

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsbuddhassa*

Con đem hết lòng thành kính đánh lễ Đức Thế Tôn,  
Bậc Arahán, Bậc Chánh Đẳng Giác

*Đề tưởng nhớ Lodewijk ...*

## Lời nói đầu

Sau khi Lodewijk qua đời, tôi quyết định thực hiện chuyến đi đến Thái Lan một mình. Vào tháng 1 năm 2013, Achaan<sup>1</sup> Sujin, Sarah và những người bạn khác đã tổ chức ba tuần Pháp đàm cho nhóm đạo hữu Việt Nam và các đạo hữu khác từ nhiều nước khác nhau mà tôi đã quen biết từ lâu. Có ba chuyến đi tới những địa điểm khác nhau ngoài Bangkok: Hua Hin, một thành phố gần biển, Wang Nam Khiao hay Korat ở miền Đông Bắc và Kaeng Krachan, nơi Achaan Sujin và Khun<sup>2</sup> Duangduen thường nghỉ dưỡng và chúng tôi cũng thường đến trước đây.

Tôi chưa bao giờ nghĩ rằng mình sẽ trở lại Thái Lan, nhưng mọi việc đều xảy ra do đủ duyên. Nhờ sự động viên, khuyến khích của Sarah, tôi đã thực hiện được chuyến đi này và tôi rất tri ân sự quan tâm và ủng hộ về mặt tinh thần của Sarah, Jonothan và những người bạn khác. Tôi đã được sống giữa những người bạn biết cảm thông và luôn sẵn sàng giúp đỡ tôi.

Khi còn trẻ và kết hôn với người mình yêu, tôi không nghĩ rằng sẽ đến lúc phải có đoạn kết. Điều đó dường như quá xa xôi. Khi hồi kết đã đến, thật khó chấp nhận sự thật tất yếu. Chúng ta cứ mãi suy nghĩ về các câu chuyện, cả vui lẫn buồn. Suy nghĩ là một thực tại, nó sinh khởi trong một khoảnh khắc và rồi diệt đi. Những câu chuyện mà chúng ta nghĩ tới không phải là thực tại, chúng chỉ là tưởng tượng mà thôi.

Trong suốt chuyến đi, Achaan Sujin giảng đi giảng lại một cách không mệt mỏi về bản chất thực của cái xuất hiện hiện giờ, tại khoảnh khắc này, như cái thấy, đối tượng thị giác, cái nghe, âm thanh hay suy nghĩ. Tôi vô cùng biết ơn bà vì đã luôn nhắc nhở chúng tôi về khoảnh khắc hiện tại, thực tại đang xuất hiện hiện giờ. Đó là thời điểm duy nhất mà bản chất của pháp có thể được thăm sát. Điều này đã giúp tôi hiểu rằng chân lý dưới góc độ tối hậu (tiếng Pali: Pháp chân đế - paramattha dhamma) hoàn toàn khác với các khái niệm và những câu chuyện được tạo nên bởi trí tưởng tượng và được chúng ta cho là quan trọng.

Chúng ta có thể nghĩ rất lâu về những điều đã xảy ra trong quá khứ, về người khác, về những gì họ đã làm và đã nói, nhưng những khoảnh khắc ấy khác với sự phát triển hiểu biết về các thực tại xuất hiện hiện giờ, từng thực tại một. Tất cả lời dạy của Đức Phật đều nói về khoảnh khắc hiện tại.

---

<sup>1</sup> Achaan là từ tiếng Thái có nghĩa người thầy. Tiếng Pali: ācariya

<sup>2</sup> Khun là từ tiếng Thái, thường đứng trước tên gọi để diễn tả cách nói lịch sự, có nghĩa Ông hoặc Bà

Thật lợi ích khi được nghe đi nghe lại về cái thấy, đối tượng thị giác, cái nghe hay suy nghĩ, những thứ có thể được biết trực tiếp khi chúng xuất hiện. Nếu không chúng ta quên mất cái gì là thực tại, cái gì không phải và mơ tưởng cả ngày về những cái không phải là thực. Đó là bài học lớn mà tôi đã học được ở Thái Lan. Những lời nhắc nhở thường xuyên này vô cùng ích lợi đối với tôi.

## Chương một

### CUỘC SỐNG LÀ GÌ?

Trong “Tương Ưng Bộ Kinh”, Thiên Nhân duyên (chương IV, phẩm 1, III, Nước Mắt), chúng ta đọc rằng Đức Thế Tôn đã thuyết tại Savatthi:

*“Vô thí là luân hồi này, này các Tỷ kheo, khởi điểm không thể nêu rõ đối với sự lưu chuyển luân hồi của các chúng sanh bị vô minh che đậy, bị tham ái trói buộc.*

*Các Ông nghĩ thế nào, này các Tỷ-kheo, cái gì là nhiều hơn? Dòng nước mắt tuôn chảy do các Ông than van, khóc lóc, phải hội ngộ với những gì không ưa, phải biệt ly với những gì mình thích, khi các Ông phải lưu chuyển luân hồi trong thời gian dài này hay là nước trong bốn biển lớn?”*

*Bạch Thế Tôn, theo như lời Thế Tôn thuyết pháp, chúng con hiểu rằng, cái này, bạch Thế Tôn, là nhiều hơn, tức là dòng nước mắt tuôn chảy do chúng con than van, khóc lóc, phải hội ngộ với những gì không ưa, phải biệt ly với những gì mình thích, khi phải lưu chuyển luân hồi trong thời gian dài này chớ không phải nước trong bốn biển lớn”.*

*“Lành thay, lành thay, này các Tỷ-kheo! Lành thay, này các Tỷ-kheo, các Ông đã hiểu như vậy Pháp do Ta dạy!*

*Trong một thời gian dài, này các Tỷ-kheo, các Ông chịu đựng mẹ chết, con trai chết, con gái chết, các Ông chịu đựng tai họa về bà con, về tiền của, bệnh tật ...*

*Vì sao? Vô thí là luân hồi này, này các Tỷ kheo, khởi điểm không thể nêu rõ đối với sự lưu chuyển luân hồi của các chúng sanh bị vô minh che đậy, bị tham ái trói buộc.*

*Cho đến như vậy, này các Tỷ-kheo, là vừa đủ để các Ông nhàm chán, là vừa đủ để các Ông từ bỏ, là vừa đủ để các Ông giải thoát đối với tất cả các hành”.*

Chúng ta được sinh ra, chúng ta chết đi và rồi lại được sinh ra, điều này cứ tiếp diễn xoay vần như vậy chừng nào chúng ta còn trong vòng sinh tử luân hồi. Mỗi kiếp sống thật vô cùng ngắn ngủi, trước khi chúng ta kịp nhận ra thì nó lại chấm dứt rồi. Khi tái sinh, chúng ta sẽ không nhớ cuộc sống của mình trong kiếp này, cũng như hiện giờ, chúng ta không nhớ kiếp trước của mình. Cái gì đã diệt đi không bao giờ quay trở lại, và điều ấy luôn đúng với mỗi khoảnh khắc của tâm thức và vật chất. Mỗi khoảnh khắc ngay lập tức sẽ là quá khứ nhưng chúng ta bị lờ mờ và lầm tưởng các hiện tượng vật chất (sắc pháp) và

tinh thần (danh pháp) là thường hằng và có tự ngã. Đức Phật đã thuyết giảng chi tiết về các thực tại để chúng ta có thể được hiểu là vô ngã (tiếng Pali: anattā).

Có vài ngày tôi đã ở cùng khách sạn với Sarah và Jonathan tại khách sạn Peninsula, Bangkok. Tôi đã có khoảng thời gian an vui bên các bạn ấy và trong suốt chuyến đi, họ đã cho tôi những lời khuyên từ ái mỗi khi tôi gặp khó khăn. Từ cửa sổ phòng mình nhìn qua bên kia bờ sông là khách sạn Oriental nơi Lodewijk và tôi đã tận hưởng những ngày vui vẻ. Tất cả những điều này giờ đây đã thuộc về quá khứ.

Hôm sau, tôi được nghe tin một người bạn tốt của chúng tôi, Ivan Walsh, đã đột ngột qua đời. Chúng tôi đã đến ngôi chùa nơi cử hành tang lễ và sau đó sẽ tổ chức hỏa táng. Achaan Sujin và một vài người bạn đã có mặt ở đó rồi. Sáng hôm ấy, em gái của Achaan, Khun Sujid và con gái bà vẫn còn thấy Ivan trên phố, thế mà giờ đây, anh ấy đã là một người khác. Mọi chuyện có thể xảy ra thật bất ngờ. Từ già kiếp sống này cũng tương tự như từ già kiếp sống trước. Khi chúng ta già từ kiếp sống trước và được sinh trong kiếp sống này, tất cả những gì đã xảy ra trong quá khứ đều bị lãng quên. Thật khó chấp nhận điều này bởi sự dính mắc của mình. Chúng ta không thích ý niệm mình bị quên lãng bởi những người thân yêu đã qua đời và sang kiếp sống khác.

Achaan giải thích với tôi rằng rất khó để chấp nhận sự thật về khoảnh khắc này: “Ai là người bạn nhìn thấy đây? Luôn là một ai đó, ngay cả bây giờ đây”. Dưới góc độ thực tại, không có người nào, không có ai ở đó cả. Cái chúng ta lầm tưởng là một người chỉ là tâm (tiếng Pali: citta), các yếu tố tinh thần (tâm sở) đi kèm với tâm (tiếng Pali: cetasika) và những hiện tượng vật chất, hay còn gọi là sắc (tiếng Pali: rūpa). Đó chỉ là những danh pháp và sắc pháp sinh khởi và rồi diệt đi ngay lập tức.

Nhãn thức là một khoảnh khắc của tâm, một citta, chỉ thấy cái được thấy, hay đối tượng thị giác, cái là một sắc pháp. Nó thấy đối tượng thị giác trong một khoảnh khắc vô cùng ngắn ngủi và rồi diệt đi. Sau khi cái thấy diệt đi, chúng ta suy nghĩ với dính mắc về đồ vật và con người mà chúng ta tin rằng mình đã thấy. Dường như là chúng ta thấy chúng, nhưng thực tế chúng ta không thấy chúng, cái thấy đã diệt đi rồi. Bởi có tưởng (saññā), một tâm sở (danh pháp) sinh khởi với mỗi tâm, mà chúng ta nghĩ về con người, đồ vật, và chúng ta tin rằng chúng tồn tại. Dưới góc độ thực tại, cái thấy, đối tượng thị giác hay suy nghĩ sinh khởi trong một khoảnh khắc rất ngắn ngủi và rồi diệt đi. Chúng chỉ là những yếu tố (dhatu, giới) và không ai có thể thay đổi bản chất của chúng. Achaan nói rằng: “Cái gì đã diệt đi sẽ không bao giờ quay trở lại, không bao giờ và không bao giờ nữa”.

Tôi nói rằng thật đau buồn khi nghĩ về Lodewijk, ông ấy sẽ không bao giờ trở lại nữa.

Achaan trả lời: “Hãy nghĩ về ngày hôm qua. Ngày hôm qua bạn đã ở đâu? Và nghĩ về sáng nay, bạn đã ở đâu? Không ai ở đó cả, chỉ là một khoảnh khắc. Chúng ta phải rất dũng cảm để chấp nhận rằng đó là một sự thật. Thậm chí khi có cảm thọ khó chịu, nó cũng chỉ là một khoảnh khắc. Nó đã sinh khởi, và nếu nó không sinh khởi nó không thể ở đây lúc này”.

Nina: “Trí tuệ còn thật yếu ớt”.

Achaan: “Đúng vậy, bởi ý niệm về tự ngã, về bạn. Nhưng khi không phải là bạn, nó chỉ là tính chất của một thực tại. Vì vậy, chúng ta không phải bận tâm về việc bao nhiêu kiếp sống nữa sẽ tới, bởi chúng ta không thể thúc ép sự chấm dứt của vòng luân hồi khi không có duyên cho việc đó. Phải là như vậy. Nhưng trí tuệ (paññā, hiểu biết về thực tại) sẽ dần được vun bồi. Đó là lý do Đức Phật đã thuyết giảng cho chúng ta về những câu chuyện tiền thân (Jātaka) của Ngài khi còn là một vị Bồ tát. Mỗi thực tại đã trôi qua, âm thanh, cái thấy, không có gì còn lại. Có chăng là người ta dính mắc với ai đó trong chính suy nghĩ của mình? Trên thực tế chỉ có cái thấy, suy nghĩ, đối tượng thị giác”.

Đức Phật, trong vô lượng kiếp khi còn là một vị Bồ tát, đã vun bồi trí tuệ, để có thể trở thành một vị Phật toàn giác trong kiếp sống cuối cùng của mình. Ngài đã không ngừng bồi đắp chánh kiến về cái thấy, đối tượng thị giác, cái nghe, âm thanh, sự dính mắc, lòng quảng đại, và về tất cả các thực tại trong cuộc sống hàng ngày. Chúng ta cũng cần vun bồi hiểu biết đúng về các thực tại từ kiếp này qua kiếp khác để cuối cùng có thể đạt được giác ngộ<sup>3</sup> và tận diệt phiền não.

Cái thấy là một thực tại, nó sinh khởi và chỉ kinh nghiệm cái được thấy rồi diệt đi. Nó sinh khởi bởi có các duyên: nhãn căn và đối tượng thị giác là duyên cho cái thấy, cái thấy (nhãn thức) là một tâm, là kết quả của nghiệp, gọi là tâm quả, vipākacitta. Nó chỉ thấy đối tượng thị giác, nhưng chúng ta tin rằng chúng ta thấy con người và đồ vật. Đó là suy nghĩ, sinh khởi dựa trên cái được thấy. Suy nghĩ không phải là tâm quả. Khi chúng ta nghĩ, tâm có thể là tâm thiện (kusala citta) hoặc cũng có thể là tâm bất thiện (akusala citta). Dường như chúng ta có thể thấy và suy nghĩ cùng một lúc, nhưng chỉ có một tâm có thể sinh khởi tại một thời điểm và kinh nghiệm một đối tượng. Tâm sinh khởi và diệt

---

<sup>3</sup> Sự giác ngộ, trong giáo lý của đạo Phật, là tuệ giác phát triển ở mức độ cao làm công việc tận diệt phiền não và kinh nghiệm pháp vô vi, niết bàn (nibbāna). Có các mức độ giác ngộ khác nhau.

đi, nối tiếp nhau rất nhanh và đó là lý do tại sao chúng ta bị mê ảo về sự thật. Suy nghĩ thường bị thúc đẩy bởi bất thiện (akusala) và nó hiện hữu khi chúng ta không có tác ý với những gì là thiện, như bố thí, giúp đỡ người khác hay phát triển hiểu biết. Tâm có thể nghĩ về thực tại hoặc cái không phải thực tại mà là khái niệm. Suốt cả ngày, chúng ta sống trong thế giới của giấc mơ, suy nghĩ về cái không có thật, chúng ta vô minh và tâm là bất thiện. Chúng ta nên nhớ rằng không có ai trong đối tượng thị giác, không có con người hay đồ vật. Đối tượng thị giác chỉ là một loại sắc in dấu lên nhãn căn và có thể được thấy. Chúng ta có ý niệm về “tôi thấy”, nhưng không có cái ngã nào thấy, chỉ có cái thấy thấy.

Achaan đã giải thích rằng: “Khi nghĩ về Lodewijk hoặc Ivan, có sự dính mắc và điều đó gây trở ngại, nó ngăn cản hiểu biết về cái thấy, nhưng cần rất nhiều thời gian để thực sự hiểu được điều này. Con đường Đạo rất vi tế nhưng vô cùng hữu hiệu, trí tuệ thực sự biết cái gì là cản trở. Bây giờ chúng ta không biết cái gì gây trở ngại. Chúng ta khóc và nghĩ thật nhiều về hoàn cảnh mà mình gặp phải. Khi trí tuệ thấy cái gì là điều cản trở nó sẽ không thể gây trở ngại nữa bởi nó đã được hiểu”.

Sarah nhận xét: “Mọi người thường nói rằng họ thấy thật khó khăn khi rơi vào tình cảnh biệt tử, rằng họ không có cơ hội để nói lời từ biệt, nhưng trên thực tế, đó chỉ là sự dính mắc vào suy nghĩ và ý niệm riêng của mình”.

Achaan Sujin đã nói: “Ngay cả khoảnh khắc ấy cũng diệt đi, không còn được nghĩ về nữa. Nó đã thành quá khứ, đã qua và qua đi, luôn là như vậy. Không có gì còn lại, chỉ là suy nghĩ và ký ức. Không có cái gì thuộc về bất kỳ ai”.

Đây là một bài học tốt nhắc nhở chúng ta không quá coi trọng của những câu chuyện mà chúng ta nghĩ về. Suy nghĩ sinh khởi là do duyên và chúng ta không thể ngăn chặn nó, nhưng chúng ta có thể nhớ rằng điều thực sự quan trọng là học về sự thật của thực tại sinh khởi hiện giờ.

Thi hài của Ivan đã được đặt trọng thể tại một ngôi chùa với một cánh tay duỗi ra ngoài để chúng tôi có thể rắc nước lên đó và nhớ về những thiện hành của anh. Ivan luôn khuyến khích tôi viết về Giáo pháp. Tôi không thích sử dụng máy tính nhưng anh ấy đã thuyết phục tôi tập viết bằng máy tính, như vậy tôi có thể chia sẻ những gì mình viết với nhiều người.



Achaan nói thêm: “Vì vậy, tôi mỉm cười với Ivan và nguyện cho anh ấy trân quý những phước thiện của tôi. Đức Phật không dạy ai phải khóc, bởi vì đó là bất thiện. Tại khoảnh khắc của thiện pháp không có sân (dosa), không khóc lóc, nhưng có sự trân quý”.

Khi tôi nói rằng có duyên cho sân và đau buồn sinh khởi, bà đã nhận xét:

“Khi có hiểu biết, ta có thể thấy rằng trí tuệ là điều tuyệt vời nhất trong các thực tại hữu vi, nó là điều quý báu nhất trong cuộc đời mỗi người. Mọi thứ sẽ thành quá khứ trong cuộc đời mỗi người, luôn là như vậy. Nó qua đi và không bao giờ quay trở lại”.

Tôi nhận xét rằng hiểu biết về mặt lý thuyết không thực sự giúp ích nhiều. Nó chỉ giúp ích trong khoảng thời gian ngắn và rồi diệt đi, nổi buồn lại sinh khởi trở lại.

Achaan đã trả lời: “Sự tích lũy hiểu biết đúng có thể trở nên mạnh mẽ hơn, tuyệt hảo hơn những tích lũy khác. Nếu không có văn tuệ làm sao hiểu biết đúng có thể mạnh mẽ hơn được? Chúng ta phải đi từng bước một, giống như leo núi vậy. Chúng ta không thể lên tới đỉnh núi ngay lập tức. Mỗi một bước đi sẽ dẫn đến hiểu biết đúng sâu sắc hơn”.

Chúng ta đã tích lũy thật nhiều tham ái, vô minh và tà kiến. Achaan giải thích rằng nó cần phải được tận diệt từng chút một, vô cùng ít ỏi tại mỗi thời điểm, nhưng như vậy còn tốt hơn là không chút nào. Chúng ta phải can đảm và kiên nhẫn để phát triển hiểu biết về từng pháp một.

Elle, vợ của Ivan, đã hỏi Achaan làm thế nào để đối diện với nỗi buồn và sự cô đơn. Cô ấy cảm thấy rất khó khăn khi ở nhà một mình. Achaan đã giảng rằng một người không đơn độc khi người đó nghiên cứu giáo lý của Đức Phật; từng lời kinh là sự hiện diện của Ngài, Ngài đang thuyết dạy cho chúng ta. Điều này đúng, nhưng chúng ta phải nghe đi nghe lại đến khi có thêm hiểu biết về những gì xuất hiện tại khoảnh khắc hiện tại.

Achaan nói: “Khi nghĩ về việc sống một mình, ngay khi biết có ý nghĩ ấy, nó đã diệt rồi, rất nhanh như vậy. Suy nghĩ nối tiếp nhau và dường như kéo dài, nhưng thực tế ngay khi được biết tới, nó đã diệt đi”.

Trong suốt chuyến đi này, tôi bắt đầu thấy rằng việc chìm đắm trong quá khứ, vào những câu chuyện về thời gian ốm đau của Lodewijk, về những ngày cuối đời và sự đón đầu của ông ấy, thật khác biệt với việc nghiên cứu và suy xét cái là thực theo nghĩa tối hậu và đang xuất hiện ngay tại khoảnh khắc này, như cái thấy và đối tượng thị giác. Chúng ta đã thảo luận về pháp chân đế (các thực tại tối hậu) hàng giờ, ngày này qua ngày khác. Có một sự đối lập rất lớn giữa thế giới của khái niệm, trí tưởng tượng và thế giới của các

thực tại. Điều này đã giúp tôi không bị chìm đắm hoàn toàn vào những gì không phải là thật.

Thi hài của Ivan được đặt trong quan tài và sau đó các vị sư tụng kinh. Achaan nói về cuộc đời của Ivan, và đây cũng là cuộc sống của tất cả chúng ta: “Anh ấy đã sinh ra và rồi chết đi. Anh ấy đã có được những gì trong suốt cuộc đời mình? Mọi thứ sinh khởi và diệt đi trong từng sát na, luôn là vậy, ngày này qua ngày khác, khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Không có gì thuộc về anh ấy bởi vì không có anh ấy. Danh pháp và sắc pháp sinh và diệt do duyên và không bao giờ quay trở lại. Cuộc sống của mọi người cũng giống như vậy bởi không có tự ngã nào cả. Đó là lý do tại sao chúng ta nghe về sự thật của những gì xuất hiện hiện giờ, để hiểu nó là sự thật. Để hiểu được cái thấy là cái thấy; không ai thấy và nó không thuộc về bất cứ ai bởi nó đã diệt đi hoàn toàn, không bao giờ quay trở lại. Làm sao cái thấy có thể là của tôi được đây? Nó chỉ là một khoảnh khắc kinh nghiệm đối tượng. Ai có thể ngăn không cho cái thấy sinh khởi đây? Có duyên cho nó sinh khởi thì nó sinh khởi, vậy thôi”.

Cuộc sống chỉ là sự kinh nghiệm một đối tượng qua một trong sáu cửa gồm ngũ quan và ý. Chỉ một tâm sinh khởi tại một thời điểm, kinh nghiệm một đối tượng và rồi diệt đi. Tại khoảnh khắc cái thấy chỉ thấy đối tượng thị giác, không thể có sự kinh nghiệm âm thanh, chúng là những tâm khác nhau kinh nghiệm những đối tượng khác nhau. Tâm suy nghĩ nghĩ về con người hoặc các tình huống. Dưới góc độ chân đế, một người đơn thuần chỉ là các yếu tố (dhatu) sinh và diệt. Chúng ta có thể học rằng người ta sinh ra một mình, thấy một mình, suy nghĩ một mình và chết đi một mình. Sau khi từ giã kiếp sống này sẽ không còn sự trở lại của chính cá thể đó nữa.

## Chương 2

### SỐNG MỘT MÌNH

Achaan Sujin đã lặp lại nhiều lần rằng những gì là hiện tại hôm nay sẽ trở thành hôm qua của ngày mai. Điều này nhắc nhở rằng tất cả những gì mình thấy là quan trọng hiện giờ sẽ nhanh chóng trở thành quá khứ. Hiểu đúng về các thực tại sinh và diệt sẽ dẫn đến sự xả ly. Chúng ta thấy được sống giữa những người bạn là rất quan trọng nhưng Achaan đã nhắc nhở rằng chỉ trong phút chốc thôi chúng ta sẽ lại không biết nhau nữa. Trong một kiếp sống mới chúng ta sẽ có những người bạn mới. Bà đã nói về một ví dụ trong Tam tạng kinh điển (Tipitaka) về bảy người bạn trong kiếp sống cuối cùng của mình đã không nhớ rằng trước đây họ đã từng là bạn bè. Họ đã đạt được A la hán quả.

Achaan nói rằng: “Khi chúng ta lắng nghe nhiều hơn sẽ có nhiều hiểu biết hơn về cái thấy. Phải có cái thấy và cái được thấy, chỉ là như vậy. Không có thế giới nào khác, không có ai ở đó cả. Mỗi khoảnh khắc chỉ có một tâm sinh khởi, không có cái nghe, không có âm thanh, không có ý niệm về đối tượng được thấy và không có suy nghĩ. Nếu không có thực tại nào sinh khởi sẽ không có thế giới. Bất cứ cái gì sinh khởi, dù chỉ là một thực tại, đó chính là thế giới. Đó là sự sinh và diệt của các thực tại khác nhau. Ý nghĩa của sinh và diệt là: nó không bao giờ quay trở lại. Không có ai ở đó, chỉ có các tâm khác nhau, các tâm sở khác nhau, các pháp khác nhau. Hiểu biết không được phát triển bởi một con người nào đó. Nó được vun bồi bằng việc nghe và suy xét, không ai có thể làm được gì bởi không có tự ngã nào cả. Một khoảnh khắc của hiểu biết giống như một giọt nước trong đại dương vô minh”.

Hiểu biết không được phát triển bởi một ai đó bởi vì không có con người, không có tự ngã nào làm việc đó. Hiểu biết, tự bản thân nó, phát triển khi có các duyên phù hợp. Có thật nhiều vô minh, nhưng Pháp (Dhamma) giống như một hòn đảo giữa đại dương của khái niệm, đại dương của phiền não.

Cái thấy là một tâm và khi nó sinh khởi không thể có cái nghe xảy ra đồng thời. Cái thấy kinh nghiệm đối tượng thị giác. Cái nghe là một tâm khác kinh nghiệm âm thanh. Dường như chúng ta có thể thấy và nghe cùng một lúc nhưng đó chỉ là một ảo tưởng. Mỗi tâm chỉ có thể kinh nghiệm một đối tượng tại một thời điểm và rồi diệt đi ngay lập tức. Sau

khi nó diệt đi, chúng ta lại nghĩ về cái được thấy, được nghe và rồi chúng ta sống trong thế giới của các khái niệm.

Cái chúng ta lầm tưởng là một người chỉ là các yếu tố sinh và diệt. Chúng ta đọc trong “*Thanh tịnh đạo (Visuddhimagga)*” chương XI, 30 như sau:

*“Có nghĩa là gì? Cũng như người đồ tể cho bò ăn xong, đem nó tới lò thịt, trói nó lại, làm thịt nó. Khi thấy nó đã bị giết, đã chết, người ấy vẫn không mất cái tưởng “con bò” cho đến khi nó bị phanh ra chia thành từng phần. Khi người ấy đã chia con bò ra, khi ngồi đấy, anh ta mất cái tưởng “con bò” và cái tưởng “thịt” phát sinh. Anh ta không nghĩ: “Ta đang bán bò” hoặc “Họ đang đem con bò đi” mà anh ta nghĩ: “Ta đang bán thịt” hoặc “Họ đang mang thịt đi”. Cũng vậy, tỳ kheo này, khi còn là phàm phu ít học - dù đang là bậc tại gia hay xuất gia - không mất cái tưởng “chúng sinh”, hay “con người”, hay “ngã tính”, chừng nào chưa quán sát thân này, bằng lối phân tích thành các yếu tố tứ đại, dù ở trong tư thế nào, được sử dụng cách nào, đều chỉ gồm có tứ đại. Nhưng khi tỳ kheo ấy đã phân tích thân này là gồm tứ đại, thì vị ấy mất đi cái tưởng về “chúng sanh”, và tâm vị ấy an trú trên bốn đại chủng.*

Có thể không hấp dẫn khi liên hệ đến cơ thể chỉ là các yếu tố tứ đại. Chúng ta nghĩ về mọi người là “người đàn ông này” hay “người phụ nữ kia”. Chúng ta không quen với việc phân tích những gì mình cho là một “con người” như cách chúng ta phân tích các vật chất khác. Chúng ta có thể thấy gợn ghiếc khi nghĩ về một cơ thể người được cắt nhỏ ra và chia thành từng phần, giống như một con bò bị người đồ tể xé ra từng mảnh. Khi một con bò bị lột da và phanh thành từng phần, rồi sau đó lại lấy lớp da đó phủ lên, chúng ta có thể tin rằng vẫn có một con bò nhưng trên thực tế thì không có một con bò nào cả. Mặc dù chúng ta có thể vẫn tin vào sự tồn tại của một con người nhưng không có con người nào cả, chỉ là các yếu tố tứ đại rỗng không một tự ngã.

Chúng ta nên suy xét nhiều lần rằng cái mà mình lầm tưởng là một con người thường tồn thực chất chỉ là các danh pháp (tiếng Pali: *nāma*) và sắc pháp (tiếng Pali: *rūpa*) sinh và diệt. Tâm (*citta*) là một danh pháp. Mỗi khoảnh khắc chỉ có duy nhất một tâm sinh khởi nhưng mỗi tâm lại sinh kèm với các tâm sở (*cetasika*) và mỗi tâm sở đảm nhận một chức năng riêng trong việc hỗ trợ tâm nhận biết đối tượng. Một người có thể suy nghĩ với sân, với cảm thọ dễ chịu hay với trí tuệ. Sân, cảm thọ và trí tuệ là các danh pháp không phải tâm. Chúng là các tâm sở đi kèm với các loại tâm khác nhau. Như vậy, cả tâm và tâm sở đều là danh pháp, cùng kinh nghiệm một đối tượng, còn sắc pháp như âm thanh hay nhãn

căn thì không kinh nghiệm gì cả. Một số tâm sở như thọ hay tưởng (saññā) sinh kèm với mọi loại tâm trong khi một số tâm sở khác chỉ sinh kèm với một số loại tâm cụ thể. Tham (lobha), sân (dosa), si (moha) là những tâm sở bất thiện chỉ đi kèm với những tâm bất thiện. Vô tham (alobha), vô sân (adosa) và vô si (amoha) hay trí tuệ (paññā) là những tâm sở tịnh hảo (sobhana cetasikas), những tâm sở đẹp, chỉ có thể đi kèm với những tâm tịnh hảo (sobhana citta).

Khi chúng ta mất đi người thân vì họ qua đời, chúng ta dễ cảm thấy mình thật cô đơn. Tôi đã có cuộc đối thoại về chủ đề này như sau:

Nina: “Khi cảm thấy cô đơn, rất khó để nhận biết từng thực tại một. Nhưng nếu chúng ta cố gắng để thoát khỏi tình trạng này thì lại là tham (lobha)”.

Achaan Sujin: “Cách đó không hiệu quả. Chúng ta phải đủ dũng cảm và can đảm để thấy rằng thực sự không có ai cả, thậm chí ngay cả bạn tại thời điểm đó. Đây là liệu pháp chữa trị tốt nhất”.

Sarah: “Ngay cả khi chúng ta ở cùng với mọi người, chúng ta cũng thấy một mình, nghe một mình”.

Nina: Các tâm sở bất thiện là những người bạn tồi và họ đi rồi.

Sarah: “Khi cảm thấy hối tiếc, lại có những người bạn tồi.

Nina: Bọn họ vẫn cứ đến, lần này qua lần khác.

Achaan: Chỉ có một tâm với các thực tại đó. Nó không thể tồn tại kéo dài, nó sẽ diệt đi. Vậy, tốt không khi có nó?

Nina: Không tốt chút nào cả.

Achaan: Vậy thì tốt hơn là có hiểu biết.

Nina: Điều này không thể ra lệnh được.

Achaan: Ở khoảnh khắc của hiểu biết thì không có sự hối tiếc. Ta thoát khỏi sự nô dịch, và điều này chưa từng được nhận ra trước đó, bởi ta vốn thỏa thích trong sự nô dịch.

Khi có nhiều hiểu biết hơn về Pháp, sẽ không có sự mong cầu về bất cứ điều gì. Đây là sự khởi đầu của hiểu biết. Nó có duyên để sinh khởi và không ai có thể làm được gì. Chúng ta có thể học để thấy từng thực tại ở mỗi thời điểm. Như lúc này đây, có cái thấy và ở khoảnh khắc khác, có cái nghe hoặc suy nghĩ nhưng chúng luôn không được biết. Nếu có

một khoảnh khắc của hiểu biết về một thực tại, nó có thể sinh khởi lại và rồi chuyển sang các thực tại khác.

Tâm kinh nghiệm một đối tượng, và nó thực sự chỉ có một mình. Tại khoảnh khắc thấy đối tượng thị giác, không có ai cả, chỉ có một mình cái thấy. Tại khoảnh khắc của cái thấy, không có cái nghe hay suy nghĩ sinh khởi. Cái thấy chỉ kinh nghiệm đối tượng một mình. Khi các thực tại bị gom thành một khối hay một tập hợp, sẽ có thể giới với rất nhiều người. Các tâm sinh và diệt nối tiếp nhau rất nhanh, giống như ánh đèn flash. Do vậy mà chúng ta có khái niệm hoặc ý niệm về sự tồn tại kéo dài của những gì xuất hiện. Achaan đã nói chúng ta cần phải dừng cảm để hiểu rằng cái xuất hiện chỉ là một thực tại. Chúng ta cần sự can đảm để từ bỏ tà kiến dính mắc vào ý niệm về con người hay “tự ngã”. Hiểu biết đúng dẫn đến sự xả ly, nhưng bản chất của chúng ta là dính mắc.

Khi ở Hua Hin, chúng tôi đã đi ra biển thả tro và cốt của Ivan. Chúng tôi đi trên tàu của Cảnh sát biển. Trong khi chờ tàu tại cảng, và cả khi trên tàu, Achaan vẫn nói về bản chất thực của thực tại xuất hiện tại khoảnh khắc hiện tại. Chúng tôi đã suy xét về các thực tại thay vì chìm đắm quá nhiều vào các tình huống hay sự kiện đau buồn. Một vị sư vẫn thường nghe chương trình của Achaan trên đài phát thanh cũng có mặt và sau khi vị đó tụng kinh, tro được thả xuống biển. Con tàu đi vòng quanh khu vực thả tro ba lần và chúng tôi cũng thả hoa xuống nước. Cuối cùng, có một vòng tròn hoa đã được tạo ra ở quanh khu vực thả tro. Achaan nói: “vòng hoa này giống như vòng sinh tử luân hồi”.

Thật lợi ích khi được nhắc nhở về vòng sinh tử luân hồi. Tâm cuối cùng của kiếp sống, tử thức (cuti-citta) được nối tiếp ngay lập tức bởi thức tái tục (paṭisandhi-citta) của kiếp sống sau. Cuộc sống của chúng ta là một chuỗi các tâm không gián đoạn. Các phẩm chất thiện và bất thiện sinh khởi trong quá khứ có thể tạo duyên cho sự sinh khởi của các phẩm chất tương ứng trong hiện tại. Bởi vì cuộc sống của chúng ta là một chuỗi các tâm không gián đoạn, nối tiếp nhau nên các phẩm chất thiện, bất thiện có thể được tích lũy từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác và do vậy, có duyên cho sự sinh khởi của chúng (tâm thiện và bất thiện) trong hiện tại. Khi chúng ta nghe pháp và có một chút hiểu biết, điều này sẽ không bao giờ mất đi. Hiểu biết được tích lũy và nó có thể tăng trưởng từ đời này sang đời khác.

Mỗi ngày, chúng tôi có một thời pháp hai tiếng vào buổi sáng và một thời pháp hai tiếng vào buổi chiều. Ở Huahin, các buổi pháp đàm được tổ chức trong một phòng khách lớn của căn biệt thự nơi John và Sarah ở một phòng và tôi ở một phòng khác. Sau thời pháp

chiều, các bạn Thái phục vụ trái cây, bánh quy và các đồ ăn vặt khác. Có nhiều đồ ăn dư thừa đến mức chúng tôi không cần phải ra ngoài để ăn tối nữa. Những người bạn này đã rất chu đáo với các nhu cầu của chúng tôi và chăm sóc chúng tôi mọi lúc. Chúng tôi đi ăn trưa ở những địa điểm khác nhau và ngay cả khi ăn trưa, Achaan cũng nói về các pháp chân đế đang xuất hiện hiện giờ. Bầu không khí chung vô cùng dễ chịu vì chúng tôi được vui vẻ với bạn bè, thích thú với phong cảnh đẹp và nhiều món ăn phong phú.

Chúng tôi đã có cuộc đối thoại sau đây về hiểu biết thực tại:

Achaan: “Đối tượng thị giác có thể được hiểu nhưng kị ức cho rằng đó là con người hay đồ vật. Cần có sự phát triển (hiểu biết) về tất cả các thực tại, kể cả suy nghĩ. Ta có thể bắt đầu thấy được sự khác biệt giữa chánh kiến và tà kiến về con người và đồ vật. Đừng quan niệm rằng không nên có suy nghĩ mà hãy hiểu suy nghĩ chỉ là một thực tại”.

Nina: “Cố gắng không suy nghĩ là khiên cưỡng”.

Achaan: “Điều đó không tự nhiên. Trí tuệ (Paññā) không thể sinh khởi khi mọi thứ không diễn ra tự nhiên. Nó sinh khởi do duyên và nó có thể trở nên ngày càng mạnh mẽ hơn”.

Sarah: “Khi đủ duyên, suy nghĩ hay nỗi buồn có mặt bởi đó là thời điểm của chúng. Không ai có thể thay đổi hay ngăn cản điều đó”.

Nina: “Chúng ta không nên lựa chọn mà chỉ nhận biết bất kỳ thực tại nào”.

Achaan: “Bản ngã đang cố gắng. Khi có sự gắng sức, điều đó cho thấy hiểu biết về vô ngã (anattā) không mạnh mẽ, không được thiết lập vững vàng. Nhưng cho dù có những ngày không có chánh niệm, điều đó cũng là do duyên. Khi chánh niệm sinh khởi do duyên riêng của chúng thì tốt hơn nhiều so với việc nỗ lực cả ngày với ý niệm về ngã. Ý niệm về ngã được bồi đắp tại những khoảnh khắc như vậy. Khi chánh niệm sinh khởi dù chỉ ở một khoảnh khắc, sự khác biệt giữa việc thất niệm cả ngày và một khoảnh khắc của hiểu biết về thực tại có thể được thấy rõ. Chỉ có trí tuệ mới có thể thấy khi nào tham không sinh khởi, và thực tế nó luôn sinh khởi, sau cái thấy, cái nghe, tại khoảnh khắc của sự cố gắng. Tham giống như một chủ lớn”.

Nhiều lần Achaan nhắc nhở chúng tôi về sức mạnh của tham ái, dính mắc. Điều nguy hiểm là nó hầu như không được nhận biết. Chỉ có trí tuệ mới thấy được khi nào tham sinh khởi và dẫn ta lạc lối. Một người có thể mong ước có nhiều hiểu biết hơn, nhưng tại khoảnh khắc như vậy, người đó đang dính mắc vào ý niệm về ngã.

Sau đợt pháp đàm ở Huahin, chúng tôi về Bangkok vào cuối tuần. Trưa ngày thứ Bảy, Khun Duangduen mời chúng tôi tới ăn trưa ở vườn nhà bà, một nơi rất dễ chịu và yên ả. Ngày Chủ nhật, có pháp đàm bằng tiếng Thái ở hội trường của “Hiệp hội Nghiên cứu và Hỗ trợ Giáo pháp”<sup>4</sup>. Hôm đó là ngày sinh nhật của Achaan và thật là xúc động khi thấy nhiều người đến tặng quà và đánh lễ Achaan. Chúng tôi có thể thấy được sự quảng đại lớn lao của người Thái. Căn phòng nhỏ mà Achaan dùng làm nơi tiếp khách tràn ngập hoa, trái cây và các quà tặng khác.

Trong suốt buổi pháp đàm, chúng tôi nói về cuộc sống dưới góc độ tục đế và cuộc sống về mặt chân đế. Điều được nhấn mạnh là: biết sự khác biệt giữa khái niệm và thực tại là rất quan trọng. Khi nghĩ về con người, chúng ta sống trong thế giới của khái niệm, còn khi hiểu biết về từng thực tại xuất hiện qua một trong sáu môn được phát triển, chúng ta dần biết về thế giới của các pháp chân đế.

Chúng tôi đã ăn trưa tại tòa nhà của Hiệp hội, ở một cái bàn dài với Achaan và các đạo hữu khác. Chúng tôi thưởng thức các món ăn được dâng bởi cặp vợ chồng thí chủ. Cả người chồng và người vợ đã phục vụ chúng tôi rất ân cần và triu mến, luôn tận tình săn sóc xem có ai cần gì. Những người con của họ thì vào phòng và đánh lễ Achaan. Tôi thấy trở lại Hiệp hội là một trải nghiệm đặc biệt. Tất cả những người bạn Thái chào đón tôi với sự thân tình, và họ luôn tươi cười, biểu lộ vẻ hiền từ. Khi mọi người xung quanh chúng tôi luôn tươi cười với sự từ ái chân thành, chúng tôi tự động phải cười theo mà không thể nào buồn rầu hay sầu não được.

Chuyến đi thứ hai ra ngoài Bangkok là đến vùng Đông Bắc, Wang Nam Khiao, hay còn gọi là Korat. Trên đường đi, chúng tôi ghé thăm bảo tàng của một khu rừng hóa thạch. Đó là nơi trưng bày về lịch sử địa chất của vùng và người ta có thể thấy nhiều mẫu vật hiếm về các loại cây hóa thạch. Ở đó có rất đông học sinh nên chúng tôi phải chờ lâu, và vì chuyến tham quan mất nhiều thời gian nên chúng tôi đến Wang Nam Khiao khá muộn. Đây là một vùng núi nơi chúng tôi đi dạo vào buổi sáng trước khi đến giờ ăn sáng. Chúng tôi nghỉ tại các căn nhà đơn lập yên tĩnh có ban công hướng ra hồ nước. Chúng tôi phải đi bộ từ khu nhà của mình đến nhà hàng ăn sáng. Buổi trưa, chúng tôi ra ngoài ăn ở một số nơi khác nhau. Bàn ăn bữa trưa được kê ở ngoài vườn của nhà hàng nên cảm giác như chúng tôi đang ở giữa một khu rừng vậy. Một lần, chúng tôi ra ngoài ăn ở một nhà hàng ngon nhất vùng. Vùng đất này là nơi có ẩm thực rất tinh tế, và được xếp hạng thứ bảy

---

<sup>4</sup> Đây là trung tâm thường tổ chức các buổi Pháp đàm với Achaan Sujin vào cuối tuần.



trên thế giới về phương diện không khí trong lành. Điều này khiến tôi nghĩ đến xứ Kuru nơi có các điều kiện ngoại cảnh và khí hậu thuận lợi cho sự phát triển hiểu biết Giáo pháp.

Tôi ngồi cạnh Achaan trên xe ô tô và rất thích thú với phong cảnh đồi núi. Lúc đó, chúng tôi đã có một đoạn Pháp thoại vô cùng lợi lạc.

Achaan: “Đôi khi có tham rất mạnh hoặc sân rất mạnh, ai có thể tạo duyên cho điều đó? Bản chất của tham thì khác với bản chất của sân. Ai có thể kiểm soát chúng? Dù là thiện pháp hay bất thiện pháp, cần phải có duyên cho chúng sinh khởi. Sự thật về vô thường có thể xuất hiện từng chút một. Tại khoảnh khắc này, có thể có một chút hiểu biết về tính chất không thể kiểm soát của cái đang xuất hiện; nó không thuộc về ai. Liệu cái sinh khởi rồi diệt ngay và không bao giờ quay trở lại có thể là một ai đó không? Không thể nào. Đó là con đường mà trí tuệ (pañña) phát triển từ pháp học (pariyatti), đến pháp hành (paṭipatti)- sự kinh nghiệm trực tiếp, đến pháp thành (pativedha)- sự chứng ngộ chân lý. Bỗng nhiên, ta thành một con người khác trong kiếp sống mới, nhưng những tích lũy quá khứ sẽ còn tiếp tục. Bởi lẽ đó, mọi người có những tính cách khác nhau, những điểm thích và không thích khác nhau”.

Nina: “Tôi kinh nghiệm một đối tượng dễ chịu với thọ hỷ, như cảnh núi non chẳng hạn”.

Achaan: “Đó là một thực tại, nó được tạo duyên. Nó diệt đi trước khi chúng ta biết nó là gì. Ngay khi một đối tượng được kinh nghiệm, nó diệt đi ngay. Và rồi một đối tượng khác xuất hiện và trí tuệ có thể hiểu được điều đó. Văn tuệ tạo duyên cho sự xả ly khỏi dính mắc khi thời điểm chín muồi. Nhưng hiểu biết tư duy không tác động mạnh bằng hiểu biết trực tiếp. Có thể thấy được sự khác biệt giữa hai điều này”.

Nina: “Thật không dễ dàng để biết cái hiểu trực tiếp.

Achaan: “Khi chánh niệm sinh khởi, có thể thấy rằng nó hoàn toàn khác biệt. Văn tuệ có thể tạo duyên cho cái hiểu trực tiếp, và nó còn tiếp tục do duyên. Nếu không sẽ luôn là làm sao, làm thế nào để “tôi có hiểu biết”.

Chúng ta thường đặt các câu hỏi “làm sao để tôi có thể ..”. và quả thực, điều này được thúc đẩy bởi tham, lobha. Chúng tôi được Achaan nhắc nhở luôn lưu tâm rằng tất cả các pháp là vô ngã, anattā, và rằng chúng ta, nhờ cách đó, sẽ không bao giờ bị lạc trong những suy nghĩ riêng của mình hay bởi hiểu biết sai lầm. Chúng ta dính mắc vào việc phải có tiến bộ trong sự phát triển hiểu biết và điều này không hiệu quả. Như Achaan

thường nói, chúng ta không thể làm gì cả. Các thực tại sinh khởi bởi những duyên riêng của chúng và không ai có thể khiến chúng sinh khởi. Cái thấy sinh khởi khi có những duyên thích hợp cho chúng sinh khởi. Đối tượng thị giác in dấu lên nhãn căn và rồi có duyên cho cái thấy. Cái thấy được tạo duyên bởi nghiệp, kamma, nó là tâm quả, vipākacitta.

Một số tâm là kết quả của nghiệp bất thiện và nghiệp thiện, chúng là các tâm quả. Nghiệp là tác ý hay ý định. Tác ý bất thiện có thể thúc đẩy một việc làm bất thiện mà có thể mang đến quả bất thiện sau này, và tác ý thiện có thể thúc đẩy một việc làm thiện có thể mang đến quả thiện sau này. Nghiệp thiện và bất thiện được tích lũy từ khoảnh khắc tâm này sang tâm tiếp theo và do vậy, chúng có thể tạo quả trong tương lai. Nghiệp tạo quả dưới hình thức của tâm tái sinh hoặc, nếu trong một kiếp sống sẽ dưới hình thức của các tâm thấy, nghe, ngửi, nếm và kinh nghiệm các đối tượng xúc chạm qua thân căn. Các tâm quả (vipākacittas) kinh nghiệm đối tượng dễ chịu hay khó chịu tùy thuộc vào nghiệp đã tạo ra chúng.

Nghiệp cũng tạo ra các sắc như nhãn căn, nhĩ căn và các sắc thân kinh khác. Nếu không có nhãn căn và không có đối tượng thị giác, sẽ không thể có cái thấy. Có nhiều duyên cho mỗi pháp sinh khởi và điều này cho thấy bản chất vô ngã của các pháp. Chúng ta không thể tạo ra sự sinh khởi của chúng.

Không ai có thể khiến cho chánh niệm (sati) và trí tuệ (paññā) sinh khởi dù mong muốn chúng sinh khởi đến bao nhiêu đi nữa. Chúng chỉ có thể sinh khởi khi có những duyên thích hợp. Chúng là các tâm sở tịnh hảo (sobhana cetasikas) và chỉ có thể sinh khởi với tâm tịnh hảo (sobhana citta) và có nhiều mức độ khác nhau. Khi nghe Pháp, chúng ta học về các thực tại có thể được kinh nghiệm qua sáu môn, từng thứ một, và khi suy xét đi suy xét lại về cái được nghe, dần dà hiểu biết về lý thuyết có thể được phát triển. Nếu các duyên đã chín muồi, chánh niệm trực tiếp về các thực tại có thể sinh khởi, một đôi lần, để hiểu biết trực tiếp có thể được vun bồi. Nhưng điều này không thể xảy ra chừng nào ta còn sự mong cầu.

Achaan đã luôn nhắc nhở chúng ta về sự dính mắc đã bắt rễ sâu dày và khó nhận ra vào chánh niệm và trí tuệ. Chúng ta có xu hướng quên rằng chánh niệm và trí tuệ là vô ngã, anattā. Sự phát triển hiểu biết sẽ đưa đến xả ly, sự xả ly khỏi ý niệm về ngã.

### Chương 3

## KHÔNG QUAY TRỞ LẠI

Chúng ta đọc trong “Kinh Tập” (Sutta Nipata đoạn 547-590)<sup>5</sup>:

*Sinh mạng của loài Người,  
Ở đời không ai biết,  
Không tướng, nhiều phiền toái,  
Nhỏ nòi, liên hệ khổ.*

*Không có sự gắng nào,  
Khiến sống thoát khỏi chết,  
Sau khi già là chết,  
Pháp hữu tình là vậy.*

*Như các trái chín muối,  
Có sợ bị rơi sớm,  
Cũng vậy, người được sanh,  
Thường có sợ bị chết.*

*Như người thợ làm ghè  
Làm chén bát đất sét,  
Cuối cùng, bể tất cả,  
Mạng sống người là vậy.*

*Trẻ tuổi và lớn tuổi,  
Người ngu và kẻ trí,  
Tất cả đi đến chết,  
Cuối cùng rồi cũng chết.*

*Những ai chết chi phối,  
Đi qua đến đời sau,  
Cha không cứu được con,  
Hay bà con cứu nhau.*

---

<sup>5</sup> Theo bản dịch của John D.Ireland (Kandy: Hội Xuất bản Phật giáo, 1983)

*Hãy xem, các bà con  
Đứng nhìn và than khóc,  
Từng người, đi đến chết,  
Như bò mang đi giết,  
Như vậy, thế giới này  
Bị già chết chi phối,  
Do vậy, bậc nhiều trí,  
Biết đời, nên không sâu  
Ai không biết con đường,  
Đường đến và đường đi,  
Do không thấy hai ngã,  
Than khóc, không lợi ích.*

*Nếu thật sự than khóc,  
Dem lại lợi ích gì,  
Kẻ ngu tự hại mình,  
Người có mắt sẽ làm.*

*Không với sâu, nước mắt,  
Khiến nội tâm an tịnh,  
Khổ càng tăng trưởng thêm,  
Thân càng bị gia hại.*

*Ôm yếu, sắc da tái,  
Tự mình hại chính mình,  
Kẻ chết không được hộ,  
Than khóc thật vô ích.*

Như đã đọc từ đoạn kinh trên, chúng ta không biết một người đến hay rời khỏi thế gian này bằng con đường nào. Chúng ta không biết kiếp quá khứ cũng như kiếp vị lai của người ấy. Chúng ta ở thế giới này trong một khoảng thời gian rất ngắn ngủi và nhờ vẫn có cơ hội được nghe Pháp và phát triển hiểu biết đúng về tất cả những gì xuất hiện qua ngũ môn và ý môn, chúng ta không nên lãng phí cuộc đời mình. Hiểu biết về Pháp khiến cuộc sống của chúng ta thật đáng sống. Hiểu biết quý giá hơn bất cứ của cải nào.

Đối tượng thị giác, âm thanh và các đối tượng qua ngũ quan xuất hiện chỉ tồn tại trong một khoảng thời gian vô cùng ngắn ngủi. Ngay khi chúng được kinh nghiệm, chúng lập tức diệt ngay, không bao giờ trở lại. Đối tượng thị giác diệt đi và rồi một đối tượng khác sinh khởi và lại đi. Điều đó khiến cho đối tượng thị giác dường như tồn tại kéo dài. Chúng ta dính mắc vào hình dáng và chúng ta bị đánh lừa bởi vẻ bề ngoài của mọi thứ. Dường như chúng ta thấy mọi người và đồ vật nhưng đây là một ảo giác.

Đối tượng thị giác là cái được thấy. Nó không thể xuất hiện mà không có tâm thấy, hay còn gọi là nhãn thức. Nhãn thức là một yếu tố ghi nhận hoặc kinh nghiệm, nó là danh (nāma), trong khi đối tượng thị giác là sắc (rūpa), cái không kinh nghiệm gì cả. Sắc không sinh khởi một mình, chúng sinh khởi và diệt đi trong một nhóm hay tổ hợp các sắc. Mỗi tổ hợp cấu thành bởi một số loại sắc luôn bao gồm bốn loại được gọi là các sắc Tứ đại, là những loại sắc sau:

- yếu tố Địa đại hay sự rắn chắc
- yếu tố Thủy đại hay sự kết dính
- yếu tố Hỏa đại hay nhiệt độ
- yếu tố Phong đại hay sự chuyển động

Yếu tố Địa đại xuất hiện dưới dạng cứng hay mềm, yếu tố Hỏa đại thể hiện ở tính chất nóng hay lạnh, và yếu tố Phong đại là sự chuyển động hay căng trùng. Chúng là những đối tượng xúc chạm, có thể được kinh nghiệm trực tiếp qua thân thức khi chúng xuất hiện. Yếu tố Thủy đại không phải là đối tượng xúc chạm, nó không thể được kinh nghiệm qua thân thức. Khi chạm vào cái mà chúng ta gọi là nước thì có thể tính chất mềm, nóng hay lạnh được kinh nghiệm. Chức năng của yếu tố Thủy đại hay sự kết dính là gom giữ các sắc đồng sinh trong một nhóm, do vậy chúng không thể tách rời nhau.

Các yếu tố Tứ đại này làm nền tảng cho các sắc đồng sinh và hỗ trợ chúng. Do vậy, khi đối tượng thị giác xuất hiện, cần phải có các sắc Tứ đại sinh khởi cùng với đối tượng thị giác trong một nhóm nhưng chúng không thể được thấy. Chỉ có đối tượng thị giác được thấy tại khoảnh khắc đó. Cuốn “*Thanh tịnh đạo*” (Chương XI, 100) dẫn luận rằng sắc Tứ đại là “những kẻ đại bị”:

*“Và cũng như những Dạ xoa nữ (yakkhini) giấu vẻ đáng sợ của chúng dưới màu sắc, hình dáng để lừa dối chúng sinh, cũng vậy, những đại chủng này mỗi thứ giấu điếm đặc tính và nhiệm vụ chúng như cứng thô, v.v... bằng một màu da dễ ưa của thân thể đàn ông và đàn bà v.v... những hình dáng dễ ưa của tay chân và dáng điệu khả ái của ngón tay*

*ngón chân, mày mắt, chúng lừa dối người ngu bằng cách che giấu đặc tính và nhiệm vụ chúng là thô cứng v.v., và không để cho tự tánh của chúng hay thực chất chúng xuất đầu lộ diện. Do đó, chúng là đại chủng (mahā-bhūta) vì ngang hàng với chúng sinh lớn (mahā-bhūta) tức quý Dạ xoa cái, ở chỗ chúng là những kẻ đại bị”.*

Các thực tại không như biểu hiện bên ngoài của chúng. Bởi có tướng (saññā), tâm sở có chức năng ghi nhớ sinh khởi với mỗi tâm mà chúng ta nhớ được hình, dáng và ngay lập tức dính mắc vào cái mà chúng ta tin là con người hay đồ vật. Một người có thể bị mê đắm bởi vẻ đẹp của đàn ông hay đàn bà nhưng cái mà người ấy lầm tưởng là một thân hình đẹp để chỉ là các yếu tố sắc.

Cuốn “*Thanh tịnh đạo*” (Chương XI, 98) đã ví các sắc Tứ đại giống như một ảo thuật gia “*biến nước thành pha lê, biến đất thành ra vàng ...*”. Chúng ta bị dính mắc vào pha lê và vàng, chúng ta bị đánh lừa bởi vẻ bề ngoài của đồ vật. Khi chúng ta chạm vào pha lê hay vàng, chỉ có đặc tính cứng, hay lạnh được kinh nghiệm. Không có pha lê hay vàng theo ý nghĩa tối hậu, chỉ có các sắc sinh và rồi diệt ngay.

Chúng ta dính mắc vào thân thể của mình nhưng trên thực tại, cái mà chúng ta cho là thân thể mình chỉ là các yếu tố khác nhau sinh khởi và rồi diệt ngay. Chúng ta nên tự hỏi bản thân “Thân thể của mình đâu?” Nó không thể được tìm thấy ở đâu cả.

Chúng ta học về các sắc khác nhau cấu thành nên cơ thể mình nhưng hiểu biết về mặt lý thuyết về những lời Phật dạy thì chưa đủ. Achaan luôn nhắc nhở chúng ta lưu tâm và thẩm xét các thực tại đang xuất hiện hiện giờ. Cái gì là quá khứ đã diệt hoàn toàn và tương lai thì chưa tới. Học về đặc tính của cái xuất hiện tại khoảnh khắc hiện tại là con đường duy nhất để xuyên thấu chân lý của các thực tại.

Đặc tính cứng xuất hiện và ngay lập tức chúng ta có ý niệm về “tay của tôi” hay “chân của tôi”, nó chưa được hiểu chỉ là một thực tại, chỉ là một pháp. Khi nghĩ về tay của tôi hay chân của tôi, chúng ta nghĩ về một tập hợp các thứ hay một “khối”, và đó là một khái niệm, không phải là một pháp chân đế. Tính cứng in dấu lên sắc là thân căn, và rồi nó được kinh nghiệm bởi thân thức. Đây là một tâm quả (vipākacitta) sinh khởi trong một lộ trình tâm. Các tâm kinh nghiệm đối tượng qua sáu cửa giác quan sinh khởi trong một lộ trình tâm. Ví dụ, khi thân thức sinh khởi, nó diễn ra trong một chuỗi hay một lộ trình các tâm cùng kinh nghiệm đối tượng xúc chạm và đồng thời, mỗi tâm đảm nhận một chức năng riêng. Thân thức là tâm quả, nó chỉ kinh nghiệm đối tượng xúc chạm, chứ không đảm nhận chức năng thích hay không thích đối tượng. Sau khi thân thức diệt đi, vẫn trong

lộ trình đó, sẽ có các tâm bất thiện hoặc tâm thiện cùng kinh nghiệm đối tượng xúc chạm với bất thiện hoặc thiện. Có các lộ trình tâm kinh nghiệm đối tượng qua nhãn môn, nhĩ môn, tỷ môn, thiệt môn, thân môn và ý môn. Có rất nhiều loại tâm khác nhau: chúng có thể là thiện (kusala), bất thiện (akusala), quả (vipāka) hay duy tác (kiriya), là cái “không tạo nghiệp”. Tâm duy tác không phải là tâm thiện, không phải là tâm bất thiện cũng không phải là tâm quả <sup>6</sup>. Sau khi các tâm của lộ trình ngũ môn đã diệt đi, đối tượng được kinh nghiệm bởi các tâm sinh khởi trong một lộ trình ý môn và sau khi lộ trình đó hoàn mãn, các lộ trình ý môn khác có thể sinh khởi suy nghĩ về các khái niệm. Chúng ta có thể suy nghĩ về tính cứng với dính mắc hoặc tà kiến. Chúng ta cho rằng tính cứng là cái tay hay chân của mình.

Lời dạy về những lộ trình tâm khác nhau giúp chúng ta hiểu rằng các tâm sinh và diệt nối tiếp nhau vô cùng nhanh. Các tiến trình diễn ra theo duyên và chúng ta không thể làm gì với chúng cả và điều này cho thấy bản chất vô ngã của chúng (tiếng Pali: anattā).

Khi chúng ta nghe đi nghe lại những lời giải thích về danh và sắc là các pháp sinh khởi do duyên, vô ngã, có thể sẽ có duyên cho chánh niệm (sati) sinh khởi, chẳng hạn có thể về đặc tính cứng. Tại khoảnh khắc đó, trí tuệ có thể bắt đầu thăm xét thực tại đó để nó có thể được hiểu chỉ là một pháp.

Achaan đã giải thích rằng khi đặc tính cứng xuất hiện, có thể có chánh niệm về nó và đó không phải là kinh nghiệm thông thường của thân thức. Đối tượng là như nhau nhưng nó xuất hiện rõ ràng hơn. Tại khoảnh khắc đó không có tâm quả mà là tâm thiện sinh khởi với chánh niệm. Khi chánh niệm trực tiếp về một thực tại sinh khởi, sẽ không có suy nghĩ về nó. Khi chúng ta nghĩ về các thực tại thì thường có ý niệm về ngã, chúng ta lầm tưởng thực tại là cái gì đó hay ai đó. Chúng ta có thể học về sự khác biệt giữa khoảnh khắc có chánh niệm và khoảnh khắc không có chánh niệm. Khi chánh niệm sinh khởi, trí tuệ có thể bắt đầu biết về đặc tính của nó, nó có thể hiểu chánh niệm chỉ là một thực tại không thuộc về ai cả. Khi đặc tính cứng xuất hiện, chúng ta có xu hướng nghĩ rằng nó tồn tại kéo dài nhưng nó sinh và rồi diệt ngay.

Chúng ta có thể nói rằng không có cái ngã nào nhưng cái gọi là vô ngã đó là gì? Chúng ta có thể dùng những cái tên như danh, sắc nhưng quan trọng hơn là phải biết được đặc tính của chúng khi chúng xuất hiện tại khoảnh khắc hiện tại. Chúng ta có thể học rằng yếu tố

---

<sup>6</sup> Tâm duy tác đảm nhận chức năng khác trong một lộ trình. Các vị A la hán không còn tâm thiện nhưng có tâm duy tác.

kinh nghiệm và yếu tố được kinh nghiệm là các đặc tính khác nhau mà không cần phải gọi tên là danh hay sắc. Biết về một đặc tính quan trọng hơn là chỉ biết về tên gọi của một thực tại. Tôi đã có một cuộc đối thoại lợi lạc với Achaan về những khái niệm mà chúng ta thường mơ về và sự hiểu biết về thực tại.

Nina: “Tôi bị chìm đắm trong các câu chuyện, nghĩ rằng, “Ôi, mình muốn chia sẻ kinh nghiệm này với Lodewijk. Nếu còn sống, ông ấy sẽ rất thích nó. Nhưng giờ thì mình không thể chia sẻ với Lodewijk được nữa”.

Achaan: “Không có Lodewijk nào sau khi chết cả và thậm chí cả khi ông ấy còn sống”.

Nina: “Tôi nghĩ theo cách ấy bởi nó đã được tích lũy”.

Achaan: “Như vậy là bạn không sống một mình rồi. Trong thế giới đơn độc này không có ai cả”.

Nina: “Khi ông ấy còn sống, tôi đã cố gắng nhớ rằng không có Lodewijk. Có rất nhiều suy nghĩ, dính mắc vào các khái niệm và mơ về chúng”.

Achaan: “Thật là hiếm hoi biết bao khoảnh khắc chỉ có chánh niệm về thực tại. Điều đó có thể xảy ra khi có vắng và tư tuệ nhiều hơn, đủ để tạo duyên cho chánh niệm sinh khởi. Nhờ phát triển hiểu biết, người ta sẽ buông bỏ ý niệm cố gắng để biết. [Khi cố gắng để biết], rất có thể một người đang suy nghĩ về tự ngã và cố hiểu về cái đang không xuất hiện”.

Nina: “Khi mọi người lo lắng hay mơ màng, bà luôn chỉ về thực tại hiện khởi. Đó là cách giải quyết duy nhất đối với các vấn đề”.

Achaan: “Bạn tìm cách giải quyết với ý niệm về ngã và đó không thể là giải pháp”.

Nina: “Điều đó hoàn toàn đúng, chúng tôi dính mắc vào ý niệm làm thế nào để mình có thể giải quyết vấn đề này trong khi luôn mơ màng và phiền muộn”.

Achaan: “Thực chất thì vấn đề của ai đây?”

Nina: “Của bản ngã, của tự ngã”.

Việc Achaan nhắc nhở chúng ta về sự dính mắc khủng khiếp vào bản ngã thật vô cùng lợi lạc. Chúng ta không muốn buồn rầu, cái là bất thiện, và chúng ta cố gắng tìm các phương pháp để không phải có nó. Không có phương pháp nào cả. Khi nó xuất hiện, nó có thể được hiểu chỉ là một pháp sinh khởi do duyên. Chúng ta không nên cố gắng thay đổi thực



tại đã xuất hiện bởi vì có duyên cho nó sinh khởi. Vô minh về các thực tại có thể được tận diệt, nhưng cần có sự can đảm và kham nhẫn để tiếp tục phát triển hiểu biết về các thực tại.

Chúng ta có xu hướng dính mắc vào các suy nghĩ về quá khứ nhưng hãy nên nhớ rằng điều mà mình thấy quan trọng hôm nay sẽ trở thành ngày hôm qua của ngày mai. Nó đã hoàn toàn diệt đi rồi. Chúng ta không có ý niệm mình là ai trong kiếp quá khứ. Tất cả các thực tại chúng ta cho là một con người sinh và diệt ngay, không bao giờ quay trở lại. Tôi đã có cuộc đối thoại với Achaan về chủ đề này:

Achaan: “Không phải là tôi, chỉ là bản chất của các yếu tố (danh, sắc) mà thôi, luôn khác biệt. Không ai có thể quản lý được chúng hay có được chúng bằng ý chí”.

Nina: “Tôi có thể chấp nhận được điều này nhưng đối với tôi thật khó”.

Achaan: “Là bởi vì có sự dính mắc vào tự ngã. Điều này sẽ chỉ suy giảm khi có hiểu biết về một thực tại chỉ là pháp, nếu không chúng ta luôn sống trong một giấc mơ. Pháp không xuất hiện như nó là. Ngày hôm nay sẽ là ngày hôm qua của ngày mai, sẽ biến mất hoàn toàn, không quan trọng cho dù là gì đi chăng nữa. Nó kinh nghiệm một cái gì đó và rồi diệt đi”.

Nina: “Ngày thứ hai ở Thái Lan, tôi nghe tin Ivan đã qua đời và tất cả chúng tôi đi đến chùa. Tôi không bao giờ nghĩ rằng điều này sẽ xảy ra”.

Achaan: “Hôm nay sẽ là hôm qua của ngày mai và rồi bạn sẽ không phải nghĩ nhiều về điều đó. Hãy cứ để nó qua đi.

Bạn thấy đối tượng thị giác và rồi nó diệt đi, giống như ngày hôm qua. Nhớ được điều này sẽ giúp hiểu về vô ngã. Không có điều kiện để lựa chọn, các thực tại đã sinh khởi rồi. Hiểu được điều này là đáng quý nhất trong cuộc đời, nếu không sẽ chỉ có bất thiện pháp”.

Nina: “Thật là một ngày dài, mệt mỏi để đi đến đây, Wang Nam Khiao”.

Achaan: “Một người có thể rất kham nhẫn nhờ có hiểu biết. Mọi thứ chỉ là tạm bợ, đều do duyên sinh. Tại sao phải lo lắng về nó? Hiểu biết đúng giúp người ta thoát khỏi bất thiện pháp”.

Thật là lợi ích khi được nhắc nhở rằng những việc buồn phiền xảy ra những ngày trước đây sẽ diệt đi hết. Khi một người thân ra đi mãi mãi và không bao giờ trở lại, chúng ta nên nhớ rằng bất kể thực tại nào xuất hiện hiện giờ đều sẽ diệt đi và không bao giờ trở lại.

Cái thấy xuất hiện hiện giờ sẽ diệt đi và không bao giờ trở lại. Cái chúng ta cho là con người chỉ là tâm, tâm sở và sắc, các yếu tố (dhatu-giới) nằm ngoài kiểm soát. Khi Achaan nói rằng chúng ta nên hiểu một pháp xuất hiện chỉ là pháp, điều đó có nghĩa là chúng ta không nên lầm tưởng đó là tự ngã hay một con người. Thay vì nghĩ về một người không bao giờ còn trở lại, chúng ta nên nghĩ rằng mỗi tâm và sắc sinh khởi bây giờ sẽ diệt đi ngay, không bao giờ trở lại nữa. Thay vì bám víu vào thế giới của các khái niệm và tình huống, vào thế giới của giấc mơ, chúng ta có thể vun bồi hiểu biết về các thực tại để có thể thấy chúng chỉ là các yếu tố (dhatu) nằm ngoài sự kiểm soát. Ngay cả khi ta nghĩ về những chuyện buồn, suy nghĩ cũng chỉ là một tâm sinh khởi bởi duyên của nó, không phải là một người nào đó suy nghĩ.

## Chương 4

### HIỂU VỀ KHOẢNH KHẮC HIỆN TẠI

Trong chuyện tiền thân “*Mugha-pakkha*” (số 538), chúng ta đọc về cuộc đời của Bồ tát khi còn là hoàng tử Temiya, người đã giả bị què, câm và điếc. Hoàng tử không muốn trở thành vua để sau này có thể đặt mình vào tình huống tạo nghiệp bất thiện. Đức vua muốn tìm hiểu vương tử của mình có thực sự bị què, điếc và câm hay không nên đã để Ngài chịu đựng mọi hình thức thử thách và khổ cực.

Cuối cùng, đức vua được khuyên là nên chôn sống hoàng tử. Khi người quản xa đang đào hố để chôn hoàng tử, Temiya được vua trời Đế Thích<sup>7</sup> tô điểm bằng trang sức thiên giới. Hoàng tử trở thành một vị tu sĩ và đã thuyết giáo cho cha mẹ mình về sự vô thường:

*Thần chết đánh tan thế giới này,  
Tuổi già canh giữ cửa ta đây,  
Chính đêm tối vẫn trôi qua mãi,  
Đạt thành mục đích chóng hay chầy.*

*Như khi bà nọ bên khung cửi  
Ngôi dệt vải trong suốt cả ngày,  
Công việc của bà dần ít lại,  
Đời ta tàn lụi cũng như vậy.*

*Như thể dòng sông cuộn cuộn trôi  
Vẫn luôn trôi chảy chẳng hề lui,  
Dòng đời thế tục là như vậy,  
Cũng cứ luôn đi tới mãi thôi.*

*Như thể dòng sông cuốn thật xa  
Những cây bật gốc ở đôi bờ,  
Con người cũng chịu lao đầu tới  
Hủy hoại do thần chết, tuổi già.*

Ngài đã giải thích cho vua cha rằng Ngài không muốn vương quốc và nói rằng gia tài, tuổi trẻ, vợ con và các thú vui khác đều không thường hằng. Ngài nói:

---

<sup>7</sup> Vua của Chư thiên

*Hôm nay làm việc bạn cần làm,  
Ai chắc ngày mai có ánh quang?  
Thần chết chính là viên đại tướng  
Không cho ai bảo đảm an toàn.*

Lodewijk và tôi thường nói về người đàn bà bên khung cửi dệt vải cho đến khi công việc của bà hoàn tất. Hồi kết của một kiếp sống đến quá nhanh.

Bài kinh có thể nhắc nhở chúng ta không nên lần lữa trong việc phát triển hiểu biết đúng về bất kể thực tại nào xuất hiện hiện giờ. Đức Bồ tát đã không lay chuyển trong quyết định vun bồi chánh kiến của mình. Khi bị đặt vào những thử thách cam go, Ngài cũng không muốn gì hơn ngoài việc phát triển trí tuệ. Chúng ta thường quên đi điều gì là thực sự đáng giá trong cuộc đời mình. Trí tuệ quý báu hơn bất kể của cải, danh vọng hay sự tán dương nào.

Chúng ta được học rằng cái mà mình vẫn cho là một con người hay tự ngã chỉ là danh và sắc. Chúng ta thường được Achaan nhắc nhở rằng mình có thể nói có danh và sắc nhưng đặc tính của chúng chỉ có thể được biết tại khoảnh khắc mà chúng xuất hiện. Vậy thì chúng ta không cần đến từ “danh và sắc”, chúng ta không phải nghĩ về chúng. Có một thực tại kinh nghiệm và một thực tại được kinh nghiệm. Chúng ta hầu như chỉ chú tâm đến đối tượng được kinh nghiệm nhưng chúng ta nên nhớ rằng nếu không có thực tại kinh nghiệm, sẽ không có gì xuất hiện, sẽ không có thể giới.

Achaan muốn giúp chúng ta hiểu về đặc tính xuất hiện hiện giờ thay vì việc suy nghĩ về nó. Khi chúng ta nghĩ về cái thấy và đối tượng thị giác, chúng ta chỉ biết về các khái niệm chỉ thực tại. Achaan đã nói:

“Chúng ta không cần phải nói rằng cái thấy là danh, đối tượng thị giác là sắc. Không cần thiết phải nói ra điều này, bởi lẽ đó chỉ là nhớ lại các thuật ngữ mà ta đã nghe nhiều và nghĩ về nó. Nhưng còn khoảnh khắc này của cái thấy thì sao? Nó rất thực bởi vì bất cứ cái gì được thấy sẽ được thấy ngay bây giờ và cái được thấy không phải là cái kinh nghiệm hoặc cái thấy nó. Chúng ta không cần phải nói: Danh là cái thấy và sắc là cái được thấy. Điều này không cần thiết. Đó không phải là cách để hiểu về nó. Con đường để hiểu về nó là biết rằng khi có cái thấy sinh khởi hiện giờ thì đó là cái thấy. Nó thấy gì và cái gì được thấy? Cái được thấy thì không phải là cái thấy. Do vậy, có sự khởi đầu của việc hiểu về bản chất của một thực tại có thể được thấy chỉ là cái có thể được thấy và không phải là cái có thể được nghe”.

Achaan luôn nhắc nhở chúng ta rằng: “Có cái thấy sinh khởi hiện giờ, cái thấy thấy đối tượng thị giác”. Ngay lập tức, chúng ta nghĩ về hình, dáng của đồ vật và chúng ta không biết phân biệt giữa cái thấy và suy nghĩ về cái được thấy. Các tâm sinh và diệt nối tiếp nhau nhanh đến mức tưởng chừng các tâm như cái thấy và suy nghĩ về hình, dáng xảy ra đồng thời, nhưng trên thực tế các loại tâm khác nhau sinh khởi trong các tiến trình khác nhau. Có nhiều tâm sinh và diệt giữa cái thấy và suy nghĩ về hình, dáng của một cái gì đó, suy nghĩ về đồ vật và con người mà chúng ta tin rằng mình nhìn thấy. Khi sắc là đối tượng thị giác hay màu sắc tiếp xúc với sắc là nhãn căn trong một khoảnh khắc ngắn ngủi, có duyên cho cái thấy khởi sinh.

Achaan nói: “Nếu không có thực tại kinh nghiệm, nhận biết đối tượng, không gì có thể xuất hiện. Người ta chỉ chú ý đến cái được kinh nghiệm chứ không chú ý đến cái kinh nghiệm. Yếu tố kinh nghiệm, nhận biết có thể được hiểu chỉ là một thực tại. Nếu không có nó sẽ không có thể giới, không gì có thể xuất hiện. Nhờ hiểu được điều này từng chút một, người ta có thể biết rằng tại khoảnh khắc của cái thấy, cái thấy không phải là đối tượng thị giác mà là cái thấy một thực tại, nó không có hình dạng. Bây giờ, nó đang thấy. Rất khó để hiểu điều này bởi vì chúng ta đã tích lũy thật nhiều vô minh. Chúng ta chỉ học về các khái niệm. Đến một lúc, chúng ta có thể hiểu trí tuệ (paññā) là gì. Phải là hiểu biết đúng về bất cứ cái gì xuất hiện hiện giờ, nếu không sẽ không phải là trí tuệ, nó không hiểu bản chất của thực tại xuất hiện. Sẽ chỉ là suy nghĩ, mơ về những thứ khác nhau. Chúng ta có thể có cái hiểu về lý thuyết khi nói rằng “cái được thấy là đối tượng thị giác và rồi có suy nghĩ về khái niệm”. Vậy còn bây giờ? Chính là thời điểm để hiểu về sự khác biệt giữa cái được thấy và cái là đối tượng của suy nghĩ, cho cái được thấy là cái gì đó. Suy nghĩ về hình và dạng không phải là suy nghĩ bằng ngôn từ. Không phải lúc nào suy nghĩ cũng bằng từ ngữ”.

Có vẻ như biết rằng cái thấy kinh nghiệm đối tượng thị giác và đối tượng thị giác là cái được thấy thì rất đơn giản. Nhưng đó có thể đơn thuần chỉ là hiểu biết về lý thuyết. Hiểu lý thuyết hoàn toàn khác với hiểu trực tiếp về cái xuất hiện tại khoảnh khắc hiện tại. Achaan nói: “Và bây giờ thì sao?”. Đặc tính khác biệt của từng pháp cần phải được chứng ngộ ở thời điểm mà chúng xuất hiện, ngay hiện giờ. Xuyên thấu đặc tính của các pháp xuất hiện quan trọng hơn là chỉ nhớ tên của chúng. Bất kể cái gì xuất hiện cần phải được hiểu chỉ là một pháp, để chúng ta thực sự bị thuyết phục bởi thực tế rằng thực sự chỉ

có các pháp, không có con người hay đồ vật. Các pháp không tồn tại kéo dài, chúng chỉ hiện diện trong một thời gian vô cùng ngắn ngủi. Không ai có thể làm cho duyên sinh.

Khi chúng tôi từ Korat về Bangkok, chúng tôi đã dừng lại trên đường ghé qua Toscana Village để Pháp đàm và ăn trưa. Phong cảnh đồi núi ở đây tương tự như ở Toscane, miền Bắc nước Ý. Khu vực này được thiết kế địa hình bậc thang và có rất nhiều cây hoa. Sau buổi Pháp đàm, chúng tôi thưởng thức bữa trưa theo phong cách Ý. Khi nhìn ra ngoài vườn, nghe thảo luận Pháp hay nếm vị thức ăn, các đối tượng ngũ quan khác nhau in dấu lên các căn môn và ý môn. Chúng ta không ngừng diễn giải cái mình thấy, nghe hay kinh nghiệm thông qua các căn môn khác. Điều này có thể so sánh với việc đọc. Khi chúng ta đọc một cuốn sách, đối tượng thị giác được thấy, chúng ta thấy màu đen, trắng và rồi chúng ta hiểu các chữ cái và diễn giải ra ý nghĩa của chúng. Cũng vậy, chỉ có cái thấy, cái nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và sau đó chúng ta suy nghĩ về cái được kinh nghiệm. Đó là cuộc sống của chúng ta: cái thấy và diễn giải về cái được thấy, cái nghe và diễn giải về cái được nghe.

Chúng ta phải suy xét kỹ lưỡng và hiểu từng từ của Giáo lý, dù chỉ là một từ, ví dụ từ “pháp”. Pháp là thực tại có đặc tính riêng của nó mà không thể bị thay đổi thành một cái gì đó khác. Khi chúng ta dính mắc vào các khái niệm được diễn tả bằng các từ ngữ quy ước như “cái cây” hay “cái ghế”, chúng ta không kinh nghiệm đặc tính của thực tại. Cái gì là thực khi chúng ta nhìn thấy một cái cây? Cái gì có thể được kinh nghiệm trực tiếp? Đối tượng thị giác là một pháp chân đế, một thực tại; nó là một loại sắc có thể được kinh nghiệm trực tiếp qua mắt. Qua xúc chạm, cái cứng có thể được kinh nghiệm; đây là một loại sắc có thể được kinh nghiệm trực tiếp qua thân căn, nó là thật. Đối tượng thị giác và tính cứng là các pháp chân đế, chúng có những đặc tính riêng có thể được kinh nghiệm trực tiếp. Chúng ta có thể đặt cho chúng những cái tên khác nhưng đặc tính của chúng thì không thể thay đổi. Chúng chỉ xuất hiện trong một khoảnh khắc và rồi diệt đi ngay. Chúng không thể kiểm soát được. “Cái cây” là một khái niệm hay một ý niệm mà chúng ta có thể nghĩ về, nhưng nó không phải là một pháp chân đế, không phải là một thực tại có đặc tính riêng không thể thay đổi, sinh và rồi diệt ngay. Các thực tại tối hậu cần phải được phân biệt rõ ràng với các khái niệm hay ý niệm, cái là đối tượng của suy nghĩ.

Hiểu Giáo lý về mặt lý thuyết là cần thiết nhưng như vậy thì chưa đủ. Đó chỉ là sự dẫn dắt đến cái hiểu trực tiếp. Những gì Đức Phật dạy liên quan đến khoảnh khắc hiện tại. Chỉ có thực tại hiện khởi mới có thể được hiểu, không phải cái gì thuộc về quá khứ hay vị

lai. Đó là lý do vì sao Achaan luôn nhấn mạnh đến cái thấy hiện giờ, đối tượng thị giác hiện giờ. Những yếu tố này có các đặc tính xuất hiện và có thể được biết đến mà không cần phải nghĩ về tên gọi của chúng. Có thể có sự khởi đầu của việc suy xét về những gì xuất hiện tại khoảnh khắc này cho dù chưa thể chuẩn xác được.

Đối tượng thị giác được kinh nghiệm bởi nhãn thức không diệt đi khi nhãn thức diệt đi bởi vì nó là sắc; sắc không diệt nhanh như danh. Khi một đối tượng được kinh nghiệm qua một trong sáu môn, không chỉ có một tâm kinh nghiệm đối tượng đó mà còn có một chuỗi hay một lộ trình các tâm nối tiếp nhau cùng kinh nghiệm một đối tượng. Khi nhãn thức diệt đi nó được nối tiếp bởi các tâm quả khác và sau khi các tâm này diệt đi sẽ có các tâm thiện hoặc bất thiện sinh khởi. Tâm thiện hoặc bất thiện sinh khởi bởi những duyên riêng: thiện và bất thiện sinh khởi trong quá khứ và đã được tích lũy từ tâm này sang tâm kế tiếp tạo duyên cho sự sinh khởi của thiện và bất thiện pháp trong hiện tại. Chúng ta không thể làm gì cả, các tâm sinh khởi bởi những duyên riêng của chúng, nhưng rồi trí tuệ có thể hiểu bản chất thực sự của các thực tại và duyên sinh của chúng.

Sau khi các tâm của lộ trình ngũ môn diệt đi, lộ trình ý môn nối tiếp sẽ kinh nghiệm đối tượng thị giác qua ý môn. Sau đó sẽ có các lộ trình ý môn khác có thể suy nghĩ về khái niệm. Đức Phật dạy về các tâm sinh khởi trong lộ trình theo một thứ tự nhất định để người ta có thể thấy rằng các tâm nằm ngoài sự kiểm soát, không ai có thể thay đổi trật tự này được.

Achaan nói: “Khi cái thấy sinh khởi, ai biết được rằng đó là tâm quả, và khi suy nghĩ sinh khởi, ai biết được liệu nó là thiện hay bất thiện? Các đặc tính của chúng khác nhau, người ta có thể thấy sự khác biệt không phải từ việc gọi tên chúng. Có thể có hiểu biết rằng cái thấy khác với thiện hay bất thiện. Giống như hiện giờ: cái thấy thấy và suy nghĩ nghĩ. Có thể có sự khởi đầu của hiểu biết rằng hai yếu tố đó thật sự khác nhau. Hiểu biết có thể tăng trưởng từ việc suy xét. Ta có thể biết rằng thiện thì khác với vô minh, rằng sự dính mắc thì khác với xả ly. Không có quy định theo đó “tôi” cần phải làm việc này hay việc kia để có nhiều thiện pháp hơn”.

Trước khi các đặc tính của thiện và bất thiện có thể được biết một cách tường tận, chúng cần phải được hiểu “chỉ là một pháp”. Như Achaan đã chỉ ra, các đặc tính khác nhau của thực tại có thể được biết không phải từ việc gọi tên chúng. Khi định danh chúng, chúng ta chỉ nghĩ về chúng thay vì xuyên thấu các đặc tính thực sự của chúng.

Chúng ta không nên mong đợi sự sinh khởi của thiện pháp và trí tuệ, đó là dính mắc. Khi có hiểu biết rằng tất cả các tâm là do duyên sinh, điều đó sẽ giúp giảm bớt dính mắc vào các thực tại là ngã. Đức Phật đã dạy về các thực tại để chúng ta có thể phát triển hiểu biết riêng của mình thay vì nghe theo những gì Ngài dạy một cách mù quáng.

Khi quay lại Bangkok, chúng tôi đã có cả ngày Pháp đàm trên thuyền. Một người bạn của Pinna đã rất tốt bụng mời chúng tôi chuyến du thuyền này kèm bữa ăn trưa. Chúng tôi đi qua ngôi chùa có tên là Bình Minh (Wat Arun) và ngắm cảnh quen thuộc của các tòa nhà và những cây cầu, nhưng không phải từ một khoảng cách xa mà từ chính dòng sông. Sau bữa ăn ngon miệng, chúng tôi rời khỏi thuyền đi dạo bộ và ngắm nhìn màu sắc sặc sỡ từ các quày hàng. Khi nhận biết những màu sắc ấy, chúng ta thực chất đang suy nghĩ, suy nghĩ không dùng đến ngôn từ. Ngay cả khi chúng ta không suy nghĩ thành từ ngữ, đối tượng của tâm có thể vẫn là khái niệm. Một số quày hàng trưng bày sống động những con vật đồ chơi biết đi. Điều ấy đã tạo duyên cho sự tương tượng của chúng tôi: có thể có suy nghĩ về cả một câu chuyện, về một con vật thật biết đi. Suy nghĩ đang dẫn dắt chúng tôi xa rời thực tại. Người ta mời chúng tôi dùng thử trà thảo dược trong những cái tách nhỏ và giải thích rằng những loại thảo dược này có thể chữa được một số bệnh ốm đau. Achaan cũng đi bộ qua và rồi đứng lại để thuyết giảng một lúc về các thực tại xuất hiện hiện giờ, bà không bao giờ mệt mỏi.

Một số người chúng tôi phải bắt thuyền nhỏ hơn để trở lại khách sạn Peninsula. Vị thuyền trưởng nhìn với vẻ đồng tình về dòng chữ được viết ở mặt sau áo của chúng tôi: “Làm thiện và nghiên cứu Giáo pháp”. Ông ấy đã từng là một vị sư, thậm chí còn là sư trụ trì trong mười năm, và ông ấy nói về việc hành thiền. Tôi cố gắng giải thích về việc tìm hiểu các thực tại có thể được nhận biết bất kể ở nơi đâu. Không cần thiết phải đến một nơi yên tĩnh, các thực tại để nghiên cứu luôn ở trong và xung quanh chúng ta. Con tàu này rất ồn, không yên tĩnh lắm nhưng chúng tôi vẫn có thể thảo luận Pháp, thảo luận về đối tượng thị giác xuất hiện qua mắt, âm thanh xuất hiện qua tai và nhiều thực tại khác. Thật là một kết thúc tốt đẹp của ngày.



## Chương 5

### CHẾT TRONG TÙNG SÁT NA

Chúng ta đọc trong *Tương Ưng Bộ Kinh* (Tập V, Thiên Đại Phẩm, Chương VII, Tương ưng Sự thật (b), Phẩm V, §6 Hắc ám) rằng Đức Phật đã nói với các tỳ kheo:

*Này các tỳ kheo, có một hắc ám giữa các thế giới không có trần che, tạo ra tối tăm, tạo ra hắc ám; ở đây ánh sáng của mặt trăng, mặt trời, những vật có đại thần lực như vậy, có đại uy lực như vậy cũng không hiện ra.*

*Được nghe nói như vậy, một Tỳ kheo bạch Thế Tôn:*

*-- Thật là to lớn, bạch Thế Tôn, tối tăm ấy! Thật là to lớn, bạch Thế Tôn, tối tăm ấy! Bạch Thế Tôn, có một tối tăm nào khác, còn to lớn hơn, còn đáng sợ hãi hơn tối tăm ấy?*

*-- Này Tỳ kheo, có một tối tăm khác, còn to lớn hơn, còn đáng sợ hãi hơn tối tăm ấy. Và tối tăm ấy là gì?*

*Này các Tỳ kheo, những Sa-môn hay Bà-la-môn nào không như thật rõ biết: Đây là khổ, đây là nguyên nhân của khổ, đây là sự diệt khổ, đây là con đường đưa đến khổ diệt. Họ hoan hỷ với các hành đưa đến sanh, họ hoan hỷ với các hành đưa đến già, họ hoan hỷ với các hành đưa đến chết, họ hoan hỷ với các hành đưa đến sầu, bi, khổ, ưu, não. Vì họ hoan hỷ với các hành đưa đến sanh... đưa đến già... đưa đến chết... đưa đến sầu, bi, khổ, ưu, não, họ tạo dựng các hành đưa đến sanh, họ tạo dựng các hành đưa đến già... đưa đến chết... do họ tạo dựng các hành đưa đến sanh... đưa đến già... đưa đến chết... đưa đến sầu, bi, khổ, ưu, não, nên họ rơi vào tối tăm sanh, họ rơi vào tối tăm già, họ rơi vào tối tăm chết, họ rơi vào tối tăm sầu, bi, khổ, ưu, não. Họ không liễu thoát khỏi sanh, khỏi già, khỏi chết, khỏi sầu, bi, khổ, ưu, não. Ta nói rằng, họ không liễu thoát khỏi đau khổ.*

*Và này các Tỳ kheo, những Sa-môn hay Bà-la-môn nào như thật rõ biết: Đây là khổ, đây là nguyên nhân của khổ, đây là sự diệt khổ, đây là con đường đưa đến khổ diệt. Họ không hoan hỷ với các hành đưa đến sanh... đưa đến già... đưa đến chết... đưa đến sầu, bi, khổ, ưu, não... Ta nói rằng, họ liễu thoát khỏi đau khổ.*

*Do vậy, này Tỳ kheo, một cố gắng cần phải làm để rõ biết: Đây là khổ, đây là nguyên nhân của khổ, đây là sự diệt khổ, đây là con đường đưa đến khổ diệt.*

Lodewijk luôn thấy đoạn kinh này thật tuyệt và ông ấy bị ấn tượng mạnh bởi nó. Chừng nào chúng ta còn vô minh chừng đó sẽ không có sự chấm dứt tái sinh trong vòng sinh tử luân hồi. Đức Phật đã chỉ ra sự nguy hiểm của vô minh và khuyến giáo các tỳ kheo vun bồi hiểu biết đúng để có thể chứng ngộ Tứ Thánh Đế.

Khi chúng tôi đang ăn sáng, Achaan thường tham gia cùng và nói chuyện về Pháp. Trong một bữa sáng, bà đã nhắc nhở chúng tôi về tứ chánh cần (samma-padhānas): tinh tấn ngăn ngừa bất thiện pháp chưa sinh khởi, tinh tấn đoạn trừ bất thiện pháp đã sinh khởi, tinh tấn làm phát sinh thiện pháp chưa sinh khởi, là các phẩm trợ đạo<sup>8</sup>, và tinh tấn để duy trì thiện pháp đã sinh khởi. Liên quan đến chánh cần thứ nhất, bà đã khích lệ chúng tôi để không còn vô minh và ngăn ngừa vô minh chưa sinh khởi. Không có một tự ngã nào có thể ngăn trừ vô minh nhưng thấy được sự nguy hiểm của nó có thể tạo duyên cho sự phát triển hiểu biết. Có thể có một chút hiểu biết được phát triển mỗi ngày. Vô minh thì không hiểu về những gì xuất hiện. Achaan nói không có hiểu biết thì giống như là mơ vậy. Khi có cái thấy sinh khởi, không có ai ở đó cả. Chúng ta phải suy xét điều này thật nhiều để có sự xả ly khỏi ý niệm về tự ngã hay một người nào đó.

Achaan nhắc nhở rằng khi cảm thấy cô đơn, chúng ta cô đơn với vô minh nhưng khi hiểu về thế giới đơn độc này, thế giới không có tự ngã hay một cá nhân nào, chúng ta có thể vui vẻ, không có vấn đề gì. Và rồi chỉ có cái thấy, cái nghe và các thực tại khác sinh và diệt ngay.

Bà đã đưa ra lời nhắc nhở quý giá rằng khi một ai đó buồn phiền và tuyệt vọng, người đó bị ám ảnh bởi “tự ngã”, người ấy nghĩ về một cá thể nào đó. Những khoảnh khắc như vậy có thể được hiểu chỉ là các thực tại hữu vi sinh và diệt ngay. Khi một người quan tâm nhiều hơn đến lợi ích của những người khác, người ấy sẽ bớt nghĩ về bản thân mình.

Khi mọi người nói phát triển hiểu biết về thực tại thật khó khăn, Achaan sẽ trả lời “Giờ bạn đang tán thán trí tuệ của Đức Phật đó”. Điều này thật đúng, Ngài đã tích lũy trí tuệ trong vô vàn đại kiếp và đã vun bồi các ba la mật như bố thí, trì giới, tâm từ hay kham nhẫn. Ngài đã quyết tâm vun bồi các ba la mật để đạt được quả vị Phật, vì lòng thương tưởng với tất cả chúng ta. Nếu Ngài không trở thành một vị Phật toàn giác, thì ngày nay ai có thể dạy chúng ta về các thực tại, chúng ta sẽ mãi vô minh và chịu sự nô dịch, dính mắc vào cái được thấy, âm thanh và các đối tượng ngũ dục. Chúng ta cũng cần phải kham

---

<sup>8</sup> Các yếu tố thiện đưa đến giác ngộ, gồm có Tứ niệm xứ, tín, tấn, niệm, định tuệ và nhiều yếu tố khác.

nhẫn và can đảm để vun bồi trí tuệ và các phẩm chất thiện với sự kiên định. Có thể có sự khởi đầu ngay giờ đây, và chúng ta không nên bận tâm rằng việc phát triển Con đường đạo sẽ cần bao lâu. Chúng ta không thể mong đợi phiền não được diệt trừ do mệnh lệnh, chúng là vô ngã.

Đôi khi mọi người hỏi điều gì tạo duyên cho chánh niệm của Tứ niệm xứ (satipaṭṭhāna) sinh khởi, là chánh niệm về danh và sắc. Chúng ta đọc trong *Thanh tịnh đạo* (chương XIV, 141) rằng cận nhân của chánh niệm là tướng vững mạnh (thirasaññā) hay “Tứ niệm xứ”<sup>9</sup>. Tướng vững mạnh về thực tại hiện giờ tạo duyên cho satipaṭṭhāna. Nếu chúng ta quên rằng hiện giờ chỉ có các thực tại sẽ không có duyên cho sự sinh khởi của satipaṭṭhāna. Không có đủ hiểu biết về vô ngã để tạo duyên cho chánh niệm hiện giờ.

“Tứ niệm xứ” bao hàm tất cả các danh pháp và sắc pháp có thể là đối tượng của chánh niệm. Khi chúng trở thành đối tượng của chánh niệm chúng cũng sẽ là nhân gần của chánh niệm. Danh và sắc sinh khởi trong cuộc sống hàng ngày là các đối tượng của chánh niệm. Có thể có chánh niệm về danh và sắc cho dù chúng ta đang đi bộ, đang đứng, đang ngồi hay đang nằm. Cũng vậy, khi các tâm bất thiện sinh khởi nó có thể là đối tượng của chánh niệm, nó được xếp vào mục “niệm tâm”. Chúng ta nên học để không chấp tướng tâm bất thiện là mình, là tự ngã.

Một vài lần, Achaan đã nhắc nhở chúng tôi rằng nguyên nhân thiếu chánh niệm là bởi vì không có tướng vững mạnh (thirasaññā) về những gì được nghe. Khi một người nghe Pháp và suy xét đi suy xét lại, có thể có tướng vững mạnh về những gì người đó đã nghe, và nhờ vậy, có duyên cho sự sinh khởi của sati, là chánh niệm về danh và sắc đang xuất hiện tại khoảnh khắc hiện tại. Như vậy, chúng ta thấy được giá trị của việc nghe Pháp. Chúng ta nghe nhưng thường quên những gì đã nghe. Chúng ta cần phải nghe nhiều hơn nữa, không bao giờ là đủ cả.

Lời nhắc nhở của Achaan rằng hôm nay sẽ thành hôm qua của ngày mai là một sự hối thúc, khích lệ để không lãng phí thời gian ngắn ngủi của chúng ta trong thế giới loài người này, nơi mà chúng ta vẫn có thể được nghe Giáo Pháp và phát triển trí tuệ. Thời gian trôi đi thật nhanh, tử thức sẽ tới trước khi chúng ta kịp nhận ra, và chúng ta không biết tương lai của mình.

---

<sup>9</sup> Như được giải thích trong “Kinh Tứ niệm xứ” gồm có: niệm thân, niệm thọ, niệm tâm và niệm pháp.

Biết Giáo pháp về lý thuyết thì hoàn toàn khác xa với việc thực chứng thực tại đang có mặt hiện giờ. Rất nhiều lần Achaan nhắc nhở chúng ta về thực tế này. Chẳng hạn, chúng ta học về các loại cảm thọ khác nhau: thọ hỷ, thọ ưu và thọ trung tính. Trong mỗi tiến trình tâm, tâm thiện và bất thiện sinh khởi, chấp tâm này trong tiếng Pali được gọi là “javana-cittas” (tâm đồng lực, tốc hành). Bảy javana-cittas thường sinh khởi trong mỗi lộ trình. Khi chúng ta suy xét về cảm thọ đồng sinh, chúng ta được học rằng thọ hỷ có thể sinh khởi với tâm thiện và với tâm bất thiện căn tham. Thọ ưu thì luôn sinh khởi với tâm sân căn, do vậy là đi kèm với tâm bất thiện. Thọ trung tính có thể sinh khởi với tâm thiện và cả tâm bất thiện, gồm có tâm tham căn và tâm si căn. Chúng ta đã học tất cả điều này về mặt lý thuyết, nhưng cảm thọ là những thực tại luôn sinh khởi trong cuộc sống hàng ngày. Chúng ta dính mắc vào cảm thọ và cho chúng là của mình. Chúng ta có thể tự hỏi mình: hiện giờ có thọ không? Dường như là, khi có thọ trung tính, tâm không phải là bất thiện và rằng chúng ta không hại ai cả. Tuy nhiên, khi mục đích của chúng ta không phải là bố thí (dāna), trì giới (sīla) hay phát triển tâm trí (bhāvanā), chúng ta sẽ hành động, nói năng và suy nghĩ với tâm bất thiện. Ngay cả khi nghe Pháp và suy xét về Pháp, chúng ta cho rằng mình đang phát triển tâm trí nhưng không phải lúc nào tâm thiện cũng sinh khởi. Chúng xảy ra xen kẽ với cả tâm bất thiện. Chúng ta có thể thấy rằng Giáo pháp giúp chúng ta biết về mức độ phiền não của mình, chúng sinh khởi do duyên bởi đã được tích lũy trong nhiều đại kiếp, từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác và từ kiếp này qua kiếp khác. Chúng ta có thể hiểu hơn một chút nào đó về bản chất vô ngã của các pháp sinh khởi. Chúng ta không thể kiểm soát các pháp sinh khởi nhưng hiểu biết về chúng có thể được phát triển.

Trước khi nghe Pháp, chúng ta không có hiểu biết về các thực tại, về các phiền não. Ngày này qua ngày khác, chúng ta tích lũy nhiều vô minh và dính mắc hơn. Chúng ta cần phải tri ân vì đã được nghe Pháp và có thể bắt đầu phát triển hiểu biết về cuộc sống của mình, về chân lý. Chúng ta học rằng có nhiều loại duyên cho mỗi thực tại sinh khởi.

Chúng ta thấy khó để chấp nhận rằng một người thân đã chết sẽ không bao giờ trở lại. Tuy nhiên, chúng ta cũng nên hiểu rằng mỗi danh và sắc sinh khởi rồi diệt ngay, không bao giờ quay trở lại. Có sự chết trong từng khoảnh khắc: nhãn thức sinh và rồi diệt đi mãi mãi, và cũng tương tự như vậy với nhĩ thức, với các thức khác và với suy nghĩ. Chúng ta sẽ có nhiều hiểu biết hơn về thế giới là gì: chỉ một khoảnh khắc kinh nghiệm một đối

tượng tại một thời điểm và rồi diệt đi mãi mãi. Thậm chí một người đang sống cũng chỉ là các tâm, tâm sở và sắc sinh khởi do duyên và rồi diệt đi, rất tạm bợ.

Cái thấy diệt đi, cái nghe diệt đi ngay tại khoảnh khắc này, vậy mọi người ở đâu, một người ở đâu? Người đã chết ở đâu đây? Trên thực tế, không có một con người nào cả. Một khoảnh khắc của cái thấy không thể là một người, nó sinh và diệt đi. Chúng ta nghĩ rằng có một con người thường tồn có thể thấy, nghe nhưng thực chất cái thấy là một thực tại được tạo duyên sinh và rồi diệt đi ngay.

Có sự khác biệt nào giữa việc sống trong thế giới của khái niệm và sống trong thế giới của các thực tại tối hậu không? Sự khác biệt là gì? Nó thực chất là: sống trong thế giới của vô minh và sống trong thế giới của trí tuệ. Thế giới của khái niệm là cốc chén, bàn ghế, con người và đồ vật. Nhưng dưới góc độ tối hậu, những gì xuất hiện có thể là một ai đó hay đồ vật gì đó thường tồn hay không? Chúng dường như là thường hằng bởi các thực tại sinh và diệt quá nhanh, nên có vẻ như là không có sự sinh diệt của bất cứ thứ gì cả. Vì sự sinh khởi của cái thấy không xuất hiện, do vậy, sự diệt đi của nó cũng không thể xuất hiện. Bất cứ thứ gì được kinh nghiệm đều diệt đi ngay sau khi nó được kinh nghiệm.

Từ khi sinh ra đến khi chết đi có các tâm sinh khởi trong tiến trình, các tâm lộ (vīthi-cittas) kinh nghiệm đối tượng qua nhãn môn, nhĩ môn, tỷ môn, thiệt môn, thân môn và ý môn. Các tâm lộ bị xen kẽ bởi các tâm hộ kiếp (bhavanga-cittas) sinh khởi giữa các lộ trình tâm. Tâm hộ kiếp không kinh nghiệm đối tượng ngũ dục qua các cửa giác quan mà kinh nghiệm cùng một đối tượng với thức tái tục. Thức tái tục (paṭisandhi-citta) là tâm quả được tạo duyên bởi nghiệp và tâm này kinh nghiệm cùng một đối tượng với đối tượng của chấp javana-cittas cuối cùng sinh khởi ngay trước tử thức. Tử thức (cuti-citta) kinh nghiệm cùng một đối tượng với thức tái tục và tất cả các tâm hộ kiếp của một kiếp sống. Thức tái tục, tâm hộ kiếp và tử thức trong một kiếp sống cùng là một loại tâm. Tử thức ngay lập tức được tiếp nối bởi thức tái tục của kiếp sống sau và sau đó sẽ không còn một con người của kiếp sống trước nữa. Tuy nhiên, các thiện pháp và bất thiện pháp được tích lũy sẽ còn tiếp tục cho đến kiếp sau, chúng nối tiếp từ đời này qua đời khác. Do vậy, vòng sinh tử luân hồi còn tiếp diễn mãi cho đến khi sinh khởi tử thức của một vị A la hán. Lúc đó, vòng sinh tử luân hồi đã chấm dứt.

Achaan nhắc nhở chúng ta về ba loại tâm: Tâm đầu tiên (tiếng Pali: paṭhama citta) là tâm hộ kiếp trước khi bất cứ thứ gì xuất hiện. Khi cái gì đó xuất hiện, như cái thấy, nghe, thì có tâm thứ hai (tiếng Pali: dutiya citta). Cuối cùng là tử thức (cuti-citta) của một vị A la

hán (tiếng Pali: pacchima citta, tâm cuối cùng). Mỗi kiếp sống giống như thế này: thức tái tục sinh khởi, rồi đến các tâm hộ kiếp sinh khởi và đối tượng không được biết, không có gì xuất hiện. Khi có gì đó xuất hiện thì sẽ có các tâm lộ, loại tâm thứ hai. Theo cách này, cuộc sống cứ tiếp diễn từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, từ khi sinh ra đến khi chết đi, lặp đi lặp lại như vậy cho đến khoảnh khắc cuối cùng của một vị A la hán.

Tại khoảnh khắc này, chúng ta đang ở trong vòng sinh tử luân hồi, saṃsāra. Ngày hôm qua có cái thấy và suy nghĩ, cái nghe và suy nghĩ và hôm nay cũng vậy, nên tương lai cũng sẽ như vậy. Chúng ta đắm chìm trong các đối tượng mà mình kinh nghiệm, lặp đi lặp lại trong vòng luân hồi sinh tử. Achaan đã nói:

“Cái đã mất đi không bao giờ quay trở lại. Các thực tại sinh và diệt ngay, sinh và diệt ngay. Ta có nên dính mắc không? Nếu có thì ta đang dính mắc với cái đã diệt đi hoàn toàn và không còn tồn tại nữa. Chúng ta có thể tìm nó ở đâu? Có sự dính mắc bởi vì người ta không hiểu về sự thật, Chỉ có các thực tại sinh khởi và diệt đi nối tiếp nhau không ngừng nghỉ. Đây là vòng sinh tử luân hồi, saṃsāra. Có một cơ hội để bắt đầu hiểu biết về điều này”.

Chùng nào vô minh và tham ái chưa được tận diệt, chúng ta còn tiếp tục tái sinh trong vòng luân hồi. Nếu chúng ta không phát triển tuệ minh sát (vipassanā) thì số lần tái sinh sẽ là vô tận. Vì lòng từ bi mà Đức Phật nói về sự nguy hiểm của tái sinh, Người muốn khích lệ chúng sinh phát triển hiểu biết đúng về thực tại đang xuất hiện hiện giờ.

Achaan luôn nhấn mạnh về giá trị của việc hiểu biết khoảnh khắc này của cái thấy, nghe, suy nghĩ và các thực tại khác xuất hiện. Điều này đã giúp tôi thấy được sự bất lợi của việc đắm chìm trong các chuyện buồn phiền đã xảy ra trong quá khứ và dính mắc vào cái đã diệt đi, không bao giờ quay trở lại. Những cách suy nghĩ như vậy là do duyên sinh, và thay vì cố gắng ngăn ngừa suy nghĩ, chúng ta có thể học rằng cả suy nghĩ sinh khởi cũng có thể được hiểu để biết nó không phải là “của tôi”, chỉ là một pháp.

Sự đối lập giữa việc sống trong thế giới ảo mộng khi dính mắc vào quá khứ với sự khởi đầu hiểu biết về thế giới của các pháp chân đế đã trở nên rõ ràng đối với tôi hơn trước. Sự khác biệt giữa hai thế giới này thực sự thật đáng kinh ngạc. Tôi rất tri ân Achaan vì đã luôn chỉ ra điểm này dưới nhiều cách khác nhau. Chúng ta nghe Pháp để có hiểu biết hơn về khoảnh khắc hiện tại. Trong suốt chuyến đi, tôi đã thấy rõ ràng hơn rằng được nghe Giáo Pháp là điều quý giá nhất trong đời.