

**Namo Tassa Bhagavato Arahato
Sammāsambuddhassa**

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

Cuộc sống ngắn ngủi

Tác giả: Nina Van Gorkom

Chuyển ngữ: Trần Thanh Mai

Hiệu đính chuyên môn: Vietnam Dhamma Home

Mục lục

| | |
|---|----|
| Lời nói đầu | 7 |
| Chương 1 - Cuộc sống là gì? | 11 |
| Chương 2 - Nghiệp và quả của nghiệp | 27 |
| Chương 3 - Dính mắc..... | 41 |
| Chương 4 - Pháp do duyên sinh [Pháp hữu vi].... | 55 |
| Chương 5 - Hiểu về khoảnh khắc này..... | 71 |
| Đôi lời của người dịch | 87 |

Lời nói đầu

Tâm Bạch cùng một số bạn đạo Việt Nam đã mời Achaan Sujin cùng người em gái của Bà - Bà Sujit tới thăm Việt Nam vào cuối tháng 10, trong thời gian hai tuần. Những người bạn đạo Việt Nam đã cúng dường chi phí vé máy bay và khách sạn cho Achaan và em gái. Jonathan và Sarah đã đến trợ giảng cho Achaan hết sức tận tâm và nhiệt thành. Tôi và các bạn đạo Thái Lan, Canada, Úc, Đài Loan cũng tham dự. Tại Việt Nam, bạn Trần Thái đã bố trí, thu xếp mọi phương tiện đi lại và nơi ở cho chúng tôi. Pháp đàm được tổ chức tại Hà Nội. Trước đó đã từng có Pháp đàm với Achaan ở Hà Nội nhưng lần đó ít người tham dự hơn. Lần này số người đến

tăng lên, khoảng 80 người. Mọi người ngày càng quan tâm hơn đến hiệu thực tại hiện tiền. Trong số đại chúng tham dự có ba vị sư, nhiều tu nữ (người nữ xuất gia giữ tám giới) và cư sĩ tại gia. Một số người đưa cả cha mẹ đến. Cô Tâm Bạch dịch phần pháp thoại tiếng Anh sang tiếng Việt còn một nhóm bạn trẻ Việt Nam dịch các câu hỏi cho người tham dự. Chúng tôi cũng được đưa đi thăm quan vùng núi Sapa và có các buổi pháp đàm không chính thức, quy mô nhỏ ở đó.

Trước khi đến Việt Nam, tôi có vài ngày ở Bangkok, nghỉ tại khách sạn Peninsula. Đức vua Thái Lan - Vua Bhumibol Adulyadej vừa qua đời và Thái Lan để một năm quốc tang Ngài. Mỗi ngày, thời báo Bangkok dành trọn ấn bản đề ca ngợi công đức của Ông. Ông thực sự là con người của nhân dân, đã đi khắp nơi trên đất nước, tự mình trực tiếp gặp người dân để tìm cách giúp họ giải quyết những khó khăn. Với lòng tận tâm và hy sinh, ông xây dựng rất nhiều dự án để nâng cao chất lượng cuộc sống người dân. Ông giúp đỡ những dân làng thiếu số ở vùng xa xôi thiếu thốn, giúp họ trồng đào, táo, v.v... thay thế cây thuốc phiện. Do sức khỏe yếu, Đức vua đã phải ở trong bệnh viện nhiều năm, nhưng suốt thời

gian đó ông vẫn chỉ luôn nghĩ đến ích lợi cho nhân dân.

Ở Hà Nội, chúng tôi thường có sáu tiếng Pháp đàm mỗi ngày, tính cả thời gian Pháp đàm với một vị sư muốn trao đổi về duyên hệ¹. Trong các buổi Pháp đàm trước đó tại Sài Gòn, chúng tôi đã đôi lần thảo luận về một số loại duyên hệ và lần này, Sư rất quan tâm, muốn hiểu cách chúng tạo duyên cho các pháp sinh khởi trong cuộc sống hàng ngày. Trong suốt các buổi pháp đàm, Achaan liên tục nhắc đi nhắc lại rằng, cần phải tìm hiểu thật kỹ lưỡng từng từ trong Giáo lý. Mọi người có xu hướng nói về định và samatha, nhưng trước tiên cần suy xét nghĩa của các từ này là gì. Nếu không chúng ta nói về các chủ đề ấy mà chẳng hiểu chúng chính xác là gì.

1. Bộ thứ bảy của Tạng Vi Diệu Pháp - Bộ Duyên Hệ (Patthāna), thuyết giảng về hai mươi tư duyên hệ.

Chương 1

Cuộc sống là gì?

Tại khoảnh khắc cái thấy thấy đối tượng thị giác, cuộc sống là cái thấy. Tại khoảnh khắc nghe âm thanh, cuộc sống là cái nghe. Tại khoảnh khắc nếm vị, cuộc sống là cái nếm. Tại khoảnh khắc ngửi mùi, cuộc sống là cái ngửi. Tại khoảnh khắc kinh nghiệm đối tượng xúc chạm qua thân căn, cuộc sống là thân thức. Tại khoảnh khắc của suy nghĩ, cuộc sống là suy nghĩ. Chúng ta cho những kinh nghiệm của bản thân rất quan trọng, nhưng ta quên mất mỗi khoảnh khắc kinh nghiệm đều vô cùng ngắn ngủi. Nó sinh khởi bởi có duyên thích hợp rồi diệt đi ngay lập tức. Chúng ta dính

mắc với mọi đối tượng được kinh nghiệm qua sáu môn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Chúng ta dính mắc và cho đó là cái gì lâu dài, thuộc về chúng ta.

Trong suốt các buổi Pháp đàm, chúng tôi được nhắc nhở rằng, những thực tại xuất hiện là vô thường và vô ngã. Không có tự ngã hay con người nào phối hợp các kinh nghiệm khác nhau qua các căn. Khi cái thấy sinh khởi, nó chỉ thấy đối tượng thị giác, và không phải là một tự ngã hay một con người đang thấy. Cái nghe lại là một kinh nghiệm khác và không phải là một tự ngã hay một con người đang nghe âm thanh. Bản chất mỗi khoảnh khắc kinh nghiệm chỉ là một sát-na tâm [hay thức], tiếng Pali gọi là “citta”.

Trước khi được nghe Giáo lý của Đức Phật, chúng ta chỉ để ý đến thế giới xung quanh, tới các đối tượng hiện diện. Chúng ta không nhận ra rằng, nếu không có tâm đang kinh nghiệm đối tượng thì không gì có thể xuất hiện.

Có nhiều loại tâm khác nhau và mỗi thời điểm chỉ có một tâm kinh nghiệm một đối tượng. Mỗi tâm được một tâm sau tiếp nối, từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, từ

cuộc đời này đến cuộc đời khác. Dường như chúng ta thấy mọi người và đồ vật, nhưng cái thấy chỉ thấy đối tượng thị giác - thứ in dấu lên nhãn căn. “Con người” hay “đồ vật” không thể in dấu lên nhãn căn. Rất nhanh sau khi cái thấy diệt đi, chúng ta nghĩ về mọi người và đồ vật, điều này cho thấy tâm sinh diệt và tiếp nối nhau nhanh đến nhường nào. Suy nghĩ về con người hay đồ vật không thể xảy ra nếu không có cái thấy, nhưng cái thấy và suy nghĩ không diễn ra cùng một lúc. Sự thật, không có một loại thức (hay tâm) nào cứ ở đó mãi mà có rất nhiều loại tâm tiếp nối nhau không ngừng và điều này giúp chúng ta thấy rằng, không có tự ngã nào có thể lựa chọn hay điều khiển được thực tại. Tất cả đều sinh khởi do duyên riêng của chúng và rồi diệt đi ngay lập tức. Achaan luôn nhắc đi nhắc lại: Không có ai cả.

Chúng ta có thể hiểu về thực tại xuất hiện tại khoảnh khắc này về mặt tư duy, nhưng đó chưa phải là kinh nghiệm trực tiếp sự thật. Nhằm chỉ cho chúng ta thấy cần rất nhiều thời gian để phát triển hiểu biết từ mức độ tư duy đến trực tiếp và hoàn toàn chứng ngộ sự thật, Achaan nói rằng chúng ta như đang ở dưới đáy đại dương, cần

nhiều đại kiếp để có thể ngoi lên khỏi mặt nước. Từ kiếp này đến kiếp khác, chúng ta luôn cho thực tại là cái gì đó trường tồn.

Một buổi chiều, tôi ngồi thảo luận với ba người bạn Đài Loan, là Vincent, Ông Yung - anh trai của Vincent và Cô Maggie. Tôi nói:

“Hiện giờ có cái thấy, không phải là tôi thấy mà là tâm thấy. Nó diệt đi ngay lập tức, chỉ trong một niệm thoáng qua. Không ai có thể làm cho cái thấy sinh khởi. Điều này cho thấy nó là vô ngã, anatta. Nếu không có nhãn căn và đối tượng thị giác là cái có thể được thấy, sẽ không thể có cái thấy. Cái nghe lại là một kinh nghiệm khác, một loại tâm khác. Đây không phải là kiến thức sách vở mà nó đang diễn ra hiện giờ. Cái nghe không thể sinh khởi nếu không có âm thanh và nhĩ căn. Nó diệt đi ngay lập tức, nó chỉ tồn tại trong khoảng thời gian rất ngắn. Ngay khi cái nghe diệt đi lại có một tâm khác - tâm nghĩ về nghĩa của cái được nghe. Mỗi tâm diệt đi được tiếp nối bởi tâm sau, không gián đoạn. Cứ như vậy từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác, từ khi sinh ra đến khi chết đi.

Có rất nhiều loại tâm: một số tâm thiện

(kusala), một số tâm bất thiện (akusala), một số lại không phải thiện lẫn bất thiện. Tâm không sinh khởi đơn lẻ mà luôn sinh kèm cùng các tâm sở (cetasika). Một số tâm sở là thiện, một số bất thiện và một số không phải thiện hay bất thiện. Tất cả đều sinh khởi do duyên và làm duyên cho tâm sinh khởi cùng. Tâm suy nghĩ đôi khi sinh khởi cùng tâm sở bất thiện, khi lại sinh khởi cùng tâm sở thiện.

Khi tâm sở sân (dosa) sinh khởi cùng tâm bất thiện, nó diệt đi cùng tâm, nhưng xu hướng sân sẽ được tích lũy trong tâm và có thể làm duyên cho sân sinh khởi lại. Sân là một trong ba tâm sở bất thiện là nhân, hai tâm sở khác là tham và si. Chúng được gọi là “nhân” [hay căn] vì “nhân” là gốc của tâm. Ngoài các tâm sở bất thiện làm nhân, còn có nhiều tâm sở bất thiện khác, nhưng mỗi tâm bất thiện đều có nhân là si và tham, hoặc si và sân hoặc chỉ với si. Chúng ta không chỉ đã tích lũy sân mà cả tham. Chúng sinh khởi suốt, ngay sau cái thấy, cái nghe hay các kinh nghiệm giác quan khác. Chúng ta bị cuốn theo các đối tượng khả ái, và ngay đấy có vô minh về thực tại sinh khởi.

Dính mắc vào đối tượng khả ái được kinh nghiệm qua mắt, tai, mũi, lưỡi và thân, dính mắc vào con người... thực chất là dính mắc vào bản thân. Hầu hết thời gian là chúng ta nghĩ về mình. Khi trí tuệ phát triển hơn, chúng ta sẽ nhận ra, bất kỳ cái gì sinh khởi đều là pháp do duyên sinh [hay pháp hữu vi]. Pháp sinh khởi, không ai có thể làm cho chúng sinh khởi, rồi chúng lại diệt đi.

Có ba tâm sở thiện [hay tâm sở tịnh hảo]: vô tham, vô sân và vô si [hay trí tuệ]. Mỗi tâm thiện đều có nhân vô tham và vô sân nhưng có thể có hoặc không có vô si sinh khởi cùng. Tại khoảnh khắc của hiểu biết, tâm sở trí tuệ sinh khởi cùng tâm và diệt đi cùng tâm. Nhưng hiểu biết có thể được tích lũy và vì vậy có duyên để nó sinh khởi đi sinh khởi lại. Tôi thường có xu hướng nghĩ: “tôi hiểu”, nhưng chính là trí tuệ hiểu mà thôi”

Maggie hỏi: “Vậy là tâm biết hay trí tuệ biết?”

Nina: “Tâm biết hay kinh nghiệm đối tượng nhưng nó khác với trí tuệ (panna). Trí tuệ hiểu bản chất thực của thực tại là đối tượng của tâm khi ấy. Trí tuệ có thể được tích lũy và nó được phát triển từng chút, từng chút một.

Thực tại là gì? Tâm, tâm sở và sắc là các thực tại trong cuộc sống hàng ngày. Tâm và tâm sở là danh pháp, là thực tại kinh nghiệm đối tượng, sắc pháp là tất cả các thực tại không kinh nghiệm gì cả. Hiểu về thực tại đang xuất hiện về mặt tư duy là nền tảng cho hiểu biết trực tiếp”.

Câu hỏi: “Làm sao mà hiểu biết tư duy lại có thể làm duyên cho kinh nghiệm trực tiếp?”

Nina: “Khi chúng ta nghe và suy xét điều được nghe, hiểu biết tư duy được phát triển và sau đó nó có thể tạo duyên cho hiểu biết trực tiếp”.

Maggie: “Tất cả là nhằm mục tiêu thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử. Vậy tôi sẽ từ bỏ đời sống thế gian và xuất gia”.

Nina: “Cần phải từng bước một. Đừng quên khoảnh khắc này, chúng ta chưa thể nghĩ đến chấm dứt vòng luân hồi sinh tử được. Nghĩ sẽ “làm một cái gì đó” đã là không đúng rồi”

Câu hỏi: “Sự khác biệt giữa ngã mạn (mana) và tà kiến về ngã (ditthi) là gì?”

Nina: “Chúng không thể sinh khởi cùng nhau. Ditthi là tà kiến trong khi mana (ngã mạn)

là thấy mình quan trọng, như kiểu nghĩ “tôi đây”. Nó được ví như giương cao một biểu ngữ”.

Câu hỏi: “Đều là dính mắc vào bản thân mình?”

Nina: “Nhưng theo cách khác nhau. Chúng không thể sinh khởi cùng nhau. Chỉ có vị A la hán (người đã đạt đến tầng giác ngộ thứ tư - tầng giác ngộ cuối cùng) mới tận diệt được ngã mạn. Vị thánh Sotapanna (thánh Dự lưu - người đạt tầng giác ngộ đầu tiên) đã tận diệt được tà kiến nhưng chưa tận diệt được ngã mạn. Khi bạn so sánh mình với ai đó, bạn có thể nghĩ “tôi giỏi hơn, ngang bằng hay kém hơn người ấy”. Vị thánh Dự lưu không còn ý niệm “tôi hiện hữu” nhưng vị ấy vẫn có thể nghĩ các uẩn² của mình tốt hơn uẩn của người khác”.

Câu hỏi: “Thực tại hiện tiền là gì?”

Nina: “Chúng ta có thể tự hỏi: nó được trực tiếp kinh nghiệm qua môn nào, qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân hay ý môn? Có thể kinh nghiệm trực

2. Các thực tại hữu vi được phân loại thành 5 nhóm hay Uẩn: nhóm thuộc về vật chất gọi là Sắc uẩn (rūpa-khandha), và tiếp theo là 4 nhóm thuộc về ý thức: thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn (là các tâm sở trừ thọ và tưởng) và thức uẩn (là tất cả các tâm).

tiếp đặc tính của nó mà không cần phải gọi tên? Khi ấy chúng ta sẽ biết nó là một thực tại. Cái thấy xuất hiện liên tục. Ta có thể gọi nó là cái thấy hay bất kỳ tên gọi nào, nhưng đặc tính của nó thì luôn như vậy. Nó kinh nghiệm đối tượng thị giác”.

Tâm khác với tâm sở. Tâm là yếu tố biết đối tượng, nó kinh nghiệm hay nhận biết đối tượng. Nó không thích hay ghét hay hiểu bản chất của đối tượng. Tâm sở làm duyên cho tâm và tâm làm duyên cho tâm sở. Khi biết được rằng có nhiều duyên cho mỗi thực tại sinh khởi thì sẽ dần có sự xả ly khỏi ý niệm cho rằng các thực tại là trường tồn hay tự ngã.

Cảm thọ sinh khởi cùng với mọi tâm và chúng ta cho nó là mình. Có thọ lạc, thọ khổ và thọ xả (trung tính). Khi có cảm thọ khổ, ta muốn nó thành cảm thọ lạc. Có thể thấy, chúng ta không thể điều khiển được cảm thọ. Nó do duyên riêng mà sinh khởi, ngoài sự kiểm soát, hay vô ngã - anatta.

Trong hội chúng Pháp đàm tại Hà Nội có một số bạn trẻ đặt câu hỏi về việc Giáo pháp giúp gì trong cuộc sống hàng ngày. Chẳng hạn các bạn

hỏi, việc hiểu về cái thấy giúp ích ra sao cho cuộc sống của họ trong xã hội.

Cái thấy là một thực tại tối hậu, khác với các ý niệm chế định. Trước khi được nghe Giáo lý của Đức Phật, chúng ta đều chỉ biết về thế giới chế định với con người và các tình huống khác nhau. Chúng ta không biết rằng, cuộc sống thực chất chỉ là một khoảnh khắc kinh nghiệm, như cái thấy, cái nghe hay suy nghĩ. Achaan đã giảng rất nhiều rằng, cái thấy là một thực tại và không có người nào thấy cả, chỉ có cái thấy thấy. Cái thấy sinh khởi vì có nhân căn và đối tượng thị giác, nó sinh khởi bởi các duyên tố và diệt đi ngay. Làm sao cái diệt đi lại có thể kiểm soát được bởi một tự ngã? Cái thấy là một danh pháp, tiếng Pali gọi là nama. Nhân căn và đối tượng thị giác là sắc pháp, tiếng Pali gọi là rupa. Sắc pháp không kinh nghiệm cái gì cả.

Cái chúng ta cho là con người thực chất chỉ là danh pháp và sắc pháp. Ta có thể thắc mắc, vì sao người này hay nóng nảy thế? Các xu hướng đã được tích lũy làm duyên cho một người hành xử theo cách này hay cách kia. Hiểu về các thực tại do duyên sinh sẽ giúp ta thêm kham nhẫn khi

ở cùng với người khác. Khi biết mỗi người đều có tích lũy khác nhau, chúng ta sẽ độ lượng hơn với mọi người. Achaan nói: “chúng ta có thể trở thành một người biết cảm thông”. Khi hiểu hơn về tích lũy riêng của mình, ta cũng sẽ hiểu về những người xung quanh, trong các mối quan hệ như đời sống vợ chồng. Nhờ lời dạy của Đức Phật, chúng ta sẽ hiểu hơn về các xu hướng thiện hay bất thiện được tích lũy, cái làm duyên cho tâm sinh khởi ngay khoảnh khắc này.

Tất cả chúng ta đều có những yêu ghét khác nhau, do duyên bởi các xu hướng được tích lũy khác nhau. Tại nhà hàng trong một ngôi làng trên Sapa, sau bữa trưa, chúng tôi đã có một buổi đàm đạo. Kết thúc buổi Pháp đàm, người ta chơi nhạc rất to. Vincent và tôi không thích loại nhạc đó và tôi muốn yêu cầu họ bật nhỏ thôi. Vợ của Vincent là một nghệ sĩ piano giao hưởng vì vậy anh ấy thích nhạc cổ điển, còn tôi thích nhạc cổ điển và nhạc baroque du dương. Đó là sự dính mắc, và mọi dính mắc thực chất là dính mắc vào bản thân mình. Chúng tôi nhận ra hầu hết mọi người đều thích loại nhạc đó, họ liên tục vỗ tay. Nhờ Giáo pháp, chúng ta có thể học thêm về sự dính mắc vào bản thân trong các

tình huống khác nhau của cuộc sống. Việc dính mắc và ưa thích những đối tượng cụ thể nào đó là do sự dính mắc vào bản thân. Hiểu biết hơn sẽ giúp kham nhẫn và độ lượng khi mọi thứ không theo cách mà ta muốn.

Ở khoảnh khắc này có cái thấy, cái nghe và suy nghĩ. Chỉ có một khoảnh khắc tâm kinh nghiệm một đối tượng. Achaan nhắc nhở chúng ta rằng, cái thấy không thể nghe hay suy nghĩ, và cái nghe thì không thể thấy hay suy nghĩ. Điều ấy nghe có vẻ thật đơn giản, nhưng nó nhắc chúng ta suy xét đi suy xét lại về sự thật.

Achaan đã nói: “Luôn có ý niệm “tôi thấy ai đó”. Cái được thấy không phải là ai cả, không là gì cả. Suy xét để bắt đầu hiểu về sự thật trong bất kỳ những gì Đức Phật đã giảng. Điều đó không có nghĩa là chỉ nghe mà không suy xét về sự thật được nghe. Nếu không có cái thấy, liệu có thể có ý niệm về cái gì đó? Nếu không có thực tại nào, liệu có thể có ý niệm về “tôi”? Nhưng cái mà chúng ta cho là “tôi” thì không hề trường tồn. Đó chẳng phải là hiểu biết sai lầm về cuộc sống, về khoảnh khắc của cái nghe, cái thấy hay sao? Chừng nào chưa có kinh nghiệm trực tiếp về cái

thấy, sẽ chưa thể tận diệt ý niệm về “cái gì đó” ở đó”.

Chúng ta có thể mong đợi nhờ hiểu Pháp mà bớt đi phiền não, nhưng khi ấy ta lại dính mắc vào ý niệm về một tự ngã muốn trở thành một con người tốt hơn. Con đường của Đức Phật là phát triển thêm hiểu biết về bất kỳ thực tại nào xuất hiện ở khoảnh khắc này. Hiểu biết cần được phát triển cùng với sự xả ly. Nếu trông đợi, chúng ta đã quên rằng, bất kỳ cái gì sinh khởi, dù là thiện hay bất thiện, đều do duyên tương ứng của chúng. Các xu hướng thiện hay bất thiện đã được tích lũy trong mỗi tâm có thể tạo duyên cho sự sinh khởi của tâm thiện hay bất thiện. Hầu hết là tâm bất thiện sinh khởi.

Nếu tin rằng có một tự ngã có thể tránh việc bất thiện, chúng ta lại quên rằng bất thiện cũng do duyên và gạt bỏ cái đã sinh khởi là không thể. Chúng ta có thể học được rằng, tâm bất thiện chỉ là một thực tại do duyên sinh, không phải là tự ngã. Đó là cách để đi theo chánh đạo. Đức Phật đã giảng rằng, tất cả các thực tại sinh khởi đều là pháp do duyên, không phải là tự ngã.

Mới đầu những người bạn đạo Đài Loan

cho rằng, một khóa thiền dài ngày tại một trung tâm thiền có thể giúp giảm bớt bất thiện pháp. Nhưng sau các buổi Pháp đàm với chúng tôi tại Việt Nam, họ đã nhận ra rằng, không có một tự ngã nào có thể điều khiển tâm, hiểu biết đúng về thực tại có thể cuối cùng đưa đến tận diệt bất thiện pháp, sau vô số kiếp sống. Maggie dần hiểu rằng, tham và sân là rất thường có và do duyên sinh. Nếu chúng không sinh khởi, làm sao ta có thể hiểu về chúng được đây. Trí tuệ có thể hiểu cái sinh khởi tại khoảnh khắc hiện tại. Khi có duyên cho dính mắc sinh khởi, khi ấy có thể hiểu về đặc tính của nó.

Một người tham dự ở Hà Nội phân vân, làm sao hiểu về thực tại như cái thấy có thể giúp ích cho cuộc sống trong xã hội. Anh ấy nói rằng, khi phải lên kế hoạch cho nhiều việc khác nhau trong cuộc sống, không thể tránh khỏi có một tự ngã. Luôn phải lên kế hoạch cho các hoạt động của chúng ta trong đời sống xã hội và chúng ta phải nghĩ về mọi người khác. Nhưng việc kế hoạch của chúng ta có thành hiện thực hay không nằm ngoài sự kiểm soát. Chúng ta không bao giờ biết khoảnh khắc tiếp theo là gì và việc ta kinh nghiệm gì thì tùy thuộc vào các duyên.

Ta có thể lập kế hoạch hẹn gặp ai đó vào lúc nào và ở đâu, nhưng nếu bị một tai nạn đột xuất, mọi việc sẽ không thể theo kế hoạch được nữa. Chúng tôi nói về một số người thành công trong kinh doanh. Achaan nói rằng ai cũng phải chết. Thọ mạng của chúng ta tùy thuộc vào nghiệp, ngoài sự kiểm soát. Điều quan trọng cần biết là bản chất thực của các thực tại, như cái thấy, cái nghe hay suy nghĩ sinh khởi hiện giờ. Nếu không chúng ta sẽ không bao giờ hiểu bản chất do duyên sinh và vô thường của chúng.

Chúng ta không cần phải thay đổi cách sống hay thói quen để nhằm phát triển hiểu biết về các thực tại. Hiểu biết được phát triển một cách tự nhiên trong cuộc sống hàng ngày. Nhưng hiểu biết có thể làm duyên để có thêm kham nhẫn thay vì dính mắc vào con người, tâm từ là tình thương không vị kỷ có thể sinh khởi thường xuyên hơn.

Đức Phật đã giảng đi giảng lại về mọi thực tại diễn ra trong đời sống thường nhật.

Chẳng hạn, chúng ta đọc trong *Twang Ung Bộ Kinh*, Tập IV - *Thiên sáu xứ*, 35 - Chương I. *Twang ung sáu xứ*, 32. *Thích hợp*:

“Và này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường thích hợp đưa đến nhỏ lên tất cả tư lường? Các Ông nghĩ thế nào, này các Tỷ-kheo, mắt là thường hay vô thường?”

Là vô thường, bạch Thế Tôn.

Cái gì vô thường là khổ hay lạc?

Là khổ, bạch Thế Tôn.

Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có hợp lý chẳng nếu quán: “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi”?

Thưa không, bạch Thế Tôn”.

Tiếp theo là đoạn kinh tương tự với tất cả các đối tượng được kinh nghiệm qua sáu môn, về sự tiếp xúc của các căn môn với các đối tượng giác quan.

Chúng ta không nên chỉ tin vào lời dạy mà cần suy xét cẩn trọng về cái đang hiện diện. Như cái thấy, có cái thấy hiện giờ. Đó là cách duy nhất để thấy ra sự thật trong lời dạy của Đức Phật.

Chương 2

Nghiệp và quả của nghiệp

Kiếp sống này của chúng ta là một đoạn trong chuỗi vô tận các kiếp sống trong vòng luân hồi sinh tử. Khi kiếp này chấm dứt sẽ có kiếp sau tiếp nối ngay và vô số các kiếp khác sau đó. Kể cả trước kiếp này cũng có vô số các kiếp quá khứ. Achaan nhiều lần nhắc nhở rằng, kiếp này là kiếp sau của kiếp quá khứ, kiếp này cũng sẽ là kiếp quá khứ của kiếp sau, cũng như hôm nay sẽ là ngày hôm qua của ngày mai. Ngày hôm qua, hôm nay và ngày mai nối tiếp nhau và cái gì đã thành quá khứ đều bị lãng quên ngay lập tức. Như vậy mỗi kiếp sống đều ngắn ngủi đến nhường nào. Chúng ta không nhớ gì về kiếp quá

khứ của mình, chúng ta đã sống ở đâu, có kết hôn hay chưa... Việc nhớ rằng kiếp sống hiện tại mà ta đang vô vùng coi trọng chỉ là một đoạn rất nhỏ bé trong vòng sinh tử luân hồi sẽ giúp cho chúng ta khi có người thân qua đời.

Patàcàrà bị mất hết cả gia đình, cả đứa con trai nhỏ vừa mới sinh. Cô đến chỗ Đức Phật trong con điên dại, không mặc cả áo quần. Đức Phật đã giảng cho cô nghe về sự vô thường của cuộc sống và cô đã phát triển được hiểu biết, cuối cùng đạt Thánh đạo A la hán. Sau đó cô đã giảng cho những người phụ nữ khác cũng đang phải chịu sự mất mát khổ đau. Chúng ta đọc trong *Trường Lão Ni Kệ*, Tập Sáu kệ, Mục 50 - Năm trăm Patàcàrà rằng, Patàcàrà đã nói với họ:

Bạn không biết con đường

Nó đến hay nó đi,

Từ đâu con trai đến,

Bạn lại khóc: ‘Con tôi’.

Bạn đâu biết con đường,

Nó đến hay nó đi,

Bạn khóc nó làm gì?

Pháp hữu tình là vậy.

Không có ai yêu cầu,

Từ chỗ kia, nó đến,

Không có ai cho phép,

Từ chỗ này, nó đi,

Từ đâu, nó đến đây!

Được sống bấy nhiêu ngày.

Từ chỗ này nó đến,

Từ chỗ kia, nó đi,

Nó đến một con đường!

Nó đi một con đường,

Mệnh chung, hình sắc người,

Luân hồi, nó sẽ đi!

Đến vậy, đi như kia,

Ở đây, khóc than gì?

Trong các buổi Pháp đàm, có câu hỏi về khoảnh khắc cuối cùng của kiếp sống này và khoảnh khắc đầu tiên của kiếp sống tới. Không

có con người nào đi từ kiếp này đến kiếp sau. Khi tâm cuối cùng của kiếp sống này - hay tử thức (cuti-citta) diệt đi thì lập tức có một tâm khác tiếp nối, đó chính là tâm tái tục (patisandhi) của kiếp sống kế tiếp. Không hề có khoảng cách gián đoạn giữa các tâm này. Sự thật, cũng như hiện giờ đang có sự sinh và chết trong từng khoảnh khắc của các tâm sinh rồi diệt. Cuộc sống chỉ tồn tại trong khoảnh khắc tâm và nó thật vô cùng ngắn ngủi.

Đức Phật dạy về cuộc sống trong khoảnh khắc này - chính là cuộc sống hiện giờ. Achaan nói: “Cuộc sống không thuộc về ai cả, chỉ là một khoảnh khắc tâm kinh nghiệm một đối tượng. Cực kỳ ngắn ngủi. Cần có thêm hiểu biết rằng không có con người nào cả, chỉ là các thực tại do duyên mà thôi”.

Chúng ta đọc trong *Tương Ưng Bộ Kinh* (*Thiên có kệ, Tương ưng Ác ma, Phần 9 - Tuổi thọ*), Đức Phật đã dạy rằng:

Này các Tỷ-kheo, ngắn ngủi thay là tuổi thọ loài Người ở đời này, rồi phải đi trong tương lai! Hãy làm điều lành. Hãy sống Phạm hạnh. Không có gì sanh ra lại không bị tử vong. Này

các Tỷ-kheo, người sống lâu chỉ có một trăm năm, hoặc ít hơn, hoặc nhiều hơn.

Rồi Ác ma đi đến Thế Tôn; sau khi đến, nói lên bài kệ với Thế Tôn:

Loài Người thọ mạng dài,

Người lành chớ âu lo,

Bú sữa no, hãy sống

Tử vong đâu có đến.

(Thế Tôn):

Loài Người thọ mạng ngắn,

Người lành phải âu lo,

Như cháy dầu, hãy sống,

Tử vong rồi phải đến.

Rồi Ác ma, biết được “Thế Tôn đã biết ta...”, liền biến mất tại chỗ.

Achaan nhắc nhở: “Có gì từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác? Cái gì vừa sinh khởi ngay ở khoảnh khắc trước? Nó đã diệt đi lập tức, diệt đi hoàn toàn rồi. Sau cái thấy là có ý niệm về “tôi”, cứ như vậy từ khi sinh ra đến khi chết. Mỗi

cuộc đời đều do duyên mà sinh ra rồi lại chết đi. Ngày hôm nay sẽ là quá khứ của ngày mai!”.

Trước khi cái thấy sinh khởi thì chưa có gì cả, không có cái thấy, nhưng khi có đủ duyên thì cái thấy sinh khởi, chỉ trong một khoảnh khắc rồi diệt mất, lại chẳng có gì cả.

Chúng ta dính mắc rất nhiều vào những gì khả ái và không thích đau buồn, nhưng tất cả đều do duyên sinh khởi và đều không kéo dài. Chúng ta chỉ muốn kinh nghiệm các đối tượng dễ chịu nhưng điều ấy hoàn toàn phụ thuộc vào duyên. Không thể tránh được các kinh nghiệm bất khả ái, như ốm đau bệnh tật hay mất đi điều mình yêu thích.

Chính nghiệp là thứ cho quả tái sinh ở các cõi khác nhau. Không ai có thể chọn sự tái sinh cho mình. Người ta thường dùng từ “kamma” (nghiệp) để chỉ việc làm tốt hay xấu, nhưng thực chất, nghiệp là cetana cetasika (tác ý - tư tâm sở). Tác ý tâm sở sinh khởi với mỗi tâm, vì thế nó có thể là thiện, bất thiện, quả hay duy tác. Tác ý tâm sở đôn đốc các pháp đồng sinh thực hiện chức năng của chúng. (Xem *Chú giải Bộ Pháp tu*, Phần IV, Chương I). Có hai loại duyên

nghiệp: đồng sinh nghiệp duyên và dị thời nghiệp duyên. Tác ý tâm sở đồng sinh với mỗi tâm, làm phận sự đốc thúc các pháp đồng sinh thực hiện chức năng của chúng, nó tạo duyên cho các pháp này theo phương thức đồng sinh nghiệp duyên (sahajāta kamma-paccaya). Tác ý tâm sở sinh khởi với tâm thiện hay tâm bất thiện hướng các pháp đồng sinh thực hiện chức năng tạo tác thành hành động thiện hay bất thiện, và ở chức năng này, tác ý tâm sở sẽ cho quả của nghiệp thiện hay bất thiện.

Kamma hay tư tâm sở là ý định hay tác ý (cetana), là danh pháp và vì vậy, nó được tích lũy trong tâm từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Khi tác ý thúc đẩy tạo thành việc làm thiện hay bất thiện thì dù tâm đã diệt đi nhưng tác ý hay kamma vẫn được tích lũy. Không thể biết loại nghiệp đã được tích lũy nào sẽ cho quả là thức tái sinh. Tái sinh làm người là sự tái sinh an lành, là quả của nghiệp thiện, vì ở kiếp đó có thể phát triển hiểu biết nếu có cơ hội được nghe Giáo pháp. Tái sinh ở các cõi cao hơn, các cõi trời, là sự tái sinh an lành. Tái sinh thành súc sinh hay ở cõi địa ngục là sự tái sinh không an lành, là quả của nghiệp bất thiện. Một số nghiệp cho quả

ngay trong kiếp sống đó, một số cho quả ở kiếp sau và một số cho quả ở nhiều kiếp sau đó.

Có các mức độ nghiệp thiện và bất thiện khác nhau qua thân, khẩu và ý. Không phải mọi nghiệp đều là “nghiệp đạo” [nghiệp có khả năng cho quả tái sinh]. Để nghiệp trở thành nghiệp đạo cần phải có đủ các chi pháp nhất định. Ví dụ trong trường hợp nghiệp sát sinh, cần có đủ các chi pháp là: có chúng sinh đang sống, biết rõ đó là một chúng sinh có mạng sống, cố ý giết hại, thực hiện nỗ lực và chúng sinh đó mất mạng sống do nỗ lực sát sinh đó (Xem *Chú giải Bộ pháp tu*, Phần III - *Pháp về “môn”*, Chương V - *Bất thiện nghiệp đạo*). Nếu thiếu đi một trong những chi pháp thì nghiệp không phải là nghiệp đạo. Nghiệp bất thiện hay nghiệp thiện là nghiệp đạo sẽ có khả năng cho quả tái sinh cõi lành hay cõi khổ.

Tại Pháp đàm, một số người hỏi về mano-kamma (ý nghiệp). Nghiệp hay cetana thực hiện chức năng của nó thông qua ý môn và mọi người phân vân khi nào ý nghiệp trở thành nghiệp đạo. Sarah đã giải thích ý nghiệp là gì và khi nào nó trở thành nghiệp đạo.

Tâm kinh nghiệm đối tượng qua ngũ môn và ý môn sinh khởi trong các lộ trình tâm khác nhau. Cái thấy chẳng hạn, nó thấy đối tượng thị giác thông qua nhãn môn, nhưng cái thấy không phải là tâm duy nhất kinh nghiệm đối tượng thị giác, nó sinh khởi trong một lộ trình tâm. Có một số tâm khác cùng kinh nghiệm đối tượng thị giác, nhưng chúng không thấy đối tượng mà thực hiện chức năng riêng của chúng khi kinh nghiệm đối tượng thị giác ấy. Ngay khi cái thấy diệt đi, luôn có bảy tâm lần lượt tiếp nối là những tâm thiện hoặc bất thiện, gọi là janvana-cittas (tốc hành tâm). Tác ý tâm sở sinh khởi cùng những tâm này chính là mano-kamma (ý nghiệp), nhưng chưa phải là nghiệp đạo. Cũng giống như các tốc hành tâm sinh khởi trong lộ trình ý môn, tùy thuộc vào cường độ của tác ý sinh khởi cùng tâm mà nghiệp được tạo tác qua thân, khẩu và ý có trở thành nghiệp đạo hay không. Khi có dính mắc với âm thanh hay vị khả ái sinh khởi hiện giờ, trước tiên phải có sự kinh nghiệm qua môn tương ứng, sau đó mới qua ý môn. Đó là ý nghiệp, nó chưa làm hại ai cả. Nghiệp có thể ở mức độ làm hại người khác. Sarah đã giải thích, tà kiến chỉ trở thành nghiệp đạo khi tà kiến thúc

đẩy đưa đến việc làm và lời nói, không chỉ là bản thân quan kiến nữa. Luôn có ý nghiệp khi có tâm thiện hay bất thiện không phải là thân nghiệp hay khẩu nghiệp. Tuy nhiên, nếu không có đủ các chi pháp thì nghiệp chưa được gọi là nghiệp đạo có khả năng cho quả là sự tái sinh (dù qua thân, khẩu hay ý). Tâm sở tác ý bất thiện trong các lộ trình ý môn có thể đủ mạnh để tạo duyên cho nghiệp bất thiện khi chúng được suy nghĩ, chuẩn bị chứ không phải là thực hiện một cách ngẫu nhiên. Vì vậy nếu tà kiến làm duyên cho những lời nói và việc làm như vậy, nó là ý nghiệp đạo.

Sarah nói rằng, thật hữu ích khi hiểu hơn nghiệp là gì và nhận ra ý nghiệp rất thường có, kể cả sau cái thấy hay cái nghe luôn lập tức có tâm thiện hoặc bất thiện. Chúng đều là vô ngã và hầu hết đều không đủ mạnh để trở thành nghiệp đạo tạo duyên cho sự tái sinh về sau.

Đôi lần Achaan nhắc nhở chúng tôi rằng, lời dạy của Đức Phật không phải là lý thuyết, không phải là kiến thức sách vở. Phải phát triển hiểu biết về thực tại đang xuất hiện tại khoảnh khắc này, nhờ vậy nó sẽ được hiểu là vô ngã. Bà nói:

“Có nghiệp hiện giờ không? Ta có cần phải tìm xem đó là loại nghiệp nào và qua môn nào không? Tại khoảnh khắc này chỉ là “tôi” đang nghĩ về nghiệp, vậy làm sao có thể hiểu nghiệp hiện giờ là vô ngã đây?”

Không phải là “theo sách thì có loại n nghiệp nào”, mà làm thế nào để hiểu nghiệp hiện giờ là vô ngã, và đến khi ấy ta có thể thấy đó là loại nghiệp gì, mà không cần phải nói ra. Vì ở khoảnh khắc nói, nếu không có tâm thì không thể nói được. Cái gì làm duyên cho lời được thốt ra? Tùy thuộc vào tâm. Tâm bất thiện sẽ tạo duyên cho lời nói thô tháo, khó nghe, làm đau lòng người. Tại khoảnh khắc đó không cần phải phân định đó là khẩu nghiệp (vacī kamma) hay ý nghiệp (mano kamma)... Tại từng khoảnh khắc, điều giá trị nhất là hiểu khoảnh khắc do duyên sinh đó là vô ngã.

Nghiệp đạo bất thiện, dù thực hiện qua môn nào, đều gây hại đến ai đó. Nhưng khi cứ cố tìm xem chính xác loại nghiệp này hay nghiệp kia có thành nghiệp đạo hay không thì cũng không phải là hiểu biết đúng. Tại Pháp đàm, có người đưa ra ví dụ về tham lam, khi ai đó rất muốn có

được thứ người khác đang có, nhưng chưa đến mức lấy cắp thì như vậy đã thành nghiệp đạo hay chưa? Nhưng vì sao chúng ta lại lo lắng xem nó đã thành nghiệp đạo hay chưa? Thường vì chúng ta lo cho bản thân, lo “mình sẽ phải nhận quả xấu ở kiếp nào đó” hay những suy nghĩ tương tự. Chúng ta không thể biết tường tận trí tuệ của Đức Phật, nhưng nghiệp trở thành nghiệp đạo tùy thuộc vào cường độ và khả năng gây hại đến người khác tại khoảnh khắc đó”.

Nghiệp làm duyên cho kinh nghiệm các đối tượng khả ái và bất khả ái qua các căn. Chúng ta có thể cho rằng người khác hay các hoàn cảnh bên ngoài là tác nhân gây ra các nỗi buồn và khổ đau cho mình. Nhưng nguyên nhân thực sự chính là nghiệp, nghiệp cho quả dưới dạng các tác động lên giác quan. Thấy, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm có thể kinh nghiệm đối tượng khả ái hay bất khả ái. Tâm sinh và diệt nhanh đến mức ta không thể biết đối tượng được kinh nghiệm là khả ái hay bất khả ái. Cũng không cần phải cố tìm xem. Có thể có sự hướng tâm chân chánh hay không chân chánh tới những gì được kinh nghiệm, và điều này tùy thuộc vào duyên, nằm ngoài khả năng của bất kỳ ai. Hiện giờ cái

thấy sinh và diệt, rồi tiếp nối suy nghĩ sinh và diệt. Kể cả trong quá khứ cũng có cái thấy, rồi suy nghĩ. Trong tương lai cũng lại có cái thấy và các nhận biết ngũ quan khác, rồi suy nghĩ tiếp nối. Khi nghe thấy một âm thanh chói tai, ta sân và khi ấy tâm là bất thiện có tâm sở sân đi cùng. Khi nghe âm thanh dễ chịu, ta dính mắc vào nó và tâm khi ấy cũng là bất thiện có tâm sở tham đi cùng. Mọi tâm bất thiện đều đi cùng với vô minh. Khi hiểu biết về thực tại đang xuất hiện được phát triển, nó sẽ tạo duyên cho sự suy xét chân chánh. Chúng ta sẽ nhận ra rằng, dù đối tượng được kinh nghiệm qua các căn là gì, khả ái hay bất khả ái, đều là pháp do duyên sinh.

Chương 3

Dính mắc

Trước khi được nghe Giáo lý của Đức Phật, chúng ta không hiểu chính xác dính mắc nghĩa là gì. Chúng ta biết chung chung rằng, mọi người dính mắc với con cái, với người nhà hay bè bạn. Nhờ Giáo pháp, chúng ta được học rằng, luôn có dính mắc vào cái được kinh nghiệm qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Dính mắc và vô minh thường xuyên sinh khởi ngay khi cái thấy diệt đi, nhưng ta không hề biết. Vô minh che phủ bản chất của thực tại. Dính mắc được tích lũy từ kiếp này sang kiếp khác. Dính mắc được tích lũy trong mỗi tâm sinh rồi diệt, vì thế mà nó có thể dễ dàng sinh khởi. Dính mắc luôn tìm được đối tượng.

Chúng tôi đã thảo luận về dính mắc vào con người đưa đến nhiều vấn đề khó khăn trong cuộc sống. Achaan nói:

“Ban đầu, trí tuệ không thể thấy được hiểm họa của dính mắc, nhưng nó có thể bắt đầu nhận ra đó là vô ngã. Đó là điểm máu chốt. Dù dính mắc nhiều đến đâu thì nó cũng diệt đi. Tự ngã thì tiếc nuối cái đã có, nhưng trí tuệ thì xả ly”.

Khi trí tuệ chưa được phát triển ở mức độ cao, chưa thể có sự buông bỏ. Chỉ những bậc đã đạt đến tầng giác ngộ thứ ba, tầng thánh Bất lai (Anagami) mới tận diệt dính mắc với ngũ dục. Chỉ có bậc thánh A la hán mới tận diệt mọi loại dính mắc.

Sarah nói: “Chúng ta luôn dính mắc với ai đó vì không hiểu về thực tại. Chúng ta cho đây là “vấn đề của tôi”, nhưng đó chỉ là một khoảnh khắc suy nghĩ về dính mắc, diệt đi ngay lập tức, không hề kéo dài. Rất phổ biến! Chỉ là một khoảnh khắc của dính mắc rồi sau đó là suy nghĩ về một câu chuyện dài. Có tưởng (sanna) - sự ghi nhớ và dính mắc vào các câu chuyện, cho dính mắc là ai đó hay cái gì đó. Nhưng những khoảnh khắc dính mắc ấy cũng không kéo dài”.

Achaan: “Trí tuệ có thể bắt đầu nhận ra, thật phí thời gian, vì chẳng có gì cả, chỉ có đối tượng của sự dính mắc. Không nên lo lắng và hãy phát triển hiểu biết. Trí tuệ sẽ tự vận hành theo cách của nó”.

Sarah: “Nếu lo lắng về sự dính mắc hay bất an do dính mắc thì sẽ càng bị bất an hơn. Chúng ta suy nghĩ với ý niệm về ngã, “tôi không muốn có loại suy nghĩ ấy”. Dù thế nào thì suy nghĩ và dính mắc cũng diệt đi. Chẳng ích gì khi bận tâm hay cho rằng lẽ ra không nên như vậy”.

Achaan: “Đối tượng của dính mắc không kéo dài, [dính mắc] chỉ nằm ở suy nghĩ. Tại thời điểm khác lại có dính mắc vào những thứ khác, vì dính mắc được tích lũy trong tâm. Không thể bỏ dính mắc, chỉ có trí tuệ mới có thể tận diệt từng chút một.

Hãy yên tâm, dù bất cứ điều gì xảy ra thì cũng chỉ là một khoảnh khắc, nó không kéo dài. Chỉ là một thực tại đã diệt đi hoàn toàn, không còn nữa”.

Nina: “Chúng ta còn không biết rằng nó chỉ là một khoảnh khắc”

Achaan: “Bằng hiểu biết, từng chúng một”

Saran: “Đừng lo lắng, kể cả nếu không có hiểu biết hiện giờ, khoảnh khắc của vô minh ấy cũng là thực tại sẽ diệt đi. Dù trí tuệ nhiều hay ít thì cũng không phải là vấn đề. Dính mắc, bất an, những khoảnh khắc của thiện pháp,... tất cả đều diệt đi ngay lập tức.

Khi nghĩ về dính mắc với mọi người, hãy nhớ rằng chỉ có đối tượng thị giác được thấy và khi ấy chưa có suy nghĩ về con người. Có rất nhiều dính mắc với đối tượng thị giác, đó là lý do vì sao chúng ta luôn nghĩ về mọi người. Điều này rất bình thường, đó không phải “vấn đề của tôi” mà là một thực tại thông thường, như vậy với tất cả mọi người.

Đừng nghĩ đến trí tuệ ít ỏi thế nào, cứ để trí tuệ thực hiện chức năng của nó. Nếu không, ngay khi có suy nghĩ như vậy thì chúng ta bị bất an trở lại... Chúng ta nghĩ về dính mắc với người khác nhưng chúng ta dính mắc vào bản thân mình nhất. Chúng ta nghĩ “Ồ, chẳng có hiểu biết, thật là ít ỏi”, và đó hoàn toàn là dính mắc vào bản thân. Ngay khi đặt vấn đề như vậy là đã có ý niệm về ngã. Không có gì đáng phải bận

tâm hay lo âu, dính mắc là thường có. Vấn đề chính là ở chỗ ta cho rằng: “dính mắc của tôi thật đặc biệt”.

Những người đến gặp Achaan có nhiều vấn đề lo lắng khác nhau trong mối quan hệ với người khác, trong gia đình, với người yêu, trong công việc. Achaan luôn hỏi: “Có cái thấy hiện giờ không?”. Achaan đưa chúng ta trở lại với khoảnh khắc hiện tại, vì nếu không có hiểu biết về thực tại hiện giờ, mọi vấn đề không thể được giải quyết. Không có “tôi” là người thấy, chỉ có cái thấy thấy. Cái thấy sinh khởi do duyên và không thể điều khiển được. Nó cho chúng ta thấy bản chất vô ngã. Không có ai ở đó cả. Suy nghĩ nghĩ về sự việc và sự việc trở nên rất to tát, nghiêm trọng. Nhưng đó chỉ là suy nghĩ của chúng ta mà thôi. Suy nghĩ cũng là thực tại do duyên, và không phải là “tôi suy nghĩ”. Suy nghĩ nghĩ. Khi những điều trong cuộc sống không được như ý, ta có xu hướng muốn điều khiển cuộc sống. Đó là dính mắc và với dính mắc, các vấn đề sẽ không được giải quyết. Chúng ta nghĩ về những câu chuyện dài thay cho nhận ra rằng điều gì xảy ra đều ngoài tầm kiểm soát. Thực tại trong cuộc sống của chúng ta chỉ là tâm, tâm

sở và sắc, không có con người nào có thể làm chủ tình huống hay các sự kiện. Chúng sinh khởi trong một khoảnh khắc rồi diệt đi ngay.

Chúng ta có thể không nhận ra một khoảnh khắc tâm (sát-na tâm) nhanh đến thế nào. Khi chúng ta thấy, dường như lập tức chúng ta thấy con người, nhưng khi ấy là suy nghĩ đã sinh khởi sau khi cái thấy vừa diệt đi rồi.

Rất hữu ích khi suy xét đi suy xét lại câu kệ trong *Maha-Niddesa (Đại Nghĩa Tích)* được trích dẫn trong *Thanh Tịnh Đạo*:

Sự sống con người, lạc khổ, chỉ những thứ này

Hop lại trong một niệm thoáng qua

Các uẩn đã diệt của những người đã chết hay còn sống

Đều giống nhau, một đi không trở lại

Không có thế giới sanh nếu ý thức không sanh

Khi ý thức có mặt, thì thế giới tồn tại

Khi ý thức tan rã, thế giới chết;

Theo ý nghĩa tuyệt đối là như vậy”.

Cuộc sống, con người, niềm vui, nỗi buồn... vậy cuộc sống là gì? Là tất cả những gì xuất hiện qua năm căn và ý môn. Khi cái thấy sinh khởi, cuộc sống là cái thấy; khi cái nghe sinh khởi, cuộc sống là cái nghe; khi suy nghĩ sinh khởi, cuộc sống là suy nghĩ. Khi chúng ta nghĩ về một người, người ấy dường như tồn tại, nhưng cái chúng ta cho là một con người thực chất chỉ là danh và sắc, những pháp sinh diệt thoáng qua. Vui sướng hay đau khổ đều vô thường: Cuộc sống là xen kẽ các khoảnh khắc vui và buồn, mỗi cái xuất hiện tại một thời điểm. Chúng ta dính mắc vào tầm quan trọng của những gì được kinh nghiệm trong cuộc sống, dính mắc vào cuộc sống trên thế giới này. Nhưng sự thật, cuộc sống cực kỳ ngắn ngủi, chỉ tồn tại trong một khoảnh khắc tâm.

Chúng ta đọc:

“Không có thế giới sanh nếu ý thức không sanh

Khi ý thức có mặt, thì thế giới tồn tại

Khi ý thức tan rã, thế giới chết”

Khi nghĩ về thế giới và mọi người trong đó,

chúng ta chỉ biết về thế giới theo các ý niệm tục đế. Dường như thế giới đầy chúng sinh và vạn vật, nhưng về mặt thực tại, chỉ có tâm kinh nghiệm các pháp khác nhau đang sinh và diệt vô cùng nhanh. Tại một thời điểm chỉ có một đối tượng được nhận biết khi nó xuất hiện qua một môn. Nếu không có ngũ môn và ý môn, thế giới không thể xuất hiện. Chừng nào còn cho cái xuất hiện như một “khởi”, một chúng sinh hay con người, ta còn chưa biết về thế giới.

Nếu không có tâm, không có gì có thể xuất hiện, nhưng vì tâm sinh khởi trong từng khoảnh khắc nên các thực tại xuất hiện. Chúng ta được nhắc nhở về sự ngăn ngừa của mọi kinh nghiệm, bao gồm cả suy nghĩ với lo lắng về các vấn đề của bản thân. Nguyên nhân thực sự của các vấn đề không phải ở thế giới bên ngoài hay do người khác, mà chính là ở nơi tâm. Mọi người băn khoăn họ nên làm gì trong tình huống khó khăn, trong mối quan hệ với người khác. Họ hỏi: “Nên làm gì đây?”. Nhưng ai biết được khoảnh khắc tiếp theo? Hoàn toàn phụ thuộc vào các duyên ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Bởi dính mắc với ý niệm về ngã, chúng ta tự tạo ra các vấn đề của bản thân và tin rằng, bằng cách này hay

cách khác, ta có thể giải quyết được vấn đề. Hiểu đúng về từng thực tại ngay khoảnh khắc nó xuất hiện sẽ làm duyên cho chúng ta bớt bị cuốn theo các ý niệm về thế giới tục đế với đủ mọi rắc rối và lo lắng. Chúng ta bắt đầu thấy thế giới theo nghĩa tối hậu: tâm, tâm sở và sắc. Đó là thế giới thực sự cần được hiểu hơn, hơn nữa.

Khi ở sân bay để rời Việt Nam trở về Thái Lan, Achaan giảng về sự dính mắc. Achaan nói, chúng ta không nên sợ dính mắc, đừng lo lắng vì có dính mắc hay cố gắng áp chế bản thân để tránh dính mắc. Dính mắc sinh khởi vì có duyên cho nó và nó sẽ diệt đi ngay lập tức. Nó chỉ là pháp và khi trí tuệ đã phát triển hơn, trí tuệ có thể nhận ra đặc tính của nó. Hiện giờ chúng ta hầu hết nghĩ về các ý niệm vốn không là thực và rất có thể đang có ý niệm “dính mắc của tôi”. Chúng ta sợ mình có dính mắc, nhưng đó là vì ta dính mắc vào bản thân. Kể cả không muốn có dính mắc thì cũng là dính mắc rồi.

Chúng tôi đã thảo luận với người tham dự về cách giải quyết các vấn đề. Một số người cho rằng có thể dùng như một phương pháp trị liệu. Achaan đã hỏi: “Hiện giờ có vấn đề không?”

Nguyên nhân của các vấn đề là gì?”. Giáo pháp không phải là một phương pháp trị liệu. Nguyên nhân của các vấn đề là chúng ta nghĩ về bản thân, chúng ta liên đới các vấn đề với bản thân mình. Không thể giải quyết các vấn đề bằng sự chấp thủ vào ý niệm về ngã. Tất cả những gì sinh khởi hiện giờ chỉ là pháp do duyên sinh, là vô ngã, không ai có thể khiến cho pháp sinh khởi hay điều khiển chúng. Phát triển hiểu biết tuy lúc nhiều lúc ít nhưng chúng ta có thể thấy, dù chỉ hiểu thêm chút ít thì cũng ích lợi rồi. Không thể trông đợi việc nghe và suy xét về Pháp sẽ cho tác dụng ngay lập tức. Ta đang chấp thủ vào ý niệm về ngã khi có sự trông đợi như vậy. Chúng ta cần chấp nhận rằng, trí tuệ chỉ phát triển từng bước từng bước một.

Sarah đã nói, chúng ta học để sống một cách dễ dàng và tự nhiên cùng với phát triển hiểu biết, thay cho cố gắng thay đổi cuộc sống của mình với tà kiến về ngã. Cô ấy nói: “Giống như buồng được một gánh nặng lớn. Hạnh phúc nhờ hiểu biết thì khác xa với hạnh phúc với dính mắc”.

Achaan nhắc đi nhắc lại lời trích dẫn trong Giáo lý về phát triển trí tuệ luôn đi cùng với

sự dũng cảm và phẫn chấn. Achaan nói: “Hãy yên tâm, bất cứ cái gì xuất hiện đều chỉ là một khoảnh khắc và không thể kéo dài. Chỉ là một thực tại sẽ diệt đi hoàn toàn, không hề còn nữa”. Chúng ta cần biết ơn Đức Phật đã dạy về bất cứ cái gì xuất hiện đều là pháp do duyên sinh, vô thường và vô ngã.

Có cái thấy hiện giờ không? Cái chúng ta cho là con người chỉ là đối tượng thị giác được thấy trong một khoảng thời gian vô cùng ngắn ngủi. Khi có sự suy xét chân chánh về thực tại, sẽ không có lo lắng, bất an khi ấy. Đức Phật đã giảng đi giảng lại về cái thấy, cái nghe, về các thức sinh khởi qua các căn và các đối tượng được kinh nghiệm bởi thức ấy.

Chúng ta đọc trong “*Tương Ưng Bộ Kinh*” (Tập IV - *Thiên sáu xứ*, Chương I - *Tương ưng sáu xứ* (b), Phần Hai - *Năm mươi kinh thứ hai*, 60 - *Liễu tri*):

“*Này các Tỷ-kheo, Ta sẽ thuyết cho các Ông về pháp đưa đến liễu tri tất cả chấp thủ. Hãy lắng nghe.*”

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là pháp đưa đến liễu tri tất cả chấp thủ?

Do duyên mắt và các sắc khởi lên nhãn thức. Do ba pháp này hợp lại có xúc. Do duyên xúc có thọ. Thấy vậy, này các Tỷ-kheo, bậc Đa văn Thánh đệ tử nhằm chán đối với mắt, nhằm chán đối với các sắc, nhằm chán đối với nhãn thức, nhằm chán đối với nhãn xúc, nhằm chán đối với với thọ. Do nhằm chán, vị ấy ly tham. Do ly tham, vị ấy được giải thoát. Nhờ giải thoát, vị ấy biết rõ: “Ta đã liễu tri chấp thủ””.

Đoạn kinh tiếp theo đề cập tương tự đối với tai và âm thanh, mũi và hương, lưỡi và vị, thân và các đối tượng xúc chạm, ý và ý thức.

Đức Phật đã dạy rằng, đối tượng được kinh nghiệm, tâm và thọ sinh khởi cùng đều do duyên. Ngài giảng chi tiết theo từng căn môn. Mục đích là để hiểu về vô ngã, để xả ly khỏi ý niệm về ngã, về hoàn cảnh hay vật chất. Trí tuệ sẽ đưa đến sự xả ly. Ở đây chúng ta thấy có Vi Diệu Pháp trong Kinh. Chúng ta đọc về những gì là thực theo nghĩa tối hậu, khác với các câu chuyện về con người và mọi thứ mà ta nghĩ tới suốt cả ngày.

Duyên cho sự kinh nghiệm đối tượng thị giác, hay cái thấy thì hoàn toàn khác với duyên cho sự kinh nghiệm âm thanh. Nhãn căn và đối

tượng thị giác làm duyên cho cái thấy. Nhĩ căn và âm thanh làm duyên cho cái nghe. Càng hiểu hơn về duyên hệ, chúng ta sẽ càng bớt dính mắc vào tự ngã - “người có thể làm cho cái thấy hay cái nghe sinh khởi”.

Tạng Vi Diệu Pháp đề cập chi tiết về các lộ trình tâm khác nhau kinh nghiệm một đối tượng. Tất cả là nhằm để làm bớt đi dính mắc vào tự ngã, để hiểu về vô ngã.

Tâm trong lộ trình nhãn môn, lộ trình nhĩ môn và tâm trong mọi lộ trình tiếp nối nhau nhanh đến mức dường như ta có thể kinh nghiệm hơn một đối tượng ở cùng một thời điểm.

Chúng ta nên phân biệt giữa thế giới của suy nghĩ về khái niệm, về con người, đồ vật, các tình huống... khác với thế giới của thực tại - thứ có thể được kinh nghiệm một mình tại một thời điểm. Hầu hết chúng ta sống trong thế giới của khái niệm, của sự tưởng tượng, nhưng chúng ta có thể bắt đầu biết về sự khác nhau này. Điều này không thể sáng tỏ ngay lập tức vì chúng ta đã tích lũy vô minh và dính mắc từ kiếp này sang kiếp khác.

Chương 4

Pháp do duyên sinh [Pháp hữu vi]

Một hôm, trong một buổi dùng cơm trưa, Achaan đã giảng cho Vincent, người bạn đạo đến từ Đài Loan, về các thực tại. Vincent đã rất chịu khó chuyển ngữ tất cả các đoạn đàm đạo sang tiếng Quan Thoại cho anh trai và Maggie nghe.

Chúng ta luôn nghĩ rằng mình thấy mọi người mà không nhận ra cái thấy chỉ thấy đối tượng thị giác, không phải là con người hay đồ vật. Khi đang ăn món salad cà chua, Achaan đã nói:

“Làm sao có thể có ý niệm về cái gì đó nếu không có đối tượng thị giác [hay cái được thấy]? Đối tượng thị giác là một thực tại, không phải là

một thứ như quả cà chua, nó chỉ là cái in dấu lên nhãn căn. Đính mắc và vô minh sinh khởi, và đính mắc muốn hiểu, nhưng nó che phủ sự thật. Vì sao Đức Phật lại giảng về đối tượng thị giác? Nếu Ngài không giảng thì chỉ luôn là “cái gì đó” mà thôi.

Cái được thấy cũng sẽ không xuất hiện như nó là, và như vậy không thể buông bỏ ý niệm về ai đó. Nhãn căn là một duyên cho cái thấy sinh khởi. Nếu không có nhãn căn, không thể có cái thấy. Mỗi tâm kinh nghiệm một đối tượng. Bất cứ khi nào nó sinh khởi, nó đều kinh nghiệm một đối tượng”.

Sau đó mọi người thảo luận về “sankhara dhamma” - pháp do duyên sinh³. Chúng ta cần tìm hiểu từng từ trong Giáo lý, nếu không chúng ta cứ nói về những thứ mà mình không hiểu. Bất cứ cái gì do duyên sinh khởi và xuất hiện đều là sankhara dhamma. Hiểu biết này là điểm bắt đầu cho trí tuệ. Trí tuệ là cái sẽ tận diệt vô minh.

Vincent hỏi liệu hữu vi có bao gồm khái niệm.

3. Hay pháp hữu vi

Achaan đáp: “Chúng ta không nói về khái niệm. Cái gì đang xuất hiện qua mắt?”

Vincent: “Màu trắng, nhưng đó là suy nghĩ mất rồi”

Achaan: “Chúng ta nói về tâm - cái có chức năng kinh nghiệm. Tâm không có chức năng thích hay không thích. Cái bàn không có khả năng kinh nghiệm. Bạn nghĩ về “sankhāra” nhưng không hiểu nghĩa của nó. Cái gì đang xuất hiện hiện giờ?”

Vincent: “Âm thanh”

Achaan: “Nếu âm thanh chưa sinh khởi, nó không thể xuất hiện. Bất cứ cái gì xuất hiện đều do duyên sinh khởi, không do ý chí của bất kỳ ai. Nhãn căn không thể tạo duyên cho cái nghe. Nó là một duyên cho cái thấy. Nhãn căn có sinh khởi không?”

Vincent: “Có ạ”

Achaan: “Nó là pháp hữu vi, một thực tại do duyên sinh. Tại khoảnh khắc của cái thấy, chúng ta không phải nghĩ về một bông hoa hay bất kỳ vật nào. Chỉ có cái được thấy. Đó là cách từ bỏ ý

niệm về ai đó hay thứ gì đó nơi ấy. Không hề có gì khác trong đó cả. Mùi là mùi, âm thanh là âm thanh. Âm thanh có phải là pháp hữu vi không?”

Vincent: “Có ạ”

Achaan: “Cái nghe có phải là pháp hữu vi không? Suy nghĩ có phải là pháp hữu vi không?”

Vincent: “Vậy khái niệm không phải là pháp hữu vi?”

Achaan: “Chúng ta không nói về khái niệm, chỉ về các thực tại tối hậu (các pháp chân đế) mà thôi. Đó là lý do vì sao chúng ta có từ paramattha dhamma (pháp chân đế hay thực tại tối hậu) và abhidhamma (vi diệu pháp hay chi tiết về pháp). Chúng ta bắt đầu với từ dhamma - pháp: bất cứ cái gì là thực. Chúng ta biết rằng, có rất nhiều loại thực tại khác nhau. Có thực tại có thể kinh nghiệm cái gì đó và thực tại không thể kinh nghiệm cái gì cả”.

Sau đó Achaan giảng rằng, có nāma (danh pháp) - thực tại kinh nghiệm và rūpa (sắc pháp) là thực tại không kinh nghiệm gì cả. Không có ai, không có con người nào, không có một cái ngã trường tồn nào. Từ sankhāra (hữu vi - do duyên

sinh) được sử dụng để chỉ ra rằng không có ai cả, chỉ có các pháp chân đế. Achaan giải thích, nhờ việc nói ra và trao đổi, chúng ta sẽ hiểu thêm. Bà nói rằng trao đổi Pháp là một phước lành tối thượng. Nếu không chúng ta chỉ đọc mà không biết mình hiểu có đúng đắn không. Achaan sau đó nói về các trung tâm thiền.

Achaan: “Thật vô ích khi đến đâu đó và hành thiền. Khi ấy ta không hề hiểu gì về khoảnh khắc hiện tại. Pháp hữu vi là gì? Là bất cứ cái gì do duyên sinh khởi. Nếu không có duyên, không có gì có thể sinh khởi. Đó là lý do vì sao không có gì thuộc về ai cả. Vì không có ai cả. Mọi pháp là vô ngã - anattā. Khi bạn phải đi đến đâu đó, là ngã hay vô ngã?”

Attā có nghĩa là “tự ngã”, hành động của chúng ta có thể được thúc đẩy bởi ý niệm về ngã, hoặc vô ngã - hiểu biết về vô ngã.

Vincent trả lời: “Là ngã ạ”

Achaan: “Không hề có hiểu biết về vô ngã khi ta nghĩ rằng: Ta nên làm thế này hay thế kia”. Nếu không phải bởi ý niệm về “ngã”, tại sao ta phải đến đó? Nếu có hiểu biết đúng thì phải

là hiện giờ - hiểu đúng về cái đang xuất hiện. Dhamma (pháp) là gì?”

Vincent: “Cái là thực ạ”.

Achaan: “Liệu attā (tự ngã) có thể khiến cho nó sinh khởi? Attā không thể đưa đến hiểu biết đúng. Đó là lý do khiến ta đi đến một nơi yên tĩnh, nhưng đó không thể là Chánh Đạo, nó do vô minh và dính mắc thúc đẩy. Ở đây chúng ta nói về Dhamma (Pháp). Bạn đến đây là để nghe về Pháp”.

Vincent: “Như vậy, ý muốn đó không phải là dính mắc. Chỉ là có cơ hội để nghe Pháp”.

Achaan: “Chúng ta biết điều gì đưa đến sự xả ly: là chánh kiến - trí tuệ”.

Trong khi chúng tôi đàm đạo bên bàn ăn thì mọi người đang chuẩn bị cho sinh nhật của Khun Deng. Achaan nói “Chúc bạn được an lành”, rồi lại tiếp tục giảng Pháp. Khun Deng thấy đó là cách tốt nhất để chúc mừng sinh nhật mình. Mọi người bật nhạc sinh nhật và cắt bánh. Khun Deng đến bên Achaan và nói cô ấy rất cảm kích với ản dụ nắm tay mà Achaan đã đưa ra. Khi nhìn bàn tay đang nắm chặt, ta không biết có gì trong đó,

nhưng khi mở nắm tay ra, chẳng có gì cả. Cũng như vậy, cái ta cho là cuộc sống của mình chỉ là các thực tại sinh và diệt. Chẳng có gì, chẳng có con người nào ở đó.

Chúng ta đọc trong Chú giải của bài kinh “*Tứ Niệm Xứ*”.

“Đặc tính của sự quán xét tập hợp các sắc tứ đại và các sắc y đại sinh được ví như bóc các lớp vỏ của một thân cây chuối, hay giống như mở một nắm tay trống không”.

Về các sắc tứ đại và các sắc y đại sinh, có sắc tứ đại gồm đất, nước, lửa, gió và các sắc y đại sinh là màu, mùi, vị, dưỡng chất cùng các sắc khác kết hợp thành thân người. Chúng đều sinh và diệt liên tục. Một cái “thân” không thực sự tồn tại. Cái mà chúng ta cho là thân mình chỉ là các sắc tồn tại thoáng qua.

Achaan: “Không dễ để hiểu là không có ai cả. Có gì ở đó nếu không có ai cả? Thực tại ngay khoảnh khắc này là gì?”.

Vincent: “Danh và sắc ạ”.

Achaan: “Chúng ta có thể gọi tên nó, nhưng

cần rất lâu, từ kiếp này sang kiếp khác để hiểu cái là thực hiện giờ. Từng lời của Đức Phật đều cần phải nghiền ngẫm, vì nó chỉ về một thực tại, một đặc tính tại một thời điểm. Chỉ khi đã nghe nhiều, suy xét nhiều với sự hướng tâm chân chánh, trí tuệ mới bắt đầu tăng trưởng. Giờ mới là hiểu biết tư duy nhưng nó có thể trở nên ngày một kiên cố hơn.”

Hiểu biết tư duy về thực tại đang xuất hiện tại khoảnh khắc này, tiếng Pali gọi là pariyatti (pháp học), là nền tảng phát triển cho trí tuệ trực nhận thực tại, tiếng Pali là patipatti (pháp hành). Cũng như vậy pháp hành có thể đưa đến sự chứng ngộ trực tiếp bất cứ thực tại nào xuất hiện - hay còn gọi là pattivedha (pháp thành).

Mọi người đặt câu hỏi về sati - chánh niệm về thực tại phát triển trong tứ niệm xứ (satipaṭṭhāna). Trí tuệ sinh cùng chánh niệm ở mức độ đó chính là patipatti mà thường được dịch là “pháp hành”. Từ được dịch này thường gây hiểu nhầm vì nó gợi đến việc ai đó thực hành theo một cách nhất định.

Có rất nhiều hiểu sai về chánh niệm. Một số người nghĩ rằng, chánh niệm có nghĩa là biết

mình đang làm gì, như đi bộ hay lúc làm việc ở nhà, ở cơ quan. Sati (chánh niệm) là một tâm sở tịnh hảo (tâm sở thiện) sinh kèm với tất cả các tâm thiện. Nó không quên thiện pháp. Chánh niệm có nhiều mức độ. Chánh niệm ở mức độ dāna (bố thí) sinh khởi khi chúng ta cho đi một cách hào phóng. Chánh niệm ở mức độ sīla (giới) sinh khởi khi chúng ta kiềm chế nói lời thô ác, hay khi giúp đỡ người khác. Chánh niệm ở mức độ samatha (phát triển an tịnh) là không quên đề mục của an tịnh. Chánh niệm ở mức độ satipaṭṭhāna (tứ niệm xứ) là hay biết thực tại xuất hiện tại khoảnh khắc hiện tại, nó sinh khởi cùng trí tuệ, nhờ đó có thể biết thực tại ấy chỉ là pháp do duyên sinh và không phải là tự ngã hay của tôi. Khi có cơ hội cho thiện pháp nhưng có thể ta giải đãi, biếng nhác, chỉ nghĩ đến sự dễ chịu và tiện nghi của bản thân. Chúng ta thất niệm và bỏ qua cơ hội ấy. Tuy nhiên, khi chánh niệm sinh khởi, nó không quên thiện pháp và không bỏ lỡ cơ hội.

Một số người mong chánh niệm sinh khởi và họ không thấy rằng, kể cả chánh niệm cũng là pháp hữu vi, sinh khởi bởi duyên riêng của nó. Achaan giảng nhiều về bản chất do duyên sinh

của cái thấy, vì luôn có cái thấy, kể cả hiện giờ. Cái gì sinh khởi đều là thực và cái gì không sinh khởi thì không thực. Achaan nói đi nói lại về cái thấy để đưa mọi người trở về với khoảnh khắc hiện tại thay vì để tâm vào các ý niệm trừu tượng - cái không phải là thực. Nếu hiểu đúng về cái thấy ở khoảnh khắc này, chúng ta có thể học về ý nghĩa của thực tại hữu vi - cái nằm ngoài sự kiểm soát. Khi ấy ta cũng sẽ thấy rõ hơn chánh niệm cũng nằm ngoài sự kiểm soát.

Rất khó hay biết về một thực tại tại một thời điểm mà không nghĩ về ngôn từ. Chúng ta cần phải quen với đặc tính của chúng, mỗi thực tại đều khác nhau. Khi không hiểu về cái đang xuất hiện, sẽ có sự dính mắc vì nó dường như kéo dài, trường tồn. Đối tượng của dính mắc đã xuất hiện và biến mất rồi là gì? Sự thật là dính mắc với cái đã diệt đi rồi. Khi có hiểu biết về cái đang xuất hiện, như cái thấy hiện giờ, sẽ bắt đầu có hiểu biết rằng nó chỉ là một khoảnh khắc.

Đức Phật đã dạy về các chi tiết để mọi người có thêm chất liệu làm duyên cho khoảnh khắc của chánh niệm. Achaan nhắc nhở chúng tôi rằng: “Không có một phương pháp nào cả. Khi

nào sẽ có chánh niệm sinh khởi kinh nghiệm trực tiếp cái thấy tùy thuộc vào việc hiểu biết đúng đã được phát triển đủ để tạo duyên cho nó hay chưa. Trước khi nghe Giáo lý, ở khoảnh khắc xúc chạm, đặc tính cứng luôn được kinh nghiệm với ý niệm về “cái gì đó”, về “tôi” hay “của tôi”. Luôn có đặc tính mềm xuất hiện nhưng lại không được hiểu. Không ai có thể thay đổi được điều đó”.

Achaan giải thích về các thực tại sinh khởi do duyên: “Làm sao có thể bớt dính mắc với cái thấy hiện giờ? Đức Phật dạy về các duyên cho cái thấy sinh khởi. Nếu không chúng ta sẽ nghĩ, mở mắt là duyên cho cái thấy sinh khởi. Đó là hiểu sai. Cái thấy kinh nghiệm cái đang xuất hiện hiện giờ. Nếu không có các tâm sở đồng sinh, cái thấy không thể sinh khởi”.

Các tâm sở đồng sinh là duyên tố cho cái thấy. Xúc (phassa) là một tâm sở có chức năng chạm vào đối tượng thị giác, nhờ đó cái thấy có thể thấy đối tượng. Tâm sở nhất tâm (ekaggata) là một duyên để cái thấy chỉ kinh nghiệm đối tượng thị giác và không có suy nghĩ đến những thứ khác tại khoảnh khắc đó. Tưởng (sañña)

đánh dấu, ghi nhớ đối tượng được thấy. Kể cả chánh niệm cũng không thể sinh khởi nếu thiếu các tâm sở đồng sinh. Nó cần có tâm sở alobha (vô tham) làm duyên. Nó cũng cần có cả tâm sở nhất tâm để hay biết về một danh hay một sắc. Nó cần có tâm sở an tịnh, cái sinh khởi với tất cả các tâm thiện.

Một số người tin rằng ban đầu cần có sự an tịnh - định, trước khi trí tuệ có thể sinh khởi. Họ cho việc được thư giãn hay không bị tiếng ồn làm phiền là sự an tịnh. An tịnh được hiểu theo nghĩa thế gian thông thường thì rất khác với thực tại của sự an tịnh - tâm sở passaddhi (tâm sở an tịnh). Đó là một tâm sở sinh khởi cùng mọi tâm thiện. Nó chỉ có thể sinh khởi khi có đủ duyên cho thiện pháp, không ai có thể làm cho nó sinh khởi. Khi ta rộng lượng, đã có sự an tịnh cùng với tâm thiện. Khi tìm hiểu Giáo pháp với tâm thiện, đã có sự an tịnh sinh khởi cùng tâm thiện. Nếu nghĩ rằng ta nên đến một nơi yên tĩnh để có sự an tịnh thì đó là hiểu biết sai lầm. Chúng ta dính mắc vào ý niệm về ngã - người có thể tạo ra sự an tịnh.

Danh và sắc xuất hiện một mình tại một thời

điểm và mỗi thực tại đều có đặc tính riêng. Các đặc tính này không thể bị thay đổi. Ví như cái thấy, nó có đặc tính riêng, ta có thể gọi nó với tên gọi khác nhưng đặc tính của nó không thể thay đổi. Cái thấy luôn thấy, đối với tất cả mọi người, dù là con vật hay bất kỳ chúng sinh nào thấy. Nó cần được hiểu chỉ là một pháp. Các khái niệm là đối tượng của suy nghĩ, chúng không phải là thực tại có đặc tính riêng và vì vậy chúng không thể là đối tượng để phát triển trí tuệ. Suy nghĩ là một thực tại, không có tự ngã nào suy nghĩ cả. Có thể có hiểu biết khi đang có suy nghĩ về các chúng sinh, chúng ta có thể nhận ra đó chỉ là suy nghĩ.

Tâm kinh nghiệm chỉ một thực tại tại một thời điểm, vì vậy mà chánh niệm đồng sinh với tâm thiện cũng chỉ có thể kinh nghiệm một đối tượng tại một thời điểm mà thôi. Bởi chúng ta vốn thường để ý đến những “khối”, đến các khái niệm như con người, xe cộ hay cây cối nên chúng ta thấy rất khó suy xét chỉ một thực tại tại một thời điểm. Khi biết sự khác nhau giữa khoảnh khắc nghĩ về các khái niệm và khoảnh khắc chỉ một thực tại, như âm thanh hay đặc tính cứng, xuất hiện tại một thời điểm, chúng ta sẽ dần hiểu

hơn chánh niệm là gì. Chánh niệm chỉ có thể sinh khởi khi không mong đợi về nó.

Bài kinh sau nhấn mạnh đến tầm quan trọng của việc nghe và thảo luận Pháp giúp đưa đến hiểu biết trực tiếp về thực tại.

Chúng ta đọc trong “*Tăng Chi Bộ Kinh*” (Chương IV - *Bốn Pháp*, XV. Phẩm Ánh sáng, Mục số VII. *Thời Gian*)

Có bốn thời gian này, này các Tỷ-kheo, nếu khéo tu tập, nếu khéo vận chuyển, tuần tự đưa đến sự đoạn diệt các lậu hoặc⁴. Thế nào là bốn?

Nghe pháp đúng thời, đàm luận về pháp đúng thời, chỉ đúng thời, quán đúng thời.

Bốn thời gian này, này các Tỷ-kheo, nếu khéo tu tập, khéo vận chuyển, tuần tự đưa đến sự đoạn diệt các lậu hoặc.

Ví như, này các Tỷ-kheo, trên đỉnh núi, trời mưa nặng hạt, và nước chảy theo triền thấp, tràn đầy hang núi, khe núi, thung lũng. Khi các hang núi, khe núi, thung lũng được tràn đầy, thời ao nhỏ được tràn đầy. Ao nhỏ được tràn đầy, thời

4. Có bốn loại lậu hoặc: Dục lậu (kamasava), hữu lậu (bhavaasava, dính mắc được tái sinh), kiến lậu (ditthihasava) và vô minh lậu (avijjasava)

ao lớn được tràn đầy. Ao lớn được tràn đầy, thời sông nhỏ được tràn đầy. Sông nhỏ được tràn đầy, thời sông lớn được tràn đầy. Sông lớn được tràn đầy, thời biển lớn đại dương được tràn đầy. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, bốn thời gian này, nếu khéo tu tập, nếu khéo vận chuyển, tuần tự đưa đến sự đoạn diệt các lậu hoặc.

Chương 5

Hiểu về khoảnh khắc này

Achaan đã nhắc nhở chúng tôi: “Khi không có hiểu biết thì có dính mắc vào cái đang xuất hiện, nó dường như kéo dài. Sự thật thì đối tượng của dính mắc xuất hiện rồi diệt đi ngay lập tức. Nhưng tham vẫn dính mắc với cái không còn nữa. Cái thấy sinh khởi rồi diệt đi nhưng vô minh không thể nhận ra. Nó cho cái được thấy hay cái thấy là “cái gì đó”. Cái thấy là một khoảnh khắc trước đó đã diệt đi hoàn toàn. Suy nghĩ về nó cũng diệt đi hoàn toàn”

Achaan giải thích rằng, anattā, sự thật về vô ngã, chỉ có thể được hiểu nhờ trí tuệ, chứ không phải bằng việc cố gắng hết sức để làm trí tuệ sinh khởi.

Vincent nhấn mạnh: “nhưng tâm thì quá nhanh”

Achaan đáp: “Không ai có thể ngăn nổi sự nổi tiếp vô cùng nhanh của tâm. Không thể lựa chọn đối tượng này hay đối tượng kia cho chánh niệm.

Thực tại tiếp diễn rất nhanh. Cuộc sống là một dòng chảy không ngừng của các thực tại hữu vi sinh rồi diệt.

Mọi người hỏi làm sao để có trí tuệ kinh nghiệm trực tiếp thực tại. Câu trả lời là: chỉ có trí tuệ tăng trưởng đến mức độ cao hơn với chánh niệm trực tiếp về bất kỳ thực tại nào xuất hiện. Điều này cần nhiều kiếp, nhưng hiểu về mặt tư duy về những gì xuất hiện hiện giờ, hay còn gọi là pariyatti (pháp học) có thể làm duyên cho hiểu biết ở mức độ patipatti (pháp hành) - sự thấu hiểu trực tiếp thực tại.

Một số người tin rằng, để phát triển hiểu biết trực tiếp về thực tại, họ cần chú tâm vào danh và sắc, nhưng chú tâm là gì? Như Achaan vẫn thường nói, chúng ta cần phải học từng từ trong Giáo lý để hiểu ý nghĩa thực sự. Mọi người muốn

có chú tâm nhưng họ không hiểu nó là gì. Quay về với khoảnh khắc hiện giờ, có chú tâm hiện giờ không? Ai đó nghĩ rằng chú tâm rất quan trọng để hiểu về khoảnh khắc hiện giờ. Achaan lại hỏi lại:

“Có sự chú tâm hiện giờ không? Tại khoảnh khắc của cái thấy, có sự chú tâm không? Mọi thực tại đều chưa được hiểu. Chúng ta chỉ nói về những câu chuyện về chúng mà thôi. Tâm chỉ kinh nghiệm một đối tượng tại một thời điểm, và đó là chức năng của tâm sở ekaggatā (tâm sở nhất tâm), nó giúp cho tâm trụ trên một đối tượng”.

Có nhiều hiểu lầm về chú tâm. Nó sinh khởi cùng với tất cả các tâm. Khi nó sinh cùng với tâm bất thiện thì nó là sự chú tâm bất thiện và khi nó sinh cùng với tâm thiện thì nó là sự chú tâm thiện. Nó là pháp do duyên sinh và không ai có thể làm cho nó sinh khởi.

Một người trong hội chúng nói rằng đã có một cuộc cách mạng trong suy nghĩ của anh ấy khi từ bỏ các ý niệm sai lầm về Bát Chánh Đạo. Giờ anh ấy nhận ra rằng, hiểu biết cần được phát

triển một cách tự nhiên và không nên cố tập trung trên loại thực tại cụ thể nào.

Nếu chúng ta cố gắng chú tâm hay nghĩ “tôi chú tâm được” là chúng ta bị dính mắc với ý niệm về một tự ngã - người có sự chú tâm và khi ấy ta đi theo con đường sai. Khi nghĩ rằng ta có thể làm gì đó để phát triển hiểu biết thì đây là sự thực hành sai. Chúng ta nên suy xét hơn về các thực tại xuất hiện hiện giờ trong cuộc sống hàng ngày, nhờ vậy mà hiểu biết có thể được phát triển một cách tự nhiên.

Một số người hỏi làm sao để đạt được mức độ của patipatti (pháp hành) - sự phát triển hiểu biết trực tiếp, và liệu có cần hành thiền để đạt được điều đó. Cô ấy mong đạt được giác ngộ.

Sarah đã trả lời: “*Bhāvanā* (sự phát triển tâm trí) là phát triển hiểu biết. Hãy nói về hiểu biết hiện giờ, nó không có nghĩa là sự thực hành. Không có một cái “tôi” nào có thể làm gì cả. Nghe về các thực tại sinh khởi trong cuộc sống sẽ giúp ta hiểu thêm chút ít về pháp hành là gì. Có thể có *bhāvanā* (sự phát triển tâm trí) ngay bây giờ, không cần phải đợi đến lúc khác hay nơi nào khác. Khi nghĩ đến việc làm theo một

phương pháp, thực tại khi đó là suy nghĩ. Có thể có hiểu biết về suy nghĩ”.

Người hỏi về việc hành thiền nêu ý tưởng muốn kinh nghiệm sự rỗng không. Sarah giải thích:

“Dường như chỉ có sự rỗng không, không có gì ở đó, không tâm, không đối tượng”. Đó chính là moha - si. Tâm không thể sinh khởi mà không kinh nghiệm đối tượng. Đối tượng có thể là một thực tại hay một khái niệm, nhưng không thể là không gì cả”

Sau đó Sarah giải thích, nếu ai đó có ý niệm rằng tâm không có đối tượng nhưng có thể có định tâm trong vài giờ và kinh nghiệm sự rỗng không thì điều ấy không đưa họ đến gần hơn với Giáo lý của Đức Phật. Nó chỉ đưa họ đến con đường phi Đạo, không thể làm duyên cho hiểu biết về các pháp do duyên sinh. Đi theo con đường sai rất nguy hiểm. Nếu lắng nghe, như hiện giờ, chúng ta sẽ nhận ra các pháp là vô ngã, mỗi pháp đều vô thường và bất toại nguyện (*dukkha*).

Achaan rất hay nhắc lại rằng, các thực tại như

âm thanh, cái nghe, đối tượng xúc chạm được kinh nghiệm trong bóng tối. Chỉ có khoảnh khắc đối tượng thị giác được cái thấy kinh nghiệm là sáng. Thế giới dường như là luôn sáng, nhưng đó là ảo ảnh. Đối tượng thị giác in dấu đi in dấu lại trên nhãn căn và rồi cái thấy và các tâm khác trong lộ trình nhãn môn tiếp nối. Nhưng có vô số các lộ trình tâm khác xen kẽ. Điều này cho thấy tâm sinh và diệt tiếp nối nhanh đến nhường nào. Khi nói cái nghe kinh nghiệm âm thanh trong bóng tối, Achaan đã nhắc nhở chúng ta rằng, chỉ một đối tượng được kinh nghiệm tại một thời điểm. Achaan nhắc nhở chúng ta về sự diễn tiến rất nhanh của các thực tại.

Đức Phật đã dạy về tâm kinh nghiệm đối tượng thông qua các căn môn và ý môn, sinh khởi trong các lộ trình tâm khác nhau. Tâm sinh và diệt tiếp nối nhau vô cùng nhanh. Việc suy xét kỹ hơn lời dạy của Ngài sẽ giúp chúng ta nhận ra là không có con người nào có thể can thiệp vào các tiến trình này, chúng hoàn toàn nằm ngoài sự kiểm soát. Các pháp đều vô ngã.

Mỗi thức ngũ quan kinh nghiệm một đối tượng qua môn tương ứng. Không chỉ có một

tâm kinh nghiệm đối tượng thị giác hay một tâm kinh nghiệm âm thanh, mà mỗi thức ngũ quan sinh khởi trong một chuỗi hay lộ trình tâm, cái này tiếp nối cái kia và cùng chung một đối tượng. Tất cả đều kinh nghiệm cùng một đối tượng nhưng mỗi cái lại có một chức năng riêng.

Cái thấy sinh khởi sau nhãn môn hướng tâm - tâm hướng đến đối tượng thị giác. Nhãn môn hướng tâm không thấy mà chỉ đơn thuần hướng đến đối tượng thị giác đã in dấu lên nhãn căn⁵. Nó là tâm duy tác vô nhân (ahetuka kiriyacitta - tâm vô ký, không có nhân sinh kèm), không phải là tâm thiện, tâm bất thiện hay tâm quả. Sau cái thấy-cái là tâm quả vô nhân (ahetuka vipākacitta), có hai tâm quả vô nhân nữa, chúng không có chức năng thấy nhưng vẫn nhận biết cùng đối tượng thị giác chưa diệt đi. Chúng thực hiện chức năng khác với chức năng thấy, trong khi vẫn kinh nghiệm đối tượng thị giác. Đối tượng thị giác là sắc pháp và tồn tại lâu hơn tâm. Các tâm này là tiếp nhận tâm (sampaṭicchana-citta) - có chức năng tiếp nhận đối tượng thị giác và suy đạt tâm (santīraṇa-citta)

5. Ngũ môn hướng tâm có chức năng hướng đến đối tượng thông qua một trong năm cửa giác quan. Các tâm này được đặt tên theo các cửa giác quan tương ứng, như nhãn môn hướng tâm, hay nhĩ môn hướng tâm.

- có chức năng thẩm sát đối tượng. Tiếp theo sau suy đạt tâm có xác định tâm (votthapana-citta) - là tâm duy tác vô nhân. Sau xác định tâm là bảy tốc hành tâm (seven javana-cittas), là các tâm thiện hay bất thiện, trong trường hợp không phải là vị A la hán. Đó là tuần tự cố định của các tâm sinh khởi trong một tiến trình mà không ai có thể thay đổi được.

Không có cái ngã nào có thể sắp xếp xác định tâm sinh khởi sau tâm thiện hay tâm bất thiện. Tâm sinh rồi diệt, cái này tiếp nối cái kia vô cùng nhanh, không ai có thể khiến cho tâm thiện sinh khởi bằng ý chí. Thiện pháp được thực hiện trong quá khứ là một duyên tố cho thiện pháp sinh khởi ở hiện tại.

Khi lộ trình tâm ngũ môn [là lộ trình tâm phát sinh qua năm cửa giác quan] kết thúc, đối tượng được kinh nghiệm cũng diệt đi. Rất nhanh sau lộ trình tâm ngũ môn kết thúc là bắt đầu một lộ trình ý môn kinh nghiệm đối tượng ngũ môn vừa diệt đi đó. Mặc dù đối tượng đã diệt đi nhưng nó có thể là đối tượng của tâm sinh khởi trong lộ trình ý môn. Tâm đầu tiên trong lộ trình ý môn là ý môn hướng tâm (mano-dvārāvajjana-

citta), thực hiện chức năng hướng đến đối tượng vừa diệt đi, qua ý môn. Ý môn hướng tâm cũng không phải là tâm thiện hay bất thiện, nó là tâm duy tác vô nhân. Sau khi ý môn hướng tâm đã hướng đến đối tượng thì có các tâm thiện và tâm bất thiện (trong trường hợp không phải vị A la hán) kinh nghiệm cùng đối tượng đó.

Khi các tâm kinh nghiệm đối tượng thị giác qua ý môn, chúng chỉ biết đối tượng thị giác mà không biết đến hình dạng hay nghĩ về một con người hay đồ vật. Nhưng liên tục sinh khởi sau đó, các lộ trình tâm tiếp theo nghĩ về con người và đồ vật, và khi ấy đối tượng được kinh nghiệm là khái niệm chứ không còn là đối tượng thị giác nữa. Sự kinh nghiệm đối tượng thị giác làm duyên cho suy nghĩ về các khái niệm về con người hay đồ vật được sinh khởi sau đó. Dường như khi chúng ta thấy thì cũng có suy nghĩ về cái được thấy, nhưng trên thực tế, cái thấy và suy nghĩ sinh khởi trong các tiến trình khác nhau. Vì tâm này nối tiếp tâm kia quá nhanh nên dường như chúng kéo dài

Hiện giờ có hiểu biết chừng nào về đối tượng thị giác chỉ là đối tượng thị giác? Hiểu biết chưa

được phát triển đủ để xả ly khỏi ý niệm về ngã. Cần nghe Pháp, suy xét điều được nghe và hiểu về thực tại đang xuất hiện. Luôn có suy nghĩ sau cái thấy, cái nghe và các kinh nghiệm giác quan khác. Suy nghĩ là gì? Nó khác với cái thấy nhưng chúng ta không nên cố tìm ra sự khác biệt. Khi hiểu hơn về sự khác biệt giữa danh và sắc, chúng ta sẽ thấy suy nghĩ là thực tại khác với cái thấy hay cái nghe.

Chúng ta chỉ có thể “nghĩ” rằng cái thấy không phải là tự ngã, nhưng khoảnh khắc của cái thấy thực sự vẫn chưa được nhận biết. Khi có hiểu biết hơn sẽ bớt đi dính mắc cho các thực tại là tự ngã. Nên có niềm tin vào trí tuệ, trí tuệ có thể hiểu về những gì chưa được biết trước kia. Nó hiểu, không nhờ tự suy nghĩ, mà nhờ được nghe về sự thật. Chừng nào chưa trực nhận được cái thấy thì chưa thể từ bỏ ý niệm về cái gì đó ở đó. Có thể dần có thêm niềm tin rằng bất cứ cái gì xuất hiện, bất cứ cái gì chúng ta làm chỉ tồn tại trong một khoảnh khắc vô cùng ngắn ngủi.

Mọi người thường băn khoăn về các duyên tố cho chánh niệm và chánh kiến của Bát chánh đạo. Duyên cho chánh niệm là hiểu biết đúng nhờ nghe Pháp và suy xét về Pháp. Trí tuệ chưa

phát triển đủ để biết rằng không có con người nào trong đối tượng thị giác. Chúng ta hầu như sống trong thế giới của vô minh, không chút hiểu biết gì về pháp chân đế. Suy xét về thực tại là một khoảnh khắc quý báu.

Ngày cuối cùng ở Thái Lan, tôi đã tham dự buổi pháp đàm tiếng Thái tại Hiệp hội⁶. Chủ đề được đàm đạo là mục đích thực sự của cuộc đời xuất gia. Bài kinh sau được thảo luận:

Tăng Chi Bộ Kinh, Chương Mười Pháp, IV. Phẩm IV. Phẩm Upāli Và Ananda, Mục I. Upāli Và Giới Bốn: Ngài Upāli đã hỏi Đức Phật mục đích của giới bốn là gì. Đức Phật đã giải thích như sau:

“Để tăng chúng được cực thiện, để Tăng chúng được an ổn, để chặn đứng các người cứng đầu, để các thiện Ty-kheo được sống an ổn, để chế ngự các lậu hoặc ngay trong hiện tại, để chặn đứng các lậu hoặc trong tương lai, để đem lại tịnh tín cho những người không tin, để làm tịnh tín tăng trưởng cho những người có lòng tin, để diệu pháp được tồn tại, để luật được chấp nhận”.

6. Hiệp hội nghiên cứu và Hỗ trợ Giáo pháp. Đây là trung tâm nơi diễn ra các buổi giảng pháp của Achaan Sujin vào cuối tuần.

Ông Unnop đã nhấn mạnh điểm thứ hai là quan trọng nhất: để các thiện Tỷ-kheo được sống an ổn. Thường có nhiều hiểu biết sai lầm về ý nghĩa của cuộc đời xuất gia. Người nam thanh niên xuất gia trong thời gian ngắn (xuất gia gieo duyên) để làm hài lòng cha mẹ mà không có chút hiểu biết nào. Mọi người cúng dường tiền tới các vị sư và họ đón nhận, nhưng đó là điều sai trái. Người xuất gia đã từ bỏ đời sống gia đình và không nhận tiền bạc hay hưởng vui khi nghĩ về nó. Họ thấy hiểm họa của vòng sinh tử luân hồi và dành toàn bộ cuộc đời hướng đến con đường giải thoát, để đạt được quả vị A la hán. Vị tỷ kheo chỉ có hai nhiệm vụ: nghiên cứu kinh điển và phát triển trí tuệ. Không có gì khác. Nghiên cứu kinh điển không phải để thu thập kiến thức mà để hiểu thực tại ngay tại khoảnh khắc hiện giờ.

Trong hầu hết các chương trình phát thanh của mình, Achaan đều dành một phần để giảng về mục đích của cuộc đời xuất gia. Achaan cho in những chiếc áo phông có dòng chữ nói về việc người xuất gia không được nhận tiền bạc.

Tôi đã gặp Bà Samnuang Sucharitakun, trong

bộ dạng rất tươi vui, ngồi trên chiếc xe lăn. Bà vừa đúng 100 tuổi. Ban đêm bà thường thức dậy vài tiếng để ghi chép lại các lời giảng tiếng Thái của Achaan, mà nhờ đó các cuốn sách được ấn bản và đưa đến lợi ích cho nhiều người. Tôi cũng nhờ vậy đã được dịch sang tiếng Anh một vài cuốn trong số đó.

Tại Hiệp hội, trong buổi pháp đàm tiếng Anh, chúng tôi đã thảo luận về bất thiện. Nhờ được nghe Giáo lý của Đức Phật mà có thêm hiểu biết về tham (lobha), sân (dosa) và si (moha) với nhiều mức độ khác nhau. Chúng sinh khởi bởi có nhân duyên, chúng được tích lũy từ kiếp này sang kiếp khác. Cứ khi nào có dính mắc là ta nghĩ đến bản thân mình. Một số mức độ bất thiện nghiêm trọng như muốn lấy cắp đồ vật, và một số chưa gây hại đến người khác. Chúng ta có thể học để thấy được hiểm họa của mọi mức độ bất thiện.

Chúng ta dính mắc với bạn bè và gia đình, nhưng cần phải biết bản chất là ta dính mắc với bản thân, vì vậy mà ta muốn ở gần những thân yêu. Đó là điều bình thường và chúng ta không nên cho đó là vấn đề đặc biệt quan trọng hay

ng nghiêm trọng, ý này được nhấn mạnh một số lần.

Những buổi pháp đàm trong mấy tuần qua thật vô cùng lợi ích đối với tất cả chúng tôi. Sarah và Jonothan đã bổ sung thêm nhiều điểm quan trọng vào các lời giảng của Achaan về các pháp sinh khởi trong cuộc sống hàng ngày. Tôi rất tri ân những lời nhắc nhở ấy. Lời nhắc nhở về hiểu biết cần được phát triển một cách tự nhiên đã được nhấn mạnh bằng nhiều cách khác nhau. Chúng ta không nên thay đổi cách sống của mình hay nghĩ việc để học Pháp để mong có nhiều thiện tâm với hiểu biết thường xuyên hơn. Khi ấy, dính mắc với ý niệm về ngã không thể bị tận diệt.

Trước kia Achaan đã nhiều lần nói rằng, trí tuệ chưa phát triển đủ để tạo duyên cho hiểu biết trực nhận pháp thực tại. Có thể chúng ta nhắc lại câu ấy nhưng ban đầu chưa thực sự hiểu hết ý nghĩa của nó. Giờ đây sau các buổi thảo luận, có gì đó sáng tỏ hơn, rằng chỉ có mức độ trí tuệ cao hơn mới có thể tạo duyên cho chánh niệm và hiểu biết trực tiếp về thực tại hiện tiền. Chúng ta không thể hành động theo cách nào đó để làm sinh khởi trí tuệ ở mức độ cao hơn, ngoại trừ việc

kiên nhẫn nghe và suy xét điều được nghe. Cái thấy và suy nghĩ xuất hiện hiện giờ có thể được hiểu chỉ là pháp do duyên, nhưng cần nhiều thời gian, thậm chí nhiều kiếp sống, trước khi hiểu về nó một cách rõ ràng. Dần dần sẽ có thêm niềm tin vào sự phát triển của trí tuệ. Làm sao chúng ta có thể can thiệp được khi các thực tại sinh và diệt nhanh như vậy?

Achaan đã hỏi: “Cuộc sống vô cùng ngắn ngủi. Khoảnh khắc nào là quý nhất trong cuộc đời?”.

Câu trả lời là: nghe Chánh pháp để dần hiểu ra điều gì thực sự quan trọng trong cuộc đời: bất cứ thực tại nào xuất hiện đều chỉ là pháp do duyên sinh, không phải là tự ngã.

Đôi lời của người dịch

Tôi rất hân hạnh và hoan hỷ khi được dịch và ấn tống cuốn sách này. Mặc dù đã cố gắng và rà soát cẩn trọng, song cuốn sách chắc chắn còn nhiều chỗ sai sót, kính mong quý đạo hữu, quý độc giả góp ý để lần tái bản sau được hoàn chỉnh hơn.

Các phần dịch kinh trong cuốn sách được lấy từ bản dịch của Hòa thượng Thích Minh Châu, xin được trân trọng cảm tạ công đức lớn lao này của quý Ngài. Và nhân dịp này, tôi không thể không bày tỏ lòng tri ân sâu sắc tới chị Tâm - người chị, người thầy đã dìu dắt tôi học hiểu lời dạy của Đức Phật từ những ngày đầu đến nay. Dù bản dịch lần này không quá phức tạp, song

mỗi sự uốn nắn cẩn trọng của chị luôn là những khích lệ quý báu đối với tôi.

Cuối cùng, tôi xin được hồi hướng thiện pháp này tới Ba Kình, mẹ Bính cũng như tất cả các bậc sinh thành của các bạn bè đạo hữu đáng quý. Mong cho sự tùy hỷ và những lợi lạc thu được từ cuốn sách này sẽ góp duyên lành để tất cả vun bồi ba la mật hướng đến sự giải thoát trong ngày vị lai.

0 _0_ _0_

**Namo Tassa Bhagavato Arahato
Sammāsambuddhassa**

Mọi góp ý xin gửi về
vietnamdhammahome@gmail.com

Xin trân trọng cảm ơn!

CUỘC SỐNG NGẮN NGŨI

Tác giả: Nina Van Gorkom
Chuyển ngữ từ Anh sang Việt: Trần Thanh Mai
Hiệu đính chuyên môn: Vietnam Dhamma Home

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC
65 Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội
Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com
nhaxuatbanhongduc@yahoo.com
Điện thoại: 024.3 9260024 Fax: 024.3 9260031

Chịu trách nhiệm xuất bản
Giám đốc BUI VIỆT BẮC
Chịu trách nhiệm nội dung
Tổng biên tập LÝ BÁ TOÀN
Biên tập: Phan Thị Ngọc Minh
Sửa bản in: ---
Bìa: ---

Đối tác liên kết:

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