



<http://www.vn.dhammadhome.com>



ISBN: 978-604-361-063-5



Sách ấn tổng

PHÁP ĐÀM VỚI ACHAAN SUJIN

TẬP  
IV

NXB  
HỒNG ĐỨC

Vietnam Dhamma Home

# PHÁP ĐÀM VỚI Achaan Sujin



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

## TẬP IV

 NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

**TUYÊN TẬP PHÁP ĐÀM VỚI  
ACHAAN SUJIN BORIHARNWANAKET  
(tại Việt Nam 2013 - 2016)**

**TẬP IV  
(tập cuối)**



Vietnam Dhamma Home

PHÁP ĐÀM VỚI  
**Achaan Sujin**

---

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

**TẬP IV**  
**(tập cuối)**

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC



## MỤC LỤC

|                                          |          |
|------------------------------------------|----------|
| <b>CHƯƠNG XVI - CÁC CHỦ ĐỀ KHÁC.....</b> | <b>7</b> |
| XẢ LY.....                               | 7        |
| THU THỨC LỤC CĂN .....                   | 23       |
| TỨ VÔ LƯỢNG TÂM: TỪ - BI - HỖ - XẢ.....  | 37       |
| SUY NGHĨ.....                            | 47       |
| TAM TƯỞNG: VÔ THƯỜNG, KHỔ, VÔ NGÃ .....  | 53       |
| GIÁC NGỘ.....                            | 85       |
| BỐN DỰ LƯU PHẦN .....                    | 100      |
| NIMITTA.....                             | 117      |
| NGỦ NGẦM - LẬU HOẶC .....                | 136      |
| THỦ (UPADANA) .....                      | 153      |
| LÊN KẾ HOẠCH .....                       | 172      |
| THAM ÁI, TÀ KIẾN, NGÃ MẠN .....          | 191      |
| HỒI HƯỚNG & TUỖ HỖ .....                 | 198      |
| BA MƯƠI BẢY PHẨM TRỢ ĐẠO .....           | 202      |
| TỔNG HỢP .....                           | 217      |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| SÁM HỐI.....                     | 222 |
| TÁI SINH.....                    | 228 |
| HOÀI NGHI .....                  | 231 |
| GIẤC MƠ.....                     | 237 |
| TÁM MƯƠI BỐN NGÀN PHÁP MÔN ..... | 245 |
| TỤNG KINH.....                   | 255 |
| THẾ GIỚI- THẾ GIAN .....         | 260 |
| XUẤT GIA.....                    | 266 |
| CĂN TÁNH .....                   | 276 |
| ĐỘC CƯ .....                     | 283 |
| PHÓNG TÂM .....                  | 287 |
| CÁC NGỌN GIÓ ĐỜI.....            | 295 |

## **CHƯƠNG XVI - CÁC CHỦ ĐỀ KHÁC**

### **XẢ LY**

*Pháp đàm tại Sài Gòn, chiều ngày  
31/12/2014*

**Người hỏi:** Xin Achaan giải thích về từ “xả ly”. Trong cuộc sống, có những người chưa từng được nghe về lời dạy của đức Phật, nhưng một cách tự nhiên họ có những phẩm chất thiện lành, không được học về những thực tại này, nhưng họ dễ tha thứ, dễ xả ly. Khi học Giáo lý, chúng ta có thể biết “xả ly” song hành với sự phát triển của hiểu biết. Con muốn nghe Bà bình luận thêm về điều này?

**Achaan Sujin:** Trước hết, chúng ta cần hiểu nói đến xả ly hay buông bỏ là xả ly, buông bỏ đối tượng nào. Nếu ngay từ đầu không có hiểu biết đúng thì không thể phát triển sự xả ly đối với đối tượng cần phải xả ly. Ở khoảnh khắc này, cái gì



nên là đối tượng của sự buông bỏ? Hiện giờ có cái thấy, cái gì là cái cần được xả ly?

**Người hỏi:** Hiện giờ cái thấy không là của ai hết. Cái thấy chỉ là một thực tại. Nếu có sự hiểu biết thì lúc đó có xả ly khỏi cái tôi, xả ly cái ý niệm về ngã.

**Achaan Sujin:** Đúng vậy.

**Người hỏi:** Trong cuộc sống, chúng ta gặp những nỗi buồn trong nội tâm. Khi ấy, nếu chúng ta suy ngẫm rằng những phiền não đó là sản phẩm của các căn như mắt, tai,... tiếp xúc với các đối tượng tương ứng và tạo thành các câu chuyện làm phát sinh phiền não. Nhờ có sự suy xét và hiểu biết đó, tâm sẽ bớt đau khổ. Như vậy có phải là một mức độ của xả ly không ạ?

**Achaan Sujin:** Chúng ta vừa nói rằng, xả ly nói đến ở đây là xả ly với ý niệm về ngã, về tôi, đó là cái cần phải xả ly. Bởi vì, thực chất những gì sinh khởi chỉ sinh khởi trong thời gian vô cùng ngắn ngủi, không cần thiết phải ngăn cái đã sinh khởi và diệt đi rồi. Cái sinh khởi và diệt đi thì đã diệt đi hoàn toàn, nhưng ta lại dính mắc, mong không có điều khó chịu đó nữa. Trí tuệ có thể thấy được vô minh đã tích lũy nhiều như thế nào, cùng với ý niệm về ngã. Ta thấy rằng cần mất rất nhiều thời gian để có thể xả ly với những gì mà ta vô

cùng dính mắc. Có thể có suy nghĩ về sự vô thường của các thực tại, nhưng đó vẫn chỉ là suy nghĩ chứ không phải là khoảnh khắc hiểu trực tiếp đặc tính của thực tại đó, rằng nó khác với các thực tại khác, chẳng hạn như cái thấy, cái nghe, hay cảm thọ.

**Người hỏi:** Tại những khoảnh khắc hiểu một chút, liệu có thể có một ít trí tuệ nào đi kèm không?

**Achaan Sujin:** Không ai có thể trả lời, trừ trí tuệ. Nếu có trí tuệ sinh khởi thì trí tuệ sẽ tự biết điều đó. Chức năng của trí tuệ là hiểu, nên khi đủ duyên sinh khởi nó sẽ hiểu và biết điều đó.

**Pháp đàm tại Nha Trang, sáng ngày 19/05/2015**

**Người hỏi:** Theo tôi, dường như có thể dễ dàng xả ly với sắc, với tiền bạc, của cải hơn là đối với danh. Làm sao có thể xả ly danh được?

**Achaan Sujin:** Vì các pháp là vô ngã nên không “ai” có thể xả ly mà chính trí tuệ xả ly. Trí tuệ khi dần được phát triển mới có thể xả ly. Bạn cho rằng sắc có thể dễ được hiểu hơn danh?

**Người hỏi:** Như ngày trước con có cái xe đạp, xe máy, rồi nó hỏng, kể cả cái nhà, cái sắc thân của mình cũng vậy, cũng sẽ dễ dàng để thấy sự hoại diệt của chúng hơn.

**Achaan Sujin:** Sắc là gì? Bạn nói rằng, khi thấy một cái xe máy thì bạn dính mắc phải không? Ở khoảnh khắc thấy, cái được thấy có phải là xe máy không?

**Người hỏi:** Đúng vậy

**Achaan Sujin:** Bạn có chắc là cái được thấy là xe máy không?

**Người hỏi:** Chắc chắn ạ

**Achaan Sujin:** Đó không phải là lời của đức Phật, hoàn toàn không phải. Xả ly với cái được thấy có dễ dàng không?

**Người hỏi:** Thật khó. Nhưng khi đã hiểu hơn Giáo lý của đức Phật thì sẽ dễ xả bỏ.

**Achaan Sujin:** Khi hiểu Giáo pháp thì sẽ nhận ra việc xả ly là dễ hay khó? Không dễ đâu. Cái được thấy bởi mắt ở khoảnh khắc đầu tiên không phải là con người hay đồ vật, mà chỉ là một thực tại có thể in dấu lên nhãn căn. Hiện giờ có thể dễ dàng xả ly với những gì đang được thấy không? Khó hơn mong muốn của ta rất nhiều, phải không? Ta sẽ thấy rằng Giáo lý của đức Phật khác với những gì mình vẫn nghĩ. Thông thường, ta cho rằng cái được thấy là ai đó hay cái gì đó. Khi nó là cái gì đó, nó không còn là pháp nữa. Vì pháp là thứ có tính chất riêng: cái được thấy thì không thể được xúc chạm; cái được kinh nghiệm qua xúc chạm

thì không thể được thấy. Nếu không phát triển hiểu biết đúng thì không thể có chút xả ly nào với những gì đang xuất hiện hiện giờ. Đối tượng nào là thứ ta dính mắc nhiều hơn, cái xe đạp hay bản thân mình? Nếu không có bản thân mình thì cũng không có xe đạp. Khi có ý niệm “cái xe máy là có thực”, ta cho là mình cũng có thực vậy. Như vậy không có nghĩa là mình đã thực sự xả ly với cái xe đạp. Cần phải hỏi rằng, cái thấy hiện giờ thấy gì? Liệu có xe đạp không nếu khoảnh khắc đó không có cái thấy? nếu xe đạp không xuất hiện đối với cái thấy thì có cái xe đạp không? Trước hết phải có cái thấy kinh nghiệm đối tượng của nó, như ngay lúc này. Hiện giờ không có hiểu biết rằng cái thấy chỉ là cái thấy. Cái thấy sinh và diệt rất nhanh. Cái để lại chỉ là bóng ảnh của cái đã sinh và diệt rất nhanh ấy. Bóng ảnh ấy cho chúng ta ảo tưởng về một thứ trường tồn, kéo dài. Bạn có thể thấy con người không? Cái thấy thấy con người hay chỉ thấy cái được thấy - tức đối tượng thị giác hay cảnh sắc? Chính vô minh làm duyên cho dính mắc, không hiểu được bản chất của các pháp, các thực tại.

Ở khoảnh khắc này, nếu không có hiểu biết thì sẽ có vô minh và dính mắc, dính mắc vào cái đang xuất hiện. Vì vậy không có phương pháp hay cách thức nào mà người khác có thể hướng dẫn mình để xả ly, chỉ có hiểu biết làm công việc của nó,

và hiểu biết cần phải được phát triển từ từ. Khi có chút hiểu biết về các pháp chân đế, sẽ thấy mọi thứ không dễ như mình tưởng. Rất khó để hiểu được những gì đức Phật dạy. Các thực tại hay các pháp chân đế đều vi tế hơn rất nhiều những gì ta vẫn mừng rỡ tưởng về nó. Chẳng hạn, về vô minh hiện giờ, ai nhận ra vô minh đây? Ở khoảnh khắc thấy, có vô minh về cái thấy cũng như có sự dính mắc với nó. Nếu không có hiểu biết sẽ không có duyên cho sự xả ly với đối tượng. Ai có thể làm suy giảm dính mắc? Chỉ có người nghe Giáo lý và suy xét về những gì được nghe một cách cẩn thận. Mọi người thường nghe về samatha, về vipassanā, về con đường Bát Chánh Đạo... nhưng nếu không có hiểu biết căn bản thì luôn có ý niệm về một cái tôi đang nỗ lực thực hành con đường đó.

Bây giờ là lúc chúng ta cần suy xét, nếu không có hiểu đúng về cái đang xuất hiện, liệu có thể giảm dần dính mắc đối với chúng được không? Không có “con người” nào xả ly với những gì được kinh nghiệm, chỉ có hiểu biết đúng - tự nó làm duyên cho sự xả ly với những gì được kinh nghiệm mà thôi. Bất cứ khi nào có câu hỏi “làm thế nào để tôi có thể ...?”, hay “ai có thể giúp được tôi bớt dính mắc?”, thì khi ấy có cái hiểu sai. Đức Phật không bảo mọi người phải làm gì đó, Ngài chỉ thuyết giảng về sự thật của các pháp. Vì sao Ngài phải thuyết giảng suốt 45 năm - một quãng

thời gian dài như vậy? Nếu có thể dễ dàng bảo ai đó làm như thế nào và người ấy làm được ngay thì đó không phải là Giáo lý của đức Phật. Ở khoảnh khắc đó, ta đang quay lưng với chân ngôn của đức Phật, khi nghĩ rằng một người khác có thể giúp mình suy giảm dính mắc. Nhưng ai trên thế giới này có thể biết rõ nhất tiến trình đó? Người duy nhất chính là đức Phật. Vậy tại sao không lắng nghe những lời dạy của Ngài một cách cẩn thận hơn, cho đến khi có niềm tin vững chắc rằng thực chất không có con người nào tồn tại trên thế giới này, mà chỉ là các pháp đang vận hành.

Khi ta quay lưng với Giáo pháp của đức Phật trong kiếp này, nó cũng sẽ làm duyên cho sự quay lưng với Giáo pháp trong những kiếp khác, không bao giờ gặp được Ngài. Chỉ có người hiểu được Pháp mới thấy được đức Phật. Chúng ta biết ơn sự thanh cao và lòng từ bi của Ngài. Nếu không nghe Phật Pháp và nhờ hiểu biết từ tìm hiểu Pháp, ai có thể giúp ta bớt dần dính mắc? Nếu ta tin rằng có người nào đó có thể giúp mình suy giảm dính mắc tức là ta cho rằng người đó giỏi hơn đức Phật. Ở khoảnh khắc đó không có “con xin quy y Phật, con xin quy y Pháp, con xin quy y Tăng”. Có thể dễ dàng xả ly với những gì đang xuất hiện hiện giờ không? Khi còn có ý niệm rằng ta đang thấy ai đó hay cái gì đó, khi đó sự thật chưa xuất hiện,

mà có vô minh và cả dính mắc với cái được thấy. Không chỉ riêng với cái thấy, mà với mọi thứ mà tâm nhận biết, ở ngày hôm qua, hôm nay, ngày mai..., chúng đều xuất hiện với vô minh.

Khi càng hiểu Giáo pháp hơn, ta càng nhận ra mình cần rất nhiều thời gian để hiểu những gì đức Phật dạy. Chẳng hạn, Ngài đã dạy rằng cái thấy chỉ sinh khởi trong một khoảnh khắc, vậy trong thời gian ngắn ngủi, có biết bao sát na nhãn thức sinh và diệt, số lượng tâm sinh và diệt là nhiều vô kể. Ai có thể trực tiếp kinh nghiệm điều đó hiện giờ, rằng đang có sự tiếp nối của các khoảnh khắc tâm sinh và diệt, hay dường như vẫn có cái gì đó được thấy tồn tại kéo dài? Vô minh không thể hiểu được rằng cái thấy sinh và diệt. Cái thấy hiện giờ đang sinh và diệt đi trong một sát na vô cùng ngắn ngủi. Những lời Pháp ấy có thể làm duyên cho sự xả ly với ý niệm “tôi có thể”, “tôi cố gắng” làm việc này hay việc kia... Vì cái có thể đảm nhận chức năng hiểu không phải là vô minh. Bây giờ ta bắt đầu thấy đức Phật, nhờ nghe Pháp của Ngài.

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

***Người hỏi:*** Thưa Achaan, từ nãy giờ Achaan nói về dính mắc. Giờ hãy nói về xả ly! Thế nào là

xả ly đúng pháp? Trạng thái tâm thể nào được gọi là xả ly? Chúng con có thể nhận biết nó thế nào cho đúng?

**Achaan Sujin:** Cái gì hiện giờ có thể được biết? dính mắc hay xả ly?

**Người hỏi:** Hiện tại bây giờ là dính mắc

**Achaan Sujin:** Cái gì là thương mến nhất trong cuộc đời của bạn?

**Người hỏi:** Đó là bản thân mình, sau đó là những người thân.

**Achaan Sujin:** Vậy bạn muốn nói đến xả ly là xả ly với bản thân mình?

**Người hỏi:** Điều đó thực tâm con chưa nghĩ tới. Con hầu hết thấy trạng thái dính mắc vào bản thân mình khi gặp bệnh tật, ốm đau hoặc có người xúc phạm đến bản thân thì tự ái, tổn thương... Con chưa thấy trạng thái xả ly với bản thân mình.

**Achaan Sujin:** Vì ở đây ta nói đến hiểm họa của tham ái và giá trị của xả ly nên chúng ta thích ý niệm về xả ly. Bạn có muốn xả ly với cái thấy không?

**Người hỏi:** Có, đương nhiên mọi người tu tập đều muốn vậy, kể cả xả ly với cái thấy.

**Achaan Sujin:** Liệu xả ly với cái thấy có thể xảy ra với người không hiểu gì về cái thấy không?



**Người hỏi:** Dạ không, một người nếu không được học như thế này thì không thể xả ly về cái thấy.

**Achaan Sujin:** Vậy nếu không hiểu về cái thấy, không thể có sự xả ly với cái thấy hay với ý niệm cho cái thấy là tôi. Loại thực tại nào có thể xả ly khỏi dính mắc?

**Người hỏi:** Con không biết

**Achaan Sujin:** Chính là trí tuệ - hiểu biết đúng. Bất cứ khi nào có hiểu đúng về những gì đang xuất hiện, không thể có sự dính mắc. Nếu không có nhãn căn, không có thực tại in dấu lên mắt, liệu có thể có cái thấy không?

**Người hỏi:** Không ạ

**Achaan Sujin:** Một người mù có thể thấy không?

**Người hỏi:** Không ạ

**Achaan Sujin:** Người mù có muốn thấy không?

**Người hỏi:** Có, họ rất muốn

**Achaan Sujin:** Dù người ấy có muốn bao nhiêu đi nữa, nhưng nếu không có mắt, họ không thể thấy được, phải không? Dường như cái thấy rất quan trọng, nhưng nếu không có nhãn căn hay đối tượng thị giác in dấu lên nhãn căn thì sẽ không thể có cái thấy, điều đó cho thấy mọi kinh nghiệm qua các căn chỉ có thể xảy ra do có đủ duyên. Đức

Phật đã giác ngộ sự thực của cuộc sống và Ngài biết rằng các pháp không thường hằng. Bất cứ khi nào các thực tại, vốn sinh và diệt, không phải là đối tượng của hiểu biết thì sẽ là đối tượng của dính mắc. Kinh nghiệm sự sinh diệt của chúng là vô cùng khó khăn, vì nó diễn ra quá nhanh chóng. Trí tuệ có thể nhận ra rằng cái mà tham dính mắc vào thực chất luôn sinh diệt, nhưng bị lầm tưởng là thường hằng. Khoảnh khắc thấy được sự sinh diệt có thể làm duyên cho dính mắc không? Nếu thấy được sự sinh diệt của pháp thì không có gì còn lại để làm đối tượng cho sự dính mắc. Nhưng do sự sinh diệt vô cùng nhanh của các thực tại hiện giờ, chúng cho ta ảo giác về cái gì đó tồn tại kéo dài, không sinh diệt. Chừng nào vẫn chưa nhận ra sự sinh diệt của các thực tại thì chừng đó vẫn có sự dính mắc với các đối tượng được kinh nghiệm, cho chúng là thường hằng.

**Jonothan:** Khi chúng ta nói đến “thấy” trong lời nói bình thường, ta nói đến cả hai yếu tố là nhãn thức và đối tượng thị giác. Vậy khi bạn nói đến xả ly khỏi cái thấy là muốn nói đến xả ly khỏi cái thấy hay đối tượng thị giác?

**Người hỏi:** Dạ, là xả ly khỏi đối tượng của cái thấy.

**Jonothan:** Tôi nghĩ đó cũng là câu trả lời của hầu hết mọi người. Vì tất cả chúng ta đều thích

những đối tượng thị giác hấp dẫn, khả ái. Tuy nhiên, thực tế cũng có dính mắc với nhãn thức - là cái làm nhiệm vụ kinh nghiệm đối tượng thị giác, phải không?

**Người hỏi:** Chỉ dính mắc với cái được kinh nghiệm mà thôi. Vì mình thường không nghĩ đến nhãn thức.

**Jonothan:** Tôi cũng cho rằng nhiều người trong chúng ta đều chung suy nghĩ đó. Nhưng như Achaan vừa giải thích, thực chất lại không phải vậy. Một người mù khao khát nhìn thấy được. Chúng ta cũng vậy, ta dính mắc vào nhãn thức - hay cái kinh nghiệm đối tượng thị giác. Khi đi ngủ, ta rất mong sáng mai thức dậy tiếp tục được thấy. Vậy sẽ không thể có sự xả ly khỏi các thực tại cho đến khi ta thực sự hiểu được các thực tại ấy. Bởi vì khi nói đến xả ly, thực chất đó là sự xả ly với các pháp. Vậy để bắt đầu, cần hiểu về bất cứ cái gì đang xuất hiện.

**Pháp đàm tại Sài Gòn, chiều ngày 07/01/2016**

**Achaan Sujin:** Chúng ta có cần nghĩ về duyên hay không hay cần hiểu thực tại đang xuất hiện? Ta sẽ tiếp tục nghĩ về các thứ khác nhau, thắc mắc

đó là loại duyên nào, trong khi không hiểu pháp đang xuất hiện là vô ngã. Dính mắc theo ta khắp mọi nơi, nó đột nhiên tới, kể cả khi chúng ta ở một mình. Chỉ trí tuệ mới có thể hiểu được nó với đúng bản chất của nó: chỉ là tham, không phải là tôi. Khi cố hiểu điều này hay điều kia, nơi đó có ý niệm về tự ngã. Cần bao lâu để hiểu về mỗi uẩn, từng uẩn một, rằng chúng không thường hằng? Từ khi sinh ra, ta đã sinh ra một mình, thấy cũng thấy một mình, dính mắc cũng dính mắc một mình. Nếu hiểu các pháp hữu vi như chúng là thì sẽ bớt có xu hướng chấp chúng là mình, là ta. Kể cả những khoảnh khắc hiểu biết nhỏ nhoi cũng được tích lũy, nhưng ít hơn rất nhiều so với vô minh và dính mắc. Chúng ta biết rằng cần có rất nhiều thời gian, không phải do tự ngã mà do duyên, để có thể có được hiểu biết thực sự về các pháp như chúng là.

Tôi là ai trong kiếp trước? Những người chúng ta quen biết trong kiếp trước giờ ở đâu rồi? Sau kiếp này những người ta quen sẽ ở đâu? Chúng ta sinh ra một mình, chết cũng một mình. Tất cả của cải tài sản và thân quyến không thể theo ta đi đến kiếp sau.

Đến cả khoảnh khắc tiếp theo là gì cũng không biết được. Liệu khoảnh khắc tiếp theo sẽ là tham, sân, cái thấy, cái nghe, hay đã là kiếp sau rồi? Cái ta cho là “thân của ta”, “bạn bè của ta”, hay

“quyền thuộc của ta”, “gia đình của ta”, “những người ta yêu quý”... sẽ không thể đi theo ta sang kiếp sau. Mỗi khoảnh khắc bất thiện và thiện đang được tích lũy, không ai có thể rũ bỏ được chúng, không gì có thể phá hủy được chúng, chúng ở đó trong mỗi khoảnh khắc, từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, từ kiếp này sang kiếp khác. Khi có hiểu biết đúng nhờ nghe Pháp thì hiểu biết cũng tích lũy. Nó dần được tích lũy để xả ly với dính mắc [cùng tà kiến] cho những thứ được kinh nghiệm là ta và của ta. Khi chúng ta hiểu được từng từ trong Giáo lý, nó sẽ đưa tới sự xả ly. Tất cả các thực tại hiện giờ đều là vô thường, và trí tuệ hiểu được từng thực tại một cách tách biệt. Ở thời điểm đó, không còn ngộ nhận về “ta” nữa. Cái thấy hiện giờ có thể trở thành đối tượng của hiểu biết, khi có chánh niệm - sammā sati. Nhưng chánh niệm - sammā sati - không thể sinh khởi nếu không có hiểu biết đúng ở mức độ tư duy. Khi có hiểu biết đúng thì không còn mong đợi gì, nó biết rằng chỉ nhờ vào duyên mà có sự sinh khởi của bất cứ pháp nào. Hãy sống để hiểu các pháp từ Giáo lý của đức Phật.

Dù với bất cứ đối tượng nào, khi có hiểu biết đúng, nó sẽ xả ly với việc muốn nghĩ hay muốn hiểu đối tượng ấy, nhờ thấy được rằng đó chỉ là một thực tại mà thôi. Bằng việc hiểu thực tại, nó

xả ly đối tượng ấy, và không còn cố nghĩ về đối tượng ấy với dính mắc nữa.

Có sự phân vân, hoài nghi về nó và muốn biết về nó, không hiểu rằng cái xuất hiện chỉ là pháp, do duyên mà sinh khởi. Nếu không còn sự dính mắc vào đối tượng đó nữa, thì các thực tại khác sẽ xuất hiện. Mỗi thực tại sẽ xuất hiện rõ hơn với tính chất vô ngã, nhờ sự xả ly pháp đang xuất hiện. Nhưng không phải một tự ngã nào cố làm như vậy, đó đơn thuần là một tiến trình tự nhiên, do trí tuệ. Chẳng hạn như khoảnh khắc chạm vào đặc tính cứng hiện giờ, hiểu biết tư duy về thực tại ấy như thế nào, rằng đó chỉ là một pháp? Có thể có một chút hiểu biết về thực tại kinh nghiệm đặc tính ấy, cho đến khi cả hai pháp đó đều được hiểu rõ ràng bởi trí tuệ. Nhưng vô minh và tà kiến thì hoài nghi về chúng. Khi được nghe thêm rằng chánh niệm được duyên bởi hiểu biết đúng, sẽ không còn bận tâm đến việc khi nào thì chánh niệm sẽ sinh khởi. Nó có thể không sinh khởi ngày hôm nay, ngày mai hay tháng sau, năm sau, hay thậm chí kiếp sau. Trí tuệ đảm nhận chức năng xả ly và không còn mong cầu biết điều ấy. Khi không có trí tuệ thì không đủ thiện xảo để có thể thấy được dính mắc đang hiện hữu. Dính mắc luôn hiện hữu ngay khi có gì đó xuất hiện, bởi vì còn có vô minh nên nhất định vẫn còn dính mắc. Nhưng khi có hiểu biết đúng thì không có sự dính mắc.

**Sarah:** Tôi nghe rất nhiều câu hỏi hay chia sẻ về việc tâm hay phóng đi, về sân, về sự dính mắc, về stress trong công việc... Phản ứng tự nhiên của tôi là: thế thì sao, điều đó là thông thường mà! Tâm thì luôn phóng dật, dính mắc, sân hận, lo lắng, bất an,... đó là cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Vậy “ai” là người bận tâm về sự thất niệm và các bất thiện pháp vẫn còn trong cuộc sống này? Khi chúng ta bận tâm quá nhiều về bất thiện hay những khoảnh khắc thất niệm trong cuộc sống, điều ấy chứng tỏ sự dính mắc muốn có thêm thiện pháp, muốn tìm cách thay đổi khoảnh khắc hiện tại thay cho đơn thuần hiểu rằng bản chất thực sự của cuộc sống là như vậy. Phần lớn thời gian là vậy, bất thiện luôn sinh khởi, nhưng kể cả những khoảnh khắc ấy cũng có thể được hiểu. Như Achaan đã nói, phát triển trí tuệ và chánh niệm cần một quãng thời gian rất dài, vì vậy việc tiếp tục có những khoảnh khắc phóng tâm, dính mắc- thậm chí là mạnh mẽ, hay những khoảnh khắc bất thiện khác, là rất thông thường. Vậy chúng ta đừng nên nghĩ đến cố làm gì đó, hay tìm cách để thay đổi, hay ngăn chúng không xảy ra. Chánh niệm vẫn có thể sinh khởi bất chợt, nhưng không phải do ta cố khiến nó sinh khởi.

## ***THU THỨC LỤC CĂN***

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

***Người hỏi:*** Một số bạn nhờ con chuyển câu hỏi. Câu thứ nhất: sự thu thúc lục căn có phải là ý chí, tức là một tâm sở muốn kiểm soát tâm hay không?

***Achaan Sujin:*** Nếu không có hiểu biết về vô ngã thì sẽ cho rằng “tôi” hay “ý chí của tôi” làm công việc thu thúc lục căn.

***Sarah:*** Chúng ta có thể nói rằng, khi có hiểu biết đúng sinh khởi thì có chánh niệm ở đó, và như vậy đã có thu thúc lục căn một cách tự nhiên, vì khi ấy không có sự dính mắc vào đối tượng được kinh nghiệm, vì vậy không có con người nào làm gì cả. Chẳng hạn bây giờ, chúng ta đang nghe về đối tượng thị giác, và đối tượng thị giác đang xuất hiện. Nếu có cái hiểu về bản chất của đối tượng thị giác, sẽ không có cơ hội cho tham, sân và si sinh



khởi ở khoảnh khắc đó, và đó chính là thu thúc lục căn. Khi đức Phật nói rằng chánh niệm có chức năng thu thúc lục căn, nó có thể được hiểu theo nghĩa: khi có cơ hội để chánh niệm sinh khởi cùng hiểu biết đúng, chính những thực tại ấy làm công việc thu thúc lục căn chứ không phải là một con người nào đó.

**Jonothan:** Nói đến thu thúc lục căn là nói đến sự sinh khởi của thiện tâm, chứ không phải đến một người cố ý làm việc ấy. Các tâm thiện chỉ có thể sinh khởi tương ứng với mức độ đã được vun bồi của nó. Chánh niệm càng được phát triển thì sẽ càng có thu thúc lục căn.

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

**Sarah:** Như chúng ta đã nói rất nhiều, cái thấy sinh khởi do có nghiệp làm duyên, có đối tượng thị giác in dấu lên nhãn căn. Câu hỏi đặt ra là: liệu chúng ta có thể đóng cửa các giác quan nhằm nhận biết được một căn môn - chẳng hạn như cái thấy hiện giờ - cho rõ ràng không? Cái thấy là quả của nghiệp, đã là quả của nghiệp thì nó không phải là thứ có thể “tu tập” được. Trí tuệ - cái hiểu thực tại là pháp, chính là cái cần được “tu tập”. Các phẩm chất thiện như tâm từ, vô sân, vô tham,... là những

phẩm chất cần phải được vun bồi. Tâm nhãn thức không phải là thiện hay bất thiện, nó chỉ là quả của nghiệp quá khứ. Không ai có thể khiến cái thấy sinh khởi hay ngăn chặn sự sinh khởi của cái thấy hiện giờ, không ai có thể làm bất cứ thứ gì về nó. Dường như chúng ta cho rằng, bây giờ mình có thể nhắm mắt là sẽ đóng nhãn căn để dừng cái thấy lại. Ở khoảnh khắc đó, suy nghĩ ấy chỉ là một tâm, một tâm do duyên sinh để suy nghĩ theo cách cụ thể đó. Chính tâm làm duyên cho những cử động khác nhau, chứ không phải một “tự ngã” hay “mình” quyết định. Cái thúc đẩy đằng sau ý nghĩ “bây giờ mình sẽ đóng một căn” là mong muốn nắm bắt thực tại, là ý niệm về ngã, là vô minh, là dính mắc muốn “tôi” chánh niệm, “tôi” hiểu biết. Trong khi có suy nghĩ “mình sẽ đóng các căn lại”, có vô số khoảnh khắc thấy, nghe, suy nghĩ, của các kinh nghiệm qua các căn khác đã diễn ra. Khi chúng ta đọc câu chuyện trong tạng *Kinh* về tổ mỗi có sáu lỗ, đóng năm cửa rồi thì chỉ còn một cửa, đó là ẩn dụ để nói rằng mỗi khoảnh khắc chỉ có một kinh nghiệm xảy ra. Ở khoảnh khắc thấy thì không có cái nghe và các kinh nghiệm qua các giác quan khác...

**Jonothan:** Chúng ta cần phải nhận ra động cơ ẩn giấu đằng sau các phương pháp thực hành như: đóng một số các căn để cho một căn khác thấy được rõ ràng hơn. Bởi vì thực chất hiện giờ

có rất nhiều khoảnh khắc ý môn đang hoạt động mà không cần phải “đóng” ngũ căn lại. Như vậy động cơ của các thực hành ấy là muốn có kết quả một cách nhanh chóng. Chúng ta đã đề cập đến các lậu hoặc, trong số các lậu hoặc có *kiến lậu hoặc* và *dục lậu hoặc* sinh khởi vô số lần trong ngày. Những lậu hoặc này là những phiền não rỉ chảy cả ngày, vô cùng vi tế nên không thể nhận biết. Mặc dù ý tưởng nên đóng một số căn để cho những căn khác hiện lên một cách rõ ràng hơn có vẻ rất thú vị, nhưng khi suy xét về điều đó ta sẽ thấy rằng nó là không thể. Vì ngoài căn mắt ra thì không có cách nào đóng các căn khác lại được. Như vậy, thực chất của gợi ý thực hành đó chính là: lựa chọn một vài căn cụ thể và rồi tập trung vào đó với mục tiêu thấy được đối tượng một cách rõ ràng. Bởi lẽ, kể cả khi chúng ta ở những nơi thanh vắng, mặc dù không có những âm thanh chói tai nhưng cái nghe và âm thanh vẫn có đó. Vì vậy cần phải quay lại với điều mà chúng ta đã nói ở những buổi Pháp đàm đầu tiên, đó là: phát triển chánh niệm cùng trí tuệ phải diễn ra một cách hoàn toàn tự nhiên, không xuất phát từ ý định muốn có trí tuệ. Duyên để trí tuệ cùng chánh niệm phát triển là được nghe Pháp, và suy xét đi, suy xét lại về những gì được nghe. Đó là cách phát triển chánh niệm về các thực tại một cách rất từ từ, mà không lựa chọn một loại thực tại cụ thể nào đó.

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

**Người hỏi:** Kính thưa Achaan, kính thưa Pháp hội. Con có đọc trong Kinh tạng thì đức Phật có dạy các tỳ khuru - chính xác ở nơi đâu và đoạn kinh nào thì con không nhớ - nhưng đức Phật dạy rằng: “chỉ có chánh niệm mới có thể bảo vệ sáu căn của các ông, các ni sư khỏi sự thâm nhập bởi phiền não”. Hồi xưa từ cái chỗ này con mới nghĩ là mình có thể làm gì đó để bảo vệ sáu căn bằng chánh niệm, nhưng qua sự học hỏi cũng có một số hiểu biết được thay đổi. Vì vậy, con muốn xin Achaan giảng thêm về mục đích của đức Phật khi giảng cho các tỳ khuru điều đó, mục đích của đức Phật là muốn các tỳ khuru phải làm gì?

**Sarah:** Chức năng của chánh niệm-sati là phòng hộ khỏi bất thiện. Bất cứ khi nào chánh niệm sinh khởi thì không có tham, không có sân, không có si, không có bất cứ loại phiền não nào cùng có mặt. Chính vì thế, trong kinh điển đức Phật nói rất nhiều về chánh niệm phòng hộ các căn. Như ta vẫn nói: ngay sau khi có cái thấy thì tham thường sinh khởi, nhưng khi có chánh niệm sinh khởi thì không có tham. Khi chánh niệm sinh khởi, tâm là thiện, và đó chính là ý nghĩa của “phòng hộ các căn” hay “thu thúc lục căn”, có

nghĩa là bảo vệ khỏi bất thiện. Vì vậy khi đức Phật khuyến khích các vị tỳ khuru phát triển chánh niệm để phòng hộ các căn hay thu thúc lục căn, ta cần suy xét về ý nghĩa của điều ấy. Điều ấy không có nghĩa rằng đức Phật nói các vị tỳ khuru phải làm gì đó để có chánh niệm. Làm sao có thể như vậy khi chính Ngài đã dạy rằng tất cả các pháp đều vô ngã? Về bản chất, không có một tỳ khuru hay con người nào để làm điều gì. Vậy, thực chất ở đây đức Phật đã chỉ ra giá trị cũng như tính chất của chánh niệm, rằng mỗi khi sinh khởi, nó bảo vệ, hộ trì cho các căn nhờ không có bất thiện, và rằng chỉ trí tuệ mới là cái có thể hiểu được ở khoảnh khắc này có chánh niệm hay không có chánh niệm sinh khởi, và biết được liệu hiện giờ đang có sự phòng hộ khỏi bất thiện hay vẫn là sự dính mắc như thông thường. Do đó, khi đức Phật nói về chánh niệm, phòng hộ hay là thu thúc lục căn, thực chất Ngài nói về đặc tính và chức năng của chánh niệm khi nó sinh khởi chứ không hàm ý một ai đó hãy làm cái gì đó.

**Achaan Sujin:** Nếu đức Phật không giảng về các thực tại thì không ai biết gì về chúng. Tất cả các thực tại mà ta đã từng được nghe có thể được biết ngay ở khoảnh khắc này, nếu không sẽ chỉ là suy nghĩ về chúng mà thôi. Chẳng hạn, hiện giờ có chánh niệm không? Nếu hiện giờ không có chánh

niệm, ai biết được đặc tính của chánh niệm đây? Đức Phật dạy về bản chất của tất cả các khoảnh khắc, thiện cũng như bất thiện. Chánh niệm sinh khởi với tất cả các khoảnh khắc thiện. Hiện giờ có chánh niệm hay không? Chúng ta có thể kiểm chứng được mỗi từ khi hiểu biết dần được phát triển thêm. Cũng như cái thấy và cái nghe hiện giờ, chúng đang bị che phủ, trôi qua mà không được hiểu... Vì vậy để có cái hiểu đúng từ ngay lúc ban đầu thì cần phải nghe thật kỹ và suy xét về những gì hiện giờ đang xuất hiện. Rất nhiều người muốn nghe về nhiều chủ đề khác nhau, về chánh niệm, trí tuệ, về thất giác chi... thế còn khoảnh khắc này thì sao? Nó lại đang bị che phủ bởi vô minh và dính mắc, lại nữa và lại nữa. Chính vì vậy, đức Phật dạy về các pháp hiện hữu ở mỗi khoảnh khắc cụ thể. Mặc dù cái thấy hiện diện, nhưng không có cái hiểu rằng cái thấy không thường hằng. Vô minh thì không thể hiểu bất cứ điều gì. Vì lẽ đó, cần lắng nghe những lời dạy của đức Phật để dần dần có thêm hiểu biết. Ngày hôm qua chúng ta nói về cảm thọ. Ở mỗi khoảnh khắc tâm nhận biết đối tượng, luôn có thọ sinh khởi cùng tâm để cảm nghiệm về đối tượng, nhưng hiện giờ thọ cũng đang bị che lấp bởi vô minh và dính mắc. Sự sinh diệt của các thực tại diễn ra một cách vô cùng nhanh chóng và chúng không được nhận biết. Chúng cứ sinh và diệt liên tục không ngừng nghỉ.

Lời dạy của đức Phật giống như chìa khóa để mở ra và hé lộ bản chất của pháp đang hiện hữu. Hiện giờ đang có cái thấy, làm thế nào để hiểu cái thấy và cái được thấy? Không dễ để hiểu đâu. Bây giờ, nói một cách chân thật, cái gì đang được thấy? Thấy con người và cảnh vật là thấy đúng hay thấy sai? Hãy nhắm mắt lại, các bạn có thấy con người và cảnh vật nữa hay không. Tại sao chúng lại biến mất nhanh vậy? Chỉ cần nhắm mắt thôi thì không còn có gì được thấy nữa. Điều đó chứng tỏ vô minh mà chúng ta có đối với cái thấy và cái được thấy nhiều tới mức nào. Trong cái được thấy không có ai ở trong đó, nó không phải là cái gì đó. Như khi ta nhìn vào gương, trong gương thực chất không có con người nào cả. Khi ta nhìn vào gương, dường như trong gương có nhiều thứ khác nhau, nhưng thực chất thì không có gì ở trong đó. Chẳng phải nó giống như chính khoảnh khắc này? Bản chất là hết như vậy: khi ta xem phim, xem vô tuyến hay ngồi ở đây cũng giống nhau. Bất cứ lúc nào, ở đâu, cái thấy cũng chỉ thấy cái được thấy - hay còn gọi là đối tượng thị giác. Hãy nhắm mắt lại! Không có ai nữa, không có thứ gì được thấy nữa. Hãy phát triển hiểu biết dần dần để đến một lúc nào đó không quên sự thật đã được nghe, và để thấy rằng ở mọi thời điểm đều không có ai, không có gì được thấy.

Ở khoảnh khắc cái thấy thấy cái được thấy, có gì được biết ngoài nó không? Ở khoảnh khắc thấy, không có gì khác được kinh nghiệm. Có bao nhiêu cái thấy đã sinh rồi diệt trước khi có ý niệm về ai đó hay cái gì đó? Điều ấy chỉ ra lượng vô minh không lồ đã được tích lũy từ kiếp này sang kiếp khác, qua vô lượng kiếp, che giấu sự thật của các thực tại ở ngay khoảnh khắc này. Câu hỏi đặt ra là cái gì được thấy đây? Nếu vẫn cho là thấy con người và mọi thứ thì có nghĩa là vẫn còn ý niệm về một tự ngã. Bởi cái thấy sinh khởi do duyên và rồi diệt đi ngay lập tức, vì vậy nó không thể được coi là tự ngã hay là “mình”, mỗi khoảnh khắc đều như vậy.

Chính bây giờ đây, càng được nghe sự thật của các pháp do đức Phật thuyết giảng, càng có cái hiểu để không chấp những gì đang được kinh nghiệm là mình hay là tự ngã. Có cách nào khác để hiểu về cái thấy hiện giờ mà không nhờ Phật Pháp không? Vậy, khi ai đó bảo ta hãy làm gì đó, theo một phương pháp thực hành nào đó thì đó không phải Phật Pháp, vì đó không phải là cách để hiểu thực tại ở ngay khoảnh khắc này. Khoảnh khắc suy nghĩ thì không phải khoảnh khắc thấy. Để mỗi thực tại sinh khởi, chúng cần những duyên tương ứng. Nếu ta có ý niệm “tôi có thể làm việc đó”, “tôi chủ động làm việc đó” thì đã là sai ở bước



khởi đầu rồi. Bản thân cái thấy có hiểu gì không? Chức năng của nó khi sinh khởi là chỉ để thấy mà thôi. Bản thân cái nghe có hiểu gì không? Không thể, bởi vì nó chỉ có thể làm chức năng nghe mà thôi. Cảm thọ hiểu được cái sinh khởi không? Không, bởi vì nó chỉ sinh khởi để cảm nghiệm đối tượng. Mỗi thực tại có chức năng riêng, phận sự riêng, biểu hiện riêng và cận nhân riêng để chúng sinh khởi.

Hiểu biết về các thực tại đang xuất hiện là cách để dần suy giảm dính mắc vào ý niệm về ngã. Bạn có thể bảo người khác làm điều mình muốn không? Không ai có thể bảo người khác làm gì cả. Vì vậy nếu ai đó bảo bạn hãy làm gì đó để có thể hiểu về thực tại hiện giờ là sai. Nếu tôi bảo bạn hãy có chánh niệm hiện giờ, liệu chánh niệm có thể sinh khởi vì tôi bảo thế không? Chánh niệm là gì, trí tuệ là gì? Nó chỉ là thực ở khoảnh khắc nó sinh khởi. Các pháp chỉ có thể được hiểu ở lúc chúng sinh khởi và xuất hiện. Mỗi thực tại sinh khởi đều sinh và diệt vô cùng nhanh, rất khó để có thể hiểu về chúng. Nhưng nhờ được nghe đi nghe lại, có thể có những khoảnh khắc suy xét chân chánh về chúng khi chúng hiện diện. Cảm thọ ở khoảnh khắc trước, cái nghe ở khoảnh khắc trước, suy nghĩ ở khoảnh khắc trước đã hoàn toàn diệt đi rồi, chúng không còn bao giờ quay lại nữa. Các

pháp vận hành như vậy. Chúng sinh rồi diệt rồi tiếp nhau không ngừng nghỉ, từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Các pháp sinh khởi ngoài mong đợi, ngoài tầm kiểm soát bởi vì chúng chỉ sinh khởi do những duyên riêng của chúng.

Có khoảnh khắc nào không phải là sự thật mà đức Phật đã thuyết giảng không? Đức Phật đã thuyết giảng về sự thật, toàn bộ về sự thật, đặc biệt là sự thật khi chúng xuất hiện. Cái gì được thấy? Chỉ là cái được thấy, là đối tượng thị giác mà thôi. Cái gì được xúc chạm? Không phải là cái bàn, cái ghế mà chỉ là cái được xúc chạm. Bởi cái thấy sinh và diệt, rồi nhiều cái thấy tiếp nối nhau nên sau đó có suy nghĩ về hình và dạng của cái được thấy, do vậy có ý niệm cái được thấy đó là gì. Tất cả hiện giờ đang bị che lấp bởi vô minh, không ai thấy được sự sinh và diệt không ngừng nghỉ của các thực tại. Trí tuệ thì khác hẳn. Nó không phải là dính mắc, không phải là mong cầu. Khi có duyên cho nó sinh khởi, nó hiểu thực tại, và đó là cách thức để xoá bỏ vô minh và dính mắc. Mọi thứ cần phải được hiểu một cách cặn kẽ, chính xác. Chẳng hạn: vô minh là vô minh về cái gì? Vô minh về cái thấy hiện giờ, về cái được thấy hiện giờ, về cái nghe, về suy nghĩ, về âm thanh, về khoảnh khắc hiện giờ. Những lời chỉ ra sự thật mà chúng ta được nghe là những lời vô cùng quý giá, bởi

chúng đem đến cho chúng ta hiểu biết về sự thật của cái hiện giờ đang bị che lấp.

Liệu có thể có trí tuệ mà không có chánh niệm không? Lúc nào có trí tuệ hay hiểu biết thì đồng thời cũng có chánh niệm. Chánh niệm là từ để chỉ một thực tại khác, nó là một pháp tính hảo và luôn sinh khởi với mỗi tâm thiện. Có ai biết được rằng ở mọi khoảnh khắc thiện pháp thì chánh niệm đều có mặt không? Chánh niệm không phải là con người nào, nó là thực tại biết cái là thiện ở ngay khoảnh khắc đó phải là gì. Chánh niệm là cái “hay biết” hay “nhớ” cho đi, bố thí, trao tặng những gì lợi lạc cho người khác. Chánh niệm cũng là cái “nhớ” làm một thiện bạn hữu, chia sẻ hiểu biết với những người khác. Mức độ của chánh niệm trực tiếp khác với mức độ chánh niệm sinh khởi khi nghe và chỉ hiểu tư duy mà thôi. Như vậy có nhiều mức độ khác nhau của chánh niệm. Chánh niệm ở khoảnh khắc nghe và hiểu những gì được giảng thì khác với chánh niệm khi đã dần được phát triển để sinh khởi cùng trí tuệ hay biết và hiểu trực tiếp một đối tượng.

Câu hỏi đặt ra là hiện giờ cái gì đang xuất hiện? Liệu đã có trí tuệ hiểu thực tại đó hay chưa? Vẫn chưa bởi vì hiểu biết vẫn chưa phát triển đủ mạnh để có thể hiểu về nó. Tuy nhiên nhờ nghe, đã dần dần hiểu hơn cái đang hiện hữu, và đó chính là

cách thức trí tuệ và chánh niệm phát triển, chúng tự phát triển.

Ngày hôm qua chúng ta đã nói một chút về sự an tịnh. Vậy an tịnh là gì? Nó là thiện hay bất thiện? An tịnh không phải là cảm giác thoải mái khi ở một mình nơi thanh vắng, mà là trạng thái có mặt ở mọi khoảnh khắc không có bất thiện. Có ai thấy được hiểm họa của ngũ dục hay bất thiện hay không? Thấy được hiểm họa của dính mắc vào những gì được kinh nghiệm qua thấy, qua nghe, qua ngửi vv... Không có gì tồn tại kéo dài, kể cả những thứ mà ta cảm tưởng là lâu bền và dính mắc rất nhiều. Trí tuệ phát triển để hiểu rằng dính mắc ấy là dính mắc vào cái thực chất đã diệt đi hoàn toàn rồi. Cái đã diệt đi thì diệt đi hoàn toàn rồi, ta không thể tìm lại được nó, trong thế giới này hay bất cứ thế giới nào khác. Có sự dính mắc vào đối tượng đã diệt đi một cách hoàn toàn. Đối tượng của dính mắc luôn biến mất. Vậy, vô minh mê muội tới chừng nào khi cứ khiến dính mắc mãi vào cái đã diệt đi hoàn toàn rồi: có cái thấy rồi không có cái thấy và rồi lại có cái thấy, nhưng có sự dính mắc vào cái thấy vốn không còn nữa. Và có sự dính mắc vào cái được thấy. Cái được thấy cũng diệt đi hoàn toàn rồi, nó không còn có ở đó nữa. Nếu hiểu biết này không được phát triển thì sẽ không có cách nào để bớt dính mắc hơn vào những thứ xuất

hiện trong đời sống. Tất cả mọi người biết rằng chừng nào có sinh thì phải có tử. Nhưng điều gì xảy ra khi ta vẫn chưa chết? Thực ra mỗi khoảnh khắc tâm luôn sinh và diệt, cứ như vậy cho đến khoảnh khắc cuối cùng của kiếp sống này. Điều ấy chỉ ra rằng không có con người nào sở hữu thứ gì cả. Ta tưởng rằng từ đầu đến chân này đều là “thân của tôi”, nhưng đức Phật đã dạy rằng cái mà ta vẫn dính mắc vào cho là “thân của tôi” thực chất chỉ là những tính chất khác nhau: tính chất cứng, tính chất mềm, tính chất nóng lạnh, căng trùng..., chỉ là những tổ hợp sắc nhỏ li ti... Từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác chúng liên tục diệt đi. Đây chính là sự thật được nói tới trong khổ đế. Tất cả các pháp hữu vi đều là vô thường và bất toại nguyện, là khổ.

## **TỨ VÔ LƯỢNG TÂM: TỪ - BI - HỖ - XÁ**

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

**Người hỏi:** Mỗi buổi sáng con thường rải tâm từ. Nhưng từ khi nghe Achaan giảng về thực tại thì những lúc rải tâm từ lại trở nên vô cùng khó khăn, bởi có một suy nghĩ là “rải tâm từ đến cho ai và rải từ đâu, bởi vì không có chúng sinh nào cả”. Do vậy con bị mắc kẹt ở đó.

**Achaan Sujin:** Bạn có thể “rải” tâm từ không? tâm từ là gì?

**Người hỏi:** Con rải tâm từ vì được các vị thầy dạy như vậy. Nhưng giờ nghe bà giảng rồi thì con lại cứ phát sinh suy nghĩ tâm từ từ đâu tới và rải cho ai.

**Achaan Sujin:** Nếu không có tâm, tâm sở và sắc thì có thể gửi được tâm từ đến một người nào khác không?

**Người hỏi:** Không ạ.

**Achaan Sujin:** Ở góc độ chân đế thì không có ai cả, chỉ có các thực tại là tâm, tâm sở và sắc. Tuy nhiên, tâm luôn khác biệt, và điều ấy xảy ra ngay từ khoảnh khắc đầu tiên của một kiếp sống. Mỗi thức tái tục ở từng trường hợp làm duyên cho các khoảnh khắc tiếp theo, làm duyên cho những sắc khác nhau, rồi dần hình thành cái mà trong chế định ta gọi là các chúng sinh khác nhau như con người, con voi, hay con chó, con mèo... Nếu không có các tâm khác nhau thì có thể có các quả-vipaka khác nhau, ngay từ thời khắc đầu tiên của một kiếp sống hay không?

Bạn có thể gửi tâm từ cho cái chai này không? Chỉ nơi nào có sự sống, có tâm và tâm sở thì mới khiến bạn nghĩ đến việc gửi tâm từ tới. Bây giờ hãy quay lại với câu hỏi “tính chất của mettā-từ là gì?”. Đó có phải là một thực tại không?

**Người hỏi:** Dạ, là một thực tại.

**Achaan Sujin:** Đó là tâm hay tâm sở?

**Người hỏi:** Nó là một tâm sở.

**Achaan Sujin:** Bạn biết rằng từ chính là tâm sở vô sân, đúng không? Và nó là đối nghịch với sân.

**Người hỏi:** Dạ

**Achaan Sujin:** Khi sân với một người khác, ta

coi đối tượng mà ta ghét đó là một con người, là một thực thể thực sự tồn tại... Khi sân sinh khởi, nó chỉ là một tâm sở bất thiện, một thực tại sinh khởi do duyên, chứ không phải là một con người đang sân. Khi sân sinh khởi và diệt đi, nó được tích lũy và xu hướng đó được chuyển sang tâm tiếp theo.

Thực chất, cái gọi là tâm sở vô sân không được gửi cho ai. Ở khoảnh khắc vô sân hay tâm từ, thực chất nó chỉ là khoảnh khắc không có sân hận, mà ngược lại, có sự thân thiện đối với tất cả các chúng sinh. Hiện giờ bạn có thể *gửi/rãi* tâm từ-mettā đến cho tất cả mọi người, từng người một không?

**Người hỏi:** Không ạ

**Achaan Sujin:** Như vậy bạn đã biết câu trả lời: bạn không thể *gửi/rãi* tâm từ cho người khác.

**Người hỏi:** Vậy cái gì là duyên cho sự phát triển vô sân? Phát triển tâm từ theo tính chất của các thực tại là thế nào?

**Achaan Sujin:** Duyên là hiểu biết đúng.

**Người hỏi:** Vậy hiểu biết về thực tại hiện giờ cũng đồng nghĩa với việc thanh lọc tâm, đúng vậy không ạ?

**Achaan Sujin:** Từng chút một, và đó là sự thanh lọc khỏi vô minh.



**Người hỏi:** Con xin cảm ơn!

**Sarah:** Nếu có thêm hiểu biết, sẽ có thêm tâm từ mà không cần phải đi theo một phương pháp đặc biệt nào. Chẳng hạn, hiện giờ chúng ta đang ngồi cùng với mọi người ở đây, có cơ hội để từ tâm sinh khởi một cách rất tự nhiên. Đức Phật là người có hiểu biết lớn lao nhất về sự thực rằng không có chúng sinh nào mà chỉ là các thực tại, và Ngài cũng là người có từ tâm vĩ đại nhất. Có hiểu biết về các thực tại không có nghĩa rằng ta ngừng nghĩ về những người khác. Nhưng khi đó ta sẽ nghĩ về họ với chánh kiến chứ không với tà kiến.

**Pháp đàm tại Sài Gòn, chiều ngày 02/01/2015**

**Jonothan:** Mettā-tâm từ, là một tâm sở thiện, chính là tâm sở vô sân. Nó sinh khởi trong cuộc sống hàng ngày một cách tự nhiên: chẳng hạn khi ta giúp đỡ ai đó hay chào đón người khác một cách thân thiện; ở khoảnh khắc đó thực chất có mong muốn điều tốt lành cho người khác, coi họ như một người bạn chứ không phải kẻ thù. Chính ở những khoảnh khắc có tâm từ sinh khởi tự nhiên như vậy trong cuộc sống hàng ngày mà tâm từ có thể phát triển. Chúng ta có hay biết phẩm chất

thiện lành của tâm từ ở những khoảnh khắc nó sinh khởi tự nhiên trong cuộc sống hàng ngày không? Nếu chúng ta không biết được phẩm chất của từ ở những thời điểm ấy, sẽ không thể có được sự phát triển của tâm từ. Nhưng nếu tâm từ sinh khởi và tính chất của nó cũng như giá trị của nó được nhận biết, có thể có sự phát triển của tâm từ để nó lớn mạnh thêm nữa. Tuy nhiên, nếu chúng ta mong muốn có tâm từ ở một thời điểm khác, định đặt các thời điểm để sinh khởi tâm từ, khi đó ta có ý niệm phát triển tâm từ hay có thiện pháp theo ý chí của mình.

Như vậy, thay vì nghĩ đến việc có tâm từ với một số người cụ thể, ở một số thời điểm cụ thể, chúng ta cần phải suy xét xem liệu có tâm từ trong khoảnh khắc hiện giờ hay không, bởi vì hiện giờ đang có những chúng sinh là đối tượng của tâm. Khi chúng ta nghĩ đến những con người xung quanh, liệu có tâm thiện sinh khởi hay không? Đó chính là phép thử. Nếu ở khoảnh khắc hiện giờ chúng ta không thể xác định được liệu đang có từ tâm hay không thì tâm từ không thể phát triển, đặc biệt nếu ta nghĩ đến phát triển nó ở một thời điểm khác, cho những đối tượng mà mình chọn lựa.

**Nina:** Như vừa rồi, ông Jonothan đã nói, khi có chúng sinh là đối tượng thì tâm từ có thể được phát triển. Mặc dù chúng sinh hay con người không tồn

tại theo nghĩa tối hậu, nhưng một cách rất tự nhiên, chúng ta nghĩ về người khác, và điều đó xảy ra trong cuộc sống hàng ngày, luôn là như vậy. Thay cho việc nghĩ về những người khác một cách bất thiện, chúng ta có thể nghĩ về họ với tâm từ. Ở những khoảnh khắc ấy, không có ghen tị hay ngã mạn, so sánh mình với người khác, tự thấy mình quan trọng. Rất quan trọng thấy được lợi ích của tâm từ, đó là một duyên để tâm từ có thể được phát triển. Như đã giải thích từ trước, hiểu biết đúng về các thực tại là một duyên để tâm từ phát triển.

***Pháp đàm tại Sài Gòn, chiều ngày 05/01/2016***

***Người hỏi:*** Mỗi khoảnh khắc chỉ có một tâm sinh khởi, nghĩa là khoảnh khắc tâm bị sinh khởi thì không có tâm hỷ, hoặc khi có tâm xả thì không có tâm từ, vậy hiểu như thế nào cho đúng để có thể phát triển tứ vô lượng tâm khi xúc chạm việc đời?

***Achaan Sujin:*** Hiện giờ có tâm từ hay không?

***Người hỏi:*** Con không biết

***Achaan Sujin:*** Bạn có sân không?

***Người hỏi:*** Không ạ

***Achaan Sujin:*** Bạn có muốn giúp người khác không?

**Người hỏi:** Có lúc có ạ

**Achaan Sujin:** Ở thời điểm có mong muốn giúp đỡ người khác thì đó không phải là bạn, đó là một thực tại, thực tại tâm từ. Khi nó không sinh khởi và xuất hiện, liệu bạn có thể nghĩ về nó hay hiểu nó không? Nhưng khi nó sinh khởi thì đó không phải là bạn, nó là tâm từ. Trí tuệ có thể hiểu được tâm từ như nó là, không phải là tôi, không phải là ai cả...

**Sarah:** Về chủ đề tứ vô lượng tâm, có vài ý như sau:

Khi chúng ta có mong muốn giúp đỡ người khác thì có tâm từ. Bản thân chúng ta cũng thích sự từ ái từ những người khác, và mọi người cũng vậy, do đó, chúng ta có thể thể hiện sự từ ái với người khác, như mong muốn cho người khác được đối đãi tử tế như chính mình cũng mong được như vậy. Luôn có cơ hội cho tâm từ sinh khởi khi ta ở bên người khác.

Nhưng với trường hợp tâm bi, chỉ khi nào có cơ hội cho nó, ví dụ như hoàn cảnh khó khăn của một đối tượng nào đó, thì nó mới sinh khởi. Tương tự như khi dính mắc với người khác, chúng ta dễ nhầm lẫn nó với tâm từ, khi khó chịu với trạng thái đau khổ, khó khăn của người khác, ta dễ nhầm lẫn nó với tâm bi. Đức Phật là người có lòng bi mẫn

lớn lao nhất, bởi vì Ngài là người đã thấu hiểu nỗi khổ của chúng sinh, thấu hiểu bản chất khổ của tất cả thực tại hữu vi và nỗi khổ của chúng sinh bị đau khổ bởi các thực tại hữu vi do vô minh và phiền não của họ. Phát triển hiểu biết giúp chúng ta dễ vun bồi lòng bi mẫn trong cuộc sống. Ví dụ trong lúc pháp đàm, ai đó có thể có những ý kiến mà chúng ta thấy lạ, không phù hợp, thế nhưng khi chúng ta suy xét rằng thiếu hiểu biết là nguyên nhân của rất nhiều rắc rối và khổ đau trong cuộc sống, nó sẽ làm duyên cho không thấy khó chịu mà thay vào đó là lòng bi mẫn.

Còn về tâm hỷ, tâm hỷ là pháp có thể sinh khởi khi có những cơ hội như: nghe về phúc lạc của người khác, biết họ gặp điều tốt lành, được nghe giảng Pháp,... khi đó có thể có hỷ-muditā sinh khởi. Khi hiểu được phúc lạc trong cuộc sống là quả của nghiệp, chúng ta sẽ dễ có được tâm hỷ với hạnh phúc, may mắn của người khác. Như vậy phát triển hiểu biết cũng làm cho tâm hỷ lớn mạnh hơn. Khi ai đó tạo thiện pháp, chúng ta tùy hỷ với những thiện pháp ấy, khi đó cũng có muditā .

Upekkha-tâm xả, là sự quân bình đối với những người khác. Có lúc chúng ta nghe về một điều bất hạnh xảy ra với người khác và không thể làm gì để thay đổi ở khoảnh khắc ấy: ai đó có thể bị thương hay bị tai nạn, và chúng ta không thể

làm được gì để thay đổi việc đã xảy ra, nhưng khi có sự suy xét rằng đó là quả của nghiệp, tâm quân bình có thể sinh khởi. Tất cả các pháp trong cuộc đời này đều sinh khởi do những duyên tương ứng của chúng, càng có hiểu biết hơn về tính chất do duyên sinh của các pháp trong các sự kiện của đời sống thì càng có duyên cho tâm xả sinh khởi.

**Jonothan:** Liên quan đến phát triển tứ vô lượng tâm, khi nói đến phát triển-bhāvanā trong Giáo pháp, nó không chỉ nói đến các khoảnh khắc thiện pháp thông thường mà nói đến thiện pháp cùng hiểu biết. Vậy, sự vun bồi tứ vô lượng tâm bắt đầu như thế nào? Vừa rồi cô Sarah đã nói cho chúng ta biết về những bối cảnh trong đó các tâm thiện ấy có thể sinh khởi một cách tự nhiên trong cuộc sống hàng ngày. Ở khoảnh khắc có từ-mettā thực sự thì tâm là thiện. Nếu có hiểu biết sinh khởi thấy được giá trị của thiện pháp ở khoảnh khắc đó, có thể có sự phát triển của loại vô lượng tâm cụ thể đó. Nhưng để có thể có được cái gọi là “phát triển tâm trí với đề mục tứ vô lượng tâm” thì bắt buộc phải có trí tuệ có thể phân định sự khác biệt giữa khoảnh khắc thiện và khoảnh khắc bất thiện. Bởi lẽ, như cô Sarah đã nói, rất dễ nhầm lẫn giữa các sắc thái bất thiện khác nhau với thiện pháp thực sự. Chính vì vậy, vun bồi tứ vô lượng tâm khởi đầu với những khoảnh khắc nhận biết thiện

và bất thiện trong cuộc sống hàng ngày. Chúng phải được nhận biết ở thời điểm chúng sinh khởi.

Một số người cho rằng có thể thực hành vô lượng tâm bằng cách ngồi trong một căn phòng và đọc bài kinh tâm từ trong *Tam Tạng*. Chúng ta thường có xu hướng cho rằng khi nghĩ về một chủ đề thiện thì tâm dễ là thiện. Tuy nhiên, đó lại là một cạm bẫy, bởi vì tâm khi ấy rất dễ là bất thiện và những thực hành như vậy dễ bị thúc đẩy bởi mong muốn có thêm thiện pháp, thay cho nhận biết thiện pháp sinh khởi một cách tự nhiên trong cuộc sống hàng ngày.

## ***SUY NGHĨ***

***Pháp đàm tại Sài Gòn, chiều ngày  
02/01/2015***

***Người hỏi:*** Xin Achaan chỉ dạy chi tiết về thực tại của suy nghĩ. Suy nghĩ là gì ạ?

***Achaan Sujin:*** Câu hỏi này là suy nghĩ, đúng không? Suy nghĩ là thực tại sinh khởi ở những khoảnh khắc không có thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm. Tính chất của nó khác với những tính chất của tâm ở những khoảnh khắc ấy. Đêm qua bạn có mơ không?

***Người hỏi:*** Có thể con có mơ nhưng con không còn nhớ gì nữa cả.

***Achaan Sujin:*** Trong khi mơ, chúng ta thấy cái nọ cái kia nhưng có giống như cái thấy bây giờ không?

***Người hỏi:*** Không, vì không có đối tượng thị giác.



**Achaan Sujin:** Vậy ta có thể thấy được sự khác biệt giữa khoảnh khắc thấy và khoảnh khắc suy nghĩ về cái được thấy.

**Người dịch:** Bởi vì trong giấc mơ là suy nghĩ.

**Người hỏi:** Khi ta đang ngồi, thất niệm và suy nghĩ lung tung, cách suy nghĩ ấy không diễn ra trong giấc mơ. Vậy lộ trình đó như thế nào ở khoảnh khắc đó?

**Achaan Sujin:** Hiện giờ có những thời điểm có suy nghĩ về những thứ khác thay cho những từ đang được nghe, phải không? Ngay hiện giờ đang có cái thấy, đang có cái nghe nhưng không có cái hiểu đúng về chúng. Sau cái thấy và cái nghe thì có suy nghĩ, nhưng cũng không có cái hiểu đúng về bản chất vô ngã của những thực tại ấy. Nhưng chắc chắn là cái thấy không phải là cái nghe và cũng không phải là suy nghĩ. Khoảnh khắc đọc thì cái gì ở đó?

**Người hỏi:** Có đối tượng thị giác và nhãn thức sinh khởi, sau đó là suy nghĩ về cái mình vừa đọc.

**Achaan Sujin:** Sau khi có cái thấy thì có suy nghĩ về cái gì?

**Người hỏi:** Có suy nghĩ về cái vừa được thấy.

**Achaan Sujin:** Có suy nghĩ về âm thanh không? Chẳng hạn như từ “Việt Nam”? Khi chúng

ta nói “Việt Nam”, có âm thanh phát ra là từ “Việt Nam”. Nhưng khi chúng ta đọc từ “Việt Nam” ở trong sách, cũng có âm thanh được nhớ về. Những nhớ tưởng về âm thanh đó tới mà trước đó không hề có cái nghe, và đó là suy nghĩ. Trong ngày, suy nghĩ là phổ biến nhất. Sau cái thấy có suy nghĩ, sau cái nghe có suy nghĩ, thậm chí có những lúc không có cái thấy hay cái nghe vẫn có suy nghĩ miên man từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Điều có thể được nói về tâm, đó là: nó chứa đầy suy nghĩ. Bởi vì có suy nghĩ về cái được thấy, về cái được nghe, có suy nghĩ về âm thanh, về cái xuất hiện,... đủ mọi loại suy nghĩ!

Để có thể hiểu về thực tại kinh nghiệm, cái là vô ngã, thì cần phải hiểu nó ngay tại khoảnh khắc này. Khi ta ngủ say, không có gì xuất hiện, đó không thể là thời điểm để hiểu biết phát triển. Nhưng ở trạng thái thức thì mọi thứ xuất hiện: âm thanh, đối tượng thị giác, mùi... Chúng ta được học rằng, không có ai ở những khoảnh khắc kinh nghiệm đó, chỉ có thực tại nghe âm thanh, hay thực tại thấy đối tượng thị giác, không có con người nào ở đó. Ngay bây giờ cũng vậy: có suy nghĩ nhưng không có ai suy nghĩ cả, suy nghĩ được làm duyên để sinh khởi và nghĩ về những gì vừa được thấy. Đây là cái hiểu đúng hay cái hiểu sai? Ở khoảnh khắc này có sự an tịnh không? Khi có hiểu biết

đúng thì không có tham, sân, si, nhưng nó vô cùng ngắn ngủi.

Càng nghĩ về những lời dạy của đức Phật và hiểu về những lời dạy của Ngài thì càng tri ân Ngài, dù có thể ta không đặt tên cho nó là “niệm ơn đức Phật”. Nếu không có sự giác ngộ của đức Phật, chúng ta sẽ không bao giờ được nghe đến những từ như “pháp”, “thực tại kinh nghiệm gì đó” hay “thực tại không kinh nghiệm gì”. Mỗi khi nghĩ với hiểu biết đúng tới những điều đức Phật đã giáo hóa cho chúng ta, nghĩ đến các phẩm chất cao quý của Ngài, là đã có niệm ơn đức Phật, chứ không cần phải đi tới một nơi nào đó hay làm gì đó đặc biệt. Khi hiểu biết tiếp tục phát triển cho đến thời điểm đạt được giác ngộ, khi đó có “niệm ơn đức Pháp” và cũng có sự quy y Pháp, hay là có Pháp Bảo - thực tại quý báu nhất đưa tới sự chấm dứt hoàn toàn của phiền não và khổ đau.

***Pháp đàm tại Sài Gòn, chiều ngày  
07/01/2016***

***Người hỏi:*** Liệu tâm suy nghĩ có phải là phương tiện phát triển tuệ giác, hay đó là rào cản với trí tuệ?

***Jonothan:*** Khi hiểu rõ tính chất do duyên sinh của các pháp thì chúng ta cũng nhận thức được

rằng sẽ có thể có chánh niệm về bất cứ thực tại nào xuất hiện. Chúng ta cũng sẽ nhận thức được rằng suy nghĩ là không thể tránh khỏi và là một phần rất thiết yếu của cuộc sống. Suy nghĩ chỉ là một tên gọi khác cho các tâm sinh khởi trong lộ trình ý môn, có thể là thiện hoặc bất thiện. Có những lúc tâm ở trong lộ trình này là bất thiện, có lúc là thiện. Chánh niệm có thể sinh khởi với tâm là đối tượng, bất kể tâm đó là thiện hay bất thiện. Vì vậy, chúng ta không cần bận tâm đến việc liệu suy nghĩ có khiến chúng ta xa rời khỏi giây phút hiện tại, bởi vì kể cả khi có suy nghĩ về tương lai, thì thực tại ở khoảnh khắc đó vẫn là suy nghĩ. Lúc suy nghĩ với dính mắc thì thực tại khi ấy vẫn là suy nghĩ. Chúng ta đọc trong kinh *Tứ Niệm Xứ* rằng bất cứ loại tâm nào cũng có thể là đối tượng của chánh niệm tỉnh giác. Chính vì vậy, những câu hỏi “tâm đang nghĩ như thế nào” hay “nó có đang suy nghĩ không” không quan trọng, cái quan trọng là liệu ta có biết các duyên để cho chánh niệm cùng trí tuệ sinh khởi hay không? Nếu chúng ta hiểu được bản chất do duyên sinh của chánh niệm, và rằng chánh niệm khi sinh khởi có thể lấy bất cứ đối tượng nào, thì chúng ta sẽ thấy được rằng ở bất cứ thời điểm nào, với bất cứ đối tượng gì đều có thể có chánh niệm. Tất cả những cái đó phải được bắt đầu với việc nghe Pháp, không chỉ nghe một lần mà phải nghe đi nghe lại nhiều lần.

**Sarah:** Hiện giờ nếu không có suy nghĩ một cách chân chánh thì chắc chắn chúng ta sẽ không thể có những cuộc Pháp đàm như thế này hay phát triển hiểu biết, dù chỉ một chút.

## ***TAM TƯỞNG: VÔ THƯỜNG, KHỔ, VÔ NGÃ***

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

***Người hỏi:*** Achaan có nói về vô ngã, cô Sarah và bà Nina giải thích thêm rằng, thực chất cuộc sống là những khoảnh khắc sinh và diệt rất nhanh của các thực tại, của tâm, tâm sở và sắc - những thực tại có khả năng kinh nghiệm và thực tại không có khả năng kinh nghiệm đối tượng. Khi nói về vô ngã, theo con còn tùy thuộc vào các mức độ hiểu biết khác nhau. Với người bình thường, họ sẽ nói nếu không có tôi, không có của tôi, thì tại sao khi véo mũi mình tôi lại thấy đau? Vậy làm thế nào để giúp họ hiểu về vô ngã một cách dễ dàng hơn?

***Sarah:*** Trước mắt chúng ta hãy để việc véo mũi sang một bên. Hiện giờ chúng ta đang chạm vào cái bàn, ở khoảnh khắc xúc chạm đó, cái gì được kinh nghiệm?

**Người hỏi:** Ở khoảnh khắc xúc chạm thì cái được xúc chạm là cứng hoặc mềm.

**Sarah:** Như vậy cái được xúc chạm thì chỉ là cứng hoặc mềm. Nếu ta chạm mạnh vào nó, cái được kinh nghiệm vẫn là cứng, nhưng tính chất cứng khi đó sẽ khác. Khi xúc chạm vào cứng hoặc mềm, luôn có thọ đi kèm, có thể là thọ khổ hoặc thọ lạc. Khi chúng ta chạm vào lưỡi dao chẳng hạn, mặc dù cái được xúc chạm vẫn là đặc tính cứng, nhưng đặc tính cứng khi đó có một sự khác biệt, và đồng thời thọ sinh khởi cùng cũng khác, nó là thọ khổ. Những điều vừa rồi bạn đề cập tới đúng là những gì đức Phật đã mô tả về những kẻ vô văn phàm phu như chúng ta, rằng những kẻ vô văn phàm phu khi kinh nghiệm sự xúc chạm không biết được địa đại (cứng, mềm) như nó là<sup>1</sup>, đặc tính cứng bị trộn lẫn với ý niệm về một cái bàn, một cái ly, hay một cái dao sắc... Cũng về khoảnh khắc đó, thân thức kinh nghiệm đối tượng xúc chạm cũng như thọ đồng sinh với nó bị chấp lầm là “thân tôi”, hay “tôi đang bị đau”. Như bạn đã chỉ ra, một người không được nghe Pháp hoặc nghe mà không hiểu Pháp luôn nhầm tưởng, cho cái được kinh nghiệm cũng như cái kinh nghiệm là tự ngã, là tôi, hay một thứ gì đó.

Nhưng chúng ta đang quan tâm đến sự thật mà

---

<sup>1</sup> xem Kinh Căn Bản Pháp Môn (Mūlapariyāya Sutta)

đức Phật đã thuyết giảng. Và chúng ta học được rằng, không có một cái “tôi” nào đang kinh nghiệm, chỉ có tâm đang kinh nghiệm đối tượng tương ứng của nó. Và cái được xúc chạm thì không phải là cái chai hay cái bàn mà chỉ là một đặc tính, chẳng hạn đặc tính cứng. Ở khoảnh khắc xúc chạm, thế giới chỉ là đặc tính đó mà thôi, không có gì khác xuất hiện. Ở mỗi khoảnh khắc qua một giác quan chỉ có một thế giới được kinh nghiệm. Nhưng do vô minh và tà kiến, thế giới thực sự đó không được hiểu mà bị nhầm tưởng thành những con người và đồ vật khác nhau. Tôi đồng ý với bạn rằng, đối với tất cả chúng ta, phần lớn thời gian không có cái hiểu đúng về những gì thực sự diễn ra. Tuy nhiên với việc tìm hiểu Giáo lý một cách kỹ lưỡng và suy xét từng chút một, dần dần sẽ có hiểu biết nhiều hơn về bản chất thực sự của các pháp sinh khởi.

**Jonothan:** Và tôi cũng đồng ý rằng, chúng ta có thể tự nhủ “không có cái tôi nào” hay “không có tự ngã nào cả”, nhưng thực chất vẫn có ý niệm về ngã rất sâu dày, nhất là khi nói đến “mùi của tôi” hay “cảm thọ đau của tôi” chẳng hạn. Tất nhiên, nếu chúng ta chỉ cứ tự nhủ với những câu như “không có tự ngã nào cả”, “tất cả đều là pháp, không có tôi, không có ta”,... thì đó không phải là hiểu pháp. Chỉ ở khoảnh khắc có chánh niệm cùng với hiểu biết về một thực tại với đúng bản chất



của nó, thì mới có thể bắt đầu trên quý thực sự lời dạy của đức Phật rằng không có tự ngã nào cả, tất cả các pháp đều là vô ngã, vô thường và bất toại nguyện. Nhưng chúng ta không biết được chánh niệm sẽ lấy đối tượng nào khi bắt đầu. Nếu chúng ta ấn định một số đối tượng nhất định, chẳng hạn cảm thọ, thân của tôi, hay sân của tôi thì đó không phải là duyên để hiểu biết được phát triển.

Đức Phật nói rất nhiều về đối tượng thị giác và cái thấy, về âm thanh và cái nghe. Đối tượng thị giác cũng không phải là ta, không phải là tự ngã và cũng là “khổ”, theo Giáo lý đức Phật. Không thể đoán trước về một trật tự, có thể là sẽ có chánh niệm về đối tượng thị giác trước khi có chánh niệm về những sắc trên thân mà ta vẫn chấp tưởng là thân của ta, hay cũng có thể âm thanh sẽ trở thành đối tượng của chánh niệm trước tiên. Chính vì lẽ đó, chúng ta học về tất cả các thực tại khác nhau, những pháp có thể trở thành đối tượng của chánh niệm. Cũng vì vậy, chúng ta cũng học rằng không thể chọn lựa một số đối tượng cụ thể để chánh niệm, hay giới hạn đối tượng chánh niệm trong các trạng thái tâm, hay chỉ quan tâm đến các pháp liên quan đến thân mà thôi.

**Sarah:** Và cũng rất hữu ích biết thêm rằng, những khoảnh khắc kinh nghiệm đau như khi bị véo mũi hay đứt tay là quả của nghiệp-vipāka. Tất

cả các khoảnh khắc kinh nghiệm qua năm giác quan: mắt kinh nghiệm màu, tai kinh nghiệm âm thanh, mũi kinh nghiệm mùi, lưỡi kinh nghiệm vị, thân kinh nghiệm đối tượng xúc chạm, đều là quả của nghiệp quá khứ. Ta có thể cảm thấy tức tối với người đánh vào mặt mình, nhưng thực chất khoảnh khắc đó chỉ là quả của một nghiệp quá khứ đã tạo. Chính vì vậy, hiểu được bản chất của các pháp - khi nào chúng là nhân và khi nào là quả - cũng là duyên để nhiều thiện pháp sinh khởi hơn trong cuộc sống. Như bà Nina có chia sẻ, không cần phải trách cứ, đổ lỗi cho ai, vì suy cho cùng tất cả chỉ là các pháp sinh và diệt do duyên của chúng. Điều này sẽ giúp chúng ta suy xét để có thêm tâm từ cho cuộc sống của mình

**Người hỏi:** Tâm sinh và diệt rất nhanh. Khi tiếp xúc với đối tượng [bên ngoài], chúng ta lập tức khởi tâm *sân* và nói lời nặng nề với họ. Làm thế nào có thể điều khiển tâm và nắm bắt được thực tại?

**Sarah:** Chúng ta vừa nói rằng, tất cả các pháp đều sinh và diệt do duyên tương ứng của chúng: các tâm như cái thấy, cái nghe, ngửi, nếm, xúc chạm; các tâm sở như tham, sân; các sắc như đặc tính cứng, âm thanh, đối tượng thị giác... Chúng ta học từ Phật Pháp rằng, mọi thực tại đều có tính chất vô ngã, không phải là ai cả, rằng mọi thực tại

cần đủ duyên để có thể sinh khởi. Mỗi thực tại như cái thấy, âm thanh hay đối tượng thị giác đều cần những duyên tương ứng để sinh khởi, ví dụ: duyên để nhãn thức sinh khởi là nhãn căn, đối tượng thị giác và nghiệp quá khứ. Khi học càng nhiều và càng chi tiết về các thực tại này, chúng ta sẽ càng thấy rõ rằng, không có một tự ngã hay thực thể nào đó có thể can thiệp hay kiểm soát, khiến các thực tại sinh khởi theo ý muốn. Đây chính là cốt lõi của Giáo pháp đức Phật.

Trong bài kinh thứ hai mà đức Phật đã thuyết sau khi Ngài giác ngộ- *Kinh Vô Ngã Tướng*. Ngài dạy rằng tất cả các pháp đều là vô ngã. Nếu các pháp có thể được kiểm soát bởi một “tự ngã” thì “tự ngã” ấy có thể khiến pháp sinh khởi theo ý muốn. “Tự ngã” sẽ có thể quyết định không để sinh khởi trạng thái buồn rầu hay đau đớn mà phải luôn vui vẻ, dễ chịu. Thực tế thì không phải như vậy, vì không có một tự ngã nào kiểm soát những gì xảy ra. Mục tiêu thực sự của Giáo pháp không phải là để điều khiển, thay đổi hay lựa chọn bất cứ thứ gì, mà là để hiểu bản chất thực sự của cuộc sống ở khoảnh khắc này, rằng nó do duyên sinh, để phát triển sự xả ly, không phải sự dính mắc với những gì xuất hiện. Bất kể trạng thái tâm là gì: vui hay buồn, hiểu biết hay vô minh, tâm từ hay dính mắc, chúng đều chỉ là các pháp do duyên mà sinh

khởi và rồi diệt đi ngay lập tức. Nghe và hiểu đúng như vậy có thể là sự khởi đầu của sự buông bỏ, xả ly thay cho khởi lên mong muốn kiểm soát.

**Người hỏi:** Nhưng khi chúng ta sân lên và nói lời thô tháo thì nghiệp bất thiện đối với đối tượng đó bị tạo mất rồi. Bởi vậy tôi mới muốn biết phương pháp, kỹ thuật nào để chúng ta có thể kiểm soát tâm.

**Achaan Sujin:** Hiện giờ đang có cái thấy, bạn có muốn kiểm soát cái thấy không?

**Người hỏi:** Có.

**Achaan Sujin:** Bạn muốn kiểm soát tất cả mọi thứ ư?

**Người hỏi:** Tôi không muốn kiểm soát tất cả mọi thứ, nhưng tôi muốn biết làm sao để không tạo nghiệp nữa.

**Achaan Sujin:** Ở khoảnh khắc thấy, chỉ có cái thấy và đối tượng thị giác, đúng không?

**Người hỏi:** Đúng vậy

**Achaan Sujin:** Không có ai đang thấy, không có “bạn” đang thấy.

**Người hỏi:** Điều đó đúng, mọi người ở đây đều hiểu điều đó nhưng rất khó để áp dụng nó.

**Achaan Sujin:** Cũng như vậy, ở khoảnh khắc

hiện giờ có âm thanh, âm thanh không phải là ai cả và cái nghe cũng không phải là ai đó đang nghe mà chỉ có nhĩ thức sinh khởi, có đúng vậy không?

**Người hỏi:** Đúng.

**Achaan Sujin:** Ý cô là có cái thấy và một cái “tôi” hiểu cái thấy đó, phải vậy không?

**Người hỏi:** Mọi người thông thường nghĩ...

**Achaan Sujin:** Hãy nói về nhận thức của bản thân ta thôi, không cần đề cập đến những người khác hiện giờ. Tôi muốn biết cái “tôi” hiểu cái thấy đó là gì?

**Người hỏi:** Cái “tôi” đó không có thực.

**Achaan Sujin:** Chỉ có sáu thứ trên thế giới, chỉ có thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và suy nghĩ, đúng không?

**Người hỏi:** Đúng vậy!

**Achaan Sujin:** Vậy bạn muốn hiểu về thế giới nào trong sáu thế giới này? Ở khoảnh khắc thấy thì chỉ có cái thấy và cái được thấy, không có con người nào hay cái gì khác, đúng không?

**Người hỏi:** Đúng!

**Achaan Sujin:** Vậy ở khoảnh khắc thấy, cái tôi ở đâu?

**Người hỏi:** Không ở đâu hết.

**Achaan Sujin:** Vậy cái thấy không phải là “tôi”, cái nghe không phải là “tôi”, cái ngửi, nếm, xúc chạm không phải là “tôi”. Thế còn suy nghĩ có phải là “tôi” hay không?

**Người hỏi:** Không

**Achaan Sujin:** Vậy không hề có “cái tôi” nào, không có ai. Chỉ có các thực tại hữu vi, những thực tại do duyên sinh và diệt từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác suốt cả ngày, suốt cuộc đời.

**Người hỏi:** Đúng vậy!

**Achaan Sujin:** Cái sinh khởi sinh khởi do các duyên tương ứng của nó, không phải người nào đó khiến nó sinh khởi, có đúng không? Cái mà bạn muốn kiểm soát thì đã sinh và diệt rồi. Những cái sinh và diệt đều là do duyên chứ không có con người nào ở đó. Khi suy nghĩ về việc kiểm soát, bản thân suy nghĩ đó cũng là một pháp do duyên sinh, nhưng suy nghĩ đó được duyên bởi vô minh và dính mắc. Chính vô minh và dính mắc mới tạo nên suy nghĩ với mong muốn kiểm soát.

**Người hỏi:** Nhưng mọi người ở đây...

**Achaan Sujin:** Lại nói về người khác nữa rồi, chúng ta nên nói về cái gì hiện giờ thôi. Ở một khoảnh khắc chỉ có một thực tại, một thể giới mà thôi.

**Người hỏi:** Nhưng tất cả chúng ta đang sống cùng nhau.

**Achaan Sujin:** Cái nghe và cái thấy có sống cùng nhau không? Chỉ trong suy nghĩ chúng ta mới sống cùng nhau. Hiện giờ cái đang được thấy, về mặt bản chất, là con người hay cái gì được thấy?

**Người hỏi:** Bởi vì tôi phải giảng Pháp cho người đến chùa.

**Achaan Sujin:** Nếu vậy thì cần phải hiểu rất rõ thế nào là Pháp.

**Người hỏi:** Những người đến chùa của tôi, trình độ căn cơ của họ rất khác nhau.

**Achaan Sujin:** Tôi không nói về con người, tôi nói về các pháp. Nếu không có các pháp sinh khởi thì liệu có thể có cái mà ta gọi là con người hay không?

**Jonothan:** Nếu muốn nói đến không tạo nghiệp mới, thì cũng không phải là con người mà là các tâm và tâm sở đảm nhận chức năng đó, đúng không?

**Người hỏi:** Đúng

**Jonothan:** Vậy tâm, tâm sở và sắc nào sẽ đảm nhận việc không tạo nghiệp ấy? Loại thực tại nào mà khi sinh khởi khiến cho việc tạo nghiệp mới không xảy ra? Đức Phật có thể ngăn ngừa quả của

ngiệp bất thiện xảy ra hay không? Nếu một tâm là thiện thì nó sẽ không tạo thêm nghiệp bất thiện, phải không?

**Achaan Sujin:** Chúng ta đang nói về nghiệp và không tạo nghiệp, vậy hãy tìm hiểu xem nghiệp là gì?

**Người hỏi:** Là hành động chúng ta làm.

**Achaan Sujin:** Nghiệp có phải là một pháp, một thực tại không?

**Người hỏi:** Không.

**Achaan Sujin:** Theo nghĩa tối hậu, chỉ có bốn thực tại: tâm, tâm sở, sắc và niết bàn. Chúng là các thực tại hoàn toàn khác biệt. Sắc là thực tại không kinh nghiệm gì, chỉ còn có tâm và tâm sở. Vậy nghiệp là thực tại nào?

**Người hỏi:** Thưa bà, nhưng tôi tới đây là để học về phương pháp và kỹ thuật.

**Sarah:** Bây giờ tôi sẽ nói một chút về phương pháp. Phương pháp mà đức Phật đã dạy bắt đầu ở khoảnh khắc này, bởi vì chỉ có khoảnh khắc này là thực, đúng không? Ở khoảnh khắc này, như chúng ta đã nói, có cái thấy và cái nghe sinh khởi. Thông thường, khi cái thấy sinh khởi và cái nghe sinh khởi, sẽ là vô minh và dính mắc sinh khởi liền với nó. Phương pháp mà Đức Phật đã dạy, đó là: thông



qua nghe và suy xét về sự thật của những gì đang sinh khởi hiện giờ thì có thể hiểu về bản chất cuộc sống. Vậy phương pháp chính là nghe và suy xét về những gì là thực hiện giờ. Nhờ nghe và suy xét về cuộc sống là gì hiện giờ, hiểu biết về sự thực có thể dần được phát triển. Pháp học - hiểu biết đúng về các thực tại trong khoảnh khắc hiện giờ - có thể làm duyên cho pháp hành - khoảnh khắc trực tiếp kinh nghiệm thực tại.

Trong một số bài kinh, đức Phật đã nói rằng, không có con đường nào khác ngoài hiểu đúng những gì xuất hiện trong khoảnh khắc hiện tại. Khi hiểu biết đó càng tăng trưởng, sẽ hiểu rõ hơn về các thực tại xuất hiện trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta, sẽ càng hiểu rõ hơn sự khác biệt giữa hai thực tại: thực tại kinh nghiệm gì đó và thực tại không kinh nghiệm gì. Quá trình lớn mạnh của hiểu biết chính là bhāvanā - sự phát triển tâm trí. Hiểu biết khi đã phát triển tới mức độ cao sẽ đưa tới giác ngộ. Bạn đề cập đến việc làm thế nào để không tạo nghiệp. Với giai đoạn giác ngộ đầu tiên - đạo quả Dự lưu, mới chỉ có ba phiền não ngủ ngầm được tận diệt là: tà kiến, hoài nghi và giới cấm thủ. Ở giai đoạn thứ hai, không có thêm ngủ ngầm nào được loại bỏ. Với đạo quả Bất lai, hai phiền não ngủ ngầm nữa được tận diệt, đó là sân (sinh kèm thọ ưu) và tham dục. Chỉ với giai

đoạn giác ngộ cuối cùng, đạo quả A-la-hán mới hoàn toàn tận diệt được các kiết sử hay phiền não ngủ ngầm còn dư sót. Việc phiền não được đoạn trừ luôn được thực hiện bởi trí tuệ. Ở khoảnh khắc giác ngộ, không ai giải thoát, chỉ đơn thuần có các pháp siêu thế sinh khởi và kinh nghiệm niết bàn, tận diệt những phiền não tương ứng. Nếu muốn nói đến một phương pháp đúng đắn, thì câu trả lời là, phương pháp luôn là hiểu biết đúng, ngay từ lúc khởi đầu cho tới đạo quả A-la-hán, luôn phải là trí tuệ cùng với các tâm sở đồng sinh đảm nhận chức năng đó, không phải là con người nào làm điều đó. Suốt cả chặng đường, chỉ có trí tuệ càng ngày phát triển hơn, sắc bén hơn, và tăng trưởng tới mức độ đi tới giải thoát.

**Người hỏi:** Cảm ơn!

...

**Ai đó nói:** Khi tức giận, chúng ta thường có phản ứng xấu...

**Jonothan:** Luôn có lý do khiến ta có phản ứng xấu, đó là vì chúng ta đã có sẵn tích lũy hành xử như vậy. Xu hướng đã được tích lũy đó sẽ còn tồn tại cho đến khi nào các phiền não ngủ ngầm được hoàn toàn tận diệt. Đức Phật đã dạy con đường phát triển hiểu biết để khi hiểu biết phát triển, nó có thể tận diệt được những phiền não ngủ ngầm ấy.

Tuy nhiên, có một số người dạy những kỹ thuật để vượt qua xu hướng đó. Đếm từ 1 đến 10 để đối phó với sân là một ví dụ. Chúng ta có thể nghĩ rằng nó có hiệu quả nhất định ở những giai đoạn ban đầu. Nhưng đức Phật thì không dạy đếm. Thực chất, sân ngủ ngầm mạnh hơn rất nhiều bất cứ nỗ lực ngăn chặn nào. Đức Phật không dạy phải làm thế nào để có cách ứng xử hay hơn, mà Ngài dạy phát triển hiểu biết để nó có thể tận diệt tất cả các phiền não. Nếu chúng ta tập trung vào việc làm thế nào để cải thiện những hành vi của mình, chúng ta sẽ ở trên con đường sai. Nhưng nếu chúng ta hiểu được điều mấu chốt của Giáo lý đức Phật là phát triển hiểu biết, thì hiểu biết được phát triển đó có thể tạo ra sự cải thiện [hành vi] sau một khoảng thời gian nhất định. Nhưng cũng không cần bận tâm đến việc hành vi có cải thiện hay không, vì chắc chắn khi hiểu biết phát triển thì con đường đạo cũng đang được vun bồi.

**Sarah:** Điều quan trọng nhất là phải hiểu rằng, khi sân sinh khởi, nó sinh khởi do duyên, đó là một pháp, đó không phải là “tôi”, không phải là “sân của tôi”.

Vừa rồi chúng ta có đề cập đến từ “nghiệp” và Achaan có hỏi nghiệp là gì. Câu trả lời đúng cho câu hỏi này là: đó là tâm sở tư- cetanā. Như vừa nãy ta đã nói, tại mỗi khoảnh khắc kinh nghiệm chỉ

có một tâm sinh khởi kinh nghiệm một đối tượng mà thôi. Cái nghe là một tâm, cái thấy là một tâm, ở mỗi khoảnh khắc chỉ có một tâm. Mỗi khoảnh khắc của cái gọi là cuộc sống chỉ có một tâm sinh khởi kinh nghiệm một đối tượng, và không có một tự ngã nào. Mỗi tâm sinh khởi cùng ít nhất bảy biến hành tâm sở. Một trong số bảy biến hành tâm sở sinh khởi với tất cả các tâm chính là tâm sở *tu-cetanā*, được dịch sang tiếng Anh là *intention*, tiếng Việt là *tác ý* hay *ý định*. Dịch thuật có thể làm cho chúng ta hiểu sai. Nghiệp là *tư - cetanā* hay *cetanā* chính là nghiệp. *Cetanā* có chức năng kép: ở khoảnh khắc thấy, cái thấy sinh khởi cùng *cetanā*, khi ấy *cetanā* có chức năng điều phối các pháp đồng sinh. Cái thấy không thể tạo ra bất cứ nghiệp nào, bởi vì nó quả của nghiệp. Ở khoảnh khắc tâm thiện hay bất thiện, tâm sở *tư* có thể có một vai trò nữa: vai trò tạo nghiệp. Khi tức giận, ta có thể nghĩ là “tôi” tức giận, nhưng thực chất đó chỉ là một tâm sinh khởi cùng tâm sở *sân*. Bên cạnh tâm sở *sân*, cũng có những tâm sở khác đồng sinh, trong đó có tâm sở *cetanā*, nó chính là nghiệp.

Trong ngày, có những khoảnh khắc ta không đồng ý với những điều được nghe và có thể bực bội, khó chịu sinh khởi. Sở dĩ nó sinh khởi là vì đã có sự tích lũy bực bội, khó chịu ở hoàn cảnh tương tự, vì xu hướng của *sân - tức* là *sân ngũ ngầm* -

vẫn chưa được tận diệt. Chúng ta biết rằng, sân sinh khởi khi ta không có được điều mình muốn. Thông thường mọi người không bận tâm nhiều về tham cùng thọ hỷ, bởi vì hỷ là cảm giác dễ chịu. Mặt khác, tất cả mọi người đều muốn loại bỏ sân vì nó luôn sinh khởi với cảm thọ ưu, cảm giác khó chịu. Nhưng đó chỉ là “xu hướng được tích lũy”, không phải là tôi, không phải là bạn, không phải là ai đó. Nhưng khi sự khó chịu tăng trưởng đến mức khiến ta nói ra lời khó nghe với người khác, thì khi đó nó tạo nghiệp có năng lực cho quả, gọi là khẩu nghiệp. Khi đó tác ý đó chính là nghiệp, nó là tâm sở đảm nhận chức năng tạo nghiệp đó. Ở thời điểm tạo nghiệp, cetanā đảm nhận chức năng thứ hai của mình, chức năng tạo nghiệp. Còn khi nghiệp cho quả, cetanā chỉ đảm nhận chức năng điều phối các tâm sở đồng sinh mà thôi. Tâm sở tư-cetanā là một thực tại, cũng như các thực tại khác, nó sinh khởi do duyên, không có một tự ngã hay ai đó điều khiển để nó sinh khởi theo ý muốn hay không sinh khởi theo ý muốn.

Đến thời điểm trở quả, cetanā sinh khởi cùng tâm quả, chẳng hạn hiện giờ đang thấy đối tượng thị giác này, nghe cái âm thanh này. Khoảnh khắc đó chính là quả của nghiệp và cetanā sinh khởi cùng với tâm ấy. Chúng ta biết rằng, khi một người đánh một người khác, chẳng hạn như đánh vào

mũi, tạo nên kinh nghiệm khó chịu thì đó được coi là quả của nghiệp bất thiện, Khi quả của nghiệp thiện sinh khởi, có kinh nghiệm dễ chịu, khả ái. Khi được nghe điều này, chúng ta có thể thấy rằng có những lời nói, việc làm hay suy nghĩ thiện lành là một điều lợi ích. Nhưng vượt lên tất cả những loại thiện pháp có thể được tạo với bố thí cúng dường hay giữ giới hoặc mức độ cao hơn nữa, phát triển hiểu biết đúng là loại thiện nghiệp thù thắng hơn.

**Người hỏi:** Nãy giờ ngồi nghe, điều duy nhất con muốn là điều khiển cảm xúc của mình. Đôi khi con cảm ơn những vấp vấp khó khăn, những trải nghiệm nghiệp xấu đã xảy ra bởi nó giúp con trưởng thành hơn. Con hiểu rằng đức Phật dạy về vô ngã, nhưng nghe lời Ngài dạy và chấp nhận nó lại là hai việc khác nhau. Vừa rồi bà nói, không có ai ở đây, tất cả chỉ là sự tồn tại khách quan, điều đó khiến con xúc động và rất khó để chấp nhận, bởi nó cũng có nghĩa là bố mẹ con không có thật, những khó khăn con đã trải qua cũng không có thật. Con có thể bỏ qua những điều không tốt, nhưng đối với những người thân thương, những thứ gắn kết với mình thì con không muốn từ bỏ, kể cả những nỗi đau. Điều mà ni cô vừa hỏi cũng là điều con muốn hỏi, đó là về kỹ thuật. Làm sao để từ việc nghe những lời đức Phật dạy, đến lúc có thể chấp nhận nó một cách thực sự, chứ không phải chỉ là tự kỷ ám thị mình.

**Achaan Sujin:** Bạn muốn hiểu về những gì đang xuất hiện hiện giờ không? Để hiểu những gì đang xuất hiện hiện giờ cần rất nhiều sự dũng cảm. Bất kể bạn thích hay không thì sự thật vẫn là sự thật. Khi có đủ sự dũng cảm để tìm hiểu sự thật thì sẽ nhẹ nhõm vô cùng, vì khi ấy không còn sự dính mắc vào các cảm thọ khác nhau quấy rầy bạn nữa. Hiện giờ cái đang xuất hiện là thực, nó được làm duyên để xuất hiện, nhưng ngay sau khi sinh khởi thì nó lại diệt đi. Thực tế là như vậy, và không ai có năng lực để thay đổi hay kiểm soát được điều đó. Hãy học và hiểu về sự thật!

**Người hỏi:** Mọi thứ trên thế giới này xảy ra không phải ngẫu nhiên mà luôn có một lý do nào đó. Tất cả những cảm thọ hạnh phúc hay khổ đau đều phải có lý do cho nó xảy ra. Khi có điều gì đó không tốt xảy ra với con, con chấp nhận nó nhưng luôn tự hỏi là lý do tại sao?

**Achaan Sujin:** Lý do là vì vô minh, nó xảy ra là vì không có cái hiểu về những gì đang xuất hiện hiện giờ như nó là.

**Sarah:** Khi có hiểu biết sinh khởi, dù rất nhỏ nhoi, nó luôn sinh kèm hoặc thọ hỷ hoặc thọ xả, không bao giờ với thọ ưu. Khi có buồn rầu hay đau khổ, chắc chắn nó sinh khởi do không hiểu biết, chứ không phải do hiểu biết. Khi chúng ta có đủ dũng cảm để nghe và hiểu những gì là sự thật

hiện giờ, sẽ có thêm hạnh phúc và niềm vui trong cuộc sống. Mặc dù bất kể cái gì sinh khởi hiện giờ thì đều diệt đi và bản chất của chúng là bất toại nguyện, biết điều ấy không làm phát sinh cảm thọ ưu hay sự buồn rầu. Hiểu ra sự thật về bản chất của cuộc sống, rằng không tồn tại tự ngã nào kiểm soát cuộc sống sẽ khiến cho cuộc sống của chúng ta đơn giản, dễ dàng hơn chứ không phải là ngược lại. Nếu khi tìm hiểu Giáo lý của đức Phật mà cuộc sống chúng ta trở nên căng thẳng hơn, gặp bất hòa hay xa rời gia đình bạn bè, điều đó chứng tỏ đâu đó đã có hiểu sai, có gì đó không ổn trong sự tìm hiểu Giáo pháp của chúng ta.

**Người hỏi:** Bàn về nghiệp, trong Kinh Thánh [đạo Thiên Chúa] nói, nếu có người tát bạn vào má bên trái hãy đưa nốt má bên phải để người ta tát. Theo như lời Phật dạy thì có thể trước đây do mình đã tạo nghiệp với người đó, nên bây giờ để người ta tát thêm một cái nữa cho hết nghiệp. Con hiểu đơn giản như vậy. Thế nhưng làm thế nào để khi bị tát cái đầu tiên, mình thực sự tha thứ cho người ta? Và thậm chí đến cái tát tiếp theo thì không chỉ tha thứ mà còn cảm ơn vì giúp tôi cơ hội trả hết nghiệp? Làm thế nào để con thực sự hiểu được điều gì là đúng?

**Achaan Sujin:** Hãy tìm hiểu thêm về Giáo lý của đức Phật, đó là con đường duy nhất. Ở đây có



ai nghiên cứu đủ về Phật Pháp chưa? Không bao giờ là đủ. Cần phải tìm hiểu thêm nữa.

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

***Achaan Sujin:*** Hiện giờ đang có cái thấy, bạn có muốn hiểu hơn một chút về nó, về bản chất vô ngã của nó không?

***Người hỏi:*** Thực ra theo quan điểm của con, chỉ người đã giác ngộ mới hiểu về lý vô ngã, còn chỉ nói về một khía cạnh vô ngã của pháp thì chưa đủ để mình quan sát.

***Achaan Sujin:*** Vậy bạn muốn biết thêm cái gì khác với tính chất vô ngã, không phải là bạn? Nếu không có sự khởi đầu của hiểu đúng thì có thể có khoảnh khắc giác ngộ không?

Con nghĩ rằng trong ba tổ hợp vô thường, khổ, vô ngã thì ở đây đặt nặng về vô ngã, nhưng thiếu về vô thường và khổ. Với sự xả ly đi xuất gia thì sẽ tạo điều kiện để thấy được cái khổ một cách rõ ràng hơn. Cái khổ được hiểu một cách rõ ràng thì khi đó mới có sự xả ly, và khi đó thì mới hiểu sát nghĩa được về vô ngã.

***Achaan Sujin:*** Trí tuệ có thuộc về riêng người xuất gia không?

**Người hỏi:** Con nghĩ rằng Giáo pháp của đức Phật dành cho tất cả. Nhưng ở đây, sự quán sát chưa đặt nặng vấn đề khổ.

**Sarah:** Tôi muốn hỏi một câu, vì vừa nãy bạn có nói rằng, cái thấy là bạn, và Achaan có nói rằng cái thấy thấy, cái thấy là vô ngã. Và dường như bạn thấy điều này không đúng với mình trong cuộc sống hàng ngày. Bạn có vẻ có ý nói rằng, trong thực tế thì “tôi” là người thấy, “tôi” là người có thể lựa chọn..., có phải như vậy không?

**Người hỏi:** Thực ra theo con hiểu thì vô ngã của đức Phật thì không phải là không có cái tôi, mà chỉ là các pháp luôn liên tục biến đổi, có phải vậy không? Nếu mình nói về vô ngã là “không có tôi” thì nó sẽ rơi vào đoạn kiến. Mà sự thực là cái tôi ở đây là các pháp luôn biến đổi liên tục.

**Sarah:** Tôi muốn chúng ta tập trung vào điểm mà chúng ta đang bàn, tôi chỉ muốn bạn làm rõ, có phải bạn nghĩ rằng cái đang thấy hiện giờ là bạn không?

**Người hỏi:** Nếu theo khía cạnh tục đế, con nói là con thấy. Nếu theo khía cạnh chân đế thì là pháp đang thấy.

**Sarah:** Đúng là về mặt tục đế, chúng ta có thể nói tôi đang thấy hay tôi đang thấy một ly nước. Nhưng trong chân đế, chỉ là pháp đang thấy mà

thôi. Nếu bạn nói “tôi đang thấy” thì tôi sẽ hỏi bạn, cái “tôi” đang thấy đó là gì?

**Người hỏi:** “Tôi đang thấy” có nghĩa là “ngũ uẩn đang thấy” mà thôi.

**Sarah:** Như vậy, lúc có cái thấy có phải là “tôi” thấy hay không? Hay chỉ là uẩn thấy?

**Người hỏi:** Uẩn thấy.

**Sarah:** Ở khoảnh khắc thấy, chỉ là thức uẩn thấy mà thôi. Như vậy bạn cũng đồng ý rằng, dù trong ngôn ngữ thường ngày, ta nói “tôi thấy”, hay “tôi nghe”, thì về mặt bản chất, ở mỗi khoảnh khắc chỉ có các tâm, tâm sở và sắc làm công việc của nó, nhãn thức sinh khởi để thấy, nhĩ thức sinh khởi để nghe, chỉ là các pháp mà thôi.

**Người hỏi:** Nếu dùng những hiểu biết để chia chẻ ra thành không còn một cái ta nào và tất cả chỉ là pháp. Nếu không ai có thể quyết định được làm gì, không ai để giác ngộ thì không ai đi vào rừng xuất gia, và ta tu để làm gì?

**Sarah:** Mục đích Giáo pháp của đức Phật là phát triển hiểu biết sự thật của khoảnh khắc này. Chính hiểu biết đó, bất kể sinh khởi trong thời đức Phật hay hôm nay, trong một ngôi nhà hay trong một khu rừng, là cái khi được phát triển sẽ dẫn tới giác ngộ. Sau khi đức Phật thành đạo, Ngài đã thuyết pháp và giảng về Tứ Thánh Đế, trong đó

thánh đề thứ nhất là Khổ đế - ngũ uẩn thủ là khổ. Đó là những gì hiện hữu: cái thấy, cái nghe,... chúng sinh khởi theo duyên riêng của chúng, không thuộc sự kiểm soát của ai cả. Nếu không có sự khởi đầu của hiểu biết về bản chất của cái mà ta gọi là cuộc sống trong khoảnh khắc hiện tại (cái thấy, cái nghe... hiện giờ) - chỉ là các pháp hữu vi sinh và diệt, sẽ không thể đưa đến khoảnh khắc kinh nghiệm thực tại vô vi (niết bàn). Cuộc sống hiện giờ chỉ bao gồm các giới (dhatu), không thuộc quyền kiểm soát của ai.

**Jonothan:** Khi nói về vô thường, khổ, vô ngã, chúng ta đang nói về tam tướng, tức là đặc tính của các pháp chân đế, chứ không phải chỉ là về những ý niệm chế định về một thứ nào đó hay về thế giới. Vô thường, khổ, vô ngã là những đặc tính của pháp hữu vi. Pháp [hữu vi] là các thực tại đang xuất hiện ngay ở khoảnh khắc này. Nhãn thức hay cái thấy là một pháp; đối tượng thị giác là một pháp. Nhãn thức là vô ngã theo nghĩa là, nó không phụ thuộc hay thuộc quyền kiểm soát của một chủ thể nào, nó sinh khởi do duyên. Cái thấy sinh khởi chỉ khi có nhãn căn sinh khởi; nhãn căn thì được duyên bởi nghiệp. Cũng có những duyên khác cho nhãn thức sinh khởi, trong đó có đối tượng thị giác. Theo nghĩa đó, nhãn thức không thể là một thứ có thể được kiểm soát bởi bất kỳ ai. Các

đặc tính vô thường và khô cứng là đặc tính khác của nhãn thức, và của đối tượng thị giác - cái được thấy, của suy nghĩ về những gì được thấy và nghe. Mỗi khoảnh khắc cái thấy kinh nghiệm đối tượng thị giác hay cái nghe nghe âm thanh luôn được tiếp nối bởi suy nghĩ về đối tượng thị giác và âm thanh đó. Chẳng hạn ở khoảnh khắc này, do suy nghĩ mà chúng ta có ý niệm về căn phòng này, hay những con người này. Cái thấy kinh nghiệm cảnh sắc - đối tượng thị giác, còn suy nghĩ thì suy nghĩ về con người và căn phòng. Chúng diễn ra một cách tách biệt. Chúng có thể được kiểm soát hay không? Không thể, bởi nó đã xảy ra trước khi có ý niệm đang có suy nghĩ. Như vậy, theo nghĩa ấy, tất cả các pháp đều là vô ngã.

**Người hỏi:** Khi đức Phật giác ngộ, Ngài có hai sự lựa chọn, một là thuyết Pháp, hai là không thuyết Pháp. Vậy điều gì khiến Ngài quyết định thuyết Pháp? Nếu cái Ngài giác ngộ là “các pháp là vô ngã” thì tại sao Ngài lại phải tác động vào?... Có phải ở đây Ngài giác ngộ “các pháp là vô ngã”, chứ không phải “không có cái ngã”, tức là các pháp đang biến đổi liên tục.

**Achaan Sujin:** Chúng ta cần phải đặt câu hỏi, đức Phật là ai. Chúng ta cần tìm hiểu sâu sắc ý nghĩa của từng từ trong Giáo pháp, vì không phải ai cũng có đủ duyên để hiểu đúng dù chỉ một từ

trong Giáo lý mà đức Phật đã thuyết giảng. Từ khi chúng ta sinh ra đến khi chúng ta được nghe Phật Pháp, chúng ta chỉ dùng những từ mà chúng ta không hiểu gì cả. Chính vì Giáo lý của đức Phật vô cùng thâm sâu và trí tuệ của Ngài vô cùng vĩ đại nên chúng ta cần phải suy xét từng từ mà Ngài đã thuyết giảng phát xuất từ trí tuệ ấy, để có thể hiểu một cách kỹ càng. Chẳng hạn về cái thấy, nói về nó có đơn giản không, hay nó rất vi tế, thâm sâu nên khó để hiểu? Hiện giờ đang có cái thấy, và vì luôn có cái thấy nên đức Phật giảng về bản chất của cái thấy hiện giờ. Nếu cái thấy không sinh khởi thì liệu có thể thấy không? Ngay sau khi nhãn thức sinh khởi, nó lập tức diệt đi, ai biết được điều đó đây? Theo đúng tinh thần trí tuệ mà đức Phật đã giác ngộ, ngay tại khoảnh khắc này, bất cứ cái gì sinh khởi thì đều diệt đi ngay lập tức. Nếu cái thấy không xuất hiện với đúng bản chất của nó, lập tức sẽ có ý niệm “tôi thấy”. Cái đang xuất hiện hiện giờ rất vi tế. Hiện giờ chúng ta đang nghĩ về cái được thấy chứ không về cái thấy. Nếu không có cái thấy thì liệu có thể có ý niệm về những con người hay căn phòng, hay những bông hoa hiện giờ không? Như vậy nguồn gốc của thế giới chính là mỗi khoảnh khắc. Nếu không có gì sinh khởi thì có thể có thế giới nào không? Chúng ta có ở trong thế giới không, hay thế giới là gì?

**Người hỏi:** Câu hỏi của con đơn giản thôi, nhưng câu trả lời dường như chưa đúng ý. Con chỉ hỏi là pháp gì khiến đức Phật quyết định thuyết Pháp, và có phải vô ngã có nghĩa là sự biến đổi của tất cả các pháp.

**Achaan Sujin:** Chính vì vậy, chúng ta cần hiểu rõ từng thứ. Về đức Phật chẳng hạn, đức Phật là ai và trí tuệ của Ngài là về cái gì? Chẳng phải là về những gì là thực, các pháp chân đế mà đại kiếp trước, bây giờ hay sau nhiều kỷ nguyên nữa vẫn là vậy? Nếu không hiểu đúng về cái đang thấy hiện giờ, liệu chúng ta có thể biết được đức Phật là ai không?

**Sarah:** Tôi muốn kết nối giữa câu trả lời của Achaan và câu hỏi của bạn. Như Achaan đã nói, Giáo lý của đức Phật vô cùng thâm sâu, nghe câu trả lời cũng là một cơ hội thử thách lòng kham nhẫn.

Khi đặt câu hỏi, có phải “tôi” đang thấy hay không, chúng ta đã đồng ý với nhau rằng, cái là pháp -uẩn đang thấy chỉ là cái thấy mà thôi. Chúng ta cũng đã nói, mỗi khoảnh khắc hiện giờ đều sinh khởi do duyên: cái thấy hiện giờ sinh khởi do duyên của nghiệp để có nhãn căn từ đó sinh khởi nhãn thức. Dường như mình có thể lựa chọn việc thấy, việc nghe... nhưng thực chất để mỗi khoảnh khắc đó sinh khởi đều phải cần những duyên riêng của chúng. Ở mỗi khoảnh khắc, chỉ có các duyên khiến pháp sinh khởi, không có con người nào ở

đó. Về mặt chế định, ta có thể nói, muốn nói thì tôi nói, không muốn nói thì tôi sẽ giữ im lặng. Nhưng về mặt chân đế, ở khoảnh khắc thấy chỉ có cái thấy thấy đối tượng thị giác, được tiếp nối bởi suy nghĩ về cái được thấy, rồi có cái nghe kinh nghiệm âm thanh tiếp nối bởi suy nghĩ về âm thanh,... Khi chúng ta nói rằng, “tôi lựa chọn nói” hay “lựa chọn nghe”, “lựa chọn trả lời hay không trả lời”, thực chất đó chỉ là những suy nghĩ, và những suy nghĩ đó dựa trên những gì được thấy và được nghe. Chúng ta có thể gọi đây là Sarah, là Achaan Sujin, đây là những người bạn của tôi, thực chất chúng chỉ là những cái tên được đặt ra, và thực tại của những khoảnh khắc đó là những suy nghĩ khác nhau dựa trên kinh nghiệm qua các căn. Nếu ta thực sự hiểu bản chất của cuộc sống trong hiện tại là không có con người nào ở đó, chỉ là những khoảnh khắc khác nhau tiếp nối: khoảnh khắc thấy thấy đối tượng thị giác, rồi suy nghĩ, khoảnh khắc cái nghe nghe âm thanh, rồi suy nghĩ..., chúng ta sẽ có câu trả lời cho câu hỏi của bạn. Dù nói về Achaan, về bạn hay về đức Phật, về việc đưa ra những quyết định khác nhau, thì thực chất vẫn chỉ là các pháp do duyên sinh, ở thời đức Phật và bây giờ cũng vậy. Dù chúng ta nói về gì - về cuộc sống hàng ngày hay về ba la mật - mà cơ hội cho nó là ở ngay bây giờ, hay về những gì diễn ra ở thời đức Phật hay về cuộc đời Ngài, sự thật vẫn luôn



là về bản chất chỉ có các pháp sinh khởi và diệt đi, không ai có thể kiểm soát được - kể cả đức Phật.

**Jonothan:** Bạn đặt câu hỏi về quyết định của đức Phật thuyết pháp cho thế gian, và cái mà đức Phật đã thuyết giảng đó là về các pháp. Khi chúng ta nói mình đưa ra quyết định, thì về mặt chân đế, đó là pháp nào, bạn có biết không?

**Người hỏi:** Tôi không biết.

**Achaan Sujin:** Trước khi trả lời câu hỏi của bạn, chúng ta hãy thử xem xem Giáo lý của đức Phật hay cái thấy hiện giờ thì dễ để hiểu, hay nó vô cùng vi tế và thâm sâu?

**Người hỏi:** Giáo lý của đức Phật dạy cho chúng sinh thì đơn giản, những gì Bà đang giảng - về tạng *Vi Diệu Pháp*, chỉ được dạy cho chư thiên và ngài Xá lợi phất, như vậy có phải chúng ta đang làm phức tạp hóa lên không?

**Achaan Sujin:** Chư thiên có thấy hay không?

**Người hỏi:** Hiện giờ con không quan tâm về chư thiên. Con chỉ quan tâm tới hiện giờ.

**Achaan Sujin:** Vậy cái thấy dễ để hiểu hay rất khó và rất vi tế? Đức Phật giảng về sự thực về cái thấy cũng như sự thật về tất cả các pháp đang hiện diện.

**Người hỏi:** Đức Phật giác ngộ về vô thường,

khổ và vô ngã. Nhưng nếu không có ai, không có cái ngã, thì không ai giác ngộ, không cần phải làm gì để tốt đẹp hơn?

**Achaan Sujin:** Nếu không có gì sinh khởi thì có thể nói về ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã được không?

Đức Phật không nói “tất cả đều là vô thường, khổ, vô ngã”, mà Ngài nói rằng bất cứ cái gì sinh khởi thì đều là vô thường, khổ và vô ngã. Vô ngã có nghĩa là không kiểm soát được. Bất cứ cái gì sinh khởi đều vô ngã. Nếu không có gì sinh khởi có thể có thể giới được không? Nhưng bất cứ lúc nào có sự sinh khởi thì thế giới xuất hiện. Chính vì vậy, từ “thế gian” - loka trong Phật Pháp có nghĩa là cái sinh và diệt, và nó là vô thường, khổ, vô ngã. Khổ thánh đế, sự thật đầu tiên, là nói về vô thường, khổ, vô ngã. Đức Phật có dạy về cái thấy không? Chúng ta có cần hiểu đúng hơn về cái thấy không? Cái thấy có sinh khởi không? Nó có diệt đi không? Nó có khổ không? Muốn biết về vô thường, khổ, vô ngã thì phải biết về khoảnh khắc hiện giờ, về những gì đang xuất hiện ngay khoảnh khắc này.

**Người hỏi:** Vậy chúng ta có làm chủ được nó không, hay ta để mặc nó, lúc nào nó thấy thì nó thấy, mình không tác ý vào nó, để mình biết được vô thường, khổ, vô ngã.

**Achaan Sujin:** Cái thấy có phải là tôi không?

**Người hỏi:** Đó là tôi

**Sarah:** Lời dạy “các pháp là vô ngã” không chỉ được giảng riêng trong tạng *Vì Diệu Pháp*, trong tạng *Kinh*, đức Phật luôn giảng các pháp là vô ngã. Trong bài kinh đầu tiên, bài kinh *Chuyển Pháp Luân*, đức Phật thuyết giảng về Tứ thánh đế và con đường phát triển tuệ giác. Trong bài kinh thứ hai, bài kinh *Vô Ngã Tướng*, Ngài giảng về các uẩn, mỗi uẩn đều được mô tả với tính chất “không thể kiểm soát được”, “không thể tạo ra bằng ý chí”, “không thể khiến cho uẩn như thế này hay thế kia bằng ý chí”. Bài kinh nói, nếu có một tự ngã, nó có thể lựa chọn được cái được thấy hiện giờ, cái được nghe hiện giờ, cái sinh khởi hiện giờ như mong muốn. Nhưng vì không có một tự ngã nào cả, những pháp đó sinh khởi rồi diệt đi, và là vô thường và khổ. Đức Phật thuyết rằng, không có uẩn nào, dù là thức uẩn, hành uẩn, tưởng uẩn, sắc uẩn, thọ uẩn có thể sinh khởi theo ý muốn của ai. Những lời dạy này đều vô cùng thâm sâu và khó nắm bắt. Nếu Giáo pháp không nói về bản chất vô ngã thì sẽ không cần một đức Phật ra đời để thuyết giảng. Có rất nhiều tôn giáo hay hệ tư tưởng khác nhau, họ đều hướng tới những điều như làm lành tránh ác, làm việc thiện, giúp đỡ người khác,... Tất cả chúng ta có thể tới từ những truyền thống

hay tôn giáo khác nhau, trong đó việc thiện đều được nhắc tới và khuyến khích. Nhưng chỉ với sự ra đời của đức Phật, và nhờ sự giác ngộ của Ngài thì chúng ta mới hiểu được bản chất thực sự của cuộc sống trong mỗi khoảnh khắc: chỉ là những khoảnh khắc thấy và cái được thấy sinh khởi và diệt đi, hay khoảnh khắc xúc chạm và cái được xúc chạm sinh khởi và diệt đi..., toàn bộ thế giới chỉ là như vậy ở mỗi khoảnh khắc. Chính vì sự thâm sâu và vô cùng vi tế của Giáo pháp, nên bản thân đức Phật trước khi trở thành bậc Chánh Đẳng Giác, đã cần tới bốn a tăng kỳ và một trăm ngàn đại kiếp để vun bồi các ba la mật đưa tới giác ngộ và rồi thuyết giảng cho chúng ta về những gì Ngài đã giác ngộ.

**Người hỏi:** Nếu đức Phật thấy các pháp là vô ngã, không thể kiểm soát, có nghĩa là không ai cần phải làm gì cả. Hay việc Ngài thấy được vô thường, khổ, vô ngã là để khuyến khích mọi người nỗ lực để buông xả, giải thoát.

**Sarah:** Chỉ bậc A-la-hán là người đã hoàn toàn giác ngộ, đã tận diệt mọi phiền não là người không còn gì để làm.

**Người hỏi:** Thế tại sao đức Phật lại đi thuyết pháp trong 45 năm.

**Jonothan:** Như vậy, bạn có nghĩ rằng nếu đức Phật không giảng gì cả thì sẽ tốt hơn không? Bạn

có cho rằng những gì đức Phật đã giảng như vậy không có tác dụng gì không? Những gì Ngài giảng về vô ngã thì không hữu ích gì với ai hay sao? Đức Phật giảng là vì Ngài hiểu rằng điều đó hữu ích cho mọi người.

**Người hỏi:** Ngài giảng như vậy giúp ích cho sự quán sát rất nhiều. Nhưng mình phải tác động vào sự quán sát, chứ không phải mình mất tự chủ với sự quán sát.

**Sarah:** Đức Phật đã giảng về vô ngã để hiểu biết có thể sinh khởi, và chính hiểu biết dần được vun bồi tới một lúc nào đó sẽ đưa tới giác ngộ, Ngài không giảng để chúng ta “làm” gì đó, bởi vì không có cái “tôi” nào cả. Khi có cái hiểu sinh khởi thì khi ấy có chánh tinh tấn, chứ không phải có một con người nỗ lực. Chỉ là các tâm sở tịnh hảo sinh khởi do duyên và được phát triển một cách tự nhiên thông qua sự vun bồi trí tuệ.

**Achaan Sujin:** Dù bạn có nghĩ theo cách nào đi nữa thì bạn cũng không thể ngăn sự sinh diệt của các pháp hiện giờ.

## **GIÁC NGỘ**

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

**Người hỏi:** Con có thêm câu hỏi tiếp theo chủ đề về các vị thánh. Trong kinh điển có nói về bà Visakha đã đắc quả thánh Tu đà hoàn năm bảy tuổi, lấy chồng năm 16 tuổi và sinh rất nhiều con. Như thế nghĩa là bà vẫn còn đời sống vợ chồng sau khi đắc tăng thánh thứ nhất. Vậy do duyên gì mà một người đã diệt được thân kiến, tức là tà kiến về ngã, mà vẫn còn tham ái đến mức thúc đẩy hành vi tình dục?

**Sarah:** Tham đã được tích lũy trong vòng luân hồi từ vô lượng kiếp. Trong trường hợp của bà Visakha, dù là một vị thánh Dự lưu và tà kiến về ngã đã được tận diệt, nhưng không có nghĩa là tham dục đã được tận diệt, tức là vẫn còn sự dính mắc vào các đối tượng ngũ dục. Nhưng sự dính mắc ấy không mạnh đến mức độ có thể phạm vào

ngũ giới để đưa tới sự tái sanh vào ác đạo. Với bậc thánh Dự lưu, không thể có sát sinh, trộm cắp hay tà dâm. Tuy nhiên, trong cuộc sống hàng ngày, vì ấy sẽ vẫn có những sự dính mắc khác nhau, khác biệt tùy theo tích lũy của mỗi người. Với bậc thánh Nhất lai, mức độ dính mắc đã suy giảm, nhưng chỉ bậc thánh Bất lai thì không còn tham dục nữa.

Trong bữa ăn trưa nay, tôi có trao đổi với nhóm bạn ngồi cạnh, rằng những loại tham sinh khởi trong khi ăn hay các khoảnh khắc trong cuộc sống hàng ngày là rất bình thường. Mặc dù ta rất muốn tham không sinh khởi, nhưng đương nhiên nó tự động sinh khởi sau cái thấy, nghe và các kinh nghiệm ngũ quan khác. Chúng ta biết rằng các lậu hoặc có thể sinh khởi ngay trong lộ trình của ngũ môn, tức là ngay lập tức sau cái thấy. Vì vậy ta không nên lo sợ về những dính mắc thông thường trong cuộc sống hàng ngày. Thứ nguy hiểm nhất chính là tà kiến. Tà kiến chính là cái phải được tận diệt đầu tiên, và vì vậy, quan trọng là quay lại với phát triển hiểu biết về những gì xuất hiện hiện giờ, và không cần thiết phải nghĩ rằng vì mình là một Phật tử nên không được có sự dính mắc.

**Jonothan:** Lúc trước bạn có trả lời Achaan rằng: “giác ngộ” là không còn phiền não nữa.

**Người hỏi:** Vâng.

**Jonothan:** Tôi nghĩ đây là một quan niệm rất phổ biến. Mặc dù sự thực đúng là vị A-la-hán là người đã tận diệt toàn bộ phiền não, nhưng đó không phải là ý nghĩa của từ “giác ngộ”. Giác ngộ có nghĩa là đã hiểu một cái gì đó. Trong trường hợp đức Phật, nói “đức Phật giác ngộ” có nghĩa là Ngài đã hiểu, xuyên thấu được bản chất của mọi pháp như chúng là. Nhưng nếu ta cho rằng ý nghĩa của giác ngộ là “không còn phiền não nữa” và coi việc không có phiền não là mục tiêu chính của sự phát triển con đường Bát chánh đạo, điều đó sẽ làm duyên cho xu hướng coi suy giảm phiền não là mục đích của con đường này. Khi đó ta sẽ thắc mắc tại sao một vị thánh Dự lưu lại còn tham dục đến mức độ có hoạt động tinh dục.

Nhưng khi chúng ta đặt giác ngộ trong nghĩa “là trí tuệ hiểu được mọi pháp như nó là”, nó sẽ giúp ta có một cách nhìn khác về điều này. Chúng ta sẽ thấy rằng, sẽ có thể có hiểu biết về bản chất của thực tại, bất kể mức độ phiền não của ta thế nào. Chúng ta sẽ học rằng, các phiền não không phải là rào cản cho sự phát triển về hiểu biết về các thực tại. Bởi vì trong phần niệm tâm của kinh *Tứ Niệm Xứ* có nói rằng, một vị tỳ khưu biết tâm có tham dục khi đang có tham dục, biết tâm có sân khi đang có sân. Như vậy, chánh niệm cùng trí tuệ vẫn có thể sinh khởi ngay trước hoặc sau khi có phiền



não. Chính vì lý do này mà Achaan nhấn mạnh rất nhiều về hiểu thực tại đang xuất hiện hiện giờ, và luôn kéo chúng ta về đối tượng thị giác và cái thấy. Chúng ta không cần lo lắng về việc mình vẫn còn nhiều phiền não. Những suy nghĩ ấy sẽ là trở ngại cho sự sinh khởi của hiểu biết về các thực tại. Bản thân suy nghĩ ấy sẽ cản trở nhiều hơn chính những phiền não ấy.

***Pháp đàm tại Sài Gòn, chiều ngày  
05/01/2015***

**Người hỏi:** Sau những khoảnh khắc kinh nghiệm các đối tượng qua ngũ môn thường có tham, có những cảm thọ hỷ, thọ ưu, thọ khổ, thọ lạc và thọ trung tính với những người bình thường. Còn đối với những người Giác ngộ hoàn toàn thì có phải thọ chỉ là thọ xả hay thọ trung tính phải không ạ?

**Sarah:** Ở những khoảnh khắc thấy, nghe, ngửi, nếm thì thọ sinh khởi luôn là thọ xả. Chúng là những tâm quả, là quả của nghiệp. Dù là trường hợp của chính đức Phật hay các vị A-la-hán thì bản chất của những tâm ấy vẫn hết như vậy: khi chúng sinh khởi, thọ sinh kèm luôn là thọ xả. Ở khoảnh khắc thân thức, tâm cũng là tâm quả, nó

kinh nghiệm cứng, mềm, nóng, lạnh, căng, trùng và thọ sinh kèm sẽ là khổ hoặc lạc. Với trường hợp của các vị Phật hay các vị A-la-hán thì cũng hết như vậy, đó là tâm quả, không có sự khác biệt. Ta đọc trong kinh rằng, trước khi đức Phật nhập diệt, Ngài cũng phải chịu những đau đớn trên thân, cũng giống như bây giờ chúng ta phải kinh nghiệm thọ khổ cùng thân thức. Sau khi đức Phật đã giác ngộ, phiền não đã hoàn toàn tận diệt, nhưng vẫn có thọ hỷ hoặc thọ xả sinh khởi cùng tâm duy tác tịnh hảo. Ví dụ như ở những khoảnh khắc tâm duy tác hợp trí, hay khi tâm đại từ đại bi sinh khởi.

Với các vị thánh từ Bất lai trở lên thì không có sân nữa. Như vậy trong các tộc hành tâm sau ngũ song thức thì không còn thọ ưu sinh khởi, vì thọ ưu chỉ sinh khởi với tâm bất thiện căn sân. Tóm lại, với các vị ấy chỉ còn bốn loại thọ sinh khởi: lạc, khổ, hỷ, xả. Các vị ấy đã tận diệt thọ ưu sinh khởi cùng tâm sân.

**Achaan Sujin:** Một vị A-la-hán có thể cười không?

**Người hỏi:** Có ạ

**Achaan Sujin:** Tâm nào sinh khởi ở khoảnh khắc vị A-la-hán cười?

**Người hỏi:** Kusala- tâm thiện ạ.

**Sarah:** Vị A-la-hán cười với tâm duy tác.

**Achaan Sujin:** Một vị A-la-hán có thể cười to, cười phá lên được không?

**Người hỏi:** Không ạ

### ***Pháp đàm tại Đà Lạt sáng 15/05/2015***

**Người hỏi:** Một ngày luôn có những ý niệm thích hay không thích, suốt cả ngày, còn đối với bậc thánh nhân thì sao ạ, có còn nhiều khoảnh khắc như vậy đan xen nữa không?

**Sarah:** Chúng ta đã nói về các phiền não ngũ ngầm. Ngay khi có cái thấy hay cái nghe, các ngũ ngầm này làm duyên cho các lậu hoặc, là những phiền não rất vi tế sinh khởi. Ví dụ, ngay sau khi nhận thức sinh khởi, trong cùng lộ trình qua nhãn môn đã có sự dính mắc với cái được thấy mà hoàn toàn không được nhận biết. Người duy nhất không còn lậu hoặc nữa, hay còn gọi là bậc Thánh vô lậu, là bậc A-la-hán. Với các bậc Thánh khác - ví dụ như bậc Dự lưu, người mới tận diệt ba loại ngũ ngầm là tà kiến, hoài nghi và giới cấm thủ, còn các loại phiền não khác vẫn chưa bị đoạn tận - thì sau khi có cái thấy, các lậu hoặc khác vẫn tiếp tục sinh khởi, giống như bây giờ, nhưng không ở mức độ đủ mạnh để phạm giới hay làm hại người khác. Vì vậy, nếu bậc thánh Dự lưu ở đây, vị ấy cũng sẽ

vẫn thấy thích những bông hoa, thấy đồ uống ngon và thích đồ uống ấy, nhưng những bất thiện ấy sẽ không đủ mạnh để có thể phạm vào ngũ giới.

Còn về nghiệp, nếu hiện giờ ta thấy khó chịu với một lời nói nào đó, thì đó là bất thiện nhưng không phải là loại bất thiện nghiệp có thể trở quả. Nhưng nếu không có tiết chế khiến lời nói thô ác được phát ra thì khi ấy sẽ trở thành nghiệp đạo có năng lực trở quả. Thực tế có rất nhiều nghiệp đã từng được tạo trong vô lượng kiếp, nghiệp nào sẽ trở quả khi nào, điều ấy chỉ đức Phật mới có thể biết. Nhưng ta biết rằng để nghiệp trở quả thì cần sự trợ duyên của nhiều loại duyên hệ khác nhau, trong đó có thường cận y duyên. Nhiều loại duyên khác nhau cùng vận hành để ở một thời điểm nào đó một quả nào đó sẽ trở. Tuy nhiên, trong Tam Tạng có nói rằng, nếu cố để hiểu tường tận tất cả sự phức hợp của nghiệp thì ta sẽ trở nên mất trí, bởi vì đó là lãnh địa của chư Phật, là một trong bốn điều bất khả tư nghì.

**Achaan Sujin:** Đó là suy nghĩ về những người khác chứ không phải là mối quan tâm về những gì thực sự là cuộc sống. Cái gì làm duyên cho những suy nghĩ đó?

**Người hỏi:** Vì nghĩ rằng việc tu học để thanh lọc phiền não, trong khi việc thích hay không thích diễn ra cả ngày thì việc thanh lọc cần phải làm như thế

nào... Sự băn khoăn đó đã dẫn đến câu hỏi như vậy.

**Sarah:** Tôi nghĩ ý Achaan muốn nói là, nếu chẳng hạn cái chết tới ngay bây giờ thì ta có nên suy đoán, tò mò về tâm hay về cuộc sống của người khác, hay ta nên tìm hiểu về bản chất cuộc sống ngay trong khoảnh khắc hiện giờ?

**Achaan Sujin:** Và cũng cần hiểu rõ cái gì làm duyên cho những suy nghĩ đó.

**Người hỏi:** Đó là do tham ái

**Achaan Sujin:** Cùng với vô minh, đúng không? Chúng ta có thể thấy, nếu không suy xét cẩn thận, ta sẽ chạy theo suy nghĩ của mình, từ chủ đề này sang chủ đề khác mà không nhận ra sự khác biệt rất lớn giữa phàm phu và bậc thánh. Sự khác biệt ấy là gì?

**Người hỏi:** Đó là sự hiểu đúng.

**Achaan Sujin:** Đúng vậy. Sự khác biệt giữa bậc thánh Dự lưu và bậc A-la-hán là gì?

**Người hỏi:** Bậc Dự lưu chưa đoạn tận được tất cả lậu hoặc.

**Achaan Sujin:** Vậy tất cả đều phụ thuộc vào mức độ trí tuệ.

**Người hỏi thứ hai:** Sự khác biệt không chỉ là ở mức độ trí tuệ mà còn cả ở mức độ thanh lọc?

**Achaan Sujin:** Chúng ta hãy nói về mức độ trí tuệ của phàm nhân - những người chưa đắc quả Dự lưu. Trí tuệ của phàm nhân như thế nào? Sự khác biệt giữa phàm nhân và bậc Dự lưu là gì?

**Người hỏi:** Giữa phàm nhân và bậc Dự lưu là hoàn toàn khác nhau. Phàm nhân nếu chưa có sự hiểu biết đúng thì chỉ có những trí tuệ thế gian, như giáo sư, bác sĩ, giáo viên,..., và đó hoàn toàn không gọi là trí; còn bậc Dự lưu đã tận diệt được thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ, nhờ đã có trí tuệ thực sự.

**Người hỏi thứ hai:** Con vẫn nghĩ rằng điểm khác biệt giữa bậc phàm nhân với bậc Dự lưu, hay giữa bậc Dự lưu và bậc A-la-hán, ngoài sự khác biệt về trí tuệ, còn có sự khác biệt về mức độ thanh lọc tâm.

**Achaan Sujin:** Chúng ta hãy nói về những gì bậc Dự lưu, bậc Nhất lai, bậc Bất lai, bậc A-la-hán hiểu... như vậy chúng ta sẽ biết về sự khác biệt giữa các vị ấy. Bạn nghĩ sao?

**Người hỏi thứ hai:** Con nghĩ là bậc Dự lưu đã loại bỏ được thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ, không còn hiểu biết sai lầm về những ý niệm về ai đó, hay cái gì đó, đồng thời không có hiểu biết sai về con đường phát triển.

**Achaan Sujin:** Trí tuệ nào tận diệt những thứ

ấy, và trí tuệ của bậc A-la-hán có tận diệt các pháp ấy không? Vì vậy chúng ta nói về mức độ trí tuệ của bậc thánh Dự lưu. Bậc thánh Dự lưu hiểu được điều gì?

**Người hỏi thứ ba:** Bậc thánh Dự lưu hiểu rõ ràng các pháp là vô ngã, tức là không còn tà kiến về ngã. Hai là không còn hoài nghi, có hai loại hoài nghi, hoài nghi về ngã và hoài nghi về con đường phát triển hiểu biết. Còn hiểu biết căn kẽ tất cả các pháp thì chưa xảy ra ở bậc thánh Dự lưu.

**Achaan Sujin:** Cần phải nói thêm rằng, trước khi có trí tuệ Dự lưu sinh khởi, cần có mức độ trí tuệ nghe và hiểu tư duy về các pháp là vô ngã, đúng không? Chừng đó đã đủ để trở thành bậc Dự lưu chưa? Vậy cần thêm điều gì để chuyển từ bậc phàm phu thành bậc thánh?

**Người hỏi thứ ba:** Là sự khác nhau ở cái hiểu về mặt lý thuyết và hiểu ngay thực tại khi nó xuất hiện, cũng giống như sự khác nhau của một người nghe tả lại và một người được nhìn thấy trực tiếp.

**Achaan Sujin:** Trí tuệ bắt đầu phát triển như thế nào? vì trí tuệ cũng biết khi nó bắt đầu phát triển. Trí tuệ rất thẳng thắn và chân thực.

**Người hỏi thứ ba:** Tức là phải bắt đầu từ việc nghe, để biết rồi phát triển dần đến mức kinh nghiệm trực tiếp các pháp sinh khởi.

**Achaan Sujin:** Liệu trí tuệ có biết khi nó đang phát triển không? Chẳng hạn như bây giờ, nó có biết nó đang phát triển không? Như thế nào?

Như vậy, chỉ trí tuệ chứ không thể là một con người nào biết được trí tuệ đang phát triển. Trí tư cũng vậy. Nó bắt đầu phát triển từ chỗ chưa có đủ niềm tin vào Giáo lý cho đến mức độ có thêm hiểu biết hơn về vô ngã. Khi chưa có niềm tin đó thì vô minh và dính mắc sẽ quay lưng với thực tại. Cái bầy rình rập xung quanh do vô minh và dính mắc. Đó là lý do vì sao trí tuệ biết rằng cần tin ở những lời chân chánh thay cho những lời khác với lời dạy về sự thật của đức Phật. Nếu sự sinh diệt của các thực tại hiện giờ không thể được chứng ngộ một cách trực tiếp thì đức Phật đã không thuyết về sự thật ấy. Những lời dạy của đức Phật không thể bị thay đổi vì nó tới từ sự giác ngộ của Ngài. Khi hiểu biết sinh khởi ở những người lắng nghe lời dạy của Ngài, họ sẽ biết rằng vô minh và dính mắc không thể hiểu những lời ấy. Chỉ mức độ trí tuệ đã được phát triển qua rất rất nhiều kiếp sống cho đến khi viên mãn mới có thể trở thành một bậc Chánh Đẳng Chánh Giác như vậy.

Ta có thể biết được trong quá trình nghe Pháp, trí tuệ có phát triển hay không. Nếu trí tuệ đã phát triển, không ai có thể thay đổi sự thật rằng các pháp là vô ngã, rằng bất cứ cái gì sinh khởi đều do



duyên sinh. Vô minh cũng do duyên, tham ái cũng do duyên, trí tuệ cũng do duyên, chánh niệm cũng do duyên... Vì vậy, trí tuệ hiểu không có cái ngã nào làm gì cả. Đó chính là cách thức trí tuệ phát triển. Một cách rất từ từ và chắc chắn, không thay đổi hay rời xa những gì đức Phật đã dạy. Chỉ trí tuệ mới theo sát được những lời dạy ấy một cách kham nhẫn, chân thành... Khi đã hiểu Giáo lý của đức Phật, ta có muốn đánh đổi nó với thứ gì khác mà mình cho là quý giá hơn không? Đây mới chỉ nói đến mức độ khởi đầu của trí tuệ, chưa nói đến những mức độ cao hơn.

**Người hỏi thứ ba:** Sáng nay Achaan hỏi, cái thấy thấy cái gì, sư thầy đây trả lời rằng cái thấy thấy đối tượng thị giác. Nói như vậy chỉ là nhắc lại lý thuyết, còn bản thân không thể kinh nghiệm điều đó. Theo con, không có con người nào có thể kinh nghiệm được đối tượng thị giác, chỉ có cái hiểu hay trí tuệ mới hiểu được điều đó, vì không thể có ai có thể cố gắng làm được điều đó.

**Jonothan:** Đúng vậy, chỉ có trí tuệ mới có thể kinh nghiệm trực tiếp thực tại, và như Achaan đã nói, khi nhắc tới hiểu biết đúng, ta hàm ý rằng đối tượng của nó là các pháp chân đế, bất kể nó sinh khởi nơi phàm nhân hay bậc thánh. Đó đều là những pháp sinh khởi trong cuộc sống hàng ngày. Đó là lý do vì sao chúng ta luôn nhấn mạnh đến

phát triển hiểu biết về các pháp chân đế xuất hiện hiện giờ.

Quay trở về câu trả lời của một bạn, bạn nói sự khác biệt giữa các bậc thánh không chỉ là về trí tuệ mà còn là ở sự thanh lọc, tôi muốn hiểu thêm ý bạn nói về sự thanh lọc là như thế nào. Thực tại của thanh lọc mà bạn nói tới là gì?

**Người hỏi thứ hai:** Tôi nghĩ rằng, so với những người bình thường, với mức độ giác ngộ khác nhau, một số loại phiền não sẽ được giảm dần.

**Sarah:** Liệu có thể có sự thanh lọc nào nếu không có hiểu biết đúng về các pháp chân đế không?

**Lan:** Tất nhiên, là cần có hiểu biết đúng, nhưng không chỉ có hiểu biết đúng không thôi.

**Achaan Sujin:** Mọi pháp đều do duyên sinh.

**Sarah:** Với hiểu biết về các pháp chân đế thì có sự thanh lọc. Ví dụ như thanh lọc giới, nếu không có sự phát triển trí tuệ đến mức độ giác ngộ thì vẫn chưa có sự thanh lọc giới hoàn toàn. Kể cả khi chứng đắc các tầng thiền, nhưng chừng nào chưa tận diệt phiền não thì cũng chưa thể nói có sự thanh lọc tâm.

**Jonothan:** Chức năng của trí tuệ chính là tận diệt các phiền não ngủ ngầm và thanh lọc.

**Sarah:** Cần nói rõ ngay từ đầu rằng, khi nói

đến sự phát triển trí tuệ là nói đến trí tuệ hiểu các pháp chân đế. Một tiến sĩ có thể có hiểu biết rộng lớn nhưng nếu đó không phải là hiểu biết về các pháp chân đế thì đó cũng không phải là pháp học mà đức Phật nói đến.

### ***Pháp đàm tại Đà Lạt chiều 12/05/2015***

**Người hỏi:** Qua lời của Achaan giảng là: Chúng ta phải hiểu rõ được các thực tại là vô ngã, hiểu rõ từng thực tại một, thì mới có khoảnh khắc giác ngộ, mới chứng đắc được các tầng thánh. Sư đọc trong một quyển Chú giải của ngài Anurudha được dịch sang tiếng Việt, trong đó nói rằng vài vị đắc thánh Tu đà hoàn nhưng họ không biết rằng họ đã đắc thánh. Như vậy thì thông tin đó liệu có hợp lý không?

**Sarah:** Tôi không đọc thấy thông tin đó trong cuốn của ngài Anurudha.

**Người hỏi:** Sư đọc bản dịch sang tiếng Việt. Vì thế sư nghĩ việc dịch như thế là không hợp lý.

**Sarah:** Kể cả hiện giờ, nếu có hiểu biết sinh khởi thì những khoảnh khắc đó đã rất rõ ràng, không có hoài nghi. Ở khoảnh khắc tuệ minh sát, rất xa với giác ngộ, đã không có hoài nghi

với những gì được xuyên thấu, hướng gì nói đến khoảnh khắc giác ngộ.

**Người hỏi:** Sư cũng đã nghe điều này từ một vị thiền sư nổi tiếng khác, vị đó viết một cuốn sách trong đó cũng nói rằng, nhiều người đắc Tu đà hoàn mà không biết được rằng mình đắc thánh.

**Sarah:** Điều đó là không thể!

**Người hỏi:** Đạo quả là phải nhờ trí tuệ phi thường, chỉ có vô minh mới không biết rõ.

**Achaan Sujin:** Không biết, không rõ thì chính là vô minh. Làm sao vô minh có thể giác ngộ được?

## BỐN DỰ LƯU PHẦN

*Pháp đàm tại Sài Gòn, sáng ngày 05/01/2015*

**Jonothan:** Khi chúng ta nói đến nghe Pháp và suy xét về Pháp, thực chất chúng ta đang nói về những duyên làm cho trí tuệ sinh khởi do chính đức Phật giảng. Chúng ta biết rằng, đức Phật đã giảng về bốn Dự lưu phần hay những yếu tố để làm phát sinh giác ngộ, đó là: *1. thân cận bậc thiện trí; 2. nghe chánh pháp; 3. suy xét chân chánh về Pháp được nghe và 4. thực hành tùy Pháp.* Chúng ta có thể có đủ duyên lành để được gặp những bậc thiện trí trong kiếp này, được nghe những lời chân chánh và hiểu đúng về nó, nhưng chúng ta có thể lầm tưởng rằng điều đó xảy ra là do nỗ lực của mình. Khi lầm tưởng như vậy, chúng ta không nhận ra rằng, về bản chất đó chỉ là các pháp đang vận hành mà thôi. Bởi vì nếu không có nghiệp thiện tương ứng đã tạo trong quá khứ thì không thể có nhân duyên để gặp bậc thiện trí thực sự để nghe

Pháp từ bậc thiện trí ấy. Nhưng nếu đã từng có sự phát triển chánh niệm - tỉnh giác trong quá khứ thì đó sẽ là một duyên khiến cho chúng ta hôm nay có cơ hội gặp gỡ bậc thiện trí, được nghe lời giảng Pháp phù hợp với mức độ hiểu biết của mình hiện giờ từ người đó.

Tất nhiên, ở mỗi thời điểm đều có các yếu tố khác như tư tâm sở (ý định hay tác ý), tinh tấn tâm sở... Ví dụ, chúng ta có thể quyết định sẽ đi Pháp đàm hay làm các hoạt động khác, hay người bạn của chúng ta đang ở Sri Lanka, nếu muốn tham dự Pháp đàm này thì sẽ phải dậy sớm - vì giờ của Sri Lanka muộn hơn giờ ở đây. Nhưng chúng ta đã bỏ qua một sự thật rằng, những gì được nghe thực chất là quả của nghiệp. Có những người tới dự Pháp đàm nhưng không hiểu mấy, bởi vì mức độ hiểu biết của người đó không tương ứng với những gì đang trao đổi ở đây, khi đó lợi ích từ việc nghe Pháp sẽ không nhiều như những người mà có mức độ hiểu biết tương ứng với những gì đang trao đổi. Tuy nhiên, điểm mấu chốt là: hiểu biết sẽ không thể được phát triển nếu không được nghe Pháp, một cách thường xuyên. Điều này luôn là như vậy, bất kể mức độ hiểu biết ra sao, mức sơ khởi của phát triển hiểu biết hay mức độ cao hơn. Vì vậy, khi chúng ta nói đến yếu tố nghe Pháp và suy xét ở đây, chúng ta không nói đến

việc đặt ra một thời gian riêng để làm những việc đó. Chúng ta không nói đến một hành động cụ thể đặt ra để làm, mà nói đến các yếu tố làm duyên cho hiểu biết...

**Robert:** Trước đây, khi tôi bắt đầu biết về những gì Achaan chia sẻ, tôi đã đọc những cuốn sách của Nina. Tôi đọc và đã trao đổi thư với Nina trong thời gian rất dài, tầm 10 năm, trước khi tôi gặp bà. Khi nói đến “nghe Pháp”, việc đó có phải chỉ diễn ra qua tai, hay nó có thể là việc đọc?

**Jonothan:** Việc tiếp nhận thông tin qua mắt hay qua tai cũng như nhau. Người nào vừa khiếm khuyết về mắt và tai thì không có cơ hội tiếp nhận Giáo lý của đức Phật.

**Nina:** Việc đọc thì cũng hữu ích, nhưng tôi thấy rằng việc gặp trực tiếp, trao đổi trực tiếp qua lại là vô cùng hữu ích. Được nghe trực tiếp từ Achaan thì rất khác biệt, được nghe nhiều quan điểm hay ý kiến khác nhau cũng rất ích lợi. Chính vì vậy, mặc dù tuổi đã cao nhưng tôi vẫn cố gắng từ Hà Lan sang Thái Lan và Việt Nam lần này. Và chừng nào còn có thể thì tôi sẽ vẫn tiếp tục, vì nó làm cho tôi hiểu biết được kín kẽ và sâu sắc hơn rất nhiều.

**Sarah:** Chúng tôi cũng có những người bạn chỉ trao đổi với nhau qua Pháp đàm trên mạng, mặc dù không có dịp gặp nhau hay nghe trực tiếp

giọng nói của nhau. Tuy nhiên, đức Phật đề cập cụ thể về “nghe Pháp”, bởi vì thời đó thì không hề có phương tiện nào khác ngoài việc nghe.

**Nina:** Tôi thấy một điều nữa vô cùng hữu ích khi gặp Achaan là bà luôn nhắc nhở rằng đang có một “cái ngã” cố gắng nắm bắt đối tượng thị giác. Và tôi tiếp nhận được rất nhiều sự khích lệ cũng như nhắc nhở về việc cần phải kiên nhẫn hơn, bởi lẽ hiểu biết tư duy còn chưa đủ để làm duyên cho hiểu biết trực tiếp. Tôi cũng thường xuyên được nhắc nhở rằng, cố chánh niệm hay cố hay biết thì hoàn toàn vô ích. Những cố gắng theo cách như vậy làm cho quá trình phát triển hiểu biết bị chậm lại. Đối với tôi, những lời nhắc nhở một cách trực tiếp như vậy là vô cùng hữu ích.

**Jonothan:** Tôi cũng nói thêm rằng, ngoài sự vô ích của cố chánh niệm hay cố hay biết, thì cho rằng thực hiện hành động nghe để hiểu biết phát sinh cũng là một suy nghĩ sai, và nó sẽ không làm duyên cho hiểu biết thực sự.

**Nina:** Như Achaan vẫn thường nhắc nhở, thực tế không có một cái “ngã” nào tạo ra điều gì theo ý chí. Không có một cái “ngã” nào có thể chánh niệm, chánh niệm không phải là một “tự ngã”. Theo nghĩa tối hậu, không có con người nào, mà chỉ có tâm, tâm sở và sắc mà thôi. Nhưng nhờ có nghe cùng suy xét - tất cả đều do duyên, thì có



thể có hiểu biết tăng trưởng hơn, thậm chí kinh nghiệm trực tiếp thực tại xuất hiện tại khoảnh khắc hiện giờ.

Chúng ta học rằng chỉ có một thực tại xuất hiện ở một thời điểm qua một giác quan. Như vậy, ở mỗi khoảnh khắc, chỉ có một thể giới của từng thực tại, chứ không phải là thể giới của những con người và các đồ vật khác nhau như ta đang nghĩ hiện giờ. Các ý niệm về một thể giới với những con người và vạn vật chỉ là khái niệm chứ không phải là thực tại. Rất thiết yếu cần biết rằng có sự khác biệt lớn giữa khoảnh khắc tâm có đối tượng là khái niệm và tâm có đối tượng là một thực tại chân đế. Đây là sự khởi đầu của hiểu biết dẫn tới kinh nghiệm trực tiếp chỉ một đối tượng ở một thời điểm.

**Achaan Sujin:** Bây giờ chúng ta hãy nói về thực tại được gọi là “nghe” và “đọc”. Đó không phải là ai cả, mà chỉ là một khoảnh khắc tâm sinh khởi kinh nghiệm một đối tượng qua một giác quan cụ thể. Ở khoảnh khắc này đang có cái thấy, sau cái thấy có nhớ tưởng về hình và dạng. Ở khoảnh khắc đó thì không có ý niệm nào về âm thanh, có đúng không? Bây giờ tôi bắt đầu biết tên của nhiều người ở đây. Nhưng ở khoảnh khắc thấy không cần phải nghĩ về bất cứ cái tên nào. Bởi vì tâm sở tưởng sinh khởi ở khoảnh khắc đó đã đánh dấu

đặc tính của cái được kinh nghiệm để sau đó biết được nó là gì, không cần nhắc lại các tên gọi trước khi tưởng sinh khởi biết được đó là gì. Nhớ tưởng về hình và dạng đã tự động vận hành rồi, còn ở khoảnh khắc cố nhớ tên gọi là đang có nhớ tưởng về âm thanh biểu đạt cái được thấy.

Khoảnh khắc thấy có giống khoảnh khắc đọc không? Ở khoảnh khắc đó thì không có đối tượng là âm thanh, chỉ có hình và dạng đi theo sau cái thấy mà thôi. Nhưng ở khoảnh khắc nghe thì không có đối tượng thị giác, sau đó có sự nhớ tưởng về âm thanh và biết được ý nghĩa của âm thanh đó. Ở khoảnh khắc nghe thì không hề có sự liên hệ nào với hình và dạng, chỉ có nhớ tưởng về các âm thanh khác nhau với các nghĩa khác nhau.

Vừa rồi chúng ta đã nói về hai căn môn, đó là thấy và nghe. Còn về đọc thì sao? Để có cái mà ta gọi là đọc thì cần phải thấy các hình dạng khác nhau, nhận biết những hình dạng, chẳng hạn như nét thẳng, nét tròn, lên hay xuống,... Mặc dù tôi không thể biết được ý nghĩa của tiếng Việt, nhưng tôi có thể thấy được những nét khác nhau của chữ tiếng Việt, dù không biết ý nghĩa của những âm thanh đó. Nhưng khi đọc thì rõ ràng là có cái hiểu những gì đang được thấy. Chẳng hạn hai chữ A và E, phải có những nimitta về hình dạng khác nhau, đồng thời sẽ có các nhớ tưởng về các âm thanh mà

những chữ đó biểu trưng. Sau khi có cái thấy thì có tướng của cái được thấy. Sau đó thì không phải chỉ có những suy nghĩ về hình và dạng mà cũng có cả suy nghĩ về âm thanh về những gì được thấy nữa. Như vậy sau cái thấy thì có sự nhận biết về hình và dạng, và sau đó cũng có sự nhớ tưởng về âm thanh mà những hình dạng đó gợi lên. Vậy nên đọc không phải chỉ là nhìn vào hình dạng của các chữ khác nhau, mà cũng có suy nghĩ về những điều mà các chữ ấy biểu đạt thành âm thanh. Ở khoảnh khắc nghe này cũng có các âm thanh tượng trưng những ý nghĩa khác nhau. Khi đó thì lộ trình của nó là nghe và suy nghĩ về các âm thanh. Vì vậy có sự khác biệt giữa nghe và đọc. Nhưng trong cả hai lộ trình [nghe và đọc] thì không có con người nào cả. Tất cả các sắc đều sinh và diệt một cách nhanh chóng. Các tâm và các tâm sở kinh nghiệm sắc thì sinh và diệt còn nhanh hơn thế nữa. Nếu ở khoảnh khắc này không có tâm thì không gì có thể xuất hiện, nhưng ai biết được về thực tại đang kinh nghiệm? Cần phải nghe hoặc đọc, rồi suy xét, ngẫm nghĩ rất nhiều về các thực tại ấy để có hiểu biết về chúng, ở bất cứ khoảnh khắc nào.

**Học viên online:** Có ý nghĩa gì trong việc phát triển tâm linh nếu chúng ta không tham gia vào quá trình đó? Làm thế nào chúng ta có được những duyên đúng để cho trí tuệ sinh khởi nếu chúng ta không làm gì cả?

**Achaan Sujin:** Thực ra chỉ có các tâm sinh và diệt, có người nào có thể xen vào được không? Có con người nào hay cái “ngã” nào có thể xen vào, bởi vì các tâm sinh và diệt tiếp nối nhau, không có thời gian để nghĩ về việc làm một cái gì đó.

**Người dịch:** Có cái tâm nghĩ đến làm một cái gì đó, nhưng không phải là con người.

**Achaan Sujin:** Hiện giờ tất cả mọi người đều nghĩ có đúng không? Có ai biết được trước cái mà mình sẽ nghĩ về là gì không? Có ai có thể lựa chọn nội dung câu chuyện mà mình sẽ nghĩ về trước thời điểm mà nó xảy ra hay không? Càng hiểu rõ hơn về các thực tại thì sẽ càng bớt ý niệm “làm một cái gì đó”, bởi vì thấy rằng mọi thứ đã sinh khởi do duyên rồi. Kể cả những khoảnh khắc suy nghĩ về tương lai cũng đã được duyên để sinh khởi rồi. Tâm đã sinh khởi rồi, ai có thể làm gì nữa đây? Tất cả những gì mà ta có thể nghĩ về đã theo duyên mà sinh khởi rồi diệt đi, và điều ấy cứ diễn ra liên tục mà không được nhận biết. Chính vì vậy, ta có nói về các chức năng khác nhau của tâm trong một lộ trình. Trong những tâm thuộc các lộ trình đó, có rất ít có thể được biết hiện giờ. Khoảnh khắc tâm nhãn thức không được nhận biết, khoảnh khắc tiếp theo cũng không được nhận biết, chỉ có tính chất của thích và không thích mới xuất hiện. Những gì xuất hiện chỉ là tướng của các thực tại mà thôi.

**Jonothan:** Bất cứ việc gì chúng ta làm đều xảy ra do những mục tiêu, động cơ riêng của mỗi người. Chẳng hạn như ở khoảnh khắc cầm cái ly và uống nước: mặc dù ta có thể tập trung vào hành động là cầm cái ly, nhưng động cơ thúc đẩy cầm cái ly đó là do khát nước. Vì vậy, khi nói về những thứ có tính chất mô tả hành động, chẳng hạn như đi nghe Pháp hay đọc sách về Pháp, những suy xét tương tự cũng có thể được áp dụng. Động cơ thúc đẩy của những việc làm đó có thể là do quan tâm đến Giáo pháp, hay bởi những điều được nói đến đủ thuyết phục với chúng ta. Chính vì lẽ đó, khi nói đến việc nghe Pháp hay tham gia Pháp đàm, chúng ta phải chỉ đến động cơ nào thúc đẩy, đó mới là yếu tố mấu chốt, chứ không phải là việc có mặt cái thân này ở một nơi gọi là Pháp đàm. Khi muốn nói đến thực tại có mặt khi ấy, chúng ta có thể nói đến tâm sở chanda-dục. Dục-chanda có thể được cắt nghĩa là “có mối quan tâm về”. Khi chanda đi kèm với một mức độ hiểu biết nhất định thì nó có tính chất thiện.

Một điểm nữa, đó là các mối duyên hệ thì vô cùng phức hợp và chúng ta không biết đến hơn một nửa các loại duyên hệ khác nhau. Mặc dù không biết được các mối duyên hệ ấy nhưng chúng ta biết rằng đức Phật có tán thán việc nghe Pháp và suy xét về những gì được nghe. Khi nói đến những

việc này, Ngài không nói đến các nỗ lực để tạo ra vẻ ngoài của hành động, mà về những duyên sâu sắc hơn mà chúng ta có thể không hề hay biết.

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

**Người hỏi:** Kính thưa Achaan, bà Nina, bà Sarah, ông Jonothan. Những ngày qua, con đã được lắng nghe những lời dạy dỗ vô cùng lợi ích và quý báu. Con muốn bày tỏ lòng biết ơn sâu sắc đến quý vị. Hôm nay cũng sắp đến lúc kết thúc đợt Pháp đàm này. Con muốn hỏi những điều rất cần thiết. Những ngày học về thực tại mà bà chia sẻ đây giúp con có cái nhìn rất mới. Vậy khi về nhà, những thông tin cung cấp ở đây đã đủ để học hỏi về các thực tại hay chưa? Hay cần phải học hiểu sâu sắc hơn, như đi vào nghiên cứu tạng *Vì Diệu Pháp*, hoặc tìm hiểu thêm những cuốn sách khác để cho cái hiểu được mở rộng hơn?

**Achaan Sujin:** Những gì chúng ta được nghe từ mấy ngày nay, đức Phật đã giảng trong suốt 45 năm. Tất cả những gì chúng ta được học trong mấy ngày qua tính ra được bao nhiêu giờ, bao nhiêu phút so với thời gian 45 năm mà Ngài dùng để giáo hóa chúng sinh? Có rất nhiều điều cần phải học, chứ không chỉ đơn thuần về cái thấy

và đối tượng thị giác là vô ngã. Kể cả suy nghĩ trong khoảnh khắc này cũng không phải là ngã. Bởi vì khi bạn nói về cái thấy thì có thể cái thấy không xuất hiện với tính chất “không phải tôi”. Có rất nhiều thứ đang xuất hiện hiện giờ, ta có biết thực tại nào không? Như vậy những gì mà chúng ta nghe không bao giờ là đủ. Phải tiếp tục tìm hiểu Giáo lý cho đến khi không còn tham, sân, si và mọi bất thiện được tận diệt.

**Sarah:** Chúng ta biết rằng được nghe về các thực tại, các pháp chân đế là vô cùng quý báu. Nhưng bất thiện, dính mắc và vô minh thì vô cùng sâu dày, đã được tích lũy từ rất lâu rồi, và hiện nay hiểu biết đúng vẫn chưa đủ kiên cố, chưa đủ vững chắc. Chính vì vậy, chúng ta sẽ rất dễ đi theo con đường sai và không còn quan tâm đến nghe Pháp nữa. Cần phải luôn tiếp tục nghe, suy xét, tìm hiểu về các thực tại trong cuộc sống của mình. Ở Việt Nam các bạn có thuận lợi là có nhiều người chung mối quan tâm đến Giáo pháp, vì thế các bạn có nhiều cơ hội gặp gỡ nhau để thảo luận về pháp. Hay các bạn có thể thảo luận với nhau trên mạng. Chẳng hạn, chúng tôi sống ở Úc và Hồng Kông, bà Nina sống ở Hà Lan, nhưng chúng tôi vẫn thảo luận với nhau qua một trang mạng. Nhóm Ngôi Nhà Giáo Pháp Việt Nam - Vietnam Dhamma Home đã dịch một số cuốn sách sang tiếng Việt

để các bạn có thể tìm hiểu thêm. Các vị tỳ khưu đây cũng có thể tự nghiên cứu *Tam Tạng*. Nhưng không có gì quy định ta cần phải học bao nhiêu hay đọc chừng nào, vì chúng ta có những lối sống, tích lũy khác nhau, Điều quan trọng là luôn tiếp tục suy xét về những gì là thực trong khoảnh khắc hiện giờ và tiếp tục phát triển hiểu biết về tính chất vô ngã của các thực tại. Chúng tôi sẽ quay lại Việt Nam vào tháng năm để tiếp tục Pháp đàm, chúng tôi cũng hy vọng được gặp lại những quý vị quan tâm để tiếp tục thảo luận.

Nếu nhớ được rằng, tất cả chỉ có sắc, tâm, tâm sở hiện giờ đang thực sự tồn tại và học thêm nữa về các thực tại khác nhau, ta sẽ dần có hiểu biết sâu hơn về các pháp vô ngã. Đức Phật cũng có nói đại ý rằng, thà nghiên cứu từng chút một nhưng kỹ lưỡng còn hơn là đọc kinh điển như một cuốn tiểu thuyết nhưng không có cái hiểu thực sự về những gì được đọc. Dù chúng ta chỉ đọc một hai dòng thôi, nhưng nếu điều chúng ta đọc được cân nhắc, suy xét một cách kỹ lưỡng và hiểu đúng về nó thì đã vô cùng hữu ích rồi.

Trong số những người bạn đạo của chúng tôi, mọi người có những cách rất khác nhau, người thì đọc nhiều, người viết nhiều, người đọc ít, có người chỉ nghe thôi, và có người thì tích cực viết... Mỗi người có một cách thức khác nhau, tùy thuộc vào



tích lũy riêng của mình, tùy thuộc vào cuộc sống của mỗi người. Nhưng tôi nghĩ rằng trao đổi và đàm đạo rất quan trọng. Vì nếu không, chúng ta có thể đọc và nghe nhưng lại diễn giải những gì đọc và nghe theo ý riêng của mình, cho nên cái hiểu sẽ không được kiểm chứng. Do vậy việc trao đổi để làm rõ xem hiểu biết của mình có đúng không rất quan trọng. Chúng ta đã có những buổi Pháp đàm, có người đã tham dự nhiều lần Pháp đàm và có hiểu biết tốt, nên giữa các bạn với nhau có thể có sự trao đổi, không cần đợi chúng tôi.

**Jonothan:** Con đường chúng ta đi theo là con đường đức Phật, con đường đó cần sự vun bồi, tưới tẩm liên tục. Sự tưới tẩm đó tới từ sự gần gũi với những người cùng có mối quan tâm và hiểu biết tốt về Pháp, đàm đạo và thảo luận về Pháp với họ. Đương nhiên là có sự suy xét về những gì mình đã nghe và hiểu. Điều đó sẽ diễn ra một cách tự nhiên khi chúng ta có sự quan tâm đến những khía cạnh khác nhau của Pháp. Giáo lý này không phải là thứ để ta nghe một hai lần, rồi sau đó đi ra một nơi riêng rẽ và tự “thực hành”. Sự trao đổi về Pháp cần phải diễn ra trong suốt quá trình chúng ta phát triển trí tuệ, cho đến cả ở mức độ cao... Như cô Sarah đã nói, một phần lớn cuộc sống của chúng tôi là để dành tiếp xúc với những người bạn đạo có mối quan tâm đến Giáo pháp, và đặc biệt là

những người có hiểu biết đúng về Pháp. Nếu ta có mối quan tâm đến Giáo pháp đủ mạnh thì tự nhiên nó sẽ tạo ra cơ hội cho chúng ta gặp gỡ, trao đổi với nhau trong cuộc sống.

**Người hỏi:** Chúng ta sau khi nghe Pháp hoặc làm thiện pháp, mỗi người có thể có những lời nguyện khác nhau. Ví dụ một người không biết tiếng Anh, người đó có thể có lời nguyện rằng, trong đời sau tất cả những ngôn ngữ nào chứa Giáo pháp thì trong kiếp sống ấy đều có thể nghe được hết. Vậy những lời nguyện như vậy tương ứng với kết quả trong tương lai như thế nào?

**Sarah:** Mục đích tốt đẹp nhất của một cuộc đời, đó là hiểu được Phật Pháp. Thấy được giá trị của Giáo pháp sẽ làm cho việc tìm hiểu càng ngày càng tăng tiến. Chúng ta không biết kiếp sau sẽ như thế nào, chúng ta là ai và sẽ nói thứ tiếng gì. Nhưng một điều chắc chắn là nếu ngay trong kiếp này có sự vun bồi hiểu biết thì hiểu biết ấy sẽ được tích lũy và đến một lúc nào đó, nó sẽ đem lại kết quả tương ứng. Vậy không cần phải lo nghĩ về kiếp sau, mà ngay bây giờ có thể thấy rằng chúng ta đang có cơ hội rất quý báu để nghe và suy xét về Phật Pháp nhằm vun bồi thêm hiểu biết.

**Jonothan:** Tôi tin rằng một duyên rất quan trọng trong việc có thể được nghe chánh Pháp trong một kiếp sau là sự trân quý ngay hiện giờ những gì

được nghe về lời dạy của đức Phật. Chánh niệm về pháp hiện khởi là một mức độ thiện pháp rất cao, và nó có năng lực sẽ tạo quả trong kiếp sau. Nhận thức đúng về các duyên cho chánh niệm sinh khởi là một phần của hiểu biết.

**Nina:** Chúng ta không cần phải đợi đến kiếp sau để tìm hiểu Giáo pháp. Như Achaan vẫn thường nói, hãy tìm hiểu khoảnh khắc hiện giờ, còn nghĩ về tương lai thì chỉ là suy nghĩ mà thôi. Bất cứ cái gì chúng ta hiểu hiện giờ, dù chỉ một chút xíu cũng không bao giờ mất đi. Tất cả những xu hướng đều được tích lũy trong mỗi khoảnh khắc tâm. Tâm sinh và diệt ngay lập tức, nhưng nó là duyên cho sự sinh khởi của tâm tiếp theo. Những xu hướng đã được tích lũy ở tâm trước được chuyển tiếp sang tâm sau, và bằng cách ấy, tất cả những xu hướng của chúng ta sẽ được chuyển tiếp từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, kiếp này sang kiếp khác. Dù có một chút hiểu biết thôi thì nó vẫn được tăng trưởng theo cách thức tích lũy như vậy.

Chúng ta dễ dính mắc, dính mắc là một xu hướng rất thông thường, kể cả dính mắc vào hiểu biết. Chúng ta đều có chung tích lũy này, chúng ta đều muốn hiểu ngay lập tức tất cả những gì mình nghe. Nhưng điều đó là không thể, như Achaan đã nói, hiểu biết phát triển, lớn mạnh chỉ từng chút một mà thôi. Trong ngày chúng ta thường quên

lãng và thất niệm về các thực tại. Ở đây chúng ta nói về các thực tại nhưng khi bước khỏi căn phòng này, chúng ta lại lập tức quên mất. Bản thân khoảnh khắc quên lãng thực tại cũng là một pháp, chúng ta có thể học để thấy rằng, khoảnh khắc đó cũng là một thực tại, một pháp, không phải là tự ngã. Kể cả bất thiện cũng có thể là đối tượng của hiểu biết, chúng ta không nên xua đuổi nó mà hãy nhận biết rằng đó chỉ là pháp.

### ***Pháp đàm tại Đà Lạt sáng 16/05/2015***

**Người hỏi:** Có một câu chuyện, có vị A-la-hán biết được các chư tăng, chư ni thiếu thực phẩm dinh dưỡng phù hợp hỗ trợ cho việc hành thiền, Bà đã nấu những món ăn thích hợp cho các vị sư dùng và sau đó họ đều đạt được chứng đắc. Ngay cả trong đời sống thường ngày, khi ốm ta cũng phải dùng thuốc để trị bệnh. Vậy điều đây có nghĩa là gì?

**Jonothan:** Biết được những duyên phù hợp cho sự phát triển hiểu biết cũng là một mức độ của hiểu biết. Điều chúng ta thường nói đến nhiều nhất là duyên cho chánh niệm tỉnh giác. Trong Kinh có nói đến những hoàn cảnh thuận lợi khác nhau. Ngoài ra, ta đọc trong đó về nhiều vị giác ngộ sau khi ăn một bát cháo buổi sáng. Nhưng cần phải rất

thận trọng với những lời Kinh như vậy. Vì điều đó không có nghĩa là chúng ta nên ăn cháo vào tất cả các buổi sáng. Được sinh ra ở quốc độ có chánh Pháp là một nhân duyên thuận lợi; không phải bận tâm đến vật thực, nơi cư trú để có thời gian được nghe Pháp cũng là những yếu tố hỗ trợ khác... Nhưng tôi nghĩ rằng điều mà ta cần tập trung vào nhiều nhất là sự phát triển hiểu biết về các thực tại. Chúng ta có thể sử dụng hiểu biết khoa học thông thường để chăm sóc bản thân cho phù hợp nhưng không cần quá bận tâm về điều đó.

## ***NIMITTA***

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

***Người hỏi:*** Con xin hỏi thêm về đối tượng thị giác. Đối tượng thị giác là gì? Nimitta là gì?

***Achaan Sujin:*** Cái gì được thấy hiện giờ? Thực chất thì chỉ là một thực tại, là thực tại có thể được thấy. Có ai biết gì về thực tại này không? Hay cái được thấy luôn là một cái gì đó? Cái mà hiện giờ chúng ta đang nhìn thấy vẫn luôn là con người và đồ vật. Hãy thử nhắm mắt xem, cái xuất hiện khi nhắm mắt có giống như cái xuất hiện khi mở mắt không? Khi ta nhắm mắt thì có người nào, hay đồ vật nào ở đây không? Các bạn hãy thử nhắm mắt lại. Không có người nào được thấy ở khoảng khắc nhắm mắt. Vậy thì không có người nào được thấy, chỉ là cái có thể được thấy mà thôi. Để có thể hiểu được rằng mỗi thực tại là khác nhau, thì cần suy xét kỹ về từng thực tại một. Nếu không có suy nghĩ mà chỉ có cái thấy thì sẽ không có “thứ gì đó”

xuất hiện. Nhưng sau khi cái thấy thấy đối tượng thị giác, nó được tiếp nối bởi suy nghĩ về hình và dạng. Nhờ vậy, cái được thấy trở thành cái có màu sắc khác nhau với những hình dạng khác nhau. Ở khoảnh khắc thấy thì không hề có ý niệm về hình và dạng.

Vậy có bao nhiêu khoảnh khắc tâm trôi qua giữa thời điểm cái thấy chỉ thấy cái được thấy, hay còn gọi là đối tượng thị giác, và thời điểm có ý niệm về hình dạng hay đồ vật? Bản chất của cái được thấy không bao giờ thay đổi, tính chất của nó là không thể được nghe, không thể được xúc chạm. Nếu không có nhãn căn [còn gọi là mắt] và nhãn thức thì không thấy được gì. Khi đó có thể có những khoảnh khắc nghe hay suy nghĩ, nhưng không có cái thấy. Cái thấy được duyên sinh khởi để thấy, trước đó đã có đối tượng thị giác cũng được làm duyên để sinh khởi, sau khi được kinh nghiệm thì đối tượng thị giác diệt đi. Tuy nhiên, điều đó không chỉ diễn ra một lần mà nhiều lần, sau đó có rất nhiều lộ trình tâm tiếp nối, chính trong các lộ trình này các ý niệm về hình và dạng được hình thành. Lúc này, hoàn toàn không có sự nhận biết về sự sinh diệt của các tâm, và có những cái thấy xảy ra liên tiếp rồi những khoảnh khắc suy nghĩ liên tiếp. Từ tất cả những khoảnh khắc liên tiếp tiếp nối nhau như vậy hình thành ý niệm về hình và dạng và một cái gì đó.

Như vậy, cái được thấy hiện giờ chính là tướng-nimitta của đối tượng thị giác được thấy ở khoảnh khắc tâm nhãn thức. Cũng có cả nimitta của cái thấy nữa. Nếu không có hiểu biết rõ về sự khác biệt giữa đối tượng thị giác và những khoảnh khắc suy nghĩ về đối tượng thị giác thì hiểu biết đúng không thể được phát triển. Hiện giờ đang có cái thấy, có vô minh và dính mắc với ý niệm “tôi thấy”. Nhưng “tôi” có thể ở đâu? Bởi cái thấy chỉ sinh khởi do duyên của nó và rồi diệt đi, vì vậy thực chất chúng ta đang sống trong thế giới của các nimitta, tướng hay bóng ảnh của những gì được thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và rồi xuất hiện dưới dạng con người, đồ vật. Nếu không có những khoảnh khắc thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và suy nghĩ thì sẽ không có gì xuất hiện trên thế giới này, và những khoảnh khắc đó sinh và diệt vô cùng nhanh. Sau cái thấy cũng như những khoảnh khắc khác thì có tham cùng với si hay vô minh. Vì vậy, luôn có ý niệm về con người và đồ vật xuất hiện ở thế gian này cho đến khi trí tuệ có thể sinh khởi và hiểu rằng, đây chỉ là thế giới của nimitta của thực tại mà thôi. Và rằng không có cái gì là trường tồn hay thường hằng.

Bạn có thấy bà Nina không? Cái được thấy thì không phải là bà Nina, chỉ có tướng của đối tượng thị giác và sau đó được gọi là bà Nina.



**Người hỏi:** Con từng có kinh nghiệm về sự sinh diệt đối tượng. Lúc đó, sau khi ngồi được vài phút thì xuất hiện hiện tượng sinh diệt trong tâm. Kinh nghiệm về sự sinh và diệt trong tâm đó trở nên càng ngày càng nhanh. Tại thời điểm đó con nghĩ: “Nó nhanh quá, làm sao có thể hay biết về cái sinh và diệt quá nhanh như thế?”

**Achaan Sujin:** Bạn có hoài nghi chút nào về điều đó không?

**Người hỏi:** Lúc đó thì không có hoài nghi. Một lần khác thì con kinh nghiệm sự sinh diệt của sắc trên thân. Sự sinh diệt của sắc chậm hơn của tâm, nhưng con không biết được điều ấy cho đến khi nghe cô Sarah giảng hôm qua là sắc diệt chậm hơn tâm 17 lần, con thấy đúng là vậy. Trong lúc đó tâm rất an ổn và thấy không có ai cả

**Jonothan:** Rất thú vị là bạn đã nhắc đến sự sinh diệt, bởi vì tôi muốn nói thêm một chút về câu hỏi trước đó của bạn, cũng liên quan đến ý này, đó là về tướng - nimitta. Chúng ta đã được nghe ví dụ về việc quay nhanh vòng một ngọn đuốc khiến cho chúng ta nhìn thấy vòng tròn lửa, nhưng không nhận thấy được các đốm lửa ở mỗi thời điểm. Vòng tròn lửa đó chính là tướng của các thực tại như trong ví dụ, và chúng ta chỉ thấy các tướng của thực tại, chứ không thấy chính thực tại ấy, vì không thể có chánh niệm về chính thực

tại khi sơ cơ. Trước khi có thể kinh nghiệm sự sinh diệt của các thực tại thì chánh niệm cần phải biết về các thực tại, chánh niệm ở mức độ sơ khởi không có khả năng thấy được sự sinh diệt của các thực tại... Chỉ trí tuệ ở mức độ rất cao mới có khả năng xuyên thấu được đặc tính của từng thực tại một. Chúng ta biết rằng những yếu tố như chánh niệm và tỉnh giác cần rất nhiều thời gian để có thể được phát triển. Nếu chúng ta có những kinh nghiệm đơn lẻ dường như tới một cách ngẫu nhiên mà không có nền tảng của trí tuệ ở mức độ thấp hơn từ trước, chúng ta cần phải đặt câu hỏi: Liệu đó có thực sự là tuệ giác về sự sinh diệt của thực tại hay không? Bởi vì dường như những mô tả đó không tương ứng với sự phát triển tuần tự của tuệ giác mà chúng ta đã đọc trong kinh điển.

Chúng ta cũng biết rằng tà định cũng như tà niệm có thể làm duyên cho rất nhiều loại kinh nghiệm lạ kỳ khác nhau, thậm chí những kinh nghiệm đó dường như có vẻ tương ứng với một vài thứ mà ta đã đọc trong Kinh. Chính vì vậy, chúng ta nên bắt đầu ở mức độ khởi đầu của sự phát triển tâm trí. Hãy bắt đầu với hiểu biết đúng, còn những mức độ cao thì hãy để sau. Nếu từng có những kinh nghiệm như vậy - như nhiều người cũng có những kinh nghiệm tương tự - tốt nhất chúng ta hãy buông bỏ những kinh nghiệm ấy sang một bên.

**Sarah:** Vừa nãy Achaan có đặt câu hỏi là: liệu có chút hoài nghi nào về hiểu biết đó hay không, bởi vì khi trí tuệ sinh khởi, nó không hề có hoài nghi và tự biết đó là gì. Nhưng khi chúng ta có nhu cầu đặt câu hỏi xem liệu kinh nghiệm của mình có phải là trí tuệ hay không, thì điều đó khả năng chỉ ra rằng đó không phải là trí tuệ. Như ông Jonothan có nói, tất cả chúng ta, ở các mức độ khác nhau, đều có thể có những kinh nghiệm rất lạ kỳ, một số kinh nghiệm ta có thể giải thích được và một số kinh nghiệm không giải thích được. Và đặc biệt, nếu chúng ta đã từng theo đuổi những phương pháp thực hành định tâm, thì rất dễ có các loại kinh nghiệm lạ kỳ ấy. Nhưng đức Phật luôn dạy chúng ta hãy quên quá khứ vì quá khứ đã qua rồi và không mơ ước về tương lai, bởi vì nó vẫn chưa tới, thay vào đó, hãy hiểu những gì đang xuất hiện hiện giờ. Vì nếu không ta sẽ cứ hoài niệm những gì đã xảy ra, làm tích lũy thêm sự dính mắc. Dính mắc sẽ đưa tới sự thất vọng khi ta không thể tạo ra lại kinh nghiệm từng có. Con đường đạo là con đường của sự xả ly ở ngay khoảnh khắc hiện giờ. Cái gì đã xảy ra trong quá khứ thì đã qua rồi, đã diệt đi hoàn toàn rồi. Hãy quên nó đi và phép thử của hiểu biết luôn ở trong hiện tại. Đối tượng thị giác đang xuất hiện hiện giờ có được biết không? Cái thấy hiện giờ có được biết không? Đặc tính cứng hay suy nghĩ hiện giờ có được hiểu ở khoảnh

khắc này không? Phép thử cho hiểu biết luôn là bây giờ, chứ không phải là những điều đã xảy ra trong quá khứ hay những gì có thể xảy ra trong kiếp sau.

**Người hỏi:** Những kinh nghiệm cứ liên tục xảy đến với con trong một thời gian khoảng hai tuần. Sau đó con có rất nhiều suy tư về cái đã xảy ra, và con có kết luận rằng đó không phải là trí tuệ. Nhưng con vẫn tiếp tục suy nghĩ tại sao nó [cái kinh nghiệm] lại xảy ra như vậy. Bây giờ khi được nghe Pháp ở đây thì con có thể hiểu đôi chút. Nhưng con vẫn muốn Achaan giải thích thêm về kinh nghiệm này, để biết cái gì là đúng và cái gì không đúng.

**Achaan Sujin:** Bạn có nói rằng khoảnh khắc kinh nghiệm sự sinh diệt như vậy thì không hề có hoài nghi chút nào, đúng không? Nhưng bây giờ thì lại đang có hoài nghi về các nimitta. Khi còn hoài nghi về nimitta, chúng tỏ vẫn chưa có hiểu biết đúng phát triển về các thực tại: thực tại không kinh nghiệm gì cả và thực tại kinh nghiệm cái gì đó. Hiện giờ có hoài nghi về bản chất của cái thấy bây giờ không?

**Người hỏi:** Không có hoài nghi

**Achaan Sujin:** Làm sao lại không có hoài nghi về thực tại sinh và diệt, chỉ thấy và rồi diệt

đi! Nếu bạn nói không có một chút hoài nghi nào về cái thấy, liệu bạn có chút hoài nghi nào về cái nghe không?

**Người hỏi:** Dù được nghe về thực tại hiện giờ, nhưng chưa có cái hiểu đúng về nó như nó là.

**Achaan Sujin:** Khi chưa có cái hiểu đúng về những gì xảy ra thì sẽ luôn có một cái tôi kinh nghiệm. Chừng nào thực tại kinh nghiệm vẫn chưa xuất hiện đơn lẻ đối với trí tuệ đã phát triển thì sẽ luôn có sự phân vân. Nếu vẫn thấy là nhiều thứ đang tồn tại cùng lúc thì có nghĩa là vẫn chưa hiểu đúng về thực tại sinh khởi để kinh nghiệm. Hiện giờ luôn chú ý tới cái xuất hiện như là một “cái gì đó”. Ngay ở khoảnh khắc này không có chánh niệm, không chú ý đến thực tại sinh khởi để kinh nghiệm, từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác.

**Jonothan:** Khi bạn nói không có hoài nghi về kinh nghiệm đó, thì ý của bạn là bạn không hoài nghi rằng bạn đã có kinh nghiệm đó, nhưng vẫn có hoài nghi về ý nghĩa của kinh nghiệm ấy, và tại sao nó xảy ra. Điểm tôi muốn nói ở đây là khi có sự phân vân về ý nghĩa của kinh nghiệm đó, thì nó không thể là loại trí tuệ đã phát triển, nhưng bạn cũng nói rằng bạn đã nhận ra điều ấy.

**Achaan Sujin:** Hoài nghi có phải là thực tại có thể nhận biết không? Làm thế nào để bớt hoài nghi về những gì xảy ra?

**Người hỏi:** Chỉ có sự hiểu biết đúng đắn thì mới hết hoài nghi.

**Achaan Sujin:** Làm thế nào để có thêm hiểu biết?

**Người hỏi:** Hiểu về cái nghe hiện giờ và cái thấy hiện giờ.

**Achaan Sujin:** Hiểu về cái xuất hiện trong khoảnh khắc hiện tại, và từ giờ trở đi sẽ phải là như vậy. Nếu không thì sẽ luôn chỉ là nghĩ về trí tuệ, chứ không phải là khoảnh khắc hiểu cái xuất hiện.

**Người hỏi:** Cảm ơn quý vị.

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

**Người hỏi:** Cuộc thảo luận về kinh nghiệm sinh và diệt của người đặt câu hỏi sáng nay đã giải thích rằng đó không phải là khoảnh khắc kinh nghiệm sự sinh diệt của thực tại, đó chỉ là tướng - nimitta. Con muốn biết liệu những khoảnh khắc biết về sự sinh diệt của nimitta như vậy, có thể dẫn đến cái hiểu đúng về thực tại hay không?

**Achaan Sujin:** Nghĩa của nimitta - tướng là gì?

**Người hỏi:** Nghĩa của tướng là khái niệm?

**Achaan Sujin:** Liệu khái niệm có thể sinh và diệt hay không?

**Người hỏi:** Khái niệm thì không thể sinh và diệt.

**Achaan Sujin:** Vậy nó không thể mang đến hiểu biết về sự sinh diệt thực sự của thực tại. Bất cứ cái gì sinh khởi cần phải có duyên để nó sinh khởi. Nói về tuệ minh sát đầu tiên, liệu nó có thể sinh khởi mà không có duyên tương ứng của nó không? Không phải chỉ đơn thuần nghe và suy xét một chút mà hiểu biết trực tiếp về thực tại có thể sinh khởi ngay. Tất cả mọi thứ, trong đó có tuệ minh sát đều cần có duyên tương ứng để sinh khởi. Ta nói về Bát chánh đạo, Bát chánh đạo là gì, và nó sẽ đưa tới đâu? Nếu không có Bát chánh đạo thì có thể có tuệ minh sát không? Ngồi và không hiểu đúng về những gì xuất hiện thì không thể đưa tới tuệ minh sát được. Phải có hiểu biết chi tiết về những gì mà Đức Phật đã dạy, chẳng hạn như chánh niệm. Hiện giờ có ai hiểu đặc tính của chánh niệm không? Ở mỗi khoảnh khắc thiện pháp thì đều phải có chánh niệm sinh kèm. Nếu chánh niệm không sinh khởi, liệu tâm có thể là thiện hay không? Chúng ta đã có thể đọc những từ khác nhau trong sách mà không hiểu đặc tính thực sự của chúng. Bạn đã nhìn thấy tên bà Nina trong sách, nhưng trước khi bà Nina tới đây, không ai biết bà Nina như thế nào cả. Tương tự, tất cả mọi người đều biết chánh niệm sinh khởi với mỗi thiện tâm. Nhưng hiện giờ có chánh niệm hay không?

Khi chúng ta nghĩ về tham, thì tham thực chất đã diệt đi rồi, không còn là khoảnh khắc đặc tính của tham xuất hiện.

Đầu tiên cần phải hiểu rằng, thực tại thì không phải là một ai cả, không phải là một thứ gì đó, cái gì là thực hiện giờ đều chỉ là pháp. Âm thanh là thực, đó là một thực tại, là pháp. Đối tượng thị giác hiện giờ là thực, đó là một thực tại, là pháp. Và đây là sự khởi đầu của hiểu về vô ngã. Nhưng ta kiến cho mọi thứ là một “cái gì đó”, hay một “tự ngã” thì đã bắt rễ rất sâu dày. Nó không thể được tận diệt chỉ bằng suy nghĩ mà thôi. Trước tiên phải có hiểu biết đúng về con đường đưa tới sự phát triển trí tuệ đến những mức độ cao hơn. Ai có thể cố để có nó, ở thời điểm mới bắt đầu hiểu một chút? Chỉ trí tuệ dần dần tự phát triển đến mức độ cao hơn, chứ không có con người nào phát triển trí tuệ. Ở ngay khoảnh khắc nghe Pháp này, nếu có hiểu biết đúng sinh khởi, nó sẽ biết rằng nếu không nghe và suy xét kỹ hơn, trí tuệ sẽ không thể phát triển. Với hiểu biết sai về những lời Phật giảng thì sẽ có ý niệm “mình có thể làm điều ấy”, và “tôi có thể đạt tới điều ấy” nếu đi theo lời ai đó bảo ta làm. Nhưng khi chỉ đơn thuần tuân theo những gì người khác nói thì không có chút hiểu biết nào phát triển nơi tự thân. Ở khoảnh khắc đó thì không có “con xin quy y Phật, con xin quy y Pháp, con xin quy y Tăng”. Vì vậy, từng lời



phải được tìm hiểu một cách kỹ lưỡng để xem liệu điều đó có đúng không, có thật không? Nếu đó là những lời dạy chân chánh thì chúng sẽ làm duyên cho sự suy giảm dính mắc vào tà kiến.

**Người hỏi:** Con đã từng được nghe rằng tuệ giác đầu tiên là tuệ phân biệt danh sắc, nếu hành giả không nắm bắt được thì đừng mong đi vào con đường này, con không hiểu lắm điều đó. Nhưng bây giờ nghe bà giải thích thì con đã rõ hơn. Con nhận thấy để có được tuệ giác này là vô cùng khó khăn, chứ không hề đơn giản.

**Achaan Sujin:** Như vậy, bạn đang tán thán Giáo lý của đức Phật, bởi vì Giáo lý của đức Phật không dễ hiểu được. Nếu đi tới viên mãn trí tuệ ấy là dễ dàng thì đức Phật đã không cần thời gian lâu đến như vậy để phát triển các ba la mật cho đến mức độ hiểu được cái thấy hiện giờ đúng như nó là.

**Sarah:** Liên quan đến các ý của bạn khi nói về việc tìm hiểu *Vĩ Diệu Pháp* một cách chi tiết và về các tuệ minh sát, trong *Vĩ Diệu Pháp* có rất nhiều chi tiết, chẳng hạn như về đối tượng của tâm thiền ở hai cõi thiền vô sắc giới cao nhất. Ta có thể tìm hiểu điều ấy vì sự tò mò. Nhưng tôi không cho rằng điều đó có ích lợi cho sự phát triển hiểu biết của chúng ta về những gì đang xuất hiện hiện giờ. Vì vậy, chúng ta đừng nhầm lẫn cho rằng vun bồi Pháp học là tìm hiểu gì khác ngoài những gì đang

xuất hiện hiện giờ trong cuộc sống hàng ngày. Việc tìm hiểu ngữ nghĩa, đọc tất cả những gì có trong kinh điển có thể diễn ra do tích lũy riêng của một số người, nhưng nó không đồng nghĩa với Pháp học. Pháp học là hiểu đúng hơn về những gì đang xuất hiện hiện giờ và có thể được nhận biết. Có vẻ dường như, để hiểu hơn về cái thấy hiện giờ thì việc biết rõ hơn về sự có mặt của nó trong một lộ trình tâm sẽ hữu ích, hay học để biết cái gọi là đối tượng thị giác sẽ sinh khởi trong một nhóm sắc khác nhau ra sao... Tất cả những chi tiết ấy, đều có mục đích để giúp cho chúng ta hiểu rằng, tất cả những gì đang xuất hiện đều là pháp và là vô ngã. Nếu chúng ta không biết được các duyên đề cái thấy sinh khởi thì sẽ luôn có ý niệm “tôi đang thấy”. Vì vậy, chúng ta cần biết về các khía cạnh khác nhau của các pháp đang xuất hiện hiện giờ, để có thể đào sâu hơn hiểu biết về vô ngã. Nhưng nếu chúng ta tiếp cận Giáo lý của đức Phật theo một cách hàn lâm, giống như nghiên cứu các chủ đề khác như nghiên cứu khoa học, kỹ thuật, nó sẽ không đưa tới sự phát triển hiểu biết. Vậy mục đích thực sự của việc tìm hiểu các chi tiết về các pháp là để hiểu hơn về tính chất vô ngã của những gì đang xuất hiện hiện giờ có thể được nhận biết.

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

**Người hỏi:** Tiếp một vấn đề nữa, khi bà nhấn mạnh đi nhấn mạnh lại rằng cái thấy là cái thực, nó do duyên sinh, nó đang xuất hiện ngay tại khoảnh khắc này. Nếu không được nghe, không suy xét và không hiểu được về nó thì chắc chắn không phải là Giáo pháp của đức Phật, bởi vì không hiểu về cái thực. Achaan cũng nói thêm rằng cái thấy cũng diệt trước khi ta hiểu về nó. Xin bà hãy nói thêm về những khoảnh khắc sau khi cái hiểu đã sinh khởi.

**Achaan Sujin:** Chúng ta đã nói về sự sinh và diệt của các thực tại trong một khoảng thời gian vô cùng ngắn ngủi. Vì một khoảnh khắc như vậy thực sự vô cùng ngắn ngủi, khoảnh khắc thấy sinh khởi đảm nhận chức năng của nó và diệt đi tức thì nên không thể nào nhận biết được nó. Chính vì vậy Đức Phật đã dạy về “nimitta”, nó có nghĩa là tướng, là bóng ảnh của cái đã diệt đi rồi. Hiện giờ không ai biết những tâm đang sinh và diệt đó, bởi vì chúng ta chỉ biết tướng của nó qua những bông hoa, con người hay đồ vật trong căn phòng này mà thôi. Khi chúng ta nhắm mắt lại thì không thấy gì cả, nhưng khi vừa mở mắt ra thôi thì ngay lập tức không chỉ có một cái thấy mà có rất nhiều cái thấy sinh khởi và tức thì có hình và dạng khác nhau của

đồ vật rồi... Vì vậy, từ khi sinh ra cho đến khi chết đi, chúng ta sống trong thế giới của nimitta, của bóng ảnh...

Những gì ta đang thấy hiện giờ không phải chỉ xuất phát từ một khoảnh khắc thấy mà từ rất rất nhiều, vô số những khoảnh khắc thấy sinh và diệt tiếp nối. Khi nghe được điều này, chúng ta mới thấy được ơn đức lớn lao của đức Phật nhường nào. Nếu đức Phật không giác ngộ thì làm sao ngày nay chúng ta có thể biết được về bản chất của tâm, chúng sinh khởi với bao nhiêu tâm sở, với những duyên như thế nào. Khi nói đến cái thấy, chúng ta liên hệ ngay đến cái thấy kéo dài hiện giờ, nhưng thực chất nó bao gồm rất nhiều khoảnh khắc thấy. Khi chúng ta nghĩ về cái thấy, còn có rất nhiều loại tâm khác nhau bên cạnh cái thấy. Không ai có thể so sánh với đức Phật về mặt trí tuệ, Ngài là bậc vô song. Mức độ trí tuệ của Ngài vô cùng lớn lao, nên chúng ta chỉ có thể biết được trí tuệ của Ngài khi có hiểu biết về từng khoảnh khắc. Trong *Tam Tạng*, chúng ta được nghe đến những thuật ngữ: sắc tướng, hành tướng, thức tướng, tưởng tướng hay thọ tướng... Ở khoảnh khắc xúc chạm, nếu có trí tuệ, nó sẽ thấy rằng sự xúc chạm vừa có đã diệt đi rồi. Vì vậy những gì xuất hiện trong cuộc sống của chúng ta đều là bóng ảnh của cái là thực.

**Người hỏi:** Kính thưa Achaan và kính thưa đại

chúng. Tiếp theo câu hỏi vừa rồi, con muốn hỏi thêm để nhờ Achaan làm rõ hơn. Như con hiểu khoảnh khắc ở giữa của hai cái thấy có rất nhiều tâm sinh và diệt; vô minh và dính mắc cũng là từ sự tích lũy và trí tuệ cũng từ sự tích lũy. Vậy trí tuệ cũng là một trạng thái của tâm, nó sinh khởi sau cái thấy hay nó sinh khởi cùng cái thấy?

**Sarah:** Tôi nghĩ rằng đây không phải là điểm dễ để hiểu. Ở khoảnh khắc thấy, đối tượng của cái thấy là đối tượng thị giác. Cái thấy (nhãn thức) sinh kèm với bảy biến hành tâm sở. Bảy tâm sở này được gọi là biến hành vì chúng sinh khởi với tất cả các tâm, trong bảy biến hành tâm sở ấy có thể kể đến: tâm sở nhất tâm, tâm sở xúc, tâm sở thọ, tâm sở tưởng, v.v... Ở khoảnh khắc thấy không có chánh niệm, không có trí tuệ, bởi nhãn thức chỉ là tâm quả, và nó chỉ sinh kèm với bảy tâm sở như đã nói. Như vậy tại chính khoảnh khắc thấy, không thể có trí tuệ sinh khởi cùng. Trong cùng lộ trình nhãn môn đó, có những tâm khác không phải là tâm thấy, những tâm này kinh nghiệm cùng đối tượng với cái thấy vì đối tượng thị giác ấy vẫn chưa diệt đi. Lộ trình nhãn môn bao gồm tất cả các tâm sinh khởi cùng kinh nghiệm một đối tượng thị giác chưa diệt đi. Khi đối tượng thị giác diệt đi sẽ có những tâm khác thuộc lộ trình ý môn sinh khởi. Trong lộ trình ý môn đầu tiên này, đối tượng của

nó thực chất vẫn là đối tượng thị giác đã diệt đi trước đó. Bản thân đối tượng thị giác thì đã diệt đi rồi, nên cái mà ta gọi là đối tượng được kinh nghiệm trong lộ trình ý môn đầu tiên thực chất là bản sao hoàn hảo của đối tượng thị giác đã diệt đi. Có rất nhiều tâm khác nhau trong lộ trình đó, do vậy, trong thời gian tôi nói một vài từ thôi đã có vô số những lộ trình của nhãn môn sinh và diệt. Như vậy, mặc dù đối tượng thị giác thực sự không được kinh nghiệm ngay lập tức bởi trí tuệ, nhưng bóng ảnh-bản sao hoàn hảo của nó có thể được kinh nghiệm trực tiếp trong lộ trình của ý môn. Khi ta nói rằng có chánh niệm cùng trí tuệ kinh nghiệm đối tượng thị giác, thực chất ta đang nói đến nimitta - tướng hay bóng ảnh của nó. Vì không phải chỉ có một nhãn thức mà có rất nhiều nhãn thức sinh và diệt liên tiếp, nên cái mà ta gọi là cái thấy thực chất là bóng ảnh của rất nhiều nhãn thức sinh và diệt.

Như Achaan đã nói, có rất nhiều nimitta-tướng khác nhau như: sắc tướng, thọ tướng, hành tướng,... Cũng như vậy, ở khoảnh khắc tham sinh khởi, đặc tính của tham đó không thể được kinh nghiệm ngay, bởi vì dính mắc-tham ái là tâm bất thiện và không thể có đồng thời ở cùng một khoảnh khắc với chánh niệm cùng trí tuệ. Bởi vì chánh niệm cùng trí tuệ chỉ sinh khởi cùng tâm thiện, và chỉ

có một tâm ở mỗi khoảnh khắc. Nhưng khi tham vừa diệt đi, cũng có thể có duyên để chánh niệm cùng trí tuệ sinh khởi kinh nghiệm trực tiếp đặc tính của nó. Đó là nimitta - tướng của thực tại vừa diệt đi. Kể cả ở mức độ tuệ giác vipassanā là mức độ tuệ giác rất cao, cái được trí tuệ kinh nghiệm vẫn chỉ là bóng ảnh của cái đã diệt đi rồi mà thôi. Những chi tiết hay tên gọi của thực tại đó không quan trọng, cái quan trọng là hiểu biết đặc tính của thực tại. Với những người thắc mắc rằng trí tuệ có thể kinh nghiệm trực tiếp tham ái hay cái thấy theo cách nào, thì đó là những gì đức Phật đã dạy cho chúng ta.

Chúng ta cũng có thể sử dụng ví dụ của bó đuốc, nếu ta cầm một bó đuốc có lửa và chúng ta quay một vòng rất nhanh, thực chất chỉ có một điểm lửa ở mỗi khoảnh khắc thôi, nhưng dường như có một vòng tròn lửa xuất hiện. Đó là một ẩn dụ về nimitta. Bởi vì hiện giờ có rất nhiều khoảnh khắc thấy, nhưng cái đang xuất hiện trong nhận thức của chúng ta thực chất chỉ là bóng ảnh. Bởi vì có sự sinh và diệt rất nhanh của các thực tại nên mới có cái gọi là nimitta. Chính vì những bóng ảnh có được do sự sinh và diệt của các thực tại, nên mới có ý niệm khác nhau về cái được thấy. Nếu không có bóng ảnh của cái được thấy thì không thể có những ý niệm về bông hoa đẹp hay người phụ nữ đẹp.

Chúng ta được học thêm về một tâm sở nữa, là một trong bảy biến hành tâm sở: tâm sở tướng (sañña). Ở mỗi khoảnh khắc tâm kinh nghiệm đối tượng luôn có tướng ghi nhớ, đánh dấu tính chất của đối tượng đó. Tướng ghi nhớ và tích lũy nên mới có suy nghĩ “đây là bông hoa” hay “đây là cô gái đẹp”,... Tìm hiểu những điều này giúp ta thấy được rằng tất cả những gì đang hiện hữu đều là những pháp do duyên tiếp nối nhau, không có con người hay tự ngã thường hằng nào trong đó.



## **NGŨ NGẦM - LẬU HOẶC**

***Pháp đàm tại Nha Trang, sáng ngày  
02/04/2016***

**Người hỏi:** Khi chúng ta chuyển từ kiếp này sang kiếp khác thì chúng ta cũng chuyển các tích lũy phải không ạ? Ví dụ như: những người đã từng nghe Pháp đời trước thì đời này khi nghe lại có thể hiểu dễ dàng hơn người khác không? Hay như những người có sẵn các năng khiếu cụ thể nào đó, đó có phải là sự chuyển tiếp hay không? Và có phải đó là thứ duy nhất thường hằng hay không?

**Sarah:** Thực chất từ kiếp này sang kiếp khác thì cũng giống như bây giờ (từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác). Chẳng hạn như hiện giờ, lúc này ta vui nhưng lúc khác ta lại buồn. Ở khoảnh khắc ta thấy vui thì sẽ không có cảm giác buồn, xu hướng vui cùng sự dính mắc ở khoảnh khắc ấy đều được tích lũy, nó sẽ không mất đi mà sẽ có những cơ hội cho cái vui cùng dính mắc khác

sinh khởi về sau. Trong trạng thái vui vẻ đó thì không có buồn khổ, nhưng tích lũy của buồn khổ thì vẫn còn trong ngủ ngầm và khi có cơ hội thì nó sẽ sinh khởi. Khi ta có sự suy xét về Pháp, do có hiểu biết nên không có cơ hội cho tà kiến sinh khởi. Nhưng bởi ta đã từng tích lũy tà kiến rất nhiều nên ở những thời điểm khác, tà kiến sẽ sinh khởi, vì nó vẫn chưa được tận diệt hoàn toàn. Và đến khoảnh khắc cuối của cuộc đời này chấm dứt, những xu hướng đã được tích lũy trong quá khứ cũng được chuyển tiếp sang kiếp sống sau. Và cũng giống như bây giờ, tùy thuộc vào những duyên khác nhau mà một loại tích lũy nào đó sẽ có cơ hội để biểu hiện, ví dụ như vui hay buồn thì cũng do các duyên khác nhau mà có. Cũng như vậy, tùy thuộc vào các duyên khác nhau trong kiếp sống sau mà những khoảnh khắc khác nhau sẽ sinh khởi. Một ví dụ khác: bây giờ chúng ta đang nghe Pháp, nếu có hiểu biết thì hiểu biết đó sẽ được tích lũy và phát triển, làm duyên cho những hiểu biết khác sinh khởi trong tương lai, nhưng ta không biết được khi nào và ở đâu. Nếu bây giờ ta đang bức bối sân hận thì xu hướng sân hận đó cũng được tích lũy và sẽ khiến cho những trạng thái tương tự dễ xảy ra hơn về sau. Mỗi khoảnh khắc, như đã nói, chỉ là khoảnh khắc tâm mà tiếng Pali gọi là citta. Và mỗi tích lũy khác nhau - tham, sân hay si - sẽ được chuyển tiếp từ tâm này tới

tâm khác, trong kiếp sống này cũng như từ kiếp này sang kiếp khác. Diễn tiến như vậy sẽ không có điểm dừng, cho đến khi đủ duyên cho những lộ trình bất thiện chấm dứt, không còn sự sinh khởi của bất thiện pháp nữa.

**Jonothan:** Bất cứ cái gì được tích lũy và chuyển tiếp từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác trong kiếp sống hiện tại này, như ngay bây giờ đây, thì cũng sẽ được chuyển từ kiếp này sang kiếp khác. Nhưng mỗi khoảnh khắc tâm thì sinh và diệt một cách hoàn toàn. Vậy thì đương nhiên không có khoảnh khắc tâm nào là thường hằng cả. Tương tự, chúng ta không thể nói xu hướng tích lũy là cái thường hằng, bởi vì những gì được tích lũy ở khoảnh khắc này không giống như những gì đã được tích lũy ở khoảnh khắc trước đó. Hơn nữa khi trí tuệ được phát triển thì chính trí tuệ sẽ làm công việc bứng rễ hay tận diệt những xu hướng bất thiện. Ở mỗi giai đoạn giác ngộ sẽ có những loại phiền não hay kiết sử khác nhau được tận diệt - tùy từng mức độ, cho đến tầng giác ngộ cuối cùng là sự giác ngộ của bậc A-la-hán thì khi đó xu hướng bất thiện sẽ được tận diệt hoàn toàn. Nhưng những xu hướng khác thì vẫn còn tồn tại đối với vị A-la-hán - các xu hướng tịnh hảo hay duy tác tịnh hảo vẫn còn sinh khởi. Chính vì lẽ đó mà có sự khác biệt về tính cách giữa các vị A-la-hán.

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

**Người hỏi:** Con chân thành cảm ơn Achaan, bà Sarah và ông Jonothan cũng như toàn thể quý vị đạo hữu đã đến tham dự pháp đàm ở Nha Trang. Những gì chúng con có được đó là những lời dạy chân chánh về Giáo pháp thông qua những lời dạy của Achaan cùng cộng sự. Hôm qua con rất phấn khích trước lời giảng của bà tới một bạn gặp khó khăn trong cuộc sống khi mất đi hai người con. Điều phấn khích nhất con nghe được là câu “Có ai khóc cho cái thấy mà vừa sanh rồi diệt ngay lập tức chưa?” Trong quá trình học hỏi Giáo pháp, mỗi người đều gặp phải những khó khăn riêng, bản thân con cũng vậy. Ví dụ như khi Achaan dạy rằng sau khoảnh khắc thấy là tham ái có mặt, sự dính mắc có mặt. Ví dụ như sáng nay khi đi tắm biển, con gặp một sắc tướng của người nữ dễ coi, cái tâm của con hướng về đó, và con biết ở đó có tham ái và con quay mặt đi. Trong khoảnh khắc con quay mặt đi, con nghĩ rằng lúc đó một đối tượng khác có mặt thì nó cũng có tham ái ở đó. Vậy câu hỏi của con là có nhiều mức độ của tham ái không? Ví dụ sự tham ái giữa người nam và người nữ thì nó lớn hơn. Cái thấy vào lúc này thì mức độ tham ái nhỏ hơn. Cái hiểu của con như vậy có đúng không?

**Achaan Sujin:** Ở khoảnh khắc này đã có dính mắc vào cái thấy và cái được thấy, vào cái nghe và cái được nghe, và cả vào suy nghĩ nữa. Chúng ta hãy nói về từng cửa giác quan một. Không chỉ có cái thấy, sau cái thấy là gì? Cái thấy sinh khởi và diệt đi. Sau khi cái thấy diệt đi thì được tiếp nối bởi rất nhiều khoảnh khắc khác, cũng là những tâm khác nhau, sinh khởi và diệt đi. Cái được thấy hiện giờ tồn tại lâu hơn tâm kinh nghiệm nó. Liệu chúng ta có nên nói về khoảnh khắc trước khi cái thấy sinh khởi và khoảnh khắc trước đó hay không? Bởi vì đó là những gì đang hiện hữu nhưng không được nhận biết suốt cả ngày. Trước khi cái thấy sinh khởi, phải có những tâm khác trước đó. Nếu không có đối tượng thì giác in dấu lên nhãn căn thì sẽ không thể có cái thấy. Ở khoảnh khắc thấy, ai biết được các pháp làm duyên cho cái thấy sinh khởi để thấy? Chúng ta hãy nói về khoảnh khắc trước khi cái thấy sinh khởi. Không có cái thấy nào cả, rồi có cái thấy, rồi lại không có cái thấy, và rồi lại có cái thấy. Cũng như vậy không có cái nghe, rồi có cái nghe, rồi lại không có cái nghe, và rồi lại có cái nghe. Đó chính là cuộc sống, không ai có thể kiểm soát được điều ấy, không ai có thể khiến các pháp sinh khởi. Chúng cứ tự sinh khởi và diệt đi.

Hiện giờ có bao nhiêu khoảnh khắc thấy sinh

và diệt nối tiếp nhau, xen kẽ giữa chúng là những tâm khác nhau? Đây chính là sự khởi đầu của hiểu Phật Pháp. Làm sao đức Phật có thể xuyên thấu được sự thật về các thực tại khi chúng tiếp nối nhau rất nhanh không ngưng nghỉ? Nhưng Giáo lý của Ngài là về chân lý, và sự thật có mặt và hiện hữu ở mọi nơi. Vì vậy chúng ta biết rằng những gì mà đức Phật thuyết giảng cũng phải là sự thật ở khoảnh khắc này hay ở bất kỳ thời điểm nào. Cái thấy và cái nghe sinh khởi ở những khoảnh khắc khác nhau, chúng không sinh khởi cùng một lúc. Đối tượng của cái thấy khác với đối tượng của cái nghe, chúng không là một thì làm sao chúng có thể xuất hiện cùng một lúc đây? Những lời dạy của đức Phật là về sự thật, chúng ta không chỉ lắng nghe những câu chữ đó, mà chúng ta phải biết rằng đó là sự thật ở khoảnh khắc này. Cái nghe của khoảnh khắc hiện giờ không phải là cái nghe trước đó. Vì vậy không có một tự ngã, một con người nào cả, mà chỉ có các pháp khác nhau sinh và diệt, tiếp nối từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, từ kiếp này sang kiếp khác. Chừng đó những câu chữ vẫn chưa đủ để xả ly khỏi những gì mà ta luôn dính mắc và lầm tưởng là tự ngã. Chính vì vậy, đức Phật đã thuyết giảng lặp đi lặp lại về cái thấy, cái nghe, nghĩ, nếm, xúc chạm và suy nghĩ.

Một kiếp sống không đủ để có thể kinh nghiệm được trực tiếp các thực tại hiện giờ, nhưng hiểu biết thì có thể dần dần được tích lũy và phát triển. Mỗi khi có cái hiểu về thực tại thì hiểu biết đó được tích lũy thêm. Nhưng mỗi khi có dính mắc, mong muốn đạt được kết quả nhanh chóng, nó sẽ ngăn cản sự sinh khởi của trí tuệ. Tham ái đối lập với trí tuệ. Trong tất cả các pháp hữu vi, trí tuệ là pháp vi diệu, tối thắng nhất. Bởi trí tuệ là cái có thể hiểu được cái thấy hiện giờ là pháp, là vô ngã, do duyên sinh, không thuộc về ai cả. Như vậy con đường phát triển tuệ minh sát chính là vun bồi hiểu biết từ những gì được nghe về thực tại ở khoảng khắc này, và ở mỗi khoảng khắc như vậy, trí tuệ tự phát triển, từ khoảng khắc này sang khoảng khắc khác. Tuy nhiên, nếu có mong muốn có được hiểu biết, nó sẽ ngăn cản trí tuệ sinh khởi.

Chúng ta hãy nghĩ đến những mức độ khác nhau của tham ái. Giữa cái thấy và cái nghe, có rất nhiều khoảng khắc tâm khác nhau. Sau khi cái thấy diệt đi thì đối tượng mà cái thấy thấy vẫn chưa diệt đi. Vậy cái gì tiếp nối sau cái thấy? Có vô minh không biết bản chất của cái thấy và cái được thấy, và có tham ái dính mắc vào cái vẫn chưa diệt đi. Vô minh và tham ái che lấp bản chất thực sự của những pháp sinh và diệt, chúng luôn không thấy được bản chất thật của những gì đang

xuất hiện. Mức độ của vô minh cùng tham ái như vừa mô tả thì không được nhận biết, bởi chúng rất vi tế. Chúng ta chỉ có thể nói một cách rất chung chung rằng, sau cái thấy có vô minh cùng tham ái, và điều đó xảy ra kể cả trước khi biết đối tượng được thấy là gì. Trước khi có ý niệm “tôi thấy một cô gái”, hay “một cái bàn” thì đã có vô minh và tham ái ở đó rồi. Như vậy, chúng ta có thể thấy lượng vô minh và tham ái nhiều đến mức nào. Bởi mức độ của vô minh và tham ái đó rất vi tế nên chúng không thể được nhận biết, chúng được gọi là asava- lậu hoặc, để chỉ một mức độ phiền não rất vi tế sinh khởi ngay sau khi các căn tiếp xúc với các cảnh, như mắt tiếp xúc với đối tượng thị giác, tai tiếp xúc với âm thanh,... Như vậy các mức độ phiền não cứ tiếp tục rỉ chảy suốt cả ngày, chính vì mức độ vi tế luôn rỉ chảy nên nó được gọi là lậu hoặc.

Những gì chúng ta đang nói tới chính là khoảnh khắc này, và sẽ còn như thế. Trước khi đức Phật trở thành một bậc Giác ngộ, khi vẫn còn là một vị Bồ Tát, Ngài đã suy xét về sinh-tử, về những gì diễn ra trong một cuộc đời - rất nhiều sự kiện khác nhau - nhưng tất cả đều qua đi. Ngày hôm qua thì không phải là ngày hôm nay, cái thấy của ngày hôm qua không phải là cái thấy bây giờ. Tất cả những khoảnh khắc thấy, nghe của ngày hôm qua



đâu rồi? Chúng không còn bao giờ sinh khởi trở lại nữa, mỗi khoảnh khắc đều do duyên mà sinh ra và luôn mới. Nếu những tâm trước đó không chứa đựng trong nó những phiền não và vô minh thì sẽ không có lậu hoặc ở khoảnh khắc hiện giờ. Sự thật là như thế, không ai có thể ngăn chặn được dục lậu hoặc và vô minh lậu hoặc sinh khởi bởi vì nó đã được tích lũy từ những tâm trước đó. Cho đến khi ta được nghe Giáo lý của đức Phật, là sự thật về các pháp. Ở khoảnh khắc hiểu thực tại cũng không có con người nào ở đó, nó chỉ là một thực tại khác với vô minh và dính mắc, bởi bản chất của vô minh và dính mắc là không hiểu được thực tại như chúng là.

Nhưng xuất phát từ nghe Pháp, trí tuệ hiểu và bắt đầu phát triển. Nếu hôm qua không có trí tuệ, liệu ngày hôm nay có thể có cái hiểu rõ hơn được hay không? Do vậy, khi đề cập đến lậu hoặc, chúng ta cần biết rằng, nếu không có sự tích lũy của các phiền não, của các bất thiện ở trong các tâm trước đó, sẽ không có duyên để tham ái và vô minh sinh khởi ngay sau những khoảnh khắc tâm tiếp xúc với cảnh. Chính trí tuệ là cái hiểu rằng không có con người nào có thể làm gì cả, bởi vì mỗi khoảnh khắc đều do duyên mà phát sinh. Giống như khoảnh khắc này, mỗi thực tại là một tính chất riêng biệt: cái thấy là cái thấy, cái nghe

là cái nghe, suy nghĩ là suy nghĩ, dính mắc là dính mắc, và trí tuệ là trí tuệ. Mỗi thực tại được tích lũy sau khi nó đã sinh khởi và diệt đi, và đó là những gì đang hiện hữu ngay lúc này. Như vậy chúng ta đã thấy được hai mức độ của vô minh cùng tham ái.

**Người phiên dịch:** Ngủ ngâm-anusaya là nói đến những xu hướng của bất thiện đã được tích lũy, như Achaan vừa nói. Sau mỗi khoảnh khắc vô minh và tham ái, hay một bất thiện nào khác sinh khởi, những xu hướng đó được tích lũy trong ngủ ngâm. Khi có đủ duyên, chúng sẽ sinh khởi. Chính vì những phiền não ngủ ngâm đó nên khi tâm tiếp xúc với cảnh thì ngay lập tức đã có vô minh và tham ái sinh khởi, chưa cần biết đối tượng đó là gì - đó chính là lậu hoặc-āsava. Như vậy, ở đây chúng ta đã được nghe về hai mức độ của phiền não: anusaya-phiền não ngủ ngâm không sinh khởi, và āsava-lậu hoặc, mức độ phiền não rất vi tế sinh khởi ngay sau khi các căn tiếp xúc với các cảnh.

**Achaan Sujin:** Vậy ở khoảnh khắc này có ngủ ngâm và lậu hoặc không? Tất cả mọi thứ đều được tích lũy. Không phải chỉ có bất thiện được tích lũy, mà thiện pháp, trong đó có trí tuệ, cũng được tích lũy, từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Nhưng với trường hợp của những xu hướng thiện được tích lũy, người ta không dùng từ anusaya-

phiền não ngủ ngầm, mà người ta dùng từ khác, đó là từ *assaya*-để chỉ đến sự tích lũy của những xu hướng thiện. Ở khoảnh khắc chúng ta thích cái gì đó, đó không còn là cái mà ta gọi là ngủ ngầm hay lậu hoặc, bởi vì đó là một mức độ phiền não mạnh hơn, nó thể hiện ra ngoài. Khi mức độ của dính mắc và tà kiến đã trở nên mạnh mẽ, nó được gọi là thủ (*upādāna*). Thông thường không phải ai cũng có mức độ tà kiến mạnh mẽ đến mức gọi là thủ, nhưng vẫn những khoảnh khắc tà kiến yếu ớt hơn sinh khởi đây đó trong cuộc sống. Từ thủ-*upādāna* chỉ được dùng cho bất thiện pháp mà thôi.

**Sarah:** Đa phần chúng ta không chỉ có những phiền não ngủ ngầm và lậu hoặc - một cái không sinh khởi, một cái sinh khởi nhưng không biểu hiện, mà chúng ta còn có những phiền não rõ ràng hơn, chẳng hạn như là khi ta thích màu sắc của tấm khăn hay những món ăn mà chúng ta thưởng thức. Những mức độ dính mắc như vậy là những dính mắc biểu hiện rõ ràng hơn trong cuộc sống hàng ngày, trong khi đó thì lậu hoặc là mức độ dính mắc quá vi tế. Và như Achaan vừa nói, bất cứ thứ gì sinh khởi đều được tích lũy. Có thể có những lúc có sự dính mắc với bông hoa, hay với hình ảnh của một người con gái, hay bất cứ thứ gì khác được kinh nghiệm, nhưng có thể mức độ đó chưa đủ mạnh để có thể làm duyên cho những hành vi bất

thiện. Tuy nhiên khi dính mắc đó đã trở nên mạnh mẽ, nó có thể tạo ra những hành vi xấu như lấy món đồ của người khác, hay có những hành xử không đúng đắn. Ở mức độ đó, nó làm duyên cho hành động gọi là nghiệp bất thiện, và nghiệp bất thiện sẽ có năng lực tạo quả bất khả ái trong tương lai. Như vậy, khi có chút dính mắc nhẹ sau khi có các kinh nghiệm qua giác quan thì dường như không có tác hại gì. Nhưng thực chất tất cả những phiền não đó đều có hại, bởi vì chúng luôn được tích lũy, và khi đã tăng trưởng mạnh hơn, chúng sẽ đưa đến những hành vi tạo nghiệp. Tuy nhiên, khi ta có ý niệm “tôi thực hành những gì đức Phật dạy”, đó không phải là con đường đúng đắn. Khi ta cho rằng “tôi” thực hành, và “tôi” sẽ chặn tham ái này, khi đó không có hiểu biết đúng rằng kẻ cả dính mắc hay tham ái cũng là pháp do duyên sinh.

Như Achaan đã nói, ngay sau cái thấy lập tức đã có vô minh và dính mắc sinh khởi rồi, không ai có thể ngăn không cho tham và si sinh khởi. Luôn có duyên để có những suy nghĩ về màu sắc của những bông hoa, về người phụ nữ mà ta thấy, hay về những con người ở trong căn phòng này. Những suy nghĩ đó dễ sinh khởi cùng dính mắc. Một số người chuyển đến một nơi thanh vắng, một số khác nghĩ rằng mình sẽ tách khỏi thế giới để có thể tránh khỏi dính mắc, tham ái. Nhưng điều

ấy là không thể, bởi vì phiền não ngủ ngầm vẫn chưa được tận diệt, và lậu hoặc sẽ sinh khởi ngay lập tức sau khi có cái thấy và cái nghe. Dù ta ở đâu đi chăng nữa, sẽ luôn sinh khởi những suy nghĩ cùng với tham ái, dính mắc, đức Phật không nói rằng “chúng ta” hãy phát triển hiểu biết, mà là hiểu biết tự phát triển nhờ việc nghe. Mỗi thực tại như cái thấy và cái nghe đều sinh khởi và diệt đi, mỗi cái đều là giới (dhatu) do duyên sinh. Không phải “tôi” đang thấy mà cái thấy là một yếu tố, một tính chất (dhatu) sinh khởi chỉ để thấy mà thôi. Cái được thấy thì không phải là một ai đó hay một cái gì đó, nó chỉ có tính chất “có thể được thấy”, nó sinh khởi và diệt đi ngay lập tức. Sự dính mắc cũng không phải là “của tôi”, nó cũng chỉ là một yếu tố sinh và diệt ngay lập tức. Như vậy hiểu rằng ngay tại khoảnh khắc này, cái thấy không phải là “tôi” hay sự dính mắc không phải là “tôi” chính là sự khởi đầu của con đường phát triển trí tuệ để dần dần hiểu được thêm bản chất của những pháp ấy.

...

**Người hỏi:** Hôm qua con được nghe bà nói rất nhiều về giây phút hiện tại: giây phút hiện tại sinh lên rồi diệt đi, nó biến mất luôn và không bao giờ sinh trở lại nữa. Bà cũng nói về tích lũy phiền não và tích lũy của trí tuệ. Nhưng theo con nghĩ nếu mọi thứ sinh ra rồi diệt đi hoàn toàn thì lấy cái gì

để mà tích lũy? Con cảm thấy có sự mâu thuẫn ở điểm này, các pháp đều sinh và diệt và biến mất hoàn toàn, vậy thì những tích lũy đó ở đâu, những ngủ ngầm đó nó ở đâu?

**Jonothan:** Như chúng ta đã nói, tất cả các pháp đều do duyên sinh, và điều này có nghĩa là sinh khởi do duyên riêng của chúng và rồi diệt đi hoàn toàn. Khi tham sinh khởi và diệt đi, nó được tích lũy trong tâm tiếp theo. Xu hướng tích lũy nằm ở dạng ngủ ngầm, điều ấy có nghĩa là mặc dù chúng có trong tâm nhưng chúng không sinh khởi. Nhưng chúng là lý do tại sao tham có thể sinh khởi - bởi vì nó đã được tích lũy. Những xu hướng ngủ ngầm này được chuyển tiếp từ tâm này sang tâm khác. Vì vậy, mấu chốt không phải ở chỗ chúng được tích lũy như thế nào - các tích lũy được chuyển tiếp bởi sự vận hành theo quy luật tự nhiên của các pháp. Pháp sinh khởi có thể được hiểu nếu tích lũy trí tuệ đã tròn đủ, còn các tích lũy ngủ ngầm thì không được biết bởi chúng không sinh khởi. Trước đó đã có câu hỏi về các mức độ dính mắc khác nhau, và tôi sẽ nhắc lại một cách ngắn gọn câu trả lời của Achaan, đó là: có mức độ tham ái biểu hiện ra bên ngoài, và cũng có những tham ái sinh khởi nhưng không biểu hiện - đó là lậu hoặc, và cũng có dính mắc đã được tích lũy nhưng không sinh khởi - chúng là các xu hướng

ngủ ngằm. Người cho rằng làm suy giảm tham ái là một phần của thực hành thực chất chỉ đang nghĩ tới mức độ phiền não sinh khởi và biểu hiện. Như vậy, người đó không nhận thức được rằng vẫn còn những mức độ của phiền não khác, thực sự cũng sinh khởi hiện giờ, nhưng quá vi tế để biểu hiện ra ngoài. Cũng có những loại bất thiện khác, chẳng hạn như tà kiến và vô minh, chúng cũng là những loại phiền não ở dạng lậu hoặc - nghĩa là chúng có sinh khởi nhưng không biểu hiện. Những xu hướng ngủ ngằm này mặc dù không biểu hiện nhưng vẫn có tác động đến hiện tại. Chính tà kiến ngủ ngằm là cái thúc đẩy người đó nghĩ đến việc làm giảm dính mắc. Chừng nào chưa giác ngộ thì chừng đó các xu hướng phiền não ngủ ngằm vẫn còn được tích lũy. Chỉ ở những tầng giác ngộ khác nhau, các phiền não tương ứng sẽ được tận diệt bởi sự giác ngộ đó.

**Người hỏi:** Ông nói rằng các ngủ ngằm được chuyển tiếp từ tâm này sang tâm khác, nhưng các tâm đều sinh và diệt mất hoàn toàn, vậy thì những tích lũy đó ở đâu, những ngủ ngằm đó ở đâu?

**Jonothan:** Vậy ta cũng có thể đặt ra một câu hỏi nữa là “tâm ở đâu?”, vì tâm cũng sinh và diệt. Trong kinh điển không có lời giải thích ngủ ngằm nằm ở đâu, nó chuyển tiếp như thế nào. Bởi vì thực chất ngủ ngằm không bao giờ là đối tượng

của trí tuệ, chỉ duy nhất đức Phật là người biết rõ về tầng ngủ ngầm mà thôi. Không phải chỉ ngủ ngầm, cả các nghiệp đã tạo cũng được chuyển tiếp từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, cho đến khi nó trở quả và biểu hiện ra bên ngoài. Chúng ta có đặt câu hỏi nghiệp đã tạo được chứa ở đâu không? Nhưng chúng ta chấp nhận rằng một khi nghiệp đã tạo thì nó sẽ trở quả trong hiện tại hoặc trong tương lai. Đức Phật chỉ cắt nghĩa cho chúng ta những gì chúng ta cần biết để có thể phát triển trí tuệ, còn những thứ khác với những thứ ta cần biết, Ngài chỉ thuyết quy luật của chúng, từ năng lực chánh biến tri của Ngài. Đó là quy luật tự nhiên của các pháp, tiếng Pali gọi là *niyama*.

**Sarah:** Tất cả những xu hướng ngủ ngầm của phiền não-anusaya và của thiện pháp-assaya luôn được tích lũy từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Tâm trước làm duyên cho tâm sau, một tâm diệt đi luôn làm duyên cho tâm tiếp theo sinh khởi không ngừng nghỉ. Ta có thể lấy ví dụ một dòng điện, từ điểm này sang điểm khác, một cách liên tục. Tâm trước đó đã diệt đi một cách hoàn toàn rồi, nhưng nếu không có tâm đó thì sẽ không thể có tâm tiếp theo; một tâm diệt đi làm duyên cho tâm tiếp theo là một loại duyên hệ. Những gì đã được tích lũy trong tâm trước cũng được chuyển tới tâm sau. Ta biết rằng những tích lũy ngủ ngầm đó sẽ được tận diệt ở những tầng giác ngộ tương ứng,



và trong khi điều đó chưa tới thì các thiên hướng ngủ ngầm như tà kiến hay vô minh... vẫn nằm trong tâm, chờ duyên để sinh khởi và biểu hiện ra dưới dạng thiện pháp hay bất thiện pháp khác nhau. Chính vì vậy, khi tới những nơi thanh vắng, ta cảm thấy dường như không có những phiền não mạnh, không có nhiều tà kiến sinh khởi, nhưng thực chất những xu hướng ngủ ngầm vẫn nằm đó, chúng chỉ có thể được tận diệt ở mức độ trí tuệ tương ứng. Chẳng hạn ta có thể tái sinh thành súc sinh, ở trong điều kiện đó, do không có những suy nghĩ về bản chất của cuộc sống, không có duyên cho tà kiến rõ ràng sinh khởi. Nhưng những xu hướng ngủ ngầm vẫn nằm ở đó và khi đến thời điểm đủ duyên chúng sẽ sinh khởi.

**Jonothan:** Ở mỗi khoảnh khắc đều có tâm sở tướng và chức năng của nó là đánh dấu và ghi nhớ những gì được kinh nghiệm, và những gì nó ghi nhớ, đánh dấu cũng được chuyển tiếp từ tâm này sang tâm khác. Nó được tích lũy ở đâu và như thế nào? Ta không biết và cũng không cần biết về điều ấy. Nhưng nếu nó không được tích lũy thì sẽ không thể nhớ được những sự kiện đã có trong quá khứ cũng như những kiếp trước nữa. Tất cả những gì đã được trải nghiệm đều được tích lũy và chuyển tiếp từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác.

## ***THỦ (UPADANA)***

### ***Pháp đàm tại Hội an sáng 20/05/14***

**Sarah:** Có một số điểm mà chúng tôi muốn làm rõ hơn về những điều mà chúng ta đã thảo luận trong mấy ngày gần đây, điểm thứ nhất, đó là về upādāna khandha-uẩn thủ.

Một vài lần, Achan có nói rằng khi không có hiểu biết thì ở đó có sự chấp thủ vào uẩn-upādāna khandha.

Có bốn loại thủ:

+ Kāmupādāna - Dục thủ: dính mắc vào các đối tượng ngũ dục - chỉ tới bất kỳ chấp thủ nào không đi kèm với tà kiến, bởi vì vị thánh Nhất Lai - Sakadagami vẫn còn loại thủ này dù không còn tà kiến về ngã nữa.

+ Ditthupādāna - Kiến thủ. Đây là sự dính mắc vào tà kiến, chẳng hạn không tin vào nghiệp và quả của nghiệp.

+ Sīlabbatupādāna - Giới cấm thủ: chấp thủ vào những sự thực hành sai trái.

Chúng ta có thể lấy một số ví dụ về giới cấm thủ đề cập trong kinh điển như: một số người tin rằng tắm ở sông Hằng có thể đưa tới giải thoát, hay những người có hành vi lạ kỳ như lửa thể hay hành hạnh con chó với niềm tin rằng đó là những cách thực hành đưa đến giải thoát. Đó là những loại giới cấm thủ thô tháo.

Tuy nhiên cũng có những hình thức của giới cấm thủ vi tế hơn như: ở khoảnh khắc này, nếu ta cố gắng chánh niệm hay nắm bắt một thực tại nào đó, ví dụ như cái thấy, đó cũng là giới cấm thủ.

+ Atta-vādupādāna - Ngã thủ: sự chấp thủ vào ý niệm về ngã.

Thông thường mọi người cho rằng chỉ khi nào nghĩ rằng có người kia hay quyển sách này, cái ly này, nhà này thuộc về mình thì khi đó mới có ngã thủ, nhưng thực ra ngay khi có ý niệm chấp vào rằng cái ly này tồn tại thực sự hay con người này tồn tại thực sự, khi đó đã có ngã thủ.

Bất cứ khi nào một trong các uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức uẩn bị chấp thủ vào, coi là có một ai đó hay cái gì đó thực sự tồn tại, khi đó có loại ngã thủ này.

Tham là một thực tại sinh khởi thường xuyên,

như hôm qua Achaan có đưa ví dụ rằng kể cả khi nháy mắt, đã có tham sinh khởi với thọ xả rồi. Tôi hiểu khi Achaan nói “không có hiểu biết thì có uẩn thủ” là để nhấn mạnh rằng, việc có sự dính mắc vào các uẩn xuất hiện là rất thông thường, ngay sau khi có cái thấy, cái nghe... sinh khởi. Điều đó không có nghĩa rằng ở khoảnh khắc sân (không có hiểu biết ở đó) là cũng có thủ. Tuy nhiên, nếu không có tham làm duyên, sẽ không có sân sinh khởi sau đó.

Và điều đó lại đưa chúng ta quay trở về khoảnh khắc hiện tại đang có cái thấy, ngay sau khoảnh khắc thấy, nó đã được tiếp nối bởi tham rồi.

***Pháp đàm tại Sài Gòn, chiều ngày 05/01/2016***

***Người hỏi:*** Tại sao âm thanh chỉ là cảnh thủ mà không phải là pháp thủ?

***Achaan Sujin:*** Âm thanh là thực, nó có kinh nghiệm gì không? Nhưng nó được nghe. Có những âm thanh khả ái hay bất khả ái do tính chất nội tại của chúng. Khi âm thanh là khả ái, xu hướng tích lũy của tham sẽ dính mắc với âm thanh ấy, khi ấy âm thanh là uẩn thủ. Vì nó là thực tại không kinh nghiệm gì cả nên nó là sắc uẩn thủ

- rūpupādānakhandha. Điều đó có nghĩa là, mặc dù nó chỉ là âm thanh, nó không nhận biết gì cả, nhưng tham thì dính mắc với nó, ở khoảnh khắc có sự dính mắc vào nó, thì khi ấy có thủ - upādāna. Đối tượng của thủ khi ấy chính là sắc uẩn thủ. Mặc dù chỉ là một từ như vậy, nhưng đó chính là cuộc sống hàng ngày của chúng ta.

**Người hỏi:** Achaan có nói về sắc uẩn thủ. Sắc âm thanh được tạo bởi tâm thì sư đã hiểu, nhưng sắc âm thanh được tạo bởi thời tiết như tiếng máy bay mà cũng được gọi là sắc uẩn thủ. Như vậy có phải những loại sắc mà có tính chất sinh và diệt thì đều được gọi là sắc uẩn thủ?

**Achaan Sujin:** Không, chỉ khi nào một pháp là đối tượng của sự dính mắc thì mới được gọi là uẩn thủ.

**Sarah:** “Thủ” có nghĩa là sự chấp thủ, dính mắc. Bất cứ pháp nào trong cuộc sống đều có thể là đối tượng của sự chấp thủ, trừ các pháp siêu thế, kể cả những âm thanh do đức Phật nói ra cũng có thể là đối tượng của dính mắc, sắc uẩn thủ, bởi những người khác. Đó là nghĩa của “ngũ uẩn thủ”, bất cứ uẩn nào là đối tượng của sự chấp thủ thì trở thành uẩn thủ.

Bất cứ âm thanh nào ở bên ngoài cơ thể thì đều được duyên bởi nhiệt độ. Chẳng hạn âm thanh từ

điều hòa thì không phải được duyên bởi tâm mà được duyên bởi nhiệt độ, là sắc do nhiệt sinh.

**Người hỏi:** Nếu vậy âm thanh từ cô Sarah nói và âm thanh do cô nói qua micro thì có khác nhau không?

**Jonothan:** Vậy là bạn hỏi về sự khác biệt giữa âm thanh được nghe một cách tự nhiên và âm thanh được nghe thông qua micro? Âm thanh phát ra từ micro thì không phải là âm thanh từ chính giọng nói đó. Theo ngôn từ chế định, ta có thể nói đó là chế bản của âm thanh được phát ra từ giọng nói. Theo những gì tôi hiểu thì nó là âm thanh do nhiệt độ sinh. Kể cả khi không thông qua micro thì âm thanh nói ra và âm thanh được nghe là khác nhau, âm thanh được nghe là chế bản và nó được duyên bởi nhiệt độ.

### ***Pháp đàm tại Đà Lạt sáng 13/05/2015***

**Achaan Sujin:** Chỉ một từ thôi, từ upādāna - thủ, thực tại của “thủ” là gì?

**Người hỏi:** Lobha?

**Achaan Sujin:** Thủ là tham ái, và là gì nữa? Những thực tại nào thể hiện sự chấp thủ?

**Người hỏi:** Tà kiến với cái ngã

**Achaan Sujin:** Khi chúng ta nói về từ upādāna - thủ, chúng ta phải hiểu rằng, đó không phải chỉ là ngôn từ, hay cái gì đó trong cuốn sách, mà nó là một pháp, nó có thực và có một tính chất. Nếu không chúng ta sẽ cho rằng mình có thể dễ dàng bót chấp thủ hay dính mắc. Học Giáo lý không có nghĩa là chỉ cần biết rằng có hai thực tại thể hiện sự chấp thủ. Vô minh không được nhận biết, chấp thủ không được nhận biết, dính mắc không được nhận biết, tất cả những pháp đó không được nhận biết, cho đến khi chúng ta được nghe và hiểu được giá trị của Phật Pháp. Đức Phật nói gì trước khi Ngài bát niết bàn?

**Người hỏi:** Các pháp hữu vi là vô thường, hãy tinh tấn chớ có dễ duôi.

**Achaan Sujin:** Có nghĩa là đừng có dễ duôi với Giáo pháp, đừng coi nhẹ Giáo pháp. Chúng ta cần phải tìm hiểu Giáo pháp một cách cẩn thận. Có ai nghĩ rằng con đường dẫn tới hiểu các thực tại hiện giờ là dễ dàng không? Nếu nghĩ như vậy là coi nhẹ ơn đức cũng như sự thâm sâu của Phật Pháp. Liệu có thể có nhiều vị Phật ở cùng một thời điểm hay không? Chỉ có duy nhất một vị Phật tại một thời kỳ Giáo pháp (Buddha sasana) mà thôi, vậy ai có thể là bậc Đạo sư? Đừng quên “con xin quy y Phật, con xin quy y Pháp, con xin quy y Tăng”. Nếu chúng ta không hiểu những lời dạy

của Ngài thì chúng ta không thực sự đánh lễ Ngài. Khi đánh lễ đức Phật, thực chất chúng ta đánh lễ ai? Chúng ta đánh lễ người không biết điều mình nói hay chúng ta đánh lễ bậc Giác ngộ, bậc Chánh Đẳng Giác đã dạy cho chúng ta sự thật về những gì xuất hiện hiện giờ? Những pháp đó không phải là tự ngã, không ai có thể làm gì cả và đó đều là những thực tại. Đức Phật đã không dạy cho chúng ta chỉ về bốn loại thủ mà còn dạy chi tiết những khía cạnh khác nhau của pháp để làm suy giảm dần sự dính mắc và vô minh từ kiếp này sang kiếp khác. Để chúng ta đừng nghĩ có thể làm tăng tốc quá trình đó hay giác ngộ ngay trong kiếp này.

Chúng ta hãy nói tiếp một chút về thủ - *upādāna*, để có thể thấy rằng, nếu không có trí tuệ thì không gì có thể tận diệt được sự chấp thủ, theo từng giai đoạn. Loại thủ thứ nhất được nói tới đó là dục thủ - *kāmapādāna*, từ *upādāna* có nghĩa là thủ, và *kama* có nghĩa là dục, dục thủ có hai nghĩa: 1. dính mắc và 2. đối tượng của sự dính mắc. Ai là người không còn dính mắc nữa? (ai đó nói: vị A-la-hán). Chúng ta thấy đó là mức độ giác ngộ rất cao, và ở đây ta chưa nói tới mức độ trí tuệ mà ở đó dục thủ được tận diệt, hãy chỉ nói về dục thủ trong cuộc sống hàng ngày. Bản thân *kama* đã là sự dính mắc, là tham ái. Kể cả chúng ta không dùng từ dục, *kama* hay tham ái-*lobha* thì tính chất



của nó đã ở đó rồi. Tham ái có thể dính mắc với bất cứ pháp nào ngoại trừ pháp siêu thế. Những người có một chút hiểu biết về các pháp sinh khởi có thể thấy rằng, tham ái có thể dính mắc vào bất cứ thứ gì, vào những thứ dễ chịu cũng như trí tuệ. Pháp duy nhất mà tham ái không dính mắc vào là các pháp siêu thế. Chỉ trí tuệ là pháp có thể diệt tham ái. Các thực tại khác không thể tận diệt được phiền não. Chẳng hạn, ở khoảnh khắc này, có ai có thể ngăn mình không thích những bông hoa ở đây không? Hay những thứ đồ này vật nọ? Đó là cuộc sống tự nhiên, bình thường, nhưng có ai biết dính mắc không phải là mình không? Khi đức Phật dạy về pháp chân đế, Ngài ngụ ý rằng, đó là những pháp có tính chất tối hậu, không ai có thể thay đổi tính chất của chúng để trở nên khác đi. Bất cứ khi nào có tham, ai có thể dừng tham lại? Có ai có thể thay đổi tính chất của nó? Điều đó là không thể, trí tuệ có thể hiểu rằng đó không phải là tôi, đó chỉ là một thực tại, là một pháp và không thể kiểm soát. Nếu không có duyên thì không gì có thể sinh khởi. Khi có cái thấy thì có ai có thể ngăn cái thấy sinh khởi không? Cái thấy sinh khởi hiện giờ đang diệt đi, tiếp nối bởi vô minh và dính mắc. Nó không được nhận biết vì nó chưa đủ mạnh. Nhưng khi nó đủ mạnh, ta có thể nhận ra nó. Chúng ta cảm thấy khó chịu bởi vì nó đã sinh khởi, vì ta cho nó là ta, là của ta. Bởi vì chúng ta không thấy được rằng,

nó được duyên để sinh khởi và diệt đi, chúng ta không phải làm gì về nó cả, luôn có những duyên để những pháp khác nhau sinh khởi, và liên tục như thế.

Nếu không có Giáo lý của đức Phật thì ai có thể thấy được sự vô thường của vạn pháp? Nhưng trí tuệ thì chưa đủ mức độ để có thể thấy rằng, cái mà ta dính mắc vào đã diệt đi và không còn quay lại. Vậy với vô minh, tham ái dính mắc vào cái gì? Nó dính mắc vào cái đã qua rồi. Mỗi khoảnh khắc và rồi chẳng có gì còn lại, bởi vì mọi khoảnh khắc đều như vậy, đều qua đi. Nhưng vẫn có những duyên để những khoảnh khắc tiếp theo sinh khởi, rất nhanh chóng, không được nhận biết...

Không có niềm tin đủ vào đức Phật và những vị đệ tử của Ngài - những người đã phát triển trí tuệ một cách tự nhiên - để trí tuệ có thể sinh khởi và đủ sức mạnh xuyên thấu được tính chất của các pháp và sự sinh diệt của các pháp ấy. Bất cứ khi nào không tự nhiên thì đang có sự xen vào của cái ngã. Bởi vì không có hiểu biết đầy đủ về vô ngã và không tìm hiểu thấu đáo về ý nghĩa của vô ngã mà Giáo pháp đang bị tan hoại, bởi những người không nghiên cứu nó một cách cẩn trọng. Những người không có đủ tin tưởng và không lắng nghe không hiểu được rằng con đường duy nhất là con đường nghe và suy xét về những gì xuất hiện hiện

giờ, để thấy được mức độ không lồ của vô minh và mọi phiền não, họ đi tìm những con đường khác... Chính hiểu biết sai về Pháp sẽ phá hoại Pháp. Và cuối cùng toàn bộ Giáo pháp sẽ biến mất.

Những người vô minh liệu có thể không có tà kiến hay không?

**Ai đó nói:** Vị Tu đã hoàn.

**Achaan Sujin:** Chúng ta không nói về vị Tu đã hoàn. Với người bình thường, nếu vô minh về thực tại thì liệu có thể không có tà kiến không? Khi hiểu ra một điều, đó sẽ trở thành hiểu biết riêng của mình, duyên bởi Giáo pháp. Đức Phật không bảo mọi người làm gì mà chỉ giảng để mọi người lắng nghe lời dạy của Ngài một cách kỹ lưỡng. Khi lắng nghe kỹ lưỡng và hiểu thấu đáo thì sẽ trở thành hiểu biết nơi tự thân. Hiểu biết đó sẽ trở nên lớn mạnh dần một cách tự nhiên, và sẽ càng hiểu rõ hơn, thấm thía hơn những lời dạy của đức Phật, những lời dạy của những người khác không làm được điều ấy. Bây giờ ta biết được rằng chừng nào còn vô minh thì đối với chúng ta, sẽ còn tà kiến, hiểu sai về các thực tại. Điều này là đúng hay sai?

**Ai đó nói:** Đúng ạ

**Achaan Sujin:** Bây giờ chúng ta sẽ nói đến loại thủ khác, ngã thủ - *atta-vādupādāna* hay *attanudiṭṭhi*, đó là hiểu biết sai lầm về một cái

ngã, rằng mọi thứ không sinh và diệt. Từ ditṭhi, có nghĩa là kiến, là quan kiến về một điều gì đó, có thể là quan kiến đúng hoặc sai. Khi quan kiến sai thì được dùng từ miccha ditṭhi, và quan kiến đúng là sammā ditṭhi, miccha là sai, sammā là đúng, đó là hai trạng thái đối lập nhau. Bất cứ khi nào có ý niệm “tôi sẽ làm, tôi có thể làm, tôi muốn làm”, thì đó là miccha hay sammā?

**Ai đó nói:** Miccha.

**Achaan Sujin:** Bây giờ chúng ta đã tới đây để tìm hiểu Giáo lý về sự thật, một cách trung thực. Tà kiến có mang quốc tịch nào không? Hay nó chỉ đơn thuần là tà kiến, là một tính chất, một pháp mà thôi? Luôn phải nhớ rằng, thực tại chỉ là pháp thôi, nó không phải là ai cả. Chúng ta phải biết rằng, do tích lũy về vô minh và tham ái dày đặc, mặc dù có thể chúng ta đã nghe Pháp rất nhiều lần, nhưng vô minh sẽ làm duyên để luôn quên lãng. Quên lãng điều gì? Quên rằng đó chỉ là pháp, không phải là tôi, và sự quên lãng đó là gì, đó cũng là một thực tại, không phải là ai cả. Đừng quên rằng, để có thể hiểu đúng về tất cả các thực tại cần có thời gian. Chính vì vậy, khi Đức Phật còn tại thế, mỗi khi Ngài rời Kỳ Viên Tịnh Xá đến nơi khác để thuyết pháp, thì hội chúng tỳ khuru lại đi cùng Ngài, chỉ để tiếp tục được nghe Pháp từ Ngài. Ngay hiện giờ cũng có sự quên lãng, đúng không, khi ta nghĩ tới

một thứ khác? Thế còn pháp ở ngay khoảnh khắc này? Ngay cả khi chúng ta nghe từ “pháp” lặp đi lặp lại, nhưng khi trí tuệ vẫn chưa đủ, nó vẫn không để ý đến, nó sẽ nghĩ tới chuyện khác. Bởi vì ngay sau cái thấy thì dục thủ đã ở đó rồi. Vì vậy, những người nghe Phật Pháp và hiểu đúng được pháp chỉ là pháp, sẽ hiểu rằng sẽ không thể có con đường nào khác để tới được giác ngộ ngoài pháp triển hiểu biết xuất phát từ nghe Giáo lý và suy xét về những gì được nghe. Trong bài pháp đầu tiên của đức Phật, Ngài có nói đến ba mức độ khác nhau của trí: *sacca ñāṇa*, trí hiểu vững vàng tứ thánh đế; *kicca ñāṇa*, trí hiểu phận sự; *kata ñāṇa*, trí hiểu sự hoàn thành. Và điều đó chỉ ra rằng, các thực tại vô cùng sâu sắc và vi tế. Sau khi nghe từ vô ngã đã trở thành *sacca ñāṇa* chưa? Từ “*ñāṇa*” hay “trí” ở đây không chỉ nói đến một khoảnh khắc hiểu biết, mà là hiểu biết vô cùng vững chắc rằng các pháp là vô ngã. Đó là hiểu biết vững vàng rằng tất cả các pháp, bao gồm trí tuệ và tuệ minh sát đều là pháp, không thuộc kiểm soát của ai, không thể sinh khởi do ý chí của ai. Mặc dù chúng ta đã nghe từ “trí tuệ-*paññā*” rất nhiều lần rồi, nhưng đôi lúc chúng ta vẫn nhầm lẫn cái là tà kiến là trí tuệ. Khi không hiểu về pháp xuất hiện một cách tự nhiên mà cố gắng nắm bắt thực tại, cố gắng khiến chánh niệm hay hiểu biết sinh khởi thì đó không phải là trí tuệ-*paññā*. Chúng ta cần phải hiểu rất rõ rằng, trí tuệ là

một pháp, là một thực tại, không thuộc về sự kiểm soát của bất kỳ ai. Nếu không nghe Giáo pháp của đức Phật thì ai biết những điều mà chúng ta đang nói tới ở đây.

Ai không có dục thủ? Chính vì vậy, đừng lo lắng về luyện ái, bởi vì bản thân sự lo lắng không phải là trí tuệ, nó nặng nề lắm, nó rất bất khả ái, nó như một gánh nặng, nó là khổ, nó như một vết thương không thể chữa lành. Nó là như vậy, chỉ duy nhất một thực tại là trí tuệ có thể làm công việc đó, nó có đủ sự chân thật để biết rằng tham dục đang có mặt, mà tham dục có mặt là vì trí tuệ chưa đủ mức độ để tham dục có thể hoàn toàn bị tận diệt. Thông qua Phật Pháp, ta biết rằng không có ai ngoài trí tuệ có thể đảm nhận chức năng tận diệt các phiền não, trong đó có tham dục, và chỉ ở mức độ trí tuệ rất cao thì mới có thể có sự tận diệt của tham dục. Vậy thay cho cố gắng ngăn chặn tham dục thì tại sao không hiểu? Khi vẫn có ý niệm về tôi thì cái tôi đó không thể làm được gì, dù có nỗ lực bao nhiêu đi nữa.

Có một câu chuyện trong Kinh nói về một người đã chứng được tầng thiên vô sắc giới rồi tái sinh ở cõi Phạm thiên. Sau khi thọ mạng ở cõi Phạm thiên chấm dứt, vị ấy tái sinh là một hoàng tử. Do tích lũy ít tham dục, nên vị ấy không có xu hướng mê đắm sắc đẹp, tuy nhiên cha của hoàng

tử, đức Bồ tát đã tìm mọi cách để hoàng tử có sự ham thích với ngũ dục, và cuối cùng đã thành công. Hoàng tử đã phải lòng một người phụ nữ, họ kết hôn, rồi người phụ nữ đó chết và hoàng tử rất đau khổ, từ sự đau khổ đó chàng nhớ lại những tích lũy của mình và đắc thiền trở lại, sau kiếp đó một lần nữa lại tái sinh ở cõi Phạm thiên vô sắc giới. Câu chuyện không quan trọng, nhưng các thực tại thì quan trọng, và ở đây là về các tích lũy khác nhau trong lớp ngũ ngàm, sinh khởi khi có đủ duyên.

### ***Pháp đàm tại Đà Lạt, chiều ngày 13/05/2016***

**Người dịch:** Sáng nay Achaan có đặt câu hỏi là: chúng ta dính mắc vào cái gì nhiều nhất? Khi nói đến dục thủ thì cái gì thường là đối tượng của dục thủ nhất?

**Nhiều người:** Đối tượng thị giác, âm thanh

**Achaan Sujin:** Còn gì nữa?

**Ai đó:** Theo ý kiến riêng của tôi, kama nghĩa là dục, là các cảm giác của mình. Dục thủ ở đây, là chúng ta bám vào các thú vui ngũ dục.

**Achaan Sujin:** Nhưng cụ thể là gì?

**Ai đó:** đối tượng thị giác, âm thanh.

**Achaan Sujin:** Trong số năm đối tượng ngũ

quan, đối tượng nào là đối tượng có sự dính mắc vào nhiều nhất?

**Ai đó:** Cảnh sắc

**Achaan Sujin:** Nếu nói là cảnh sắc, thì cụ thể hơn là loại nào? Khi nói đến đối tượng thì giác là chỉ nói đến màu thôi, còn khi nói đến thứ cụ thể thì sao?

**Ai đó:** Con người, tiếng nói người nam, hình ảnh người nữ.

**Achaan Sujin:** Trong các đối tượng, ta dính mắc nhiều nhất vào chúng sinh. Chúng sinh là những thứ mà dính mắc chấp thủ vào nhiều nhất. Chẳng hạn so sánh giữa một người mà ta thương mến và bông hoa thì dính mắc vào gì nhiều hơn?

**Ai đó:** Con người.

**Achaan Sujin:** Bất kể con người là gia đình hay bạn bè, khi có sự mất mát xảy ra thì không có gì đau đớn bằng sự mất mát người thân. Mặc dù đều là đối tượng thì giác nhưng khác biệt là do cái gì? Nếu bông hoa có thể nói, có thể đi được, thì ta sẽ thích nó nhiều hơn nữa, đúng không? Dính mắc, chấp thủ ở một mức độ rất sâu, và ta chưa nhận ra được nó sâu và rộng như thế nào. Có dính mắc vào mọi thứ nhưng ở những mức độ khác nhau. Vậy cái gì làm duyên cho nhiều sự khổ đau hơn?



**Ai đó:** Tham ái

**Achaan Sujin:** Khi ta mất thứ mà mình yêu quý có duyên cho sự đau khổ, và mức độ đau khổ phụ thuộc vào mức độ dính mắc. Tuy nhiên, ai có thể ngăn tham sinh khởi? Tham là một pháp do duyên sinh, tính chất của nó là bất cứ khi nào sinh khởi thì nó dính mắc. Ở bất cứ khoảnh khắc nào có sự dính mắc sinh khởi, nó chỉ là một pháp, nó có tính năng dính mắc, không có con người nào ở đó. Cái gì có thể làm suy giảm hay tận diệt dính mắc? Đúng là chúng ta dính mắc vào các chúng sinh nhiều hơn tất cả, đúng không? Nhưng cụ thể là chúng sinh nào (người thân, con người, chính mình)? Câu trả lời là: dính mắc vào bản thân mình là nhiều nhất, chính sự dính mắc đó làm duyên cho ý niệm về ngã, chấp thủ vào một cái tôi một cách rất sâu dày. Trí tuệ thì có thể hiểu rằng không có con người hay tự ngã nào thường hằng, mà chỉ có những pháp chân đế, đó là tâm, tâm sở và sắc. Tâm sở tham (lobha) thì có thể dính mắc vào mọi thứ, chỉ trừ pháp siêu thế. Đây là sự nhắc nhở về hiểm họa của tham ái, và rằng chỉ có vị A-la-hán mới là người đã hoàn toàn tận diệt tham ái.

Giáo pháp của đức Phật là yếu tố làm duyên cho sự suy giảm tham ái, từng chút một. Trong các loại tham ái, sự dính mắc vào tự ngã là thứ phải được suy giảm trước. Trước khi có cái hiểu

thấu đáo về những thứ mà ta vẫn tự cho là mình, sẽ không thể suy giảm các dính mắc vào bản thân. Phiền não đã được tận diệt chừng nào? Bậc thánh Dự lưu là người đã hoàn toàn tận diệt ý niệm về ngã, nhưng vẫn còn sự dính mắc vào ngũ dục. Chính vì vậy, chừng nào ý niệm về ngã vẫn chưa được tận diệt thì sẽ không có gì khác được tận diệt.

Ngũ dục là hiểm nguy, nhưng làm sao có thể suy giảm dính mắc vào ngũ dục nếu ngay từ lúc ban đầu không có cái hiểu về bản chất vô ngã của các pháp? Điều này chỉ có được từ nghe sự thật về tính chất vô ngã và tiếp tục phát triển hiểu biết trong tinh thần vô ngã. Sẽ phải cần bao lâu để có thể tận diệt ý niệm về ngã một cách hoàn toàn, để nó không còn bao giờ có thể sinh khởi trở lại? Chừng nào vẫn chưa có trí tuệ trực tiếp chứng nghiệm sự sinh và diệt của các pháp chân đế đang sinh khởi và diệt đi hiện giờ thì chừng đó không thể có sự tận diệt ý niệm về ngã một cách hoàn toàn. Chính vì vậy, toàn bộ Giáo pháp của đức Phật là để nghiên cứu, tìm hiểu một cách thấu đáo chứ không phải chỉ để đọc và nghĩ theo cách riêng của mình.

Tất cả các pháp đều do duyên sinh, Sati là pháp do duyên sinh, trí tuệ và dính mắc đều là pháp do duyên sinh. Từ vô thủy tới giờ, cái gì được tích lũy nhiều hơn? Vô minh và dính mắc hay hiểu biết

đây? Chúng ta nên đi đến một nơi nào đó, hay nên nghe lời dạy của đức Phật, từng từ một - như từ “vô ngã”, một cách cẩn trọng. Không có sự dừng cảm thì liệu có thể có cái hiểu về những thứ đang xuất hiện hiện giờ không? Nhưng sự dừng cảm đó cũng không phải là ngã. Lượng bất thiện không lờ đến như vậy, trí tuệ bắt đầu như thế nào đây? Nó phải bắt đầu từ cái hiểu về giá trị của trí tuệ, rằng trí tuệ có thể hiểu bất kỳ cái gì xuất hiện. Khi chúng ta mới bắt đầu nghe Pháp, trí tuệ còn vô cùng yếu ớt. Từ những khoảnh khắc nhỏ nhoi của cái hiểu này sang cái hiểu khác, trí tuệ dần phát triển. Nếu không thì sẽ không thể có sự giác ngộ. Nếu không có hiểu biết thì không thể giác ngộ được. Bởi vì thông thường sau cái thấy có dính mắc, và vô minh, không hiểu về cái vừa xuất hiện. Khi được nghe Pháp với hiểu biết đúng, trí tuệ bắt đầu phát triển. Khi đó sự tích lũy của vô minh và tham ái mới bắt đầu chớm suy yếu một chút xíu mà thôi. Nhưng lượng vô minh cùng tham ái còn lớn lắm. Tuy nhiên, nếu có sự trung thực và dừng cảm cùng trí tuệ ở đó, nó sẽ hiểu rằng điều này cần thời gian, và nó sẽ không vội vã làm một cái gì đó. Chỉ có trí tuệ đã được tích lũy thì mới có thể hiểu được từng lời của đức Phật. Khi không có hiểu biết, ta vẫn hay đoán định cho rằng nó là thế này hay thế kia, nhưng chỉ trí tuệ mới có thể hiểu được những lời từ Giáo lý một cách đúng đắn.

Chẳng hạn, khi nghe những từ trong tứ niệm xứ như “chánh niệm”, “tỉnh giác”, ta lại nghĩ đến việc làm theo, nhưng làm theo cái gì? Chỉ trí tuệ mới có thể hiểu đúng được khi nói đến chánh niệm-tỉnh giác là nói đến cái gì.

## ***LÊN KẾ HOẠCH***

***Pháp đàm tại Hội an sáng 20/05/14***

***Người hỏi:*** Lúc lên kế hoạch làm gì đó, sự việc được diễn ra như mong muốn của mình, như vậy cái ngã hay duyên trong lúc này được hiểu như thế nào. Hay giải thích dưới góc độ của vô ngã thì như thế nào?

***Achaan Sujin:*** Ai là người lên kế hoạch?

***Người hỏi:*** Cái tâm

***Achaan Sujin:*** Loại tâm nào? Vì cái thấy cũng là tâm, mà cái thấy không thể lên kế hoạch được.

***Người hỏi:*** Con không rõ.

***Achaan Sujin:*** Giờ chúng ta thống nhất rằng cái thấy là vô ngã, là một thực tại, không phải là bạn. khi dùng từ thực tại, chúng ta hiểu rằng đó chỉ là một pháp, không có ai trong đó.

Trước khi có cái thấy, không có cái thấy, đúng không?

Trước khi có cái nghe, không có cái nghe, đúng không?

Trước khi có suy nghĩ, không có suy nghĩ, đúng không?

Bất cứ pháp nào sinh khởi đều do duyên, Suy nghĩ cũng sinh khởi do những duyên của nó. Ngay hiện giờ, cái đang suy nghĩ có phải là bạn? Những người khác có nghĩ như bạn không?

Tâm làm công việc lên kế hoạch không phải là bạn. Tất cả mọi người đều nghĩ và lên kế hoạch này kia.

Hãy đưa ra một ví dụ về một kế hoạch nào đó. Chẳng hạn ai đó lên kế hoạch, rồi một tai nạn xảy ra và chết. Kế hoạch không thực hiện được nữa, vậy điều gì đã xảy ra với kế hoạch đó?

**Người hỏi:** Trong trường hợp đó, có thể hiểu được vô ngã. Nhưng trong trường hợp xảy ra như cái tâm đã nghĩ thì không rõ.

**Achaan Sujin:** Bây giờ hãy lên kế hoạch thấy vào ngày mai, cái thấy ngày mai có diễn ra theo những gì bạn đã dự định không?

Bản thân cái thấy cũng do duyên sinh, bất cứ thực tại nào cũng vậy, sinh khởi đều do duyên. Nếu việc mình đã lên kế hoạch xảy ra thì là do có duyên đầy đủ cho nó xảy ra, không phải do “mình” lên kế hoạch khiến cho nó xảy ra.

Cái gọi là lên kế hoạch, thực chất chỉ là suy nghĩ về cái thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm mà mình muốn kinh nghiệm trong tương lai.

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

**Jonothan:** Câu hỏi của bạn có liên quan đến tà kiến về ngã mà đức Phật đã dạy. Ý niệm về ngã cũng là một pháp, và chúng ta biết rằng pháp đó sinh khởi ở tất cả các chúng sinh, chừng nào chưa trở thành một bậc thánh Dự lưu. Vừa rồi bạn nói đến sự mâu thuẫn giữa điều Đức Phật đã dạy về ý niệm sai lầm về ngã - và việc phải đưa ra kế hoạch trong cuộc sống hàng ngày. Nhưng chúng ta biết rằng kể cả bậc thánh Dự lưu vẫn lên kế hoạch hay nghĩ đến phải làm gì trong ngày mai. Vì vậy, việc nghĩ đến phải làm gì trong ngày mai, mà ta vẫn gọi là lên kế hoạch, thì không nhất thiết đi kèm với ý niệm về ngã. Khi bắt đầu bình luận về câu hỏi của bạn, Achaan có hỏi, cái gì làm công việc lên kế hoạch, và câu trả lời là: suy nghĩ. Nhưng sự khác biệt giữa chúng ta và bậc thánh Dự lưu, đó là: ở người phàm phu thì ý niệm về ngã chưa được tận diệt nên dễ bị xen vào trong đó. Chính vì vậy, ta không phân biệt được đâu là những suy nghĩ tách biệt với ý niệm về ngã và đâu là những

suy nghĩ gắn liền với ý niệm về ngã. Vậy cốt lõi ở đây không phải là cái mà suy nghĩ nghĩ về, mà là những pháp sinh kèm với suy nghĩ đó. Do đó, tôi gợi ý rằng chúng ta không cần phải đặt ra vấn đề về sự mâu thuẫn giữa “lên kế hoạch” và “ý niệm về ngã”, vì đó là một suy nghĩ sai lầm. Bởi lẽ rõ ràng đức Phật dạy chúng ta rằng ý niệm về ngã là một ý niệm sai lầm, nhưng Ngài không nói rằng chúng ta không nên lên kế hoạch. Nói một cách khác, suy nghĩ với các ngôn từ ‘tôi’, ‘chúng ta’ hay ‘họ’ không nhất thiết đi kèm với ý niệm về ngã.

Cần thiết phải phát triển hiểu biết về các pháp, về các thực tại khác nhau, trong đó có tà kiến về ngã, để khi ý niệm về ngã cùng các pháp khác sinh khởi thì chúng có thể được hiểu. Có thể đưa ra một ví dụ, khi một người nghĩ đến việc bố thí, mặc dù ở khoảnh khắc đó, ý niệm về người này và người kia có ở đó, nhưng tâm khi đó là thiện nên chắc chắn tà kiến về ngã không hiện hữu. Mấu chốt là hiểu đúng về các pháp-thực tại khác nhau xuất hiện ở trong các thời điểm khác nhau.

**Nina:** Đôi khi chúng ta nghe Achaan nói rằng: “chúng ta không làm được gì cả”, hay “không có ai để làm gì cả”, khi đó chúng ta có thể cho rằng chúng ta nên thụ động, đừng làm gì, nhưng đó là hiểu sai về Giáo pháp của đức Phật. Bởi vì suy nghĩ nghĩ đến công việc, lên kế hoạch sắp xếp



tương lai, cũng là một thực tại, và ta có thể hiểu thực tại đó là vô ngã. Các pháp tiếp nối nhau từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Sáng nay, khi nói chuyện với quý sư, chúng tôi có đề cập đến 24 duyên hệ, trong 24 duyên hệ đó có loại duyên là vô gián duyên, nghĩa là sự diệt đi của tâm này sẽ làm duyên cho sự sinh khởi của tâm kế tiếp. Bất cứ chúng ta làm điều gì đi nữa thì thực tại vẫn luôn sinh khởi và tiếp nối nhau như vậy, và chúng ta có thể phát triển dần dần hiểu biết về chúng. Sự tích lũy hiểu biết từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác là một loại duyên khác, pakatūpanisaya-paccaya, cận y duyên. Khi càng hiểu thêm các duyên khác nhau chi phối các pháp thì chúng ta càng thấy rõ rằng không có một tự ngã nào điều khiển cuộc sống này, Như vậy Giáo pháp của đức Phật không có nghĩa là: vì các pháp là vô ngã nên chúng ta không thể làm được gì trong cuộc đời này. Thực chất là chúng ta không cần thiết phải thay đổi lối sống của mình, nhưng hiểu biết đúng về các pháp, về cái là thực có thể dần được phát triển trong cuộc sống, và không có sự mâu thuẫn giữa hai việc đó. Khi suy xét về các sự việc xảy ra trong cuộc sống, chúng ta sẽ thấy đúng là như vậy, quả thật là thế, chúng ta không thể kiểm soát những thứ xảy ra trong cuộc đời này. Chẳng hạn khi có hỏa hoạn hay tai nạn, hay những vấn đề trong gia đình, hay những khó khăn ta

gặp phải với đồng nghiệp,... Tất cả những điều đó đều xảy ra do những duyên khác nhau. Có nghiệp làm duyên cho cái thấy và cái nghe hay các kinh nghiệm ngũ quan khác trong cuộc sống hàng ngày. Những khoảnh khắc ấy được gọi là quả-vipaka, và những khoảnh khắc đó vô cùng ngắn ngủi. Sau khi những khoảnh khắc quả đó diệt đi, chúng ta hành xử theo những cách khác nhau và thông thường chúng ta có những phản ứng theo hướng bất thiện. Nhưng dần dần chúng ta sẽ học hỏi để có thể hành xử với những tâm thiện, với hiểu biết. Chính vì vậy, chúng ta tới đây để được nghe giảng về các pháp và được nghe Achaan Sujin thuyết giảng về bản chất của các pháp.

### ***Pháp đàm tại Huế, sáng ngày 24/05/14***

**Người hỏi:** Lúc nãy bà có nói: mình không phải là mình, con mắt không phải là của mình. Vậy nếu bị bệnh thì có cần chữa trị không, hay cứ để kệ nó như thế? Theo con hiểu, mọi thứ sinh và diệt rất nhanh nên không thể can thiệp gì được. Nhiều người lúc bé sinh ra đã khổ, lớn lên gặp rất nhiều bất trắc. Có người lại sống sung sướng từ nhỏ. Như vậy có phải con người sinh ra đã có một số phận định sẵn? Giống như có một đấng tối cao định sẵn cho con người sinh ra là phải làm những

việc như vậy, sống cuộc sống như vậy. Sướng hay khổ đã được lập trình sẵn rồi, chúng ta không phải là chúng ta, không thể can thiệp được.

**Achaan Sujin:** Chúng ta sẽ phải nói về sự thật của từng thứ một để có thể hiểu một cách rõ ràng. Vừa rồi bạn nói về mắt, mắt sinh khởi là do duyên. Nếu không có duyên cho mắt sinh khởi, liệu nó có thể sinh khởi hay không? Cái mà bạn gọi là bệnh tật thì là gì về mặt bản chất?

**Người hỏi:** Nó không ở trạng thái bình thường, ví dụ mắt đang nhìn tốt nhưng rồi nó không nhìn rõ thì gọi là bị bệnh.

**Achaan Sujin:** Bệnh nằm ở đâu? Nếu không có mắt thì liệu có thể có cái mà ta gọi là bệnh của mắt không?

**Người hỏi:** Không. Nhưng hiện thực là con có mắt và con có thể nhìn được, nên bất cứ cái gì xảy ra khác thường với mắt thì con cho là bệnh.

**Achaan Sujin:** Còn có những bệnh nào nữa?

**Người hỏi:** Rất nhiều bệnh, trên cơ thể có nhiều bộ phận bị khác thường, ví dụ cái chân con đau không đi được thì con gọi là bệnh.

**Achaan Sujin:** Nếu không có chân thì có bệnh ở chân không?

**Người hỏi:** Không.

**Achaan Sujin:** Nếu bệnh không sinh khởi thì có thể có cái mà ta gọi là bệnh không?

**Người hỏi:** Không.

**Achaan Sujin:** Bạn có thấy (nhìn) bằng mắt được bệnh không?

**Người hỏi:** Có ạ.

**Achaan Sujin:** Không thể nào!

**Người hỏi:** Ví dụ con có đủ chân tay, nhưng trong một tai nạn mất chân thì đó là bệnh và có thể nhìn thấy.

**Achaan Sujin:** Chân lý không thể bị thay đổi. Bất kể bạn nghĩ thế nào thì thực chất bệnh không thể được nhìn thấy. Dù không nhìn thấy chỗ đau thì bạn vẫn đau, đúng không? Liệu cái mà mình gọi là bệnh có thực sự được thấy hay không?

Khi không có hiểu biết đúng về những gì xuất hiện thì có vô minh (không hiểu biết đúng sự thật). Bất cứ khi nào có cảm giác đau, ngứa, nó đều sinh khởi nơi thân, tức là nếu không có thân thì sẽ không có cái mà ta gọi là bệnh và đau.

**Người hỏi:** Nếu không có thân thì liệu chúng ta có ngồi được ở đây không?

**Achaan Sujin:** Cái thấy thì không phải là thân, ở khoảnh khắc thấy thì không phải thân

thấy. Nếu không có hai loại thực tại là loại thực tại kinh nghiệm một cái gì đó và thực tại không kinh nghiệm gì cả, sẽ không có cái mà ta gọi là một người nào đó. Không chỉ có loại thực tại kinh nghiệm một cái gì đó mà còn có loại thực tại không kinh nghiệm gì cả, cùng với nhau.

**Người hỏi:** Con không hiểu

**Achaan Sujin:** Để trả lời cho câu hỏi của bạn, thì ta cần phải biết rõ, bệnh là gì. Nó không phải là bạn. Cái mà ta gọi là thân, về bản chất chỉ là các khoảnh khắc cứng, mềm, nóng, lạnh. Cứng, mềm, nóng, lạnh không thể kinh nghiệm gì cả, mà phải có một yếu tố kinh nghiệm nó. Không ai có thể thay đổi đặc tính của các thực tại ấy: cứng là cứng, âm thanh là âm thanh, cứng không thể trở thành âm thanh và ngược lại. Mất ở đâu?

**Người hỏi:** Trên mặt của con.

**Achaan Sujin:** Mắt có nằm ở quanh thân không?

**Người hỏi:** Không ạ

**Achaan Sujin:** Vậy cái mà ta gọi là mắt là một tính chất đặc thù của một loại sắc, cái không thể kinh nghiệm gì. Mắt có cứng không?

**Người hỏi:** Mắt thì mềm.

**Achaan Sujin:** Thật ư? Cái mềm thì không thể thấy, nó không phải là duyên cho cái thấy. Cái

mà ta gọi là mắt (hay chi tiết hơn là nhãn căn), có khả năng tiếp nhận đối tượng thị giác, thì không thể cứng hay mềm. Cái cứng không thấy được, cái mềm không thấy được. Có nhiều loại thực tại khác nhau trong số những thực tại không thể kinh nghiệm gì. Chúng ta học để hiểu chúng là vô ngã, không phải là ai đó, từng chút một, để xả ly với những thứ vốn bị chấp tưởng là tự ngã. Khi hiểu biết đó vững chắc, nó sẽ đủ để làm duyên cho chánh niệm kinh nghiệm trực tiếp từng pháp một, thực sự không phải là ai cả.

**Người hỏi:** Hiểu về thực tại như bà nói thì là một quá trình dài. Trong khi ấy thì hiện giờ với con đây vẫn là tay của mình, thân của mình, và con vẫn phải xử lý các tình huống cụ thể trong cuộc sống. Quay trở lại với ý con muốn hỏi lúc trước, có phải mọi thứ đều đã được lập trình bởi một đẳng tối cao nào đó không?

**Achaan Sujin:** Những gì bạn nói tới thực chất đều là các thực tại, và ta sẽ phải đi từ từ từng thực tại một, từ thực tại này sang thực tại khác. Hiểu biết phải bắt đầu từ các thực tại, nên chúng ta phải đi từng thực tại một. Khi bạn muốn tìm hiểu về mắt thì chúng ta sẽ đi từ mắt. Sự thật sẽ là câu trả lời cho tất cả những thứ còn lại. Ta sẽ tìm hiểu từng thứ một, bạn muốn biết về cái gì ?

**Người hỏi:** Cụ thể là hôm nay con đang đau vai, vậy con có cần đi bác sỹ không?

**Achaan Sujin:** Bác sỹ biết về cái gì?

**Người hỏi:** Họ biết về các triệu chứng bệnh và họ đưa ra thuốc làm giảm đau.

**Achaan Sujin:** Liệu bác sỹ có thể chữa được tham, sân và si hay không? Hay họ chỉ có thể chữa được những gì ở trên thân mà thôi?

**Người hỏi:** Họ chữa được những gì trên thân.

**Achaan Sujin:** Chuyện của thân là chuyện của thân, không phải chuyện của tâm

Cái mà ta gọi là bệnh cũng phải có duyên để sinh khởi. Một số bệnh sinh khởi là do bởi nhiệt độ; một số bệnh do vật thực (dưỡng chất); một số loại bệnh sinh khởi do tâm; một số loại bệnh sinh khởi do nghiệp. Các bác sỹ có thể chữa được loại bệnh nào? Các bác sỹ chỉ có thể chữa được những loại bệnh do nguyên nhân bởi nhiệt độ và vật thực mà thôi. Các bác sỹ có kiến thức liên quan đến việc cần phải ăn gì, uống thuốc gì,...

**Achaan Sujin:** Những gì mà chúng ta không biết mà các bác sỹ biết thì ta đến gặp bác sỹ. Nhưng ta cũng nên biết giới hạn của các bác sỹ, họ không chữa được những bệnh do tâm và do nghiệp.

**Sarah:** Từ sáng đến giờ, chúng ta có thể thấy

là các câu hỏi đặt ra thường liên quan đến việc “tôi phải thực hành như thế nào”, “tôi phải làm gì”, “tôi có vấn đề này thì phải hành động ra sao”. Tất cả các câu hỏi này đều liên quan đến “tôi”. Như Achaan đã giải thích cho bạn trẻ ở đây, thực chất chỉ có hai thực tại, loại thứ nhất là thực tại kinh nghiệm; loại thứ hai là thực tại không kinh nghiệm gì, chẳng hạn như: cái có thể được thấy, cái có thể được nghe, cái được kinh nghiệm qua thân căn,... Tất cả những thực tại này đều sinh khởi do nhiều duyên chi phối, chứ không phải bởi “tôi muốn những thực tại đó sinh khởi và kinh nghiệm”. Chẳng hạn, hiện giờ đang có cái thấy, có cái thấy không phải bởi ta làm cho cái thấy sinh khởi, cũng không phải do một đáng tối cao hay Chúa trời nào đó. Sở dĩ có những việc đó xảy ra là do có đối tượng thị giác, có nghiệp quá khứ, nghiệp khiến cái thấy sinh khởi và kinh nghiệm đối tượng thị giác. Ở khoảnh khắc có suy nghĩ thì không có cái thấy. Khi có kinh nghiệm qua thân, thân thức kinh nghiệm đối tượng của nó, nó có thể sinh khởi cùng cảm thọ đau. Ta tưởng rằng nó là bệnh được biết qua thân, nhưng thực chất “bệnh” chỉ là một khái niệm mà thôi. Bởi vì cái được kinh nghiệm qua thân chỉ là cứng-mềm, nóng-lạnh, căng-trùng mà thôi. Mỗi khoảnh khắc có sự kinh nghiệm những đối tượng khác nhau, do bởi những kinh nghiệm đó, các suy nghĩ sinh khởi, chẳng



hạn về bông hoa hay bệnh tật. Sau khi có kinh nghiệm qua thấy nghe, ngửi, nếm, xúc chạm thì có suy nghĩ về những gì vừa được kinh nghiệm. Sau khi có cái thấy thì có suy nghĩ về ý niệm bông hoa hay chai nước. Sau khi có kinh nghiệm qua thân căn, có thể có ý niệm “tôi bị đau ở chỗ này, chỗ kia”; hay “có nên đi gặp bác sỹ hay không”? Nếu không có sự kinh nghiệm ở mỗi khoảnh khắc, sẽ không thể có những ý niệm khác nhau sau đó. Nhân duyên chi phối sự sinh khởi của các thực tại rất phức hợp. Với các thực tại được kinh nghiệm qua thân căn, như Achaan đã giải thích, có bốn nguyên nhân khiến chúng phát sinh. Chẳng hạn, với những thực tại ở bên ngoài thân như cái bàn này, sắc tạo nên cái gọi là “cái bàn” được duyên bởi nhiệt độ. Nhưng những loại sắc sinh khởi ở nơi mà ta gọi là thân thì còn phát sinh bởi ba nguyên nhân khác nữa: nghiệp, tâm và dưỡng chất. Chúng ta thảo luận về điều đó ở đây không phải là để tìm hiểu xem liệu cái này do nguyên nhân nào, vì điều đó là không thể. Nhưng ta bàn chi tiết để biết rằng, tất cả các thực tại sinh khởi đều không do ai cả, chúng không phải là người nào đó mà chỉ là các pháp do duyên sinh. Sau khi kinh nghiệm cứng mềm, nóng lạnh..., ta gọi tình huống là “đau gáy” chẳng hạn. Tùy vào duyên, sau khi nhận thấy mình bị đau lưng, ta có thể nhờ một người bạn bóp lưng hoặc đi gặp bác sỹ. Tất cả tùy thuộc vào những

duyên khác nhau. Chúng ta luôn nghĩ, có một cái “tôi” nào đó làm điều này - quyết định đi gặp bác sỹ hay thực hành... Nhưng về mặt bản chất, chỉ có hai loại thực tại: những thực tại kinh nghiệm một cái gì đó - như thấy, nghe, hay cảm thọ...; loại thứ hai là thực tại không kinh nghiệm gì cả, chẳng hạn nhiệt độ, cứng, mềm .v.v.. Và không có con người nào đằng sau quyết định bây giờ sẽ làm gì đó hay thực hành.... Ta cũng không thể nói rằng tất cả đã được chương trình hóa bởi một đấng tối cao. Đức Phật không dạy như vậy.

**Jonothan:** Ở đây chúng ta đã nói về hiểu các pháp chân đế, các thực tại. Chính việc tìm hiểu về các pháp chân đế là quá trình phát triển trí tuệ-hiểu biết. Nó sẽ dẫn đến hiểu biết đúng đắn hơn về bản chất của các pháp như chúng là. Tìm hiểu Giáo pháp không liên quan đến tìm hiểu bệnh tật hay những thứ tương tự. Những sự kiện ấy chỉ là các thăng trầm xảy ra trong vòng sinh tử luân hồi, được gọi là tám ngọn gió đời (khen-chê, vinh-nhục, được-mất, sướng-khổ). Phát triển hiểu biết cũng không phải là xử lý phiền não-kilesa, ít nhất là không trực tiếp, vì phiền não đã được tích lũy từ trong quá khứ từ rất lâu rồi. Còn phát triển hiểu biết thì liên quan đến sự chấm dứt vòng sinh tử luân hồi. Cho đến khi vòng sinh tử luân hồi có thể chấm dứt, sẽ luôn có những ngọn gió đời, sẽ luôn

có bệnh tật, được, mất... Bản thân đức Phật cũng bị đau bệnh và đi gặp bác sỹ. Đôi khi việc chữa trị cũng có hiệu ứng ngay lập tức, có lúc thì không. Điều đó tùy thuộc vào nghiệp quá khứ. Như vậy chúng ta phải rất tỏ tường về những gì cần phải được phát triển - tức là hiểu biết đúng về thực tại, và mặt khác là những gì là một phần tất yếu của cuộc sống, chẳng nào cũng phải xảy ra, bất luận mức độ phát triển trí tuệ tới đâu.

**Achaan Sujin:** Bác sỹ có thể biết nhiều hơn đức Phật hay không? Nói vậy để có được một niềm tin rất vững vàng về trí tuệ của Ngài. Dù trong quá khứ, hiện tại hay vị lai thì không có ai có thể có hiểu biết nhiều hơn đức Phật. Nhưng đức Phật cho các vị bác sỹ cơ hội để phục vụ Ngài, khoanh khắc thiện pháp nơi người bác sỹ. Bây giờ bạn có muốn tiếp tục nói về thân và bệnh hay không? Đó cũng là những chủ đề về pháp có thể được biết và tìm hiểu. Khoanh khắc mà bạn gọi là bệnh thực chất là gì?

**Người hỏi:** Khi có sự bất thường ở cơ thể thì là bệnh.

**Achaan Sujin:** Liệu chúng ta có thể nói một cách đơn giản: đó là khoanh khắc có cảm thọ đau ở nơi thân? Bởi vì dù chúng ta gọi là bệnh ung thư hay muỗi cắn, thì bản chất ở khoanh khắc đó là cảm thọ đau, đúng không?

**Người hỏi:** Vâng, đúng ạ.

**Achaan Sujin:** Và do ý niệm “ôi, đây là bệnh rất nặng”, có thể sinh khởi khoảnh khắc sợ hãi hơn những lúc khác, đúng không? Khi chỉ có chút xíu cảm thọ khó chịu thì ta sẽ không gọi đó là bệnh. Vậy thực tại mà ta gọi là bệnh là gì về mặt bản chất?

**Người hỏi:** Do mức độ lo lắng cùng với cảm thọ đau nhiều hơn bình thường.

**Achaan Sujin:** Nó là trạng thái bất thường của thân ở thời điểm đó, có thể là quá nóng, quá đau... Bây giờ bạn có rằng không?

**Người hỏi:** Có ạ

**Achaan Sujin:** Thật không? Làm sao bạn biết được là bạn có rằng?

**Người hỏi:**...

**Achaan Sujin:** Khi bạn chạm, tại khoảnh khắc xúc chạm thì cái gì xuất hiện? Khi xúc chạm vào cái cứng rồi có ý niệm về những hình dạng khác nhau, ta bắt đầu gọi đó là cái gì đó cụ thể. Cái ly này có cứng không? Thế còn cái bên trong ly thì có cứng không? Làm sao bạn biết được bên trong nó không cứng?

**Người hỏi:** Bởi vì con từng chạm vào bên trong nó

**Achaan Sujin:** Nhưng nó vẫn có thể cứng hơn hoặc mềm hơn bạn nghĩ, nó không phải là khoảnh khắc xúc chạm thực sự. Không phải là “bạn” biết hay nghĩ là nó cứng, mà chỉ là yếu tố kinh nghiệm biết tính chất đó mà thôi.

**Người hỏi:** Nhưng kinh nghiệm đó là của con, không phải của một đứa trẻ một tuổi.

**Achaan Sujin:** Chạm là chạm, cảm thọ là cảm thọ

**Người hỏi:** Nếu bà hỏi con câu đó lúc một tuổi thì con không trả lời được câu đó.

**Achaan Sujin:** Ta chỉ đang nói đến khoảnh khắc xúc chạm thôi, không nói đến sau đó. Ở khoảnh khắc xúc chạm, khi đó chỉ là xúc chạm mà thôi.

**Người hỏi:** Bởi vì nó được ghi nhớ qua kinh nghiệm từng có...

**Achaan Sujin:** [Biết như bạn nói] là do suy nghĩ, khoảnh khắc sau, chứ không phải là khoảnh khắc xúc chạm. Thế còn ký ức, trí nhớ, nó có thực không?

**Người hỏi:** Nó có thực.

**Achaan Sujin:** Nó có phải là bạn không?

**Người hỏi:** Con vẫn nghĩ đó là ký ức, trí nhớ của con.

**Achaan Sujin:** Nếu lúc đó không nhớ ra được thì có gọi là tôi có trí nhớ không?

**Người hỏi:** Không.

**Achaan Sujin:** Chúng tôi trí nhớ sinh khởi do duyên của nó, nhưng ta lại tưởng rằng đó là “tôi” nhớ hay “trí nhớ của tôi”. Nếu không có thực tại cụ thể đó đảm nhận chức năng ấy thì không có ai có thể nhớ được, đúng không? Vậy cái mà ta cho là ta, về mặt thực chất chỉ là những yếu tố tinh thần và vật chất khác nhau, sinh khởi do những điều kiện khác nhau, ta gom lại và gọi đó là “tôi”. Hiểu như vậy chính là khởi đầu của sự phát triển hiểu biết về bản chất của những thứ mà ta vẫn cho là ta và của ta. Không có một cách thức nào khác. Không có “thực hành” nào để có được hiểu biết ấy ngoài nghe và hiểu. Nếu không thấy rõ như vậy, ta sẽ tin khi ai đó nói “hãy ngồi và làm gì đó” và tưởng rằng đó là cách thức để có trí tuệ. Nhưng thực chất không phải là như vậy. Giáo lý của đức Phật giảng về tất cả các thực tại, mọi thứ, sự phát triển hiểu biết về chúng chỉ diễn tiến theo từng giai đoạn một cách từ từ. Hãy nghĩ đến một đứa trẻ sơ sinh, nó có thể đọc được không? Đứa trẻ đó có thể làm công việc của một bác sỹ hay nghệ nhân không? Từng lĩnh vực đều cần phải có thời gian để học hiểu dần dần, không thể đâm đầu thực hành mà không hề có hiểu biết làm nền tảng. Bạn có

muốn trở thành một đầu bếp giỏi không, hay một thợ bánh mỳ, bác sỹ? Bây giờ bạn có thể ngay lập tức trở thành những người như vậy không, hay ta phải học từ từ? Tương tự như vậy, cần phải có thời gian rất lâu để có thể phát triển hiểu biết về tính chất vô ngã của các thực tại. Các thực tại không chỉ là ngôn từ, ngôn từ chỉ là cái chỉ ra thực tại đang hiện hữu mà thôi. Tìm hiểu Giáo lý của đức Phật không có nghĩa là thuộc lòng ngôn từ, phải hiểu rằng mỗi từ đều chỉ tới những thực tại đang xuất hiện, và chúng có thể được nghiên cứu ngay trong hiện tại. Có cái thấy và chúng ta nói về cái thấy để có thể bắt đầu hiểu về cái thấy. Cho đến khi sự thực về cái thấy không thể còn bị che lấp nữa. Cái gì đang che lấp sự thật hiện giờ? Chính là vô minh và dính mắc.

## **THAM ÁI, TÀ KIẾN, NGÃ MẠN**

***Pháp đàm tại Sài Gòn, chiều ngày  
02/01/2015***

**Người hỏi:** Sư muốn hỏi về loại tà kiến thuộc về “thường kiến” tin rằng mọi thứ hiện hữu trường tồn. Mặc dù chúng ta đã được học về lý thuyết rằng mọi thực tại sinh và diệt, sau khoảnh khắc thấy là những khoảnh khắc suy nghĩ hình thành ý niệm về con người và mọi thứ,... Nhưng thật sự, ở sâu thẳm bên trong thì vẫn có một sự tin tưởng mạnh mẽ rằng mọi thứ hiện hữu và kéo dài. Xin quý vị chia sẻ thêm về loại tà kiến này, nó diễn tiến như thế nào trong cuộc sống?

**Sarah:** Ngay hiện giờ đây, những cái ly này có dường như tồn tại kéo dài, ít nhất là trong một khoảng thời gian ngắn không? Khi không có hiểu biết về các thực tại thì chắc chắn là sẽ có ý niệm về những thứ kéo dài, trường tồn, và đó chính là thường kiến. Khi không có cái hiểu trực tiếp rằng



chỉ đối tượng thị giác được thấy, hay chỉ đặc tính cứng được xúc chạm thì chắc chắn có những ý niệm về sự tồn tại thực sự của một cái ly hay cái gì đó. Và khi có ý niệm về một cái gì đó hay ai đó thì cũng là ý niệm về sự thường hằng. Như vậy, ta có thể thấy mọi loại tà kiến sẽ đều có thể quy về cái hiểu sai về các thực tại, các pháp chân đế. Chúng ta đọc trong kinh điển rằng mọi tà kiến đều phát xuất từ ngã kiến, cho rằng những thứ được kinh nghiệm là một cái gì đó, hay một ai đó.

**Nina:** Hôm trước Achaan nói rằng rất đáng suy xét một sự thật rằng không có gì cả rồi lại có cái gì đó rồi lại không có cái gì cả. Điểm này không dễ hiểu đâu. Chỉ nhờ suy xét nhiều hơn về những gì đang xuất hiện hiện giờ, mà điều này có thể được rõ dần. Chẳng hạn, hiện giờ cái thấy đột nhiên sinh khởi, nó tới từ đâu? Vì có đối tượng thị giác và nhãn căn, nhờ vậy cái thấy có duyên để sinh khởi. Khi duyên không còn nữa thì cái thấy diệt đi. Nhưng khi ta nghĩ về các khái niệm thì rất dễ bị lẫn lộn. Chẳng hạn nghĩ về một cái bàn hay một con người, dường như chúng lúc nào cũng ở đó. Nhờ hiểu được từng thực tại ở một thời điểm để thấy rõ tính chất của chúng thì mới có thể suy giảm loại tà kiến gọi là thường kiến.

**Jonothan:** Quả thực là chúng ta biết theo đức Phật rằng không có một thực tại nào có thể tồn tại kéo dài, trường tồn, tuy thế vẫn có một niềm

tin rất sâu dày ở bên trong rằng mọi thứ tồn tại kéo dài, thường hằng, bởi vì lối suy nghĩ ấy đã được tích lũy. Dù chúng ta có thảo luận, đọc sách, suy nghĩ về sự thật mà đức Phật đã dạy rằng các pháp sinh và diệt ngay lập tức bao nhiêu đi nữa, thì cũng không thể làm mất đi ngay lòng tin thâm cố vào thường kiến. Tuy nhiên, chúng ta có niềm tin rằng, như đức Phật đã nói, khi hiểu biết ấy được phát triển hơn nữa, đến một lúc nào đó nó sẽ có đủ năng lực để tận diệt được tà kiến đó. Có rất nhiều ý niệm sai lầm về thực hành theo những phương pháp cụ thể, hay cố gắng tập trung vào một đề mục nào đó, cố gắng chánh niệm... Tất cả những hình thái hiểu sai đó sinh khởi, ở khoảnh khắc này hay khoảnh khắc khác, nhưng lại không được nhận ra là tà kiến. Vì vậy, tôi thấy thật đáng quý khi sự có thể nhận ra được những khoảnh khắc tà kiến ấy. Nhận ra tà kiến là tà kiến là một điều vô cùng quý báu, vì nếu tà kiến không được nhận ra thì nó không thể được tận diệt.

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

***Người hỏi:*** Khi tham có tà kiến và khi tham có ngã mạn thì sự khác nhau của chúng như thế nào? Con muốn được hiểu thêm.

**Achaan Sujin:** Thực chất, có những lúc có tham mà không có tà kiến và ngã mạn, có những khoảnh khắc có tham hợp với tà kiến, có những khoảnh khắc khác thì có tham hợp với ngã mạn. Vậy phải hiểu sự khác nhau giữa tham, tà kiến và ngã mạn. Có thời điểm dính mắc vào một cái gì đó và không có tà kiến và ngã mạn, nó khác với khoảnh khắc có sự dính mắc vào những quan kiến sai, chẳng hạn như ý niệm sau kiếp này không còn kiếp nào nữa. Điều đó chứng tỏ không có hiểu biết về những gì đang diễn ra trong lúc này đây. Không ai có thể ngăn chặn sự sinh khởi của những gì đang diễn ra và diệt đi hiện giờ, mỗi khoảnh khắc đều do duyên và không được nhận biết. Và vì không nhận biết được điều ấy nên mới có ý niệm sau kiếp này là chấm dứt, không còn gì cả; vì không có hiểu biết về cái làm duyên cho khoảnh khắc này và khoảnh khắc tiếp theo và cứ như vậy. Ở khoảnh khắc có tham hợp với tà kiến thì tính chất của tham không xuất hiện, nhưng tính chất của tà kiến có thể xuất hiện. Khi một người hiểu được điều đó thì sẽ thấy, thời điểm tà kiến sinh khởi khác với thời điểm có dính mắc mà không có tà kiến.

Những gì không xuất hiện sẽ không thể là đối tượng của hiểu biết. Ngay khoảnh khắc hiện giờ, cùng sinh khởi với tâm kinh nghiệm đối tượng thì có nhiều tâm sở khác nhau và tính chất của chúng

không được nhận biết. Vô minh thì không thể hiểu gì. Ở khoảnh khắc có dính mắc, vô minh sinh khởi cùng nó không hiểu được đó chính là dính mắc. Cả tham, tà kiến và si đều không có khả năng hiểu bất cứ thứ gì. Chỉ trí tuệ mới hiểu được đặc tính của các thực tại khác nhau, hiểu được tham là tham, tà kiến là tà kiến, ngã mạn là ngã mạn. Ở khoảnh khắc có ngã mạn sinh khởi và có ý niệm “tôi là”, ai biết đang có ngã mạn? Tất cả các thực tại đều khác nhau do đặc tính của chúng. Mỗi thực tại cần phải được nhận biết từng chút một. Ở khoảnh khắc có ngã mạn, nếu không có hiểu biết nhờ nghe rằng, ngã mạn không phải là ta, không phải “tự ngã” thì sẽ có sự sinh khởi tiếp theo của ngã mạn. Một số người thường nhầm lẫn cho rằng ngã mạn sinh kèm với sân, bởi cảm giác khi đó có vẻ không dễ chịu. Nhưng nếu không có sự dính mắc vào mình thì sẽ không thể có ngã mạn. Sự dính mắc vào bản thân rất vi tế và có rất là nhiều mức độ khác nhau. Ngã mạn thì không phải là tà kiến, và tà kiến cũng không phải là ngã mạn. Trong ba thực tại này, trí tuệ có khả năng tận diệt tà kiến đầu tiên. Chỉ sau khi trí tuệ phát triển cao hơn nữa, ở mức độ của vị A-la-hán thì tham và ngã mạn mới hoàn toàn bị tận diệt. Hiện giờ có ngã mạn không? Cái gì biết được điều đó? Trí tuệ sẽ biết được đặc tính của ngã mạn khi nó xuất hiện. Nhưng vẫn có thể có ý niệm “ngã mạn của tôi”, vì vậy, đầu tiên ý niệm về một

con người hay một cái “ngã” nào đó phải được tận diệt, trước khi có sự tận diệt của ngã mạn.

**Người hỏi:** Con xin hỏi câu tiếp theo. Ở cõi vô sắc không có vật chất vậy tâm sẽ nương nơi đâu?

**Sarah:** Ở tất cả các cõi dục giới, khi tâm sinh khởi thì cần phải có một sắc để cho nó nương vào, đó là ý căn hay tâm cơ. Tuy nhiên, ở cõi Phạm thiên vô sắc giới thì không cần có sắc để làm nơi nương vào cho tâm. Hiện giờ khoảnh khắc tâm suy nghĩ này tiếp nối khoảnh khắc tâm suy nghĩ kia, thỉnh thoảng xen kẽ với những kinh nghiệm qua ngũ căn khác nhau. Nhưng ở cõi Phạm thiên vô sắc giới thì không có các căn, mà chỉ có các tâm sinh và diệt liên tiếp trong các lộ trình ý môn. Nguyên nhân sâu xa của sự sinh khởi trong cõi này là tham ái và vô minh. Cũng như vậy, việc tái sinh ở bất cứ cõi nào, trong đó có cõi Phạm thiên vô sắc giới thì nguyên nhân căn bản vẫn là do vô minh và tham ái. Mặc dù nghiệp thiện để có thể làm duyên cho sự tái sinh ở cõi Phạm thiên vô sắc giới phải là loại nghiệp thiện rất thù thắng, vô minh và tham ái chính là nguyên nhân sâu xa, là gốc rễ cho mọi sự tái sinh. Dù ở cõi Phạm thiên vô sắc giới thì vẫn có sự sinh và diệt.

Tôi muốn giải thích thêm một chút về câu hỏi trước đó của bạn, đó là ba thực tại tham, tà kiến và ngã mạn. Tôi ngồi đây, thỉnh thoảng cảm ly nước

và uống. Kể cả trước khi tôi cầm ly nước, ngay khi có cái thấy và cái nghe thì đã lập tức có dính mắc sinh khởi, và những khoảnh khắc đó không được nhận biết. Những dính mắc như vậy sinh khởi rất nhiều trong ngày, kể cả khi đang ngồi Pháp đàm cùng nhau. Ngoài việc hoan hỷ với lời Pháp được nghe, cũng có rất nhiều khoảnh khắc tâm tham sinh khởi muốn nghe thêm và nghe thêm nữa. Ở những khoảnh khắc cảm thấy khát, uống nước và thích thú thì thường là không nhất thiết có sự chấp thủ vào một ý niệm có cái ly hay có cái tôi trong đó. Vậy thông thường chỉ là tham mà thôi. Nhưng có những khoảnh khắc có thể có suy nghĩ “thực sự đây là một cái bàn”, “rõ ràng đây là một cánh tay” thì đó là những khoảnh khắc có tà kiến sinh khởi. Hiện giờ, cũng có những lúc chúng ta nghe và do sự dính mắc vào bản thân, có rất nhiều lúc chúng ta so sánh mình với người khác: tôi ngồi chỗ tốt hơn người kia; hay “họ mặc bộ đồ đẹp hơn bộ đồ của tôi”; hay nghĩ rằng, “nếu ở trong ban tổ chức thì mình sẽ sắp đặt căn phòng này hợp lý hơn”;...

**Người dịch:** Và còn rất nhiều ví dụ khác, chẳng hạn người này thì hiểu, người kia thì không hiểu gì cả.

**Sarah:** Có thể có rất nhiều ví dụ khác nhau, nhưng chỉ có trí tuệ mới có thể biết được chính xác ở khoảnh khắc nào thì thực tại nào sinh khởi...

## **HỒI HƯỚNG & TÙY HỖ**

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

**Người hỏi:** Sau mỗi buổi Pháp đàm, chúng ta đều đọc hồi hướng chia phước. Vậy nên hiểu ý nghĩa của việc hồi hướng đó như thế nào?

**Sarah:** Do thời gian bây giờ đã hết, nên chúng ta sẽ tiếp tục nói kỹ hơn chủ đề này vào ngày mai. Một cách ngắn gọn, khi chúng ta có cơ hội hiếm hoi như giờ đây là nghe Pháp và phát triển hiểu biết, sẽ có mong muốn rất tự nhiên cho những người khác cơ hội tùy hỷ với phước thiện ấy. Khi họ hoan hỷ với thiện pháp, phước thiện sinh khởi nơi chính họ. Về mặt ngôn từ, như hiện giờ đây, chúng ta nói có “người này” hay “người kia”, nhưng thực chất đó chỉ là các tâm, tâm sở và sắc mà thôi. Cũng như vậy, khi ta nói hồi hướng cho các chúng sinh khác thì thực chất họ cũng chỉ là tâm, tâm sở và sắc. Nhưng để thuận lợi cho việc

giao tiếp chúng ta cần phải sử dụng những ngôn từ như vậy.

**Achaan Sujin:** Bạn có hoan hỷ với thiện pháp của những người khác không?

**Người hỏi:** Có ạ

**Achaan Sujin:** Khi người khác biết được về phước thiện mà bạn tạo thì họ có tùy hỷ được không?

**Người hỏi:** Dạ có.

### ***Pháp đàm Sài Gòn, chiều ngày 02/01/2015***

**Người hỏi:** Chiều qua, chúng ta nói dở dang về đề tài hồi hướng chia phước và tâm từ. Vì ai cũng có người thân và cũng đều muốn mang điều lợi ích đến người thân, dù người sống hay người đã mất. Con muốn được làm rõ vấn đề này, để biết hồi hướng như thế nào cho đúng?

**Sarah:** Sáng nay, chúng ta có đề cập rằng, khi nghĩ đến đối tượng là chúng sinh đang sống thì có thể có từ tâm hay sự thân thiện sinh khởi. Thực chất không phải là *rải* tâm từ hay *gửi* tâm từ đến một ai đó. Tâm từ hiện hữu tự nhiên khi có sự thân thiện, mong muốn tốt đẹp cho người khác. Khi làm được những việc thiện lành, chúng ta cũng mong muốn người khác biết và tùy hỷ với những thiện



pháp đã tạo đó. Khi chúng ta thấy những người khác làm những việc tốt hay có biểu hiện từ tâm với người khác, chúng ta cũng cảm thấy rất hoan hỷ với các phước thiện ấy. Chúng sinh đã quá cố không phải là đối tượng của tâm từ, tâm từ lấy đối tượng là chúng sinh trong cõi này. Chúng sinh là người thân quá cố đã tái sinh ở cõi khác rồi, cõi nào thì chúng ta không biết. Không có cách nào biết được con người là cá nhân cụ thể mà ta từng biết đã tái sinh ở đâu, cá nhân đó đã hoàn toàn chấm dứt rồi, không còn chút tồn tại nào nữa. Tuy nhiên, khi chúng ta đang có thiện pháp, ví dụ như chia sẻ Pháp và lắng nghe Pháp ở khoảnh khắc này với chút hiểu biết, thì chúng ta có thể báo tin đề bất kỳ ai hoan hỷ được với phước thiện ấy có thể tùy hỷ. Đối tượng của hồi hướng có thể là những người vẫn còn đang sống ở tại đây hay ở một cõi khác. Với những chúng sinh đã quá cố rồi nhưng đang ở một nơi từ đó họ có khả năng tùy hỷ với phước thiện này, thì việc hồi hướng có thể có tác dụng đối với họ. Khi hồi hướng cho họ, không có nghĩa là chúng ta chia phước của ta, mà là chúng ta cho họ cơ hội sinh khởi thiện pháp trong tâm họ và khi ấy thì họ cũng có phước. Loại hồi hướng này cũng là một loại bố thí, mà người ta gọi là phước thiện bố thí.

...

**Người hỏi:** Theo lời hồi hướng cuối các buổi Pháp đàm, chúng ta chia phước đến những người thân kể cả hiện tiền và quá vãng. Vậy những chúng sinh sống trong các cõi khác có thể tùy hỷ với phước thiện chúng ta tạo, khi chúng ta nghĩ tới và chia phước cho họ?

**Sarah:** Thật ra, chúng ta không biết được những người thân quá cố của chúng ta giờ đã tái sinh ở cõi nào, do vậy chúng ta không thể biết được những gì chúng ta đang trao tặng ở đây có thể được họ biết tới để tùy hỷ hay không. Điều duy nhất chúng ta có thể làm, là cho cơ hội, tới bất cứ chúng sinh nào chứ không phải hướng tới một vài người cụ thể, còn ai đó có thể tùy hỷ được phước thiện hay không thì hoàn toàn nằm ngoài sự hiểu biết của chúng ta. Cũng như với việc chia sẻ Pháp, ta có thể chia sẻ Pháp không chỉ với những người bạn hay những người thân thiết trong gia đình - như cha mẹ - mà chúng ta cũng có thể chia sẻ Pháp với bất kỳ ai. Tương tự, chúng ta có thể trao tặng cơ hội tùy hỷ phước cho bất cứ ai, không nhất thiết là người nào cụ thể.

## ***BA MƯƠI BẢY PHẨM TRỢ ĐẠO***

***Pháp đàm tại Huế, chiều ngày 25/05/14***

***Người hỏi:*** Chánh niệm, tinh tấn, phi, hỷ, khinh an, định và xả. Phải qua bảy chi. Theo con nghĩ đó cũng là một phương pháp đúng không ạ ?

***Achaan Sujin:*** Tất cả các giác chi đều không thể sinh khởi một mình, mà phải sinh khởi với trí tuệ. Đối với Bát chánh đạo, bảy chi còn lại sẽ trở thành Chánh khi có chánh kiến sinh khởi.

***Người hỏi:*** Bà nói như vậy thì trong tứ như ý túc, phải có một ý chí thật là mãnh liệt. Như vậy phải có sự hiểu biết cần thiết để có ý chí đó?

***Achaan Sujin:*** Trong tứ như ý túc có vimamsa-trí tuệ, là yếu tố cuối cùng, là yếu tố không thể thiếu. Chỉ có dục (chanda) thôi thì không thể dẫn tới giác ngộ.

***Người hỏi:*** Theo như bà thì luôn phải có trí tuệ đi kèm. Khi bà nói mình không cần phương pháp

gì cả, không có nghĩa là không phải làm gì, mà tất cả những gì mình làm đều phải có trí tuệ đi kèm?

**Achaan Sujin:** Nếu không có trí tuệ thì không thể có tuệ giác vipassanā, nghĩa của minh sát tuệ - vipassanā là “hiểu thấu suốt các thực tại như nó là”.

...

**Sarah:** Như ta đã nói, tâm sở nhất tâm có thể sinh khởi với tất cả các tâm. Tức là có thể có nhất tâm thiện (kusala samadhi) và nhất tâm bất thiện, tức là chánh định và tà định. Cũng như vậy đối với dục (chanda). Ở khoảnh khắc có sự dính mắc với cái được thấy cũng có dục. Ở khoảnh khắc sân cũng có dục (chanda) quan tâm đến đối tượng của sân khi ấy. Chỉ ở khoảnh khắc có thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm mới không có chanda mà thôi. Như vậy chanda-dục đơn thuần thì không phải là một trong 37 phẩm trợ đạo, chỉ loại chanda được phát triển song song với hiểu biết đến một mức độ cao thì mới trở thành một phẩm trợ đạo. Như vậy, nếu không có hiểu biết sinh khởi cùng thì tất cả những yếu tố mà chúng ta thấy đề cập đến như tinh tấn, dục, nhất tâm... không thể là các phẩm trợ đạo.

**Jonothan:** Sự phát triển trí tuệ, phát triển con đường Đạo không phải là làm gì hay không làm gì, mà là sự phát triển những nhân đúng có thể làm duyên cho trí tuệ. Chẳng hạn, trong lúc trao

đổi như thế này, chúng ta đang dần học để hiểu về cái thấy và đối tượng thị giác. Mặc dù chưa có kinh nghiệm trực tiếp ngay lập tức, nhưng đã hiểu rõ ràng hơn về những pháp tạo nên cuộc sống. Nhưng chúng ta không trao đổi với mục tiêu để luôn chánh niệm. Chúng ta bàn luận về những điều đó vì đó là Giáo lý của đức Phật, và biết rằng nếu không có hiểu biết ở mức độ tư duy thì hiểu biết trực tiếp không thể sinh khởi. Như vậy không cần “làm một cái gì đó”, theo nghĩa chúng ta vẫn thường hiểu về sự thực hành, và cũng không có nghĩa là “chẳng làm gì cả”. Cũng giống như các vị tỳ khuru xưa kia lắng nghe đức Phật giảng pháp.

**Achaan Sujin:** Hiện giờ có ai đang làm gì hay không? Nếu hiểu đúng thì hiện giờ không có con người nào làm gì cả, mà chỉ có các thực tại sinh và diệt đảm nhận chức năng của chúng mà thôi.

**Jonothan:** Tôi cũng muốn nói thêm rằng trong Kinh, đức Phật khuyến khích các đệ tử nghe và đàm đạo về Pháp, không phải chỉ một lần, mà lặp đi lặp lại. Ngài cũng khuyến khích mọi người suy xét về những gì được nghe. Nhưng Ngài không kê đơn hay hướng dẫn mọi người phải làm cái gì đó cụ thể. Chúng ta biết rằng nếu ta không gặp những người có chí hướng tương tự thì chúng ta sẽ dần dần quên đi những điều mà ta đã được nghe.

**Achaan Sujin:** Liệu đức Phật có thể bảo ai

đó làm gì không? Kể cả Ngài là đức Phật nhưng Ngài có thể bảo ai đó làm điều gì được không? Vậy người bạn coi là thầy liệu có thể bảo bạn làm gì được không?

**Người hỏi:** Cách giảng như thế này khiến con chơi vui một chút. Khi nói đến vấn đề chúng ta chỉ kinh nghiệm và hiểu thôi thì không nên dùng từ “chúng ta” ở đây. Nếu chỉ hiểu thôi mà không có bất cứ sự thực hành nào thì tất cả phẩm trợ đạo và những chi khác trong Bát chánh đạo, liệu ý nghĩa của nó là gì?

**Achaan Sujin:** Nếu nói thực hành thì thực hành để hiểu gì? Hay nói cách khác 37 phẩm trợ đạo sẽ dẫn tới gì?

**Người hỏi:** Dẫn tới giác ngộ, giải thoát

**Achaan Sujin:** Nhưng không phải bởi một tự ngã... Điều đó chỉ ra rằng sự tận diệt ý niệm về ngã rất khó và vi tế. Nếu không có 37 phẩm trợ đạo, sẽ không thể liễu ngộ các thực tại như chúng là, khi chúng xuất hiện. Ngay từ ban đầu cần phải hiểu rằng 37 phẩm trợ đạo đều không phải là tự ngã, không phải là ai đó. Chúng là các thực tại ở những mức độ, giai đoạn khác nhau. Chẳng hạn, ngũ căn (indriya - còn được dịch là “quyền”) thì không phải là ngũ lực (bala). Mặc dù đều là tín, tấn, niệm, định, tuệ, nhưng lực là mức độ mạnh

hơn của căn, từ căn được vun bồi tiếp để trở thành lực. Chẳng hạn, mức độ của niềm tin hay “tín” hiện giờ vào Giáo pháp của đức Phật như thế nào? Đức Phật dạy về tất cả các thực tại, chúng đều vô ngã. Nếu ai đó nói hãy làm thế này hay thế kia, liệu đó có phải là hiểu biết về vô ngã hay không? Những lời dạy không đúng sẽ làm tổn hại những lời dạy chân chánh. Nó sẽ hạ thấp Giáo pháp của đức Phật cho đến khi Giáo pháp ấy biến mất.

**Người hỏi:** Con cảm ơn Achaan, nhưng con vẫn còn băn khoăn. Bản thân con và mọi người vẫn còn đang vô minh. Vậy làm sao có thể hiểu biết đúng trong tình trạng vô minh đó được? Và quá trình tích lũy như thế nào cho đến khi đạt được “minh”, hay đó là một thời gian vô định?

**Achaan Sujin:** Thời gian bao lâu tùy thuộc vào mức độ hiểu biết hiện giờ.

**Sarah:** Hiểu biết phải bắt đầu ngay hiện giờ. Nó hiểu rằng chỉ có yếu tố trí tuệ phát triển con đường đạo. Tự các phẩm trợ đạo phát triển. Chính nhờ hiểu và thấm thía rằng hiện giờ các pháp đang sinh khởi do duyên, không ai có thể làm gì cả, điều ấy đã làm giảm quãng thời gian đó. Cách duy nhất là hiểu về các pháp chân đế khác nhau. Càng hiểu biết sâu sắc hơn, trí tuệ càng phát triển hơn. Chính vì vậy ông Jonothan đã nhấn mạnh rằng một phần của hiểu biết là nhận thức được rằng phải nghe và

suỵ xét rất nhiều để có thể hiểu hơn sự thật về các pháp, và đó chính là con đường phát triển trí tuệ, từng bước một.

**Người hỏi:** Như thế thì dường như chúng ta cứ loay hoay với vô minh, trong vô minh thì làm sao có thể thâm thía sâu sắc và hiểu biết đúng được?

**Achaan Sujin:** Thật tốt khi biết hiện giờ ta đang ở đâu: chúng ta đang ở trong biển vô minh! Chúng ta ở phía bên này so với bờ giác ngộ - rất xa sự giác ngộ. Để vượt sang bờ bên kia - bờ giác ngộ, nếu không có bè, không có đường thì liệu ai đó có thể vượt sang không? Đó không phải chỉ là một con sông rất rộng mà là một đại dương to lớn khủng khiếp. Nếu đọc về cuộc đời của các vị đại đệ tử của đức Phật, chúng ta có thể biết được họ cần biết bao nhiêu thời gian để có thể đạt tới giác ngộ: rất nhiều a tăng kỳ kiếp.

**Người hỏi:** Nếu đặt ra vấn đề là bây giờ cứ cố hiểu đi, trong tình trạng căn cơ thấp thì không thể hiểu được. Chúng ta cần phải có ai đó chỉ ra cách để hiểu được, phải có cái bè giúp sang bờ bên kia, bè là ai đẩy chỉ cho mình. Các pháp mà đức Phật dạy nên liên hệ thế nào với việc cố mà hiểu như Achaan chỉ dạy?

**Achaan Sujin:** Ngoài Giáo lý của đức Phật thì có thể có gì khác để làm bè vượt đại dương? Tụng



những bài kinh của đức Phật hay tưởng nhớ danh hiệu Ngài hàng ngày cũng không phải là cái bè. Chỉ ở khoảnh khắc hiểu thì những lời dạy ấy mới là cái bè.

**Sarah:** Thông thường, khi hỏi “làm thế nào?” là chúng ta đang tìm con đường tắt. Achaan vẫn thường nhắc nhở chúng ta là con đường tắt chính là con đường sai. Khi chúng ta đặt câu hỏi “làm như thế nào?” thực chất chính là hỏi “làm sao có thể đi nhanh hơn?”, và điều ấy sẽ dẫn tới con đường sai, con đường ngược hướng với con đường giải thoát. Không thể có con đường nào khác ngoài chính Giáo lý của đức Phật ...

Khi đặt câu hỏi “làm như thế nào?” thì đã hàm ý tới một con người, tới “tôi” muốn làm gì đó.

**Achaan Sujin:** Vậy bây giờ bạn muốn hiểu về cái gì?

**Người hỏi:** Nếu lúc nói đã hiểu thì có nghĩa là có “mình” rồi, nếu thế thì những phẩm trợ đạo của đức Phật là vô nghĩa hay sao? Nếu chúng ta cố hiểu trong tình trạng vô minh của chúng ta, thì ai sẽ giúp hoặc phương pháp nào giúp chúng ta để hiểu đúng? Nếu không hiểu đúng thì không thể thoát ra khỏi tình trạng vô minh.

**Achaan Sujin:** Hiện giờ bạn muốn hiểu về cái gì?

**Người hỏi:** Con muốn hiểu về cách thức “làm sao để hiểu cho đúng?”

**Achaan Sujin:** Hiện giờ có rất nhiều thứ, bạn muốn hiểu đúng về cái gì?

**Người hỏi:** Con muốn biết làm như thế nào để hiểu đúng. Như Achaan thường nói “hãy hiểu đúng”. Vậy làm sao để hiểu đúng?

**Sarah:** Nói đến phát triển hiểu biết có nghĩa là phát triển hiểu biết về các thực tại. Việc phát triển hiểu biết này phải bắt đầu từ việc hiểu từng thực tại một. Chính vì thế Achaan vừa nói, nếu bạn không biết phát triển hiểu biết như thế nào thì hãy chọn một trong những thực tại đang xuất hiện hiện giờ, ví dụ như nóng, cứng, đối tượng thị giác hoặc một pháp nào đó là các khía cạnh khác nhau của cuộc sống, để chúng ta nói về nó và phát triển hiểu biết về nó.

**Người hỏi:** Tôi đang cố hiểu lời dạy của Achaan.

**Achaan Sujin:** Hiện giờ có cái thấy không?

**Người hỏi:** Có

**Achaan Sujin:** Cái thấy sinh khởi hay không? Cái thấy tự nó sinh khởi hay do duyên?

**Người hỏi:** Nó sinh khởi do duyên.

**Achaan Sujin:** Ngay sau khi sinh khởi để thấy

thì nó diệt đi. Nó không thể tồn tại kéo dài, hay nó tồn tại kéo dài? Nếu nó tồn tại kéo dài thì sẽ chẳng có cái gì khác, sẽ chỉ có cái thấy và đối tượng được thấy mà thôi, sẽ không có cái gì khác, đúng không?

**Người hỏi:** Nó kéo dài một lúc, nó không diệt đi ngay

**Achaan Sujin:** Ở khoảnh khắc thấy, cái thấy chỉ tồn tại ở khoảnh khắc thấy đó thôi, rất ngắn ngủi. Cái thấy đã diệt đi rồi thì không còn quay lại. Nó chỉ sinh khởi một lần trong vòng luân hồi. Đó là “bạn” thấy hay chỉ là một pháp sinh khởi do duyên?

**Người hỏi:** Thực chất đó là một pháp sinh khởi do duyên, nhưng con vẫn thấy là con thấy.

**Achaan Sujin:** Có nhiều mức độ hiểu biết: hiểu biết tư duy và hiểu biết trực tiếp. Giáo pháp của đức Phật tuyệt diệu ở đoạn đầu, tuyệt diệu ở đoạn giữa, tuyệt diệu ở đoạn cuối. Đức Phật đã giảng Pháp trong vòng 45 năm, kể từ khi giác ngộ cho đến lúc nhập diệt, để những lời dạy của Ngài có thể làm duyên khiến những người nghe hiểu được và phát triển hiểu biết ấy từ việc nghe. Ngày hôm qua bạn đã nghe rất nhiều lần về cái thấy, đúng không? Sau khi rời khỏi căn phòng này, bạn có nghĩ về cái thấy mà mình đã nghe, hay là không một lần nào cả?

**Người hỏi:** Con nhớ đến khi có đủ duyên nó khởi lên.

**Achaan Sujin:** Như vậy bạn có thể thấy rằng đó là do duyên. Bởi vì tùy thuộc vào tích lũy của mỗi người, có người không nghĩ gì về những điều được nghe, có người thực sự suy xét về cái thấy, kể cả khi ra khỏi căn phòng này, rằng đó là các thực tại vô ngã. Vậy thì hiểu biết khi nghe về thực tại hiện giờ là một mức độ. Mức độ nào đi nữa thì nó cũng có thể làm duyên cho việc nghĩ lại và suy xét về những thực tại ấy về sau, nhiều hay ít. Sẽ cần phải bao nhiêu kiếp sống nữa để suy xét về những thực tại ấy, chẳng hạn như về cái thấy hiện giờ, về đối tượng thị giác hiện giờ? Cũng giống như xem tivi, ở trên màn hình tivi có gì xuất hiện? Con người, thủ tướng... Tất cả những thứ đó - con người và thủ tướng - thì không phải là cái được thấy mà chỉ là đối tượng của suy nghĩ, được nghĩ về qua những gì được thấy và do tưởng đã đánh dấu lại những khái niệm đó từ trước, cũng xuất phát từ nhìn thấy các màu sắc khác nhau, như bây giờ. Các màu sắc khác nhau có thể làm duyên cho những ý niệm về những con người khác nhau. Có vẻ như chúng trường tồn, nhưng trên thực tế thì chúng sinh và diệt trong mỗi khoảnh khắc. Nhưng vì diễn ra rất nhanh nên dường như chúng không sinh diệt. Khi đang nói như thế này, vẫn chỉ là cái

hiểu tư duy, chứ không phải là khoảnh khắc thực sự liễu ngộ sự sinh diệt của các thực tại ấy. Nếu không có mức độ trí tuệ đó thì nó sẽ giống như bạn nói, là bây giờ đang thấy và luôn thấy con người và “tôi” thấy, nhưng thực tế thì cái được thấy cũng như cái thấy đều sinh và diệt. Vậy những lời dạy của đức Phật sai hay sao? Chừng nào vẫn chưa phải là mức độ trí tuệ liễu ngộ thực sự được sự sinh diệt của các thực tại, thì vẫn chưa thể có mức độ xả ly tương ứng, không coi những thứ xuất hiện là ta và của ta, như là cái gì đó thường hằng.

Trong Phật Pháp có từ *bhāvanā*, nghĩa của nó là “phát triển trí tuệ”. Nó không có nghĩa là làm một cái gì đó. Hiện giờ tâm có sinh khởi không? Nó có diệt không? Không hề được biết chút nào, mà chỉ có suy nghĩ về cái mà tâm đã kinh nghiệm và rồi diệt đi. Tâm và tâm sở sinh khởi và đảm nhận chức năng của chúng từ khi sinh ra cho đến khi chết đi, ngay bây giờ cũng vậy. Chừng nào ta vẫn còn sống thì sẽ không có khoảnh khắc nào là không có tâm cùng các tâm sở. Tham có phải là tâm không?

**Người hỏi:** Có ạ

**Achaan Sujin:** Cái gì là tâm và đặc tính của tâm cần phải được hiểu rất rõ, chẳng hạn hiện giờ có cái thấy. Cái thấy là tâm, tâm thấy kinh nghiệm đối tượng nhưng nó không thích mà cũng không

không thích. Tâm luôn là pháp dẫn đầu trong việc kinh nghiệm đối tượng. Cũng có loại gọi là danh khác kinh nghiệm đối tượng, nhưng không phải là tâm. Tâm sinh khởi và kinh nghiệm đối tượng, chẳng hạn cái thấy kinh nghiệm đối tượng thị giác, kèm với nó cũng có những tâm sở khác cùng sinh khởi và kinh nghiệm cùng đối tượng với nó. Tâm không thể cảm nhận, nhưng có cảm thọ sinh kèm cảm nhận về đối tượng, lúc nào cũng có. Thọ luôn sinh kèm với tâm, nó làm cho các tâm trở nên khác nhau, giữa tâm này và tâm khác. Tâm khác nhau có lúc bởi đối tượng kinh nghiệm khác nhau (chẳng hạn âm thanh và mùi - VDH), có lúc bởi những tâm sở sinh khởi cùng với tâm. Ai có thể ra lệnh hay bảo tâm phải theo cách như thế? Ai ra lệnh cho tâm sinh khởi và ai ra lệnh cho tâm diệt đi? Liệu đức Phật có ra lệnh cho tâm và tâm sở sinh khởi được không?

**Người hỏi:** Như “dục như ý túc”, thì có phải là một hình thức ra lệnh không?

**Achaan Sujin:** Bản thân dục-chanda cũng là một tâm sở. Bạn có thích nấu ăn không?

**Người hỏi:** Không.

**Achaan Sujin:** Như vậy bạn không có dục cho việc nấu ăn. Bạn có thích vẽ không?

**Người hỏi:** Không.

**Achaan Sujin:** Bạn có thích ăn không? Không có chút dục nào hay sao? Nhưng thực chất ở khoảnh khắc tham và sân, tức là thích và không thích là đã có dục ở đó rồi. Nếu không có dục sẽ không có tham. Thế còn khi đánh mất tất cả những gì mình có thì sao?

**Người hỏi:** Đó là do duyên.

**Achaan Sujin:** Ai biết những loại tâm nào không có dục sinh khởi cùng? Ở khoảnh khắc thấy, không có dục sinh khởi với cái thấy. Dù ta có thích hay có quan tâm tới đối tượng đó hay không, thì ở khoảnh khắc thấy, cái thấy diễn ra tự nhiên không có sự lựa chọn nào hết. Bởi vì đó là khoảnh khắc chín muồi để một nghiệp trở quả, khiến cái thấy kinh nghiệm một đối tượng thị giác cụ thể. Bạn có thích kinh nghiệm một đối tượng khả ái không? Bạn có thích thấy những thứ đẹp đẽ không?

**Người hỏi:** Trong cuộc sống con có nhiều việc phải làm, khi con làm việc như vậy con không có ý thích hay không thích những thứ đó.

**Achaan Sujin:** Nếu nói riêng về cái thấy, liệu mình có thể lựa chọn để chỉ thấy những thứ dễ chịu đẹp đẽ không?... Dù mình có muốn thấy bao nhiêu đi nữa, nếu không phải là thời điểm để thấy thì không thể thấy được. Nó không thuộc sự kiểm soát của bất cứ ai. Nó không thuộc về ai cả. Tất

cả các thực tại đều sinh và diệt do duyên. Dù ta không gọi đó là vô ngã thì bản chất nó vẫn vậy - là vô ngã. Từ “vô ngã” không phải đơn thuần là dịch nghĩa của từ “anatta” từ tiếng Pali, mà nó là đặc tính của những gì xuất hiện hiện giờ, sinh khởi và rồi lại diệt đi, không được nhận biết. Mỗi khoảnh khắc cái nghe sinh và diệt không bao giờ giống nhau, không bao giờ là một. Mỗi khoảnh khắc đều là mới, do duyên của nó. Từ khoảnh khắc đầu tiên của kiếp sống cho đến khoảnh khắc ra đi cũng đều vậy. Ai biết được khi nào cái chết sẽ tới? Liệu cái chết có thể xảy ra ngay bây giờ không? Tâm sau tử thức sẽ sinh khởi để làm nhiệm vụ tái sinh trong một cõi mà chúng ta không thể biết là cõi nào. Có thể sẽ tái sinh trong cõi địa ngục, cõi chư thiên hoặc là trong thế giới này lần nữa. Nhưng sẽ không còn là con người đó nữa. Thế còn con người mới sau khi con người này chết đi? Con người đó sẽ được làm duyên bởi những nghiệp đã tạo trong quá khứ, và trong cả kiếp này nữa.

***Pháp đàm tại Đà Lạt, chiều ngày 15/05/2015***

***Người hỏi:*** Xin bà có thể giải thích thêm về thất giác chi?

***Achaan Sujin:*** Với sự vô minh về cái thấy,



cái nghe và các pháp khác hiện giờ hay sao? Nếu không có hiểu biết thì có thể có con đường dẫn đến chứng ngộ niết bàn và Tứ thánh đế không?

**Sarah:** Như tôi hiểu, chính nhờ sự phát triển hiểu biết rõ ràng về những gì đang phát triển hiện giờ, từ thấp đến cao, mới có thể dần đưa đến mức độ tứ niệm xứ - satipaṭṭhāna. Khi có chánh niệm cùng với trí tuệ ở mức độ tứ niệm xứ, tức là kinh nghiệm trực tiếp danh và sắc xuất hiện, khi đó sẽ khiến cho các phẩm chất căn bản của tâm trở thành căn và lực. Như chúng ta đã nói, ở khoảnh khắc kinh nghiệm trực tiếp các thực tại, trí tuệ sẽ đảm nhận chức năng cân bằng ngũ căn. Khi đó những yếu tố tín, tấn, niệm, định và tuệ sẽ được cân bằng, sinh khởi cùng hiểu biết về các thực tại, các pháp chân đế mà không có ai cố làm công việc cân bằng. Những phẩm chất này sẽ ngày càng trở nên mạnh mẽ cho đến khi chúng trở thành những yếu tố dẫn tới giác ngộ. Toàn bộ quá trình đó bắt đầu với hiểu biết về những gì đang xuất hiện ở khoảnh khắc này, vô minh ở khoảnh khắc này, cái thấy ở khoảnh khắc này, cái nghe ở khoảnh khắc này... Đó là một quá trình hoàn toàn tự nhiên, không ai có thể làm gì để làm nên thất giác chi - những yếu tố giác ngộ. Với bản thân tôi, tôi không nghĩ nhiều đến ngũ căn, ngũ lực, thất giác chi hay đạo quả... vì ngay hiện giờ vẫn còn quá ít hiểu biết.

## **TỔNG HỢP**

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

***Người hỏi:*** tâm thức vô biên và tâm phi tướng phi phi tướng, tại sao biết cảnh quá khứ mà không biết cảnh hiện tại? Xin Bà giải thích.

***Achaan Sujin:*** Những thức này có đối tượng là thức của tầng thiền trước đó.

***Người hỏi:*** Con xin hỏi trong phần Tam đề, phần nhân cho sanh tử gồm có 17 tâm thiện hiệp thể và 11 tâm bất thiện, đã trừ tâm si điệu cử. Vậy tại sao tâm si điệu cử (tâm si hợp với phóng dật) lại không phải là nhân cho sanh tử?

***Achaan Sujin:*** Chúng ta biết rằng có hai loại tâm căn si: tâm căn si hợp với hoài nghi và tâm căn si hợp với phóng dật. Tâm căn si hợp với phóng dật là một tâm rất yếu. Nó yếu hơn tất cả tâm bất thiện khác như bất thiện căn tham, bất thiện căn

sân, và yếu hơn cả tâm bất thiện căn si hợp với hoài nghi. Chính vì sự yếu ớt của nó nên nó không có năng lực làm duyên cho thức tái tục hay nói cách khác là sinh tử.

**Người hỏi:** Bà có thể giải thích ý nghĩa của *hậu sanh duyên*?

**Achaan Sujin:** Thông thường cảnh làm duyên cho tâm sinh khởi. Nếu không có cảnh, tâm sẽ không thể sinh khởi. Nếu không có tâm sinh khởi thì sắc đó sẽ chỉ là sắc vô tri. Vậy tâm sinh khởi sau sắc [đã làm duyên cho tâm đó sinh khởi] lại vẫn tiếp tục làm duyên cho sắc đó [vì nó kinh nghiệm sắc đó]. Ở đây nói về các sắc trên thân.

**Người hỏi:** Dạ, con đang hỏi về sắc ba bốn nhân tạo, sắc kỳ dị, sắc bất ly, sắc giao giới,... Tại sao hậu sanh duyên lại trợ cho những sắc đó sinh sau?

**Achaan Sujin:** Điều tôi vừa giải thích thì không chỉ áp dụng riêng với ba loại sắc này, mà với tất cả các sắc trên thân.

**Sarah:** Ba sắc kỳ dị mà bạn vừa nói tới thực chất là tính chất của những loại sắc không thể sinh khởi đơn lẻ, mà là tính chất của một số loại sắc, cho nên Achaan mới giải thích như vậy.

Hôm trước một vị sư có nhắc tới 18 *sắc thành tựu* và 10 *sắc phi thành tựu*, đúng vậy không? Sắc thành tựu có nghĩa là những sắc có đặc tính

riêng (*sabhāva rupa*). Tất cả những sắc do nghiệp sinh đều nằm trong nhóm 18 sắc có đặc tính riêng. Chẳng hạn, tứ đại là những sắc có đặc tính riêng, mỗi sắc đó đều có thể được nhận biết trực tiếp. Những sắc gọi là sắc thân kinh, hay sắc giác quan như nhãn căn, nhĩ căn, tỉ căn, thiệt căn, thân căn cũng nằm trong nhóm sắc có đặc tính riêng, chúng có thể được nhận biết trực tiếp. Còn 10 sắc phi thành tựu là những sắc không có đặc tính riêng (*asabhāva rupa*), chúng chính là đặc tính của những sắc còn lại. Chẳng hạn, *ākāsa* hay *sắc không gian* (*sắc giao giới*), những sắc này ngăn chia các tổ hợp sắc khác nhau. Bốn sắc nữa là sắc sinh-trụ-hoại-diệt là chỉ những giai đoạn khác nhau của sắc, chúng thuộc về nhóm sắc không có đặc tính riêng. Cũng tương tự như vậy, ba sắc kỳ dị mà bạn vừa đề cập đến cũng là những sắc không có đặc tính riêng, mà chúng chỉ đến những tính chất khác nhau của sắc, luôn sinh khởi với sắc, nó thuộc về nhóm 10 sắc không có đặc tính.

Về câu hỏi trước của bạn, các đề mục thiền *samatha* thì đều là các khái niệm. Tuy nhiên với trường hợp của hai tâm thiền cao nhất tức là tâm thiền *thức vô biên xứ* và *phi tưởng phi phi tưởng xứ*, đối tượng của những tâm thiền này là những tâm của tầng thiền trước đó đã diệt rồi, nên mới gọi là cảnh quá khứ. Có thể nói, đối tượng của nó là tướng của tâm thiền trước đó.

**Người hỏi khác:** Những ai chỉ chuyên sâu nghiên cứu *Vì Diệu Pháp* thì liệu có thể có được tầng tuệ giác thứ nhất hay không?

**Achaan Sujin:** Điều đó sẽ không bao giờ xảy ra nếu không có đủ duyên tương ứng của nó. Chúng ta nghĩ mình nghiên cứu *Vì Diệu Pháp*, nhưng nghiên cứu *Vì Diệu Pháp* là gì? Liệu đó có phải là việc học các thuật ngữ và các con số hay không? Hay đó là hiểu về các pháp đang xuất hiện? Có ai biết rằng hiện giờ tâm đang sinh khởi với bảy biến hành tâm sở? Cái đó có phải là tuệ minh sát không? Đó chỉ đơn thuần là nhớ ngôn từ và các con số mà thôi. Đó không phải là khoảnh khắc hiểu trực tiếp cái thấy hiện giờ, mà chỉ là biết lý thuyết về Giáo lý. Chỉ khi pháp học đã đạt tới mức độ *sacca ñāṇa* thì mới có thể có duyên cho hiểu biết trực tiếp thực tại xuất hiện hiện giờ. Nhưng *sacca ñāṇa* thì không phải là thuộc lòng tên các loại tâm, tâm sở, các con số khác nhau. Tìm hiểu Pháp có nghĩa là tìm hiểu các pháp xuất hiện hiện giờ: cái thấy là một pháp, nó không phải trong cuốn sách. Vậy ở khoảnh khắc tìm hiểu về nhãn thức thì phải là tìm hiểu về cái hiện giờ đang xuất hiện, đang là thực. Và rằng cái thấy sinh khởi do duyên, không phải là ai cả vì nó sinh và diệt. Đức Phật đã giác ngộ về thực tại khi chúng xuất hiện, vì các thực tại đã diệt đi rồi thì không thể làm duyên cho hiểu biết trực

tiếp. Cái gì chưa tới thì không ai có thể hiểu được đặc tính của nó, bởi vì nó vẫn chưa sinh khởi. Và khi đó ta hiểu rằng, tương lai và quá khứ không thể làm duyên cho hiểu biết đúng, rằng không gì có thể là đối tượng cho hiểu biết ngoại trừ cái đang xuất hiện hiện giờ. Khi hiểu rõ như vậy thì không có ý nghĩ quay lưng với những gì đang xuất hiện trong khoảnh khắc hiện tại. Việc nghiên cứu giáo Pháp phải giúp chúng ta biết được hiểu biết của mình về cái thấy hiện giờ ở mức độ nào.

## **SÁM HỐI**

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

***Người hỏi (là một vị tỳ khuru):*** Theo pháp chân đế, chỉ có danh và sắc, không có ai hết, mỗi khoảnh khắc do duyên, như vậy để hiểu được những điều đó không phải người học Phật nào cũng có thể hiểu được. Như vậy, việc một vị sư hay một vị cư sĩ, với mong muốn sám hối hoặc đi xin giới, khoảnh khắc đó không có sự hiểu biết, vậy như thế là thiện hay bất thiện về ngã? Bởi vì khuynh hướng nghĩ là làm như thế mới tốt, mới trong sạch. Như vậy, khi làm những việc đó mà không có sự hiểu biết, nghĩ rằng như thế là tốt, là trong sạch, thì là đang làm với thiện hay là với bất thiện về ngã? Ví như đã phạm giới rồi, phải xin giới lại, phải sám hối. Theo Achan, mình phải hiểu điều đó như thế nào?

***Achaan Sujin:*** Nếu không có thực tại thì không có vị tỳ khuru, phải không? Vì vậy, chúng ta phải

hiểu tại sao người này được gọi là một vị tỳ khuru, người kia là một cư sĩ nam, người nọ là một cư sĩ nữ... Trí tuệ có thể phát triển dưới bất cứ hình tướng nào, của một vị tỳ khuru hoặc một người cư sĩ. Vì vậy, [lựa chọn hình tướng nào] là tùy thuộc vào tích lũy của mỗi người. Các cư sĩ nam hay cư sĩ nữ không có cùng tích lũy với những người trở thành tỳ khuru, những người muốn phát triển hiểu biết trong khuôn khổ Giới luật mà đức Phật đề ra. Một vị tỳ khuru làm gì vào buổi sáng và một người cư sĩ nam làm gì vào buổi sáng? Họ có cuộc sống khác nhau hay giống nhau? Cuộc sống của họ khác nhau. Các vị tỳ khuru không phải làm việc, không phải nấu nướng. Nhưng các tỳ khuru cần có tích lũy để sống cuộc đời của một vị tỳ khuru, nghiên cứu Pháp và phát triển hiểu biết một cách cẩn trọng về mọi khía cạnh của cuộc sống, kể cả cách ăn uống, cách đi khất thực, từng chi tiết của cuộc sống và phải theo giới luật của đức Phật.

Xin mời ông Jonothan nói thêm về điều này.

**Jonothan:** Chúng ta biết rằng, nếu có thể sống cuộc đời của vị tỳ khuru một cách đúng đắn thì đó là phước báu vô cùng lớn lao. Nhưng sống cuộc đời của một vị tỳ khuru một cách đúng đắn thì vô cùng khó khăn, do những tích lũy phiền não trong quá khứ và thiếu trí tuệ. Nếu không có sự tuân thủ các giới luật kèm với hiểu biết thì không có sự



khác biệt giữa một vị tỳ khuru và một người cư sĩ. Có một mối hiểm họa là: nếu các giới luật mà đức Phật đã thiết lập không được hành trì bởi một vị tỳ khuru thì vị ấy sẽ rất khó tiếp tục đời sống phạm hạnh. Vì vậy, việc sám hối và xin giới lại có mục đích giúp các vị tỳ khuru tiếp tục đời sống của một vị xuất gia mà không phải quay lại cuộc đời cư sĩ. Tôi nghĩ đó là sự hỗ trợ có tính chất nghi lễ cho vị tỳ khuru. Nhưng sự hỗ trợ tốt nhất đối với vị tỳ khuru là phát triển hiểu biết. Bởi vì đó là mục tiêu cốt yếu để sống đời sống của người xuất gia.

**Người hỏi:** Nếu không có sự hiểu biết đúng như đức Phật đã dạy về thực tại, thì việc tỳ khuru hay người cư sĩ xin giới chỉ là một hình thức nghi lễ để giữ gìn đời sống của tỳ khuru hay người phật tử thôi. Còn ý nghĩa của những điều đức Phật dạy về điều đó là gì? Từ việc đó, có thể hiểu thêm về lời hiểu chân chánh của đức Phật hay là chỉ dừng lại là đời sống nghi lễ và giới hạn là hình thức thôi?

**Jonothan:** Trong kinh có nói rằng, một vị tỳ khuru nhận ra lỗi đã phạm của mình và quyết tâm không phạm giới đó nữa thì là một sự tiến bộ trong Pháp. Tất nhiên, đó là nói đến việc sám hối với tâm thiện thực sự. Theo những gì tôi hiểu, một người sống với nhiều sai trái và lỗi lầm thì khó phát triển hiểu biết. Không phải là không thể nhưng rất khó khăn. Riêng đối với trường hợp của các vị tỳ khuru,

nếu người phạm giới không sám hối thì không thực sự sống đời sống phạm hạnh của tỳ khuru một cách đúng đắn. Khi đó, sẽ có nghiệp đạo bất thiện. Mặc dù sự phát triển hiểu biết vẫn có thể tiếp tục trong kiếp này nhưng trong những kiếp sau sẽ có thể có những hậu quả. Tôi không biết là câu trả lời của tôi như vậy có giúp gì được không ạ?

**Người hỏi:** Sự nhắc nhở về một khía cạnh nào đó.

**Jonothan:** Vì câu hỏi của sư là việc sám hối và tụng Patimokkha có phải chỉ có tính chất hình thức hay không, thì câu trả lời của tôi là: nó không chỉ có tính chất hình thức, do những lý do mà tôi đã trình bày. Việc sám hối cho phép người tỳ khuru không bị giả dối trong việc tiếp tục sống cuộc đời phạm hạnh của mình.

**Người hỏi:** Việc sám hối với không hiểu biết thì có thể làm duyên để cho mình hiểu được hay có trợ duyên cho việc hiểu được tính chất thật của các pháp tự nhiên là vô ngã hay không? Vì khi sám hối mà không hiểu biết thì việc làm với ý nghĩa là tôi, về một cái ngã, như vậy có đem tới lợi ích gì hay không?

**Jonothan:** Nếu việc sám hối được thực hiện một cách chân thành thì ở khoảnh khắc đó thực sự có sám hối, nếu thực hiện một cách không chân thành thì không có sám hối thực sự. Bất cứ ai chưa

phải là một vị thánh Dự lưu thì vẫn còn những khoảnh khắc có ý niệm về ngã. Trong kinh điển có nói rằng, giới luật có tác dụng hỗ trợ cho sự phát triển của Tứ niệm xứ.

**Sarah:** Nói một cách khác, Giới luật của đức Phật cho các vị tỳ khuru không phải là giới điều để làm theo mà không có chút hiểu biết nào, mà ngược lại, chúng là cơ sở để phát triển hiểu biết. Đó cũng là chủ ý của đức Phật.

**Achaan Sujin:** Ở khoảnh khắc sám hối thực sự, tâm là thiện cùng với các tâm sở tịnh hảo, biết được bất thiện là bất thiện, đó không phải là ý niệm về ngã. Bởi vì nếu có sự chân thực sám hối, sẽ không sám hối để rồi lại tiếp tục phạm giới đó lặp đi lặp lại.

**Jonothan:** Chúng ta không nên quên rằng, mặc dù ý niệm về ngã hay tà kiến về ngã ở dưới dạng ngủ ngầm thì chưa thể được tận diệt trước khi đắc đạo quả Dự lưu, nhưng điều đó không có nghĩa là lúc nào ý niệm về ngã cũng có mặt. Chẳng hạn, ở những khoảnh khắc tâm quả, hay tâm thiện thì không có ý niệm về ngã. Nó cũng không nhất thiết có mặt ở tất cả các khoảnh khắc bất thiện. Chúng ta biết rằng cũng có tham không kèm tà kiến, và cũng không có ý niệm về ngã ở trong khoảnh khắc có sân (bởi vì tà kiến chỉ hợp với tâm tham căn mà thôi). Vì vậy, đây là một lĩnh vực cần suy xét

thêm, vì có rất nhiều khoảnh khắc khác nhau, có những khoảnh khắc không có ý niệm về ngã, và là thiện, và có những khoảnh khắc về ngã xen kẽ, chúng không được hiểu rõ.

## **TÁI SINH**

***Pháp đàm tại Huế, ngày 26/05/2014***

**Người hỏi:** Thưa Achaan, con nghe Achaan nói tất cả mọi người trong hội chúng ở đây đều được tái sinh. Con thấy rất mừng, chưa biết là tái sinh vào cõi nào vì còn nghiệp lực của từng người. Nếu là tái sinh vào cõi dục giới làm con người mà muốn cho kiếp tái sinh được tốt đẹp thì người Phật tử phải tu tập như thế nào? Mong Achaan chỉ dạy cho chúng con.

**Achaan Sujin:** Điều quan trọng nhất trong sự phát triển hiểu biết là niềm tin ở vô ngã. Trước khi tới thế giới này thì kiếp trước bạn đã ở đâu?

**Người hỏi:** Con không biết.

**Achaan Sujin:** Vậy thì cũng không thể biết được kiếp sau mình sẽ ở đâu, nhưng ta biết rằng để được tái sinh làm người thì phải là quả của nghiệp thiện. Nhân đúng sẽ dẫn đến quả đúng, điều đó

là chắc chắn. Hãy làm thiện và nghiên cứu Giáo pháp. Ai có biết Kanthaka - con ngựa đã đưa đức Phật ra khỏi thành - ở đâu trước khi tái sinh là con ngựa không? Nhưng sau kiếp ngựa đó thì nó đã được tái sinh thành chư thiên, vị chư thiên đó tới nghe đức Phật giảng Pháp và đã giác ngộ. Khi có bản khoản không biết mình sẽ tái sinh ở đâu, khi đó có sự dính mắc.

**Một người khác:** Dính mắc với cái gì, thưa Achaan?

**Achaan Sujin:** Dính mắc với ý niệm về “tôi”. Việc chánh niệm sinh khởi nhiều hay ít trong một ngày hay không sinh khởi chút nào cả thì có quan trọng không? Vì chúng ta không thể làm được gì về điều đó, nếu chúng ta cứ bận tâm làm sao để có được nhiều hơn thì chỉ là sự dính mắc mà thôi.

**Sarah:** Khi càng có nhiều hiểu biết, sẽ càng bớt bận tâm về việc có nhiều hay có ít chánh niệm, bởi ta hiểu rằng đó chỉ là một pháp do duyên sinh, cho nên sẽ không còn bận tâm hay cố để có nhiều hơn.

**Achaan Sujin:** Lo lắng về một điều gì đó để làm gì? Hãy hiểu mà thôi. Nếu vẫn chưa có hiểu biết về thực tại, hãy tiếp tục phát triển hiểu biết nhiều hơn nữa nhờ nghe và suy xét. Làm sao mà có nhiều vô minh đến vậy nếu không phải là thông qua thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm cứ chồng

chất, lớp bụi này sang lớp bụi khác. Trí tuệ cũng như vậy, nó cũng phát triển một cách từ từ. Nó không bận tâm đến việc hôm qua đã có bao nhiêu và hôm nay bao nhiêu, cứ từ từ, giống như cầm một chuôi dao vậy: ai biết được khi nào cái chuôi dao đó sẽ mòn?<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Theo tinh thần của một bài kinh: Kinh Ví Dụ Cán Búa- Tương Ứng Bộ Kinh - [VDH]

## **HOÀI NGHI**

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

***Người hỏi:*** Xin cảm ơn. Trong mấy ngày qua chúng con được nghe rất nhiều lời giảng về sự vô ngã của các pháp. Con rất vui nếu được nghe Achaan nói thêm về hoài nghi.

***Achaan Sujin:*** Hiện giờ đang có hoài nghi, và đó không phải là bạn, chỉ là một pháp. Dù ta có nói bao nhiêu về hoài nghi đi nữa, nhưng nếu hoài nghi không có mặt, sẽ không thể biết về tính chất của nó, chỉ là cứ cố hiểu về nó. Trong khi ấy, có lúc nó ở đó nhưng lại không hiểu nó. Dù hiện giờ đang có cái thấy, cái nghe, hoài nghi và các thực tại khác, nhưng chúng không được hiểu, trừ khi đã có nhiều hiểu biết từ nghe Pháp và hiểu rằng cần một quãng thời gian rất dài để hiểu được lời Phật dạy.

***Người hỏi:*** Vâng, con hiểu hoài nghi cũng chỉ là một pháp sinh khởi do duyên, nhưng con muốn



Achaan giảng thêm các đối tượng của hoài nghi, như hoài nghi về các câu chuyện, hoài nghi về con đường Đạo, hoài nghi về Đức Phật, hoài nghi rằng đây có phải lời giảng chân chính hay không... để con có thể loại bỏ được hoài nghi.

**Achaan Sujin:** Hiện giờ có hoài nghi về cái thấy không?

**Người hỏi:** Không ạ

**Achaan Sujin:** Như vậy bạn đã xuyên thấu được tính chất của cái thấy rồi sao?

**Người hỏi:** Không phải con, cái hiểu nó hiểu về điều đó

**Achaan Sujin:** Phải có hoài nghi hiện giờ phân vân liệu cái thấy có sinh và diệt không, vì dường như cái thấy kéo dài suốt. Vậy có hoài nghi về cái thấy hiện giờ không? Hoài nghi là một phiền não ngủ ngầm và chỉ được tận diệt bởi tâm đạo Dự lưu mà thôi. Chừng nào chưa có sự chứng ngộ về pháp nào đó, chừng đó vẫn có sự hoài nghi về các pháp ấy. Thực tại được thấy không phải là con người hay đồ vật thực chất là gì, có hoài nghi hay không hoài nghi về nó?

**Người hỏi:** Thực tại được thấy là đối tượng thị giác

**Achaan Sujin:** Có hoài nghi hay không về cái

thấy, rằng nó chỉ là một pháp, khác với đối tượng thị giác, và không phải là ai cả?

**Người hỏi:** Không ạ, không hoài nghi về điều đó

**Achaan Sujin:** Nếu không còn phân vân, hoài nghi thì đâu cần tìm hiểu thêm nữa? Hiện giờ có hoài nghi về chánh niệm của Bát chánh đạo không?

**Người hỏi:** Có ạ

**Achaan Sujin:** Bạn thấy không, luôn có hoài nghi chừng nào chưa có trí tuệ chứng ngộ bản chất của các thực tại. Chúng ta có thể nói rất nhiều về các thực tại, nhưng chừng nào chưa có chánh niệm sinh khởi cùng trí tuệ xuyên thấu bản chất các thực tại thì vẫn còn hoài nghi về chánh niệm của Bát Chánh Đạo. Chẳng hạn, hãy xem xét sự xúc chạm, có đặc tính cứng hiện giờ không? Ở khoảnh khắc hay biết đặc tính cứng đó thì có phải là chánh niệm hay không? Câu trả lời của trí tuệ luôn đúng, nhưng chừng nào chưa có trí tuệ sinh khởi thì sẽ không biết được liệu đang có chánh niệm hay không. Có một số người nghĩ rằng, nếu đó là đối tượng của chánh niệm thì tôi sẽ có tác ý chánh niệm. Nhưng đó không bao giờ là chánh niệm của Bát chánh đạo, vì vẫn chưa có hiểu biết về các thực tại và đối tượng đủ để làm duyên cho chánh niệm sinh khởi tự nhiên và hay biết trực tiếp bất kỳ đối tượng nào. Đây là sự khác biệt giữa chánh niệm và hiểu biết

trong cuộc sống. Nhiều người nghĩ về chánh niệm, nói về chánh niệm và muốn có chánh niệm, nhưng không hiểu chút nào về nó.

Làm thế nào có thể có chánh niệm-sammā sati sinh khởi khi nó chỉ có thể sinh khởi cùng với sacca ñāṇa? Sacca ñāṇa là niềm tin vững mạnh vào con đường phát triển hiểu biết, bắt đầu từ lắng nghe và suy xét về pháp xuất hiện và dần dần được phát triển thêm, mà không có mong đợi chánh niệm sinh khởi. Vì từng lời của Giáo pháp phải làm duyên cho sự xả ly chứ không phải dính mắc. Khi có sự dính mắc ở đó, nó sẽ làm duyên cho tà kiến và sự thực hành sai, đó là cách phá huỷ Giáo pháp của đức Phật, xuất phát từ việc không hiểu đúng, hay hiểu sai những lời dạy của Ngài.

**Sarah:** Nói ngắn gọn, nói đến hoài nghi hay tâm sở hoài nghi, là nói đến hoài nghi về các thực tại, hoài nghi về Phật Pháp, chứ không phải là những băn khoăn về các thứ trong cuộc sống, như thời tiết hay cái gì đó.

**Achaan Sujin:** Hiện giờ còn hoài nghi không?

**Người hỏi:** Có ạ

**Achaan Sujin:** Đúng vậy. Hoài nghi về cái gì?

**Người hỏi:** Hoài nghi rằng mình đã hiểu đúng hay chưa.

**Achaan Sujin:** Chừng nào chưa có chánh niệm thực sự sinh khởi, chừng đó luôn có hoài nghi. Cái gì làm duyên cho chánh niệm-sammā sati sinh khởi? Ở khoảnh khắc này nếu có hiểu biết thì có sự phát triển ba la mật, do bởi hành uẩn, chứ không phải bởi ai cả. Ở khoảnh khắc hiểu biết như vậy cũng có đồng thời xuất gia, kham nhẫn, tinh tấn, chân thật, quyết định ba la mật... cùng sinh khởi, chứ không phải chỉ có một ba la mật riêng lẻ mà thôi. Ở khoảnh khắc khác, khi không có hiểu biết về các thực tại, làm sao có sự tích lũy ba la mật? Nhưng ngược lại, bất cứ khi nào có hiểu biết, khi đó có ba la mật. Nếu không có ba la mật thì thực tại nào khác có thể làm duyên cho giác ngộ? Không còn hoài nghi về chánh niệm về cái thấy, chánh niệm về cái được thấy, hay hoài nghi về bất cứ cái gì sinh khởi trong cuộc sống hàng ngày. Mọi thực tại trong cuộc sống hàng ngày cần phải là đối tượng của ba la mật, ở khoảnh khắc này hay khoảnh khắc cho đến khi có sự sinh khởi của tuệ minh sát. Cần bao nhiêu thời gian nữa để chân thật, kham nhẫn, tinh tấn và các phẩm chất ba la mật khác có thể làm duyên cho trí tuệ cùng chánh niệm thực sự sinh khởi với đối tượng là các thực tại? Cần có mức độ kham nhẫn rất lớn lao để đi trên con đường dài mà không nóng lòng mong đợi kết quả nào đó. Tham ái, tà kiến cùng các pháp bất thiện khác thì không phải là ba la mật. Cần rất

nhiều kham nhẫn để nghe đi nghe lại về các thực tại cho đến khi hiểu thêm về chúng. Đó là cách thức để giảm dần dính mắc với các đối tượng, như trước đây.

## **GIẤC MƠ**

***Pháp đàm tại Đà Lạt, chiều ngày 16/05/2015***

**Người hỏi:** Xin Achaan giảng về lộ trình tâm trong giấc mơ và lộ trình tâm trong khoảnh khắc thực tại?

**Sarah:** Vừa rồi Achaan đã giải thích khá chi tiết về các tâm trong lộ trình. Sau nhãn thức có những tâm trong lộ trình nhãn môn. Trước khi có các tâm thuộc lộ trình ý môn sinh khởi thì có các tâm hộ kiếp. Xen kẽ giữa các lộ trình ý môn và ngũ môn đều có luồng tâm hộ kiếp. Theo quy luật, sau khi lộ trình nhãn môn chấm dứt thì luôn phải được tiếp nối bởi luồng tâm hộ kiếp trước khi lộ trình ý môn sinh khởi và rồi lại hộ kiếp và một lộ trình ngũ môn khác. Nhưng khi ta ngủ say, không mơ hay mộng mị, chỉ có tâm hộ kiếp sinh khởi mà không hề có các lộ trình ngũ môn. Như Achaan đã giải thích, tâm hộ kiếp kinh nghiệm cùng đối tượng với thức tái tục, là đối tượng không được

nhận biết trong kiếp sống này. Tâm tử - tâm cuối của một kiếp sống - cũng có cùng đối tượng với tâm tái tục và các tâm hộ kiếp, chúng cùng là quả của một nghiệp. Tuy nhiên khi chúng ta ngủ thì có giai đoạn mơ. Khi mơ thì không có những tâm kinh nghiệm đối tượng thị giác, âm thanh,... mà chỉ có các lộ trình ý môn nghĩ về những ý niệm về cái được thấy hay được nghe hay xúc chạm.... Xen kẽ giữa các lộ trình ý môn này cũng có những tâm hộ kiếp. Xen kẽ giữa các lộ trình ý môn mà ta gọi là giấc mơ cũng có thể có sự thức tỉnh, có sự kinh nghiệm qua năm căn, rồi lại lộ trình ý môn, rồi lại hộ kiếp, cứ tiếp nối như vậy... Chính vì vậy, đôi khi trong giấc mơ, ta thấy có kinh nghiệm đối tượng thị giác hay âm thanh một cách rõ ràng, nhưng thực chất chỉ là suy nghĩ về những ý niệm ấy mà thôi. Thông thường khi chúng ta không ngủ, cũng có nhiều khoảnh khắc suy nghĩ về âm thanh, hình ảnh đã được kinh nghiệm và ta đắm chìm vào trong suy nghĩ đó mà không hề biết rằng đó chỉ là các thực tại là suy nghĩ. Rất dễ chạy theo hay đắm chìm vào các suy nghĩ, về điều ai đó đã nói, về “mình ăn gì trưa nay?” hay “ngày mai sẽ làm gì?”... mà không có chút hiểu biết nào về những thực tại đang xuất hiện. Mặc dù trong khi chúng ta không ngủ thì có các lộ trình ngũ môn kinh nghiệm các đối tượng thị giác, âm thanh,... nhưng xen kẽ giữa chúng vẫn có các lộ trình ý môn với các suy

nghĩ về khái niệm của những thứ đã được kinh nghiệm trong quá khứ, vì vậy nên nó cũng tương tự như trong một giấc mơ, nếu không có hiểu biết bản chất của pháp ở những thời điểm ấy.

**Jonothan:** Có nhiều suy nghĩ trong lộ trình ý môn nghĩ về đối tượng vừa được kinh nghiệm qua lộ trình ngũ môn. Sự khác biệt giữa suy nghĩ với giấc mơ nằm ở chỗ: trong giấc mơ những gì tâm nghĩ về đều là đối tượng đã được kinh nghiệm từ thời điểm trước đó một thời gian nhất định rồi.

**Achaan Sujin:** Ai có thể thấy được sự dính mắc trong giấc mơ của mình không? Có rất nhiều thứ xảy ra khi ta suy nghĩ hay mơ về. Đêm qua bạn có mơ không?

**Người hỏi:** Có ạ

**Achaan Sujin:** Chỉ là giấc mơ thôi, nhưng có sự dính mắc ở đó. Không có nghe, ngửi, nếm,... nhưng vẫn có sự dính mắc vào những đối tượng đã được kinh nghiệm trước đó. Ta dính mắc vào cái gì nhiều nhất? Khi ta thức dậy, không còn giấc mơ đó nữa, nhưng có cái gì đó xuất hiện và tham ái lại dính mắc vào cái xuất hiện ngay lập tức. Trong giấc mơ, ta dính mắc vào những gì ta nhớ lại. Khi thức dậy, lập tức có các đối tượng xuất hiện qua mắt, tai... và dính mắc lại sinh khởi tức thì, còn nhiều hơn cả trong giấc mơ. Vì ta biết cái đã qua



chỉ là giấc mơ thôi, nhưng ở khoảnh khắc thấy, dường như có cái gì đó thật chứ không phải là mơ. Tham ái dính mắc vào những gì được kinh nghiệm rất nhiều, suốt cả ngày. Đôi khi ta mơ về một kiếp đã qua, khi thức dậy, ta dính mắc vào kiếp sống đã qua trong giấc mơ ấy. Điều đó chứng tỏ trong cuộc sống hàng ngày có vô vàn khoảnh khắc dính mắc, trừ những lúc có các thực tại khác, ví dụ như sân. Tôi chắc chắn rằng tất cả mọi người đều thích đi ngủ, phải không? Ta muốn ngủ chừng nào có thể, trong nhiều tiếng, phải không? Điều đó có nghĩa là gì?

**Người hỏi:** Do dính mắc.

**Achaan Sujin:** Dính mắc vào cái gì? Khi đó không có sự dính mắc vào kinh nghiệm qua sáu giác quan, mà dính mắc vào hữu, một cách vô thức. Ta có thể hiểu được vô minh hiện giờ không? Không hề biết rằng ở khoảnh khắc đó không có con người nào cả, chỉ có tâm thực hiện chức năng của nó là không kinh nghiệm bất kỳ đối tượng nào qua lục môn. Có ai muốn ngủ mãi không? Thấy không, tham ái có thể dính mắc vào nhiều đối tượng khác nhau. Khi tham ái thay đổi từ đối tượng này sang đối tượng khác, đó chẳng phải là khổ, là bất toại nguyện sao? Lúc nào cũng muốn và dính mắc, kể cả khi có thọ hỷ với một đối tượng khả ái thì vẫn chưa đủ. Tham ái thay đổi

đối tượng khả ái suốt cả ngày. Đó chính là “hoại khổ” - không bao giờ thỏa mãn với một đối tượng khả ái. Vậy hãy lắng nghe lời dạy về các thực tại, vì không ai có thể ngăn cản hay khiến các pháp sinh khởi, chúng sinh khởi do duyên của chúng. Ta có thể làm gì khi tham hay sân sinh khởi? Khi nó sinh khởi tức là đã có duyên cho nó sinh khởi rồi. Nhưng bằng việc nghe Pháp, hiểu biết đúng có thể được phát triển dần dần, trước khi nó có thể chạm tới thực tại và hiểu được sự sinh diệt của chúng như đức Phật đã thuyết.

**Sarah:** Tôi chỉ muốn nói qua về ba loại khổ. Loại khổ đầu tiên là *khô khổ-dukka dukkha*, là loại khổ mà tất cả chúng ta đều rất quen thuộc, liên quan đến thọ khổ trên thân hay thọ ưu trên tâm... trong cuộc sống. Một người phải ngồi lâu trong một tư thế thì có cảm thọ đau trên thân và thọ ưu trong tâm cùng với sân, đó là khổ khổ. Nói ngắn gọn, đó là cái khổ của thọ khổ và thọ ưu. Loại khổ thứ hai chính là loại Achaan vừa nói tới, *hoại khổ-viparinama dukkha*. Đó là việc tâm luôn tìm kiếm những đối tượng khả ái, sau một kinh nghiệm khả ái này vẫn chưa đủ - thọ hỷ hay thọ lạc không kéo dài, vẫn tiếp tục tìm kiếm đối tượng khả ái khác, cứ như thế từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, điều đó chứng tỏ thọ hỷ sinh khởi cùng với kinh nghiệm đối tượng khả ái cũng không mang

lại toại nguyện. Tóm lại, hoại khổ là nói đến thọ hỷ. Như vậy không chỉ thọ khổ hay thọ ưu mới là khổ mà cả thọ hỷ cũng là khổ. Loại khổ thứ ba là *hành khổ-sankhara dukkha*, chính là thánh đế thứ nhất của Tứ Thánh Đế. Loại khổ này trong tiếng Pali là *sankhara dukha*, đó là tính chất nội tại của tất cả các pháp hữu vi - chúng là những pháp sinh và diệt, nên chúng là khổ. Nói tóm tắt, tất cả thọ trung tính cũng như tất cả các pháp hữu vi đều là khổ. Ngay cả hiểu biết ở khoảnh khắc này cũng là khổ, vì nó sinh và diệt, và nó cũng có thể là đối tượng của chấp thủ, dính mắc. Bất cứ pháp hữu vi nào cũng đều là khổ và không đáng để bám víu vào, vì chúng đều sinh rồi diệt, là khổ-*dukkha*. Nếu không còn dính mắc thì không còn mơ nữa. Vì vậy một vị A-la-hán thì không còn mơ nữa.

**Người hỏi:** Vậy trong giấc mơ, ngoài trừ những lúc là các tâm hộ kiếp thì toàn là các khoảnh khắc tâm bất thiện?

**Sarah:** Nếu không có dính mắc thì không có mơ. Trong lộ trình ý môn khi mơ, đa phần tâm sinh khởi đều là tâm bất thiện. Nhưng tôi không nói là trong giấc mơ hoàn toàn là tâm bất thiện mà thôi.

**Jonothan:** Trong giấc mơ, ngoài các tâm tham căn còn có các tâm sân căn nữa.

**Sarah:** Như khi ta mơ về điều gì rất kinh hãi

thì là có nhiều sân sinh khởi, nhưng cái gốc sâu xa của nó là tham.

**Achaan Sujin:** Vậy sự khác biệt giữa mơ và không mơ là gì?

**Người hỏi:** Không có thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm... trong giấc mơ

**Jonothan:** Ngay cả bây giờ, khi đang có thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm..., thì vẫn có những suy nghĩ không liên quan gì đến những đối tượng đang được kinh nghiệm qua ngũ môn. Như khi ta nghĩ về điều đã xảy ra ngày hôm qua hay kế hoạch ngày mai. Vì vậy cô Sarah có nói rằng, kể cả trong lúc tỉnh thì cũng có nhiều lúc mơ, vì có đủ loại suy nghĩ khác nhau.

**Achaan Sujin:** Liệu có những suy nghĩ chỉ là tưởng tượng mà không liên quan gì đến những gì đang được kinh nghiệm hiện giờ không? Như vậy có khác gì với mơ không?

**Người hỏi:** Không ạ

**Achaan Sujin:** Chỉ có sáu cửa giác quan cho các kinh nghiệm xảy ra: thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và suy nghĩ.

**Người hỏi:** Vậy thì không có nhiều sự khác biệt lớn giữa lúc ngủ và không ngủ!

**Achaan Sujin:** Chỉ cho đến khi trí tuệ sinh

khởi và hiểu được các pháp như chúng đang là, khi đó mới có sự thức tỉnh thực sự. Chúng ta có đang nghe Giáo pháp trong mơ không? Vẫn chưa thức tỉnh phải không? Chính vì vậy, ý nghĩa khác của từ “tỉnh thức” là chỉ hiểu biết về các pháp như chúng đang là. Cái thấy sinh và diệt có được tiếp nối bởi tỉnh thức không? Hay vẫn chưa có sự tỉnh thức để hiểu được tính chất của cái kinh nghiệm? Hiện giờ chắc chắn đang có cái thấy, nhưng bạn có biết cái thấy không? Hay mới chỉ nghe về cái thấy, thỉnh thoảng, từng chút một, giống như nghe về một người mình chưa bao giờ gặp. Mặc dù hiện giờ đang có cái thấy và được nghe về cái thấy nhưng vẫn chưa có khoảnh khắc hiểu được cái thấy chính lúc nó sinh khởi và diệt đi. Giống như nghe Pháp trong giấc mơ vậy... cho đến khi thực sự thức tỉnh và thấy được các pháp như chúng là. Con đường song hành với hiểu biết về tính chất vô ngã của các pháp là một con đường rất dài. Nếu không phải là con đường đó thì không phải là chánh niệm thực sự. Vì nếu không được làm duyên bởi hiểu biết đúng thì làm sao có thể có chánh niệm thực sự?

## **TÁM MƯƠI BỐN NGÀN PHÁP MÔN**

**Pháp đàm tại Nha Trang, chiều ngày 19/05/2015**

**Người hỏi:** Do đâu và căn cứ vào điều gì mà người ta nói có 84 ngàn pháp môn tu?

**Achaan Sujin:** Ông thử chỉ ra một vài cái trong 84 ngàn pháp môn được không?

**Người hỏi:** Theo tôi được biết nó được hình thành qua sáu lần kinh điển, kinh có 21 ngàn, luật có 21 ngàn và vi diệu pháp có 42 ngàn pháp môn. Tại sao đức Phật có tới 84 ngàn pháp môn? *Vi Diệu Pháp* rất khó, vậy Phật dạy cho ai?

**Một vị sư:** Sư muốn nhắc nhở về cách hỏi và nội dung hỏi. 84 ngàn là 84 pháp uẩn chứ không phải là 84 pháp môn tu.

**Sarah:** Tôi muốn nói thêm về 84 ngàn pháp uẩn, tiếng Việt dịch là “pháp môn” nhưng thực chất nó là pháp uẩn. Nhiều người Việt Nam có ý

niệm là có 84 ngàn phương pháp khác nhau để thực hành. Tôi không biết ý niệm đó tới từ đâu, vì khi chúng ta đọc trong *Atthasalini-Chú Giải Bộ Pháp Tu*, là bộ đầu tiên trong tạng *Vì Diệu Pháp*, có nói đến 84 ngàn pháp uẩn, là các đơn vị hay khúc giáo lý (dhamma khanda-units of teaching). Sau khi đức Phật bát Niết bàn, 500 vị A-la-hán đã tụ họp lại để tụng đọc và kết tập kinh điển từ những gì họ đã được nghe từ Ngài. Khi đó, họ đã cùng nhau tụng lại bài kinh *Phạm Võng-Bhramajala sutta* cùng các bài kinh khác, họ cũng tụng lại các chi tiết của *Giới luật-Vinaya* và *Thắng Pháp-Abhidhamma*, kết tập thành *Tạng Kinh*, *Tạng Luật* và *Tạng Vì Diệu Pháp*. Chủ giải đã chỉ rõ rằng, bài kinh *Phạm Võng* bao gồm rất nhiều pháp uẩn, và mỗi bài kinh cũng bao gồm nhiều pháp uẩn. Gộp chung lại, những gì được giảng trong cả ba Tạng được chia thành 84 ngàn pháp uẩn, được tập kết lại bởi các vị A-la-hán.

Sở dĩ ngày hôm nay chúng ta có cơ duyên được nghe lại Giáo lý của đức Phật cách đây 2500 năm là nhờ có các vị A-la-hán đã kết tập lại. Toàn bộ nội dung của *Kinh*, *Luật*, *Vì Diệu Pháp*, gồm 84 ngàn pháp uẩn tổng cộng, đã được tụng lại bởi các bậc đại trưởng lão như đại đức Ananda hay Upali, ghi nhớ và truyền tụng cho đến khi được lưu lại bằng chữ viết và được gìn giữ tới ngày nay.

Chúng ta có thể thấy và tự kiểm chứng là toàn bộ 84 ngàn pháp uẩn, từng phần trong mỗi tạng *Kinh*, tạng *Luật* hay tạng *Vi Diệu Pháp* đều thống nhất với nhau. Bất cứ cái gì chúng ta được đọc đều là về các pháp chân đế có tính chất vô ngã. Đức Phật không thuyết nhiều phương pháp khác nhau, Ngài dạy duy nhất một con đường: con đường Bát Chánh Đạo, cũng là con đường phát triển tứ niệm xứ. Khi đọc bài kinh *Tứ Niệm Xứ*, ta thấy nói đến nhiều con đường không hay chỉ một con đường thôi? Trong đó nói rằng chỉ có một con đường duy nhất - đó chính là sự phát triển hiểu biết về các pháp chân đế, là sự phát triển của các chi chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tư duy, chánh tinh tấn, chánh định, chánh niệm và chánh kiến. Dù đọc trong bất kỳ bài kinh nào, kinh Đại Niệm Xứ hay kinh *Bahiya*, tất cả những gì được đề cập đều nói về hiểu biết các pháp hữu vi, hiểu biết này sẽ dẫn tới hiểu biết về pháp vô vi là niết bàn. Vì vậy chúng ta biết rằng chỉ có duy nhất một con đường, và con đường đó là con đường phát triển tứ niệm xứ, phát triển Bát chánh đạo, duy nhất một Giáo lý của đức Phật. Nếu cho rằng có nhiều pháp môn hay phương pháp - hoặc kể cả chỉ vài pháp môn - thì chắc chắn đó là cái hiểu sai, vì nó đi kèm với ý niệm về ngã. Đức Phật chỉ dạy duy nhất một con đường. Nếu ai đó có thể tìm thấy được đâu đó trong *Tam Tạng* kinh điển hoặc các



chú giải cổ mà cắt nghĩa 84 ngàn pháp uẩn này là 84 pháp môn thì tôi sẵn lòng nghe, nhưng tôi chắc chắn là không có điều đó.

**Achaan Sujin:** Có bao nhiêu pháp uẩn trong kinh Đại Niệm Xứ? Có bao nhiêu pháp uẩn trong bài đầu tiên của *Tạng Luật*? có bao nhiêu pháp uẩn trong *Bộ Pháp Tụ*? Tìm cách đếm có bao nhiêu pháp uẩn trong kinh điển không phải là cách hiểu Giáo pháp của đức Phật. Có bao nhiêu pháp uẩn nói về cái thấy? Có cần tìm ra điều đó không? Chẳng phải sẽ tốt hơn nếu hiểu các thực tại hiện giờ, thay cho việc cố gắng nhớ về các con số? Nếu không ta sẽ không hiểu được mấu chốt của việc tìm hiểu Phật Pháp, là để hiểu về bản chất của các thực tại, chứ không phải là cố ghi nhớ hay đếm các con số. Bạn có thấy con số quan trọng không? Hay hiểu những gì có thực hiện giờ không phải là ngã, là ta thì quan trọng hơn? Chúng ta nói nhiều về cái thấy, thế còn hiểu biết riêng nơi mỗi người về tính chất của cái thấy thì sao? Cái thấy hiện giờ đang kinh nghiệm cái được thấy - là đối tượng thị giác, chỉ vậy mà thôi. Nếu không có nhãn căn thì cái thấy có thể sinh khởi không? Có bao nhiêu pháp uẩn trong đó? Chúng ta biết rằng ở khoảnh khắc thấy, có bảy biến hành tâm sở sinh khởi cùng nhãn thức, có bao nhiêu pháp uẩn nói về điều đó? Đức Phật có nói hãy đếm số lượng pháp uẩn để phát triển hiểu biết không? Không bao giờ.

Thực tại hoàn toàn nằm ngoài những gì có thể đong đếm. Hiện giờ, trong khoảnh khắc này, biết bao cái thấy đã sinh và diệt rồi? Bất kể cái thấy có sinh khởi bao nhiêu lần đi chẳng nữa thì nó vẫn thấy, nó không thể nghe, không thể suy nghĩ... đó là tính chất của nó. Sẽ có lúc có thể có chánh niệm sinh khởi trực tiếp kinh nghiệm cái thấy chỉ là một pháp, một thực tại. Hiện giờ cái thấy là thực, nhưng vô minh không thể hiểu rằng đó không phải là “tôi thấy”. Vì vậy đức Phật đã không thuyết giảng chỉ trong một ngày mà trong suốt 45 năm, để hiểu biết đúng có thể dần hiểu được cái thấy ở khoảnh khắc thấy - chỉ là cái đang thấy. Càng hiểu về các pháp đang xuất hiện thì sẽ càng nhận ra mức độ vi tế của chúng. Tất cả mọi người đều biết rằng chỉ có một tâm sinh khởi ở một thời điểm. Nếu tâm chưa diệt đi thì sẽ không thể có sự sinh khởi của tâm tiếp theo. Sự diệt đi của tâm trước làm duyên cho sự sinh khởi của tâm tiếp sau nó. Điều ấy diễn ra ở mọi kiếp sống: kiếp này, kiếp trước hay các kiếp vị lai. Ở khoảnh khắc thấy, không thể có đối tượng nào khác xuất hiện ngoài cái được thấy. Nếu không như vậy thì có nghĩa là không có tỉnh giác - sự hiểu biết rõ ràng về cái được thấy. Thế giới của các thực tại không thể xuất hiện đối với vô minh. Hãy nghĩ về khoảnh khắc chỉ có cái thấy và đối tượng của nó: không thể có gì cả, toàn bộ thế giới biến mất. Cái có mặt là thực tại kinh nghiệm đối

tượng. Và thực tại kinh nghiệm cái được thấy thì không phải là cái được thấy. Khi ấy sẽ có hiểu biết rõ ràng về sự khác biệt giữa cái thấy và cái được thấy. Cái được thấy thì không phải là ai, không có con người hay thứ gì trong đó. Chúng sinh và diệt vô cùng nhanh, tách biệt với các kinh nghiệm diễn ra qua các căn môn khác.

Chỉ khi hiểu biết đúng phát triển đầy đủ, cái nghe và âm thanh mới được kinh nghiệm trực tiếp. Những thứ đó xuất hiện chỉ một mình, không có gì khác, và hoàn toàn khác với những gì đang xuất hiện hiện giờ. Hiện giờ, thế giới đang được biết là thế giới của tục đế, của khái niệm, chỉ là bóng ảnh, tướng-nimitta của cái đã sinh và diệt rồi. Hiện giờ không có sự phân biệt giữa cái thấy và cái nghe, âm thanh và những thứ khác. Trước khi có khoảnh khắc hiểu biết rõ ràng ấy sinh khởi, làm sao có thể có sự suy giảm dính mắc với những gì xuất hiện hiện giờ? Vì tham ái đã được tích lũy từ vô lượng kiếp. Vậy có dễ dàng để các thực tại xuất hiện với tính chất vô ngã hay không? Khi ấy, chỉ duy nhất một tính chất của một pháp xuất hiện tại một thời điểm, không có con người hay tự ngã nào trong đó. Khi không phải là thế giới của cái thấy và đối tượng thì giác thì sẽ là thế giới của bóng tối hoàn toàn. Bóng tối tồn tại xen kẽ giữa các khoảnh khắc thấy. Nếu không hiểu điều ấy thì vẫn chưa phải là

hiểu biết rõ ràng về những gì mình đã được nghe từ khá lâu rồi.

Khi có hiểu biết vững vàng, kiên cố về Giáo pháp của đức Phật, sẽ thấy chỉ một pháp xuất hiện ở một thời điểm mà thôi. Ở khoảnh khắc này phải có thực tại kinh nghiệm đối tượng, có đối tượng thì giác - nó diệt đi ngay, và có những lộ trình của cái nghe xen kẽ... Tất cả những khoảnh khắc đó, ngoại trừ cái thấy, đều diễn ra trong bóng tối. Trong thế giới của cái nghe và âm thanh, hoàn toàn không có ánh sáng. Ở khoảnh khắc ngửi và các thức khác ngoài nhãn thức đều hoàn toàn là bóng tối, không có chút ánh sáng nào. Vì vậy, khi các pháp xuất hiện như chúng là, thế giới ở trong bóng tối, và khi đó cũng sẽ hiểu rằng yếu tố kinh nghiệm là tâm cũng trong bóng tối. Thực tại là yếu tố chủ đạo trong kinh nghiệm đối tượng không thể được thấy, không thể được ngửi, không thể được xúc chạm, bởi vì đó là danh pháp. Những pháp có thể sinh kèm với tâm là các tâm sở. Tất cả các danh pháp thì đều không thể được thấy, được nghe... Còn trí tuệ thì có thể hiểu mọi pháp xuất hiện như nó là. Không hoài nghi hay phân vân về ý nghĩa của từ “vô ngã”. Không hoài nghi về yếu tố kinh nghiệm: bất cứ khi nào nó sinh khởi thì nó kinh nghiệm đối tượng, nó phải kinh nghiệm đối tượng. Hãy vun bồi hiểu biết cho đến khi các pháp xuất hiện như

chúng là, với hiểu biết về bản chất vô ngã của các pháp: không có tự ngã nào khiến các pháp sinh khởi. Và nó phải là ngay chính hiện tại. Hãy nghĩ đến những người ở thời đức Phật, với trí tuệ sinh khởi tại lúc nghe Pháp hay trong bất kỳ hoạt động nào, một cách tự nhiên. Bất cứ cái gì hiện hữu đều sinh khởi do duyên. Cái thấy hiện giờ đã sinh khởi do duyên. Có cái nghe, rồi lại không có cái nghe, rồi lại có cái nghe... Điều đó chỉ ra rằng đã có các thực tại kinh nghiệm âm thanh sinh và diệt. Nhưng mức độ hiểu biết hiện giờ chưa được phát triển tới mức ấy để có thể hiểu được tính chất vô ngã của các pháp đang xuất hiện.

Ngày hôm qua đâu rồi? Đối với ngày mai thì ngày hôm nay sẽ ở đâu? Mỗi khoảnh khắc đều không thường hằng, không kéo dài, và chúng ta không cần phải đợi tới tận ngày mai. Vì ở khoảnh khắc đang nghe thì không có cái thấy. Ở khoảnh khắc suy nghĩ thì cũng không có cả cái nghe lẫn cái thấy, và đây chính là những điều đức Phật đã giác ngộ. Từ lòng từ bi của Ngài, Ngài biết rằng mọi chúng sinh đều đang đắm chìm trong biển vô minh. Nếu không có lời dạy của Ngài thì ai hiểu được khoảnh khắc như nó thực là. Lời dạy của đức Phật có thể được hiểu ở bất cứ thời điểm nào, với hiểu biết đúng đắn về vô ngã chứ không phải bởi nghe theo lời ai đó với ý niệm mình có thể làm

được điều này hay điều kia. Bằng việc nghe và suy xét kỹ lưỡng, ta có thể phân biệt đâu là lời dạy của đức Phật, đâu không phải là lời dạy của Ngài. Bất cứ lời dạy nào không mang tới hiểu biết thì không phải là lời dạy của Ngài. Những lời dạy đưa tới hiểu biết về những pháp hiện khởi đều là Phật ngôn. Đức bổn sư của chúng ta là ai? Ai là thầy của ta? Pháp hay lời dạy chân chính là vị thầy của tất cả chúng ta. Đức Phật nói rằng, bất cứ lời chân ngôn nào đều là lời của Như lai (Phật ngôn), bất kể lời nói ấy được phát ra bởi ai, ở thời điểm nào.

**Sarah:** Tôi nghĩ rằng chúng ta càng nghe Pháp, càng có hiểu đúng thì càng nhận ra tích lũy vô minh sâu dày của mình. Trong số chúng ta có thể có người cho rằng mình đã quan tâm và tìm hiểu Giáo pháp lâu rồi, nhưng nó thực sự chẳng đáng là bao khi so với lượng thời gian mà ta đã lẫn lộn trong luân hồi với vô minh, từ kiếp này sang kiếp khác. Ta có thể băn khoăn vì sao cần nói nhiều về cái thấy và đối tượng thị giác đến thế. Hiện giờ, toàn thể giới đang xuất hiện là hoàn toàn sáng hay có thể nhận ra rằng ở khoảnh khắc nào đó nó là tối? Do bởi vô minh và dính mắc với cái được thấy nên dường như thế giới vẫn luôn sáng. Như Achaan đã giải thích, thế giới chỉ sáng trong khoảnh khắc rất ngắn ngủi khi đối tượng thị giác được thấy. Khi âm thanh được nghe hay mùi được ngửi, vị

được nếm, hay cứng, mềm, nóng, lạnh được kinh nghiệm qua thân căn thì thế giới hoàn toàn trong bóng tối. Chỉ trong lộ trình của nhãn môn, và cũng chỉ một khoảnh khắc nhãn thức ánh sáng mới xuất hiện thôi, còn lại tất cả trong bóng tối. Khi có rất nhiều những khoảnh khắc tiếp nối nhau trong suy nghĩ thì hoàn toàn không có ánh sáng. Nếu không có Giáo lý của đức Phật thì ta hoàn toàn không biết được điều ấy, mà cứ cho rằng thế giới luôn sáng. Những lời giảng ấy cho chúng ta thấy mức độ vô minh lớn chừng nào. Chúng ta hoàn toàn sống trong vô minh, suốt cả ngày, mà lại cứ cho rằng mình đã hiểu rồi, đã thu thập nhiều kiến thức rồi. Đó hoàn toàn là nhận định sai lầm, vì vậy biết được sự thực tốt hơn biết bao. Do đó, chúng ta nên tri ân đức Phật vì Ngài đã chỉ ra sự vô minh diễn tiến suốt cả ngày, trong mọi ngày.

## **TỤNG KINH**

**Pháp đàm tại Nha Trang, chiều ngày  
20/05/2015**

**Achaan Sujin:** Khi nói tụng kinh, ta tụng cái gì? Ta làm như thế nào?

**Người hỏi:** Ở Việt Nam có nhiều bản kinh.

**Achaan Sujin:** Hãy thử tụng được không?

**Người hỏi:** Như con vừa nói, có những bản kinh trong đó có khuyên dạy niệm Phật, ăn chay, hay tin kinh đó sẽ giúp tai qua nạn khỏi, còn ngược lại, nếu không tin sẽ bị tai nạn...

**Achaan Sujin:** Xin hãy thử tụng một chút được không?

**Người hỏi:** Theo đề nghị, con sẽ tụng một đoạn nhỏ trong tán dương công đức của Phật: *Pháp vương vô thượng tôn tam giới vô luân thất, thiên nhân chi đạo sư tử sanh chi từ phụ...*



**Achaan Sujin:** Tất cả mọi người đều có thể nghe nhưng ai hiểu nghĩa của những từ này? Tôi không hiểu ngôn ngữ Việt Nam, nhưng chắc chắn nó phải có ý nghĩa gì đó. Vậy nghĩa của từ đầu tiên trong lời tụng này là gì? Là Pháp vương phải không? Pháp vương là gì?

**Người hỏi:** Vua của các pháp ạ.

**Achaan Sujin:** Thế còn hoàng hậu? Không có pháp hậu phải không? Ai là vua của các pháp?

**Người hỏi:** Đức Phật ạ

**Achaan Sujin:** Đức Phật đã dạy những gì, để có thể được gọi là vua của các pháp? Vậy không thể chỉ gọi tên “Pháp vương”, mà phải hiểu vị vua đó dạy điều gì. Liệu có thể biết đó là vị vua của các pháp mà không biết Ngài dạy điều gì?

**Người hỏi:** Ngài dạy về những thứ không sinh không diệt, là chân thường, ví dụ như chân tâm Phật tánh.

**Achaan Sujin:** Vậy là không có gì sinh khởi sao? Nếu không có gì sinh khởi thì làm sao có Pháp vương? Phải có trí tuệ sinh khởi. Nếu không trí tuệ tối thượng thì làm sao có Pháp vương? Nếu chỉ là một chút xiu hiểu biết thì có thể là Pháp vương không? Cần phải có hiểu biết vô cùng lớn lao để có thể được gọi là Pháp vương. Nếu không có duyên thì có thể có được sự giác ngộ về bản

chất của vạn pháp không? Dù trong cõi này, thế giới này hay trong bất cứ vũ trụ hay thế giới nào khác thì Pháp vương là người đã giác ngộ sự thật của mọi pháp. Sự thật mà đức Pháp vương đã dạy phải là sự thật của các pháp, dù ở bất cứ thời điểm nào, nơi nào. Cái gì đang sinh khởi đã được Ngài thuyết giảng, để có thể có hiểu biết đúng về chúng, rằng đó không phải là con người nào. Những pháp ấy hiện diện để trở thành đối tượng của trí tuệ. Nhưng hiểu biết không thể sinh khởi nếu không được nghe và suy xét về những lời chân chánh về sự thật của các thực tại ấy, từng từ một, một cách chi tiết, vô cùng vi tế. Càng nghe Pháp, ta sẽ càng thấm thía hơn sự thâm sâu, vi diệu của mỗi thực tại. Nó vượt khỏi mọi điều ta có thể lường tượng. Chỉ có trí tuệ ở mức độ cao mới có thể hiểu được lời dạy của bậc Pháp vương.

Thế còn từ “các pháp chân đế” thì sao? Đó là những gì hiện giờ là thực. Đặc tính cứng hiện giờ có phải là ta, là thân tôi không? Hay là cái bàn hoặc những thứ khác nhau? Nếu nó không sinh khởi, nếu không có sự kinh nghiệm tính chất của nó thì ai có thể biết về nó? Dù hiện giờ nó đang xuất hiện với yếu tố kinh nghiệm nó, nhưng không có hiểu biết gì về tính chất của cả yếu tố kinh nghiệm đối tượng lẫn đối tượng được kinh nghiệm là đặc tính cứng. Mỗi khoảnh khắc không có hiểu biết về

thực tại thì thế giới bị lẫn lộn. Đối tượng thị giác xuất hiện một cách xen kẽ lại được nhận thức như một con người hay cái gì đó. Nhưng thực chất, nó chỉ là sự tiếp nối của những kinh nghiệm về một pháp có tính chất có thể in dấu lên nhãn căn và có thể được thấy. Nếu chỉ có một đơn vị sắc thì nó có thể là cái gì đó hay ai đó không? Cái mà ta coi là cái bàn hay thân này có thể được chia chẻ thành những đơn vị vô cùng nhỏ. Đặc tính cứng luôn có tính chất cứng, dù nhỏ tới đâu. Những đơn vị sắc nhỏ vô cùng ấy có thể ngồi, đi, đứng hay không? Ai biết được các đơn vị sắc ấy? Chỉ có đức Pháp vương mới biết được. Ở khoảnh khắc tụng kinh tán dương ơn đức bậc Pháp vương, có thực sự biết được ơn đức, lòng từ bi, trí tuệ và sự thanh cao vô lượng của Ngài? Vậy tụng kinh không chỉ là nói ra những ngôn từ mà không hiểu những gì Ngài dạy.

**Sarah:** Trong các buổi Pháp đàm, có một vài lần ta nghe ai đó nhắc tới “Phật tánh”. Hôm qua chúng ta đã bàn về từ khandha-uẩn, và rằng ý nghĩa của uẩn là “cái sinh và diệt”. Hiện giờ, đối tượng thị giác sinh và diệt, vì vậy nó là sắc uẩn; tâm hiện giờ sinh và diệt, vì vậy nó là uẩn; thích và không thích sinh và diệt, chúng là uẩn; trong suốt cuộc đời của chúng ta, các pháp sinh và diệt vì vậy chúng là uẩn. Không có pháp nào trong cuộc sống của chúng ta mà không sinh không diệt, và vì vậy,

không có gì không phải là uẩn. Không có pháp “ẩn giấu” nào tồn tại nhiều hơn một khoảnh khắc. Hiểu về các pháp sinh và diệt hiện giờ là cách để hiểu về tính chất vô ngã của pháp; ví dụ đối tượng thị giác hiện giờ không thuộc quyền kiểm soát của người nào, chúng sinh và diệt và là vô ngã. Pháp duy nhất không sinh không diệt mà đức Phật đã dạy là niết bàn, là pháp vô vi không do duyên sinh. Nhưng các pháp siêu thế kinh nghiệm niết bàn thì cũng sinh và diệt, chúng cũng là uẩn. Hiện giờ không có niết bàn được kinh nghiệm. Kể cả nếu đức Phật còn sống thì ngoại trừ khi niết bàn được kinh nghiệm bởi tâm siêu thế thì tất cả các pháp còn lại đều sinh và diệt và đều là uẩn. Như vậy không có một thực tại bí ẩn nào đứng sau bức rèm sân khấu, bất kể là trong cuộc sống của chúng ta hay của chính đức Phật. Thực chất, nếu chúng ta hiểu rằng hiện giờ đối với chúng ta chỉ có tâm, tâm sở và sắc, là các thực tại là uẩn thì cũng là như vậy với các bậc A-la-hán, vì theo nghĩa tối hậu không có con người cũng như bậc A-la-hán mà chỉ là các pháp chân đế hữu vi sinh và diệt. Dù nói tới mức độ trí tuệ, lòng từ bi và sự thanh cao tối thượng nhất thì chúng vẫn chỉ là uẩn, là các pháp sinh và diệt, không phải là một tự ngã, không thường hằng.

## **THẾ GIỚI- THẾ GIAN**

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

***Người hỏi:*** Câu hỏi về vị chư thiên không thể đi được tận cùng của thế giới. Thế giới nào đi được tận cùng, và thế giới nào đi không tận cùng được?

***Achaan Sujin:*** Thế nào là thế giới? Mỗi từ trong Giáo lý đều bao hàm trí tuệ trong đó. Cái thấy có phải là một thế giới không? (Trả lời: Có), cái nghe có phải là thế giới không? (Trả lời: Có). Nếu không có các thực tại thì sẽ không có thế giới. Cái thấy có phải là ta không? (Trả lời: Không). Vậy nó là gì? Trước khi chúng ta nói về việc nó là tâm và các tâm sở đồng sinh, chúng ta hãy nói về tính chất là thực của nó hiện giờ, nó là thực tại, nó không phải là ai cả. Mặc dù chúng ta đã nghe về cái thấy vô ngã nhiều lần, nhưng hiểu biết chưa đủ nên nó chưa tận diệt được ý niệm về ngã tại khoảnh khắc thấy hiện giờ. Tất cả các pháp hay tất cả các thực tại đều là vô ngã. Mỗi thực tại thì

là một pháp. Tất cả những gì là thực đều là pháp. Cái thấy là thực, nó là pháp. Cái nghe là pháp, suy nghĩ là pháp, chính vì vậy mới nói rằng không có tự ngã, không có ai cả, chỉ có từng khoảnh khắc: khoảnh khắc suy nghĩ, khoảnh khắc thấy, khoảnh khắc nghe. Cái thấy thấy rồi diệt đi ngay lập tức. Cái nghe nghe diệt đi ngay tức khắc, suy nghĩ nghĩ rồi diệt đi ngay, mỗi thực tại đều sinh và diệt ngay lập tức, và được tiếp nối bởi tâm tiếp theo, một tâm mới hoàn toàn, một cách vô cùng nhanh chóng. Ở khoảnh khắc này dường như chúng ta thấy rằng cái thấy và cái nghe diễn ra cùng lúc. Nhưng cái thấy thấy còn cái nghe nghe, chúng không thể sinh khởi cùng nhau được. Ở khoảnh khắc thấy thì không thể có nghe, không có suy nghĩ. Tại khoảnh khắc suy nghĩ thì không có cái thấy, không có cái nghe, ngửi, nếm, xúc chạm. Chỉ có một thứ ở một thời điểm mà thôi.

Không ai có thể khiến pháp nào sinh khởi theo ý chí của mình. Phải có những duyên thích hợp để cho mỗi pháp sinh khởi với tính chất riêng của nó. Không ai có thể làm được điều gì, những thứ vốn bị làm tướng là “mình” như thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm thực chất chỉ là các pháp khác nhau sinh khởi do duyên của chúng. Cái thấy có phải là con mèo, con chó, hay chư thiên không? Cái thấy thì chỉ là cái thấy, nó chỉ là cái thấy mà thôi. Khi thấy,

nếu không có suy nghĩ về hình và dạng thì có thể có ý niệm về cái gì được thấy, hay ai đó được thấy hay không? Vì vậy các pháp không thuộc về một con người nào cả. Chúng được duyên để sinh khởi và diệt đi, rất nhanh ngay trong khoảnh khắc này. Hiểu biết đúng bắt đầu hiểu về cái thấy hiện giờ chỉ là pháp, về cái có thể được thấy và cái hiện giờ đang thấy. Đó là pháp, bất cứ cái gì là thực đều là pháp. Vì các pháp không thuộc về ai cả, cho nên các pháp là vô ngã. Có ai có thể làm cho suy nghĩ sinh khởi không? Ai có thể khiến cho cảm thọ sinh khởi không?

Các pháp hiện giờ đều vô cùng vi tế để có thể được hiểu, vì vậy, đức Phật không chỉ giảng theo một cách, Ngài không chỉ nói về các pháp, mà Ngài cũng nói về các uẩn, về các xứ, đức Phật dùng những cách phân loại khác nhau như vậy để nói về các thực tại, để người nghe có thể hiểu về pháp hiện giờ sinh khởi do duyên và rồi diệt đi. Và hiểu biết đúng lúc này về pháp hiện khởi có thể được phát triển dần dần cho đến khoảnh khắc kinh nghiệm trực tiếp các pháp, tới cả mức độ giác ngộ.

Có thể có cái nghe hay suy nghĩ ở khoảnh khắc thấy hay không? Nếu ở khoảnh khắc này, điều đó không được hiểu một cách trực tiếp thì sẽ có ý niệm về ai đó. Vì vậy, chúng ta cần đến Giáo pháp của đức Phật để có thể hiểu những gì đang xuất

hiện hiện giờ một cách đúng đắn. Chính từ trí tuệ tối thượng, lòng bi mẫn vô hạn và sự thanh tịnh tuyệt đối của Ngài mà đức Phật đã thuyết Pháp cho chúng sinh. Với chúng ta, nếu có thể giúp người khác hiểu đúng, chúng ta có làm không? Mặc dầu, hiểu biết của mọi người ngày nay hay ở một thời điểm nào khác đều không thể so sánh với mức độ trí tuệ của những người ở thời đức Phật. Trong Tam tạng kinh điển nói rằng, ở khoảnh khắc suy xét về việc giáo hóa chúng sinh, đức Phật đã nghĩ về các chúng sinh với lòng đại bi. Bởi vì nếu không có những lời tới từ trí tuệ giác ngộ đó, thì không ai có thể hiểu được những gì đang xuất hiện hiện giờ. Vậy trí tuệ biết cái gì? Nó chỉ biết cái đang xuất hiện mà thôi. Nếu một pháp nào đó không sinh khởi thì liệu nó có thể trở thành đối tượng của trí tuệ để hiểu rằng nó chỉ là pháp mà thôi hay không? Chúng ta nói rất nhiều về cái nghe, nhưng nếu cái nghe không xuất hiện thì liệu có thể hiểu được rằng nghe chỉ là một khoảnh khắc kinh nghiệm âm thanh mà thôi không?

**Sarah:** Quay trở về với bài kinh về vị chư thiên Lohita đi rất xa mà không tìm được nơi tận cùng của thế giới, cũng như chúng ta có thể đi rất xa, đi du lịch nhiều nước khác nhau để khám phá. Hay chúng ta đi thăm nhiều ngôi chùa, gặp nhiều bậc thầy khác nhau để tìm sự thật về cuộc sống. Nhưng



như vừa rồi Achaan dạy, thế giới là ở khoảnh khắc này, cái thấy là một thế giới, cái nghe là một thế giới, chỉ một thế giới ở một thời điểm. Điều mà đức Phật đã dạy cho vị chư thiên Lohita, cũng như cho tất cả chúng ta - không phải chỉ trong tạng *Vì Diệu Pháp*, mà xuyên suốt cả tạng *Kinh* - đó là, chỉ thông qua hiểu đúng về thế giới - là cái đang xuất hiện tại khoảnh khắc này, đó mới là cách đi tới nơi tận cùng của thế giới. Chỉ bằng cách được nghe giảng về các thực tại như cái thấy, cái nghe hay đối tượng thị giác, âm thanh, về tất cả những thực tại xuất hiện, thì mới có thể phát triển được hiểu biết về các pháp là vô ngã. Chính thông qua hiểu đúng những thực tại ở khoảnh khắc này, cái là thế giới ở mỗi khoảnh khắc, thì ta mới có thể liễu ngộ tính chất vô thường, khổ, vô ngã của chúng, nhờ đó vượt qua được các loại phiền não và đi tới sự chấm dứt của thế giới. Chỉ với những người đã phát triển hiểu biết một cách trọn vẹn về tất cả các pháp và hoàn toàn tận diệt được mọi phiền não thì mới có sự chấm dứt của thế giới, không còn có tái sinh trở lại, không còn hữu (bhava). Đó chính là tận cùng của thế giới.

**Nina:** Trong phần cuối của bài kinh thuyết giảng cho chư thiên Lohita, Đức Phật có nói rằng, hãy phát triển tuệ giác trên cơ sở *tám thân hai tác* này, về sự sinh và diệt của các giới-dhatu. Những

gì được đề cập sáng nay chính là vi diệu pháp trong đời sống hàng ngày, nhưng chúng ta cần phải hiểu vi diệu pháp nghĩa là gì. Chính vì vậy, Achaan luôn nhấn mạnh về tính chất vô cùng thâm sâu và vi tế của Giáo pháp. Điều đó không có nghĩa là nó vượt quá khả năng hiểu biết của chúng ta, mà có nghĩa là hiểu biết có thể được phát triển trong cuộc sống hàng ngày, nhưng chỉ một cách rất từ từ, chậm chạp mà thôi. Chúng ta phải biết kết nối Giáo pháp của đức Phật với các khoảnh khắc của cuộc sống hàng ngày, nhờ vậy chúng ta có thể luôn học hỏi trong cuộc sống. Chẳng hạn, sáng nay khi có âm thanh chói tai, ở khoảnh khắc đó chúng ta có thể hiểu hơn, được nhắc nhở về tính chất vô ngã, không có sự kiểm soát ở đó. Vô ngã không phải là một lý thuyết, đó là sự thực, nó liên hệ với mỗi khoảnh khắc trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta.

## ***XUẤT GIA***

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

***Người hỏi:*** Theo con hiểu, khi đức Phật giác ngộ, Ngài khuyến khích việc xuất gia trở thành vị tỳ khưu và điều đó có giá trị cao quý trong việc gìn giữ lời dạy của đức Phật, trong đó có cả việc xả ly. Ở đây, bà chỉ đề cập đến cái hiểu, tuy nhiên bà lại không đề cập đến sự xả ly. Vì thế con phân vân, liệu như vậy có khiến hình ảnh của Giáo pháp đi xuống hay không, có giữ gìn được Phật Pháp không?

***Achaan Sujin:*** Tất cả Phật tử đều tụng câu “Con xin quy y Phật”. Điều ấy có nghĩa là gì? Không chỉ áp dụng cho vị tỳ khưu, phải không? Khi nói “con xin quy y Pháp”, cũng dành cho tất cả mọi người, không chỉ cho các vị tỳ khưu. Thế còn ý nghĩa của “con xin quy y Tăng” là gì? ‘Tăng bảo’ trong Quy y Tam Bảo bao gồm tất cả những

người đã giác ngộ, bất kể là bậc xuất gia hay tại gia, chỉ có những bậc giác ngộ mới có thể là Tăng Bảo để chúng ta quy y. Khi bà Gotami xin đức Phật được xuất gia thọ giới tỳ khuru ni thì Đức Phật trả lời như thế nào?

**Sarah:** Như chúng ta biết, ban đầu, đức Phật chỉ thành lập Tăng đoàn chứ không có Ni đoàn. Khi bà Gotami, người đã nuôi dưỡng đức Bồ tát sau khi mẹ Ngài qua đời tới gặp đức Phật xin xuất gia, Ngài đã từ chối ba lần. Chỉ khi đại đức Ananda khẩn cầu, thì Ngài mới đồng ý cho bà Gotami xuất gia với điều kiện Bát kính pháp, và Ngài cũng nói rằng do sự ra đời của Ni đoàn mà Giáo pháp sẽ chỉ còn tồn tại nửa thời gian.

Theo những gì tôi được biết qua việc tìm hiểu chú giải, có rất nhiều cư sĩ giác ngộ, và số lượng đó đông hơn số lượng tỳ khuru giác ngộ. Trong số đó có bà Visakha. Bà đã đắc quả thánh Dự lưu khi bà mới bảy tuổi, sau đó bà có đông con và cháu. Một vị cư sĩ nổi tiếng khác là ông Cấp-cô-độc, một đại thí chủ của đức Phật và Tăng đoàn. Như vậy đức Phật không khuyến khích tất cả mọi người xuất gia.

Chúng ta cần phải hiểu thêm về từ “xả ly”, thực tại của xả ly là gì? Hôm qua chúng ta có nói đến nekkhama-xuất gia, nhiều người cho rằng xuất gia là việc đi vào rừng ở, hay từ bỏ gia đình hoặc tài

sản là xuất gia. Nhưng theo lời đức Phật dạy, ở bất cứ khoảnh khắc nào, khi có tâm thiện sinh khởi, bất kể khi đó chúng ta đang ở đâu, đang ở trong y phục như thế nào, ở khoảnh khắc có tâm thiện, đã có sự xuất gia. Ở khoảnh khắc có sự thân thiện, từ ái với người khác, hay khi hiểu đúng về bản chất của pháp cũng có sự xuất gia. Bởi vì xuất gia có nghĩa là xuất khỏi phiền não, xuất khỏi những pháp bất thiện. Xả ly là đối lập với dính mắc. Ở khoảnh khắc thiện pháp, như hiện giờ đang có sự suy xét chân chánh thì cũng có sự xả ly, không có dính mắc. Chính hiểu biết đúng về các pháp sẽ là thứ đưa đến sự xả ly trong cuộc sống. Việc thay đổi vẻ bề ngoài của mình hay đi đến một nơi đặc biệt nào đó không phải là ý nghĩa tốt cùng của xả ly. Con đường phát triển hiểu biết đúng thực chất chính là con đường của sự xả ly.

**Người hỏi:** Thời đức Phật, khi người cư sĩ giác ngộ A-la-hán thì người đó phải xuất gia thành tỳ khưu trong bảy ngày nếu không thì sẽ phải nhập Niết bàn.

**Sarah:** Ngày nay, hiểu biết của chúng sinh vô cùng ít ỏi, vậy liệu chúng ta có cần bận tâm khi mình trở thành Bậc A-la-hán thì có cần phải xuất gia hay không? Như Achaan đã nói, hiện giờ đang ở thời mạt pháp, những lời dạy sai, những cái hiểu sai sẽ làm suy giảm Giáo pháp và khiến Giáo pháp

dần dần bị tan hoại. Hiện giờ đã quá nửa chặng đường để Giáo pháp của đức Phật tan hoại, nên thời kỳ này theo kinh điển sẽ không còn một vị A-la-hán nào nữa. Vì thế, không cần bận tâm nếu trong kiếp này mình trở thành A-la-hán thì sẽ phải làm gì.

**Nina:** Chúng ta đã nói đến xả ly. Sự xả ly quan trọng nhất là xả ly với ý niệm về ngã. Chính vì vậy mà chúng ta nói về các thực tại hiện giờ, bởi đó chính là con đường dẫn tới sự xả ly với ý niệm về ngã, về một cái tôi thật quan trọng. Vipassanā có nghĩa là biết được các thực tại sinh khởi qua sáu căn ở khoảnh khắc hiện giờ, có nghĩa là hiểu đúng về bất cứ thực tại nào xuất hiện trong khoảnh khắc hiện tại, không phụ thuộc vào tình huống, không cần phải thay đổi hiện trạng nào để vipassanā có thể sinh khởi. Thực chất, phát triển vipassanā cũng là phát triển con đường Bát chánh đạo. Con đường đó sẽ dẫn đến trước tiên là sự tận diệt ý niệm về ngã. Sau đó sẽ qua các giai đoạn khác nhau mới đi đến sự chứng ngộ A-la-hán quả. Chúng ta không biết được khi nào A-la-hán quả sẽ được đạt tới, nhưng chắc chắn một khi chân lý đã được liễu ngộ thì một ngày nào đó việc đạt A-la-hán là một điều chắc chắn. Đó chính là sự xả ly cao nhất, Mỗi người chúng ta sẽ tự thấy phải bắt đầu như thế nào trong hiện tại của cuộc đời mình. Bất kể lối sống là

gì thì mỗi người đều phải tự suy xét và quyết định làm gì cho phù hợp. Khi nói đến con đường phát triển trí tuệ, không có tự ngã nào phát triển con đường đó, mà chính là các pháp cùng với trí tuệ. Trong đó, ba la mật chân thật là yếu tố thiết yếu. Mỗi người cần phải biết được tích lũy riêng của mình. Lối sống của mỗi người theo hướng nào thì phải tự nhiên với tích lũy của người đó, chứ không thể ép buộc theo hướng này hay hướng kia.

**Người hỏi:** Trong trường hợp cả người cư sĩ và một vị tỳ khưu có cùng một mức độ hiểu biết về con đường đi đến giác ngộ, vậy người nào sẽ đạt giác ngộ nhanh hơn?

**Jonothan:** Sự phát triển của Bát Chánh Đạo đều là một, bất kể đó là người cư sĩ hay vị tỳ khưu. Không thể nói rằng một con đường này thì tốt hơn cho tất cả mọi người và con đường kia thì kém hơn. Bởi vì nếu một người không có những tích lũy để trở thành một vị tỳ khưu và có thể sống cuộc đời phạm hạnh của vị tỳ khưu một cách chân chánh thì điều đó sẽ không thuận lợi cho người ấy trong sự phát triển hiểu biết. Mọi người khác biệt với nhau về tích lũy, về thiên hướng. Một số người do những tích lũy riêng của họ có thể sống cuộc đời của vị tỳ khưu một cách chân chánh và thoải mái dễ dàng. Nhưng với một số người khác, sống chân chánh cuộc đời phạm hạnh của một vị tỳ khưu

là sẽ vô cùng khó khăn, họ sẽ không làm điều đó một cách thoải mái dễ dàng.

Điều này tôi nghĩ rằng cũng liên quan đến ý trước - bạn đề cập đến việc một người cư sĩ trở thành vị A-la-hán. Khi một người đã trở thành một vị A-la-hán, người đó sẽ không còn phù hợp với đời sống tại gia nữa. Do sự tích lũy của họ, sẽ là tự nhiên đối với họ để thân cận với những người cũng đã có mức độ giác ngộ cao. Như vậy, việc một người cư sĩ khi trở thành bậc A-la-hán thì sẽ phải xuất gia không hẳn là một luật lệ. Thực chất, cuộc sống tại gia khi đó sẽ không còn một chút nào thú vị đối với người đã trở thành A-la-hán. Khi đó sống cuộc đời của một vị tỳ khuru sẽ trở thành một lẽ tự nhiên với họ, so với cuộc sống của họ trước đây. Trước khi thời điểm đó tới, mọi người vẫn sống theo xu hướng tự nhiên của họ. Đúng là đức Phật khuyến khích cuộc sống xuất gia, nhưng Ngài không làm việc đó với tất cả mọi người - những người không thể sống cuộc sống đó một cách phù hợp, một cách tốt đẹp.

**Người hỏi:** Tại sao vị đó không nhập niết bàn mà lại xuất gia thành tỳ khuru?

**Jonothan:** Thực chất thì không phải như vậy, ở đây không phải là có sự lựa chọn: hoặc sẽ thành vị tỳ khuru, hoặc sẽ nhập niết bàn. Thực chất là, cuộc sống tại gia không còn phù hợp với con



người đó nữa. Vì vậy, họ sẽ tự nhiên hướng đến cuộc đời của vị tỳ khuru, và điều đó sẽ xảy ra trong vòng bảy ngày. Trong khoảng thời gian bảy ngày đó, việc xuất gia sẽ không xảy ra chỉ trong trường hợp vị đó đã nhập niết bàn. Điều này tùy thuộc vào nghiệp quá khứ có trở quả cho việc nhập niết bàn xảy ra trong thời gian đó hay không, chứ không phải vì có sự lựa chọn.

**Người hỏi:** Con nhớ có một đoạn kinh, đức Phật dạy rằng: nếu đủ tinh tấn, một người có thể đạt chứng ngộ trong vòng bảy tháng hay bảy tuần hay bảy ngày. Và câu khác: “Nếu các vị tỳ khuru nghiêm trì theo lời Như lai, thì thế gian không bao giờ thiếu các bậc A-la-hán”. Nếu mình không khuyến khích xuất gia thì có phải vì thế mà sau 2500 năm giờ không còn A-la-hán, vì ta không làm như đức Phật?

**Achaan Sujin:** Tại sao đức Phật lại thuyết Pháp cho vua Bimbisara, vị vua đó không phải là tỳ khuru, và sau khi đức vua nghe đức Phật giảng thì đã trở thành một vị thánh Dự lưu. Ngoài ra còn có những cư sĩ khác nữa. Hiểu biết đúng thì chỉ là trí tuệ, nó không thuộc về người cư sĩ hay vị tỳ khuru. Khi đức Phật nói đến ‘bảy năm bảy tháng bảy ngày’, Ngài nói tới sự tinh tấn với trí tuệ hay không với trí tuệ, và với mức độ trí tuệ nào? Vì ta biết rằng có những câu chuyện về người giác ngộ

trong thời gian còn ngắn hơn bảy ngày mà đức Phật đã đề cập trong bài kinh Tứ niệm xứ. Thực chất, điều này được đức Phật thuyết để người nghe có được niềm tin rằng, chánh niệm tỉnh giác được phát triển thì có thể đưa đến sự giác ngộ. Điều đó không có nghĩa rằng nó sẽ xảy ra với bất kỳ ai.

**Sarah:** Khi tinh tấn sinh khởi cùng với hiểu biết đúng, đó là chánh tinh tấn của Bát chánh đạo. Nhưng khi tinh tấn sinh khởi cùng hiểu biết sai, đó là tà tinh tấn và đưa tới con đường phi đạo. Khi không có hiểu biết đúng về các thực tại hiện giờ đang xuất hiện nhưng lại cố làm một cái gì đó, chẳng hạn như cố tập vipassanā, hay cố theo một phương pháp nào đó, khi đó không có sự thực hành đúng, không có chánh tinh tấn mà có tà tinh tấn. Điều đó cũng chỉ ra sự thiếu niềm tin vào sự thật rằng các pháp là vô ngã mà đức Phật đã thuyết giảng. Sự dính mắc vào ý niệm về ngã vô cùng mạnh thúc đẩy ta đi tìm con đường ngắn, con đường nhanh để đạt tới kết quả. Thực chất ở khoảnh khắc đó, ta cho rằng mình khôn ngoan hơn đức Phật, với ý nghĩ có thể nỗ lực đi theo một con đường mà không cần đến hiểu biết đúng bản chất các pháp là vô ngã. Con đường phi đạo là con đường của dính mắc, nó sẽ khiến cho chúng ta ngày càng rời xa dần con đường chánh đạo - là con đường của hiểu biết đúng. Hiểu sai Giáo lý rất

nguy hiểm, vì khi ấy thay cho sống cuộc sống của chúng ta một cách bình thường và phát triển hiểu biết đúng một cách tự nhiên, ta lại chọn lối sống ngày càng bất bình thường, ngày càng đi xa con đường trung đạo.

Vừa rồi chúng ta được nghe Achaan nói, cách bày tỏ lòng tôn kính đến đức Phật một cách chân chánh nhất chính là lắng nghe một cách kỹ lưỡng những gì Ngài nói và suy xét về chúng một cách cẩn thận và thấu đáo. Bất kể chúng ta sống cuộc sống xuất gia hay tại gia thì hiểu biết đúng luôn có thể được phát triển vì luôn có pháp sinh khởi trong khoảnh khắc hiện tại. Thời điểm hiểu đúng pháp xuất hiện chính là đánh lễ Phật. Khi ta có hoài nghi về điều này, đó là bởi chúng ta chưa có đủ niềm tin vào bản chất của các pháp tại khoảnh khắc này.

**Achaan Sujin:** Đức Phật đã giảng cho chúng ta về Tứ Thánh Đế và Ngài nói rằng Tứ Thánh Đế vô cùng vi tế và thâm sâu. Thánh đế thứ nhất, Khổ đế - sự thật về khổ, nói đến sự sinh và diệt của các thực tại và đó là khổ. Rất khó để có thể xuyên thấu được sự thật này. Sự thật thứ hai, Tập đế - nguyên nhân của khổ, cũng vô cùng thâm sâu, khó xuyên thấu và khó từ bỏ. Đó là tham ái và vô minh. Hai sự thật cuối cùng càng sâu kín và vi diệu bởi vì Diệt đế chính là niết bàn và niết bàn hiện giờ không xuất hiện. Cuối cùng Đạo đế - con

đường dẫn tới sự diệt khổ cũng vậy. Nếu không có hiểu biết đúng hay chánh kiến - chi đạo đầu tiên, thì sẽ không thể phát triển được con đường Bát chánh đạo và tận diệt phiền não. Nó phải bắt đầu từ khoảnh khắc này: nghe một cách kỹ lưỡng và rất trung thực với khoảnh khắc hiện tại. Pháp không phải là ai cả, nó được duyên để sinh khởi và rồi diệt đi ngay lập tức. Ta cho rằng rất dễ dễ có thể xả ly sự dính mắc vào các pháp ấy, nhưng đó là do bởi vô minh. Không ai có thể làm gì cả bởi vì có hiểu biết sai lầm cho những thứ đang xuất hiện là “ta”. Vậy cần bao lâu để trí tuệ có thể phát triển đến mức độ hiểu được những thứ đang xuất hiện như nó là, là vô ngã? Con đường Đạo vô cùng phức hợp và vi tế, vì thế cần phải có sự khởi đầu của hiểu biết về khoảnh khắc này, và hiểu biết ấy có thể dần dần được phát triển hơn thêm. Nếu không ta sẽ không thể hiểu được ơn đức của đức Phật. Nhưng bất cứ khoảnh khắc nào có hiểu biết đúng thì ta sẽ biết được đức Phật là ai. Trí tuệ tối thượng chính là đức Phật.

## CĂN TÁNH

*Pháp đàm tại Sài Gòn, chiều ngày  
07/01/2016*

**Người hỏi:** Trong thân quán niệm xứ có phân ra các đối tượng như: tử thi, hơi thở, bộ xương, tứ oai nghi. Nếu con chọn quán niệm về bộ xương khô, liệu như vậy có là dính mắc?

**Achaan Sujin:** Bất kỳ đối tượng nào được lựa chọn thì đều là đối tượng của dính mắc. Liệu khi mình nghĩ đến bộ xương khô, có sự dính mắc hay mong muốn có được hiểu biết về đề mục ấy hay không? Vì có mong muốn hiểu về đề mục ấy nên đã chọn nó? Khi ấy đề mục đó là đối tượng của dính mắc.

**Người hỏi:** Với những người tánh tham mạnh thì đức Phật cho đề mục đó để không dính mắc vào cái thân, đề mục đó là để làm cho mình nhàm chán.

**Achaan Sujin:** Bạn có biết được “tánh”<sup>3</sup> của mình không?

**Người hỏi:** Biết chính xác thì không.

**Achaan Sujin:** Nếu vậy thì ai có thể quyết định được? Cách duy nhất để có thể biết được tích lũy riêng hay căn tánh riêng của mình, đó là biết được những xu hướng thường có. Đối với các phàm phu, thông thường tất cả các tánh đó đều hiện hữu, chỉ là tánh nào nhiều hơn, hay tánh nào ít hơn mà thôi. Nhưng tất cả những tánh ấy đều cần được tận diệt. Ai có thể biết được suy nghĩ hay cảm thọ của mình tốt hơn chính bản thân mình? Người khác sẽ không thể nói cho bạn biết được tánh của bạn là gì. Chẳng hạn hiện giờ ta có thể nghĩ về cảm thọ của người khác hay tính cách của người khác, nhưng nó sẽ không bao giờ rõ ràng như khi một đặc tính cụ thể xuất hiện nơi bản thân và được mình nhận biết. Toàn bộ Giáo lý của đức Phật đều đưa tới sự xả ly. Nếu ta cố tìm ra căn tánh riêng của mình, thì như vậy cũng không đúng đắn, vì tất cả chúng ta đều có sáu loại căn tánh ở trong mình. Mỗi khi hiểu biết đúng sinh khởi thì không phải do bởi lựa chọn. Khi ấy, có duyên cho chánh niệm và hiểu biết về đề mục ấy sinh khởi một cách tự nhiên. Trí tuệ có thể hiểu bất cứ thứ gì. Nó có thể hiểu cả sự dính mắc vào đối tượng mà mình

---

<sup>3</sup> Carita: tánh hay căn tánh

ngĩ nên chọn để phát triển hiểu biết. Vì vậy trí tuệ phải được phát triển để có được sự xả ly đối với những đối tượng ấy.

Toàn bộ Giáo lý của đức Phật là để dẫn đến sự xả ly chứ không phải để dính mắc. Trong Tứ Thánh Đế, thánh đế thứ hai là Tập đế - tham ái cần phải được tận diệt. Bởi vì mỗi kiếp sống tiếp diễn là do vô minh cùng tham ái. Chừng nào chúng vẫn chưa bị tận diệt thì sẽ vẫn còn vòng luân hồi, không có điểm dừng. Lại thấy thấy thấy, rồi nghe nghe nghe... Ý niệm tự ngã thì thích điều ấy, còn trí tuệ thì thấy rằng như vậy thật mệt mỏi, thấy rồi lại không thấy nữa để làm gì? Nghe rồi lại không nghe nữa để làm gì? Chỉ sinh khởi một cách ngắn ngủi và diệt đi hoàn toàn mỗi khoảnh khắc, mỗi kiếp sống. Trí tuệ sinh khởi để hiểu rằng bất cứ pháp nào xuất hiện cũng là do duyên, không ai khiến nó sinh khởi, và ngay sau khi sinh khởi nó diệt đi hoàn toàn. Khi trí tuệ được phát triển từ từ, sẽ một lúc dẫn đến sự chứng nghiệm các tầng tuệ minh sát và cuối cùng là Tứ Thánh Đế, nhờ sự xả ly vào đối tượng mà ta vẫn dính mắc vào, tức đối tượng lựa chọn.

**Sarah:** Hiện giờ ở đây không có tử thi hay bộ xương khô. Nhưng giả dụ có bộ xương khô ngay ở đây thì điều gì sẽ xảy ra? Cũng sẽ giống như bây giờ thôi: có những khoảnh khắc khác nhau, những

khoảnh khắc tham, khoảnh khắc sân, hay si sinh khởi, và cũng có thể có những khoảnh khắc suy xét chân chánh rằng đây chỉ là đối tượng thị giác. Tùy thuộc vào sự tích lũy của mỗi người mà sẽ có những cách suy niệm khác nhau sinh khởi. Chẳng hạn có người có thể suy niệm rằng cuộc sống thật ngắn ngủi, nó chỉ tùy thuộc vào hơi thở, nó có thể chấm dứt bất cứ lúc nào và trở thành bộ xương như vậy, với người khác thì lại dấy lên nỗi sợ hãi, lo lắng rằng cuộc đời này sẽ phải chấm dứt.

Nhưng dù thế nào đi nữa, vẫn chỉ là sáu thể giới qua sáu giác quan. Như chúng ta nói, ở khoảnh khắc thấy, có thể giới của đối tượng thị giác, cái thấy kinh nghiệm đối tượng thị giác, chỉ trong một khoảnh khắc và rồi diệt đi hoàn toàn. Ở khoảnh khắc trí tuệ hiểu đối tượng thị giác, có sự độc cư, không có ý niệm gì về bộ xương, về thân niệm xứ hay con người nào đó, chỉ có cái hiểu đúng về pháp xuất hiện tại khoảnh khắc đó. Như vậy, dù cuộc sống của chúng ta ở trong hoàn cảnh nào, vẫn chỉ là như vậy: sáu căn liên tục tiếp nối, và ở mỗi khoảnh khắc chỉ là một thể giới xuất hiện qua một căn mà thôi. Vì vậy đức Phật đã dạy cho chúng ta về độc cư trong khoảnh khắc hiện tại. Độc cư có nghĩa là hiểu đúng bản chất của pháp đang xuất hiện tại khoảnh khắc này. Nhưng khi nghĩ đến lựa chọn đối tượng nào đó, tìm một bộ xương hay một



đề mục nào đó, ta đang quên mất độc cư trong khoảnh khắc hiện tại. Dù chúng ta làm gì đi chăng nữa: nhìn một bộ xương, đang lâm y, đang đi bát, hay đang làm bất cứ điều gì, vẫn chỉ có một thực tại xuất hiện ở một thời điểm. Không có bộ xương, không có bông hoa, không có bộ y, trên thực tế chỉ có các tâm và tâm sở mà thôi.

...

**Người hỏi:** Bà nghĩ sao khi trong kinh, đức Phật nói: Bhikkhu, trước khi thực hành tứ niệm xứ thì hãy trắc nghiệm căn tánh của mình: người nặng về tham dục thì phù hợp với thân quán niệm xứ; người tham dục mà tuệ mạnh thì hợp với thọ quán niệm xứ; người nặng về phân biện mà tuệ kém thì hợp với tâm quán niệm xứ; người nặng về phân biện<sup>4</sup> mà tuệ mạnh thì hợp với pháp quán niệm xứ. Đức Phật dạy như vậy, bà nghĩ sao, có nên thực hành hay không?

**Achaan Sujin:** Nếu tham không sinh khởi thì liệu ta có thể nói được căn tánh của mình là gì không? Đức Phật có dạy mọi người lựa chọn đề mục không? Nếu vậy là không có hiểu biết đúng về vô ngã.

**Sarah:** Khi đức Phật nói kiểm tra căn tánh, nếu

---

<sup>4</sup> [VDH] dựa theo lý thuyết về căn tánh, có thể hiểu ý của người hỏi ở đây là “người nặng về tà kiến mà tuệ kém thì hợp với tâm quán niệm xứ, người nặng về tà kiến mà tuệ mạnh thì hợp với pháp quán niệm xứ.”

tham không sinh khởi thì ai có thể kiểm tra căn tánh? Vậy khi nói đến kiểm tra căn tánh là nói đến sự hay biết khoảnh khắc tham [hay sân, tà kiến,...] sinh khởi, khi biết tham sinh khởi thì có sự kiểm tra căn tánh. Chẳng hạn, nếu nói về căn tánh sân, nếu không có duyên để cho sân ở mức độ mạnh sinh khởi, làm sao ta có thể biết được căn tánh sân? Nếu không có tà kiến hiện giờ, làm sao có thể biết được căn tánh tà kiến? Vì vậy đức Phật dạy chúng ta phát triển hiểu biết về bất cứ cái gì xuất hiện, chứ không phải là lựa chọn. Ở mỗi khoảnh khắc, ta có thể biết được căn tánh tại thời điểm ấy. Với mỗi người, ở khoảnh khắc này có thể có các pháp khác nhau sinh khởi: có người có hiểu biết sinh khởi, người thì lo lắng, người thì dính mắc. Như vậy căn tánh phải được biết ở khoảnh khắc hiện tại. Mấu chốt ở đây không phải là cố nắm bắt tà kiến hay tham, sân, hay bất cứ pháp nào xuất hiện, mà khi chánh niệm sinh khởi, những đặc tính ấy có thể được nhận biết một cách tự nhiên, không phải do sự sắp xếp hay cố ý của ai cả.

...

**Achaan Sujin:** Khi tìm hiểu Giáo lý của đức Phật, ta cần phải tìm hiểu một cách kỹ càng cẩn thận. Không phải cứ đọc về việc lấy đề mục bộ xương, tử thi là đối tượng liên nghĩ rằng đức Phật nói vậy nên cần làm theo. Phải rất cẩn trọng. Khi

nói đến căn tánh-carita, là nói đến thiên hướng được tích lũy từ nhiều kiếp. Liệu thời đó có ai đến gặp đức Phật để hỏi về căn tánh của mình hay không? Khi ấy nó sẽ là đối tượng của dính mắc. Thời nay mọi người ít nhìn thấy bộ xương hay tử thi, nhưng ở thời Đức Phật, thường có tử thi ở khắp nơi. Vì vậy, không phải là ai đó đi đến nơi nào đó rồi lựa chọn một bộ xương để suy niệm về. Việc nhìn thấy bộ xương diễn ra một cách tự nhiên, vì đó là điều thường xuyên xảy ra. Khi nhìn thấy một bộ xương, có thể có các suy niệm khác nhau do những duyên khác nhau. Vì vậy, thực chất không có quy định nào về việc cần phải lấy bộ xương làm đối tượng quán niệm. Làm thế nào để bộ xương có thể trở thành đối tượng của trí tuệ? Nếu không có chút hiểu biết đúng đắn nào thì nó có thể dẫn đến cái hiểu đúng sinh khởi ở khoảnh khắc nhìn thấy tử thi hay bộ xương không? Hãy nhớ rằng toàn bộ Giáo lý của đức Phật đều đưa tới sự xả ly. Khi đọc kinh điển, cần suy xét kỹ, vì tất cả những gì Đức Phật dạy đều thống nhất với nhau, bởi lẽ đó là chân lý. Rất khó để thấy được các pháp như nó là.

## **ĐỘC CƯ**

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

***Người hỏi:*** Kính thưa Achaan, hôm qua con có trao đổi với một người cháu đang nghe pháp đàm online. Cậu ấy có nói rằng “thật tuyệt vời thay khi nghe Achaan nói về việc sống độc cư với cái thấy”. Lúc đó con đã suy xét về điều này, nhưng con chưa hiểu rõ về ý nghĩa của “độc cư” mà bà nói tới. Có phải khi cái thấy sinh khởi, nó không phải là cái nghe nên nó “độc cư”, hay bởi vì nó chỉ có đối tượng là cảnh sắc sinh khởi nơi ấy, vì thế mà nó được gọi là độc cư? Con chưa được rõ về điều này, xin bà giải thích thêm.

***Achaan Sujin:*** Khi không có hiểu biết thì chúng ta sống cùng gia đình, bạn bè và rất nhiều thứ trên thế giới này. Nhưng ở khoảnh khắc hiểu biết, cái thấy chỉ thấy đối tượng thị giác mà thôi,

khi ấy không có thể giới nào cả và cũng không có con người nào cả.

**Sarah:** Bây giờ dường như có rất nhiều thứ khác nhau, có con người đang ngồi đây được thấy, rồi có cái thấy, cái nghe, tất cả dường như diễn ra cùng một lúc. Nhưng thực chất, chúng ta biết rằng chỉ có một tâm ở một thời điểm. Vậy tất cả những gì chúng ta cho là quan trọng trong thế giới này thực chất chỉ là một khoảnh khắc tâm mà thôi. Ở riêng khoảnh khắc thấy không có gì khác, không có cái nghe, không có kinh nghiệm qua các giác quan khác, cũng không có con người hay thế giới. Ở khoảnh khắc thấy, tất cả những gì mà chúng ta bận tâm về: những câu chuyện của gia đình, bạn bè và những vấn đề mà ta chưa giải quyết, tất cả những thứ ấy không tồn tại, bởi vì ở khoảnh khắc đó chỉ có cái thấy mà thôi. Ở khoảnh khắc thấy, cái thấy chỉ thấy đối tượng thị giác, không có gì khác. Khi có cái hiểu rằng, ở khoảnh khắc thấy chỉ có cái thấy thấy đối tượng thị giác, khi biết rằng ở đó không có con người, đồ vật, hay cái gì đó, đó được gọi là độc cư với cái thấy. Cũng như vậy, ở khoảnh khắc thấy, tất cả giác quan khác đều đóng. Chỉ có một giác quan mở ở mỗi khoảnh khắc. Tương tự, ở khoảnh khắc nghe chỉ có âm thanh được kinh nghiệm. Ở khoảnh khắc nghe không có Achaan, không có Sarah, hay bất cứ cái gì khác trên thế

giới. Nhưng ngay sau khoảnh khắc thấy và nghe, chắc chắn phải có suy nghĩ nghĩ về hình dạng, về con người, về thế giới,...

Lý do chúng ta nghe nhiều về cái thấy, cái nghe, và những thực tại khác là để nhận thức ra được rõ ràng rằng, ở mỗi khoảnh khắc chỉ có một pháp, một thực tại mà thôi. Nếu không được nghe nhiều về tất cả các thực tại ấy, sẽ không thể tận diệt được ý niệm về ngã, chúng ta luôn có ý niệm về những người đang được thấy, những giọng nói đang được nghe... Chính vì vậy mới nói rằng, nếu chúng ta không có sự suy xét kỹ lưỡng về các thực tại khác nhau thì chúng ta sẽ không thực sự biết đức Phật và Phật Pháp.

Hôm qua chúng ta cũng suy xét cùng nhau về những duyên khác nhau để mỗi thực tại sinh khởi, chẳng hạn chúng ta đề cập đến khoảnh khắc đầu tiên của kiếp sống này, hay khi ngủ say, hay những khoảnh khắc thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm qua năm giác quan là những khoảnh khắc được làm duyên bởi nghiệp quá khứ. Chúng ta cũng nói rằng tất cả những xu hướng của thiện và bất thiện đều được tích lũy, và sự tích lũy từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác lại là một loại duyên khác nữa. Chúng ta cũng biết rằng tại mỗi khoảnh khắc, tâm sinh khởi nhận biết đối tượng, nhưng chúng không sinh khởi một mình mà còn sinh khởi với

bảy tâm sở khác. Chúng ta biết rằng trong những tâm sở sinh khởi với tất cả các tâm thì có tâm sở nhất tâm, ở mọi khoảnh khắc luôn có tâm sở nhất tâm, nhiệm vụ của nó là trụ trên đối tượng để đối tượng đó có thể được tâm nhận biết. Chúng ta học về tất cả các pháp, các thực tại khác nhau và các duyên để từng pháp sinh khởi để thực sự nhận thấy rằng, tất cả những gì diễn tiến trong cuộc sống này thực chất đều là các pháp sinh khởi do những duyên ấy, chứ không có con người hay tự ngã nào trong đó. Từ khoảnh khắc đầu tiên của kiếp sống này cho đến giờ, vẫn chỉ là một tâm sinh khởi một mình và diệt đi một mình. Vậy để học độc cư với cái thấy hiện giờ, độc cư với cái nghe hiện giờ, hay với những suy nghĩ cùng tham ái hiện giờ, nhất thiết phải có hiểu biết bản chất của các pháp trong khoảnh khắc này.

## **PHÓNG TÂM**

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

***Người hỏi:*** Thưa bà, làm thế nào có thể nhận biết ra khoảnh khắc hiện tại như nó đang là? Câu hỏi thứ hai là: tâm của con nó luôn dao động, làm thế nào để nó lắng đọng lại ạ?

***Achaan Sujin:*** Hiện giờ đang có tâm. Nếu không có Giáo lý của đức Phật, ai biết được bản chất của tâm? Chúng ta được nghe sự thật của tâm ở khoảnh khắc này nhưng điều đó không có nghĩa là có thể kinh nghiệm bản chất của pháp ngay lập tức. Chẳng phải là cần có thời gian để hiểu, dù chỉ một từ mà đức Phật đã giảng sao? Chẳng hạn như từ “pháp”. Nào chúng ta hãy nhắc lại “pháp” là gì nào? Pháp có nghĩa là không có ai, không có con người nào mà chỉ có các hiện tượng, các thực tại diễn tiến mà thôi. Thông thường chúng ta cho rằng “mình” suy nghĩ, “mình” nghe, chứ không



hiểu rằng đó là pháp. Những lời dạy của đức Phật không phải chỉ để chúng ta nghe và suy nghĩ về nó, mà thực sự cần phải có suy xét chân chánh, kỹ càng. Chẳng hạn hiện giờ có cái thấy, chúng ta đã nghe rất nhiều lần về cái thấy nhưng liệu đã có duyên để hiểu được cái thấy như nó là hay chưa? Bản chất của cái thấy là gì? Bản chất của nó là cái nhận biết, kinh nghiệm cái được thấy, nếu không thì chúng ta sẽ không thấy. Bất kể trong thế giới này, hay thế giới nào khác, chỉ có các pháp mà thôi. Hiện giờ có ai biết rằng xung quanh chúng ta là pháp hay không? Ta thấy không, chỉ một từ thôi mà cũng thường xuyên bị quên lãng. Dù bất kể ở thế giới này, hay thế giới nào khác, chỉ có hai loại pháp: loại thứ nhất, loại thực tại khi sinh khởi thì không kinh nghiệm, không nhận biết gì cả; và loại thứ hai khi sinh khởi thì kinh nghiệm, nhận biết. Chúng ta đừng mong đợi có sự hiểu biết ngay lập tức về chúng. Cái thấy thì sao? Cái thấy hiện giờ đang sinh khởi và kinh nghiệm cái được thấy, như hiện giờ đang thấy đây. Đặc tính của nó là gì? Nó có hình dạng gì không? Nó có màu sắc gì không? Cái thấy thì sáng hay tối?

**Người hỏi:** Tôi ạ.

**Achaan Sujin:** Đúng như vậy, nó “tối” bởi vì trong tất cả các pháp, chỉ duy nhất một pháp “sáng”, đó chính là cái hiện giờ đang được thấy.

Có ai thấy được âm thanh không? Có ai thấy được cái thấy không? Bởi vì những pháp có thể kinh nghiệm, nhận biết hoàn toàn khác với các pháp không kinh nghiệm nhận biết gì. Chúng ta có cần gọi tên khoảnh khắc thấy là “cái thấy” hay không? Nếu chỉ gọi tên nó thì đó không phải là cách để hiểu về cái thấy. Dù cái thấy được đặt tên như thế nào, trong ngôn ngữ nào đi nữa, thì không ai có thể thay đổi đặc tính của nó là hiện giờ đang thấy. Chừng nào vẫn còn cố để gọi tên cái thấy thì chừng đó vẫn không thể hiểu được đặc tính của cái thấy đang hiện hữu. Hiện giờ có cái thấy, nếu chúng ta không dùng ngôn từ thì chúng ta sẽ không biết được mình nói về thực tại nào, về cái thấy, cái nghe hay suy nghĩ. Nhưng mấu chốt thực sự thì không phải là để chúng ta nhớ những cái tên khác nhau, mà để chúng ta nhớ được tính chất của pháp mà bản chất là sinh và diệt. Vậy sự khác biệt giữa cái thấy và cái nghe là gì? Chúng khác nhau vì một cái thì sinh khởi để thấy còn cái khác thì sinh khởi để nghe.

Ở khoảnh khắc thấy, nếu ta cứ cố để biết về cái thấy thì không thể, vì khi đó đang có một tự ngã cố kinh nghiệm một cái gì đó. Nhưng thông qua phát triển hiểu biết về sự khác biệt giữa thực tại kinh nghiệm và thực tại không kinh nghiệm, có thể hiểu được rằng cái thấy và cái được thấy là hai

thực tại khác nhau. Giữa hai thực tại, cái thấy và cái được thấy, thì cái gì vi tế hơn? Mặc dù cái được thấy hiện giờ đang xuất hiện, nhưng không có cái hiểu rằng đó chỉ là một yếu tố (giới, dhatu) có tính chất có thể in dấu lên nhãn căn và được nhãn thức kinh nghiệm, nhận biết, nó không nhận biết gì cả, nó là đối tượng thị giác - không phải là con người hay thứ gì đó, không có ý định nào cả. Ở khoảnh khắc in dấu lên nhãn căn, nó không có ý định làm công việc đó, bởi vì nó là thực tại không nhận biết, không kinh nghiệm gì cả.

Rất khó để thực sự hiểu rằng không có con người nào trong những thứ vẫn thường được kinh nghiệm hàng ngày. Khi chúng ta mở mắt ra đã thấy con người, đồ vật khác nhau, hoàn toàn không giống khoảnh khắc chỉ có đối tượng thị giác, không có con người nào ở đó. Cái được thấy hiện giờ đang được thấy và cái thấy không phải là cái được thấy. Cái được thấy - đối tượng thị giác vốn đã rất khó để thấy được đúng bản chất, vậy ai hiểu được tính chất vô ngã của cái thấy - vốn vi tế hơn cả cái được thấy - đây? Có rất nhiều thứ khác nhau đang xuất hiện. Nếu không có thực tại kinh nghiệm sinh khởi thì liệu những thứ ấy có thể xuất hiện không? Hiểu được cái thấy hiện giờ là pháp đang kinh nghiệm là điều không hề dễ dàng, bởi vì trong cuộc sống thông thường, chúng ta luôn nghĩ

về những gì được thấy, được nghe, được ngửi, về thế giới đầy những con người, hương vị, các kinh nghiệm giác quan khác nhau. Nhưng chúng ta quên tính chất của cái hiện giờ đang kinh nghiệm tất cả những đối tượng ấy.

Khi có ý định cố để hiểu hay kinh nghiệm trực tiếp tính chất vô ngã của cái thấy, ở đó có dính mắc. Và chừng đó sẽ chưa đủ duyên để có thể trực tiếp kinh nghiệm được cái thấy, rằng không có ai ở đó. Vậy chừng nào còn ý niệm “làm sao tôi có thể kinh nghiệm điều này?”, hay “làm sao tôi có thể như thế kia?”, chúng ta chưa có hiểu biết vững vàng về vô ngã. Chỉ cần hiểu rằng suốt cả ngày luôn có những kinh nghiệm khác nhau, cái này nối tiếp cái khác và sự thực thì bị che lấp bởi sự sinh và diệt của các pháp, và không có hiểu biết về bản chất vô ngã của chúng. Khi được nghe lời dạy của đức Phật, nếu có cái hiểu đúng, nó không thể dẫn tới sự dính mắc mà sẽ đưa tới sự xả ly. Khoảnh khắc biết rằng hiện giờ mặc dù đang có các pháp nhưng chúng không được hiểu, đó mới chỉ là khởi đầu của nhận thức rằng những gì được nghe ở đây hoàn toàn khác biệt với lời của những người khác...

Ở khoảnh khắc thấy này liệu đã có đủ duyên để hiểu về yếu tố nhận biết, kinh nghiệm đó hay chưa? Bởi thông thường ta vẫn dính mắc vào cái

được thấy, nhưng hoàn toàn quên mất rằng nếu không có yếu tố kinh nghiệm, nhận biết thì sẽ không thể có cái được thấy xuất hiện. Cái gì hiện đang bị che lấp? Đó chính là yếu tố đang kinh nghiệm, nhận biết đối tượng. Nó bị che lấp bởi sự dính mắc vào những gì được nhận biết qua các giác quan. Đừng mong đợi kinh nghiệm trực tiếp bất cứ pháp nào, mà hãy hiểu rằng có một sự khác biệt lớn giữa hiểu biết ở mức độ tư duy và hiểu biết ở mức độ trực tiếp. Chúng ta cần phải trung thực để xem xem, liệu đã có đủ hiểu biết ở mức độ tư duy để có thể làm duyên cho kinh nghiệm trực tiếp về cái thấy hiện giờ đang thấy hay chưa? Nếu không hiểu rõ những điều này, ta sẽ luôn thắc mắc làm như thế nào để có kinh nghiệm này hay kinh nghiệm kia. Và đó là ngay hiện giờ. Hiện giờ đã có đủ duyên để hiểu được cái thấy là vô ngã, nó đang thấy hay không? Nếu đơn giản và dễ dàng thì đức Phật đã không cần phải thuyết giảng suốt 45 năm về những gì diễn ra trong cuộc sống hàng ngày: cái thấy, cái nghe, rồi suy nghĩ,... Tất cả những điều này cần phải được chúng ta tìm hiểu, nghiên cứu cho đến khi có kinh nghiệm trực tiếp, để có thể thấy rằng đó là thật, những lời dạy của đức Phật là chân lý.

**Sarah:** Đúng là tâm luôn rong ruổi, luôn kinh nghiệm đối tượng này sau đối tượng khác, như ẩn

dụ về con khi nhảy hết cành này sang cành khác mà đức Phật đã sử dụng. Liên tục tiếp nối lẫn nhau, khoảnh khắc thấy thấy cái này và suy nghĩ nghĩ về những thứ khác nhau, rồi lại đến khoảnh khắc cái nghe nghe âm thanh tiếp nối. Sự thực là như thế, tâm luôn sinh khởi và kinh nghiệm các đối tượng khác nhau, tuy nhiên đó không phải là “tâm của tôi đang phóng”. Hôm qua có một người có tới và hỏi về việc người đó luôn có cảm giác là có những tiếng thì thầm ở trong tâm và Achaan có đưa ra câu trả lời rằng đó chỉ là các pháp mà thôi. Đó chính là một thông điệp quan trọng: dù điều gì đang diễn ra - những cảm thọ khác nhau, hay những suy nghĩ khác nhau - tất cả đều chỉ là pháp mà thôi, không có cái nào là “tâm của tôi” cả. Khi chúng ta đặt câu hỏi “làm thế nào để tâm con được lắng đọng?”, “làm thế nào để con được thế này hay thế kia?”, điều đó chứng tỏ sự dính mắc vào ý niệm tự ngã, mong muốn các pháp khác đi theo ý mình. Ta muốn kiểm soát cái tâm bồn loạn của mình hay bớt đi những lo lắng, buồn khổ, nhưng thực chất càng làm tăng dính mắc, càng thêm nhiều ý niệm về tự ngã thay cho hiểu biết. Ở những khoảnh khắc khi tâm có sự từ ái với người khác, mong muốn điều tốt đẹp cho họ, hay khi có hiểu biết về pháp hiện khởi thì tâm sẽ an tịnh bởi vì nó là thiện. Điều ấy diễn ra tự nhiên, không do mong muốn hay kiểm soát của ai, bản chất của tâm thiện là đi kèm an

tịnh. Nhưng ở khoảnh khắc không muốn có phiền não hay ồn ã, mong muốn có tâm thiện thì khi đó tâm không an tịnh bởi vì khi ấy tâm là bất thiện. Khi ta cố chánh niệm, cố hay biết thực tại, cố tránh bất an thì kết quả lại là ngược lại với mong muốn: tâm càng bất an hơn vì nó bị thúc đẩy bởi sự dính mắc.

***Achaan Sujin:*** An tịnh, hay bất an, phóng dật cũng cần phải được nhận biết, giống như là cái thấy vậy. Nếu chúng không được nhận biết thì sẽ không có cách nào tận diệt được ý niệm về tự ngã.

## ***CÁC NGỌN GIÓ ĐỜI***

***Pháp đàm tại Nha Trang, ngày 19/05/2015***

***Người hỏi:*** Con muốn hỏi về vô minh. Con đã từng bị vấp vấp về công danh và mất mát về tình cảm. Khi đó con rất đau đớn. Nhưng sau đó con nhận ra rằng công danh cũng không là gì cả, con cảm thấy rất tự do. Khi con mất đứa con, con vô cùng đau đớn, nhưng lúc nhận ra rằng mọi thứ đến với mình đều do duyên và sự mất mát trước sau đều phải xảy ra. Khi ấy, con thấy lòng mình nhẹ nhàng và an lạc hơn. Như vậy có phải là lúc trước con vô minh còn sau này con đã có chút chánh niệm?

***Jonothan:*** Mỗi ngày đều là những kinh nghiệm khác của cuộc sống. Nói đúng hơn, trong mỗi ngày đều có nhiều loại kinh nghiệm khác nhau, một số kinh nghiệm khó chịu và một số kinh nghiệm dễ chịu. Tuy nhiên, với việc nghiên cứu Giáo lý, chúng ta biết rằng, bất kể kinh nghiệm khó chịu



hay dễ chịu thì tất cả những gì xuất hiện đều chỉ là pháp. Các pháp có thể khác nhau ở thời điểm này hay thời điểm kia, như cái thấy thấy đối tượng thì giác, cái nghe nghe âm thanh hay thân thức kinh nghiệm đối tượng xúc chạm,... rồi tham ái dính mắc vào những gì được thấy, được nghe, đôi khi có thiện pháp sinh khởi đối với những người khác... Nhưng xét cho cùng, đó chỉ là những kết hợp của một số pháp nhất định mà thôi. Khi phát triển con đường đạo, sẽ dần có hiểu biết rõ hơn về các pháp khi chúng xuất hiện. Khi đó ta sẽ nhận ra rằng, dù là tình huống khó chịu hay dễ chịu thì đều không còn quan trọng như trước nữa. Khi có hiểu biết nhiều hơn về các pháp khác nhau trong cuộc sống, ta sẽ dần thấy rằng không cần để ý nhiều đến các tình huống theo nghĩa chế định của cuộc đời. Nhưng do bởi tích lũy vô minh từ nhiều kiếp, vô minh sẽ vẫn còn tiếp tục sinh khởi suốt ngày. Khi chánh niệm được phát triển và có duyên cho nó sinh khởi thì chánh niệm có thể sinh khởi xen kẽ giữa những khoảng khắc vô minh. Chúng ta được học rằng, chánh niệm có thể sinh khởi bất kể trong tình huống thiện hay tình huống bất thiện, bất kể cuộc đời đang ưu ái hay nhọc nhằn. bởi vì những thăng trầm của cuộc sống là một phần của luân hồi. Chúng là tám ngọn gió đời được - mất, vinh - nhục, khen - chê, lạc - khổ mà đức Phật đã thuyết giảng cho chúng ta. Đức Phật cũng dạy rằng, tất

cả những gì chúng ta thương mến đều sẽ phải chia xa, những gì không ưa cũng phải tới. Do vậy, Ngài đã thuyết giảng cho chúng ta về bản chất của các pháp chân đế.

**Sarah:** Đức Phật cũng dạy rằng dù mất mát người thân hay quyền thuộc có vẻ là một mất mát lớn lao, còn có thêm thành viên mới gia nhập gia đình dường như là một hạnh phúc tuyệt vời. Tuy nhiên dù sự mất mát hay lợi dưỡng đó có lớn đến đâu thì cũng không thể so sánh với việc có được hiểu biết hay mất đi hiểu biết. Ta có thể cho những tình huống như mất tài sản là cùng cực, hay ngược lại, có được tài sản là đại phúc, tuy nhiên trong một bài kinh, đức Phật cũng nói rằng tất cả được - mất trên đời đều vô cùng nhỏ nhoi so với những gì có được nhờ hiểu biết đúng. Vì vậy, bất kể hoàn cảnh của mỗi người ra sao thì điều quý báu nhất là bây giờ chúng ta cùng đang được nghe Pháp và có thêm chút hiểu biết về thực tại, thứ là món quà quý báu nhất đời người. Đến khi kết thúc kiếp sống này, tất cả những gì là họ hàng, quyền thuộc, những người thương mến...sẽ đều hoàn toàn bị quên lãng, cũng như kiếp này chúng ta không biết được ai đã từng là quyền thuộc, bạn bè của mình trong kiếp trước. Và những gì ta có được như tài sản, thành công... trong cuộc đời rồi cũng đều tan biến. Nhưng hiểu biết đúng đã được tích lũy sẽ tiếp

tục làm duyên cho hiểu biết đúng sinh khởi, tiếp tục lớn mạnh mỗi ngày một chút, hôm nay, ngày mai, và trong những kiếp sau. Nếu bây giờ cái chết có tới đi nữa thì cũng không quan trọng bằng một chút xíu hiểu biết mà ta đã có thể có được.

**Achaan Sujin:** Hiện giờ có vô minh không?

**Hội chúng:** Có!

**Achaan Sujin:** Như vậy quý vị đã hiểu hơn một chút về vô minh, nếu không quý vị đã không trả lời chắc chắn như vậy. Từ việc được nghe Giáo pháp của đức Phật, sẽ dần có thêm một chút hiểu biết về những gì đang xuất hiện hiện giờ. Trước khi được nghe Phật Pháp, chúng ta không biết được rằng vô minh và trí tuệ là hai phẩm chất đối nghịch nhau. Mặc dù cái thấy hiện giờ đang hiện hữu nhưng vô minh thì không thể thấy được cái thấy như nó là, rằng khoảnh khắc đó chỉ là sự kinh nghiệm đối tượng có thể được thấy. Khoảnh khắc không hiểu điều đó chính là khoảnh khắc vô minh. Nó không phải là ai cả. Liệu vô minh có thể hiểu được vô minh không?

**Hội chúng:** Không!

**Achaan Sujin:** Chỉ trí tuệ mới thấy được vô minh. Chẳng hạn, ở khoảnh khắc này có sự dính mắc với cái được thấy không? Từ những gì được nghe, chúng ta biết rằng có dính mắc với cái thấy

- “tôi thấy” hay “cái thấy của tôi”. Nhưng vô minh không thể hiểu điều đó. Bất cứ cái gì xuất hiện đều bị vô minh che lấp bản chất thật. Vô minh không thể hiểu được cái đang xuất hiện. Cái thấy thấy con người hay vạn vật, hay chỉ thấy cái có thể được thấy mà thôi? Trong tất cả các thực tại, duy nhất chỉ có một thực tại có tính chất được thấy. Vô minh thì không hiểu được điều này. Từ khi sinh ra cho tới giờ, khi chưa được nghe Phật Pháp, chúng ta không thể hiểu được điều này do bởi vô minh. Vô minh có phải là ta không? Bất cứ khi nào có ý niệm rằng đó là vô minh của tôi, khi đó lại thêm vô minh nữa. Vậy làm thế nào để vô minh có thể suy giảm? Chỉ khi có hiểu biết về những gì xuất hiện như chúng là, rằng duy nhất chỉ có một thực tại có thể được thấy, và hiện giờ nó đang được thấy. Bất cứ cái gì sinh khởi đều phải diệt đi. Cái được thấy cũng thế, nó sinh khởi rồi diệt đi trong khoảng thời gian vô cùng ngắn ngủi. Chúng ta không thể mừng tượng được rằng cái thấy hiện giờ đang sinh và diệt, vì dường như nó đang tồn tại kéo dài.

Nếu không có Giáo lý của đức Phật, ai có thể phát triển loại trí tuệ hiểu cái được thấy chỉ là một thực tại có thể được thấy, nó sinh khởi cùng với tứ đại, nếu không có tứ đại, không có gì có thể được thấy. Như hiện giờ cái thấy thấy đối tượng này, nếu không có tứ đại sinh khởi cùng thì có

gì được thấy không? Các bạn còn thấy cái ly này nữa không? Nếu không có tứ đại cùng sinh khởi thì không có gì được thấy. Tứ đại thì không thể được thấy, nhưng cảnh sắc, cái sinh khởi cùng tứ đại là cái duy nhất có thể được thấy. Cái được làm duyên để sinh khởi phải diệt đi. Tứ đại, gồm địa đại, phong đại, thủy đại và hỏa đại cùng sinh khởi với các sắc khác, chúng sinh khởi rồi diệt đi cùng nhau. Sắc pháp sinh khởi và chỉ tồn tại trong khoảng thời gian tương đương với 17 sát na tâm. Giữa tâm và sắc, cái gì ngắn ngủi hơn? Đó là lý do vì sao có nhiều tâm sinh khởi để kinh nghiệm cùng một sắc, trước khi sắc đó diệt đi hoàn toàn. Khi sắc là cái được thấy đã diệt đi thì còn có kinh nghiệm của cái thấy và cái được thấy nữa không? Còn cái gì có thể được thấy từ đối tượng thị giác đã diệt đi rồi đó không? Nhưng do bởi tích lũy vô minh và tham ái sâu dày, nên tham ái dính mắc vào những thực tại mà thực chất đã diệt đi rồi. Tà kiến cho rằng đó là một thứ trường tồn hay ai đó chỉ có thể được tận diệt một cách dần dần.

Thực tại được thấy có thể được hiểu ở giai đoạn đầu của tuệ minh sát. Kể cả với mức độ trí tuệ đó thì sự dính mắc với những gì được kinh nghiệm vẫn chưa thể được tận diệt. Cần có thêm hiểu biết nữa mới có thể làm duyên dần dần cho sự xả ly, vì ý niệm về ngã bám rễ vô cùng mạnh mẽ.

Chính vì vậy, chỉ ở khoảnh khắc kinh nghiệm niết bàn, ý niệm về ngã mới hoàn toàn bị tận diệt bởi tâm đạo Dự lưu. Sau khi đạo quả Dự lưu đã sinh khởi thì ý niệm về ngã không thể sinh khởi trở lại nữa. Nếu không có sự khởi đầu hiểu biết rằng những gì xuất hiện hiện giờ không tồn tại kéo dài, không trường tồn, làm sao trí tuệ có thể phát triển tới mức độ kinh nghiệm trực tiếp thực tại, chúng vốn chỉ xuất hiện với hiểu biết ở mức độ cao mà thôi. Mọi pháp đều là vô ngã. Ngay cả hiểu biết đó cũng phải bắt đầu với hiểu biết về những gì đang xuất hiện hiện giờ. Nếu không có hiểu biết đúng ngay lúc này về các pháp đang xuất hiện, sẽ không thể có khoảnh khắc “minh sát” thực tại, không thể có mức độ trí tuệ chứng ngộ sự sinh diệt của pháp, thứ đang diễn ra ngay lúc này. Không ai có thể ngăn không cho trí tuệ xuyên thấu bản chất của pháp khi nó đã được phát triển chín muồi. Chỉ hiểu biết có được nhờ nghe Pháp dần phát triển thì mới có thể làm duyên cho tăng trưởng hiểu biết và suy giảm vô minh.

Nếu không có hiểu biết rành rọt về các tuệ minh sát, ta sẽ dễ dàng nghĩ rằng mình có thể đạt được tuệ minh sát bằng nỗ lực nào đó, trong khi vẫn có ý niệm về một tự ngã đang cố gắng, đang theo phương pháp này hay phương pháp kia. Liệu chánh kiến có thể sinh khởi bằng việc ngồi ở một

tư thể trong thời gian dài không? Liệu chánh kiến có thể sinh khởi bằng việc đi bộ trong một thời gian dài không? Đó không phải là lời dạy của đức Phật. Bây giờ có thể thấy rằng có một sự khác biệt lớn giữa vô minh và hiểu biết đúng. Vô minh không hiểu gì nào?

**Người hỏi:** Vô minh không hiểu về bản chất của các thực tại.

**Achaan Sujin:** Cụ thể, vô minh hiện giờ không hiểu cái thấy, đối tượng thị giác, âm thanh.... bất cứ thực tại nào đang hiện hữu. Một khi đã nghe Pháp, những gì xuất hiện có thể là đối tượng của vô minh hoặc hiểu biết đúng, tùy vào duyên. Nếu không có niềm tin vào Giáo pháp của đức Phật thì sẽ không có duyên để tiếp tục lắng nghe, chiêm nghiệm, hiểu Phật Pháp. Đó là về những gì? về cái thấy hiện giờ, cái nghe hiện giờ,... chúng là những pháp có tính chất khác nhau, sinh khởi do những duyên khác nhau, ở những khoảnh khắc khác nhau.

**Pháp đàm tại Nha Trang, chiều ngày 20/05/2015**

**Câu hỏi online:** Tôi có hai câu hỏi.

Thứ nhất, mẹ tôi năm nay 97 tuổi, bị bệnh tiêu

chảy, hiện đang nằm nhà thương bốn ngày rồi. Xin Achaan và quý vị chỉ dạy xem nên nói điều gì cho mẹ hiểu về pháp vô ngã, vì mẹ tôi hoàn toàn không hiểu gì về tam tướng, chỉ biết ăn chay, niệm Phật thôi. Hiện tại bà tuy lớn tuổi nhưng chưa bị lú lẫn, vẫn sáng suốt, vậy nên có lời khuyên nào để bà có duyên tích lũy sự hiểu biết đúng đắn?

Thứ hai, tôi không biết quyết định sao cho đúng, vì mẹ tôi đã lớn tuổi, tình trạng sức khỏe không thể như xưa, nếu đem bà về nhà thì một mình tôi không thể di chuyển bà trong sinh hoạt hàng ngày, còn nếu đem bà vào viện dưỡng lão thì bà không đồng ý, nói thà đem bà về Việt Nam còn hơn là vào đó. Tôi thật sự không biết quyết định sao cho đúng trong hoàn cảnh này. Tôi biết rằng mọi việc tốt hay xấu là do nhiều điều kiện, không phải là do cái mình muốn là được.

**Achaan Sujin:** Tôi nghĩ rằng mọi người đều muốn nghe sự thật, tuy nhiên tùy thuộc vào tích lũy. Có những người không có đủ tích lũy để nghe sự thật tối hậu. Vì vậy, chúng ta có thể nói về cuộc sống hàng ngày, liệu có gì có thể nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta không, để hiểu về bản chất của cuộc sống. Cuộc sống luôn thay đổi từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, không có gì thuộc về ai cả. Điều tốt nhất là có hiểu biết và phát triển các thiện pháp. Vì thiện pháp không



làm hại ai hết. Như chúng ta đã nói, các tâm sinh diệt tiếp nối nhau rất nhanh, mỗi tâm do những duyên riêng biệt cho chúng để sinh khởi, không ai biết được. Không thể dựa vào các tình huống để nói đây là tình huống thiện hay bất thiện. Hãy trò chuyện thêm với bà về bản chất của cuộc sống để bà có thể hiểu hơn. Cũng nên làm điều ấy với cả những người chưa bị ốm bệnh nữa. Khi ấy ta sẽ biết được liệu bà có muốn biết về sự thật - sự thật tối hậu hay không, hay chỉ muốn nghe những điều mình vẫn quan tâm từ trước? Hãy bảo bà so sánh với những thứ bà vẫn quan tâm trước kia. Bà mong muốn điều gì nhất trong cuộc đời? Dù ta có gì đi chăng nữa thì cũng chỉ có trong thời gian vô cùng ngắn ngủi, rồi nó lại thay đổi.

**Jonothan:** Như Achaan đã nói, có một thứ mà không phải ai cũng có thể nghe được, bất luận hoàn cảnh thế nào, đó là sự thật tối hậu. Vô ngã là một phần của sự thật tối hậu. Nhưng đó không phải là phần duy nhất của sự thật. Trong bối cảnh hiện giờ, chúng ta không ở vị trí để có thể biết được bà mẹ quan tâm đến điều gì. Con gái của bà là người trong vị trí tốt hơn để biết được bà mẹ có khả năng nghe và tiếp thu những gì. Có thể có những khía cạnh khác về pháp, ví dụ như các pháp khác nhau và chánh niệm về các pháp ấy. Hay chẳng hạn, cái thấy thì khác với cái nghe, khác với suy nghĩ về những gì đã được thấy hay nghe... Bất cứ phần

nào của sự thật tuyệt đối đều rất hữu ích nếu có thể được hiểu. Như Achaan đã nói, cách tốt nhất để đánh giá liệu những gì mình chia sẻ có được đón nhận hay không là thông qua sự trao đổi trực tiếp.

**Sarah:** Chúng ta cũng biết rằng nghe Giáo pháp với hiểu biết có thể giúp đỡ người mẹ đang ốm bệnh một cách tốt đẹp hơn, với tâm từ. Mọi người đều có phản ứng tích cực với tâm từ. Càng có hiểu biết về các pháp thì ta càng nhận thức được thời điểm phù hợp để nói chuyện với người đó.

Ta cũng có thể thấy rằng rất dễ có sự dính mắc với người mẹ hay người thân mình, và do vậy cũng dễ có thất vọng khi người ấy không hoan hỷ hay không nắm bắt được những gì mình muốn chia sẻ. Vì vậy tốt nhất là nên nói những điều giản dị, những lời nhắc nhẹ nhàng với từ tâm và không đặt quá nhiều mong đợi vào kết quả.

Với câu hỏi liệu nên đưa bà về nhà hay đưa bà vào viện dưỡng lão cũng giống như rất nhiều bài toán khó mà chúng ta phải đối mặt trong cuộc sống, như liệu có nên chuyển nhà, đổi công việc,... hay không. Luôn có những suy nghĩ về các lựa chọn hay phương án khác nhau - liệu mình nên làm điều này hay điều kia? Ở những khoảnh khắc như vậy dường như có một cái tôi có thể lựa chọn hay một cái tôi có thể kiểm soát được tình hình. Như chúng ta đã thảo luận, thực chất đó chỉ là những khoảnh

khắc thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và suy nghĩ tiếp nối nhau, như nghĩ “đi đường này hay đường kia”, “rời công việc hay làm gì đó”... Về mặt chế định, ta có thể khuyên người này nên làm điều này hay điều kia, đi sang trái hay sang phải,... nhưng về mặt tối hậu thì ta nên hiểu chúng chỉ là các pháp do duyên sinh. Điều duy nhất “đúng” mà ta có thể “làm” ở một thời điểm nào đó là thiện pháp.

...

Khi chúng ta hiểu rõ hơn về thế giới ở khoảnh khắc này - thế giới ở khoảnh khắc thấy chỉ là đối tượng thị giác, thế giới ở khoảnh khắc nghe chỉ là âm thanh,... về sự thật vô ngã của tất cả các pháp, ta cũng nhận ra rằng hiểu biết đúng là món quà quý giá nhất mà ta có thể đem đến cho mọi người và mong muốn chia sẻ với người khác. Chắc chắn là trước khi được nghe Pháp và được nghe cắt nghĩa để hiểu đúng về sự thật, chúng ta đều có rất nhiều ý niệm và cách diễn giải khác nhau. Chẳng hạn như trước đây ta nghĩ rằng cách tốt nhất để giúp người khác là khuyên họ tụng kinh, làm việc thiện... mà không hề nhấn mạnh đến việc hiểu các pháp là vô ngã. Nhưng ở thời điểm đó, ta đã làm những gì mà mình cho là tốt nhất, với khả năng và hiểu biết giới hạn của mình ở thời điểm đó. Bây giờ, chúng ta có thêm một chút hiểu biết đúng, nhưng những hiểu biết này cũng vô cùng ít ỏi. Khi hiểu biết lớn mạnh thì những gì chúng ta chia sẻ cũng càng lợi

lạc cho mọi người hơn. Tuy nhiên, chỉ có đức Phật toàn giác là người duy nhất có thể biết được căn cơ của chúng sinh, biết mỗi chúng sinh cần được nghe điều gì để lợi ích nhất cho họ. Như vậy, chỉ có đức Phật mới biết được bà mẹ đang ôm kia cần được nghe điều gì, điều gì là hữu ích nhất với bà. Vì vậy cần có sự kham nhẫn với hiểu biết hạn chế của mình và mức độ mà ta có thể chia sẻ với người khác. Cũng sẽ vô ích nếu hối hận hay tiếc nuối những gì mình đã làm trong quá khứ - những thứ mình đã làm để giúp đỡ người khác mà giờ đây mình nhận ra nó không thực sự lợi lạc. Như ta đã nói, quá khứ hoàn toàn đã qua rồi, chỉ có khoảnh khắc hiện giờ là có thể được hiểu. Ở khoảnh khắc hiện tại, nếu có sự hối tiếc, buồn phiền hay lo lắng, thất vọng đó, chúng cũng là các pháp có thể được hiểu và suy xét như mọi pháp khác, như cái thấy, cái nghe hay sự hay biết... Khi có sự bận tâm về những gì đã qua rồi, về câu chuyện “bản thân tôi” đã làm điều này điều kia trong quá khứ, đó không phải là khoảnh khắc hiểu biết.

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

***Người hỏi:*** Con xin có câu hỏi mong Achaan giải đáp cho con. Hiện giờ con có ba đứa con học

đại học, hai đứa lớn thì ngoan nhưng cháu nhỏ nhất lại mê chơi game và con bất lực. Chồng con đã mất 10 năm nay rồi và giờ con chỉ có một mình thôi. Con không biết làm thế nào để giải quyết. Con hoàn toàn bất lực và với tình trạng này thì nguy cơ cháu bị đuổi học là rất chắc chắn nếu cháu vẫn tiếp tục chơi game.

**Achaan Sujin:** Về mặt chân đế, bạn có sở hữu gì không?

**Người hỏi:** Thật ra thì đây là lần đầu tiên con nghe thuyết Pháp và những điều mà bà hỏi con cũng không hiểu được ạ.

**Achaan Sujin:** Qua những điều mà chúng ta nói mấy ngày nay thì về mặt chân đế thì có gì thực sự là thuộc về bạn không?

**Người hỏi:** Dạ con cũng chưa hiểu chân đế là gì ạ.

**Achaan Sujin:** Hiện giờ ba đứa con của bạn đang ở đâu?

**Người hỏi:** Hiện giờ cháu lớn đang ở Hà Nội và hai đứa sau thì đang ở với con ở Nha Trang ạ.

**Achaan Sujin:** Ở Hà Nội là ở đâu?

**Người hỏi:** Dạ, cháu làm ở một ngân hàng ở Hà Nội.

**Achaan Sujin:** Đó ở chỗ nào? Bạn có thấy

không, đó chỉ là những khoảnh khắc suy nghĩ mà thôi, không phải khoảnh khắc thấy, khoảnh khắc nghe, không phải là khoảnh khắc xúc chạm... Và suy nghĩ đó là khoảnh khắc nhớ về những gì đã thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm. Ở khoảnh khắc thấy thì đối tượng thị giác được thấy có phải là con trai bạn không?

**Người hỏi:** Dạ đúng!

**Achaan Sujin:** Ở ngay khoảnh khắc này, đối tượng thị giác được thấy có phải là con trai bạn không?

**Người hỏi:** Dạ không!

**Achaan Sujin:** Và khoảnh khắc mà bạn dường như thấy con trai mình thì cái thấy cũng chỉ thấy đối tượng thị giác mà thôi, rồi sau đó mới có suy nghĩ nghĩ về đứa con trai. Và khi có vô minh không hiểu đúng về cái được thấy chỉ là đối tượng thị giác mà thôi thì đồng thời cũng có sự dính mắc và cho rằng là cái được thấy đây chính là con của tôi - hay ai đó, cái gì đó. Sau khi bạn ra đi khỏi cõi đời này bạn còn có ba người con trai nữa không?

**Người hỏi:** Dạ không!

**Achaan Sujin:** Tại sao?

**Người hỏi:** Tại vì tất cả mọi thứ đều không tồn tại.

**Achaan Sujin:** Không chỉ ở thời điểm ấy mà kể cả khoảnh khắc hiện giờ cũng vậy, không có gì thực sự tồn tại, và đây là sự khởi đầu của hiểu biết về những gì là thực. Và những thứ có thực đó cũng không trường tồn. Bạn còn là “con người” cụ thể này chừng nào chưa mất đi. Và khoảnh khắc cuối cùng của kiếp sống này sẽ làm duyên cho kiếp sống tiếp theo, không còn tồn tại dưới tư cách của chúng sinh này nữa mà sẽ là một chúng sinh hoàn toàn khác. Khi đã là một chúng sinh khác rồi, không phải là chúng sinh này nữa, không phải là bạn nữa thì bạn có ba người con trai không?

**Người hỏi:** Dạ không!

**Achaan Sujin:** Không chỉ khoảnh khắc sau khi ra đi khỏi cõi đời này, mà ngay cả bây giờ cũng thế thôi, ta không sở hữu gì cả, kể cả cái mà ta gọi là thân mình - không một phần nhỏ nào trong đó mà chúng ta có thể sở hữu. Tất cả những phân tử nhỏ mà ta coi là tay, chân, mắt của mình thực chất chỉ là các sắc phát sinh bởi nhiều duyên khác nhau... Hiện giờ cái mà bạn cho là thân mình có tồn tại thực sự không?

**Người hỏi:** Dạ không!

**Achaan Sujin:** Bây giờ chính là lúc khởi đầu của hiểu biết rằng tất cả những gì mình vẫn chấp tướng là thân mình, là ai đó hay cái gì đó, về bản

chất chỉ là các pháp do duyên sinh mà thôi, được kinh nghiệm chỉ khi thực tại kinh nghiệm sinh khởi và kinh nghiệm chúng. Bạn có rằng hiện giờ không?

*Người hỏi:* Dạ không!

*Achaan Sujin:* Đúng! Ở khoảnh khắc nào thì bạn có rằng?

*Người hỏi:* Khi nào mà mình nghĩ về nó.

*Achaan Sujin:* Hãy nghĩ về rằng, bây giờ bạn có rằng không? Thực chất thì có những kinh nghiệm khác nhau - kinh nghiệm đặc tính cứng hay cái được thấy, và sau đó có suy nghĩ về hình và dạng rồi từ đó hình thành ý niệm đây là rằng và cho rằng “đây là rằng của tôi”. Vì vậy chúng ta phải học sự thật về pháp chân đế, cái vốn vô cùng vi tế, sinh khởi và diệt đi do duyên, không do ai tạo ra. Tất cả các pháp đều sinh và diệt một cách nhanh chóng... Ở khoảnh khắc thấy, cái xuất hiện chỉ là đối tượng thị giác, nó phải nương vào tứ đại để sinh khởi. Chúng ta chưa hiểu về các duyên để các pháp sinh khởi. chưa hiểu được trực tiếp sự sinh diệt tiếp nối nhau của các pháp, cái tạo nên ảo giác rằng mọi thứ đang tồn tại một cách kéo dài. Sự sinh diệt rất nhanh của các pháp để lại bóng ảnh, và vô minh làm duyên cho dính mắc. Không chỉ có dính mắc mà còn có cả sự chấp tướng sai lầm cho



rằng có những thứ thường hằng. Hiểu bản chất của các pháp chính là con đường mà đức Phật đã dạy để tận diệt vô minh và mọi phiền não, dính mắc với những thứ không thực sự tồn tại. Ở khoảnh khắc thấy hiện giờ - chỉ ở khoảnh khắc thấy thôi, có ý niệm nào về con của tôi không?

Và ta có thể hiểu được ý nghĩa mà đức Phật đã dạy về “độc cư”, tức là sống một mình. Tâm sinh khởi cùng các tâm sở kinh nghiệm đối tượng và rồi diệt đi, không có ai ở đó cả. Cái thấy thấy một mình, cái nghe nghe một mình, tất cả chỉ đơn độc trong cuộc sống này, không có tự ngã nào ở đó, cách ly với vô minh và tham ái.

**Sarah:** Vì vậy, bất kể hoàn cảnh như thế nào: một người xuất gia sống ở chùa hay trong rừng, một người cư sĩ đã kết hôn hay độc thân, đều cần phải học sống một mình với cái thấy lúc này, cái nghe lúc này, suy nghĩ lúc này. Thực chất ta luôn đơn độc: sinh ra một mình, sống trong mỗi khoảnh khắc một mình và chết cũng một mình. Vì thế, ta phải học - thông qua sự phát triển trí tuệ - sống một mình, không song hành cùng người bạn đời là tham ái. Chúng ta cũng đã được học rằng, Thánh đế thứ hai, Tập đế - sự thật về nguyên nhân của khổ - chính là tham ái. Tham ái mang lại khổ đau ưu não. Bất cứ khi nào ta thấy buồn khổ, tuyệt vọng, phiền lòng... thì đều do những dính mắc

mạnh mẽ gây ra, dính mắc với cái vốn không tồn tại nhiều hơn một khoảnh khắc ngắn ngủi. Ngay trước khi buổi Pháp đàm bắt đầu, Achaan hỏi tôi về nghĩa tiếng Anh của từ *rahula* - cũng là tên mà đức Bồ tát đã đặt cho con trai của mình khi bé chào đời. Nghĩa của từ *rahula* - tiếng Anh là *fetter*, *burden*, *noose* - là “chướng ngại”, “gánh nặng”, “thòng lọng”. Dính mắc càng nhiều thì thòng lọng càng xiết chặt. Sự dính mắc thâm căn nhất chính là dính mắc vào ý niệm về ngã, về một ai đó. Những ý niệm về sự thực hành, về một ai đó - ví dụ như con cái,...thực sự tồn tại chính là các dạng của ngã kiến, là một cái thòng lọng hay dây trói rất lớn. Không chỉ con út của bạn là con nghiện [của chơi điện tử], mà tất cả chúng ta đều là những con nghiện, dính mắc không rời được các ý niệm về ngã, vào sự tồn tại. Ngay khi có sự kinh nghiệm đối tượng qua các căn, các lậu hoặc lại rỉ chảy - và điều này diễn ra một cách tự động, quá phổ biến, quá thông thường. Cách duy nhất để cai được loại nghiện thâm căn cố đế vào ý niệm về ngã này là phát triển hiểu biết về các pháp chân đế. Thông qua trí tuệ hiểu các thực tại, có thể có sự độc cư với các kinh nghiệm qua các căn, ta học được cách sống dễ dàng, bớt bận tâm bởi các ý niệm phải như thế này hay phải làm điều kia. Bất cứ cái gì sinh khởi thì đều là do các duyên tương ứng, không có con người nào để ngăn chặn hay thay đổi điều gì.

Để mọi thứ diễn ra tự nhiên và phát triển hiểu biết về các pháp.

...

**Người hỏi:** Con có một người con trai thường xuyên vay nợ do mê cá độ banh. Mỗi lần như vậy, phần vì thấy cháu có vẻ ăn năn, phần thì sợ xã hội đen nên con vẫn cố vay mượn để trả nợ cho cháu, nhưng rồi cháu vẫn chứng nào tật ấy. Gần đây, sự việc lại tái diễn, cháu nói rằng trong hai ngày nữa nếu không có tiền trả nợ thì cháu sẽ tự tử. Một lần nữa, con lại thấy điên đảo và lại đi vay. Con giờ sống như người không có hồn. Mong bà chỉ dạy liệu con có nên tiếp tục cứu con mình như trước đây không. Nếu không cứu nó thì cần chuẩn bị như thế nào cho tình huống xấu xảy ra để có được tinh thần vững vàng.

**Jonothan:** Đây quả là một tình cảnh éo le. Và tôi sẽ cho người mẹ ấy cùng lời khuyên mà đức Phật đã đưa ra cho tất cả những ai tới gặp Ngài để hỏi về các vấn đề trong cuộc sống của họ: sự bảo hộ tốt nhất cho cuộc sống là phát triển thiện pháp. Bởi lẽ sẽ luôn có những điều bất như ý hay các sự kiện éo le xảy ra trong cuộc đời mỗi người, và khi những điều ấy xảy ra, không có cách nào tránh khỏi chúng và bảo vệ được ta ngoài sự phát triển thiện pháp. Như chúng ta đã biết, có nhiều mức độ của thiện pháp, và khi nói đến thiện pháp,

chúng ta thực chất nói về các khoảnh khắc thiện tâm chứ không phải là những việc làm thiện theo nghĩa chế định thông thường. Một ví dụ: nếu hiện giờ có khoảnh khắc từ tâm hướng tới mọi người ngồi đây, đó chính là thiện pháp. Không nhất thiết là từ tâm ấy phải được thể hiện ra ngoài theo một cách nào đó qua hành động hay lời nói. Từ tâm đó chính là thiện pháp. Và trong các buổi Pháp đàm, chúng ta cũng đã bàn luận rằng, loại thiện pháp tối thắng nhất là chánh niệm cùng trí tuệ hiểu về các thực tại, các pháp chân để hiện khởi, vì kết quả của chánh niệm và trí tuệ là sự tận diệt các phiền não và cuối cùng chấm dứt luân hồi sinh tử. Bất cứ loại thiện pháp nào khác thì đều chỉ đưa tới kết quả là tiếp tục trong vòng luân hồi. Và chừng nào còn trôi nổi trong vòng tử sinh thì vẫn còn có duyên cho những sự kiện bất hạnh, éo le xảy ra, còn có tám ngọn gió đời của được-mất, khen-chê, vinh-nhục, hạnh phúc-khổ đau, còn phải xa lìa người thương, hay gần gũi người ghét, đó là một phần không thể tránh khỏi của các kiếp sống trong luân hồi, đối với tất cả mọi người, trong đó bao gồm cả những bậc thánh nhân.

Đặc tính khổ của các pháp hữu vi mà ta đề cập tới lúc trước cũng là một phần của cuộc sống trong luân hồi, kể cả với các bậc thánh nhân. Như vậy, những sự kiện bất như ý sẽ còn có thể xảy ra với

tất cả mọi người cho tới ngày bát niết bàn - tức là chấm dứt luân hồi sinh tử. Và như vậy, ta lại quay về điểm ban đầu: khởi sự hiểu về các pháp mà đức Phật đã giác ngộ và thuyết giảng. Đó là hình thái thiện pháp cao nhất mà duy nhất chỉ một vị Phật mới có thể khai ngộ và giáo hoá. Nó bắt đầu với hiểu biết tư duy về bản chất của các pháp hiện khởi, cũng như hiểu thế nào là chánh niệm về các pháp ấy.

**Sarah:** Chúng ta được đọc về nhiều hoàn cảnh bi thương vào thời đức Phật còn tại thế, chẳng hạn như câu chuyện về một người phụ nữ lần lượt mất toàn bộ những người thân trong gia đình, đã trở nên điên loạn và cuối cùng tới gặp đức Phật trong trạng thái không vải che thân. Bất luận hoàn cảnh và mức độ buồn đau của những người tới gặp Ngài, đức Phật luôn nói về phát triển thiện pháp và hiểu biết về bản chất của các pháp. Ngài giúp mọi người có thể sống độc cư với cái thấy, với cái nghe, và hiểu rằng chỉ có một thế giới ở một thời điểm. Vấn đề thực sự luôn nằm ở bất thiện, ở những suy nghĩ với dính mắc, với ưu não. Một trong các vị A-la-hán cũng phải chịu kết quả của nghiệp bất thiện đã tạo một cách rất khủng khiếp, nhưng tâm Ngài không bị xáo động bởi những sự kiện ấy.

Đôi khi, có người có thể nghĩ rằng, đối với các

hoàn cảnh cụ thể, sẽ có thể có câu trả lời hay giải pháp đơn giản để giải quyết vấn đề. Hoặc ngược lại, ai đó có thể nghĩ rằng khi có hiểu biết về pháp rồi thì không cần phải làm gì cả. Trong chế định, người mẹ này cùng bạn bè của mình ở trong vị trí thực tế phù hợp hơn chúng tôi để tìm giải pháp, đơn cử như chuyển nơi sống để không còn trong tầm với của xã hội đen nữa - chỉ là một ví dụ thôi vì chúng tôi không có các chi tiết cụ thể. Chúng tôi không thể nói cách nào là tốt nhất. Tất cả những gì mà chúng tôi có thể làm, như những gì đức Phật đã làm, là nói về bản chất các pháp và giúp đỡ mọi người - bất kể người ấy đang trong hoàn cảnh nào - phát triển được hiểu biết. Cuối cùng thì, chỉ có chánh kiến về các pháp hiện giờ đang xuất hiện mới là giải pháp triệt để cho các vấn đề của vòng sinh tử luân hồi.

**Achaan Sujin:** Sẽ luôn có các vấn đề: vấn đề của cậu ấy, của bạn, của tôi, các vấn đề của gia đình, của đất nước, mọi nơi... Nhưng ngay khi chết đi thì các vấn đề của kiếp sống vừa qua đâu mất rồi? Nhưng vì vô minh vẫn còn đó, sẽ lại có các vấn đề trong kiếp sau, cũng như đã từng có các vấn đề trong kiếp này và các kiếp quá khứ. Ai có thể tránh khỏi các khó khăn, vướng mắc chùng nào vẫn còn sống? Sẽ không có rắc rối chỉ khi có trí tuệ hiểu bản chất cuộc sống. Chùng nào còn ý

niệm về “tôi” và “của tôi”, chừng đó sẽ còn có các vấn đề. Nếu không có vấn đề với con cái, sẽ lại có vấn đề với cái răng. Ai có thể ngăn không cho các vấn đề này sinh khi có duyên để chúng phát khởi? Đó chính là thực tế của cuộc sống - lúc được, lúc mất - hoàn toàn do duyên.

Nếu ngay bây giờ con trai của bạn đang hấp hối, bạn có thể làm gì? Bạn có thể làm gì để cứu cháu không khi tới thời điểm cháu phải ra đi? Và với mạng sống của chính mình, bạn có thể làm gì không? Dù chỉ kéo dài thêm một sát-na, có ai làm được không? Vì vậy, vấn đề cốt lõi là vô minh. Sau khi ta chết đi, sẽ phải có một cuộc sống mới, một con người mới, một câu chuyện mới, không còn nhớ chút nào về những gì đã xảy ra trong kiếp trước - tức là kiếp hiện giờ. Vậy chừng nào vẫn còn sống trong cuộc đời này, điều gì là tối thượng nhất? Là hiểu rằng, gốc rễ, căn nguyên của mọi vấn đề nằm ở vô minh. Hiểu biết thì không bao giờ làm tổn thương ai. Khi ta buồn khổ, bất hạnh, nó chứng tỏ điều gì? Không hiểu đúng sự thật của cuộc sống, rằng nó diễn ra do các duyên tương ứng. Có ai có năng lực làm mình buồn khổ không? Chính vô minh và các phiền não đang làm công việc ấy, không phải con người nào cả.

Tất cả những gì sinh khởi đều vô cùng ngắn ngủi và tạm bợ. Có những duyên để sinh khởi cả

hạnh phúc và khổ đau, cả thiện và bất thiện. Ai biết được ngày mai sẽ ra sao? Ai biết được, cái chết có thể tới bất cứ lúc nào, có thể ngay hôm nay. Lo lắng về các tình huống không giúp được gì, nhưng có thể có hiểu biết rằng không thể thay đổi các pháp đã sinh khởi do duyên rồi. Quãng thời gian tồn tại dưới tư cách con người này thực chất rất ngắn ngủi. Bất kể điều gì sẽ tới hay đang tới, hãy làm điều tốt nhất mà mình có thể làm, vậy thôi. Đừng lo lắng quá nhiều, bởi những gì xảy ra là bởi đã có duyên khiến chúng xảy ra như vậy.

...

**Người hỏi:** Dạ con có một câu hỏi là ví dụ như có những người sống đau khổ quá, nghèo khổ cùng cực quá, và họ cảm thấy cuộc sống không còn ý nghĩa. Con thấy trong tất cả các tôn giáo người ta đều cấm tự tử, vậy quan niệm của bà thì như thế nào ạ? Câu hỏi thứ hai là có những người đau sắp chết và người ta cứ kéo dài sự sống đó trong tình trạng sống thực vật, Nếu tiếp tục chữa trị cũng không thể có hi vọng thành công. Nhưng bây giờ khoa học đã phát triển nên chúng ta cũng có những phương pháp để kéo dài sự sống. Nếu một người bác sĩ biết bệnh nhân của mình sống cũng không có ích gì thì người ta có thể để bác sĩ giúp cho họ có thể chết sớm hơn, để họ có thể bớt đau đớn hơn có được không ạ? xin cảm ơn!



**Jonothan:** Quan điểm của tôi về vấn đề này là ở các khoảnh khắc khác nhau có các thực tại khác nhau. Không ai trong chúng ta biết được tâm của người trong cuộc, chỉ bản thân người trong cuộc đó mới biết. Chỉ khi trí tuệ của một người đã phát triển thì mới tự phân biệt được tâm khi làm những việc đó là thiện hay bất thiện.

**Người hỏi:** Người ta sống như là đã chết rồi hoặc là chỉ thoi thóp và người ta cũng không thể hiểu về các cái pháp gì như vậy người ta không suy nghĩ được gì. Vậy bác sĩ có thể giúp người ta ra đi được không?

**Jonothan:** Không tồn tại một định nghĩa rõ ràng về trợ tử. Vừa rồi câu trả lời của tôi là liên quan đến câu hỏi về tâm của người thực hiện hành động trợ tử. Việc một người hỗ trợ người đang hấp hối hay đau bệnh xuất phát từ mục đích gì thì ta không biết, có phải vì để người đó đỡ đau, để người đó có thể thoải mái hơn hay vì lý do gì nữa, chúng ta không biết. Kể cả khi chúng ta muốn giúp một người thoát khỏi sự đau đớn thì trong đó cũng rất nhiều thiện và bất thiện trộn lẫn - một ví dụ: chúng ta thường giúp người thân của mình khác cách mà chúng ta giúp người lạ. Vì vậy không có câu trả lời cho câu hỏi của bạn là có nên làm việc đó hay không. Theo Giáo pháp, tốt có nghĩa là tâm thiện, thiện pháp là nên làm, còn bất thiện pháp thì không nên.

**Người hỏi:** Dạ mục đích của tôi thực sự là muốn hỏi về trường hợp giúp đỡ, vì muốn giúp cho người đó, như vậy lỡ họ có ra đi và chết có thể một đời sống mới và cái tâm người giúp là người ta muốn giúp đỡ thôi ă! Và tôi muốn hỏi: nếu tôi là người trong trường hợp ấy thì tôi có thể để cho họ giúp được không ă?

**Jonothan:** Nếu một người đã phát triển thiện pháp trong đời sống của mình thì chính tích lũy thiện pháp ấy sẽ khiến người đó có thể giúp đỡ người khác theo một cách tốt đẹp. Vậy điều tốt đẹp nhất là có thêm hiểu biết về các pháp hiện khởi, phân biệt được khoảnh khắc thiện và khoảnh khắc bất thiện, hiểu chúng khác nhau như thế nào trong chính tâm của mình. Hai người làm cùng một việc giống nhau có thể do xuất phát bởi hai động cơ khác nhau. Một người có thể làm việc ấy với sự dính mắc hay bất thiện, trong khi một người khác có thể làm với tâm thiện. Tốt hay xấu, thiện hay bất thiện chỉ giới hạn trong một khoảnh khắc, như hôm qua đã nói trong ví dụ về bánh xe chiến xa, chỉ tiếp xúc với mặt đất ở một điểm một mà thôi.

**Sarah:** Chúng ta thường hay suy đoán về các tình huống nằm ngoài khoảnh khắc hiện giờ. Chẳng hạn chúng ta hay hỏi: nếu ở trong hoàn cảnh này mình sẽ phải làm gì; hay “những người bạn đánh

cá của tôi có thể trở thành Phật tử hay không”? Đó là những câu hỏi về các thời điểm khác khoảng khắc này. Tuy nhiên, thực chất, những điều có thể biết cũng như phép thử thì luôn ở khoảng khắc hiện tại. Chẳng hạn, làm sao hiện giờ ta có thể biết ý định của việc làm khi đó sẽ là gì đây? Cái thấy hiện giờ có được biết hay không? Cái nghe hiện giờ có được biết hay không? Dính mắc hiện giờ có được biết hay không? Quay trở về với hiểu biết về những gì là thực và đang xuất hiện: cái thấy hiện giờ, cái nghe hiện giờ, tham hiện giờ, không hiểu hiện giờ... là cách tốt nhất để có thể phát triển hiểu biết cho một thời điểm khác về sau. Thông qua hiểu biết sáng rõ hơn về bản chất của cuộc sống tại khoảng khắc này sẽ khiến tại một thời điểm tương lai nào đó có thể dễ dàng để hiểu hơn động cơ cũng như tính chất của tâm khi thực hiện những hành động nào đó. Chúng ta cũng không thể phán xét từ vẻ ngoài của các sự kiện, các câu chuyện. Do vậy, câu trả lời vẫn phải quay về với việc hiểu biết rõ hơn về các thực tại, về các pháp chân đế hiện giờ đang sinh khởi.

**Jonothan:** Như Achaan đã nói, chúng ta chỉ có thể làm những gì tốt nhất mà mình có thể ở mỗi hoàn cảnh, nó sẽ tương ứng với mức độ hiểu biết của mỗi người và thiện pháp sinh khởi khi đó. Nói tới hiểu biết ở đây cũng bao gồm hiểu biết về các

điều học giới, đặc biệt là học giới đầu tiên trong ngũ giới là “xin cố ý tránh xa sự sát sinh”.

***Pháp đàm tại Nha Trang, chiều ngày  
02/04/2016***

**Sarah:** Tôi có nghe một đạo hữu hỏi rằng tại sao anh ấy đã nghe Pháp một thời gian nhưng vẫn hay bực tức khi vợ con mình làm những điều không đúng, không hợp lý. Và câu trả lời rằng tất cả các pháp đều vô ngã. Sự thật là thời gian chúng ta nghe về chân lý rất ít ỏi, còn sự dính mắc vô minh thì đã được tích lũy trong một khoảng thời gian vô cùng dài. Mục đích của nghe và tìm hiểu Giáo pháp không phải là để chặn đứng những bực bội, phiền não mà hiện giờ chúng ta đang có. Khi nghĩ như vậy thực chất vẫn có ý niệm về một tự ngã có thể kiểm soát: nếu tôi học Giáo pháp và tìm hiểu nhiều hơn về các thực tại, tôi có thể không còn bị khó chịu bực bội nữa. Một lần nữa, điều ấy chứng tỏ sự dính mắc mạnh mẽ vào bản thân, muốn trở thành người không bao giờ sân hay khó chịu. Thế còn vô minh đã được bám rễ vô cùng sâu dày trong cuộc sống hàng ngày thì sao? Mục tiêu của việc tìm hiểu Phật Pháp không phải là ngay lập tức trở thành một con người không có phiền não, mà là để hiểu được bản chất vô ngã của các

pháp, nhờ vậy có thêm hiểu biết và xả ly với bất cứ thứ gì sinh khởi trong cuộc sống hàng ngày: vui, buồn, yêu thương, khó chịu...

Chúng tôi cũng có trao đổi với một đạo hữu khác về các vấn đề thông thường của đời sống gia đình, như giữa vợ và chồng, giữa các thành viên trong một gia đình hay trong một cộng đồng - những vấn đề ấy là rất bình thường. Tôi có lấy một ví dụ mà bạn ấy rất thích, đó là việc tôi thường khó chịu khi ông Jon đi vào phòng với cái chân đày cát, chủ yếu để nói rằng tất cả sự khó chịu bực bội hay dính mắc đều là những khoảnh khắc rất đời thường của cuộc sống, bởi sự hiểu biết của chúng ta còn rất ít ỏi. Thay vì mong muốn trở thành một con người luôn từ ái, một con người không bao giờ bực bội, chúng ta hãy học chấp nhận tất cả những gì đã sinh khởi và hiểu rằng các pháp là vô ngã.

### ***Pháp đàm tại Nha Trang, ngày 03/04/2016***

**Người hỏi:** Con được nghe rằng sự việc nào đó sẽ chấm dứt khi hết duyên. Vậy khi mình quyết định chấm dứt việc nào đó thì do hết duyên hay mình đang kiểm soát tình huống?

**Sarah:** Ở khoảnh khắc suy nghĩ, chẳng hạn nghĩ đến việc chấm dứt, suy nghĩ đó cũng là một

pháp do duyên sinh. Do những tích lũy khác nhau và do những duyên khác nhau mà ở khoảnh khắc này có người nghĩ về bông hoa, có người nghĩ về việc chấm dứt một mối quan hệ. Do suy nghĩ hình thành bởi nhiều duyên, trong đó có tích lũy, mà sẽ dẫn đến một hành động cụ thể nào đó, nhưng ở khoảnh khắc này có ai hay có một tự ngã nào quyết định sẽ làm gì không ? Hiện giờ chúng ta đang ngồi nghe Pháp ở đây, nhưng có người có thể đang nghĩ đến bữa ăn trưa, có người đang nghĩ đến con cái ở nhà. Ở khoảnh khắc đó, không có con người nào quyết định sẽ nghĩ về bữa trưa hay con cái, nhưng suy nghĩ được bắt rễ từ những xu hướng tích lũy rất khác nhau và do những duyên riêng ở thời điểm đó mà sẽ có những suy nghĩ cụ thể sinh khởi. Bất cứ thứ gì, bất cứ khoảnh khắc nào trong cuộc sống đều do những duyên khác nhau, dù là thấy, nghe, suy nghĩ theo cách này hay cách kia thì tất cả đều là pháp do duyên sinh, không phải một tự ngã nào quyết định. Ví dụ như buổi sáng thức dậy, mình quyết tâm không nghĩ đến một chuyện vớ vẩn nào đó nữa, vì nghĩ đến chuyện đó càng làm mình khó chịu, nhưng trên thực tế thì có ai làm được như vậy không? Mục tiêu tìm hiểu Giáo pháp không phải là ngăn không cho những suy nghĩ xấu sinh khởi, hay để chỉ có những suy nghĩ tốt hay việc làm tốt diễn ra trong cuộc sống, mà là để hiểu, cùng với sự xả ly, những pháp đã sinh

khởi do duyên rồi. Ta có thể học để hiểu rằng suy nghĩ là một pháp có một tính chất cụ thể, là thực, còn cái mà nó nghĩ về như bông hoa, hay một mối quan hệ thì chỉ là ý niệm.

**Achaan Sujin:** Cái gì quyết định và ai đưa ra quyết định? Khi tìm hiểu Phật Pháp, đừng quên bắt đầu với câu hỏi “đó là gì?”, bởi vì dù nó đang hiện hữu nhưng lại không có cái hiểu đúng về nó. Khi ta có thể trả lời câu hỏi đó, có nghĩa là ta đã nghe Pháp và hiểu những gì được nghe. Câu hỏi đặt ra là “cái gì là cái đưa ra quyết định?”. Câu trả lời là: đó là pháp. Nếu không có pháp thì không có thế giới, không có con người nào cả, điều đó nghe thì thật đơn giản nhưng vô cùng thâm sâu, chính vì vậy chúng ta học thêm về cái hiện giờ đang có mặt. Dính mắc và tham ái đến từ vô minh, sẽ không thể suy giảm dính mắc nếu vô minh vẫn còn rất nhiều. Vô minh thì vô cùng sâu dày, nếu vô minh không dần được suy giảm thì sẽ không thể nào tận diệt được các phiền não.

**Sarah:** Hiện giờ chúng ta đang nói về pháp, vậy khi bạn nói đến “mối quan hệ” thì nó là gì? Chúng ta biết rằng cái là thực ở trong cuộc sống này là chỉ là những khoảnh khắc thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, suy nghĩ. Ví dụ, tôi có thể suy nghĩ “ông Jonothan đây là chồng của tôi”. Nếu nói trên mặt chế định thì đó là đúng, tuy nhiên nếu xét

dưới góc độ chân đế thì cái là thực chỉ là suy nghĩ mà thôi, suy nghĩ đến “chồng”, đến “các bạn Việt Nam mà tôi có ở đây”, khoảnh khắc suy nghĩ đó là thực. Nếu không có đối tượng thì giác xuất hiện, không có âm thanh được kinh nghiệm, nếu không có sự xúc chạm, không có suy nghĩ thì sẽ không có ý niệm “đây là bạn tôi” hay “đây là chồng của tôi”.

Điều mà đức Phật đã hàm ý khi Ngài nói về độc cư trong khoảnh khắc hiện tại, đó là: dù là một người đã kết hôn hay vẫn độc thân, đang ở một nơi đông đúc hay thanh vắng, bên cạnh những người bạn hay chỉ ở một mình thì điểm mấu chốt là học cách độc cư với thực tại. Chúng ta không biết cuộc sống theo nghĩa chế định này sẽ diễn tiến như thế nào. Về mặt tối hậu, chúng ta không biết được cái thấy, cái nghe tiếp theo sẽ thấy hay nghe gì, bởi vì tất cả thực tại đều theo duyên mà sinh khởi. Nhưng với việc nghiên cứu Giáo pháp càng ngày càng kỹ hơn thì chúng ta dần học được cách sống một mình cùng thực tại - sống một mình hay độc cư - độc cư với cái thấy cái nghe, độc cư với mỗi thực tại sinh khởi.

Đôi khi chúng ta học Phật Pháp và tìm kiếm trong đó giải pháp cho các tình huống của cuộc sống chế định, chẳng hạn như liệu có nên bỏ việc; hay nên tiếp tục hay kết thúc một mối quan hệ nào đó... nhưng đó không phải là mục tiêu của Giáo



pháp. Mục tiêu của Giáo pháp là tìm hiểu sự thật của cuộc sống, để hiểu bản chất của thực tại khi nó sinh khởi, đó chính là độc cư với thực tại dù ta cuộc sống diễn tiến ra sao. Để có thể thực sự độc cư với khoảnh khắc hiện tại thì cần rất nhiều thời gian, sự dừng cảm và chân thật. Sống độc cư với thực tại là hiểu rằng ở mỗi khoảnh khắc chỉ có thực tại đó mà thôi, không có gì khác. Mỗi khoảnh khắc thấy, nghe chỉ có một thế giới của màu hay của âm thanh, không có con người hay tự ngã nào cả. Hoặc là độc cư với hiểu biết, hoặc là sống trong vô minh.

**Jonothan:** Đức Phật đã dạy cho chúng ta 38 pháp hạnh phúc, một số trong đó liên hệ đến cuộc sống chế định, chẳng hạn như thân cận bậc thiện trí hay có được những sự tiện nghi, thoải mái và thành công trong cuộc sống. Nhưng, phần lớn những hạnh phúc mà đức Phật đề cập đến là hạnh phúc trong hiểu biết về pháp. Bởi vì bất cứ thành công hay thất bại, hạnh phúc hay khổ đau nào trong cuộc sống thì đều là tạm bợ mà thôi, trong khi đó, những tích lũy về thiện pháp hay bất thiện pháp được chuyển tiếp từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, từ kiếp này sang kiếp khác... Chúng ta biết rằng những gì xảy ra trong cuộc sống là một phần của những ngọn gió đời, tốt có xấu có. Có những lúc ta giải quyết được tình

huống khó khăn nhưng rồi sau đó lại rơi vào một tình huống khó khăn tiếp theo, bởi vì ta không thể biết được những gì sẽ chờ đợi ta trong cuộc sống. Nhưng với người có đủ phước báu để nghe Phật Pháp, và phát triển hiểu biết về bản chất của cuộc sống, về các thực tại hiện khởi, sẽ có cơ hội phát triển thêm nhiều thiện pháp. Đó chính là phương thuốc hiệu quả nhất để ngăn chặn sự sinh khởi của những điều bất khả ái trong tương lai, còn chừng nào ta vẫn ở trong vòng luân hồi thì vẫn còn nhiều điều bất hạnh xảy ra. Vậy ta học và tìm hiểu những gì thực sự quan trọng trong cuộc đời.

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

***Người hỏi:*** Thưa Achaan và đại chúng, cho phép con hỏi giúp một người không có đủ duyên dự pháp đàm chiều nay. Làm thế nào để tránh bị stress khi có sự cố xảy ra trong cuộc đời mình, vì bản thân người này đã từng bị trầm cảm, mỗi lần phải điều trị một vài tháng. Xin Achaan chỉ giúp người này phương pháp nào để tránh trầm cảm.

***Achaan Sujin:*** Liệu ai đó có thể dễ dàng khuyên một người khác cách tránh trầm cảm được không, hay điều ấy cần phải có đủ nhân duyên?

**Người hỏi:** Con hiểu, nhưng con vẫn muốn Achaan cho họ lời khuyên để được yên tâm.

**Achaan Sujin:** Bạn có thể làm cho cái gì đó sinh khởi được không?

**Người hỏi:** Không ạ

**Achaan Sujin:** Vậy hãy quên đi việc làm cái gì đó, hãy phát triển hiểu biết về những gì đang xuất hiện.

**Người hỏi khác:** Như vậy luôn chỉ có một câu trả lời cho mọi vấn đề?

**Achaan Sujin:** Đúng vậy

**Jonothan:** Bởi vì đức Phật dạy một điều duy nhất. Ngài đã dạy điều ấy cho tất cả chúng ta vì Ngài biết nó là lợi lạc nhất. Mọi giải pháp khác chỉ là tạm bợ. Chừng nào ta còn ở trong vòng luân hồi thì luôn có các vấn đề, không vấn đề này thì vấn đề khác. Nếu không có hiểu biết đúng về các pháp chân đế thì chỉ như đánh nhau với lửa mà thôi. Ta dập lửa ở chỗ này thì lửa lại bùng lên chỗ khác. Vậy tại sao không bắt đầu bước vào con đường đưa tới sự giải thoát thực sự?

**Achaan Sujin:** Tôi nghĩ điều quan trọng nhất cần nhận ra đó là đang không hiểu về những pháp xuất hiện. Hiện có hiểu biết về các pháp xuất hiện ngay lúc này không? Nếu không hiểu đúng sự thật

về những gì đang xuất hiện thì sẽ còn nhiều khó khăn trong cuộc sống hơn. Luôn có ý niệm về tôi, về con người và những thứ khác nhau: “tôi” sinh ra, rồi một ngày nào đó “tôi” sẽ chết đi, còn thực tại đã sinh ra là gì? Nếu không có sự kinh nghiệm gì cả thì sẽ không có cuộc sống. Vì vậy khi nói rằng có một con người hay chúng sinh ra đời, điều ấy chứng tỏ phải có thực tại kinh nghiệm/nhận biết đối tượng sinh khởi. Cái cây có thể tái sinh không?

**Người hỏi:** Không ạ

**Achaan Sujin:** Vì cái cây không có khả năng kinh nghiệm đối tượng, nó không thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, thích hay không thích. Còn chúng ta là chúng sinh hữu tình vì có yếu tố kinh nghiệm đối tượng từ khi sinh ra. Nhưng nếu không có tất cả các khoảnh khắc sinh diệt ấy thì ta có thể gọi là chúng sinh, con người không? Nếu không có lời dạy tới từ sự giác ngộ của đức Phật, liệu ai có thể thấy được sự khác nhau của các khoảnh khắc, của thấy, nghe hay suy nghĩ! Mỗi thực tại đều sinh khởi do các duyên khác nhau. Thực tại hiện giờ là cái thấy đang kinh nghiệm đối tượng thì giác thì không phải là thực tại nghe âm thanh. Nếu cái thấy sinh khởi mà không diệt đi thì liệu có thể có cái nghe không, vì chỉ có một loại kinh nghiệm tại một thời điểm. Ở khoảnh khắc thấy thì không có cái nghe. Ở khoảnh khắc nghe thì không có suy

nghĩ. Có ai sắp đặt cho sự sinh khởi và diệt đi của các thực tại này không? Có ai sắp xếp cho mọi thứ diễn ra như hiện giờ không? Ai có thể tự mình làm cho các pháp sinh khởi không?... Ai có thể hiểu rằng ở khoảnh khắc thấy thì không có con người, đồ vật nào được thấy? Liệu đặc tính cứng có thể thấy được bằng mắt không? Âm thanh có thể được thấy không? Vị có thể được thấy không? Đó là điểm khởi đầu để hiểu mọi thứ đều khác nhau do duyên, sinh khởi không bởi ý chí của ai cả. Nhưng ở khoảnh khắc thấy, bản chất của đối tượng thị giác và cái thấy khác xa với những gì ta có thể hiểu. Cái được thấy có thể hiểu gì không? Nó có thể nghe, suy nghĩ không? Nó có thể biết rằng nó đang được thấy không? Đó là sự khác biệt giữa cái thấy và cái được thấy. Ở khoảnh khắc thấy thì không có con người nào cả. Mấu chốt ở đây là để thực sự suy xét xem có gì là “tôi” không, hay chỉ là các pháp mà thôi. Nếu không học và hiểu Giáo lý của bậc Giác ngộ thì thế nào cũng có ý niệm cho là “tôi” thấy, diễn ra suốt cả ngày. Thế là đúng hay sai? Là sai, vì các thực tại không thuộc về ai cả.

Hàng ngày, dường như ta cho rằng mình có nhiều thứ: mắt của tôi, tai của tôi, tài sản của tôi, bạn bè của tôi... mà không hề biết rằng thực chất không có gì khác ngoài các thực tại, là cái có thể được thấy, được nghe, được xúc chạm... Có rất

nhieu thực tại trong cuộc sống của chúng ta. Một số khoảnh khắc là thực tại dễ chịu, khả ái, một số là bất khả ái. Ở khoảnh khắc có cảm thọ dễ chịu thì cảm thọ đó có phải là mình không, hay chỉ là một trong nhiều cảm thọ khác nhau sinh khởi trong ngày? Hiện giờ có cảm thọ nào không? Đó là loại cảm thọ nào? Ngay hiện giờ có cảm thọ sinh và diệt do duyên nhưng ta không nhận biết nó. Khi cảm thọ lạc sinh khởi thì có cảm giác hoàn toàn dễ chịu, không có cái hiểu về các duyên khiến cho cảm thọ ấy sinh khởi. Nếu cái thấy thấy đối tượng khả ái, có duyên cho cảm thọ hỷ sinh khởi. Đối tượng bất khả ái có thể làm duyên cho cảm thọ hỷ hay lạc không? Chẳng hạn khi bị đau, có thể có cảm thọ lạc sinh cùng không? Như vậy, mọi thứ đều nằm ngoài tầm kiểm soát của bất kỳ ai. Tất cả mọi người đều muốn chỉ có thọ lạc suốt cả ngày. Liệu ai có thể làm cho thọ lạc sinh khởi không? Đó là điểm bắt đầu để hiểu mọi thứ đều không nằm trong khả năng kiểm soát của ai cả. Mọi thứ, dù khả ái hay bất khả ái đều do duyên. Mọi thứ sinh khởi đều diệt đi và không tồn tại kéo dài. Nếu có được khoảnh khắc kinh nghiệm trực tiếp về những gì xuất hiện hiện giờ thì khi ấy sẽ bớt vô minh và dính mắc. Hiện giờ tham ái đang dính mắc vào đối tượng nào? Hiện giờ có tham ái hay dính mắc không? Nó dính mắc vào cái gì?

**Người hỏi:** Vào việc nghe Pháp ạ

**Achaan Sujin:** Chỉ vậy thôi sao?

**Người hỏi:** Có nhiều thứ lắm ạ

**Achaan Sujin:** Đúng vậy, có rất nhiều dính mắc vào nhiều thứ khác nhau trong ngày. Tham ái có làm tổn hại chúng ta không? Liệu dính mắc vào những gì đang được thấy hiện giờ có làm tổn hại chúng ta không? Nếu câu trả lời là có thì có nghĩa là cả ngày chúng ta đều đang bị tổn hại.

**Người hỏi:** Dạ có, con nghĩ là khi mình thích thú cái gì đó thì nó cũng ảnh hưởng đến sự vận hành của cơ thể, về máu, nhịp tim... và gây tổn hại cho mình.

**Achaan Sujin:** Chừng nào còn có ý niệm về tôi thì sẽ vẫn còn như vậy. “Tim của tôi”, “não của tôi”, “hệ thần kinh của tôi”,... Phải có một mức độ trí tuệ nhất định để hiểu rằng, mỗi khi dính mắc hay tham ái sinh khởi, nó lại gây tổn hại. Càng có hiểu biết sâu sắc hơn sẽ càng có duyên cho sự suy giảm dính mắc vào những gì đang xuất hiện. Vì khi ấy nó có thể thấy được hiểm họa của tham ái. Ai có thể ngăn cản sự sinh khởi của tham ái không?

**Người hỏi:** Không ạ

**Achaan Sujin:** Vì sao?

**Người hỏi:** Con nghĩ nó có sự vận hành theo quy luật riêng của nó. Như trong trường hợp khi được nghe lời dịu dàng thì mình thích, rồi mình nhìn lại thì nó lại hết. Có một lần cháu con nó về nghỉ phép rồi nó đi, con nhìn vào căn phòng trống vắng là con buồn, nhưng khi có chánh niệm về suy nghĩ ấy, nhìn vào nỗi buồn ấy thì nỗi buồn lại hết.

**Achaan Sujin:** Hiện giờ tham ái có làm tổn hại bạn không?

**Người hỏi:** Dạ hiện tại thì con không thấy

**Achaan Sujin:** Vì thế, đó chỉ là ý niệm về hiểm họa của dính mắc, không phải là khoảnh khắc thấy được hiểm họa của dính mắc.

**Jonothan:** Mọi dính mắc đều gây tổn hại, tổn hại đến bản thân và người khác. Đó là ý nghĩa của từ bất thiện-akusala. Như bạn đã nói, chúng ta không nhận biết được hiểm họa của dính mắc hay bất thiện, cơ bản là như vậy. Thông thường ta không bận tâm với những dính mắc nhỏ nhất mà chỉ khi có những loại tham ái, dính mắc rất mạnh mẽ thì ta mới để ý đến chúng. Nhưng kể cả khi đó, lý do ta để tâm đến tham ái, dính mắc mạnh mẽ là vì ta không muốn người khác nghĩ về mình là người rất tham lam, chứ không phải vì nhận ra hiểm họa của tham ái.



***Pháp đàm tại Nha Trang, chiều ngày  
03/04/2016***

**Người hỏi:** Là những người làm cha mẹ, có phương pháp nào để động viên con cái vượt qua lúc khó khăn, đam mê học tập và chăm chỉ lao động ?

**Jonothan:** Câu hỏi đặt ra là chúng ta muốn điều gì cho con của chúng ta? Tôi đoán là chúng ta muốn tất cả những điều thuận lợi và tốt đẹp nhất cho con cái. Chúng ta mong muốn điều mà tất cả các bậc cha mẹ khác đều mong mỏi cho con của mình, nhưng các bậc cha mẹ khác thì không mong ước điều ấy cho con của chúng ta và chúng ta thì không mong ước điều ấy cho con của người khác. Chúng ta mong muốn điều gì cho bản thân chúng ta? Chúng ta biết rằng có những điều chỉ mang lại lợi ích ngắn hạn, và có những điều thì mang lại lợi ích dài lâu. Như chúng ta đã thảo luận, không thể đoán trước được điều gì sẽ xảy ra trong những thời khắc tiếp theo hay trong tương lai. Trong kiếp này, chúng ta đã có được một phước báu rất lớn lao là được nghe và hiểu được Giáo pháp ở một mức độ nhất định. Nhân duyên để cho điều ấy được xảy ra trong kiếp này là những hiểu biết đã được phát triển ở kiếp trước. Những gì đã làm duyên cho việc ta được nghe Pháp trong kiếp này là những hoàn cảnh mà ta không biết cụ thể. Trong tất cả những

điều lợi ích mà một người có thể có, được nghe Phật Pháp là lợi ích lớn lao nhất. Bởi vì những thành công hay may mắn của thế gian trong cuộc sống dù đến mức độ nào đi nữa vẫn luôn có tính chất tạm bợ. Vậy cái gì là điều lợi ích nhất cho bất cứ ai?

Bối cảnh khiến mỗi người chúng ta có mặt ở đây ngày hôm nay và đang nghe Pháp thì khác biệt giữa người này với người kia. Nhưng một khi đã biết được điều gì là lợi ích nhất trong cuộc đời này thì phần còn lại của cuộc sống mỗi chúng ta sẽ tự vận hành dưới ảnh hưởng của hiểu biết ấy. Cũng tương tự như việc không ai có thể khiến ta hiểu được Phật pháp khi chưa tới thời điểm chín muồi, ta cũng không thể khiến một ai đó khác quan tâm và hiểu Pháp chỉ bởi chúng ta mong muốn. Chính vì vậy, chúng ta cũng không nên mong đợi nhiều về những gì mình có thể mang lại cho con cái. Khi có mong đợi thì sẽ dễ thất vọng. Chúng ta cố gắng hết sức nhưng sự thật thì những gì xảy ra luôn tùy thuộc vào nhiều duyên khác nhau không thuộc quyền kiểm soát của chúng ta.

**Achaan Sujin:** Tôi nghĩ rằng không chỉ con cái mà anh chị, người thân trong gia đình, tất cả mọi người đều học từ những gì thấy và nghe diễn ra xung quanh. Ở Thái Lan cũng có những người có con nhỏ, trong lúc đưa con đến trường, họ bật

radio hoặc băng thu âm trong đó có những lời Pháp mà người con có thể nghe và ít nhất thì họ (con cái hoặc người thân) cũng có chút thông tin và hiểu biết về những gì họ được nghe. Bản thân con cái cũng học hỏi từ cha mẹ mình qua những hoạt động, hành xử, quan niệm, suy nghĩ trong cuộc sống của cha mẹ. Như vậy, người thấy được tầm quan trọng của việc hiểu biết các thực tại hiện giờ sẽ dành thời gian để nghe Pháp, suy xét, đọc sách và nghiên cứu về Pháp nhiều hơn. Nếu không có duyên, những hoạt động ấy không thể trở thành thói quen, đặc biệt là thói quen có mối quan tâm và hiểu những gì xảy ra trong khoảnh khắc hiện tại đều là pháp. Đôi khi, đối với những đứa trẻ, hành vi của chúng ta quan trọng hơn lời nói. Nếu bản thân chúng ta không có đủ hiểu biết thì liệu chúng ta có thể dạy con chúng ta hiểu biết hơn hay không? Như vậy, tùy thuộc vào việc bậc cha mẹ đó có biết được điều đúng đắn hay không để có thể truyền lại cho con trẻ. Chẳng hạn như khi cha mẹ tránh xa việc sát sinh, thì con cái cũng dễ theo như vậy, và ngược lại nếu cha mẹ sát sinh thì con cũng sẽ dễ sát sinh. Tôi nghĩ rằng cha mẹ nên làm gương cho con cái của mình.

**Sarah:** Như chúng ta đã nói, sự phát triển hiểu biết không mâu thuẫn với đời sống hàng ngày trong thế giới chế định của chúng ta. Tất nhiên ta luôn khuyến khích con cái học tập, lao động và

làm những việc tốt, nhưng nhờ tìm hiểu kỹ hơn sự khác biệt giữa từ và ái, giữa thiện và bất thiện, chúng ta cũng trở nên chân thật hơn với động cơ thật sự của mình ở mỗi khoảnh khắc. Chẳng hạn như, liệu ta chỉ nên nghĩ đến giúp con cái của mình bởi vì đó là “con tôi” hay là ta nên giúp đỡ tất cả mọi người khi có cơ hội? Bên cạnh trách nhiệm thế gian, nếu chúng ta học và hiểu hơn giá trị của hiểu bản chất của cuộc sống và của độc cư trong mỗi khoảnh khắc, ta cũng có thể chia sẻ hiểu biết ấy với người khác và với con cái của chúng ta. Tôi có dịp nói chuyện với một người mẹ đã mất con của mình cách đây vài năm, thì dù ta không biết được điều gì sẽ xảy ra, món quà quý giá nhất mà ta có thể trao tặng cho người khác là hiểu biết đúng về sự thật cuộc sống trong khoảnh khắc này.

...

**Người hỏi:** Tôi đã mất hai người con cách đây nhiều năm và nỗi đau này quá lớn, cứ ám ảnh tôi không dứt. Việc tôi đau khổ như vậy có làm con tôi siêu thoát được không? Nếu ta nhanh chóng quên đi nỗi đau và sống vui vẻ thì đó có phải là một người mẹ vô tâm, bạc bẽo hay không? Tôi nên sống một cuộc sống thế nào đây? Xin Bà cho tôi lời khuyên.

**Achaan Sujin:** Chúng ta nói nhiều về nghiệp và quả của nghiệp nhưng nếu chúng ta không hiểu

cái là thực ở khoảnh khắc hiện giờ thì chúng ta không thể giải quyết được bất cứ vấn đề trong cuộc sống. Mỗi khoảnh khắc đều sinh khởi do duyên của chúng, nếu không có hiểu biết thì luôn có vô minh sinh khởi. Ta dính mắc vào cái gì nhiều nhất, vào người khác hay vào bản thân mình? Khoảnh khắc ta khóc lóc và thương nhớ con của mình thì “ai” đang ở đó? Khi nghĩ về các con và bản thân, thì các con và bản thân dường như hiện hữu, nhưng sau đó, khi ta không nghĩ đến nữa thì các đối tượng ấy có còn hay không? Ở khoảnh khắc không suy nghĩ về các con thì có các con không? Chừng nào vẫn có vô minh về cuộc sống thì cuộc đời sẽ vẫn như vậy. Làm sao ta biết được khi nào mình sẽ chết? Điều đó có thể xảy ra vào tối nay hay ngày mai, và đó là sự chấm dứt một kiếp sống với tư cách người này hay người kia. Trong kiếp trước ta có bao nhiêu người con và bây giờ những người con đó ở đâu? Vậy có ích gì không khi vẫn còn khóc than cho những gì không còn tồn tại ở bất cứ thế giới nào nữa? Mỗi khoảnh khắc sinh khởi do duyên của chúng và diệt đi, luôn là như vậy, nhưng chúng ta không hề hay biết. Chúng ta không thể hình dung khoảnh khắc thấy ngăn ngại đến dường nào, hoàn toàn không kiểm soát được... Dòng chảy của các thực tại tiếp nối nhau nhanh đến mức không ai biết được rằng trên thực tế không có con người hay tự ngã nào cả.

Điều quan trọng nhất là lắng nghe về sự thật của các pháp hiện giờ, và trí tuệ sẽ dần tự phát triển. Liều thuốc tốt nhất cho tất cả các vấn đề là các chân ngôn về bản chất của cuộc sống và của các pháp. Những lời dạy khác hay những liều thuốc khác thì không có cùng tác dụng. Thay cho nghĩ về việc mất con, hãy nghĩ tới việc mất đi cái thấy hiện giờ. Có ai khóc cho cái thấy đã qua đi một cách hoàn toàn rồi hay không? Bởi vì ở khoảnh khắc thấy thì cái được thấy không phải là người con hay bất cứ thứ gì khác. Đức Phật nói rằng trước khi cái được thấy diệt đi thì đã có sự dính mắc vào cái được thấy rồi. Vì vậy nghe Pháp của đức Phật thì không phải là nghe về những câu chuyện, con người và vạn vật. Thực chất chúng ta nghe về các thực tại nhưng lại lầm tưởng chúng là con người và vạn vật, nhưng các thực tại đó sinh khởi và diệt đi ngay lập tức. Bất kể ta lầm tưởng chúng là bản thân mình, gia đình tôi hay bạn bè tôi, chừng nào vẫn còn tà kiến và vô minh thì chừng đó vẫn còn duyên cho khổ đau, ưu não và bất hạnh trong cuộc sống.

Chẳng phải đó là phương thuốc tốt nhất hay sao? Sự thật rằng không có con người nào cả, không có đồ vật nào cả mà chỉ là các thực tại khác nhau sinh và diệt rất nhanh. Khi chưa có kinh nghiệm trực tiếp về sự thật ấy thì sẽ luôn có ý niệm

về con người và cảnh vật. Điều khó nhất trên đời là hiểu được cái đang xuất hiện như nó là, cái thấy thì không phải là cái nghe, nhưng ai là người nhận biết được điều đó đây? Hiểu biết hay trí tuệ phát triển rất từ từ, từ hiểu biết ở mức độ tư duy đến kinh nghiệm trực tiếp.

Tại sao chúng ta lại nói về cái thấy? Vì hiện giờ đang có cái thấy, nhưng cái ta thấy hiện giờ chỉ là bóng ảnh của thực tại là đối tượng thị giác, không phải là chính thực tại in dấu lên nhãn căn, bởi nó sinh khởi và diệt đi vô số lần trong một thời gian quá ngắn ngủi. Cái thấy chỉ thấy, nó không biết cái được thấy là gì cả, các khoảnh khắc tâm tiếp nối khoảnh khắc thấy thì suy nghĩ và cho các được thấy là cái gì đó, và điều đó diễn tiến suốt cả ngày, sự thật là như vậy: bất cứ cái gì sinh khởi đều diệt đi. Pháp mà đức Phật đã thuyết giảng có thể được kinh nghiệm một cách trực tiếp. Hiện giờ mới chỉ là hiểu biết tư duy, trong khi các pháp đang liên tục sinh diệt, cho đến khi thời điểm chín muồi tới, lúc hiểu biết tư duy về các pháp là vô ngã đã trở nên vô cùng vững vàng. Có vô số những khoảnh khắc với các thực tại khác nhau ở cái thấy, cái nghe, xúc chạm hay suy nghĩ nhưng không ai biết được từng đặc tính của từng thực tại, chẳng hạn như đặc tính cứng, nó chỉ là đặc tính cứng mà không thể thay đổi. Hiện giờ đặc tính cứng có xuất

hiện không? Đặc tính cứng được kinh nghiệm suốt cả ngày, nhưng ai biết được đó chỉ là pháp, rằng nó chỉ là đặc tính cứng chứ không phải là cái ly hay cái ghế hay bông hoa? Khi vẫn cho rằng có một “cái gì đó” thì vẫn là ý niệm về tự ngã tồn tại, kéo dài thường hằng. Cũng như là tất cả những gì đang xuất hiện hiện giờ - dường như chúng tồn tại kéo dài, không thay đổi, nhưng thực chất chúng sinh và diệt liên tiếp.

Đức Phật thuyết giảng từ sự giác ngộ của Ngài. Sau khi giác ngộ, ngài đã suy niệm về sự vi diệu và thâm sâu của các pháp hiện hữu. Làm sao ai đó có thể hiểu được những điều ấy? Một số người có tích lũy hiểu biết sâu sắc, được phát triển từ kiếp này sang kiếp khác, và chính vì lẽ đó đức Phật đã quyết định thuyết pháp. Nếu không, chúng ta đã không được nghe ý nghĩa của từ “pháp”. Pháp-dhamma là thực, cái đang sinh khởi và xuất hiện, và vô minh thì không hiểu được chúng cho đến khi ta được nghe Phật Pháp. Cuộc sống là thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và suy nghĩ, còn gì khác đâu. Nhưng có rất nhiều câu chuyện xuất phát từ cái thấy, cái nghe và suy nghĩ...Ta có thể nói rằng từ khi sinh ra cho đến giờ, tham ái luôn tìm kiếm những kinh nghiệm dễ chịu qua các căn. Vô minh thì không thể hiểu gì và nó cũng không thể dính mắc. Như vậy bản thân dính mắc hay tham ái thì



cũng không phải là vô minh. Đức Phật đã giảng cho chúng ta rất chi tiết về các pháp.

Cái thấy hiện giờ thì không phải là cái thấy trước đó, cũng không phải là cái thấy sau này, nó được tiếp nối bởi tâm khác trước nó. Tâm thấy là gì? Cái gì làm duyên cho khoảnh khắc thấy? Có nhiều tâm sinh khởi sau khoảnh khắc thấy, nhưng chúng không xuất hiện, cái xuất hiện nhiều trong cuộc sống hàng ngày là tham hay sân sinh khởi sau khoảnh khắc thấy. Cái thấy chỉ thấy cái được thấy và nó diệt đi ngay lập tức, chưa có ý niệm về con người hay cảnh vật gì cả. Nhưng hiện giờ dường như luôn có cái thấy và suy nghĩ về con người và những thứ khác nhau, nó dường như thường hằng. Hiểu biết có thể bắt đầu thấy được rằng sự thật mà đức Phật đã giác ngộ thâm sâu vô hạn.

Với câu hỏi “con phải sống thế nào đây?”, thì câu trả lời là: hãy sống để phát triển hiểu biết về những gì là thực hiện giờ, nếu không ta sẽ sống trong vô minh suốt cả đời. Không ai biết được khi nào sẽ có cơ hội lại được nghe Pháp của đức Phật, có thể vào ngày mai hoặc không phải vào ngày mai, hoặc sẽ chẳng có ngày mai nào cả. Thời gian quý báu nhất là thời gian ta lắng nghe Giáo pháp với lòng kính ngưỡng, thấy được sự quý giá của những từ mà ý nghĩa chưa từng được nghe trước đó, chẳng hạn như là từ “pháp - không ai cả”. Bất

cứ cái gì xuất hiện đều là pháp, đặc tính cứng là một ví dụ: đó không phải là thân của tôi, không phải là một cái gì cả, nó chỉ là đặc tính cứng mà thôi. Những gì mà ta lầm tưởng là thân của mình thực chất chỉ là cứng, mềm, nóng, lạnh, căng, trùng... Ai biết được rằng ta có thể chia chẻ chúng thành những tổ hợp sắc rất nhỏ, bởi vì có không gian giữa các tổ hợp sắc khác nhau đó. Nếu không có yếu tố không gian nằm giữa các nhóm tổ hợp sắc khác nhau đó thì chúng ta không thể chia nhỏ những gì là vật chất.

Chúng ta có thể thấy cuộc sống thật vi diệu bởi vì nó hoàn toàn vượt ra khỏi sự kiểm soát của bất kỳ ai. Khi chúng ta ngủ say thì không có thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm hay suy nghĩ, nhưng khi ấy cuộc sống vẫn chưa chấm dứt, ta vẫn chưa phải là người chết, vì vậy ta có thể nói “tôi đã ngủ”, nhưng không ai có thể ngủ suốt cả ngày được, bởi vì luôn có duyên cho sự sinh khởi của những khoảnh khắc là quả của nghiệp mà ta đã tạo trong quá khứ. Dù chúng ta muốn ngủ đến mức nào đi nữa, khi chưa đến thời điểm cho giấc ngủ tới thì không thể nào ngủ được. Thực chất không có con người nào ngủ khi muốn, vì khoảnh khắc ngủ hay thức thì đều là quả. Có ai có thể kiểm soát được điều gì không? Tại sao ta gọi thể này là “ngủ” và thể kia là “thức dậy”? Sự khác biệt giữa ngủ và thức là gì? Dù ngủ

hay thức thì vẫn không phải là tự ngã nào cả mà chỉ là các thực tại khác nhau.

Citta là một từ tiếng Pali, dịch sang tiếng Việt là “tâm”. Tâm là yếu tố tinh thần, không phải là vật chất, nó là những gì hiện giờ đang nhận biết như thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, suy nghĩ. Cái làm công việc đó chính là tâm, là citta. Tâm suy nghĩ không phải là tâm thấy, tâm nghe, mỗi thời điểm chỉ có một tâm sinh khởi, lúc thấy không phải là lúc nghĩ, lúc nghe. Thêm nữa, ta có thể tưởng rằng mắt đang thấy, nhưng tự mắt không thể thấy mà là tâm thấy. Như vậy có hai loại thực tại, một loại thực tại nhận biết hay kinh nghiệm, và loại thực tại thứ hai không nhận biết kinh nghiệm gì cả. Âm thanh hay đặc tính cứng hoặc nóng, lạnh, tự chúng không kinh nghiệm gì cả, chúng được gọi là sắc hay sắc pháp. Sắc pháp có ngủ không? (trả lời: không). Tại sao sắc không ngủ? Bởi nó không kinh nghiệm gì cả, nó sinh khởi chỉ để là cái cứng, âm thanh hay một đặc tính nào đó khác. Ở khoảnh khắc ngủ say thì không có bất cứ kinh nghiệm nào qua lục quan, không có thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm hay suy nghĩ... Nếu không có thực tại kinh nghiệm thì không có cuộc sống. Khoảnh khắc có sự sống thì phải có yếu tố kinh nghiệm hay nhận biết đối tượng, tuy nhiên ở khoảnh khắc ngủ say, đối tượng nhận biết của tâm không phải là đối tượng của thế giới mà chúng ta biết qua sáu căn.

Vì vậy để có thể hiểu được Pháp của đức Phật chúng ta cần nghiên cứu một cách cẩn mực, kính trọng từng từ một, ví dụ như cuộc sống. Khoảnh khắc đầu tiên của cuộc sống là gì? Nếu không có thực tại kinh nghiệm thì không có cuộc sống. Phải có khoảnh khắc đầu tiên của kiếp sống này, nhưng ở khoảnh khắc đầu tiên đó, yếu tố kinh nghiệm (danh) cũng không nhận biết đối tượng của thế giới này. Đối tượng đầu tiên của một kiếp sống là đối tượng không được nhận biết, nó cũng giống hệt như những khoảnh khắc mà ta gọi là ngủ say. Đối tượng của tâm ở khoảnh khắc ngủ say cùng là một với đối tượng của thức đầu tiên hay tâm đầu tiên của một kiếp sống, chúng cùng là quả của một nghiệp. Khoảnh khắc đầu tiên của một kiếp sống được gọi là “thức tái tục” hay “kiết sinh thức”, là quả của một nghiệp nào đó đã tạo trong quá khứ, sinh khởi trong lộ trình tâm cuối cùng của kiếp sống trước. Tại sao Đức Phật dùng từ “thức tái tục” để nói đến khoảnh khắc đầu tiên của một kiếp sống? Bởi khoảnh khắc này tiếp nối không có sự gián đoạn với khoảnh khắc cuối cùng của kiếp sống trước. Trước khoảnh khắc cái chết mà ta gọi là tử thức, tâm cận tử thiện hoặc bất thiện kinh nghiệm một đối tượng đặc biệt - không phải đối tượng của thế giới này, và thức tái tục hay kiết sinh thức là tâm đầu tiên của kiếp sống mới và là quả của tâm cận tử cũng lấy cùng đối tượng với nó.

Chính vì vậy khi tái sinh hay ở khoảnh khắc ngủ say thì không có đối tượng nào xuất hiện quá sáu căn, không có khái niệm nào về tôi là ai, gia đình và tài sản tôi nằm ở đâu,... Kể cả giấc ngủ, ta cũng không kiểm soát được, ngủ nhiều hay ngủ ít tùy thuộc vào duyên. Mỗi khoảnh khắc cuộc sống đều được tạo ra bởi những duyên khác nhau, không phải chỉ một mà là nhiều duyên. Nó sinh khởi và diệt đi, không ai kiểm soát được. Dù vui hay buồn, hạnh phúc hay đau khổ đều xảy ra do duyên. Sự thật đó có thể là liều thuốc cho nỗi đau hay không? Chúng ta buồn khổ vì cái gì? Buồn khổ vì cái thấy hay cái nghe trước đó hay cái gì đây? Tất cả những khoảnh khắc đó đã qua rồi, như ngày hôm qua vậy, ngày hôm nay sẽ trở thành ngày hôm qua của ngày mai, mỗi khoảnh khắc đều qua đi.

**Sarah:** Thông thường chúng ta bị phiền nhiễu bởi suy nghĩ của chính mình. Ngay trước buổi Pháp đàm, một người mẹ cũng nói với tôi bà đã mất con trai trong một tai nạn vài năm trước. Trong Kinh chúng ta học rằng, thời đức Phật còn tại thế cũng có những người bị mất các thành viên trong gia đình, khi ấy họ cũng rất đau khổ và tìm tới đức Phật. Ngài luôn trả lời họ rằng bất cứ cái gì trong cuộc đời này rồi sẽ bị mất đi, những gì mà ta cho là thân thương, yêu quý thì không thể tồn tại mãi, sớm muộn mọi người sẽ bị mất các thành

viên trong gia đình. Thông thường ta cho rằng đau khổ đó là do sự mất mát, ra đi của một người thương, nhưng thực chất đó là bởi sự mất mát cảm thọ dễ chịu từng được mang lại bởi đối tượng giờ không còn nữa. Cách thức duy nhất để vượt qua những khổ đau đó là học độc cư với khoảnh khắc này, độc cư với thấy, nghe, suy nghĩ... đó là cách duy nhất. Người mẹ mất con trai kể rằng bà vẫn hay thường nằm mơ về con, và trong mơ có nhiều điều kỳ lạ diễn ra. Sở dĩ điều ấy xảy ra là bởi có những suy nghĩ đã được huân tập, đặc biệt với các đối tượng dính mắc. Việc có những suy nghĩ với đau khổ hay niềm vui thì rất tự nhiên, nhưng vấn đề thực sự trong cuộc sống không phải là những điều xảy ra với chúng ta, mà là các xu hướng tham và sân trong tâm mình. Sẽ luôn có khó khăn và khổ đau xảy ra trong cuộc sống này, trong tương lai, hết như từng có trong vô lượng kiếp quá khứ, nhưng con đường duy nhất là hãy học để có hiểu biết, vì đó là nền tảng để gieo nhân lành cho tương lai, để hiểu được nguyên nhân thật sự của mọi vấn đề trong cuộc sống: đó là vô minh về sự thật, vì thế nên ta dính mắc vào những gì ta cho là yêu quý, dễ chịu... Chúng ta nghĩ rằng mình dính mắc vào chồng con, bè bạn hay những bông hoa, nhưng kỳ thực, đó là sự dính mắc vào đối tượng thị giác, âm thanh, xúc chạm,... những thứ vốn tồn tại vô cùng ngắn ngủi, không đáng để bám víu vào.

**Jonothan:** “Tôi phải sống như thế nào đây?”

Tôi nghĩ câu trả lời ngắn gọn cho câu hỏi này và là câu trả lời chung cho tất cả mọi người, đó là: hãy phát triển thiện pháp nhiều nhất có thể. Khi chúng ta có rất nhiều khổ đau do mất người thân, ta nghĩ sẽ rất khó để nghĩ đến họ với tâm thiện, nhưng thực chất điều đó là có thể. Như vậy có thêm sự lựa chọn nữa, chứ không phải chỉ có hai lựa chọn: hoặc tiếp tục suy nghĩ thương nhớ người quá cố, hoặc quên họ đi một cách hoàn toàn. Khi càng phát triển hiểu biết về khoảnh khắc hiện tại thì càng dễ có suy nghĩ với thiện pháp. Một trong những suy nghĩ với thiện pháp về người quá cố là hồi hướng cho họ những thiện pháp mà mình đã tạo. Tuy nhiên, như chúng ta đã học, tất cả các pháp đều do duyên sinh, vì vậy không nên cho rằng thể thay đổi hiện trạng một cách nhanh chóng. Sự phát triển thiện pháp chỉ xảy ra từ từ với thời gian, nhưng dần dần những xu hướng thiện sẽ được phát triển và đến một lúc nào đó, chúng sẽ trở nên mạnh mẽ hơn. Ta sẽ dần thấy có thêm cơ hội cho thiện pháp trong cuộc sống và thấy rằng có nhiều khoảnh khắc thiện pháp sinh khởi hơn trước đây. Đó là cách thức sống tốt nhất cho tất cả mọi người.

## **PHÁP ĐÀM VỚI ACHAAN SUJIN - Tập 4**

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

65 Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội

Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.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: Phan Thị Ngọc Minh

Sửa bản in: Vietnam Dhamma Home

Bìa: Vietnam Dhamma Home

Đối tác liên kết:

Nguyễn Thị Phương Chi

Địa chỉ: 539 Lê Quang Định, Phường 1,

Quận Gò Vấp, TP. HCM

Mobile: 0902708408

-----

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: 597-  
2022/CXBIPH/36-15/HĐ. Số QĐXB của NXB: 458/QĐ-NXBHĐ  
cấp ngày 15/3/2022. In xong và nộp lưu chiểu năm 2022. Mã số sách  
tiêu chuẩn quốc tế (ISBN) 978-604-361-063-5.



