CÁCH NHÌN PHÁP

Các bài tham luận của
Hòa thượng NYANAPONIKA

Tỳ-khưu-ni Huyền Châu dịch

CÁCH NHÌN PHÁP

Các bài tham luận của
NYANAPONIKA THERA

Tỳ-khưu-ni HUYỀN CHÂU
dịch

CÁCH NHÌN PHÁP

Các bài tham luận của
Hòa thượng Nyanaponika

Tỳ-khưu Bodhi biên soạn
và viết Lời Giới Thiệu

Lời Nói Đầu của Erich Fromm

Nhà Xuất Bản Buddhist Publication Society (BPS)
Kandy, Sri Lanka

Tỳ-khưu-ni Huyền Châu dịch

Bình Anson trình bày và dàn trang,
Perth, Tây Úc, 10/04/2021

Mục Lục

Lời nói đầu, Erich Fromm
Chú thích về các nguồn tài liệu
Lời giới thiệu, Tỳ-khưu Bodhi
1. CON ĐƯỜNG THOÁT KHỔ ĐẾN TỰ DO
2. DA CHẾT
3. NĂNG LỰC CỦA CHÁNH NIỆM
4. RỄ TỐT VÀ XẤU
5. NĂM CHƯỚNG NGẠI
6. BỐN DƯỠNG CHẤT TRONG ĐỜI SỐNG
7. BA NƠI NƯƠNG NHỜ (TAM QUY)
8. TỨ VÔ LƯỢNG TÂM
9. VÔ NGÃ VÀ NIẾT BÀN
10. NHỮNG BÀI LUẬN NGẮN
    10.1 Thấy Mọi Vật như Chúng Đang Là
    10.2 Đạo Phật và Quan Niệm Thần Linh
    10.3 Lòng Sùng Kính trong Đạo Phật
    10.4 Lòng Trung Thành Dũng Cảm
    10.5 Tại Sao Chấm Dứt Khổ
    10.6 Nghiệp và Quả của Nghiệp
    10.7 Quán Thọ
    10.8 Bảo Vệ nhờ Chánh Niệm
Bản Chú Giải Thuật Ngữ
Thư Mục Những Ấn Bản Phẩm của Hòa Thượng Nyanaponika

Chữ Viết Tắt

AN: Aṅguttara Nikāya (Tăng Chi Bộ Kinh)
Dhp: Dhammapada (Kinh Pháp Cú)
DN: Dīgha Nikāya (Trường Bộ Kinh)
Itiv: Itivuttaka (Phật Thuyết Như Vậy)
MN: Majjhima Nikāya (Trung Bộ Kinh)
SN: Saṁyutta Nikāya (Tương Ưng Bộ Kinh)
Snp: Sutta Nipāta (Kinh Tập)
Vism: Visuddhimagga (Thanh Tịnh Đạo)

(Phần chú thích đều theo bản tiếng Anh của tác giả.)

Lời Đề Tặng

Lần Xuất Bản cuốn Cách Nhìn Pháp nầy được chuẩn bị nhằm kỷ niệm sinh nhật lần thứ 93 của Hòa thượng Nyanaponika Thera vào ngày 21 tháng 7 năm 1994.

Chủ Bút và Nhà Xuất Bản dâng tặng lần xuất bản nầy đến Hòa thượng với lòng tri ân sâu sắc nhờ tầm nhìn sáng suốt và sự hướng dẫn nhiệt thành của Ngài trong suốt cuộc đời phục vụ Đạo Pháp một cách vị tha.

Lời Nói Đầu

Không có giá trị nào trong đời hơn sự thành công, không có quy tắc nào hơn lời khuyên gia tăng sản phẩm và tiêu dùng bất tận, xã hội trong đó con người hoàn toàn tự thay đổi đối với những nếm trải mánh khoé và đối với dư luận - thế đó trong thế giới như vậy có nhu cầu tìm lại ý nghĩa cuộc đời và lòng khao khát loại đổi mới đạo giáo nào đó, điều nầy quá dễ hiểu. Thiên Chúa Giáo và Do Thái Giáo ngày nay ít hấp dẫn thế hệ trẻ, có lẽ vì chế độ độc quyền và những yếu tố không hợp lý. Các tôn giáo Viễn Đông có lực hấp dẫn nhất là đạo Phật, Phật giáo thiền phái và những kỹ thuật Viễn Đông như Yoga và Thiền quan trọng đáng kể hơn.

Không may, nhưng không ngạc nhiên, điều quan tâm nầy được lạm dụng bởi những hệ thống thờ cúng không trang nghiêm và phần nào thậm chí hoàn toàn lừa đảo. Những nghi thức thờ cúng nầy khẩn khoản yêu cầu lòng yếu đuối tương tự mà họ hứa hẹn để "chữa trị", thay vì phát triển xa hơn nhờ hiểu biết sâu sắc và hoạt động, chúng tác động đến những người trung bình bằng những ám thị đa số bằng cách tùy thuộc vào những người - gọi là đạo sư, bằng những phương pháp làm mất hiệu lực việc tuyên truyền chính trị và công nghiệp đương thời. Để "chữa trị" trở thành kinh doanh lớn. Thường phát xuất từ Ấn Độ đủ để xác lập chính mình như bậc *guru* và để có được ảnh hưởng trên hằng trăm hay hằng ngàn người.

Trái với bối cảnh nầy người ta phải hiểu tầm quan trọng của con người và sự nghiệp của Hòa thượng Nyanaponika. Ngài là một học giả, một vị thầy, một người trợ giúp - chứ không phải một *guru*, không phải "người lãnh đạo" và

không phải kẻ dụ dỗ. Là một học giả, ngài là một trong những thành viên xuất sắc nhất của Phật giáo Nguyên thủy ở Tích Lan, và công việc chuyển dịch những tác phẩm cổ điển của đạo Phật ra Đức ngữ và Anh ngữ là thành tựu văn hoá có ý nghĩa vĩ đại. Ngài tiêu biểu cho tất cả những học giả vĩ đại trong mọi nền văn hoá; ngài khách quan, không cuồng tín, có thể tin cậy đến những chi tiết vụn vặt nhất và khiêm tốn. Quan trọng như công việc chuyển dịch những văn bản Phật giáo sang các ngôn ngữ Tây phương và thậm chí vĩ đại hơn trong vai trò thầy giáo và người trợ giúp. Tôi biết không có cuốn sách nào khác về đạo Phật có thể so sánh với cuốn *The Heart of Buddhist Meditation* (*Trọng Tâm Thiền Phật Giáo)* trong việc trình bày những tư tưởng chủ yếu của "tôn giáo vô thần' nầy xuất hiện quá ngược đời đối với người Phương Tây một cách trong sáng rõ ràng như thế. Văn phong ngài luôn giản dị, nhưng chính tính giản dị đó chỉ xuất phát từ một người đã quán triệt quá thấu đáo vấn đề phức tạp mới có thể diễn đạt nó một cách đơn giản. Độc giả sẽ hiểu rõ nếu, như tôi đã, đọc đi đọc lại mãi nhiều đoạn, nhiều phần để thấu hiểu tác giả một cách trọn vẹn. Văn phong ngài tương ứng với một nét tiêu biểu khác của nhân cách ngài; ngài muốn thuyết phục mà không áp đảo - con người ngài biến mất sau những luận cứ hợp lý của ngài. Những ai muốn tự tuân phục mình với một *guru*, tìm chân lý trong những điều huyền bí, sẽ mau dẹp qua một bên những bản văn của ngài.

Ngài Hòa thượng Nyanaponika - về mặt đáng tôn kính nầy cũng là một học trò chân chánh của Đức Phật - không những chỉ muốn dạy, mà ngài còn muốn giúp, chữa trị và chỉ dạy đệ tử con đường tự chữa lấy. Có lẽ ngài sẽ không hoàn thành phận sự nầy tương xứng như ngài đã làm nếu như ngài không phải là người Châu Âu sinh ra vào đầu thế kỷ hai mươi - có được kiến thức uyên thâm về những vấn đề

tâm lý của người đương thời. Cái gọi là "vấn đề đạo giáo" như vậy không tồn tại đối với ngài. Chúng diễn giải những vấn đề nhân bản và về trình độ nầy Hòa thượng Nyanaponika chứng tỏ rằng ngài là nhà tâm lý học hạng nhất, hoặc có lẽ để đặt tên cho hay hơn là nhà nhân loại triết học. Ngài hiểu biết con người - điều kiện cơ bản của đời sống, những đam mê và lo lắng - quá uyên thâm, đến nỗi ngài có thể trình bày đạo Phật như là một câu trả lời cho những nhu cầu tâm linh của con người ngày nay - hay có lẽ thậm chí cho ngày mai.

Thật ra, những văn bản của Hòa thượng Nyanaponika là "Kim chỉ nam cho những người rối trí" trong hai mươi lăm năm cuối của thế kỷ thứ hai mươi nầy. Chúng quả là trái ngược với hệ thống cúng bái thông thường. Trong cuốn sách về thiền Phật giáo nầy như đã đề cập ở trên, ngài đã thành công trong việc mô tả phương pháp thiền chính cống quá rõ ràng đến nỗi có thể tiếp cận được cho bất cứ ai thực hành nghiêm cẩn và không ngừng nỗ lực. Nhưng vượt xa trên thiền, Hòa thượng Nyanaponika từng nhấn mạnh những yếu tố trong đạo Phật kêu gọi những phẩm chất tốt đẹp nhất của những người tỉnh táo đương thời, người phê bình và vẫn còn khao khát: sự hợp lý, độc lập, từ bỏ ảo tưởng và quy phục quyền lực và nắm trọn vẹn thực tại bên trong (nội tại). (Đây là cái điểm tự-vấn và phân tích tâm lý của người Phật tử.) Trái với quá nhiều việc diễn giải sai lạc, Hòa thượng Nyanaponika đã nhấn mạnh rằng an bình và hỷ lạc, không phải hủy diệt và hư vô chủ nghĩa, cốt yếu là đối với "thế giới cảm thọ". Ngài đặc biệt nhấn mạnh rằng đạo Phật không những chỉ muốn giúp những ai nỗ lực hướng đến mục đích tuyệt đối - Niết bàn (và ngay cả cho ít người đạt đến đó), mà còn cho những ai (theo cách nói của ngài) nỗ lực để "tự hiểu biết mình, nếu chỉ tạm thời và từng phần, để thoát khỏi cảnh nô lệ cho những tham dục và tự

lừa dối một cách mù quáng; để thành những người quán triệt chính họ và để sống, để suy nghĩ trong ánh sáng của trí tuệ."

Đây không phải nơi để trình bày bức tranh của đạo Phật như Hòa thượng Nyanaponika đã cho. Tôi cũng không thể theo đuổi tư tưởng nhằm chỉ ra những điểm nào tôi khác với học thuyết Phật giáo trong tính toàn thể của nó. Công việc như thế sẽ đòi hỏi phân tích chi tiết về điều khác biệt giữa địa vị chủ nghĩa nhân loại cơ bản và giáo lý đạo Phật, công việc nầy chỉ có thể được giải quyết trong khung tham khảo của một cuốn sách đặc biệt. Tôi chỉ có thể tường thuật rằng quen đọc tác phẩm của Hòa thượng Nyanaponika đã cho tôi nhiều hiểu biết có ý nghĩa và rằng, về những người tôi đã giới thiệu những cuốn sách của ngài để nghiên cứu, quả không ít người đã báo tôi rằng những tác phẩm nầy bắt đầu một định hướng mới và một cách thực hành mới. Tôi được thuyết phục rằng sự nghiệp của thượng toạ có thể trở thành một trong những đóng góp quan trọng nhất cho sự đổi mới tâm hồn của Phương Tây, nếu sự nghiệp đó có thể đạt đến trí tuệ của một số người vừa đủ.

Erich Fromm

Ghi chú:

Bài nầy nguyên được xuất bản bằng Đức ngữ có tựa *"Die Bedeutung des Ehrurdigen Nyanaponika Thera fur die westliche Welt"* (Tầm Quan Trọng Của Hòa Thượng Nyanaponika Đối Với Người Phương Tây") trong cuốn *Des Geistes Gleichmass. Festschrift zum 75. Geburtstag des Ehrwurdigen Nyanaponika Mahathera.* (Verlag Christiani, Konstanz, 1976.)

☸

Chú Thích Về Các Nguồn Tài Liệu

Bản tường thuật về giáo lý của Đức Phật trong đó những bản văn của thượng tọa Nyanaponika dựa trên Kinh Điển Pāli, thẩm quyền kinh điển chính thống của Phật giáo Nguyên thủy. Được duy trì bằng cổ ngữ Pāli, mà nhiều vị trưởng lão Nguyên thủy xem như là chính lời dạy từ chính kim khẩu của Đức Phật, Kinh Điển nầy gồm ba tạng, *Tipiṭaka* của học thuyết; (i) *Tạng Luật* chứa những điều luật về giới hạnh điều hành trật tự trong tu viện, (ii) *Tạng Kinh* chứa những bài kinh và đàm thoại của Đức Phật; và *Tạng Luận,* bộ sưu tập về những luận thuyết triết lý và tâm lý.

Mặc dầu Hòa thượng Nyanaponika đã từng là sinh viên xuất sắc về Thắng Pháp, như được dẫn chứng nhờ nhiều bản dịch về Vi Diệu Pháp bằng Đức ngữ của ngài và cuốn *Abhidhamma´Studies*, nguồn cảm hứng chính của ngài trong những tác phẩm được sưu tập ở đây xuất phát từ Tạng Kinh. Tạng nầy gồm năm bộ: (1) *Trường Bộ Kinh*, Bộ sưu tập những bài kinh dài; (2) *Trung Bộ Kinh*, Bộ sưu tập những bài kinh trung bình; (3) *Tương ưng Bộ Kinh*, Bộ sưu tập những bài kinh được xếp thành từng nhóm, gồm những bài kinh ngắn hơn được xếp theo chủ đề; (4) *Tăng Chi Bộ Kinh*, bộ sưu tập pháp số được xếp theo thứ tự từ một đến mười một; và *Tổng Hợp Bộ Kinh (Tiểu Bộ Kinh)*, Bộ sưu tập tổng hợp, gồm những hợp tuyển nhỏ về thơ, truyện, luận thuyết, và các văn bản khác. Trong bộ sưu tập cuối nầy bốn tác phẩm nổi bật nhất trong những bản văn của Hòa thượng Nyanaponika: Kinh Pháp Cú nổi tiếng; Kinh Tập (*Sutta Nipāta),* hợp tuyển về thơ có nhấn mạnh rõ về lý tưởng khổ hạnh cổ xưa; và Đức Phật Tự Thuyết (*Udāna)* và Phật Thuyết Như Vậy (*Itivuttaka),* hai cuốn sách về những bài

kinh ngắn mỗi bài có kết thúc bằng những vần thơ gây cảm hứng.

Trong những bản văn được sưu tập ở đây, những đoạn tham khảo đến Trường Bộ Kinh, Trung Bộ Kinh, Đức Phật Tự Thuyết và Phật Thuyết Như Vậy (Itivutaka) chỉ rõ số của bài kinh trong bộ; đối với Tương Ưng Bộ Kinh, số của bài kinh theo sau chương nào đó; đối với Tăng Chi Bộ Kinh, số của bài kinh trong bộ, và Kinh Pháp Cú và Kinh Tập (Sutta Nipāta), số của bài thơ. Trừ phi cách chỉ dẫn khác, tất cả những bản dịch của ngài Hòa thượng Nyanaponika đều chú thích theo cách nầy.

Sự nghiệp của Hòa thượng Nyanaponika cũng chú trọng đến chú giải của Kinh Điển Pāli, hầu hết các chú giải đều do vị đại học giả Phật giáo sáng tác, Ācariya Buddhaghosa, căn cứ trên những văn bản cổ được tìm thấy ở Tích Lan khi ngài đến đó vào thế kỷ thứ năm sau công nguyên. Tác phẩm chú giải quan trọng nhất, cho cả truyền thống Nguyên thủy và cho Hòa thượng Nyanaponika, là *Visuddhimagga,* bách khoa đạo đức của học thuyết và thiền Nguyên Thủy. Cuốn nầy được nhà Xuất bản Buddhist Publication Society (BPS) xuất bản bằng bản dịch tuyệt hảo của vị tỳ khưu học giả người Anh mới đây, Đại đức Ñāṇanamoli, dưới tựa đề là *The Path of Purification (Thanh Tịnh Đạo)* (1975). Ngoại trừ xuất hiện một đoạn "Tam Quy" được viết ngay trước tác phẩm của Đại đức Ñāṇanamoli - tất cả những trích dẫn đều từ *Visuddhimagga* được sát nhập ở đây lấy từ lần xuất bản nầy.

Mặc dầu nhiều thuật ngữ học thuyết Phật giáo ở phương Tây được biết nhiều hơn dưới hình thức tiếng Sanskrit hơn là Pāli, người ta cảm thấy rằng, vì truyền thống Nguyên Thủy chỉ định cho chúng những nghĩa đặc biệt không luôn luôn ăn khớp một cách chính xác bằng tiếng Sanskrit, tiếng Pāli nên được duy trì suốt trước sau như một. Những từ

quan trọng nhất có tiếng Sanskrit tương đương theo sau là: Pháp (*Dhamma/ Dharma*), Nghiệp (*Kamma/Karma*), và Niết bàn (*Nibbāna/ Nirvaṇa*).

☸

Lời Giới Thiệu

Cốt tử của đạo Phật là con đường giải thoát nội tâm mà chính yếu là rèn luyện cách nhìn. Điều gì nằm trong cốt tử của đạo, đôi khi nhiều hình thức và học thuyết bên dưới nó làm rối, là cái nhìn giải thoát được trau dồi bằng một quá trình tu tập có phương pháp miệt mài nhưng nghiêm cẩn. Cách nhìn nầy thay đổi dần những khái niệm cơ bản nhất và thái độ của con người, xuyên suốt mỗi giai đoạn của con đường đạo Phật chân chính, từ khái niệm hiểu biết mơ hồ đầu tiên dẫn dắt con người đi vào con đường đúng qua đó đến trí tuệ giải thoát quá rõ ràng kết thúc con đường. Trong thuật ngữ đặc biệt của truyền thống nầy nó được gọi là cách nhìn pháp: hiểu biết sâu sắc thấu suốt vào trong bản chất của mọi vật như chúng thực sự đang là một cách độc lập vượt khỏi những nắm giữ của chúng ta, mơ tưởng và hoạt động mánh khoé được điều hành nhằm mục đích phục vụ bản ngã.

Đạo Phật được truyền từ thế hệ nầy sang thế hệ khác và từ lãnh thổ nầy đến lãnh thổ khác, cơ bản tùy vào việc truyền cách nhìn nầy, không có nó sẽ chỉ có chuyển giao những hình thức vô hồn, chứ không phải truyền đạt Pháp sống động - chân lý làm sôi nổi, phát huy và giải thoát. Đặc biệt vào thời điểm phê bình lịch sử Phật giáo hiện nay, khi tương lai của đạo Phật trong các xứ sở Châu Á bị đẩy vào tình trạng nguy hiểm trầm trọng cả từ bên trong lẫn bên ngoài, và nỗi khát khao có kiến thức về giáo lý Phật giáo ngày càng trở nên kịch liệt hơn ở phương Tây, cách nhìn Phật giáo tiếp thêm sức sống và cách phát âm rõ của nó trong một ngôn ngữ có liên quan đến những vấn đề đang tồn tại cấp bách trong thời đại chúng ta đã trở nên nhu cầu

khẩn cấp. Nhưng không giống như các học viện và những thánh đường, cách nhìn pháp không thể được đúc khuôn và điều hành bởi những cơ chế có tổ chức nhằm những mục đích chung. Bằng chính bản chất của nó, cá nhân là điều không thể tránh được và như vậy chỉ có thể truyền được bởi những cá nhân, đặc biệt được phú cho, đã khai mở cách nhìn pháp và làm nó thành trung tâm sống của đời họ.

Một nhân cách như thế trong thời đại của chúng ta, và một trong những người xây cầu trong cuộc chạm trán phương Tây với đạo Phật, là một tu sĩ Phật giáo người Đức, Hòa thượng Nyanaponika. Một thành viên nổi bật của Giáo hội Phật giáo Nguyên thủy ở Tích Lan trong hơn năm mươi lăm năm, Đại đức Nyanaponika nổi tiếng nhất trong số những độc giả phổ biến của văn chương Phật giáo ở phương Tây như là tác giả của cuốn *The Heart of Buddhist Meditation* (*Trọng Tâm Thiền Phật Giáo)*, tác phẩm hẳn đạt được địa vị của kinh điển hiện đại và được đánh giá rộng rãi như một bản giải thích trong sáng nhất và đáng tin cậy bằng Anh ngữ về *Satipaṭṭhāna*, pháp hành thiền chánh niệm. Người phương Tây có sự quan tâm đặc biệt đến Phật giáo Nguyên thủy cũng thường biết về Đại đức Nyanaponika qua những thành tựu khác của ngài: nhiều tiểu luận và những luận văn về học thuyết và pháp hành Phật giáo Nguyên thủy, những bản dịch trong sáng rõ ràng bằng Anh ngữ và Đức ngữ của nhũng bài kinh trong Kinh Điển Pāli, và công việc ngài làm hết sức tận tụy để thành lập và điều hành nhà xuất bản Buddhist Publication Society (BPS), Tích Lan, ngài đã phục vụ liên tục với tư cách là Tổng Biên Tập từ khi thành lập vào năm 1958 cho đến 1984, và như là Chủ Tịch cho đến khi ngài nghỉ hưu vào năm 1988 lúc 87 tuổi. Nhưng tất cả những thành tựu biểu thị cụ thể nầy của Đại đức Nyanaponika xuất phát từ một thành tựu khác, không thể thấy rõ trong chính nó, truyền và tiếp

thêm sinh khí cho chúng từ bên trong. Thành tựu khác nầy là việc ngài lên đến được cách nhìn Phật pháp: tính triệt để nhờ đó ngài hấp thụ được cách nhìn pháp, tiếp thu và đem vào cho phù hợp với tâm trí người phương Tây khá tinh quái, và sau đó diễn giải nó thành những tác phẩm làm xúc động con người đương thời trong những phần sâu thẳm của tâm linh phức loạn, mời gọi, truyền cảm hứng và dịu dàng nhưng tự tin dẫn dắt người để chia sẻ cách nhìn đó và kinh nghiệm tự điều trị và tính giải thoát có hiệu quả của nó .

Cách Nhìn Pháp của Đại đức Nyanaponika, như đã được tiết lộ trong những bản văn của ngài, có tất cả những phẩm chất của cái nhìn tốt bằng mắt thật. Trong tính trong sáng của nó có phẩm chất rõ ràng; trong tính chính xác và trung thành với sự kiện có phẩm chất đúng đắn; trong sự thấm nhuần vào những chân lý cơ bản của cuộc sống có tính thâm trầm; trong thái độ phân biệt của những hiệu quả và mục đích lâu dài có phẩm chất khoảng cách; và trong sự hoàn thành những lãnh vực rộng lớn của những mối quan tâm của nhân loại, có phẩm chất phóng khoáng. Hơn nữa, đến mức nào đó tương tự như khả năng của trí tuệ dung hợp thành một những hình ảnh đôi truyền đạt nó bởi hai thần kinh thị giác, Đại đức Nyanaponika thể hiện khả năng đáng kể nầy trong tư tưởng và sự nghiệp văn chương của ngài cũng nhiều như trong con người của ngài, làm hòa hợp những phản đề và biến chúng thành những phần bổ sung; thực ra, chính điểm nầy làm cho ngài quá linh hoạt như một thông dịch viên về đạo Phật đối với người phương Tây. Ngài mang những khả năng hợp lý, phân tích và phê bình của trí óc Châu Âu với những khả năng cụ thể và trực giác của trí óc Châu Á lại với nhau; tính suy xét độc lập và khách quan của một học giả với lòng tận tuỵ nhiệt tình của một tu sĩ đang tu tập; khả năng thẩm tra lạnh lùng không đa cảm với lòng quan tâm nồng ấm và chân thành đối với hạnh

phúc của đồng loại; sự am hiểu rõ ràng tình trạng không hay của con người trong những độ sâu riêng của nó với cái nhìn có thể bao hàm được những phạm trù xã hội, chính trị và lịch sử của tình cảnh nhân loại. Và xuyên suốt những bản văn của ngài, cho dù nhiều lần ngài trở nên trí tuệ và uyên bác đến mấy, ngài không bao giờ cho phép những điều tra lý thuyết và những phân tích văn bản có ảnh hưởng trong chính chúng lớn như những mục đích, mà luôn đặt chúng phụ thuộc vào mục đích điều hành của Pháp: thấu hiểu con đường đưa đến giải thoát khổ.

Quá nhiều năm, trong lúc phục vụ như Tổng Biên Tập cho nhà xuất bản BPS, Đại đức Nyanaponika tiếp tục giải thích dẫn giải và chuyển dịch Pháp qua những bản văn của ngài do nhà xuất bản nầy ấn hành trong hai bộ sách bỏ túi, giới thiệu những tài liệu biên soạn của văn bản Phật giáo hay đóng góp vào những hợp tuyển. Tuy nhiên, khi được nhìn trong tính tổng thể, chúng bày ra cho chúng ta thấy một trong những cách diễn đạt về đạo Phật chính chắn, có thể hiểu, có căn cứ đích xác nhất so với những người cùng thời, Pháp được thấy ngay một cách riêng rõ ràng nhưng điển hình cho truyền thống Phật giáo đích thực một cách khéo léo nhất.

Đó chính là mục đích của cuốn sách nầy nhằm mang lại với nhau, giữa hai bìa sách của một bộ đơn độc, những tác phẩm của Đại đức Nyanaponika đã từng xuất hiện trong hai bộ sách Wheel và Bodhi Leaf của nhà xuất bản BPS. Sách nầy gồm tất cả những bài viết nguyên bản chính của ngài được xuất bản trong hai bộ nầy ngoại trừ vài bài tiểu luận về tiểu sử của những đệ tử kiệt xuất của Đức Phật, một bài luận có tính chất biểu tượng ("The City of the Mind") và những bài giới thiệu của ngài về những bản dịch từng bài kinh Phật giáo; mặc dù những bài kinh nầy thường soi sáng, vẫn giữ quan hệ quá chặt chẽ với văn bản chúng phát

huy để tự đứng độc lập như những bài luận văn. Lần xuất bản thứ hai nầy cũng gồm một bài luận giới thiệu về Pháp được dịch sang Anh ngữ từ Đức ngữ và một tiểu luận về năm triền cái, mặc dầu nó ít có trong những bản văn của Đại đức Nyanaponika, biểu lộ cách đặc biệt sưu tầm và sắp xếp những châm ngôn súc tích của Đức Phật theo cách trợ giúp cho những người thực hành đạo Phật trong việc phấn đấu đưa giáo lý vào sử dụng thực tiễn.

Như có thể thấy được, Đại đức Nyanaponika không phải là nhà văn viết nhiều. nhưng điều ngài thiếu là tính dông dài được đền bù nhiều hơn bởi những đặc tính khác trong tác phẩm của ngài: chiều sâu và sự tập trung tư tưởng, hiểu biết thấu đáo rõ ràng và trong sáng, lời khuyên biểu lộ sự cảm thông và đầy trí tuệ của nó. Xuất thân từ một người phương Tây có đủ kinh nghiệm đời trong hệ thống tu viện Phật giáo, cách viết của ngài có giá trị nâng cao hơn số lượng người phương Tây ngày càng tăng trong việc tìm hiểu kinh nghiệm Phật giáo theo những thuật ngữ riêng của nó và xem nó tương tự với khung tham khảo quen thuộc hơn của họ. Chính là nhỏ nhưng cách viết của ngài đã chứng tỏ có hiệu quả sau khi xuất bản cuốn *The Heart Of Buddhist Meditation* (*Trọng Tâm Thiền Phật Giáo)* nhiều độc giả của cuốn sách nầy trước đó chưa hề quen biết với tác giả nhưng xúc động viết cho ngài, với lời xưng đầu thư một cách tự phát và độc lập "Thầy Kính mến".

Phần còn lại của bài giới thiệu nầy sẽ cung cấp cho độc giả sơ lược tiểu sử của Đại đức Nyanaponika, một tầm nhìn bao quát giáo lý Phật giáo Nguyên thủy gây cảm hứng và thấm nhuần cách nhìn Pháp của ngài, và vài lời giới thiệu bối cảnh về những tác phẩm trong hợp tuyển nầy.

SƠ LƯỢC TIỂU SỬ

Một con người đã trở thành Đại lão Hòa thượng Nyanaponika sinh năm 1901 tại Hanau, Đức, có tên là Siegmund Feniger. Cha mẹ Do Thái của ngài giáo dục đạo truyền thống cho ngài và ngay từ thuở nhỏ ngài đã tỏ ra có mối quan tâm riêng sâu sắc đến tôn giáo. Vào những năm mười tám mười chín tuổi ngài bắt đầu làm việc buôn bán sách, những mối hoài nghi đạo khuấy động kích thích ngài tầm cầu tâm linh một cách mãnh liệt, trong quá trình đó ngài đọc sách về đạo Phật. Khám phá mới kêu gọi ngay và càng đọc niềm tin ngài càng lớn mạnh hơn trong giáo lý nầy cho đến năm hai mươi tuổi ngài đã tự thuyết phục cho mình là một Phật tử.

Trong mấy năm đầu một mình ngài theo đuổi mối quan tâm đạo Phật, không có một vị thầy hay thậm chí một người bạn cảm thông. Nhưng vào năm 1921 gia đình dời đến Berlin đem ngài đến liên lạc với những Phật tử Đức khác và nhiều năm sau, chính ngài trợ giúp vòng tròn nghiên cứu Phật giáo có thư viện cho mượn được cung cấp ở tiệm sách của thân phụ ngài ở Konigsberg.

Suốt trong những ngày mới đọc về đạo Phật Siegmund gặp những tác phẩm của một tu sĩ người Đức Nyanatiloka, đã gia nhập Giáo Hội Phật Giáo ở Miến Điện vào năm 1903, đã quán triệt ngôn ngữ Pāli kinh điển nhanh một cách đáng kinh ngạc và nổi lên một cách xuất sắc như là một học giả và một vị thầy Phật giáo. Danh tiếng ngài như một người diễn giải Pháp có căn cứ chính xác, nổi bật ở Châu Âu nhờ những bài văn và bản dịch được xuất bản của ngài, kéo đến với ngài một số nhỏ giọt nhưng đều đặn những người

phương Tây nhiệt tình nhất hăng hái gia nhập Giáo Hội Phật Giáo, và để cung cấp cho họ nơi tu tập ngài đã thành lập một trung tâm dành cho tu sĩ phương Tây gọi là Hải Đảo Cư trên hòn đảo trong hồ phía tây nam Tích Lan (hồi thực dân Anh gọi là Ceylon). Những bản tường thuật hứa hẹn tốt về Đại đức Nyanatiloka và hải đảo cư của ngài đến những vòng tròn Phật tử Đức, và khi đến Siegmund chúng gieo vào trong tâm trí ngài ý nghĩ dần dần lớn mạnh thành sự thôi thúc có sức thuyết phục: tự đi đến Á Châu và trở thành tu sĩ.

Trong nhiều năm dự định của ngài bị trì hoãn bởi thân phụ ngài qua đời và bởi tình hình chính trị đen tối ở Đức. Cứ như vậy mãi cho đến đầu năm 1936 ngài mới có thể rời Châu Âu đi Tích Lan, nơi đây ngài gặp đại đức Nyanatiloka tại Hải Đảo Cư. Sau nhiều tháng tập sự tu tập, vào tháng sáu năm 1936 ngài xuất gia sa di (*pabbajjā)* và năm sau thọ cụ túc giới (*upasampadā)* như là tỳ khưu. Có pháp danh là Nyanaponika, nghĩa là "trí tuệ tuôn chảy". Dưới sự hướng dẫn của thầy, ngài miệt mài học Pāli và học thuyết Phật giáo Nguyên thủy, và còn học riêng Anh ngữ nữa mà trước đây chưa học. Trong một thời gian ngắn sau khi hoàn tất việc học cơ bản ngài dời lên thành phố nội địa nơi có khí hậu ôn hòa một thời gian để sống thiền và lần đầu tiên ngài cố gắng duy trì liên tục dịch những văn bản Pāli sang Đức ngữ.

Cùng với sự bùng nổ chiến tranh giữa Đức và Anh vào năm 1939, nhị vị Đại đức Nyanatiloka và Nyanaponika, như tất cả những đàn ông người Đức cư ngụ trong những thuộc địa của Anh, bị quản thúc vào những trại giam đầu tiên ở tại Tích Lan và sau đó ở Dehra Dun, thuộc miền Bắc Ấn độ. Nhưng không nao núng bởi hoàn cảnh khó khăn của việc giam giữ, những tu sĩ học giả tự buộc tiếp tục làm công việc của họ, Đại đức Nyanaponika hoàn tất những bản dịch của

Kinh Tập (Sutta Nipāta), nhiều luận thuyết Thắng Pháp và một hợp tuyển những văn bản về Satipaṭṭhāna. Sau đó họ được thả và trở về Tích Lan vào năm 1946, ngài theo đuổi những hàng thẩm tra được khơi dậy sự quan tâm nhờ việc nghiên cứu Thắng Pháp, có kết quả đem lại ánh sáng trong cuốn *Abhidhamma Studies* của ngài, một nổ lực khám phá táo bạo để lật ra những hàm ý triết lý và tâm lý của hệ thống phức tạp giáo lý của Đức Phật.

Vào đầu năm 1950 đã đưa nhị vị Đại đức Nyanatiloka và Nyanaponika đến Miến điện để tham khảo ý kiến liên quan đến Đại Hội Kết Tập Tam Tạng, lần thứ sáu trong lịch sử Phật giáo Nguyên thủy, mà chính phủ Miến đang dự định triệu tập vào năm 1954 để ôn lại, tái bản và in lại toàn bộ Pāli Canon và những chú giải. Khi những cuộc hội đàm đã chấm dứt, Đại đức Nyanaponika tiếp tục ở lại Miến điện thêm một thời gian để tu tập thiền minh sát dưới sự hướng dẫn của thiền sư nổi tiếng, Đại đức Mahasi Sayadaw. Kinh nghiệm nầy đã gây ấn tượng sâu sắc, xúc động ngài viết cuốn *The Heart of Buddhist Meditation (Trọng Tâm Thiền Phật Giáo)* để sẵn sàng cho người khác thấy lợi ích của việc huấn luyện tâm trong đạo Phật. Vào năm 1954 thầy và trò trở lại Miến Điện để tham dự những buổi lễ khai mạc Đại Hội Kết Tập, và vào năm 1956 Đại đức Nyanaponika một mình trở lại dự lễ bế mạc Đại Hội Kết Tập nầy. Ngoài hai vị tu sĩ Hy Lạp trong Hội Nghị Kết Tập lần thứ ba ở Ấn độ, hai vị thượng toạ người Đức là người Phương Tây đầu tiên từng tham gia vào hội nghị chính của Phật giáo Nguyên thủy.

Bước ngoặt quan trong nhất trong sự nghiệp của Đại đức Nyanaponika như là người diễn giải giáo lý của Đức Phật đến vào năm 1958, một thời gian ngắn sau khi thầy ngài từ trần, khi cùng với hai người bạn cư sĩ từ Kandy, ngài thành lập nhà xuất bản Buddhist Publicatin Society (BPS). Trước tiên những người sáng lập nhà xuất bản nầy chỉ có ý phát

hành có giới hạn một số sách bỏ túi dựa trên những nguyên tắc cơ bản của đạo Phật, nhưng lần xuất bản đầu tiên của họ được đáp ứng nồng nhiệt vượt quá lòng mong muốn nên động viên họ tiếp tục. Thế là nhà xuất bản BPS tiếp tục hoạt động và phát triển đều đặn.

Trong những tác phẩm đầu của ngài trước khi Nhà xuất bản BPS hình thành, Đại đức Nyanaponika đã từng phát triển tầm nhìn rộng của giáo lý Phật giáo như là cách giải quyết có thể làm được nhất cho tình trạng khủng hoảng và hỗn độn mà con người hiện đại đang đối đầu: cách từng trải và thực tiễn cho con người để khám phá lại ý nghĩ chân chánh của đời người và để nén hận thù, tàn bạo và bạo lực quá đầy dẫy trong thế giới hiện đại. Bây giờ, với tư cách là Chủ tịch và Tổng Biên Tập của một nhà xuất bản mới, Đại đức Nyanaponika tự thấy ra cơ hội để chuyển cách nhìn nầy từ nguyên tắc cá nhân của cách viết có tính cách giải thích riêng của ngài thành triết lý chủ đạo của toàn bộ sự nghiệp phát hành nhắm đến mối quan tâm mới chớm đến đạo Phật khắp nơi trên thế giới. Để đáp ứng dịp may nầy, Đại đức Nyanaponika tự áp dụng quá hoàn chỉnh vào công việc của ngài cho nhà xuất bản BPS đến nỗi lý lịch cá nhân riêng của ngài hầu như biến mất trong lịch sử rộng lớn hơn của nhà xuất bản. Ngài tự viết tiểu luận, ủy thác công việc cho những nhà văn Phật giáo khác, sưu tập và chuyển dịch các bài kinh, biên soạn những hợp tuyển liên quan đến đạo Phật cho những đợt phát hành đáp ứng mối quan tâm đương thời, phát hành lại những kinh điển Phật giáo đã in lâu ngày, theo dõi những tác giả non tay nghề để ngài động viên làm chín muồi tài năng của họ và để họ góp phần vào nhà xuất bản nầy. Đánh giá thành công trong việc hoàn thành mục đích của ngài được chỉ rõ bằng sự thành đạt của chính nhà xuất bản BPS, mà ngày nay, cùng với nhà xuất bản Pāli Text Society (PTS), nhà xuất bản nhiều sách nhất về

văn chương Phật giáo Nguyên thủy trên thế giới bằng Anh ngữ. Những xuất bản phẩm có tầm rộng lớn của nó được đánh giá cao nhờ tính chính xác, tiêu chuẩn văn chương cao và giá trị có tính chất hướng dẫn của chúng góp phần vào thư viện phong phú bao trùm hầu như mọi phương diện của Phật giáo Nguyên thủy.

Vào lúc viết Lời giới thiệu nầy cho lần xuất bản thứ hai của cuốn *The Vision of Dhamma (Cách Nhìn Pháp, tháng 10/1993),* Đại đức Nyanaponika đang nghỉ hưu, sống yên tĩnh trong Chốn Ẩn Lâm, nơi cư ngụ của ngài tại Khu Bảo tồn Udawattakele ở Kandy, nơi đây ngài đã sống suốt bốn mươi năm qua. Qua lần sinh nhật thứ 92 của ngài, ngài vẫn vui hưởng sức khoẻ tốt ngoại trừ thị lực suy yếu trầm trọng. Sự nghiệp của ngài đã mang ngài được công nhận hoàn toàn quá xứng đáng, cả trên quốc tế và trong quốc gia ngài chấp nhận, mà ngài nhận với sự hoàn toàn khiêm tốn và tự cho mình là không quan trọng. Vào năm 1978 ngài được làm ủy viên danh dự của Hội Đông phương ở Đức (German Oriental Society). Vào năm 1987 Trường Đại Học Buddhist and Pāli của Tích Lan, ở hội nghị đầu tiên của trường phong tặng ngài học vị Tiến Sĩ Văn Chương danh dự hàng đầu mãi mãi. Năm 1990 ngài nhận bằng Tiến Sĩ Tài Liệu Hợp Pháp của trường Đại Học Peraniya. Và vào năm 1993 Hệ Amarapura Nikāya, tăng hội của hệ Phật giáo nơi ngài xuất gia 56 năm trước, phong tặng ngài tước hiệu danh dự *Amarapura Mahā Mahopadhāya Sāsana Sobhana,* Bậc Thầy thông thái vĩ đại của Amarapura Nikāya, niềm vinh dự của Giáo Pháp.

GIÁO LÝ NGUYÊN THỦY

Đại đức Nyanaponika viết với tư cách là một vị tu sĩ Phật giáo Nguyên thủy, và mặc dầu những bài luận văn của ngài

hoàn toàn dễ hiểu, bản tóm tắt ngắn gọn về giáo lý Phật giáo Nguyên thủy sẽ làm phong phú ý nghĩa của chúng cho người đọc bằng cách nêu ra bối cảnh từ đó chúng nảy sinh ra và và phần chính yếu của giáo lý có ý định để giảng giải và khảo sát tỉ mỉ. Phật giáo Nguyên thủy, "Học Thuyết của Thượng Toạ Bộ", là truyền thống Phật giáo được duy trì xưa nhất và truyền thống nầy được gìn giữ cẩn trọng nhất giáo lý tinh nguyên của Đức Phật có thật trong lịch sử. Sự tuân thủ giống nhau nổi bật thường thấy ngày nay ở Tích Lan, Miến điện và Thái Lan. Hệ phái Nguyên thủy biểu lộ những phẩm chất đặc sắc khác với những trường phái sao chép của Phật giáo thuộc miền Bắc và Viễn Đông, Phật giáo đại thừa, bởi lập trường bảo thủ học thuyết, thế giới quan duy thực, chủ nghĩa kinh nghiệm phản biện và kiên định nhấn mạnh vào trách nhiệm của từng cá nhân của hệ phái Nguyên thủy. Nhưng tuy vậy từ một góc độ hệ phái Nguyên thủy có thể được xem như một trường phái Phật giáo duy nhất giữa những trường phái khác, như là người duy trì giáo lý tinh nguyên của Đức Phật, cũng có thể được xem như đầu nguồn của toàn bộ di sản Phật giáo mà từ đó tất cả các hình thức khác của đạo Phật nảy sinh ra.

Trong khái niệm về Đức Phật, đặc điểm của hệ phái Nguyên thủy nhấn mạnh trên nhân tính của ngài và hoàn toàn có thật trong lịch sử. Đối với những người theo Phật giáo Nguyên thủy, Đức Phật đã sống và dạy ở miền bắc Ấn độ vào thế kỷ thứ năm trước công nguyên không phải là sự hiện thân của thần, thánh hay nguyên tắc vũ trụ được làm và thể hiện bằng xương thịt. Ngài là người đầu tiên và lỗi lạc nhất đã tìm ra con đường giải thoát khổ, và việc ngài Chứng ngộ dưới Cây Bồ Đề là nhân đạt đã hoàn thành nhờ sự phấn đấu của riêng ngài, tự kỷ luật khắt khe và tìm kiếm phân tích trí tuệ cho đến cùng. Trong việc liên quan đến thế giới, chức năng của ngài không phải là vị cứu tinh mà là vị

thầy. Vì lòng bi mẫn đối với tha nhân ngài cho biết con đường dẫn đến chấm dứt khổ, và để lại cho mỗi người tầm cầu mục đích nầy tự bước đi trên con đường đó, nhờ vào sức mạnh và trí tuệ của chính mình, dĩ nhiên, Đức Phật cho sự hướng dẫn.

Lời dạy của Đức Phật gọi là Pháp, là học thuyết giải thoát mà ngài đã tự khám phá nhờ Giác ngộ và tuyên bố về cơ bản nhận thức rõ của riêng ngài về thực tại. Cách diễn đạt ngắn gọn nhất về Pháp, khuôn khổ hợp nhất của pháp, là giáo lý về Tứ Diệu Đế: khổ, nguồn gốc của khổ, chấm dứt khổ và con đường dẫn đến chấm dứt khổ. Đây là sự chứng ngộ vĩ đại đã nứt vỡ tâm trí của Đức Phật khi ngài ngồi thiền dưới cội cây Bồ Đề sau sáu năm nỗ lực. Việc ngài giác ngộ không những là nội dung có công thức sẵn mà còn có ý nghĩa tiếp diễn thông điệp của ngài cho thế giới, chuyển những sự thật cốt yếu không bị lầm lẫn mà toàn bộ triển vọng giải thoát của con người tùy thuộc vào.

Bốn sự thật đều quay quanh việc công nhận khổ (*dukkha)* như vấn đề trung tâm của đời sống con người, và trong sự thật đầu tiên Đức Phật liệt kê những hình thức khác nhau của khổ. Sự thật đầu tiên, nhìn vào chi tiết, chỉ đến phạm vi thâm trầm hơn của khổ hơn là bao trùm những ý nghĩ thông thường của chúng ta về đau, buồn và thất vọng.Ý nghĩa cơ bản của khổ chỉ đến là bất toại nguyện, sự hoàn toàn không tương xứng của mọi vật có điều kiện, nhờ vào sự kiện nầy mà bất cứ những gì có điều kiện đều vô thường và cuối cùng phải lụi tàn. Phương diện khổ nầy đến ánh sáng rõ ràng nhất trong biểu thị có thể hiểu được nhất của vô thường và tàn lụi: vòng luân hồi bất tận trong đó tất cả chúng sanh quay, *samsāra.* Như vậy, để đánh giá chân lý thứ nhất trong độ sâu và phạm vi đầy đủ thì thật không đủ chỉ xem xét khổ trong một đời mà phải tính đến toàn vòng

tái sanh với những hồi lập đi lập lại mãi cảnh sanh, già, bệnh và chết.

Trong sự thật cao quí thứ hai Đức Phật lần theo khổ đến nguyên nhân của khổ, ngài nhận ra là tham ái *(taṇhā).* Chính nó là sản phẩm của vô minh, không nhận thức bản chất thực sự của mọi vật, tham ái sanh khởi bất cứ ở đâu có viễn cảnh thích thú và khoái trá mang theo với nó nhiều tâm phiền não chịu trách nhiệm cho quá nhiều nỗi thống khổ của nhân loại: tham và tham vọng, căm thù và sân hận, ích kỷ và ganh tỵ, tự cao tự đại, phù phiếm và kiêu căng.

Tham ái tạo cơ hội cho khổ phát sanh, không những bằng cách sanh ra nối đau muốn có ngay, ý thức thiếu hụt, nhưng một cách cụ thể hơn trong văn cảnh của bốn sự thật (tứ diệu đế) bằng cách tạo ra tái sinh và như thế duy trì cảnh tù tội trong vòng luân hồi. Nhưng tiến trình tái sinh nầy, theo quan điểm Phật giáo, không liên quan đến sự đầu thai của cái ngã hay linh hồn, vì luận điểm rằng mọi vật ở trong dòng chảy cản trở thực thể bền vững truyền từ đời nầy sang đời khác. Tính liên tục qua chuỗi những lần tái sinh được duy trì, không phải do cái ngã ý thức cá tính mình tồn tại qua sự thay đổi, mà do sự chuyển giao những cảm tưởng và những khuynh hướng của mỗi cá nhân "thể liên tục tâm linh" hay dòng tâm thức trong đó chúng xuất hiện. Chiều hướng của tính liên tục nầy xảy ra từ đời nầy sang đời khác được điều hành bởi một lực gọi là nghiệp (*kamma)*, nghĩa là hành động có tác ý. Theo giáo lý về nghiệp, chính những hành động có ý chí riêng của chúng ta, về thân, khẩu, ý quyết định những hình thức kiếp sống chúng ta thừa nhận trong mỗi của những lần lưu lại kế tiếp của chúng ta trong vòng luân hồi. Luật nầy kết nối hai điều trọng yếu về đạo đức trong mẫu hoạt động của nó: hành động thiện dẫn đến những hình thức tái sanh hạnh phúc và cao hơn, hành động ác tái sanh vào cảnh khổ và thấp hơn.

Nhưng cho dù định mệnh của một người chuyển đổi lên hay xuống, bao lâu tham ái và vô minh còn giữ khăng khăng trong những nơi sâu thẳm của tâm hồn, vòng luân hồi sanh tử, vòng đại khổ não sẽ vẫn tiếp tục quay.

Tuy nhiên vòng nầy không tiếp tục mãi mãi, và trong sự thật cao quý thứ ba Đức Phật tuyên bố chìa khoá để dừng nó lại. Bởi vì khổ phát sanh do tham ái, khi tham ái hủy diệt thì khổ cũng phải ngừng: quan hệ chặt chẽ và không thể tránh được như quy luật hợp lý. Trạng thái lúc đó xảy ra không ngờ, mục đích của tất cả mọi nỗ lực đối với Phật giáo Nguyên thủy, là *Niết bàn*, Vô điều kiện (Vô vi), Bất tử, an lạc không thể hủy hoại được vượt khỏi vòng luân hồi sanh tử. Sự chứng ngộ Niết bàn xảy ra dưới hai giai đoạn. Thứ nhất là "Niết bàn hữu dư", tâm giải thoát đạt được khi tất cả phiền não đã được hủy diệt nhưng sự kết hợp thân-tâm của một chúng sanh từ lúc sanh ra vẫn tiếp tục sống cho đến khi chấm dứt thọ mạng. Thứ hai là "Niết bàn vô dư" giải thoát khỏi chính cuộc sống, chấm dứt trở thành đạt được lúc xả thân (viên tịch) cuối cùng của Bậc Giải thoát.

Sự thật cao quý thứ tư Đức Phật dạy con đường đến Niết bàn, "con đường dẫn đến chấm dứt khổ" Đây là Bát Thánh Đạo có tám yếu tố: chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định. Tám yếu tố nầy, như đại đức Nyanaponika sẽ chỉ, được sắp đặt trong ba nhóm tiến dần lên của giới (*sīla*) định hay thanh tịnh tâm *(samādhi)* và tuệ *(paññā)*. Con đường bắt đầu với mức tối thiểu của chánh kiến và chánh tư duy cần để tu tập và sau đó mở ra theo ba nhóm như một chiến lược có hệ thống được hoạch định để nhổ tận gốc mọi phiền não trong những hình thức thô nhất, chúng tràn ra ngoài thành những hành động bất thiện; định dứt bỏ những biểu hiện tinh tế hơn của phiền não như những tư tưởng bối rối không yên; và tuệ diệt trừ những khuynh hướng ngủ

ngầm vi tế của phiền não bằng cách thâm nhập sự hiểu biết thấu suốt trực tiếp ba sự kiện cơ bản của cuộc sống, được Đức Phật tóm tắt trong ba đặc tính của vô thường, khổ não và vô ngã.

Đối với mỗi trong bốn chân lý nầy Đức Phật chỉ định một chức năng đặc biệt, đệ tử Phật trong quá trình tu tập có nhiệm vụ quán triệt. Sự thật về khổ phải được hiểu tường tận, tham ái và phiền não phát sanh khổ phải được diệt trừ, Niết bàn như là sự giải thoát khổ phải được chứng ngộ, và Bát Thánh Đạo dẫn đến giải thoát phải được phát triển. Cá nhân nào hoàn tất bốn chức năng nầy là hình ảnh lý tưởng của Phật giáo Nguyên thủy. Đây là vị A-la-hán, bậc Giải thoát, người đã bẻ gãy mọi gông cùm trói buộc vòng trở thành và sống tự do an hưởng sự trải nghiệm Niết Bàn.

HỢP TUYỂN NẦY

Hợp tuyển nầy chỉ chừa cho chúng tôi viết thêm thông tin về bối cảnh của những bản văn sau đây và liên hệ chúng một cách ngắn gọn với khuôn khổ chúng tôi chỉ trình bày sơ lược giáo lý Phật giáo Nguyên thủy.

Bài luận văn thứ nhất trong bộ nầy, *"Con Đường Thoát Khổ Đến Tự Do"* là một tuyển tập được bao gồm ở đây chưa được nhà xuất bản BPS phát hành như trong bộ Wheel hay Bodhi Leaf. Bài luận nầy đầu tiên được Đại đức Nyanaponika viết bằng Đức ngữ, như một bài giới thiệu súc tích về lời Phật dạy có cấu trúc quanh Tứ Diệu Đế; bài nầy đã được nhà xuất bản BPS phát hành loại sách xuất bản nhỏ nhằm đem lại lợi ích cho độc giả người Đức, nhất là những du khách người Đức đến Tích Lan hiếu kỳ muốn học thêm về tôn giáo có ảnh hưởng lớn trong nền văn hoá xưa cổ của nước nầy. Bài luận nầy được Phật tử Anglo Catalan -

Amadeo Sole Leris - dịch sang Anh ngữ và lần đầu tiên bản Anh ngữ nầy được xuất bản ở đây .

"Da Chết" là một bộ những tư duy thâm sâu về bài Kinh Uraga, một bài thơ Phật giáo cổ từ Kinh Tập *(Sutta Nipāta),* như chúng tôi đã chú thích ở trên, Đại đức Nyanaponika dịch sang Đức ngữ trọn cuốn nầy suốt trong những năm chiến tranh. Bài thơ mô tả sự phấn đấu của một tu sĩ nhằm diệt sạch phiền não và mê muội để giành được giải thoát khỏi tính hai mặt của đời sống có điều kiện (hữu vi). Chú giải của Đại đức Nyanaponika diễn đạt có tác động mạnh về sự am hiểu Pháp, chỉ rõ sự phong phú, thâm trầm và sắc sảo về tâm lý của tư tưởng ngài, và ngài phấn đấu để liên hệ thiền tuệ Phật giáo đến truyền thống tri thức phương Tây cũng như đến kinh nghiệm hằng ngày.

"Năng Lực Của Chánh Niệm", như là *trọng tâm thiền Phật giáo*, liên quan đến việc tu tập chánh niệm, yếu tố thứ bảy của Bát Thánh Đạo. Cuốn nầy khác với tác phẩm rộng lớn hơn về phương diện thích ứng hơn của nó: trong khi trọng tâm thiền Phật giáo phát triển chánh niệm trong cách bao quát, đối xử yếu tố đặc biệt của chánh niệm trong sự liên kết với những thành tố khác của con đường và bao phủ trọn phương diện ứng dụng của nó, *"Năng Lực Của Chánh Niệm"* nhằm mục đích khám phá ra tiềm năng trong cách đúng riêng của nó, như yếu tố đơn lẻ trong việc thuần chú tâm, và nhằm viện dẫn cho những lý do để diệt trừ nhưng có hiệu quả tạm thời trong việc xúc tiến thanh tịnh tâm.

"Rễ Tốt và Xấu" gồm một tuyển tập những bài văn từ những bài kinh của Đức Phật và những chú giải của chúng, được Đại đức Nyanaponika giới thiệu, chuyển dịch và xen kẽ với những lời giải thích của ngài. Xuyên suốt những bản văn, Đại đức Nyanaponika luôn đặt trọng tâm lớn nhất vào giáo lý của Đức Phật vào những gốc rễ nhằm cung cấp viễn

vọng cao đẹp trực tiếp về tâm lý và đạo đức trên cùng một học thuyết cơ bản bao trùm tất cả là Tứ Diệu Đế. Ngài đặc biệt lo nghĩ bởi việc nghiên cứu thiếu bất cứ chi tiết nào về chủ đề nầy trong sách báo phương Tây về đạo Phật, gồm những tác phẩm lớn về đạo Đức Phật giáo, và để làm đầy sự trống vắng đó chính đã ngài chuẩn bị cho việc sưu tập nầy. Bộ sách Wheel bỏ túi đầu tiên gồm bốn mươi lăm bản, trong đó chỉ ba mươi lăm được Đại đức Nyanaponika cảm thấy quan trọng nhất được lưu lại ở đây.

"Năm Chướng Ngại" (Năm Triền Cái) là một hợp tuyển nhỏ về những văn bản chính yếu trích từ tạng Kinh, có lời giới thiệu ngắn của Đại đức Nyanaponika. Cuốn sưu tập nầy sẽ chứng minh đặc biệt có ích lợi trong thiền bằng cách làm cho có thể nhận diện được chúng những trở lực chính trong việc hành thiền có tiến bộ và bằng cách cung cấp những lời Đức Phật khuyên riêng về cách đối xử với chúng và chế ngự chúng.

Phần tiếp, *"Bốn Loại Vật Thực trong Đời"* được gồm ở đây chỉ sau đôi chút do dự. Đầu tiên chúng tôi đánh giá cao bài luận văn nầy, và bài Kinh Đức Phật giải thích nó có thể là thuốc chỉ quá mạnh đối với độc giả có trình bày trước một ít về Pháp. Nhưng sau khi cân nhắc một chút được quyết định rằng chính lý do mà chúng tôi coi như loại trừ - việc hoàn toàn tiết lộ mối nguy hiểm vô cùng có sẵn trong những chức năng hằng ngày của đời sống một cách rõ ràng vô hại và thú vị - là lý do thậm chí tốt hơn để bao gồm nó, nó phục vụ lắc mạnh chúng tôi ra khỏi tính tự mãn không suy xét, để chúng tôi cố gắng làm công việc thường ngày trong đời và chỉ ra vực thẳm khốn khổ mà trên đó chúng tôi do dự mãi không quyết định được. Bộ sách bỏ túi, loại Wheel của nhà xuất bản BPS, gồm bộ sưu tập những bài kinh cùng với những bản trích từ những chú giải, trong số đó chỉ có *"Bài*

Kinh về Thịt của Cậu Con Trai" trực tiếp liên kết với bài luận văn nầy, được giữ lại.

Đã từng theo đuổi sự thật về khổ xuống đến những sâu thẳm đen tối nhất và trừng phạt nhất, với ba bài kế tiếp chúng tôi chuyển sang phía trên của giáo lý, tương đương với hai sự thật cao quý sau: con đường và mục đích. Bài luận văn *"Tam Quy"* liên quan đến bước thứ nhất được thọ nhận để đầu tiên bước vào con đường Phật giáo, đến nương nhờ vào Tam Bảo - Phật, Pháp và Tăng; trình bày đầy hứng thú kêu gọi sự chú tâm vào thường xem xét mặt tận tụy của Nguyên thủy và giúp chỉnh lại quan niệm sai lầm phổ biến rằng Phật giáo Nguyên thủy là hệ thống khổ hạnh vượt trội về tri thức thiếu nhiệt tình cảm xúc. Bản sưu tập kế tiếp *"Tứ Vô Lượng Tâm"* tiếp tục điều chỉnh quan niệm nầy, một bộ quán niệm - hầu như bằng văn xuôi - về những trạng thái cao thượng và rộng mở của tâm có thể đạt được khi những hàng rào hạn chế của chấp thủ lấy bản ngã làm trung tâm rơi rụng và khả năng phát triển để gia nhập vào và chia sẻ, mãnh liệt nhưng không dính mắc, hạnh phúc và đau khổ của tha nhân. Bài luận văn dài cuối cùng, *"Vô Ngã và Niết Bàn"* đưa dẫn kiến thức quán triệt sâu sắc truyền thống Phật giáo Nguyên thủy của tác giả đến giải quyết những vấn đề khó khăn và thường rối rắm của mối quan hệ giữa hai nguyên lý Phật giáo quan trọng: thuyết vô ngã như quan điểm triết học cơ bản và khái niệm Niết bàn như cứu cánh cuối cùng của việc phấn đấu.

Về những bài luận ngắn khác,*"Thấy Mọi Vật Như Chúng Đang Là"* là một bản hơi mở rộng về lời tựa của tác giả về hợp tuyển ba phần ngài biên tập có tựa đề "*Ba Yếu Tố Cơ Bản Của Cuộc Sống*". *"Đạo Phật và Khái Niệm Thần Thánh*" và *"Quán Thọ"* được giới thiệu vào những hợp tuyển của các bài kinh; "*Tận Tụy với đạo Phật"* và *"Nghiệp và Quả của Nghiệp",* góp phần vào những hợp tuyển những luận văn

liên quan với những đề tài đó. *"Lòng Trung Thành Dũng Cảm"* và *"Làm Sao Dứt Khổ"* xuất hiện trong bộ Wheel *"Thành Phố của Tâm và Những Đoản Văn Khác"*, và *"Hộ Trì nhờ Chánh Niệm"* như trong bộ Bodhi Leaf của nhà xuất bản BPS.

Để kết thúc, chủ bút mong được bày tỏ lòng tri ân đến hai vị đã nhiệt tình giúp đỡ để chuẩn bị tập sách nầy. Một là chính Đại đức Nyanaponika Thera, người bạn đạo trong hơn hai mươi năm qua, người thậm chí bị những bổn phận khác dồn ép lúc nào cũng sẵn sàng dẹp qua một bên để xem lại tài liệu được sưu tập và cho những lời khuyên và những đề nghị hầu kết quả cuốn sách thích hợp đúng với mong ước của ngài. Một người khác là Bà Helen Wilder (bây giờ là Ayya Nyanasiri), người bạn tận tuỵ và trợ tá của Đại đức Nyanaponika và độc giả biên tập cho nhà xuất bản BPS. Chính bà là người đầu tiên đề nghị với chủ bút sưu tập những bản văn của đại đức Nyanaponika, và bà đã trợ giúp đầy năng lực và tận tuỵ từ lúc bắt đầu đến khi kết thúc để công việc tiến hành trôi chảy hơn nhiều.

Tỳ-khưu Bodhi

- 1 -

CON ĐƯỜNG THOÁT KHỔ ĐẾN TỰ DO

Lời Giới Thiệu

Nhằm thoát khổ - đây là điều mong ước của tất cả chúng sanh cũng là nguồn gốc của tôn giáo. Nếu không có khổ sẽ không có tôn giáo. Đối với mục đích cuối cùng của tôn giáo, sẽ không có gì hơn thoát khổ, mặc dầu dĩ nhiên khổ được hiểu hơi khác tùy thuộc vào giai đoạn phát triển do một cá nhân đặc biệt nào đó đạt được. Cái khổ trải rộng có nhiều sai biệt thật bao la trong đời, và chính chỉ vì khó vô cùng để giải thoát một người ra khỏi vòng kiềm toả bằng sắt, mà để nắm giữ chúng ta dường như không có triển vọng thoát khỏi. Nhiều người đã từng phấn đấu một cách vô vọng để tìm ra con đường thoát khổ, đã nghi ngờ chính khả năng giải thoát. Nhưng hy vọng và an ủi nhằm khuyến khích nhân loại. Đây là lý do tại sao, thậm chí ngày nay, tỷ lệ lớn nhân loại bằng lòng với lời hứa hẹn của các tôn giáo hữu thần với kết quả rằng những tín đồ sẽ được thoát khổ, không phải trên địa cầu nầy, mà ở "kiếp sau".

Tuy nhiên, số người không còn bằng lòng với niềm tin nầy thường xuyên phát triển - người sẽ không và không thể bị lừa với những lời hứa về thế giới bên kia. Chính những người nghi ngờ nầy và những người tìm kiếm rằng *giáo lý Đức Phật* thuyết ngày nay, cũng như bất cứ ai sẵn sàng lắng nghe. Giáo lý nầy đến với chúng ta thật sự như "tin tốt lành", với lời tuyên bố rằng: "Có giải thoát và đã được tìm thấy! Giải thoát có thể được chứng ngộ ngay trong kiếp sống nầy và trong thế giới nầy." Chắc chắn con đường dẫn đến giải thoát khổ là dài lâu và gian khổ, nhưng được đánh

dấu rõ ràng và chân thật, và có thể được theo bởi những nỗ lực riêng của mỗi người. Một trong những lợi ích của con đường là cung cấp "rèn luyện từ từ, tu tập dần dần, tiến bộ từng bước", và những bước đầu tiên trên con đường ngay cả những ai không có nhiều sức mạnh tâm linh cũng có thể bắt đầu được.

Có thể có điều gì cần cấp thiết *để được biết* hơn con đường từ khổ đến tự do? Có thể có điều gì cần cấp thiết *để được làm* hơn là theo đuổi con đường nầy? Nếu nhà bạn đang cháy phải chăng không có bất cứ tư tưởng hay hành động ngu xuẩn nào mà không phục vụ cho mục đích thoát khỏi những ngọn lửa đang bừng cháy? Đây là lý do tại sao Đức Phật nói:

"Đây là tất cả những gì Như Lai dạy các con, bây giờ như trong quá khứ: Khổ và Chấm dứt khổ."

Trong câu nói ngắn gọn nầy, chúng ta thực sự có cốt tử của toàn bộ giáo lý Phật giáo. Để khớp với hai điều nầy cũng có thể tìm thấy trong Tứ Diệu Đế, mà Đức Phật đã tuyên bố cách đây 2.500 năm và sẽ có giá trị tương đương trong 2.500 năm kể từ đây, đó là:

(i) Sự thật về khổ
(ii) Sự thật về nguồn gốc của khổ
(iii) Sự thật về chấm dứt khổ
(iv) Sự thật về con đường dẫn đến thoát khổ.

Hai sự thật cao quý thứ nhất và thứ nhì liên quan đến *khổ,* thứ ba và thứ tư liên quan đến *dứt khổ*. Bốn sự thật cao quý được hình thành theo công thức như sau:

I. Đây là sự thật cao quý về *khổ*: Sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, buồn rầu, than khóc, đau đớn, ưu sầu và thất vọng là khổ; gần người không thích là khổ; xa cách người thương yêu là khổ; không đạt được điều mong ước là khổ; tóm lại, ngũ uẩn chấp thủ là khổ.

II. Đây là sự thật cao quý về *nguồn gốc khổ.* Chính tham ái là tạo ra tái sanh mới và cột buộc với vui thích và khao khát, luôn tìm vui thích mới, bây giờ ở đây, bây giờ ở kia, nghĩa là tham ái trong dục lạc, tham ái sống mãi, tham ái tự quên hẳn mình.

III. Đây là sự thật cao quý về *chấm dứt khổ*. Chính sự tận diệt hoàn toàn tham ái nầy, tan rã, từ bỏ và hy sinh, giải thoát và không dính mắc vào tham ái.

IV. Đây là sự thật cao quý thứ tư *con đường diệt khổ*. Chính là Bát Thánh Đạo, nghĩa là chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, và chánh định.

I. Sự Thật Cao Quý về Khổ (Khổ Đế)

Khổ là khổ cả thân lẫn tâm. Khổ thân chính yếu gồm "những khổ cơ bản" lớn: già, bệnh và chết. Chúng là bạn đồng hành thường xuyên của đời người, và bị cột buộc với nó không thể gỡ ra được. Tuy nhiên cuộc đời có thể đầy niềm vui thích và lạc thú, sẽ luôn kết thúc trong tuổi già, bệnh và chết. Nhưng sanh cũng liên quan đến khổ. Không chỉ vì nỗi đau đẻ của người mẹ, hay bởi vì đứa bé mới chào đời biểu thị nỗi bực dọc, nhưng trên tất cả bởi vì sanh là tiền đề và tạo điều kiện cho già, bệnh và chết, nghĩa là tạo thêm cả một chuỗi khổ. Và bất cứ cái gì có khổ như là *kết quả của khổ* chính nó phải được diễn tả như khổ.

Khổ tâm gồm: buồn rầu, than khóc, ưu sầu và thất vọng, thân gần với người không thích, xa cách người yêu thương; không đạt được điều mong ước. Khổ thân tự biểu thị nhiều cách và nhiều mức độ khác nhau liên quan đến mọi loại vấn đề, nhưng nó luôn tồn tại khổ ngay cả trong những hình thức đẹp nhất và cao cả nhất.

Nhưng có phải tất cả những khổ nầy chỉ *một* phía của cuộc đời, phía đen tối của nó không? Chắc hẳn cũng có niềm vui và hạnh phúc chứ? Dĩ nhiên có. Đức Phật không bỏ sót sự kiện kinh nghiệm đơn giản nầy. Nhưng ngài cũng thấy rằng mọi niềm vui và khoái lạc, mọi hạnh phúc đều tạm thời, thay đổi và chóng tàn. Và bất cứ cái gì tạm thời và chóng tàn, bị thay đổi đều khổ", nghĩa là bất toại nguyện và không thoả đáng. Điều nầy là thật không chỉ về cảm thọ và cảm giác, mà còn cả toàn bộ cái gọi là nhân cách của chúng ta. Chúng ta gọi "nhân cách" thật ra, điều nầy là cái gì? Nhìn kỹ hơn thấy rằng nhân cách vỡ ra hết thành năm nhóm dính mắc"ngũ uẩn chấp thủ" đó, được quy vào sự thật cao quý thứ nhất. Đó là

1) Thân hay sắc tướng
2) Thọ
3) Tưởng
4) Hành (nghĩa là: cảm xúc và tác ý, tiến trình tư tưởng và tất cả những tiến trình khác không thuộc vào bất cứ nhóm nào khác nhóm nầy.
5) Thức.

Năm nhóm nầy không phải là những thứ khác biệt rõ ràng và độc lập nhưng là những tên biểu thị khác nhau của tiến trình tâm vật lý của đời sống được mô tả chung như "Ta" hay "nhân cách". Bây giờ nếu chúng ta nhìn vào cái "Ta" của chúng ta, giả sử thường và được cho một nhận dạng riêng của nó, trong ánh sáng của năm uẩn nầy, điều chúng ta thấy trong mỗi của năm nhóm (uẩn) là sự thay đổi liên tục, sanh và diệt không ngừng, được sanh ra và chết đi mãi. Tất cả những tiến trình gồm năm uẩn nầy không ngoại trừ đều là *vô thường*, Giờ bất cứ cái gì vô thường đều kết buộc với *khổ*. Nghĩa là, nó được kinh nghiệm hoặc trực tiếp như khổ (như trong trường hợp đau về thân hay tâm) hoặc

như được trình bày và chịu khổ bởi tính vô thường cố hữu của mọi niềm hạnh phúc và mọi niềm vui.

Nhưng về bất cứ điều gì vô thường và chịu khổ, bạn không thể nói: "Đây là Ta, đây là của Ta, đây là tự ngã của Ta." Và bởi vì cuộc sống gồm trọn trong năm nhóm đó, và người ta không thể tìm thấy bất cứ ở đâu về phương diện nầy của những tiến trình tâm vật lý bất cứ cái gì có thể được diễn tả như là "Ta" hay như là nhân cách, kéo theo rằng tất cả cuộc sống là "vô ngã" nghĩa là không liên quan đến tình cảm con người. Không có cốt tử cơ bản vĩnh cửu, "linh hồn", hoặc thuộc thời gian hay phi thời gian nào, có thể được tìm thấy ở đây. Vì thế, ngay cả, không ngoại trừ, trạng thái cao thượng nhất của tâm, chí đến những tiến trình tâm vật lý có điều kiện bao gồm trong ngũ uẩn, đều vô thường. "Ta" và "nhân cách" chỉ là những biểu thị quy ước cho kết hợp tạm thời của ngũ uẩn, cho những tiến trình tâm vật lý thường thay đổi của cuộc sống.

Cho nên tất cả cuộc sống đều:

- Vô thường *(anicca)*,
- Chịu khổ *(dukkha)*, và
- Vô ngã *(anattā)*

Đây là ba đặc tính hay những điểm nổi bật của mọi vật đang tồn tại. Đặc biệt, đặc tính thứ ba - không tồn tại của nhân cách hay không tồn tại tính thường hằng - là điểm then chốt của toàn bộ giáo lý của Đức Phật. Điều nầy phân biệt nó với tất cả những tôn giáo khác hay những hệ thống triết lý, đều tán thành, bằng cách nầy hay cách khác, loại niềm tin nào đó trong thực thể "Ta", trong linh hồn cá nhân hay linh hồn thế giới. Hiểu thấu suốt chân lý vô ngã (*anattā)* là một thành tựu từng trải vĩ đại độc nhất vô nhị của Đức Phật. Nếu người nào chỉ hiểu giáo lý vô ngã nầy thì người đó có thể hiểu giáo lý của Đức Phật - đó là Pháp. Sự thật cao

quý về khổ, cũng vậy, chỉ có thể nắm trong nội dung đầy đủ và tầm quan trọng của nó nhờ hiểu đúng "vô ngã". Chúng ta hãy tóm tắt ngắn gọn sự thật thứ nhất nầy lại.

Ngũ uẩn chấp thủ - trong thuật ngữ không phải Phật giáo, "Ta" và "thế giới" - phải chịu khổ, thiếu sót và không toại nguyện. *Không toại nguyện* trong ý nghĩa đầy đủ nhất của từ: người thấy xuyên qua mọi vật và nhận thức tính không có thực chất (vô ngã) của chúng có thể tìm thấy không toại nguyện trong chúng, không bình yên hay không bằng lòng.

Tuy nhiên ngay chính sự kiện có khả năng thay đổi không thương xót và sự thiếu nhân tính của cuộc sống có thể giải thoát khổ được. Nếu có bất cứ loại lõi nào được nhận dạng thường tồn, cái gọi là nhân cách, sẽ không thể có giải thoát được.

II. Nguồn Gốc Khổ

Năm nhóm của đời người đã được quy vào ở trên như các uẩn *chấp thủ*. Chúng được gọi bởi vì con người vô minh bám víu vào chúng. Điều nầy đưa chúng ta đến sự thật thứ hai, tham ái (*taṇhā),* nghĩa đen là "khao khát", nghĩa là khao khát sống, là nguồn gốc khổ. Bởi bám víu hay dính mắc được biểu thị cho tham ái. Con người vô minh bám víu vào năm nhóm nầy, khao khát thèm thuồng chúng bởi vì nó tin chúng là cái "Ta", cái "Ta" của nó bởi vì chúng dẫn đến những thú vui trong đời, có vẻ quá ưa thích đối với nó.

Bây giờ làm sao hiểu được điều nầy? Nên cho một ví dụ để làm sáng tỏ. Một đứa bé đồ chơi ưa thích của nó bị hỏng chắc chắn sẽ làm nó bực mình và khóc. Nhưng liệu người lớn sẽ phản ứng tương tự không? Dĩ nhiên là không. Và tại sao không? Bởi vì người lớn không còn tham muốn nào, ưa

thích nào trong đồ chơi đó cả và do đó người ấy sẽ kinh nghiệm không buồn không khổ gì khi nó hư cả. Như thế chúng ta thấy rằng chính tham ái, mong muốn sở hữu, đó là nguồn gốc thực sự của khổ, không phải sự kiện bên ngoài của việc "hỏng"đó. Chúng ta ưa thích điều gì vì nghĩ nó là vui thích, bởi chúng ta không thấy cái khổ cố hữu trong đó và không muốn nghĩ về tính vô thường của nó. Chúng ta thèm muốn vì chúng ta tin rằng năm nhóm của đời người, vốn vô thường và khổ, là "Ta", của ta, là vui thích và khoái chí. Chúng ta khao khát cái "Ta" nầy sở hữu mọi loại của mọi vật vốn là vô thường, đầy khổ đau và không có thực chất, như chủ nhân tưởng tượng của chính nó. Và chúng ta sợ cái "Ta" nầy, sợ tuổi già, bệnh và chết - chúng ta sợ điều không thể tránh được.

Tham ái tạo ra thế giới. Toàn thế giới nầy không có gì chỉ có tham ái là hình thức có thể thấy, là hiện thân và là hình thức biểu thị của ý chí tồn tại. Những cơ quan cảm giác của chúng ta là những công cụ, những dụng cụ để thoả mãn cái tham ái nầy (và do vậy chính chúng là đối tượng của tham ái). Nhưng nếu cơ quan, công cụ bị mất, tuy nhiên tham ái sẽ không biến mất theo. Người mất thị lực vẫn *muốn* thấy. Giống như gỗ không bị hủy diệt bởi lửa nhưng biến thành tro, và nước không bị hủy diệt bởi sức nóng nhưng biến thành hơi, tham ái không tiêu mất khi cái thân hiện tại đây bị hủy hoại. Khi "dụng cụ" nầy, thân hiện tại nầy, bị "cùn mòn" theo luật vô thường, tham ái tìm ra hệ thống cơ quan tâm vật lý mới cùng với nó, lại một lần nữa, nắm giữ sáu loại đối tượng của giác quan trong đời. Trò chơi khao khát, nắm giữ, và cố giữ cuộc đời vô thường nầy (kể cả cái gọi là "Ta") liên tục trượt khỏi theo đuổi chỉ vô dụng sau khi còn một lần nữa - vòng sanh tử đáng sợ nầy và kiếp tái sanh mới cứ tiếp tục mãi khi tham ái không nằm xuống nghỉ cuối

cùng bằng cách theo con đường giải thoát được Đức Phật dạy.

Khái niệm tái sanh nầy không phải bị nhầm lẫn với Ấn giáo về "linh hồn luân hồi". Theo lời Phật dạy không có thực thể linh hồn trường cửu nào lang thang, như nó là, từ kiếp nầy sang kiếp khác. Đúng hơn, như chúng ta chỉ thường thấy, tất cả những yếu tố tâm linh hay tinh thần của cái gọi là nhân cách là vô thường như nhau. Tham ái cũng vậy, không phải là một thực thể rõ ràng trong chính nó, nhưng sanh khởi mãi mãi trên cơ sở của các duyên đi trước. Chúng ta có thể minh hoạ tiến trình tái sanh bằng phương tiện của sự so sánh cũ. Nếu có một ngọn nến đang cháy, bạn thắp một ngọn khác, lửa của ngọn nến sau không giống lửa của ngọn nến trước; bạn cũng không thể nói rằng lửa từ ngọn nến thứ nhất đang chuyển sang ngọn nến thứ hai. Nhưng hai ngọn lửa cũng không hoàn toàn tùy thuộc vào nhau. Ngọn lửa thứ hai không tự phát sanh lên, mà tùy vào ngọn lửa thứ nhất, nhưng *bởi vì* nó, nghĩa là có nó làm *duyên*. Mối quan hệ tương đương có được giữa hai kiếp sống kế tiếp: chúng được làm duyên và nối kết với nhau do dòng tham ái đầy sức sống.

Bây giờ chúng ta đã bàn luận vắn tắt *sự kiện* tái sanh và *lý do để nó xuất hiện*. Bây giờ loại tái sanh nào, nghĩa là, tái sanh ở đâu và trong hoàn cảnh nào, đều do *nghiệp* (kamma) quyết định, đó là do những hành động trước kia của chúng sanh đó. Từ nghiệp "kamma" ở phương Tây được biết nhiều hơn trong tiếng Sanskrrit của nó, là "karma". Quá thường nó bị hiểu lầm như một loại định mệnh bên ngoài mà con người là một chủ thể không thể trốn thoát được. Tuy nhiên, điều nầy xa hẳn với chúng sanh trong trường hợp nầy. Trái lại, nghiệp nghĩa đen là *hành động*, và không gì khác . Hành động có ba loại: bằng tư tưởng, lời nói hay hành động về thân. Và chính hành động của riêng chúng ta

làm duyên cho đời sống hiện tại và tái sanh ở tương lai của chúng ta. "Vì gieo gì thì cũng sẽ gặt như vậy", "Bất cứ điều gì người ấylàm thì người đó cũng sẽ lại là như thế." Người làm những hành động thấp hèn, đê tiện, bị hấp lực đến sự thấp hèn, và vào lúc chết sẽ chộp lấy mở ra kiếp sống trong cảnh giới thấp hơn. Người sống đời xứng đáng và suy nghĩ những tư tưởng cao thượng thiên về sự cao thượng và sẽ được tái sanh trong cảnh giới cao thượng và trong sạch hơn. Học thuyết về nghiệp đại diện cho quy luật công bằng của vũ trụ. Chỉ nghiệp có thể giải thích thoả đáng những bất công rõ ràng trong đời, đó là người tốt thường được thấy đau khổ trong lúc những người không xứng đáng hưởng được vận may. Trong cả hai trường hợp, đây là quả của hành động trước kia.

Bây giờ phạm hành động xấu
Như sữa tươi chưa đông ngay:
Âm ỉ theo sau người ngu
Như lửa ngọn dưới tro tàn.

Người làm ác thậm chí xa lìa
Bao lâu hành động xấu của nó chưa chín muồi,
Nhưng khi hành động ác đã chín muồi,
Thì người làm ác khốn khổ vô cùng.

Ngay cả khi người tốt gặp khốn khổ
bao lâu hành động tốt chưa chín muồi,
nhưng khi hành động tốt chín muồi,
thì người tốt được thịnh vượng.

Điều gì là tốt và điều gì là xấu đây? Vấn đề lâu đời nầy của nhân loại cũng tìm thấy câu trả lời rõ ràng trong giáo lý của Đức Phật. *Ác* nghĩa là bất thiện nghiệp, là bất cứ cái gì thúc đẩy tham ái, khao khát sống, và cùng với nó, ảo ảnh về cái "ta" và sự dính mắc vào nó dẫn đến tái sanh nữa trong những cảnh khổ hơn, và như vậy khổ tăng thêm. *Thiện*,

nghĩa là thiện nghiệp, là tất cả những gì làm yếu kém và cuối cùng diệt trừ tham ái và ảo ảnh về cái "Ta".

Ba rễ tốt về hành động thiện, là:

- Vô tham = xả ly, từ bỏ, không thèm khát, không dính mắc, trong sạch.
- Vô sân = rộng lượng, khoan dung, từ, bi
- Vô si = cẩn trọng, trí thức, hiểu biết, trí tuệ.

Nghiệp nghĩa là hành động của chúng ta, vừa là *người chỉ huy* vừa là xét xử đời của chúng ta: nó cho biết hướng đi và liên quan đến việc xét xử. Nghiệp là luật nhân quả của đời sống và tái sanh, áp dụng vào mọi thực tại, và không chỉ đối với thế giới vật chất. Tuy nhiên mỗi hành động (nghiệp), không thể tạo ra trọn mỗi hậu quả, nếu nó không được đền bù hay giảm nhẹ bởi hành động đối nghịch có cùng năng lực tương đương. Tính có khả năng của hành động bù đắp nầy và sự đền bù tồn tại vào từng sát na đúng thời và như thế cho khả năng giải thoát, tính có khả năng tự do. Nghiệp theo chúng ta để chuyển tính có khả năng nầy thành sự kiện.

Chân lý cao quý thứ hai nói vắn tắt: khổ không phải là "định mệnh vĩnh viễn", nhưng cái gì sanh khởi do vì duyên nào đó và do đó cuối cùng cũng có thể biến mất. Và nó không sanh khởi qua hậu quả của bất cứ điều gì "bên ngoài" chúng ta, hay bên trên chúng ta có thể không có ảnh hưởng, nhưng, trái lại, chính cái điều sanh khởi trong chính chúng ta, trong tham ái của chúng ta, chúng ta khao khát sống, ảo tưởng của chúng ta về cái "Ta".

III. Chấm Dứt Khổ

Tận diệt tham ái,
Lắng dịu nỗi khát khao sống,

Hủy diệt hoàn toàn tham, sân và si
Và với sự giải thoát khỏi tái sanh nữa,
đó là giải thoát khỏi khổ -
đó là mục đích cao nhất, đó là Niết bàn.

Chính chỉ trong những thuật ngữ nầy, bằng cách nói cái gì không phải là Niết bàn, thực ra chúng ta có thể bàn về mục đích cao nhất. Bởi vì lời nói không thể đạt đến những tầm cao như thế. Lời nói chỉ có thể diễn đạt cảnh giới của ngũ uẩn trong đó chính nó là một phần:

Bậc Giải Thoát thoát khỏi đo lường và khái niệm của thân, của thọ của tâm và của thức. Vị ấy sâu lắng, không thể đo lường được, không thể dò được như đại dương bao la.

Có người vào một lúc nào đó thực sự kinh nghiệm trạng thái tâm an bình, đã hưởng được "sự bằng lòng của tâm" vị ấy, như tục ngữ có câu, có thể có được khái niệm mờ nhạt của hương vị Niết Bàn. Niết bàn không thể diễn tả bằng thuật ngữ xác thực rõ ràng, nhưng có thể kinh nghiệm và chứng ngộ tại đây và bây giờ, trong kiếp nầy. Có thể gọi "Niết bàn có thể thấy".

Đây là khi người ấy đạt được tính chất thiêng liêng biết: "Một khi tham ái còn, và đó là xấu; bây giờ tham ái không còn nữa, thì đó là tốt. Một khi còn sân hận thì đó là xấu; bây giờ sân hận không còn nữa thì đó là tốt. Một khi si mê còn thì đó là xấu, giờ si mê không còn nữa thì đó là tốt. Như vậy bậc thánh sống an tịnh trong đời, tận diệt, trầm tĩnh, an lạc với tâm thánh thiện. (AN 3:66).

Ngọn lửa đời của vị ấy cháy một cách thanh thản đến cuối đời. Sau khi thân xác cuối cùng nầy chết, bậc thánh biến mất khỏi tầm nhìn của chúng ta. Không còn tái sanh nữa. Chấm dứt bám víu vào ngũ uẩn. Nhưng gọi sự việc nầy là "sự hủy diệt" thì không chính xác. Cái gì không bao giờ tồn tại trong cái quyền riêng của nó không thể được nói

là bị phá hủy. Những tiến trình trở thành phát sanh chỉ lại biến mất sau một sát na chấm dứt cuối cùng với sự chấm dứt nguyên nhân của chúng là: tham ái. Tuy nhiên, trái lại để diễn tả Niết bàn như "một thực tại thường tồn", được quan niệm như một trạng thái tinh thần từng được quá tôn kính, cũng không chính xác. Mọi thứ làm với tinh thần, tâm và thức, ngay cả những hình dạng cao đẹp nhất, vô dục nhất và vô sắc cao thượng, vẫn rơi vào trong vòng ngũ uẩn của sự sống và cuối cùng không thể thuộc giải thoát.

"Đây là an bình, đây là cao nhất, đó là chấm dứt mọi hành nghiệp, từ bỏ mọi nền móng tái sanh, tham ái tiêu tan, viễn ly, tận diệt, Niết Bàn."

Đây là "sự an toàn không thể so sánh được" - "bất tử" - "an lạc tối cao".

Đây là tối cao, thánh tuệ, nghĩa là biết chấm dứt mọi nỗi khổ."

IV. Con Đường Dẫn Đến Mục Đích Tối Thượng

Con đường dẫn đến chấm dứt khổ, đến sự an lạc tối cao của Niết Bàn, là Bát Chánh Đạo; đó là: chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định.

Tám bước của con đường nầy không nên hiểu như được chứng ngộ trong một chuỗi, cái nầy nối tiếp cái kia. Mà chúng đồng nhất, một tổng thể có hệ thống. Như vậy ví dụ, chánh kiến đến lúc bắt đầu bởi vì nó là nền tảng của tất cả mọi điều tốt. Mọi hành động có đạo đức phải cùng đi với một tí chánh kiến (hiểu đúng). Trái lại, tuy nhiên chánh kiến trong hình thức cao nhất là giai đoạn hoàn mãn của sự phát triển, là kết quả chứng ngộ hoàn toàn con đường nầy:

sự hiểu biết uyên thâm và ly dục vào thực tại dẫn thẳng đến giải thoát.

Bát Chánh Đạo thường được chia nhỏ thành ba nhóm sau:

I) Giới: Chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng;

II) Định: chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định;

II) Tuệ: chánh kiến, chánh tư duy.

Đây là thứ tự trong đó ba nhóm đạt được sự hoàn hảo cao nhất của chúng.

TUỆ (III)

1. Chánh Kiến trong nghĩa cao nhất là hiểu bốn chân lý cao quý. Thậm chí người nào không quen thuộc với giáo lý Đức Phật, dĩ nhiên, thưởng thức mức độ nào đó của chánh kiến, ví dụ, khi phẩm hạnh đạo đức của người đó thừa nhận trật tự cảnh giới đạo đức mặc dầu người đó diễn giải nó trong cách sai lầm. Chánh kiến đến trước bởi vì - dù là chỉ bắt đầu, như chỉ hiểu thuần về lý trí hay trực giác - chính điều đó cung cấp động cơ và thúc đẩy bắt đầu tiếp tục con đường bát chánh.

Tầm quan trọng của hiểu nói chung trong giáo lý Phật giáo có thể được thấy từ những lời phát biểu ý nghĩa sau đây do chính Đức Phật:

Không nên để những tập tục cổ truyền, những tin đồn hay những kinh sách cổ xưa lưu truyền, những lời được thuật lại, những luận thuyết suông, những thành kiến, hay những lời có vẻ hợp lý của người nào, dẫn dắt đi sai lạc và không nên tin chắc vì lòng tôn kính nghĩ rằng, "đây là lời của thầy, ta phải tin." Chỉ khi nào con tự biết rằng: những điều nầy là tốt và có lợi ích được các bậc thiện trí ca ngợi, và khi đảm nhận ra và thực hành dẫn đến thịnh vượng và hạnh phúc - sau đó con nên làm chúng thành riêng của con và sống thuận theo chúng (AN 3:65).

2. Chánh tư duy gồm ba phần: tư duy ly dục, tư duy từ tâm và tư duy vô hại. Chỉ với điều kiện người ấy trau dồi đều đặn những cách tư duy như thế, phát ra đều đặn trong chính mình mãi, người đó sẽ có khả năng hành động thích hợp đúng thời. Do đó người ấy nên thực hành xả ly, tập bỏ những ao ước của mình một cách thoải mái và thực hành một cách tự nguyện. "Xả bỏ những gì không thuộc về bạn! Việc từ bỏ nầy sẽ dẫn bạn đến thinh vượng và hạnh phúc lâu dài.!" Người ấy nên thực hành tâm từ và thiện cũng liên quan đến những người bàng quan và với những ai thù địch hay không thân thiện. Người ấy nên phát huy sự nhờm gớm bản thân mình chống lại bất cứ quyền lực nào và nên cố tránh mọi tổn thương đến người khác.

Tư duy ly dục tăng cường gốc rễ thiện đầu tiên của vô tham, trong lúc tư duy từ tâm và vô hại phát triển gốc rễ thiện thứ hai của vô sân. Tất cả ba loại tư duy nầy làm yếu kém gốc rễ bất thiện tương đương (tham và sân).

GIỚI (I)

3. Chánh ngữ nghĩa là tránh bất cứ loại nói dối, tránh ngồi lê đôi mách, tránh nói lời thô tục và nói lời vô ích.

4. Chánh nghiệp nghĩa là tránh sát hại, tránh lấy của không cho và tránh tà dâm.

5. Chánh mạng nghĩa là tránh hành những nghề làm tổn thương đến những chúng sanh khác (ví dụ, mua bán chúng sanh còn sống, thịt, các chất say, chất độc, vũ khí, v.v...) cũng tránh những nghề như nghề đồ tể, thợ săn, đánh cá và làm tay sai vì tiền, v.v...

ĐỊNH (II)

6. Chánh tinh tấn liên quan đến "bốn tinh tấn": (1) tinh tấn *tránh* những tư tưởng xấu phát sanh, những tư tưởng bất thiện chưa sanh, bằng cách thực hành thu thúc các căn và tự kiềm chế; (2) tinh tấn *vượt qua*, làm biến mất nhanh

mấy tư tưởng xấu, bất thiện đã sanh lên; (3) tinh tấn *phát triển* những tư tưởng cao thượng, thiện chưa sanh khởi;(4) tinh tấn *duy trì* những tư tưởng cao thượng, thiện đã sanh khởi.

Tự khắc kỷ nhờ "bốn tinh tấn nầy" có giá trị và lợi ích to lớn trong mọi mặt, ngay cả đối với người không trau dồi định tâm đặc biệt một cách có hệ thống.

7. Chánh niệm bao gồm trong việc thực hành bốn loại chánh niệm, "tứ niệm xứ" *(satipaṭṭhāna)*. Những điều nầy chiếm vị trí quan trọng trong việc tu tập Phật giáo. Không thể diễn tả chi tiết được ở đây, nhưng chỉ nói đến: (1) niệm thân; (2) niệm thọ; (3) niệm tâm; (4) niệm pháp.

Chánh niệm, là sự nghiêm cẩn và có trí nhớ rõ ràng trong hành động, lời nói và tư tưởng. Do đó chánh niệm cần thiết trong cuộc sống hằng ngày cũng không kém gì cho sự phát triển nội tâm. Chánh niệm trợ giúp trọng yếu cho giới thanh tịnh và định tâm (thiền), và chìa khoá để hiểu rõ thực tại và như vậy giải thoát khổ.

8. Chánh định. Định là tâm khắng khít đều đều trên một đối tượng đơn thuần. Chánh định được thực hành khi đối tượng là cao thượng, thiện và đặc biệt có lợi ích trong sự theo đuổi mục đích giải thoát được Đức Phật dạy. Tâm an tịnh và khả năng thấu suốt ngày càng sâu vào đối tượng là những đặc tính xa hơn và là kết quả của định. Trong ý nghĩa nầy chánh định là nhu cầu thiết yếu để tiến lên một cách thành công trên đường đạo.

Trong nghĩa hẹp hơn, chánh định liên quan đến phương diện thiền, và đặc biệt đến bốn tầng thiền *(jhāna)*. Đây là những trạng thái định tâm có tác động đặc biệt, có ấn tượng sung sướng tuyệt vời và trong sáng không thể tưởng tượng được, trong đó diệt trừ dần dần những suy tư và quán tưởng về hạnh phúc và đau khổ của thân và tâm, đến tầng

thiền thứ tư (tứ thiền), không đạt gì hơn chỉ có sự thanh thản cao cả của tâm xả hoàn hảo. Tuy nhiên, những trạng thái thiền nầy có giới hạn khoảng thời gian. Chúng rất hữu ích trong công việc tiến đến giải thoát khổ, nhưng không phải tuyệt đối cần thiết. Trái lại, chánh định trong nghĩa tổng quát hơn như đã nói ở trên là nhu cầu thiết yếu. Chính chỉ là nhờ định như thế mới có thể phát triển tầm nhìn rành mạch thấu suốt thâm trầm để phá hủy mọi mắc xích trong đời sống.

Đây là Bát Chánh Đạo, con đường của bậc Toàn Giác, đã thấu hiểu triệt để, làm cho người khác thấy và biết, dẫn đến an tịnh, đến sáng suốt, đến giác ngộ, đến Niết bàn.

Ngài, bậc Ứng cúng, đã khám phá ra con đường chưa được khám phá, đã giải thích con đường chưa được giải thích; ngài là người biết con đường, hiểu con đường và là bậc thầy đã quán triệt con đường.

Nhưng con đường chỉ hữu ích trong chừng mức nó được *thực hành theo*. Nếu chúng ta muốn thoát khỏi ngôi nhà đang cháy trong cảnh giới đau khổ nầy, không có chuyện chỉ đơn thuần ngưỡng mộ con đường rồi dẫn đến tự do, hay chỉ bàn suông về nó. Chúng ta phải quyết tâm đi theo con đường. Và chúng ta phải bước đi bằng chính đôi chân của mình. Không ai khác có thể làm việc đó cho chúng ta. Đây là lý do tại sao Đức Phật nói: *"Đây là những gì Như Lai có thể làm: Bậc Toàn Giác chỉ đường cho các con."*

Con đường nầy dài và khó. Nhưng có thể nó không thể quá dài hay quá khó, khi mục đích đang bị đe doạ là hoàn toàn giải thoát khỏi khổ? Một khi chúng ta thực sự nhìn vào nỗi thống khổ của thế gian, với tất cả những sự có thể sợ rằng nó nắm giữ tất cả chúng ta, sau đó chúng ta biết rằng, rốt cuộc, chúng ta không có sự chọn lựa nào khác hơn là bắt đầu bước ngay trên con đường nầy, chính giây phút nầy. Và

ngay từ đầu, chúng ta sẽ khởi hành có kinh nghiệm về lợi ích của con đường, khi chúng ta biết mỗi bước thành công là nguồn vui và đầy năng lực như thế nào, làm cho bước kế tiếp được dễ hơn.

Tuy nhiên, con đường nầy không có nghĩa chỉ dành cho những ẩn sĩ hay tu sĩ. Người nào tiếp tục sống trong thế gian nầy có thể vẫn chứng ngộ nó ở mức độ to lớn. Vâng, con đường nầy, có giới trong sạch hơn cũng dẫn đến hạnh phúc dục giới. Tuy nhiên, người đã từng thấy mọi vật như chúng đang là sẽ không bị điều nầy dẫn dắt lầm và sẽ không ngừng nỗ lực hơn nữa. Trong cương kỷ ba phần giới, định và tuệ, nhu cầu đầu tiên là vượt qua những yếu kém của tâm, tẩy sạch những vết dơ bẩn nhất, hầu sau đó tiến xa hơn đến những điều tươi sáng hơn. Thành công không thể không thành hiện thực nếu người đó theo đúng chỉ dẫn của Đức Phật.

Nhiều người ở đây đã được Bất Tử,
Ngày nay mỗi người vẫn có thể đạt được
Ai khéo phấn đấu và kiên trì dõng mãnh:
Chỉ người đó chiến thắng diệt trừ được cái "Ta" ảo tưởng.

- 2 -

DA CHẾT

Lời Giới Thiệu

Cuốn Kinh tập *(Sutta Nipāta),* trong những phần đặc biệt nhất và cổ nhất của nó, là Bài Ca về Tự Do khấy động sâu sắc. Những bài thơ của cuốn sách cổ nầy là lời kêu gọi thách thức chúng ta bỏ lại sau lưng những giới hạn hẹp hòi của đời sống bị tù đày của chúng ta với những bức tường từng lớn mạnh của những thói quen và tư tưởng tích lũy trong đời. Chúng vẫy gọi chúng ta tự giải thoát khỏi cảnh làm nô lệ cho những tham vọng và cho trăm ngàn những ý thích bồng bột chợt nảy ra và những mong ước.

Tiếng gọi tự do lúc nào cũng đúng thời bởi vì trong đời sống chúng ta thường cột buộc điều nầy và điều khác, hay chúng ta để người khác hay hoàn cảnh buộc chúng ta trong nhiều cách khác nhau. Trong chừng mức nào đó đời sống thông thường hoàn toàn không thể thoát khỏi tình huống như thế. Thực ra, "buộc" mình vào nhiệm vụ hay bổn phận xứng đáng hay mối quan hệ nhân bản cao thượng là thuốc giải độc không thể thiếu đối với khuynh hướng đối nghịch: làm phân tán năng lượng của chúng ta. Đi bộ thể dục gồm không chỉ trong hành động "tự do" nhấc và sải chân, mà còn có chức năng "buộc" hạ thấp và đặt chân xuống vững vàng trên mặt đất. Tương tự, trong hoạt động tinh thần, có cùng một nhu cầu để hỗ trợ cũng như nâng lên và tiến về phía trước.

Nhưng, có nguồn an ủi của "đặt chân an toàn" trong đời, chúng ta cũng dễ quên tiếp tục bước. Thay vì, chúng ta

thích "củng cố địa vị của chúng ta" hơn, nhằm cải thiện và trang điểm cái lồng nhỏ bé chúng ta tự xây bằng những lề thói, ý tưởng và niềm tin. Một khi chúng ta đã ổn định trong cách sống và suy nghĩ của chúng ta, chúng ta ngày càng cảm thấy ít có khuynh hướng từ bỏ chúng vì lợi ích của những cuộc phiêu lưu đầy mạo hiểm vào đời sống và tư tưởng tự do đầy nguy hiểm và không chắc chắn. Tự do thực sự đặt trên chúng ta gánh nặng không thoải mái của những quyết định có trách nhiệm hằng tươi mới, phải được chánh niệm, trí tuệ và tình người hướng dẫn. Ít người sẵn sàng chấp nhận độ nặng trọn đủ của gánh nặng như thế. Thay vào đó họ thích được dẫn và buộc bởi những luật lệ người khác cho họ hơn, và do thói quen chính yếu do tư lợi và những quy ước xã hội chi phối. Với lề thói của những ràng buộc bên trong và bên ngoài đối với đời, mọc lên cái mà Erich Fromm gọi là "sợ tự do". Nỗi sợ như vậy, nếu cho phép kiên trì và nhổ rễ, chắc chắn dẫn đến tình trạng mụ mẫm của việc phát triển nội tâm và tính sáng tạo của chúng ta cũng như dẫn đến tình trạng xã hội và văn hoá tù đọng. Trong tình trạng tù đọng, những yếu tố độc hại sẽ gây nguy hiểm cho việc phát triển lành mạnh của nhân loại - về thân và tâm, về xã hội và tinh thần. Lúc đó sẽ chứng minh lời của William Blake là đúng "Hãy chờ chất độc từ nước tù đọng."

Những người đó sẽ nói "Đúng" đối với đời sống và mong ước bảo vệ nhân loại khỏi bị suy thoái bởi những độc tố tự sản sinh của nó - thuộc về sinh học và tâm lý học - cũng sẽ phải rơi rụng nỗi sợ tự do đó và đi vào cách làm việc hết mình cho tự do. Chính cách làm việc hết mình bởi vì nó đòi hỏi rằng chúng ta bẻ gãy những xiềng xích tự rèn của tham và sân, những định kiến và giáo điều của chúng ta - những xiềng xích chúng ta ấp ủ một cách si mê như là đồ trang sức [1]. Nhưng một khi chúng ta thấy chúng như những gì chúng thực sự là, những chướng ngại cho tự do

thực sự, nhiệm vụ khó khăn từ bỏ chúng sẽ trở nên cùng một lúc với kinh nghiệm vui mừng.

Tuy nhiên, Kinh Tập *(Sutta Nipāta)* cảnh báo nhiều lần về những ý tưởng giả của tự do. Người không thực sự tự do chỉ làm theo những ngẫu hứng và khao khát riêng của người đó (*chandagū, v.913),* người bị chúng mang theo (*chandānunīto)* tự do thực sự cũng không thể tìm thấy bởi những ai chỉ tìm kiếm để trao đổi cảnh lệ thuộc nầy với cảnh nô lệ khác.

Bỏ tham ái cũ để giành cái mới -
Theo đuổi những khát vọng
không bao giờ thoát khỏi vòng kiềm toả;
Nhưng đó chính là bỏ để nắm giữ cái mới
Như khỉ chuyền từ cành nầy sang cành cây khác (v.791)

Nhân loại lúc nào cũng cần cả người lập pháp và người giải thoát. Chính vì sự vang vọng giọng nói của bậc đại giải thoát, Đức Phật, những trang sau đây được viết như một tặng phẩm khiêm tốn.

Sau đây là những gì trầm ngâm tự do về bài thơ đầu tiên của Kinh Tập (Sutta Nipāta, Kinh Uraga, với những mẫu lượm lặt rải rác trong các văn bản Phật giáo, sẽ giúp minh hoạ những đoạn thơ.

Con Rắn

1. Người có thể chế ngự cơn phẫn nộ
ngay khi nó sanh khởi,
Như thuốc giải độc đúng thời sẽ ngăn lại
nọc độc của rắn phát ra quá nhanh,
vị tỳ khưu như thế từ bỏ cảnh giới ở đây và ở trên,
chỉ như con rắn lột da chết của nó.

2. Người hoàn toàn dứt trừ tham dục
khi bước vào hồ nhổ bật rễ những cây hoa sen
- vị tỳ khưu như thế từ bỏ cảnh giới ở đây và ở trên,

chỉ như con rắn lột da chết của nó.

3. Người hoàn toàn dứt trừ tham ái
bằng cách làm cạn khô dòng chảy xiết và cuồn cuộn,
- vị tỳ khưu như thế từ bỏ cảnh giới ở đây và ở trên,
chỉ như con rắn lột da chết của nó.

4. Người hoàn toàn xóa sạch tính tự phụ
Như lũ đánh đổ chiếc cầu tre mong manh,
- vị tỳ khưu như thế từ bỏ cảnh giới ở đây và ở trên,
chỉ như con rắn lột da chết của nó.

5. Người không tìm ra cốt tử hay vật chất
Trong bất cứ cảnh giới của chúng sanh nào,
Như hoa được tìm một cách vô vọng
trong những cây sung không hề có hoa,
- vị tỳ khưu như thế từ bỏ cảnh giới ở đây và ở trên,
chỉ như con rắn lột da chết của nó.

6. Người không giữ đố kỵ nào trong tâm,
vượt quá tất cả những "như thế" nầy và "thế khác"
- vị tỳ khưu như thế từ bỏ cảnh giới ở đây và ở trên,
chỉ như con rắn lột da chết của nó.

7. Người đã thiêu hủy những tư tưởng bất thiện,
Hoàn toàn cắt đứt chúng trong tâm,
- vị tỳ khưu như thế từ bỏ cảnh giới ở đây và ở trên,
chỉ như con rắn lột da chết của nó.

8. Người không đi quá xa cũng không tụt lại sau,
Hoàn toàn vượt trên tính phổ biến của đời,
- vị tỳ khưu như thế từ bỏ cảnh giới ở đây và ở trên,
chỉ như con rắn lột da chết của nó.

9. Người không đi quá xa cũng không tụt lại đằng sau,
Và biết về đời: "Đây hoàn toàn không thật,"
- vị tỳ khưu như thế từ bỏ cảnh giới ở đây và ở trên,
chỉ như con rắn lột da chết của nó.

10. Người không đi quá xa cũng không tụt lại đằng sau,
Không tham, vị ấy biết: Đây hoàn toàn không thật,"
- vị tỳ khưu như thế từ bỏ cảnh giới ở đây và ở trên,
chỉ như con rắn lột da chết của nó.

11. Người không đi quá xa cũng không tụt lại đằng sau,
Không dâm dật, vị ấy biết: "Đây hoàn toàn không thật",
- vị tỳ khưu như thế từ bỏ cảnh giới ở đây và ở trên,
chỉ như con rắn lột da chết của nó.

12. Người không đi quá xa cũng không tụt lại đằng sau,
Không sân, vị ấy biết: "Đây hoàn toàn không thật,"
- vị tỳ khưu như thế từ bỏ cảnh giới ở đây và ở trên,
chỉ như con rắn lột da chết của nó.

13. Người không đi quá xa cũng không tụt lại đằng sau,
Không si, vị ấy biết: "Đây hoàn toàn không thật",
- vị tỳ khưu như thế từ bỏ cảnh giới ở đây và ở trên,
chỉ như con rắn lột da chết của nó.

14. Người không có khuynh hướng âm ỉ bất cứ điều gì,
về những cội rễ bất thiện của chúng đã xoá bỏ,
- vị tỳ khưu như thế từ bỏ cảnh giới ở đây và ở trên,
chỉ như con rắn lột da chết của nó.

15. Những trạng thái sinh ra lo lắng vị ấy không chứa chấp điều gì

Có thể làm duyên cho vị ấy trở lại địa cầu,
- vị tỳ khưu như thế từ bỏ cảnh giới ở đây và ở trên,
chỉ như con rắn lột da chết của nó.

16. Những trạng thái sinh ra tham đắm vị ấy không ẩn giấu điều gì,
Gây nhân trói buộc vào cuộc đời,
- vị tỳ khưu như thế từ bỏ cảnh giới ở đây và ở trên,
chỉ như con rắn lột da chết của nó.

17. Người đã diệt trừ năm triền cái,
Không nghi ngờ và trong sạch, và thoát khỏi gai bên trong,
- vị tỳ khưu như thế từ bỏ cảnh giới ở đây và ở trên,
chỉ như con rắn lột da chết của nó.

I. Quán Tưởng về Điệp Khúc

Điệp Khúc:

- vị tỳ khưu như thế từ bỏ cảnh giới ở đây và ở trên,
chỉ như con rắn lột da chết của nó.

ẨN DỤ VỀ CON RẮN

Những vị thầy ngày xưa trong truyền thống Phật giáo Nguyên thủy giải thích ẩn dụ về da chết của con rắn, xuất hiện trong câu cuối của mỗi đoạn thơ, như sau:

Việc lột bỏ da cũ của con rắn được thực hiện trong bốn cách:

- theo quy luật của loài riêng của nó,
- vì nhờm gớm,
- có sự trợ giúp ủng hộ, và
- có nỗ lực.

1) "Loài riêng của nó" là loài sinh vật có thân dài, rắn. Rắn không vượt qua năm đặc tính của loài chúng: liên quan

đến sanh sản, chết, đầu hàng với giấc ngủ (dài và sâu), giao phối với chỉ một loại riêng của chúng, và lột da cũ, chết. Từ đó, trong việc lột da, con rắn theo quy luật riêng của chủng loài nó.

2) Nhưng khi làm vậy, nó lột da cũ ra vì nhờm gớm. Khi chỉ nửa thân thoát khỏi da cũ và nửa thân khác vẫn còn dính, con rắn sẽ cảm thấy nhờm gớm.

3) Trong việc nhờm gớm như thế, rắn sẽ hỗ trợ thân nó trên một miếng gỗ, rễ cây hay tảng đá, và

4) Nỗ lực, dùng sức mạnh riêng của nó, nó sẽ quấn cái đuôi quanh vật hỗ trợ, phì ra thật mạnh và phồng mang ra, và lột hết lớp da cũ. Sau đó nó sẽ trườn đi tự do bất cứ nơi nào tùy thích.

Nó tương tự với vị tỳ kheo. "Quy luật của giống nòi riêng của vị đó" là giới hạnh (*sila)*. Đứng vững trên giới luật riêng của mình, và thấy cảnh khổ liên quan, vị ấy trở nên nhờm gớm với lớp da cũ của "đời sống ở đây và ở trên", gồm (những cặp đối lập như thế) như đời sống được nhân cách hoá của người khác và của riêng vị ấy, v.v... đều là sản phẩm của khổ. Như thế vị ấy trở nên nhờm gớm và tìm hỗ trợ của bạn phạm hạnh (vị thầy trí tuệ và thiền sư), vị ấy gom sức mạnh tối đa của mình bằng yếu tố của con đường, chánh tinh tấn. Chia ngày và đêm thành sáu thời, suốt thời gian ban ngày, trong lúc bước tới và bước lui hay ngồi, vị ấy thanh lọc tâm khỏi những chướng ngại (triền cái); cũng làm như vậy vào canh đầu và canh cuối đêm, vị ấy nằm xuống chỉ nghỉ trong canh giữa của đêm. Như vậy vị ấy nỗ lực phấn đấu. Như khi con rắn uốn cái đuôi, cũng vậy vị ấy xếp chân lại trong tư thế kiết già. Khi con rắn phì ra thật mạnh, cũng vậy vị tỳ khưu liên tục cố gắng hết sức. Khi con rắn phồng mang ra, cũng vậy vị tỳ khưu tu tập để mở rộng tầm nhìn sâu sắc [2]. Và khi con rắn lột bỏ lớp da cũ, cũng vậy vị

tỳ khưu từ bỏ cảnh giới ở đây và ở trên, và bây giờ được giải thoát khỏi gánh nặng, vị ấy thẳng tiến đến Niết bàn không còn dư sót (*anupādisesanibbānadhātu;* Chú giải của Kinh Tập - Sutta Nipāta).

Làm cho thích ứng với "quy luật của giống nòi", rắn từ bỏ những gì đã thành chỉ là gánh nặng. Chính lớp da chết, cũ rắn vui mừng lột bỏ. Và như vậy sau hết sẽ cùng với vị ấy, người thiết tha bước trên con đường đến giải thoát khỏi mọi gánh nặng *(yogakkhema)*. Hằng ngày thực hành xa lánh những gì đã biết để thực sự xa lánh sẽ ít lệ thuộc vào 'cái ngã" và cuộc đời, ngày càng nới lỏng dần vòng dính mắc bị kìm kẹp siết chặt, cho đến khi, như lớp da chết của rắn, hầu như rơi rụng dễ dàng. Theo những ẩn dụ được Đức Phật cho, như cái cán rìu bị văng ra bởi thường dùng; như những sợi dây thừng cột tàu mạnh nhất sẽ trở nên dễ đứt vì thường phơi nắng, gió và mưa và cuối cùng đứt ra từng khúc - cũng vậy hành động thường từ bỏ, xả ly, ít đeo mang và mong manh một khi những gông cùm quá cứng cáp và không thể bẻ gãy được của tham ái và vô minh, cho đến một ngày chúng hoàn toàn rơi xuống.

Do hành động "lột da cũ" như thế, không sử dụng "bạo lực chống với tự nhiên"; đó là tiến trình trưởng thành hợp pháp, của phát triển *nhanh hơn* không còn là đối tượng của dính mắc - như lớp da cũ không còn dính vào thân con rắn nữa. Chỉ trong cách đó con người có thể vượt qua được những thôi thúc đầy dục vọng và những khái niệm lừa dối về cái ta của nó đã mọc rễ quá sâu và quá mạnh. Trong hành động giải thoát cuối cùng, không gì bị bể vỡ mãnh liệt mà không tháo gỡ khỏi những chuỗi sống của thân và tâm hay chỉ còn nối kết lỏng lẻo với chúng. Sẽ chỉ cần một nỗ lực cuối cùng của sức mạnh để tách khỏi vỏ trống - khái niệm trống rỗng về cái ngã tưởng tượng đã từng che giấu quá lâu bản chất thực của thân và tâm.

Ở đây nó nằm trước chân thiền sinh - như da rắn chết - như một đống vô hồn của chuỗi tư tưởng mong manh và quanh co. Một khi nó dường như đã từng có đầy vẻ đẹp quyến rũ - ý tưởng về cái "Ta" và "của Ta" kiêu hãnh và lừa dối nầy. Bây giờ ảo ảnh nầy không còn nữa, và lớp "da khái niệm" mới phát triển, tương tự như thế, mặc dầu được làm bằng những từ không hoàn hảo, không còn có màu sắc lừa dối của ngã mạn, tham ái và những ý tưởng sai lầm. Thân và tâm bây giờ được thấy như chúng thực sự là. Bây giờ vị ấy không còn quan niệm chúng sai lầm về những gì chúng *không phải* và không còn mong đợi chúng về những gì chúng không thể cho: hạnh phúc trường cửu. Thật vĩ đại làm sao gánh nặng lo âu, sợ hãi, thất vọng và tham ái không bao giờ thoả mãn sẽ được vứt bỏ! Tâm có thể trở thành thật nhẹ và tự do làm sao nếu vị ấy lột bỏ sự dính mắc vào những gì không phải của riêng vị ấy!

Sự dính mắc nầy mọc rễ trong ảo tưởng về cái ngã là những gì thực sự phải được lột bỏ. Nhưng mãi cho đến khi hoàn toàn vứt bỏ, cái ta ảo tưởng nầy vẫn sẽ bám níu vào thân-và-tâm bằng ba lực mạnh và cũng là những kẻ nó cho ăn: ngã mạn, tham ái và ý tưởng sai lầm. Ngay cả ý tưởng sai lầm về cái ngã đã được tri thức từ bỏ, hai kẻ "cho ăn" khác, ngã mạn và tham ái đủ mạnh để gây ra sự nhận dạng của thân-và-tâm (hay vài đặc tính nào đó của chúng) với cái ngã tưởng tượng.

Sự nhận dạng nầy phải được hủy diệt trên cả ba mức mãi cho đến khi thân-và-tâm được thấy xa lạ như những ngọn lá khô của rừng Jeta mà Đức Phật có lần nhặt lên, hỏi chư tỳ khưu liệu những ngọn lá nầy là cái ngã của họ hay tài sản của cái ngã của họ. Và chư tỳ khưu trả lời: "Chúng chắc chắn không phải là cái ngã của chúng con, hay bất cứ cái gì thuộc về cái ngã của chúng con." Rồi bậc Đạo Sư nói: 'Do vậy, chư tỳ khưu, hãy từ bỏ những gì không thuộc về các

con! Hãy từ bỏ tất cả dính mắc vào thân, thọ, tưởng, hành và thức" (Trung Bộ Kinh 22)

Chắc chắn không khó để từ bỏ những gì rõ là quá xa lạ với chúng ta, và không xứng đáng, cũng như những ngọn lá khô đó hay bất cứ những gì lặt vặt không quan trọng khác chúng ta gặp phải trong đời. Khó hơn là từ bỏ những vật được nâng niu hay người được yêu thương. Tuy nhiên, khó nhất là tự tách chúng ta khỏi cái thân nầy và những niềm vui của nó, khỏi những cái ta thích và không thích, khỏi những hưởng thụ tri thức về những tư tưởng của chúng ta, khỏi những khuynh hướng và thói quen mọc rễ sâu; tóm lại khỏi tất cả những gì do bản năng hay không chất vấn nhận dạng như "của chúng ta". Tất cả những yếu tố nầy của "cái ngã" giả sử rõ là đang thay đổi, đôi khi nhanh chóng và triệt để, đôi khi chúng ta thay đổi những cái thích và không thích, những thói quen và ý tưởng của chúng ta, biến chúng thành rất đối lập với chúng. Tuy nhiên vẫn hết lòng tiếp tục nhận dạng chính chúng ta với những trạng thái tâm mới đó dường như chúng là cái ngã lâu đời. Cái ngã ảo tưởng quá cứng đầu và do đó quá khó để phá vỡ.

Tuy nhiên chính nhiệm vụ khó nhất đó mà bậc Đạo Sư kêu gọi chúng ta "Hãy từ bỏ những gì không phải của các con! Và những gì không phải của các con? Thân nầy không phải của các con: hãy từ bỏ nó! Từ bỏ nó con sẽ được sung sướng và hạnh phúc. Thọ, tưởng, hành và thức không phải của các con: hãy từ bỏ chúng! Hãy từ bỏ chúng các con sẽ được sung sướng và hạnh phúc." [3]

Chúng ta phải hồi tưởng lại ở đây rằng chính *sự dính mắc* vào năm nhóm nầy (ngũ uẩn) phải được từ bỏ và đây là tiến trình từ từ. Chúng ta không phải mong đợi những thói quen thích và không thích của chúng ta, những hưởng thụ tri thức và những khao khát của chúng ta biến hết ngay, cũng

không thể dùng lực để bẻ gãy chúng. Nhân cách dường như kết chặc và có thể nhận dạng đã được từ từ xây dựng lên bằng cách thu nhận vào để nuôi dưỡng thân-và-tâm . Mãi mãi, hằng ngàn lần trong chỉ một ngày, chúng ta từng tiếp cận và hấp thu những đối tượng khao khát về thân và tâm của chúng ta. Cái nầy đến cái khác chúng ta làm chúng thành "của riêng chúng ta" và tin chúng là của riêng chúng ta. Tiến trình liên tục tích luỹ sự dính mắc và tự đồng hoá với cái ngã bây giờ phải được đổi lại bằng tiến trình từ từ tháo gỡ đạt được bằng cách làm tiêu mất hay dừng lại việc đồng hoá sai lầm nầy. Giáo lý của Đức Phật chính yếu gồm những phụ giúp trợ lực chúng ta trong nhiệm vụ tháo gỡ dần dần đó - những trợ giúp vào chánh mạng và chánh tư duy. Ẩn dụ về da rắn chết là một trong những trợ giúp nầy, và nếu được thấy theo nghĩa thông thường thì ẩn dụ nầy dạy nhiều điều. Đây là vài cách quán tưởng có thể được lợi ích:

1) Chúng ta nhìn vào lớp da bao bọc cái thân nầy: bây giờ nó cường tráng, vạm vỡ, sống động, mạnh khoẻ, dòng máu ấm đang luân lưu bên dưới lớp da nầy. Hãy tưởng tượng bây giờ nó nằm trước mắt bạn, trống rỗng, ủ rủ, như xác rắn lột ra đã bị vứt bỏ. Trong cách nầy bạn có thể hình dung tính chất *da* trong ba mươi hai thể trược, pháp thiền được Đức Phật giới thiệu. Nhờ vậy khi đem lại sống động cho đời, nó sẽ giúp bạn thờ ơ và tự tháo gỡ bạn khỏi cái thân nầy.

2) Như con rắn không ngần ngại thực hiện "quy luật chủng loại" sinh học trong việc lột da, cũng vậy xả ly chánh đáng sẽ không nao núng hay làm chùn bước những hành động từ bỏ đó mà hiểu biết đúng về thực tại đòi hỏi những gì được thấy như không có giá trị và vật chất và thay thế bằng cái mới và đẹp hơn: hạnh phúc của xả bỏ, niềm vui của tự do chiến thắng, sự trầm lặng của cái nhìn thấu suốt

và sự toả sáng của tâm trong sạch và an tịnh. Chính sức mạnh đang phát triển của trải nghiệm mới nầy sẽ sáng tỏ dần con đường đưa đến giải thoát cuối cùng.

3) Theo chú giải được chúng tôi trích dẫn, con rắn cảm thấy nhờm gớm với lớp da cũ của nó khi việc lột da chưa hoàn tất và những phần của da cũ vẫn còn dính vào thân nó. Tương tự, vị đệ tử cảm thấy nhờm gớm đối với những dính mắc và những phiền não còn lại sẽ khiến khẩn cấp hơn trong việc chiến đấu cho sự giải thoát cuối cùng. Vị ấy nhờm gớm như vậy là dấu hiệu phát triển tháo gỡ (viễn ly). Nó được sự tỉnh giác đang gia tăng của những hiểm nguy cố hữu trong những phiền não chưa diệt được - hiểm nguy đối với chính mình và đối với người khác. Khi thấy những hiểm nguy nầy, toàn bộ nối thống khổ của cảnh ngộ con người, tình trạng luân hồi, vị ấy càng thương tâm hơn; và vị ấy càng tiến bộ trong việc huấn luyện tâm và thanh lọc giới, vị ấy càng chán ghét mạnh hơn đối với những gì vẫn không cải thiện được trong quá trình vị ấy huấn luyện và thanh lọc đó. Vì thế Đức Phật khuyên con trai ngài Rāhula: "Con hãy phát triển mạnh sự nhờm gớm." (Snp.v.340)

Sự nhờm gớm nầy (*nibbidā)* thường được nhắc trong kinh điển Phật giáo như một trợ giúp cũng như một đoạn trên con đường đến sự tháo gỡ (viễn ly) hoàn toàn. Như vậy trong tám tuệ quán quán tưởng về sự nhờm gớm (*nibbidānupassanā)* theo sau sự tỉnh giác về mối hiểm nguy và nỗi thống khổ trong vòng luân hồi, khi những vận hành của đời sống trở nên vô vị và chán ngắt đối với thiền sinh. Và trong vô số đoạn kinh Đức Phật dạy rằng khi vị đệ tử thấy những thành phần của thân và tâm là vô thường, khổ và vô ngã, vị ấy trở nên nhàm chán với chúng; nhờ nhàm chán vị ấy trở nên không tham đắm, và nhờ không tham đắm vị ấy giải thoát. Chính Bát Chánh Đạo được xưng tán

vì nó dẫn đến hoàn toàn nhờm gớm với trần tục, vô dục, ngưng nghỉ, an tịnh, trực kiến, giác ngộ và Niết Bàn.

Khi cái nhìn thấu suốt sâu hơn và mạnh hơn, những gì được gọi là "nhờm gớm" ở đây (Pali *nibbidā)* mất đi vẻ cảm xúc mạnh của sân hận và khiếp sợ. Thay vào đó nó tự biểu thị như sự rút lui, xa rời và quay lưng với trần tục và với dư sót của những phiền não riêng của vị ấy.

4) Như con rắn trong khi phấn đấu vứt bỏ lớp da cũ, dùng tảng đá, hay cội cây như vật chống đỡ, tương tự, những vị thầy ngày xưa nói rằng vị đệ tử đang phấn đấu nên sử dụng trọn vẹn tình bạn cao thượng như vật chống đỡ trong quá trình nỗ lực tiến đến giải thoát hoàn toàn. Người bạn thận trọng quan tâm, góp ý khôn khéo và dẫn giải gây hứng thú có thể là nguồn trợ giúp quyết định trong công cuộc tự thoát khỏi gánh nặng phiền toái của dục vọng, những nhược điểm và những thói quen cố hữu.

Đức Phật thường ca ngợi giá trị của tình bạn cao thượng một cách dứt khoát. Một lần đại đức Ānanda, người tận tâm quá sâu sắc với Bậc Đạo Sư, nói về tình bạn cao thượng như là "một nửa của đời sống phạm hạnh", tin rằng người đã khen ngợi thích đáng giá trị của nó. Đức Phật trả lời: "Đừng nói vậy, Ānanda, đừng nói vậy, có bạn cao thượng, bạn đồng hành cao thượng, bạn kết giao cao thượng đó là toàn bộ đời sống phạm hạnh." (Saṁyutta Nikāya - Tương Ưng Bộ Kinh). Nếu điều nầy đúng để dưỡng nuôi tình bạn cao thượng trong đời sống chung ở đời có tất cả tính thô bạo và những hiểm nguy, những phấn đấu và những cám dỗ và hầu như không thể tránh được tiếp xúc với người ngu và kẻ lừa đảo. Tình bạn cao thượng, quá hiếm và quý, thực sự là một trong ít niềm an ủi mà đời nầy có thể dâng tặng. Nhưng đời nầy của chúng ta sẽ thực sự "không được khuây khỏa" nếu, ngoài nguồn an ủi của tình bạn, không ẩn chứa

nguồn an ủi vẫn to lớn hơn của thông điệp Đức Phật đầy tinh thương mở ra con đường giải thoát khổ cuối cùng.

Ý NGHĨA CỦA TỲ KHƯU

Từ tỳ khưu được dùng ở đây trong cùng một nghĩa như đã được giải thích trong chú giải cổ của kinh Đại Niệm Xứ (Satipaṭṭhāna Sutta):

Tỳ khưu là thuật ngữ để chỉ người phấn đấu hết mình để hoàn thành việc tu tập giáo pháp. Mặc dầu có những người khác, chư thánh thần và loài người thiết tha nỗ lực để hoàn thành việc thực hành giáo pháp, tuy nhiên trạng thái ưu tú của tỳ khưu nhờ tu tập, bậc Đạo Sư nói ở đây về tỳ khưu... Thực ra, người nào thực hành giáo pháp, là thiên thần hay loài người, đều được gọi là tỳ khưu.

CẢNH GIỚI Ở ĐÂY VÀ Ở TRÊN (*ora-pāraṃ*)

Bây giờ điều gì cuối cùng nên từ bỏ và không nuối tiếc? Văn bản của chúng tôi gọi đó là "cảnh giới ở đây và ở trên" dùng từ Pāli biểu thị chính là hai bờ sông. "Ở đây" là cảnh giới hiện tại nầy của đời sống chúng ta như là loài người; "ở trên" là bất cứ cảnh giới nào bên trên cảnh giới hiện tại tùy vào những hành động có ý chí của chúng ta *(kamma)* có thể dẫn chúng ta vào những kiếp sống tương lai trong vòng luân hồi (*saṃsāra)* Có thể là cảnh giới an lạc như thiên đường hay khổ như địa ngục, hay cảnh giới do chúng ta tưởng tượng hay do tâm khao khát của chúng ta tạo ra; vì đời sống trong bất cứ cảnh giới nào trên cảnh giới hiện tại tổng cộng kiếp sống nhiều như đời sống trên trái đất, chỉ Niết bàn là "vượt lên trên kiếp sống".

Cụm từ "cảnh giới ở đây và ở trên" cũng áp dụng cho tất cả những sự phân biệt khác nhau, những lưỡng phân và những cặp đối lập trong đó tâm trí của chúng ta quen di chuyển: xuống thấp hơn và lên cao hơn, bên trong và bên

ngoài, cái tốt và cái xấu (khẳng định trong đời), chấp thuận và loại bỏ. Tóm lại, nó biểu thị trò chơi luôn diễn ra của những mặt đối lập, và khi trò chơi nầy còn để lại trò cười cuộc đời với những bất toại nguyện, thất vọng và khổ sở không thể giải quyết được của nó, Đức Phật tiếp tục gọi chúng ta từ bỏ nó đi.

Vượt qua hai mặt đối nghịch, tháo gỡ khỏi "hai mặt" là một trong những chủ đề xuất hiện trong Kinh Tập (Sutta Nipāta). Trong những cặp đối lập khác nhau kết cấu tư tưởng, thái độ và cảm thọ của chúng ta, cặp nổi bật nhất là "thấp hơn và cao hơn". Con người phát minh ra mọi loại học thuyết của nhiều tôn giáo, đạo đức, xã hội và chính trị đều vay mượn tính lưỡng phân nầy, và mặc dầu họ định nghĩa về hai thuật ngữ nầy có thể vô cùng sai biệt, họ đều nhất trí trong việc đòi hỏi chúng ta từ bỏ cái thấp và kiên quyết tự trói buộc chúng ta vào và dành riêng cho bất cứ cái gì họ ca ngợi là "cao", "cao hơn" hay "cao nhất".

Giữa những quan niệm tán thành của mình cao nhất,
Bất cứ điều gì người ấy xem là "nhất".
Sẽ chê bai tất cả những điều khác là "thấp hèn"
Người như vậy sẽ không bao giờ thắng tranh luận. (Snp. V. 796)

Tuy nhiên, trong bất cứ lãnh vực nào con người quan tâm, thế tục hay đạo giáo, bám víu vào những phân biệt "cao và thấp" đều bị trói buộc đưa đến kết quả khổ não. Khi chúng ta dính mắc vào bất cứ điều gì như là "cao", nếu đối tượng thay đổi, chúng ta sẽ buồn rầu; nếu chúng ta thay đổi thái độ, sẽ tự cảm thấy bối rối và bất bình.

Nhưng bất chấp họ nhiều lần kinh nghiệm lặp đi lặp lại sự chóng tàn, và bất chấp mọi sự chán ngán trước đây, con người vẫn nuôi dưỡng niềm hy vọng hão huyền rằng những gì họ ấp ủ và bám víu sẽ ở lại với họ mãi mãi. Chỉ

một số ít người "có ít hay không có bụi trong mắt" hiểu trò chơi những đối nghịch nầy, trên mức độ riêng của nó, là không bao giờ kết thúc; và chỉ một người, Đức Phật, đã chỉ cho chúng ta làm cách nào để bước ra khỏi nó. Ngài, Bậc Đại Giác, chỉ rằng con đường đến tự do chân chính nằm trong sự từ bỏ cả hai mặt của tính lưỡng phân, ngay cả nhấn mạnh rằng giáo lý của riêng ngài chỉ như chiếc bè được dùng để băng qua và không phải để nắm giữ:

"Nầy chư tỳ khưu, các con hiểu Giáo Pháp tương tự như chiếc bè, thậm chí các con nên bỏ cả chánh pháp, huống gì là tà pháp." (MN 22)

"Các đệ tử của Như Lai, các con có thấy bất cứ xiềng xích nào, thô hay tế, mà Như Lai không yêu cầu các con vứt bỏ?" (MN 66)

Tuy nhiên, nên biết rõ và thường ghi nhớ trong tâm rằng từ bỏ cả hai mặt, vượt qua những đối nghịch, là mục đích cuối cùng - mục đích đến vào cuối cuộc hành trình dài. Bởi vì cuộc hành trình nầy tất yếu sẽ dẫn lên và xuống trong vòng luân hồi, lữ khách sẽ phải đương đầu lặp đi lặp lại nhiều lần trò chơi đối nghịch nầy, trong đó lữ khách sẽ phải lựa để tuyển chọn những giá trị của chính mình. Lữ khách phải không bao giờ thử bay lên cảnh giới của những đối nghịch trong lúc được trang bị kém hai cánh mềm yếu hoặc như số phận của người ấy, như trường hợp của Icarus, sẽ bị đâm sầm xuống đất ngay. Đối với thời gian, để đạt được kiến thức và sức mạnh tốt nhất, người ấy phải kiên quyết chọn mặt "cao hơn" chống lại mặt "thấp hơn" theo điều ích lợi từ quan điểm của Pháp và tránh điều có hại. Nhưng người ấy nên xem những điều chọn lựa và giá trị của mình như chiếc bè, không bám vào chúng vì lợi ích riêng, luôn luôn sẵn sàng bỏ chúng lại đằng sau để bắt tay vào giai đoạn kế tiếp của cuộc hành trình. Trong lúc vẫn còn ở cõi

thế, người ấy phải không bao giờ quên hay xem thường sự hiện hữu của mặt "thấp hơn" trong chính mình, mặt đen tối của bản chất mình, và người ấy phải học để đối xử khéo léo với điều nầy đầy cẩn trọng cũng như kiên định.

Để vượt qua biển cả cuộc đời và đến "bờ kia" an toàn, kỹ năng cần thiết trong việc làm hoa tiêu trong những dòng đời và những dòng tư tưởng đối lập. Tuy nhiên, trong việc tự thích ứng với những dòng nội tâm và ngoại giới, người ấy phải luôn cảnh giác. Nhiều khi những dòng có thể có tác động mạnh và người ấy phải biết khi nào cần thiết để cưỡng lại chúng. Đôi khi chánh tinh tấn phải được áp dụng để tránh và vượt qua điều xấu và để phát sanh và duy trì điều tốt. Vào những lúc khác thật khôn khéo để kiềm chế lòng nhiệt tình thái quá và nôn nóng và trở lại thái độ dễ lãnh hội, cho phép những tiến trình phát triển nội tâm đến chín muồi ở mức riêng của chúng. Bằng cách khéo thích ứng ngay chúng ta có thể học để chú trọng trọn vẹn cả hai mặt của mỗi hoàn cảnh - tính hai mặt trong bản chất riêng của chúng ta và trong những hoàn cảnh khách quan mà chúng ta đương đầu. Chỉ bằng cách đương đầu và hiểu cả hai mặt trong kinh nghiệm riêng của mình, người ấy mới có thể quán triệt và cuối cùng vượt qua chúng. Đáp ứng tao nhã ngày càng gia tăng đối với trò chơi những đối lập sẽ dạy con người cách quân bình, hài hòa và củng cố những chức năng tinh thần (*indriya)* bằng cách giảm bớt thái quá và bù vào những thiếu hụt. Khi nó liên quan đến hai phẩm chất xác thực bằng nhau - chẳng hạn như các căn của tinh tấn và định tĩnh - người ấy tự nhiên sẽ thích củng cố mặt yếu hơn thay vì giảm bớt mặt mạnh hơn, như vậy thiết lập lại sự quân bình các căn ở mức cao hơn. Chỉ bằng cách quân bình một cách hài hòa những căn đã phát triển cao người ấy có thể tiến lên giai đoạn kế tiếp "(từng trải) vượt qua cả hai mặt", lãnh hội và quán triệt cuối cùng chỉ thuần những đối

nghịch hiển nhiên, như kiên định và hòa nhã xuất hiện đối nghịch chỉ khi biệt lập hay bất ổn.

Tính hài hòa nầy năng nổ và không thay đổi, toàn hảo trong trạng thái tự tại và trầm tĩnh của bậc A-la-hán, Bậc Giải Thoát, tính trầm tĩnh xa rộng hơn, sâu hơn và mạnh hơn bất cứ người thường nào thậm chí có thể hình dung được.

Về mức *cảm xúc*, tính trầm tĩnh của bậc A-la-hán được đánh dấu bởi tính tự tại không thể lay chuyển và toàn hảo giữa những thăng trầm của cuộc đời và trong khi đương đầu với tất cả những vấn đề và những xung đột có thể xảy ra trong phạm vi trải nghiệm của vị ấy. Tính trầm tĩnh nầy không phải thái độ xa lánh tách biệt dửng dưng mà là đáp ứng có cân nhắc với mọi tình huống.

Về mức *ý chí và năng động*, tính trầm tĩnh của bậc A-la-hán xuất hiện như tự do thoát khỏi tính thiên vị; như sự chọn lựa chín chắn giữa hành động và không hành động, lại được từ bi và trí tuệ thúc đẩy; và như tính tự tại toàn hảo khi đã chọn lựa rồi.

Về mức *nhận thức và tri thức*, tính trầm tĩnh của vị ấy chứng tỏ trong sự phán xét có cân nhắc của bất cứ tình huống hay ý kiến nào, dựa trên sự đánh giá thực tế và có quan tâm; chính tính tự tại của nhận thức sâu sắc mà tránh được những cạm bẫy của những quan niệm cực kỳ thuộc khái niệm.

Đây là tam diện của tính trầm tĩnh của bậc A-la-hán như một hiện thân của trung đạo nổi lên giữa các cực và các mặt đối lập.

CẤU TRÚC CỦA CÁC ĐOẠN THƠ

Trong mỗi đoạn thơ, từ bỏ "cảnh giới ở đây và ở trên" trong điệp khúc được kết nối với sự từ bỏ những phiền não

trong tâm nào đó (*kilesa)*, những thái độ và hiểu biết cơ bản bóp méo được nhắc đến trong những hàng đầu tiên của đoạn thơ (luôn hai trong gốc Pāli). Mục đích đằng sau sự kết nối nầy là nếu chỉ những phiền não trong tâm được nhắc đến trong những hàng đầu tiên được hoàn toàn diệt trừ (*asetam,* "không còn dư sót"*)* - như được nói diễn cảm trong những đoạn 2, 3 và 4 - vị ấy có thể nổi lên những đối nghịch liên quan đến những phiền não đó. Chỉ bằng cách diệt trừ hoàn toàn những phiền não đã được hủy diệt trong những hình thức thấp hơn, cao hơn, thô và tế, trong những tình trạng có biểu hiện hay ngủ ngầm của chúng. Thậm chí một tí phiền não còn dư sót, cũng sẽ đủ để diễn lại toàn bộ trò chơi của những mặt đối nghịch và xuất hiện lại những thái cực. Không thành viên nào của một cặp đối nghịch nào có thể loại trừ ảnh hưởng của vật tương ứng của nó và còn giữ lại không chuyển động trong cùng mức độ mạnh hay yếu. Thường có giao động giữa "cao" và "thấp" như đối với mức độ của phiền não, như để đánh giá những phẩm chất tinh thần, và như để hình thành cuộc sống mà những phiền não có thể dẫn đến.

Chính duy chỉ việc nhổ *tận* gốc rễ mọi phiền não sẽ chấm dứt tái sanh - vào cảnh giới ở đây và ở trên, cao và thấp, vẫn còn thường xuyên dao động bao lâu phiền não còn cố chấp. Khi việc nhổ rễ như thế được thực hiện, sẽ vượt qua cảnh giới ở đây và ở trên, để lại đằng sau cái gì như trống không, không có cốt lõi và xa lạ - "chỉ như con rắn lột lớp da chết của nó."

II. Quán Tưởng Về Những Đoạn Thơ

Cơn Phẫn Nộ

1. Người có thể chế ngự cơn phẫn nộ
ngay khi nó sanh khởi,

Như thuốc giải độc đúng thời sẽ ngăn lại
nọc độc của rắn phát ra quá nhanh,
- vị tỳ khưu như thế từ bỏ cảnh giới ở đây và ở trên,
chỉ như con rắn lột da chết của nó.

Đoạn thơ đầu tiên nầy so sánh cơn phẫn nộ, là sự giận dữ mãnh liệt hay cơn thịnh nộ, như nọc độc của rắn lan nhanh vào cơ thể của người bị cắn; đối với rắn, hay ít nhất vài loài, luôn luôn được xem như loài thú nóng nảy khi nổi giận tiết ra nọc độc. Cơn phẫn nộ là kết quả của sân, một trong ba gốc rễ có sức mạnh của mọi thứ xấu ác và khốn khổ [4]. Thuật ngữ "sân"(dosa) gồm mọi mức độ của ác cảm, từ không thích yếu nhất đến cuồng nộ mạnh nhất. Thực ra, từ Pāli *kodha*, được dùng trong đoạn thơ nầy và ở đây mượn từ "cơn phẫn nộ", trải rộng thực sự đến toàn mức những cảm xúc đối nghịch. Tuy nhiên, chúng ta chọn ra hình thức tột cùng của "cơn phẫn nộ", bởi vì ẩn dụ nầy và trong cách nhìn sự kiện rằng những hình thức bớt mãnh liệt của nó sẽ tìm ra chỗ của chúng dưới tiêu đề "đố kỵ" trong đoạn 6.

Về rễ bất thiện, sân trong toàn lãnh vực của nó, Đức Phật nói, "Chính cái đại xấu ác đó nhưng (tương đối) dễ vượt qua" (AN 3:68). Có lẽ vì cả hai lý do nầy mà cơn phẫn nộ được nói đến ở đây đầu tiên, đi trước những phiền não khác xuất hiện trong những đoạn thơ sau. Sân là đại xấu bởi hậu quả của nó. Khi nó xuất hiện đề ra nguy hiểm to lớn hơn nhiều - rơi thẳng xuống những độ sâu thấp nhất của cách cư xử bất nhân và rơi vào những hình thức thấp nhất trong đời hơn, ví dụ, tham lam hay tham dục, một rễ khác trong ba rễ bất thiện. Trái lại sân là tương đối dễ vượt qua, vì nó sinh ra trạng thái tâm không vui đi ngược lại với lòng khao khát hạnh phúc thông thường của con người. Nhưng sân sẽ "dễ vượt qua" chỉ vì những ai cũng biết nhu cầu để thanh lọc tâm của chính họ và sẵn sàng thực hiện nỗ lực đó. Tuy nhiên, đối với những ai tự đồng hoá hoàn toàn với những

cơn sân hay thậm chí gắng bào chữa những bùng nổ tính khí của họ - đối với họ sân, cũng rất khó vượt qua và có thể quá chai lì thành đặc điểm của tính cách dễ nổi nóng.

Như rắn cắn cần chữa trị ngay để tránh nọc độc lan nhanh và mạnh khắp thân, cũng vậy bất cứ cơn phẫn nộ nào nổi lên trong tâm nên được kiềm chế ngay để tránh khỏi phun thành những lời nói hay hành động mãnh liệt có thể đem lại hậu quả trầm trọng.

Thuốc giải độc thật sự kiềm chế tâm sân trong mọi hình thức của nó là tâm từ (*metta)*, được kiên nhẫn, độ lượng và trắc ẩn hỗ trợ. Nhưng trừ phi tâm được tu tập tốt, khi cơn phẫn nộ mãnh liệt loé lên, hiếm khi nó sẽ có thể được thay thế ngay bằng những tư tưởng từ ái. Tuy nhiên, cái thắng trong tâm nầy sẽ được ứng dụng ngay và những tưởng sân hận được kiềm chế [5] không chút trì hoãn; vì nếu điều nầy không được làm, tình huống có thể trầm trọng thêm bởi những cơn bùng nổ liên tục của sân hận tới cái điểm nó trở nên hoàn toàn mất tự chủ. Tạm thời kiềm chế cơn phẫn nộ nầy phù hợp với phương pháp thứ năm - thay thế những tư tưởng không ưa thích như được nói đến trong bài kinh thứ 20 của Trung Bộ Kinh [6], đó là cật lực kiềm chế chúng. Bằng hành động ngăn giữ kiên định như thế thời gian sẽ thắng để trấn tĩnh tâm để đối phó với tình huống một cách chín chắn và điềm tĩnh. Nhưng nếu cơn sân bị đàn áp như thế để lại âm ỉ dưới tro, nó có thể bùng lên vào một dịp nào đó trong tương lai với sức mãnh liệt dữ dội hơn. Do vậy, trong một giờ yên tĩnh, vào chính cái ngày hôm đó, người ấy nên cố gắng làm tan biến hết cơn sân trong cách thích hợp với tình huống đó. Pháp có thể cung cấp nhiều trợ giúp để làm vậy.

Tâm sân có thể buộc chúng sanh lại với nhau mạnh như tham dục, vì vậy chúng kéo theo nhau xuyên suốt những

hoàn cảnh sống lập đi lập lại nhiều lần trả thù và trả thù lại. Điều nầy trước tiên có thể xảy ra trong "đời nầy", đó là trong kiếp sống nầy, hay trong những lần liên tục tái sanh làm người. Nhưng tâm sân dai dẳng chứa chấp mối nguy hiểm thường xuyên - kéo người sân hận đó xuống cảnh giới khốn khổ thấp hơn loài người, "quá giới hạn cho phép loài người"; hay định mệnh của người sân hận có thể tái sanh thành Asura, những người khổng lồ có tài xuất qủy nhập thần có lòng hiếu chiến và tâm thúc giục tham đoạt quyền lực, vài người trong số đó, đến lượt, tái sanh làm người như là những người đi chinh phục và kẻ chuyên quyền.

Tâm sân và cơn phẫn nộ triệu tập những làn sóng cao ngất của cuộc xâm lược khốc liệt và hung tợn đã càn quét mãi mãi xuyên suốt lịch sử nhân loại, theo sau để lại sự tàn phá. Mặc dầu phát ra từ một gốc rễ bất thiện, tâm sân, nhưng sự dấy lên của chúng mang nhiều hình thức: như lòng hận thù chủng tộc, dân tộc, tôn giáo, và giai cấp cũng như những tính bất đồng khác của sự cuồng tín bè phái và chính trị. Những ai khao khát quyền lãnh đạo con người luôn biết rằng thật quá dễ hơn nhiều để tập hợp những người dưới ngọn cờ hận thù chung hơn là yêu thương được chia sẻ. Và tất cả những người lãnh đạo nầy quá thường sử dụng vô nguyên tắc kiến thức của họ để phục vụ mục đích đầy tham vọng bốc cháy và thôi thúc quyền lực, thậm chí sử dụng hằng triệu người như những công cụ hay những nạn nhân của lòng hận thù người khác hay chính họ không thể dập tắt được. Nỗi thống khổ không thể kể xiết từng làm như vậy và ngày nay vẫn bị làm, như những cuốn sử và báo chí hằng ngày chứng minh quá đủ. Bây giờ nhân loại đang đương đầu bởi mối nguy hiểm đến tính mạng đặt ra bởi những dụng cụ gây bạo lực và xâm lấn để hủy diệt toàn bộ bằng kỹ thuật hiện đại, và bằng xu hướng hận thù lây

nhiễm hơn bởi phương tiện truyền thông đại chúng hiện đại và vận động tâm trí tinh vi.

Thật ra, cũng có đủ lý do để từng cá nhân kiềm chế cơn phẫn nộ và giúp giảm bớt hận thù trong từng xã hội. Lời kêu gọi giảm bớt hận thù và bạo lực trong thế giới ngày nay có thể không còn gạt bỏ như việc lên mặt dạy đời không thực tế nữa. Đối với từng cá nhân và đối với nhân loại, bây giờ nó trở nên vấn đề sống còn về thể xác và tâm linh.

Tuy nhiên, người "thấy nguy hiểm trong lỗi nhỏ nhặt nhất", và biết rằng thậm chí những oán giận nho nhỏ nhưng dai dẳng có thể phát triển thành hận thù sôi sục và bạo lực, sẽ thiết tha phấn đấu để tận diệt những gốc rễ sâu nhất của bất cứ sân hận nào. Điều nầy đạt được ở bậc thứ ba của con đường giải thoát, được gọi bậc bất lai (*anāgāmitā)* Vào bậc nầy, không còn trở lại kiếp sống "ở đây" trong cảnh dục giới nữa, trong lúc sẽ được chắc chắn [7] "ở trên" nghĩa là kiếp sống trong cảnh sắc giới và vô sắc giới.

Phải giết cơn phẫn nộ nếu con thích sống hạnh phúc;
Phải giết cơn phẫn nộ nếu con không muốn khóc nữa.
Người đồ tể giết sân hận có nguồn thuốc độc
Và đỉnh điểm cơn sốt, vị ngọt đầy sát khí -
Đó là tên đồ tể những người cao thượng ngợi ca;
Thế con phải giết để không còn khóc nữa. (SN 11.21)

THAM DỤC

2. Người hoàn toàn dứt trừ tham dục
khi bước vào hồ nhổ bật rễ những cây hoa sen
- vị tỳ khưu như thế từ bỏ cảnh giới ở đây và ở trên,
chỉ như con rắn lột da chết của nó.

Tham dục *(rāga)* ở đây được so sánh với hoa sen như biểu tượng của cái đẹp. Bởi vẻ đáng yêu của nó, người ta quá dễ quên rằng những hứa hẹn hưởng thụ nhục dục làm say mê sẽ chóng úa tàn và mất đi vẻ đẹp quyến rũ của chúng.

Nhưng chỉ nhận thức về tính vô thường đó thì không đủ, vì thậm chí nó chỉ thêm say mê và thêm khai vị khao khát để ngắt những đoá hoa tham dục hoài mãi chừng nào còn sức lực. Nhưng khao khát thường không kéo dài lâu hơn sức mạnh để kiếm tìm hay đạt được thành tựu - và đây chỉ là một trong những cách trong đó tham dục mang lại khổ sầu và vỡ mộng.

Trong chỉ một lát những rễ tham dục có thể đắm sâu vào trong tim con người; lông tóc mịn của nó - những cái rễ dính mắc vi tế khó chuyển dời như những đam mê sâu nồng, hay thậm chí khó hơn thế. Cho nên Đức Phật nói "tham khó vượt qua"; nhưng trong cùng một văn bản ngài cũng nói rằng tham ít xấu hơn (hay, nghĩa đen "ít đáng chê trách") [8]. Lời phát biểu nầy có thể xuất hiện lạ trong khi nhìn sự kiện rằng tham là một trong những rễ bất thiện và cũng là một hình thức của tham ái, nguồn gốc cơ bản của khổ. Tuy nhiên tham "ít đáng chê trách" hơn sân trong tất cả mọi trường hợp nơi đó sự hài lòng của tham dục không vi phạm đạo đức cơ bản và không hại người khác; chẳng hạn, trong việc thưởng thức đồ ăn hảo hạng, hài lòng về tình dục trong những giới hạn của giới thứ ba, và v.v...

Tuy nhiên, mọi hình thức tham dục dù ở trong hay ngoài nguyên tắc đạo đức vẫn là *bất thiện (akusala)*, vì chúng xiềng xích con người trong cảnh nô lệ nghiệp báo và hậu quả tất yếu là khổ. Do đó, đối với người mong ước thanh tịnh hoàn toàn và giải thoát rốt ráo, mọi hình thức tham dục, thô hay tế đều chướng ngại.

"Mọi tham dục đều muốn vĩnh cửu" (Friedrich Nietzsche) - nhưng không thể nào được. Vì, mặc dù chính tham dục có thể tiếp tục tốt mãi mãi không bao giờ từng hết khát, những đối tượng của nó chắc chắn luôn chóng tàn. Khi đối tượng của tham dục tàn lụi, như chúng phải là, hay

không thể đạt được, như chúng thường là, khổ là kết quả cho người tham dục đó; và khi nỗi khao khát của người đó đối với người được yêu thương phai tàn hay thay đổi, khổ sẽ là kết quả cho người được yêu thương đó.

Tham dục nhận chiều sâu trọn vẹn của nó như sự diễn đạt của tham ái, cảnh túng thiếu không thể kiệt, tình trạng của chúng sanh từng cần. Tham ái nầy là chủ đề của đoạn kế tiếp.

Tham dục được "hoàn toàn dứt bỏ" ở tầng thánh A-la-hán, khi tham muốn ngay cả đối với những cảnh của sắc giới hay vô sắc giới biến mất mãi mãi. Tham dục tận diệt cùng với những thứ kèm theo tất yếu cũng biến mất: sự vỡ mộng, dày vò hay thất vọng vì không hài lòng và bơ phờ, chán nản hay ghê tởm. Người thoát khỏi tham dục cũng thoát khỏi "hai mặt" của nó, hấp dẫn và kinh tởm, thích và không thích. Người ấy cũng muốn từ bỏ cảnh giới ở đây và ở trên.

THAM ÁI

3. Người hoàn toàn dứt trừ tham ái
bằng cách làm cạn khô dòng chảy xiết và cuồn cuộn,
- vị tỳ khưu như thế từ bỏ cảnh giới ở đây và ở trên,
chỉ như con rắn lột da chết của nó.

Tham ái *(taṇhā)* là dòng khao khát cuồn cuộn chảy suốt mọi kiếp sống, từ những vi khuẩn thấp nhất đến những cõi cao thượng thoát khỏi vật chất thô. Tham ái có ba loại: tham ái nhục dục (dục ái), tham ái đời sống tiếp tục (hữu ái), và tham ái đoạn diệt (vô sắc ái).

Dục ái *(kāma-taṇhā)*, trong dòng sông cuồn cuộn của tham ái, đoạn thơ chúng ta nói, là xoáy nước cuồn cuộn kéo mọi thứ xuống vực sâu của nó. Tất cả tham ái vô tận xuất hiện ở đây như biển thẳm không đáy mà những khao khát muốn làm đầy và hoàn thành một cách vô vọng. Nhưng

mặc dù nó không ngừng hút vào chính nó những đối tượng của khao khát, nó có thể không bao giờ tìm thấy an toàn và bình an. Vì như người đói ăn, kẻ luôn đói ngũ dục hằng ngày thèm khát cái mới để thoả mãn: "Ngũ giác là những kẻ tham ăn." Thói quen thoả mãn ngũ dục hằng ngày sản sanh trong chúng ta *nỗi sự trống vắng*. Chúng ta sợ bị để lại trống kinh nghiệm giác quan, và nỗi sợ nầy, cách diễn đạt của nỗi sợ chết, đứng đen tối và đe doạ trong tính tham lam bệnh hoạn, xan tham và bám víu cuồng nhiệt, của những người già đó được Moliere và Balzac diễn tả quá triiệt để.

Do cảm giác cháy bỏng trống vắng bên trong, bởi cảm thọ thường xuyên thiếu và túng quẫn lèo lái, chúng ta cố gắng đàn áp cảm giác đau đớn bằng cách thổi phồng cái bản ngã của chúng ta. Chúng ta nỗ lực hút vào bên trong cái ngã của chúng ta cái không bản ngã hay "xa lạ"; chúng ta theo đuổi cuồng nhiệt và vô độ những hưởng thụ nhục dục, những sở hữu hay quyền lực; chúng ta mong mỏi được yêu thương, ghen tỵ và sợ hãi. Tóm lại, chúng ta cố gắng dựng lên cái "nhân cách" của chúng ta - mặt nạ trống rỗng. Nhưng những cố gắng như thế để thoả mãn tham ái nhục dục phải thất bại. Nếu cái ngã - giả sử bành trướng những ranh giới tưởng tượng của nó, lúc đó, bằng cách mở rộng ngoại biên của nó, những điểm tiếp xúc của nó với thế giới hận thù hay cám dỗ cũng tăng lên, tất yếu mang theo sự lớn mạnh của cả hai tình trạng dễ bị kích động và túng quẫn.

Người ta tin rằng chỉ bằng cách thoả mãn tham dục điều "thích hợp" từ thế giới của những đối tượng và con người bên ngoài trở thành một phần của bản ngã hay sở hữu của nó, trở nên "Ta" hay "của ta". Nhưng cái bản ngã thích hợp từ bên ngoài nó có thể không bao giờ hoàn toàn đồng hoá. Còn giữ lại cái cặn bã không thể tiêu hoá được tích luỹ chầm chậm nhưng sâu thẳm thay đổi cấu trúc thân và tâm. Qúa trình nầy cuối cùng sẽ chấm dứt trong sự đỗ vỡ của cơ

thể - cái chết. Trong chừng mức nào đó, đây là tiến trình bình thường và hằng hiện diện như nó là công thức cho điểm lấy vào và đồng hoá của thực phẩm. [9] Nhưng tham dục lớn mạnh thái quá và thành kẻ không ai tranh giành, hay là ông chủ chỉ gượng tranh giành, điều đó rất có thể xảy ra trường hợp rằng "Thực phẩm nhai nuốt kẻ phàm ăn": rằng tham ái và việc kiếm tìm thực phẩm nhục dục trở nên quá vượt trội đến nỗi làm yếu kém những chức năng khác của tâm trí con người và chỉ những chức năng trí thức và minh bạch nhất của con người.

Tham dục không kiềm chế làm nhân cách "không có nét đặc biệt" và "không có tình cảm con người"; nó làm giảm cá tính hoá con người và như thế mang chúng ta vào trạng thái nguy hiểm gần với mức thú vật có cá tính trần trụi và nghèo nàn. Chuyên hưởng thụ nhục dục có thể dễ hình thành thói quen và thậm chí cưỡng ép, lại kéo chúng ta xuống trình độ loài thú cư xử đầy bản năng bao gồm sự mất kiểm soát của ý thức. Cuộc đời bị tham dục thống trị có thể trở thành người máy hoạt động đơn điệu của những kích thích giác quan, tham ái, và sự thoả mãn giác quan. Thú nhục dục tung hoành làm giảm quyền tự do chọn lựa tươnng đối của chúng ta và có thể kéo chúng ta xuống, bằng cách tái sanh vào những cảnh giới của phi nhân. Chúng ta nói điều nầy không phải để lên mặt dạy đời mà để nhấn mạnh những hậu quả tâm lý của tham dục và để chỉ những hàm ý của nó đối với những phát triển của chúng ta đối với tự do thực sự của con người, nghĩa là, hướng về việc gia tăng chánh niệm để chúng ta chọn lựa một cách có trách nhiệm đạo đức.

Trong việc đe doạ làm lu mờ cá tính hoá, trong sự ngập tràn cuồng nhiệt đầy cá tính vào những giây phút ở đỉnh cao của đam mê - trong những đặc tính nầy tham dục tiến gần mặt đối lập rõ ràng của nó, tham ái đoạn diệt (*vibhava-*

taṇhā). Chính kiến thức cổ xưa: tính đồng cảm của Eros và Thanatos, về tình yêu nồng thắm và sự chết.

Tham ái đoạn diệt, không tồn tại, có thể được so sánh như trận lũ sông của cuộc đời đặc thù hoá. Nước sông nổi lên tràn bờ, những phạm vi hạn chế của cá tính. Đau khổ dưới những giới hạn nản lòng của chúng, chúng tìm kiếm để bùng nổ qua tất cả những cái đập để truy tìm biển cả rộng lớn, khao khát là một với nó, để phủ trùm toàn bộ tính riêng biệt đau khổ trong cái Nhất Thể tưởng tượng. Chính giai điệu quyến rũ của "Unbewusst - hoéchte Lust!" ("Vô ý thức - ôi tham dục ngất ngây!", Richard Wagner) "dòng dõi mẹ nữ thần", sự sùng bái ban đêm.

Ở mức đơn giản hơn, tham ái đoạn diệt là hậu quả của hoàn toàn tuyệt vọng, sự đảo ngược của say mê trần tục. Kiệt quệ bởi những thăng trầm của cuộc đời, con người mong ước ngủ không thức giấc, để xoá bỏ chính mình như sự phản đối chống lại đời không bảo đảm những ước mơ của người đó. Như sự trả thù phi lý, con người muốn hủy diệt chính mình hay những người khác. Trong vài trường hợp, những tín ngưỡng cuồng tín có bạo lực và hủy diệt xuất phát từ chính nguồn gốc nầy. [10]

Cuối cùng, trong hình thức hợp lý hoá, tham ái nầy xuất hiện như trong cách nhìn hay học thuyết đoạn diệt (*uccheda-diṭṭhi: đoạn kiến)*, được diễn tả trong nhiều loại triết lý duy vật khác nhau xuyên suốt lịch sử tư tưởng nhân loại.

Tham ái hiện hữu mãi (bhava-taṇhā: hữu ái) là dòng sông đời trôi chảy không ngừng nghỉ về phía những mục đích hằng hy vọng, nhưng không bao giờ đạt được. Nó được cho ăn bởi niềm hy vọng kiên trì của chúng ta rằng ngày mai hạnh phúc sẽ đến, hay trên thiên đàng hay kỷ nguyên bằng vàng của niềm tin chúng ta. Thậm chí khi tất cả chúng ta làm lụng cực nhọc chỉ có ít hay không cảm giác toại nguyện

và hạnh phúc, chúng ta tự an ủi với ý nghĩ rằng chúng ta làm việc cho con cái chúng ta hay đất nước chúng ta hoặc cho nhân loại; và mỗi thế hệ lập lại niềm hy vọng được trì hoãn đó.

Khi nỗi mong ước đời sống trường tồn được khao khát và tưởng tượng trong nhiều hình thức, tham ái sống hoài nầy xuất hiện trong nhiều tôn giáo và nhiều triết học. Trong văn bản Phật giáo, nó được gọi là thường kiến *(sassata-diṭṭhi).*

Tham ái hiện hữu là lực lái quay Bánh Xe Đời. Nếu được con mắt không bị mây che nhìn, bánh xe nầy như cối xay hoạt động bởi những ai tự kết án vào cảnh nô lệ đó. Chính Cái mẹo "bạn liên miên leo đến đâu, nhưng có thể không bao giờ nhích lên một tí nào" (Walter Scott). Chúng sanh mãi mãi quay trong guồng máy đó, làm nạn nhân cho những ảo ảnh của họ mà bàn đạp trước mắt họ là mục đích hằng ấp ủ, cứu cánh hằng khao khát của công việc họ cực nhọc. Họ không biết rằng trong bánh xe đang quay không có mục đích cuối cùng hay nơi đến và cứu cánh cuộc đời với nỗi khổ của nó không thể đến được bằng cách bước đi trên cối xay. Nó có thể đạt được chỉ bằng cách dừng những lực lái trong chúng ta lại - tham ái và vô minh. Tuy nhiên những chúng sanh tự cam kết vào bánh xe đó vẫn tin rằng trong vòng sa đoạ thực sự nầy, họ có "tiến bộ trong đời", và nói đầy hy vọng về sự tiến bộ và tiến hoá.

Đây là cái nhìn đời tỉnh táo và nghiêm túc và tham ái tiếp diễn. Nhưng nếu cũng không có những phương diện cám dỗ, chúng sanh sẽ không đeo níu cuộc đời và không khao khát hiện hữu nữa. Chúng ta không cần ở đây về những phương diện cám dỗ cao hay thấp của chúng như từng có, và vẫn có, nhiều người ca tụng cuộc đời và những vẻ đẹp của nó. Từ đó chúng ta sẽ nói ở đây chỉ có vài hình thức quyến rũ mà tham ái hiện hữu chọn.

Trong nhiều hình thức tham ái hiện hữu có thể xuất như sự thèm muốn thay đổi. Sự thèm khát nầy thường khiến con người tìm kiếm hạnh phúc ở một nơi nào khác hơn tại đây và bây giờ, trong hình dạng nào đó khác hơn cái họ thực sự sở hữu. Ảo vọng về "niềm hạnh phúc ở nơi nào khác" trở thành cái mồi di chuyển xa hơn khỏi người gần tiếp cận nó, từng tránh né bàn tay cố chụp lấy nó. Giống như số phận của Tantalus mà con người trở nên quá quen đến nỗi thậm chí nó tìm thấy vui thú, nói rằng "thêm gia vị cho đời."

Có những người khác khao khát theo đuổi những đường chân trời hằng mở rộng, kiếm tìm những kinh nghiệm cảm giác hay tâm linh mới cho lợi ích riêng của họ; vài người bị mê say với những kỹ năng riêng của họ trong cuộc đời chống trái; và vài người thích sự sáng tạo riêng của họ. Những người sáng tạo nầy kể cả nhiều thiên tài trong nhiều lãnh vực khác biệt chắc có thể được tái sanh như những chư thiên trong truyền thống Phật giáo "vui thích những sáng tạo của riêng họ" (*nimmānarati-deva).* Đặc tính của trí lực nầy là sở thích của Gotthold Ephraim Lessing đối với công cuộc tìm kiếm sự thật hơn đạt được nó; hay như lời của Napoleon - ông yêu quyền lực như nhạc công yêu nhạc cụ của mình: nhằm lợi ích của âm nhạc nhạc công trình bày trên nhạc cụ. Những ai yêu thích đời sống vì lợi ích của chính nó tự hào khẳng định rằng họ sẵn sàng trả giá cho nó trong khi tạo ra khổ đau, thất bại và vỡ mộng trong đời. Tuy nhiên, thường đây chỉ là thái độ anh hùng màu mè ẩn giấu những tâm trạng vỡ mộng và kiêu ngạo. Nhưng ngay khi thừa nhận khiêm tốn và đứng vững chống lại đau đớn và thất bại, cuối cùng sẽ đổ xuống khi thân tâm không còn sức lực, hay khi chán ngấy và buồn tẻ xâm chiếm.

"Muốn sống" chính là một trong những thủ đoạn tinh vi và hiệu quả nhất trong việc tiếp tục dụ dỗ con người mãi, nhử trước mắt nó niềm hy vọng, tính mới lạ hay thoả mãn

tính kiêu hãnh. Sự quyến rũ của "những đường chân trời xa", tìm kiếm những điều chưa biết từng xúi giục nhiều tâm trí giàu tưởng tượng và mạo hiểm; và những ai thuộc mẫu anh hùng đó, nó từng thúc giục để gặp những thăng trầm của cuộc đời như sự thử thách, lời kêu gọi họ kiêu hãnh để nâng họ lên. Chỉ trong bậc A-la-hán, bậc giải thoát, khi gặp nghịch cảnh, suy xét độc lập như thế là chân chính và không gì lay chuyển được. Chỉ ngài có thể thực sự tự nói rằng ngài đã vượt lên mọi thăng trầm của cuộc sống; rằng tâm ngài "bất động trước tám pháp thế gian" (Mahā Mangala Sutta): được và mất, hơn và thua, khen và chê, vui và khổ. Giải thoát khỏi ba loại tham ái, vị ấy thoát khỏi "hai bờ": khao khát sống và khao khát chết, sợ sống và sợ chết. Người chinh phục được tham dục, chinh phục được tất cả những cảnh giới, "ở đây và ở trên". Vì tham ái là Chúa ba ngôi của tất cả Cảnh Giới, đấng sáng tạo, đấng duy trì và đấng hủy diệt của họ; và người chinh phục tham ái cũng là người thực sự chinh phục thế giới.

TỰ PHỤ

4. Người hoàn toàn xóa sạch tính tự phụ
Như lũ đánh đổ chiếc cầu tre mong manh,
- vị tỳ khưu như thế từ bỏ cảnh giới ở đây và ở trên,
chỉ như con rắn lột da chết của nó.

Tính tự phụ của con người ở đây được so sánh với chiếc cầu tre mong manh. Trong các nước phương Đông, những chiếc cầu như thế thường chỉ có hai hay ba cây tre, đôi khi có tay vịn cũng bằng tre. Trên những chiếc cầu như thế người ta phải giữ thăng bằng thật vững để băng qua con suối đang chảy ầm ầm trên núi hay hẻm núi sâu thẳm. Tính tự phụ của con người chỉ mong manh và dễ lung lay. Có thể dễ bực mình bởi luồng dư luận nào đó, bị tổn thương bởi lời

nhận xét cạnh khoé của bất cứ kẻ ngu nào, bị ném xuống sâu bởi thua trận, thất bại hay rủi ro.

Tính tự phụ có những gốc rễ của nó trong niềm tin vào bản ngã, có thể là hoặc có khả năng nói lưu loát về tri thức hay thường xuyên giả định ngầm. Ngược lại, tính tự phụ hỗ trợ niềm tin vào bản ngã rất hùng mạnh. Nó không khoan nhượng bất cứ điều nghi hoặc hay thử thách nào về điều chính nó tự kiêu hãnh quá nhiều: đời sống và giá trị tối cao về cái ngã quý báu đó. Bất cứ cố gắng chất vấn nào về đời sống và giá trị của nó được xem tương đương với sự oán giận rất mãnh liệt như một nhà chuyên quyền hùng mạnh sẽ phô bày nếu người đó sắp bị lục soát thân hình ở biên giới của nước người đó.

Danh từ *tự phụ* chiết từ động từ *quan niệm* [11]. Thực ra, khái niệm tự phụ quan niệm chính mình hơn người khác. Nhưng cũng quan niệm chính mình bằng người khác ("Tôi tốt bằng bạn"), hay thua (thường xuất phát từ niềm kiêu hãnh nản lòng - những điều nầy cũng có gốc rễ trong tính tự phụ, trong việc tự đánh giá mình là trung tâm bản ngã trong quan hệ với người khác. Tất cả ba kiểu tự phụ: mặc cảm tự cao, tuyên bố bằng, và mặc cảm tự ty. Điều thúc giục để so sánh chính mình với người khác nầy xuất phát từ nội tâm bất an, mà sâu thẳm bên trong biết và sợ hình ảnh bản ngã hão huyền bị lung lay.

Tính tự phụ ba loại nầy tan biến mất hết chỉ khi thậm chí liên quan đến bản ngã tinh tế nhất biến mất. Điều nầy chỉ đến với quả vị A-la-hán, khi dấu vết cuối cùng của kiết sử ngã mạn đã được diệt trừ *(māna-saṁyojana)*. Vị A-la-hán không cần chiếc cầu lung lay của tính tự phụ bản ngã vì vị ấy đã từ bỏ "hai phía" nhận thức đúng đắn về mình và người khác, và đã vượt qua cả hai cảnh giới trần tục ở đây và ở trên.

KIẾM TÌM ĐỂ ỔN ĐỊNH

5. Người không tìm ra cốt tử hay vật chất
Trong bất cứ cảnh giới của chúng sanh nào,
Như hoa được tìm một cách vô vọng
trong những cây sung không hề có hoa,
- vị tỳ khưu như thế từ bỏ cảnh giới ở đây và ở trên,
chỉ như con rắn lột da chết của nó.

Như người ngu muốn hái hoa ở nơi không thể mong đợi, bởi vì người thượng cổ đã từng tìm mà không có kết quả cái cốt lõi hay vật chất vĩnh cửu trong chính họ và trong thế giới họ sống. Hay họ đã từng hy vọng tìm ra nó vượt trên thế giới riêng của họ, trên những cõi trời và trong những thánh thần của họ. Con người bị lái đi truy tìm liên miên nhưng vô ích điều bất tử nào đó bởi nó khao khát trạng thái an toàn; sống như nó đang ở trong thế giới hoàn toàn bất an vì nó thường thấy quanh nó và dưới chân của chính nó nhiều sự sụp đổ. Không phải đại đa số con người để tâm đến nỗi buồn chán sống đời bất động mãi gồm bất cứ hoàn cảnh an toàn và ổn định nào. Nhưng họ khao khát nó như là nơi ẩn náu tạm thời mà họ có thể dụng đến như con cái dụng đến vòng tay mẹ dịu êm sau khi bị đau nhức và mệt mỏi vì chơi dại khờ và liều lĩnh.

Đằng sau sự khao khát an toàn đó, phải chăng tạm thời hay thường xuyên có hiện ra lờ mờ lực lái vẫn mạnh hơn: nỗi sợ chết, mong muốn tự bảo tồn. Điều nầy đúng sự thật đối với những hình thức thô nhất cũng như tế nhất trong việc kiếm tìm sự trường tồn, phải chăng nó là niềm mong ước mãi mãi hưởng thụ của các giác quan quan trong cảnh trời thích thú, hay cách diễn đạt của "nhu cầu siêu hình". Cuộc truy tìm sự trường tồn và an toàn cũng có thể biểu thị chính nó như sự thôi thúc được quyền lực tuyệt đối hay sự

tự đầu hàng tuyệt đối, cho kiến thức tuyệt đối hay niềm tin tuyệt đối.

Bởi vì những ngày xưa con người ngay khi mới bắt đầu phản ảnh tình trạng sống đầu tiên, lướt nhìn khắp nơi để tìm cái ổn định trong thế giới bất ổn. Con người tìm kiếm nó trong những lực thiên nhiên được nhân cách hoá, trong những chòm sao, trong bốn yếu tố lớn của vật chất (tứ đại), tin vào cái nầy hay cái khác là thể tuyệt đối của đời sống. Nhưng chính yếu con người tìm nó trong những hình thức hay những biểu tượng thay đổi đó của thánh thần mà con người đã tạo ra theo hình ảnh họ khao khát trong phạm vi hiểu biết riêng, và cho sự xúc tiến những mục đích riêng, cao cả hay thấp hèn của con người.

Niềm tin kiên định vào Tuyệt đối, cho dù thánh thần hay trạng thái, từng xuất hiện với con người là quá tuyệt đối cần thiết đến nỗi con người từng sử dụng mọi sự tinh tế của những thiết bị tri thức và hoàn toàn tự động gợi mở để thuyết phục chính nó chấp nhận hình thức nầy hay hình thức khác của niềm tin tôn giáo hay chính trị. Con người cũng sử dụng mọi phương tiện có thể, thẳng thắn và thô tục, hoặc để dụ dỗ hay để ép buộc người khác công nhận và sùng bái những hình tượng tôn giáo hay chính trị của nó. Thường không cần ép buộc nhiều, vì luôn luôn có những người chỉ quá vui mừng đến nỗi hy sinh trí năng của họ và dâng nộp tự do của họ trước những bàn thờ của những hình tượng đó, đổi lại để giành được cảm giác an toàn và tin chắc, không nghi hoặc.

Con người quá dễ tin, và làm người khác tin, rằng khi có một cảnh giới cũng phải có "điều thực" tương đương với nó: từ đó cốt lõi vĩnh cửu, vật chất thường hằng, bên trong hay đắng sau thế giới tạm bợ nầy. Chính Đức Phật thúc giục con người thôi tìm kiếm vô vọng điều không tồn tại và thấy

thực tại như nó là: Hoàn toàn không cốt lõi là thế giới nầy (Snp. V. 927).

Ngài, bậc Tỉnh Thức, vạch rõ con đường đến nơi rộng mở, để lại đằng sau những tòa tháp dinh thự ý thức hệ và những tàn tích trong đó tất yếu phải kết liễu. Phô bày họ giả dối trong những lời tuyên bố của nhiều loại Tuyệt Đối, ngài chỉ ra rằng chỉ cách gian khổ của sự kiểm tra phê bình, tự do chọn lựa có giới hạn và tạm thời của chúng ta và con đường có tư tưởng và hành động có trách nhiệm về đạo đức có thể dẫn chúng ta từ khổ đến tự do. Và chỉ thế giới hoàn toàn có thể thay đổi mới có thể cho chúng ta hy vọng giải thoát triệt để. Bất cứ điều thường hằng nào được tìm thấy trong thế giới nầy nhất thiết trói chúng ta với nó mãi mãi, làm không thể giải thoát được.

Nhưng người được Đức Phật, "Bậc Thế Gian Giải" chỉ dẫn sẽ không tìm ra bất cứ cái cốt lõi thường hằng nào trong bất cứ hình thức của đời sống cao hay thấp, cũng không có bất cứ cái cốt lõi hạnh phúc vĩnh viễn hay nhân cách vĩnh cửu. Người như thế sẽ không dính mắc vào cảnh giới "ở đây" cũng không mong mỏi "ở trên"; người ấy sẽ vẫn giữ không dính mắc vào *bờ nào*. Thấy cuộc đời và ngã là trống rỗng không có cái lõi thường hằng, người ấy đạt được cách nhìn thực tại không bị mây che, cuối cùng, an lạc Niết Bàn.

ĐỐ KỴ

6. Người không giữ đố kỵ nào trong tâm,
vượt qua tất cả những "như thế" nầy và "thế khác"
- vị tỳ khưu như thế từ bỏ cảnh giới ở đây và ở trên,
chỉ như con rắn lột da chết của nó.

Đố kỵ là cảm giác đối với người mà đã làm mình bực tức hay sai quấy, hay đối với những ai hành động chống lại những sở thích của mình, thậm chí trong việc tranh đua hợp lý. Đố kỵ cũng có thể có đặc tính không liên quan đến ai,

như oán giận cay đắng về cuộc đời của mình, nếu ai cảm thấy mình từng bị đối xử không công bằng trong đời bởi quá lâu dài những chuỗi bất hạnh. Đố kỵ như thế và oán giận có thể phơi bày ra bên ngoài như những lời nói và hành động giận dữ, hay có thể giày vò sâu đậm trong tâm như nỗi cay đắng gặm nhấm lan ra thành tâm trạng đen tối lên mọi thứ mà người đó cảm nhận, suy nghĩ và nói năng. Đối với vài tính khí nó có thể thúc đẩy thành thái độ hận thù và gây hấn, đối với những người khác thì có tâm trạng từng bất mãn hay u buồn bi quan. Thói quen đố kỵ và oán giận có thể làm cạn nhiều nguồn vui trong đời người đó. Khi phát triển thành hận thù, đố kỵ cá nhân sâu đậm - chỉ như quá dính mắc - có thể dai dẳng và phát triển từ kiếp nầy sang kiếp khác, từ cảnh giới ở đây và ở trên, mang nỗi thống khổ khốc liệt lập đi lập lại với những ai liên kết trong mối quan hệ bất hạnh như thế. Cũng vậy đố kỵ không liên quan đến ai người ấy mang tâm trạng chống lại những kinh nghiệm bất hạnh của người ấy chắc chắn có thể tái xuất hiện trong đứa bé như tâm trạng oán giận và bất mãn bẩm sinh. Tất cả những điều nầy có hậu quả tai hại thích đáng hơn để khuyến khích chúng ta xua đuổi sự đố kỵ trong tâm ngay khi nó khởi lên.

Đố kỵ cá nhân phát sanh từ phản ứng không khôn khéo đối với những xung đột trong mối quan hệ của con người. Nó được tránh và trừ diệt bằng sự tha thứ, kiên nhẫn và hiểu biết sự kiện rằng con người là kẻ kế thừa nghiệp của chính mình.

Đố kỵ không liên quan đến ai do nguyên nhân phản ứng không khôn ngoan đối với những thăng trầm không thể tránh được của cuộc đời, "như thế nầy" và "như thế khác" của văn bản. Nhờ hiểu biết và chấp nhận bản chất vô thường của cuộc đời, và lại nhờ hiểu nghiệp có thể ngăn ngừa và diệt trừ tâm đố kỵ.

Sự cuồng tín chính trị và những thành kiến về dân tộc, chủng tộc, tôn giáo và giai cấp là mảnh đất màu mỡ để phát sanh tâm đố kỵ ngấm ngầm. Những đố kỵ như thế có thể có đặc tính, cá nhân hay không liên quan cá nhân, hoặc cả hai. Để diệt trừ loại đố kỵ nầy đòi hỏi cả những tài năng trí tuệ và đạo đức giúp nhằm diệt trừ loại đố kỵ nầy, cùng với lòng khoan dung và xúc động về bản chất chung của con người được chia xẻ với người khác mặc dầu có nhiều sai biệt.

Tâm đố kỵ - như tất cả những hình thức và mức độ khác của sân hận - được từ bỏ hết, như da rắn chết, ở tầng thánh bất lai. Lúc đó nó mất năng lực nảy mầm vĩnh viễn trong những kiếp sống ở trên - mặc dầu ngay cả vào những tầng thánh trước nhập lưu và nhất lai, đố kỵ sẽ từng được muội lược đi nhiều. Có điều có thể được gọi là hình thức "cao hơn" của đố kỵ, xuất hiện như "sự phẫn nộ chính đáng" và thái độ oán giận ngay cả thù hằn đối với điều xấu ác và người làm điều xấu ác. Nhưng ngay cả hình thức phẫn nộ "cao hơn"nầy, cũng như hình thức rất thông thường "thấp hơn", sẽ được tâm trưởng thành có lòng trắc ẩn và hiểu biết chín muồi vượt qua.

TƯ TƯỞNG BẤT THIỆN

7. Người đã thiêu hủy những tư tưởng bất thiện,
Hoàn toàn cắt đứt chúng trong tâm,
- vị tỳ khưu như thế từ bỏ cảnh giới ở đây và ở trên,
chỉ như con rắn lột da chết của nó.

Đoạn thơ nầy chỉ nói về tầm (*vitakka)*, mà không phẩm định xa hơn, nhưng rõ ràng chỉ có ý chỉ những suy nghĩ không mong muốn, bất thiện và xấu. Những suy nghĩ khôn khéo và cao thượng, đặc biệt nhắm đến giải thoát, không nên bị "thiêu cháy" trong tim. Chú giải cho đoạn thơ nầy nói về ba loại tư duy về dục, sân và tàn bạo, như trái với ba loại chánh tư duy (*sammā-saṅkappa)* của Bát Chánh Đạo.

Chú giải đề cập thêm về những tư duy mong thành đạt, địa vị và danh tiếng; quan tâm đến sự bất tử của con người; dính mắc thái quá vào quê hương và dân tộc, vào gia đình của mình và vào những người khác. Những loại tư duy sau chủ yếu áp dụng cho tu sĩ, bởi vì, theo đạo đức của cư sĩ, quan tâm đến nhà cửa và gia đình, và ngay cả mối quan tâm để thành đạt, có địa vị, không phải không nản lòng khi họ góp phần vào việc thực hiện những bổn phận của cư sĩ. Tuy nhiên tất cả những dính mắc nầy đều là những xiềng xích (kiết sử) trói buộc chúng ta trong cảnh giới ở đây và ở trên, và một ngày kia họ phải vứt bỏ nếu tâm đạt được giải thoát.

Nhưng cái rễ những tư duy về mọi thứ tai hại và xấu ác thuộc tham, sân và si được đề cập rõ trong bài kinh về "Dập Tắt Những Tư Duy" (Vitakka-Saṇṭhāna Sutta) [12].

Trong bài kinh đó, Đức Phật đề ra năm phương pháp chuyển những tư duy tai hại như thế khỏi tâm mình, được cho trong một chuỗi có cấp độ từ những phương pháp chuyển đổi vi tế hơn tăng lên đến những tiếp cận thô hơn.

Phương pháp thứ nhất là thay thế ngay những tư duy không ưa thích, xấu bằng những đối nghịch ưa thích và lợi ích của chúng; Những tư tưởng tham nên được đổi bằng những tư tưởng hy sinh và vị tha; sân được thay bằng tư tưởng thân thiện, yêu thương và trắc ẩn; si và rối loạn được thay bằng hiểu biết minh bạch và tư tưởng sáng sủa. Bài kinh cho ẩn dụ ở đây về việc nhổ bỏ cái chân thô ráp thay cái tốt, như người thợ mộc làm. Phương pháp nầy sẽ hoạt động tốt nhất khi có khuynh hướng tự nhiên mạnh để xoay chuyển nhanh khỏi bất cứ phiền não nội tại nào hay cám dỗ ngoại giới. Khi tính tự phát của phản ứng đạo đức yếu hay vắng mặt, phương pháp thay thế nầy có thể vẫn hoạt động, nếu người có mức độ kiểm tâm tốt, được trợ giúp bằng

chánh niệm tỉnh giác và quả quyết vững chắc. Tuy nhiên, những phẩm chất sau nầy có thể dần dần có được hay vững mạnh nhờ luyện tâm, mãi cho đến khi chúng chín muồi thành chú ý tự phát đến điều tốt.

Phương pháp thứ hai sử dụng tác động tâm về sự ghê tởm dữ dội chống lại điều xấu, bằng cách gây ấn tượng trong tâm điều xấu xa, đồi bại, nguy hiểm và không xứng đáng của những tư tưởng xấu. Điều nầy có thể phục vụ như sự chuyển hoá hay chuẩn bị cho, phương pháp thứ nhất. Ẩn dụ trong bài kinh ở đây là về xác súc vật bị vất bỏ lên quá cổ của một thanh niên đẹp trai hay phụ nữ lúc đó sẽ cảm thấy "kinh tởm, nhục nhã và ghê tởm" cái xác đó và sẽ cố gắng hết sức vứt nó đi.

Thứ ba, khi những phương pháp nầy yếu và những tư tưởng không ưa thích vẫn làm tâm rối lên, người ấy nên bỏ không chú ý đến chúng. Không nên nghĩ về chúng hay tiếp tục ở với chúng trong bất cứ cách nào, nhưng chuyển sự chú tâm vào bất cứ những tư tưởng hay hoạt động nào khác thích hợp để cột sự quan tâm thích thú của mình. Đây là phương pháp *vui nhộn* tâm bằng cách không chú tâm. Đây là ẩn dụ về nhắm mắt lại trước cảnh không vừa ý hay lướt nhìn hướng khác. Phương pháp nầy cũng vậy, có thể chuẩn bị tâm để áp dụng cho phương pháp thứ nhất.

Phương pháp thứ tư là đi trở về lại nguồn gốc - tư duy từ đó những tư tưởng không ưa thích bắt đầu và dời chúng ra khỏi tâm. Cách nầy có thể dễ đối phó trực tiếp hơn bởi tư duy không ưa thích. Lần tìm trở lại nguyên nhân như thế cũng sẽ giúp tâm vui nhộn và như vậy giảm sức mạnh của những tư tưởng không ưa thích. Theo cách nhìn sự kiện sau, ẩn dụ trong bài kinh nói về việc giảm bớt những hoạt động thô của thân bằng những điểm tĩnh hơn: người đang chạy tự hỏi, "Tại sao mình nên chạy?", và bây giờ đi chậm, rồi

người ấy tiếp tục tiến trình làm điềm tĩnh, bằng cách đứng yên kế tiếp, ngồi và nằm xuống. Chú giải giải thích phương pháp nầy như quy vào lần tìm nguyên nhân, hay điểm khởi phát của những tư tưởng không ưa thích [13]. Tuy nhiên, ẩn dụ nầy dường như chấp nhận sự diễn giải phương pháp nầy như một *sự thăng hoa* hay tinh lọc dần dần.

Phương pháp thứ năm và cuối là đàn áp mạnh, phương sách cuối cùng khi những tư tưởng không ưa thích, chẳng hạn, những tư tưởng cực kỳ đam mê đe doạ trở thành không điều khiển được. Phương pháp nầy, so sánh như một người mạnh ép buộc hay bức hiếp người yếu hơn, Đức Phật chỉ ra phương pháp thực tiễn và dứt khoát, không loại trừ phương pháp đàn áp khi tình huống đòi hỏi kẻo làm xấu nghiêm trọng hơn tình huống đó hay có thể xảy ra làm giảm nhân cách của người đó.

Bằng cách áp dụng những phương pháp nầy, kinh dạy, người ấy có thể trở thành "chủ nhân của những con đường đã đi bằng những tiến trình tư duy của người đó. Lúc đó tư tưởng nào muốn suy nghĩ sẽ suy nghĩ; và tư tưởng nào không muốn suy nghĩ sẽ không suy nghĩ. Như vậy, cắt đứt tham ái, chuyển dời xiềng xích (trói buộc vào đời), và quán triệt hoàn toàn niềm kiêu hãnh, người ấy đã chấm dứt khổ.

Kể từ đây quán triệt hoàn hảo những tư duy ô nhiễm - thiêu hủy hết chúng, như đoạn thơ gọi nó - đúng với tính chất thiêng liêng hoàn hảo *(arahatta),* trong đó đã được vượt qua tất cả cảnh giới ở đây và ở trên.

VƯỢT QUA

8. Người không đi quá xa cũng không tụt lại sau,
Hoàn toàn vượt trên tính phổ biến ở đời,
- vị tỳ khưu như thế từ bỏ cảnh giới ở đây và ở trên,
như con rắn lột da chết của nó.

Hàng đầu của đoạn thơ nầy tái diễn năm lần nữa trong những đoạn thơ sau 9-13. Sự lập lại sáu lần nầy chỉ rõ tầm quan trọng mà nhà sáng tác bài thơ nầy, Đức Phật dùng với mấy từ nầy,, người "thấy ý nghĩa thâm sâu" *(nipuṇatthadassī,* Sutta Nipāta, v. 377*)* và "bao phủ nó bằng lời hay" (vaggu-vado, v.955).

Hai câu đầu của đoạn thơ, nếu được nhìn gần, là những sự biến đổi của hai câu cuối nói về vượt qua "hai bờ" - dùng nghĩa của từ Pāli *ora-pāraṃ* trong nghĩa rộng hơn được giải thích ở trên.

Phạm vi nghĩa của mấy từ đầu tiên nầy là rộng bằng "cả thế giới", thế giới phổ biến hay đa số (*papañca).* Trong văn cảnh nầy, nó có ý nghĩa rằng từ Pāli *papañca* cũng có ý nghĩa "tụt lại đằng sau" hay "chần chừ" [14]. phần cường điệu của nó trong cặp đó, cung cấp một thái cực của hoạt động thái quá, là tham ái, có khuynh hướng đi xa vượt lên cái lực làm chậm trễ của vòng luân hồi được thể hiện cụ thể, hay *papañca* sẽ cho phép. Tham ái phát sanh mãi mãi kinh nghiệm vỡ mộng của tính phù phiếm riêng của nó; và tuy nhiên nó lại tìm kiếm mãi "để luôn hưởng thụ cái mới, nay ở đây, mai ở kia"*(tatra tatr'ābhinandinī).* Tham ái tất yếu phải chịu kết liễu thất bại không những vì những ảo ảnh cố hữu riêng của nó, mà còn, về mặt khách quan, bởi tính phổ biến không thể nào hiểu được trong đời - mạng lưới luân hồi rối rắm tương tác trong những rung động điên cuồng của tham ái lúc nào cũng mắc lưới được, tham ái trong cảnh giới ở đây hay ở trên, bây giờ hay sau nầy.

Cùng chính những ý tưởng như trong đoạn thơ nầy được truyền đạt trong văn bản đầu tiên của Tương Ưng Bộ Kinh. Chúng tôi có đọc:

"Bạch ngài, làm cách nào ngài đã băng qua cơn lũ (của vòng luân hồi: *saṁsāra*)?"

"Không trì hoãn [15], nầy bạn hữu, và không vật lộn Như Lai đã vượt qua cơn lũ."

"Bạch Ngài, nhưng làm sao ngài có thể làm vậy?"

"Khi trì hoãn, nầy bạn, Như Lai chìm đắm, và khi vật lộn Như Lai bị cuốn phăng. Vì vậy, bạn ơi, chính nhờ không trì hoãn và không vật lộn mà Như Lai đã vượt qua cơn lũ." [16]

Điều trong đoạn thơ nầy gọi là "đi quá xa" ở đây được nói như "vật lộn" [17]vì có mối hiểm nguy kèm theo là "bị cuốn phăng" khắp độ rộng lớn của cơn lũ luân hồi. "Tụt lại đằng sau" ở đây được diễn tả "trì hoãn", vì dẫn đến "chìm đắm" hay xuống dốc, có thể đến độ sâu cùng tột.

Có một ẩn dụ tương tự trong hai đoạn thơ 938-939 của Kinh Tập (Sutta Nipāta):

Như Lai thấy điều quá khó thấy được,
Mũi tên gắn vào trong tim -
bởi mũi tên đó làm chúng tôi khổ sở
trong mọi chiều hướng cứ vội vã
Nếu một khi mũi tên nầy được lấy ra
người đó sẽ không gấp rút, sẽ không chìm đắm.

Hai thái cực nầy - đi quá xa (vật lộn) và tụt lại đằng sau (trì hoãn) - cũng chỉ những khuynh hướng cơ bản của cuộc đời và tâm, chúng tự biểu hiện trong nhiều cách khác nhau: như những cơn bốc đồng gây chuyển động và tính trì trệ; những cụm từ như "mở", phát triển, tiến hoá, và về "đóng", co rút vào, lùi lại; [18] phân tán và rút gọn; loãng và rắn; sao lãng và tập trung; chứng căng thẳng gấp rút và tình

trạng uể oải; những điều tưởng tượng và sự giam cầm bởi thói quen và lề thói hằng ngày; ý chí chinh phục và khao khát tự bảo tồn; mong muốn độc lập và an toàn ("tự do và bánh mì"), ý chí kiên định để tin tưởng và thái độ hoài nghi không được xoa dịu, và v.v...

Những cặp thuật ngữ được dùng trong văn bản Tam tạng Pāli được xem xét ở đây, đó là:

- Đi quá xa - tụt lại đằng sau (Sutta Nipāta - Kinh Tập)
- Vật lộn - trì hoãn (Saṁyutta Nikāya - Tương Ưng Bộ)
- Bị cuốn phăng - chìm đắm (Saṁyutta Nikāya - Tương Ưng Bộ)

Từng được những nhà chú giải Phật giáo giải thích bằng những khái niệm đôi tương đương được chọn như thuật ngữ của Pháp. Những giải thích sau đây được tuyển lựa. Nơi nó làm sáng tỏ nhiều nhất, những lời chú giải riêng biệt về hai văn bản được kết hợp, diễn giải dài dòng và bàn rộng ra nhờ những bình luận thêm vào.

Vì chấp thủ vào những đam mê ô uế, trì hoãn và tìm chỗ đứng trong đó, chúng sanh sẽ đắm vào trong đời sống thấp hèn và bất hạnh trong nhiều lần tái sanh sau nầy; và trong đời nầy, Tiêu chuẩn đạo đức và tinh thần của họ sẽ đắm chìm và sa đoạ; hay ít nhất họ sẽ "tụt lại đằng sau", tù đọng trong bất cứ mục đích cao hơn nào họ có trong đời.

Vật lộn cho những mục đích khác nhau trong đời, cho cái điều thực sự chỉ là tích lũy nghiệp trong cảnh nô lệ, chúng sanh có khả năng "đi quá xa" bằng cách nhắm đến những mục đích không thể đạt được; phải chăng để thoả mãn những khát khao không thể thoả mãn được, theo đuổi những tham vọng vô độ hay thực hiện những lý tưởng không thể thực hiện được. Trong nỗ lực vô vọng đó, chúng sanh bị cuốn phăng, trôi đi khắp mọi nẻo của biển cả luân hồi.

Bị lái bởi *tham ái hiện hữu*, mong ngóng an lạc của cõi trời có thần thánh hay bất cứ hình thức tái sanh vui sướng nào khác, người ấy "đi quá xa" bởi theo những mơ tưởng không thực hay khát khao để tồn tại vĩnh viễn; và khi quay qua tự khổ hạnh thân tâm để đạt những mục đích nầy, như thế người ấy đi quá mức. Khi theo tín ngưỡng vật chất, *đoạn kiến*, người ấy đấu tranh để có thiên đường trần thế, cuồng tín chống lại bất cứ giáo lý nào, và có thể thậm chí đi quá xa khi từ chối tất cả những giá trị đạo đức và tinh thần chỉ thuần giáo điều

Trong lúc thực hiện *những hành động bất thiện* người ấy tụt lại đằng sau, bị rơi vào tình trạng thấp kém hơn những nguyên lý cơ bản của con người; và sa đoạ, người ấy cuối cùng sẽ chìm đắm và bị những cơn lũ luân hồi nhấn chìm. Trong đấu tranh để thực hiện *những hành động tốt thuộc thế gian*, với tất cả những hạn chế cố hữu và dính mắc, những ảo tưởng và những tâm trạng vỡ mộng của họ, người ấy sẽ bị kéo đi bất tận vào chân trời từng lùi xa dần của điều không thể đạt được.

Khi *nuối tiếc quá khứ*, người ấy đi lạc quá xa hiện tại và thậm chí vật lộn để đem quá khứ về lại, như trường hợp, khi người ấy cố "làm ra vẻ trẻ trung", hay trong cách nghiêm trọng khác, để áp đặt những ý niệm lãng mạn của mình về quá khứ lên hiện tại. Bằng cách làm vậy, người ấy bị cuốn đi khỏi quyền lực thực tiễn của hiện tại. Khi *hy vọng tương lai*, mong kiếp sau ở thiên đàng, kỷ nguyên bằng vàng hay cứu thế sẽ đến, hay thậm chí chỉ là "ngày mai vận may tốt hơn", người ấy lơ là nỗ lực hiện tại, tụt lại đằng sau khi gặp những yêu cầu của những hoàn cảnh hiện tại, và chìm vào trong vô số nỗi sợ, hy vọng và lo lắng hão huyền.

Trong tình trạng uể oải, người ấy sẽ tụt lại đằng sau, thành tựu thấp kém, và bị chìm trong trạng thái trì trệ và lờ đờ

(hôn trầm và thuỵ miên). Trong cuộc đấu tranh *kích thích và hiếu động*, người ấy sẽ bị khiến cho có khuynh hướng đi quá xa và bị cuốn theo đến những thái cực [19].

Nhưng người tránh tất cả những thái cực nầy, đi theo trung đạo và làm hòa hợp các căn tinh thần, (quân bình tín với tuệ, và tinh tấn với định tĩnh, trong lúc niệm quán sát trên quá trình hợp hòa nầy) - người ấy là người "không đi quá xa cũng không tụt lại đằng sau."

Sau những minh hoạ đặc biệt nầy, một ít những quán sát chung có thể được làm trên cái có thể gọi bản chất cấu trúc hay chức năng của những cặp đối lập.

"Đi quá xa" là sự phát triển thái quá một phương diện đơn lẻ của thực tại có nhiều mặt. Nhưng nỗi khát khao thống trị và luôn liên tục bành trướng trên một phần của phương diện đơn lẻ đó cũng có hiệu quả hoạt động trên mặt tương ứng của nó. Trong chức năng thờ ơ hay kìm nén, nó sẽ nổi lên ý chí tự bảo tồn và tự khẳng định. Nhưng tách khỏi sự chống đối như thế, bất cứ sự bành trướng phiến diện không kiềm chế nào đó cuối cùng sẽ làm yếu chính yếu tố "cực đoan quá khích đó. Khi *"đi ra ngoài quá xa"*, khoảng cách nguồn sức mạnh khởi đầu của nó sẽ phát triển và sẽ mất năng lực tập trung. Yếu tố tự khẳng định thiếu thận trọng ban đầu mà bắt đầu tiếp tục cuộc hành trình chinh phục để tự áp đặt vào đời, trong quá trình sẽ bị thưa bớt và giảm dần. Trong sự nghiệp chinh phục, nó hấp thu rất nhiều điều, sẽ không nhận thấy mình trở nên tha hoá với bản chất ban sơ; và rất nhiều ảnh hưởng tin tưởng sai lầm đó để từng được thành thạo trong cuộc "đấu tranh", sẽ mang ông chủ cũ của nó còn đi xa hơn trong việc tự tha hoá một cách nguy hiểm và không thể nhận ra. Đây là trường hợp của "thực khách bị những gì nó ăn nhai nuốt". Tất cả những đặc tính "đi quá xa nầy" có chỗ đứng tốt đối với

những hoạt động bên ngoài (chính trị, xã hội, v.v...) cũng như những lực nội tâm ảnh hưởng lẫn nhau.

Trong khi "tụt lại đằng sau", có tính nặng nề hay trì trệ chiếm ưu thế, thiếu lực tự thúc đẩy, thiếu tính thẳng thắng sôi nổi hùng dũng, và thậm chí nổi sân chống lại. Bao xa khuynh hướng trì hoãn đó hành động, nó có bản chất hướng tâm chùn lại. Chính là tâm bó buộc hay co rút *(saṇkhitta-citta)* được nói đến trong bài kinh Đại Niệm Xứ *(Satipaṭṭhāna Sutta).* Khuynh hướng hướng tâm chùn lại là đặc tính của loại tâm cực kỳ thu mình vào trong. Mặc dù loại tâm thu mình vào trong đôi khi "đi quá xa" trong những thái độ tâm lý và ý thức hệ nào đó, thường e lệ và nhút nhát, hay phẫn nộ và khinh người. Lùi lại để khỏi liên hệ quá gần với xã hội đặt người đó vào phía "tụt hậu". Loại cực kỳ thu mình vào trong cố gắng cưỡng lại ngay cả những thay đổi không đáng kể trong nội tâm của nó được gọi bởi con người hay môi trường tâm lý.

Tất cả những biểu thị của "tụt hậu" chỉ rõ sự thiếu nhân nhượng và thiếu trao đổi với thế giới bên ngoài. Chúng ta thậm chí có thể gọi nó "biến dưỡng tinh thần yếu", vì hoạt động tinh thần cũng là một tiến trình dinh dưỡng. Trong lúc khuynh hướng nghịch với bành trướng thái quá có thể liều bị xâm lấn bởi độ dôi của "những hội đoàn ngoại bang", ở đây thiếu vắng chúng; và đây sẽ có khả năng thích ứng tồi và thiếu kích thích để phát triển những điều mới lạ. Điều nầy cuối cùng có thể dẫn đến mức độ cô lập và giao phối giữa những người có quan hệ thân thuộc gần gũi như vậy, ở đây cũng vậy, bên tương ứng bị thờ ơ sẽ nổi lên tự phòng thủ. Nếu biện pháp đối phó của nó thành công, nó có thể sản sinh ra tính cách quân bình hài hoà, trừ phi nó bắt đầu tiếp tục phát triển phiến diện riêng của nó. Nhưng nếu vắng hiệu chỉnh như thế hay không thành công, tiến trình cuộc đời đặc biệt đó sẽ chìm bởi tụt hậu quá nghiêm

trọng, nghĩa là sa đoạ, và có thể đến cái điểm hoàn toàn đình trệ.

Như thế những sợi dây dệt cuộc đời gặp chéo chữ thập trong đoạn đường hướng lên hay hướng xuống của họ. Trong cách đó họ dệt mạng lưới đời rắc rối có tính phổ biến (*papañca)*, trong đó những cặp đối lập nầy ảnh hưởng lẫn nhau cộng thêm vô số cạm bẫy.

Chính nhờ cái nhìn điềm tĩnh và phấn đấu có cân nhắc mà con người có thể vượt qua những thái cực nầy. Nếu như thế người ấy đã tìm ra trung tâm hòa hợp trong cuộc đời và tư tưởng của người đó - Bát Chánh Đạo, *Trung Đạo* lúc đó những biểu thi bên ngoài của những đối lập và xung đột bên trong cũng sẽ rơi mất, như da rắn chết, không bao giờ được làm mới lại. Lúc ấy sẽ không còn tái sanh nữa, không ở trong những cảnh giới thấp hơn cũng không cao hơn, cũng không ở đây cũng không ở trên: hai bờ đã được để lại đằng sau. Đối với bậc Giải Thoát tuyệt đối chấm dứt việc di trú trong thế giới, sáng tạo thế giới .

BIẾT THẾ GIAN

9-13. Người không đi quá xa cũng không tụt lại đằng sau,
Và biết về đời: "Đây hoàn toàn không thật,"
... không tham vị ấy biết: "Đây hoàn toàn không thật,"
... không tham dục vị ấy biết: "Đây hoàn toàn không thật,"
... không sân vị ấy biết: "Đây hoàn toàn không thật,"
... không si vị ấy biết: "Đây hoàn toàn không thật,"
- vị tỳ khưu như thế từ bỏ cảnh giới ở đây và ở trên,
Như con rắn lột da chết của nó.

Thế giới *không thật* trong ý nghĩa trình bày vẻ dối trá, hoàn toàn khác với thực tính nó xuất hiện đối với tâm tham dục, sân hận và vô minh. Từ Pāli *vitatha*, ở đây tương đương với từ *không thật*, trong tiếng Pāli và Sanskrit đều có nghĩa *"không thật" hay "giả dối"*. Tuy nhiên những đoạn thơ

nầy không có ý chuyển ý tưởng thế giới chỉ là ảo ảnh, trò chơi của tưởng tượng. Điều nằm dưới vẻ dối trá của nó là dòng những tiến trình tâm vật lý, là đủ thật trong ý nghĩa rằng chính là sản sinh ra hiệu quả. Cái không thực tại nằm trong điều chúng ta quy cho cảnh giới, và không phải trong chính cảnh giới đó.

Bây giờ, cái gì là "cảnh giới" *(loka)* nầy và "tất cả" nầy *(sabba)*, nên được xem như không thật, trong nghĩa bị lừa dối? Khi Bậc Giác Ngộ được hỏi về hai từ nầy, ngài trả lời giống nhau cho cả hai:

1) "Bạch đức Thế Tôn người ta nói về 'cảnh giới' Cảnh giới xa như thế nào hay sự chỉ định của 'cảnh giới'?"

"Khi có mắt và những hình dáng có thể thấy, nhãn thức tâm và những vật nhãn thức có thể nhận thức được; khi có tai và âm thanh...; mũi và mùi hương...; lưỡi và vị...; thân và những vật có thể xúc chạm...; tâm và ý, ý thức tâm và những điều ý thức tâm có thể nhận thức được - lúc đó có cảnh giới và chỉ định của "cảnh giới'." (SN 35:68)

2) "'Tất cả' nầy chư tỳ khưu, Như Lai sẽ chỉ cho các con. Và 'tất cả' là gì? Mắt và những hình dáng có thể thấy, tai và âm thanh, mũi và mùi hương, lưỡi và vị, thân và những thứ có thể xúc chạm, tâm và ý - đây, nầy chư tỳ khưu, là những gì gọi là 'tất cả'." (SN 35:22)

Tiến trình cảnh giới mười hai phần nầy do tham ái cứ tiếp tục hoạt động với sáu đối tượng và do dính mắc vào sáu căn tưởng rằng thuộc về "ta". Chính tham ái khơi gợi lên sự phân biệt giữa "thích" và "không thích", nghĩa là, chọn và bác do tham, sân và si thúc đẩy.

Cái gì "thích và không thích thường được gọi,
Do điều đó xúi giục, tham ái phát sanh (Snp. V.867).

Chính sự phân biệt lấy bản ngã làm trung tâm nầy của "thích và không thích" tạo ra thế giới có màu sắc lừa dối -

vẻ bề ngoài của thực tại, ý nghĩa và giá trị của nó - xuất phát từ những cảm xúc chủ quan đó. Nhưng người không bị cuốn đi bởi điều không thật cũng không lùi lại khỏi cái thực - và như vậy không đi quá xa cũng không tụt hậu - người ấy có khả năng dẹp đi màu lừa dối (*rāgaratta:* do đam mê tô màu*)* và không đam mê *(virāga)*. Khi màu sắc đã phai hết, những tiến tình trơ trụi của thân và tâm sẽ xuất hiện trong bản chất thật của chúng như trống rỗng không có cốt lõi thường hằng, hạnh phúc và bản ngã. Trong ý nghĩa của ba trống không đó, cũng vậy, thế giới là không thật.

Mogharāja, hãy nhìn thế giới như trống không, giữ chánh niệm luôn khi!
Nhổ tận gốc tà kiến về bản ngã
Như vậy con có thể là người vượt qua sự chết. (Snp. v.1119)

Nhờ thoát khỏi tham dục (vv.10-11), có sự biến mất cuối cùng của thực tại hư cấu được sự hấp dẫn ban tặng.

Nhờ thoát khỏi sân hận (v.12), có sự biến mất cuối cùng của thực tại hư cấu do sân và gây hấn ban tặng

Nhờ thoát khỏi si (v.13), chấm dứt tham và sân, và có sự biến mất cuối cùng của tất cả hy vọng hão huyền và những nỗi lo sợ liên quan đến cảnh giới và tất cả những ý thức hệ hão huyền về nó.

Một bản văn trong Phật Thuyết Như Vậy (*Itivuttaka)* (số.49) của tạng Pāli nói về những thái cực của ý thức hệ về thường kiến và đoạn kiến, dùng những diễn đạt hư cấu tương tự như trong bài kinh Uraga của chúng ta:

Nầy chư tỳ khưu, có hai loại kiến, và khi chư thiên và loài người bị chúng ám ảnh, một số vướng mắc nhanh và số khác chạy quá xa; chỉ những ai có mắt thấy. Và chư tỳ khưu, thế nào là vướng mắc nhanh? Chư thiên và loài người đối với đa phần yêu đời sống, ham thích trong đời sống, hưởng thụ trong đời sống. Khi Pháp được dạy cho họ để

ngừng sống, tâm họ không lấy nó, không chấp nhận nó, và trở nên không kiên định và kiên quyết (về Pháp đó). Như thế chính là một số vướng mắc quá nhanh (vào những dính mắc cũ của họ). Và như thế nào một số chạy quá xa? Một số cảm thấy xấu hổ, bị làm nhục và ghê tởm bởi cùng đời sống đó, và họ hoan nghênh không sống trong cách nầy; "Thưa Quý ngài, khi thân hoại mạng chung, cái ngã nầy bị tiêu mất, hủy diệt, sau khi chết không trở nên cái gì nữa - đó là hòa bình, đó là cao cả, đó là thật." Như vậy chính là một số chạy quá xa.

Và bây giờ những ai có mắt thấy như thế nào? Ở đây vị tỳ khưu thấy cái gì trở thành như trở thành, vị ấy đã bước vào con đường không đam mê đời, phai tàn lòng tham đắm vào đời, vào sự chấm dứt ở đời. Đây là những người có mắt thấy như thế nào.

NHỮNG KHUYNH HƯỚNG NGỦ NGẦM

14. Người không đi quá xa cũng không tụt lại đằng sau,
Không si vị ấy biết: "Đây hoàn toàn không thật",
- vị tỳ khưu như thế từ bỏ cảnh giới ở đây và ở trên,
chỉ như con rắn lột da chết của nó.

"Những khuynh hướng ngủ ngầm" (*anusaya)* là những phiền não tiềm tàng trong tâm trở nên quá mạnh đến nỗi, từ trạng thái âm ỷ, chúng dễ dàng trở nên năng động trong khi phản ứng lại với những kích thích thích hợp. Những khuynh hướng tiềm tàng nầy là, như nó là, tầng sâu kín nhất của ba mức độ trên đó phiền não có thể tồn tại.

Ở mức thứ nhất, những phiền não rõ nhất và thô nhất biểu thị trong những hành động và lời nói bất thiện, xấu ác. Đây gọi là mức độ phạm giới (*vītikkama-bhūmi)* có thể tạm thời nhờ hành giới (*sīla)* kiểm soát

Mức thứ hai là mức liên quan đến tâm trong sạch *(pariyuṭṭhāna-bhūmi),* đó là những tâm ô nhiễm có thể tạm thời nhờ hành thiền định *jhāna* đè nén.

Mức thứ ba là mức có khuynh hướng ngủ ngầm *(anusaya-bhūmi).* Những khuynh hướng nầy được trí tuệ *(paññā)* trừ diệt dần dần, phát sanh vào bốn tầng giải thoát cuối cùng.

Ở tầng giải thoát thứ nhất, nhập lưu, những khuynh hướng về tà kiến và hoài nghi được diệt trừ.

Ở tầng thứ hai, nhất lai, những hình thức thô của những phiền não về tham dục và sân hận được diệt trừ.

Ở tầng thứ ba, bất lai, những khuynh hướng còn lại của tham dục và sân hận được diệt trừ.

Ở tầng thứ tư, A-la-hán, tất cả những khuynh hướng bất thiện còn lại đã biến mất - những khuynh hướng ngã mạn, tham trong bất cứ sự trở thành đời sống mới nào, và vô minh.

Một mặt chúng ta dính mắc vào những tham muốn thường lệ và những đối tượng của chúng, và một mặt khác chúng ta chống đối và nổi sân theo cảm xúc - đây là những kẻ cho ăn chính yếu của những khuynh hướng tiềm ẩn nhưng hùng mạnh trong tâm chúng ta. Ngược lại những khuynh hướng nầy làm mạnh những phản ứng nắm giữ và cự tuyệt quen thuộc, làm chúng hầu như thành tự động. Từ đó chúng trở thành những rễ bất thiện tiềm tàng (*akusala-mūla)*, bằng cách tham hay sân, trong lúc trong tâm trạng không suy nghĩ chúng ta phản ứng như vậy là rễ bất thiện thứ ba, si.

Chính chánh niệm mới có thể kiểm soát sự phát triển không kiềm chế của những khuynh hướng bất thiện đó. Lúc đầu chánh niệm có thể không đủ mạnh để ngăn mỗi trường hợp và mức độ của tâm phiền não. Nhưng khi những phiền

não nầy biểu thị đương đầu với tỉnh giác và kiềm chế, chúng sẽ không còn đem lại sức mạnh hơn cho những khuynh hướng ngủ ngầm nầy.

Cuối cùng chúng yên lặng, tuy nhiên, chỉ đối với bậc A-la-hán, tất cả "mọi rễ bất thiện đã được xoá sạch." Bậc A-la-hán đã từ bỏ "hai bờ" của những khuynh hướng nầy, bờ của hấp dẫn và ghê tởm. Giải thoát khỏi mọi xiềng xích trói buộc trong đời, vị ấy đã từ bỏ cảnh giới ở đây và ở trên, cao và thấp trong vòng luân hồi (saṁsāra).

LO LẮNG VÀ DÍNH MẮC

15-16. Những trạng thái sinh ra lo lắng vị ấy không chứa chấp điều gì
Có thể làm duyên cho vị ấy trở lại địa cầu…

... Những trạng thái sinh ra tham đắm vị ấy không ẩn giấu điều gì,
Gây nhân trói buộc vào cuộc đời,
- vị tỳ khưu như thế từ bỏ cảnh giới ở đây và ở trên,
chỉ như con rắn lột da chết của nó.

"Lo lắng" (*daratha)* và dính mắc (*vanatha),* từ đó những trạng thái tương tự của tâm sinh ra *(jā),* có thể được diễn giải ở đây như những hình thức của khuynh hướng ngủ ngầm, như những tâm trạng cơ bản sinh ra những biểu thị tương ứng.

Lo lắng xuất hiện như nỗi khổ não, sợ và lo, và như những cảm giác căng thẳng, áp bức và đè nén gây ra do những cảm xúc đó. Sự xung đột nội tâm cũng có thể bao gồm ở đây, đặc biệt như từ Pāli *daratha* có nghĩa chính là"phân hoá".

Từ đó lãnh vực của những gì chúng ta gọi "lo lắng" có thể trải đến những tâm trạng đen tối kết quả từ:

- những chăm nom và lo nghĩ, khiến tâm nặng trĩu;

- những lo lắng thích đáng: sợ cho chính mình và cho người khác, sợ chết và sợ sống;

- căng thẳng và khích động do xung đột nội tâm gây ra;

- những cảm giác bất an, không nơi nương tựa và cô đơn;

- nỗi khổ não trừu tượng, xuất phát ba cảm giác trước và trong nỗi sợ về những điều không biết.

Tất cả những tâm trạng và những cảm giác nầy tạo ra bối cảnh cảm xúc tiêu cực trong tính cách, có thể tô màu cho những mối quan hệ nhân bản của người đó và ảnh hưởng đến những quyết định có hậu quả. Nó có thể ném ra cái bóng sâu thẳm trên thái độ của người đó đối với đời sống nói chung, và có thể dẫn đến trốn tránh thực tại, đến việc lùi lại khỏi thực tại. Khi khổ não và lo nghĩ tiếp tục phát triển trong tâm mà không tìm ra chút khuây khoả nào, chúng có thể trở thành nguyên nhân chứng loạn thần kinh chức năng lo lắng quá phổ biến nhiều lần về sự bất an trong xã hội và cảm xúc.

Nhưng khổ não và lo lắng là cố hữu trong chính đời sống của con người, và chúng hiện hữu trong tâm trí con người không giới hạn những lần căng thẳng đặc biệt và hỗn loạn. Thật cay đắng làm sao gánh nặng khổ não được cảm thấy trong thời cổ Ấn độ được tìm thấy trong đoạn diễn cảm bằng lời xúc động đã một lần trình bày với Đức Phật:

Tâm luôn ở trong trạng thái sợ hãi
Và lúc nào cũng đầy khổ não thê lương,
Liên quan đến những điều đang xảy ra bây giờ
Và những điều con sẽ phải đương đầu ngay.
Nếu có nơi nào thoát khỏi mọi sợ hãi,
Ngài sẽ làm sáng tỏ cho con nơi không sợ hãi đó không? (SN 2: 17)

Sự dính mắc, nghĩa là "những tâm trạng sinh ra từ dính mắc" *(vanathajā)*, dẫn đến vướng víu trong bụi rậm

(*vanatha)* cuộc đời. Vì dính mắc những vướng víu nầy có nhiều loại và chúng quăng ra cho con người "cái lưới" tham ái phổ biến (Snp. v. 527).

Không kể những ai công khai dụ dỗ, những người khác đội lốt đáng kính hay vô hại, hay hợp lý hoá trong những cách thuyết phục nhiều hay ít. Những dính mắc có thể được theo đuổi một cách năng động hay hưởng thụ một cách thụ động. Trong vô số hình thức chúng có thể chọn, chỉ rất ít sẽ được đề cập ở đây.

Tình dục có tỷ lệ mạnh nhất trong toàn bộ hưởng thụ ngũ trần; tình dục trong tất cả những trạng thái muôn màu muôn vẻ của nó, thô và tế, có tất cả những cạm bẫy và những nghệ thuật phụ giúp và những cám dỗ.

Có trạng thái mê say cái đẹp trong thiên nhiên và nghệ thuật, có con người đáp ứng đồng tình hay sáng tạo.

Có sự mê say vô độ để đạt và để nắm giữ, quyết định táo bạo để giữ và tích luỹ; khao khát quyền lực và thống trị; trong giới hạn nhỏ nhất và trên phạm vi toàn thế giới.

Về mặt thụ động, có nhu cầu cảm thấy và thoả mãn nội tại để vâng lời và qui phục; bản năng thích giao du, và mong ước bò dưới chỗ trú ẩn được bảo vệ của mối quan hệ cá nhân nầy hay đoàn thể kia; cảm giác thoải mái theo những thói quen và phong tục; tôn thờ anh hùng và sùng kính đấng lãnh đạo.

Và cũng có sự dâng nộp kính yêu của điều thần bí đối với thánh thần của nó, mà dĩ nhiên có thể có hiệu quả làm tâm cao thượng, và chưa là "chất say cho linh hồn" chỉ như dính mắc vào sự an lạc của thiền (*jhāna-nikanti)* cho lợi ích riêng của nó.

"Những trạng thái của dính mắc sinh ra" là ở gốc rễ của toàn bộ tiến trình cuộc đời, trên tất cả mọi mức độ của nó. Từ đó chúng khác nhau thật vô tận. Vài người có thể thấy

con người ở mức thấp nhất và những người khác ở mức tinh tế nhất. Có những dính mắc có thể gây cảm hứng cho con người để làm cao thượng đạo đức, như lòng trung thành hay tình yêu tự hy sinh, và sự sáng tạo cao cả trong nhiều lãnh vực. Nhưng thậm chí những độ cao cao thượng nhất mà sự dính mắc tinh tế đạt đến không bảo đảm khỏi lao xuống những độ sâu cùng tột nếu người đó không cẩn thận giao phó chính mình cho độ dốc dính mắc nguy hiểm. Do đó, người trí sẽ phấn đấu để họ tách khỏi những độ cao cũng như thấp, khỏi cảnh giới *ở đây* với dính mắc trần tục và khỏi cảnh giới *ở trên* với những hình dáng "thiên thần" vi tế của chúng. Bậc Đạo Sư nói: "Nầy các đệ tử, các con có thấy bất cứ xiềng xích thô hay tế nào mà Như Lai không yêu cầu các con loại bỏ không?"

Lo lắng (sợ hãi) và dính mắc (tham ái) sản sinh lẫn nhau, nhưng chúng cũng đề ra những giới hạn cho nhau. "Tham ái sinh lo lắng; tham ái sinh sợ hãi," Kinh Pháp Cú nói. Và sợ hãi và lo lắng về phần chúng càng gia tăng sự dính mắc vào điều bị đe doạ còn tham ái như là phương tiện để được an toàn. Mặt khác, đôi khi tham có thể bị kiềm chế bởi sợ hãi, cả trong cá nhân và trong dân tộc. Nhưng tham cũng có thể đặt nhiều gông cùm lên sợ hãi: như vậy, bất kể những điều báo trước của sợ hãi, một người có thể bắt đầu một quá trình nguy hiểm để thoả mãn những tham muốn của họ.

Lo lắng và dính mắc - tuôn vọt lên từ vô thỉ không thể hiểu được, và trở đi trở lại mãi, như văn bản của chúng ta nói, làm duyên cho đời sống mới, ở đây và ở trên. Đối với "lo lắng", văn bản của chúng ta định rõ tái sanh *ở đây (oraṃ),* trong đời sống con người nầy. Lo lắng, trong tất cả mọi phương diện mà chúng ta đã đề cập, gắn quá sâu vào trong tình trạng con người đến nỗi đôi khi "kéo để tái sanh" mạnh như tham ái. Để minh hoạ tâm trạng khổ não tiêu biểu đó của con người, trước đây chúng tôi đã trích dẫn lời

nói từ ngày còn Đức Phật. Gần hơn ngày của chúng ta đây, chính là Soren Kierkegaard, người thiên chúa giáo cấp tiến vĩ đại, người có quan niệm rằng tình trạng khó xử của con người đòi hỏi từ những ai khao khát trầm trọng cứu rỗi, một sự "quan tâm lo lắng" và thậm chí "tuyệt vọng". Đức Phật, tuy nhiên, như vị thầy Trung Đạo, không cổ vũ tâm trạng tuyệt vọng cũng không nhân nhượng dễ dãi. Ngài truyền dẫn "ý thức cấp bách" *(saṁvega)* trong chúng đệ tử tinh cần nhất của ngài, như trường hợp "khăn quấn chặt trên đầu đang cháy." của một người Và về mặt "dính mắc", ngài thúc giục chúng đệ tử để chỉ "tham muốn thiết tha" (*tibba-chanda)* đối với nhiệm vụ giải thoát.

Tuy nhiên, bậc A-la-hán đã vượt qua "hai bờ" ngay cả trong những phương diện lợi ích nhất của họ. Vị ấy giải thoát khỏi "sự quan tâm lo lắng" *(asoko)* và thoát khỏi bất cứ sự chấp thủ nào (*anupādāno).*

NĂM CHƯỚNG NGẠI

17. Người đã diệt trừ năm triền cái,
Không nghi ngờ và trong sạch, và thoát khỏi gai bên trong,
- vị tỳ khưu như thế từ bỏ cảnh giới ở đây và ở trên,
chỉ như con rắn lột da chết của nó.

Khi mọi khuynh hướng ô nhiễm trong vị A-la-hán đã vắng lặng và không còn hiện hữu, chúng có thể không cung cấp đất cho năm chướng ngại mọc rễ nữa, mà trong thiền và trong tuệ quán thuộc trần tục chỉ tạm thời đè nén. Cặp đối nghịch trong lãnh vực đạo đức, *tham dục* và *sân hận* có thể không còn ngăn cản nữa, và "những gai ngạnh bên trong" có thể không còn tấy lên nữa. Những thái cực trong tính khí, *trì trệ* và *kích động*, không thể nổi lên và quấy rối sự thanh thản của người đã đạt đến tính tự tại hoàn hảo của các căn về tinh tấn và định tĩnh; cũng không thể có bất cứ

sự *lưỡng lự nghi ngờ* nào trong một người có trí tuệ hoàn mãn.

Chính vì những lý do nầy mà, trong đoạn thơ cuối văn bản nầy của chúng tôi, bậc A-la-hán được miêu tả sinh động như là "vô nghi và thanh thản, và thoát khỏi mọi gai ngạnh bên trong."

Năm chướng ngại (triền cái) minh hoạ một lần nữa vài sợi tơ giữ da - còn tươi sống hay đã chết phần nào - dính vào thân. Không bị chúng làm chướng ngại và thoát khỏi tất cả "lớp da chết", Bậc Giải Thoát thanh thản đi con đường của ngài vào nơi không dấu vết - Niết bàn.

Chú Thích:

[1] Đây là "năm uẩn" *(pañcakkhandhā)* trong đó Đức Phật phân tích tính cách cá nhân.

[2] Trong phương pháp thiền nầy, được đề cập trong bài Kinh Đại Niệm Xứ *(Satipaṭṭhāna Sutta)* và được giải thích dài trong Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga)* (Chương.VIII), thân được quán theo cách những phần hợp thành, như da, cơ bắp, gân, xương, những bộ phận bên trong, những chất tiết ra và những chất bài tiết.

[3] Xem *Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga), XXI, 43;* Bài Kinh về Vô Ngã Tướng và Bài Kinh Lửa (trong *Ba Bài Kinh Quan Trọng của Đức Phật,* do Tỳ Khưu Ñāṇamoli dịch; bộ sách Wheel Số 17); Trung Bộ Kinh 83.

[4] Xem *"Hate as Unwholesome Root"* của Irene Quittner, bộ sách Bodhi Leaves, Số A.16.

[5] Những từ *vị ấy có thể chế ngự* trong đoạn 1 được dịch từ chữ Pāli *vineti,* trong số những nghĩa rộng khác, có thể có hai sắc thái của "kiềm chế" và "xoá bỏ".

[6] Xem *The Removal of Distracting Thoughts, bản dịch của Soma Thera* (Bộ sách Wheel Số. 21).

[7] Vũ trụ học Phật giáo công nhận ba cảnh giới - dục giới, sắc giới và vô sắc giới. Đời sống con người thuộc dục giới. Những vị Bất Lai sau khi chết, được tái sanh vào cõi trời sắc giới và đạt được giải thoát ở đó.

[8] Tăng Chi Bộ Kinh (Aṅguttara Nikāya, 3:68); xem chú thích, trang 131ff.

[9] Xem ở dưới, "Bốn Dưỡng Chất Trong Đời Sống."

[10] Về bệnh hoạn nầy, khuynh hướng "có tình dục với xác chết", xem Erich Fromm, *The Heart of Man (New York: Harper and Row, 1964), pp.37ff.*

[11] Hẳn giống nhau, trong tiếng Pāli, *māna* (ngã mạn) *và maññati* (quan niệm*).*

[12] Trung Bộ Kinh 20. Xem chú thích 6 ở trên.

[13] Trong bài kinh thuật ngữ Pāli thích đáng là *vitakka-saṇkhāra-saṇṭhāna, và chú giải giải thích ở đây saṇkhāra* do duyên *(paccaya),* nhân *(kāraṇa),* và gốc rễ hay cội nguồn *(mūla).* Tuy nhiên đoạn nầy cũng cõ thể được dịch bằng cách "làm yên những tiến trình tư duy."

[14] Một nghĩa rộng quan trọng khác của thuật ngữ *papañca,* nghĩa là "sự sinh sôi nảy nở thuộc khái niệm," được Tỳ Khưu Ñāṇananda nhấn mạnh và khéo giải thích trong cuốn sách ông viết về "*Concept and Reality* (BPS, 1971), chính yếu liên quan đến thuật ngữ đó. Nhưng chúng tôi cảm thấy rằng nghĩa nầy áp dụng chính vào văn cảnh tâm lý và không phải, như tác giả nghĩ (ibid., tr. 26), cũng như đối với văn bản hiện nay của chúng ta ở đây phạm vi tham khảo rộng hơn chủ đề về những khái niệm hão huyền. Ví dụ, hàng đầu tiên của đoạn nầy quy cho những thái cực của tư cách và không những đối với những ai có tư tưởng

thuần khái niệm. Hai hàng kết thúc, cũng vậy, chỉ ra ý nghĩa rộng hơn.

[15] *Appatiṭṭhaṃ,* "không đứng yên" hay "không tìm thấy chỗ đứng".

[16] Xem bản dịch của văn bản nầy có chú thích của Tỳ Khưu Ñāṇananda trong Hợp Tuyển Tương Ưng Bộ Kinh (*Saṁyutta Nikāya Anthology) Phần II (Bộ Sách Wheel Số. 183/185).*

[17] Từ Pāli *āyūhana* cũng có nghĩa "tích lũy" của những hành động khiến tái sanh *(kamma)* và do đó của những đời sống mới.

[18] Ở đây người ta có thể nghĩ cũng về thời kỳ vũ trụ tiến hoá và thoái hoá (*vivaṭṭa-saṃvaṭṭa)* trong một kiếp *(kappa).*

[19] Điều nầy liên hệ đến những thuật ngữ có đôi của chúng tôi với hai trong năm chướng ngại *(nīvaraṇa).* Xem đoạn 17 và chú giải.

☸

- 3 -

NĂNG LỰC CỦA CHÁNH NIỆM

Lời Nói Đầu

Có phải chánh niệm thực sự là một năng lực trong quyền riêng của nó như được tuyên bố qua tựa đề luận văn nầy không? Nhìn từ quan điểm của những theo đuổi bình thường trong đời, nó dường như không phải vậy. Từ góc độ chánh niệm hay chú tâm đó, có một nơi hơi khiêm tốn trong số nhiều chức năng tâm dường như quan trọng hơn phục vụ mục đích thực hiện những ước mong đa dạng. Ở đây, chánh niệm nghĩa là chỉ "quán sát những bước chân của mình" hầu có thể không bị trượt chân hay bỏ lỡ cơ hội trong lúc người đó theo đuổi những mục đích. Chỉ trong trường hợp của những nhiệm vụ và kỹ năng đặc biệt đôi lúc chánh niệm được trau dồi cẩn trọng hơn, nhưng ở đây nó cũng vẫn được xem như chức năng phụ giúp, mà phạm vi và những khả năng rộng lớn hơn của nó không được công nhận.

Ngay cả nếu người nào quay về học thuyết Phật giáo, chỉ nhìn trên bề mặt những sự phân loại khác nhau và những danh sách của các tâm sở trong đó chánh niệm xuất hiện, người đó có thể có khuynh hướng xem chức năng nầy chỉ như "một trong nhiều". Lại nữa người đó có thể có ấn tượng rằng nó có chỗ khá thấp và dễ vượt qua trong sự quan trọng của những chức năng khác.

Chánh niệm thực sự có, nếu chúng tôi có thể nhân cách hoá nó, một tính cách hơi khiêm tốn. Những tâm sở khác được so sánh với nó như tận tụy, tinh tấn, tưởng tượng và thông minh thì chắc chắn những tính cách đó có nhiều màu

sắc hơn, lập tức gây tác động mạnh lên người và những tình huống. đôi khi chúng chinh phục nhanh và rộng, mặc dù thường không an toàn. Trái lại, chánh niệm có bản chất không phô trương. Những đức tính của nó chiếu trong thâm tâm, và trong đời sống bình thường hầu hết những phẩm chất của nó vượt xa những chức năng tâm khác nói chung đều được tín nhiệm. Một người phải biết chánh niệm và thường quen trau dồi trước khi người đó có thể thưởng thức giá trị và ảnh hưởng thầm lặng thâm sâu của chánh niệm. Chánh niệm bước chậm và thư thả, và nhiệm vụ hằng ngày của nó có bản chất hơi buồn tẻ. Tuy nhiên ở đâu nó đặt chân nó không thể dễ bị đuổi ra và nó đạt được và ban tặng cho việc quán triệt thực sự vùng đất nó bao phủ.

Những chức năng tâm có bản chất như thế, như những nhân cách thực sự của một loại tương tự, thường bị lờ đi hay xem nhẹ. Trong trường hợp chánh niệm, nó đòi hỏi bậc vĩ nhân như Đức Phật khám phá ra "tài năng ẩn giấu" trong y phục khiêm tốn, và phát triển năng lực vốn có vô bờ của hạt giống tốt. Thực ra chính nhãn hiệu của bậc vĩ nhân để nhận thức và khai thác năng lực có vẻ nhỏ nầy. Ở đây, thực sự xảy ra rằng "cái gì ít trở thành nhiều". Đánh giá lại những giá trị. Những tiêu chuẩn về to lớn và nhỏ nhoi thay đổi. Nhờ tâm quán triệt, chánh niệm của Đức Phật cuối cùng tiết lộ như một điểm Ác-si-mét nơi đa số vòng quay vô tận của nỗi thống khổ ở đời được khựng lại trong hai nơi nương tựa của nó là vô minh và ái dục.

Đức Phật nói về chánh niệm trong cách rất rõ ràng:

"Chánh niệm, Như Lai tuyên bố, hữu ích khắp mọi nơi." (SN 46:59)

"Mọi sự có thể quán triệt nhờ chánh niệm." (AN 8:83)

Hơn nữa, có một lời tuyên bố chính thức và quan trọng mở đầu và kết thúc bài Kinh Tứ Niệm Xứ *(Satipaṭṭhāna Sutta)*:

"Đây là con đường duy nhất, nầy chư tỳ khưu, để thanh tịnh chúng sanh, vượt qua sầu não, đoạn tận khổ ưu, đạt đến thánh đạo, chứng ngộ Niết bàn, đó là, tứ niệm xứ."

Trong đời thường, nếu chánh niệm, hay chú tâm, được hướng đến bất cứ đối tượng nào, nó hiếm khi được duy trì đủ lâu nhằm mục đích quán sát cẩn thận và căn cứ theo sự thực. Nói chung phản ứng dễ xúc cảm, tư duy có suy xét, phản xạ hay hành động có chủ ý theo sau nó ngay lập tức. Trong đời sống và tư duy được giáo lý của Đức Phật điều hành, cũng vậy, chánh niệm (*sati)* hầu như kết nối với hiểu biết rõ ràng (*sampajañña)* của mục đích đúng hay hành động thích hợp, và những cân nhắc khác. Như vậy nó lại không được nhìn trong chính nó. Nhưng để rút *năng lực* tiềm tàng và thực sự của chánh niệm, điều cần thiết để hiểu và cẩn trọng trau dồi nó trong hình thức cơ bản thuần khiết, chúng ta sẽ gọi là *thuần chú tâm*.

Nhờ thuần chú tâm chúng ta hiểu sự tỉnh giác có tâm duy nhất rõ ràng về những gì đang thực sự xảy ra *đối với* chúng ta và *bên trong* chúng ta, ở nhiều sát na nhận thức kế tiếp. Nó được gọi là "thuần" bởi vì nó chú tâm vào thuần những sự kiện của nhận thức mà không phản ứng lại chúng bằng hành động, lời nói hay phê bình trong tâm. Thông thường, trạng thái tâm hoàn toàn tiếp nhận là, như chúng ta nói, chỉ là đoạn rất ngắn của tiến trình tư duy về cái mà một người thường hiếm khi nhận thức. Nhưng trong khi phát triển chánh niệm cẩn trọng nhằm mục đích mở ra những năng lực tiềm tàng của nó, thuần chú tâm được duy trì thời gian lâu như sức mạnh định tâm của một người cho phép. Lúc đó thuần chú tâm trở nên chìa khoá của pháp hành

thiền Tứ Niệm Xứ, mở cửa để quán triệt tâm và giải thoát cuối cùng.

Thuần chú tâm được phát triển trong hai cách: (1) như pháp hành thiền cẩn trọng có những đối tượng được chọn lựa; (2) như được áp dụng, khả thi xa như những sự kiện thông thường trong ngày, cùng với thái độ chánh niệm và hiểu biết rõ ràng chung. Chi tiết của pháp hành đã được mô tả nơi khác, và không cần được lập lại ở đây. [1]

Mục đích chính của luận văn nầy là chứng minh và giải thích tính có hiệu quả của phương pháp nầy, đó là, để chỉ *năng lực thực sự của chánh niệm*. Nhất là trong thời đại như thời đại của chúng ta, có việc thờ cúng mê tín của hoạt động bên ngoài bất tận, sẽ có những người đặt câu hỏi: "Làm sao thái độ tâm thụ động như thái độ chỉ thuần chú tâm như thế có thể có khả năng dẫn đến những kết quả to lớn được tuyên bố cho nó?" Để trả lời, một người có thể có khuynh hướng đề nghị người hỏi rằng người đó không nên dựa trên lời của những người khác, nhưng nên đặt những sự khẳng định nầy của Đức Phật vào việc trắc thử kinh nghiệm cá nhân. Nhưng những ai chưa biết giáo lý của Đức Phật đủ nhiều để chấp nhận chánh niệm như là sự hướng dẫn chắc chắn, có thể ngập ngừng chọn - không có lý do chính đáng - pháp hành mà, vì lý do nó đơn giản từ căn bản, có thể xa lạ đối với họ. Vậy thì sau đây một số "lý do chính đáng" như thế được tặng cho độc giả để khảo sát kỹ lưỡng. Chúng cũng có ý như giới thiệu tinh thần tổng quát của Tứ Niệm Xứ và như những triển vọng của những viễn cảnh rộng lớn và quan trọng của nó. Hơn nữa, hy vọng rằng một người đã chọn để trau dồi cẩn trọng sẽ nhận ra trong những quán sát sau đây những đặc điểm chắc chắn trong pháp hành riêng của người đó, và được động viên để nghiêm cẩn trau dồi chúng.

Bốn Nguồn Năng Lực Trong Thuần Chú Tâm

Bây giờ chúng ta sẽ đề cập đến bốn khía cạnh của thuần chú tâm, những nguyên nhân chính của năng lực chánh niệm. Chúng không những chỉ là những nguồn sức mạnh của chánh niệm, mà chúng còn là những chủ yếu để đem lại hiệu quả của chánh niệm như phương pháp phát triển tâm được hưởng.

Bốn nguồn nầy là:

1) Những chức năng "sắp xếp ngăn nắp" và "gọi tên" được thuần chú tâm thực tập;
2) Thủ tục bất bạo động, không cưỡng bức của nó;
3) Khả năng dừng và chậm lại;
4) Nhờ thuần chú tâm thấy trực tiếp.

1. NHỮNG CHỨC NĂNG "SẮP XẾP NGĂN NẮP" VÀ "GỌI TÊN"

Sắp Xếp Ngăn Nắp Ngôi Nhà Tâm

Nếu tâm của bất cứ ai không dung hợp và điều khiển được nhờ huân tập thiền nghiêm cẩn nên chọn nhìn gần vào những hoạt động và tư tưởng hằng ngày của riêng người đó, người ấy sẽ gặp một cảnh khá bối rối. Không kể những kênh chính của những sinh hoạt và tư duy có mục đích, người ấy sẽ bị đối đầu khắp nơi đa số những nhận thức và tư tưởng rối rắm, cảm giác lộn xộn và thân hay chuyển động vô tình, chứng tỏ sự bừa bãi và hỗn loạn mà chắc chắn người ấy không chịu được trong phòng khách của mình. Tuy nhiên đây là tình trạng công việc mà chúng ta bảo đảm trong phần đáng kể của đời sống tỉnh thức của chúng ta và trong hoạt động tâm bình thường. Bây giờ chúng ta hãy nhìn những chi tiết của bức tranh khá lộn xộn đó.

Trước tiên chúng ta gặp một số rất lớn những ấn tượng của cảm giác ngẫu hứng như cảnh đẹp, âm thanh, thường trôi qua tâm trí chúng ta. Hầu hết chúng mơ hồ và tản mạn; một vài thậm chí căn cứ trên những nhận thức chức năng và phán đoán lầm. Mang theo những nhược điểm cố hữu nầy, chúng thường hình thành cơ sở không thử nghiệm để phán đoán và quyết định trên mức cao hơn của tâm thức. Thực vậy, tất cả những ấn tượng của cảm giác tình cờ nầy không cần và không thể là những đối tượng của tập trung chú tâm. Một tảng đá trên đường tình cờ chúng ta lướt mắt nhìn thấy sẽ buộc chúng ta chú tâm vào chỉ nếu nó cản trở chúng ta tiến bước hay chúng ta quan tâm vì lý do nào đó. Tuy nhiên nếu chúng ta quá thường thờ ơ những ấn tượng ngẫu nhiên nầy, chúng ta có thể trượt chân trên nhiều hòn đá nằm trên đường chúng ta đi và cũng coi thường nhiều viên ngọc quý.

Ngoài những ấn tượng của cảm giác ngẫu nhiên, có những nhận thức, tư tưởng, cảm giác và ý chí quan trọng và rõ ràng hơn, chúng quan hệ gần hơn với đời sống có chủ định của chúng ta. Cũng vậy ở đây chúng ta tìm thấy chúng có tỷ lệ rất cao trong tình trạng hoàn toàn hỗn loạn. Hằng trăm tư tưởng đối lập loé lên trong tâm trí, và khắp nơi có "tản mạn" những tư tưởng không hoàn chỉnh, những cảm xúc ngột ngạt và những tâm trạng thoáng qua. Nhiều trường hợp gặp phải chết yểu. Do bản chất yếu đuối bẩm sinh của chúng, chúng ta thiếu định tâm hay những ấn tượng mới lạ và mạnh bạo hơn đàn áp chúng, chúng không cố chấp và phát triển. Nếu quan sát tâm trí riêng, chúng ta sẽ chú ý tư duy của chúng ta dễ bị chệch hướng làm sao, cách chúng thường cư xử như những kẻ tranh cãi vô kỷ luật thường xen ngang lẫn nhau và không chịu lắng nghe biện luận của phía bên kia. Lại nữa, nhiều đường lối tư duy còn sơ đẳng hay không chuyển thành ý chí và hành động, bởi thiếu can đảm chấp nhận những hiệu quả thực tiễn, đạo

đức hay tri thức của chúng. Nếu tiếp tục khảo sát chặt chẽ hơn những nhận thức, tư tưởng và phán đoán trung bình của chúng ta, chúng ta sẽ phải thừa nhận rằng nhiều trong chúng đều không đáng tin cậy. Chúng chỉ là sản phẩm của thói quen, do thành kiến của tri thức hay cảm xúc dẫn dắt, bởi những ưa chuộng hơn hay không muốn, do quan sát sai lầm hay hời hợt, bởi lười biếng hay do ích kỷ.

Cái nhìn như thế vào bên trong những khu quên lãng lâu ngày của tâm sẽ đưa đến như một cú va chạm lành mạnh cho người quán sát. Nó sẽ thuyết phục người đó có nhu cầu khẩn cấp đối với văn hoá tâm nghiêm cẩn trải dưới bề mặt mỏng người canh tâm đối với những vùng tranh tối tranh sáng mênh mông của tâm thức mà chúng ta vừa mới viếng thăm. Người quán sát lúc đó sẽ trở nên ý thức rằng khu tương đối nhỏ trong tâm đứng trong vùng cực sáng của ý chí và tư tưởng có chủ tâm không phải tiêu chuẩn đáng tin cậy của nội lực và tâm thức trong sáng trong toàn thể của nó. Người đó cũng sẽ thấy rằng phẩm chất tâm thức riêng lẻ tóm lại không thể được phán đoán bởi những hiệu quả tối ưu của hoạt động tâm được hoàn tất, nhiều thời kỳ không liên tục. Yếu tố quyết định trong việc quyết định phẩm chất tâm là tự hiểu mình và tự kiểm mình: liệu bản chất ý thức lờ mờ hằng ngày của tâm chúng ta và tỷ lệ sinh hoạt hằng ngày không kiểm được có khuynh hướng tăng hay giảm.

Chính ít lơ đễnh trong tư tưởng, lời nói, hành động hằng ngày tiếp tục trong nhiều năm trong đời sống của chúng ta (và như Đức Phật dạy, trong nhiều kiếp sống) có trách nhiệm chính yếu đối với tình trạng bừa bãi và phức loạn chúng ta tìm thấy trong tâm chúng ta. Sự lơ đễnh nầy gây ra phiền muộn và cho phép nó tiếp tục. Vì vậy những vị đạo sư ngày xưa từng nói: "Lơ đễnh sản sinh nhiều đồ dơ bẩn. Như trong nhà cũng như trong tâm, chỉ rất ít bụi bám

trong một ngày hay hai, nhưng nếu tiếp tục như vậy trong nhiều năm, nó sẽ trở thành một đống lớn đồ phế thải." [2]

Những góc lộn xộn tối tăm của tâm là những nơi ẩn nấp của kẻ thù nguy hiểm nhất. Từ đó chúng tấn công khiến chúng ta không ý thức và nhiều khi quá thường thành công trong việc đánh bại chúng ta. Trong thế giới tranh tối tranh sáng đó được đưa vào bởi những khao khát nản lòng và những oán giận đè nén, bởi những dao động, những ý thích chợt nảy ra và nhiều hình ảnh đầy bóng tối hình thành bối cảnh từ đó bộc phát những đam mê - tham dục và sân hận - có thể tìm thấy nguồn ủng hộ có tác động mạnh. Hơn nữa, bản chất tối tăm không rõ ràng của vùng tranh tối tranh sáng đó là yếu tố chính và đất mẹ của rễ thứ ba và mạnh nhất trong ba rễ bất thiện, đó là vô minh hay si mê.

Bao lâu những phiền não nầy tìm thấy nơi trú ẩn và ủng hộ trong những vùng lờ mờ không kiểm được của tâm, thì những nỗ lực nhằm trừ diệt những phiền não chủ đạo tham, sân và si của tâm phải thất bại; bao lâu chuỗi phức tạp và thân cận của những tư tưởng và cảm xúc nửa vời hình thành lối dệt cơ bản của tâm trong đó chỉ mấy sợi bằng vàng của tư tưởng cao thượng và trong sáng được dệt. Nhưng làm sao chúng ta sẽ cư xử với đống ương bướng và rối rắm đó? Thường chúng ta cố bỏ lơ nó và dựa vào những năng lực kháng cự lại trên bề mặt của tâm chúng ta. Nhưng thuốc cứu chữa an toàn duy nhất là đối diện với nó - bằng chánh niệm. Không cần gì khó hơn để có được thói quen thuần chú tâm trực tiếp vào những tư tưởng cơ bản nầy càng thường càng tốt. Nguyên tắc làm việc ở đây là sự kiện đơn giản mà hai tư tưởng không thể cùng tồn tại trong một lúc: nếu ánh sáng rõ ràng của chánh niệm hiện hữu, không có chỗ tranh tối tranh sáng của tâm. Khi chánh niệm được duy trì có chỗ đứng vững mạnh an toàn. Nó sẽ là vấn đề có tầm quan trọng tương đối thứ hai lúc đó tâm sẽ đối xử với

những tư tưởng, tâm trạng và cảm xúc cơ bản đó cách nào. Người thì có thể chỉ đuổi chúng và thay thế chúng bằng những tư tưởng có chủ ý; hoặc người thì có thể cho phép và thậm chí khiến chúng nói hết những gì chúng phải nói. Trong trường hợp sau chúng sẽ thường tiết lộ chúng thực sự tồi tệ và yếu đuối làm sao, và lúc đó sẽ không khó để bố trí chúng một khi chúng bị buộc vào thế công khai. Tiến trình thuần chú tâm nầy rất đơn giản và hiệu quả; cái khó là chỉ kiên trì áp dụng nó.

Quán sát điều phức hỗn nghĩa là nhận dạng những phần hợp thành của nó, chiếc ra những sợi riêng biệt trong chuỗi phức hỗn đó. Nếu điều nầy được áp dụng cho những dòng phức hỗn của đời sống nội tâm và thực tế, sẽ có ảnh hưởng điều chỉnh mạnh đáng kể. Cứ như là xấu hổ trong sự hiện diện của đôi mắt quán sát bình lặng, tiến trình những tư tưởng sẽ vận hành trong cách ít hỗn loạn và bướng bỉnh, nó sẽ không quá dễ bị trệch hướng, và nó sẽ tương đồng ngày càng nhiều hơn với dòng sông được kiểm soát chặt chẽ.

Trong nhiều thập niên của đời sống hiện nay và xuyên suốt ngàn năm của những kiếp sống trước trải qua vòng luân hồi, trong mỗi cá nhân từng có sự phát triển đều đặn hệ thống chặt chẽ của những thành kiến về tri thức và cảm xúc, của những thói quen về thân và tâm đến nỗi không còn đặt câu hỏi nữa khi đối với vị trí thích hợp của chúng và chức năng hữu ích trong đời sống con người. Ở đây lại áp dụng thuần chú tâm để làm mềm đất cứng của những điều nầy thường những tầng lớp rất cổ xưa của tâm con người, như vậy chuẩn bị đất để gieo hạt giống của việc nghiêm cẩn huân tập tâm. Thuần chú tâm nhận dạng và theo đuổi những sợi chỉ riêng lẻ của chuỗi thói quen đan xen chặt chẽ đó. Nó cẩn thận xếp loại những biện hộ theo sau của những cơn bốc đồng say đắm và những cớ giả vờ định kiến của chúng ta. Nó bạo dạn hỏi những thói quen cũ thường

trưởng thành vô nghĩa. Nó lật những gốc rễ chúng lên, và như vậy giúp xoá bỏ tất cả những gì được xem có hại. Nói tóm lại, thuần chú tâm để mở những kẻ nứt nho nhỏ trong cấu trúc có vẻ như không thể thâm nhập được của những tiến trình tâm không hề bị chất vấn. Lúc đó thanh gươm trí tuệ được cánh tay lực lưỡng của pháp hành thiền thường xuyên sử dụng sẽ có khả năng xuyên qua những kẻ nứt nầy, và cuối cùng phá vỡ cấu trúc đó khi cần đến. Nếu những mối liên hệ nội tại giữa những phần đơn lẻ có vẻ thoả thuận toàn bộ trở nên dễ hiểu, thì chúng dừng lại không tiến gần được.

Khi những sự kiện và những chi tiết của bản chất có điều kiện của tâm được pháp hành thiền lật ra, có cơ hội trưởng dưỡngđể thực hiện những thay đổi trong tâm. Trong cách đó, cho đến nay không những những thói quen không chất vấn của tâm, những vùng tranh tối tranh sáng của nó và những tiến trình bình thường cũng vậy, mà ngay cả những sự kiện có vẻ đáng tin cậy, không thể tranh luận đó của thế giới vật chất - tất cả chúng sẽ trở thành "đáng ngờ" và mất tự tin nhiều. Nhiều người quá bị ấn tượng và bị hăm doạ bởi sự tự tin dịu dàng về những sự kiện làm ra vẻ "đáng tin cậy", đến nỗi họ do dự thực hành bất cứ sự huân tập tinh thần nào, nghi ngờ rằng nó không đáng bỏ công để thực hiện. Áp dụng thuần chú tâm vào nhiệm vụ sắp xếp ngăn nắp và điều chỉnh tâm sẽ mang lại những kết quả có thể nhận biết thấy - những hiệu quả nầy sẽ xua tan sự nghi ngờ và động viên họ có lòng tin để bước vào con đường tâm linh. Chức năng sắp xếp ngăn nắp và điều chỉnh của thuần chú tâm, chúng ta nên ghi nhận, có tầm quan trọng cơ bản đối với việc "thanh tịnh chúng sanh" đó được Đức Phật đề cập như mục đích đầu tiên của Tứ Niệm Xứ. Dĩ nhiên, nhóm từ nầy quy vào việc thanh tịnh tâm, và ở đây ngay bước đầu tiên là mang lại trật tự ban đầu vào chức năng của

những tiến trình tâm. Chúng ta đã thấy điều nầy được làm bằng cách nào bởi thuần chú tâm. Trong ý nghĩa đó, chú giải của bài kinh Tứ Niệm Xứ giải thích nhóm từ "để thanh tịnh chúng sanh" như sau:

Người ta nói rằng: "Những cấu uế của tâm làm ô nhiễm chúng sanh; sự thuần khiết của tâm làm thanh tịnh chúng sanh." Sự thuần khiết của tâm đó xuất hiện bằng cách chánh niệm nầy.

GỌI TÊN

Chúng ta đã nói trước rằng thuần chú tâm "sắp xếp ngăn nắp" hay điều chỉnh tâm bằng cách xếp loại và nhận dạng những sợi rối khác nhau của tiến trình tâm. Chức năng nhận dạng đó, như bất cứ hoạt động tâm nào khác, được kết nối với công thức nói bằng lời. Nói cách khác, "sự nhận dạng" được tiến hành bằng cách "gọi tên"chính xác rõ ràng những tiến trình tâm tương ứng.

Con người Nguyên thủy tin rằng lời nói có thể rèn luyện năng lực kỳ diệu: "Những điều có thể được gọi tên đã mất năng lực bí mật đối với con người, khiếp sợ những điều không biết. Biết tên của một lực nào đó, một chúng sanh hay một đối tượng (đối với người nguyên thủy) giống như làm chủ nó." [3] Niềm tin cổ xưa đó vào hiệu lực kỳ diệu của danh tánh cũng xuất hiện trong nhiều chuyện thần kỳ và huyền thoại, ở đó năng lực của qủy sứ bị vỡ tan chỉ bằng cách dũng cảm đương đầu với nó và công bố tên của nó.

Có một yếu tố của sự thật trong "từ huyền diệu" của người Nguyên thủy, và trong pháp hành thuần chú tâm chúng ta sẽ tìm ra năng lực gọi tên thâm căn cố đế. "Những con qủy tranh tối tranh sáng" trong tâm - những thôi thúc cuồng nhiệt và những tư tưởng mơ hồ của chúng ta - không thể chịu đựng được câu hỏi đơn giản nhưng rõ ràng về "danh tánh" của chúng, ít nhiều kiến thức về danh tánh

nầy. Vì lý do đó thường một mình điều nầy cũng đủ để giảm bớt sức mạnh của chúng. Cái thoáng nhìn quán sát bình lặng của chánh niệm khám phá ra những con qủy trong những nơi ẩn nấp của chúng. Pháp hành gọi đích danh của chúng đuổi chúng ra vào nơi rõ ràng trong ánh sáng ban ngày của tâm thức. Ở đó chúng sẽ cảm thấy bối rối và biết ơn để tự bào chữa, mặc dầu ở giai đoạn thuần chú tâm nầy chúng chưa từng chịu để cật vấn cặn kẻ hơn chút nào ngoại trừ về danh tánh và nhận dạng chúng. Nếu bị ép vào nơi rõ ràng trong lúc vẫn còn trong giai đoạn ban sơ, chúng sẽ không có khả năng chịu đựng xem xét kỹ lưỡng và chỉ sẽ suy yếu dần. Như thế có thể chiến thắng chúng ban đầu được, thậm chí ở giai đoạn sơ khởi của pháp hành.

Những tư tưởng không mong muốn và đê tiện xuất hiện trong tâm, thậm chí chúng lướt qua nhanh và chỉ nửa vời có hậu quả khó chịu trong lòng tự trọng của người đó. Do vậy những tư tưởng như thế thường được đẩy qua một bên, không được chú ý đến và không chống đối. Thường chúng cũng ngụy trang bằng những nhãn hiệu vui thích hơn và đáng kính để che giấu bản chất thực của chúng. Những tư tưởng được sắp đặt hoặc một trong hai cách nầy sẽ tăng thêm năng lực tích luỹ những khuynh hướng đê tiện trong vô thức. Hơn nữa, những thủ tục nầy sẽ làm ý chí người đó yếu hơn không kháng cự lại sự sanh khởi và thống trị của những phiền não nội tâm, và tăng dần khuynh hướng lảng tránh những chuỗi đó. Nhưng phương pháp đơn giản gọi tên một cách rõ ràng và trung thực hay nhận ra bất cứ tư tưởng không ưa thích nào được áp dụng thì hai phương sách có hại, phớt lờ và nguỵ trang nầy, bị loại trừ. Từ đó sẽ tránh được những hậu quả bất lợi trên cấu trúc vô thức và nỗ lực tâm bị trệch đi của chúng.

Khi những tư tưởng đê tiện hay những khuyết điểm cá nhân được gọi đích danh chúng, lực nội kháng trong tâm được phát triển và ngay cả chống lại chúng. Đúng thời nó sẽ thành công trong việc giữ chúng trong vòng kiểm soát và cuối cùng loại trừ chúng. Thậm chí nếu những phương tiện nầy không hoàn toàn đem những khuynh hướng không ưa thích dưới quyền điều khiển ngay, sẽ in dấu lên chúng tác động kháng cự liên tiếp rồi sẽ làm chúng suy yếu dần bất cứ khi nào chúng xuất hiện lại. Để tiếp tục trường hợp nhân cách hoá, chúng ta có thể nói rằng những tư tưởng bất thiện sẽ không còn là những ông chủ của cảnh không chống đối và sự khác nhau của chúng sẽ làm chúng dễ thoả thuận hơn nhiều. Chính năng lực hổ thẹn tội lỗi (hiri-bala) đã được tập trung ở đây như bạn đồng minh, nghiêm cẩn trưởng dưỡng nhờ những kỹ thuật đơn giản nhưng tâm lý tinh tế nầy.

Dĩ nhiên, phương pháp gọi tên và nhận ra cũng mở rộng, đến những tư tưởng và những thúc đẩy cao thượng, sẽ được khuyến khích và tăng cường, những khuynh hướng thiện như thế không được nghiêm cẩn chú ý thường trôi qua không để ý thấy và vẫn không đem lại kết quả. Nhưng khi nhận thức rõ ràng áp dụng vào chúng, sẽ kích thích chúng phát triển.

Đó chính là một trong những đặc điểm lợi ích nhất của chánh niệm, và nhất là của thuần chú tâm, nó làm cho chúng ta có khả năng tận dụng tất cả những sự kiện ngoại giới và nội tâm hầu chúng ta tiến bộ. Ngay cả điều không bổ ích có thể làm điểm xuất phát cho điều bổ ích nếu, qua phương sách gọi tên hay nhận ra, nó trở thành đối tượng của trí tuệ xả ly.

Trong nhiều đoạn của Bài Kinh Tứ Niệm Xứ chức năng gọi tên hay "thuần nhận ra" dường như được biểu thị bằng công thức hoá những câu tương ứng trong cách nói trực

tiếp. Có không ít hơn bốn trường hợp như thế trong bài kinh:

1) "Khi kinh nghiệm cảm thọ lạc, vị ấy biết 'tôi kinh nghiệm cảm thọ lạc,'"v.v...;

2) "Vị ấy biết tâm có tham dục, "Tâm tham dục,'"v.v...;

3) "Nếu (chướng ngại) tham hiện hữu trong vị ấy, vị ấy biết, 'Tham hiện hữu trong tôi,'"v.v...;

4) "Nếu yếu tố niệm giác chi đang hiện hữu trong vị ấy, vị ấy biết, "Niệm giác chi hiện hữu trong tôi,'" v.v...

Để kết thúc phần nầy, chúng tôi chỉ ra sơ lược rằng *sắp xếp ngăn nắp và gọi tên* những tiến trình tâm là sự chuẩn bị tuyệt đối cần thiết để trọn hiểu chúng trong bản chất thực, nhiệm vụ của hiểu biết thuấu suốt *(vipassanā)*. Những chức năng nầy, được luyện tập bằng thuần chú tâm, sẽ giúp xua đi ảo ảnh mà những tiến trình tâm thoả thuận. Cũng sẽ giúp chúng ta phân biệt bản chất hay tính chất đặc biệt của chúng, và chú ý đến sự sanh diệt ngắn ngủi của chúng.

2. THỦ TỤC KHÔNG CƯỠNG BỨC

Cả thế giới quanh ta và thế giới trong ta đầy hận thù và những lực xung đột làm chúng ta đau khổ và thất vọng. Từ trải nghiệm cay đắng riêng, chúng ta biết rằng chúng ta không đủ mạnh để đương đầu và chinh phục những lực đối kháng nầy trong trận đánh công khai. Về ngoại giới chúng ta không thể có mọi thứ đúng như chúng ta muốn, trong lúc đó về nội giới, những đam mê, thôi thúc và những cơn bốc đồng của chúng ta thường không thèm đếm xỉa gì đến những đòi hỏi của bổn phận, lý trí và nguyện vọng cao hơn của chúng ta.

Chúng ta biết thêm rằng thường tình trạng không ưa thích sẽ chỉ xấu hơn nếu dùng lực ép quá mạnh chống lại

nó. Những khao khát cuồng nhiệt có thể lớn mạnh trong cường độ nếu người đó cố làm yên chúng chỉ bằng lực ý chí. Những cuộc tranh luận và cãi vả sẽ tiếp tục bất tận và mãnh liệt hơn nếu chúng được quạt qua quạt lại bằng những lời đối đáp giận dữ hay bằng những nỗ lực vô ích để tiêu diệt địa vị của người khác. Nhiễu loạn trong lúc làm việc, nghỉ ngơi hay hành thiền sẽ cảm thấy mạnh hơn và sẽ có tác động kéo dài lâu hơn nếu người đó phản ứng lại nó bằng tức tưởi và giận dữ và nỗ lực để đàn áp nó.

Do vậy, chúng ta lại mãi đương đầu với những hoàn cảnh trong đời nơi chúng ta không thể *ép buộc* những vấn đề. Nhưng có nhiều cách để điều khiển những thăng trầm ngoại giới và những xung đột nội tâm mà không dụng lực. Phương tiện bất bạo động có thể thường thành công nơi những nỗ lực cưỡng bức nội tâm và ngoại giới đều thất bại. Tứ Niệm Xứ là cách bất bạo động như thế để làm chủ ngoại giới và nội tâm. Bằng cách nghiêm cẩn áp dụng thuần chú tâm, pháp hành cơ bản để phát triển chánh niệm, tất cả những năng lực tiềm tàng của phương pháp không cưỡng bức sẽ dần dần mở ra, cùng với những kết quả lợi ích của chúng cùng những hàm ý rộng và bất ngờ. Trong văn cảnh nầy chúng ta chỉ liên quan chính yếu đến những lợi ích của Tứ Niệm Xứ đối với việc điều khiển tâm và nhằm tiến bộ trong thiền, có thể có hiệu quả từ thủ tục không cưỡng bức. Nhưng chúng ta cũng sẽ thay những cái lướt nhìn về phía đặc biệt vào những tác động trở lại trong đời sống hằng ngày. Nó sẽ không khó đối với độc gia chính chắn để áp dụng chi tiết hơn đối với vấn đề riêng của người đó.

Những trở lực xuất hiện trong thiền và chúng có khả năng đảo lộn tiến trình suôn sẻ có ba loại:

1) Những quấy rối bên ngoài, như tiếng ồn;

2) Những phiền não trong tâm (*kilesa)*, như tham dục, sân hận, trạo cử, bất mãn hay uể oải, có thể nổi lên bất cứ khi nào trong lúc hành thiền; và

3) Những ý nghĩ tản mạn tình cờ khác nhau, hay nhượng bộ mộng tưởng hão huyền..

Những sự sao lãng nầy là những khối trở lực lớn đối với người mới tập hành thiền chưa có đủ tài khéo léo để ứng xử với chúng một cách có hiệu quả. Để cho ý nghĩ đối với những yếu tố phức loạn đó chỉ khi chúng thực sự nổi lên vào lúc hành thiền thì không đủ. Nếu bị bắt không chuẩn bị trước trong sự phòng thủ của người đó, người đó sẽ đấu tranh chống lại chúng trong cách ít nhiều bừa bãi và không hữu hiệu, và với tâm trạng bị phát cáu chính nó sẽ thêm một trở lực nữa. Nếu những phức loạn của bất cứ những loại phản ứng tốt và không khéo léo nào đối với chúng xảy ra nhiều lần trong suốt một thời hành thiền, người đó có thể cảm thấy quá nản lòng và dễ cáu gắt rồi từ bỏ chẳng thèm nỗ lực hơn nữa để hành thiền, ít nhất trong trường hợp hiện nay.

Thực ra, ngay cả những thiền sinh được sách báo hay vị thầy cho biết hẳn nhiều về tất cả những chi tiết liên quan đến chủ đề thiền của họ thường thiếu hướng dẫn về làm cách nào để ứng xử khéo léo với những phức loạn họ có thể gặp phải. Cảm giác không tự lực được khi đương đầu với chúng là sự khó khăn ghê gớm nhất đối với thiền sinh mới bắt đầu. Ở điểm đó nhiều người chịu thua, sớm từ bỏ nỗ lực hơn nữa trong pháp hành nghiêm cẩn. Trong việc đời, cũng như trong thiền, cách một người đương đầu với những "khó khăn ban đầu" thường quyết định thành công hay thất bại của người đó.

Khi đương đầu với những phức loạn nội tâm và ngoại giới, người mới bắt đầu không có kinh nghiệm hay không

được chỉ dẫn thường sẽ phản ứng trong hai cách. Trước hết người đó sẽ cố gắng xô nhẹ chúng đi, và nếu thất bại trong cách đó, người ấy sẽ cố đàn áp chúng chỉ bằng lực của ý chí. Nhưng những nhiễu loạn nầy giống như những con ruồi xấc láo: đầu tiên bằng cách xua nhẹ và sau đó tăng thêm sức mạnh và giận dữ - người đó có thể đuổi chúng đi được một lát, nhưng cố gắng và bực mình xua đó sẽ chỉ sinh thêm nhiễu loạn sự điềm tĩnh của người đó.

Tứ Niệm Xứ *(Satipaṭṭhāna)*, nhờ phương pháp thuần chú tâm của nó, đưa ra khả năng bất bạo động đối với những cố gắng nhằm đàn áp bằng lực chẳng có hiệu quả và thậm chí có hại đó. Thủ tục bất bạo động thành công trong việc kiểm - tâm phải bắt đầu với thái độ đúng. Trước hết phải có hiểu biết đầy đủ và chấp nhận đúng mực sự kiện rằng ba yếu tố nhiễu loạn đó cùng cộng trú trong thế giới chúng ta đang sống, dù chúng ta thích hay không. Chúng ta không tán thành sự cố sẽ chẳng thay đổi chút nào. Với vài người chúng ta sẽ phải đến kỳ hạn và quan tâm đến chuyện khác - những phiền não trong tâm - chúng ta sẽ phải biết cách ứng xử hữu hiệu với chúng cho đến khi cuối cùng chinh phục được chúng.

1) Bởi chúng ta không phải là cư dân duy nhất trong thế giới dân số dày đặc nầy, có những *phức loạn ngoại giới* của nhiều loại khác nhau cột buộc, như tiếng ồn và những gián đoạn bởi khách viếng thăm. Chúng ta không thể luôn luôn sống trong "sự cô lập tuyệt vời", "khỏi tiếng ồn từ người và chó không phiền nhiễu," hay trong "những tháp ngà" cao trên đám đông. Chánh định không phải có khuynh hướng thoát ly thực tế, nó không có nghĩa cung cấp nơi trú ẩn cho tạm thời lãng quên. Thiền thực tiễn có mục đích huân tập tâm đương đầu, hiểu và chinh phục ngay chính thế giới chúng ta đang sống trong đó. Và thế giới nầy chắc hẳn gồm nhiều trở lực cho đời sống thiền.

2) Một vị thiền sư người Miến, ngài đại đức Mahasi Sayadaw, nói: "*Những phiền não trong tâm* của một người chưa giải thoát chắc chắn sanh khởi lại mãi. Người ấy phải đương đầu với sự cố đó và biết rõ những phiền não nầy để áp dụng lại mãi phương thuốc chữa trị thích hợp của Tứ Niệm Xứ *(Satipaṭṭhāna).* Sau đó chúng sẽ trở nên yếu hơn, có đời sống ngắn hơn và cuối cùng sẽ biến mất." Do đó biết những phiền não xảy ra và bản chất chúng cũng quan trọng như một thiền sinh biết mình có nẩy ra những tư tưởng cao thượng vậy.

Bằng cách đương đầu với những phiền não riêng của mình người đó sẽ được khích lệ để trưởng dưỡng nỗ lực diệt trừ chúng. Mặt khác, nếu vì xấu hổ hay kiêu ngạo người đó cố ngoảnh đi cái lướt nhìn của mình khi chúng nổi lên, người đó sẽ không bao giờ thực sự kết hợp vấn đề với chúng, và sẽ luôn tránh cái đối đầu quyết định cuối cùng. Bằng cách mù quáng đụng vào chúng, người đó sẽ chỉ kiệt sức hay thậm chí chính mình bị tổn thương. Nhưng bằng cách quán sát cẩn trọng bản chất và thái độ của chúng khi chúng nổi lên trong tâm riêng của người đó, người đó được chuẩn bị kỹ trước sẽ có khả năng gặp chúng, thường chặn trước chúng và cuối cùng xua hết chúng đi. Cho nên hãy gặp phiền não của bạn với cái nhìn thoải mái và rộng mở! Đừng xấu hổ, e sợ hay nản lòng!

3) Nhóm thứ ba những kẻ xâm phạm gây nhiễu loạn tâm thiền sinh là *những tư tưởng lệch lạc và mộng tưởng hão huyền*. Những điều nầy có thể gồm những ký ức hay hình ảnh khác nhau của quá khứ, mới xảy ra hay lâu đời, kể cả những điều nổi lên từ vô thức trầm lắng, những tư tưởng về tương lai - dự định, tưởng tượng, sợ hãi, hy vọng; và những tri giác bằng giác quan bất chợt có thể xảy ra vào chính lúc hành thiền, thường kéo theo sau chúng những ý kiến kết hợp. Bất cứ khi nào định và niệm chùng xuống, những tư tưởng lệch

lạc và mơ tưởng hão huyền xuất hiện và làm đầy khoảng trống đó. Mặc dầu bản thân chúng dường như không có ý nghĩa nhưng, qua việc chúng thường xuất hiện, hình thành một trở lực gay go nhất, không những đối với người mới hành thiền, mà còn trong tất cả các trường hợp khi tâm bất an hay bị xáo trộn. Tuy nhiên, khi những kẻ xâm nhập nầy có thể bị dồn vào đường cùng, ngay cả những giai đoạn dài liên tục hành thiền có thể thực hiện được. Như trong trường hợp của những phiền não trong tâm, những tư tưởng lệch lạc sẽ được loại trừ hoàn toàn chỉ ở tầng thánh A-la-hán, khi chánh niệm hoàn hảo theo cách đạt được ấy cứ canh chừng bền bỉ ở cửa tâm.

Nếu chúng sắp quyết định thái độ của chúng ta, tất cả những sự kiện nầy về ba loại của những yếu tố nhiễu loạn phải được cho sức mạnh đầy đủ và hoàn toàn thu hút tâm chúng ta. Lúc đó, trong ba yếu tố nhiễu loạn nầy, chân lý cao thượng về khổ sẽ tự biểu thị cho thiền sinh rất sấu sắc nhờ kinh nghiệm cá nhân riêng của người đó: "Không đạt được những gì mình muốn là khổ." Ba chân lý cao thượng khác cũng được làm thí dụ bằng chuyển vào cùng một tình huống. Trong cách như vậy, ngay khi ứng xử với những trở lực, thiền sinh sẽ ở trong lãnh địa của Tứ Niệm Xứ. Người đó sẽ đính vào Tứ Diệu Đế nhận biết với chánh niệm - phần quán đối tượng của tâm (pháp) (*dhammānupassanā)* [4]. Đó là đặc điểm của chánh niệm, và một trong những nhiệm vụ của nó, liên hệ với những trải nghiệm có thực trong đời với những chân lý của Pháp, và sử dụng chúng như những cơ hội nhằm thực tiễn chứng ngộ nó. Ngay từ giai đoạn đầu ban sơ nầy tận tụy mài bén thái độ đúng đắn và hữu ích, sẽ thực nghiệm thành công đầu tiên với những vũ khí hòa bình của chúng ta: bằng cách hiểu rõ hơn đối thủ của chúng ta, chúng ta từng củng cố vị trí mà trước đây chúng ta bị suy yếu bởi phương pháp cảm xúc; và bằng cách chuyển

những đối thủ nầy thành những vị thầy của các chân lý, chúng ta giành được thắng lợi đầu tiên trên chúng.

Ba Biện Pháp Đối Phó

Nếu chuẩn bị trước về tinh thần bằng quan niệm thực tiễn về ba yếu tố đối kháng với thiền nầy, chúng ta sẽ ít có khuynh hướng phản ứng ngay với tình trạng phát cáu khi chúng thực sự nổi lên. Chúng ta sẽ xúc động không nói nên lời trong vị trí tốt hơn khi gặp chúng với vũ khí bất bạo động mà bây giờ chúng ta sẽ nói về.

Có ba phương án để đối trị với những nhiễu loạn nổi lên trong thiền. Ba nầy được áp dụng kế tiếp bất cứ khi nào phương án trước bị thất bại không tống khứ được sự nhiễu loạn. Tất cả ba đều áp dụng thuần chú tâm; chúng khác về mức độ và khoảng thời gian chú tâm đối với sự nhiễu loạn. Nguyên tắc chỉ đạo ở đây là: không cho thêm sự nhấn mạnh tinh thần nào nữa vào sự nhiễu loạn tương ứng hơn những tình huống thực sự đòi hỏi.

1) Thứ nhất, một người nên chú ý rõ sự nhiễu loạn, nhưng nhẹ nhàng: nghĩa là, không nhấn mạnh và không chú ý vào những chi tiết. Sau hành động chú ý sơ lược, người đó nên cố gắng trở về đề mục chính của thiền. Nếu sự nhiễu loạn yếu hay định tâm trước của người đó khá mạnh, người đó có thể thành công trong việc quán chiếu lại từ đầu. Vào giai đoạn nầy, bằng cách nghiêm cẩn không để dính líu vào bất cứ "đàm thoại" nào hay tranh cãi với kẻ xâm nhập, về phần chúng ta sẽ tiếp tục không cho nó lý do nào để ở lại lâu; và trong nhiều trường hợp tốt sự nhiễu loạn sẽ mau đi như khách viếng không nhận được sự đón tiếp nồng hậu nào. Việc đuổi đi gọn nhẹ đó thường có thể làm cho chúng ta có khả năng trở về với thiền ban đầu của chúng ta. Không có sự nhiễu loạn nghiêm trọng nào đối với sự điềm tĩnh của tâm.

Phương án bất bạo động ở đây là: áp dụng thuần chú tâm vào sự nhiễu loạn, nhưng chỉ đáp ứng tối thiểu với chúng và với tâm có khuynh hướng rút khỏi. Đây chính là phương pháp mà trong đó chính bản thân Đức Phật cư xử với những khách viếng không đúng lúc, được mô tả trong Kinh Mahāsuññata: ... "với tâm thiên về ẩn cư... và rút lui, cuộc đàm luận của vị đó nhằm đuổi (những khách đó)."Tương tự với lời khuyên của Shātideva về làm cách nào để cư xử với những người ngu: nếu người đó không thể tránh được chúng, người đó nên đối xử chúng "với cử chỉ lễ phép một cách bàng quan của người đàn ông hào hoa."

2) Tuy nhiên, nếu sự nhiễu loạn kiên trì, người đó lại nên áp dụng thuần chú tâm nhiều lần nữa, một cách kiên nhẫn và bình thản; và có thể rằng sự nhiễu loạn đó sẽ biến mất khi nó đã xài hết sức của nó. Ở đây thái độ để gặp sự nhiễu loạn xảy ra lại bằng cách lặp lại từ "Không", lời từ chối quyết liệt làm trẹo khỏi tiến trình của người đó. Đây là thái độ nhẫn nại và kiên quyết. Khả năng quán sát cẩn trọng phải được giúp ở đây bằng khả năng chờ và giữ chỗ đứng của người đó.

Hai phương án nầy nói chung sẽ thành công với những tư tưởng lệch lạc ngẫu nhiên và những mộng tưởng hão huyền mà bản chất chúng vốn yếu đuối, nhưng hai loại nhiễu loạn khác, bên ngoài và phiền não, hẳn cũng có thể thường sinh khởi.

3) Nhưng nếu, vì lý do nào đó, chúng không *sinh khởi*, người đó nên thận trọng hướng chú tâm hoàn toàn vào sự nhiễu loạn và làm nó thành đối tượng của kiến thức. Như vậy người đó chuyển nó từ *sự nhiễu loạn* đối với thiền thành *đối tượng* hợp pháp của thiền. Người ấy có thể tiếp tục với đối tượng mới đó cho đến khi nguyên nhân bên ngoài hay bên trong đối với sự chú tâm đó chấm dứt; hay nếu nó tỏ ra

vừa ý, người đó có thể ngay cả giữ nó cho đến phần còn lại của thời hành thiền đó.

Ví dụ, khi bị tiếng ồn dai dẳng quấy nhiễu, chúng ta nên cho tiếng ồn đó sự chú tâm trọn vẹn, nhưng nên cẩn trọng phân biệt bản thân đối tượng với sự phản ứng của chúng ta đối với nó. Ví dụ, nếu sanh khởi tức tưởi, nên được nhận rõ trong bản chất riêng của nó bất cứ khi nào nó khởi lên. Trong khi làm vậy, chúng ta sẽ thực hành quán đối tượng của tâm: quán pháp (*dhammānupassanā)* theo đoạn sau đây của bài Kinh Tứ Niệm Xứ *(Satipaṭṭhāna Sutta):* "Vị ấy biết tai và âm thanh, và xiềng xích (chẳng hạn.sự tưc tưởi) sanh khởi qua cả hai." Nếu tiếng ồn không liên tục hay có cường độ khác nhau, người đó sẽ dễ có khả năng phân biệt sự sanh diệt (*udayabbaya)* trong tiến trình nó xảy ra. Trong cách đó người ấy sẽ thêm hiểu biết thấu đáo của mình vào trong tánh vô thường (*aniccatā).*

Thái độ đối với những phiền não tâm tái diễn đều đặn nên như nhau, chẳng hạn những tư tưởng tham dục và thao thức không yên. Người đó nên trung thực đối mặt với chúng, nhưng phân biệt chúng với sự phản ứng của người đó đối với chúng, ví dụ sự đồng loã, sợ hãi, oán giận, dễ phát cáu. Trong lúc làm vậy, người ấy đang sử dụng phương án "gọi tên", và sẽ gặt hái những lợi ích như đã đề cập ở trên. Trong những cơn sóng đam mê và thao thức không yên tái diễn có định kỳ, dần dần như thế người đó sẽ học ra để phân biệt những thời kỳ "cao" và "thấp", "những thăng và trầm" của chúng, và cũng có thể đạt được kiến thức hữu ích về thái độ của chúng. Nhờ thủ tục đó, người ấy lại vẫn hoàn toàn ở trong phạm vi Tứ Niệm Xứ bằng cách thực hành quán trạng thái tâm (*cittānupassanā: quán tâm)* và đối tượng của tâm *(dhammānupassanā:* chú tâm đến những chướng ngại*)*

Phương pháp chuyển sự quấy nhiễu đối với thiền thành đối tượng của thiền, đơn giản như nó tài tình, có thể xem như đỉnh cao của thủ tục bất bạo động. Đó là phương án rất đặc trưng của tinh thần Tứ Niệm Xứ (*Satipaṭṭhāna)*, sử dụng tất cả mọi kinh nghiệm như những trợ giúp trên con đường. Theo cách đó kẻ thù biến thành bạn; đối với tất cả những quấy nhiễu và những lực đối kháng nầy trở thành những vị thầy của chúng ta, và những vị thầy, bất cứ ai họ có thể là, nên được xem như những người bạn.

Chúng ta không thể đi trước trích dẫn ở đây một đoạn trong cuốn sách nhỏ đáng ghi nhớ, *The Little Locksmith* của Katherine Butler Hathaway, một văn kiện nhân bản cảm động về trí tuệ ngoan cường và thực tế đạt được nhờ đau khổ:

Tôi bị đụng chạm mạnh bởi ngu dốt và ngông cuồng với hai thứ mà những người nên biết đúng hơn vất đi những vật họ không thích. Họ vất đi những kinh nghiệm, con người, hôn nhân, tình huống, tất cả mọi loại bởi vì họ không thích chúng. Nếu bạn ném đi một thứ, nó đã đi rồi. Nơi bạn đã có thứ mà nay bạn không có. Bạn trắng tay, họ không có gì để tiếp tục làm việc. Nhưng ngược lại hầu như tất cả những thứ đã ném đi rồi đó có khả năng làm việc cùng với một tí xảo thuật chỉ trong mặt đối lập của những gì chúng là... Nhưng hầu hết chúng sanh không bao giờ nhớ tí gì rằng trong hầu hết mọi tình huống xấu đều có khả năng chuyển hoá nhờ đó những thứ không ưa thích có thể được thay đổi thành những điều ưa thích.

Chúng ta đã nói trước rằng sự xảy ra của ba yếu tố quấy rối nầy không thể lúc nào cũng tránh được. Chúng là những phần của thế giới chúng ta, và chúng đến đi theo quy luật riêng của chúng bất chấp chúng ta tán thành hay không. Nhưng bằng cách áp dụng thuần chú tâm chúng ta có thể

tránh bị cuốn đi hay bị đánh bật ra bởi chúng. Bằng cách kiên trì và bình thản đứng trên mảnh đất an toàn của chánh niệm, chúng ta sẽ lập lại trong mức độ khiêm tốn, nhưng trong cách về cơ bản y hệt, hoàn cảnh lịch sử dưới cây Bồ Đề. Khi *Māra* - Kẻ Xấu, đứng đầu đội quân của nó, tuyên bố mặt đất trên đó nơi Đức Phật tương lai sẽ ngự, ngài từ chối không nhúc nhích. Tin cậy vào năng lực của chánh niệm, chúng ta có thể tự tin lập lại lời nguyện của bồ tát vào dịp đó: *Mā maṁ ṭhānā acavi! "Mong nó (Māra) không đuổi tôi ra khỏi nơi nầy* (Padhāna Sutta).

Hãy để những kẻ xâm nhập đến và đi. Như tất cả những thành viên khác của cuộc diễu hành rộng lớn bất tận của những sự kiện tâm sinh lý đi qua trước cặp mắt quán sát của chúng ta trong pháp hành thuần chú tâm, chúng sanh khởi, đang sanh khởi và chúng đi qua.

Hoàn cảnh thuận lợi của chúng ta ở đây là sự kiện rõ ràng rằng hai sát na tư tưởng không thể hiện diện trong cùng một lúc. Nói đúng ra, sự chú ý đến không phải sát na hiện tại mà đến sát na vừa mới trôi qua. Như vậy, chừng nào chánh niệm còn thống trị, sẽ không có "sự quấy nhiễu" hay "tư tưởng ô nhiễm" nào cả. Điều nầy cho chúng ta cơ hội tiếp tục đứng trên mảnh đất an toàn đó của "cột trụ người quán sát", tiềm năng riêng của chúng ta "ngôi vị giác ngộ".

Bằng cách êm dịu và làm mất tác dụng ảnh hưởng của việc quán sát đứng riêng ra như được áp dụng trong ba phương án của chúng ta, những sự gián đoạn trong thiền sẽ ngày càng mất thêm lông ngứa gây phát cáu, và từ đó mất hiệu quả quấy nhiễu của chúng. Điều nầy sẽ chứng minh hành động của thái độ thản nhiên (*virāga),* theo nghĩa đen "làm bay màu". Khi những kinh nghiệm nầy bị tuột khỏi vẻ cảm xúc kích thích tham dục, sân hận, cáu gắt và những

phiền não khác của tâm, chúng sẽ xuất hiện trong bản chất thực của chúng như thuần hiện tượng *(suddha-dhammā).*

Thủ tục bất bạo động của thuần chú tâm ban tặng cho thiền sinh sự xúc chạm nhẹ nhưng vững chắc quá cốt yếu để ứng xử với bản chất nhạy cảm, lẩn tránh và ương bướng của tâm. Nó cũng làm cho người đó có khả năng ứng xử êm xuôi với nhiều hoàn cảnh và những chướng ngại gay cấn khác nhau gặp phải trong đời sống hằng ngày. Để minh hoạ phẩm chất tinh tấn ngang nhau được đòi hỏi khi đạt được các tầng thiền định, Thanh Tịnh Đạo (*Visuddimagga)* mô tả sự thử thách mà sinh viên giải phẩu ngày xưa phải trải qua như một bằng chứng họ có kỹ năng. Một ngọn lá sen được đặt trong tô nước, và học sinh phải rạch ngang ngọn lá mà không hoàn toàn cắt nó hay nhận chìm nó. Người dụng nhiều lực quá hoặc cắt ngọn lá thành hai hoặc ấn nó vào trong nước, trong lúc người rụt rè thậm chí không dám cào xước ngọn lá. Thực ra, cái giống như bàn tay giải phẩu dịu dàng như kiên định cần có trong việc luyện tâm, và sự xúc chạm kỹ xảo và đúng mức sẽ là kết quả tự nhiên của thủ tục bất bạo động trong việc thực hành thuần chú tâm.

3. DỪNG VÀ CHẬM LẠI

Giữ Yên

Đối với những khả năng của tâm tròn đủ và mở ra thông suốt, cần ảnh hưởng của hai lực bổ sung: *hoạt động và kiềm chế.* Nhu cầu hai mặt nầy được Đức Phật nhận ra, bậc hiểu biết tâm vĩ đại. Ngài khuyên rằng những khả năng của tinh tấn *(viriy'indriya)* và định *(samādh'indriya)* nên được giữ mạnh và đúng mức ngang nhau. [5] Hơn nữa, ngài giới thiệu ba trong bảy yếu tố của giác ngộ *(bojjhaṅga: giác chi)* phù hợp để đánh thức tâm, và ba yếu tố khác để thanh tịnh tâm [6]. Trong hai trường hợp, giữa những khả năng tinh

thần và những yếu tố giác ngộ, chính chánh niệm không những chỉ nhìn trạng thái cân bằng, mà còn làm hoạt động những lúc uể oải và kiềm chế những lúc quá căng.

Chánh niệm, mặc dù có vẻ có bản chất thụ động, trong thực tế là lực hoạt động. Nó làm tâm tỉnh táo, và sự tỉnh táo nầy tuyệt đối cần thiết cho tất cả mọi hoạt động có mục đích. Tuy nhiên, trong việc thẩm tra hiện nay, chúng ta sẽ liên quan đến năng lực *kiềm chế* của chánh niệm. Chúng ta sẽ khảo sát làm sao nó gỡ rối và tách ra được và nó sẽ tích cực giúp phát triển những phẩm chất tinh thần cần có cho sự nghiệp giải thoát.

Trong lúc thực tập thuần chú tâm, chúng ta *giữ yên* ở vị trí quán sát tâm và không gian, giữa những đòi hỏi ồn ào của nội tâm và ngoại giới. Chánh niệm có sức mạnh yên tĩnh, khả năng trì hoãn hành động và áp dụng như cái thắng, nhằm *dừng lại* sự can thiệp bừa và tạm thời ngưng phán đoán trong lúc ngưng để quán sát sự kiện và phản ánh đúng. Chánh niệm cũng đem sự chậm lại tốt lành trong tính hăng bốc của tư tưởng, lời nói và hành động. Giữ yên và dừng, ngưng và chậm lại - những từ nầy là chìa khoá cho chúng ta khi nói về hiệu quả kiềm chế của thuần chú tâm.

Sách cổ Trung Hoa nói:

Khi làm hết mọi việc, và khi bắt đầu làm mọi việc,
Không có gì thú vị hơn giữ yên.

Trong ánh sáng của giáo lý Phật giáo, "chấm dứt (cứu cánh) thật sự của vạn vật là Niết bàn, được gọi là *"làm yên các hình thành" (saṅkhārānam vū pasamo: yên tịnh các hành),* đó là, nơi chấm dứt cuối cùng của chúng hay sự chấm dứt. Cũng được gọi "dừng nghỉ" (*nirodha).* Vạn vật" hay "các hành" ở đây có nghĩa là những hiện tượng do duyên và không liên quan đến ai xuất hiện bằng cách "hình thành", nghĩa là, bằng cách chấm dứt những hoạt động tạo nghiệp

trong đời. Đó chính là chấm dứt thế giới và chấm dứt khổ, mà Đức Phật tuyên bố không đạt được bằng đi, nhập cư hay di cư, nhưng chỉ có thể tìm thấy trong chính chúng ta. Chấm dứt thế giới đó được mỗi hành động nghiêm cẩn *giữ yên, dừng hay ngừng"* báo trước. "Giữ yên", trong ý nghĩa cao nhất của nó, nghĩa là dừng tích luỹ nghiệp, tránh liên quan không dứt với những thứ chóng phai mờ, tránh thêm mãi vào những rối rắm trong vòng luân hồi - vòng sanh tử lập đi lập lại. Bằng cách theo con đường chánh niệm, bằng cách huân tập giữ yên và ngừng trong thái độ của thuần chú tâm, chúng ta từ chối không nhận thách thức dai dẳng của đời đối với khuynh hướng tham hay sân. Chúng ta bảo vệ chính mình chống lại những phán đoán bừa bãi và si mê; chúng ta ngăn khỏi mù quáng rơi vào trong vòng xoáy của hoạt động quấy rầy với tất cả những nguy hiểm cố hữu của nó.

Người tránh không can thiệp được an toàn khắp nơi (Snp, v.953).
Người đứng yên và biết chỗ dừng sẽ không gặp nguy hiểm (Đạo Đức Kinh, Chương 44).

Châm ngôn Trung Hoa trích trước diễn đạt trong phần thứ hai của nó rằng không có gì thú vị trong khi bắt đầu làm việc hơn giữ yên. Giải thích trong ý nghĩa Phật giáo, bằng cách giữ yên những thứ bắt đầu một cách hiệu quả là "những thứ (hay những phẩm chất) làm giảm sự tích luỹ nghiệp." Trong khi liên hệ với chúng, chúng ta có thể theo sự phân chia truyền thống của việc luyện tâm thành giới (hay hạnh kiểm), định (hay tĩnh lặng) và tuệ (hay hiểu biết thấu suốt). Tất cả ba phương diện nầy đều dứt khoát giúp thái độ *giữ yên* được trau dồi bằng thuần chú tâm.

1) Hạnh kiểm. Làm cách nào chúng ta có thể cải thiện hạnh kiểm của chúng ta, phẩm chất đạo đức và kỹ năng của

nó trong việc quyết định đúng? Nếu chúng ta tha thiết muốn những cải thiện như thế, nói chung đúng nhất nên chọn con đường ít kháng cự. Nếu chúng ta quay quá nhanh chống lại những khuyết điểm đó đã mọc rễ sâu trong những thói quen lâu đời hay trong những thôi thúc có tác động mạnh, chúng ta có thể khổ bị thất bại làm nản lòng. Trước hết chúng ta nên chú ý đến những thiếu sót của hành động và lời nói và những lỗi phán đoán gây ra bởi thiếu suy nghĩ thận trọng và cẩu thả. Về những điểm nầy có nhiều. Trong đời sống chúng ta có nhiều trường hợp nơi đó một tí suy nghĩ cẩn trọng trong chốc lát có thể tránh được một bước sai lầm, và do đó tránh một chuỗi dài khổ đau hay điều sai quấy về đạo đức mà bắt đầu chỉ một thoáng nhẹ dạ. Nhưng làm thế nào chúng ta có thể hạn chế những phản ứng bừa bãi của chúng ta và thay chúng bằng những chốc lát chánh niệm và phản ảnh? Để làm điều nầy chúng ta sẽ tùy thuộc vào khả năng để *dừng và ngừng,* áp dụng như những cái thắng đúng lúc, và điều nầy chúng ta có thể học bằng cách thực hành thuần chú tâm. Trong pháp hành đó chúng ta sẽ tự huân tập "để nhìn và chờ", để tạm thời hoãn phản ứng hay làm chậm chúng lại. Chúng ta nên học cách dễ trước tiên, trong những tình huống chúng ta có quyền chọn lựa riêng, trong lãnh vực trải nghiệm có giới hạn gặp suốt trong những thời kỳ hành thiền. Khi đối đầu với những ấn tượng cảm giác ngẫu nhiên nầy mãi, những cảm thọ hay những tư tưởng lệch lạc làm gián đoạn định tâm của chúng ta; khi kiềm chế mãi hoài mong ước của chúng ta để phản ứng lại chúng trong cách nào đó; tiếp tục mãi giữ yên để đối đầu với chúng - chúng ta sẽ đang tự chuẩn bị để duy trì nội tâm tĩnh lặng trong lãnh vực rộng hơn và không được bảo hộ của đời sống hằng ngày. Chúng ta sẽ có được sự hiện diện của tâm làm cho chúng ta sẽ có khả năng

ngừng và dừng, dù chúng ta bị ngạc nhiên hay bất thình lình bị chọc tức hay bị dụ dỗ.

Những nhận xét hiện nay của chúng ta đối với những lỗi về hạnh kiểm đó dễ sanh khởi qua sự nhẹ dạ và bừa bãi, nhưng chúng ít nhiều có thể kiềm chế nhờ chánh niệm. Sự khéo ứng xử với những điều nầy cũng sẽ ảnh hưởng những ai bướng bỉnh hơn trệch khỏi hạnh kiểm đạo đức bắt rễ trong những thôi thúc cuồng nhiệt mạnh bạo hay trong những tập khí xấu thâm căn cố đế. Tâm tĩnh lặng gia tăng đạt được trong giữ yên để thuần chú tâm sẽ kiềm chế tính bốc hăng của những đam mê. Có được thói quen dừng và ngừng sẽ hoạt động như cái thắng đối với những tập khí thâm căn cố đế sa vào những hành động bất thiện.

Bằng cách có khả năng giữ yên để thuần chú tâm, hay dừng để phản ánh đúng, rất thường cám dỗ đối với tham dục ban đầu, với cơn sóng giận dữ thoạt tiên, với đám mây si mê trước hết, sẽ biến mất không gây ra sự rắc rối nghiêm trọng nào. Ở điểm nào dòng những tiến trình tư tưởng bất thiện được dừng sẽ tùy thuộc vào phẩm chất của chánh niệm. Nếu chánh niệm sắc bén, sẽ thành công ngay ở điểm rất sớm trong khi gọi dừng của một loạt những tư tưởng hay hành động bất thiện trước khi chúng ta bị chúng cuốn theo quá xa. Sau đó những phiền não tương ứng sẽ không mọc trên sức mạnh ban đầu của chúng, ít đòi hỏi nỗ lực để kiềm chế chúng, và những rối rắm về nghiệp sẽ ít theo hơn hoặc không.

Chúng ta lấy ví dụ về đối tượng nhìn ưa thích làm chúng ta khởi lên ý thích. Đầu tiên ý thích đó có thể không rất thực và khăng khăng nhất quyết. Nếu vào điểm nầy tâm có khả năng giữ yên để quán sát tách riêng ra và phản ánh, mặc dầu vậy nhận thức nhìn có thể dễ bị gạt bỏ rất ít hỗn hợp của tham dục. Đối tượng trở nên đã bảo đảm như "chỉ như

điều được thấy đã gây ra cảm thọ hài lòng", hay cảm thấy hấp dẫn được kiềm chế thành niềm vui thầm mỹ thầm lặng. Nhưng nếu cơ hội sớm nhất đó đã bị trễ, cái ưa thích sẽ lớn mạnh thành dính mắc và thành mong muốn sở hữu. Nếu bây giờ điểm dừng được gọi, tư tưởng tham muốn có thể mất dần sức mạnh; nó sẽ không dễ biến thành tham ái dai dẳng, và sẽ không thêm nỗ lực thực sự nào để khiến đối tượng tham muốn đó thành sở hữu. Nhưng nếu dòng tham dục vẫn không kiềm chế được, lúc đó tư tưởng tham muốn có thể tự diễn đạt bằng lời nói trong việc hỏi về đối tượng đó hay thậm chí đòi hỏi nó với những lời mãnh liệt. Đó là, nghiệp tâm bất thiện kéo theo nghiệp khẩu bất thiện. Sự khước từ sẽ khiến luồng tham dục ban đầu chia nhánh thành dòng suối phụ vào của những phiền não tâm, buồn hoặc giận. Nhưng nếu ngay cả ở giai đoạn cuối đó người ấy có thể dừng để lặng thầm phản ảnh hay thuần chú tâm, chấp thuận khước từ, và từ bỏ hoàn thành - mong ước, sẽ tránh được những phức tạp thêm nữa. Tuy nhiên, nếu la hét om sòm kéo theo nghiệp thân bất thiện, và nếu, bị lái bởi tham ái, người đó gắng đạt đối tượng tham muốn thành sở hữu bằng lén lút hay bắt buộc, lúc đó hoàn toàn vướng bẫy nghiệp và những hậu quả của nó phải được trải nghiệm trong tác động hoàn toàn của chúng. Nhưng vẫn còn, nếu ngay sau khi làm xong hành động xấu, người đó dừng để phản ảnh, sẽ không vô hiệu. Đối với chánh niệm sanh khởi trong hình thức nhìn lại quá khứ ăn năn hối cải sẽ ngăn ngừa tính cách bị chai lì và ngăn lập lại cùng hành động đó. Bậc Ứng Cúng có lần nói với Rāhula, con trai ngài. (Trung Bộ Kinh 61):

Bất cứ hành động nào con *có ý định* thực hiện, bằng thân, khẩu hay ý, con nên xem xét hành động đó... Nếu, khi xem xét nó, con nhận thấy: "Hành động nầy tôi có ý định thực hiện sẽ có hại cho chính tôi, hay có hại cho người khác, hay

có hại cho cả hai; nó sẽ là hành động bất thiện, tạo khổ và kết quả trong khốn khổ" - lúc đó con chắc chắn không nên thực hiện hành động đó.

Cũng vậy *trong lúc* con đang hực hiện hành động, bằng thân, khẩu hay ý, con nên xem xét hành động đó... Nếu, trong khi xem xét, con nhận thấy: "Hành động nầy tôi đang thực hiện có hại cho chính tôi, hay có hại cho người khác, hay có hại cho cả hai; nó là hành động bất thiện, tạo khổ và kết quả trong khốn khổ" - lúc đó con nên ngừng hành động như thế.

Cũng vậy *sau khi* con đã thực hiện hành động, bằng thân, khẩu hay ý, con nên xem xét hành động đó... Nếu, trong khi xem xét, con nhận thấy: "Hành động nầy tôi đã thực hiện có hại cho chính tôi, hay có hại cho người khác, hay có hại cho cả hai; nó là hành động bất thiện, tạo khổ và kết quả trong khốn khổ" - lúc đó con nên kiềm chế không thực hiện nó nữa.

2) Định Tĩnh. Bây giờ chúng ta sẽ xem xét cách dừng để thuần chú tâm cũng giúp người ta đạt được và trưởng dưỡng định tĩnh *(samatha)* trong ý nghĩa đôi của nó: tâm hoàn toàn an bình và định tâm trong thiền.

Bằng cách phát triển thói quen ngừng để thuần chú tâm, ngày càng trở nên dễ rút lui vào trong sự yên tĩnh nội tâm riêng của người đó hơn khi thân không có khả năng trốn thoát khỏi tiếng ồn ào dai dẳng của ngoại giới. Sẽ dễ đi trước những phản ứng vô ích đối với lời nói hay hành động ngu xuẩn của kẻ khác. Khi những cú đòn định mệnh đặc biệt gian khổ và không ngừng, tâm được huân tập trong thuần chú tâm sẽ tìm thấy nơi nương tựa trong chỗ ẩn náu của tính tiêu cực rõ ràng hay không - hoạt động cảnh giác đề phòng, từ vị trí đó sẽ có khả năng kiên nhẫn chờ cho đến khi những cơn bão đã đi qua. Có nhiều tình huống trong

đời khi đó tốt nhất để cho mọi vật kết thúc theo cách tự nhiên của chúng. Người không có khả năng giữ yên và chờ thường khi gặp trường hợp gay cấn hay những hoạt động bận rộn sẽ liên tiếp thất bại. Không những trong những tình huống phê bình mà còn trong cuộc sống thường lệ, trải nghiệm giành được bằng cách giữ yên quán sát sẽ thuyết phục chúng ta rằng chúng ta không cần đáp ứng tích cực đối với mọi ấn tượng chúng ta nhận, hay không cần quan tâm đến mọi cuộc chạm trán với người hay những điều thách thức có hoạt động can thiệp của chúng ta.

Bằng cách ngăn chính chúng ta khỏi bận rộn không cần thiết, những xích mích ngoại giới sẽ được giảm và những căng thẳng nội tâm do chúng đem lại sẽ được thư giãn. Sự hòa hợp và an bình to lớn hơn sẽ toả khắp đời sống hằng ngày, bắt nhịp cầu nối khoảng các giữa đời sống bình thường với sự định tĩnh trong thiền. Rồi thì những nhiễu loạn đó sẽ ít có những ảnh hưởng dội lại bên trong của áy náy không yên hằng ngày mà, trong hình thức thô hay tế, xâm nhập vào những giờ hành thiền, khiến thân tâm không yên. Cuối cùng, chướng ngại trạo cử, trở lực chính đối với định tâm, sẽ thường ít xuất hiện và sẽ dễ vượt qua hơn khi chúng nổi lên .

Bằng cách trau dồi thái độ thuần chú tâm thường như cơ hội ban tặng, những lực ly tâm, khiến tâm tán loạn, sẽ mất dần; khuynh hướng hướng tâm, quay vào nội tâm và làm định tâm, sẽ tập hợp sức mạnh. Tham ái sẽ không còn chạy đuổi theo những đối tượng luôn thay đổi khác nhau.

Thực hành đều đặn duy trì chú tâm thành một chuỗi sự kiện chuẩn bị tâm để duy trì định tĩnh trên *một* đối tượng, hay một số đối tượng có giới hạn, trong pháp thiền nghiêm ngặt. Tâm kiên quyết hay đều đặn, một yếu tố quan trọng khác trong thiền, sẽ được trau dồi tương tự như vậy.

Như thế, thực hành giữ yên, ngừng và dừng để thuần chú tâm thúc đẩy nhiều thành phần đáng chú ý của định tĩnh trong thiền: sự điềm tĩnh, định tâm, kiên quyết và giảm thiểu vô số đối tượng.. Nâng lên mức độ trung bình của tâm bình thường và mang nó gần với mức độ của tâm thiền. Đây là một điểm quan trọng bởi vì khoảng cách thường quá rộng giữa hai mức độ tâm nhiều lần làm hỏng những nỗ lực định tâm và ngăn cản việc đạt được để tiếp tục hành thiền êm xuôi.

Trong chuỗi bảy yếu tố giác ngộ, chúng ta thấy rằng yếu tố giác ngộ thư thái (*passaddhi-sambojjhaṅga) đi trước yếu tố giác ngộ định (samādhi-sambojjhaṅga).* Diễn đạt cùng một sự kiện, Đức Phật nói: "nếu bên trong thư thái, tâm sẽ định được." Bây giờ trong ánh sáng nhận xét trước của chúng ta, chúng ta sẽ hiểu rõ hơn những lời phát biểu nầy.

3) Hiểu biết thấu suốt. Bậc Ứng Cúng đã từng nói: "Người nào tâm định được sẽ thấy mọi vật như chúng thực sự là." Do vậy, tất cả những cách qua đó thuần chú tâm làm định mạnh thêm cũng cung cấp duyên hỗ trợ cho sự phát triển trí tuệ. Nhưng cũng có sự giúp đỡ trực tiếp và đặc biệt hơn mà trí tuệ (hiểu biết thấu suốt) nhận từ việc giữ yên trong thuần chú tâm.

Nói chung, chúng ta quan tâm đến việc vận dụng và sử dụng mọi vật hơn biết bản chất thực của chúng. Như vậy chúng ta thường nắm vội một ít ký hiệu ban sơ chuyển đến cho chúng ta bằng nhận thức. Sau đó, qua thói quen thâm căn cố đế, những ký hiệu đó gợi lên tiêu chuẩn trả lời bằng cách phán đoán chẳng hạn tốt-xấu, hài lòng-không hài lòng, có ích-có hại, đúng-sai. Những phán đoán nầy, qua đó chúng ta định nghĩa những đối tượng trong sự liên hệ với chúng ta, dẫn đến những phản ứng phù hợp bằng lời hay hành động. Chú tâm hiếm khi chỉ ở trên đối tượng thông

thường hay quen thuộc bất cứ một thời gian dài nào lâu hơn cần thiết để nhận ít ký hiệu đầu tiên. Vì vậy, đối với đa phần, chúng ta nhận thức mọi vật trong cách chắp vá và như thế nhận thức sai về chúng. Hơn nữa, chúng ta tập trung chú ý chỉ một đoạn rất ban sơ tuổi sống của đối tượng, hay ít hơn, người đó thậm chí không nhận biết một cách có ý thức rằng đối tượng đó đang ở trong tiến trình có gia hạn thời gian, bắt đầu và kết thúc; rằng nó có nhiều phương diện và nhiều mối quan hệ ngoài nhận thức thất thường đó trong tình huống hạn chế; rằng, tóm lại, nó có loại tính cách phù du riêng của nó.

Thế giới được nhận thức một cách hời hợt nầy sẽ gồm những miếng nhỏ không hình dáng của những kinh nghiệm được đánh dấu bằng một ít dấu hiệu hay ký hiệu được chọn một cách chủ quan. Những ký hiệu được chọn chính yếu được quyết định bằng tính tư lợi của cá nhân; đôi khi thậm chí chúng được áp dụng sai. Thế giới như cái bóng mà kết quả gồm không những môi trường bên ngoài và những người khác, mà còn một phần tốt của những tiến trình thân và tâm riêng của người đó. Cũng vậy, những điều nầy trở nên khó tránh khỏi kiểu nhận thức hoá hời hợt đã được đề cập đến.

Đức Phật chỉ ra bốn nhận thức sai cơ bản kết quả từ nhận thức bị xuyện tạc và chú ý không thận trọng: thấy bất tịnh cho là tịnh, vô thường cho là vĩnh cửu, khổ đau và mang đến đau khổ cho là vui thích, và không liên quan đến ai (vô ngã) cho là ta hay của ta. Khi dấu ấn tự chứng nhận như vậy được đóng dấu lại mãi trên thế giới của kinh nghiệm hằng ngày, quan niệm sai lầm cơ bản, "Cái nầy thuộc về tôi" *(attaniya)* sẽ đều đều thêm rễ vào trong những yếu tố thân tâm của bản chất chúng ta. Như những rễ phụ của cây, những rễ nầy sẽ mảnh nhưng chắc và lan rộng - đến mức như thế, thực ra, những ý niệm về "ta" và "của ta" sẽ khó

được lay chuyển bởi thuyết phục bằng tri thức suông về sự không hiện hữu của cái ngã (*anattā*: vô ngã).

Những hậu quả nghiêm trọng nầy phát ra từ tình huống nhận thức cơ bản: chúng ta vội phản ứng khinh suất và theo thói quen sau khi nhận vài dấu hiệu ban đầu từ nhận thức của chúng ta. Nhưng nếu tập trung sức kiềm chế của chánh niệm và ngừng để thuần chú tâm, những tiến trình tâm vật lý hình thành những đối tượng của tâm ở sát na đã cho sẽ tự tiết lộ với chúng ta đầy đủ hơn và thực hơn. Không còn bị kéo ngay vào vòng xoáy của tự chứng nhận, cho phép chúng tự mở ra trước cặp mắt cảnh giác của chánh niệm, chúng sẽ mở ra tính đa dạng về nhiều phương diện của chúng và mạng lưới rộng trong thể tương liên và những quan hệ nối liền với nhau của chúng. Nối với tự lợi, quá hẹp và thường giả mạo, sẽ lùi vào trong những người chính, có vẻ nhỏ lại bởi cái nhìn rộng hơn bây giờ đã đạt được. Những tiến trình quán sát trưng bày việc chúng xảy ra theo từng hàng và trong những phần hợp thành của chúng sanh và tử, lên và xuống thường xuyên. Do đó những sự kiện thay đổi và tính vô thường chính chúng gây ấn tượng trong tâm với cường độ đang phát triển.

Nhận thức rõ như đã đề cập về lên và xuống làm tiêu tan những khái niệm giả tạo về tính đồng nhất được tạo ra dưới ảnh hưởng của thái độ lấy bản ngã làm trung tâm. Tính tự chứng nhận thiếu óc phê bình quan trọng hơn tính đa dạng; nó gộp mọi thứ lại với nhau dưới những ý tưởng được hình thành trước về *là* ta và *thuộc về* ta. Nhưng thuần chú tâm tiết lộ những tính đồng nhất giả vờ nầy như vô ngã và những hiện tượng hữu duyên. Đương đầu lại mãi bản chất phù du như thế, phụ thuộc và vô ngã của những tiến trình cuộc sống trong và ngoài, chúng ta sẽ khám phá bản chất đơn điệu và bất toại nguyện của chúng: nói cách khác, chân lý về khổ. Như vậy, bằng phương án đơn giản của làm chậm

lại, ngừng và giữ yên để thuần chú tâm, tất cả ba đặc tính của cuộc sống - vô thường, khổ và vô ngã - chính chúng sẽ mở ra để thâm nhập vào tuệ quán (*vipassanā).*

Tính tự phát

Thói quen dừng một cách chánh niệm đạt được hay được trưởng dưỡng trước khi hành động không loại trừ tính tự phát đáp ứng thiện. Trái lại, nhờ huân tập, thực hành dừng và ngừng và giữ yên để thuần chú tâm tự nó sẽ trở thành khá tự phát. Nó sẽ mọc trong cơ cấu chọn lựa của tâm đáng tin cậy và đáp ứng mau lẹ, có thể ngăn bộc phát những thôi thúc xấu hay không đúng. Không có kỹ năng như vậy chúng ta có thể nhận thức thuộc về tri thức những thôi thúc đó là bất thiện, nhưng vẫn không chống nổi tính tự phát có tác động mạnh riêng của chúng. Do đó thực hành ngừng một cách chánh niệm phục vụ để thay tính tự phát bất thiện hay những thói quen bằng những thiện được truyền thụ những kiến thức tốt hơn và những dự định cao thượng hơn.

Chỉ như những hoạt động phản xạ tự động bảo vệ thân, giống như tâm cần sự bảo vệ tự phát về đạo đức và tinh thần. Pháp hành thuần chú tâm sẽ cung cấp chức năng sống động nầy. Một người có tiêu chuẩn đạo đức trung bình theo bản năng chùn lại khỏi những tư tưởng trộm cắp và sát nhân. Với sự trợ giúp của phương pháp thuần chú tâm, phạm vi của những cái thắng tự phát về đạo đức như thế có thể là sự nhạy cảm về luân lý mở rộng mênh mông tăng lên mạnh mẽ.

Trong tâm không huân tập, những khuynh hướng cao thượng và những tư tưởng đúng thường bị tấn công bởi đột nhiên bộc phát những đam mê và phán đoán. Chúng hoặc chết hay gian khó tự khẳng định chỉ sau cuộc nội chiến. Nhưng nếu tính tự phát của những điều bất thiện được kiềm chế và giảm đi rất nhiều, như đã trình bày ở trên,

Những thôi thúc tốt và phản ảnh đúng của chúng ta sẽ có lãnh vực to lớn hơn để nổi lên và chúng tự diễn tả một cách tự do và tự phát. Luồng tự nhiên của chúng sẽ cho chúng ta tin tưởng sâu sắc hơn vào năng lực của cái tốt bên trong chúng ta; nó sẽ có sức thuyết phục hơn đối với người khác. Tính tự phát về điều tốt sẽ không thất thường, vì nó sẽ có những cái rễ sâu và vững mạnh trong sự huân tập cẩn trọng từ trước. Ở đây xuất hiện cách qua đó tư tưởng tốt có suy nghĩ trước *(sasaṅkhārika-kusala-citta)* có thể chuyển thành tư tưởng thiện tự phát *(asaṅkhārikā-kusala-citta).* Theo tâm lý học của Tạng Thắng Pháp, tư tưởng như thế, nếu được kết hợp với trí, xảy ra đầu tiên trong cán cân của những giá trị đạo đức. Trong cách nầy chúng ta sẽ hiểu được thực tế câu tục ngữ trong *Bí Mật của Đoá Hoa Bằng Vàng* [7]: Câu tục ngữ nầy gợi lên lời diễn giải bằng thuật ngữ Pāli *Sasaṅkhārena asaṅkhārikam pattabbam, "*Nhờ nỗ lực tự phát có chủ ý suy tính trước có thể được thắng."

Nếu nhiều trợ giúp để phát triển tâm và giải thoát được tìm thấy trong giáo lý của Đức Phật được sử dụng đúng đắn, cuối cùng thực sự không có gì chịu được với phương pháp Satipaṭṭhāna (Tứ Niệm Xứ); và phương pháp nầy bắt đầu với pháp hành đơn giản biết dừng và ngừng để thuần chú tâm.

Chậm Lại

Chống lại tính bốc hăng, bừa bãi và cẩu thả của tâm không huân tập, pháp hành ngừng và dừng thiết lập sự nghiêm cẩn chậm lại. Tuy nhiên, những đòi hỏi trong đời sống hiện đại làm nó không thể thực hiện được để giới thiệu chức năng chậm lại như thế trong lề thói ngày làm việc trung bình. Nhưng khi thuốc giải độc chống lại những hậu quả tai hại của tốc độ cuồng nhiệt của đời sống tối tân. Nó là tất cả sự quan trọng hơn để trau dồi pháp hành đó vào

những giờ rảnh rỗi của người đó, nhất là trong những thời kỳ thực hành Tứ Niệm Xứ nghiêm ngặt. Pháp hành như thế cũng sẽ dành cho những lợi ích vật chất có điểm tĩnh, có hiệu suất và kỹ năng lớn hơn trong chu kỳ làm việc hằng ngày của người đó.

Đối với những mục đích phát triển thiền, chậm lại phục vụ như sự huân tập có hiệu quả trong sự chú ý, thu thúc giác quan và định tâm. Nhưng tách ra từ đó, nó có một sự quan trọng đặc biệt hơn đối với pháp hành thiền. Trong chú giải của bài Kinh Tứ Niệm Xứ *(Satipaṭṭhāna)*, nói rằng chậm những cử động lại có thể giúp lấy lại định tâm đã mất trên đối tượng được chọn. Chúng tôi đọc như vậy, một vị tỳ khưu đã co nhanh cánh tay không nhớ chủ đề của thiền như quy luật của pháp hành đòi hỏi. Khi biết ra đã bỏ quên, vị ấy để cánh tay lại chỗ cũ và chánh niệm lập lại cử động đó. Chủ đề thiền liên quan đến có thể là "hành động hiểu rõ ràng", như được đề cập trong Kinh Tứ Niệm Xứ *(Satipaṭṭhāna)*: "Trong lúc co và duỗi vị ấy cử động có hiểu biết rõ ràng."

Chậm lại những cử động nào đó về thân trong lúc huân tập thiền nghiêm ngặt nhất là trợ giúp để đạt được *tuệ quán (vipassanā-ñāṇa),* nhất là nhận biết trực tiếp về sự thay đổi (vô thường) và vô ngã. Đối với mức lớn, chính việc cử động nhanh làm tăng thêm ảo tưởng về tính duy nhất, tính đồng nhất và tính thực chất trong cái thực sự là một tiến trình phức tạp chóng tàn. Cho nên, trong pháp hành nghiêm ngặt của Tứ Niệm Xứ *(Satipaṭṭhāna)*, chậm lại trong những cử động như bước, co và duỗi, nhằm phân biệt nhiều đoạn của mỗi cử động, cung cấp một sự trợ giúp có tác động mạnh cái nhìn trực tiếp vào ba đặc tính của tất cả các hiện tượng. Thiền sinh quán tưởng sẽ gia tăng sức lực và có ý nghĩa nếu người đó chú ý mỗi phân đoạn của tiến trình được quán sát

tự sanh và diệt, và không gì của tiến trình đó đi qua hay "chuyển" sang đoạn kế tiếp.

Dưới ảnh hưởng dừng để thuần chú tâm, nhịp điệu trung bình của những cử động, lời nói và tư tưởng hằng ngày của chúng ta cũng sẽ trở nên lặng lẽ và an bình. Chậm lại nhịp điệu vội vã của đời sống nghĩa là những tư tưởng, cảm thọ và nhận thức sẽ có khả năng hoàn tất độ dài hoàn toàn của đời sống tự nhiên của chúng. Hoàn toàn tỉnh giác sẽ trải rộng đến đoạn cuối của chúng: đến những rung động cuối cùng và những dội lại của chúng. Đoạn cuối đó quá thường bị cắt bỏ bởi nôn nóng chụp bắt vào những ấn tượng mới hay bởi vội qua giai đoạn kế của dòng tư tưởng trước khi dòng đến sớm hơn đã được hiểu rõ. Đây là một trong những lý do chính đối với trạng thái bừa bộn của tâm trung bình bị đè nặng bởi những nhận thức không rõ ràng hay tản mạn, những cảm xúc bị ức chế và những ý tưởng chưa tiêu. Chậm lại sẽ minh chứng là phương án hiệu quả để phục hồi trọn vẹn và rõ ràng của ý thức. Sự so sánh thích hợp, và đồng thời một ví dụ thực sự, là thủ tục được gọi trong pháp hành niệm hơi thở *(ānāpānasati)*: niệm phải phủ cả hơi thở, đầu, giữa và cuối hơi thở. Đây là điều có ý nói trong đoạn kinh, "Kinh nghiệm toàn thân (hơi thở), tôi sẽ thở vào và thở ra." Cũng như thế, toàn bộ "hơi thở" nhịp sống của chúng ta sẽ trở nên sâu và đầy hơn nếu, nhờ chậm lại chúng ta sẽ quen duy trì chú tâm.

Thói quen vội cắt sớm những tiến trình tư tưởng, hay bỏ qua chúng, từng thừa nhận những tỷ lệ nghiêm trọng trong con người của văn minh đô thị hiện đại. Người đó kêu la không ngừng đòi những kích thích luôn đổi mới trong sự nối tiếp tăng nhanh hơn, như đòi hỏi tăng tốc độ trong những phương tiện di chuyển. Cuộc oanh tạc nhanh những ấn tượng nầy dần dần làm cùn lụt sự nhạy cảm của người đó và như vậy luôn cần kích thích mới lạ, kịch liệt hơn, to

cánh hơn và đa dạng hơn. Tiến trình như thế, nếu không kiểm, có thể kết thúc chỉ trong thảm hoạ. Chúng tôi thấy rồi sự suy thoái ở mức rộng lớn tính dễ bị thuyết phục về thẩm mỹ đẹp hơn và không có khả năng phát triển để có được niềm vui tự nhiên chân chính. Nơi cả hai chọn bởi tình trạng bị kích động cuồng nhiệt và có hơi thở cạn cợt không có khả năng cho bất cứ sự toại nguyện nào về cảm xúc hay thẩm mỹ thực sự. "Hơi thở nội tâm cạn cợt" là quy mô to lớn có trách nhiệm đối với tính hời hợt đang lớn mạnh của "con người văn minh" và đối với sự lan truyền khủng khiếp chứng rối loạn thần kinh ở phương Tây. Chắc sẽ trở nên sự khởi đầu của suy thoái chung tâm thức nhân loại về mức độ phẩm chất, phạm vi và sức mạnh của nó. Mối nguy hiểm nầy đe doạ tất cả những ai, ở phương Đông cũng như phương Tây, thiếu sự bảo hộ tâm linh thích đáng khỏi tác động của văn minh kỹ thuật. Tứ Niệm Xứ *(Satipaṭṭhāna)* có thể góp phần quan trọng để khắc phục tình trạng nầy, trong cách chúng ta chỉ ra ngắn gọn ở đây. Như thế phương pháp nầy cũng sẽ minh chứng có lợi ích từ quan điểm vật chất.

Tuy nhiên, ở đây chúng ta chỉ quan tâm chính đến những phương diện tâm lý của chánh niệm và tầm quan trọng của nó để phát triển thiền quán. Chậm lại giúp duy trì chú tâm sẽ có ảnh hưởng đến phẩm chất của tâm thức chính yếu trong ba cách: (a) làm tâm thức sâu sắc bén nhạy (b) làm rõ những nét đặc trưng của đối tượng; và (c) tiết lộ có họ hàng thân thuộc với đối tượng.

a) Một đối tượng có chú tâm duy trì sẽ đặc biệt sử dụng ảnh hưởng *mạnh và kéo dài lâu* trong tâm trí. Ảnh hưởng của nó sẽ được cảm nhận không những xuyên suốt một chuỗi tư tưởng liền sau nhận thức đặc biệt, mà còn có thể vươn xa đến tương lai. Chính hiệu lực ngẫu nhiên đó là đơn vị đo lường *tâm thức sâu sắc bén nhạy*.

b) Chú tâm duy trì dẫn đến *chân dung đầy đủ hơn* của đối tượng trong mọi phương diện của nó. Nói chung, ấn tượng ban đầu chúng ta có được về bất cứ đối tượng ngũ trần hay ý tưởng mới nào sẽ là nét nổi bật nhất; chính mặt nầy của đối tượng thu hút ta chú tâm lên đến đỉnh cao của tác động. Nhưng đối tượng cũng bày ra những phương diện hay những đặc tính khác, và có khả năng vận dụng các chức năng, khác hơn những gì chúng ta chú ý vào lúc đầu. Đối với chúng ta những điều nầy có lẽ ít rõ ràng hay chủ quan ít thú vị; nhưng chúng có lẽ thậm chí quan trọng hơn. Cũng sẽ có những trường hợp, ấn tượng ban đầu của chúng ta hoàn toàn lầm lẫn. Chỉ với điều kiện chúng ta duy trì chú tâm vượt trên tác động ban đầu đó thì đối tượng sẽ tự lộ diện trọn đủ hơn. Trong dòng trở xuống của sóng nhận thức ban đầu lực phán đoán tác động thoạt tiên giảm bớt; và chỉ lúc đó, trong đoạn cuối đó, đối tượng sẽ cung cấp lĩnh vực có chi tiết rộng hơn, chân dung hoàn chỉnh hơn về chính nó. Do vậy chỉ bằng cách duy trì chú tâm mà chúng ta có thể đạt được *sự hiểu biết rõ hơn về những nét đặc trưng của đối tượng*.

c) Trong số những nét đặc trưng của bất cứ đối tượng tâm hay vật nào, có một lớp chúng ta thường nhìn tùy vào sự chú ý vội vã hay hời hợt, và do vậy cần được đối xử riêng. Đây là bà con họ hàng với đối tượng. Bà con của đối tượng tính lui từ quá khứ của nó - đến nguồn gốc, nhân duyên, lý trí, và những tiền lệ lô gíc; nó cũng trải ra ngoài bao hàm hết văn bản - bối cảnh, môi trường và những ảnh hưởng tích cực của nó. Chúng ta có thể không bao giờ hiểu trọn vẹn mọi vật nếu chúng ta nhìn chúng trong tình trạng cô lập giả tạo. Chúng ta phải thấy chúng như phần trong mô hình rộng hơn, trong bản chất có điều kiện và quy định của chúng; và điều nầy có thể thực hiện với sự trợ giúp của duy trì chú tâm.

Những Ảnh Hưởng Thuộc Tiềm Thức

Ba cách để nâng cao tâm thức đã thảo luận rồi rõ là có tầm quan trọng chính yếu đối với sự phát triển tuệ quán. Khi tâm thức được sâu sắc thêm và lãnh vực khách quan của nó được rõ và phân thành cấu trúc liên quan của nó, nền tảng được chuẩn bị để "thấy mọi vật y theo thực tại". Nhưng ngoài ảnh hưởng trực tiếp và rõ ràng của nó, tiến trình ba cách nầy cũng có ảnh hưởng gián tiếp không kém tác động mạnh và quan trọng; nó trưởng dưỡng và mài bén những chức năng tiềm thức của tâm có tổ chức trong tiềm thức, trí nhớ và trực giác. Về phần chúng, những cái nầy sẽ lại nuôi dưỡng và củng cố sự tiến bộ của tuệ giải thoát. Tuệ nầy được chúng trợ giúp như cái hồ lớn trong sự so sánh kinh điển: nó được cho ăn không những bằng mưa ngoài trời, mà còn bằng những con suối dâng lên từ bên trong của những thâm sâu riêng của nó. Tuệ quán nầy được dưỡng nuôi bằng những nguồn tiềm thức "dưới đất" nầy của tâm sẽ có nhiều rễ sâu xa. Những kết quả thiền nó đem lại không thể bị dễ mất, ngay cả đối với những người chưa giải thoát vẫn còn phải chịu trở lại.

1) Những nhận thức hay tư tưởng từng là những đối tượng của thuần chú tâm có tác động mạnh hơn trong tâm và tiết lộ những nét đặc biệt rõ hơn khi thiếu chú tâm. Như vậy, khi chúng chìm vào tiềm thức, chúng chiếm vị trí đặc biệt ở đó. Điều nầy đúng đối với cả ba cách để đề cao tâm thức của một đối tượng. (a) Trong tiến trình tâm, nếu chú tâm mạnh vào đoạn cuối như những đoạn trước, thì khi tiến trình kết thúc tâm rơi vào tiềm thức lại, tiềm thức chịu trách nhiệm hơn đối với việc điều khiển tâm thức. (b) Nếu ấn tượng hay ý kiến đã từng được đánh dấu bởi nhiều đặc điểm rõ ràng, thì khi nó mất tỉnh giác ngay, nó sẽ không quá dễ bị mất trong những nội dung mơ hồ của tiềm thức hay bị kéo đi bởi những xu hướng cuồng nhiệt trong những

kết hợp tiềm thức sai lạc. (c) Cũng như thế, hiểu đúng bà con họ hàng của đối tượng sẽ bảo hộ kinh nghiệm khỏi bị lẫn với vật chất tiềm thức không rõ ràng. Những nhận thức hay tư tưởng có cường độ nâng cao và rõ ràng, hấp thụ vào trong tiềm thức, vẫn nói lưu loát hơn và dễ sử dụng hơn những nội dung xuất phát từ những ấn tượng lờ mờ hay "choáng váng". Nó sẽ dễ chuyển chúng thành tâm thức trọn vẹn hơn và chúng sẽ ít khó hiểu trong những hiệu quả ẩn giấu của chúng trong tâm. Nếu, nhờ sự cải thiện trong phẩm chất và phạm vi chánh niệm, số những ấn tượng chín chắn như thế gia tăng, kết quả có thể là sự thay đổi tinh tế trong chính cấu trúc của chính bản thân tiềm thức.

2) Nó sẽ hiển nhiên từ những nhận xét trước đây mà những ấn tượng đó chúng ta gọi "chín chắn" hay "dế sử dụng hơn và có thể hoán cải được", chính chúng dễ và đúng để cho vay mượn hơn đối với ký ức - dễ hơn bởi vì cường độ to lớn hơn của chúng, đúng hơn vì những nét được đánh dấu rõ hơn của chúng bảo hộ chúng khỏi bị méo mó bởi những hình ảnh hay ý nghĩ kết hợp sai lầm. Nhớ chúng trong bối cảnh và mối liên hệ bà con của chúng hoạt động hai cách - nó đẩy mạnh ký ức dễ hơn và mạnh hơn. Như vậy *sati (niệm)* trong ý nghĩa và chức năng của chánh niệm trợ giúp trưởng dưỡng *sati (niệm)* trong ý nghĩa và chức năng của *ký ức*.

3) Ảnh hưởng của duy trì chú tâm trong tiềm thức và ký ức làm thâm sâu và trưởng dưỡng chức năng của trực giác, nhất là tuệ quán trực giác liên quan chính yếu với chúng ta ở đây. Trực giác không phải là món quà từ điều không biết. Như bất cứ chức năng tâm khác, nó sanh khởi bằng những điều kiện đặc biệt. Trong trường hợp nầy những điều kiện chủ đạo là những ký ức tiềm tàng của những nhận thức và tư tưởng tích trữ trong tiềm thức. Rõ là những ký ức nầy cung cấp đất màu mỡ nhất cho sự phát triển tuệ quán sẽ

được những điểm đặc biệt có cường độ, trong sáng và giàu to lớn hơn đánh dấu chúng; vì chính những điểm nầy dễ sử dụng nhất. Ở đây, cũng vậy, mối liên hệ bà con được gìn giữ của những ấn tượng sẽ đóng góp nhiều. Những ký ức về loại đó sẽ có tính chất có tổ chức hơn những trí nhớ về những sự kiện riêng biệt mơ hồ, và chúng sẽ dễ rơi vào những mô hình mới có ý nghĩa và quan trọng hơn. Những hình ảnh thuộc về trí nhớ nói lưu loát hơn nầy sẽ khuyến khích và trợ giúp mạnh cho chức năng trực giác. Trong những thâm sâu ẩn giấu của tâm tiềm thức, hoạt động của góp nhặt và tổ chức vật tiềm thức của kinh nghiệm và kiến thức tiếp tục thầm lặng cho đến khi chín muồi để nổi lên như *trực giác*. Sự nứt xuyên qua của trực giác đó đôi khi gây ra bởi những biến cố quá thông thường. Tuy nhiên, mặc dầu có vẻ thông thường, những sự kiện nầy có năng lực gợi lên mạnh nếu trước đó đã từng làm những đối tượng của duy trì chú tâm. Chậm lại và ngừng để thuần chú tâm sẽ lật lên chiều thâm sâu của những điều giản đơn trong đời sống hằng ngày, và như vậy cung cấp tác nhân tiềm năng cho chức năng trực giác.

Điều nầy cũng áp dụng để trực giác thâm nhập vào Tứ Diệu Đế lên đến đỉnh giải thoát *(arahatta)*. Nhiều kinh điển tường thuật nhiều trường hợp tăng và ni không thể đạt đến trực giác thâm nhập khi tham gia vào pháp hành thực sự của thiền quán. Tia trực giác đập vào họ vào những dịp hoàn toàn khác: khi vấp phải cục đá hay thấy cảnh cháy rừng, ảo ảnh hay nhúm bọt nước trôi bềnh bồng trên sông. Chúng ta gặp ở đây sự chứng nhận khác về câu nói có vẻ nghịch lý rằng "tình trạng vô ý cố tình có thể thắng." Bằng cách thư thả hướng ánh sáng trọn đủ của chánh niệm trên mọi sự cố và hoạt động nhỏ nhất trong đời sống hằng ngày, cuối cùng trí tuệ giải thoát có thể sanh khởi.

Chú tâm được duy trì không những cung cấp đất nuôi dưỡng cho *sự phát triển* trực giác, nó cũng có khả năng tận dụng đầy đủ hơn và thậm chí lập lại thoáng trực giác. Người có cảm hứng trong nhiều lãnh vực hoạt động sáng tạo khác nhau thường phàn nàn trải nghiệm chung của họ; tia trực giác đánh quá bất ngờ và biến mất quá nhanh đến nỗi tâm thường đáp ứng chậm khó bắt được sự thoáng hiện cuối cùng của nó. Nhưng nếu tâm đã từng huân tập trong việc ngừng tinh mắt thấy, trong việc chậm lại và duy trì chú tâm, và nếu - như đã cho biết ở trên - tiềm thức từng được ảnh hưởng, lúc đó thoáng trực giác cũng vậy có thể đạt được nhịp trọn đủ hơn, chậm hơn và mạnh hơn. Đây là trường hợp, tác động của nó đủ mạnh và rõ để cho phép sử dụng trọn đủ tia tuệ quán trực giác đó. Nó ngay cả có thể có khả năng dẫn sự rung động mờ nhạt của nó hướng lên lại đến một đỉnh điểm mới, tương tự sự lập lại nhịp điệu du dương lên lại trong sự phát triển hài hòa bằng những nốt cuối cùng của sự xuất hiện đầu tiên của nó.

Sự tận dụng trọn đủ thoáng tuệ quán duy nhất có thể có tầm quan trọng quyết định đối với sự tiến bộ hướng đến chứng ngộ hoàn toàn của người đó. Nếu sự am hiểu tâm của người đó quá yếu và người đó để những thoáng lảng tránh của tuệ quán trực giác trượt mất không sử dụng chúng trọn đủ cho sự nghiệp giải thoát, lúc đó chúng có thể không xuất hiện lại cho đến khi nhiều năm trôi qua, hay có lẽ không gì cả trong đời nầy. Tuy nhiên, kỹ năng duy trì chú tâm sẽ cho phép người đó sử dụng trọn đủ những cơ hội như thế, và chậm lại và ngừng trong thực hành thiền là một trợ giúp quan trọng để có được kỹ năng đó.

Qua cách cư xử ngừng, dừng và chậm lại, một trong những định nghĩa truyền thống của chánh niệm được tìm thấy trong kinh điển Pāli sẽ trở nên dễ hiểu hơn trong những ứng dụng sâu rộng của nó: đó là, chức năng của

anapilāpanatā, nghĩa đen là, "Không trôi đi (hay trượt khỏi)." những nhà chú giải thêm "Như quả bí ngô trên mặt nước," và họ tiếp tục: "Chánh niệm vào sâu trong đối tượng của nó, thay vì chỉ vội bao phủ trên bề mặt." Do vậy, "không hời hợt" sẽ là từ dịch thích đáng với thuật ngữ Pāli trên, và đặc tính hoá thích hợp của chánh niệm.

4. NHÌN TRỰC TIẾP

Tôi ước tôi có thể tự làm mất thói quen khỏi mọi vật, hầu tôi có thể thấy bằng cách khác, nghe bằng cách khác, cảm giác bằng cách khác. Thói quen làm hỏng triết lý của chúng ta (G.C. Lichtenberg, 1742-1799).

Trong phần trước chúng tôi đã nói về tính tự phát bốc đồng của điều bất thiện. Chúng ta đã từng thấy cách dừng để thuần và duy trì chú tâm có khả năng chặn lại, hay giảm bớt những phản ứng bừa bộc khởi của chúng ta, như vậy cho phép chúng ta đương đầu với bất cứ hoàn cảnh nào bằng tâm tươi mới, có *cái nhìn trực tiếp* không phán đoán bởi những đáp trả tự phát ban đầu đó.

Bằng cái nhìn trực tiếp chúng ta hiểu cái nhìn thực tại trực tiếp, không có kính màu hay xuyên tạc méo mó nào, không có hướng dẫn bằng những thành kiến cảm xúc và thói quen và những xu hướng tri thức. Có nghĩa là: đến mặt đối mặt với thuần sự kiện của thực tế, thấy chúng rõ và mới dường như chúng ta mới thấy chúng lần đầu.

Áp Lực Của Thói Quen

Những phản ứng tự phát đó quá thường chịu trong cách nhìn trực tiếp không chỉ rút từ những bộc khởi cuồng nhiệt của chúng ta. Rất thường chúng là sản phẩm của *thói quen*. Trong hình thức đó, nói chung chúng có chỗ đứng thậm chí mạnh hơn và bướng bỉnh hơn trong chúng ta - chỗ đứng có thể hoạt động ra nhằm tốt cho chúng ta hoặc có hại cho

chúng ta. Ảnh hưởng thói quen sử dụng cho điều *tốt* được thấy trong "năng lực của pháp hành lập lại". Năng lực nầy bảo hộ những thành quả và kỹ năng của chúng ta - dù về chân tay hay tâm hồn, vật chất hay tâm linh - chống lại sự mất hay quên, và chuyển hoá chúng từ những đạt được bất ngờ, ngắn hay không hoàn hảo thành sở hữu bảo đảm hơn của phẩm chất quán triệt thấu đáo. Hiệu quả *bất lợi* của những phản ứng tự phát của thói quen biểu thị trong cái gọi là trong ý nghĩa làm giảm "năng lực của thói quen": nó có ảnh hưởng làm giảm, làm mất tác dụng, và thu hẹp sanh ra thái độ cưỡng bức của nhiều loại khác nhau. Trong văn cảnh nầy chúng ta sẽ chỉ liên quan đến mặt tiêu cực của thói quen như làm cản trở và tối tăm cái nhìn trực tiếp.

Như đã nhận xét trước, những phản ứng theo thói quen thường có ảnh hưởng mạnh hơn trên thái độ của chúng ta hơn những bộc khởi. Những bộc khởi cuồng nhiệt của chúng ta có thể đột nhiên biến mất ngay khi chúng nổi lên. Mặc dù những hậu quả của chúng có thể rất trầm trọng và lan xa đến tương lai, ảnh hưởng của chúng không có cách kéo dài lâu và ăn sâu như ảnh hưởng của thói quen. Thói quen giăng lưới rộng và ăn khớp sít sao phủ những vùng rộng của đời sống và tư tưởng của chúng ta, cố kéo vào ngày càng nhiều. Những bộc khởi cuồng nhiệt của chúng ta, cũng có thể bị vướng trong mạng lưới đó và như vậy được chuyển từ những cơn bùng phát thoáng qua thành nét tiêu biểu kéo dài của tính cách. Cơn bộc khởi tạm thời, một tham đắm thỉnh thoảng, một ý thích chợt thoáng qua lập lại nhiều lần thành thói quen khó cho chúng ta nhổ tận gốc rễ, tham muốn khó kiềm chế và cuối cùng thành chức năng tự động chúng ta không còn chất vấn nữa. Sự hài lòng lập lại nhiều lần biến tham muốn thành thói quen, và thói quen để không kiểm lớn mạnh thành cưỡng bách.

Đôi khi xảy ra rằng, thoạt tiên, chúng ta xem hoạt động đặc biệt hay thói quen nội tâm như không có bất cứ tầm quan trọng riêng đặc biệt nào. Hoạt động hay thái độ nầy về phương diện đạo đức có thể không quan tâm và vụn vặt. Lúc bắt đầu chúng ta có thể thấy dễ từ bỏ hay thậm chí trao đổi nó cho mặt đối lập của nó, bởi xu hướng của chúng ta không thuộc về cảm xúc cũng không về lý trí làm chúng ta thiên về bên lựa chọn nào. Nhưng bằng cách lập lại nhiều lần, chúng ta mới xem quá trình diễn tiến của hoạt động hay tư tưởng đã chọn như "hài lòng, ưa thích và đúng", thậm chí như "chính đáng"; và như vậy cuối cùng chúng ta đồng hoá nó thành tính cách hay nhân cách của chúng ta. Vì vậy, chúng ta cảm thấy bất cứ một gián đoạn nào trong lề thói nầy là không hài lòng hay sai trái. Bất cứ sự can thiệp bên ngoài nào với việc đó chúng ta rất bực tức, thậm chí xem sự can thiệp như vậy như là sự đe doạ đối với "sự thích thú và những nguyên tắc sống"của chúng ta. Thực ra ở mọi lúc tâm ban sơ, dù "văn minh" hay không, đã nhìn vào người lạ với "những phong tục lạ" của người đó như một kẻ thù, và từng cảm thấy sự hiện diện của người đó chẳng hề có tính chất công kích như một sự thách thức hay đe doạ.

Ngay từ đầu, khi không có sự quan trọng to lớn nào quy cho thói quen đặc biệt, sự dính mắc dần dần hình thành không quá nhiều hướng vào hoạt động thích hợp như với niềm vui chúng ta rút ra từ lề thói hằng ngày không bị quấy rối. Sức mạnh dính mắc vào lề thói hằng ngày đó một phần rút từ lực trì trệ của thân và tâm, tác động quá mạnh như động cơ trong con người; chúng ta sẽ tham khảo ngay một nguyên nhân khác đối với sự dính mắc vào lề thói hằng ngày. Bằng áp lực của thói quen đặc biệt quan tâm - dù đối tượng vật chất, hoạt động hay cách suy nghĩ - mới được đầu tư với sự gia tăng như thế với tầm quan trọng của cảm xúc, rõ là sự dính mắc vào những điều tầm thường hay vô vị có

thể thành siết chặt như những nhu cầu cơ bản hơn của chúng ta. Như vậy thiếu ý thức kiềm chế có thể biến thói quen những nhỏ nhất thành những ông chủ rõ ràng của đời sống chúng ta. Nó ban tặng cho chúng năng lực nguy hiểm để giới hạn và làm tính cách chúng ta không linh động và hạn hẹp tự do hoạt động của chúng ta - về môi trường, tri thức và tâm linh. Qua việc phụ thuộc vào thói quen, chúng ta tự thêm những xiềng xích mới và làm cho chúng ta dễ bị tổn thương với những dính mắc, bực mình và thành kiến và những ưa chuộng mới; nghĩa là với khổ đau mới. Mối hiểm nguy về sự phát triển tâm linh đề ra bởi ảnh hưởng thống trị của thói quen có lẽ ngày nay nghiêm trọng hơn bao giờ trước đây; đối với sự mở rộng của thói quen đặc biệt đáng chú ý trong thời đại chúng ta khi chuyên môn hoá và chuẩn hoá đưa vào trong quá nhiều lãnh vực khác nhau của đời sống và tư tưởng.

Do đó, khi xem xét những lời của bài Kinh Đại Niệm Xứ *(Satipaṭṭhāna Sutta)* về việc hình thành xiềng xích chúng ta cũng nghĩ về phần quan trọng thói quen đóng vai trò:

"... và khi xiềng xích phát sanh tùy vào cả hai (nghĩa là. những cơ quan cảm giác và đối tượng cảm giác), rằng vị ấy biết rõ. Trong cách nào sanh khởi xiềng xích chưa sanh xuất hiện, rằng vị ấy biết rõ."

Trong thuật ngữ Phật giáo, rõ là chướng ngại của hôn trầm và thụy miên *(thīna-middha nīvaraṇa)* được tăng thêm bởi lực của thói quen và chính những năng lực tâm như linh hoạt và mềm dẻo của tâm *(kāya-* và *citta-lahutā, v.v..)* [8] bị yếu đi.

Khuynh hướng nầy của thói quen trải phạm vi của nó và néo chặt trong chính bản chất của tâm thức. Nó lái không những từ lực trì trệ thụ động đã đề cập trước, nhưng trong nhiều trường hợp từ ý chí năng động thống trị và chinh

phục. Những loại tâm thức năng động nào đó, có mức tốt về cường độ, có khuynh hướng tự lập lại. Mỗi tâm thức phấn đấu để đạt được uy thế, trở thành trung tâm tập trung quanh nó những trạng thái thân và tâm yếu hơn, chúng tự thích nghi và phục vụ tính trung tâm đó. Khuynh hướng nầy không bao giờ bác hẳn được, nhưng nó vẫn chiếm ưu thế, và những loại tâm thức ngoại biên hay phụ thuộc phô bày sự thôi thúc chiếm ưu thế như vậy. Đây là đường song song đánh vào việc tự khẳng định và khuynh hướng thống trị của một cá nhân lấy bản ngã làm trung tâm trong việc tiếp xúc của người đó với xã hội. Trong số những phân tích vi trùng, chúng ta có thể đề cập đến khuynh hướng mở rộng được cho thấy bởi bệnh ung thư và những phát triển bệnh lý khác; khuynh hướng lập lại chúng ta gặp những biến đổi thay đổi hiện ra lờ mờ như mối nguy hiểm trầm trọng ở chân trời trong thời đại nguyên tử của chúng ta.

Vì ý chí thống trị cố hữu đó trong nhiều loại tâm thức, ý thích thoáng qua có thể trở thành đặc điểm liên hệ thường xuyên của tính cách. Nếu vẫn không thoả mãn với vị trí của nó, nó có thể vỡ ra hết từ sự kết hợp hiện tại của các lực đời sống cho đến cuối cùng, trong tiến trình những lần tái sanh, nó trở thành chính trung tâm của một nhân cách mới. Có vô số hạt giống cho những đời sống mới trong chúng ta. Cho "những chúng sanh" tiềm tàng không thể đếm được, tất cả chúng ta nên thề để giải thoát khỏi vòng luân hồi (saṁsāra), như Lục Tổ Trung Hoa diễn tả nó. [9]

Những thói quen có hại cho thân và tâm có thể phát triển mạnh, không những nếu được cố ý thúc đẩy, mà còn nếu để không chú ý hay không phản đối. Nhiều trong cái gì bây giờ có rễ vững mạnh trong bản chất của chúng ta đã phát triển từ hạt giống nhỏ được trồng trong quá khứ quên lãng lâu đời (xem So sánh của Giống Cây Leo, Trung Bộ Kinh 45). Sự phát triển của những thói quen xấu về mặt đạo đức

hay có hại khác có thể được kiểm có hiệu quả bằng cách phát triển dần một thói quen khác: chánh niệm chú tâm vào chúng. Nếu giờ chúng ta cẩn trọng làm những gì đã trở nên thực hiện một cách máy móc, và nếu trước khi làm nó chúng ta dừng một lúc để thuần chú tâm và phản ảnh - điều nầy sẽ cho chúng ta cơ hội xem xét tỉ mỉ thói quen đó và hiểu rõ mục đích và sự thích hợp của nó (*sātthaka-* và *sappāya-sampajañña).* Nó sẽ cho phép chúng ta khẳng định mới về tình huống, để trực tiếp thấy rõ nó bởi sự rối rắm nội tâm bao quanh hoạt động theo thói quen có giả định: "Nó đúng vì trước đây nó đã được làm." Dù là thói quen có hại không thể bỏ nhanh được, dừng để phản ảnh sẽ chống đối với tính tự phát không chất vấn của sự xảy ra. Nó sẽ đánh dấu với dấu niêm phong của sự kháng cự và khảo sát tỉ mỉ nhiều lần, hầu khi xảy ra lại nó sẽ yếu hơn và sẽ chứng tỏ dễ bảo hơn đối với những nỗ lực để thay đổi và từ bỏ nó của chúng ta.

Cần phải nhắc đến một cách nghiêm khắc rằng thói quen, được gọi đúng "vú nuôi của con người", không thể và không nên biến mất khỏi đời sống của chúng ta. Chúng ta hãy chỉ nhớ rằng sự khuây khoả nó là gì, nhất là trong ngày đông đúc và đời sống phức tạp của cư dân đô thị, có khả năng làm một số lớn những thứ kha khá về máy móc, như nó là, chỉ "chú tâm có năng lực một nửa". Thói quen đem lại sự đơn giản hoá đáng kể đối với đời sống của chúng ta. Nó sẽ là trạng thái căng thẳng không chịu nổi nếu tất cả những hoạt động nhỏ buồn tẻ của chúng ta phải được làm với sự nỗ lực cẩn trọng và chú tâm kề cận. Thực ra, nhiều hoạt động của lao động chân tay, nhiều *kỹ thuật* trong nghệ thuật, và ngay cả những thủ tục tiêu chuẩn trong công việc tri thức phức tạp, thường đem lại bằng phẳng tốt hơn và nhiều hơn những kết quả nhờ sự thực hành lề thói hằng ngày có kỹ năng. Tuy nhiên sự bằng phẳng của việc thực

hành theo thói quen cũng sẽ đến điểm cuối của nó. Trừ phi được làm phấn chấn bởi sự sáng tạo điều quan tâm mới, nó sẽ chứng tỏ những triệu chứng mệt mỏi và bắt đầu suy thoái.

Dĩ nhiên sẽ vô lý để ủng hộ rằng từ bỏ tất cả những thói quen nhỏ của chúng ta, vì nhiều thói quen không có hại và thậm chí có lợi. Nhưng chúng ta nên thường xuyên tự hỏi liệu chúng ta có điều khiển chúng không; liệu chúng ta có thể dứt bỏ chúng không hay sửa đổi chúng theo ý chí không. Chúng ta có thể tự trả lời câu hỏi nầy trong hai cách: thứ nhất, bằng cách chú ý vào những hành động theo thói quen một cách chánh niệm trong một thời gian nào đó, và thứ hai, bằng cách thực sự tạm thời dứt bỏ chúng trong nhiều cách điều nầy sẽ có những hậu quả có hại hay quấy rầy chính chúng ta và những người khác. Nếu chúng ta bật lên cho chúng ngọn đèn của *cái nhìn trực tiếp*, nhìn chúng hay thực hiện chúng như lần đầu, những hoạt động nhỏ lề thói hằng ngày nầy, và những cảnh quen thuộc quanh chúng ta, sẽ thừa nhận vẻ rực rỡ mới của sự quan tâm và hào hứng. Điều nầy cũng tốt cho nghề nghiệp chuyên môn của chúng ta và môi trường của chúng, và đối với những mối quan hệ con người thân mật của chúng ta nếu chúng sẽ trở thành nhạt nhẽo vì thói quen. Mối quan hệ đối với vợ chồng của người đó, với bạn bè và bạn đồng nghiệp như thế có thể nhận sự làm trẻ lại to lớn. Cái nhìn mới trực tiếp cũng sẽ tiết lộ rằng người đó có thể liên hệ với những người và làm những điều theo cách khác và lợi ích hơn người đó đã làm trước đây do áp lực của thói quen.

Khả năng đã từ bỏ được những thói quen nhỏ sẽ chứng tỏ giá trị của nó trong cuộc chiến chống lại những xu hướng nguy hiểm hơn. Nó cũng sẽ đến với sự trợ giúp của chúng ta nhiều lần khi chúng ta đương đầu với những thay đổi nghiêm trọng trong đời sống của chúng ta mạnh bạo tước

đoạt chúng ta khỏi những thói quen cơ bản. Làm mềm đất cứng trong cách xử sự và tư tưởng theo lề thói hằng ngày của chúng ta sẽ có hiệu quả phấn chấn trên năng lượng sống của chúng ta, sức sống nội tâm của chúng ta và năng lực tưởng tượng của chúng ta. Nhưng điều quan trọng nhất, bên trong đất mềm đó chúng ta sẽ có khả năng gieo trồng những hạt giống có tiến bộ tâm linh vững mạnh.

Tư Tưởng Liên Đới

Quá trình quen thuộc nội tâm chuẩn hoá những phản ứng, những chuỗi hoạt động và phán đoán về người hay vật, tiến hành bằng cách tư duy liên đới. Từ những đối tượng, ý kiến, tình huống và con người mà chúng ta gặp phải, chúng ta chọn những điểm đặc biệt, và kết hợp những điểm nầy với sự đáp trả riêng của chúng ta về chúng. Nếu những điều gặp phải nầy xảy ra lại, trước tiên chúng kết hợp với những điểm đã chọn trước đó, và sau đó cùng với sự đáp trả đầu tiên hay mạnh nhất của chúng ta. Như vậy những điểm nầy trở thành dấu hiệu để phóng ra sự phản ứng tiêu chuẩn, có thể gồm một chuỗi dài những hành động hay tư tưởng được kết nối quen thuộc nhờ thực hành lập đi lập lại hay trải nghiệm. Cách của chức năng nầy làm nó không cần thiết đối với chúng ta để áp dụng nỗ lực mới và sự xem xét tỉ mỉ khó nhọc đến từng mỗi bước trong một chuỗi như thế. Kết quả là sự đơn giản hoá to lớn của đời sống, cho phép chúng ta giải thoát năng lực đối với những nhiệm vụ khác. Thực ra, trong sự tiến hoá của tâm con người, tư duy liên đới là bước tiến có tầm quan trọng quyết định. Nó làm cho chúng ta có thể biết từ trải nghiệm và như vậy dẫn đến sự khám phá và ứng dụng những luật nhân quả.

Tuy nhiên theo những lợi ích nầy, tư duy liên đới cũng có thể đem lại nhiều nguy hiểm trầm trọng nếu nó được áp

dụng sai lầm hay khinh suất và không kiểm soát cẩn trọng. Chúng ta hãy rút ra một danh sách không hoàn chỉnh của những điểm nguy hiểm nầy.

1) Tư duy liên đới tái xuất hiện lại mãi trong những tình huống tương tự, có thể dễ duy trì và tăng thêm sai lầm hay những quan sát ban đầu không hoàn chỉnh, lỗi phán đoán và những định kiến về cảm xúc chẳng hạn như thương, ghét và tự cao.

2) Những quan sát không hoàn chỉnh và những quan điểm bị hạn chế trong phán đoán, đủ liên hệ với một tình huống đặc biệt, có thể chứng minh hẳn không thoả đáng và gây ra những hậu quả nghiêm trọng nếu áp dụng một cách máy móc đối với những hoàn cảnh đã thay đổi.

3) Vì tư duy liên đới hướng sai, sự không thích thuộc bản năng mạnh có thể cảm thấy đối với mọi vật, nơi chốn hay con người trong cách nào đó chỉ nhớ lại những trải nghiệm không hài lòng, nhưng thực sự không có sự nối kết nào với chúng.

Những ví dụ diễn tả ngắn gọn nầy chứng tỏ nó sống động làm sao đối với chúng ta để xem xét tỉ mỉ từ thời nầy đến thời khác những đường mòn nội tâm của những tư tưởng liên đới của chúng ta, và để ôn lại những thói quen khác nhau và những phản ứng rập khuôn rút ra từ chúng. Nói cách khác, chúng ta phải bước ra khỏi những vết đường mòn, giành lại cái nhìn trực tiếp vào mọi vật và kêu gọi làm mới những thói quen của chúng ta trong ánh sáng của cái nhìn đó.

Nếu chúng ta nhìn lại một lần trên danh sách những mối hiểm nguy tiềm ẩn rút từ tư duy liên đới không kiểm soát, chúng ta sẽ hiểu nhiều hơn sự kiên trì của Đức Phật về bước vào lối mòn của trải nghiệm. Trong những đoạn thơ sâu sắc và súc tích gọi là "Hang động", bao gồm trong Sutta

Nipāta, Đức Phật nói rằng "sự thâm nhập trọn đủ của *ấn tượng cảm giác* (saññā), người đó sẽ có thể vượt qua cơn lũ luân hồi (samsāra) (vv.778 ff.) [10]. Bằng cách đặt chánh niệm như người canh gác ở ngay cổng đầu tiên qua đó những tư tưởng thu nhận vào tâm, chúng ta sẽ có khả năng kiểm những người mới vào dễ hơn nhiều, và đẩy ra những kẻ xâm nhập không cần. Như vậy sự trong sạch của "tâm thức toả sáng" có thể duy trì chống lại "những phiền não bất ngờ" (AN 1:51).

Kinh Đại Niệm Xứ *(Satipaṭṭhāna Sutta)* cung cấp sự huân tập có hệ thống đối với cái nhìn dẫn đến trực tiếp, mới và không bị xuyên tạc. Sự huân tập bao phủ toàn nhân cách trong nhiều phương diện của tâm vật lý của nó, và gồm trọn thế giới kinh nghiệm. Áp dụng nghiêm cẩn nhiều bài tập cho chính người đó (ajjhatta), cho những người khác *(bahidhā)*và thay đổi cho cả hai, sẽ trợ giúp lật lên những khái niệm sai lầm do suy tư liên đới và sai hướng và những phân tích áp dụng lầm.

Những loại chính của suy tư liên đới sai lầm bao phủ trong thuật ngữ của Pháp (Dhamma), bằng bốn loại *áp dụng nhầm hay tà kiến (vipallāsa):* nghĩa là chấp nhận sai lầm (1) điều vô thường cho là thường, (2) đau khổ, hay dẫn đến khổ, cho là hạnh phúc, (3) không có ngã và không có vật chất đối với cái ngã hay vật chất tồn tại, và (4) điều bất tịnh cho là đẹp. Những tà kiến nầy sanh khởi do lĩnh hội sai những điểm đặc trưng của mọi vật có xu hướng chọn phiến diện hay cách sai lầm, và do vậy kết hợp chúng sai lạc với những ý kiến khác. Bằng cách áp dụng thuần chú tâm vào những nhận thức và những ấn tượng của chúng ta, dần dần chúng ta có thể giải phóng chúng khỏi sự lĩnh hội sai lầm nầy, tiến đều đặc về phía *cái nhìn trực tiếp* về mọi vật như chúng thực sự là.

Ý Thức Khẩn Cấp

Người có cái nhìn trực tiếp và sáng suốt, gợi lên ý thức khẩn cấp (*samvega)* bởi mọi vật quá xúc động sâu sắc, sẽ trải nghiệm sự giải phóng năng lượng và can đảm để làm cho người đó có thể phá vỡ những ngập ngừng rụt rè và lề thói cứng nhắc của đời sống hằng ngày và tư tưởng. Nếu ý thức khẩn cấp đó được giữ mãi, nó sẽ ban cho sự nhiệt tình và kiên trì đòi hỏi cho sự nghiệp giải thoát. Những vị thầy cổ xưa nói như vậy:

Chính thế giới nầy ở đây là lãnh vực hoạt động của chúng ta.
Nó ẩn chứa con đường thánh thiện được bộc lộ ra,
Và nhiều điều để làm vỡ mất tính tự mãn,
Được gợi lên bởi những điều có thể làm tâm xúc động nhiều,
Và được gợi lên, ý chí nỗ lực và tiếp tục chiến đấu!

Những phạm vi thân cận nhất của chúng ta đầy những thứ gợi lên. Nếu chúng ta thường không nhận thức chúng như thế, đó là vì thói quen và đã làm mờ đục cái nhìn của chúng ta, làm chai lì tâm hồn ta.

Điều tương tự xảy ra với chúng ta ngay cả với giáo lý của Đức Phật. Khi ban đầu chúng ta gặp phải giáo lý nầy, chúng ta tiếp nhận một sự kích thích có tác động mạnh về tri thức và cảm xúc; nhưng dần dần những kích thích có khuynh hướng mất tính tươi mới ban đầu và lực thúc đẩy của nó. Phương thuốc thường làm mới nó bằng cách hướng tính trọn vẹn vào đời sống quanh chúng ta, mà Bốn Chân Lý Cao Thượng minh hoạ trong những sự thay đổi luôn mới. Cái nhìn trực tiếp sẽ truyền máu sống mới ngay cả đối với những trải nghiệm chung nhất hằng ngày, hầu bản chất thực của chúng xuất hiện qua sự rối rắm lờ mờ của thói quen và nói cho chúng ta với giọng nói mới. Nó có thể sẽ tốt như cảnh quen thuộc lâu ngày của hành khất ở góc phố, của đứa bé đang khóc, hay bệnh tình của người bạn, làm chúng

ta giật nảy, khiến chúng ta suy nghĩ, và gợi lên ý thức khẩn cấp trong việc kiên quyết bước đi trên con đường dẫn đến chấm dứt khổ.

Chúng ta biết sự kiện đẹp về Hoàng tử Siddhattha lần đầu tiên mới đương đầu với cảnh già, bệnh và chết trong lúc ngự xe qua hoàng thành sau một thời gian dài cách ly trong cảnh giới giả vờ. Câu chuyện xưa nầy có thể là một sự kiện lịch sử tốt, vì chúng ta biết rằng trong đời sống của nhiều vĩ nhân những sự cố thông thường thường đạt được ý nghĩa biểu tượng và dẫn đến những hiệu quả trọng yếu vượt xa hơn vẻ bề ngoài bình thường của chúng. Những tâm trí vĩ đại tìm thấy ý nghĩa trong việc có vẻ tầm thường và đầu tư thoáng ngắn ngủi với tính hiệu quả có ảnh hưởng sâu rộng. Nhưng không đặt vấn đề nghi ngờ sự thật bên trong của câu chuyện cổ tích đó, chúng ta có thể tin một cách hợp lý rằng hoàng tử trẻ thực sự đã thấy trước, bằng mắt thịt của người, người già, người bệnh và những người phải chịu chết. Tuy nhiên, vào tất cả những dịp trước đó, người sẽ không xúc động quá thâm trầm bởi những cảnh nầy - như trong trường hợp đối với đa số chúng ta trong hầu hết mọi lúc. Sự thiếu nhạy cảm trước đó có thể đã từng do sự cách biệt giả tạo, được bảo vệ cẩn trọng về hạnh phúc nhỏ mọn dù là hoàng tử - tập tục di truyền của đời sống được phụ thân đặt để cho người. Chỉ khi phá được cái lồng bằng vàng của thói quen dễ dãi có thể đánh vào những sự kiện đau khổ dường như người thấy chúng lần đầu tiên. Sau đó chỉ khi chúng khấy động ý thức khẩn cấp dẫn người ra khỏi đời sống gia đình và đặt bước chân kiên định trên con đường đến giải thoát.

Càng sáng suốt và càng thâm sâu tâm và trí chúng ta đáp trả sự thật về khổ biểu thị trong những sự kiện rất thông thường của đời sống chúng ta, chúng ta thường ít cần lập lại bài học nầy và sự nhập cư vào vòng luân hồi của chúng ta

sẽ ngắn hơn. *Sự sáng suốt* nhận thức gợi lên cho chúng ta đáp trả sẽ xuất phát từ cái nhìn trực tiếp không lệch lạc, do thuần chú tâm ban tặng (*sati), và* trải nghiệm *thâm sâu* sẽ xuất phát sự phản ảnh đúng và hiểu rõ (*sampajañña).*

Con Đường Đến Tuệ Quán

Cái nhìn trực tiếp cũng có đặc tính chính của pháp hành nghiêm cẩn của thiền quán. Ở đó nó được đồng hoá với kiến thức trực tiếp hay dựa trên trải nghiệm có được bằng nghiên cứu và phản ảnh. Trong sự phát triển của thiền, những tiến trình tâm vật lý riêng của người đó được nhìn trực tiếp, không có những khái niệm trừu tượng hay những màn lọc của đánh giá theo cảm xúc xen vào. Trong văn cảnh nầy những cái nầy chỉ khó thấy hay nguỵ trang những sự kiện trần truồng, giảm mất tác động mạnh ngay lập tức của thực tại. Những khái quát hoá thuộc khái niệm từ trải nghiệm rất ích lợi trong vị trí của chúng; nhưng nếu chúng gián đoạn pháp hành thiền thuần chú tâm, chúng có khuynh hướng để "đẩy qua một bên" hay sắp xếp của sự kiện đặc biệt, bằng cách nói, như nó là: "Nó không là gì khác hơn điều nầy." Những tư tưởng khái quát có khuynh hướng trở thành nôn nóng với loại tái diễn đều đặn, và sau khi nó xếp loại, sớm thấy chán.

Tuy nhiên, thuần chú tâm là dụng cụ quan trọng của hiểu biết thấu suốt nghiêm cẩn, giữ phần đặc biệt. Nó nhiệt tình theo sự sanh diệt của những tiến trình tâm vật lý. Mặc dầu tất cả những hiện tượng của một loạt đã cho có thể đúng để xếp loại (chẳng hạn thở vào và thở ra), thuần chú tâm xem mỗi một hơi thở rõ ràng và tận tâm ghi nhận sự sanh và diệt riêng lẻ của nó. Nếu chánh niệm vẫn lanh lợi, những loại nầy sẽ lập lại, bằng cách nhân chúng lên, áp dụng có tác động không giảm mà tăng thêm trong tâm. Ba đặc tính - vô thường, khổ và vô ngã - cố hữu trong tiến trình

được quán sát, sẽ đứng riêng ra ngày càng rõ hơn. Chính chúng sẽ xuất trong ánh sáng toả ra bởi hiện tượng, không phải trong ánh sáng *vay mượn*; thậm chí không phải trong ánh sáng mượn từ Đức Phật, hướng đạo vô song và tuyệt đối đối với những trải nghiệm nầy. Những hiện tượng thân vật lý nầy trong "tự toả sáng" của chúng, lúc đó sẽ chuyển ý nghĩa phát triển khẩn cấp cho thiền sinh: sự khiếp sợ, bất toại nguyện và ý thức về nguy hiểm theo sau bởi sự viễn ly - mặc dầu chắc chắn, niềm vui, hạnh phúc và định tĩnh, cũng sẽ không vắng bóng xuyên suốt pháp hành nầy. Lúc đó, nếu tất cả những điều kiện khác của nội tâm chín muồi được hoàn thành, cái nhìn trực tiếp đầu tiên về sự giải thoát cuối cùng sẽ hé nở cho người nhập lưu (so*tāpanna)* trí tuệ không thể nghi ngờ được: "Bất cứ cái gì có bản chất sanh sẽ có bản chất diệt."

Như vậy, trong sự bày ra của năng lực chánh niệm, Satipaṭṭhāna sẽ chứng tỏ là hiện thân thực sự của pháp được nói như sau:

"Pháp khéo tuyên thuyết, có thể thấy tại đây và bây giờ, không trì hoãn, mời đến kiểm tra, hướng thượng, được người trí trực tiếp chứng ngộ."

Chú Thích:

[1] Xem *Trọng Tâm Thiền Phật Giáo* của Nyanaponika Thera (Rider & Co., 1962).

[2] Chú giải của Sutta Nipata. v.334

[3] *The Psychological Attitude of Early Buđhist Philosophy* của *Anagarika Govinda (*Rider & Co., 1961)

[4] *The Way of Mindfulness* của *Bhikkhu Soma,* trang.83

[5] Xem *Visuddhimagga*. IV, 47

[6] Ibid. iv, 51, 57. Ba yếu tố làm thức tỉnh là: trạch pháp, tinh tấn và hỷ; ba yếu tố làm lắng dịu, thư thái, định tĩnh và xả.

[7] Luận thuyết của đạo Lão Trung Hoa, có ảnh hưởng mạnh trong Phật giáo Đại thừa.

[8] Về những thành phần có tính chất quan trọng của tâm tốt, thiện (kusala), xem cuốn *Abhidhamma Studies* của tác giả (Nhà Xuất Bản BPS, Kandy, 1965), pp.51 ff.

[9] Điều nầy có thể là sự thẩm quyền có chút châm biếm của bậc đại thánh đối với sự kiện rằng lời thể nổi tiếng của Bồ tát Đại thừa về việc giải thoát tất cả chúng sanh trong vũ trụ thường được chọn quá vô tư bởi nhiều tín đồ Đại thừa.

[10] So sánh với đoạn nầy về ý nghĩa của ấn tượng giác quan (hay xúc chạm) trong những phần kết thúc của bài Kinh Phạm Võng (DN 1).

- 4 -

RỄ CỦA TỐT VÀ XẤU

Lời Giới Thiệu

Đức Phật đã từng dạy tham, sân và si là ba rễ xấu. Ba trạng thái nầy bao gồm toàn bộ phạm vi của xấu ác, dù cường độ ít hơn hoặc nhiều hơn, từ khuynh hướng nội tâm yếu đuối đến những biểu hiện thô tháo nhất trong hành động và lời nói. Trong bất cứ cách nào chúng xuất hiện, đây là những nguyên nhân cơ bản của khổ.

Vô tham, vô sân và vô si là ba rễ đối nghịch của chúng. Đây là ba rễ tốt của tất cả các hành động không ích kỷ, tự do và xả ly; của tất cả những diễn đạt về lòng từ và bi; của tất cả những thành tựu về kiến thức và hiểu biết.

Sáu trạng thái tâm (tâm sở) nầy là những rễ từ đó mọi điều có hại và có lợi nẩy mầm lên. Chúng là rễ của Cây Đời có trái ngọt lẫn trái đắng.

Tham và sân được si duy trì và cho ăn, là những lực thúc đẩy chung của tất cả đời sống có sinh khí, thuộc cá nhân và xã hội. May thay, những rễ tốt cũng lan đến trong thế giới của chúng ta và giữ những lực xấu trong vòng kiểm soát, nhưng chỉ tạm thời giữ quân bình, cần thường chánh niệm và nỗ lực gìn giữ. Trên mức độ của thiên nhiên không có sinh khí cũng vậy, chúng ta thấy những vật tương ứng với tham và sân trong những lực hút và lực đẩy, được giữ trong những hoạt động phản ứng không chủ tâm bởi sự không biết cố hữu mà không thể cung cấp động cơ nhằm dừng tiến trình đó. Như vậy, qua quá khứ không thể thăm dò, thế giới vĩ mô của thiên nhiên và thế giới vi mô của tâm từng tiếp tục cuộc tranh luận giữa lực hút và lực đẩy của chúng, tham

và sân; và trừ phi tự nguyện dừng bằng nỗ lực và hiểu biết thấu suốt, chúng sẽ cũng tiếp tục trong nhiều thời đại sắp đến. Sự xung đột vũ trụ của những năng lực đối kháng nầy, không thể giải quyết trên mức riêng của nó, là một phương diện *khổ* (bất toại nguyện); bệnh không yên, hoạt động điên rồ như được cảm thấy bởi một chúng sanh nhạy cảm.

Trên mức độ con người, cũng vậy, chúng ta thấy rằng con người hãnh diện tự tin là "tác nhân tự do" - ông chủ của đời mình và thậm chí của thiên nhiên - ở trong trạng thái tâm linh thực sự chưa phát triển là bệnh nhân thụ động bị những lực bên trong lái mà người đó không nhận ra. Bị kéo bởi tham và bị đẩy bởi sân, trong sự mù lòa người ấy không thấy rằng những cái thắng để dừng những hoạt động điên rồ ở trong tầm với của người đó, trong chính tâm của người đó. Những cái thắng chính là những rễ tốt, có thể được trau giồi đến mức mà tham, sân và si như thế hoàn toàn bị thiêu hủy.

Mặc dầu chúng ta từng nói về sáu cái rễ như là "những rễ tốt và xấu", chúng ta tạm thời dùng những thuật ngữ "tốt" và "xấu", chọn sự đơn giản hoá để giới thiệu giáo lý nầy bằng những thuật ngữ quen thuộc. Trong văn bản Phật giáo chúng được gọi những rễ thiện (*kusala-mūla)* và những rễ bất thiện *(akusala-mūla).* Và như vậy chúng ta cũng sẽ thường gọi chúng.

Sự phân biệt những thuật ngữ nầy đánh dấu sự khác biệt quan trọng, đối với "sự lan trải" của những tâm trạng gọi những rễ là rộng và sâu nhiều hơn lãnh vực đạo đức đối với những từ "tốt" và "xấu"có liên quan. Sự khác biệt nầy có thể được định nghĩa như sau. Một hành động có tác ý do thân hay khẩu thực hiện là vô đạo đức - xấu hay "tội lỗi" - khi nó bị những rễ bất thiện điều động, *có tác ý và trực tiếp hại người khác*. Điều nầy là sự trái luân lý có ý nghĩa về *xã hội*, vì

đó chính là tiêu chuẩn. Những hành động như thế được gọi là *nghiệp bất thiện về thân hay khẩu*. Những tư tưởng kết hợp với những rễ bất thiện nầy, mong muốn hại người, là trái luân lý có ý nghĩa về cá nhân, vì chúng là những tiêu chuẩn. Chúng gồm có những tư tưởng như tư tưởng làm hại, sát nhân, trộm cắp, lừa gạt và hãm hiếp, và cũng gồm những ý thức hệ sai lầm dẫn đến hại người hay tha thứ sự tai hại như thế. Dù những tư tưởng nầy có hay không có những hành động hay lời nói theo sau, chúng là *nghiệp tâm bất thiện*.

Khi tham, sân và si, trong mứcđộ nào đó, *không* cố ý gây hại người, chúng không xấu hay không trái đạo đức theo ý nghĩa nghiêm túc trong định nghĩa của chúng ta. Tuy nhiên, chúng vẫn thuộc nghiệp bất thiện trong đó chúng duy trì cảnh bó buộc và dẫn đến những kết quả không hài lòng. Tương tự như thế, thuật ngữ "thiện" lan trải trên đạo đức có ý nghĩa về mặt xã hội cũng gồm điều có lợi cho cá nhân, như những hành động xả ly và những nỗ lực để hiểu bản chất của thực tại.

Cuộc khủng hoảng mới xảy ra về niềm tin hữu thần đã từng chiếm địa vị ở phương Tây cũng đã đem đến trong đường mòn của nó sự khủng hoảng về đạo đức. Đối với nhiều người, niềm tin và Thượng Đế đã tan tác, và thường những người mất niềm tin vào Thượng Đế không thấy lý do thuyết phục nào đối với đạo đức mà không có thánh thần phê chuẩn từ trên xuống. Để lại không có nền tảng lành mạnh cho luân lý, họ hoặc là chấp nhận những ý thức hệ chính trị về vật chất chủ nghĩa hoặc cho phép tư cách đạo đức họ được tính tư lợi dẫn dắt. Tuy nhiên chúng ta cũng tìm thấy ngày nay một số ngày càng nhiều người đang tìm sự thay thế tốt hơn. Đối với họ giáo lý của Đức Phật về những rễ thiện và bất thiện cung cấp tiêu chuẩn của tốt và xấu không thuộc về thần học cũng không thuộc chế độ độc

tài mà chỉ trải nghiệm, người có nền tảng tâm lý lành mạnh tỏ ý muốn động cơ tự trị thực dụng hầu tránh xấu và chọn tốt.

Những động cơ xã hội và chính trị đối với tư cách đạo đức đưa ra cho con người hiện đại có thể không công khai mâu thuẩn với những quan điểm đạo đức cơ bản, nhưng trong cấu trúc của chúng được buộc với những hoàn cảnh lịch sử đặc biệt và phản ảnh những tính tư lợi khác nhau và những thành kiến của nhóm thống trị xã hội, những giá trị chúng đưa ra tương đối cao, thiếu hiệu lực chung. Trái lại, luân lý Phật giáo, dựa trên sự kiện tâm lý và không dựa trên những sự kiện xảy ra bất ngờ, cung cấp cốt tử của những nguyên tắc đạo đức vốn đã thoát khỏi những giới hạn tương đối, có hiệu lực trong mọi thời và trong tất cả mọi tình huống. Bằng tự xem xét nội tâm và quán sát, chúng ta có thể hiểu rằng những rễ bất thiện là những tâm trạng không ưa thích, tạo khổ cho chính chúng ta và những người khác; và từ đó chính là bản chất chung của chúng ta để tránh khổ và tìm vui, chúng ta có thể hiểu rằng nó phục vụ lợi ích lâu dài riêng cho chúng ta cũng như tốt cho những người khác để kiềm chế những hành động sinh ra từ những rễ nầy để hành động trong những cách được những cái đối nghịch của chúng - thiện - thúc đẩy. Một sự tổng quát ngắn gọn về những rễ xấu sẽ làm rõ điều nầy.

Tham là trạng thái thiếu, cần và muốn. Tham luôn tìm để thực hiện và kéo dài cho thoả mãn, nhưng lực lái của nó vốn không thể thoả mãn, và bao lâu nó còn chịu duy trì cảm giác thiếu như vậy.

Sân, trong mọi mức độ của nó, cũng là trạng thái bất mãn. Mặc dầu nó khởi lên khách quan đáp lại người hay hoàn cảnh không ưa thích, nguồn gốc thực sự của nó là chủ quan và bên trong, chính do tham muốn nản lòng và tự ái

bị tổn thương. Tâm lý học Phật giáo định nghĩa phạm vi sân lan trải hơn sự tức giận và ác cảm đơn thuần kể cả sự khác nhau về những cảm xúc tiêu cực - như thất vọng, chán nản lo lắng và tuyệt vọng - đại biểu cho những phản ứng bị dắt dẫn sai đối với tính vô thường, không an ninh, không hoàn hảo cố hữu trong tất cả đời sống hữu vi .

Si, hình thức không biết, là trạng thái hỗn loạn, bối rối, bơ vơ. Trong phương hướng nhìn những tà kiến của si, nó phát sanh trong chủ nghĩa giáo điều; nó chọn tính chất cuồng tín và thậm chí ám ảnh và làm tâm cứng ngắt và bị kết vỏ.

Tất cả những rễ bất thiện nầy dẫn đến nội tâm bất hòa và xã hội xung đột. Trong những bức tranh Tây Tạng chúng được miêu tả vào chính cái trục của Bánh Xe Cuộc Đời [1], hình tượng tiêu biểu là con gà trống, con heo và con rắn, chạy quanh và chụp đuôi nhau. Thực ra, ba rễ bất thiện sản sinh và hỗ trợ lẫn nhau.

Rễ tham khiến oán giận, bực tức và căm thù nổi lên nhưng lại cản trở điều tham muốn được hài lòng hay tranh đua trong việc theo đuổi để đạt được đối tượng tham muốn đó - dù hưởng thụ ngũ trần, quyền lực, địa vị thống trị hay danh tiếng. Trong cách nầy tham dẫn đến xung đột và những cuộc tranh chấp. Khi bị thất bại, thay vì sinh ra thù địch và ác cảm, tham có thể đem đến ưu sầu, buồn bã, tuyệt vọng, đố kỵ và ganh ghét - những tâm trạng cũng đến dưới tiêu đề sân. Nỗi đau bị tước đoạt hay nản lòng lại làm nhạy tính say mê tham muốn, sau đó tìm lối thoát khỏi đau khổ bằng cách tham đắm vào những loại hưởng thụ khác.

Cả tham và sân luôn kết nối với si. Chúng lấy si làm nền tảng, về phần chúng, vẫn khiến si sanh khởi thêm nữa khi theo đuổi những đối tượng chúng ta tham muốn hay trốn chạy những thứ chúng ta không ưa thích. Cả yêu và ghét

làm chúng ta không thấy trước những nguy hiểm vây quanh việc theo đuổi của chúng ta; chúng dắt dẫn chúng ta thực sự khỏi tiến bộ. Chính si ở dưới tình yêu và lòng ganh ghét của chúng ta làm chúng ta thực sự mù quáng, si dẫn chúng ta đi sai lạc.

Từ tất cả những hình thức khác của si, về cơ bản nó sanh khởi, là ý niệm về cái ngã tồn tại: niềm tin vào bản ngã. Vì lợi ích của cái ngã ảo ảnh nầy con người tham và sân; trên đó họ dựng lên những điều tưởng tượng và lòng tự cao. Niềm tin vào cái ngã nầy trước tiên được hiểu rõ như quan niệm hão huyền. Người đó phải chọc thủng ảo tưởng về cái ngã bằng cách trau giồi chánh kiến nhờ tư tưởng có thể thâm nhập được và hiểu biết sâu sắc về thiền.

Mặc dầu những rễ thiện và bất thiện là những tâm trạng riêng, chúng biểu thị và dội lại có ý nghĩa xã hội vô cùng to lớn. Mỗi cá nhân trong xã hội thăng tiến lên ngay để tự bảo vệ, những người mình yêu, tài sản, sự an toàn và tự do khỏi tham, sân và si của những người khác. Ngược lại tham, sân và si của chính người đó có thể làm những người khác nổi lên sự quan tâm lo lắng và oán hận, mặc dầu người đó có thể không nhận biết về điều nầy hay không quan tâm về điều đó. Từ tất cả những cái nầy đưa đến quả khổ rắc rối cài vào nhau - khổ gây ra cho người và khổ do chính người đó trải nghiệm. Từ đó Đức Phật nhiều lần lập lại rằng những rễ bất thiện làm hại cả mình và người, trong lúc rễ thiện là những nguồn lợi cho cả cá nhân và xã hội (xem những văn bản 16-20).

Những rễ thiện và bất thiện có mối quan tâm nhân loại tối cao về mọi mức độ. Như là những nguyên nhân sanh khởi của nghiệp, chúng khẳng định đời sống của chúng ta và những hành động có tác ý tạo tái sanh, chúng là những năng lực chuyển động và lực lái những hành động, lời nói

và tư tưởng của chúng ta. Chúng làm khuôn mẫu tính cách và định mệnh của chúng ta và từ đó quyết định bản chất tái sanh của chúng ta. Là những nét ưu thế trong cấu trúc của tâm, những rễ bất thiện được dùng trong Tạng Thắng Pháp (*Abhidhamma Piṭaka)* để xếp loại tâm bất thiện và cũng hệ thống các loại tính khí. Tất cả những giai đoạn của con đường giải thoát đều liên hệ mật thiết với những rễ thiện và bất thiện. Ngay từ lúc bắt đầu, những hình thức thô nhất của tham, sân và si vô trách nhiệm phải được giới *(sīla)* diệt trừ, trong khi vào những giai đoạn tiến bộ có định *(samādhi)* và tuệ *(paññā)* trợ giúp phải được áp dụng để chuyển dời những rễ bất thiện đang lan sâu thêm trau giồi những rễ thiện. Thậm chí tầng thánh A-la-hán và Niết bàn *(Nibbāna),* hoàn thành cuộc chinh phục vĩ đại, cả hai được giải thích trong những thuật ngữ về những rễ nầy: như tận diệt tham, sân và si.

Phạm vi rộng có tầm quan trọng trong giáo lý Phật giáo đặt những rễ nầy ở ngay chính cốt tử của Pháp. Chỉ rõ những dấu hiệu của tâm hoàn toàn giải thoát, chính lời dạy đơn giản mà sâu sắc, và từ đó tiếp cận trên nhiều mức độ. Sự kiện rằng tham, sân và si, trong những hình thức cùng tột của chúng, là những nguyên nhân căn để của nhiều nỗi thống khổ và xấu ác nên rõ là đau nhức đối với từng người có nhạy cảm về đạo đức. Như vậy sự hiểu biết ban đầu nầy, mở ra ý thức chung, có thể phát triển tốt thành hiểu biết hoàn toàn. Lúc đó nó có thể trở nên tuệ quán đưa người đó bước vào con đường giải thoát - tận diệt tham, sân và si.

Trong khung sườn giáo lý của Đức Phật, những Rễ Tốt và Xấu từng được tìm thấy nhiều chỗ khác nhau rất nhiều trong những văn bản. Chọn lọc phong phú những văn bản Phật giáo - hầu như hoàn toàn lấy từ những bài kinh của Đức Phật - để minh hoạ điều nầy là ý định của những đoạn sau đây.

I. Những Giải Thích Cơ Bản

1. ĐỊNH NGHĨA

Có ba rễ bất thiện: tham, sân và si; và có ba rễ thiện: vô-tham, vô-sân, và vô-si. (DN 33, Saṅgīti Sutta)

Bình Luận

Hai bộ ba nầy, theo thứ tự, là những rễ bất thiện và những hành động có tác ý thiện (*kamma),* bằng hành động, lời nói và tư tưởng.

Thuật ngữ "rễ" (*mūla),* những chú giải giải thích, có ý nghĩa ủng hộ mạnh, nguyên nhân, điều kiện và người sản xuất. Nghĩa bóng của thuật ngữ nầy gợi ý rằng những rễ cũng có thể được lấy như những người đem "nhựa nuôi dưỡng" của thiện và bất thiện. Chúng chuyển nhựa nầy đến những yếu tố tâm và những chức năng cùng tồn tại đồng thời với chúng, cũng như những hành động thiện và bất thiện của chúng phát ra từ đó. Năng suất tái sanh của chúng là *những người sản xuất*.

Những từ "bất thiện" và "thiện", như được dùng ở đây, được chuyển dịch từ những thuật ngữ Pāli *akusala* và *kusala*, theo thứ tự. Những dịch giả khác dùng những từ khác cho thiện: thuận lợi, tài giỏi; đối với bất thiện: bất lợi, vụng về. Những thuật ngữ "thiện" và "bất thiện" bao gồm trong tất cả những hành động có tác ý trói buộc chúng sanh trong vòng luân hồi (*samsāra)* và khổ. Do đó những hành động có những rễ nầy có thể được gọi là thiện nghiệp hay bất thiện nghiệp. Từ đó phạm vi bất thiện rộng hơn phạm vi vô đạo đức, vì nó gồm những hình thức của phiền não gốc rễ chứ không phải vô đạo đức trong ý nghĩa nghiêm ngặt như đã giải thích ở trên. Thiện, như liên hệ ở đây và trong hầu hết, mặc dầu không phải là tất cả, của những văn bản sau đây, là thiện thuộc loại thế tục. Thiện thuộc loại siêu thế không

tạo nghiệp và do vậy không có kết quả trong tái sanh (xem Văn bản 14) [2].

Những nhà chú giải kinh điển Pāli giải thích *kusala,* thiện, như tình trạng lành mạnh của tâm *(ārogya),* không có lỗi về mặt đạo đức (*anavajja),* và khi nghiệp cho quả ưa thích hay hài lòng *(sukha-vipāka).* Một nghĩa rộng khác của *kusala,* "khéo léo" hay "có kỹ xảo", theo các nhà chú giải, không áp dụng trong văn cảnh nầy. Tuy nhiên những hành động có nghiệp thiện cũng có thể được mô tả như có kỹ xảo tới độ khi chúng đưa đến hạnh phúc trong hiện tại và tương lai, và tiến bộ trên con đường đến giải thoát.

Bất thiện (*akusala)* có đặc tính trái ngược: đó là tình trạng không lành mạnh hay ốm yếu của tâm *(gelañña),* có lỗi về đạo đức và đáng trách *(sāvajja),* và khi nghiệp cho quả không hài lòng, khổ *(dukkha-vipāka).* Đối với tất cả những lý do nầy, những hành động bất thiện trong tư tưởng, lời nói hay việc làm cũng có thể nói có những phản ứng vụng về trong đời.

Phạm Vi Của Sáu Rễ Nầy

a) Bất thiện. Ba rễ bất thiện nầy không hạn chế những biểu thị mạnh được gợi lên bằng thuật ngữ tiếng Anh tham, sân và si. Thật quan trọng để hiểu phạm vi của chúng, để biết rằng trong tiếng Pāli ba thuật ngữ nầy thay thế cho tất cả những mức độ của cường độ, thậm chí yếu nhất, của ba phiền não nầy, và đối với tất cả những sự khác biệt trong đó chúng xuất hiện. Ở những mức độ yếu nhất ảnh hưởng bất thiện của chúng trên tính cách và hậu quả của nghiệp, dĩ nhiên, là không nghiêm trọng như hậu quả của những hình thức mạnh hơn. Nhưng ngay cả những hình thức yếu có thể mang rủi ro hoặc phát triển mạnh hơn hoặc làm tính cách của người đó dễ bị tổn thương hơn đối với những biểu thị trầm trọng hơn của chúng. Quan niệm trọn vẹn hơn về

những hình thức khác những rễ bất thiện nầy giả sử có thể thu được từ danh sách những từ đồng nghĩa của chúng, một phần lấy từ *Dhammasaṅgaṇī,* cuốn sách đầu tiên của Tạng Thắng Pháp (Abhidhamma Piṭaka).

Tham: thích, ước ao, mong ngóng, yêu mến, ưa thích, dính mắc, tham dục, tính tham lam, tham ái, đam mê, đam mê lạc thú, tham chiếm hữu, keo kiệt, tham muốn ngũ trần, tham giàu, tham con, tham danh, v.v...

Sân: không thích, ghê tởm, khiếp sợ, oán giận, hận thù, cáu kỉnh, bực mình, cáu gắt, phản kháng, ác cảm, sân hận, phẫn nộ, căm thù.

Si: ngu dại, đờ đẫn, hỗn loạn, không biết những cốt yếu (chẳng hạn Bốn Sự Thật Cao Thượng), định kiến, chủ nghĩa giáo điều ý thức hệ, cuồng tín, những tà kiến, ngã mạn.

b) Thiện. Mặc dầu hình thức phủ định, ba rễ thiện nầy biểu thị những lối mòn tích cực.

Vô tham: không ích kỷ, tự do, rộng lượng; những tư tưởng và hành động hy sinh và chia sẻ; xả ly và vô dục.

Vô sân: từ ái, trắc ẩn, cảm thông, thân mật, tha thứ, nhẫn nại.

Vô si: trí tuệ, hiểu biết thấu suốt, kiến thức, hiểu, thông minh, khôn ngoan, nhận thức đúng, công bằng, trầm tĩnh.

2. CHÚ GIẢI ĐỊNH NGHĨA CỦA VỀ NHỮNG RỄ BẤT THIỆN

Tham có đặc tính nắm giữ đối tượng, như nhựa bẫy chim (nghĩa đen. "nhựa bắt khỉ"). Nó có chức năng kết dính, như thịt đặt trên chảo nóng. Không từ bỏ là biểu thị của nó, như thuốc nhuộm muội đèn. Có nhân gần là đang thấy hưởng thụ trong mọi vật dẫn đến cảnh nô lệ. Nó nên được xem như dòng tham ái cuồn cuộn cuốn chúng sanh trôi theo đến

những cảnh khốn khổ như dòng sông đang chảy xiết đến đại dương bao la.

Sân có đặc tính tàn bạo, như con rắn bị khiêu khích. Nó có chức năng lan ra, như giọt thuốc độc, hay chức năng thiêu cháy hết mọi chống đỡ cho riêng nó, như lửa rừng. Hành hạ như kẻ thù gặp cơ hội là biểu thị của sân. Có nhân gần là những nguyên cớ quấy nhiễu *(āghāta-vatthu).* Sân nên được xem như là nước tiểu để lâu trộn với thuốc độc.

Si có đặc tính mù quáng, hay có đặc tính không biết. Nó có chức năng không thâm nhập được, hay chức năng che đậy bản chất thực của đối tượng. Không có chánh kiến [3] là biểu thị của nó hay như tình trạng tăm tối. Có nhân gần là chú tâm dại dột (phi lý). Nó nên được xem như gốc rễ của tất cả những điều bất thiện. (Vism. XIV, 162, 171)

3. CHÚ GIẢI ĐỊNH NGHĨA VỀ NHỮNG RỄ THIỆN

Vô tham có đặc tính của tâm thiếu ưa thích đối tượng, hay có đặc tính không bám víu, như giọt nước trên lá sen. Nó có chức năng không nắm lấy (hay không nắm giữ), như vị tỳ khưu được giải thoát. Không đối đãi (đối tượng gợi lên ưa thích) như nơi ẩn náu (hay không - bám chặt), như người bị rơi vào chỗ dơ bẩn (sẽ không bám vào đó) là biểu thị của vô tham.

Vô sân có đặc tính thiếu tàn bạo, hay đặc tính không - chống đối, như người bạn không cùng tính cách. Nó có chức năng xoá bỏ quấy nhiễu, hay chức năng tẩy trừ bồn chồn không yên, như gỗ trầm. Dễ tính, như trăng tròn là biểu thị của vô sân.

Vô si có đặc tính thâm nhập (mọi vật) theo bản chất thực của chúng, như bắn mũi tên xuyên vào của người bắn cung thiện xảo. Nó có chức năng chiếu sáng lãnh vực của đối tượng, như ngọn đèn. Không - hoang mang, như người chỉ

đường rừng là biểu thị của vô si. Ba nầy nên được xem như tất cả những cội rễ của thiện. (Vism.XIV,143)

4. BẢN CHẤT CỦA NHỮNG RỄ THIỆN

Vô tham trái với vết nhơ keo kiệt; vô sân trái với vết nhơ trái đạo đức; vô sân trái với tình trạng không phát triển của những tính chất thiện.

Vô tham là duyên để cho ra (*dāna)*; vô sân là duyên để giữ giới *(sīla);* vô si là duyên để phát triển nội tâm *(*hay thiền*; bhāvanā).*

Nhờ *vô tham* người đó không đánh giá quá cao (đối tượng hấp dẫn) như người tham đánh giá. Nhờ *vô sân* người ấy không đánh giá thấp hay phản đối (đối tượng không hấp dẫn hay không bằng lòng), như người sân nghĩ. Nhờ *vô si* người ấy có cái nhìn mọi vật không lệch lạc, trong lúc người tự dối mình quan niệm mọi vật theo cách xuyên tạc.

Với người *vô tham* sẽ chấp nhận lỗi hiện tồn (trong đối tượng hấp dẫn) và sẽ cư xử theo cách đó, trong lúc người tham lam và tham dục sẽ giấu lỗi đó. Với *vô sân* sẽ chấp nhận đạo đức hiện tồn (trong đối tượng không bằng lòng hay thù ghét) và sẽ đối xử tùy theo đó, trong lúc người sân sẽ miệt thị cái đạo đức đó. Với người *vô si* sẽ chấp nhận những sự kiện như chúng đang là và cư xử tùy theo đó, trong lúc người tự dối mình nắm giữ cái thật cho là giả (căn cứ theo sự thật cho là không có căn cứ) và giả cho là thật (không có căn cứ cho là có căn cứ theo sự thật).

Với người *vô tham* không có nỗi khổ vì xa cách người yêu thương; nhưng người tham lam và tham dục tự đồng hoá với người mình yêu thương và do vậy xa cách người đó là điều không chịu nổi. Với người vô sân không có nỗi khổ vì gần người không ưa thích; nhưng người sân tự đồng hoá với (ác cảm của mình chống đối với người không ưa thích) và

thân gần người đó thì không thể chịu nổi. Với người *vô si* không có nỗi khổ vì không đạt được điều mình mong ước, bởi người không tự dối mình sẽ có khả năng phản ánh trong cách nầy: "Làm sao có thể có khả năng rằng điều bị hủy hoại sẽ không nên đi vào sự hủy hoại?"

Với người *vô tham* không gặp phải khổ của sanh, bởi vô tham đối nghịch với tham ái, và tham ái là cội rễ của khổ sanh. Với người *vô sân* không cảm thấy khổ già (nặng nề, hay sớm); bởi không chất chứa ganh ghét nặng nề làm mau già. Với *người vô si* không có khổ khi chết; bởi khi sắp chết tâm bị lẫn lộn hay tự dối mình là khổ; nhưng điều nầy không xảy ra với người không tự dối mình.

Vô tham làm cho đời hạnh phúc giữa những người (thường cãi vả về của cải). *Vô si* làm cho đời hạnh phúc giữa những ẩn sĩ và tu sĩ (người thường hay tranh cãi về ý niệm). *vô sân* sống an vui với tất cả mọi người.

Nhờ *vô tham* không tái sanh trong cảnh giới của qủy đói (*preta);* bởi thông thường chúng sanh bị tái sanh ở đó do tâm họ tham ái; và vô tham (không ích kỷ, xả ly) đối nghịch với tham ái. Nhờ *vô sân* không tái sanh trong địa ngục; vì chính tâm sân và tính khí hung dữ khiến chúng sanh bị tái sanh vào địa ngục, có cùng tính chất với sân. Nhờ *vô si* không tái sanh vào cõi súc sanh, vì chính tâm si mê khiến chúng sanh bị tái sanh vào cõi súc sanh luôn tự dối mình; nhưng vô si (trí tuệ) đối nghịch với si mê.

Trong ba cội rễ nầy, *vô tham* tránh tiếp cận với tham dục, *vô sân* tránh bị xa lánh vì sân hận; *vô si* tránh mất trầm tĩnh (hay tự tại) vì si mê.

Hơn nữa, đối với ba cội rễ nầy, theo thứ tự đã cho, tương đương với ba loại tưởng sau: tưởng xả ly, thiện chí và vộ hại; và cũng suy tưởng về thân bất tịnh, về lòng từ bi vô lượng và về tứ đại.

Nhờ *vô tham* tránh được thái cực lợi dưỡng; nhờ *vô sân* tránh thái cực khổ hạnh; nhờ *vô si* thực hành trung đạo.

Vô tham phá tan thân trói buộc trong cảnh thèm muốn, *vô sân* phá tan thân làm nô lệ cho điều xấu, và *vô si* phá vỡ hai loại trói buộc khác (đó là: dính mắc vào lễ nghi và cuồng tín giáo điều).

Nhờ giới đức của hai rễ thiện đầu tiên, pháp hành của hai niệm xứ ban đầu (đó là: thân và thọ) sẽ thành công; nhờ giới hạnh của rễ thiện thứ ba *(vô si)*, pháp hành của hai niệm xứ cuối (trạng thái tâm và nội dung tâm/ tâm và pháp) sẽ thành công.

Vô tham làm duyên để có sức khoẻ, bởi người vô tham sẽ không dùng cái gì không thích hợp, dù là nó cám dỗ, và nhờ đó người ấy sẽ luôn mạnh khoẻ. *Vô sân* làm duyên để trẻ trung, bởi người đó thoát khỏi sân không tiêu dùng những ngọn lửa sân gây vết nhăn và tóc bạc, và như vậy vẫn giữ được vẻ trẻ trung lâu dài. *Vô si* làm duyên để sống lâu, bởi người không tự dốimình sẽ biết điều có lợi, điều có hại, và bằng cách tránh điều tai hại và sử dụng điều lợi ích người ấy sẽ sống lâu.

Vô tham là duyên được ân huệ có của cải, bởi người không tham sẽ có được của cải nhờ tính rộng rãi (như quả của nghiệp bố thí). Vô sân tạo điều kiện thuận lợi có nhiều bạn bè, bởi nhờ lòng từ người ấy sẽ chiếm được cảm tình của nhiều bạn bè và không để mất họ. *Vô si* làm duyên để tự phát triển, bởi người không tự dối mình và chỉ làm điều có lợi ích sẽ tự hoàn thiện mình.

Nhờ *tâm vô tham* người ấy tách riêng ra những người và vật thuộc nhóm của người ấy; bởi vì thậm chí trong trường hợp họ bị suy sụp, người ấy sẽ không cảm thấy khổ do nhân dính mắc sâu nặng. Với *tâm vô sân*, trong trường hợp người hay vật thuộc về nhóm thù địch sẽ giữ đúng như vậy;

bởi người ấy thoát khỏi sân sẽ không có tư tưởng thù hằn ngay cả đối với những người thù địch. Với *tâm vô si*, người và vật thuộc nhóm trung lập cũng giữ đúng như vậy bởi trong người đó không tự dối mình không có dính mắc sâu nặng với bất cứ ai hay bất cứ cái gì.

Nhờ *vô tham* người ấy sẽ hiểu vô thường, đối với người tham, luôn mong hưởng thụ sẽ không thấy tính vô thường trong các hiện tượng thường biến đổi. Nhờ *vô sân* người ấy sẽ hiểu khổ đau; vì người có khuynh hướng không sân, khi hiểu ra những chứng cứ quấy nhiễu người ấy loại bỏ chúng, thấy hiện tượng là khổ. Nhờ *vô si* người ấy sẽ hiểu vô ngã; đối với người không tự dối mình khéo nắm được bản chất của thực tại, và người ấy biết rằng ngũ uẩn không có người điều hành bên trong. Chỉ khi hiểu vô thường, v.v.. có hiệu lực bởi vô tham, v.v..., cũng vậy hiểu vô thường v.v... sẽ sinh vô tham v.v... Nhờ hiểu vô thường sanh khởi vô tham, nhờ hiểu khổ đau sanh khởi vô sân; nhờ hiểu vô ngã sinh khởi vô si. Còn ai sẽ cho phép dính mắc khởi lên đối với điều mà người ấy hoàn toàn biết rõ là vô thường? Và, khi hiểu hiện tượng là khổ, ai sẽ tạo thêm nỗi đau khổ cực kỳ nhói buốt của sân hận? Và, khi hiểu hiện tượng là vô ngã, ai sẽ lại lao vào trong tâm trí phức loạn? (Từ *Atthasālinī* - Chú giải của *Dhammasaṅgaṇī* của tạng Thắng Pháp, Nhà Xuất Bản Pāli Text Society, pp.127ff.)

5. TÍNH ĐA DẠNG CỦA NHỮNG RỄ BẤT THIỆN

Nầy chư tỳ khưu, có những người ngoại đạo sẽ hỏi các con: "Nầy bạn có ba trạng thái tâm: tham, sân và si. Sự tương phản, đa dạng và chênh lệch của chúng là gì?"

Nầy chư tỳ khưu, được hỏi như vậy, các con có thể giải thích nó cho những người ngoại đạo theo cách nầy:

"Tham ít lỗi hơn và lâu tàn; sân lỗi rất nặng và chóng tàn; si là lỗi rất sâu và lâu tàn." – AN 3:68 (trích)

Bình Luận

Những lời trong văn bản nầy về tham là ít lỗi hơn, và v.v..., phải được hiểu trong nghĩa liên quan. Chú giải giải thích: "Tham (hay tham dục) ít lỗi trong hai cách (1) theo ý kiến chung (*trần tục;* nghĩa là trong con mắt của thế gian'), và (2) liên quan đến quả của nghiệp *(vipāka)* nghĩa là. Tái sanh là quả từ nghiệp (do tham sai khiến).

1) "Ví dụ, nếu cha mẹ cho con cái họ kết hôn, theo những tiêu chuẩn của thế tục không có lỗi gì (mặc dù tham đi vào trong tình thương yêu và tính dục của cha mẹ trong việc hôn nhân).

2) Nếu trong hôn nhân người ấy thoả mãn với chồng hay vợ của riêng mình (và như vậy giữ giới thứ ba), do vậy không có tái sanh trong cảnh giới thấp. Như vậy tham hay tham dục có thể ít lỗi hơn liên quan đến quả của nghiệp. Tuy nhiên, tham 'lâu tàn', khó tẩy sạch giống nhọ nồi trơn như dầu. Tham đối với những đối tượng đặc biệt hay tham dục trong ngũ trần đối với người nào đó có thể giữ khăng khăng suốt đời. Thậm chí có thể tiếp tục đến hai hay ba kiếp vẫn không biến mất."

Như vậy, liên quan đến sân và si, tham ít xấu hơn. Vì nếu tham ái giữ trong giới hạn đạo đức cơ bản, và không đưa đến vi phạm năm giới, sẽ không loại trừ tái sanh vào cảnh giới an lạc nhờ thiện nghiệp. Tuy nhiên, tham ái rất khó vượt qua hoàn toàn. Những cội rễ tơ tóc xinh đẹp của nó ăn sâu vào trong bản chất của chúng ta, và nó có thể tự che phủ trong y phục hấp dẫn, thừa nhận sự nguỵ trang khéo léo và những hình thức đẹp tuyệt vời. Vì "tham đời" hay "ý chí muốn sống" chính là cốt tử của kiếp sống. Khi tham ái khẳng định sống đó là nguồn gốc của khổ.

"Sân", theo chú giải, "có thể dẫn đến có hành động sai trái đối với cha mẹ, anh chị, tu sĩ, v.v... Bất cứ khi nào người phạm lỗi như thế đi, thì bị khiển trách và mang tai tiếng theo. Nếu, vì sân hận, người ấy thậm chí phạm một trong những trọng tội *(ānantariya-kamma)* như giết cha, v.v..., người đó phải chịu khổ vĩnh viễn trong địa ngục. [4] Trong cách đó, sân hận có lỗi rất lớn cả theo dư luận và quả của nghiệp đó. Tuy nhiên sân có thể mau nguôi ngoai; vì sau khi phạm tội do sân hận hay giận dữ người đó có thể hối hận ngay, yêu cầu người mình đã làm lỗi tha thứ, và nếu được bảo đảm, hành động đó được chuộc lỗi vì (xa như tâm trạng người phạm lỗi quan tâm đến.)"

Sân hận là yếu tố đập phá và chống trái xã hội, nguồn gốc nỗi thống khổ không kể xiết đối với cá nhân và tất cả các nhóm người. Như vậy người ấy mong xã hội quan tâm như "một lỗi lớn", như kẻ thù lớn đối với hạnh phúc xã hội, vàdùng mọi nỗ lực làm sân yếu kém đi và diệt trừ nó. Nhưng trái lại chúng ta tìm thấy rằng những tổ chức của con người, lớn hay nhỏ, thường khuyến khích tâm sân nhằm những mục đích ích kỷ riêng của họ, hay từng thúc đẩy hành động, lời nói và tư tưởng của tâm sân được thúc đẩy bởi những ý thức hệ tự dối mình. Xuyên suốt lịch sử, những nhà lãnh đạo tìm sự ủng hộ của quần chúng lúc nào cũng tìm thấy dễ đoàn kết nhân dân bằng mối thù chung hơn là bằng tình thương bao la.

Về mức độ cá nhân, tâm sân trong mọi mức độ thường được tính tự lợi dấy lên đối lập và do nhiều loại phản kháng lấy bản ngã làm trung tâm. Lòng căm thù có thể phát triển ám ảnh như đam mê tham dục, nhưng thường hay phá hủy hơn đối với người sân và nạn nhân của người đó. Nó có thể bám rễ sâu trong tâm, ở trong hình thức oán giận âm ỉ hay hả hê của những cơn bộc phát mãnh liệt. Do lòng căm thù, tâm người có thể chìm xuống dưới mức con người, và như

vậy đối với người sân hận luôn luôn có nguy cơ bị tái sanh vào cảnh giới thấp hơn cõi người.

Tuy nhiên đối với người không đồng hoá mình với những trạng thái của tâm, nhưng thấy nhu cầu và có ý chí để tự chuyển hoá - đối với người như thế sẽ không khó để kiềm chế cơn sân trước khi nó phát triển mạnh hơn. Lòng căm thù gây dễ phát cáu, căng thẳng và thất vọng và bởi con người về cơ bản "thích vui tránh khổ", những ai hiểu hậu quả của sân hận sẽ thường mong muốn từ bỏ sân.

"Si", theo chú giải, "là lỗi lớn gồm cả hai lý do, đó là trong cặp mắt của dư luận và liên quan đến quả của nghiệp bất thiện của nó (trong cách tương tự như được đề cập ở trên đối với tâm sân). Nếu hành động được làm dưới ảnh hưởng của tâm si, hành động như thế chỉ rất lâu người đó sẽ được thả tự do; có thể như da con gấu, sẽ không sáng được cho dù giặt bảy lần."

Nếu những hành động không kiềm chế của tâm tham ái hay tham dục bất hợp pháp được thực hiện mà không có cảm giác tội lỗi, nhưng, trái lại, được bào chữa bằng những định kiến như thế như lời tuyên bố có thể làm đúng, tâm tham tự lừa dối như thế rõ là sẽ không dễ diệt trừ. Sẽ không từ bỏ ngay cả dưới tác động của những lần thất bại hoài để thoả mãn nó, mà chỉ có thể làm tăng thêm tâm tham bằng cách phẫn nộ và oán hận. Cũng có những hình thức tâm tham tự lừa dối được tôn giáo phê chuẩn ủng hộ (hay tôn giáo giả danh) (xem Chú giải Văn bản 11). Tất cả những hình thức của tâm tham tự lừa dối có thể được diệt trừ chỉ khi những tà kiến tự lừa dối và những nguyên tắc được loại bỏ. Nhưng thậm chí trong những trường hợp nơi tâm tham không bị học thuyết sai lầm kéo lùi lại, khi đam mê lạc thú có vô minh vô tội không bị cấm hay khi tà kiến tự lừa dối liên quan chỉ với niềm tin ngây thơ rằng "đây là điều đúng

và tự nhiên để làm" - trong những trường hợp nầy, cũng vậy, cảnh nô lệ của chúng ta bởi tâm tham tự lừa dối như thế sẽ khó bị bẻ gãy.

Tương tự khi tâm si xúi giục tâm sân và giữ nó sống với những tà kiến hay thái độ. Nếu, ví dụ, vì tà kiến tự lừa dối, người ta xem những người thuộc những chủng tộc tầng lớp hay tôn giáo khác nào đó như những đối tượng căm thù hợp pháp, điều nầy sẽ trói buộc cảnh nô lệ chặt hơn bất cứ cơn bộc phát sân hận tạm thời nhưng bị kích thích mạnh chỉ có trộn lẫn tâm si tầm thường.

Tâm si không hiện diện, thì tâm tham hay tâm sân không nổi lên. Những rễ bất thiện của tâm tham và tâm sân luôn xảy ra đều câu hữu với tâm si. Tuy nhiên, tâm si có thể tự xảy ra và có thể có nguồn xấu ác và khốn khổ rất nghiêm trọng. Theo quan niệm tâm si có mặt khắp mọi nơi trong bất thiện nghiệp, Kinh Pháp Cú nói rằng không có cảnh vướng mắc rắc rối nào bằng mạng lưới trải rộng khắp của tâm si (v.251), và rằng vô minh (đồng nghĩa với si) là lậu hoặc lớn nhất của tâm (v.243). Từ đó Đức Phật tuyên bố: "Tất cả những trạng thái tâm bất thiện có rễ trong vô minh, chúng hội tụ trên vô minh, và bằng cách diệt trừ vô minh, tất cả những trạng thái tâm bất thiện đều được loại trừ" (SN 20.1).

Dĩ nhiên, vô minh không có nghĩa chỉ thiếu thông tin về chủ đề nầy hay kia của kiến thức thế tục. Đúng hơn, vô minh là thiếu hiểu biết đúng về Bốn Sự Thật (Tứ Diệu Đế): đó là, không biết (hay cố ý không biết) phạm vi trọn vẹn và độ sâu thăm thẳm của khổ, nguyên nhân của khổ, về sự kiện có thể diệt khổ và về con đường dẫn đến diệt khổ.

Sự thật về khổ bị giấu bởi bốn sự xuyên tạc về thực tại (*vipallāsa)*, bốn ảo tưởng lớn về thấy thường trong vô thường, hạnh phúc trong điều thực sự đau khổ, thấy cái ngã

trong cái không có ngã, và đẹp trong không đẹp (bất tịnh). Những sự xuyên tạc nầy, những biểu thị phổ biến có tác động mạnh của vô minh và si, ngăn không cho hiểu được sự thật của khổ, và từ đó cũng khó thấy những sự thật khác. Bốn nầy có thể xuất hiện trên bất cứ ba mức độ nào: ở mức hoàn toàn nhận thức sai lầm bình thường (*saññā-vipallāsa)* hay như những cách suy nghĩ sai *(citta-vipallāsa),* hay như được diễn đạt trong những ý tưởng hay học thuyết hoàn toàn sai *(diṭṭhi-vipallāsa).* Bướng bỉnh nắm giữ những tà kiến có thể rèn những xiềng xích kiên cố nhất trói buộc chúng sanh trong vòng trầm luân khổ ải. Nếu những tà kiến nầy đi xa như khi từ chối đạo đức thích đáng của hành động nào, chúng sẽ dẫn đến kiếp sống kế với "định mệnh" tái sanh vào cảnh khốn khổ. [5]

Dĩ nhiên, hoàn toàn ngu dốt cũng là một hình thức của si, và nó có thể làm mất hiệu lực sự phát triển nội tâm của một người suốt đời và trong nhiều kiếp sống kế tiếp. Nhưng có thể có lối thoát khỏi nó, nếu những rễ thiện vô tham (không ích kỷ) của người ngu đó và vô sân (tử tế, bi mẫn) đủ mạnh để trở thành năng động.

Thân kiến là phương diện si có rễ sâu dày nhất và có tác động mạnh nhất, và những tà kiến tự đắc nhất. Thân kiến là niềm tin vào cái ngã thường hằng hay linh hồn, có ngã mạn và những quan niệm đi kèm. Niềm tin có thể khờ dại và không biết suy nghĩ, hay được những học thuyết và những sự thuyết phục rõ ràng ủng hộ. Nhưng tuy nó nắm, thân kiến nầy làm si thành rào chắn khó vượt qua và lâu tàn, trong lúc những hàm ý của việc lấy bản ngã làm trung tâm làm si có "lỗi lớn".

Xét phương diện rộng và ảnh hưởng phổ biến của si, có thể hiểu rằng, dướii cái tên vô minh, nó xuất hiện như yếu tố đầu tiên trong chuỗi nhân duyên *(paṭicca-samuppāda).*

Như động lực chính yếu khiến vòng luân hồi quay, si quả thực là "lỗi lớn và lâu tàn".

II. Những Văn Bản Phổ Biến

6. VƯỢT QUA SANH TỬ

Nếu ba điều không được tìm thấy trong đời, Bậc Toàn Giác, Bậc Thánh - người giác ngộ hoàn toàn, sẽ không biến mất trên thế gian, giáo lý và giới luật của ngài sẽ không toả sáng khắp thế gian.

Ba điều nầy là gì? Đó là sanh, lão và tử. Bởi vì ba điều nầy được tìm thấy trên thế gian, bậc Toàn Giác, bậc Thánh hoàn toàn giác ngộ, đã xuất hiện trong đời, giáo lý và giới luật của ngài toả sáng khắp thế gian.

Tuy nhiên, không thể vượt qua sanh, lão và tử mà không vượt qua ba điều khác, đó là: tham, sân và si (AN 10:76).

7. TÙ NHÂN CỦA MA VƯƠNG [6]

Người không trừ diệt tham, sân và si, được gọi là tù nhân của Ma Vương, bị mắc trong những cái bẫy của Ma Vương, phải chịu theo ý chí và ý thích của Kẻ Xấu.

Nhưng người đã từng trừ diệt tham, sân và si; người ấy thoát khỏi những cái bẫy của Ma Vương, không còn chịu theo ý chí và ý thích của Kẻ Xấu. (Itiv.68)

8. VƯỢT QUA BIỂN CẢ

Vị tăng hay ni nào đã không diệt trừ được tham, sân và si, người như vậy không vượt qua được biển cả (của luân hồi), có những cơn sóng và xoáy nước, quái vật và yêu ma của biển cả.

Nhưng vị tăng hay ni nào đã trừ diệt tham, sân và si, người như vậy đã vượt qua được biển cả (luân hồi), có những cơn sóng, xoáy nước, quái vật và yêu ma, đã đi ngang qua và đến bờ kia (Niết bàn), đứng trên đất vững vàng thực sự như bậc thánh. (Itiv.69)

9. BA NGỌN LỬA

Có ba ngọn lửa: lửa tham dục, lửa sân và lửa si
Lửa tham dục thiêu đốt con người tham dục
Kẻ bị vướng trong ngũ trần.
Lửa sân thiêu đốt kẻ sân hận
Kẻ bị tâm sân thúc giục giết hại chúng sanh.
Lửa si thiêu cháy thằng ngu kẻ không thể thấy Chánh Pháp.

Những ai ưa thích trong nhóm hiện thân [7]
Không thấy lửa ba loại.
Chúng là nguyên nhân gây ra những cõi giới thống khổ:
Địa ngục, và đời sống như thú vật,
Những cảnh giới ma quỷ;
Họ không thoát khỏi những xiềng xích của Ma Vương.

Nhưng những ai sống ngày và đêm
Tận tụy theo luật của Đức Phật.
Họ dập tắt lửa tham dục trong tâm
Bằng cách thấy bất tịnh của thân nầy.

Họ dập tắt lửa sân trong tâm
Bằng lòng từ cao thượng nhất của con người.
Lửa si họ cũng dập tắt
Bằng trí tuệ chín muồi trong sự thâm nhập. [8]

Khi họ làm tiêu tan ba ngọn lửa nầy,

Thông tuệ, liên tục ngày và đêm, họ giải thoát hoàn toàn,
Họ hoàn toàn vượt qua tất cả điều xấu.

Những người thấy cảnh giới thánh [9].
Nhờ trí tuệ hoàn hảo [10]
Bằng cái nhìn trực tiếp chấm dứt mọi tái sanh,
Họ không đi đến kiếp sống nào nữa. (Itiv.93)

Từ Chú Giải của Bhadantācariya Dhammapāla

Do bởi tâm tham khi sanh khởi, thiêu đốt và thiêu hủy chúng sanh, nó được gọi là lửa; và cũng như vậy đối với tâm sân và si. Chỉ như lửa tiêu thụ nhiên liệu nhờ đó có lửa, và phát ra trận cháy lớn, tương tự như vậy với tâm tham, sân và si: chúng tiêu thụ tính liên tục của sự sống trong đó chúng khởi sanh lên và phát thành trận cháy lớn đến nỗi khó tiêu diệt.

Vô số chúng sanh, có tâm cháy với lửa tham dục, kết cuộc phải chết vì nỗi khổ của lòng tham không thực hiện được. Đây là năng lượng cháy của tâm tham. Đối với năng lượng cháy của tâm sân, ví dụ đặc biệt là "chư thiên bị thiêu hủy bởi tâm sân của họ" (*manopadosika-devā),* và đối với tâm si, "chư thiên bị thiêu hủy bởi những niềm vui chơi của họ" *(khiḍḍapadosika-devā)* [11]. Trong lúc si mê, họ trở nên quá lãng quên đến nỗi quên ăn và chết. Đây là năng lượng cháy của tham, sân và si, xa như đời sống hiện tại quan tâm. Trong những đời sống vị lai, ba tâm nầy vẫn còn khủng khiếp hơn và khó chịu đựng, trong chừng mức như tham, v.v... có thể gây ra tái sanh trong những địa ngục và những cảnh giới khốn khổ khác.

10. BA KẺ THÙ BÊN TRONG

Có ba vết nhơ bên trong, ba kẻ địch bên trong, ba kẻ thù bên trong, ba kẻ sát nhân bên trong, ba kẻ đối kháng bên trong. Ba nầy là gì? Tham là vết nhơ bên trong... Sân là vết nhơ bên trong... Si là vết nhơ bên trong..., kẻ địch bên trong, kẻ thù bên trong, kẻ sát nhân bên trong, kẻ đối kháng bên trong.

Tham là nguyên nhân gây tai hại,
Nó làm tâm bất an.
Nguy hiểm nầy phát sanh bên trong,
Kẻ mù không ý thức về điều đó.

Người tham không thể thấy những sự kiện,
Cũng không thể hiểu Pháp.
Khi tham đã thống trị
Kẻ ấy lao vào vùng hoàn toàn tăm tối.

Nhưng người không tham ái và có thể từ bỏ
Tham nầy và những gì xúi giục tâm tham,
Tham nhanh chóng trượt khỏi người đó
Như nước trượt khỏi ngọn lá sen.

Sân là nguyên nhân gây tai hại,
Nó làm tâm bất an.
Nguy hiểm nầy từng phát sanh bên trong.
Kẻ mù không nhận thức điều đó.

Người sân không thể thấy những sự kiện,
Cũng không thể hiểu Pháp.
Khi sân thống trị người đó.
Người ấy bị lao vào vùng hoàn toàn tăm tối.

Nhưng người không sân và có thể từ bỏ

Tâm sân nầy và những gì xui khiến sân,
Sân mau tan biến khỏi người ấy
Như trái dừa.tra từ cây rụng xuống.

Si là nguyên nhân gây tai hại.
Làm cho tâm bất an.
Mối hiểm nguy nầy phát sanh bên trong,
Kẻ mù không nhận thức được điều nầy.

Người tự dối mình không thể thấy sự thật,
Cũng không thể hiểu Pháp.
Nếu người nào ở trong sự kìm kẹp của tâm si,
Người ấy lao vào vùng hoàn toàn tăm tối.

Nhưng người ấy đã lột bỏ màn si mê
Không bị si mê nơi phức loạn ngự trị;
Người ấy hoàn toàn tung rải si mê,
Chỉ như mặt trời xoá tan màn đêm. (Itiv.88)

Bình Luận

Tham, sân và si đủ mạnh để dẫn đi tái sanh thấp hơn loài người được thánh đạo đầu tiên diệt trừ, đó là nhập lưu. Ái dục và sân hận, trong những hình thức thô được thánh đạo thứ nhì (của nhất lai) diệt trừ, và trong những hình thức tế của chúng được thánh đạo thứ ba (của bất lai) diệt trừ. Tất cả những tham, sân và si còn lại, cùng với những phiền não đi cùng (câu hữu) với chúng, được thánh đạo thứ tư diệt trừ - đó là A-la-hán.

III. Những Rễ và Nghiệp

11. NGUYÊN NHÂN CỦA HÀNH ĐỘNG

Nầy chư tỳ khưu, có ba nhân để xuất phát hành động (nghiệp): tham, sân và si.

Nầy chư tỳ khưu, từ tham, sẽ không sanh khởi trạng thái không tham; chính tham phát sanh từ tham. Từ sân không có trạng thái không sân sanh khởi; chính sân phát sanh từ sân. Từ si không có trạng thái không si sanh khởi; chính si sanh khởi từ si.

Do những hành động sanh từ tham, sanh từ sân, sanh từ si, không thiên chúng, không con người, cũng không bất cứ loại đời sống hạnh phúc nào sẽ xuất hiện. [12] Mà là địa ngục, cõi súc sanh, ngạ quỉ hay loại đời sống khốn khổ nào đó sẽ xuất hiện do hành động sanh từ tâm tham, sân và si.

Nầy chư tỳ khưu, đây là ba nhân phát sanh hành động.

Nầy chư tỳ khưu, có ba nhân khác nhằm phát sanh hành động: vô tham, vô sân và vô si.

Nầy chư tỳ khưu, từ vô tham, không tham sẽ sanh khởi; chính là vô tham sanh khởi từ vô tham. Từ vô sân không sân sẽ sanh khởi; chính vô sân sanh khởi từ vô sân. Từ vô si không si sẽ sanh khởi; chính vô si sanh khởi từ vô si.

Do những hành động sanh từ vô tham, vô sân và vô si, không địa ngục, cũng không súc sanh, chẳng cảnh giới ngạ quỉ hay loại đời sống khốn khổ nào sẽ xuất hiện do những hành động sanh từ vô tham, vô sân và vô si.

Nầy chư tỳ khưu, đây là ba nhân khác phát xuất hành động. (AN 6:39)

Bình Luận

Trong văn bản nầy Đức Phật hoàn toàn bác bỏ câu châm ngôn rằng "mục đích biện minh cho phương tiện" - học thuyết theo đuổi khắp nơi trong chính trị và đôi khi ngay cả

do những tổ chức tôn giáo. Văn bản của chúng ta tuyên bố xa hơn không có chứng cứ như hy vọng của những ai áp dụng câu châm ngôn nầy trong niềm tin rằng họ sẽ được thưởng trong đời sống tương lai, hay trong trường hợp áp dụng phi tôn giáo, rằng thế hệ tương lai sẽ gặt phần thưởng của bạo lực hiện tại và ức chế trong xã hội lý tưởng hay "thiên đường trên trần thế".

Văn bản của chúng ta sẽ phủ định xa hơn ý niệm rằng cuồng nhiệt tham dục, hay những hành động thường xem như vô đạo đức hay tội lỗi, không cần phải là chướng ngại cho sự giải thoát hay cứu rỗi, và có thể thậm chí trợ giúp cho họ thành tựu. Những ý kiến như vậy, trong nhiều công thức khác nhau, đã từng nêu lên để bàn trong những phái chống đạo lý thuộc nhiều tôn giáo lớn trên thế giới. [13] Ý niệm mục đích biện minh cho phương tiện cũng xảy ra trong nguyên tắc cơ bản của học thuyết có chủ tâm về đạo đức: "Bất cứ điều gì được làm với ý định làm tốt cho đời là đúng và có đạo đức." Tất cả những ý niệm như thế, lời phát biểu của Đức Phật hàm ý, không cãi được, bị suy yếu bởi những chuyển tiếp tâm lý học sâu sắc về những rễ.

12. MƯỜI CÁCH HÀNH ĐỘNG

Nếu một vị thánh đệ tử biết điều gì là bất thiện và biết rễ của bất thiện; nếu vị ấy biết điều gì thiện và biết rễ của thiện - lúc đó vị ấy, trong chừng mức nào đó, một trong chánh kiến; vị ấy là một người hiểu đúng, có đức tin kiên định trong giáo pháp, và đã đạt đến cốt tử của thiện Pháp.

Và cái gì là bất thiện? Sát hại là bất thiện, lấy của không cho là bất thiện, tà dâm là bất thiện, nói dối là bất thiện, thói mách lẻo là bất thiện, nói lời thô tục là bất thiện, nói lời vô ích là bất thiện, tham là bất thiện, sân là bất thiện, tà kiến là bất thiện.

Và cái gì là rễ bất thiện? Tham là rễ của bất thiện, sân là rễ của bất thiện, si là rễ của bất thiện.

Và những gì là thiện? Tránh sát hại là thiện, tránh lấy của không cho là thiện, tránh tà dâm là thiện, tránh nói dối,.. tránh thói mách lẻo, tránh nói lời thô tục, tránh nói lời vô ích là thiện; không tham là thiện, không sân là thiện, chánh kiến là thiện.

Và những gì là rễ thiện? Vô tham là rễ thiện, vô sân là rễ thiện, vô si là rễ thiện. (MN 9; Kinh Chánh Kiến)

Bình Luận

Đại đức Sāriputta thuyết bài kinh nầy, bất thiện và thiện được giải thích bằng "mười cách hành động" (*akusala-kusala-kammapatha)*, liên quan đến hành động, lời nói và tư tưởng (thân, khẩu và ý.) Chúng cũng được gọi là mười bất thiện nghiệp và mười thiện nghiệp.

Sự giải thích nầy về bất thiện liệt kê mười trường hợp của cách cư xử rõ là vô đạo đức. Ngay cả ba mục cuối, liên hệ đến nghiệp *tâm* bất thiện, tính cách vô đạo đức, có trong văn cảnh nầy . Khi những cách về hành động tâm bất thiện, chúng biểu thị tâm tham muốn chiếm đoạt tài sản của người khác; ý nghĩ sân hận muốn hại người, săn bắn hay sát hại người khác; và những tà kiến đó phủ nhận quan hệ nhân quả đạo đức và như vậy tạo cơ hội và bào chữa cho những hành động vô đạo đức.

Tuy nhiên, mười nầy không làm cạn kiệt phạm vi của thuật ngữ *bất thiện*. Như đã đề cập ở trước, phạm vi của bất thiện rộng hơn phạm vi vô đạo đức. Nó không hạn chế việc vi phạm mười cách xấu, mà còn bao gồm tất cả hành động, lời nói và tư tưởng do bất kỳ mức độ nào của tham, sân và si thúc đẩy.

Cho vài ví dụ: thích thức ăn ngon, âm nhạc hay tiện nghi thể chất không phải là vô đạo đức, nhưng khi sự dính mắc

trói buộc chúng ta vào thế giới của kinh nghiệm ngũ trần, đó là bất thiện nghiệp. Tương tự như vậy đối với những hành động, lời nói và tư tưởng có tính dục hướng đến chồng hay vợ của người nào đó. Cũng vậy, những điều nầy theo cốt tử đạo đức của xã hội thế tục, không phải là vô đạo đức. Tuy nhiên khi tham ái biểu thị mạnh, chúng rơi vào dưới những cái rễ bất thiện "tham". Trạng thái ngẩn người riêng của người đó, cái nhìn thiển cận, và không biết về điều thực sự lợi ích và những hạn chế tương tự của tâm thì không phải vô đạo đức và không cần có quả bất thiện ngay. Tuy nhiên chúng là trở ngại lớn cho việc đạt được trí tuệ giải thoát và trói chặt người đó trong vòng luân hồi. Do đó, chúng cũng là bất thiện, là những hình thức của rễ bất thiện "si".

13. NHỮNG RỄ CỦA MƯỜI CÁCH BẤT THIỆN

Nầy chư tỳ khưu, Như Lai tuyên bố sát hại có ba loại do tham thúc đẩy, do sân thúc đẩy, do si thúc đẩy.

Cũng vậy lấy của không cho, tà dâm, nói dối, nói mách lẻo, nói lời thô tục, nói lời vô ích, tham, sân và tà kiến - tất cả những điều nầy, Như Lai tuyên bố, có ba loại: do tham xúi giục, do sân xúi giục, do si xúi giục.

Nầy chư tỳ khưu, như vậy, tham là khởi thủy của chỗi trùng khớp nghiệp, sân là khởi thủy của chuỗi trùng khớp nghiệp, si là khởi thủy của chuỗi trùng khớp nghiệp. Nhưng bằng cách diệt trừ tham, sân và si, chuỗi trùng khớp nghiệp chấm dứt.

14. TÁI SANH VÀ SỰ CHẤM DỨT TÁI SANH

(I)

Nầy chư tỳ khưu, có ba nguyên nhân để phát sanh hành động: tham, sân và si.

Hành động được thực hành bằng tâm tham, sinh ra tham, gây ra do tham, phát xuất trong tham;

Hành động được thực hành bằng tâm sân, sinh ra sân, gây ra do sân, phát xuất trong sân;

Hành động được thực hành bằng tâm si, sinh ra si, gây ra do si, phát xuất trong si;

Hành động như thế sẽ chín muồi bất cứ nơi nào người ấy tái sanh; và bất cứ ở đâu hành động ấy chín muồi, người đó sẽ gặt quả từ đó, ở trong đời nầy, trong đời sau hay trong những kiếp vị lai.

Chính khi với những hạt giống không bị hư hại, không bị thối rữa, không bị suy suyển bởi gió và sức nóng, có khả năng nảy mầm, mọc tốt trong ruộng màu mỡ, được trồng trong đất được chăm bón kỹ. Nếu có nhiều mưa, những hạt giống nầy sẽ mọc lên, lớn mạnh và phát triển đầy đủ. Tương tự, hành động được thực hành bằng tâm tham, sân hay si sẽ chín muồi bất cứ nơi đâu người ấy được sinh ra; và bất cứ nơi đâu hành động nầy chín muồi, người ấy sẽ gặt quả từ đó, ở trong đời nầy, đời sau hay những kiếp vị lai.

(II)

Có ba nguyên nhân khác để phát sanh hành động: vô tham, vô sân và vô si.

Nếu hành động được thực hiện bởi vô tham, sanh ra bởi vô tham, gây ra bởi vô tham, phát xuất trong vô tham, và nếu tham đã hoàn toàn hết;

Nếu được thực hành bởi vô sân, sanh ra bởi vô sân, gây ra bởi vô sân, phát xuất trong vô sân, và nếu sân đã hoàn toàn hết;

Nếu được thực hành bởi vô si, sanh ra bởi vô si, gây ra bởi vô si, phát xuất trong vô si, và nếu si đã hoàn toàn hết;

Hành động như thế theo cách ấy bị từ bỏ, cắt bỏ tận rễ nó, trơ trụi như gốc cây sồi, không có sức sống, trong tương lai không có khả năng mọc lại nữa.

Chính khi với những hạt giống không bị hư hại và không bị thối rữa, không bị suy suyển bởi gió và sức nóng, có khả năng nảy mầm, mọc tốt trong ruộng phì nhiêu. Nếu bây giờ người nào sắp đốt chúng thành tro rồi rải tro đó trong gió mạnh hay vất chúng vào dòng suối có nước chảy xiết cuốn phăng chúng đi - lúc ấy những hạt giống nầy sẽ hoàn toàn bị thiêu hủy, không có khả năng nảy mầm lại.

Tương tự, nếu một hành động được thực hiện bởi vô tham, vô sân và vô si, và nếu tham, sân và si hoàn toàn hết - hành động như thế theo cách đó được từ bỏ, cắt tận rễ, trơ trụi như gốc cây sồi, không có sức sống và trong tương lai không có khả năng mọc lại nữa. (AN 3:33)

Bình luận về Phần II

Tham và si trong hình thức yếu hơn của chúng được hoàn toàn diệt trừ khi đắc A-la-hán, trong lúc sân xuống hình thức yếu nhất của nó được hoàn toàn trừ diệt ở tầng thánh không trở lại (Bất Lai). Do đó, phần hai của văn bản nầy áp dụng, chỉ với những hành động được thực hiện ở những giai đoạn giải thoát hoàn toàn. Chỉ khi những hành động nầy cuối cùng được "từ bỏ" vì vậy chúng có thể không còn dẫn đi tái sanh nữa. Như vậy chỉ ở bậc thánh A-la-hán tất cả ba rễ bất thiện "hoàn toàn hết", mặc dù chúng dứt khoát yếu dần ở ba tầng giải thoát trước rồi.

Hành động của bậc A-la-hán, khi không còn năng lực tái sanh nữa, cũng xảy ra như mụcthứ tư trong việc phân chia bốn loại nghiệp:

Hành động tối đem lại hậu quả tối;

Hành động sáng đem lại hậu quả sáng;

Hành động vừa sáng vừa tối đem lại hậu quả vừa sáng vừa tối;

Hành động không sáng cũng không tối đem lại hậu quả không sáng cũng không tối và dẫn đến tình trạng kiệt quệ của hành động. (AN 4:232; MN 57)

Văn bản nầy giải thích rằng loại hành động cuối nầy là tự nguyện từ bỏ tất cả những hoạt động của việc hình thành nghiệp, đó là, tự nguyện hiện diện trong những trạng thái tâm duy trì bốn con đường giải thoát. Nhưng loại thứ tư nầy có thể cũng được hiểu như hành động của bậc A-la-hán thực hiện trong đời sống bình thường, đối với những hành động nầy không dẫn vị ấy dính mắc vào nghiệp hay trói buộc vị ấy vào việc tái sanh nữa. Những hành động thiện của vị ấy có thể xuất hiện hẳn giống như hành động đạo đức của người đời cao thượng (mặc dầu chưa giải thoát), nhưng hành động của vị A-la-hán không bị dấu vết nhạt nhòa nào của tham ái và vô minh thúc đẩy. Trong tâm của vị A-la-hán không có tham (tham ái) bằng cách mong rằng đức hạnh của vị ấy được công nhận hay đề cao, không có si (vô minh) bằng cách tự hào một cách mãn nguyện "là tốt", không mong đợi ảo ảnh nào như kết quả của những hành động tốt nầy; cũng không có bất kỳ sự tự tham khảo nào khác trong bất cứ hình thức nào đi nữa. Những hành động tốt của bậc A-la-hán tuôn chảy một cách tự phát của tâm và trí hoàn toàn trong sạch đáp ứng không do dự vào tình huống nơi cần và có thể giúp. Nhưng mặc dầu những hành động nầy có thể do cảm tình hay lòng trắc ẩn gây cảm

hứng, bên dưới chúng có tính vô tư và vô cùng rong sáng thay vì dính líu gây cảm xúc. Bao lâu xung lượng năng lực sống của vị ấy còn kéo dài, vị A-la-hán tiếp tục sống như là hiện thân của trí tuệ và bi mẫn. Nhưng khi tâm vị A-la-hán không còn dính mắc vào thứ gì nữa, không thậm chí kết quả những hành động của ngài, không có tiềm năng nào còn lại để cho bất cứ sự tái sanh nào. Nhựa nuôi dưỡng đời sống được chuyển đến từ rễ đã dừng chảy, và những rễ tiếp tục tự tồn tại bị cắt bỏ.

15. GIẢI THÍCH VỀ TÍNH TRỘI

Trong vài chúng sanh thường thấy tham, trong những chúng sanh khác sân hay si là trội; và lại trong những chúng sanh khác, thường thấy vô tham, vô sân hay vô si. Cái gì điều hành tính trội nầy? Chính nguyên nhân gốc rễ trong kiếp trước điều hành tính trội của những rễ trong đời hiện tại.

Có sự khác nhau ngay sát na tích luỹ nghiệp. Trong một người, vào sát na của (tạo sự tái sanh) tích luỹ nghiệp, tham mạnh và vô tham yếu, vô sân và vô si mạnh và sân và si yếu; lúc đó vô tham yếu của người đó không có khả năng chiếm ưu thế hơn tham của người đó, nhưng vô sân và vô si mạnh, có thể chiếm ưu thế trên sân và si của người đó. Từ đó khi một chúng sanh được sanh ra qua mắc xích tái sanh do nghiệp đó gây ra, người ấy sẽ tham, có nhân cách tốt, không cáu kỉnh, thông minh và có kiến thức có thể được xem như tia chớp chiếu sáng.

Trong trường hợp khác, vào sát na tích luỹ nghiệp, tham và sân mạnh, và vô tham và vô sân yếu, nhưng vô si mạnh và si yếu; lúc đó, theo cách như đã nói, người đó sẽ có cả tham và sân, nhưng người ấy sẽ thông minh và có kiến thức như tia chớp như Trưởng lão Dattābhaya.

Vào sát na tích luỹ nghiệp, khi tham, vô sân và si mạnh và những rễ khác yếu, lúc đó, theo cách đã nói, người đó sẽ tham và kém thông minh, nhưng có bản chất tốt và không cáu kỉnh.

Vào sát na tích luỹ nghiệp, khi ba rễ, tham, sân và si mạnh và không tham,v.v... yếu, thì, theo cách đã nói, người đó sẽ tham, đã cho đối với sân, đã cho đối với si.

Vào lúc sát na tích luỹ nghiệp, khi vô tham, sân và si mạnh, và những rễ khác yếu, lúc đó, theo cách như đã nói, người đó sẽ ít phiền não tham dục, không xúc động ngay cả khi thấy đối tượng ngũ dục tuyệt trần; nhưng người ấy sẽ sân và chậm hiểu.

Vào lúc tích luỹ nghiệp, khi vô tham, vô sân và si mạnh, và những rễ khác yếu, thì, theo cách đã nói, người đó sẽ không tham và có nhân cách tốt, nhưng sẽ chậm hiểu.

Vào lúc tích luỹ nghiệp, ba (rễ thiện), vô tham, vô sân và vô si mạnh, và tham, v.v.. yếu, thì, theo cách đã nói, người đó không có tham và không có sân và thông minh, như Trưởng lão Sangharakkhita. (Từ *Atthasālinī*, pp.267f.)

IV. Ý Nghĩa Xã Hội của Các Rễ

16. TỪ KINH KĀLĀMA

"Nầy dân làng Kālāma, các con nghĩ gì? Khi tham, sân và si nổi lên trong một người, điều đó có lợi hay có hại cho người đó?" - Bạch ngài có hại cho người đó." - "Nầy dân làng Kālāma, người tham, sân và si, bị tham, sân và si áp đảo, chúng điều khiển tư tưởng của người ấy, sẽ tước đoạt mạng sống, lấy của không cho, phạm tà dâm, và nói dối; người ấy cũng sẽ xúi người khác làm như vậy. Điều đó sẽ dẫn đến tai hại và khốn khổ cho người ấy lâu dài không?" - Dạ đúng vậy, bạch ngài."

"Nầy dân làng Kālāma, các con nghĩ gì? Những điều nầy là thiện hay bất thiện?" - "Bất thiện, bạch ngài." - "đáng chê trách hay không đáng chê trách?" - "Đáng chê trách, bạch ngài." - "Được bậc trí khiển trách hay ngợi khen?" "Bị khiển trách, bạch ngài" - "Đảm nhận và thực hành, những điều nầy dẫn đến tai hại và khốn khổ, hay không? Hay nó làm sao trong trường hợp nầy?" - "Đảm nhận và thực hành, những điều nầy dẫn đến tai hại và khốn khổ. Vì nó xuất hiện cho chúng ta trong trường hợp nầy."

"Do đó, nầy dân làng Kālāma, có phải chúng ta đã nói: Không nên để những tập tục cổ truyền, những tin đồn hay những kinh sách cổ xưa lưu truyền, những lời được thuật lại, những luận thuyết suông, những thành kiến hay những lời có vẻ hợp lý của người nào, dẫn dắt đi sai lạc và không nên tin chắc vì lòng tôn kính nghĩ rằng, "đây là lời của thầy, ta phải tin." Nhưng khi tự các con biết rằng: "Những điều nầy là bất thiện, đáng chê trách và bị các bậc thiện trí khiển trách, và nếu đảm nhận và thực hành chúng sẽ dẫn đến tai hại và khốn khổ,' thì hãy từ bỏ chúng." (AN 3:65)

17. TẠI SAO TỪ BỎ RỄ BẤT THIỆN?

Một lần vị du sĩ Channa viếng thăm đại đức Ānanda và nói với ngài như sau:

"Nầy bạn Ānanda, bạn dạy từ bỏ tham, sân và si, và chúng tôi cũng dạy điều đó. Nhưng bạn Ānanda bất lợi gì bạn đã từng thấy trong tham, sân và si mà bạn dạy rằng chúng phải được từ bỏ?"

"Bạn ạ, người tham, sân và si, bị tham, sân và si áp đảo, chúng điều khiển tư tưởng của người đó, nhằm tai hại riêng cho người đó, nhằm tai hại cho người khác, nhằm tai hại cho cả hai, và người ấy chịu đau khổ và ưu sầu trong tâm. Nhưng khi tham, sân và si được từ bỏ, người ấy sẽ không

nhằm tai hại cho riêng người đó, không hại người khác và không hại cả hai, và người đó sẽ không chịu đau khổ và ưu sầu trong tâm.

"Người tham, sân và si, bị tham, sân và si áp đảo, chúng điều khiển tư tưởng của người đó, sống đời tà vạy trong hành động, lời nói và tư tưởng; người ấy không biết lợi ích thực sự riêng của người ấy, không biết lợi ích của người khác, không biết lợi ích của cả hai. Nhưng khi tham, sân và si được từ bỏ, người ấy sẽ không sống đời tà vạy trong hành động lời nói và tư tưởng; và người ấy sẽ hiểu lợi ích thực sự của riêng người ấy, của người khác và cả hai.

"Bạn ạ, tham, sân và si làm người ta mù, không thấy và không biết; chúng hủy hoại trí tuệ, và bị trói buộc với cảnh túng quẫn, và không dẫn đến Niết bàn.

"Bạn ạ, bởi chúng tôi đã từng thấy những bất lợi nầy trong tham, sân và si; do đó chúng tôi dạy rằng chúng phải được từ bỏ.

Bạn ạ, Con Đường Bát Thánh Đạo nầy, đó là: chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định, đây là con đường, là cách từ bỏ tham, sân và si." (AN 3:71)

18. GIÁO LÝ CÓ THỂ THẤY

"Người ta nói về 'giáo lý có thể thấy'. Bạch Ngài, trong bao xalà giáo lý có thể thấy tại đây và bây giờ, có hiệu quả ngay, mời đến để thấy, hướng thượng, được bậc trí trực tiếptrải nghiệm?"

"Người tham, sân và si, bị tham, sân và si áp đảo, nhằm hại riêng người đó, hại người khác, hại cả hai, và người ấy chịu đau khổ và ưu sầu trong tâm. Người ấy cũng sống đời tà vạy trong hành động, tư tưởng và lời nói và và người ấy

không biết lợi ích thực sự của riêng người ấy, của người khác và của cả hai.

"Nhưng khi tham, sân và si được từ bỏ, người ấy sẽ không nhằm hại riêng người ấy, hại người khác, hại cả hai, và người ấy sẽ không chịu khốn khổ và ưu sầu trong tâm. Người ấy sẽ không sống đời tà vạy và sẽ hiểu lợi ích thực sự riêng của người ấy, của người khác và của cả hai.

"Trong ý nghĩa đó là giáo lý có thể thấy tại đây và bây giờ, có hiệu quả ngay, mời đến để thấy và hướng thượng, được bậc trí trực tiếp trải nghiệm." (AN 3:53)

Bình Luận

Miêu tả giáo lý (Pháp) như là "có thể thấy tại đây và bây giờ" và v.v...,giống văn bản truyền thống về tôn kính Pháp.

Pháp được Đức Phật dạy là Tứ Diệu Đế. Nếu Pháp đó ở đây được đồng hoá với giáo lý về các rễ bất thiện và việc từ bỏ chúng, chúng ta có thể hiểu sự nối kết như sau: sự hiện diện của tham, sân và si tương đương với sự thật về khổ và nguồn gốc của khổ, việc trừ diệt chúng với sự thật về con đường và mục đích của con đường, Niết bàn, chấm dứt khổ.

Nhờ nỗ lực tinh cần nhất trong thực hành Pháp, khi người ấy thành công trong việc làm yếu mòn những rễ xấu, sự thật của giáo lý trở nên dễ thấy rõ. Pháp thực sự đem lại hiệu quả ngay. Từng chấp nhận lời mời gọi của pháp "đến để thấy", người ấy thử nghiệm pháp và đã từng thấy lợi ích cho chính bản thân mình. Được khích lệ bởi những kết quả từng phần nầy, người ấy sẽ được dẫn lên trên hướng về mục đích - cuối cùng tận diệt tham, sân và si. Nhưng trải nghiệm đó phải là cá nhân - đã tự mỗi người đi qua, một mình, nhờ trí tuệ và tinh tấn tận tuỵ với sự nghiệp giải thoát.

19. BỐN LOẠI NGƯỜI

Có bốn loại người trên đời. Người làm việc tốt cho chính mình, nhưng không tốt cho người khác; người làm việc tốt cho người khác, nhưng không tốt cho chính người đó; người làm việc không tốt cho chính người đó cũng không tốt cho người khác; và người làm việc tốt cho người đó và cũng tốt cho người khác.

Và người làm việc tốt cho chính mình nhưng không tốt cho người khác là như thế nào? Chính là người phấn đấu để diệt trừ tham, sân và si trong chính mình, nhưng không khuyến khích người khác diệt trừ tham, sân và si.

Và người làm việc tốt cho người khác nhưng không tốt cho chính mình là như thế nào? Chính là người khuyến khích người khác diệt trừ tham, sân và si, nhưng không phấn đấu để diệt trừ tham, sân và si trong chính mình.

Và người làm việc không tốt cho chính mình cũng không tốt cho người khác là như thế nào? Chính là người không phấn đấu để diệt trừ tham, sân và si trong chính mình, cũng không khuyến khích người khác diệt trừ tham, sân và si.

Và người làm việc tốt cho chính mình và cũng tốt cho người khác là như thế nào? Chính là người phấn đấu để diệt trừ tham, sân và si trong chính mình và cũng khuyến khích người khác diệt trừ tham, sân và si. (AN 4:76)

20. NHỮNG RỄ BẠO LỰC VÀ ÁP BỨC

Nầy chư tỳ khưu, có ba rễ bất thiện:tham, sân và si.

Tham, sân và si của mỗi loại là bất thiện. Người tham, sân và si tích luỹ bất cứ nghiệp gì bằng hành động, lời nói hay tư tưởng, đó cũng là bất thiện. [14] Người như thế bị tham, sân và si áp đảo, chúng điều khiển tư tưởng của người đó bất cứ khốn khổ nào người ấy phải chịu dưới

những cái cớ giả mạo [15] lên cái khác - bằng cách giết chết, bỏ tù, tịch thu tài sản, buộc tội sai trái hay trục xuất, bị xúi giục trong điều nầy bởi ý nghĩ, "Ta có quyền lực và ta muốn quyền lực" - tất cả cái nầy cũng là bất thiện. Trong cách nầy, nổi lên trong người đó nhiều trạng thái tâm bất thiện xấu ác, sanh ra và xuất phát từ tham, sân và si, gây ra và làm duyên bởi tham, sân và si. (AN 3:69)

Bình Luận

Như văn bản của chúng ta chỉ rõ, ba rễ xấu nầy có tiếng vọng ghê rợn trong xã hội, như là những nguyên nhân của tàn bạo và phải chịu khốn khổ. Đức Phật nói về ba rễ nầy như những động cơ nhằm lạm dụng quyền lực, và những ví dụ đã cho trong văn bản làm sáng tỏ rằng người ấy quy vào quyền lực chính trị: lạm quyền của người cai trị dù trong thời chiến chống lại quân thù của đất nước hay trong thời bình đối với dân số riêng của đất nước người ấy. Trong thời Đức Phật còn tại thế, ngài ắt phải quán sát nhiều trường hợp bạo lực và áp bức. Ngài ắt cũng biết rằng những cớ giả mạo biện minh cho việc lạm dụng quyền lực như thế được sử dụng trong thời chiến cũng như trong thời bình. Việc tuyên truyền dối trá chống lại quân thù của đất nước, và vu khống những nạn nhân đã chọn trong đất nước của chính nhà lãnh đạo, rõ ràng tồn tại thậm chí cách đây hơn 2.500 năm. Thực ra, tất cả những ví dụ về bạo lực và áp bức đó được Đức Phật đề cập ngày nay hẳn có vũ đài quen thuộc. Và, dĩ nhiên, những lực lái đằng sau chúng vẫn giống nhau: tham, sân và si. Tuy nhiên, trong lịch sử hiện đại, vai trò trung tâm đã chuyển hướng đối với si, hoạt động dưới những ý thức hệ xâm lấn khác nhau về tính cách tôn giáo, chính trị hay chủng tộc.

Đức Phật có thể từng hồi tưởng về cuộc đời ngài khi là một thái tử ở trong triều của vua cha khi ngài nói những

câu thư xúc động đó mở đầu bài kinh gọi là "Sử Dụng Bạo Lực" (Attadaṇḍa Sutta):

Sử dụng bạo lực phát sanh kinh hoàng:
Hãy nhìn dân tộc bị lôi kéo vào xung đột!
Điều nầy làm tâm ta xúc động làm sao,
Ta bị gợi lên như thế nào, giờ ta sẽ kể.

Thấy những đám đông di chuyển trong cuồng loạn,
Như những đàn cá khi nước hồ cạn khô;
Thấy người ta đánh nhau như thế nào,
Ta bị khiếp sợ và kinh hoàng đánh đập. (Snp. vv.935-36)

Rất hiếm khi Đức Phật nói về những mặt đen tối hơn đó của xã hội đương thời, nhưng mấy văn bản nầy chỉ rằng ngài là người quán sát nhạy bén và giàu lòng trắc ẩn.

Nói chung, tất cả ba rễ xấu nầy đang làm việc trong những hành động bạo lực và áp bức mà văn bản của chúng ta đề cập đến. Nhưng trong những trường hợp đặc biệt bất cứ rễ nào trong ba nầy có thể trội, mặc dầu yếu tố si, hay vô minh, sẽ luôn hiện diện. Trong chiến tranh, những nhà lãnh đạo có thể bị thúc đẩy chính yếu do tham lãnh thổ, của cải, ưu thế về kinh tế hay uy thế chính trị; nhưng để gây chiến phổ biến trong nhân dân riêng của họ, họ sẽ tận dụng việc tuyên truyền lòng căm thù để triệu tập ý chí chiến đấu. Si là động lực chủ đạo trong những cuộc chiến tôn giáo trong quá khứ, và trong thời đại hiện nay của chúng ta vẫn còn nảy ra nhiều cuộc chiến về ý thức hệ và những cuộc cách mạng, cũng như những sự khủng bố về tôn giáo, chính trị và chủng tộc trong một nước. Trong tất cả những trường hợp nầy, si gây ra sân, có tham quá thường ẩn núp trong bối cảnh đó. Những chế độ áp bức, trong những hành động của họ trực tiếp chống lại những khu vực dân chúng riêng của họ, chia xẻ cùng một động cơ nầy. Sự tương tác của các

rễ đôi khi thật phức tạp, bằng cách cho ăn lẫn nhau khi chúng lớn mạnh.

Đức Phật hiểu rõ tâm lý của sự hùng mạnh, về cơ bản không thay đổi qua mấy ngàn năm. Tất cả những hành động sai lầm đó, từ sát hại xuống trục xuất những nạn nhân vô tội, đều bị phạm do lòng tham quyền lực - hưởng thụ quyền lực, mong ước để bảo đảm nó và xu thế để bành trướng lãnh vực của nó. Dĩ nhiên, tính đam mê quyền lực nầy là tâm si ám ảnh đóng buộc phức tạp với uy quyền. Nó đe doạ để vượt qua tất cả những ai sử dụng uy quyền trên những người khác, từ những quốc vương kiểu xưa cổ đến kẻ độc tài hiện đại. Thậm chí viên chức nhỏ không tránh khỏi: ông quá khoái chí trong việc sử dụng chia quyền nhỏ bé của riêng ông và phô bày dấu hiệu quyền lực của ông.

V. Loại Bỏ Những Rễ Bất Thiện

21. TAM BẢO VÀ TRỪ BỎ NHỮNG RỄ BẤT THIỆN

Một thời đại đức Ānanda ngự trong thành Kosambī, tại tự viện của Ghosita. Lúc bấy giờ một gia chủ nào đó, một thiện nam của các ẩn sĩ Ājīvaka, đi đến gặp đại đức Ānanda. Sau khi đến, ông ấy chào đại đức và ngồi xuống một bên. Ngồi như vậy, ông nói điều nầy với đại đức Ānanda:

"Đại đức Ānanda: Thế nào là, Học thuyết của ai là *khéo tuyên thuyết?* Ai là những người sống *thiện hạnh* trong đời nầy? Ai là những *thiện thệ* trong đời nầy?" [16]

"Nầy gia chủ, bây giờ ta sẽ hỏi ông một câu hỏi về vấn đề nầy, và ông có thể trả lời theo ông nghĩ là thích hợp. Gia chủ, ông nghĩ gì: như đối với những ai dạy học thuyết để trừ bỏ tham, sân và si, là học thuyết khéo tuyên thuyết hay không? Hay ông nghĩ gì về điều nầy?"

"Tôi nghĩ học thuyết của họ là khéo tuyên thuyết, bạch ngài."

"Gia chủ, thế thì, ông nghĩ gì: những ai có hạnh kiểm nhằm hướng đến việc diệt trừ tham, sân và si, họ sống thiện hạnh trong đời nầy hay không? Hay ông nghĩ gì về điều nầy?"

"Tôi nghĩ họ có thiện hạnh, bạch ngài."

"Gia chủ, và hơn nữa ông nghĩ gì: những ai trong họ tham, sân và si đã được diệt trừ, cắt bỏ tận rễ, làm trơ trụi như gốc sồi, không mang lại sự sống, trong tương lai không có khả năng mọc lại nữa - có phải họ là bậc thiện thệ trong đời hay không? Hay ông nghĩ gì về điều nầy?"

"Vâng, bạch ngài, tôi nghĩ rằng đây là những bậc thiện thệ trong đời."

"Vậy, gia chủ, ông đã chấp nhận điều nầy: Khéo tuyên thuyết là tín ngưỡng của những ai dạy học thuyết nhằm trừ diệt tham, sân và si. Những ai có thiện hạnh là người có hạnh kiểm hướng thẳng đến việc trừ diệt tham, sân và si. Và những bậc thiện thệ là những ai đã diệt trừ được tham, sân và si và đã hoàn toàn hủy diệt trong chính họ."

"Bạch ngài, thật tuyệt vời! Bạch ngài, kỳ diệu thay! Không tán dương tín ngưỡng của ngài, cũng không miệt thị tín ngưỡng của người khác. Chỉ giữ đúng chủ đề, học thuyết nầy được ngài giải thích. Chỉ nói về những sự kiện và không mang thẩm quyền vị kỷ nào vào.

"Bạch ngài, thật tuyệt diệu, rất tuyệt diệu. Chính là dường như người đã đặt lại đúng những gì bị lật ngược, tiết lộ những gì bị che giấu, chỉ đường cho những ai lạc lối, cầm đuốc trong bóng tối hầu những ai có mắt có thể thấy những gì có thể thấy. Như vậy giáo lý được Ānanda đáng kính giảng giải trong nhiều cách khác nhau.

"Bây giờ con xin quy y bậc Ứng Cúng, giáo lý của ngài (Pháp), và Tăng Đoàn. Mong thầy Ānanda nhận con như là một cư sĩ từ hôm nay cho đến trọn đời. Mong ngài xem con như là một người đã quy y như vậy." (AN 3:71)

Bình Luận

Văn bản nầy giới thiệu cho chúng ta một cư sĩ vô danh của các ẩn sĩ Ājivaka, phái ẩn sĩ loã thể cùng thời với Đức Phật. Người hỏi ắt hẳn là người nhạy cảm, và hẳn là nhàm chán với việc tự quảng cáo mà ông có thể thấy trong phái của chính ông và giữa những vị đạo sư khác cùng thời. Vì vậy ông muốn thử nghiệm đệ tử của Đức Phật để thấy liệu họ có sa vào việc tự tán không. Thậm chí ông đã đặt cái bẫy cho đại đức Ānanda, bằng cách diễn đạt những câu hỏi của ông trong những thuật ngữ của cách thức Phật giáo nổi tiếng về tán dương Tam Bảo. Có lẽ ông mong rằng đại đức Ānanda sẽ trả lời như vậy: "Đây chính là những từ chúng tôi dùng, và chúng tôi tuyên bố những thành tựu nầy cho học thuyết *của chúng tôi*, cho những vị sư *của chúng tôi* và cho Đức Phật *của chúng tôi*." Nhưng đại đức Ānanda trả lời thoát khỏi việc khen mình và chê người, mới làm cho ông ta ngạc nhiên vui mừng. Và khi người hỏi thấu hiểu, ông liền nắm được ý nghĩa sâu sắc trong những lời của đại đức Ānanda liên hệ đến Tam Bảo với việc trừ diệt những rễ bất thiện. Từ xúc động đến ngưỡng mộ đối với người nói và giáo lý của người, người chất vấn tuyên bố tại chỗ lòng quy ngưỡng của ông đối với Tam Bảo.

Đoạn đối thoại nầy giữa một người không phải là Phật Tử và một tu sĩ Phật Giáo gợi ý rằng giáo lý về ba rễ nầy có thể thuyết phục ngay lập tức đối với bất cứ ai có tâm và trí cởi mở. Nó dâng tặng một phương pháp không tín ngưỡng rõ ràng thực tiễn vào chính cốt tử của Pháp, ngay cả đối với những ai còn lưỡng lự chấp nhận những giáo lý khác. Chính

vì lý do nầy mà sự nhận biết ba rễ đó và ý nghĩa của chúng ở nơi khác được gọi là "giáo lý có thể thấy" ngay (Văn bản 18) và học thuyết có thể nắm được mà không trông cậy vào niềm tin, truyền thống hay ý thức hệ (Văn bản 29). Có thể dễ thấy được rằng tham, sân và si là gốc rễ của tất cả mọi sự xung đột cá nhân và xã hội. Những ai vẫn còn do dự chưa chấp nhận giáo lý của Đức Phật về những sự thật của khổ và nguồn gốc của nó trong toàn bộ phạm vi có hiệu lực có thể không sẵn sàng chấp nhận *mọi* mức độ và những sự khác biệt của tham, sân và si là cội rễ của khổ. Tuy nhiên cho dù họ chỉ hiểu những hình thức cực đoan hơn của ba trạng thái đó là những nguyên nhân căn để của xấu ác và bất hạnh, hiểu như thế, được áp dụng trên thực tế, sẽ lợi ích vô cùng cho chính họ và cho xã hội.

Từ hiểu biết và áp dụng ban đầu như thế, có thể không quá khó đối với tâm tìm kiếm chân thật để đi đến kết luận rằng ngay cả những khuynh hướng vi tế nhất đối với tham, sân và si đều có hại - những hạt giống từ đó những hình thức hủy diệt nhất có thể sanh ra. Nhưng Pháp là giáo lý từng bước một: mở rộng từ sự hiểu biết ban đầu đó nên được để lại để phát triển tự nhiên của sự hiểu biết thấu đáo và trải nghiệm riêng của mỗi cá nhân mà người đó không bị áp đặt. Đây chính là thái độ mà Bậc Giác Ngộ tự quán sát trong cách dạy của ngài.

Theo ví dụ của đại đức Ānanda, cũng sẽ có ích trong ngày nay nếu, đối với những mức hiểu biết khác nhau, thông điệp thực tế của Pháp được công thức hoá trong những thuật ngữ của những rễ thiện và bất thiện. Trong tính đơn giản cũng như tính sâu sắc của Pháp, giáo lý nầy mang dấu niêm phong Giác Ngộ dễ thấy. Chính giáo lý sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến đời sống hằng ngày, và cũng sẽ đạt đến độ sử dụng vô cùng, chỉ rõ con đường vượt qua mọi khổ ải.

22. CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC

Nầy các tỳ khưu, hãy diệt trừ những gì bất thiện! Nầy các tỳ khưu, một người *có thể* diệt trừ những gì bất thiện. Nếu không thể được, Như Lai không yếu cầu các con làm vậy.

Nếu việc diệt trừ những gì bất thiện nầy sẽ đem tai hại và đau khổ, Như Lai sẽ không yêu cầu các con diệt trừ nó. Nhưng khi diệt trừ những gì bất thiện đem lại lợi ích và hạnh phúc, do đó Như Lai nói, "Hãy diệt trừ những gì bất thiện!"

Nầy chư tỳ khưu, hãy vun trồng những gì thiện! Nầy chư tỳ khưu, một người *có thể* vun trồng những gì thiện! Nếu không thể được, Như Lai sẽ không yêu cầu các con làm vậy.

Nếu việc vun trồng những gì thiện sẽ mang lại tại hại và đau khổ, Như Lai sẽ không yêu cầu các con vun trồng nó. Nhưng khi việc vun trồng những gì thiện đem lại lợi ích và hạnh phúc, do đó Như Lai nói, "Hãy vun trồng những gì thiện!" (AN 2:19)

Bình Luận

Văn bản nầy tuyên bố bằng những từ đơn giản và dễ nhớ, tiềm năng của con người nhằm hoàn thành điều tốt, như vậy làm mất hiệu lực lời buộc tội thông thường rằng đạo Phật là bi quan. Nhưng như chúng ta biết rõ quá chừng, từ khi con người cũng có tiềm năng mạnh bạo đối với điều xấu ác, vì ít có chứng cứ đối với chủ nghĩa hoàn toàn lạc quan về con người và tương lai của nó. Những tiềm năng nào của con người trở thành thực - tiềm năng với việc tốt và với việc xấu ác - tùy thuộc vào sự chọn lựa riêng của mỗi người. Điều làm một người thành một thực thể hoàn toàn có nhân tính đang đương đầu với những sự chọn lựa và đang sử dụng chúng. Lãnh vực chọn lựa và sự nhận biết trước về chúng của con người mở rộng đến sự phát triển chánh niệm

và trí tuệ, và khi chánh niệm và trí tuệ phát triển, những lực đó dường như làm "duyên" và thậm chí ép những sự chọn lựa của nó vào hướng sai lầm trở nên yếu đi.

Những lời gợi nguồn hy vọng của Đức Phật về tiềm năng tích cực của con người sẽ được thấu hiểu trong tầm quan trọng vô cùng và trong lĩnh vực tròn đủ của chúng, nếu chúng ta nhớ rằng những từ *thiện* và *bất thiện* không bị hạn chế trong việc áp dụng đạo đức hạn hẹp. Thiện có thể được vun trồng bao gồm mọi điều lợi ích, kể cả những phẩm chất của tâm và trí mà không thể thiếu được để đạt đến mục đích cao nhất của giải thoát cuối cùng. Bất thiện có thể được diệt trừ gồm ngay cả những dấu vết nhỏ nhất của tham, sân và si. Thật ra, đó là sự bảo đảm táo bạo và phấn khích - "tiếng rống của sư tử" thực sự - Khi Đức Phật nói, với những hàm ý rộng như thế, rằng những điều ích lợi có thể được vun trồng và những gì tai hại có thể được diệt trừ.

23. SỰ SANH KHỞI VÀ KHÔNG SANH KHỞI CỦA CÁC RỄ

"Nầy chư tỳ khưu, có thể có những người ngoại đạo, sẽ hỏi các con:

"Nầy các bạn, giờ cái gì là nhân và duyên từ đó tham chưa sanh khởi sanh khởi và tham đã sanh khởi trở nên mạnh hơn và có tác động mạnh hơn?" "Đối tượng hấp dẫn," chúng nên được kể. Người chú tâm không khôn ngoan vào đối tượng hấp dẫn, tham chưa sanh khởi trong người đó sẽ sanh khởi, và tham đã sanh khởi rồi sẽ trở nên mạnh hơn và có tác động mạnh hơn.

"Nầy các bạn, giờ cái gì là nhân và duyên từ đó sân chưa sanh khởi sẽ sanh khởi và sân đã sanh khởi trở nên mạnh hơn và có tác động mạnh hơn?" "Đối tượng ghê tởm," chúng nên được kể. Người chú tâm không khôn ngoan vào

đối tượng ghê tởm, sân chưa sanh khởi trong người đó sẽ sanh khởi, và sân đã sanh khởi rồi sẽ lớn mạnh hơn và có tác động mạnh hơn.

"Nầy các bạn, giờ cái gì là nhân và duyên từ đó si chưa sanh khởi sanh khởi và si sanh khởi rồi trở nên mạnh hơn và có tác động mạnh hơn?" "Chú tâm không khôn ngoan," chúng nên được kể. Người chú tâm không khôn ngoan, si chưa sanh khởi trong người đó sẽ sanh khởi, và si đã sanh khởi rồi sẽ lớn mạnh hơn và có tác động mạnh hơn.

"Nầy các bạn, giờ cái gì là nhân và duyên cho tham chưa sanh khởi không sanh khởi và để diệt trừ tham đã sanh khởi?" "Đối tượng (thiền) bất tịnh," chúng nên được kể. Người chú tâm khôn ngoan vào đối tượng (thiền) bất tịnh, tham sẽ không sanh khởi trong người đó và tham đã sanh khởi sẽ được diệt trừ.

"Nầy các bạn, giờ cái gì là nhân và duyên để sân chưa sanh khởi không sanh khởi và để diệt trừ sân đã sanh khởi?" "Lòng từ đó là giải thoát tâm," chúng nên được kể. Người chú tâm khôn ngoan vào lòng từ đó là giải thoát tâm, sân chưa sanh khởi sẽ không sanh khởi và sân đã sanh khởi sẽ được diệt trừ.

"Nầy các bạn, giờ cái gì là nhân và duyên cho si chưa sanh khởi không sanh khởi và để diệt trừ si đã sanh khởi?" "Chú tâm khôn ngoan," chúng nên được kể. Người chú tâm không ngoan, si chưa sanh khởi trong người đó sẽ không sanh khởi và si đã sanh khởi sẽ được diệt trừ. (AN 3: 68)

Bình Luận

Văn bản nầy chỉ *chú tâm* đóng vai trò quyết định trong sự xuất phát và diệt trừ những rễ bất thiện. Trong bài kinh "Tất cả Các Lậu Hoặc" (*Sabhāsava Sutta*, MN 2) "Người bình thường không được hướng dẫn... không biết điều đáng chú tâm cũng không biết thứ không đáng chú tâm. Từ đó người

ấy không chú tâm vào điều đáng chú tâm và hướng chú tâm vào thứ không đáng chú tâm của nó." Và về đệ tử được hướng dẫn tốt bài kinh nầy cũng nói rằng vị ấy biết điều đáng chú tâm và điều không đáng, và vị ấy hành động phù hợp với điều đó.

Chú giải bài kinh đó nhận xét rất sáng tỏ: "Không có gì định rõ trong bản chất của mọi vật (hay đối tượng) tự chúng làm chúng đáng hay không đáng chú tâm; nhưng có hạn định như thế nầy trong *tính cách (ākāra)* của chú tâm. Tính cách chú tâm cung cấp nền tảng cho việc sanh khởi bất thiện hay xấu ác *(akusala);* (người ấy) không nên chú tâm (đến riêng từng đối tượng); nhưng loại chú tâm làm nền tảng cho việc sanh khởi tốt và thiện *(kusala),* nên cho loại chú tâm đó đến đối tượng."

Chính loại chú tâm sau nầy theo trong văn bản của chúng ta hiện nay gọi là "chú tâm khôn ngoan" *(yoniso manasikāra: như lý tác ý).* Loại chú tâm trước là "chú tâm không khôn ngoan *(ayoniso manasikāra: phi như lý tác ý),* nơi nào khác trong các chú giải được gọi là nhân gần của si.

Những vật hài lòng hay không hài lòng - đó là, những thứ có tiềm năng hấp dẫn hay ghê tởm - được cho chúng ta như những sự kiện của trải nghiệm chung, nhưng không có gì trong bản chất riêng của chúng khiến quyết định liệu chúng ta sẽ phản ứng với tâm tham đến đối tượng hài lòng và tâm sân với đối tượng không hài lòng, hay liệu chú tâm của chúng ta sẽ được điều hành thay bằng chánh niệm và chánh kiến, kết quả trong chánh nghiệp. Trong vài trường hợp, cũng sẽ có thể và đáng rút lui hay hoàn toàn chuyển hướng chú tâm khỏi đối tượng; và đây là một trong những phương pháp được Đức Phật giới thiệu nhằm chuyển những tư tưởng bất thiện. (Xem Văn Bản 24 và Bình Luận.)

Chúng ta tự do chọn lựa ngay trong chính phản ứng đầu tiên của chúng ta với kinh nghiệm đã cho, nghĩa là, trong cách chúng ta rất chú tâm vào đối tượng. Nhưng chỉ với điều kiện là chúng ta hướng sự chú tâm *khôn ngoan* đến đối tượng được nhận thức chúng ta có thể sử dụng tự do chọn lựa tiềm tàng của chúng ta hầu có được lợi ích thực sự cho chính chúng ta. Lãnh vực tự do có thể được mở rộng hơn nếu chúng ta tự huân tập để nuôi dưỡng sự chú tâm khôn ngoan lên đến mức chánh kiến.

24. NĂM PHƯƠNG PHÁP NHẰM CHUYỂN NHỮNG TƯ TƯỞNG BẤT THIỆN

Vị tỳ khưu có ý định hướng đến tâm cao hơn (của thiền) nên thỉnh thoảng chú tâm vào năm đề mục. Năm đề mục gì?

1) Nếu khi có một đối tượng mà vị tỳ khưu đã chú tâm (sai), có những tư tưởng bất thiện câu hữu với tham, [17] với sân và với si sanh khởi trong tâm, lúc đó vị ấy nên chú tâm vào một đối tượng khác, đối tượng câu hữu với những gì thiện. Khi vị ấy đang làm như vậy, những tư tưởng xấu ác bất thiện quan hệ với tham, sân và si được diệt trừ và lắng xuống trong tâm vị ấy. Nhờ chúng được diệt trừ, nội tâm vị ấy trở nên vững vàng và ổn định, hợp nhất và tập trung... .

2) Nếu khi chú tâm đến đối tượng thiện, vẫn có những tư tưởng bất thiện xấu ác câu hữu với tham, sân và si sanh khởi trong tâm, thì lúc đó vị tỳ khưu nên phản ánh về mối nguy hiểm trong những tư tưởng nầy như thế nầy: "Đích thực, đối với những lý do như thế và như thế những tư tưởng nầy là bất thiện, chúng đáng bị khiển trách và đưa đến hậu quả khốn khổ!" Khi vị ấy đang phản ánh trong cách nầy, những tư tưởng bất thiện xấu ác đó được diệt trừ và lắng xuống trong vị ấy. Nhờ chúng được diệt trừ, nội

tâm vị ấy trở nên vững vàng và ổn định, hợp nhất và tập trung...

3) Nếu khi phản ánh về mối nguy hiểm trong những tư tưởng nầy, vẫn có những tư tưởng bất thiện và xấu ác quan hệ với tham, sân và si sanh khởi trong tâm, vị ấy nên cố gắng đừng ghi nhận chúng, không chú tâm đến chúng. Khi vị ấy không chú tâm đến chúng, những tư tưởng bất thiện xấu ác sẽ được diệt trừ và lắng xuống trong tâm vị ấy. Nhờ chúng được diệt trừ, nội tâm vị ấy trở nên vững vàng và ổn định, hợp nhất và tập trung....

4) Nếu khi vị ấy không chú tâm vào những tư tưởng nầy, vẫn có những tư tưởng bất thiện xấu ác quan hệ với tham, sân và si sanh khởi trong tâm, vị ấy nên chú tâm để chuyển nguồn của những tư tưởng nầy. [18] Khi vị ấy đang làm vậy, những tư tưởng bất thiện xấu ác đó được diệt trừ và lắng xuống trong tâm vị ấy. Nhờ chúng được diệt trừ, nội tâm vị ấy trở nên vững vàng và ổn định, hợp nhất và tập trung...

5) Nếu trong lúc vị ấy chú tâm để chuyển nguồn của những tư tưởng nầy, vẫn có những tư tưởng bất thiện xấu ác sanh khởi trong tâm, vị ấy nên nghiến rằng và ép lưỡi sát vào vòm miệng, kiềm chế, làm dịu bớt và ngăn cản tâm bằng tâm.[19] Khi vị ấy đang làm vậy, những tư tưởng bất thiện xấu ác đó được diệt trừ và lắng xuống trong tâm. Nhờ chúng được diệt trừ, nội tâm vị ấy trở nên vững vàng và ổn định, hợp nhất và tập trung...

Khi những tư tưởng bất thiện xấu ác đó quan hệ với tham, sân và si, đã sanh khởi có chú tâm (sai) đến đối tượng, đã được diệt trừ và lắng xuống trong tâm vị tỳ khưu (nhờ áp dụng năm phương pháp nầy), và khi (nhờ đó) nội tâm vị ấy trở nên vững vàng và ổn định, hợp nhất và tập trung - lúc đó vị tỳ khưu ấy được gọi là người quán triệt

những đường mòn của tư tưởng: vị ấy sẽ nghĩ những điều tư tưởng vị ấy muốn nghĩ và sẽ không nghĩ những thứ vị ấy không muốn nghĩ. Vị ấy đã cắt đứt tham ái, làm gãy xiềng xích (tiếp tục kiếp sống) và với sự hiểu thấu suốt đầy đủ tâm ngã mạn, vị ấy chấm dứt khổ. (MN 20; Vitakkasaṇṭhāna Sutta) [20]

Bình Luận

Bài Kinh về *Chuyển Những Tư Tưởng Bất Thiện* nầy được Đức Phật nói cho các tỳ khưu đang nỗ lực hành thiền, nhất là để đắc được các tầng thiền (*jhāna),* là tâm cao hơn (tâm tăng thượng) *(adhicitta)* được đề cập trong bài kinh. Nhưng năm phương pháp nhằm dừng những tư tưởng bất thiện không hạn chế cho những ai đang thực hành thiền nghiêm ngặt. Chúng cũng hữu ích khi tham, sân và si sanh khởi trong lúc quán tưởng ít chuyên sâu do các tỳ khưu hay cư sĩ thực hiện. Thậm chí trong những tình huống của đời sống bình thường, khi một người đương đầu với những tư tưởng bất thiện đang ùa đến, những phương pháp nầy sẽ chứng tỏ hữu hiệu, được trang bị người ấy có thể tập trung sự hiện diện của tâm cần để sẵn sàng áp dụng chúng. Trong khi áp dụng chúng, người ấy đang sắp thực hành chánh tinh tấn, yếu tố thứ sáu của Bát Chánh Đạo. Đối với nỗ lực để vượt qua những tư tưởng bất thiện đã sanh khởi là một trong bốn nỗ lực lớn *(sammappadhāna: tứ chánh cần),* là yếu tố đạo của chánh tinh tấn.

Nhờ phương pháp *thứ nhất* người ấy cố thay thế những tư tưởng có hại bằng những đối nghịch có lợi của chúng. Bài kinh cho ví dụ về người thợ mộc thay các cọc thô với sự trợ giúp của các cọc thanh. Chú giải giải thích như sau: khi một tư tưởng bất thiện tham muốn đối với một chúng sanh sanh khởi, người ấy nên nói ngược lại nó bằng cách nghĩ đến sự bất tịnh của thân; nếu có tham muốn với đối tượng vô tri vô

giác, người ấy nên xét đến tính vô thường của nó và bản chất vô chủ của nó. Trong trường hợp sân đối với một chúng sanh, người ấy nên hướng những tư tưởng từ ái và thân thiện đối với chúng sanh đó; người ấy nên chuyển sự oán giận chống trái với những vật vô tri vô giác những tình huống thù địch bằng cách nghĩ về tính vô thường và bản chất không liên quan đến ai của chúng. Khi những tư tưởng phức loạn hay tự dối mình sanh khởi, người ấy nên nỗ lực làm sáng tỏ chúng và thấy rõ chúng như chúng đang là.

Sự trình bày bài kinh liên hệ đến trường hợp làm ngược lại với những tư tưởng không ưa thích ngay khi chúng sanh khởi. Đối với sự thành công được duy trì về thực chất giảm dần và cuối cùng diệt trừ chúng, người ấy nên trưởng dưỡng những rễ thiện với chúng bất cứ khi nào người ấy gặp cơ hội để làm như vậy. Vô tham nên được nâng cao nhờ hành động vị tha, rộng lượng và xả ly; vô sân nhờ lòng kiên nhẫn và trắc ẩn; vô si nhờ trau giồi tư tưởng minh bạch và hiểu biết thấu suốt thực tại.

Phương pháp *thứ hai* nhằm chuyển những tư tưởng bất thiện là gợi lên sự ghê tởm và cảm giác hiểm nguy liên quan đến chúng. Trong bài kinh có ví về một thanh niên hay một cô gái cảm thấy ghê rợn, tủi nhục và ghê tởm khi xác súc vật được đeo quanh cổ cậu hay cô ấy. Kêu gọi tâm về sự không xứng đáng của những tư tưởng bất thiện sẽ gây ra một cảm giác xấu hổ *(hiri)* và ghê tởm. Nhận biết những tư tưởng bất thiện nầy sẽ gây ra sự ngăn cản "ghê sợ hậu quả" (*ottappa).* Phương pháp gợi lên sự ghê tởm nầy cũng có thể phục vụ như một trợ giúp để trở lại phương pháp thứ nhất "thay bằng những tư tưởng thiện," trừ phi người đó bây giờ trở nên có khả năng để kiểm những tư tưởng xâm nhập qua phương pháp thứ hai. Phương pháp nầy có thể rất hiệu quả khi đương đầu trong đời sống bình thường cần thiết mau kiềm chế tâm.

Bằng phương pháp *thứ ba* người ấy cố lờ đi những tư tưởng không ưa thích bằng cách chuyển chú tâm đến những tư tưởng hay hoạt động khác. Ở đây ví như nhắm mắt lại trước cảnh không vừa ý hay nhìn vào hướng khác. Nếu phương pháp nầy được áp dụng trong thời hành thiền, có thể đòi hỏi tạm thời gián đoạn hành thiền. Đối với việc hướng đi nơi khác, chú giải cho như những ví dụ đọc thuộc lòng, đọc hay nhìn vào xách (túi) của mình. Đọc thuộc lòng hay đọc cũng có thể hữu ích ngoài pháp hành thiền. Cho đến khi những tư tưởng quấy rầy đó đã lắng xuống, người ấy cũng có thể nhận một công việc nhỏ nào đó đòi hỏi chú tâm.

Phương pháp *thứ tư* được dẫn chứng trong bài kinh bằng một người đàn ông chạy nhanh và rồi tự hỏi mình: "tại sao ta nên chạy?" và ông ấy làm chậm lại; rồi ông tiếp tục tiến trình làm điềm tĩnh hoạt động của ông bằng cách lần lượt đứng yên, ngồi và nằm xuống. Sự so sánh nầy gợi ý rằng phương pháp nầy kéo theo việc chế ngự và tinh lọc những tư tưởng bất thiện loại thô. Nhưng vì việc chế ngự nầy là một quá trình chậm và từ từ, không thể được thích hợp vào tình huống thiền vì đòi hỏi hành động chữa trị nhanh hơn. Do đó, sự giải thích của chú giải dường như thích hợp hơn: người ấy phát hiện những tư tưởng bất thiện về với những tư tưởng hay hành động khiến chúng sanh khởi và rồi cố chuyển nguồn tư tưởng đó ra khỏi tâm người ấy. Điều thường có thể dễ hơn là đương đầu trực tiếp với hậu quả lớn cuối cùng. Cũng sẽ giúp chuyển hướng tâm (theo phương pháp thứ ba) khỏi những tư tưởng bất thiện đó, mà ở giai đoạn nầy có thể khó đuổi ra. Như vậy chúng ta có thể mô tả phương pháp thứ tư như "phát hiện nguồn tư tưởng". Nhưng từ ý định lâu dài hơn tiếp tục nỗ lực để diệt trừ những tư tưởng có hại, giải thích phương pháp nầy như việc chế ngự và tinh lọc dần dần không cần phải bị loại trừ.

Việc tinh lọc như thế có thể giảm cường độ và tính chất vô đạo đức của ba rễ bất thiện và thậm chí chuyển hướng năng lượng của chúng thành những nguồn thiện.

Phương pháp *thứ năm* và cuối là phương pháp đè nén mãnh liệt. Phương pháp nầy được áp dụng khi những tư tưởng bất thiện đã đạt sức mạnh như thế đến nỗi chúng đe doạ trở thành không thể làm chủ được và xảy ra những tình huống hiểm hoạ trầm trọng, trên thực tế và về phương diện đạo đức. Bài kinh ví dụ phương pháp nầy bằng người đàn ông lực lưỡng chỉ dùng vũ lực ép buộc người yếu hơn.

Nếu không sao lãng áp dụng năm phương pháp nầy mà còn thực hành thiền cũng như trong những hoàn cảnh bình thường, người ấy có thể mong nhanh chóng và rõ ràng làm suy yếu ba cội rễ bất thiện nầy, lên đến tột bậc trong việc quán triệt hoàn hảo những tư tưởng bất thiện đã hứa khả ở cuối bài kinh.

25. NHẰM LỢI ÍCH CHO CHÍNH MÌNH

"Nầy các tỳ khưu, nhằm lợi ích cho chính mình, chánh niệm cảnh giác nên làm như người canh tâm và điều nầy nhằm bốn lý do:

"Mong cho tâm tôi không ẩn chứa tham dục đối với bất cứ cái gì xui khiến tham dục!" - vì lý do nầy chánh niệm cảnh giác nên làm người canh tâm, nhằm lợi ích cho chính mình.

"Mong cho tâm tôi không ẩn chứa sân hận đối với bất cứ điều gì khiến sân hận!" vì lý do nầy chánh niệm cảnh giác nên làm người canh tâm, nhằm lợi ích cho chính mình.

"Mong cho tâm tôi không ẩn chứa si mê liên quan đến bất cứ điều gì khiến sân hận!" vì lý do nầy chánh niệm cảnh giác nên làm người canh tâm, nhằm lợi ích cho chính mình.

"Mong cho tâm tôi không bị mê đắm bởi bất cứ điều gì khiến mê đắm" vì lý do nầy chánh niệm cảnh giác nên làm người canh tâm, nhằm lợi ích cho chính mình.

Nầy các tỳ khưu, khi bấy giờ tâm vị tỳ khưu không ẩn chứa tham dục đối với những điều khiến tham dục, bởi vì vị ấy thoát khỏi tham dục;

khi bấy giờ tâm vị tỳ khưu không ẩn chứa sân hận đối với những điều khiến sân hận, bởi vì vị ấy thoát khỏi sân hận;

khi bấy giờ tâm vị tỳ khưu không ẩn chứa si liên quan đến điều khiến si, bởi vì vị ấy thoát khỏi si;

khi bấy giờ tâm vị tỳ khưu không mê đắm bởi bất cứ điều gì khiến mê đắm, bởi vì vị ấy thoát khỏi mê đắm - lúc đó vị tỳ khưu như thế sẽ không nao núng, lay động hay run sợ, vị ấy sẽ không chết vì sợ cũng không chấp nhận quan niệm của những ẩn sĩ khác. [21] (AN 4:17)

26. NĂNG LỰC CAO THƯỢNG

Nầy các tỳ khưu, thật tốt đối với vị tỳ khưu, thỉnh thoảng:

- vị ấy nhận thức sự ghê tởm trong sự không ghê tởm,

- nếu vị ấy nhận thức sự không ghê tởm trong sự ghê tởm,

- nếu vị ấy nhận thức sự ghê tởm trong cả sự không ghê tởm và ghê tởm,

- nếu vị ấy nhận thức sự không ghê tởm trong cả sự ghê tởm và không ghê tởm

- nếu vị ấy tránh cả hai (phương diện) ghê tởm và không ghê tởm, và sống tự tại, chánh niệm và hiểu biết rõ ràng.

Nhưng với động cơ gì vị tỳ khưu nhận thức sự ghê tởm trong sự không ghê tởm? "Mong không tham dục sanh khởi trong tôi đối với những đối tượng khiến tham dục!" chính với động cơ như thế mà vị ấy nên nhận thức theo cách nầy.

Với động cơ gì vị tỳ khưu nhận thức sự không ghê tởm trong sự ghê tởm? "Mong không sân hận sanh khởi trong tôi đối với những đối tượng khiến sân hận!" chính với động cơ như thế mà vị ấy nên nhận thức theo cách nầy.

Với động cơ gì vị tỳ khưu nhận thức sự ghê tởm trong sự không ghê tởm cũng như trong sự ghê tởm? "Mong không tham dục không sanh khởi trong tôi đối với những đối tượng khiến tham dục cũng không sân hận đối với những đối tượng khiến sân hận!" chính với động cơ như thế mà vị ấy nên nhận thức theo cách nầy.

Với động cơ gì vị tỳ khưu nhận thức sự không ghê tởm trong sự ghê tởm cũng như trong sự không ghê tởm? "Mong không sân hận sanh khởi trong tôi đối với những đối tượng khiến sân hận cũng không tham dục đối với những đối tượng khiến tham dục !" chính với động cơ như thế mà vị ấy nên nhận thức theo cách nầy.

Với động cơ gì vị tỳ khưu nên tránh cả sự ghê tởm và sự không ghê tởm, và sống tự tại, chánh niệm và hiểu biết rõ ràng? "Mong tham dục đối với những đối tượng khiến tham dục, sân hận đối với đối tượng khiến sân hận và si đối với những đối tượng lừa dối không bao giờ sanh khởi trong tôi bất cứ nơi đâu theo cách nầy!" chính với động cơ như thế mà vị ấy nên tránh cả sự ghê tởm và sự không ghê tởm, và sống tự tại, chánh niệm và hiểu biết rõ ràng. (AN 5:144)

Bình Luận

Phương pháp năm cách nầy để quán triệt nhận thức được gọi trong tiếng Pāli là *ariya-iddhi*, thuật ngữ nầy được dịch là năng lực cao thượng, thành công cao thượng hay hay

phép thần thông cao thượng; hay, có thể chọn từ khác, như năng lực, thành công hay phép thần thông của những bậc thánh *(ariya)*. Trong sự hoàn hảo của nó, sự thực hành tinh cần nầy có thể được quy cho chỉ những vị A-la-hán, như nhiều kinh và chú giải cho biết. Nhưng, như văn bản của chúng tôi lúc đầu, Đức Phật giới thiệu sự huân tập nầy đối với các vị tỳ khưu nói chung, gồm những vị vẫn còn ba rễ bất thiện trong họ. Chính diệt trừ những rễ nầy được xem là việc thúc đẩy để tiếp tục pháp hành nầy.

Nhằm áp dụng năng lực năm cách nầy, những hướng dẫn sau đây đã được cho trong Canon và các chú giải. [22]

1) Để nhận thức sự ghê tởm trong sự không ghê tởm, vị ấy thâm nhập khắp những chúng sanh hấp dẫn với sự quán tưởng về sự bất tịnh của thân; đối với những đối tượng hấp dẫn vô tri vô giác, vị ấy áp dụng quán tưởng tánh vô thường.

2) Để nhận thức sự không ghê tởm trong sự ghê tởm, vị ấy thâm nhập khắp những chúng sanh ghê tởm với lòng từ và nhìn những đối tượng ghê tởm vô tri giác như gồm có bốn yếu tố; nhưng chúng sanh cũng vậy nên được quán theo cách tứ đại.

3) Để nhận thức sự ghê tởm trong cả sự không ghê tởm và sự ghê tởm, vị ấy thâm nhập khắp cả với quán tưởng về bất tịnh và áp dụng quán vô thường với chúng. Hay, nếu vị ấy lúc đầu đánh giá một sinh vật là hấp dẫn và sau đó ghê tởm, bấy giờ vị ấy xem nó như không ghê tởm suốt từ đầu đến cuối, nghĩa là từ quan niệm về bất tịnh và vô thường. [23]

4) Để nhận thức sự không ghê tởm trong cả sự ghê tởm và không ghê tởm, vị ấy thâm nhập khắp cả với lòng từ và quan niệm tất cả như những yếu tố rỗng không. Hay, nếu vị ấy lúc đầu đánh giá một sinh vật là ghê tởm và sau đó hấp

dẫn, bây giờ vị ấy xem nó như không ghê tởm suốt từ đầu đến cuối; nghĩa là. Theo quan niệm của lòng từ và như sự gồm có của các yếu tố.

5) Tránh cả hai phương diện, vị ấy áp dụng tâm xả có sáu yếu tố về điều nầy được nói: "khi nhận thức (bất cứ đối tượng nào trong sáu trần cảnh, kể cả đối tượng của tâm), vị ấy không vui cũng không buồn, nhưng giữ tâm xả (tự tại), chánh niệm và hiểu biết rõ ràng." Vị ấy không theo đuổi đối tượng ưa thích cũng không ghét bỏ đối tượng không ưa thích; và nơi những người khác vô tình để si sanh khởi, vị ấy không cho si có cơ hội. Vị ấy vẫn tự tại đối với sáu đối tượng, được trang bị với tâm xả có sáu yếu tố mà không trừ diệt trạng thái tâm thuần khiết tự nhiên.

Năm phương pháp áp dụng phép thần thông của bậc thánh có nhiều sự ứng dụng. Thứ nhất chúng được dùng trong thiền, khi những hình ảnh của chúng sanh hay các vật ghê tởm hay không ghê tởm hiện ra trong tâm. Vào lúc như thế vị ấy có thể vượt qua sự hấp dẫn hay bực mình bằng cách trú vào những ý tưởng làm mất tác dụng - như lòng từ hay phân tích thành những yếu tố (tứ đại) - bao lâu được cần để xua tan những phiền não. Thứ hai, những phương pháp nầy có thể được dùng trong khi gặp phải của đời sống hằng ngày khi những ý tưởng làm mất tác dụng được công thức hoá một cách ngắn gọn và áp dụng nhanh. Điều nầy sẽ đòi hỏi sự quen thuộc từ trước với chúng và tâm nhanh nhẹn. Trong khi gặp phải những người đáng ghét vị ấy có thể cũng nghĩ về những phẩm chất tốt của họ và bản chất chung của con người họ, cùng với những nhược điểm và những nỗi khổ của họ. Khi gặp người hấp dẫn về thể chất, vị ấy có thể hình dung rõ ràng rằng thân người đó cũng phải chịu già và chết.

Năm kiểu nhận thức nầy, khi được hoàn toàn trong vị A-la-hán, biểu lộ điểm cao trong sự quán triệt tối cao của tâm trong thế giới của cảm thọ và cảm xúc. Chúng chỉ trạng thái khi đáp ứng những đối tượng khiêu khích, theo cách thông thường đứng yên quá vững vàng, có thể được chọn theo ý chí. Phương pháp nầy khác với phương pháp được dùng trong quán thọ như được chỉ dưới đây (Văn Bản 31). Về sau những giá trị cảm thọ của trải nghiệm được chấp nhận như chúng cho, nhưng bằng cách áp dụng thuần chú tâm vào chúng, vị ấy "bất chợt ngừng" ở chính những cảm thọ không cho phép chúng lớn mạnh thành những phản ứng cuồng nhiệt của tham dục hay sân hận. Tuy nhiên, trong phương pháp nầy của năng lực cao thượng, thiền sinh đừng cho những giá trị cảm thọ là hiển nhiên; người ấy không chấp nhận chúng như chính chúng hiện hữu. Người ấy đáp ứng ngược lại giá trị cảm thọ (cách 1, 2), để quân bình đáp ứng với sự ghê tởm và sự không ghê tởm (cách 3, 4) và để vượt qua cả hai bằng tự tại chánh niệm (cách 5).

Như thế năm cách nầy tạo thành "phép thần thông chuyển hoá" vi tế bằng cách chuyển hoá những cảm thọ hài lòng và không hài lòng, khi chúng rất thường sanh khởi, có thể chuyển đổi bằng ý chí hay thay thế bằng tự tại. Quả thực, tâm đã từng đi qua sự huân tập nầy sẽ qua được sự thử thách khắt khe nhất. Nhờ sự huân tập đó, tâm ngày càng kiểm soát được những phản ứng dễ xúc cảm, và tính độc lập nội tâm khỏi ảnh hưởng của những thói quen và những đam mê. Trong kinh Đại Niệm Xứ *(Satipaṭṭhāna Sutta)* nói, "Vị ấy sống độc lập và không dính mắc vào bất cứ điều gì." Những từ nầy kết thúc lời tuyên bố xuất hiện sau mỗi bài tập luyện được cho trong bài kinh. Trong ánh sáng của những quán sát trên, thật có ý nghĩa rằng chúng cũng xuất hiện sau phần quán thọ thấy trong bài kinh đó.

Theo văn bản của chúng tôi, mục đích để trau giồi năng lực cao thượng là diệt trừ tham, sân và si. Trong tâm có kỷ luật trong sự huân tập triệt để nầy, những phiền não gốc không thể tìm thấy đất màu mỡ để phát triển. Sự huân tập nầy cũng cung cấp nền tảng đầy kinh nghiệm để thấu hiểu bản chất thực của cảm thọ là tương đối và chủ quan. Năm cách nầy của năng lực cao thượng chứng minh trong cách có tính thuyết phục. Tính tương đối của cảm thọ và của cảm xúc do chúng dấy lên được Āryadeva diễn tả súc tích (thế kỷ thứ hai Tây Lịch):

Bởi cùng một vật tham dục bị xúi giục trong một người, sân trong người khác, si trong người kế. Từ đó những đối tượng giác quan (lục trần) không có giá trị cố hữu. (Catuḥ-Sataka, 8:177)

Hoàn toàn áp dụng năng lực cao thượng nầy là lãnh vực chỉ thuộc những bậc thánh thực sự, bậc A-la-hán, sự quán triệt tâm và sức mạnh ý chí của chư vị tương đương với nhiệm vụ dễ dàng sử dụng nó. Nhưng cũng trên những mức độ thấp hơn nhiều, sự nỗ lực tinh cần nhất để phát triển năng lực cao thượng nầy sẽ có lợi ích vô cùng to lớn. Trong văn bản ở đây được bình luận ở trên, Đức Phật không giới hạn sự trau giồi năng lực cao thượng cho những vị A-la-hán, nhưng bắt đầu bài giải thích với lời: "Thật tốt cho vị tỳ khưu..." Chúng ta có thể thêm: không những chỉ cho vị tỳ khưu. Tuy nhiên, pháp hành chánh niệm *(satipaṭṭhāna)* ưu tiên sẽ không thể thiếu được. Về tầm quan trọng đặc biệt của quán thọ, qua đó người ấy học để phân biệt giữa thọ liên kết với tưởng (nhận thức) và phản ứng gây cảm xúc xảy ra sau đối với nó.

VI. Chuyển Đổi nhờ Chánh Niệm và Tỉnh Giác

27. ĐƯỢC DIỆT TRỪ BẰNG THẤY

Nầy các tỳ khưu, cái gì là những điều có thể không được diệt trừ bằng thân hành động cũng không bằng lời nói, nhưng có thể được diệt trừ bằng thấy chúng một cách khôn ngoan? Tham có thể không được diệt trừ bằng thân hành động cũng không bằng lời nói; nhưng có thể được diệt trừ bằng thấy nó một cách khôn ngoan. Sân có thể không được diệt trừ bằng thân hành động cũng không thể bằng lời nói; nhưng nó có thể được diệt trừ bằng thấy nó một cách khôn ngoan. Si có thể không được diệt trừ bằng thân hành động cũng không bằng lời nói; nhưng nó có thể được diệt trừ bằng cách thấy nó một cách khôn ngoan. (AN 10:23)

Bình Luận

"Thấy một cách khôn ngoan", theo chú giải, ở đây liên quan đến trí tuệ gắn liền với các đạo lộ giải thoát cùng với tuệ quán lên đến đỉnh điểm trong các đạo lộ. Từ sự giải thích nầy thuật ngữ *diệt trừ* phải được hiểu ở đây trong ý nghĩa nghiêm ngặt, như sự tận diệt cuối cùng và hoàn toàn, có hiệu lực nhờ chứng ngộ các đạo lộ giải thoát (nhập lưu, v.v...).

Tuy nhiên, sự yếu dần những rễ bất thiện có thể cũng có hiệu quả bằng thân và khẩu, nhờ kiềm chế ngày càng nhiều hơn những biểu thị bên ngoài của chúng trong hành động và lời nói do tham, sân và si thúc đẩy.

Nhóm từ "thấy một cách khôn ngoan" có thể phục vụ để nhấn mạnh tầm quan trọng cốt yếu của chánh niệm quán sát sự hiện diện hay vắng mặt của những rễ bất thiện trong dòng tâm của chính người đó. Sự đương đầu lập đi lập lại với chúng chuẩn bị con đường đến tuệ giải thoát.

28. TỪ BÀI KINH ĐẠI NIỆM XỨ (SATIPAṬṬHĀNA SUTTA)

Chư tỳ khưu, và như thế nào là vị tỳ khưu sống thực hành quán tâm trong tâm?

Ở đây vị tỳ khưu biết tâm có tham dục như có tham dục; tâm không có tham dục như không có tham dục; tâm có sân hận như có sân hận; tâm không có sân hận như không có sân hận; tâm có si như có si; tâm không có si như không có si...

Như vậy vị ấy sống thực hành quán tâm trong tâm, nội thân và ngoại thân, hay cả nội và ngoại thân. Vị ấy sống quán những trạng thái sanh khởi trong tâm, hay vị ấy sống quán những trạng thái tan biến trong tâm, hay vị ấy sống quán những trạng thái cả sanh khởi và tan biến trong tâm. Hay vị ấy chánh niệm rằng "có tâm" được ổn định trong vị ấy đến mức cần thiết cho trí tuệ và tỉnh giác. Vị ấy sống độc lập, không bám víu vào bất cứ cái gì trong đời. (MN 10)

29. TRÊN ĐỨC TIN

"Nầy các tỳ khưu, có phải có con đường nhờ đó vị tỳ khưu không nhờ đến đức tin, đến những quan điểm hằng ấp ủ, đến truyền thống, đến lập luận có vẻ hợp lý, hay đến việc ưa thích những quan điểm đã nhận thức trước hơn, có thể tuyên bố kiến thức cuối cùng (của Bậc A-la-hán), như vậy: 'Sanh đã tận, đã sống đời phạm hạnh, đã hoàn tất nhiệm vụ, và không gì giữ lại sau nầy'?

"Nầy các tỳ khưu, có con đường như thế. Và đó là gì?

Các tỳ khưu, ở đây, vị tỳ khưu từng nghe âm thanh, ngửi mùi hương, nếm vị, cảm nhận cảm giác hiển nhiên hay nhận thức đối tượng của tâm, và nếu tham, sân và si ở trong vị ấy, vị ấy biết 'Hiện có tham, sân và si ở trong tôi'; và nếu

tham, sân và si vắng mặt trong vị ấy, vị ấy biết ' Hiện không có tham, sân và si ở trong tôi.'

Các tỳ khưu, hơn nữa, vị tỳ khưu từng nghe âm thanh, ngửi mùi hương, nếm vị, cảm nhận cảm giác rành rành hay nhận thức đối tượng của tâm, và nếu tham, sân và si hiện ở trong vị ấy, vị ấy biết 'Hiện có tham, sân và si ở trong tôi'; và nếu tham, sân và si vắng mặt trong vị ấy, vị ấy biết 'Hiện không có tham, sân và si ở trong tôi.'

Nầy các tỳ khưu, và nếu vị ấy biết như vậy, có phải những ý tưởng nầy như thế như được biết do nhờ đến đức tin, đến những quan điểm hằng ấp ủ, đến truyền thống, đến lập luận có vẻ hợp lý, hay đến việc ưa thích những quan điểm đã nhận thức trước hơn?"

"Bạch ngài, Chắc chắn không."

"Đây không phải là những ý tưởng đúng hơn là được biết sau khi sáng suốt chứng ngộ chúng nhờ kinh nghiệm không?"

Bạch ngài, đúng vậy"

"Nầy các tỳ khưu, đây là con đường qua đó vị tỳ khưu, không nhờ đến đức tin, đến những quan điểm hằng ấp ủ, đến truyền thống, đến lập luận có vẻ hợp lý, hay đến việc ưa thích những quan điểm đã nhận thức trước hơn, có thể tuyên bố kiến thức cuối cùng (của Bậc A-la-hán), như vậy: 'Sanh đã tận, đã sống đời phạm hạnh, đã hoàn tất nhiệm vụ, và không gì giữ lại sau nầy'" (SN 47:12)

30. GIÁO LÝ CÓ THỂ THẤY [24]

Một thời đại đức Upavāna đến Bậc Ứng Cúng, cung kính đảnh lế và ngồi xuống một bên. Ngồi như vậy đại đức bạch Phật như sau:

"Người ta nói về 'giáo lý có thể thấy.'Bạch ngài, trong bao xa giáo lý có thể thấy tại đây và bây giờ, có kết quả ngay, mời đến để thấy, dẫn lên trên, được người trí trực tiếp trải nghiệm?"

"Ở đây, Upavāna, vị tỳ khưu từng thấy sắc bằng mắt của vị ấy, kinh nghiệm sắc đó và kinh nghiệm tham muốn đối với sắc đó. [25] Về tham muốn đối với sắc hiện có trong vị ấy, vị ấy biết: "Hiện trong tôi có tham muốn đối với sắc.' Nếu vị tỳ khưu, từng thấy sắc bằng mắt của vị ấy, kinh nghiệm sắc đó và kinh nghiệm tham muốn đối với sắc đó, biết rằng tham muốn đối với sắc hiện có trong vị ấy - trong chừng mức nào đó, Upavāna, là giáo lý có thể thấy tại đây và bây giờ, có kết quả ngay, mời đến để thấy, dẫn lên trên, được người trí trực tiếp trải nghiệm.

"Tương tự nếu vị tỳ khưu kinh nghiệm tham muốn khi vị ấy nghe âm thanh bằng tai vị ấy, ngửi mùi bằng mũi vị ấy, nếm vị bằng lưỡi vị ấy, cảm nhận cảm giác xúc chạm bằng thân vị ấy hay nhận thức ý tưởng bằng tâm vị ấy. Nếu vị ấy biết trong mỗi trường hợp tham muốn đó hiện có trong vị ấy - trong chừng mức nào đó, Upavāna, là giáo lý có thể thấy tại đây và bây giờ, có kết quả ngay, mời đến để thấy, dẫn lên trên, được người trí trực tiếp trải nghiệm.

Hơn nữa, Upavāna, vị tỳ khưu thấy sắc bằng mắt của vị ấy, kinh nghiệm sắc đó và không kinh nghiệm tham muốn đối với sắc đó. Về tham muốn không có đối với sắc, vị ấy biết: "Hiện trong tôi không có tham muốn đối với sắc.' Nếu vị tỳ khưu, từng thấy sắc bằng mắt của vị ấy, kinh nghiệm sắc đó không kinh nghiệm tham muốn đối với sắc đó, biết rằng tham muốn đối với sắc hiện không có trong vị ấy - trong chừng mức nào đó, cũng vậy, Upavāna, là giáo lý có thể thấy tại đây và bây giờ, có kết quả ngay, mời đến để thấy, dẫn lên trên, được người trí trực tiếp trải nghiệm.

"Tương tự nếu vị tỳ khưu không kinh nghiệm tham muốn khi vị ấy nghe âm thanh bằng tai vị ấy, ngửi mùi bằng mũi vị ấy, nếm vị bằng lưỡi vị ấy, cảm nhận cảm giác xúc chạm bằng thân vị ấy hay nhận thức ý tưởng bằng tâm vị ấy. Nếu vị ấy biết trong mỗi trường hợp tham muốn đó hiện không có trong vị ấy - trong chừng mức nào đó, Upavāna, là giáo lý có thể thấy tại đây và bây giờ, có kết quả ngay, mời đến để thấy, dẫn lên trên, được người trí trực tiếp trải nghiệm." (SN 35:70)

Bình Luận về những Văn Bản 28-30

Khi những tư tưởng quan hệ (câu hữu) với tham (ước muốn, hấp dẫn), sân (tức giận, ác cảm) hay si (thành kiến, tà kiến) sanh khởi trong tâm không được huân tập, người ấy thường phản ứng với chúng theo một trong hai cách: hoặc cho phép chính mình bị chúng cuốn đi hay người đó cố đè nén chúng. Loại phản ứng thứ nhất là hoàn toàn đồng hoá với những rễ bất thiện; thái cực thứ hai là thử phớt lờ sự hiện diện của chúng, tránh đương đầu với chúng. Trong trường hợp sau, người ấy xem những tư tưởng ô nhiễm như phần nhơ nhuốc của tâm, có hại cho lòng tự trọng của người đó, và như vậy xoá sạch chúng khỏi sự nhận biết của người đó.

Phương pháp nhờ *thuần chú tâm*, như được chỉ trong những văn bản trên, là con đường giữa (trung đạo) tránh hai thái cực nầy. Nó không bao hàm sự phục tùng thụ động cũng không lùi lại lo sợ, nhưng hoàn toàn nhận biết về những tư tưởng bất thiện trong lúc giữ cột trụ nội tâm quán sát tách rời cảm xúc. Những tư tưởng nầy lúc đó sẽ được thấy đơn giản như những sự kiện tâm lý, như những tiến trình tâm vô chủ và có điều kiện (hữu duyên), như "thuần hiện tượng tiếp tục trôi qua" (*suddhadhammā pavattanti).* Như thế khi được làm thành khách quan, chúng sẽ không

còn đề xướng những phản ứng dễ gây cảm xúc bằng cách dính mắc, ác cảm hay sợ hãi. Thuần chú tâm làm trống rỗng những tư tưởng tự ám chỉ, và tránh đồng hoá chúng như cái ngã tưởng tượng. Như vậy việc đương đầu ngay cả với những bất hảo của người ấy có thể đưa lên việc rõ ràng chứng ngộ tính vô ngã. Từ đó, lại có thể có nổi lên trạng thái tâm được mô tả trong kinh Đại Niệm Xứ (*Satipaṭṭhāna Sutta)*: "Vị ấy sống độc lập (tách rời cảm xúc), không bám víu gì." Bây giờ sẽ được hiểu tại sao, trong Văn Bản 18 và 30, nói rằng ngay cả nhận biết sự bất thiện trong chính mình có thể làm giáo lý "có thể thấy tại đây và bây giờ."

Áp dụng sự nhận biết độc lập (tách rời cảm xúc) có thể được nói theo phương pháp thứ nhất của Văn bản 24, thay thế những tư tưởng bất thiện đã sanh khởi bằng những tư tưởng thiện của chánh niệm. Ngay cho dù người ấy không hoàn toàn thành công với phương pháp nầy, sự nhận biết căn cứ theo sự thực, đúng mức của những nguy hiểm cố hữu, theo phương pháp thứ hai, có thể chứng minh hữu hiệu. Nếu không, lúc đó người ấy có thể bị buộc phải sử dụng tác động gây cảm xúc mạnh hơn của sự ghê tởm để diệt trừ chúng.

31. CHUYỂN ĐỔI NHỜ QUÁN THỌ

Nầy các tỳ khưu, trong trường hợp thọ lạc, khuynh hướng cơ bản đối với tham dục nên được từ bỏ; trong trường hợp của thọ khổ khuynh hướng cơ bản đối với sự kháng cự (ác cảm) nên được từ bỏ; trong trường hợp thọ trung tính, khuynh hướng cơ bản đối với sự phớt lờ nên được từ bỏ.

Nếu vị tỳ khưu từng từ bỏ khuynh hướng tham liên quan đến thọ lạc, khuynh hướng kháng cự liên quan đến thọ khổ, khuynh hướng phớt lờ liên quan đến thọ trung tính, lúc đó

vị ấy được gọi là người thoát khỏi những khuynh hướng bất thiện, người có cách nhìn (quan điểm) đúng. Vị ấy cắt bỏ tham ái, làm đứt lìa xiềng xích tiếp tục kiếp sống, và nhờ hoàn toàn hiểu thấu suốt tính tự ngã, vị ấy chấm dứt khổ. [26]

Nếu người ấy cảm thấy vui, nhưng không biết bản chất của cảm thọ,
Hướng về tâm tham, người ấy sẽ không tìm thấy giải thoát.

Nếu người ấy cảm thấy khổ, nhưng không biết bản chất của cảm thọ,
Hướng về tâm sân, người ấy sẽ không tìm thấy giải thoát.

Và ngay cả đối với thọ trung tính là bình yên
Vị Chúa của Trí tuệ từng tuyên bố,
Nếu, trong quyến luyến, người ấy nên bám vào nó,
Người ấy sẽ không thoát khỏi vòng khổ lụy.

Nhưng nếu vị tỳ khưu tinh cần và không xao lãng
Thực hành chánh niệm và hiểu biết rõ ràng,
Sẽ thâm nhập bản chất của mọi cảm thọ .

Và đã từng làm vậy ngay trong đời nầy
Vị ấy sẽ thoát khỏi các lậu hoặc và mọi vết nhơ.
Hiểu biết chín chắn, vững vàng trong mọi con đường của Pháp,
Một khi mạng sống của vị ấy chấm dứt, thân thể rã tan,
Vị ấy sẽ vượt hơn mọi đo lường và khái niệm.

Bình Luận

Trong ba khuynh hướng cơ bản nầy (*anusaya),* chúng ta gặp phải ba rễ bất thiện dưới những tên khác. Những khuynh hướng nầy là những phiền não, bởi xảy ra nhiều

lần, trở thành những đáp ứng quen thuộc với những tình huống trêu chọc tham, sân và si và từ đó có khuynh hướng xuất hiện lại mãi. Chúng cũng có thể được gọi là thiên hướng cố hữu của tâm. Bên dưới dòng tâm thức trong tình trạng âm ỷ, chúng luôn sẵn sàng bộc phát khi kích thích xúi giục chúng, chúng tự biểu thị như những hành động, lời nói và tư tưởng bất thiện. Bằng cách từng lớn mạnh thành những khuynh hướng cơ bản, ba rễ nầy chiếm chỗ đứng ngoan cố nhất trong tâm. Thậm chí hạnh kiểm có đạo đức *(sīla: giới)* và định *(samādhi),* chính chúng cũng không thể đánh bại những khuynh hướng nầy; tốt nhất chúng có thể chỉ kiểm soát những biểu thị bên ngoài của chúng. Để nhổ tận gốc rễ những khuynh hướng nầy ở mức sâu thẳm, đòi hỏi trí tuệ thiền tuệ *(vipassanā-paññā)* được giới và định trợ giúp.Trí tuệ thiền tuệ cần để nhổ hết ba khuynh hướng ắt phải có sức mạnh giành được ở hai tầng cuối của giải thoát: bất lai và A-la-hán. [27]

Vị bất lai diệt trừ hết khuynh hướng kháng cự hay ác cảm, nghĩa là, rễ "sân"; khuynh hướng tham dục, nghĩa là. rễ "tham", vị ấy diệt trừ xa như nó trải rộng đến sự tham muốn trong ngũ trần.

Vị A-la-hán diệt trừ khuynh hướng còn lại đối với tham dục, tham muốn kiếp sống sắc giới và vô sắc giới, và cùng tất cả những khuynh hướng vô minh, rễ "si."

Mặc dù không có khả năng đem lại hiệu quả giải thoát cuối cùng của những khuynh hướng cơ bản, sự thu thúc có đạo đức trong những hành động về thân và khẩu giúp giảm sự hình thành năng động những khuynh hướng bất thiện *mới*, và định giúp kiểm soát nguồn *nội tâm* của những khuynh hướng như thế nầy, ít nhất là tạm thời. Trí tuệ thiền tuệ đạt được ở những mức thấp hơn các đạo và quả thánh

sẽ cung cấp nến tảng để tiến bộ dần về hướng hoàn toàn chín chắn của trí tuệ giải thoát.

Phương pháp quán thọ *(vedanānupassanā)* là loại pháp hành thiền tuệ có hiệu quả nhất trong việc làm yếu dần và chuyển đổi những khuynh hướng cơ bản nầy. Chính phản ứng không kiểm soát đối với những cảm thọ sản sanh và nuôi dưỡng những khuynh hướng nầy. Theo tâm lý học Phật giáo, những cảm thọ một người trải qua một cách thụ động trong trải nghiệm giác quan về phương diện đạo đức là trung tính. Chúng là những *quả* của nghiệp, không phải là những người tạo ra nghiệp. Chính phản ứng đối với những cảm thọ theo sau những cuộc chạm trán giác quan thụ động mới quyết định tính chất thiện hay bất thiện của những trạng thái tâm thức đáp ứng năng động. Trong quán thọ, người ấy nhận thức rõ rằng thọ lạc không giống với tham dục không cần theo nó; rằng thọ khổ không giống với ác cảm và không cần theo nó; rằng thọ trung tính không giống với nhưng tư tưởng không biết, tự lừa dối và không cần theo chúng. Trong pháp hành đó, thiền sinh học để ngừng ở thuần trải nghiệm những cảm giác lạc, khổ và trung tính. Bằng cách làm vậy, người ấy bắt đầu xác định trong việc cắt đứt chuỗi nhân duyên ở điểm quyết định khi thọ trở thành duyên cho tham ái *(vedanāpaccayā taṇhā)*. Như vậy nó sẽ trở thành trải nghiệm không thể nghi ngờ của thiền sinh mà chuỗi nhân duyên của thọ và tham ái không phải chuỗi cần thiết, và rằng lời khuyến khích của Đức Phật là đúng: "Người ấy *có thể* diệt trừ bất thiện! Nếu không thể, Như Lai sẽ không yêu cầu các con làm vậy." (Xem Văn bản 22.)

VII. Mục Đích

32. NIẾT BÀN CÓ THỂ THẤY

Khi tham, sân và si được diệt trừ, người ấy không nhắm đến hại chính người ấy, cũng không nhằm hại người khác, cũng không hại cả hai, và người ấy sẽ không chịu đau khổ và ưu sầu trong tâm mình. Trong ý nghĩa đó Niết bàn là có thể thấy tại đây và bây giờ.

Nếu người ấy kinh nghiệm diệt trừ hết tham, diệt trừ hết sân và diệt trừ hết si, trong ý nghĩa đó Niết bàn có thể thấy tại đây và bây giờ, có kết quả ngay, mời đến để thấy, hướng lên trên, được bậc trí trực tiếp trải nghiệm. (AN 3:56)

33. NIẾT BÀN LÀ GÌ?

Một du sĩ tên là Jambukhādaka,lại gần đại đức Sāriputta và hỏi ngài câu hỏi sau:

"Người ta nói về 'Niết bàn.' Bây giờ, Niết bàn đó là gì, hở bạn?"

"Đó chính là diệt trừ tham, diệt trừ sân và diệt trừ si - bạn ạ, đây gọi là Niết Bàn."

"Bạn ạ, nhưng có cách nào, có con đường nào để chứng ngộ Niết Bàn đó không?"

"Có, bạn ạ, có cách như thế nầy, có con đường để chứng ngộ Niết bàn đó. Đó là Bát Chánh Đạo, nghĩa là chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định." (SN 38:1)

34. HAI LOẠI NIẾT BÀN

Điều nầy được Đức Phật nói, được Bậc Thánh nói, và tôi từng nghe như vậy:

"Nầy các tỳ khưu, có hai loại Niết bàn: Niết bàn hữu dư (*sa-upādisesa-nibbadhātu) và* Niết bàn vô dư *(anupādisesa-nibbānadhātu).*

Bây giờ Niết Bàn hữu dư là gì? Nầy các tỳ khưu, trong trường hợp vị tỳ khưu là A-la-hán: vị ấy đã giải thoát các lậu hoặc, đã sống đời phạm hạnh, hoàn thành nhiệm vụ, vất bỏ gánh nặng, đạt được mục đích cắt đứt những mắc xích tiếp tục kiếp sống và được giải thoát nhờ chánh trí. Nhưng vẫn còn có với vị ấy (cho đến khi viên tịch) năm cơ quan cảm giác chưa biến mất và nhờ đó vị ấy vẫn kinh nghiệm điều hài lòng và không hài lòng, cũng như dễ chịu và đau đớn về thân. Tuyệt diệt tham, sân và si trong vị ấy, đây gọi là Phiền não Niết bàn hay hữu dư Niết bàn.

Và vô dư Niết bàn là gì? Nầy các tỳ khưu, trong trường hợp đó, vị tỳ khưu là A-la-hán... giải thoát nhờ chánh trí. Mọi cảm thọ trong vị ấy không còn nếm hưởng nữa, sẽ ngay tại đây (lúc vị ấy viên tịch) đều tận diệt. Đây gọi là ngũ uẩn Niết bàn hay vô dư Niết bàn". (Itiv.44; phỏng theo bản dịch của Nyanatiloka Mahāthera).

35. NIỀM HẠNH PHÚC GIẢI THOÁT

Bậc A-la-hán, vị ấy biết điều nầy:

"Trước kia có tham, và đó là xấu; giờ cái đó không còn nữa và vậy là tốt. Trước kia có sân, và đó là xấu; giờ cái đó không còn nữa, và vậy là tốt. Trước kia có si, và đó là xấu; giờ cái đó không còn nữa, và vậy là tốt."

Như vậy vị A-la-hán sống, trong suốt đời ngài, thoát khỏi nỗi khao khát của tham ái, đã lắng và nguội ngọn lửa của tham vọng, cảm thấy hạnh phúc, với tâm vị ấy trở thành thánh. (AN 3:66)

Chú thích:

[1] Xem *The Wheel of Birth and Death,* Tỳ Khưu Khantipalo (Wheel No. 147/149), p.16

[2] Trần thế (*lokiya)* là tất cả các tâm - sanh khởi trong người đời cũng như trong những bậc thánh *(ariya)* - không cùng với các đạo và quả siêu thế của nhập lưu, v.v... Loại siêu thế (*lokuttara)* của thiện biểu thị bốn đạo và bốn quả của bậc nhập lưu, nhất lai, bất lai và A-la-hán.

[3] Chú giải: không có kiến thức liên quan đến (sự thật của) khổ, v.v...

[4] Kinh điển Phật giáo nói về năm "trọng tội" - giết cha, giết mẹ, giết A-la-hán, làm tổn thương Đức Phật và cố tình gây chia rẽ Tăng.

[5] Về "những tà kiến có hậu quả cố định" *(niyata-micchā-diṭṭhi),* xem Kinh Apaṇṇaka (Wheel No. 98-99) p.23

[6] Ma vương: từ nhân cách hoá những lực lượng đối kháng với giác ngộ.

[7] Thuật ngữ 'nhóm hiện thân' (*sakkāya)* liên quan đến tính cách chóng tàn gồm có năm nhóm: thân, thọ, tưởng, hành và thức.

[8] Theo nghĩa đen, "dẫn đến xuyên qua" *(nibbedha-gāminī).* Điều nầy liên quan đến việc xuyên thủng hay phá hủy, của khối phiền não.

[9] "Cảnh giới thánh" là Niết bàn.

[10] "Nhờ trí tuệ hoàn hảo" *(sammad-aññāya). Aññā* là trí tuệ cao nhất, hay sự ngộ đạo, bậc A-la-hán đạt được.

[11] Chư thiên trước chết và rơi xuống khỏi cảnh trời của họ vì tâm sân, chư thiên sau vì tính phóng đãng. Xem Kinh Phạm Võng (DN 1).

[12] Bằng cách tái sanh.

[13] Luận điểm nhằm chống đối đầy đủ hơn trong thời Đức Phật còn tại thế, xem *The Snake Simile (MN 22),* bản dịch của Nyanaponika Thera (Wheel No.48/49), pp.13.16.39.

[14] Động từ *abhisaṅkharoti*, "chất đống, tích luỹ", liên quan đến tích luỹ nghiệp bằng những hành nghiệp có tác ý *(saṅkhāra),* ở đây là tính chất bất thiện. Chú giải giải thích sự kiện rằng tham, sân và si không những bất thiện trong chính chúng, mà còn là những cội rễ cho những duyên bất thiện xấu ác trong tương lai.

[15] *Asatā;* nghĩa đen: giả dối, không chân thật.

[16] Những từ được dùng ở đây, "khéo tuyên thuyết" *(svākhāta),"*thiện hạnh" *(supaṭipanna)* và "những bậc thiện thệ" *(sugata)* là những từ then chốt trong cách thức được nhiều người biết đến để tán dương Pháp, Tăng và Phật

[17] Ở đây từ Pāli được dùng là *chanda* không phải *rāga* (tham dục) hay *lobha (tham).*

[18] Đoạn nầy dịch theo chú giải của bài kinh giải thích từ *saṅkhāra* (trong nhóm từ *vitakka-saṅkhāra-saṇṭhāna)* do duyên, nhân hay rễ. Nhóm từ nầy có thể dịch theo nghĩa khác sẽ là "làm yên tịnh các hành tư tưởng."

[19] Nghĩa là, người ấy phải kiềm chế tâm thái bất thiện bằng tâm thiện, nghĩa là bằng nỗ lực của chính vị ấy để chuyển những tư tưởng bất thiện đó.

[20] Đối với bản dịch hoàn toàn, gồm cả chú giải, xem *The Removal of Distracting Thoughts,* bản dịch của Soma Thera (Wheel No.21).

[21] Đó là, những tư tưởng tôn giáo và triết lý khác.

[22] Biên soạn từ Paṭisambhidā Magga và các chú giải của Trường Bộ Kinh và Tăng chi Bộ Kinh.

[23] "Có sự thay đổi trong thái độ của chính người đó đối với một người hay nhờ thay đổi trong tính cách (hay cách cư xử) của người đó." Phụ Chú giải của Trung Bộ Kinh.

[24] Cũng xem Văn bản 18.

[25] Mặc dù văn bản nầy chỉ liên quan đến *rāga,* "tham dục", những câu trong đó cũng có hiệu quả với sự phản ứng đối với lục thức (sự nhận thức qua sáu giác quan) do sân và si.

[26] "Ngã mạn" nhất là liên quan đến "tự ngã" (*asmi-māna),* về cả phương diện tri thức và cảm xúc.

[27] Xem *Manual of Insight,* Ledi Sayadaw (Wheel No.31/32), pp.81 ff.

- 5 -

NĂM CHƯỚNG NGẠI

Lời Giới Thiệu

Tâm giải thoát không thể lay chuyển là mục đích cao nhất trong học thuyết của Đức Phật. Ở đây, *giải thoát* nghĩa là: tâm giải thoát khỏi mọi giới hạn, xiềng xích và gông cùm trói buộc nó với Vòng Khổ Lụy, với Vòng Tái Sanh. Có nghĩa là: tâm sạch mọi ô nhiễm làm hỏng tính thuần khiết của nó; chuyển mọi trở lực cản trở bước tiến của tâm từ trần thế *(lokiya)* đến siêu thế *(lokuttara-citta), đó là tâm A-la-hán.*

Nhiều trở lực làm nghẽn con đường tiến bộ tâm linh, nhưng có năm trở lực riêng, dưới tên chướng ngại (*nīvaraṇa),* thường được nhắc đến trong những kinh Phật giáo:

1) Tham dục *(kāmacchanda)*
2) Sân hận *(byāpāda)*
3) Lười biếng và buồn ngủ (hôn trầm, thuỵ miên) *(thīna-middha)*
4) Bồn chồn và ăn năn *(uddhacca-kukkucca)*
5) Nghi hoặc *(vicikicchā)*

Chúng được gọi là "những chướng ngại" bởi vì chúng gây cản trở và bao phủ tâm trong nhiều cách, làm trở ngại sự phát triển *(bhāvanā)* của tâm. Theo giáo lý Phật giáo, hai cách phát triển tâm: bằng thiền định *(samathā-bhāvanā)* và bằng thiền tuệ *(vipassanā-bhāvanā*). Định đạt được nhờ tâm hoàn toàn tập trung trong suốt các tầng thiền *(jhāna).* Nhằm đạt được những tầng thiền nầy, ít nhất tạm thời vượt qua năm chướng ngại là điều kiện tiên quyết. Nhất là trong văn

cảnh đạt được những tầng thiền mà Đức Phật thường nhắc đến năm chướng ngại trong những bài pháp ngài giảng.

Có năm yếu tố tâm đại diện chính cho tầng thiền thứ nhất (sơ thiền), và do đó gọi là yếu tố thiền *(jhānaṅga).* Theo truyền thống chú giải Phật giáo, đối với một trong những yếu tố nầy có một trong năm chướng ngại rõ ràng có hại cho tầng thiền đó và ngăn chặn sự phát triển cao hơn và thanh tịnh đến mức đòi hỏi đối với thiền và mặt khác, việc trau giồi năm yếu tố nầy trên mức trung bình của chúng sẽ là thuốc giải độc chống lại những chướng ngại và chuẩn bị đường vào các tầng thiền. Sự liên hệ giữa hai nhóm năm nầy được chỉ trong bản hợp tuyển nầy, dưới tiêu đề của chướng ngại tương ứng.

Không những các tầng thiền mà còn những mức độ định tâm thấp hơn bị năm chướng ngại nầy ngăn cản. Vì vậy cận định *(upacārasamādhi)* là giai đoạn đầu của mãn định *(appanā)* đạt được trong thiền *(jhāna).* Tương tự như thế loại trừ sự hiện diện của năm chướng ngại là sát na định *(khaṇikasamādhi)* có sức mạnh của cận định và đòi hỏi tuệ quán chín muồi *(vipassanā).* Nhưng tách khỏi những giai đoạn phát triển cao hơn nầy, bất cứ nỗ lực tinh cần nhất nào nhằm suy nghĩ rõ ràng và sống trong sạch sẽ bị ảnh hưởng nghiêm trọng bởi sự hiện diện của năm chướng ngại nầy.

Ảnh hưởng có hại rộng rãi nầy của năm chướng ngại chỉ sự cần thiết khẩn cấp để phá vỡ năng lực của chúng bằng thường xuyên nỗ lực. Người ta không đủ tin để hướng nỗ lực của mình vào những chướng ngại ngay lúc khi người ta ngồi xuống hành thiền. Nỗ lực phút - cuối cùng như thế trong khi đè nén những chướng ngại sẽ hiếm khi thành công nếu không có những cố gắng trước trong đời sống bình thường của người đó.

Người tha thiết mong muốn tâm giải thoát không thể lay chuyển do đó nên chọn "đất làm việc" (nghiệp xứ) rõ ràng của nội dung thẳng và thực tế: *kammaṭṭhāna* [1] trong ý nghĩa rộng hơn của nó, mà cấu trúc toàn bộ đời sống người đó dựa trên. Nắm nhanh "đất làm việc" đó, không bao giờ mất lâu khả năng nhìn của nó, thậm chí một mình nó sẽ là sự tiến bộ đáng kể và khích lệ trong việc kiểm soát và phát triển tâm, bởi trong cách đó những năng lực tâm chỉ huy và có mục đích sẽ được trưởng dưỡng đáng kể. Người đã chọn việc chinh phục năm chướng ngại cho "đất làm việc' nên khảo sát về năm cái mạnh nhất trong trường hợp riêng của người đó. Lúc đó người ấy nên cẩn trọng quán sát bằng cách nào, và trong những trường hợp nào, chúng thường xuất hiện.

Người ấy nên biết rõ hơn những lực tích cực trong tâm của chính mình bằng cách đó mỗi trong những chướng ngại nầy có thể bị phản công tốt nhất và, cuối cùng, chinh phục được; và người ấy cũng nên khảo sát đời mình cho bất cứ cơ hội nào để phát triển những phẩm chất nầy mà, trong những trang sau, được chỉ rõ dưới những tiêu đề về những năng lực tinh thần *(indriya),* yếu tố thiền *(jhānaṅga),* và những yếu tố giác ngộ *(bojjhaṅga).* Trong vài trường hợp, những chủ đề thiền được thêm sẽ trợ giúp để vượt qua những chướng ngại tương ứng.

Tuy nhiên, bởi người đời *(puthujjana)* [2] chỉ tạm thời đình chỉ và làm yếu từng phần những chướng ngại có thể đạt được. Hoàn toàn xoá sạch cuối cùng xảy ra vào những tầng thánh đạo (*ariyamagga)*:

Nghi được diệt trừ vào tầng thứ nhất, nhập lưu thánh đạo*(sotāpatti-magga) .*

Tham, sân và ăn năn được diệt trừ vào tầng thánh thứ ba, bất lai thánh đạo *(anāgami-magga).*

Lười biếng và buồn ngủ và bồn chồn (hôn trầm thuỵ miên và trạo cử) được diệt trừ vào thánh đạo A-la-hán *(arahatta-magga).*

Từ đó phần thưởng của cuộc chiến chống chướng ngại không những chỉ là điều có giới hạn có thể làm trong tình trạng thiền ngắn hay dài, mà từng bước làm yếu những chướng ngại nầy đưa chúng ta gần với những tầng thánh hơn, nơi giải thoát khỏi những chướng ngại nầy là không thể lay chuyển được.

Mặc dù hầu hết những văn bản sau đây, được dịch từ những bài kinh của Đức Phật và các chú giải, được giảng cho các tỳ khưu, chúng cũng có giá trị tương đương đối với những ai sống đời thế tục. Như các vị Trưởng Lão nói: "tỳ khưu (*bhikkhu)* được dùng ở đây như một ví dụ của những ai tha thiết thực hành Giáo Lý nầy. Bất cứ ai đảm nhận việc thực hành đó đều bao gồm ở đây trong thuật ngữ 'tỳ khưu.'"

I. Những Văn Bản Phổ Biến

Có năm trở lực và chướng ngại, chúng lớn nhanh quá mức làm tâm mất tác dụng hiểu biết thấu suốt. Năm cái gì?

Tham dục là trở lực và chướng ngại, nó lớn nhanh quá mức làm tâm mất tác dụng hiểu biết thấu suốt. *Sân hận... Lười biếng buồn ngủ... Bồn chồn và ăn năn... Nghi hoặc* là những trở lực và chướng ngại, chúng lớn nhanh quá mức làm tâm mất tác dụng hiểu biết thấu suốt.

Không vượt qua năm nầy, như thế không thể cho vị tỳ khưu hiểu biết thấu suốt vị ấy, thiếu sức mạnh và năng lực, để biết cái tốt thực sự của chính vị ấy, cái tốt của người khác, và cái tốt của cả hai; vị ấy cũng không thể có khả năng chứng ngộ trạng thái siêu phàm của thành tựu đặc biệt,

kiến thức và cách nhìn làm cho có khả năng đạt đến thánh đạo.

Nhưng nếu vị tỳ khưu từng vượt qua năm trở lực và chướng ngại nầy, chúng phát triển nhanh quá mức làm tâm mất tác dụng hiểu biết thấu suốt, lúc đó thật có thể rằng, với sự hiểu biết thấu suốt vững vàng, vị ấy có thể biết cái tốt thực sự của chính vị ấy, cái tốt của người khác và cái tốt của cả hai; và vị ấy sẽ có khả năng chứng ngộ trạng thái thành tựu đặc biệt, kiến thức và cách nhìn làm cho có khả năng đạt được thánh đạo. (AN 5:51)

Tâm của người bị *tham dục vô độ* áp đảo sẽ làm những điều người ấy không nên làm và thờ ơ những điều người ấy phải làm. Và vì vậy, tiếng tốt và hạnh phúc của người đó sẽ tiêu tan.

Tâm người bị *sân hận... bị lười biếng, buồn ngủ... bị bồn chồn và ăn năn.. bị nghi hoặc* áp đảo người ấy sẽ làm những gì không nên làm và thờ ơ những gì phải làm. Và vì vậy, tiếng tốt và hạnh phúc của người ấy sẽ tiêu tan.

Nhưng nếu một vị thánh đệ tử đã từng thấy năm điều nầy như những phiền não của tâm, vị ấy sẽ từ bỏ chúng. Và khi làm vậy, vị ấy được xem như người đại trí tuệ, có trí tuệ phong phú, có cách nhìn thấu suốt, được phú cho nhiều trí tuệ. Đây gọi là "sự hiến tặng trí tuệ." (AN 4:61)

Có năm tạp chất của vàng làm hỏng bởi nó không dễ uốn và không dễ sử dụng, thiếu toả sáng, dễ gãy và không thể chế tác tinh xảo.Năm tạp chất nầy là gì? Sắc, đồng, thau, chì và bạc.

Nhưng nếu vàng không có năm tạp chất nầy, lúc đó nó sẽ dễ uốn, dễ sử dụng, toả sáng và chắc bền, và có thể chế tác tinh xảo. Bất cứ loại trang sức nào người ta mong muốn được làm từ nó, là mũ miện, bông tai, dây chuyền bằng vàng, nó sẽ phục vụ mục đích đó.

Tương tự, có năm thứ bất tịnh trong tâm làm hỏng bởi chúng làm tâm không dễ uốn và không dễ sử dụng, thiếu minh triết toả sáng và thiếu kiên định, và không thể tập trung tốt nhằm tận diệt những vết nhơ *(āsava)*.Năm thứ bất tịnh nầy là gì? Chúng là: tham dục, sân hận, lười biếng buồn ngủ, bồn chồn ăn năn, và nghi hoặc.

Nhưng nếu tâm thoát khỏi năm thứ bất tịnh nầy, nó sẽ dễ uốn, dễ sử dụng, sẽ minh triết toả sáng và kiên định, và sẽ tập trung tốt nhằm tận diệt những vết nhơ. Bất cứ trạng thái nào có thể chứng ngộ bởi những chức năng tâm cao hơn người ấy có thể hướng tâm đến, trong mỗi trường hợp người ấy sẽ đạt được khả năng nhận thức, nếu những duyên khác được thực hiện. (AN 5:23)

Làm thế nào vị tỳ khưu thực hành quán pháp trong pháp về năm chướng ngại?

Ở đây, các tỳ khưu, khi *tham dục* hiện có trong tâm vị ấy biết, "Hiện có tham dục trong tôi," hay khi tham dục vắng bóng vị ấy biết, "Hiện không có tham dục trong tôi" Vị ấy biết cách sanh khởi của tham dục chưa sanh khởi; vị ấy biết từ bỏ tham dục đã sanh khởi; và vị ấy biết trong tương lai cách không sanh khởi tham dục đã từ bỏ.

Khi *sân hận* hiện có trong tâm vị ấy biết, "Hiện có sân hận trong tôi," hay khi sân hận vắng bóng vị ấy biết, "Hiện không có sân hận trong tôi" Vị ấy biết cách sanh khởi của sân hận chưa sanh khởi; vị ấy biết từ bỏ sân hận đã sanh khởi; và vị ấy biết trong tương lai cách không sanh khởi sân hận đã từ bỏ.

Khi *lười biếng và buồn ngủ* hiện có trong tâm vị ấy biết, "Hiện có lười biếng và buồn ngủ trong tôi," hay khi lười biếng và buồn ngủ vắng bóng vị ấy biết, "Hiện không có lười biếng và buồn ngủ trong tôi" Vị ấy biết cách sanh khởi của lười biếng và buồn ngủ chưa sanh khởi; vị ấy biết từ bỏ

lười biếng và buồn ngủ đã sanh khởi; và vị ấy biết trong tương lai cách không sanh khởi lười biếng và buồn ngủ đã từ bỏ.

Khi *bồn chồn và ăn năn* hiện có trong tâm vị ấy biết, "Hiện có bồn chồn và ăn năn trong tôi," hay khi bồn chồn và ăn năn vắng bóng vị ấy biết, "Hiện không có bồn chồn và ăn năn trong tôi" Vị ấy biết cách sanh khởi của bồn chồn và ăn năn chưa sanh khởi; vị ấy biết từ bỏ bồn chồn và ăn năn đã sanh khởi; và vị ấy biết trong tương lai cách không sanh khởi bồn chồn và ăn năn đã từ bỏ.

Khi *nghi hoặc* hiện có trong tâm vị ấy biết, "Hiện có nghi hoặc trong tôi," hay khi nghi hoặc vắng bóng vị ấy biết, "Hiện không có nghi hoặc trong tôi" Vị ấy biết cách sanh khởi của nghi hoặc chưa sanh khởi; vị ấy biết từ bỏ nghi hoặc đã sanh khởi; và vị ấy biết trong tương lai cách không sanh khởi nghi hoặc đã từ bỏ. (MN.10; *Satipaṭṭhāna Sutta*)

Để ghi nhận ngay một cách chánh niệm, sự sanh khởi của một trong những chướng ngại, như được giới thiệu trong văn bản có trước, là phương pháp đơn giản và rất có hiệu qủa để đối lập với những trở lực nầy và bất cứ phiền não nào khác của tâm chống lại sự tái diễn của chúng được trưởng dưỡng. Phương pháp nầy dựa trên sự kiện tâm lý đơn giản được các nhà chú giải diễn tả như sau: "Một tư tưởng tốt và xấu không thể xuất hiện trong sự kết hợp. Do đó, vào lúc *biết* tham dục (đã sanh khởi trong sát na đi trước), tham dục đó không còn tồn tại nữa (nhưng chỉ hành động biết)."

II. Những Chướng Ngại Riêng Biệt

Các tỳ khưu, chỉ như thân nầy sống nhờ vào thực phẩm, sống tùy thuộc vào thực phẩm, không sống không có thực phẩm -

trong cách tương tự, các tỳ khưu, năm chướng ngại sống nhờ vào thực phẩm, tùy thuộc vào thực phẩm, không sống không có thực phẩm. (SN 46:2)

1. THAM DỤC

a) Dưỡng Nuôi của Tham Dục

Có những đối tượng đẹp, thường hay chú tâm không khôn ngoan đến chúng - đây là dưỡng nuôi nhằm sanh khởi tham dục chưa sanh, và là sự dưỡng nuôi nhằm tăng thêm và củng cố tham dục đã sanh. (SN 46:51)

b) Không Dưỡng Nuôi Tham Dục

Có những đối tượng bất tịnh (được dùng trong thiền); thường hay chú tâm khôn ngoan đến chúng - đây là không dưỡng nuôi sự sanh khởi của tham dục chưa sanh, và không dưỡng nuôi sự gia tăng và củng cố của tham dục đã sanh. (SN 46:51)

Sáu điều dẫn đến diệt trừ tham dục:

(1) Học cách thiền về những đề mục bất tịnh;

(2) Tự mình chuyên tâm vào hành thiền về đề mục bất tịnh;

(3) Canh giữ các cửa giác quan;

(4) Ăn uống điều độ

(5) Tình bạn cao thượng;

(6) Đàm luận thích hợp (Chú giải của Satipaṭṭhāna Sutta)

1 & 2. Học cách thiền về những đề mục bất tịnh; Tự mình chuyên tâm vào hành thiền về đề mục bất tịnh.

(a) Đề mục bất tịnh

Người tận tâm hành thiền về đề mục bất tịnh, sự ghê tởm đối với những đối tượng đẹp được xác lập vững vàng trong người ấy. Đây là kết quả. (AN 5:36)

"Đề mục bất tịnh" liên quan, nhất là đối với thiền quán tử thi như được cho trong Kinh Đại Niệm Xứ (*Satipaṭṭhāna Sutta*) và được giải thích trong Thanh Tịnh Đạo *(Visuddhi-magga)*; nhưng nó cũng liên quan đến những phương diện ghê tởm của ngũ trần nói chung.

(b) Sự ghê tởm của thân

"Các tỳ khưu, ở đây vị tỳ khưu phản ánh chỉ trên thân nầy, bị bao bọc trong lớp da và đầy nhiều thứ bất tịnh từ gót chân trở lên và từ đỉnh đầu trở xuống: "Có trong thân nầy: tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim gan, màng phổi, lá lách, phổi, ruột non, ruột già, bao tử, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, bạch huyết, nước miếng, nước nhầy, nước khớp, nước tiểu (và não trong sọ)." (MN 10)

Do xương và gân đan kết,
Với thịt và tế bào bôi chất nhờn,
Và giấu trong lớp da, thân nầy
Không hiện ra như nó thực sự là...
Người ngu nghĩ nó đẹp,
Vô minh của nó dẫn lầm nó... (Sutta Nipāta, v.194-199)

(c) Những quán tưởng khác

Những đối tượng của giác quan (ngũ trần) cho ít vui, nhưng nhiều khổ và nhiều thất vọng; nguy hiểm trong chúng chiếm ưu thế. (MN 14)

Điều không hài lòng áp đảo người vô tư lự trong sự trá hình của hài lòng, điều không thú vị áp đảo người ấy trong sự trá hình của điều thú vị, điều khổ đau trong sự trá hình của niềm vui. (Udāna, 2:8)

3. Canh giữ các cửa giác quan

Người ấy canh giữ các cửa giác quan bằng cách nào? Ở đây, vị tỳ khưu, từng thấy sắc, không nắm giữ trên bề ngoài

(lừa dối) của nó như tổng thể (tướng chung), cũng không nắm chi tiết (tướng riêng) của nó. Nếu ý thức về cái nhìn của vị ấy không kiềm chế, tham, ưu và những trạng thái xấu ác, bất thiện khác sẽ tuôn vào trong vị ấy. Do đó vị ấy thực hành nhằm lợi ích cho việc kiềm chế nó, vị ấy canh gác ý thức của cách nhìn, vị ấy bắt đầu kiềm chế nó. Từng nghe âm thanh... ngửi mùi hương... nếm vị.. cảm nhận sự đụng chạm... nhận biết đối tượng của tâm, vị ấy không nắm giữ trên bề ngoài (lừa dối) của nó như tổng thể... vị ấy bắt đầu kiềm chế nó. (SN 35:120)

Có những sắc có thể nhận thức bằng mắt, đáng ao ước, đáng yêu, dễ chịu, dễ thương, kết hợp với tham muốn, tham dục nổi lên. Nếu vị tỳ khưu không vui thích trong chúng, không dính mắc với chúng, không chào đón chúng, lúc đó trong vị ấy không vui thích trong chúng như thế, không dính mắc với chúng và không chào đón chúng, niềm vui thích (trong những sắc nầy) chấm dứt; nếu vắng niềm vui thích, thì không có cảnh lệ thuộc. Có những âm thanh có thể nhận thức bằng tai... đối tượng của tâm (pháp) có thể nhận thức bằng tâm... nếu vắng niềm vui thích thì không có cảnh lệ thuộc. (SN 35:63)

4. Điều Độ Trong Ăn Uống

Vị ấy điều độ trong ăn uống như thế nào? Ở đây vị tỳ khưu lấy thức ăn sau khi quán tưởng khôn ngoan: không vì mục đích vui đùa, tự cao, làm đẹp thân nầy hay trang điểm nó (có cơ bắp vạm vỡ); nhưng chỉ nhằm mục đích duy trì và gìn giữ thân nầy, để tránh tai hạn và để trợ duyên sống phạm hạnh, nghĩ: "Như vậy ta sẽ diệt trừ cảm thọ đau khổ cũ và không để thọ mới sanh khởi. Ta sẽ được sống lâu, không lỗi và khoẻ mạnh." (MN 2; MN 39)

5. Tình Bạn Cao Thượng

Ở đây liên quan đặc biệt đến những người bạn từng kinh nghiệm và có thể là gương mẫu và trợ giúp trong việc chế ngự tham dục như thế, nhất là trong thiền về bất tịnh. Nhưng cũng áp dụng cho tình bạn cao thượng nói chung. Giải thích hai cách vẫn đúng sự thật đối với những chướng ngại khác, tùy theo những thay đổi.

"Ānanda, toàn bộ đời sống phạm hạnh là tình bạn cao thượng, tình bạn đồng hành cao thượng, tình kết giao cao thượng. Ānanda, về vị tỳ khưu có bạn cao thượng, có bạn đồng hành cao thượng, có bạn kết giao cao thượng, sẽ được mong đợi rằng vị ấy sẽ nuôi dưỡng và thực hành Bát Chánh Đạo." (SN 45:2)

6. Đàm Luận Thích Hợp

Ở đây liên quan đặc biệt đến đàm luận về việc chế ngự tham dục, đặc biệt thiền về bất tịnh. Nhưng cũng áp dụng cho mọi cuộc đàm luận thích hợp để thúc đẩy người ấy tiến bộ trên con đường. Điều giải thích nầy cũng đúng đối với những chướng ngại khác với sự thay đổi tùy theo đó.

Nếu tâm vị tỳ khưu có khuynh hướng nói, vị ấy (nên nhớ điều nầy); "Nói chuyện là thấp, thô, trần tục, không cao thượng, không dẫn đến tách rời, không thoát khỏi đam mê, không dẫn đến chấm dứt, không dẫn đến định tĩnh, không dẫn đến kiến thức cao hơn, không dẫn đến giác ngộ, không dẫn đến Niết Bàn, đó là nói về vua chúa, bọn trộm cướp và các quan đại thần (bộ trưởng), bàn về quân đội, những mối nguy hiểm và chiến tranh, về thức ăn và thức uống, áo quần, giường, vòng hoa, nước hoa, bà con, xe cộ, làng mạc, thị trấn, thành phố, về phụ nữ và rượu, chuyện mách lẻo trên đường phố và bên giếng nước, bàn về các tổ tiên, về những chuyện lặt vặt khác, kể về nguồn gốc thế giới và đại dương, nói về những điều đã xảy ra và những điều đã

không xảy ra - nói chuyện như thế và tương tự tôi sẽ không tiếp đãi." Như thế vị ấy ý thức rõ về điều đó.

Nhưng nói về đời sống khổ hạnh, nói chuyện thích hợp nhằm bày tỏ tâm, nói chuyện dẫn đến hoàn toàn tách khỏi (độc lập), đến thoát khỏi đam mê, đến diệt, đến định tĩnh, đến kiến thức cao hơn, giác ngộ và đến Niết bàn, đó là nói về đời sống thanh đạm, về sự tri túc, độc cư, xa lánh xã hội, về khơi dậy sự tinh tấn của người ấy, về giới hạnh, định tâm, trí tuệ, giải thoát, về cách nhìn và kiến thức giải thoát - Tôi sẽ tiếp đãi chuyện như thế." Như vậy vị ấy ý thức rõ về nó.

Những điều nầy cũng giúp chinh phục tham dục

- Nhất tâm, thuộc những yếu tố thiền *(jhānaṅga: yếu tố thiền);*

- Niệm, thuộc những chức năng tinh thần *(indriya: căn);*

- Niệm, thuộc những yếu tố giác ngộ *(bojjhaṅga: giác chi).*

c) Ví dụ

Nếu có một bình nước trong đó trộn lẫn với màu đỏ, vàng, xanh hay cam, một người có thị lực bình thường, nhìn vào trong đó, không thể nhận ra đúng và thấy hình ảnh của chính gương mặt của người đó. Tương tự như vậy, khi tâm của một người bị tham dục chiếm hữu, tham dục áp đảo, người ấy không thể thấy đúng việc thoát khỏi tham dục đã sanh khởi; lúc đó người ấy không hiểu đúng và không thấy lợi ích của chính người đó, cũng không của người khác, cũng không cho cả hai; và cũng những văn bản được ghi nhớ cách đây đã lâu không hiện ra trong tâm của người ấy, không nói về những điều không nhớ được. (SN 46:55)

2. SÂN HẬN

a) Dưỡng Nuôi Của Sân Hận

Có những đối tượng gây ác cảm; thường hay chú tâm không khôn ngoan đến chúng - đây là dưỡng nuôi để sanh khởi sân hận chưa sanh, và để tăng thêm và củng cố sân hận đã sanh khởi rồi. (SN 46:51)

b) Không Dưỡng Nuôi Sân Hận

Có sự giải thoát tâm bằng lòng từ, thường hay chú tâm khôn ngoan đến nó - đây là cách không dưỡng nuôi sự sanh khởi của sân hận chưa sanh, và cách không tăng thêm và không củng cố sân hận đã sanh khởi rồi. (SN 46:51)

Hãy tu dưỡng thiền về tâm từ! Vì bằng cách tu dưỡng thiền về tâm từ, sân hận biến mất.

Hãy tu dưỡng thiền về tâm bi! Vì bằng cách tu dưỡng thiền về tâm bi, tàn bạo biến mất.

Hãy tu dưỡng thiền về tâm hỷ! Vì bằng cách tu dưỡng thiền về tâm hỷ, bơ phờ biến mất.

Hãy tu dưỡng thiền về tâm xả! Vì bằng cách tu dưỡng thiền về tâm xả, giận dữ biến mất. (MN 62)

Sáu điều hữu ích trong việc chế ngự sân hận:

(1) Học cách hành thiền về tâm từ;

(2) Hiến thân mình để thiền về tâm từ;

(3) Xem rằng mình là sở hữu chủ và người kế thừa hành động (nghiệp) của chính mình;

(4) Thường hay quán tưởng về nó (trong cách sau): Người ấy nên xem xét như vậy: "Giận dữ với người khác, bạn có thể làm gì người ấy? Bạn có thể hủy đạo đức và những phẩm chất tốt khác của người ấy không? Có phải bạn không từng gặp trạng thái hiện tại do hành động của chính bạn và cũng sẽ đi từ đó theo hành động của chính

bạn không? Giận dữ đối với người khác là chỉ như nếu người nào muốn đánh người khác cầm nắm than hồng, hay cây roi sắt đun nóng hay phân. Và, trong cách tương tự, nếu người khác giận bạn, người ấy có thể làm gì với bạn? Người ấy có thể hủy đạo đức và những phẩm chất tốt khác của bạn không? Người ấy cũng từng gặp trạng thái hiện tại do chính hành động của người ấy và sẽ đi từ đó tùy theo hành động của chính người ấy. Như món quà không nhận hay như hay như nắm bụi được ném ngược gió, cơn giận của người ấy sẽ rơi trở lại trên đầu chính người ấy."

(5) Tình bạn cao thượng;

(6) Đàm luận thích hợp. (Chú giải Satipaṭṭhāna Sutta)

Những điều nầy cũng giúp trong việc chế ngự sân hận:

- Hỷ, thuộc những yếu tố thiền (*jhānaṅga);*
- Tín, thuộc những căn tinh thần *(indriya)*
- Hỷ và xả, thuộc những yếu tố giác ngộ *(bojjhaṅga)*

c) Ví Dụ

Nếu có một bình nước đun nóng trên lửa, nước xao động và sôi sùng sục, người có thị lực bình thường, nhìn vào trong nước đó, không thể nhận ra đúng và thấy hình ảnh của chính khuôn mặt người đó. Tương tự như vậy, khi tâm người ấy bị sân hận chiếm hữu, bị sân hận áp đảo, người ấy không thể thấy đúng việc thoát khỏi sân hận đã sanh khởi; lúc đó người ấy không hiểu đúng và không thấy lợi ích của chính người ấy, cũng không của người khác, cũng không của cả hai; và cũng có những bản văn ghi nhớ cách đây đã lâu không hiện lên trong trí người ấy, không nói về những điều không nhớ được. (SN 46:55)

3. LƯỜI BIẾNG VÀ BUỒN NGỦ

a) Dưỡng Nuôi của Lười Biếng và Buồn Ngủ

Có nổi lên trạng thái lờ đờ, mệt nhọc, lười biếng duỗi thẳng thân, buồn ngủ sau bửa ăn, tâm chậm chạp; thường hay chú tâm không khôn ngoan vào nó - đây là dưỡng nuôi nhằm sanh khởi lười biếng và buồn ngủ chưa sanh và nhằm tăng thêm và củng cố lười biếng và buồn ngủ đã sanh rồi. (SN 46:51)

b) Không Dưỡng Nuôi Lười Biếng và Buồn Ngủ

Có yếu tố khơi dậy tinh tấn của người ấy, yếu tố cố gắng, yếu tố tiếp tục nỗ lực; thường hay chú tâm khôn ngoan vào nó - đây là không nuôi dưỡng sự sanh khởi của lười biếng và buồn ngủ chưa sanh và không tăng thêm và không củng cố lười biếng và buồn ngủ đã sanh rồi. (SN 46:51)

"Cho đến khi chỉ còn lại da, gân và xương, cho đến khi thịt và máu trong thân nầy khô cạn ! ta sẽ không giảm tinh tấn trước khi thành tựu những gì có thể thành tựu được bằng sức mạnh có tính người, tinh tấn có tính người và nỗ lực có tính người.!" (MN 70)

Sáu điều đưa đến việc từ bỏ lười biếng và buồn ngủ:

(1) Biết ăn quá độ là nhân của chúng;

(2) Thay đổi tư thế của thân;

(3) Nghĩ về sự nhận biết của ánh sáng;

(4) Ở ngoài trời thoáng mát;

(5) Tình bạn cao thượng;

(6) Đàm luận thích hợp.

Những điều sau đâynầy cũng trợ giúp chế ngự lười biếng và buồn ngủ:

- *Quán tưởng về sự chết*

"Hôm nay nên nỗ lực làm
Ai biết nếu ngày mai Cái Chết đến?" (MN 131)

- *Nhận thức sự đau khổ trong vô thường*

Trong vị tỳ khưu quen thấy đau khổ trong sự vô thường và ai thường tham gia quán tưởng điều nầy sẽ thiết lập trong vị ấy ý thức sâu sắc về mối nguy hiểm của lười biếng, vô công, mệt nhọc, biếng nhác và không suy nghĩ, cứ như là vị ấy bị kẻ sát nhân có thanh gươm u sầu đe doạ. (AN 7:46)

- *Hỷ*

Hãy tu dưỡng thiền về hỷ! Vì bằng cách tu dưỡng hỷ, trạng thái lờ đờ biến mất.

Tầm, thuộc những yếu tố thiền *(jhānaṅga)*

Tinh tấn, thuộc các căn tinh thần *(indriya*)

Điều tra thực tại (trạch pháp), tinh tấn và hỷ, thuộc những yếu tố giác ngộ *(bojjhaṅga).*

Khi tâm lờ đờ, thật không đúng thời để tu dưỡng những yếu tố giác ngộ sau: thư thái, định và xả, bởi tâm lờ đờ có thể khó được chúng khơi dậy.

Khi tâm lờ đờ, thật đúng thời để tu dưỡng những yếu tố giác ngộ sau: Điều tra thực tại, tinh tấn, hỷ, bởi tâm lờ đờ có thể dễ được chúng khơi dậy. (SN 46:53)

- *Quán tưởng về cuộc hành trình tâm linh*

"Tôi phải bước lên con đường đó, con đường mà chư Phật, chư vị độc giác Phật và Chư vị Đại Đệ tử đã đi qua; nhưng con đường đó người biếng nhác không thể giẫm lên được." (Vism. IV, 55)

- *Quán tưởng về sự vĩ đại của Bậc Đạo Sư*

"Hoàn toàn áp dụng năng lực hoạt động được Thầy tôi khen ngợi, và người không vượt trội những lợi người huấn thị và nguồn trợ lực rất lớn cho chúng tôi. Người được tôn

kính nhờ thực hành Pháp của người, chứ không có gì khác hơn." *(Ibid.)*

- *Quán về tính vĩ đại của Di Sản*

"Tôi có sở hữu một Di Sản Vĩ Đại. Nhưng người biếng nhác không thể lấy nó làm sở hữu được." *(Ibid.)*

- *Cách để kích thích tâm*

Làm cách nào người ấy kích thích tâm vào đúng lúc khi tâm cần sự kích thích? Nếu tùy theo sự kém lanh lợi trong việc áp dụng trí tuệ hay theo sự không đạt được hạnh phúc của định, tâm người ấy chậm hiểu, thì người ấy nên khơi gợi tâm nhờ phản ánh về tám đối tượng khuấy động. Tám nầy là: sanh, già, bệnh và chết; nỗi khốn khổ trong những cảnh giới khốn khổ; nỗi khổ của quá khứ có rễ trong vòng luân hồi, nỗi khổ của tương lai có rễ trong vòng luân hồi; nỗi khổ trong hiện tại có rễ trong việc tìm kiếm thực phẩm. (Vism. IV, 63)

- *Cách vượt qua buồn ngủ*

Một thời đức Thế Tôn nói với Đại đức Mahā-Moggallāna như vậy: Moggallāna, con buồn ngủ há? Moggallāna, con buồn ngủ há?" - Vâng, bạch ngài."

(1) "Được rồi, Moggallāna, bất cứ tư tưởng gì khiến con buồn ngủ, con không nên chú tâm đến tư tưởng đó, con không nên thường hay trú vào đó. Sau đó có thể rằng, nhờ làm vậy, buồn ngủ biến mất.

(2) "Nhưng nếu, bằng cách làm vậy, buồn ngủ đó không biến mất, con nên nghĩ và phản ánh trong tâm con về Pháp như con đã nghe và học nó, và con nên ôn lại nó trong tâm. Sau đó, có thể rằng, nhờ làm vậy, buồn ngủ sẽ biến mất.

(3) "Nhưng nếu, bằng cách làm vậy, buồn ngủ đó không biến mất, con nên học thuộc lòng hết các Pháp như con đã nghe và đã biết nó. Sau đó có thể...

(4) "Nhưng nếu, bằng cách làm vậy, buồn ngủ đó không biến mất, con nên xách tai, và dùng lòng bàn tay chà xát tay chân con. Sau đó có thể...

(5) "Nhưng nếu, bằng cách làm vậy, buồn ngủ không biến mất, con nên đứng lên khỏi chỗ ngồi, và sau đó rửa mắt bằng nước, con nên nhìn quanh mọi hướng và nhìn lên sao trên bầu trời. Sau đó có thể...

(6) "Nhưng nếu, bằng cách làm vậy, buồn ngủ không biến mất, con nên thiết lập vững chắc nhận thức (bên trong) về ánh sáng: như ánh sáng ban ngày, và cũng như ánh sáng ban đêm; như nó ban đêm, cũng như nó ban ngày. Như vậy với tâm rõ ràng và không chướng ngại, con nên phát triển tâm tràn đầy ánh sáng. Sau đó có thể...

(7) "Nhưng nếu, bằng cách làm vậy, buồn ngủ không biến mất, con nên ý thức trước và sau, đi lên đi xuống, với các giác quan hướng vào bên trong, với tâm con không hướng ra ngoài,. Sau đó có thể...

(8) "Nhưng nếu, bằng cách làm vậy, buồn ngủ không biến mất, con có thể nằm xuống nghiêng về bên phải, chọn thế của sư tử, phủ chân bằng chân, chánh niệm, hiểu biết rõ, giữ trong tâm ý tưởng thức dậy. Sau khi thức giấc lại, con nên dậy nhanh, nghĩ: "Tôi sẽ không tham đắm trong việc thích nằm xuống và nằm nghiêng, thích ngủ!'

"Moggallāna, Con nên tự huân tập như thế!" (AN 7:58)

- Năm mối hiểm nguy đang đe doạ

Các tỳ khưu, nếu nhận thức năm mối hiểm nguy nầy, đủ cho vị ấy cẩn thận và có nhiệt huyết, với tâm kiên trì hoàn thành điều chưa hoàn thành, đạt được điều chưa đạt, chứng ngộ điều chưa chúng ngộ. Năm mối hiểm nguy nào?

(1) Các tỳ khưu, ở đây vị tỳ khưu quán tưởng như thế nầy: "Bây giờ tôi trẻ, thanh niên, trẻ tuổi, có tóc đen, đang

độ tuổi thanh xuân, vào giai đoạn đầu đời. Nhưng thời gian sẽ đến khi thân nầy sẽ đến trong vòng kìm kẹp của tuổi già. Nhưng người bị tuổi già áp đảo không thể dễ quán về Những Lời Dạy của Đức Phật; thật dễ cho người ấy sống trong vùng hoang vu hay khu rừng hoặc rừng thiêng, hay những nơi hẻo lánh. Trước khi duyên không ưa thích nầy, quá khó chịu và không vừa ý, đến gần tôi, trước đó, để tôi tập trung năng lực hoạt động để hoàn thành điều chưa hoàn thành, để đạt được điều chưa đạt, để chứng ngộ điều chưa chứng ngộ, hầu trong khi sở hữu trạng thái đó, tôi sẽ sống hạnh phúc ngay cả trong tuổi già."

(2) Các tỳ khưu, và hơn nữa, vị tỳ khưu phản ánh như vậy: "Bây giờ tôi không đau ốm, không bệnh tật, chức năng tiêu hoá tôi hoạt động tốt, thể tạng tôi không quá lạnh và không quá nóng, quân bình và thích hợp để nỗ lực. Nhưng thời gian sẽ đến khi thân nầy sẽ ở trong vòng kiêm toả của tuổi già. Và người ấy đau không thể dễ quán những Lời Dạy của Đức Phật; thật không dễ cho người ấy, sống trong vùng hoang vu hay rừng hoặc rừng thiêng, hay những nơi hẻo lánh. Trước khi duyên không ưa thích nầy, quá khó chịu và không vừa ý, đến gần tôi, trước đó, để tôi tập trung năng lực hoạt động để hoàn thành điều chưa hoàn thành, để đạt được điều chưa đạt, để chứng ngộ điều chưa chứng ngộ, hầu trong khi sở hữu trạng thái đó, tôi sẽ sống hạnh phúc ngay cả trong tuổi già."

(3) Các Tỳ khưu, và hơn nữa, vị tỳ khưu phản ánh như vậy: "Bây giờ có nhiều vật thực, mùa gặt bội thu, dễ có được bửa ăn do khất thực, dễ sống nhờ vào vật thực nhận được và đồ dâng cúng. Nhưng thời gian sẽ đến khi có nạn đói, mùa gặt thất thu, khó kiếm được bửa ăn do khất thực, sẽ khó sống nhờ vào vật nhận được và đồ dâng cúng. Và trong khi người đói di cư đến những nơi vật thực phong phú. Nhưng trong những nơi cư trú bị kéo đến chật ních và

tràn đầy người ấy không thể dễ quán về Những Lời Dạy của Đức Phật. Trước khi duyên không ưa thích nầy, quá khó chịu và không vừa ý, đến gần tôi, trước đó, để tôi tập trung năng lực hoạt động để hoàn thành điều chưa hoàn thành, để đạt được điều chưa đạt, để chứng ngộ điều chưa chứng ngộ, hầu trong khi sở hữu trạng thái đó, tôi sẽ sống hạnh phúc ngay cả trong nạn đói."

(4) Các tỳ khưu, và hơn nữa, vị tỳ khưu phản ánh như vậy: "Bây giờ người ta sống hài hòa và thân thiện, trong tình bằng hữu thân thiện hòa hợp với nhau như nước với sữa và nhìn nhau với cặp mắt thân thiện. Nhưng sẽ có đến thời hiểm nguy, thời bất an giữ những bộ lạc trong rừng khi dân trong nước di chuyển đến nơi an toàn. . Nhưng trong những nơi cư trú bị kéo đến chật ních và tràn đầy người ấy không thể dễ quán về Những Lời Dạy của Đức Phật. Trước khi duyên không ưa thích nầy, quá khó chịu và không vừa ý, đến gần tôi, trước đó, để tôi tập trung năng lực hoạt động để hoàn thành điều chưa hoàn thành, để đạt được điều chưa đạt, để chứng ngộ điều chưa chứng ngộ, hầu trong khi sở hữu trạng thái đó, tôi sẽ sống hạnh phúc ngay cả trong thời hiểm nguy."

(5) Các tỳ khưu, và hơn nữa, vị tỳ khưu phản ánh như vậy: "Bây giờ Giáo Hội sống hòa hợp và thân thiện, không tranh cãi, sống hạnh phúc trong một giáo pháp. Nhưng sẽ đến thời Giáo Hội bị chia rẽ, người ấy không thể dễ quán về Những Lời Dạy của Đức Phật; thật không dễ cho người ấy, sống trong vùng hoang vu hay rừng hoặc rừng thiêng, hay những nơi hẻo lánh. Trước khi duyên không ưa thích nầy, quá khó chịu và không vừa ý, đến gần tôi, trước đó, để tôi tập trung năng lực hoạt động để hoàn thành điều chưa hoàn thành, để đạt được điều chưa đạt, để chứng ngộ điều chưa chứng ngộ, hầu trong khi sở hữu trạng thái đó, tôi sẽ

sống hạnh phúc ngay cả khi Giáo Hội bị chia rẽ." [3] (AN 5:78)

c) Ví Dụ

Nếu có một bình nước, phủ rêu và rong, rồi người có thị lực bình thường nhìn vào trong nó không thể nhận ra đúng và thấy hình ảnh gương mặt của chính người đó. Tương tự như vậy, khi tâm người bị lười biếng và buồn ngủ chiếm hữu, lười biếng và buồn ngủ áp đảo, người ấy không thể thấy đúng việc tránh khỏi lười biếng và buồn ngủ đã sanh khởi; lúc đó người ấy không hiểu đúng lợi ích của chính người đó, của người khác và của cả hai; và cũng những bản văn đã ghi nhớ cách đây đã lâu không hiện lên trong trí người ấy, không nói về những điều không nhớ. (SN 46:55)

4. BỒN CHỒN VÀ ĂN NĂN

a) Dưỡng Nuôi Bồn Chồn Và Ăn Năn

Có sự bồn chồn của tâm; thường hay chú tâm không khôn ngoan đến tâm đó - đó là cách dưỡng nuôi cho sự sanh khởi của bồn chồn và ăn năn chưa sanh, và để tăng thêm và củng cố bồn chồn và ăn năn đã sanh khởi rồi. (SN 46:51)

b) Không Dưỡng Nuôi Bồn Chồn Và Ăn Năn

Có sự yên tĩnh của tâm; thường hay chú tâm khôn ngoan đến tâm đó - đó là cách không dưỡng nuôi của sự sanh khởi của bồn chồn và ăn năn chưa sanh, và không tăng thêm và không củng cố bồn chồn và ăn năn đã sanh khởi rồi. (SN 46:51)

Sáu điều dẫn đến sự diệt trừ bồn chồn và ăn năn:

(1) Kiến thức về các kinh Phật giáo (Học thuyết và Giới luật);

(2) Hỏi những câu hỏi về chúng;

(3) Làm quen với Luật (bộ Luật Về Giới Luật Tu Viện, và cho cư sĩ, với những nguyên tắc phẩm hạnh đạo đức);

(4) Kết giao với những người chín chắn lớn tuổi và giàu kinh nghiệm, người có phẩm cách, có chừng mực và điềm tĩnh;

(5) Tình bạn cao thượng;

(6) Đàm luận thích hợp.

Những điều nầy cũng giúp chế ngự bồn chồn và ăn năn:

- Hỷ, thuộc những yếu tố thiền *(jhānaṅga);*

- Định, thuộcc những căn tinh thần *(indriya);*

- Thư thái, định và xả, thuộc những yếu tố giác ngộ *(bojjhaṅga).*

Khi tâm bồn chồn thì không đúng lúc để tu dưỡng những yếu tố giác ngộ sau: điều tra học thuyết (trạch pháp), tinh tấn và hỷ, bởi tâm dễ khích động chúng khó có thể làm yên tĩnh.

Khi tâm bồn chồn đúng lúc để tu dưỡng những yếu tố giác ngộ sau: thư thái, định và xả, bởi tâm dễ khích động chúng có thể dễ làm yên tĩnh.

c) Ví dụ

Nếu có bình nước, bị gió khuấy động, lắc mạnh, đu đưa và tạo ra sóng, một người có thị lực bình thường không thể nhận ra đúng và thấy hình gương mặt của chính người đó. Tương tự như thế, khi tâm của người ấy bị bồn chồn và ăn năn chiếm hữu, bị bồn chồn và ăn năn áp đảo, người ấy không thể thấy đúng việc tránh khỏi bồn chồn và ăn năn đã sanh khởi; lúc đó người ấy không hiểu lợi ích của chính người đó, cũng không của người khác, cũng không của cả hai; và cũng những bản văn đã ghi nhớ cách đây đã lâu không hiện đến trong trí người ấy, không nói về những điều không nhớ được. (SN 46:55)

5. NGHI HOẶC

a) Dưỡng Nuôi Nghi Hoặc

Có nhiều điều gây nghi hoặc; thường hay chú tâm không khôn ngoan đến chúng - đó là cách dưỡng nuôi nhằm sanh khởi nghi hoặc chưa sanh, và nhằm tăng thêm và củng cố nghi hoặc đã sanh khởi rồi. (SN 46:51)

b) Không Dưỡng Nuôi Nghi Hoặc

Có những điều thiện hay bất thiện, không khiển trách hay đáng khiển trách, cao thượng hay thấp hèn, và sự tương phản (khác) của tối và sáng; thường hay chú tâm khôn ngoan vào chúng - đó là cách không dưỡng nuôi sự sanh khởi của nghi hoặc chưa sanh, và không tăng thêm và củng cố nghi hoặc đã sanh khởi rồi.

Về sáu điều dẫn đến diệt trừ nghi hoặc, ba điều đầu tiên và hai điều cuối tương tự với những điều đã cho đối với bồn chồn và ăn năn. Điều thứ tư như sau:

- Niềm tin vững chắc vào Phật, Pháp và Tăng.

Hơn nữa, điều sau đây hữu ích trong việc chinh phục nghi hoặc:

- Phản ánh, thuộc những yếu tố thiền *(jhānaṅga);*

- Trí tuệ, thuộc những chức năng tinh thần *(indriya;*

- Điều tra thực tại, thuộc những yếu tố giác ngộ *(bojjhaṅga).*

c) Ví Dụ

Nếu có một cái bình nước đục, bị khuấy lên và đục ngầu và bình nầy được đặt vào chỗ tối, lúc đó người có thị lực bình thường không thể nhận ra đúng và thấy hình ảnh gương mặt của chính người đó. Tương tự như thế, khi tâm người ấy bị nghi hoặc chiếm hữu, bị nghi hoặc áp đảo, lúc

đó người ấy không thể thấy đúng việc tránh khỏi nghi hoặc đã sanh; lúc đó người ấy không hiểu đúng lợi ích của chính người đó, cũng không của người khác, cũng không của cả hai; và cũng những bản văn đã ghi nhớ cách đây đã lâu không hiện lên trong trí người đó, không nói về những điều không nhớ được. (SN 46:55)

III. Chinh Phục Những Chướng Ngại

TỪ KINH SA MÔN QUẢ (DN 2)

Có khả năng niệm xuất sắc và hiểu biết rõ ràng, và có khả năng tri túc đáng kính, vị tỳ khưu phải dụng đến nơi quạnh hiu: trong rừng, ở dưới cội cây, trên núi, trong hẻm núi, trong hang đá, tại nghĩa địa, trong rừng thiêng, ngoài trời, bên đống rơm. Sau bửa ăn, sau khi khất thực trở về, vị ấy ngồi xuống, kiết già, giữ thân thẳng và chánh niệm tỉnh giác. Sau khi đã từ bỏ tham (= *ái dục*) ở đời, vị ấy sống với tâm thoát khỏi tham, xoá sạch tham khỏi tâm vị ấy. Sau khi từ bỏ vết nhơ *sân hận*, vị ấy sống không sân hận, thân thiện và bi mẫn đối với tất cả chúng sanh, xoá sạch vết nhơ sân hận khỏi tâm vị ấy. Sau khi từ bỏ *lười biếng và buồn ngủ*, vị ấy sống không lười biếng và buồn ngủ, trong nhận thức về ánh sáng; chánh niệm và hiểu biết rõ ràng, xoá sạch khỏi lười biếng và buồn ngủ trong tâm vị ấy. Sau khi từ bỏ *bồn chồn và ăn năn*, vị ấy sống không bồn chồn; nội tâm định tĩnh, xoá sạch khỏi bồn chồn và ăn năn khỏi tâm vị ấy. Sau khi từ bỏ *nghi hoặc*, vị ấy sống như người đã trải qua nghi hoặc, thoát khỏi sự không chắc về những điều bổ ích, xoá sạch nghi hoặc trong tâm vị ấy.

Đúng như khi người vay, đi buôn bán, và việc buôn bán thành công, bây giờ người ấy không những trả được nợ cũ mà còn, hơn thế nữa, số thặng dư để cưới vợ. Và ở điểm đó người ấy vui mừng, hân hoan trong lòng...

Đúng như người bệnh và trong lúc đau đớn, khổ sở vì bệnh nặng, thức ăn không hợp với người ấy, và không còn sức mạnh nào còn lại trong thân người ấy. Nhưng sau đó một thời gian người ấy khỏi bệnh; có thể tiêu hoá thức ăn lại và lấy lại sức mạnh của người ấy. Và ở điểm đó người ấy vui mừng và hân hoan trong lòng...

Đúng như người bị nhốt vào tù, nhưng sau một thời gian người ấy được thả ra khỏi tù tội; người ấy an toàn và không sợ hãi, và không chịu khổ vì mất của cải. Và ở điểm đó người ấy vui mừng, hân hoan trong lòng.

Đúng như người nô lệ, không độc lập, nhưng tùy thuộc người khác, không có khả năng đi đâu tùy thích, nhưng sau đó một thời gian người ấy được thả tự do khỏi cảnh nô lệ, bây giờ độc lập, không còn tùy thuộc người khác nữa, người tự do có thể đi đâu tùy thích. Và ở điểm đó người ấy vui mừng, hân hoan trong lòng...

Đúng như người giàu có, phát đạt, du lịch qua nơi hoang dã không có thực phẩm và nhiều hiểm nguy, nhưng sau đó một thời gian người ấy băng qua sa mạc đó, và dần dần đến vùng làng quê an toàn, nơi an toàn, thoát khỏi nguy hiểm. Và ở điểm đó người ấy vui mừng, hân hoan trong lòng;

Cũng vậy, .bao lâu năm chướng ngại nầy không được diệt trừ, vị ấy xem mình như bị mắc nợ, như đau nhức, như bị tù tội, như bị làm nô lệ, như dụ hành trong vùng hoang vắng

Nhưng khi năm chướng ngại nầy được diệt trừ, vị ấy xem mình như thoát nợ, khỏi bệnh, được phóng thích khỏi cảnh tù tội, như người tự do, và như người đến nơi an toàn.

Và khi vị ấy tự thấy thoát khỏi năm chướng ngại' niềm vui sanh khởi; nội tâm vị ấy vui, lạc sanh khởi; nội tâm vị ấy mê thích vô cùng, thân yên; thân được yên tịnh, vị ấy

cảm thấy hạnh phúc; và tâm hạnh phúc tìm thấy được sự tập trun (định tâm).

Lúc đó tách rời tham dục, tách rời những trạng thái bất thiện, vị ấy nhập vào và trú trong thiền thứ nhất (sơ thiền) có tầm và phản ánh (tứ), sinh ra từ sự tách rời, và đày hỷ và lạc. Vị ấy nhập vào và trú trong thiền thứ hai (nhị thiền)... thứ ba (tam thiền)... thứ tư (tứ thiền). [4]

CHÚ GIẢI

a) Ví Dụ về Những Chướng Ngại

Văn bản của Kinh nói: "*Cũng vậy,bao lâu năm chướng ngại nầy không được diệt trừ, vị ấy xem mình như bị mắc nợ, như đau nhức, như bị tù tội, như bị làm nô lệ, như du hành trong vùng hoang vắng.*"

Bằng cách nầy đức Thế Tôn chỉ chướng ngại tham chưa diệt trừ tương tự như bị mắc nợ; và những chướng ngại khác tương tự như bị đau ốm, và v.v... Những ví dụ nầy nên được hiểu như sau:

1. Tham

.Có người bị mắc nợ nhưng làm ăn thất bại. Bây giờ, nếu những chủ nợ, khi bảo người ấy trả nợ, nói lời thô tục hay quấy rầy và đánh đập người ấy, người ấy không có khả năng trả đũa mà phải chịu đựng tất cả những điều đó. Chính vì mắc nợ khiến ông phải kham nhẫn.

Tương tự như vậy, nếu người đầy tham dục đối với người nào đó, đầy tham ái đối với đối tượng mình ưa thích, người ấy sẽ quyến luyến vào đó. Thậm chí bị người đó nói lời thô lỗ hay quấy rầy hoặc đánh đập, người ấy sẽ chịu đựng tất cả. Chính vì tham dục khiến người ấy kham nhẫn. Trong cách đó, tham dục như bị mắc nợ.

2. Sân hận

Nếu người chịu khổ vì bệnh nhiều mật, và nhận ngay cả mật ong, đường, người ấy sẽ không thích vị đó, có bệnh mật; người ấy sẽ chỉ nôn mửa, phàn nàn, "Nó đắng, đắng quá!"

Cũng vậy, nếu người có tánh khí cáu gắt bị thầy hay thầy giáo mong tốt đẹp nhất cho người ấy khiển trách không đáng kể. Nói "Thầy quấy rầy tôi quá nhiều!" người ấy sẽ rời Tăng Đoàn, hay bỏ đi và đi lang thang. Chỉ như người bị bệnh nhiều mật không thích vị của mật ong và đường, cho nên người có bệnh cáu gắt sẽ không ưa thích vị của Giáo hội của Đức Phật cốt ở niềm hạnh phúc của các tầng thiền, v.v... Trong cách đó, sân hận giống như bệnh.

3. Lười Biếng và Buồn Ngủ

Người bị nhốt trong tù suốt trong ngày lễ hội, và như vậy không thể thấy khởi đầu giữa và cuối cảnh hội hè đình đám. Nếu người ấy được thả ra vào ngày hôm sau, và nghe người ta nói:" Ồ, Ngày lễ hội hôm qua thật thú vị làm sao! ồ những điệu múa và bài hát đó!" người ấy sẽ không trả lời câu nào. Và tại sao không? Bởi vì chính người đó không thích lễ hội.

Cũng vậy, dù là bài thuyết pháp rất hùng hồn đang tiếp diễn, vị tỳ khưu bị lười biếng và buồn ngủ áp đảo sẽ không biết khởi đầu, đoạn giữa và đoạn cuối. Nếu sau bài thuyết pháp, vị ấy nghe khen: "Lắng nghe Pháp thật hoan hỷ làm sao! Chủ đề thật thú vị và những ví dụ thật hay làm sao!" vị ấy không có khả năng nói lời nào. Và tại sao không? Bởi, có lười biếng và buồn ngủ, vị ấy không thưởng thức bài thuyết pháp. Trong cách đó, lười biếng và buồn ngủ có thể so với cảnh tù tội.

4. Bồn Chồn và Ăn Năn

Người nô lệ muốn tự mình vui chơi ở lễ hội được chủ nó bảo: "Đi nhanh đến nơi như thế và như thế! Có việc khẩn cấp để làm. Nếu mày không đi, ta sẽ cho chặt tay và chân, hay xẻo tai và mũi mày!" Nghe vậy, người nô lệ sẽ đi nhanh như được bảo, và sẽ không có khả năng vui chơi một phần nào trong lễ hội. Đây là vì người ấy lệ thuộc vào người khác.

Cũng vậy với vị tỳ khưu không làu thông Giới Luật, đi đến khu rừng nhằm lợi ích sống độc cư. Nếu trong bất cứ vấn đề nào, xuống đến thịt dùng được (như thịt heo) vị ấy khởi lên ý nghĩ rằng không dùng được (xem nó là thịt gấu), vị ấy phải gián đoạn việc sống độc cư, để thanh tịnh giới hạnh, vị ấy phải đi đến vị có kinh nghiệm trong Giới Luật. Như thế vị ấy sẽ không có khả năng vui hưởng hạnh phúc của sống độc cư bởi lười biếng và buồn ngủ áp đảo vị ấy. Trong cách đó, lười biếng và buồn ngủ giống như cảnh nô lệ.

5. Nghi Hoặc

Người đi qua sa mạc, biết rằng những người du hành đó có thể bị tấn công hay bị bọn cướp giết, chỉ nghe âm thanh của nhánh cây hay con chim, sẽ trở nên lo lắng và sợ hãi, nghĩ: "Bọn cướp đến!" Người ấy sẽ đi ít bước, và rồi vì sợ hãi, sẽ dừng, và tiếp tục trong cách như thế; hay người ấy thậm chí quay lại. Thường hay dừng hơn bước đi. chỉ với vất vả và khó nhọc người ấy sẽ đến nơi an toàn, hay người ấy có thể thậm chí không đến nơi được.

Giống như người từng sanh khởi nghi hoặc liên quan đến một trong tám đối tượng của nghi [5]. Nghi liệu Đạo sư là bậc Giác Ngộ hay không, người ấy không thể chấp nhận tin tưởng như vấn đề thật. Không có khả năng làm vậy, người ấy không đạt được các đạo và quả thánh. Như vậy, như

người du hành trong sa mạc không chắc chắn liệu bọn cướp có ở đó hay không, người ấy gây ra trạng thái lưỡng lự và dao động, thiếu quyết định, trạng thái lo sợ, lập đi lập lại mãi; và như vậy người ấy tạo ra trong chính mình sự cản trở để đạt đến đất thánh an toàn *(ariya-bhūmi)*. Trong cách đó, nghi hoặc như du hành trong sa mạc.

b) Diệt Trừ Những Chướng Ngại

Văn bản về bài kinh nầy nói: "*Nhưng khi năm chướng ngại được diệt trừ, vị tỳ khưu xem mình như thoát nợ, khỏi bệnh, được phóng thích khỏi cảnh tù tội, như người tự do, và như người đạt đến nơi an toàn.*"

1. Diệt trừ Tham dục

Một người vay nợ dùng nó vào việc kinh doanh và trở nên phát đạt. Người ấy nghĩ: "Nợ nầy là nhân phiền toái.". Người ấy trả nợ cùng với tiền lãi, và được xé giấy nợ. Sau đó người ấy không gởi người đưa tin cũng không thư từ cho các chủ nợ, và thậm chí người ấy gặp họ tùy theo ý muốn liệu người ấy đứng dậy khỏi ghế chào họ, hay không. Và tại sao? Người ấy không còn mắc nợ họ nữa hay không tùy thuộc vào họ nữa.

Tương tự vị tỳ khưu nghĩ: "Tham dục là nhân cản trở." Do đó vị ấy tu dưỡng sáu điều dẫn đến diệt trừ nó, và chuyển chướng ngại tham dục. Đúng như người thoát nợ không còn cảm thấy sợ hay lo lắng khi gặp những chủ nợ trước kia nữa, cũng vậy người từ bỏ tham dục không còn quyến luyến và buộc vào đối tượng mình ưa thích nữa; ngay cho dù người ấy thấy sắc thiên thần, những đam mê sẽ không dày xéo vị ấy nữa.

Do đó đức Thế Tôn so sánh diệt trừ tham dục như thoát nợ.

2. Diệt Trừ Sân Hận

Đúng như người khổ vì bệnh nhiều mật, đã khỏi bệnh nhờ uống thuốc, người ấy sẽ lấy lại vị mật và đường, cũng vậy vị tỳ khưu, nghĩ, "Sân hận nầy gây nhiều tai hại," phát triển sáu điều dẫn đến diệt trừ và chuyển chướng ngại sân hận. Đúng như bệnh nhân được chữa khỏi dùng mật và đường thưởng thức vị đó, cũng vậy tỳ khưu nầy tôn kính nhận những giới luật huân tập, và tôn trọng tuân theo giới luật (về giá trị của chúng). Do đó đức Thế Tôn so sánh diệt trừ sân hận với phục hồi sức khoẻ.

3. Diệt Trừ Lười Biếng và Buồn Ngủ

Có người một lần bị ở tù vào ngày lễ hội. Nhưng khi được thả và tổ chức lễ hội vào dịp sau đó, người ấy nghĩ: "Trước kia, vì lỗi không chú ý, tôi đã bị ở tù vào ngày đó và không thể vui chơi lễ hội nầy. Bây giờ tôi sẽ chú ý." Và người ấy duy trì sự chú ý vào giới hạnh hầu không tìm thấy có gì thiệt hại xâm nhập vào trong tâm. Sau khi vui chơi lễ hội, người ấy tán dương: "Ồ, Lễ hội thật đẹp làm sao!"

Tương tự vị tỳ khưu, nhận thức rằng lười biếng và buồn ngủ làm hại rất lớn, phát triển sáu điều đối nghịch với chúng, và cũng chuyển chướng ngại lười biếng và buồn ngủ. Đúng như người thoát khỏi tù, vui chơi suốt lễ hội, thậm chí đến bảy ngày, cũng vậy tỳ khưu nầy từ bỏ lười biếng và buồn ngủ có khả năng thưởng thức đoạn đầu, giữa và sự hoàn hảo của pháp hội (*dhamma-nakkhatta)*, và cuối cùng đạt đến A-la-hán cúng với bốn tuệ phân tích *(paṭisambhidā).*

Do đó đức Thế Tôn nói về việc diệt trừ lười biếng và buồn ngủ như được so sánh với thoát khỏi cảnh tù tội.

4. Diệt Trừ Bồn Chồn và Ăn Năn

Có bạn người nô lệ giúp trả tiền cho chủ, người nô lệ được tự do, và từ đó có khả năng làm việc gì người ấy thích.

Tuương tự, vị tỳ khưu, nhận thức trở ngại lớn do bồn chồn và ăn năn gây ra, tu dưỡng sáu điều đối nghịch với chúng, và như thế từ bỏ bồn chồn và ăn năn. Và sau khi từ bỏ, người ấy giống như người tự do thật sự, có khả năng làm như ý thích. Đúng như không ai có thể cưỡng bức người nô lệ ngưng làm việc người ấy thích, cũng vậy bồn chồn và ăn năn không còn cản ngăn vị tỳ khưu bước đi trên con đường hạnh phúc của giải thoát (*sukhanekkhamma-paṭipadā).*

5. Diệt Trừ Nghi Hoặc

Có người mạnh khoẻ, với hành lý trong tay và được trang bị đầy đủ và có bạn đồng hành, du hành qua vùng hoang vu. Nếu bọn cướp thấy người ấy thậm chí từ xa, chúng sẽ lẩn trốn. An toàn băng qua vùng hoang vu và đến nơi an toàn, người ấy sẽ vui thích khi đến nơi an toàn. Cũng vậy vị tỳ khưu, thấy rằng nghi là nhân của tai hại lớn lao, tu dưỡng sáu điều như thuốc giải độc, và từ bỏ nghi. Đúng như người mạnh khoẻ, được trang bị và có bạn đồng hành, ít tính đến bọn cướp xem như cỏ trên đất, sẽ an toàn đi qua vùng hoang vu đến nơi an toàn; cũng vậy vị tỳ khưu, sau khi băng qua vùng hoang vu của giới hạnh tồi, cuối cùng sẽ đến trạng thái an toàn cao nhất, cảnh giới bất tử của Niết bàn. Do đó đức Thế Tôn so sánh diệt trừ nghi hoặc với đến nơi an toàn.

Chú thích:

[1] Chủ đề thiền: nghĩa đen "đất làm việc."

[2] "Người đời." có thể là tu sĩ hay cư sĩ, người chưa đạt đến tầng thánh thứ nhất, nhập lưu thánh đạo *(sotāpatti-magga).*

[3] Bài kinh nầy là một trong bảy văn bản thuộc Canon được Hoàng Đế Asoka giới thiệu trong Sắc Lệnh Trên Đá Bhanrāt thứ nhì: "Kính thưa quý vị, những đoạn nầy về Luật, nghĩa là: - ... ' Nỗi sợ hãi về điều gì có thể xảy ra' *(anāgata-bhayāni)*..., được Đức Phật nói - nầy quý vị, Như Lai ao ước nhiều tăng và ni thường hay nghe và hành thiền về: và cũng như thế các cư sĩ, nam và nữ, nên làm như vậy" (Vincent A. Smith, *Asoka,* 3rd ed., p.54).

[4] Trích từ Kinh Sa Môn Quả (*Sāmaññaphala Sutta* - DN 2), với sự giải thích tương đương từ chú giải của bài kinh, *Sumaṅgala Vilāsinī* .

[5] Theo Vibhaṅga: Chúng là nghi hoặc liên quan đến Phật, Pháp Tăng, tu dưỡng ba phần, quá khứ, hiện tại, cả quá khứ và tương lai, và duyên của các hiện tượng tùy thuộc sanh khởi lên.

- 6 -

BỐN CHẤT DINH DƯỠNG TRONG ĐỜI SỐNG

Các tỳ khưu, khi vị tỳ khưu trở nên hoàn toàn thản nhiên với một điều, khi tham dục đối với nó hoàn toàn biến mất, khi vị ấy trở nên giải thoát khỏi nó, khi vị ấy thấy sự chấm dứt hoàn toàn của nó, thế vị ấy là ai, sau khi hiểu thấu đáo mục đích, chấm dứt khổ tại đây và bây giờ.

Điều ấy là gì? "Tất cả chúng sanh tồn tại nhờ chất dinh dưỡng" - khi vị tỳ khưu trở nên hoàn toàn thản nhiên đối với điều nầy (chất dinh dưỡng), khi tham dục đối với nó hoàn toàn biến mất, khi vị ấy giải thoát khỏi nó, khi vị ấy thấy sự chấm dứt hoàn toàn của nó, thế, các tỳ khưu, vị ấy là ai, sau khi hiểu thấu đáo mục đích, chấm dứt khổ tại đây và bây giờ. (AN 10:27)

Bốn Dưỡng Chất Trong Đời Sống

"Tất cả chúng sanh tồn tại nhờ chất dinh dưỡng." *(sabbe sattā āhāraṭṭhitikā)* [1] - lời nầy Đức Phật nói, là một sự kiện duy nhất về đời sống, trên tất cả, đáng được ghi nhớ, quán tưởng và hiểu biết. Nếu đủ rộng và sâu, câu châm ngôn nầy của Đức Phật tiết lộ sự thật dẫn đến cội rễ của tất cả kiếp sống và cũng để nhổ tận rễ đó. Ở đây, cũng vậy Đức Phật chứng minh là một người, như trong một văn bản cổ nói, "đã từng thấy tất cả mọi điều xuyên suốt xuống tận rễ" (Snp. v. 1043).

Trong tiếng Pāli như tiếng Anh, từ "dưỡng chất" được dùng trong bài kinh bình thường để biểu thị thực phẩm vật chất. Nhưng trong giáo lý của Đức Phật ý nghĩa của dưỡng

chất được cho nghĩa rộng hơn, được áp dụng cho tất cả nguồn hỗ trợ chính của đời sống - về tâm cũng như về sinh thái. Sự kiện nầy Đức Phật diễn đạt bằng cách tuyên bố rằng có *bốn* dưỡng chất: thực phẩm ăn được, xúc, tư tưởng có chủ ý và thức, được gọi là những dưỡng chất trong ý nghĩa rằng chúng dưỡng nuôi, hỗ trợ và duy trì sự tiếp tục tồn tại của một cá thể.

Không kể sự khác nhau trong phương thức, những quy luật cơ bản giống nhau điều hành tiến trình của dưỡng chất trong mọi hình thức của nó, dù vật lý hay tâm lý, rõ như từ những sự kiện chung nào đó được chia chung bởi mọi hình thức của dưỡng chất. Trước tiên, chính người đói đứng đằng sau toàn bộ tiến trình của dưỡng chất, sử dụng cây roi của nó một cách tàn nhẫn. Thân nầy, từ khi sanh đến khi chết, không ngừng tham muốn thực phẩm vật chất; và tâm người đói hăm hở loại dinh dưỡng riêng của họ, thèm những xúc luôn đổi mới và khao khát những khái niệm của vũ trụ luôn mở rộng (bành trướng). Như thế, tham ái *(taṇhā)* là duyên chính của bất cứ cái "lấy vào" nào hay "lấy thêm" *(upādāna),*[2] đó là, thuộc về dưỡng chất trong ý nghĩa rộng nhất. Đây là yếu tố đầu tiên chung cho tất cả mọi loại dưỡng chất, về vật chất hay tinh thần

Yếu tố chung thứ hai là tiến trình *tiêu hoá* vật thực. Trong tiến trình ăn và tiêu hoá, những thứ bên ngoài trở thành bên trong; những vấn đề xa lạ trở thành "của riêng mình" và được đồng hoá với nhân cách của mình. Tục ngữ có câu, "Con người là những gì nó ăn," được áp dụng nhiều đến dưỡng chất tinh thần cũng như vật chất. Như thân thể, tâm của chúng ta cũng cần cho ăn vật chất "bên ngoài": về những xúc và những kinh nghiệm đa dạng; về những nội dung của kho chứa kiến thức được loài người tích lũy; về chất kết tủa rút ra từ tất cả những nguồn nầy. Trí nhớ của chúng ta, khi trở thành đối tượng của tâm, là nhiều như

"bên ngoài" đối với sát na tư tưởng hiện tại như những ý tưởng được đọc trong sách. Cái gì không thể hấp thu được qua hệ thống đó được loại trừ.

Như vậy, trong tâm cũng như trong thân, có tiến trình thường nắm giữ và loại bỏ, tiêu hoá và không tiêu hoá, đồng hoá với chính mình hay tha hoá (xa lạ). Nếu chúng ta nhìn kỹ vào tiến trình của dưỡng chất nầy, vật chất và tinh thần, chúng ta sẽ chú ý rằng không những người ăn tiêu thụ vật thực, mà còn trong tiến trình tiêu hoá, vật thực nhai nuốt người ăn. Như vậy giữa chúng có tiến trình hấp thụ lẫn nhau. Chúng ta biết làm sao nhiều người có thể thay đổi tốt hơn hay xấu hơn, bởi những ý tưởng họ hấp thụ và cuối cùng cái nào hấp thụ và tiêu hoá *chúng*. Những quy luật nầy điều hành dưỡng chất vật chất và tinh thần đủ để thuyết phục người quan sát sâu sắc thật hão huyền là khái niệm cái ngã hay vật chất thường tồn. Như thế tiến trình dưỡng chất minh oan học thuyết Vô Ngã *(Anattā)*, giáo lý vô ngã cách mạng hoá sâu sắc của Đức Phật.

Như nhà văn Phật giáo người Đức, Paul Dahlke, nói: "Đời sống cá nhân hoá không phải là sự đồng hoá cái "Ta" siêu hình (thuần linh hồn, thuần chủ thể, theo lý thuyết linh hồn của các tôn giáo) cũng không phải chỉ là tiến trình vật chất (thuần thân xác, thuần khách thể, theo chủ nghĩa vật chất khoa học), nhưng tiến trình dưỡng nuôi và như thế nó không phải là cái mà ở trong và bằng chính nó cũng không phải cái do cái khác gây ra, nhưng là cái đang *duy trì* chính nó: và tất cả những cái gọi là chức năng cao hơn của suy tư và cảm nhận là những hình thức khác của việc ăn, của việc tự duy trì."

Nhưng ngoài việc minh oan học thuyết Vô Ngã, tiến trình dưỡng nuôi tương tự như người thầy thuyết phục hai đặc tính khác của đời sống: vô thường và khổ. Vô thường

(*anicca)* ở ngay chính gốc của tiến trình dưỡng nuôi thường đòi hỏi được cung cấp thực phẩm được tiêu thụ. Bao lâu chúng ta còn sống, lỗ trống không đáy phải được làm đầy mãi hoài. Điều nầy không khác với cơn đói tinh thần của chúng ta, khao khát thay đổi và sự khác nhau trong thực đơn riêng của nó. Trạng thái đơn điệu lập đi lập lại của tiến trình dưỡng nuôi cứ tiếp diễn bởi sự thôi thúc để bảo tồn đời sống, điều nầy đủ để tiết lộ *khổ*, cái khổ của đời sống, sự phiền hà của vòng chán ngắt của việc ăn rồi đói lại. Vì lý do đó, vị thánh Do Thái thời Trung cổ xúc động nói, "Ta chán ngấy với việc đói đi đói lại mãi, và ta người đói sau khi cảm giác no nê kết thúc." [3]

Như vậy khổ là vốn có trong chức năng ăn, nhưng nó thường che giấu chúng ta bởi tập quán của chúng ta đối với đặc điểm sơ đẳng nhất nầy của đời sống lề thói hằng ngày. Sự phản ánh đòi hỏi lột bỏ sự giả dối và tiết lộ nỗi khổ cụ thể và nỗi đau liên quan đến việc tìm và tiêu hoá thực phẩm. Lúc đó chúng ta có thể hiểu nỗi khổ câm lặng của thế giới loài vật nơi "nhai nuốt lẫn nhau là quy luật,"nỗi khiếp sợ của thú vật bị mổ làm vật thực, sự tàn bạo trong cuộc chiến đấu của con người giành đất đai và những cuộc chiến tranh giành "thị trường thế giới", những cơn đói giữa những người nghèo và tiếng gào thét của trẻ em đang chết đói. Và mặc dầu nguồn tài nguyên để cho nhân loại ăn từng phát triển đáng kể trong thời đại chúng ta, con người vẫn không thể kiềm chế được nạn đói, ngay cả nơi sẽ tỏ rõ quyền lực của con người để làm vậy. Hơn nữa, tất cả sự tiến bộ trong lãnh vực sản xuất thực phẩm ngày nay đe doạ bị còi cọc bởi sự phát triển nhanh của dân số thế giới. Vấn đề nầy hiện ra lù lù ở chân trời của nhân loại thời nay và rất có thể trở thành tuyệt vọng nếu sự chênh lệch giữa thực phẩm có sẵn để dùng và dân số gia tăng đến điểm khủng hoảng. Điểm khủng hoảng đó nên đến không, chúng ta không biết

hậu quả thảm khốc gì có thể kéo theo, trừ phi nhân loại đoàn kết có thể giải quyết vấn đề bằng những hành động cụ thể và những phương tiện hòa bình.

Từ đó, cũng vì tương lai của nhân loại, điều những bậc Pháp sư ngày xưa đã nói vẫn đúng: rằng việc tìm kiếm thực phẩm là nguồn gốc hằng hiện hữu của khổ. Như thế nó có thể khuấy lên cảm giác cấp thiết của chúng ta khi chúng ta cân nhắc, trong ánh sáng của "chất bổ dưỡng", bản chất của chính chúng ta, nhu cầu không ngừng của chúng ta và tình cảnh của chúng ta trong thế giới nơi nhu cầu ăn là bạn đồng hành thường xuyên của đời sống.

Việc quán tưởng về khổ kết nối với dưỡng chất nầy dẫn đến hình thành công thức tương đương của Bốn Sự Thật Cao Quý (Tứ Diệu Đế), bốn dưỡng chất của đời sống đại diện cho sự thật thứ nhất về khổ; tham ái đạt bốn dưỡng chất là nguồn gốc của khổ, sự thật thứ hai, chấm dứt tiến trình tiếp tục nắm bắt thực phẩm vật chất và tinh thần, là chấm dứt khổ, sự thật thứ ba; và Bát Chánh Đạo, sự thật thứ tư, là cách dẫn đến sự chấm dứt đó. (xem MN 9).

Chính vì tiến trình dinh dưỡng, vật chất và tinh thần, chứng minh bản chất có điều kiện (hữu duyên) của tất cả sự tồn tại mà chúng ta tìm thấy nó tiết lộ những đặc điểm quan trọng nhất đó của Pháp - ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã, và Bốn Sự Thật Cao Quý.

Những bài kinh của Đức Phật tiết lộ quan trọng nhất về dưỡng chất là Bài Kinh về Thịt của Đứa Con Trai, được dịch dưới đây. Nhà chú giải, Ācariya Buddhaghosa, giải thích lý do khiến cho bài kinh nầy dường như nghe khó chịu: Vào thời, toàn thể chư tăng nhận sự ủng hộ phong phú bằng cách khất thực và các vật dụng khác. Cân nhắc điều nầy, bậc Đạo Sư tự hỏi:

"Các tỳ khưu sẽ có khả năng thọ dụng vật thực mà vẫn giữ chánh niệm và hiểu biết rõ ràng đó, nắm vững (bản chất thực) của dưỡng chất không? Họ có tách rời và thoát khỏi ước muốn và tham lam không?" Và ngài thấy rằng có vài tỳ khưu trẻ, mới xuất gia, thọ dụng vật thực không quán tưởng đúng với quyền được hưởng.

Thấy điều nầy, ngài nghĩ: "Khi ta thực hành ba-la-mật (*pārāmi)* trong bốn a tăng kỳ và một trăm ngàn đại kiếp, ta đã không làm vậy vì lợi ích của các vật dụng, như y phục, vật thực, v.v..., nhưng vì lợi ích của quả vị A-la-hán cao nhất. Cũng vậy, những tỳ khưu nầy xuất gia dưới sự hướng dẫn của ta không trở nên xuất gia vì lợi ích của những vật dụng nầy, nhưng vì lợi ích đạt thành A-la-hán. Và bây giờ chúng lấy cái không thiết yếu thành thiết yếu, cái không đáng thành điều xứng đáng! Ta sẽ đặt trước chúng một tấm gương Pháp cho chúng tự thu thúc và kiềm chế, hầu, quán tưởng nó lại mãi, các tỳ khưu tương lai sẽ sử dụng vật dụng của họ chỉ sau khi quán tưởng đúng với quyền được hưởng."

Lúc đó Đức Phật thuyết Bài Kinh về Thịt của Đứa Con Trai, trải rộng mối quan tâm của ngài đến tất cả bốn "dưỡng chất của đời sống." Mỗi của những loại nầy ngài minh chứng với ví dụ súc tích và làm sửng sốt, và xem xét cẩn thận về những điều nầy sẽ mở ra cho chúng ta những cái nhìn thấu suốt uyên thâm vào Pháp được tiết lộ trong chức năng hình như đều đều dưỡng chất thân và tâm.

1. THỰC PHẨM ĂN ĐƯỢC *(kabaliṅkārāhāra)*

Ví dụ: Một đôi vợ chồng không có vật thực ở giữa sa mạc, ăn đứa con nhỏ của họ để họ có khả năng đến nơi đã định.

Suốt từ đó nổi lên trên hành tinh nầy, người, giống như chồng và vợ trong ví dụ của Đức Phật, đã vượt qua sa mạc

của cuộc đời nơi vật thực là mối quan tâm khẩn thiết nhất. Và lại nữa, như trong tích chuyện nầy, việc làm êm cơn đói của người đó thường là chuyện não lòng xé ruột - nếu không đối với thời gian nào đó "người ăn" hẳn quá nhẫn tâm, lúc đó đối với con mồi của người ấy và đối với người quan sát nhạy cảm. Thường, trong việc tìm kiếm thực phẩm, con người đã hủy cái điều thường yêu mến nhất đối với người đó, có thể là bà con và bạn bè hay những lý tưởng của thời thanh niên. Sự thật, đây chỉ là *một* phương diện duy nhất của cuộc đời, không phải hoàn toàn là sa mạc khi nó có một số nơi nghỉ thoải mái mà lữ khách có thể nghỉ ngơi và tự thưởng thức. Nhưng trong khi làm vậy, họ có thể quên những bãi cát xung quanh và chúng thường xâm lấn và chôn vùi những nơi nghỉ thoải mái bé tí của họ.

Cặp vợ chồng trong câu chuyện của Đức Phật, gần chết đói, đành ăn thịt của đứa con thương yêu của chính họ: quả thực câu chuyện có vẻ kỳ quái, khủng khiếp. Nhưng biết từ những sử sách rằng, vào những thời có nạn đói, chiến tranh hay đắm tàu, người ta đã dụng đến tục ăn thịt đồng loại, chúng ta phải chấp nhận rằng điều câu chuyện kể cho chúng ta đôi khi về thực chất có thể đã xảy ra. Trong việc không ngừng tìm kiếm thức ăn của nó hay thực phẩm ngon hơn và sự kiểm soát những nông sản thực phẩm to lớn hơn - con người thường giết nhau như thế nào tàn nhẫn đè bẹp hay bóc lột những kẻ đồng loại của mình thậm chí những ai thân gần với nó bởi chung giòng máu hay cùng chủng tộc! Và có phải không có bà con thân thuộc nào giữa *tất cả* mà sống được không? Những lời cuối nầy không đơn thuần là lối nói đa cảm (như chúng hầu hết được dùng), mà còn chỉ sự kiện khắc nghiệt và nhẫn tâm. Có phải chúng ta hơi giống sự tham lam trong ăn uống, cơn thịnh nộ bạo tàn và trạng thái hủy diệt ngớ ngẩn mà chúng ta gặp phải trong đời và trong đó chúng ta trở thành nạn nhân hay thủ phạm

trong cuộc đấu tranh giành thực phẩm hay quyền lực không? Nếu chúng ta không giống với chúng, có thể chúng ta đã gặp phải chúng trong cách nầy hay cách khác không? Đối với thời gian không thể đo lường, bị vướng vào trong vòng hằng quay của đời sống, chúng ta đã từng là *mọi thứ:* con mồi và kẻ nhai nuốt tất cả, cha /mẹ và con của tất cả. Điều nầy chúng ta nên xem xét khi quán dưỡng chất của thực phẩm ăn được và ví dụ của Đức Phật.

Nếu chúng ta muốn ăn và sống, chúng ta phải giết hay ngầm chấp nhận người khác làm việc giết cho chúng ta. Khi nói về việc nầy, chúng ta không chỉ đơn thuần liên quan đến tên đồ tể hay người đánh cá. Đối với lợi ích của người ăn chay nghiêm ngặt, cũng vậy, chúng sanh phải chết. Lưỡi cày của nông dân đem đến các thành phố sâu và côn trùng để hủy diệt. Bảo vệ thực vật và ngũ cốc nghĩa là làm chết vô số "loài gây hại" mà, như chính chúng ta, cũng là sinh vật trong việc kiếm tìm thức ăn. Nhu cầu gia tăng dân số đối với đất trồng trọt tước đoạt của loài vật chỗ sinh sống của chúng và, trong quá trình lịch sử đã khiến nhiều loại bị diệt chủng. Chính thế giới sát hại trong đó chúng ta sống và trong thế giới nầy chúng ta giữ một phần riêng của chúng ta. Chúng ta nên đương đầu với sự kiện khủng khiếp nầy và trong việc phản ánh của chúng ta về thực phẩm ăn được giữ nó sống động trong sự nhận thức của chúng ta. Để làm vậy sẽ khơi gợi chúng ta sự nỗ lực để thoát khỏi thế giới tàn sát nầy bằng cách đem lại việc chấm dứt tham ái của chúng ta đối với bốn dưỡng chất nầy.

Trong đời sống ngắn ngủi, bao nhiêu lượng đoàn tàu thực phẩm đã từng đi vào và ra khỏi tấm thân đáng thương của chúng ta! Bao nhiêu người từng phải lao động trong việc sản xuất, chế biến và phân phối thực phẩm để giữ "đường giao thông" liên tục chạy thẳng qua ống dinh

dưỡng của chúng ta! Thật là một bức tranh kỳ cục để hình dung.

Tuy nhiên có một phương diện khác của chức năng "cho đời sống" đó của việc ăn để cân nhắc. Chúng ta hãy nghĩ về xilô, hay nhà kho hoặc túi đựng thức ăn. Sau khi nó được trút ra, thường còn lại đằng sau ít hạt hay những mẫu nhỏ thức ăn khác. Cũng vậy, trong thân thể chúng ta sẽ luôn có những tí thức ăn thừa không tiêu hoá cũng không tống ra. Những chất cặn bã và thối rửa nầy, và vài nhà sinh lý học nói rằng chính sự thối rửa những thực phẩm cặn bã đó, trong sự thiếu vắng những nguyên nhân khác, cuối cùng xảy ra sự lão hoá và chết của sinh vật. Nếu họ đúng, thì thực phẩm không những chỉ đem lại - đời sống mà còn ban cho - cái chết. Như vậy xuất hiện rằng chúng ta có sự chọn lựa trong đời nầy giữa chết vì đói và chết vì thối rửa: "Thực phẩm nhai nuốt người ăn!" Sự chuyển tiếp mật thiết giữa dưỡng chất và cái chết là rất đắng cay được diễn tả trong huyền thoại Hy Lạp, theo đó Demeter là nữ thần bắp (nghĩa là, thực phẩm) cũng như cái chết. Bachofen, nhà thám hiểm vĩ đại và người diễn giải huyền thoại cổ điển, đã diễn tả rất súc tích tầm quan trọng của nó: "Nữ thần cho con người ăn như con mồi của chính nàng."

Con người, đến chừng mức mà chúng cho bất cứ tư tưởng nào đến hành động ăn nhàm chán, chọn những thái độ khác nhau đối với thực phẩm. Một số, chán ngấy việc lệ ăn uống tẻ nhạt với thực phẩm nhạt nhẽo, làm "mỹ thuật" về nó và trở nên sành ăn. Đối với chúng Đức Phật nói: "Tất cả dưỡng chất đều tồi, kể cả thực phẩm cõi trời." Những người khác nhận thức sâu sắc sự quan trọng của vật thực cho sức khoẻ tốt, sáng chế nhiều ý tưởng khác về "thực phẩm sạch". Ở đây chúng ta có những quy luật về chế độ dinh dưỡng của nhiều tôn giáo, và niềm tin về những giáo phái cổ điển và hiện đại trong "việc trong sạch (thanh tịnh)

thực phẩm" *(āhāra-parisuddhi)* của con người. Những giáo phái như thế đã tồn tại trong thời Đức Phật rồi, và Đức Phật biết về những niềm tin của họ và bác bỏ chúng. Những người khác, lại cố giải quyết vấn đề của việc thân nầy tùy thuộc vào thực phẩm bằng cách giảm dưỡng chất dưới mức bổ dưỡng và bằng cách tuyệt thực trong thời gian dài. Phương pháp tự ép xác khắc nghiệt và vô ích nầy Đức Phật cũng đã thử và từ bỏ trước khi Giác Ngộ, như ngài đã diễn tả rõ trong bài kinh Tiếng Rống của Mãnh Sư (Mahāsīhanāda Sutta, MN 12).

2. XÚC *(phassa)*

Ví dụ: Con bò đói, đứng bất cứ nơi nào, đều bị côn trùng và những sinh vật khác sống xung quanh nó tấn công liên tục.

Như con bò đói, con người bị ở trong tình thế bất lực thường xuyên bị kích thích và phát cáu bởi những xúc chạm đổ xô đến từ mọi phía qua sáu giác quan - mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Từ Pāli *phassa*, dịch ở đây là xúc, nghĩa đen "đụng chạm" hay "tiếp xúc". Tuy nhiên, điều muốn nói không phải là tác động vật lý, mà là tiếp xúc tâm lý với những đối tượng đang xảy ra qua sáu giác quan, kể cả ý. Cùng với chú tâm (*manasikāra)*, xúc là phản ứng trước tiên và đơn giản nhất đối với những kích thích được những dữ liệu cảm giác và ý tưởng sử dụng. Tâm lý học Phật giáo xem nó như một yếu tố tạo thành trong mỗi và mọi trạng thái tâm, thấp nhất và cao nhất, cũng xảy ra trong mơ và trong tiềm thức.

Xúc, như chất dinh dưỡng, là điều kiện (duyên) duy trì căn bản của đời sống. Điều nó đặc biệt nuôi dưỡng hay làm duyên là thọ *(vedanā)*. Thọ sống nhờ vô số xúc thường xuyên xảy ra và đồng hoá chúng như lạc, khổ và trung tính.

Mối liên quan nầy cũng có chỗ trong chuỗi duyên khởi: Xúc làm duyên cho thọ *(phassa-paccayā vedanā)*. Tham ái phát sanh do thọ không canh giữ, và bao lâu có tham ái đối với xúc, sẽ có nguồn cung cấp vô tận của thực phẩm đó được thọ tiêu hoá. Xuyên suốt đời sống của chúng ta, trong sự thay đổi nhanh hình thức, âm thanh, mùi, vị, tác động về thân (xúc) và ý tưởng ảnh hưởng chúng ta trong dòng bất tận. Chính sự nhận thức cay đắng về sự thường bắn phá đó khiến Đức Phật chọn cho xúc ví dụ về con bò đói mà thịt sống của nó là mục tiêu cho những đàn côn trùng, khiến nó thọ khổ dữ dội. Theo Đức Phật, đối với người chưa thoát khỏi sự quyến luyến vào bất cứ cảm thọ nào bị buộc gây khổ đau và xung đột. Thọ khổ là khổ trong chính nó; thọ lạc đem khổ qua sự chóng tàn và không thoả mãn và bản chất bất toại nguyện của nó; thọ trung tính trần tục sinh ra khổ bởi sự lờ đờ và nhàm chán cố hữu của nó. Xúc, như kẻ thường cho những thọ nầy ăn, như vậy trở thành nguyên nhân của nỗi khổ ba loại nầy.

Vị tỳ khưu lớn tuổi, mong ngóng thấy vẫn rõ hơn bản chất nồng cháy và phát cáu của xúc, cảm động la lên:

Khi nào tôi sẽ có được trầm tĩnh
Khôn ngoan thấy ra như bị vướng
trong ngọn lửa cuồng nhiệt
của vô số sắc, thanh, hương, và vị
Và xúc cùng với những điều trong tâm?
(Theragāthā v. 1099, Tālapuṭa)

Mặc dù nhận thức đầy đủ về một loạt xúc đau đớn tác động lên các giác quan chúng ta, thông thường chúng ta hẳn sẵn sàng trả giá nầy cho những thú vui của chúng ta. Thực ra, chúng ta dường như thích bất cứ loại cảm giác nào hơn không có loại nào cả, trừ phi cơn đau nổi lên những lời đe doạ vượt quá mức chịu đựng. Cái cội rễ tâm lý của tình

huống nầy là cơn đói đòi hỏi những kinh nghiệm luôn đổi mới của chúng ta. Nếu cơn đói đó không được thoả mãn đều đặn, nó để chúng ta trống rỗng, đói khát và bất lực. Từ đó nhu cầu của chúng ta đòi thay đổi và mới lạ, và nỗi khao khát thường xuyên tiếp xúc với đời của chúng ta. Việc tiếp xúc nầy quá quen thuộc đến nỗi hầu hết mọi người khiếp sợ sống đơn độc như sự tước đoạt không thể chịu nổi.

Dưỡng chất nuôi xúc cho "đời ăn như sự thưởng thức"; nó cho tham ái ăn để sống còn *(bhava-taṇhā: hữu ái)*. Tham ái quen thói nầy có thể bị cắt đứt chỉ với điều kiện chúng ta dừng đồng hoá chính mình với dòng cảm xúc, nếu chúng ta học để không cần đến những đáp trả linh hoạt tự động và đứng lùi lại như người quán sát. Lúc đó cảm thọ được xúc dưỡng nuôi sẽ dừng biến thành tham ái, và ở điểm nầy chuỗi nhân duyên của khổ sẽ được cắt rời.

3. TƯ TƯỞNG CÓ CHỦ Ý *(manosañcetanā)*

Ví Dụ: Hai thanh niên lực lưỡng ôm một người khác và kéo người đó về hố than đang cháy đỏ hồng.

Ở đây *tư tưởng có chủ ý* có nghĩa chính là nghiệp, khiến tái sanh và hành động khẳng định sống. Hai thanh niên lực lưỡng trong ví dụ đại diện cho những lực kéo của những hành động tạo nghiệp của chúng ta - những hành động tốt nhưng tự lừa dối và những hành động xấu ác của chúng ta. Chính xu hướng nghiệp của chúng ta, những chú ý khẳng định sống của chúng ta, những kế hoạch và tham vọng của chúng ta kéo chúng ta không cưỡng lại được đến hố sâu của vòng luân hồi có than đang cháy đỏ hồng của những nỗi khổ cực kỳ. Từ đó người ta nói rằng tư tưởng có chủ ý, trong ý nghĩa về nghiệp, là dưỡng chất nuôi tái sanh trong ba cảnh giới. Dưỡng chất, tư tưởng có chủ ý tự biểu thị trong sự thôi thúc không ngừng của con người để vạch kế

hoạch và để ước muốn, để chiến đấu và để chinh phục, để xây dựng và để phá hủy, để làm và để không làm, để đầu tư và để khám phá, để hình thành và để biến đổi, để tổ chức và để sáng tạo.

Sự thôi thúc nầy từng đưa con người vào những vùng sâu thẳm của đại dương và vào trong sự bao la của vũ trụ. Nó từng khiến con người thành ác độc nhất của loài thú ăn thịt và cũng có khả năng cho con người đạt đến những đỉnh cao quý của thiên tư trong nghệ thuật sáng tạo và tư tưởng.

Sự bồn chồn ở cội rễ của tất cả lòng tham muốn hoạt động, và cũng như của sự thôi thúc sáng tạo, là cơn đói thường xuyên những dưỡng chất trong đời. Chúng ta khao khát chúng trong nhiều hình thức khác nhau và nhiều mức độ thô tế khác nhau. Chính tư tưởng có chủ ý phải đi tìm kiếm để cung cấp cho chúng ta dưỡng chất mà chúng ta khao khát. Điều nầy trở nên nhiệm vụ không ngừng, nhằm thoả mãn bất kỳ những gì chúng ta đạt được có thời hạn ngắn, cuối cùng phát sanh cơn đói mới và từ nơi đó đến việc kiếm tìm dưỡng chất mới.

Trong tư tưởng có chủ ý, thế giới xuất hiện như ý chí, năng lực và sức sáng tạo. Được ấp ủ bằng dưỡng chất có tác động mạnh nầy, tiến trình xây dựng - thế giới và hủy diệt - thế giới tiếp tục cho đến khi vòng luân hồi được thấy trong bản chất thực của nó - như hố than đang cháy đỏ hồng, độ sâu không đáy của nó chúng ta không bao giờ có thể đổ đầy cho dù chúng ta thường nhảy vào trong đó dưới những chiêu bài khác nhau chúng ta thừa nhận trong cuộc nhập cư của chúng ta từ đời nầy sang đời khác.

4. THỨC *(viññāṇa)*

Ví dụ: Một phạm nhân bị đánh một trăm giáo ba lần một ngày - sáng, trưa và chiều - và sống để trải nghiệm cơn đau.

Hằng ngày, vào mọi lúc trong ngày, sự nhận biết có ý thức mở ra cho chúng ta đến tác động của thế giới đối tượng, những hậu quả nhằm trừng phạt những tham và si đã qua của chúng ta xuyên qua lớp da bảo vệ bằng những cán giáo sắc nhọn của chúng.

Hình ảnh thô bỉ một cách tồi tệ của thức như hình phạt nhắc chúng ta về một trong những mô típ chính của Franz Kafka quá thường xuất hiện trong tác phẩm của ông - cái ẩn nấp, cái không biết, cái không thể hiểu thấu được và tội lỗi của con người có vẻ hẳn vô đạo đức vốn có trong chính đời sống của hắn ta, đối với điều đó con người bị phạt một cách khó hiểu và hình phạt nào, trong nơi thầm kín của con người, hắn chấp nhận như vậy (xem *The Trial, The Cátle,* và "In the Penal Colony").

Mong muốn nhận biết có ý thức có cùng một tính chất như vậy đối với xúc: tham sống, *cảm thấy* sống trong việc thường gặp phải cảnh giới có thức hiện hữu. Nhưng vẫn có ý nghĩa quan trọng hơn rút ra từ định nghĩa của thức như chất dinh dưỡng. Đối với thức trong văn bản nầy chính yếu được giải thích như *thức tái sanh*; và đây, mặc dù nó xuất hiện chỉ một sát na duy nhất, "cho ăn" cả tiến trình thân-tâm *(nāma-rūpa:danh-sắc)* xuyên suốt cả kiếp sống hiện tại, từ lúc sanh đến lúc chết. Chính sự sanh khởi những sát na như thế của thức tái sanh vào lúc bắt đầu của mỗi đời sống kế tiếp tiếp tục chuỗi vô tận của những lần sanh, những lần chết và khốn khổ. Sự phát triển hay sinh sôi nảy nở là đặc tính tiêu biểu của mọi thức. Mặc dù bất cứ thức tái sanh nào được cho trực tiếp chỉ nối kết với đời sống ngay trước đó, nó có đằng sau nó kho chứa vô tận của quá khứ vô thỉ, vựa lúa bao la chứa vô số hạt giống tiềm ẩn của đời sống. Được cho ăn từ thời quá khứ đen tối xa thăm thẳm không thể dò được, thức ẩn nấp như con bạch tuột không phải có tám cánh tay mà ngàn cánh tay sẵn sàng tóm lấy và giữ bất cứ ở

đâu nó tìm thấy cơ hội, và sản sinh một giống sinh vật mới mỗi con có bộ tua cảm xúc tham lam riêng của nó.

Một lần người viết viếng thăm những hang động ngầm lớn có những lối đi dài và những sảnh đường như đền thờ có mái cao với những thạch nhũ và măng đá đồ sộ giống như những cột sừng sững của thánh đường. Nhằm tiện lợi cho nhiều du khách đến những hang động nầy, đèn điện được gắn vào, và nơi những bóng đèn thấp đủ cho người ta có thể thấy quanh họ sự trải rộng nhỏ của địa y, dấu vết duy nhất của đời sống hữu cơ giữa những khối đá trơ trụi. Đời sống sanh khởi lên bất cứ nơi nào nó có được cơ hội mong manh nhất nhờ những điều kiện thích hợp như hơi ấm, độ ẩm và ánh sáng. Trong trí của người xem sự sinh sản vô hại nhỏ bé của đời sống thảo mộc ban sơ nầy thừa nhận những nét hăm doạ của thú săn mồi rằng, từng ẩn nấp lâu dưới màn đen tối, cuối cùng chụp lấy cơ hội cho cú nhảy khát khao của nó.

Đời sống luôn sẵn sàng nẩy nở lên, và thức là sự biểu thị sanh sản nhiều nhất của nó. Được nhìn từ quan điểm có giới hạn của chúng tôi, chính thức góp phần nhiều nhất vào "bành trướng vũ trụ" của vòng luân hồi. Từ đó bậc Giác Ngộ cảnh báo: "Đừng là yếu tố gia thêm của các cảnh giới!" Chính bằng cách cho ăn không thể thoả mãn được và tham lam của chúng ta về thức và những dưỡng chất khác mà cảnh giới "phát sanh"; và những tiềm năng cho sự phát triển của nó là bất tận. Tận cùng thế giới của thức cũng không thể đến được bằng đi. Được nhìn từ viễn cảnh khắp thế giới đó, thức xuất hiện như người cho ăn và người sanh sản của vô số chúng sanh tất cả những ai trải qua sự thử thách hằng ngày của những mũi giáo xuyên thủng của cuộc đời. Sự hình dung như thế trong tầm với của thức sẽ tuột khỏi những ảo ảnh làm mê hoặc của thầy phù thủy với ảo ảnh đó Đức Phật được so sánh với thức uẩn. Không bị lừa

dối bởi những mánh khoé nầy, con người sẽ không ngừng tiến về phía thay đổi ý kiến, quay lưng đi và không còn dục vọng.

Nhìn lui lại những ví dụ của Đức Phật đối với bốn dưỡng chất, chúng ta bị đánh bởi sự kiện rằng tất cả bốn gợi lên những bức tranh về nỗi khổ cực kỳ và hiểm nguy, những tình huống bất thường của nỗi thống khổ nghiêm trọng. Xem xét tiến trình hằng ngày dưỡng chất của thân và tâm, là chức năng buồn tẻ như thế trong đời, những ví dụ khác thường đó gây ra sự ngạc nhiên vô cùng, thậm chí sự xáo trộn nội tâm sâu sắc. Và chúng có nghĩa là không yên lòng. Chúng có nghĩa là làm vỡ tính tự mãn vô tư với việc chúng ta thực hiện và quan niệm những chức năng quá thông thường nầy: ăn, hiểu biết, quyết chí và nhận thức.

Những sự quán tưởng về bốn dưỡng chất, như được trình bày trên những trang nầy, cắt tận gốc sự dính mắc vào đời sống. Để theo đuổi những quán tưởng nầy một cách triệt để và có phương pháp sẽ là bước quan trọng, chỉ thích hợp cho những ai quyết định nỗ lực để cuối cùng chấm dứt tham ái và như vậy sẵn sàng đương đầu với tất cả những kết quả mà con đường thực hành đó có thể có nhằm hướng dẫn tư tưởng và đời sống hiện tại của họ.

Nhưng tách rời khỏi sự hoàn toàn tận tuỵ như thế, tư tưởng quan trọng và được lập lại được cho trong giáo lý về bốn dưỡng chất nầy sẽ ích lợi cho bất cứ người nào theo lời Đức Phật tinh cần nhất. Đối với những ai cảm thấy chưa trưởng thành cho chính họ hướng thẳng đến chấm dứt tham ái, Pháp có đủ giáo lý để xoa dịu những vết thương nhận trong trận chiến cuộc đời, và để khuyến khích và trợ giúp để tiến bộ đều đặn trên con đường nầy. Giữa cuộc đời khắc nghiệt, sự hướng dẫn dịu dàng sẽ thường được đón nhận. Tuy nhiên, khi chỉ có sự dịu dàng như thế, khi những cơn

gió của định mệnh thổi dịu dàng và thú vị, có hiểm nguy mà chúng ta sẽ ổn định lại đến công việc hằng ngày thoải mái và quên đi tình trạng bấp bênh của chúng ta trong đời nầy. Từ đó có nhu cầu cho chúng ta đương đầu với những giáo lý nghiêm khắc như thế như giáo lý về những dưỡng chất. Để làm vậy sẽ giữ chúng ta cảnh giác và trưởng dưỡng cấu trúc nội tâm hầu chúng ta có thể bạo dạn gặp sự thật công khai về thế giới trong đó chúng ta sống.

Sự quán tưởng về bốn chất dinh dưỡng của đời sống có nhiều điều để dạy chúng ta. Từ quán tưởng đó, chúng ta có thể học "không chùn lại trước sự thực và không bị cuốn đi bởi cái không thực." Chúng ta có thể học rằng chính khổ chỉ nó được ấp ủ và duy trì nhờ bốn dưỡng chất, rằng "*chỉ khổ sanh khởi nơi bất cứ thứ gì sanh khởi và chỉ khổ dừng nơi bất cứ cái gì dừng.*" Và một câu khác của Bậc Đạo Sư sẽ có được tầm quan trọng mới tăng thêm trọng lượng: *"Như Lai chỉ dạy điều nầy: khổ và chấm dứt khổ."*

Bài Kinh Về Thịt Đứa Con Trai

"Nầy các tỳ khưu, có bốn dưỡng chất để duy trì chúng sanh được sanh ra, và để hổ trợ cho chúng sanh tìm kiếm sự sanh (tái sanh). Bốn là gì?

"Thứ nhất, vật thực ăn được, thô và tế; thứ hai, xúc, thứ ba, tư tưởng có chủ ý, thứ tư, thức.

"Nầy các tỳ khưu, dưỡng chất nên được xem vật thực ăn được như thế nào? Giả sử một cặp vợ và chồng, bắt đầu cuộc hành trình băng qua sa mạc, mang theo đồ ăn đi đường có hạn. Cùng đi với họ là cậu con trai rất mực yêu qúy duy nhất của họ. Bấy giờ trong lúc hai người nầy du hành băng qua sa mạc, nguồn cung cấp có giới hạn thức ăn đi đường cạn và hết, nhưng vẫn còn một đoạn sa mạc chưa băng qua. Lúc đó hai người suy nghĩ: 'Nguồn cung cấp thức ăn dự trữ nhỏ bé của chúng ta đã cạn và hết; mà vẫn còn

một đoạn sa mạc chưa băng qua. Chúng ta có nên giết đứa con trai duy nhất rất mực yêu qúy của chúng ta, chuẩn bị nướng và chiên thịt, rồi ăn thịt đứa con của chúng ta bằng cách đó băng qua phần còn lại của sa mạc, còn không cả ba chúng ta đều bỏ mạng không?'

"Và hai vợ chồng nầy giết đứa con trai duy nhất, rất mực yêu quý của họ, chuẩn bị nướng và chiên thịt, rồi ăn thịt đứa con của chúng ta bằng cách đó băng qua phần còn lại của sa mạc. Và trong lúc ăn thịt con họ, họ đấm ngực và la khóc: 'Con ở đâu, con trai yêu quý duy nhất của cha mẹ? Con ở đâu, con trai yêu quý duy nhất của cha mẹ?'

"Nầy các tỳ khưu, các con nghĩ gì? Họ sẽ ăn thức ăn để vui thích, để thưởng thức, nhằm lợi ích duyên dáng, nhằm làm đẹp thân nầy không?"

"Chắc chắn không, bạch ngài."

"Họ sẽ thôi không ăn thịt con chỉ vì lợi ích băng qua sa mạc không?

"Vâng đúng vậy, bạch ngài"

Nầy các tỳ khưu, Như Lai nói, trong cùng cách đó, thực phẩm ăn được nên được cân nhắc. Nầy các tỳ khưu, nếu dưỡng chất thực phẩm được hiểu, từ đó tham dục đối với ngũ trần được hiểu, không có xiềng xích nào xích lại vị thánh đệ tử có thể đến cõi đời nầy lại. [4]

"Nầy các tỳ khưu, và dưỡng chất *xúc* được cân nhắc như thế nào? Nầy các tỳ khưu, giả sử có con bò đói. Nếu nó đứng gần bức tường, lúc bấy giờ những sinh vật sống trong bức tường sẽ rỉa vào nó, nếu nó đứng gần cái cây, những sinh vật sống trong cây sẽ rỉa vào nó; nếu nó đứng trong nước những sinh vật sống trong nước sẽ rỉa vào nó, nếu nó đứng ngoài trời, những sinh vật sống trong không sẽ rỉa vào nó. Bất cứ nơi đâu con bò đói đứng, những sinh vật sống ở đó sẽ rỉa vào nó.

"Nầy các tỳ khưu, trong cách đó chất dinh dưỡng xúc nên được cân nhắc. Nếu chất dinh dưỡng xúc được thấu hiểu, từ đó ba loại cảm thọ [5] được thấu hiểu. Và nếu ba loại cảm thọ được thấu hiểu, Như Lai nói sẽ không có việc hơn để lại cho vị thánh đệ tử làm nữa [6].

"Nầy các tỳ khưu, và dưỡng chất *tư tưởng có chủ ý* được cân nhắc như thế nào? Nầy các tỳ khưu, giả sử có một hố than đang cháy đỏ hồng đổ đầy để phủ cao bằng một người, với những than đang cháy đỏ không có lửa ngọn và khói. Bây giờ một người đến đường đó, người yêu đời và không muốn chết, ao ước hạnh phúc và ghê tởm khổ đau. Lúc ấy hai thanh niên lực lưỡng chụp tay người ấy và kéo vào hố than đang cháy đỏ hồng. Nầy các tỳ khưu, lúc ấy người đó sẽ ao ước ở cách xa cái hố, người ấy sẽ mong ngóng ở cách xa nó, người ấy sẽ thiên về việc ở cách xa nó. Và tại sao? Bởi vì người ấy biết: "Nếu ta rơi xuống hố than đang cháy đỏ hồng, ta sẽ gặp cái chết hay nỗi đau chết người.'

Nầy các tỳ khưu, trong cách đó dưỡng chất tư tưởng có chủ ý nên được cân nhắc. Nếu dưỡng chất tư tưởng có chủ ý được thấu hiểu, từ đó ba loại tham ái [7] được thấu hiểu. Và nếu ba loại tham ái được thấu hiểu, Như Lai nói, sẽ không có việc gì còn lại cho vị thánh đệ tử làm nữa.

"Nầy các tỳ khưu, và dưỡng chất *thức* nên được cân nhắc như thế nào? Nầy các tỳ khưu, giả sử người ta bắt một tội phạm, một tên cướp, và đem nó đến trước đức vua nói: "Đây là tên tội phạm, tên cướp, Tâu Thánh Thượng! Xin ban ra cho y một hình phạt mà thánh thượng nghĩ thích hợp!' lúc đó đức vua sẽ bảo chúng: "Hãy đi và trong buổi sáng đánh tên nầy một giáo!' Và họ đánh y một trăm giáo vào buổi sáng. Buổi trưa đức vua sẽ hỏi tùy tùng của ông: "Gã đó thế nào rồi?' - 'Y vẫn còn sống, tâu Thánh Thượng.' - "thì

hãy đi đánh gã một trăm giáo vào buổi trưa!' Chúng làm như vậy, và vào buổi chiều đức vua hỏi lại chúng: 'Gã đó thế nào rồi?' 'Y vẫn còn sống.' 'Thì hãy đi đánh gã một trăm giáo vào buổi chiều!' Và chúng làm như vậy.

Nầy các tỳ khưu, các con nghĩ gì? Người đó, bị đánh ba trăm giáo suốt trong một ngày, sẽ chịu đau khổ và dày vò bởi điều đó không ?"

"Ngay cho là nó bị đánh chỉ bởi một giáo, nó sẽ chịu đau khổ và dày vò bởi điều đó. Nhiều hơn bao nhiêu nữa nếu nó bị đánh bằng ba trăm giáo!"

"Nầy các tỳ khưu, Như Lai nói, trong cách đó dưỡng chất thức nên được cân nhắc. Nếu dưỡng chất xúc được thấu hiểu, từ đó tâm và vật chất được thấu hiểu. Và nếu tâm-và-vật chất được thấu hiểu, Như Lai nói, không có gì còn lại cho vị thánh đệ tử làm nữa." (SN 12: 63)

Chú thích:

[1] *Āhāra:* từ động từ *āharati*, nhặt lên, áp dụng cho chính mình, mang đi, đem theo, lấy về.

[2] Cả hai từ Pāli *āhāra* (dưỡng chất) và *upādāna* (dính mắc: chấp thủ) có cùng một nghĩa gốc của "nhặt lên" hay "nắm lấy"

[3] Abraham ben Chisdai, trong *Ben-hamelekh we-hanasir* ("Hoàng Tử và Ẩn Sĩ"). Đây là tiếng Hê-brơ (tiếng Do Thái cổ) của chuyện cổ tích "Barlaam và Joasaph" được lưu truyền không văn tự những nét chính của chuyện cuộc đời Đức Phật qua những phần chính của thời Trung cổ. Tiếng Hê-brơ có nhiều dấu vết minh bạch không những về chuyện cuộc đời Đức Phật, mà còn những tư tưởng Phật giáo, như một câu được trích dẫn trên đây.

[4] Nghĩa là, vị ấy đã thành bất lai *(anāgāmī)* bằng cách diệt trừ xiềng xích (kiết sử) tham dục *(kāmarāga-saṁyojana),* theo Chú Giải, hình thành một tổng thể với những xiềng xích khác được từ bỏ vào tầng thánh nầy, nghĩa là. Thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ (dính mắc vào nghi lễ và nghi thức) và sân.

[5] Cảm thọ hài lòng, không hài lòng và trung tính (Lạc, khổ và xả)

[6] Đây liên quan đến bậc A-la-hán.

[7] Dục Ái, Hữu Ái và Phi Hữu Ái.

- 7 -

BA NƠI NƯƠNG NHỜ (TAM QUY)

Trong các nước Phật giáo những người theo giáo lý Đức Phật tự nhận trung thành với ngài và giáo lý giải thoát của ngài bằng cách thức cổ xưa, đơn giản nhưng rất cảm động *nương nhờ* vào Tam Bảo: Phật, Pháp và Tăng.

"Nương nhờ", như cách diễn đạt ẩn dụ nầy tự gợi ý, nên là hành động có ý thức biết rõ, không chỉ là việc tuyên bố tin theo niềm tin lý thuyết hay lễ nghi thói quen của lòng mộ đạo theo truyền thống. Nơi nương nhờ tồn tại, nhưng chúng ta phải đi với nó bằng chính nỗ lực của chúng ta. Nó sẽ không đến với chúng ta bằng chính nó, trong lúc chúng ta ở yên. Đức Phật, như ngài thường tuyên bố, chỉ là vị thầy, "chỉ đường." Do đó, việc nương nhờ có ý nghĩa của đức tin trong Phật giáo (*saddhā),* là trong nơi đầu tiên hành động có ý thức của ý chí và quyết tâm hướng đến mục đích giải thoát. Bằng cách nầy khái niệm đức tin như chỉ thụ động chờ đợi để được "ân sủng cứu rỗi" bị bác bỏ.

Trong các chú giải Pāli có một câu đáng kể rằng cách diễn đạt nương nhờ có nghĩa là chuyển, thêm vào, ý nghĩa "biết" và "hiểu". Điểm nầy chỉ phương diện thứ hai của nương nhờ - nghĩa là như hành động có ý thức của *hiểu biết*. Nhờ đó tính nhẹ dạ và niềm tin mù quáng dựa trên những quyền thế bên ngoài đều bị bác bỏ.

Chú giải nhấn mạnh phương diện nầy bằng cách diễn tả việc nương nhờ như trạng thái tâm không dựa vào người khác *(aparapaccaya).* Trong nhiều cơ hội Bậc Đạo Sư cảnh báo các đệ tử của ngài không chấp nhận giáo lý chỉ vì tin

cậy vào ngài, nhưng chỉ sau khi suy ngẫm, thực hành và trải nghiệm cá nhân. Ở đây có thể chỉ cần hồi tưởng bài kinh nổi tiếng cho dân làng Kālāma: "Không nên để những tập tục cổ truyền, những tin đồn hay những kinh sách cổ xưa lưu truyền, những lời được thuật lại, những luận thuyết suông, những thành kiến, hay những lời có vẻ hợp lý của người nào, dẫn dắt đi sai lạc và không nên tin chắc vì lòng tôn kính nghĩ rằng: 'Vị ẩn sĩ nầy là thầy của ta!" (AN 3:65)

Chính là hiểu biết về tam quy hàm ý trong hành động nương nhờ. Chính hiểu biết đó trả lời những câu hỏi sau đây: Có phải trong thế giới nầy của chúng ta thật sự là nơi có hiểm nguy và khốn khổ như thế đến nỗi có nhu cầu tìm nơi nương nhờ không? Nơi nương nhờ như thế có thực sự tồn tại không? Và bản chất của nơi nương nhờ là gì?

Có nhiều người không thấy nhu cầu nào để nương nhờ. Quá hài lòng với chính họ và với hạnh phúc nhỏ bé, nhất thời của đời sống, họ hoàn toàn được thuyết phục rằng "ở đời tất cả đều tốt." Họ không ao ước hay không có khả năng, để nhìn xa hơn những chân trời hạn hẹp của họ. Đối với họ không có Đức Phật cũng không có bất cứ vị đạo sư nào khác chưa xuất hiện. Nhưng đại đa số nhân loại biết rất rõ, bằng trải nghiệm cay đắng của chính họ, bộ mặt khắc nghiệt và tàn bạo của đời chỉ tạm thời được che giấu bằng mặt nạ thân thiện. Có những người khác ý thức đầy đủ sự trải nghiệm thực sự của đồng loại, cộng thêm vào sự trải nghiệm của bản thân bằng cách quan sát những cuộc đời khác. Và vẫn có một số người ít hơn có khả năng suy ngẫm khôn ngoan về cả trải nghiệm và quan sát. Nhất là những người sau nầy "bụi ít che phủ mắt họ," cuộc đời sẽ hiện ra như đại dương bao la của khốn khổ của nơi thâm sâu không thể dò, trên bề mặt của nó chúng sanh bơi loanh quanh một lúc, hay lái đi khắp trong chỗ ở nhỏ xíu mong manh mà họ rất tự hào về.

Sự thật, có những câu thần chú làm yên trên đường biển khi thích thú chạy trên biển yên lặng, hay để chứng minh và vui hưởng sức mạnh của thân người bằng cuộc bơi dài. Nhưng những ai có mắt và tâm hồn khoáng đạt không bị những lúc ngắn ngủi trì hoãn nầy lừa dối: họ biết tính chất mãnh liệt của biển lúc bị bão cuốn, những dòng và vực xoáy nguy hiểm, yêu qủy và quái vật của vực sâu. Họ biết rằng, thậm chí trong những điều kiện ưa thích nhất, sức mạnh mong manh của con người sẽ chóng kiệt bởi tác động của những sức mạnh mãnh liệt của cuộc đời. Sự thăng trầm của cuộc đời không cho cơ hội duy trì mãi mãi, suốt trong chuỗi vô tận của chuyển biến, ngay cả mức hạnh phúc thấp nhất, thậm chí tiêu chuẩn thấp nhất của giá trị đạo đức. Không có gì để đạt bằng cách lại một lần nữa vượt qua đại dương cuộc đời mở rộng vô vàn, trong bất cứ miền nào của nó. Chỉ có sự lập lại như nhau vô nghĩa của những thăng trầm và thủy triều lên xuống. Bị đương đầu với những hiểm hoạ luôn hiện hữu của cuộc đời và bởi trạng thái đơn điệu cốt tử của nó, sẽ chỉ có người kêu gào để có nơi nương nhờ trong tâm và trí từng thực sự nắm lấy tình huống của nó trong đời. Nơi nương nhờ là một nhu cầu to lớn của suốt cuộc đời và "đi với nó" một hành động lành mạnh được đòi hỏi bởi tình huống đó.

Nhưng, để công nhận sự cần thiết của nó, nơi nương nhờ khỏi những rủi ro bất hạnh ở đời có thực sự tồn tại không? Phật tử khẳng định điều đó và chứng minh bằng sự khẳng định đó không là gì cả chỉ là kẻ bi quan yếm thế. Nơi nương nhờ mà người đó quay bước vào bộ ba: Phật, học thuyết của ngài (Pháp) và Giáo Hội Thánh Tăng. Là những gì quý báu nhất và trong sạch nhất, từng được gọi là "Tam Bảo." Nhưng sự kiện mà nó cung cấp nơi nương nhờ cuối cùng và không những là chỗ trú ẩn tạm thời, những ai nương nhờ có

thể chứng minh chỉ với chính họ, bằng thực sự đạt đến nơi nương nhờ qua việc hiểu rõ nội tâm của chính họ.

Tam Bảo có hiện tượng có thực khách quan như ý tưởng hay lý tưởng không bị ảnh hưởng bởi tình cảm con người bao lâu như nó được biết và giữ trong lòng. Ngay trong phương thức đó chắc chắn Tam Bảo chính là nguồn lợi ích lâu bền và năng động cho đời. Nhưng nó được chuyển từ ý tưởng không bị ảnh hưởng bởi tình cảm con người đến nơi nương nhờ cá nhân chỉ đến mức nó được hiểu rõ trong chính tâm của người đó và được biểu thị trong cuộc đời của chính người đó. Do đó, hiện tượng có thực khách quan của Tam Bảo trong bản chất tiêu biểu của nó như là nơi nương nhờ không thể chứng minh được cho những người khác. Mỗi người phải tìm ra nơi nương nhờ nầy trong chính mình bằng những nỗ lực của chính người đó. Nơi nương nhờ trở thành và phát triển bằng tiến trình đi đến nó.

Bằng nỗ lực, tinh cần và tự thu thúc
Hãy để người trí làm hải đảo cho chính mình
Không có trận lụt nào có thể chôn vùi.
– Dhp. v.25

Nơi nương nhờ tồn tại đối với chúng ta chỉ quá xa như điều bên trong chính chúng ta phản ứng và tương ứng với nó. Do đó, Lục Tổ Trung Hoa nói: "*Hãy để mỗi người trong chúng ta quy y Tam Bảo trong nội tâm của chúng ta!*"

Liên quan đến nơi nương nhờ thứ nhất, trong Đức Phật, Bậc Đạo Sư nói với chính Ngài, ngắn gọn sau khi Ngài giác ngộ:

Như ta, họ sẽ là những người chinh phục
Người đã đạt tới sự chấm dứt mọi phiền não.
– MN 26 (Ariyapariyesana Sutta)

Liên quan đến nơi nương nhờ thứ hai, trong Pháp, Đức Phật nói ngắn gọn trước khi nhập diệt:

Hãy là hải đảo cho chính các con, hãy là nơi nương nhờ cho chính các con! Đừng lấy nơi nương nhờ nào khác! Hãy để Pháp là hải đảo của các con, hãy để Pháp là nơi nương nhờ của các con! Đừng lấy nơi nương nhờ nào khác!

– DN 16 (Mahāparinibbāna Sutta)

Trong văn học chú giải người ta nói, có liên quan đến một đoạn khác, nhưng thích hợp đúng với điều vừa được trích dẫn:

Pháp được gọi là "ngã" (*attā*), bởi vì, trong trường hợp của người khôn ngoan, Pháp không khác với chính người đó và bởi vì nó gắn liền với hiện tượng có thực của chính người đó *(Phụ chú giải, Mahāsatipaṭṭhāna Sutta).*

Nơi nương nhờ thứ ba, Tăng, là Giáo hội các vị thánh đệ tử, là gương mẫu gây nguồn cảm hứng cao cả để thi đua. Nền tảng thực sự của nơi nương nhờ đó là khả năng vốn có trong tất cả chúng sanh trở thành một trong những sinh vật cao thượng được thanh tịnh hình thành nơi nương nhờ của Tăng.

Bây giờ chúng ta trở lại chủ đề thứ ba của sự hiểu biết hàm ý trong việc nương nhờ, bản chất tuyệt đối của nơi nương nhờ ba ngôi (Tam Quy) nầy.

Chúng ta từng thấy nơi nương nhờ trở nên có thể đạt được chỉ bằng cách của những rễ đang sống, bằng những nền tảng thực sự nó có trong tâm trí ở mức trung bình. Như hoa sen sống trong nước của kiếp sống trần tục; ở đó nó phát triển và từ đó nó lấy nguồn dinh dưỡng. Nhưng cái gì vẫn còn ngập trong đại dương trần tục/ thời lưu và đau khổ không thể là nơi nương nhờ tuyệt đối, nơi an toàn và phúc lạc. Nó không những chỉ làm khuây khoả, mà cuối cùng còn phải chuyển đời đầy hiểm nguy, sợ hãi và đau buồn, như hoa sen mọc trên mặt nước và vẫn không lấm nước. Do đó

nơi nương nhờ tuyệt vời có nghĩa trong cách thức truyền thống có bản chất siêu thế - *lokuttara,* vượt quá thế gian

Như thế nơi nương nhờ thứ nhất không phải là Ẩn sĩ Gotama, nhưng Đức Phật như sự nhân cách hoá của sự Giác Ngộ vượt quá thế gian.

Trong bài Kinh Vimamsaka được nói về vị thánh đệ tử: "Vị ấy tin vào sự giác ngộ của đức Thế Tôn" (MN 47).

Pháp nơi nương nhờ thứ hai không phải là hình ảnh của học thuyết mờ nhạt, chắp vá hay thậm chí bị xuyên tạc như được phản chiếu trong tâm trí của người đời chưa giải thoát. Pháp chính là con đường siêu thế và tuyệt đích của Pháp là Niết bàn. Chú giải nhấn mạnh bản chất siêu thế của nơi nương nhờ thứ hai bằng cách nói rằng Pháp, như đối tượng để học, bao gồm trong nơi nương nhờ tới một chừng mức mà pháp là hệ thống của kiến thức tuyệt hảo đạt được trên con đường đến giải thoát.

Tăng nơi nương nhờ thứ ba không phải gồm tất cả giáo hội tu sĩ, có tất cả những tính nhu nhược của mỗi thành viên của nó và có phần đóng góp những khuyết điểm gắn liền với bất cứ tổ chức đoàn thể nào của con người. Mà là Giáo Hội chư Thánh đệ tử được kết hợp bởi nhiệm vụ không thể thấy của việc đạt được bốn tầng giải thoát. Nói cách khác, đó cũng là bản chất siêu thế: bảo đảm có thể tiến đến những tầm cao vượt quá thế gian của tâm thành thánh và trong sạch.

Nhờ sự hiểu biết ba ngôi nầy về nhu cầu, hiện tượng có thực và bản chất của nơi nương nhờ, việc nương nhờ trở thành hành động biết rõ *nhận thức được tầm quan trọng.*

Sự hiểu biết và nhận thức được tầm quan trọng nầy hình thành nền tảng vững chắc thứ ba, phương diện cảm xúc của quy y, có ba khía cạnh: sự tin tưởng, lòng tận tuỵ và tình yêu. Hiểu biết về hiện tượng có thực của nơi nương nhờ

cung cấp nền tảng cho niềm tin vững vàng và có lý do chính đáng, cho sự điềm tĩnh của điều chắc chắn trong lòng và sức mạnh thuyết phục. Sự hiểu biết về nhu cầu cần có nơi nương nhờ làm cho thấm nhuần lòng tận tụy không lay chuyển với nó. Và nhận thức được tầm quan trọng của bản chất siêu phàm làm đầy trái tim lòng yêu thương đối với điều cao cả nhất có thể hình thành được. Sự tin tưởng là kiên định trong niềm tin; lòng tận tụy là lòng chịu đựng kiên nhẫn trong nỗ lực và phục vụ trung thành; tình yêu cọng thêm yếu tố sôi nổi, nhiệt tình và niềm vui. Trong ý nghĩa của ba thành tố nầy, việc nương nhờ cũng là hành động biết rõ của *đức tin* khôn ngoan.

Bây giờ chúng ta định nghĩa việc quy y như hành động *biết rõ của ý chí hướng đến giải thoát, dựa trên sự hiểu biết và được đức tin gây nguồn cảm hứng;* hay nói ngắn gọn: *hành động biết rõ của quyết định, nhận thức được tầm quan trọng và lòng tận tụy*.

Ba khía cạnh của quy y nầy có những bên tương ứng của chúng trong những mặt có ý chí, hợp lý và xúc cảm của tâm con người. Như thế nhằm phát triển tính cách hài hoà, việc tu dưỡng cả ba mặt nầy được đòi hỏi.

Ý chí, nhận thức được tầm quan trọng và đức tin ủng hộ lẫn nhau trong nhiệm vụ chung của nó. Ý chí chuyển thành hành động có mục đích, giải thoát niềm tin khỏi sự cằn cỗi và những nguy hiểm của đam mê lạc thú xúc cảm; nó ngăn sự hiểu biết trí tuệ khỏi tạm thời ngừng ở chỗ chỉ là đánh giá về lý thuyết. Ý chí giữ kỷ cương những năng lực của cả xúc cảm và lý trí vào sự áp dụng thực sự. Nhận thức được tầm quan trọng cho ý chí sự hướng dẫn và phương pháp; nó cung cấp sự kiểm soát tính thái quá của đức tin và cho nó nội dung thực sự của nó. Đức tin giữ ý chí khỏi chùng lại,

và là yếu tố sống động và có mục đích trong sự hiểu biết trí tuệ.

Sự hiện diện của ba khía cạnh nầy là nét nổi bật của đức tin thực sự Phật giáo. Trong khái niệm của đức tin, như được tìm thấy trong nhiều tôn giáo khác trên thế giới, khía cạnh xúc cảm có khuynh hướng chịu ứng xuất quá lớn trả giá bằng ý chí và nhận thức được tầm quan trọng. Chống lại đức tin quá nhấn mạnh về xúc cảm như thế, đạo Phật chuyển từ lúc bắt đầu của sự huân tập tinh thần hướng về phía nguyên chất và trọn vẹn, về phía phát triển hài hòa các căn tinh thần. Do đó, hành động tìm nơi nương nhờ trong ý nghĩa thực sự của nó được thực hiện chỉ với điều kiện có nối kết với nó ít nhất ở mức độ tối thiểu của ý chí có mục đích và nhận thức được tầm quan trọng chân chính. Chỉ trong trường hợp đó đức tin sẽ có phẩm chất "hạt giống" được Đức Phật quy cho nó, hạt giống đó sẽ sanh sản phát triển hơn nữa. Yếu tố ý chí trong hạt giống đức tin đó sẽ mọc cho đến khi thuần thục thành nỗi khao khát giải thoát không thể nén được *(muñcitukamyatā-ñāṇa),* một trong những giai đoạn phát triển cao của tuệ quán *(Vipassanā).* Yếu tố nhận thức được tầm quan trọng ban đầu thành đức tin chân chính sẽ phát triển thành trí tuệ thấu suốt và cuối cùng chuyển sự bảo đảm của đức tin thành nội tâm biết đích xác được trao tặng bằng sự chứng ngộ.

Quy y bằng cách đọc không suy nghĩ, cách thức đó làm giảm phẩm giá của pháp hành đáng kính cổ xưa. Tước đoạt tầm quan trọng thực sự và hiệu lực của quy y. "Quy y" nên là sự diễn đạt lòng thôi thúc chân chính bên trong, trong cùng cách đó, trong đời sống bình thường, người ấy có thể bị thôi thúc bởi sự nhận thức về mối nguy hiểm lớn lao tìm ngay nơi nương nhờ an toàn.

Khi quy y, người ấy luôn giữ trong tâm những hàm ý của hành động nầy, như được phác thảo ở trên. Cùng một lúc, điều nầy sẽ là sự huân tập ích lợi trong chánh niệm. Người ấy luôn luôn nên tự hỏi làm sao hành động quy y thực hành hiện nay có thể chuyển thành những thời gian của ý chí và nhận thức được tầm quan trọng. Thấy ngôi nhà của cuộc đời chúng ta đang bốc cháy, sẽ không chỉ cầu nguyện an toàn và tự do mà thoát ra ngoài được, nếu không thực sự di chuyển để ra ngoài. Bước đầu tiên trong hướng an toàn và tự do là quy y đúng cách, như hành động biết rõ quyết định, nhận thức tầm quan trọng thực sự và hết lòng.

Văn học chú giải duy trì tài liệu quý về pháp hành Phật giáo cổ xưa chỉ cách trầm tư và suy xét trong đó những người mộ đạo ngày xưa quy y Tam Bảo. Tài liệu đề cập đến bốn phương pháp quy y khác nhau, mỗi phương pháp đại diện bằng cách đọc cách thức đặc biệt riêng của nó, mỗi phương pháp bắt phải tận tụy ở mức độ khác nhau. Được xếp loại theo thứ tự lên dần, cả bốn đều bắt đầu lạy phủ phục với lòng tôn kính, tiến đến việc chấp nhận của chúng đệ tử và chấp nhận Tam Bảo như lý tưởng chỉ đạo, và lên đến đỉnh điểm trong việc hoàn toàn quy phục. Những cách thức đều bắt đầu với câu "Từ nay trở đi...," đánh dấu ngày đọc lời đầu tiên như bắt đầu một thời kỳ mới trong đời của người mộ đạo và nhấn mạnh rằng sự cống hiến cá nhân và rõ ràng như biểu lộ phẩm chất đặc sắc khác với nghi lễ bâng quơ. Ba cách thức thấp hơn kết thúc với câu "Như vậy mong ngài nhận biết con!" lời gọi chứng kiến, cho những lời tuyên bố đó có tầm quan trọng vững chắc và nghi thức tuyên thệ trọng thể. Cả hai phương thức quy y đều bắt đầu và kết thúc lặp lại lời diễn đạt tận tụy sớm nhất được tường thuật trong các bài kinh: "Con xin quy y Đức Phật Gotama, đức Pháp và đức Tăng! Mong Đức Phật Gotama nhận biết

con như là cận sự nam/ nữ! Từ nay trở đi, cho đến trọn đời, con đã quy y!"

Từ những cách thức đó thật rõ rằng những người mộ đạo ngày xưa đã đặt ra và sử dụng chúng có ảnh hưởng sâu sắc rất nhạy của việc quy y. Họ nắm được hành động hình như đơn giản nầy như bước trọng yếu nhất quyết định đời họ, đòi hỏi những trách nhiệm thiêng thiêng. Bằng phương tiện của nét đặc biệt bốn loại của chúng đòi hỏi sự chọn lựa riêng định rõ, chúng bảo vệ tiến trình quy y khỏi thoái hoá thành thói quen hằng ngày và có khả năng làm nó phục vụ cường độ phát triển và cống hiến tha thiết nhất. Cấu trúc thay đổi dần dần chứng tỏ rằng người xưa ý thức rằng việc quy y thực sự hoàn thành chỉ bằng cách hoàn toàn tự quy phục Tam Bảo, không có bất kỳ sự dè dặt nào. Trong những phương thức kém hơn của hành động nầy, vẫn có cái ngã coi như là được giữ lại; chính là việc quy y có dè dặt. Tuy nhiên, những phương thức kém hơn nầy là những bước xác định hướng về những điều cao nhất, và nên có ý thức tu dưỡng. Khi trong sự phát triển nội tâm hài hòa nào, đây cũng là mức cao hơn không loại trừ mức thấp hơn thu hút nó trong la bàn rộng hơn của nó. Trong khi cố có được chân dung rõ hơn của bốn phương thức đó, vậy thì chúng ta sẽ bắt đầu mức thấp nhất và làm việc lên đến mức cao nhất.

1) Phương thức thứ nhất của quy y là *tôn kính bằng cách lạy phủ phục* (*paṇipāta),* được diễn đạt bởi cách thức: "Từ nay trở đi con sẽ cung kính chào đón, phục vụ tận tụy và đảnh lễ chỉ với Đức Phật, Đức Pháp và Đức Tăng. Như vậy mong ngài nhận biết con!" Tôn kính là thái độ của tâm, và diễn đạt lòng cung kính bằng thân và khẩu, kết quả từ sự công nhận và đánh giá về điều gì cao hơn chính mình. Làm vỡ ra lớp vỏ đầu tiên và cứng nhất của lòng tự hào và vô minh tự bằng lòng rằng không biết về điều gì tốt hơn cái ngã bé tí của chính mình. Khi gặp phải cái gì cao hơn, các loài vật và

những người chưa phát triển, dù "Nguyên thủy" hay "văn minh", thường phản ứng bằng không tin, sợ hãi, lẫn trốn, tấn công, oán giận, thù địch hay bức hại; vì họ có thể nhìn hình thức cao hơn đó của cuộc đời chỉ như cái gì xa lạ, và do đó ngờ vực. Chính dấu hiệu tâm con người được thực sự phát triển khi gặp điều gì cao hơn thì có lòng tôn kính xứng đáng, với sự ngưỡng mộ, và mong ước tranh đua. Do đó, công nhận và ngưỡng mộ điều cao hơn là điều kiện tiên quyết của sự phát triển tinh thần, và lòng tôn kính thực sự kết quả từ đó cũng hình thành nền tảng giáo dục đạo đức.

Nhằm lý do nầy, trong mối liên hệ của con người với điều cao nhất, Tam Bảo, lòng tôn kính thực sự đến trước hết. Khi cách quy y, tôn kính là cách diễn đạt tự phát của lòng tôn trọng sâu sắc cảm thấy khi trở nên ý thức về kiếp sống và tầm quan trọng của nơi nương nhờ. Chính sự phản ứng dễ cảm xúc trong lòng biết ơn, sự tận tâm và niềm vui khi cảm thấy sức nặng trọn đủ của sự kiện lớn lao mà thực sự có nơi nương nhờ khỏi vũ trụ đau khổ nầy. Như vậy, trong chú giải phương thức quy y nầy được minh hoạ bằng hành động quen thuộc của sự tôn kính do những người mộ đạo chứng thực, nhưng bằng cách cải đạo hết sức xúc động của một người bà la môn lớn tuổi, khuấy động sâu sắc, tự phủ phục trước đức Thế Tôn, và ôm hôn đôi bàn chân ngài.

Lòng tôn kính tiêu biểu cho mặt xúc cảm của việc quy y, là khía cạnh của quy y như là hành động biết rõ đức tin. Nhờ lòng chân thật và khiêm tốn, hành động tôn kính bằng thân, khẩu và ý bắt người đệ tử phải xúc động không nói nên lời đối với việc hoàn toàn tự quy phục . Đó là bước không thể thiếu để tiến tới đó, nhưng, thiếu sự quan tâm đến nhận thức được tầm quan trọng và sự quyết tâm, nó đòi hỏi bổ sung bằng hai giai đoạn sau.

2) Trong lúc tôn kính vẫn còn là mối quan hệ một chiều và xa cách đối với Đấng Tối Cao, người mộ đạo vẫn còn ở ngoài vòng thánh địa, bước kế tiếp - *chấp nhận của chúng đệ tử (sissa bhāv'ūpagamana)* - dẫn người ấy qua ngưỡng cửa. Đệ tử tuyên bố "Từ hôm nay trở đi con là đệ tử của Đức Phật, đức Pháp và đức Tăng. Như vậy mong ngài nhận biết con!" và qua lời tuyên bố đó để nương nhờ (quy y) trí tuệ tối cao, mở ra cho chính người đó ảnh hưởng đang thấm vào của nó.

Lòng tôn kính và khiêm tốn đòi hỏi sớm hơn bởi lòng thực sự cung kính mong mỏi đệ tử quyền nhập vào thánh địa của trí tuệ. Chỉ với điều kiện trong thái độ cung kính đó vị *guru*, người thầy tinh thần của Phương Đông, truyền đạt kiến thức của người, khi những phẩm chất đầu tiên nầy chỉ rõ rằng người đệ tử sẵn sàng để nhận.

Nếu nơi nương nhờ được nhận trong ý nghĩa của đệ tử, cuộc đời trở thành hành động thường xuyên học hỏi, tâm thích ứng với những tiêu chuẩn do Đức Phật, đức Pháp và đức Tăng đặt ra. Chính tính cách của người khôn ngoan là người luôn sẵn sàng và nóng lòng học hỏi. Tiến trình học thiết lập mối quan hệ lẫn nhau giữa thầy, việc giảng dạy và học trò, sự gắn bó chặt chẽ dần dần và đến chừng mức nào đó xảy ra như thế và học trò có thể hấp thụ trí tuệ của người thầy và làm nó thành riêng của trò.

Sự chấp nhận đệ tử tiêu biểu cho mặt lý trí của việc quy y, ở đây là hành động biết rõ tầm quan trọng. Nó cung cấp những lý do đầy đủ và thoả mãn đối với hành động tôn kính, và trong cách đó cộng thêm sức mạnh và lòng trung thành cống hiến. Nhưng con người không luôn là người mộ đạo hay người học hỏi. Có tồn tại nhiều trong đời đến nỗi không thể dễ thấu suốt chỉ bằng đức tin và sự nhận thức tầm quan trọng. Đòi hỏi ý chí và quyết tâm kiên cường,

cũng như kỹ năng của sự trải nghiệm lâu dài, để thay đổi quá trình diễn biến quen thuộc đa dạng của đời sống thành việc chỉ đạo của nơi nương nhờ. Nhiệm vụ làm nơi quy y nầy thành trung tâm đời sống của người đó được thực hiện bằng phương thức thứ ba của quy y.

3) Ở mức thứ ba nầy, đệ tử nhận *Tam Bảo như lý tưởng hướng dẫn của mình (tapparāyaṇatā),* công khai tuyên bố "Từ hôm nay trở đi Đức Phật là lý tưởng hướng dẫn của con, và cũng vậy đức Pháp và đức Tăng. Như vậy mong ngài nhận biết con!" Trong khi thực hiện hình thức quy y nầy, đệ tử tự hứa phụ thuộc, từng bước một, tất cả những hoạt động chính yếu của đời người vào những lý tưởng hiện thân trong Tam Bảo. Đệ tử thể áp dụng sức mạnh của mình vào nhiệm vụ có đóng dấu triện ba ngôi linh thiêng nầy lên đời sống cá nhân của mình và trên môi trường xung quanh, cũng vậy, bao xa đệ tử có thể vượt qua được cuộc kháng cự nầy. Tam quy trong khía cạnh như lý tưởng chỉ đạo, yếu tố quyết định của đời sống, kêu gọi hoàn toàn cống hiến trong lãnh vực của những hoạt động bên ngoài.

Nhưng sự cống hiến nầy hướng đến việc phục vụ Tam Bảo chưa phải là hình thức cao nhất của quy y. Vẫn có tồn tại trong tâm người đệ tử sự khác nhau giữa mục tiêu cao thượng và người làm việc cho mục tiêu đó. Bản ngã hão huyền từng được giữ lại: nó làm cho vui mừng lúc công việc thành công và gây đau buồn khi thất bại. Trong cách vi tế, thay vì Tam Bảo, công việc chính nó trở thành nơi nương nhờ. Nếu không hoàn toàn đồng hoá cái ngã và công việc, cái bản ngã, như nó là, ẩn giấu trong công việc và lảng tránh lời kêu gọi hoàn toàn quy phục nơi nương nhờ thực sự nầy. Sự tiến bộ vượt trên bước nầy là có thể chỉ với điều kiện phục vụ lý tưởng chỉ đạo được thực hiện trong cách độc lập cao, không mong đợi bất kỳ phần thưởng nào.

4) Thái độ độc lập nầy đối với công việc sẽ là một trong nhiều quả của bước cuối cùng: hoàn toàn tự quy phục Tam Bảo *(attasanniyyatanā)*. Hình thức quy y nầy được người đời chọn không để lại lý do dè dặt nào. Tuy nhiên cũng vậy, trong ý nghĩa, không đòi hỏi gì; vì nếu thực sự nhận thức được tầm quan trọng như đã kể trước cho chúng ta rằng không gì có thể đạt trong vòng luân hồi, là khía cạnh khách quan của bản ngã, rồi không gì có thể mất bởi sự quy phục của bản ngã, là khía cạnh chủ quan của luân hồi. Tuy nhiên, nhờ sự quy phục bản ngã nầy chỉ là sự quy phục của si mê, chính là sự hy sinh rất gian khổ, như tất cả chúng ta đều biết. Nhưng nếu chúng ta từng ao ước giải thoát khỏi mọi triền trói của luân hồi, vào lúc nầy hay lúc khác việc tự quy phục nầy ắt phải được làm, và như vậy nó có thể được làm hôm nay cũng như ngày mai.

Giải cao nhất chỉ giành được bằng nguyên tắc cao nhất, bằng việc hy sinh cái bản ngã hão huyền đó đã từng thừa nhận quá nhiều năng lực đến nỗi nó đòi hỏi nỗ lực cao nhất để phá vỡ. Trong việc nương nhờ bằng cách tự quy phục, đệ tử sẽ theo gương của Bậc Ứng Cúng trong cách khiêm tốn nhất của người ấy, trong cuộc chiến vĩ đại cuối cùng trước khi ngài Giác Ngộ, ngài diễn đạt đối thủ nội tâm, được nhân cách hoá như Ma vương, với những lời sau đây: "Đó là cỏ *muñja* Ta mặc! Nên cảm thấy xấu hổ với đời! Ta thà chết trong chiến trận hơn tiếp tục sống như kẻ bị đánh bại!" (Snp. v. 440). Cỏ Muñja là chỏm mũ sắt của chiến sĩ Ấn thời cổ xưa khi vào trận với lời thề "chiến đấu hay chết." Nó cũng nên là biểu tượng của chiến sĩ tinh thần. Nếu bất cứ sự dè dặt, tiếc nuối và lưỡng lự nào còn giữ lại, sẽ chỉ có cố gắng không thật tâm thay vì tự mình chuyên tâm nỗ lực có thể đem lại chiến thắng.

Nếu bước quan trọng của việc quy y bởi người tự quy phục đã một lần thực hiện, cảm giác nhẹ nhàng, không lo

lắng và không sợ hãi sẽ vào tâm của đệ tử. Cái bản ngã đã từng từ bỏ không thể và không cần có bất cứ sự sợ hãi nào đối với đời đã từng từ bỏ và bây giờ chỉ tiếp tục tin cậy nhằm mục đích xác định được sử dụng cho sự chứng ngộ cao nhất. Do đó, trong những ngày đầu của Pháp, khi những ai có tâm đã quyết định vào "lãnh vực của hoạt động tinh thần", chọn đề mục hành thiền được tu tập đến A-la-hán, sẽ bắt đầu công việc của họ bằng cách tuyên thệ tự quy phục, như được khuyên trong trang sau của Visuddhi-magga (Thanh Tịnh Đạo III, 123-127):

Sau khi tiếp cận Người Bạn Cao Thượng (nghĩa là thiền sư), thiền sinh trước hết nên tự quy phục Đức Phật, Bậc Ứng Cúng, hay vị thầy của người đó, và rồi, có mong ước mạnh mẽ và quyết tâm cao, người ấy nên hỏi xin chủ đề thiền. Việc quy phục bản ngã của người ấy đối với Đức Phật nên theo như sau: "Kiếp sống cá nhân nầy của con, con xin dâng đến Ngài, Bậc Ứng Cúng!" Đối với ai, không quy phục bản ngã như thế, sống trong những nơi cô quạnh sẽ không có khả năng đứng vững chống lại những đối tượng ghê sợ đến gần người ấy. Người ấy có thể trở về làng, và, kết hợp với những người dân làng, có thể thực hiện cuộc kiếm tìm sai trái và đưa đến chán nản thất vọng. Nhưng đối với những ai quy phục bản ngã mình, không có nỗi lo sợ nào sanh khởi lên ngay cả khi tiếp cận với những đối tượng ghê sợ. Chỉ tâm hoan hỷ sanh khởi trong vị ấy, khi vị ấy quán tưởng:" Ồ, con người trí tuệ, vào những ngày trước sao ta đã không quy phục chính bản thân mình cho Đức Phật?

Và lại, khi quy phục bản thân mình cho vị thầy, người ấy nên nói, "Kính Bạch ngài, con xin dâng đến ngài!Kiếp sống cá nhân nầy của con" Vì không có người quy phục bản ngã như thế, người ấy sẽ ngỗ ngược, cứng đầu, không sẵn sàng chấp nhận lời khuyên; người ấy sẽ đi lang thang theo ý muốn của chính người ấy mà không xin phép thầy. Và

người thầy sẽ không có đặc ân giúp đỡ về vật chất hay tinh thần gì và sẽ không chỉ dạy người ấy trong những cuốn sách khó. Không nhận được đặc ân hai loại nầy, người ấy sẽ không có đức hạnh và trở về đời sống thế tục.

Cách quy y tự quy phục nầy, dĩ nhiên, sẽ khác xa với việc xoá bỏ hoàn toàn bản ngã chủ nghĩa và tự lừa dối, nhưng chính là phương tiện hữu hiệu đưa đến cứu cánh đó. Nó có thể đánh dấu sự quá độ từ quy y thế tục hay trần tục mà nó vẫn còn thuộc về, qua quy y siêu thế nhắm đến mục đích đó.

Quy y bằng cách tự quy phục được cho trong văn bản chú giải bằng cách thức sau đây:

"Từ hôm nay trở đi con tự quy phục đến Đức Phật, đức Pháp và đức Tăng. Đối với bậc Ứng Cúng con xin hiến dâng bản ngã mình, con xin hiến dâng bản ngã mình cho đức Pháp, con xin hiến dâng bản ngã mình cho đức Tăng. Con xin hiến dâng đời con cho Tam Bảo. Con xin quy y Đức Phật cho đến trọn đời. Đức Phật là nơi nương nhờ của con, nơi trú ẩn của con, nơi bảo hộ cho con, và đức Pháp và dức Tăng cũng vậy."

Ngay cả trong hình thức bên ngoài của nó, phương thức quy y nầy khác với ba phương thức trước trong đó thiếu lời kêu gọi chứng kiến kết thúc, "Như vậy mong ngài nhận biết con!" Từ điểm nầy chúng ta có thể kết thúc rằng sự trang nghiêm nhất của tất cả các lời thề là được chọn trong tính kín đáo của tâm người đó, như thích hợp với sự linh thiêng của sự quyết tâm. Ở đây sự hiện diện của sự chứng kiến như một loại hổ trợ đạo đức cho việc giữ lời thề không nên được đòi hỏi nữa; sự đòi hỏi như thế sẽ chỉ chứng minh sự non nớt để thực hiện bước nầy. Bất cứ lời tuyên bố công khai nào chỉ làm giảm uy tín phẩm cách tối cao của lời thề, và sẽ tuân thủ khó hơn bằng cách làm cho đệ tử tự biết rõ

hay thậm chí tự hào. Không cần nói, lời thề biểu lộ sự giải thoát sẽ đánh bại chính mục đích của nó, bằng cách đặt lại cái bản ngã đã được quy phục.

Cách thức dài hơn của tự quy phục mở rộng câu ngắn gọn trong *Visuddhimagga* lần đầu tiên đã được dịch thành ngôn ngữ Phương Tây. Nguyên bản Pāli của nó dường như cũng ít gợi lên sự chú ý trong thời đại của chúng ta. Nếu chúng tôi tái sản xuất cách thức đó ở đây, chúng tôi sẽ làm vậy với hy vọng rằng nó sẽ được cung kính đón nhận nhờ tài liệu quý giá của lòng tận tụy cổ xưa, được thánh hoá nhờ những nỗ lực và thành tựu của những ai chắc đã thực hành theo. Chúng tôi cộng thêm lời thỉnh cầu tha thiết nhất rằng nó không được sử dụng khinh suất nhằm mục đích thông thường, và rằng lời thề đó không được thực hiện vội vàng do sự nhiệt tình bất ngờ không dự tính được. Lời thề trang nghiêm nầy nên được thực hiện chỉ sau khi đã thử sức mạnh và lòng kiên trì của người đó một thời gian dài bằng những sự tuân thủ và xả ly nhỏ. Chúng ta nên coi chừng những điều cao nhất đó của tinh thần thành không đáng kính trọng và thông thường bởi sự tiếp cận chúng trong cách quá dễ dãi, bằng cách nói quá lém lỉnh về chúng, hay bằng cách nắm chúng trong tay và thả chúng xuống lại khi hết quan tâm hay mấy ngón tay yếu đuối trở nên mỏi. Do đó, nếu chúng ta không chắc sức mạnh của chúng ta, chúng ta không nên tự thực hiện những đòi hỏi nghiêm ngặt của việc tự quy phục, mà nên quy y bằng những phương thức ít nghiêm ngặt hơn đó. Tương tự như vậy đối với những người nầy sẽ chứng minh là người trợ giúp có tác động mạnh đối với những thành tựu tinh thần cao hơn.

Trong khi sử dụng thông minh con đường cống hiến bốn cách đó của người xưa, chúng ta sẽ bảo tồn pháp hành đạo phổ biến nhất trong giới Phật giáo, từ việc quy y trở nên nhạt nhẽo và không gây được ấn tượng. Chúng ta sẽ có khả

năng biến nó thành dòng hiến dâng sanh mạng kiên cường của sự cống hiến mà một ngày nào đó sẽ đưa chúng ta đến Hải Đảo Thanh tịnh. Cuối cùng, đến Niết Bàn, nơi người quy y và nơi quy y hòa làm một.

- 8 -

TỨ VÔ LƯỢNG TÂM

Lời Giới Thiệu

Tứ vô lượng tâm được Đức Phật từng dạy là:

- Từ *(mettā)*
- Bi *(karuṇā)*
- Hỷ *(muditā)*
- Xả *(upekkhā)*

Trong tiếng Pāli, ngôn ngữ của các Kinh điển Phật giáo bốn nầy được biết dưới cái tên *Brahma-vihāra*. Thuật ngữ nầy có thể dịch: tâm tuyệt vời, cao cả hay siêu phàm hay có thể chọn như cảnh giới của Phạm thiên, như cảnh giới thần hay chư thiên.

Bốn thái độ nầy được nói là *tuyệt vời* hay *siêu phàm* bởi chúng có cách cư xử đúng hay lý tưởng đối với chúng sanh *(sattesu sammā paṭipatti)*. Thực ra, chúng cung cấp câu trả lời cho tất cả các tình huống phát sanh từ việc giao tiếp với xã hội. Chúng là những người chuyển dời tuyệt vời sự căng thẳng, người đem lại hòa bình qúy báu trong sự xung đột xã hội, và là những người chữa lành tuyệt diệu những vết thương chịu đau khổ trong cuộc đấu tranh của kiếp nhân sinh. Chúng san bằng những ranh giới xã hội, dựng xây những cộng đồng hài hoà, thức giấc tính rộng lượng ngủ quên đã lâu, phục hồi niềm vui và tia hy vọng đã bỏ từ lâu, và đẩy mạnh tình huynh đệ giữa con người chống lại những lực của tính ích kỷ.

Tứ vô lượng tâm không tương hợp với tâm căm ghét, và trong đó chúng hơi giống Phạm thiên, chư thiên chỉ là người cai trị tạm thời của những cõi trời cao hơn trong chân

dung vũ trụ của truyền thống Phật giáo. Trái với nhiều khái niệm khác về chư thiên, Đông và Tây, do những người mộ đạo của chính họ được nói để chứng tỏ sự giận dữ, phẫn nộ, ganh ghét và "sự phẫn nộ chánh đáng", Phạm thiên thoát khỏi căm ghét; và ai cần mẫn phát triển tứ vô lượng tâm nầy, bằng cách cư xử và pháp thiền, được nói trở thành bằng với Phạm thiên *(brahma-samo)*. Nếu chúng trở nên ảnh hưởng lớn trong tâm, người ấy sẽ được tái sanh trong những cảnh giới thích hợp, những cõi của Phạm thiên, Những tâm nầy được gọi *như Thánh (God-like), như Phạm thiên (Brahma-like).*

Chúng được gọi là *nơi trú ẩn (vihāra)* bởi chúng nên trở thành những nơi trú ẩn thường xuyên của tâm nơi chúng ta cảm thấy "ở nhà"; chúng không nên giữ chỉ như là nơi hiếm khi viếng thăm ngắn ngủi, sớm quên lãng. Nói cách khác, tâm chúng ta nên trở nên hoàn toàn thấm đẫm bởi tứ vô lượng tâm. Chúng nên trở thành bạn đồng hành không thể xa cách của chúng ta, và chúng ta nên chánh niệm về chúng trong mọi hoạt động thông thường của chúng ta. Như bài Từ Bi Kinh, Bài Ca về Lòng Từ nói:

Khi đi, đứng, nằm, ngồi
Bao giờ còn thức giấc
Giữ niệm từ bi nầy
Thân tâm thường thanh tịnh
Phạm hạnh chính là đây.
(Hòa thượng Viên Minh dịch)

Bốn tâm nầy - từ, bi, hỷ và xả - cũng được biết là *tâm vô biên (appamaññā),* bởi, trong sự hoàn hảo và bản chất thực của chúng, chúng không nên hạn hẹp bởi bất cứ giới hạn nào như đối với lãnh vực của chúng sanh đối với ai chúng được rải đến. Chúng không nên loại trừ và thiên vị, không trói buộc bởi ưa thích có chọn lựa hoặc thiên kiến. Tâm đạt

đến sự vô biên đó của Phạm trú sẽ không ẩn chứa bất cứ lòng căm ghét về dân tộc, chủng tôc, tôn giáo hay đẳng cấp nào.

Nhưng trừ phi có rễ trong mối quan hệ tự nhiên và vững mạnh với thái độ tâm như thế, chắc chắn sẽ không dễ cho chúng ta áp dụng vô biên có hiệu quả bởi sự nỗ lực thận trọng của ý chí và để kiên định tránh bất cứ loại hay mức độ thiên vị nào. Để thực hiện điều đó, trong hầu hết các trường hợp, chúng ta sẽ phải sử dụng bốn phẩm chất nầy không chỉ là nguyên tắc của cách cư xử và đối tượng của suy nghĩ phản ánh, mà còn là những chủ đề thiền có phương pháp. Thiền đó gọi là *Brahma-vihāra-bhāvanā*, sự phát triển thiền của những tâm siêu phàm. Với sự trợ giúp của những tâm nầy, mục đích thiết thực là đạt được những tầng cao của định tâm đó gọi là *jhāna*, "thiền định." Thiền về tâm từ, bi, hỷ mỗi loại có thể phát sanh khi đạt ba tầng thiền đầu tiên, trong lúc thiền về tâm xả sẽ chỉ dẫn đến đệ tứ thiền, trong đó xả là yếu tố quan trọng nhất.

Nói chung, kiên trì hành thiền sẽ có hai hiệu quả tôn vinh: thứ nhất, sẽ làm bốn phẩm chất nầy chìm sâu trong tâm hầu chúng trở thành thái độ tự phát không dễ đạp đổ; thứ hai, sẽ xảy ra và bảo đảm sự mở rộng vô biên của chúng, mở ra lãnh vực bao gồm tất cả của chúng.

Thực ra, những hướng dẫn chi tiết được cho trong kinh điển Phật giáo về pháp hành thiền bốn đề mục nầy được định rõ để dần dần mở ra tính vô biên của những trạng thái tâm siêu phàm. Chúng phá vỡ có hệ thống tất cả những hàng rào hạn chế sự áp dụng của chúng vào những cá nhân hay nơi chốn đặc biệt nào.

Trong việc tập luyện thiền, việc chọn người để gởi đến tâm từ, bi và hỷ được hướng dẫn, những tiến trình từ dễ hơn đến khó hơn. Ví dụ, khi thiền về đề mục tâm từ, người

ấy bắt đầu với nguyện cho chính bản thân mình được mạnh khoẻ, dùng nó như điểm liên hệ để mở rộng dần: "Đúng như tôi mong ước được hạnh phúc và thoát khỏi khổ đau, cũng vậy mong sinh vật *đó*, mong tất cả chúng sanh được hạnh phúc và thoát khỏi khổ đau!" Rồi người ấy ban trải tư tưởng từ ái đến người mà người ấy có lòng kính yêu, như, chẳng hạn, vị thầy; rồi đến người rất mực yêu thương, đến những người dửng dưng, và cuối cùng đến những người thù địch, nếu bất cứ, hay những ai không được ưa thích. Bởi thiền nầy liên hệ đến hạnh phúc của người sống, người ấy không nên chọn người đã chết; người ấy cũng nên tránh chọn người mà người ấy có tình cảm hấp dẫn về tình dục.

Sau khi người ấy có khả năng đối phó với nhiệm vụ gay go nhất, hướng tâm từ của mình đến người không ưa, bây giờ người ấy "phá hàng rào" *(sīmā-sambheda)*. Không có sự phân biệt nào giữa bốn loại người đó, người ấy nên mở rộng tâm từ của mình đều nhau đến với họ. Vào điểm đó của pháp hành người ấy sẽ đến những tầng định tâm cao hơn: với sự xuất hiện hình ảnh - phản chiếu *(paṭibhāganimitta)*, sẽ đạt đến "cận định" *(upacāra-samādhi)* và tiến bộ hơn nữa sẽ dẫn đến mãn định *(appanā)* của sơ thiền, rồi đến những tầng thiền cao hơn.

Về việc mở rộng không gian, pháp hành bắt đầu với những ai trong môi trường trực tiếp của mình như gia đình mình, rồi mở rộng đến các nhà hàng xóm, đến cả đường phố, tỉnh lỵ, trong nước, các nước và toàn thế giới. Trong việc toả khắp mọi hướng, "Tâm từ của mình đầu tiên hướng đến hướng đông, rồi đến hướng tây, bắc, nam, các hướng kế, hướng trên và hướng dưới.

Những nguyên tắc của pháp hành tương tự áp dụng vào sự phát triển thiền của bi, hỷ và xả, với những thay đổi thích đáng trong việc chọn người. Những chi tiết của pháp

hành sẽ được tìm thấy trong những văn bản (xem *Visuddhimagga, Chương IX).*

Mục đích cuối cùng của việc đắc những tầng thiền Tứ Vô Lượng tâm nầy là tạo ra trạng thái tâm có thể phục vụ như nền tảng vững chắc cho sự hiểu biết sâu sắc vào bản chất thực của mọi hiện tượng, như là vô thường, có khả năng bị khổ và không có thực để giải thoát. Tâm đã đắc định do những trạng thái siêu phàm sẽ đem lại trong lành, tĩnh lặng, vững vàng, tự chủ và tự do khỏi tính ích kỷ thô tháo. Như vậy nó sẽ được chuẩn bị kỹ việc giải thoát cuối cùng có thể hoàn thành bằng thiền tuệ.

Những nhận xét trước chỉ rằng có hai cách phát triển tâm siêu phàm: thứ nhất bằng cách cư xử thực tế và hướng tư tưởng thích ứng; và thứ hai bằng thiền có phương pháp nhắm đến các tầng thiền. Mỗi cách đều chứng tỏ có ích cho nhau. Pháp hành thiền có phương pháp sẽ giúp tâm từ, bi, hỷ và xả trở thành tự phát. Nó sẽ giúp tâm vững vàng và bình tĩnh hơn trong việc chịu đựng nhiều tình trạng bị kích động trong đời nhằm thử thách chúng ta duy trì bốn phẩm chất nầy trong tư tưởng, lời nói và hành động.

Mặt khác, nếu cách cư xử thực tế của người đó được những trạng thái siêu phàm nầy điều hành thêm, tâm sẽ ít ẩn chứa oán giận, căng thẳng, và tính dễ cáu kỉnh, những sự dội lại của chúng thường xâm nhập tinh tế vào trong những giờ thiền; chỉ với điều kiện khoảng cách giữa chúng được liên tục làm hẹp sẽ có cơ hội để tiến bộ đều đặn trong thiền và để đạt được mục đích cao nhất trong pháp hành của chúng ta.

Sự phát triển thiền của những tâm siêu phàm sẽ được trợ giúp bằng sự phản ánh được lập lại về những phẩm chất của chúng, lợi ích chúng có được và những hiểm nguy từ những phía đối nghịch của chúng. Như Đức Phật nói, "Điều

con người suy nghĩ và phản ánh trong một thời gian dài, tâm người ấy sẽ hướng đến và thiên về điều đó."

Những Đoạn Văn Cơ Bản về Tứ Vô Lượng Tâm từ Những Bài Kinh của Đức Phật

(I)

Nầy các tỳ khưu, ở đây người đệ tử trú toả khắp một hướng với tâm tràn đầy lòng từ ái, cũng vậy hướng thứ hai, thứ ba, và thứ tư; cũng vậy hướng trên, hướng dưới và xung quanh; vị ấy trú toả khắp mọi nơi trong đời và đồng đều với tâm tràn đầy lòng từ ái, dồi dào, phát triển tốt, vô lượng, thoát khỏi thù địch và thoát khỏi tai hoạ.

(II)

Nầy các tỳ khưu, ở đây người đệ tử trú toả khắp một hướng với tâm tràn đầy lòng bi mẫn, cũng vậy hướng thứ hai, thứ ba, và thứ tư; cũng vậy hướng trên, dưới và xung quanh; vị ấy trú toả khắp mọi nơi trong đời và đồng đều với tâm tràn đầy lòng bi mẫn, dồi dào, phát triển tốt, vô lượng, thoát khỏi thù địch và thoát khỏi tai hoạ.

(III)

Nầy các tỳ khưu, ở đây người đệ tử trú toả khắp một hướng với tâm tràn đầy hỷ lạc, cũng vậy hướng thứ hai, thứ ba, và thứ tư; cũng vậy hướng trên, dưới và xung quanh; vị ấy trú toả khắp mọi nơi trong đời và đồng đều với tâm tràn đầy hỷ lạc, dồi dào, phát triển tốt, vô lượng, thoát khỏi thù địch và thoát khỏi tai hoạ.

(IV)

Nầy các tỳ khưu, ở đây người đệ tử trú toả khắp một hướng với tâm tràn đầy lòng xả kỷ, cũng vậy hướng thứ hai, thứ ba, và thứ tư; cũng vậy hướng trên, dưới và xung quanh; vị ấy trú toả khắp mọi nơi trong đời và đồng đều

với tâm tràn đầy lòng xả kỷ, dồi dào, phát triển tốt, vô lượng, thoát khỏi thù địch và thoát khỏi tai hoạ.

Quán về Tứ Vô Lượng Tâm

I. LÒNG TỪ (*mettā)*

Lòng từ, không có tham muốn sở hữu, biết rõ trong ý nghĩa tuyệt đối không có sở hữu và người sở hữu: đây là *lòng từ* cao nhất

Lòng từ, không nói và nghĩ về "Ta", biết rõ rằng cái gọi là "Ta" nầy chỉ là ảo tưởng.

Lòng từ, không lựa chọn và loại trừ, biết rõ rằng làm vậy nghĩa là tạo những sự tương phản với chính lòng từ: không thích, ác cảm, thù hằn.

Lòng từ, bao hàm tất cả chúng sanh: nhỏ và lớn, xa và gần, ở trên mặt đất, dưới nước hay trong không gian.

Lòng từ, bao hàm không thiên vị tất cả chúng sanh, và không chỉ những ai có ích, làm chúng hài lòng hay vui thích.

Lòng từ, bao hàm tất cả chúng sanh, có tâm cao thượng hay hạ tiện, tốt hay xấu. Những người cao thượng và tốt được bao hàm bởi *lòng từ* chảy tự phát về họ. Những người có tâm ti tiện và tâm xấu ác được kể vào vì họ là những người cần *lòng từ* nhiều nhất. Nhiều người trong họ hạt giống tốt có thể đã chết chỉ bởi vì thiếu sự ấm áp cho nó phát triển, vì nó đã hủy diệt vì sự lạnh lùng của thế giới không có lòng từ ái.

Lòng từ, bao hàm tất cả chúng sanh, biết rõ rằng tất cả chúng ta là đều những người bạn lữ hành qua vòng đời nầy - rằng tất cả chúng ta đều bị đánh bại bởi quy luật khổ đau như nhau.

Lòng từ, nhưng không phải lửa giác quan đang cháy, cháy sém và gây đau khổ, bắt phải chịu nhiều vết thương hơn nó chữa trị - giờ đang bùng phát, sát na kế bị dập tắt, để lại đằng sau sự lạnh lùng và cô độc hơn được cảm thấy trước kia.

Đúng hơn, *lòng từ* nói dối như bàn tay mềm nhưng rắn chắc đặt trên chúng sanh đang đau khổ, từng không thay đổi trong tình cảm của nó, không dao động, không quan tâm với việc đáp trả nào nó gặp. *Lòng từ* đang điềm tĩnh an ủi cho những ai cháy với ngọn lửa khổ đau và cuồng nhiệt, đó là đem cho đời sự nồng ấm đến cho những ai đã bị bỏ rơi trong sa mạc lạnh lùng cô độc, đến cho những ai đang run rẩy trong sự đông giá của đời không có tình yêu thương; đến cho những ai có con tim dường như trở thành trống vắng và khô cằn bởi những lời kêu gọi trợ giúp liên tiếp, bởi sự thất vọng sâu kín nhất.

Lòng từ, đó là sự cao thượng của tâm và trí siêu phàm biết rõ, hiểu thấu và sẵn sàng giúp.

Lòng từ, đó *là* sức mạnh và *cho* sức mạnh: đây là *lòng từ* cao nhất

Lòng từ, được Bậc Giác Ngộ đặt tên "con tim giải thoát", "vẻ đẹp siêu phàm nhất": đây là lòng từ cao nhất.

Và biểu thị *lòng từ* cao nhất là gì?

Để chỉ cho đời con đường dẫn đến chấm dứt khổ, con đường được Ngài, Bậc Ứng Cúng, Đức Phật chỉ ra, dẫm lên và chứng ngộ đến sự toàn hảo.

II. LÒNG BI *(karuṇā: lòng trắc ẩn)*

Cuộc đời khổ đau. Nhưng hầu hết người ta nhắm mắt bịt tai. Họ không thấy dòng nước mắt chảy không dứt suốt cuộc đời; họ không nghe tiếng kêu gào khốn cùng liên tiếp

lan khắp thế gian. Nỗi ưu sầu hay niềm vui nhỏ bé của chính họ chặn mắt và làm điếc tai họ. Bị trói buộc bởi lòng ích kỷ, tâm họ biến thành cứng đờ và hẹp hòi. Bị cứng đờ và hẹp hòi, làm sao họ có khả năng phấn đấu cho bất cứ mục đích cao hơn nào, để nhận thức rằng chỉ thoát khỏi tham ái vị kỷ sẽ thực hiện tự do thoát khỏi khổ đau của chính họ?

Chính *lòng bi* chuyển cái chắn nặng nề, mở cửa đến tự do, làm trái tim hẹp hòi rộng mở như cả thế gian. *Lòng bi* lấy ra khỏi con tim sức nặng trì trệ, tính chất vụng về tê liệt, nó cho đôi cánh đến những ai bám vào vùng đất thấp của bản ngã .

Nhờ *lòng bi* sự kiện đau khổ vẫn sống động hiện ra trong tâm chúng ta, ngay những lúc khi đích thân chúng ta thoát khỏi nó. Nó cho chúng ta kinh nghiệm phong phú về khổ đau, như vậy trưởng dưỡng chúng ta để khi gặp đau khổ thì đã được chuẩn bị, lúc khổ đau xảy đến cho chúng ta.

Lòng bi giải hòa chúng ta với định mệnh của chính chúng ta bằng cách chỉ cho chúng ta cuộc đời của những người khác, thường gian khó hơn nhiều cuộc đời của chúng ta.

Nhìn thấy đoàn lữ hành bất tận của chúng sanh, người và thú, trĩu nặng đau buồn! Gánh nặng của mỗi một người trong họ, chúng ta cũng mang trong những thời quá khứ xa xưa suốt chuỗi không thể dò được của nhiều lần tử sanh. Hãy thấy điều nầy, và mở lòng bạn ra để *rủ lòng trắc ẩn!*

Và điều khốn khổ nầy có thể lại đúng với chính định mệnh của chúng ta! Người nào bây giờ không có lòng bi, một ngày kia sẽ kêu gào cho nó. Nếu thiếu lòng cảm thông với người khác, nó sẽ phải có được qua chính kinh nghiệm đau thương và lâu dài của người đó. Đây là quy luật tất yếu ở đời. Biết điều nầy, hãy tiếp tục canh giữ chính tâm bạn!

Chúng sanh, đắm chìm trong vô minh, lạc lối trong si mê, vội vã từ trạng thái khổ đau nầy qua trạng thái khổ đau

khác, không biết nguyên nhân thực sự, không biết lối thoát khỏi nó. Sự hiểu biết sâu sắc vào quy luật chung của khổ đau là nền tảng thực sự của *lòng bi* chúng ta, không phải bất cứ sự kiện khổ riêng biệt nào.

Từ đó *lòng bi* cũng sẽ gồm những ai lúc nầy có thể hạnh phúc nhưng hành động với tâm xấu ác và tự lừa dối. Trong hành động hiện tại của họ chúng ta sẽ thấy trước tình trạng tương lai khốn cùng của họ và *lòng bi* sẽ sanh khởi.

Lòng bi của người có trí tuệ không dụng mình là nạn nhân của khổ đau. Tư tưởng, lời nói và hành động của vị ấy đầy lòng trắc ẩn, Nhưng tâm vị ấy y nguyên, không dao động, nó vẫn trong sáng và trầm tĩnh. Vị ấy nên có khả năng nào khác để giúp?

Mong *lòng bi* như thế sanh khởi trong tâm chúng ta! *Lòng bi*, nghĩa là sự cao thượng tuyệt vời của tâm hồn và trí thức để biết rõ, hiểu thấu và sẵn sàng giúp.

Lòng bi là sức mạnh và *cho* sức mạnh: đây là *lòng bi* cao nhất.

Và biểu thị cao nhất của lòng bi là gì?

Để chỉ cho đời con đường dẫn đến chấm dứt khổ, con đường được Ngài, Bậc Ứng Cúng, Đức Phật chỉ ra, dẫm lên và chứng ngộ đến toàn hảo.

III. HỶ *(Muditā*: niềm vui cảm thông)

Không chỉ tỏ lòng trắc ẩn, mà còn *niềm vui cảm thông với những người khác* để mở lòng ra!

Thực ra, nhỏ là chia sẻ hạnh phúc và niềm vui được chia phần cho chúng sanh! Bất cứ khi nào niềm hạnh phúc nho nhỏ đến với họ, lúc đó bạn có thể vui mừng ít nhất một tia hy vọng xuyên qua sự tăm tối của cuộc đời họ, và xua đi màn ảm đạm và u buồn bao phủ tâm họ.

Đời bạn sẽ có được niềm vui cảm thông bằng cách chia sẻ hạnh phúc với những người khác như là hạnh phúc của chính bạn. Bạn đã không bao giờ quan sát trong những phút giây hạnh phúc nét mặt con người thay đổi và trở nên rực sáng với niềm vui như thế nào không? Bạn đã không bao giờ chú ý niềm vui khơi dậy con người những ước vọng và hành động cao cả, vượt trội khả năng bình thường của họ không? Có phải những kinh nghiệm như thế làm đầy chính tâm bạn với niềm hạnh phúc hân hoan không? Chính năng lực của bạn làm tăng thêm kinh nghiệm của *niềm cảm thông* như thế, bằng cách đem lại niềm hạnh phúc trong người khác, bằng cách mang đến niềm vui và sự khuây khoả cho họ.

Chúng ta hãy dạy niềm cảm thông thực sự cho người khác! Nhiều người đã không từng học nó. Đời, mặc dù đầy đau buồn, cũng có nhiều nguồn hạnh phúc và niềm vui, không được biết đến đối với đa số. Chúng ta hãy dạy người ta kiếm tìm và tìm ra niềm vui thực sự trong chính họ và cùng vui với người khác! Chúng ta hãy dạy họ mở niềm vui họ ra đến những đỉnh cao tuyệt vời hơn bao giờ hết!

Niềm vui cao thượng và tuyệt vời không xa lạ với Giáo Lý của Bậc Giác Ngộ. Đôi khi Giáo Lý của Đức Phật bị xem một cách sai lầm như học thuyết truyền bá sự u sầu. Xa từ đó: Pháp từng bước dẫn đến niềm hạnh phúc trong sạch hơn và cao quý hơn hết.

Niềm vui cao thượng và tuyệt vời là người trợ giúp trên con đường diệt trừ khổ đau. Không chỉ người chán nản bởi ưu sầu, mà người có niềm vui tìm thấy sự trầm tĩnh trong sáng dẫn đến trạng thái tâm thiền. Và chỉ tâm trong sáng và tự chủ có khả năng đạt được trí tuệ giải thoát.

Niềm vui của người khác càng cao thượng và tuyệt vời thì *niềm vui cảm thông* của chính chúng ta sẽ càng có lý do

chính đáng hơn. Nguyên nhân cho *niềm vui của chúng ta với người khác* là cuộc sống cao thượng của họ bảo đảm hạnh phúc cho họ ở kiếp nầy và trong những kiếp vị lai. Nguyên nhân vẫn cao thượng hơn đối với *niềm vui của chúng ta với người khác* là đức tin trong Pháp, thấu hiểu Pháp và thực hành theo Pháp của họ. Chúng ta hãy cho họ *sự trợ giúp* của Pháp! Chúng ta hãy cố gắng để ngày càng trở nên có khả năng để đáp trả sự trợ giúp như thế!

Niềm vui cảm thông nghĩa là sự cao thượng tuyệt vời của tâm hồn và trí tuệ biết rõ, hiểu thấu và sẵn sàng giúp.

Niềm vui cảm thông là sức mạnh và *cho* sức mạnh: đây là niềm vui cao nhất.

Và biểu thị cao nhất của niềm vui cảm thông là gì?

Để chỉ cho đời con đường dẫn đến chấm dứt khổ, con đường được chỉ ra, dẫm lên và chứng ngộ đến toàn hảo bởi Ngài, Bậc Ứng Cúng, Đức Phật.

IV. TỰ TẠI *(upekkhā: xả)*

Tự tại là sự quân bình hoàn hảo, không lay chuyển được của tâm, có rễ trong sự hiểu biết thấu suốt.

Nhìn thế giới xung quanh chúng ta, và nhìn vào trong chính tâm hồn chúng ta, chúng ta thấy rõ thật khó để đạt và duy trì sự quân bình của tâm.

Nhìn vào trong đời sống chúng ta chú ý nó liên tục chuyển đổi giữa các mặt đối lập như thế nào: thành công và thất bại, lên và xuống, được và mất, khen và chê.

Chúng ta cảm thấy tâm chúng ta đáp ứng tất cả những điều nầy với hạnh phúc và buồn rầu, vui thích và chán nản, toại nguyện và bất mãn, hy vọng và sợ hãi. Những làn sóng cảm xúc nầy tung chúng ta lên và ném chúng ta xuống; khiến chúng ta tìm ngay chỗ nghỉ hơn là lại ở trong năng

lực của làn sóng mới. Làm sao chúng ta có thể mong để giữ thăng bằng trên ngọn sóng? Làm sao chúng ta có thể dựng xây cuộc đời của chúng ta giữa đại dương không hề ngừng nghỉ của kiếp sống, nếu không ở trên Hải Đảo Tự Tại?

Cuộc đời nơi chúng sanh được chia phần nho nhỏ của hạnh phúc hầu như được bảo đảm sau nhiều lần chán nản, thất bại và tiêu tan hy vọng.

Cuộc đời nơi chỉ có lòng can đảm để bắt đầu lại, lần nữa và lần nữa, hứa hẹn thành công;

Cuộc đời nơi niềm vui ít ỏi loé lên giữa bệnh tật, xa cách và chết chóc;

Cuộc đời nơi chúng sanh mới quan hệ với chúng ta với *niềm vui cảm thông* cách đây một thời gian ngắn, lát sau lại cần đến *lòng trắc ẩn* của chúng ta - cuộc đời như thế cần có *tính tự tại*.

Nhưng loại tự tại đòi hỏi phải dựa trên sự hiện diện cẩn trọng của tâm, không phải trên sự lờ mờ hờ hững. Nó phải là kết quả của sự huân tập nghiêm ngặt, thận trọng, không phải tác động ngẫu nhiên của trạng thái thoáng qua. Nhưng tự tại sẽ không xứng đáng với cái tên của nó nếu phải được tạo ra bởi sự nỗ lực mãi hoài. Trong trường hợp như thế chắc chắn nó sẽ bị yếu đi và cuối cùng bị đánh gục bởi những thăng trầm của cuộc đời. Tuy nhiên, tự tại chân chính sẽ có khả năng để đương đầu tất cả những thử thách khắt khe và phục hồi sức mạnh của nó từ những nguồn bên trong. Nó sẽ có được năng lực kháng cự và tự phục hồi chỉ với điều kiện được bắt rễ trong thiền tuệ.

Bây giờ, bản chất của tuệ là gì? Đó là sự hiểu biết rõ về tất cả những thăng trầm của cuộc đời khởi đầu như thế nào, và về bản chất thực của chính chúng ta. Chúng ta phải hiểu rằng những kinh nghiệm khác nhau chúng ta trải qua có quả từ nghiệp của chúng ta - những hành động của chúng

ta bằng tư tưởng, lời nói và việc làm - thực hành trong đời nầy và trong những kiếp trước. Nghiệp là tử cung từ đó chúng ta xuất thân (*kamma-yoni),* và dù chúng ta thích nó hay không, chúng ta là "những chủ nhân ông" không thể chuyển nhượng của những việc làm của chúng ta (*kamma-ssakā).* Nhưng ngay khi thực hiện bất cứ hành động nào, chúng ta mất sự kiểm soát về nghiệp: nó sẽ đi mãi với chúng ta và chắc chắn trở lại với chúng ta như sự kế thừa đúng lúc *(kamma-dāyādā).* Không có gì xảy đến cho chúng ta đến từ cõi đời thù địch "bên ngoài" xa lạ với chính chúng ta; mọi việc là hậu quả của tâm và hành động của chính chúng ta. Nhờ kiến thức nầy giải thoát cho chúng ta khỏi nỗi sợ hãi, nó là nền tảng đầu tiên của tính tự tại. Khi mọi điều xảy đến cho chúng ta thì chỉ gặp trong chính chúng ta, tại sao chúng ta phải sợ?

Tuy nhiên, nếu sợ hay không chắc chắn sanh khởi lên, chúng ta biết quy y nơi nó có thể được lắng dịu: hành động tốt của chúng ta *(kamma-paṭisaranā).* Bằng cách quy y nầy, đức tin và sự can đảm sẽ tăng trưởng trong chúng ta - đức tin trong năng lực hỗ trợ những việc làm tốt của chúng ta đã làm trong quá khứ; ngay bây giờ can đảm thực hiện nhiều việc làm tốt hơn, bất chấp những gian khổ làm nản lòng trong đời sống hiện nay của chúng ta. Vì chúng ta biết rằng những việc làm cao thượng và vị tha cung cấp sự phòng hộ tốt nhất chống lại những cú đòn đắng cay của định mệnh, rằng không bao giờ quá trễ mà luôn luôn đúng thời cho những hành động tốt. Nếu nơi nương nhờ trong việc làm lành lánh dữ, trở nên xác lập vững chắc trong chúng ta, một ngày chúng ta sẽ cảm thấy chắc chắn: "Ngày càng dừng nỗi thống khổ và xấu ác có rễ trong quá khứ. Và đời sống hiện tại nầy - ta cố gắng làm không có một vết nhơ và trong sạch. Tương lai có thể đem đến điều gì khác hơn tăng thêm điều tốt lành?" Và từ sự chắc chắn đó tâm chúng ta sẽ trở nên

trong sáng, và chúng ta sẽ có được sức mạnh của sự kiên nhẫn và tính tự tại để chịu đựng với tất cả những nghịch cảnh hiện nay của chúng ta. Sau đó hành động của chúng ta sẽ là bạn của chúng ta *(kamma-bandhu).*

Tương tự như thế, tất cả những sự kiện khác nhau của đời sống chúng ta là kết quả hành động của chúng ta, cũng sẽ là bạn của chúng ta, dù là chúng đem đau buồn đến cho chúng ta. Hành động của chúng ta trở lại với chúng ta trong cái lốt mà thường chúng ta không thể nhận ra chúng. Đôi khi hành động của chúng ta trở lại với chúng ta trong cách người khác đối xử với chúng ta, đôi khi như sự thay đổi hoàn toàn cuộc đời của chúng ta; thường kết quả chống lại những mong đợi hay trái với ý chí của chúng ta. Những trải nghiệm như thế chỉ ra hậu quả việc chúng ta làm mà chúng ta không lường trước; chúng đáp trả những động cơ ý thức nửa vời có thể thấy của những hành động trước kia mà chúng ta cố che giấu ngay chính chúng ta, che lấp chúng với nhiều cớ khác nhau. Nếu chúng ta học để thấy mọi việc từ góc độ nầy, và để đọc lời phán truyền được chuyển đến bằng sự trải nghiệm của chính chúng ta, lúc đó, khổ đau, cũng sẽ là bạn chúng ta. Nó sẽ là người bạn lạnh lùng, nhưng chân thật và đầy ý nghĩa người dạy cho chúng ta môn khó nhất, hiểu biết chính chúng ta, và cảnh báo chúng ta chống lại những vực thẳm mà chúng ta đang mù quáng tiến về. Bằng cách nhìn sự khổ đau như thầy và bạn của chúng ta chúng ta sẽ thành công nhiều hơn trong việc chịu đựng nó với tính tự tại. Cuối cùng, giáo lý về nghiệp sẽ cho chúng ta sức đẩy có tác động mạnh để chúng ta tự giải thoát khỏi nghiệp, khỏi những hành động đó mà một lần nữa lại ném chúng ta vào vòng khổ đau của những lần tái sanh lập đi lập lại. Sự ghê tởm sẽ phát sanh ở tham ái của chính chúng ta, ở việc tự lừa dối của chính chúng ta, ở xu hướng của chính chúng ta để tạo ra những tình huống để thử sức

bền của chúng ta, sức kháng cự của chúng ta và tính tự tại của chúng ta.

Tuệ thứ hai mà tính tự tại nên căn cứ trên đó là giáo lý về vô ngã *(anattā)*. Học Thuyết nầy chỉ rằng trong ý nghĩa tuyệt đối việc làm được thực hiện không bởi bất cứ cái ngã nào, cũng không có hậu quả nào của chúng ảnh hưởng đến bất cứ cái ngã nào. Hơn nữa, nó chỉ rằng nếu không có cái ngã, chúng ta không thể nói về "của chính ta". Chính sự lừa dối của cái ngã tạo ra đau khổ và kẻ che giấu hay quấy rầy tính tự tại. Nếu phẩm tính nầy hay kia của chúng ta bị chê trách, người ấy nghĩ: "Ta bị chê trách" và tính tự tại bị lung lay. Nếu công việc nầy hay kia không thành công, người ấy nghĩ: "Công việc của ta đã thất bại" và tính tự tại bị lung lay. Nếu tài sản hay những người yêu thương bị mất, người ấy nghĩ: "Những thứ của tôi đã mất" và tính tự tại bị lung lay.

Để xác lập tính tự tại như trạng thái tâm không thể lay chuyển được, người ấy phải từ bỏ tất cả *những tư tưởng* sở hữu *"của ta"*, bắt đầu với ít vật dụng từ đó tự mình dễ tách khỏi, và dần dần làm việc lên đến những trạng thái sở hữu và nhắm đến đó toàn tâm người đó dính mắc vào. Người ấy cũng phải từ bỏ bên tương ứng với những tư tưởng như thế, tất cả *những tư tưởng* ích kỷ của *"cái ngã,"* bắt đầu với phần nhỏ của nhân cách người ấy, với những phẩm chất ít quan trọng, với những nhược điểm nhỏ người ấy thấy rõ và dần dần làm việc lên đến những xúc cảm đó và những ác cảm mà người ấy xem như trung tâm sự sống của người ấy. Sự tách khỏi như vậy nên được thực tập.

Đến mức chúng ta từ bỏ những tư tưởng "của ta" hay "cái ngã" tính tự tại sẽ vào tâm chúng ta. Vì làm sao chúng ta có thể chứng ngộ bất cứ điều gì xa lạ và không có cái ngã khiến kích động chúng ta tham ái, sân hận và ưu sầu? Như

vậy giáo lý vô ngã sẽ là người hướng dẫn chúng ta trên con đường giải thoát, đến *sự tự tại* hoàn hảo.

Tính tự tại là vương miện và đỉnh cao của bốn trạng thái siêu phàm (tứ vô lượng tâm). Nhưng điều nầy không nên được hiểu có ý nghĩa rằng tính tự tại là sự phủ định của lòng từ ái, trắc ẩn và niềm vui cảm thông (từ, bi và hỷ), hay rằng tính tự tại bỏ chúng lại đằng sau như phẩm chất thua kém. Xa từ đó, tính tự tại bao gồm và lan toả khắp chúng, đúng như chúng toả khắp tính tự tại hoàn hảo.

Những Liên Hệ Lẫn Nhau của Tứ Vô Lượng Tâm

Lúc đó làm thế nào tứ vô lượng tâm nầy lan toả và thấm nhuần lẫn nhau?

Lòng từ vô biên canh giữ *lòng bi mẫn* chống biến thành sự thiên vị, ngăn nó khỏi có sự phân biệt bởi chọn lựa và loại trừ; như vậy hỗ trợ nó khỏi rơi vào thiên kiến hay ác cảm chống lại phía bị loại trừ.

Lòng từ truyền đạt cho *tính tự tại* lòng vị tha của nó, bản chất vô biên của nó và thậm chí sự nhiệt tình của nó. Đối với lòng nhiệt tình, cũng vậy, được biến đổi và thu thúc, là có phần của *tính tự tại* hoàn hảo, trưởng dưỡng năng lực của nó để thâm nhập sâu sắc và kiềm chế khôn ngoan.

Lòng trắc ẩn ngăn *lòng từ và niềm vui cảm thông* khỏi quên rằng, trong lúc cả hai đều vui hưởng và ban cho niềm hạnh phúc tạm thời và giới hạn, vẫn có tồn tại những tình trạng kinh khiếp nhất của khổ đau trong đời. Nó nhắc chúng rằng hạnh phúc của họ cùng tồn tại với nỗi thống khổ vô tận, có lẽ ở ngưỡng cửa kế tiếp. Chính sự nhắc nhở với *lòng từ và niềm vui cảm thông* rằng có khổ đau trong đời nhiều hơn chúng có khả năng làm dịu bớt, rằng, sau khi hiệu quả của

sự làm dịu như vậy tan biến, nỗi buồn đau chắc chắn khởi lên lại cho đến khi khổ đau được hoàn toàn nhổ tận gốc vào lúc đạt Niết bàn. *Lòng trắc ẩn* không cho phép *lòng từ và niềm vui cảm thông* tự giam chúng lại với cuộc đời rộng lớn bằng cách giam cầm chính chúng trong khu vực hạn hẹp của nó. *Lòng trắc ẩn* ngăn *lòng từ và niềm vui cảm thông* khỏi biến thành những trạng thái của tính tự thoả mãn trong vòng hạnh phúc nhỏ nhen được canh gác với vẻ ganh tỵ. *Lòng trắc ẩn* khuấy động và thúc giục *lòng từ* mở rộng lãnh vực của nó; nó khuấy động và thúc giục *niềm vui cảm thông* tìm kiếm dưỡng chất mới. Như vậy nó giúp cả hai trong chúng phát triển thành những trạng thái vô biên thực sự *(appamaññā: tâm vô biên)*

Lòng trắc ẩn canh gác *tính tự tại* khỏi rơi vào sự thờ ơ lạnh nhạt, và giữ nó khỏi lười biếng hay cô lập ích kỷ. Cho đến khi *tính tự tại* đạt đến sự hoàn hảo, *lòng trắc ẩn* thúc giục nó bước vào lần nữa và lần nữa cuộc chiến ở đời, để có khả năng chịu đựng sự thử thách, bằng cách tự làm cho nó dày dạn và vững chắc.

Niềm vui cảm thông giữ *lòng trắc ẩn* lại khỏi trở thành bị lấn át bởi cảnh đau khổ ở đời, khỏi bị nó lôi cuốn đến nỗi loại ra mọi thứ khác. *Niềm vui cảm thông* làm cho tâm khuây khoả bớt căng thẳng, làm giảm nhẹ nỗi cháy bỏng khổ đau của trái tim động lòng trắc ẩn. Nó giữ *lòng trắc ẩn* khỏi nghiền ngẫm u sầu không mục đích, khỏi tính đa cảm vô ích chỉ làm yếu kém và tiêu hao sức mạnh của tâm và trí. *Niềm vui cảm thông* làm *lòng trắc ẩn* phát triển thành tình cảm năng động.

Niềm vui cảm thông cho *tính tự tại* sự thanh thản dịu nhẹ làm mềm vẻ bề ngoài nghiêm khắc của nó. Đó là nụ cười tuyệt trần trên gương mặt của Bậc Giác Ngộ, nụ cười kiên định bất chấp sự hiểu biết thâm sâu về nỗi khổ của cuộc

đời, nụ cười cho niềm an ủi và hy vọng, can đảm và niềm tin: "Các cửa đến giải thoát đang rrộng mở," nụ cười đó nói như vậy.

Tính tự tại có rễ trong hiểu biết thấu suốt là năng lực hướng dẫn và kiềm chế cho ba trạng thái siêu phàm khác. Nó chỉ ra cho chúng hướng phải chọn, và thấy rằng hướng nầy được theo. *Tính tự tại* canh gác *lòng từ và lòng trắc ẩn khỏi* bị phân tán trong những cuộc truy tìm vô vọng và khỏi lạc vào trong mê hồn trận của cảm xúc không kiềm chế. *Tính tự tại,* là sự tự chủ cẩn trọng vì lợi ích của mục đích cuối cùng, không cho phép *niềm vui cảm thông* căn cứ vào nội dung có những kết quả khiêm tốn, quên những mục đích thực sự mà chúng ta phải phấn đấu cho.

Tính tự tại, nghĩa là "sự bình thản", cho *lòng từ* sự điềm đạm, kiên định không đổi và lòng trung thành. Phú cho nó đức tính kiên nhẫn tuyệt vời. *Tính tự tại* cung cấp cho *lòng từ* với tính bình thản, can đảm không nao núng và tính không sợ hãi, làm cho nó có khả năng đương đầu với vực thẳm kinh hoàng của khốn khổ và tuyệt vọng để đương đầu với *lòng trắc ẩn* vô biên lần nữa và lẫn nữa. Đối với mặt năng động của *lòng từ*, *tính tự tại* là bàn tay trầm tĩnh và vững chắc được trí tuệ dẫn dắt - không thể thiếu với những ai muốn thực hành nghệ thuật khó khăn của việc giúp tha nhân nầy. Và ở đây *tính tự tại* có nghĩa là sự kham nhẫn, sự kham nhẫn tận tụy cho sự nghiệp của lòng trắc ẩn.

Trong những cách nầy và cách khác *tính tự tại* có thể được nói là vương miện và đỉnh cao của ba trạng thái tâm siêu phàm khác. Ba trạng thái đi đầu đó, nếu không kết hợp với tính tự tại và sự hiểu biết thấu suốt, có thể hao mòn dần vì thiếu yếu tố ổn định. Những đức tính biệt lập, nếu không được hỗ trợ bởi những phẩm chất khác sẽ cho chúng hoặc tính kiên định cần có hay tính linh động, thường thoái hoá

thành những nhược điểm tiêu biểu của chính chúng. Ví dụ, lòng từ, không có năng lực và hiểu biết thấu suốt, có thể dễ suy sụt thành chỉ là lòng tốt ủy mị của bản chất yếu đuối và không đáng tin cậy. Hơn nữa, những đức tính biệt lập như thế thường đem chúng ta vào hướng trái ngược với mục đích ban sơ của chúng ta và cũng trái với hạnh phúc của người khác. Chính tính cách vững vàng, có cân nhắc của con người thắt chặt những đức tính biệt lập thành một toàn thể có hệ thống và hài hoà, trong đó những phẩm chất đơn lẻ phô bày những biểu thị tốt nhất của chúng và tránh những cạm bẫy của những khuyết điểm tương ứng của chúng. Và đây là chức năng chính yếu của tính tự tại, cách nó góp phần vào sự liên hệ lý tưởng giữa tất cả bốn trạng thái siêu phàm (tứ vô lượng tâm).

Tính tự tại là sự trầm tĩnh hoàn hảo, không lay chuyển được của tâm, có rễ trong sự hiểu biết thấu suốt. Nhưng trong bản chất hoàn hảo không lay chuyển được của nó, tính tự tại không phải lờ đờ, vô tâm và lạnh nhạt. Sự hoàn hảo của nó không phải do "trống rỗng"cảm xúc, nhưng "đầy đủ" hiểu biết, trọn vẹn trong chính nó. Bản chất không lay chuyển được của nó không phải tính bất động của tảng đá tê lạnh, nhưng là sự biểu thị của sức bền cao nhất.

Bây giờ tính tự tại là hoàn hảo và không lay chuyển được trong cách nào?

Bất cứ điều gì khiến tính đình trệ ở đây được hủy bỏ, cái ngăn giữ lại được chuyển đổi, điều che khuất bị hủy bỏ. Biến mất những cơn lốc cảm xúc và những quanh co của tri thức. Dòng tâm thức thanh thản và trang nghiêm tuôn chảy tự do trong sạch và sáng chói. Niệm (*sati)* làm hài hòa sự nồng ấm của đức tin *(saddhā)* với tính bén nhạy thâm nhập của trí tuệ (*paññā);* nó có sức bền ổn định của ý chí *(viriya)* với sự trầm tĩnh của tâm *(samādhi)*; và năm chức năng tinh

thần nầy *(indriya)* phát triển thành năm nội lực *(bala)* không thể bị mất nữa. Chúng không thể bị mất bởi chúng không đánh mất chính chúng trong những mê hồn trận của cuộc đời (vòng luân hồi), trong tính khuếch tán bất tận của đời sống *(papañca).* Những nội lực nầy bắt nguồn từ tâm và hành động trên đời, nhưng được niệm canh giữ, chúng không tự buộc bản thân chúng nơi nào cả, và chúng trở thành không bị thay đổi. Lòng từ, lòng trắc ẩn và niềm vui cảm thông tiếp tục bắt nguồn từ tâm và hành động trên đời, nhưng được *tính tự tại* canh giữ, chúng không bám nơi nào, và trở nên không suy yếu và không hoen ố.

Như vậy trong vị A-la-hán, Bậc Giải Thoát, không gì giảm bớt bởi cho, và vị ấy không trở nên nghèo hơn bởi ban cho người khác vật quý của tâm và trí ngài. Bậc A-la-hán như là tinh thể được cắt xén khéo và rõ, không một vết bẩn, hoàn toàn hấp thụ tất cả những tia sáng và phát chúng ra lại, tăng cường năng lực định tâm của nó. Những tia nầy không làm biến màu tinh thể có nhiều màu sắc khác nhau của chúng. Chúng không thể đâm xuyên qua tính cứng rắn của nó, cũng không thể quấy rối cấu trúc hài hòa của nó. Trong tính trong sạch chân chính và sức bền của nó, tinh thể giữ nguyên không đổi. "Đúng như tất cả dòng suối của cuộc đời chảy vào đại dương bao la, và tất cả nước trên trời mưa vào đó, nhưng đại dương bao la luôn được thấy không tăng chẳng giảm - tương tự như vậy là bản chất của *tính thánh tự tại.*

Tính thánh tự tại, hay - tương tự như vậy chúng ta có thể diễn đạt - bậc A-la-hán được phú cho tính thánh tự tại, là trung nội tâm của cuộc đời. Nhưng trung nội tâm nầy nên khác hẳn với những trung tâm rõ ràng vô số của những lãnh vực có giới hạn; đó là, cái gọi là "nhân cách"của họ, điều hành các luật, và v.v... Tất cả những cái nầy chỉ là những trung tâm rõ ràng, bởi chúng dừng là trung tâm bất

cứ khi nào những lãnh vực của chúng, tuân theo những luật của vô thường, phải chịu hoàn toàn thay đổi cấu trúc của chúng; và cuối cùng trung tâm hấp dẫn, vật chất hay tinh thần, sẽ di chuyển. Nhưng trung nội tâm của tính tự tại của bậc A-la-hán không lay chuyển được, bởi nó không thể biến đổi được. Không thể biến đổi được bởi nó không bám vào đâu cả.

Bậc Đạo Sư nói:

"Đối với người dính mắc, tồn tại sự chuyển động; nhưng đối với người không dính mắc, không có chuyển động. Nơi không chuyển động, có sự tĩnh mịch. Nơi tĩnh mịch, không có tham ái. Nơi không có tham ái, không có đến cũng không có đi. Nơi không đến không đi thì không có sanh khởi cũng không hủy diệt. Nơi không sanh khởi cũng không hủy diệt là không có trong cõi nầy cũng không ở cõi trên, cũng không trạng thái ở giữa. Đây đích thực là chấm dứt khổ". (Udāna 8:3)

- 9 -

VÔ NGÃ VÀ NIẾT BÀN

Lời Giới Thiệu

"Kaccāna, đời nầy thường học về nhị nguyên: về (niềm tin vào) tồn tại và không tồn tại... Tránh hai thái cực nầy, Bậc Toàn Giác chỉ dạy học thuyết ở giữa (trung đạo): Do duyên vô minh hành sanh... Nhờ chấm dứt vô minh, hành chấm dứt..." (SN 12:15)

Lời dạy trên Đức Phật nói về nhị nguyên của tồn tại (*atthitā)* và không tồn tại *(natthitā).*Hai thuật ngữ nầy liên quan đến những thuyết về thường kiến *(sassata-diṭṭhi)* và đoạn kiến (*uccheda-diṭṭhi),* những quan niệm sai lầm về thực tại, trong nhiều hình thức khác nhau xuất hiện lại nhiều lần trong lịch sử của tư tưởng nhân loại.

Thường kiến là niềm tin vào vật chất hay thực thể trường tồn, dù được quan niệm như vô số linh hồn hay bản ngã riêng biệt, được hay không được tạo ra, như linh hồn thế giới thuộc thuyết nhất nguyên, vị thần của bất cứ sự miêu tả, hay sự kết hợp của bất cứ cái nào trong những ý niệm nầy.Trái lại, *Đoạn kiến* khẳng định sự tồn tại tạm thời của những bản ngã hay những nhân cách riêng lẻ, không hoàn toàn bị hủy diệt hay tan biến sau khi chết. Do đó, hai từ quan trọng của văn bản được trích dẫn ở trên liên quan (1) đến điều tuyệt đối, nghĩa là: thường tồn, sự tồn tại của bất cứ vật chất hay thực thể giả định nào, và (2) đến điều cuối cùng, sự hủy diệt hoàn toàn của những thực thể riêng lẻ được quan niệm như vô thường, nghĩa là: sự không tồn tại của chúng sau khi chúng hết tuổi thọ. Hai quan niệm thái cực nầy đứng yên và rơi xuống với sự giả định của vật đứng

yên của bản chất hoặc là thường hằng hoặc vô thường. Chúng sẽ mất hết cơ sở của chúng nếu đời được nhìn trong bản chất thực của nó, như một dòng liên tục của những tiến trình tâm vật lý sanh khởi từ những duyên thích ứng của chúng - tiến trình ấy sẽ dừng chỉ khi những duyên nầy được chuyển dời. Điều nầy sẽ giải thích tại sao văn bản của chúng tôi giới thiệu ở đây công thức của thập nhị nhân duyên sanh *(paṭicca-samuppāda)*, và tiến trình ngược lại, thập nhị nhân duyên diệt.

Thập nhị nhân duyên *sanh*, là tiến trình liên tục, loại trừ sự giả định của sự không tồn tại tuyệt đối, hay sự tồn tại riêng biệt vô ích cuối cùng; thuật ngữ có điều kiện *do duyên* chỉ rằng cũng không có sự tồn tại độc lập tuyệt đối, không đứng yên, mà chỉ sự sanh khởi chóng phai tàn của các hiện tượng tùy thuộc vào những điều kiện phù du tương tự như thế.

Thập nhị nhân duyên *diệt* loại trừ niềm tin vào sự tồn tại tuyệt đối và thường hằng. Nó cũng chỉ rằng không có quãng tự động nào trong sự không tồn tại, đối với sự diệt của sự tồn tại tương đối cũng là sự xuất hiện có điều kiện (do duyên).

Như vậy những giáo lý về duyên sanh và duyên diệt nầy là học thuyết trung đạo thực sự vượt qua hai thái cực tồn tại và không tồn tại.

Tuy nhiên suy nghĩ bằng cách của những tương phản về khái niệm như vậy như sự tồn tại và không tồn tại có chỗ đứng có tác động mạnh trong con người. Chỗ đứng tác động quá mạnh bởi cách suy nghĩ nầy thường xuyên được nuôi dưỡng bằng nhiều rễ mạnh ăn sâu vào trí óc con người. Rễ mạnh nhất của chúng là sự giả định thực tế và lý thuyết về cái ngã hay bản ngã. Chính niềm ao ước có sức mạnh lớn lao nhằm gìn giữ và ghi nhớ mãi về nhân cách,

hay kiểu tinh tế nào đó của nó, nằm sau tất cả những sự khác nhau của niềm tin thường kiến. Nhưng ngay với người đã từ bỏ những tín điều hay lý thuyết thường kiến, niềm tin do bản năng trong sự quan trọng và duy nhất của những nhân cách đặc biệt của họ vẫn quá mạnh đến nỗi họ chọn cái chết, sự chấm dứt của nhân cách, có nghĩa là sự hoàn toàn đoạn diệt hay không tồn tại. Như vậy niềm tin vào cái ngã chịu trách nhiệm không những về thường kiến, mà còn về quan niệm đoạn kiến, hoặc trong hình thức không thuộc triết học thông thường của nó xem cái chết như sự chấm dứt tuyệt đối hay trong những lý thuyết về vật chất dựng lên vị trí tương tự.

Có những rễ phụ thêm khác về những ý niệm tồn tại hay không tồn tại nầy liên kết mật thiết với rễ chính của niềm tin bản ngã. Ví dụ, có rễ *về ngôn ngữ học*, gồm cấu trúc cơ bản của ngôn ngữ (chủ ngữ và vị ngữ, danh từ và tính từ) và khuynh hướng đơn giản hoá những câu xác định và phủ định vì lợi ích dễ truyền thông và định hướng. Những nét đặc trưng về cấu trúc của ngôn ngữ và thói quen về ngôn ngữ học của những lời phát biểu được đơn giản hoá từng sử dụng ảnh hưởng tinh tế nhưng vững mạnh trong cách suy nghĩ của chúng ta, khiến chúng ta có khuynh hướng giả định rằng "phải có cái gì nếu có từ dành cho nó."

Những quan niệm phiến diện nầy có thể cũng xuất phát từ những lý *do thuộc về cảm xúc,* diễn tả những thái độ cơ bản đối với đời sống. Chúng có thể phản ánh những tâm trạng thuộc chủ nghĩa lạc quan hay bi quan, hy vọng hay thất vọng, ước mong cảm giác an toàn nhờ sự hỗ trợ siêu hình, hay khát khao sống không có những hạn chế trong vũ trụ được quan niệm về duy vật. Những quan niệm về lý thuyết của chủ nghĩa thường kiến hay đoạn kiến được nắm bởi một cá nhân có thể thay đổi nhiều suốt trong đời người

ấy, cùng với những tâm trạng tương ứng hay những nhu cầu xúc cảm.

Cũng có cái rễ *tri thức*: thiên về tự biện và lý thuyết hoá của tâm. Những nhà tư tưởng nào đó, người thuộc loại lý thuyết hoá *(diṭṭhicarita)* trong tâm lý học Phật giáo, dễ nghiêng về việc tạo ra những hệ thống lý thuyết tỉ mỉ khác nhau trong đó, với tài khéo léo tuyệt vời, họ kích nhau chống lại những cặp đối lập dựa trên khái niệm. Thoả mãn vô cùng về điều nầy cho những ai tham gia vào việc xây dựng tư tưởng như thế củng cố thêm việc giữ vững lập trường đó.

Từ những nhận xét ngắn gọn nầy, người ta sẽ có khả năng đánh giá sức mạnh và sự khác nhau của những lực xui khiến con người suy nghĩ, cảm nhận và nói trong cách của những tương phản nầy: sự tồn tại tuyệt đối hay không tuyệt đối. Như vậy có lý do chính đáng để nói, trong đoạn văn giới thiệu của chúng tôi, rằng con người *thường* học về nhị nguyên. Chúng ta không cần phải ngạc nhiên rằng ngay cả Niết bàn, mục tiêu giải thoát của Phật giáo, từng được diễn giảng sai lầm trong ý nghĩa của những thái cực nầy. Nhưng những khái niệm cứng nhắc về tồn tại và không tồn tại không thể thừa nhận giá trị bản chất năng động của thực tại. Vẫn ít người áp dụng vào Niết bàn, mà Đức Phật tuyên bố là siêu thế *(lokuttara)* và vượt trên tư duy thuộc khái niệm *(atakkāvacara)*.

Trong những ngày đầu, khi kiến thức của giáo lý Phật giáo vừa mới đến Phương Tây, hầu hết những nhà văn và học giả (với một ít ngoại trừ như Schopenhauer và Max Muller) cho Niết bàn là *không tồn tại* trong sạch và giản đơn. Cuối cùng, những nhà văn phương Tây cũng dễ dàng miêu tả đạo Phật như học thuyết hư vô truyền dạy sự hủy diệt như là mục đích cao nhất của nó, quan niệm những nhà văn

nầy lên án như ngớ ngẩn về mặt triết lý và đáng khiển trách về mặt đạo đức. Những lời tuyên bố tương tự đôi khi vẫn xuất hiện trong văn học có thành kiến ngoài Phật giáo. Phản ứng con lắc đối với quan niệm đó là khái niệm của Niết bàn như *sự tồn tại*. Bây giờ được diễn giải trong ánh sáng của những ý niệm quen thuộc về tôn giáo và triết lý rồi như thể chất trong sạch, tâm thức thanh tịnh, bản ngã thuần khiết hay vài khái niệm trừu tượng khác.

Nhưng ngay cả tư tưởng Phật giáo không thể luôn giữ rõ những giải thích nghiêng lệch về Niết bàn. Điều nầy đã xảy ra ngay trong những thời gian đầu: phái của những người *Sautrāntika* có quan niệm hơi phủ định về Niết bàn (*Nibbāna)*, trong lúc những khái niệm *Mahāyānistic (*Đại thừa) về những lãnh vực *Đức Phật (Buddhakṣetra), Đức Phật Ban sơ (Ādi-), Tathāgatagarbha, v.v...,* thiên vị diễn giải hết sức siêu hình/ trừu tượng.

Do vậy, thật không ngạc nhiên những nhà văn Phật giáo hiện đại đôi khi cũng cổ vũ những thái cực nầy. Tuy nhiên, trong các nước Phật giáo của phương Đông, bây giờ không có một trường hay phái riêng lẻ đạo Phật nào được biết đối với nhà văn thiên vị diễn giải hư vô về Niết bàn. Trái với những ý kiến sai lầm, những tác giả phương Tây không am hiểu hay có thành kiến chủ yếu bày tỏ, Phật giáo Nguyên thủy (*Theravāda)* dứt khoát chống đối quan niệm rằng Niết bàn chỉ là sự tiêu diệt. Câu nầy sẽ được chứng minh trong phần chính đầu tiên của bài luận văn nầy.

Đối với những lý do được đề cập trước, thật không dễ để luôn hướng rõ hai quan niệm đối nghịch đó về tồn tại và không tồn tại, và giữ chặt con đường trung đạo được Đức Phật chỉ, giáo lý về duyên sanh và duyên diệt. Cho đến cách suy nghĩ trong những thuật ngữ tùy duyên đó được hấp thụ đầy đủ trong trí, thường chánh niệm sẽ được cần để

tránh vô ý thức trượt vào hoặc chủ nghĩa thường kiến hoặc đoạn kiến, hay đến quá gần với chúng. Khi thảo luận về những vấn đề nầy, có mối hiểm nguy người ấy sẽ bị cuốn đi bằng những luận cứ của chính mình và chống đối một thái cực bằng cách tán thành thái cực đối lập của nó. Do đó, trong việc điều trị vấn đề đó, cần có sự tuyệt đối cẩn trọng và tự phê bình kẻo không người ấy mất thị lực về con đường trung đạo.

Mục đích chính của luận thuyết nầy là cung cấp tài liệu để phân ranh giới rõ ràng học thuyết về Niết bàn của Đức Phật từ cả hai cách diễn giải lầm. Nó không có ý định khuyến khích nghiên cứu về bản chất của Niết bàn, được cho là vô ích và thậm chí có thể có hại cho việc phấn đấu để đạt được nó. Những văn bản kinh điển làm sáng tỏ Bốn Sự Thật Cao Quý nói rằng Niết bàn, sự thật thứ ba, được chứng ngộ *(sacchikātabbaṃ)*; không phải được hiểu (như sự thật thứ nhất), cũng không được phát triển (như sự thật thứ tư). Chúng ta phải nhấn mạnh rằng tài liệu hiện có ở đây không nên được dùng trong cách phiến diện như luận cứ trong thiện ý về hoặc thái cực nầy chống đối thái cực khác. Mỗi trong hai phần chính của luận thuyết nầy đòi hỏi phần kia để định phẩm chất và làm cho nó đầy đủ. Hy vọng rằng tài liệu từ kinh điển và các nguồn chú giải thu thập được trong những trang nầy, bằng cách làm sáng tỏ vị trí của *Nguyên thủy (*Theravāda), ít nhất sẽ giảm những điểm xung đột trong những diễn giải trái ngược.

I. Thái Cực Hư Vô Tiêu Cực

PHẦN 1

Trước tiên chúng ta sẽ xem tác phẩm căn bản của hậu kinh điển văn học Nguyên thủy, Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga)*, biên soạn vào thế kỷ thứ năm sau công

nguyên do nhà đại chú giải, Bhadantācariya Buddhaghosa. Tác phẩm kỷ niệm nầy cung cấp sự giải thích toàn diện và có hệ thống của những học thuyết Phật giáo có ý nghĩa quan trọng. Nó rút ra từ Kinh điển Pāli và văn học chú giải cổ xưa mà từng phần kết hợp chặt chẽ với tài liệu, từ đó có thể đi ngược trở lại đến những thời sơ khai nhất của giáo lý nầy.

Trong tác phẩm nầy, trong Chương XVI về Các Căn và Sự Thật, trong phần liên quan đến sự thật thứ ba, chúng ta tìm thấy bản luận văn công phu dài về Niết bàn. Chính phần thuật luận chiến dành riêng nhằm đánh trực tiếp chống lại những gì chúng ta từng gọi "thái cực hư vô tiêu cực" trong việc diễn giải về Niết bàn (Nibbāna). Chúng ta không thể có lý do chắc chắn về giới hạn đó, bởi không tìm thấy lời phát biểu rõ ràng nào. Tuy nhiên, có thể rằng Đại đức Buddhaghosa (hoặc có lẽ do tài liệu truyền thống ngài sử dụng) là giáo lý Nguyên thủy (Theravāda) sắc bén về chủ đề đó nên rất khác biệt với những giáo lý của giáo phái nổi bật đương thời, Sautrāntika, về những phương diện khác gần với quan điểm chung của Phật giáo Nguyên thủy. Phái Sautrāntikas thuộc về nhóm đó của những trường phái mà chúng ta phỏng đoán nên gọi là Sāvakayāna, theo danh pháp Mahāyānist *sơ khai*, để thay thế "Hīnayāna" bị giảm giá trị. Những vị phái Theravāda rõ ràng không muốn bị bao gồm trong sự buộc tội của chủ nghĩa hư vô mà những người phái Mahāyāna đưa ra chống lại những người phái Sautrāntikas. Điều nầy ắt hẳn là lý do bên ngoài cho tầm quan trọng của *Visuddhimagga (Thanh Tịnh Đạo)* về việc phủ nhận khái niệm hư vô của Niết bàn (Nibbāna).

Đối với quan niệm siêu hình tích cực, Đại đức Buddhaghosa có lẽ nghĩ nó bao gồm đủ bằng nhiều đoạn trong *Visuddhimagga* liên quan đến việc bác bỏ thường kiến và cái ngã hão huyền. Tuy nhiên đó có thể là, thậm chí đạo

Phật ngày nay, và nhất là Nguyên thủy, hẳn thường bị buộc tội sai về hư vô chủ nghĩa. Do vậy thật đúng lúc để tóm tắt ở đây những luận cứ được tìm thấy trong *Visuddhimagga,* (trong Phần 2) sau đây bằng những phần thêm vào từ chú giải cho tác phẩm đó. [1] Nhiều đoạn từ các bài Kinh thích hợp để bác bỏ chủ nghĩa hư vô được trích dẫn trong cả hai đoạn trích nầy, làm nó không cần thiết để liên hệ đến chúng một cách riêng lẻ.

Trong chương được đề cập trước trong *Visuddhimagga*, luận cứ thích hợp được đi trước bằng việc định nghĩa Niết Bàn. Định nghĩa nầy được sử dụng trong ba phạm trù được tận dụng trong văn học chú giải nhằm mục đích làm sáng tỏ:

Niết bàn có an bình là *tính cách,* không chết là *chức năng,* hay an ủi là chức năng, không dấu là *biểu thị* (không "dấu hiệu" hay dấu vết, của tham, sân và si); hay không đa dạng hoá.

Trong luận cứ thích hợp, Đại đức Buddhaghosa trước hết phản đối quan niệm rằng Niết bàn là không tồn tại, chủ trương nó phải tồn tại vì nó có thể được chứng ngộ bằng cách thực hành con đường (Bát Chánh Đạo). Tuy nhiên, trong lúc công nhận rằng Niết bàn không phải không tồn tại, đối phương vẫn khăng khăng hiểu bản chất tiêu cực của Niết bàn. Trước hết người ta tranh cãi rằng Niết bàn nên được hiểu đơn giản như sự vắng mặt của tất cả những yếu tố của tồn tại, nghĩa là ngũ uẩn. Buddhaghosa phản bác điều nầy bằng cách trả lời rằng Niết bàn có thể được chứng ngộ trong đời sống của bất kỳ một cá nhân nào, trong lúc ngũ uẩn của người đó vẫn còn hiện hữu. Lúc đó đối phương đề xuất rằng Niết bàn chỉ cốt duy nhất ở chỗ hủy diệt mọi phiền não, trích dẫn đoạn kinh để ủng hộ việc tranh cãi của người ta: "Bạn ạ, đó chính là sự hủy diệt của

tham, sân và si - đó là Niết bàn" (SN 38:1). Buddhaghosa cũng bác bỏ quan niệm nầy, chỉ ra rằng nó dẫn đến hậu quả không mong muốn nào đó: sẽ làm Niết bàn tạm thời, bởi sự hủy diệt của các phiền não là sự kiện xảy ra đúng thời; và làm Niết bàn có điều kiện, bởi sự hủy diệt thực sự của các phiền não xảy ra qua các điều kiện (duyên). Ngài chỉ ra rằng Niết bàn được gọi sự hủy diệt tham, sân và si trong ý nghĩa ẩn dụ: bởi Niết bàn, thực tại vô điều kiện, là nền tảng hay sự hỗ trợ để tận diệt hoàn toàn những phiền não đó.

Đại đức Buddhaghosa kế đến liên hệ với những thuật ngữ phủ định, Đức Phật dùng để mô tả Niết bàn. Ngài giải thích rằng thuật ngữ như thế được dùng bởi phẩm chất cực kỳ tinh tế của Niết bàn. Đối thủ tranh cãi rằng bởi Niết bàn được đạt bằng cách theo con đường, nó không thể không được tạo ra. Buddhaghosa trả lời rằng Niết bàn chỉ được đến bằng con đường, nhưng không phải được sản xuất bởi nó; như vậy nó không được tạo ra, không có bắt đầu, và thoát khỏi già và chết. Rồi ngài tiếp tục thảo luận bản chất của Niết bàn minh bạch hơn:

... Mục đích của Đức Phật là một và không có nhiều. Nhưng (Niết bàn, mục đích duy nhất) nầy đầu tiên được gọi "chấp thủ có quả của quá khứ để lại" (*sa-upādisesa)* bởi nó được biết với nhau cùng với (các uẩn có kết quả từ quá khứ) chấp thủ vẫn tồn tại (trong đời sống của vị A-la-hán), như vậy được biết trong những thuật ngữ sự tịch tịnh của các phiền não và còn lại (hậu quả của quá khứ) chấp thủ hiện diện trong người đã đến nó bằng cách phát triển. Nhưng thứ hai, nó được gọi "không chấp thủ quả của quá khứ để lại" *(anupādisesa)* bởi sau khi thức cuối cùng của bậc A-la-hán, đã từ bỏ dấy lên (các uẩn tương lai) và vì vậy ngăn nghiệp khỏi cho quả trong (kiếp sống) tương lai, không có sự sanh khởi của các uẩn của đời sống nữa, và những uẩn đã sanh khởi rồi từng biến mất. Vì vậy chấp thủ

(quả của quá khứ) vẫn còn là không tồn tại, và chính trong những thuật ngữ của sự không tồn tại nầy, trong ý nghĩa rằng "không chấp thủ (quả của quá khứ) ở đây" rằng đó được gọi là cùng một mục đích đó "chấp thủ không có quả của quá khứ để lại" (Xem Itiv. 44)

Bởi nó có thể đến bằng nét độc đáo của kiến thức, thành công nhờ sự kiên trì không mỏi mệt, [2] và vì chính là lời của Bậc Toàn Tri [3], Niết bàn không phải không tồn tại khi xem như bản chất của nó trong ý nghĩa tuyệt đối *(paramatthena nāvijjamānaṁ sabhāvato nibbānaṁ);* vì vậy điều nầy được nói: "Nầy chư tỳ khưu, có cái không sanh ra, cái không trở thành, cái không bị phá hủy, cái không thành hình" *(Udāna 73; Itiv.45)*

PHẦN 2

Lấy phần trích dẫn cuối, chú giải *Visuddhimagga (Paramattha-mañjūsā)* [4] được Ācariya Dhammapāla viết (thế kỷ thứ 6) nói:

[*] Bằng những từ nầy Bậc Đạo Sư tuyên bố sự tồn tại thực sự của Niết bàn trong ý nghĩa tuyệt đối. Nhưng ngài không tuyên bố nó chỉ như lời huấn thị (nghĩa là như giáo điều tín ngưỡng) của ngài, câu châm ngôn "Ta là Chúa Tể và Bậc Đạo Sư của Pháp"; nhưng, trong tâm đại bi của ngài đối với những ai hiểu biết về tri thức là điều cao nhất có thể đạt được, ngài cũng diễn đạt nó như sự kết luận trình bày có biện luận chặt chẽ trong phần tiếp của đoạn được trích dẫn ở trên (Udāna 73): "Nầy các tỳ khưu, nếu không có cái không sanh ra, v.v... lối thoát từ cái được sanh, v.v..., có thể được nhận thức."

Đây là ý nghĩa: nếu yếu tố không thành hình (Niết bàn: Nibbāna), có bản chất không sanh, v.v..., không tồn tại, không lối thoát khỏi cái được thành hình hay có điều kiện,

nghĩa là ngũ uẩn, có thể được nhận thức trong đời nầy; việc đến để nghỉ (tức là diệt) không thể được nhận thức, không thể được tìm thấy hay cảm thấy rõ, sẽ không thể được. Nhưng nếu hiểu đúng và những yếu tố khác của con đường, mỗi yếu tố thực hiện chức năng riêng của nó, chọn Niết bàn như đối tượng, rồi chúng sẽ hủy diệt hoàn toàn những phiền não. Do đó người ấy có thể nhận thức ở đây sự thoát khỏi, lối thoát khỏi sự khổ đau của kiếp sống trong tính toàn vẹn của nó.

Bây giờ trong ý nghĩa tuyệt đối sự hiện hữu của yếu tố Niết bàn được Bậc Toàn Giác giải thích, lòng đại bi đối với cả thế gian, qua nhiều đoạn kinh, chẳng hạn "Các Pháp không có điều kiện," "Các Pháp không thành hình" (xem *Dhammasaṅgaṇī,* Luận Tạng - *Abhidhamma Piṭaka*); "Nầy các tỳ khưu, có xứ đó *(āyatana)* nơi cũng không có đất... (Udāna 71); "Trạng thái nầy rất khó thấy, nghĩa là khó nói, tịch tịnh tất cả các hành, từ bỏ tất cả vật chất của trở thành" (DN 14; MN 26); "Nầy các tỳ khưu, Như Lai sẽ dạy các con cái không thành hình và con đường dẫn đến cái không hình thành" (SN 43:12) và v.v...; và trong bài kinh nầy, "Các tỳ khưu, ở đó, là cái không sanh ra..." (Udāna 73)...; Những lời. "Này các tỳ khưu, có cái không sanh ra, cái không bị phá hủy, cái không được hình thành" và v.v... nhằm để giải thích sự hiện hữu của Niết bàn trong ý nghĩa tuyệt đối, không lạc lối bởi chúng được Bậc Toàn Tri nói, như câu "Tất cả các hành đều vô thường, tất cả các hành đều đau khổ, tất cả các *pháp* (trạng thái) đều vô ngã" (Dhp.vv.277-79; AN 3:134, v.v..). [5]

PHẦN 3

Các tham khảo vào những văn bản - kinh, được trích dẫn trong những đoạn trích từ *Visuddhimagga* và chú giải của nó,

làm hoàn toàn sáng tỏ rằng Đức Phật tuyên bố Niết bàn là thực tại có thể đạt được và không thể quan niệm như chỉ là sự kiện tiêu diệt hay sự chấm dứt. Tất cả những lời diễn đạt về Niết bàn có công thức phủ định nên được hiểu trong ánh sáng của những đoạn kinh được trích dẫn ở đây, và không chấp nhận sự diễn đạt nào trái với những văn bản nầy. Bất cứ sự diễn đạt về chúng có cưỡng bức hay đem đi xa nào sẽ trái với cách chỉ thẳng tới trước trọn vẹn lời của Đức Phật giải thích.

Nếu chúng ta nói về Niết bàn như một "thực tại", nó sẽ được xem chỉ như từ nhãn hiệu có nghĩa loại trừ "sự không tồn tại." Nó được dùng trong cùng ý nghĩa bị hạn chế trong quy ước ngôn ngữ học như lời nhấn mạnh trong Udāna: "*Hiện* có cái không sanh ra..."; "*Hiện* có xứ đó nơi cũng không có đất..." Nó không có nghĩa chuyển đạt ý nghĩa của "sự tồn tại" trong nghĩa thông thường, nên được giữ giới hạn ở "ngũ uẩn hay bất cứ uẩn nào trong chúng." Niết bàn không thể mô tả được trong ý nghĩa chính xác nhất *(avacanīya)*.

Những đoạn trích của chúng ta từ tác phẩm có căn cứ đích xác như *Visuddhimagga* chỉ rõ truyền thống Nguyên thủy dứt khoát bác bỏ khái niệm hư vô của Niết bàn, lý tưởng cao nhất của nó. Có lẽ sự kiện nầy có thể giúp để chuyển dời một trong những điểm của cuộc bút chiến giữa những nhà văn hiện đại và các trường phái Phật giáo: thành kiến rằng Nguyên thủy, hay thậm chí Kinh điển Pāli, ủng hộ "sự đoạn diệt" như mục đích tối cao của nó.

Tuy nhiên, có điểm chính khác của sự khác nhau trong việc diễn giải về đạo Phật và nhất là về kinh điển Pāli, tương tự như thế kết nối mật thiết với khái niệm của Niết bàn. Đó là vấn đề của lĩnh vực có hiệu lực, hay sự ứng dụng của học thuyết Vô Ngã, nghĩa là học thuyết không ám chỉ

riêng ai. Chúng ta duy trì học thuyết nầy áp dụng không những vào thế giới của các hiện tượng có điều kiện, mà còn vào Niết bàn. Bao xa như việc chối từ sự áp dụng của nó vào Niết bàn rơi vào dưới tiêu đề "thái cực siêu hình tích cực," nó sẽ được bàn đến những trong phần sau. [6]

II. Thái Cực Siêu Hình Tích Cực

PHẦN 4

Ở Ấn độ, đất nước dành nhiều cho tôn giáo và triết học uyên thâm cũng như sáng tạo, mối nguy hiểm vô cùng to lớn xa hơn đối với việc bảo tồn tính cách của Pháp như "trung đạo" (con đường giữa) đến từ thái cực khác. Nó gồm có trong sự đồng hoá hay kết nối, khái niệm về Niết bàn với bất cứ một trong nhiều ý kiến về hữu thần, khiếm thần hay suy đoán khác của loại siêu hình tích cực, chủ yếu cùng với những khái niệm khác của cái bản ngã thường tồn.

Theo việc phân tích xuyên suốt bài Kinh Phạm Võng (Brahmajāla Sutta, DN 1), tất cả những quan niệm gồm nhiều loại khác nhau về siêu hình và thần học liên quan đến bản chất của cái ngã, chúng có thể đến từ cõi đời hay đất thiêng, sanh khởi từ hoặc một trong hai nguồn: (1) từ trải nghiệm thiền có giới hạn và diễn giải lầm lạc (trong đó chúng ta cũng có thể bao gồm những sự tiết lộ tưởng là, những nguồn cảm hứng tiên tri, v.v..) và (2) từ thuần lý luận (hệ thống triết lý và thần học suy đoán). Nhưng đằng sau tất cả những ý niệm siêu hình và thần học, ở đó hiện ra lờ mờ, như lực lái, sự thôi thúc có tác động mạnh trong con người để duy trì, trong cách nào đó, niềm tin của con người trong nhân cách vĩnh cửu mà con người có thể đầu tư với tất cả những khao khát để thường tồn, an toàn và hạnh phúc vĩnh cửu. Do đó, không ngạc nhiên rằng một số những người diễn giải đạo Phật ngày nay - có lẽ qua lực của

sự thôi thúc bản năng có tác động mạnh đó của sự tự bảo tồn và ảnh hưởng của những quan niệm được ấp ủ lâu ngày và được nắm giữ rộng rãi - ủng hộ sự diễn giải siêu hình - tích cực của Niết bàn và Vô ngã. Vài trong số nầy thành thật tự tin là những Phật tử chân chính, và có sự cống hiến chân chính đối với Đức Phật và sự đánh giá đúng về những phương diện khác của giáo lý ngài. Bây giờ chúng ta sẽ nhìn vào những quan niệm nầy.

Trong tinh thần của con đường giữa, sự phản luận sau đây của thái cực siêu hình tích cực cũng có nghĩa đề phòng bất cứ sự kết luận siêu hình nào mà có thể được sai lầm rút ra từ việc phản bác của chúng ta về hư vô chủ nghĩa trong phần đầu tiên của bài luận văn nầy. Ngược lại, phần thứ nhất đó có thể được phục vụ để chống đối "sự phản ứng phòng thủ" thái quá chống lại những quan niệm siêu hình được nghiên cứu bây giờ.

Thái cực siêu hình trừu tượng trong sự diễn giải của Niết bàn bao gồm trong sự đồng hoá, hay kết hợp siêu hình, của cái bản ngã tinh nguyên hay thanh tịnh với điều, trong ngữ cảnh của quan niệm tương ứng, được nắm giữ là Niết bàn. Hai loại chính của quan niệm siêu hình có thể được phân biệt, như đoạn đi trước đã có hàm ý rồi.

(1) Sự giả định của nguyên tắc chung và nhất thể (không hai, không nhiều) với bản ngã thanh tịnh, người ấy nghĩ được giải thoát khỏi nhân cách theo lối kinh nghiệm, hoặc hợp nhất, hay giả định là một về mặt cơ bản. Những quan niệm nầy có thể khác về chi tiết, tùy theo sự tồn tại của chúng được ảnh hưởng hoặc là Thuyết thần trí, Vệ đà hay Đại thừa (Đại thừa, có nhiều mức độ khác nhau của lý lẽ bào chữa).

(2) Sự giả định rằng "những cái ngã hão huyền" của chư vị A-la-hán, thoát khỏi ngũ uẩn, vào Niết bàn, được xem

như "mái ấm bất diệt" và như "trạng thái duy nhất tương xứng với chư vị." Niết bàn chính nó được chấp nhận là vô ngã, trong lúc Chư Thánh (chư vị A-la-hán) được cho tiếp tục có "trong Niết bàn" loại tính cách nào đó, trong cách không giải thích được và không thể giải thích được. Quan niệm nầy, đối với kiến thức của chúng tôi, được tác giả người Đức Georg Grimm và những người theo ông ủng hộ trong cách như thế.

PHẦN 5

(a) Sự giả định về cái ngã thường hằng thông thường cho cả hai quan niệm giả sử ngũ uẩn tồn tại ở một mức xa nào đó làm thành nhân cách và sự tồn tại trong thực thể của nó. Giả định rằng Đức Phật nên dạy bất cứ cái gì như thế là rõ ràng và phản bác thích đáng chỉ bằng một câu châm ngôn sau đây:

Bất cứ ẩn sĩ hay bà la môn nào quan niệm đa dạng (mọi vật hay ý niệm) như cái ngã, tất cả quan niệm ngũ uẩn (như cái ngã) hay bất cứ một cái gì trong chúng. (SN 22:47)

Đoạn văn bản nầy cũng loại trừ bất cứ sự giải thích sai lầm về công thức tiêu chuẩn của học thuyết Vô ngã: "Đây không thuộc về ta, đây không phải ta, đây không phải tự ngã của ta." Vài nhà văn tin rằng công thức nầy cho phép kết luận rằng Đức Phật giả định cái ngã tồn tại bên ngoài, hay ở một mức xa nào đó, ngũ uẩn, mà theo đó công thức thường quy vào. Sự diễn dịch sai nầy được sắp đặt bởi câu phát biểu của Đức Phật trích dẫn ở trên nói rõ rằng tất cả những khái niệm đa dạng của bản ngã có thể chỉ được quy vào ngũ uẩn - hoặc chung hoặc tuyển chọn. Bất cứ ý tưởng về cái ngã hay nhân cách có thể được hình thành cách nào khác, nếu không từ vật liệu của ngũ uẩn và từ khái niệm sai lầm về chúng? Những ý niệm về cái ngã có thể được căn cứ

vào cái gì khác? Sự kiện nầy về cách có thể duy nhất nhờ đó những ý tưởng về cái ngã có thể được hình thành được chính Đức Phật diễn đạt trong sự liên tục của văn bản được trích dẫn ở trên:

Các tỳ khưu, có người đời không được hướng dẫn... Người ấy xem sắc (vật chất) như cái ngã, hay cái ngã như sở hữu sắc, hay sắc như ở trong cái ngã, hay cái ngã ở trong sắc (tương tự với bốn danh uẩn khác). [7] Trong cách nầy người ấy đến đúng với khái niệm "Ta là." Hơn nữa được nói: "Nếu có sắc, thọ, tưởng, hành và thức, vì lợi ích của chúng và tùy thuộc vào chúng sanh khởi niềm tin vào cá nhân... và những sự suy xét về cái ngã." (SN 22:154,155).

(b) Nếu những từ "Ta", "bản ngã," "nhân cách" và "cái ngã" nên có nghĩa tất cả, bất cứ hình thức của khái niệm bản ngã, ngay cả hình thức trừu tượng nhất và giảm nhẹ, cần phải kết hợp với ý tưởng của tính cá biệt hay riêng biệt với sự khác nhau từ cái được xem như *không phải "bản ngã"*. Nhưng từ cái gì mà tính cá biệt hay sự khác nhau được tìm thấy nguồn gốc nếu không chỉ từ dữ kiện có sẵn của kinh nghiệm, hiện tượng tâm vật lý gồm trong ngũ uẩn?

Trong Trung Bộ Kinh, bài kinh gọi là "Ví dụ về Con Rắn" (MN 22), nói: "Các tỳ khưu, nếu có cái ngã, sẽ cũng có cái thuộc về cái ngã sao? - "Dạ vâng, bạch đức Thế Tôn." - "Nếu có cái thuộc về cái ngã, sẽ cũng có "cái ngã Của Ta à?" - "Dạ vâng, Bạch đức Thế Tôn." "Nhưng bởi cái ngã và những cái thuộc về của cái ngã không thể được thực sự tìm thấy, có phải đây không phải là học thuyết hoàn toàn xuẩn ngốc: "Đây là thế giới, đây là cái ngã. Có phải Ta sẽ thường tồn, vĩnh cửu, bất diệt, không thể biến đổi sau khi chết, vẫn còn trong thực tại bất diệt không?" [8]

Câu đầu tiên của văn bản đó diễn tả, trong cách đơn giản như nó nhấn mạnh, sự kiện chỉ ra trước: rằng sự giả định

của cái ngã cũng đòi hỏi cái gì thuộc về ngã (*attaniya),* nghĩa là những sở hữu qua đó cái ngã nhận những đặc tính nổi bật của nó. Để nói về cái ngã không có những thuộc tính khác biệt như thế, không có cái gì để mô tả nó và cho nó nội dung có ý nghĩa với từ đó, sẽ hoàn toàn vô nghĩa và trái ngược với sự sử dụng được chấp thuận của những thuật ngữ "cái ngã", "bản ngã", v.v.. nầy. Nhưng chính điều nầy được làm bởi những ai cổ vũ loại đầu trong hai loại chính của "thái cực siêu hình tích cực": đó là, sự giả định về "cái ngã vũ trụ vĩ đại hay đại ngã" (*mahātman)* được cho là hòa nhập, hay về cơ bản đồng hoá với, nguyên tắc vũ trụ và siêu hình không phân biệt được (*nirguṇa)* mà đôi khi đánh đồng với Niết bàn. Những ai nắm giữ những quan niệm nầy đôi khi được tìm thấy để cả gan tuyên bố rằng Đức Phật muốn từ chối chỉ cái ngã riêng biệt và rằng không lời tuyên bố nào của ngài trong đó ngài phủ nhận sự tồn tại của cái ngã hão huyền. Những điều đã được nói trước trong phần nầy có thể phục vụ như câu trả lời cho những niềm tin nầy.

Chúng ta chỉ định những quan niệm đó cho phạm trù thứ hai xem là quan niệm đối nghịch. Chúng khăng khăng giữ sự tồn tại riêng biệt của những cái ngã giải thoát và hão huyền trong Phiền não Niết bàn.(Hữu dư Niết bàn). Tuy nhiên, những người cổ vũ họ bỏ qua khá nhiều vấn đề không giải thích được. Chúng không cho biết chúng đến với ý tưởng của tính chất riêng biệt không quy vào thế giới của trải nghiệm như thế nào; và chúng thất bại chỉ cái gì thực sự gồm có trong tính chất riêng biệt đó và nó có thể được nói để vẫn tồn tại trong Niết bàn Hữu dư như thế nào, mà, bằng định nghĩa, không phân biệt được *(nippapañca)*, chính sự đảo ngược của tính chất riêng biệt.

Cả hai sự khác biệt của niềm tin - tính cách riêng đều mong kết hợp những khái niệm khác nhau của cái ngã với giáo lý Phật giáo về Niết bàn. Ngay từ đầu chúng bị phản

bác bởi lời phát biểu rất ý nghĩa về triết lý trong bài kinh về "Ví Dụ Của Con Rắn", hàm ý rằng "Ta" và "của Ta", chủ nhân và tài sản, vật chất và thuộc tính, chủ ngữ và vị ngữ là những thuật ngữ không thể tách rời và tương quan, tuy nhiên, thiếu thực tại trong ý nghĩa tuyệt đối.

PHẦN 6

Hai loại chính diễn giải siêu hình tích cực về Niết bàn có thể dễ bao gồm trong số đáng kể của những tà kiến, được Đức Phật xếp loại và bác bỏ. Sự tuyển lựa của những xếp loại có thể áp dụng sẽ được trình bày trong điều sau đây. Tài liệu nầy, cộng thêm những nhận xét cơ bản trong phần trước, sẽ cung cấp tài liệu phong phú cho sự kiện rằng khônkhái niệm thường kiến duy nhất về cái ngã và Niết bàn, của bất cứ hình thức nào có thể nhận thức được, thì không mâu thuẩn với những giáo lý của Đức Phật như được tìm thấy trong sự trình bày sẵn cổ nhất trong Kinh điển Pāli.

(a) Trong Tương Ưng Bộ Kinh (22:86) (Samyutta Nikāya) chúng ta đọc: "Anurādha, con có nghĩ rằng Như Lai (*tathāgata)* tách ra khỏi sắc *(aññatra rūpā)...* tách ra khỏi thức không?" [9] "Ồ bạch Ngài, chắc chắn không." - "Con có nghĩ rằng Như Lai là người không có sắc không *(arūpī)...* người không có thức không?" [10] - "Ồ bạch Ngài, chắc chắn không." - *Anurādha,* bởi Bậc Toàn Hảo (Như Lai) đích thực, thật sự, không thể được con tìm thấy thậm chí trong suốt cuộc đời, có thích hợp để tuyên bố: "Ngài là Bậc Toàn Hảo, là sinh vật tối cao... mà Bậc Toàn Hảo có thể được làm được biết ngoài bốn khả năng: Bậc Toàn Hảo: tồn tại sau khi chết... không tồn tại.. tồn tại trong cách nầy và không trong cách khác... có thể không được nói tồn tại cũng không không tồn tại'?" - Ồ bạch Ngài, chắc chắn không."

Văn bản nầy áp dụng cả hai loại quan niệm chính cho rằng cái ngã ở một mức xa nào đó các uẩn. Nên được đề cập ở đây rằng những đoạn chú giải các từ "Như Lai *(tathāgata)* bởi "chúng sanh" *(satta)*. Điều đó có lẽ có ý chỉ rằng những lời phát biểu trong văn bản có hiệu lực không những đối với thuật ngữ quy ước "Như Lai" mà còn đối với bất cứ những thuật ngữ nào khác chỉ định cá tính.

(b) Vì lẽ rằng khái niệm về cái ngã cần thiết liên kết với khái niệm quyền sở hữu của những phẩm chất và sự sở hữu (xem 5b), cả hai loại chính đều nằm dưới tiêu đề sau đây của hai mươi loại thân kiến *(sakkāya-diṭṭhi; xem 5a)*.

Người ấy xem cái ngã như sắc sở hữu... như thọ sở hữu... tưởng ... hành ... thức.

Điều nầy áp dụng, đặc biệt đối với loại chính thứ hai được Georg Grimm cổ vũ, cốt để nói về ngũ uẩn như "sự quy kết" ("Beilegungen") của cái ngã. Làm không có bất cứ sự khác nhau nào ở đây rằng "những sự quy kết" nầy được Grimm xem như "không tương xứng" với cái ngã và như có khả năng bị loại bỏ. Những vấn đề gì là sự kiện mà mối quan hệ như thế giữa cái ngã và các uẩn được giả định, và điều nầy bào chữa sự bao gồm về quan niệm đó trong loại đã được đề cập ở trước về niềm tin tính cách.

(c) Từ "Kinh về Nguyên Nhân Cội Rễ" *(Mūla-pariyāya Sutta; MN 1)* những phạm trù sau đây được áp dụng cho cả hai loại: "Người ấy nghĩ (chính mình) khác với (hay ở môjt nơi xa nào đó) bốn yếu tố vật chất (tứ đại), các cõi trời, những cõi vô sắc; khác với bất cứ cái gì được thấy, nghe, cảm giác (khác nhau) và nhận thức; khác với cả vũ trụ *(sabbato)*." Đối với loại thứ hai thích hợp với những quan niệm: "Người ấy nghĩ (chính mình) trong Niết bàn *(nibbānasmiṁ maññati)* hay khác với niêt bàn *(nibbānato*

maññati).” Đó là, người ấy tin cái ngã giải thoát mà được cho là đi vào hữu dư Niết bàn là khác với nó.

(d) Trong kinh “Tất cả các Lậu Hoặc” *(Sabbāsava Sutta; MN 2)* những ví dụ về suy tư hời hợt và không khôn ngoan *(ayoniso manasikāra)* được nhắc đến và bị bác bỏ.

Sáu luận thuyết về cái ngã từ đó những điều sau đây thích hợp ở đây: “Ta có ngã” và “Nhờ có cái ngã ta biết cái ngã.” [11]

Mười sáu cái nghi về sự tồn tại và bản chất của cái ngã, liên hệ đến quá khứ, hiện tại và vị lai, chẳng hạn “Có phải Ta hay không phải ta?”, “Cái gì là Ta?”, “Sẽ là Ta hay không?”, “Cái gì sẽ là Ta?”

Bằng cách nầy bất cứ loại suy đoán về cái ngã được khẳng định mà không được chứng minh bị bác bỏ.

(e) Trong Kinh Phạm Võng những luận thuyết về cái ngã được định rõ đến những chi tiết của chúng. Tuy nhiên, những ai cổ vũ hai loại chính thái cực siêu hình tích cực nầy, chúng ta đề cập đến ở đây, nói chung tránh hay phủ nhận những lời phát biểu chi tiết về bản chất của Niết bàn và cái ngã. Nhưng nếu chúng thừa nhận cái ngã bất biến và hão huyền, nó phải được quan niệm như thụ động, bất động, không thể biến đổi được. Đối với sự quan hệ năng động với thế giới sẽ gồm sự từ bỏ trạng thái hão huyền giả định. Do đó hai loại chính rơi vào thường kiến, được mô tả và bị phủ nhận trong Kinh Phạm Võng (Brahmajāla Sutta) như sau: “Thường hằng là cái ngã và thế giới cằn cỗi và bất động như đỉnh núi, vững vàng như cột trụ.”

(f) Sự bác bỏ bất cứ niềm tin nào trong cái ngã (như vĩnh cửu hay tạm thời đồng nhất), và của các thái cực của sự tồn tại và không tồn tại, không thể được kết luận tốt hơn bằng cách trích dẫn sự liên tục của của thành ngữ hình thành phương châm của chuyên luận nầy:

Kaccāna, đối với người nghĩ về, theo thực tế và với trí tuệ thực sự, sự sanh khởi của (và trong) thế giới, không có cái gì trong thế giới (được gọi) "không tồn tại" (*natthitā).* Kaccāna, đối với người nghĩ về, theo thực tế và với trí tuệ thực sự, sự tận diệt của (và trong) thế giới, không có cái gì trong thế giới (được gọi) "tồn tại" (*atthitā).* Kaccāna, nhìn chung thế giới nầy bị trói buộc bởi những xu hướng, những chấp thủ và thành kiến. Nhưng liên quan đến những xu hướng, những chấp thủ, những thái độ tâm cố định, những thành kiến và những khuynh hướng có rễ ăn sâu, người ấy (người có chánh kiến) không đến gần, không chấp thủ, không có thái độ tâm: "Ta có cái ngã" (*n'adhiṭṭhāti attā me'ti).* Người ấy không có nghi hoặc hay không chắc chắn rằng thực ra chính khổ sanh khởi, và khổ chấm dứt. Ở điểm nầy kiến thức của người ấy không dựa vào cái khác. Kaccāna, trong chừng mức nào đó là người có chánh kiến. (SN12:15)

III. Vượt Hơn Các Thái Cực

Nếu chúng ta khảo sát những lời phát biểu về Niết bàn trong Kinh điển Pāli, chúng ta nhận thấy rằng nó được mô tả (hay tốt hơn: diễn giải dài dòng) trong cả thuật ngữ lạc quan và phủ định. Những diễn đạt và bản chất lạc quan bao gồm trong những chỉ định như "sự uyên thâm, sự thật, sự thường hữu, sự kỳ diệu của tâm hồn," v.v... (SN 43); Và những văn bản như thế như đã trích dẫn ở trên đó (xem Phần 2), "Có cảnh giới đó..." "Có cái chưa sanh ra...," v.v... Những
được hiểu đúng, người ấy sẽ phải cho trọng lượng trọn đủ đối với tầm quan trọng của hai loại phát biểu. Nếu ai sắp trích dẫn chỉ một loại như sự xác minh của ý kiến phiến diện riêng của người ấy, kết quả sẽ là quan niệm không cân xứng.

Đối với những lời phát biểu có tính cách tích cực chúng ta sẽ để tại cho những mục đích sau: (1) để loại trừ thái cực hư vô; (2) làm giảm những nỗi sợ của những ai vẫn không nắm được những sự thật về khổ và vô ngã (*anattā),*và như vậy rút lui khỏi việc cuối cùng chấm dứt khổ, tức là của tái sanh, như nếu thoái lui trước sự rơi vào trong vực thẳm không đáy; (3) để chỉ Niết bàn như mục đích có khả năng đạt được và thực sự đáng ao ước.

Từ "Có" mở đầu hai văn bản nổi tiếng về Niết bàn trong *Udāna* dứt khoát không để lại sự nghi hoặc rằng Niết bàn không được khái niệm như sự dập tắt trơ trụi hay như sự nguỵ trang cho sự tuyệt đối không có gì. Nhưng, về mặt khác, như sự phòng ngừa chống lại việc diễn giải sai lầm trừu tượng về việc nói ra "Có... (*atthi)",* chúng ta có sự bác bỏ dứt khoát tương tự đó của các thái cực tồn tại (*atthitā)* và không tồn tại *(natthitā).*

Nhưng ngay cả những lời phát biểu về Niết bàn được tạo thành ngữ một cách lạc quan, hầu như cũng bao gồm những thuật ngữ phủ định:

"Có cảnh giới đó nơi không có đất... cũng không đời nầy cũng chẳng đời sau, cũng không đến cũng chẳng đi."

"Có cái *không* sanh ra*, không* trở thành... ."

"Như Lai sẽ dạy các con: cái không thành hình... cái uyên thâm... và cách (con đường) đến nó. Bây giờ cái không thành hình ... cái uyên thâm là gì? Chính là sự tận diệt tham, tận diệt sân, tận diệt si."

Những văn bản nầy kết hợp những lời tuyên bố lạc quan và phủ định, minh hoạ những điểm nhận xét trước của chúng tôi rằng cả hai lời phát biểu lạc quan và phủ định về Niết bàn đòi hỏi sự định phẩm chất lẫn nhau, như sự đề phòng khỏi trượt vào vị trí quá khích.

Những lời phát biểu phủ định có ý nhấn mạnh bản chất siêu thế và không thể nói lên được của Niết bàn, vì vượt quá sự mô tả thích đáng bằng những thuật ngữ lạc quan. Ngôn ngữ của chúng ta về căn bản không thích hợp cho sự mô tả như thế, bởi thật cần thiết liên hệ với thế giới của chúng ta trải nghiệm từ đó cấu trúc và những thuật ngữ của nó được tìm ra từ. Do đó những câu tuyên bố lạc quan trong các kinh không thể là gì hơn sự ám chỉ hay phép ẩn dụ *(pariyāya desanā)*. Chúng sử dụng những giá trị dễ cảm xúc dễ hiểu đối với chúng ta để mô tả những kinh nghiệm và những phản ứng được biết đối với những ai đã giẫm trên con đường đến Không Có Đường Mòn. Mặc dù đối với những lý do được bàn ở trên chúng có giá trị thực tế rất lớn, chúng khiến liên tưởng tới hơn thực sự mô tả. Tuy nhiên, những lời phát biểu phủ định hẳn có cơ sở và phù hợp với pháp trong chính chúng. Chúng liên hệ Niết bàn với thế giới của trải nghiệm chỉ bằng những sự phủ định. Phương pháp phủ định của sự gần giống cốt ở tiến trình của việc diệt trừ điều không thể thích hợp với Niết bàn và không tương xứng với nó. Nó cho phép chúng ta có nhiều phát biểu rõ ràng và hữu ích hơn về trạng thái siêu thế của Niết bàn hơn cách sử dụng những thuật ngữ trừu tượng, tính cách lạc quan của nó chỉ có thể ẩn dụ. Những lời tuyên bố phủ định cũng là cách thích đáng và tôn kính nhất để nói về điều đó, được gọi là "tuyệt diệu" *(acchariya)* và "phi thường *(abbhuta)*.

Những cách diễn đạt phủ định có sự thuận lợi quan trọng khác. Những lời tuyên bố như Niết bàn xác định đó như "sự tận diệt của tham, sân và si" chỉ rõ hướng được tiến hành và việc phải làm để *thực sự* đến Niết bàn. Và chính đây mới thành vấn đề nhất. Những lời nầy nhằm vượt qua tham, sân và si đề ra nhiệm vụ rõ ràng và có sức thuyết phục, có thể được tiến hành ngay tại đây và bây giờ. Hơn

nữa, chúng không những chỉ ra cách có thể thực hiện được và đáng giá cho lợi ích riêng của nó, nhưng chúng cũng nói về mục đích cao quý mà tương tự như thế có thể được trải nghiệm tại đây và bây giờ, và không chỉ trong cái không biết ở trên nào. Vì nó từng được nói:

Nếu tham, sân và si đã từng được tiêu hủy, trong chừng mức nào đó Niết bàn có thể thấy tại đây và bây giờ, không chậm trễ, mời đến để kiểm chứng và người trí có thể trực tiếp trải nghiệm được. (AN 3:55)

Niết bàn có thể thấy đó từng được ca ngợi bởi những vị đã đạt đến nó như nguồn hạnh phúc thuần khiết và không thể chuyển nhượng, như nguồn an ủi cao nhất, như niềm khuây khoả không tả xiết của việc được thoát khỏi gánh nặng và triền trói. Nếm trước hương vị mờ nhạt của nó có thể trải nghiệm được trong mỗi hành động của việc hy sinh mang lại niềm vui và trong những lúc vô tư thanh thản. Để biết chính mình, nếu chỉ tạm thời và một phần nào, giải thoát khỏi cảnh nô lệ của những khát vọng và sự mù quáng của việc tự lừa dối mình; để quán triệt chính mình và để sống và suy nghĩ trong ánh sáng của tri thức, nếu chỉ một thời gian nào đó và trong chừng mức giới hạn nào đó - những điều nầy thực sự không phải "chỉ thuần những sự kiện phủ định," nhưng là những trải nghiệm lạc quan và nâng cao nhận thức đạo đức nhất đối với những ai biết nhiều về hạnh phúc nhục dục phù du và dối trá. "Nầy các tỳ khưu, có hai loại hạnh phúc: hạnh phúc của thú vui nhục dục và hạnh phúc của từ bỏ. Nhưng hạnh phúc từ bỏ là niềm hạnh phúc cao cả hơn nhiều." (AN 2:64).

Như vậy những từ dường như phủ định nầy của sự tận diệt tham, sân và si sẽ chuyển một thông điệp lạc quan xúc động có xu hướng tốt hơn và đầy nghị lực: về con đường có thể được giẫm lên tại đây, về mục đích có thể đến trên cõi

đời nầy, về niềm hạnh phúc có thể được trải nghiệm ngay đây.

Tuy nhiên, khía cạnh của niềm hạnh phúc cao thượng có thể đạt được tại đây và bây giờ, đối với chúng ta, không nên được cho phép bao gồm sự kiện rằng đạt được Niết bàn là chấm dứt tái sanh, hết trở thành. Nhưng sự chấm dứt và hết nầy không có trong cách nào liên quan đến việc phá hủy hay tiêu diệt của bất cứ cái gì thuộc về vật chất cả. Điều thực sự xảy ra là chấm dứt sự sanh khởi mới nhờ vào việc chấm dứt những nguyên nhân cội rễ của nó: vô minh và ái dục.

Người thấy sâu sắc và thấu đáo sự thật về khổ thì "không bị điều không thực cuốn đi nữa, và không lùi lại khỏi điều thực nữa." Vị ấy biết: "Quả thực, chính khổ sanh khởi, chính khổ chấm dứt." Với tâm kiên định vị ấy phấn đấu để đạt được bất tử, cuối cùng chấm dứt khổ – Niết bàn.

Chư vị Thánh biết nó như niềm phúc lạc:
chấm dứt tính cách;
Không ưa người đời,
Nhưng không phải đối với những người thấy rõ.
Điều những người khác tính đến như niềm hạnh phúc cao nhất,
Chư vị Thánh xem như đau khổ;
Điều những người đó chỉ xem như khổ đau
đối với chư vị Thánh là hoàn toàn phúc lạc. (Snp.vv.761-62)

Chú thích:

[1] Những đoạn trích từ cả hai tác phẩm chính được chọn, với một ít sửa đổi, từ bản dịch của Tỳ Khưu Nāṇamoli (xem Chú Thích về các Nguồn). Thêm lời giải thích của nhà

văn nầy trong các ngoặc kép, của tỳ Khưu Nāṇamoli trong các ngoặc đơn.

[2] Chú giải: Điều nầy chỉ rằng, đối với những Bậc A-la-hán, Niết bàn được làm vững chắc nhờ kinh nghiệm riêng của các vị đó.

[3] Chú giải:Đối với những người khác nó được thiết lập bằng cách suy ra căn cứ trên những lời của Thầy.

[4] Những đoạn bắt đầu với [*] được dịch từ tác giả của bài luận văn nầy; những đoạn khác không, có dấu, của tỳ khưu Nāṇamoli (được rút từ những chú thích cho bản dịch *Visuddhimagga* của ngài.)

[5] Vài điều chọn trong số 33 điều về Niết bàn trong SN 43:12-44.

[6] Điều nầy quy vào những sự xếp loại Thắng pháp trong đó Niết bàn bao gồm, xuất hiện, chẳng hạn, trong *Dhammasaṅganī*.

[7] Đây là hai mươi loại thân kiến *(sakkāya-diṭṭthi).*

[8] Xem *Bài Kinh về Ví Dụ Con Rắn,* do Nyanaponika Thera dịch (Wheel No.47/48).

[9] Đó là bên ngoài các uẩn được chọn từng cái một.

[10] Đó là bên ngoài các uẩn như tổng thể.

[11] Tiếng Pāli *attanā'va āttanaṃ sañjānāmi*. Điều nầy liên quan đến những khái niệm Vệ đà. Hắn giống những công thức được tìm thấy trong *Saṁhitās* rồi, tiền Phật giáo, và sau đó trong *Bhagavadgītā*.

- 10 -

CÁC THAM LUẬN NGẮN HƠN

10.1 Thấy Mọi Vật Như Chúng Đang Là

Nếu chúng ta suy ngẫm ngay cả một khu nhỏ của lãnh vực rộng lớn trong đời sống, chúng ta đương đầu với nhiều hình thức đa dạng trong cuộc sống quá dữ dội đến nỗi nó bất chấp tất cả mọi diện mạo. Tuy nhiên ba đặc tính cơ bản có thể thấy rõ như tướng chung đối với mọi vật hữu tình, từ vi khuẩn đến con người, từ những cảm giác đơn giản nhất đến những tư tưởng của một thiên tài sáng tạo:

- Vô thường hay sự biến đổi (*anicca)*
- Khổ hay bất toại nguyện (*dukkha)*
- Vô ngã hay không có thực *(anattā)*

Ba sự kiện cơ bản nầy đầu tiên được tìm thấy và phát biểu có hệ thống cách đây hơn 2.500 năm do Đức Phật, ngài được gọi một cách chính đáng "Thế Gian Giải" *(loka-vidū).* Chúng được chỉ định, trong thuật ngữ Phật giáo, tam tướng *(ti-lakkhaṇa)* - những dấu hiệu, ký hiệu không thể thay đổi của mọi vật gắn vào trong sinh vật, "dấu hiệu" đó đóng dấu ngay trên chính gương mặt cuộc đời.

Trong ba đặc tính đó, thứ nhất và thứ ba áp dụng trực tiếp vào đời sống vô tình cũng như hữu tình, đối với mọi thực tại cụ thể bằng chính bản chất của nó phải chịu thay đổi và không có thực/ vật chất. Đặc tính thứ hai, khổ, dĩ nhiên chỉ có sự trải nghiệm của hữu tình. Nhưng Đức Phật áp dụng đặc tính khổ cho tất cả mọi vật có điều kiện (các pháp hữu vi), trong ý nghĩa rằng, đối với chúng sanh hữu tình, mọi vật có điều kiện là nhân tiềm tàng của khổ được trải nghiệm và bất cứ trường hợp nào đều không có khả

năng cho sự toại nguyện lâu dài. Như vậy ba nầy quả thực là đặc tính phổ biến thực sự gắn liền với điều thấp hay cao hơn lãnh vực nhận thức bình thường của chúng ta.

Đức Phật dạy rằng cuộc đời chỉ có thể hiểu đúng với điều kiện ba sự kiện cơ bản nầy được hiểu. Và sự hiểu biết nầy phải xảy ra, không chỉ hợp lý mà còn đương đầu với sự trải nghiệm của chính người đó. Trí tuệ thấu suốt, là yếu tố giải thoát tuyệt đối, bao gồm chỉ trong sự hiểu biết từng trải của ba đặc tính nầy như được áp dụng đối với những tiến trình thân tâm của chính người đó, được đào sâu và thuần thục trong thiền.

Thấy mọi vật như chúng thực sự là nghĩa là thấy chúng kiên định trong ánh sáng của ba đặc tính nầy. Không thấy chúng trong cách nầy, hay tự dối mình về thực tại và lãnh vực áp dụng của chúng, là dấu hiệu hạn chế của vô minh, và vô minh chính nó là nhân tiềm ẩn của khổ, kết thành mạng lưới mà con người bị vướng trong đó - mạng lưới của những hy vọng giả dối, của những khao khát phi thực tế và tai hại, của những ý thức hệ lừa gạt và những giá trị và mục đích trụy lạc.

Không biết và xuyên tạc ba sự kiện cơ bản nầy cuối cùng chỉ dẫn đến tâm trạng vỡ mộng, chán ngán và thất vọng. Nhưng nếu chúng ta học để thấy xuyên qua những vẻ bề ngoài lừa dối, và nhận thức ba đặc tính nầy, điều nầy sẽ đem lại lợi ích vô cùng to lớn, cả trong đời sống hằng ngày và trong tinh thần phấn đấu của chúng ta. Ở mức độ trần thế, sự hiểu biết rõ về vô thường, khổ và vô ngã sẽ đem đến cho chúng ta cách nhìn cuộc đời lành mạnh hơn. Nó sẽ giải thoát chúng ta khỏi những mong ước phi hiện thực, ban cho lòng can đảm chấp nhận khổ và thất bại, và che chở chúng ta chống lại những giả định và niềm tin hão huyền. Trong việc truy tìm siêu thế, sự hiểu biết ba đặc tính nầy sẽ không

thể thiếu được. Sự trải nghiệm trong thiền về tất cả các hiện tượng như không thể tách rời khỏi ba dấu ấn nầy sẽ lỏng dần, và cuối cùng cắt, những mối ràng buộc cột trói chúng ta vào sự tồn tại giả dối tưởng là vĩnh cửu, vui thú và có thật. Tất cả mọi vật bên trong và bên ngoài sẽ được thấy rõ dần trong bản chất thực của chúng: như thường thay đổi, như buộc phải chịu khổ và như không có thật, không có linh hồn trường tồn hay tinh hoa vĩnh cửu. Bằng cách thấy như vậy, tính tách khỏi (viễn ly) sẽ dần dần mang lại tự do vô cùng lớn lao khỏi sự chấp thủ vào bản ngã và lên đến đỉnh cao - Niết bàn, cuối cùng tâm giải thoát khỏi khổ.

10.2 Đạo Phật và Quan Niệm Thần Linh

Nhiều quan niệm hoàn toàn mâu thuẩn được diễn đạt trong văn học phương Tây về thái độ của đạo Phật đối với khái niệm nhất thần và đa thần. Từ việc nghiên cứu những bài kinh của Đức Phật được tàng trữ trong kinh điển Pāli, sẽ được thấy rằng quan niệm về *vị thần riêng*, thần sáng tạo quan niệm thường hằng và toàn tri, không thể so sánh với giáo lý của Đức Phật. Mặt khác, những khái niệm về *thần linh không ngôi* của bất cứ sự miêu tả nào, chẳng hạn linh hồn thế giới, v.v... được loại trừ bằng giáo lý về *Anattā,* Vô ngã hay không có thực chất của Đức Phật .

Trong văn học Phật giáo, niềm tin vào thần sáng tạo *(issara-nimmāna-vāda)* thường được bàn đến và bác bỏ, cùng với những nguyên nhân khác được viện dẫn sai lạc để giải thích nguồn gốc của thế giới; như, chẳng hạn, linh hồn thế giới, thời gian, bản chất, v.v... Tuy nhiên, niềm tin Thượng đế không được đặt trong cùng một phạm trù như những quan niệm sai lầm phá hoại đạo đức đó, chối từ những hậu quả của hành động, thừa nhận nguồn gốc ngẫu nhiên của

con người và bản chất, hay dạy bảo thuyết định mệnh tuyệt đối. Những quan niệm nầy đều được cho là độc hại, có hậu quả xấu rõ ràng bởi hậu quả về phẩm hạnh đạo đức của chúng.

Tuy nhiên, thuyết hữu thần được xem như một loại giáo lý về nghiệp trong chừng mức nó đề cao tính hiệu quả có đạo đức của hành động. Từ đó người theo thuyết hữu thần sống đời đạo đức, có thể, như bất cứ người nào khác làm vậy, mong đợi sự tái sanh thuận lợi hơn. Người ấy có thể có khả năng thậm chí tái sanh vào cõi trời tương đồng với nhận thức của chính người đó về nó, mặc dầu nó sẽ không có khoảng thời gian thường tồn như người ấy có thể hằng mong đợi. Tuy nhiên, nếu sự cuồng tín xui khiến người đó khủng bố những ai không có cùng niềm tin với họ, điều nầy sẽ có những hậu quả nghiêm trọng cho vận mạng tương lai của người đó. Đối với những thái độ cuồng tín, tính không khoan dung và bạo lực chống lại những người khác tạo ra nghiệp bất thiện dẫn đến thoái hoá đạo đức và tái sanh vào cảnh khổ.

Mặc dầu niềm tin vào Thượng đế không loại trừ việc tái sanh vào cảnh thuận lợi, chính sự đa dạng của thường kiến, quả quyết về sự thường hằng dối trá có rễ trong tham ái tồn tại (hữu ái), và đúng nghĩa một trở ngại cho sự giải thoát cuối cùng.

Mặc dù những xiềng xích (kiết sử - *saṁyojana*) trói buộc vào sự tồn tại, hữu thần đặc biệt dễ bị những ai có thân kiến, dính mắc vào nghi lễ, và mong ước cõi hữu sắc hay "thiên đàng của dục giới", như trường hợp có thể.

Như nỗ lực nhằm giải thích vũ trụ, nguồn gốc của vũ trụ, và tình cảnh của con người trong thế giới của người đó, quan niệm về Thượng đế được tìm thấy hoàn toàn không thuyết phục được bởi những nhà tư tưởng Phật giáo ngày

xưa. Qua nhiều thế kỷ, những triết gia Phật giáo từng trình bày rõ ràng chính xác những luận cứ đầy đủ chi tiết phản bác học thuyết thượng đế đấng sáng tạo. Nên có sự quan tâm để so sánh những điều nầy với những cách trong đó những triết gia Tây phương đã từng bác bỏ những chứng cứ thuần lý về sự tồn tại của Thượng đế.

Nhưng đối với những tín đồ ngoan đạo nhất, quan niệm Thượng đế chỉ hơn là phương sách để giải thích những sự kiện thường hằng như nguồn gốc của thế giới. Đối với người ấy chính đối tượng của đức tin có thể ban cho cảm giác mạnh về điều chắc chắn, không chỉ như sự tồn tại của Thượng đế "nơi nào ngoài đó," mà còn như sự hiện hữu và thân mật an ủi của Thượng đế cho chính người đó. Cảm giác chắc chắn nầy đòi hỏi sự khảo sát kỹ lưỡng cặn kẽ. Sự khảo sát kỹ lưỡng như thế sẽ tiết lộ rằng trong hầu hết các trường hợp quan niệm Thượng đế chỉ là sự hình thành cụ thể lý tưởng của người sùng đạo đó - thông thường người cao thượng - và về nỗi ao ước nồng nhiệt và nhu cầu cảm thấy sâu xa để tin của người ấy. Những sự hình thành (phóng ảnh) cụ thể nầy có điều kiện rộng lớn do những ảnh hưởng bên ngoài, như những ấn tượng thời thơ ấu, nền giáo dục, truyền thống và môi trường xã hội. Được giao nhiệm vụ tầm quan trọng của cảm xúc mạnh, đem vào đời sống do khả năng có tác động mạnh của con người đối với việc hình thành - một hình ảnh, sự hình dung và việc tạo ra chuyện hoang đường, rồi chúng đến để đồng hoá với những hình ảnh và khái niệm về bất cứ tôn giáo nào của tín đồ theo. Trong nhiều trường hợp hầu hết những người tin chân thật, phép phân tích tìm kiếm sẽ chỉ rằng "kinh nghiệm Thượng đế" của họ không có nội dung gì đặc biệt hơn điều nầy.

Tuy nhiên phạm vi và ý nghĩa của niềm tin Thượng đế và kinh nghiệm Thượng đế không kiệt quệ hoàn toàn bởi những điểm nhận xét trước. Những cuộc đời và việc sáng

tác những huyền thoại của tất cả những tôn giáo lớn chịu sự chứng kiến những kinh nghiệm tôn giáo có cường độ cực mạnh, trong đó những sự thay đổi đáng kể có hiệu quả trong tính chất của tâm thức. Sự miệt mài sâu thẳm trong sự cầu nguyện hay thiền có thể đem lại sự đào sâu và mở rộng, sự sáng tỏ và mạnh dạn của tâm, đi cùng với cảm giác hỷ lạc. Sự tương phản giữa những trạng thái nầy và sự nhận biết có ý thức bình thường quá to lớn đến nỗi người thần bí tin những kinh nghiệm của người đó là những biểu thị của thần linh; và được cho sự tương phản, sự giả định nầy hẳn có thể hiểu được. Những kinh nghiệm huyền bí cũng được mô tả bởi sự biến đổi rõ rệt hay sự loại trừ tạm thời của vô số những nhận thức bằng giác quan và những ý tưởng thao thức; và sự hợp nhất tương đối của tâm nầy lúc bấy giờ được giải thích như sự kết hợp hay sự đồng cảm với Nhất Thần. Tất cả những ấn tượng chao động sâu sắc nầy và những sự giải thích tự ý ban đầu người thần bí cuối cùng đồng hoá với thần học đặc biệt của người ấy. Tuy nhiên, thật thú vị để ghi chú rằng những nỗ lực của đa số những người thần bí lớn Tây phương liên quan đến những kinh nghiệm huyền bí của họ với những giáo điều quyền lực của những nhà thờ tương ứng với họ thường có kết quả trong những lời dạy được nhìn một cách ngờ vực bởi chính thống, nếu không bị xem đích thực là dị giáo.

Những sự kiện tâm lý học nằm dưới những kinh nghiệm tôn giáo đó được chấp nhận và biết rõ bởi Phật tử; nhưng người đó cẩn trọng phân biệt những trải nghiệm của chính họ với những sự giải thích thuần lý thuyết được áp đặt lên chúng. Sau khi xuất thiền *(jhāna),* thiền sinh Phật giáo được khuyên nhìn những yếu tố tâm vật lý tạo thành sự trải nghiệm của người đó trong ánh sáng của ba đặc tính của tất cả những hiện hữu có điều kiện (các pháp hữu vi): vô thường, dễ bị khổ, và không có bản ngã vĩnh cửu hay vật

chất thường tồn. Điều nầy được làm chủ yếu để lợi dụng sự trong sáng của thiền và sức mạnh của tâm hướng đến mục đích cao nhất: trí tuệ giải thoát. Nhưng tiến trình nầy cũng có khía cạnh rất quan trọng có hiệu quả khiến chúng ta quan tâm ở đây: thiền sinh sẽ không bị tràn ngập bởi bất cứ cảm xúc nào không bị kiềm chế hay những tư tưởng gợi lên bởi trải nghiệm đơn lẻ của người đó, và như vậy sẽ có khả năng tránh những giải thích sự trải nghiệm đó không được chứng thực bởi những sự kiện.

Vì thế thiền sinh Phật giáo, trong lúc làm lợi ích bằng sự thanh lọc tâm đã đạt, người ấy sẽ có khả năng thấy những kinh nghiệm thiền nầy đối với những gì chúng là, và sẽ biết hơn rằng chúng không có vật chất thường tồn nào có thể quy cho một vị thần biểu thị chính nó đối với tâm người ấy. Do đó, kết luận của Phật tử ắt là: những trạng thái huyền bí cao nhất không cung cấp chứng cứ cho sự tồn tại của một Thượng đế riêng nào hay thần linh không ngôi.

Đôi khi đạo Phật cũng được gọi là giáo lý vô thần, hoặc trong ý nghĩa tán thành bởi những nhà tư tưởng tự do và những người theo chủ nghĩa duy lý, hay trong ý nghĩa làm giảm giá trị bởi người có niềm tin vào hữu thần. Chỉ trong một cách đạo Phật có thể được diễn tả như vô thần, nghĩa là, tới một chừng mức nó phủ định sự tồn tại của Thượng đế vĩnh cửu, toàn tri hay thánh thần là người sáng tạo và quyết định thế giới. Tuy nhiên, từ "vô thần; atheism", như từ "không tin thần linh: godless," thường mang một số ý nghĩa phụ hay những ám chỉ miệt thị, mà không có cách nào áp dụng vào giáo lý của Đức Phật.

Những ai sử dụng từ "vô thần" thường kết hợp nó với học thuyết vật chất chủ nghĩa, biết không gì cao hơn thế giới của giác quan (dục giới) nầy và hạnh phúc mong manh nó có thể ban cho. đạo Phật không có gì thuộc loại đó.

Trong khía cạnh nầy nó đồng ý với những lời dạy của những tôn giáo khác, rằng hạnh phúc thường hằng thực sự không thể được tìm thấy trong đời nầy; cũng không, Đức Phật nói thêm, có thể tìm thấy trên bất cứ cõi cao hơn nào, được quan niệm như cõi trời hay thần thánh, bởi vì tất cả các cảnh giới đều vô thường và như vậy không có khả năng cho niềm phúc lạc vĩnh hằng. Những giá trị tinh thần được ủng hộ bởi đạo Phật là trực tiếp, không hướng về đời sống mới trong cảnh giới cao hơn nào, nhưng hướng đến trạng thái hoàn toàn vượt lên cảnh giới, đó là Niết bàn. Tuy nhiên, trong khi thực hiện lời tuyên bố nầy, chúng ta phải chỉ ra rằng những giá trị tinh thần của đạo Phật không rút ra sự tách biệt tuyệt đối giữa ở trên và tại đây và bây giờ. Chúng có rễ vững chắc trong chính cõi đời nầy vì chúng nhắm đến sự chứng ngộ cao nhất ngay trong kiếp sống nầy. Cùng với những nguyện vọng tinh thần như thế, đạo Phật khuyến khích nỗ lực tinh cần nhất để làm thế giới nầy thành nơi tốt hơn để sống trong đó.

Triết lý vật chất chủ nghĩa của đoạn kiến *(ucchedavāda)* được Đức Phật dứt khoát bác bỏ như một học thuyết sai lầm. Học thuyết về nghiệp đủ để chứng minh rằng đạo Phật không dạy hủy diệt sau khi chết. Nó chấp nhận sự tồn tại, không phải của linh hồn vĩnh cửu, nhưng của tiến trình tâm chịu sự trở thành đổi mới; như vậy nó dạy sự tái sanh không có sự đầu thai. Lại nữa, giáo lý của Đức Phật không phải là hư vô chủ nghĩa cho rằng nhân loại khốn khổ không có hy vọng nào tốt hơn hư không lạnh giá cuối cùng. Trái lại, chính là giáo lý cứu rỗi linh hồn *(niyyānika-dhamma)* hay giải thoát *(vimutti)* quy cho con người khả năng chứng ngộ, bằng chính nỗ lực riêng của người đó, mục đích cao nhất, Niết bàn, sự tuyệt đối chấm dứt khổ và cuối cùng diệt tận tham, sân và si. Niết bàn không hề là số không trơ trụi của đoạn diệt; tuy nhiên nó cũng không thể đồng hoá với bất cứ

hình thức nào của quan niệm Thượng đế, vì nó không phải là nguồn gốc cũng không phải đất ở khắp mọi nơi hay tinh hoa của thế giới.

Đạo Phật không là kẻ thù của tôn giáo như vô thần được tin là. Thực ra, đạo Phật không là kẻ thù của ai cả. Phật tử sẽ công nhận và đánh giá cao bất cứ giá trị gì về đạo đức, tinh thần và văn hoá từng được tạo ra bởi niềm tin Thượng Đế trong lịch sử lâu dài và thịnh suy của nó. Tuy nhiên, chúng ta không thể nhắm mắt với sự kiện rằng khái niệm Thượng đế từng phục vụ quá thường như mặt nạ đối với ý chí của con người để nắm quyền, và sử dụng liều lĩnh và tàn bạo quyền lực đó, như vậy cọng thêm đáng kể chừng mức phong phú của nỗi khổ trên đời nầy được cho là sự sáng tạo của Thượng đế toàn kính yêu. Trong nhiều thế kỷ việc tự do tư tưởng, tự do nghiên cứu và trình bày những quan điểm chống đối bị cản trở và dập tắt dưới danh nghĩa phục vụ Thượng đế. Và chao ôi, những điều nầy và những hậu quả tiêu cực khác hoàn toàn chưa phải là những điều của quá khứ.

Từ "vô thần" cũng mang sự ám chỉ của thái độ đồng tình với tình trạng đạo đức không nghiêm, hay niềm tin đạo đức học nhân tạo đó không có sự phê chuẩn của thánh thần, dựa trên những nền tảng dễ lung lay. Tuy nhiên, đối với đạo Phật, luật đạo đức cơ bản có sẵn trong chính đời sống. Chính trường hợp đặc biệt của luật nhân quả, không cần người cho luật thần thánh cũng không tùy thuộc vào những quan niệm bấp bênh của con người về những đạo nghĩa không quan trọng có điều kiện về xã hội và những quy ước. Đối với tầng lớp nhân loại đang gia tăng, niềm tin vào Thượng đế đang nhanh chóng tan vỡ, cũng như những động cơ thường lệ đối với hạnh kiểm đạo đức. Điều nầy chỉ rõ hiểm hoạ những chuẩn y đạo đức có nền tảng trên những điều răn của thánh thần, khi những nguồn viện dẫn của họ

nhanh chóng mất lòng tin và quyền lực. Có nhu cầu cho nền tảng tự trị đối với đạo đức, một điều có những rễ sâu hơn khế ước xã hội và có khả năng bảo hộ sự an toàn của cá nhân và của các thể chế con người. đạo Phật cung cấp nền tảng đạo đức như thế.

Đạo Phật không từ chối rằng có những cảnh giới trong vũ trụ và những tầng tâm thức trong vài cách có thể cao hơn cảnh giới thuộc trái đất của chúng ta và hơn tâm thức trung bình của con người. Để từ chối điều nầy quả thực là quê kệch trong thời đại du hành vũ trụ. Bertrand Russell nói có lý rằng: "Không chắc có thực rằng vũ trụ chứa không gì tốt hơn chính chúng ta."

Tuy nhiên, theo giáo lý Phật giáo, những cảnh giới cao hơn như thế, như thế giới quen thuộc của chúng ta, phải chịu luật vô thường và biến đổi. Những cư dân của những cảnh giới như thế có thể mạnh khoẻ, trong nhiều mức độ khác nhau, có tác động mạnh hơn loài người, hạnh phúc hơn và sống lâu hơn. Cho dù chúng ta gọi những chúng sanh cao hơn là thánh, thần, chư thiên hay thiên thần, đều không mấy quan trọng, bởi vì không chắc có thực rằng họ gọi chính họ bằng bất cứ danh tánh nào trong số đó. Họ là những cư dân trong vũ trụ nầy, những người bạn lữ hành trong vòng luân hồi nầy; và mặc dù có tác động mạnh hơn, họ không cần thông minh hơn con người. Hơn nữa, cần được từ chối rằng những cảnh giới như thế và những sinh vật như thế có thể có chúa tể và vị lãnh tụ của họ. Trong tất cả khả năng họ làm. Nhưng như bất cứ vị lãnh tụ con người nào, vị lãnh tụ thần thánh cũng vậy có thể có khuynh hướng phán đoán sai lầm những địa vị và quyền lực riêng của vị đó, như những văn bản của chúng tôi tường thuật về Đức Phật.

Tuy nhiên, đây là những vấn đề rộng lớn ngoài phạm vi và sự quan tâm thuộc trải nghiệm của con người trung bình. Chúng từng được bàn ở đây chính là nhằm mục đích định nghĩa vị trí Phật giáo và không phục vụ như một tiêu đề nghiên cứu và thảo luận. việc bao hàm như thế chỉ có thể làm trệch hướng chú ý và nỗ lực khỏi những gì phải là đối tượng chính của chúng ta: vượt qua tham, sân và si nơi chúng được tìm thấy tại đây và bây giờ.

Đoạn thơ cổ được gán cho Đức Phật trong Mi Tiên Vấn đáp nói:

Không xa từ đây bạn cần nhìn!
Đời sống cao nhất - điều gì có thể lợi dụng?
Tại đây trong ngũ uẩn hiện tại nầy,
Vượt qua thế giới trong thân của chính bạn!

10.3 Lòng Sùng Kính trong Đạo Phật

Đức Phật nhiều lần chán bất cứ sự sùng kính thái quá nào dành cho cá nhân ngài. Ngài biết rằng sự thái quá của những sùng kính hoàn toàn do cảm xúc có thể ngăn cản hay quấy nhiễu sự phát triển tính cách quân bình, và như vậy có thể trở thành vật cản nghiêm trọng để tiến bộ trên con đường giải thoát. Lịch sử tôn giáo đã từng chứng minh ngài đúng, như được minh hoạ bằng những lời nói vô lý của thuyết thần bí về cảm xúc ở phương Đông và phương Tây.

Những bài kinh liên hệ tích chuyện vị tỳ khưu Vakkhali, người hoàn toàn sùng kính và thương yêu Đức Phật, từng tha thiết được nhìn ngắm sắc thân của ngài. Đối với vị ấy Đức Phật nói: "Sẽ lợi ích gì để con nhìn tấm thân bất tịnh nầy? Người nào thấy Pháp thấy Như Lai."

Không lâu trước khi đức Phập nhập diệt, ngài nói: "Nếu một tỳ khưu hay tỳ khưu ni nào, một thiện nam, hay một tín nữ nào, sống thuận theo Pháp, là đúng với đời sống Như Lai, bước đi thích hợp với Pháp - chính là người tôn trọng, cung kính, cúng dường, giữ thiêng liêng và kính trọng Như Lai (*tathāgata)* đúng với sự tôn kính xứng đáng nhất."

Thực sự hiểu Pháp sâu sắc, cùng với tư cách đạo đức thích hợp với sự hiểu biết đó - những điều nầy cực kỳ cao hơn bất cứ sự tôn kính bên ngoài nào hay sự sùng kính thuần cảm xúc. Đó là sự hướng dẫn hai lời dạy nầy của Bậc Đạo Sư được truyền đạt.

Tuy nhiên, sẽ có lỗi để kết luận rằng Đức Phật chê bai thái độ tôn trọng, sùng kính của tâm khi nó là dòng chảy tự nhiên của thực sự hiểu biết và ngưỡng mộ sâu sắc điều vĩ đại và cao thượng. Cũng sẽ là lỗi nghiêm trọng khi tin rằng "thấy Pháp" (được dạy trong câu đầu tiên) là đồng nhất với sự đánh giá cao chỉ về tri thức và nắm giữ học thuyết chỉ thuần khái niệm. Sự tiếp cận trừu tượng phiến diện như thế với thông điệp rất cụ thể của Đức Phật đều quá thường dẫn đến sự tự mãn thiển cận về tri thức. Trong sự trơ trọi của nó chắc chắn sẽ không là sự thay thế cho những thôi thúc mạnh bạo và sôi nổi được phổ biến bởi lòng tận tụy cảm thấy - sâu sắc với điều được biết như vĩ đại, cao thượng và gương mẫu. Lòng tận tụy, là một khía cạnh và tự nhiên đi cùng với đức tin *(saddhā, tín)*, là yếu tố cần thiết trong sự quân bình các căn *(indriya-samatā)* được đòi hỏi để giải thoát cuối cùng. Tín, trong mọi khía cạnh của nó, kể cả sự tận tuỵ, là cần để giải quyết bất cứ tình trạng tù đọng/ mụ mẫm và những khuyết điểm khác có hậu quả từ sự phát triển phiến diện của các căn tri thức. Sự phát triển như thế thường có khuynh hướng xoay quanh trong các vòng luân hồi bất tận, không có khả năng thực hiện một sự vỡ tung. Ở đây lòng sùng kính, niềm tin và lòng trung thành - mọi

phương diện của thuật ngữ Pāli *(saddhā, tín)* có thể có khả năng cho sự trợ giúp nhanh và có hiệu quả.

Mặc dù Đức Phật từ chối được làm đối tượng của "sự thờ cúng nhân cách" dễ cảm xúc, ngài cũng biết rằng "sự cung kính và tôn trọng những ai xứng đáng với điều đó là nguồn phúc lạc lớn lao." Đức Phật tuyên bố điều nầy trong ngay đoạn đầu của một trong những lời huấn thị đạo đức chính yếu của ngài, Bài Hạnh Phúc Kinh *(Mahā Maṅgala Sutta)* [1]. Bàn đến giá trị của thái độ cung kính, tôn trọng cùng với những hạnh phúc của "việc tránh kẻ ác và thân cận bậc trí hiền," rõ ràng Đức Phật xem thái độ như thế là nền tảng cho sự tiến bộ của cá nhân và xã hội và để giành được bất kỳ những lợi ích cao hơn nào. Người không có khả năng có thái độ tôn kính cũng sẽ không có khả năng có sự tiến bộ tâm hồn vượt trên những giới hạn nhỏ hẹp của điều kiện tinh thần hiện tại của người đó. Người quá mù quáng đến nỗi không thấy hay không nhận ra bất cứ cái gì cao hơn và tốt hơn cái ao hồ bùn lầy nhỏ bé của cái bản ngã tầm thường và môi trường của người đó sẽ khổ đau một thời gian dài vì sự chậm phát triển. Và người, do sự tự khẳng định có luận chứng, khinh bỉ thái độ cung kính trong chính mình và trong người khác vẫn sẽ giam cầm trong tự ngã của mình - một rào chắn kinh khủng nhất đối với sự trưởng thành thực sự về nhân cách và sự phát triển tâm hồn. Chính bằng sự nhận ra và tôn kính người nào hay việc gì cao hơn mà người đó tôn kính và nâng cao những tiềm năng bên trong của chính người đó.

Khi chúng ta tán dương tâm hồn cao cả
Rồi làm lễ kỷ niệm cái nhìn chân thực
Và tôn sùng sự cao quý đã qua,
Chính bản thân chúng ta đều cao thượng cả.

Bởi vì lòng tôn trọng, sùng kính, và sự tận tuỵ là những khía cạnh từng phần của khái niệm đức tin (tín) trong Phật giáo, bấy giờ người ấy sẽ hiểu tại sao tín từng được gọi là hạt giống của tất cả những phẩm chất lợi ích khác.

Đối tượng tôn kính của sự tận tuỵ càng cao thượng hơn, thì phúc lạc càng cao hơn. "Những ai có đức tin vui mừng trong sự cao nhất, quả cao nhất sẽ là của những người đó" (AN 4:34). Những đối tượng tối cao của sự tôn trọng và sùng kính của Phật tử là Tam Quy của người đó, cũng được gọi là Tam Bảo hay những Lý Tưởng: Phật, Pháp (giáo lý của Ngài) và Cộng đồng của những vị thánh Tăng và Ni (Tăng) [2]. Cũng vậy, ở đây, Đức Phật được tôn kính không như là một cá nhân có danh tánh như thế, không như vị thần linh, nhưng như là hiện thân của sự Giác Ngộ.

Văn bản thường xuất hiện trong các kinh điển Phật giáo nói rằng một cư sĩ mộ đạo "có đức tin, người ấy tin vào sự Giác Ngộ của Như Lai." Tuy nhiên, đức tin nầy không phải là kết quả của lòng trung thành mù quáng dựa trên tin đồn, nhưng được rút từ sự thuyết phục có lý của người mộ đạo dựa trên sự hiểu biết của chính người đó về lời Phật, nói với người đó bằng giọng nói của Sự Giác ngộ chân thực (không thể nhầm lẫn). Việc tìm ra nguồn gốc cam đoan nầy của ngài được nhấn mạnh bằng sự kiện rằng, cùng với niềm tin, trí tuệ cũng được bàn đến trong những phẩm chất của một cư sĩ lý tưởng.

Bây giờ chúng ta có thể hỏi: Có phải hoàn toàn tự nhiên rằng những cảm giác thương yêu, biết ơn, tôn trọng và sùng kính tìm sự diễn đạt qua toàn thể nhân cách, qua những hành động của thân và khẩu cũng như qua những tư tưởng và những tình cảm không diễn đạt được của chúng ta không?
những kỷ niệm về họ trong những cách thích hợp, chẳng

hạn như, bằng cách gìn giữ những tấm hình của họ trong nhà của người ấy, bằng cách đặt hoa trên mộ của họ, bằng cách hồi tưởng những phẩm chất cao thượng của họ không? Trong cách như thế, người ấy trở nên phê phán những khía cạnh sùng kính của tôn giáo có thể tìm để hiểu những hành động bên ngoài của phong tục tôn kính trong các nước Phật giáo khi, với cử chỉ tôn kính, hoa và hương được đặt trước hình ảnh Đức Phật và những bài kinh sùng kính được đọc không phải như những người cầu nguyện nhưng như sự quán tưởng. Được cung cấp pháp hành như thế không làm giảm giá trị thành lề thói khinh suất hằng ngày, người hành theo Pháp sẽ rút được lợi ích nếu người đó chọn hình thức nào đó của pháp hành mộ đạo, sửa lại cho thích hợp với tính khí riêng của người đó và với những phong tục xã hội trong môi trường của người đó. Tuy nhiên, đạo Phật ít nhất không áp đặt những người theo đạo *một đòi hỏi* để vâng giữ hình thức bên ngoài nào của lòng tận tụy hay tôn sùng. Điều nầy hoàn toàn để lại cho sự chọn lựa của cá nhân có những nhu cầu về cảm xúc, mộ đạo và tri thức bị buộc phải khác nhau rất xa. Không có một Phật tử nào tự cảm thấy bị ép buộc thành cái khuôn lưỡi câu bằng sắt, có phải nó có hình sùng đạo hay theo chủ nghĩa duy lý. Tuy nhiên, khi người theo trung đạo, người ấy cũng nên tránh sự đánh giá phiến diện của những người khác, và cố hiểu rõ giá trị những nhu cầu cá nhân của họ và những sở thích có thể khác với sở thích của người ấy.

Quan trọng hơn và có hiệu lực lớn lao hơn những hình thức sùng đạo bên ngoài là khả năng cơ bản đối với sự tôn trọng và cung kính được thảo luận lúc bắt đầu bài luận nầy, và cũng như pháp hành thiền hay những sự quán tưởng về một nhân cách sùng kính nào. Nhiều lợi ích thu được từ những điều nầy, và kể từ đây có lý do chính đáng rằng Bậc Giác Ngộ đã nhiều lần giới thiệu chắc chắn pháp thiền quán

tưởng ân Đức Phật *(buddhānussati),* cùng với những quán tưởng sùng kính khác [3]. Ở đây lại, quy cho lý tưởng được hiện thân; như vậy Đức Phật, như là một sinh vật thoát khỏi mọi dấu vết của sự phù phiếm và thuyết ta là trên hết, có thể mạo hiểm giới thiệu với các đệ tử của ngài pháp thiền về đức Phật.

Sau đó, những lợi ích gì về những pháp thiền sùng kính như thế? Lợi ích đầu tiên của nó là *tâm trong sạch (thanh tịnh tâm)*. Chúng được gọi bởi Đức Phật "những thủ tục hiệu nghiệm để làm trong sạch tâm ô nhiễm" (AN 3:71). "Khi vị đệ tử quán về Bậc Giác Ngộ, lúc bấy giờ tâm vị ấy không đang trầm ngâm trong tham dục, cũng không trong sân hận, cũng không trong si mê. Vào lúc như thế tâm vị ấy hướng thẳng: nó dứt bỏ tham dục, xa rời, thoát khỏi nó. Tham dục là đây, tên gọi tham ái ngũ trần. Bằng cách tu tập quán tưởng nầy, nhiều chúng sanh trở nên trong sạch" (AN 6:25).

Nếu, bằng cách hành thiền sùng kính đó, người ấy cố gắng sống, như nó là, "trong sự hiện diện của bậc Đạo sư" *(satthā sammukhībhūta)*, người ấy sẽ cảm thấy hổ thẹn khi làm, nói và suy nghĩ bất cứ điều gì không xứng đáng; người ấy sẽ thoái lui khỏi điều xấu ác; và như một phản ứng tích cực, người ấy sẽ cảm thấy đầy năng lực sáng tạo để nỗ lực cao trong sự thi đua với mẫu mực vĩ đại của bậc Đạo Sư.

Những hình ảnh, và không phải những khái niệm trừu tượng, là ngôn ngữ của tiềm thức. Do đó, nếu hình ảnh của bậc Giác ngộ thường tạo ra trong tâm người ấy như hiện thân của người hoàn hảo, nó sẽ thâm nhập sâu thẳm vào trong tiềm thức, và nếu đủ mạnh, sẽ hành động như cái thắng tự động chống lại những thôi thúc xấu ác. Trong cách như thế tiềm thức, như thường lệ quá thường kẻ thù ẩn nấp khi đạt được sự tự chủ, có thể trở thành lực lượng đồng

minh có tác động mạnh của sự nỗ lực như thế. Nhằm mục đích *giáo dục tiềm thức*, sẽ hữu ích để sử dụng hình hay ảnh Đức Phật như vật trợ giúp trong việc hình dung hoá. Trong cách đó định tâm có thể đạt được khá sớm. Nhằm gợi lên và thu hút sâu vài đặc tính thuộc nhân cách của Đức Phật, những ân đức của ngài nên được quán tưởng, ví dụ trong cách được diễn đạt trong *Visuddhimagga (Thanh Tịnh Đạo)*.

Quán tưởng về Đức Phật, tạo niềm vui *(pīti*:hỷ:*)*, là cách hữu hiệu của *việc tiếp thêm sinh lực cho tâm*, của việc nâng tâm lên từ những trạng thái bơ phờ, căng thẳng, mệt mỏi và thất vọng, xảy ra trong lúc hành thiền cũng như trong đời sống hằng ngày. Chính Đức Phật khuyên: "Nếu (trong pháp hành thiền tích cực chẳng hạn) trong việc quán thân, tâm trạng thân khích động kể cả tham ái, hay tâm uể oải hoặc nhiễu loạn khởi lên, lúc đó thiền sinh nên hướng tâm vào đề mục làm hân hoan, nâng cao nhận thức" (SN 47:10). Và đây những vị thầy ngày xưa giới thiệu đặc biệt là niệm (tưởng ân đức) Phật. Khi những chướng ngại (triền cái) cho định tâm đó biến mất dưới ảnh hưởng của nó, thiền sinh sẽ có khả năng trở lại đề mục thiền ban đầu.

Nhất là đối với người mới bắt đầu, những cố gắng để được định tâm thường bị thất vọng bởi sự e dè khó chịu; thiền sinh, như thường khi, liếc mắt nhìn lui chính mình. Người ấy trở nên nhận thức một cách nhiễu loạn về thân mình với chút bực dọc, và về tâm mình đang đấu tranh chống lại những chướng ngại chỉ càng mạnh hơn khi càng chiến đấu. Điều nầy có thể xảy ra khi đề mục thiền là những tiến trình tâm vật lý của chính người đó, nhưng nó cũng có thể xảy ra với những đề mục khác. Trong tình huống như thế, sẽ có ích để theo lời khuyên được cho trước và hướng sự chú tâm của từ nhân cách riêng của người ấy qua việc hình dung hoá truyền cảm hứng của Đức Phật và quán tưởng đến ân đức của ngài. Sự quan tâm vui thích như vậy

có thể xảy ra sự tự quên mình mà đó là yếu tố để đạt được định tâm. Hỷ sanh điềm tĩnh *(passaddhi:* thư thái*),* điềm tĩnh / thư thái sanh thanh thản *(sukha:* lạc*),* và thanh thản /lạc sanh định *(samādhi)*. Như vậy thiền sùng kính có thể phục vụ như *sự trợ giúp có giá trị trong việc đạt được định tâm* làm nền tảng cho tuệ giải thoát. Chức năng của thiền sùng kính nầy không thể được diễn tả tốt hơn trong những lời của bậc Đạo Sư:

Khi vị thánh đệ tử quán về Bậc Giác Ngộ, lúc bấy giờ tâm vị ấy không bị bao phủ trong tham dục, cũng không trong sân hận, cũng không trong si mê. Vào lúc như thế tâm vị ấy hướng thẳng đến Như Lai. Và với tâm hướng thẳng vị thánh đệ tử đạt được sự nhiệt tình hướng đến mục đích, nhiệt tình đối với Pháp. Như vậy tâm vị ấy vui thích, hỷ sanh khởi; đối với người có hỷ, thân và tâm trở nên thư thái; thư thái trong thân và tâm, vị ấy cảm thấy lạc; và nếu lạc, tâm được định. Người như thế được gọi là thánh đệ tử giữa nhân loại đi lạc, đạt đến điều đúng; người giữa nhân loại vây quanh bởi những phiền toái, sống không phiền toái. (AN 6:10).

10.4 Lòng Trung Thành Dũng Cảm

Lòng trung thành liên quan không chỉ việc tin tưởng vào sự tồn tại của một điều gì đó hay trong sự thật của cách thức tín điều, mà còn là sự tin cậy vào quyền năng của đối tượng của nó. Lòng trung thành trong đạo là sự tin tưởng và tin cậy vào Thượng đế Tối cao, và lòng trung thành Phật giáo, nhất là, sự tin tưởng vào năng lực vô song của Bát Chánh Đạo, sự tin tưởng vào sự thanh lọc và tính hiệu quả giải thoát của nó.

Giữa những ai tự cho chính họ là "tín đồ" hay "người có đạo" hay trong trường hợp của chúng ta, Phật tử, vẫn có quá ít người có loại trung thành chân chính vào năng lực thực sự của điều Tốt /Thiện để chuyển hoá và nâng cao đời sống của cá nhân và xã hội, để bảo vệ họ chống với sự kháng cự của điều xấu ác trong chính họ và thế giới bên ngoài. Quá ít người dám giao phó chính họ cho chiều hướng có tác động mạnh của điều Tốt, quá nhiều người tin một cách thầm kín bất chấp loại "niềm tin" mơ hồ, rằng lực xấu ác trong chính họ và thế giới mạnh hơn - mạnh quá đến nỗi không thể đấu tranh với chúng. Nhiều chính trị gia khắp mọi nơi trên thế giới dường như tin như vậy, nhất là những ai gọi chính họ là "người theo thuyết duy thực" rõ ràng ngụ ý chỉ điều xấc ác là "thực." Họ nghĩ rằng sự cần thiết họ phải chịu phục tùng quyền lực to lớn hơn của nó. Nếu chúng không sẵn sàng đặt nó vào thử nghiệm, thảo nào họ không thể thực hiện nhiều điều tốt.

Chắc chắn, trong khi đương đầu với những quyền lực to lớn hơn của điều xấu và ngu xuẩn, loại niềm tin chân chính trong điều Tốt đòi hỏi lòng dũng cảm trong chừng mức nào đó. Nhưng không thể có sự tiến bộ nào của bất kỳ loại nào mà không có lòng dũng cảm. Sự tiến bộ nghĩa là vượt qua tính trì trệ tự nhiên của những hoàn cảnh bất toại nguyện hiện tại trong cá nhân và trong xã hội. Chắc chắn đòi hỏi lòng dũng cảm để cất một bước đầu tiên trong việc làm vỡ tung ra sự kháng cự của tính trì trệ tự nhiên và khuynh hướng tự bảo tồn của mọi vật và tâm trí. Nhưng chỉ lòng dũng cảm đó là điều kiện mở đầu cho sự thành công.

Những vị thầy dạy học thuyết Phật giáo ngày xưa ý thức rõ rằng lòng dũng cảm là đặc tính thiết yếu của lòng trung thành thực sự. Do đó, họ so sánh lòng trung thành với vị anh hùng dõng mãnh và dũng cảm xung phong nhảy xuống dòng nước hỗn loạn để dẫn những người yếu hơn

nhút nhát dừng lại bên bờ vượt qua một cách an toàn, hay, nóng nảy và vô vọng chạy lên chạy xuống bờ tham gia vào những cuộc tranh luận vô ích về nơi thích hợp để băng qua. Ví dụ nầy có thể được áp dụng vào xã hội cũng như vào đời sống nội tâm. Trong trường hợp của đời sống xã hội, "những người yếu hơn" là những ai sẵn sàng theo và ủng hộ người lãnh đạo nhưng chính họ không thể có sự khởi đầu nào. Trong trường hợp đời sống nội tâm, "những người yếu hơn" là những phẩm chất cần thiết đó cho sự tiến bộ tâm hồn mà hoặc là chưa được phát triển hay bị cô lập từ những thói quen tốt phụ của họ.

Hai yếu tố cho sự tiến bộ nội tâm cần bổ sung, ủng hộ và làm quân bình lẫn nhau là trí tuệ (*paññā, tuệ)* và đức tin *(saddhā, tín)*. Nếu trí tuệ duy trì mà không có đức tin, lòng sùng kính và nhiệt tình của lòng trung thành, nó sẽ dừng hạn chế chỉ ở việc hiểu về lý thuyết và đánh giá cao về trí thức của giáo pháp mà có nghĩa là được thể hiện sống động và không chỉ suy nghĩ và bàn về. Trong những lời ở ví dụ của chúng ta: tuệ, nếu không được vị anh hùng của lòng trung thành giúp, sẽ chỉ "chạy lên chạy xuống bờ của dòng suối," hoạt động có vẻ rất bận rộn và quan trọng nhưng ít có hiệu quả thực sự. Tuệ tách rời khỏi lòng trung thành sẽ thiếu sự tin tưởng chắc chắn vào năng lực riêng của nó là hướng dẫn trên con đường đời. Không có sự thuyết phục nội tâm nầy sẽ ngại theo nghiêm chỉnh những kết luận và đòi hỏi riêng của nó; nó sẽ thiếu lòng dũng cảm để có bước khởi đầu thực sự trong nhiệm vụ "vượt qua."

Lòng trung thành như phẩm chất phụ, được hỗ trợ bởi sự cường tráng và kham nhẫn của nghị lực *(viriya: tinh tấn)*, sẽ cho trí tuệ đôi cánh, làm cho nó có khả năng nâng lên sự cằn khô của kiến thức không được áp dụng và những cuộc chiến chữ nghĩa vô ích về tư duy thuần khái niệm. Để trao đổi, tuệ sẽ cho tín sự phán đoán sáng suốt và hướng dẫn

đáng tin cậy. Nó sẽ ngăn lòng trung thành (tín) khỏi bị kiệt sức, vì hao phí năng lực của nó bởi những tuôn trào cảm xúc vô hiệu quả. Do đó, tín và tuệ nên luôn hòa hợp. Với chánh niệm giữ chúng quân bình, hai yếu tố nầy đi với nhau sẽ chứng tỏ là bạn đồng hành lý tưởng, có khả năng gặp nhờ những nỗ lực kết hợp của chúng bất cứ những hiểm nguy và gian khó nào trên con đường tiến đến giải thoát.

10.5 Tại Sao Chấm Dứt Khổ?

Đức Phật tuyên bố rằng ngài dạy Pháp nhằm một mục đích dẫn chúng sanh đến tự do thoát khổ. Nếu, xúc động bởi giáo lý đó, chúng ta kiên quyết thực hiện để chấm dứt khổ, nó có sự quan trọng hàng đầu chúng ta hiểu rõ ràng vấn đề khổ trong bề rộng và bề sâu thực sự của nó. Nếu chúng ta nắm vấn đề không đầy đủ, quá hiển nhiên những nỗ lực để diệt trừ nó của chúng ta cũng sẽ không đầy đủ, không có khả năng thu vào sức mạnh cần thiết để sanh ra những kết quả hoàn toàn mãn nguyện.

Khi được hỏi "Tại sao chấm dứt khổ ?" câu trả lời rõ là người ta muốn dứt khổ bởi vì sự thôi thúc trong thâm tâm tự nhiên thuộc bản chất của người đó là thoát khỏi nỗi khổ sở. Tuy nhiên, trong việc nguyện diệt khổ, chúng ta nên nghĩ không những về nỗi khổ riêng của chúng ta, mà còn về nỗi đau khổ và buồn rầu chúng ta gây ra cho người khác bao lâu chúng ta chưa đạt đến sự hoàn toàn không làm hại ai của tâm thoát khỏi tình cảm nồng nàn và cách nhìn sáng suốt của tâm giải thoát. Nếu chúng ta thường nhớ sự kiện rằng, trên con đường của chúng ta xuyên suốt vòng luân hồi, chúng ta chắc hẳn cũng cọng thêm nỗi khổ của những người khác, chúng ta sẽ cảm thấy sự khẩn cấp ngày càng

tăng trong khi chúng ta kiên quyết tha thiết bước vào con đường dẫn đến sự giải thoát của chính chúng ta.

Nỗi đau khổ mà chúng ta có thể giáng lên đồng loại của chúng ta bao gồm thứ nhất trong những trường hợp đó nơi những chúng sanh khác trở thành đối tượng thụ động do hành động tai hại của chúng ta. Lòng tham của chúng ta cướp đoạt, làm khánh kiệt, tước đoạt và làm giảm uy tín, vấy bẩn và xâm phạm. Lòng sân hận của chúng ta giết hại và phá hủy, làm tổn thương và dấy lên nỗi sợ hãi. Luồng nước đục của cơn lũ vô minh xâm chiếm của chúng ta tàn phá những bến bờ bình yên của láng giềng; những phán đoán sai lầm của chúng ta dẫn họ lạc lối và để lại họ trong tai ương.

Lúc đó có cách thứ hai và thậm chí bất lợi hơn phiền não của chúng ta có thể gây tai hại cho người khác. Những hành động xấu hay không trong sạch của chúng ta thường khiêu khích người khác đáp trả tai hại làm họ vẫn còn vướng mắc hơn trong lưới phiền não của họ. Lòng tham của chúng ta làm tăng thêm lòng tham ganh đua của người khác; tham dục của chính chúng ta dấy lên trong người khác lòng khát khao nhục dục ắt đang ngủ ngon mà chúng ta chưa đánh thức chúng. Tâm sân hận và giận dữ của chúng ta chọc tức sự thù nghịch đáp lại, như vậy bắt đầu vòng bất tận của việc trả thù lẫn nhau. Thiên kiến của chúng ta trở nên lây nhiễm. Bằng những ảo ảnh riêng của chúng ta chúng ta lừa dối người khác, bởi tin họ, chúng ta cho họ mượn trọng lượng và ảnh hưởng được tăng thêm. Những đánh giá sai lầm, những giá trị giả dối và những quan niệm không đúng của chúng ta, đối khi chỉ tình cờ diễn đạt, được người khác lấy lên và mở rộng thành những hệ thống rộng lớn của những ý niệm lừa dối và xuyên tạc hoạt động gây tai hại vô kể trong tâm trí của con người. Trong tất cả những trường hợp nầy phần chịu trách nhiệm nhiều sẽ thuộc về chúng ta.

Chúng ta phải thật cẩn trọng làm sao trong những gì chúng ta nói và viết!

Cách thứ ba chúng ta có thể gây tai hại cho những người khác vì tuổi thọ của cảm xúc chúng ta có giới hạn và chuyển đổi. Tình yêu riêng của chúng ta đối với người nào đó có thể chết một cách tự nhiên, trong lúc người chúng ta yêu vẫn yêu chúng ta, và như vậy chịu khổ vì sự thờ ơ của chúng ta. Hay, ngược lại: trong lúc tình yêu của người khác đối với chúng ta đã chết, riêng của chúng ta vẫn sống và thường thúc giục người ấy, xâm phạm nhu cầu tự do của người ấy, quấy rầy sự bình yên của người ấy và xé nát lòng người ấy, khiến người ấy buồn rầu bởi người ấy không thể giúp chúng ta. Đây là những tình huống quá thông thường trong những mối quan hệ con người, và kết quả của chúng thường là bi kịch. Chúng ta cảm thấy vị cay đặc biệt nồng bởi không có tội lỗi đạo đức nào dường như bị dính líu, chỉ có luật vô thường lạnh lùng bình thản đóng con tem đau khổ của nó lên cảnh đời nầy. Tuy vậy đây cũng áp dụng nguyên tắc đạo đức, mặc dù chính vấn đề định rõ liệu chúng ta sử dụng từ "tội lỗi." Đã hiểu đúng, tình huống bày ra trường hợp của tham dục, dính mắc hay tham ái gây đau khổ bởi thiếu sự thực hiện. Nhìn vào trường hợp đó trong ánh sáng nầy, sự thật cao quý thứ hai sẽ trở nên rõ làm sao: "Tham ái là nguồn gốc của đau khổ." Và vì vậy cũng có vẻ nghịch biện rằng: "Từ những gì thân thương với chúng ta, đau khổ sanh khởi." Khi quán chiếu sâu sắc mảnh nhỏ bé nỗi đau khổ của cuộc đời như đã trình bày ở đây, chúng ta sẽ cảm thấy quả thực: "Đúng sự thực, chỉ điều nầy đủ để ngoảnh mặt đi khỏi mọi hình dạng của kiếp sống, để trở nên tỉnh ngộ ra chúng, trở nên tách khỏi chúng!"

Chúng ta vẫn không kiệt hết tất cả các cách không hoàn hảo riêng của chúng ta có thể kéo người khác vào trong vòng xoáy của khổ đau. Nhưng có lẽ chỉ cần thêm ở đây

điểm thứ tư và cuối. Những dục vọng và vô minh riêng của chúng ta, dù liên quan trực tiếp đến một người khác hay chỉ như người quán sát, có thể góp phần cho sự tai hại của người đó bằng cách phá hủy sự tín nhiệm vào con người của người đó, niềm tin vào những lý tưởng cao của người đó, và ý chí của người đó để đóng góp vào quỹ phúc thiện trong đời. Như vậy những sự không hoàn hảo của chính chúng ta có thể xui khiến người đó trở nên lấy bản ngã làm trung tâm do thất vọng, thành người hay giễu cợt hay kẻ yếm thế vì sự oán giận cá nhân hay không riêng ai. Vì sự không hoàn hảo của chính chúng ta, những lực lượng Tốt sẽ lại bị yếu kém không chỉ trong chúng ta, mà cũng vậy trong những người khác.

Có nhiều người sẽ trả lời học thuyết Phật giáo về khổ bằng cách nói: "Chúng ta nhận thức rõ rằng hạnh phúc và đẹp, niềm vui và điều thú vị, phải được trả giá cho chúng bằng chừng mức nào đó của khổ đau. Nhưng chúng ta sẵn sàng trả giá không càu nhàu, thậm chí cái giá cuối cùng, cái chết; chúng ta nghĩ điều ấy xứng với giá nầy, và nó thêm hương vị cho niềm vui thích của chúng ta." Trước khi những người đó nói như vậy, chúng ta có thể đặt sự kiện đã cho ở trên, và hỏi họ: "Có phải bạn nhận thức rằng cái giá bạn đang nói về được trả không chỉ bằng nỗi khổ của chính bạn, mà còn bằng nỗi khổ của những người khác không? Bạn có nghĩ rằng thật đúng và công bằng cho bạn làm *nhưng người khác* trả giá cho hạnh phúc của bạn không? Có phải bạn sẽ tìm thấy 'thêm hương vị' nếu bạn nhìn hạnh phúc của bạn từ góc độ đó không?" Và bạn tình của chúng ta - với điều kiện là người ấy chân thật và có tâm hồn cao thượng (và chỉ khi đó thật đáng giá để nói về người ấy) - có phải sẽ trầm ngâm nói: "Tôi không nghĩ về điều đó. Đúng ra, tôi phải không buộc những người khác trả giá cho những thiếu

sót của tôi. Nếu tôi nghĩ điều đó không công bằng và đê tiện để làm vậy trong cư xử hằng ngày của tôi, tương tự sẽ không nên như vậy trong mối quan hệ với những vấn đề cao hơn nầy trong cuộc đời không?" Lúc đó chúng ta có thể chắc chắn rằng chúng ta đã gieo hạt giống trong tâm hồn và lương tâm người đó và đúng thời sẽ nảy mầm.

Bây giờ chúng ta trở lại dòng tư tưởng ban đầu của chúng ta. Chúng ta thấy những hành động của chúng ta có thể ảnh hưởng đến những người khác qua nhiều nguồn/kênh như thế nào, những thiếu sót của chúng ta có thể kéo những người khác vào sự khốn khổ, rối rắm và tội lỗi như thế nào. Như vậy trách nhiệm thường tích luỹ của chúng ta đối với nhiều nỗi khổ và bất hạnh trong đời sẽ là động có thêm vào và có tác động mạnh đối với chúng ta để trở thành thánh và bình an vô sự cũng nhằm lợi ích cho người khác.

Chắc chắn bình an vô sự và sức khoẻ của chính chúng ta sẽ không chữa trị được người khác, ít nhất không trực tiếp và không phải trong mọi trường hợp. Sự vô hại riêng của chúng ta sẽ chí hiếm khi giữ người khác khỏi làm hại. Nhưng bằng cách giành được sức khoẻ tinh thần, tối thiểu chúng ta từng người một sẽ đuổi những nguồn lây nhiễm trong đời và tính không làm hại ai của chúng ta sẽ làm giảm nhiên liệu ấp ủ lửa sân hận tàn phá trái đất nầy.

Bằng cách biết rõ nỗi khổ chúng ta gây ra và nỗi khổ chúng ta có thể ngăn ngừa, chúng ta thêm hai động cơ có tác động mạnh đối với những ai đã thúc giục chúng ta bước vào con đường giải thoát rồi: ý nghĩa thách thức của trách nhiệm mạnh mẽ, và sự đằm thắm của lòng từ bi có đức tính của người mẹ. Những lý tưởng bổ sung nầy của bổn phận và tình yêu, chúng ta có thể gọi là những nguyên tắc nam

và nữ, sẽ giúp để giữ chúng ta kiên định trên con đường. Lòng từ ái và bi mẫn đối với những ai có thể trở thành nạn nhân của chính sự không hoàn hảo của chúng ta sẽ thúc giục chúng ta thực hiện nhiệm vụ đối với họ trong con đường duy nhất có thể: bằng cách hoàn thành nhiệm vụ của chúng ta đối với chính chúng ta.

Những dòng tư tưởng ở trên được diễn đạt súc tích bằng câu châm ngôn của Đức Phật mà nhiều người quá ít biết đến:

Bằng cách hộ trì chính mình, người ấy hộ trì người khác;
Bằng cách hộ trì người khác, người ấy hộ trì chính mình.
(SN 47:19)

Trong ánh sáng của những sự quan sát được thực hiện ở trên, những lời thâm thuý nhưng đơn giản nầy của bậc Đạo Sư sẽ trở nên vẫn lu mờ hơn, được giao năng lực huyền bí khuấy động tính chất sâu thẳm trong bản chất của chúng ta. Bằng cách quán những hành động đầy ô nhiễm của chính chúng ta có thể gây hậu quả tai hại cho những người khác, chúng ta sẽ vẫn hiểu tốt hơn rằng hai câu trong đoạn nầy là bổ sung: bằng cách hộ trì chính chúng ta chúng ta đang cố gắng hết sức để hộ trì người khác; mong hộ trì người khác chống lại nỗi khổ, chính chúng ta có thể gây ra, chúng ta sẽ cố hết sức để bảo vệ người khác.

Do vậy, vì lợi ích của chính chúng ta và lợi ích của đồng loại chúng ta, phải thận trọng mỗi bước chúng ta chọn. Chỉ bằng mức độ cao của chánh niệm chúng ta sẽ thành công. Như vậy điều nầy được nói trong cùng bài kinh rằng phương pháp thực hành bảo vệ hai loại là thiết lập chánh niệm vững vàng (*satipaṭṭhāna),* ở đây cũng chứng minh là con đường duy nhất *(ekāyano maggo):*

"Tôi sẽ bảo vệ chính mình," như vậy thiết lập chánh niệm phải được tu dưỡng. "Tôi sẽ hộ trì những người khác," như vậy thiết lập chánh niệm phải được tu dưỡng.

Cùng một ý và phương pháp được diễn đạt trong đoạn "Lời Giáo Huấn Rāhula" của Đức Phật (MN 61)

Sau khi phản ánh lại mãi, những hành động bằng thân, khẩu và ý nên được làm... Trước khi làm những hành động như thế bằng thân, khẩu và ý, trong lúc làm chúng và sau khi làm chúng, người ấy nên phản ánh như vầy: "Có phải hành động nầy dẫn đến hại chính tôi, hại người khác, hại cả hai không?" Sau khi phản ánh lại mãi, người ấy nên thanh lọc những hành động của mình bằng thân, khẩu và ý. Nầy Rāhula, con nên tự huân tập như vậy.

Lại nói như vậy:

Nầy các tỳ khưu, như vậy các con nên tự huân tập. Suy nghĩ về hạnh phúc của chính mình, điều nầy đủ để phấn đấu không mệt mỏi. Suy nghĩ về hạnh phúc của người khác, điều nầy đủ để phấn đấu không mệt mỏi. Suy nghĩ về hạnh phúc của cả hai, điều nầy đủ để phấn đấu không mệt mỏi. (SN 12:22)

Ba câu châm ngôn nầy của bậc Đạo Sư sẽ cùng minh chứng. Bằng cách nhắc nhở chúng ta về động cơ đúng của việc truy tìm của chúng ta, và cung cấp cho chúng ta những phương pháp đúng nhằm hoàn thành nhiệm vụ, chúng sẽ là những chỉ dẫn không thể sai lầm trong khi dấn bước trên con đường.

10.6 Nghiệp và Quả của Nghiệp

(I)

Hầu hết những bài học thuyết về nghiệp đều nhấn mạnh sự đúng luật nghiêm khắc quyết định hành động tạo nghiệp, bảo đảm sự tương ứng khít khao giữa hành động của chúng ta và quả của chúng. Trong lúc nhấn mạnh điều nầy một cách hoàn toàn trong chỗ thích đáng, có một khía cạnh khác đối với việc hoạt động của nghiệp - khía cạnh hiếm khi chú ý, nhưng thật quan trọng. Đây là tính có thể biến đổi của nghiệp, sự kiện rằng việc đúng luật quyết định nghiệp không hoạt động có tính chất cứng nhắc máy móc nhưng cho phép lãnh vực rộng lớn hơn nhiều của những biến đổi trong quá trình quả chín muồi.

Nếu hành động tạo nghiệp luôn chịu quả không thể thay đổi tầm độ lớn như nhau, nếu sự biến đổi hay hủy bỏ quả của nghiệp bị loại trừ, thì sự giải thoát khỏi vòng luân hồi khổ sẽ không thể xảy ra được; vì quá khứ vô tận sẽ từng trổ lên những hậu quả cản trở mới của nghiệp bất thiện. Từ đó Đức Phật nói:

Nếu người ta nói rằng trong bất cứ cách nào người thực hiện một hành động tạo nghiệp, trong cùng chính cách đó người ấy sẽ kinh nghiệm quả - trong trường hợp đó sẽ không có (khả năng cho một) đời sống tu hành [4] và không có cơ hội nào sẽ xuất hiện để chấm dứt khổ hoàn toàn.

Nhưng nếu người ta nói rằng người nào thực hiện một hành động tạo nghiệp (với quả) có khả năng trải nghiệm có thể thay đổi được, sẽ gặt quả phù hợp với nó - trong trường hợp đó sẽ (có khả năng cho) đời sống tu hành và cơ hội để chấm dứt khổ hoàn toàn. (AN 3:110)

Như bất cứ sự kiện vật lý nào, tiến trình tâm lý tạo thành hành động tạo nghiệp không bao giờ tồn tại một mình chỉ trong một lãnh vực, và như vậy hiệu lực của nó trong khi

trổ quả tùy thuộc không chỉ vào tiềm năng riêng, mà còn vào những yếu tố khác trong lãnh vực của nó, có thể giảm bớt nó trong nhiều cách. Ví dụ, chúng ta thấy rằng một nghiệp đặc biệt, hoặc tốt hoặc xấu, đôi khi quả của nó được tăng thêm bởi nghiệp hỗ trợ, bị yếu đi bởi nghiệp năng động đối lập, hay thậm chí hủy bỏ bởi nghiệp hủy diệt. Quả trổ cũng có thể bị trì hoãn nếu sự tiếp hợp của những hoàn cảnh bên ngoài đòi hỏi sự trổ quả của nó không đủ; và sự trì hoãn đó có thể lại cho cơ hội để nghiệp năng động đối lập hay hủy diệt hoạt động.

Tuy nhiên không những chính những điều kiện bắt nguồn ở ngoài nầy mà có thể tạo sự biến đổi. Sự trổ quả cũng phản ánh "lãnh vực bên trong" của nghiệp hay những điều kiện/duyên bên trong - đó là, toàn bộ cấu trúc phẩm chất của tâm từ đó phát ra hành động. Đối với người có những phẩm chất đạo đức hay tâm hồn phong phú một tội đơn lẻ nào đó có thể không bắt phải chịu hậu quả trầm trọng mà cùng một tội đó sẽ có đối với người nghèo đức hạnh hộ trì như thế. Cũng vậy, tương tự đối với quy luật của con người, hình phạt của người phạm tội đầu tiên sẽ nhẹ hơn (hình phạt) của phạm nhân bị kết tội lại.

Về loại phản ứng được biến đổi nầy Đức Phật nói tiếp trong bài kinh được trích ở trên:

"Bây giờ hãy lấy trường hợp khi hành động xấu nhẹ từng bị phạm bởi một người nào đó và việc đó đưa người ấy xuống địa ngục. Nhưng nếu cùng một tội nhẹ đó bị phạm bởi một người khác, hậu quả của nó có thể được trải nghiệm suốt trong đời người ấy và thậm chí tối thiểu (phản ứng dư sót) sẽ không xuất hiện (trong tương lai), nói chi về (phản ứng) nghiêm trọng.

"Bây giờ loại người nào phạm tội nhẹ bị đưa xuống địa ngục? Chính là người không trau dồi (thu thúc về) thân,

không tu dưỡng giới hạnh và tư tưởng, cũng không phát triển trí tuệ gì cả; người ấy thiển cận, có tính cách thấp hèn và thậm chí đau khổ vì những chuyện vặt.

"Và người nào mà quả của cùng một tội nhỏ sẽ bị trải nghiệm trong suốt cuộc đời của người ấy, tối thiểu không có (dư sót trong tương lai)? Người từng trau dồi (thu thúc về) thân, từng tu dưỡng giới hạnh và tư tưởng và từng phát triển trí tuệ; người ấy không bị hạn chế bởi (những thói tật), là nhân cách lớn và người ấy sống không kiềm chế (bởi xấu ác) [5]. Chính con người như thế trải nghiệm hậu quả của cùng một tội nhỏ suốt trong cuộc đời người ấy, mà không dư sót trong tương lai.

Bây giờ giả sử một người thả một cục muối vào trong ly nước nhỏ. Các tỳ khưu, các con nghĩ gì: có phải lượng nước nhỏ trong ly sẽ mặn và không thể uống được vì cục muối đó không?" - "Bạch ngài, sẽ là vậy." - "Và tại sao vậy?" - "Nước trong ly quá ít đến nỗi cục muối có thể làm nước mặn và không thể uống được." - Nhưng, các tỳ khưu, giả sử cục muối đó được ném xuống sông Hằng. Nó sẽ làm nước sông Hằng mặn và không uống được không?" - "Bạch ngài, chắc chắn không." - Và tại sao không?" - "Bạch ngài, Mênh mông là khối lượng nước trong sông Hằng. Nó sẽ không mặn và không uống được bởi một cục muối."

"Nầy các tỳ khưu, hơn nữa giả sử một người phải đi tù vì vấn đề nửa đồng xu, một xu hay một trăm xu, và người khác không phải đi tù vì vấn đề đó.

"Bây giờ loại người gì phải đi tù vì vấn đề nửa đồng xu, một đồng xu hay một trăm đồng xu? Chính là người nghèo, không có phương tiện hay tài sản gì. Nhưng người giàu có phương tiện và tài sản, không phải đi tù vì vấn đề như thế." [6] (AN 3:110)

Sau đây chúng ta có thể nói rằng chính sự tích luỹ nghiệp tốt và xấu của cá nhân và cũng những nét tiêu biểu tính cách trội của người đó, tốt hay xấu, ảnh hưởng đến quả nghiệp. Chúng quyết định mức trọng hơn hay nhẹ hơn của quả và có thể thậm chí báo hiệu sự khác nhau giữa liệu nó có xảy ra hay không xảy ra gì cả.

Nhưng ngay cả điều không kiệt quệ những khả năng biến đổi tồn tại trong trọng lượng của phản ứng tạo nghiệp nầy. Một thoáng nhìn vào những lịch sử cuộc đời của người chúng ta biết có thể chỉ rõ cho chúng ta người có tính cách tốt và không lỗi, sống trong những hoàn cảnh an toàn; tuy nhiên một lỗi đơn lẻ, có lẽ thậm chí lỗi nhỏ, đủ để hủy hoại cả cuộc đời người ấy - danh tiếng, sự nghiệp, và hạnh phúc của người ấy - và điều đó cũng có thể dẫn đến sự thoái hoá nghiêm trọng trong tính cách người ấy. Cơn khủng hoảng có vẻ không cân đối nầy ắt hẳn do sự phản ứng dây chuyền của những tình huống làm trầm trọng thêm vượt quá sự kiềm chế của người đó bị đổ cho nghiệp năng động đối lập có tác động mạnh trong quá khứ của người đó. Nhưng chuỗi những quả xấu có thể từng bị ném xuống bởi hành động của chính người đó - dứt khoát gây ra bởi lỗi lầm ban đầu của người đó và gia cố bởi sự bất cẩn xảy ra sau, những quyết định thiếu quả quyết hay sai lạc, mà, dĩ nhiên, là nghiệp không khéo léo trong chính chúng. Đây là trường hợp khi ngay cả chủ yếu là tính cách tốt không thể ngăn được sự chín muồi của nghiệp xấu hay làm giảm nhẹ lực đầy đủ của quả. Những phẩm chất và hành động tốt của người đó chắc chắn sẽ không giữ vô tích sự; nhưng tác động tương lai của chúng có thể yếu đi nhiều bởi bất cứ những hành động hay sự thay đổi tích cách tiêu cực sanh khởi trong hiện tại, mà có thể hình thành nghiệp năng động đối lập xấu. Cũng vậy hãy suy nghĩ về tình huống đảo nghịch: Người đáng được gọi có tính cách hoàn toàn xấu, hiếm khi

hành động theo sự thôi thúc của lòng rộng lượng và tử tế. Hành động nầy có thể xoay ra có tác động trở lại thuận lợi và rộng lớn không ngờ trong đời người ấy. Nó có thể tạo ra sự cải thiện quyết định trong những hoàn cảnh bên ngoài của người đó, làm dịu tính cách, và thậm chí bắt đầu "sự chuyển đổi tâm" hoàn toàn.

Quả thực, những tình huống thật phức tạp làm sao trong đời người, ngay cả khi chúng xuất hiện tưởng đơn giản! Điều nầy là vậy bởi vì những tình huống và hậu quả của chúng phản ánh sự phức tạp của tâm vẫn rắc rối hơn nguồn bất tận của chúng. Chính Đức Phật từng nói: "Sự phức tạp của tâm vượt hơn cả những sự khác nhau vô kể của giới động vật" (SN 22:100). Đối với bất cứ một cá nhân đơn lẻ nào, tâm là dòng của những tiến trình tâm hằng thay đổi được lái bởi những dòng và những dòng gian khổ của nghiệp được tích luỹ trong vô số kiếp sống đã qua. Nhưng sự phức tạp nầy vốn rối rắm rồi, vẫn bị tăng thêm rất nhiều nữa bởi sự kiện rằng dòng đời mỗi cá nhân xen lẫn nhau với nhiều dòng đời cá nhân khác qua sự tương tác của những nghiệp tương ứng của họ. Quá rắc rối là mạng lưới duyên nghiệp đến nỗi Đức Phật tuyên bố quả của nghiệp là một trong bốn điều "không thể nghĩ bàn" (*acinteyya)* và báo trước chống lại việc cư xử với chúng như một chủ đề để nghiên cứu. Nhưng mặc dù cách vận hành chi ly của nghiệp thoát khỏi quá trình hiểu biết của chúng ta, thông điệp quan trọng trên thực tế là minh bạch: sự kiện mà những quả của nghiệp có thể biến đổi giải thoát chúng ta khỏi nguyên nhân suy sụp của thuyết tiền định và hệ luận đạo đức của nó, thuyết định mệnh, và giữ con đường đến giải thoát thường xuyên mở ra trước mắt chúng ta.

Tuy nhiên "tình trạng mở" tiềm tàng của tình huống đã cho cũng có mặt tiêu cực, yếu tố mạo hiểm và mối hiểm nguy: sự hưởng ứng sai đối với tình huống có thể mở ra con

đường xuống dưới. Chính sự hưởng ứng riêng của chúng ta tránh ra xa tình trạng nhập nhằng, đối với điều tốt hơn hay xấu hơn. Điều nầy tiết lộ học thuyết về nghiệp của Đức Phật như là giáo lý có trách nhiệm về đạo đức và tinh thần đối với chính mình và với người khác. Đó thực sự là "giáo lý có tình cảm con người" bởi vì nó tương ứng với và phản ánh phạm vi chọn lựa rộng lớn của con người, phạm vi rộng nhiều hơn của loài thú. Sự chọn lựa có đạo đức của bất cứ cá nhân nào có thể bị hạn chế rất khắt khe bởi gánh nặng hay biến đổi của tham, sân và si và những hậu quả của chúng mà con người mang đi quanh; tuy nhiên mỗi lúc người ấy dừng lại để quyết định hay chọn lựa, người ấy tiềm tàng có tự do để quẳng gánh nặng đó, ít nhất tạm thời. Vào giây phút mong manh và quý báu để chọn lựa nầy người ấy có cơ hội vươn lên tất cả những mặc cảm đang hăm doạ và những sức ép của nghiệp quá khứ không dò được. Quả thực, trong một giây phút ngắn ngủi người ấy có thể vượt qua nhiều niên kỷ của cảnh lệ thuộc nghiệp. Chính nhờ chánh niệm mà con người có thể nắm vững giây phút thoáng qua đó, chính chánh niệm lại làm cho người đó có khả năng sử dụng nó để có những chọn lựa khôn ngoan.

(II)

Mỗi hành động tạo nghiệp, ngay khi được thực hiện, trước hết ảnh hưởng đến chính người làm hành động đó. Điều nầy thật đúng nhiều đối với những hành động về thân và khẩu hướng đến những người khác khi nó làm cho những tư tưởng có chủ ý mà không thấy biểu hiện bên ngoài. Trong chừng mức nào đó chúng ta có thể điều khiển đáp ứng riêng của chúng ta đối với những hành động của chúng ta, nhưng chúng ta không thể điều khiển cách người khác đáp trả với chúng. Sự đáp trả của họ có thể hoá ra khác hẳn điều chúng ta mong đợi và ao ước. Một hành động tốt của chúng ta có thể gặp sự vô ơn, một lời ân cần có

thể tìm thấy sự tiếp nhận lạnh lùng hay thậm chí thù hằn. Nhưng mặc dù những hành động tốt nầy và những lời ân cần lúc đó sẽ bị mất sự tiếp thu, đối với sự bất lợi riêng của người đó, chúng sẽ không bị mất đối với người làm. Những tư tưởng tốt tạo nguồn cảm hứng cho chúng sẽ làm cao thượng tâm hồn người đó, thậm chí hơn thế nếu người ấy đáp trả sự tiếp nhận tiêu cực với sự tha thứ và kham nhẫn hơn là giận dữ và ăn năn.

Lại nữa, một hành động hay lời nói có ý làm hại hay làm tổn thương người khác có thể không khiêu khích người ấy phản ứng thù hằn nhưng chỉ gặp với sự điềm tĩnh vốn có. Lúc bấy giờ "quà tặng không được nhận" nầy sẽ trả lại người cho như Đức Phật có lần bảo ông Bà-la-môn - người thoá mạ ngài. Hành động và những lời xấu, và những tư tưởng thúc đẩy chúng có thể không hại được người khác, nhưng chúng sẽ không mất có hiệu quả tai hại trên tính cách của người làm đó; và nó sẽ ảnh hưởng người đó thậm chí xấu hơn nếu người đó phản ứng sự đáp trả đột xuất bằng sự thịnh nộ hay cảm giác thất vọng bực bội. Do vậy Đức Phật nói rằng chúng sanh là những chủ nhân chịu trách nhiệm nghiệp và là tài sản không thể chuyển nhượng của họ. Họ chỉ là những người kế thừa hợp pháp của những hành động của họ, thừa kế tài sản kế thừa của những quả tốt hay xấu.

Việc thực hành thiện sẽ thường nhắc nhở chính mình về sự kiện rằng những việc làm, lời nói và tư tưởng của mình trước hết làm theo và thay đổi chính tâm hồn mình. Phản ánh như vậy sẽ cho một động cơ mạnh đối với sự tự trọng thực sự, được gìn giữ bằng cách hộ trì chính mình chống lại mọi điều đê tiện và xấu xa. Để làm vậy cũng sẽ mở ra một sự hiểu biết thực tiễn mới của câu châm ngôn thâm thuý của Đức Phật:

Trong tấm thân dài một sải nầy với sự nhận thức và tư tưởng của nó có thế giới, nguồn gốc của thế giới, sự chấm dứt của thế giới và con đường dẫn đến sự chấm dứt thế giới. (AN 4:45)

(III)

Điều Đức Phật nói về "Thế giới" được bao hàm trong khối thân-và-tâm nầy. Vì chính chỉ bằng sự hoạt động của các căn cảm giác tâm-vật lý mà thế giới có thể được trải nghiệm và được biết rõ. Sắc, thanh, hương, vị và xúc mà chúng ta nhận thức, và những chức năng tâm khác của chúng ta, hữu thức và vô thức - đây là thế giới trong đó chúng ta sống. Và đây là thế giới của chúng ta có nguồn gốc của nó trong chính khối của những tiến trình tâm vật lý sản sinh ra hành động tạo nghiệp do tham ái đối với sáu đối tượng giác quan tâm vật lý.

"Ananda, nếu không có nghiệp chín muồi trong dục giới, thì sẽ có bất cứ kiếp sống dục giới nào không?

"Bạch ngài, chắc chắn không." (AN 3:76)

Như vậy nghiệp là tử cung từ đó chúng ta ra đời (*kamma-yoni),* tạo hoá thực sự của thế giới và của chính chúng ta như là người trải nghiệm thế giới. Và qua hành động tạo nghiệp của chúng ta trong hành động, lời nói và tư tưởng, chúng ta không ngừng tham gia xây dựng thế giới nầy và những thế giới trên. Ngay cả những hành động tốt của chúng ta bao lâu chúng vẫn còn dưới ảnh hưởng của tham ái, ngã mạn và vô minh, góp phần tạo ra và duy trì thế giới đau khổ nầy. Vòng Đời như chuỗi cối xay trong hoạt động liên tục bởi nghiệp, chính yếu do ba nghiệp bất thiện của nó - tham, sân và si. "Sự chấm dứt thế giới" không thể đến bằng đi trên cối xay; điều nầy chỉ tạo thêm ảo tưởng tiến bộ. Chính chỉ bằng cách dừng nỗ lực vô ích đó thì sự chấm dứt mới có thể đạt được.

Chính "nhờ sự diệt trừ tham, sân và si mà sự trùng khớp của nghiệp mới chấm dứt" (AN 10:174). Và điều nầy lại có thể xảy ra không nơi nào khác hơn trong cùng khối thân tâm nầy nơi khổ và nguyên nhân sinh ra của nó. Chính thông điệp đầy hy vọng của sự thật thứ ba mà chúng ta có thể bước ra khỏi vòng mệt mỏi của nỗ lực vô vọng và khốn khổ. Nếu, bất chấp kiến thức của chúng ta có khả năng giải thoát, chúng ta cứ bước trên cối xay cuộc đời, đó là vì thói nghiện lâu đời khó vỡ, thói quen có rễ sâu thẳm chấp thủ vào các ý niệm "Ta", "của ta" và "bản ngã." Nhưng ở đây lại có thông điệp hy vọng trong sự thật cao quý thứ tư có Bát Chánh Đạo của nó, liệu pháp có thể chữa thói nghiện nầy và từ từ dẫn chúng ta cuối cùng đến sự chấm dứt khổ. Và tất cả điều được đòi hỏi cho liệu pháp đó lại được tìm thấy trong thân và tâm của chính chúng ta.

Việc điều trị thích hợp bắt đầu với sự hiểu đúng bản chất thực của nghiệp và theo cách ấy tình huống của chúng ta trong đời. Sự hiểu nầy sẽ cung cấp động cơ mạnh để bảo đảm sự thường thấy của nghiệp thiện trong đời người ấy. Và khi nó đào sâu bằng cách nhìn điều kiện con người còn rõ hơn, việc hiểu như vậy sẽ trở thành điều thúc đẩy để phá vỡ chuỗi lệ thuộc nghiệp. Sẽ khiến người ấy cố gắng tinh cần theo con đường, và dành tất cả những hành động của người ấy và quả của chúng đến sự chấm dứt vĩ đại nhất của hành động - sự giải thoát cuối cùng của chính mình và tất cả chúng sanh hữu tình.

10.7 Quán Thọ

"Mọi sự đều là cảm thọ! - thi sĩ người Đức la lên, và quả om sòm mặc dù những lời nầy có thể chúng chỉ ra vai trò quan trọng của cảm thọ trong đời sống con người. Dù chủ ý

hay không, hầu hết con người sống trải qua những ngày và đêm của họ trong sự nỗ lực khao khát để gia tăng những cảm giác hài lòng và để tránh những cảm giác không hài lòng Tất cả những tham vọng và nỗ lực của con người đều được hướng để phục vụ mục đích đó. Từ những trò giải trí đơn giản của người thường đến sự thôi thúc tài năng của những hoạt động hùng mạnh và sáng tạo của nghệ sĩ lớn, cơ bản đều được mong muốn là thưởng thức niềm vui, đạt được toại nguyện và có hạnh phúc. Những cảm thọ ưa thích đến từ nhiều hình thức, và sự mong ngóng trải nghiệm chúng trong tất cả sự khác nhau về cường độ của chúng nhằm nâng cao những tiến trình hoạt động và những cách sống có nhiều loại và luôn thay đổi khác nhau. Để thoả mãn "nguyên tắc vui thích" nhiều hành động quả cảm từng được thực hiện, và nhiều hơn nữa là không dám làm việc lớn. Thế giới hiện đại, đặc biệt là nỗi khát khao từng thấy để sung túc về vật chất, vừa lòng về cảm xúc và hưởng thụ nhục dục giãn ra theo tốc độ số nhân. Trong mỗi nước lớn hàng ngàn xí nghiệp và các dịch vụ từng mọc lên, thuê hằng triệu công nhân, khai thác để sản xuất tất cả những phép thuật của công nghệ học trước hết để kích thích và thoả mãn, lòng khao khát thú vui và tiện nghi. Bằng cách cung cấp những lối thoát đáng ngờ, những dịch vụ cung cấp tương tự nầy của sự kích thích cảm xúc và nhục dục cũng cố gắng làm giảm bớt sự lo nghĩ, buồn chán, nản lòng và bất bình quá lan tràn trong "kỷ nguyên lo âu" hiện đại nầy.

Từ cái nhìn tổng quát ngắn gọn nầy bây giờ người ta có thể đánh giá tầm quan trọng câu châm ngôn súc tích của Đức Phật rằng "tất cả mọi vật (các pháp) đều quy về cảm thọ" Vị trí trung tâm của cảm thọ trong đời sống con người cũng làm nó rõ tại sao Đức Phật tính thọ như một phạm trù riêng biệt trong ngũ uẩn (*pañcakkhandhā)* và một cách quán riêng biệt trong tứ niệm xứ *(satipaṭṭhāna).*

Trong định nghĩa đặc biệt của các tâm sở (sở hữu tâm) trong tâm lý học Phật giáo, thọ *(vedanā)* được hiểu như thuần cảm giác được trải nghiệm như lạc (hài lòng), khổ (không hài lòng) hay trung tính (xả). Nó được phân biệt từ *cảm xúc*, hiện tượng phức tạp hơn sanh khởi từ thọ cơ bản nầy, nhưng cọng thêm cho nó những thứ che phủ khác nhau của tính cách định giá, ý chí và nhận thức. Thọ, trong nghĩa Phật giáo, là thứ hai trong năm uẩn tạo thành cái được gọi theo quy ước là "con người." Những yếu tố đặc trưng đang hoạt động trong *cảm xúc* thuộc hành uẩn (*saṅkhāra-kkhandha)*, uẩn thứ tư. Tất cả bốn uẩn thuộc về tâm sanh khởi không tách rời được trong tất cả các trạng thái của tâm: thọ, tưởng, hành và thức. Bởi vì thọ kết hợp với những yếu tố dễ cảm xúc, hai nầy có khuynh hướng dễ bị nhầm lẫn, nhưng theo sự phân tích chi ly chúng được thấy khác biệt.

Thọ sanh khởi bất cứ khi nào có đủ ba yếu tố gặp nhau - cơ quan cảm giác, đối tượng và tâm. Sự hội ngộ của ba nầy trong tâm lý học Phật giáo được gọi là ấn tượng của cảm giác, tiếp xúc hay sự va chạm *(phassa)*. Ấn tượng của cảm giác là sự kiện về tâm, không phải về thân. Nó là sáu loại, khi có điều kiện hoặc là do một trong năm cảm giác về thân hay do tâm. Ấn tượng cảm giác sáu loại nầy là điều kiện chính yếu để tương ứng sáu loại cảm thọ sanh ra do sự tiếp xúc qua năm cảm giác về thân và do tiếp xúc về tâm (tâm tiếp xúc). Trong công thức của thập nhị nhân duyên *(paṭicca-samuppāda)*, mối liên hệ nầy được diễn đạt bởi mắt xích: "Ấn tượng cảm giác (xúc) tạo điều kiện (làm duyên) cho thọ" *(phassa-paccayā vedanā)*. Khi những cảm xúc theo sau, chúng hoạt động vậy phù hợp với mắc xích kế tiếp của duyên sinh "Thọ tạo điều kiện cho ái" *(vedanā-paccayā taṇhā)*.

Thọ sanh khởi từ sự tiếp xúc với những hình thức có thể thấy (sắc), thanh, hương và vị luôn luôn là trung tính. Những cảm thọ hài lòng hay không hài lòng không luôn theo liên quan đến bốn nhận thức giác quan nầy; nhưng khi chúng *làm* theo, rồi chúng đánh dấu giai đoạn thêm vào của tiến trình nhận thức, tiếp theo sau cảm thọ trung tính đáp ứng trước tiên. Nhưng những ấn tượng về thân như xúc hay áp lực có thể gây ra những cảm giác (thọ) hài lòng hay không. Những ấn tượng về tâm có thể gây ra cảm thọ vui, buồn hay trung tính (xả).

Thọ là một trong những tâm sở đó *(cetasika)* thông thường đối với tất cả các tâm. Nói cách khác, mỗi sự trải nghiệm có ý thức đều có cảm thọ lạc, khổ hay trung tính, thọ nầy cũng có là phẩm chất rõ ràng trong quyền riêng của nó. Những giá trị cảm xúc, thực tiễn, đạo đức hay tinh thần theo sau bất cứ cảm thọ đặc biệt nào được quyết định bởi những tâm sở đi kèm thuộc hành uẩn. Chính phẩm chất của những chức năng tâm khác đó làm thọ cùng sanh hoặc tốt hay xấu, cao thượng hay thấp hèn, có nghiệp hay không, trần thế hay siêu thế.

Bởi vì thọ, trong trạng thái chính của nó, đơn giản ghi sổ tác động của đối tượng, trong chính nó hẳn không có thiên kiến cảm xúc nào. Chỉ khi những đánh giá của ý nguyện (tác ý) được công nhận sẽ có cảm xúc xuất hiện như mơ ước hay yêu thương, ác cảm hay sân hận, lo hay sợ, cũng như những quan niệm xuyên tạc. Nhưng hỗn hợp nầy không cần sanh khởi, vì cảm xúc là phần không thể tách rời của cảm thọ tương ứng. Quả thực, nhiều trong số những ấn tượng yếu hơn chúng ta nhận trong ngày dừng ở nơi chỉ ghi sổ của cảm thọ rất yếu và thoáng qua, không có phản ứng xúc cảm nào hơn. Điều nầy chỉ rằng thật có thể thực hiện được về tâm lý để dừng ở thuần cảm thọ và điều nầy có thể cố ý làm với sự trợ giúp của chánh niệm và tự thu thúc,

ngay trong những trường hợp khi tác nhân kích thích chuyển cảm thọ thành cảm xúc mạnh. Nhờ kinh nghiệm thực tiễn như vậy nó có thể được ăn sâu khiến vòng hằng xoay của nhân duyên sanh khởi có thể dừng ở giai đoạn cảm thọ, và không có sự cần thiết đối với cảm thọ được tham ái theo sau. Ở đây chúng ta đương đầu với cảm thọ như yếu tố then chốt trên con đường đến giải thoát và có thể thấy tại sao, trong truyền thống Phật giáo, *quán thọ* từng được đánh giá cao như sự viện trợ hữu hiệu trên con đường nầy.

Quán thọ là một trong tứ niệm xứ *(satipaṭṭhāna)*. Theo cách thông thường nó có thể được thực hành trong khung của pháp hành thiền đó nhằm phát triển tuệ quán *(vipassanā)*. Tuy nhiên, thật thiết yếu rằng quán nầy cũng nên được ghi nhớ và áp dụng trong đời sống hằng ngày bất cứ khi nào cảm thọ có khuynh hướng trở thành cảm xúc bất thiện. Dĩ nhiên, người ấy không nên chủ ý cố *tạo ra* trong chính mình cảm thọ nào đó chỉ vì lợi ích của pháp hành; chúng thà nên được lấy lên để chánh niệm quán sát chỉ khi chúng tự nhiên xảy ra. Sẽ có nhiều trường hợp như thế, miễn là tâm sáng suốt và định tĩnh đủ để ghi nhận những cảm thọ rõ ràng ở giai đoạn đầu tiên của chúng.

Trong quán thọ, trước tiên sẽ có sự nhận biết chánh niệm về những cảm thọ khi chúng khởi lên. Người ấy nên phân biệt rõ chúng như hài lòng, không hài lòng (khổ) hay trung tính. Không có điều gì giống "những cảm thọ lẫn lộn" như thế.

Chánh niệm nên được duy trì suốt trong một thời gian ngắn của một cảm thọ cụ thể nào đó, lắng xuống dần đến khi nó chấm dứt. Nếu điểm tan biến của những cảm thọ được thấy nhiều lần cùng với sự gia tăng rõ ràng, sẽ trở nên dễ hơn nhiều để chặn trước những cảm xúc, tư tưởng và ý

nguyện (tác ý) thường quá nhanh và quá thường thành quen kết hợp với chúng. Cảm thọ hài lòng quen nối kết với hưởng thụ và khao khát; cảm thọ không hài lòng với ác cảm; cảm thọ trung tính với nỗi buồn chán và sự rối loạn, và cũng làm nền cho cách nhìn sai lạc (tà kiến). Nhưng khi thuần chú tâm được hướng về sự khởi và biến của những cảm thọ, những vật phụ gia ô nhiễm nầy sẽ được dồn vào đường cùng. Nếu chúng khởi lên, chúng sẽ bị nhận ra tức khắc ngay khi chúng xuất hiện, và sự nhận dạng đó có thể thường đủ để dừng chúng khỏi phát triển mạnh hơn bởi sự tiếp tục không chống đối.

Nếu những cảm thọ được thấy được bơm căng lên và nổ như bọt nước, sự liên kết của chúng với tham ái và sân hận sẽ bị càng lúc càng yếu hơn cho đến khi cuối cùng bị vỡ tan. Khi những sự dính mắc vào thích và không thích được giảm nhờ pháp hành nầy, khoảng trống bên trong sẽ mở lên cho sự phát triển những cảm xúc và đức hạnh thanh cao hơn: cho lòng từ ái và bi mẫn, tri túc, nhẫn nại và kham nhẫn.

Trong cách quán nầy có sự quan trọng đặc biệt để tách những cảm thọ ra khỏi ngay cả những tư tưởng yếu ớt nhất về "Ta" và "của ta". Sẽ không có sự liên hệ bản ngã với chính người ấy như chủ đề: "Ta cảm thấy (và do đó, Ta là". Cũng sẽ không có bất cứ tư tưởng nào của việc là người sở hữu của những cảm thọ: "Ta có những cảm thọ hài lòng. Ta thật hạnh phúc làm sao!" Với tư tưởng, "Ta muốn có nhiều hơn những cảm thọ đó" tham ái nổi lên. Hay khi suy nghĩ, "Ta có sự đau khổ. Ta thật bất hạnh làm sao!" và muốn thoát khỏi những nỗi đau khổ, sân hận nổi lên.

Tránh những cách nhìn sai lầm và không thực tế nầy, người ấy nên nhận thức cảm thọ như tiến trình có điều kiện và thoáng qua. Chánh niệm nên giữ cảnh giác, chú tâm trên thuần sự kiện rằng chỉ có chức năng tâm của cảm thọ như

thế và như thế; và sự nhận thức nầy nên phục vụ không có mục đích nào khác hơn có trí tuệ và chánh niệm, như được trình bày trong kinh Đại Niệm Xứ. Bao lâu người ấy quen liên hệ cảm thọ với người "có" chúng, và làm vậy ngay cả trong thiền, sẽ không có bất cứ sự tiến bộ nào trong sự quán sát.

Để nhận biết những cảm thọ không có sự liên hệ bản ngã cũng sẽ giúp phân biệt chúng rõ khỏi tác nhân kích thích về thân gợi lên chúng, cũng như khỏi những tác động về tâm theo sau. Từ đó thiền sinh sẽ có khả năng giữ chú tâm tập trung chỉ trên cảm thọ thôi, mà không lạc qua những vùng khác. Đây là ý nghĩa của câu "người ấy quán thọ trong thọ" như được nói trong Kinh Đại Niệm Xứ *(Satipaṭṭhāna Sutta)*. Ở giai đoạn thực hành nầy, thiền sinh sẽ trở nên quen hơn với "trí tuệ phân tích danh sắc" *(nāma-rūpa-pariccheda).*

Tuy nhiên, tiến bộ hơn sẽ đòi hỏi kiên trì trong sự quán sát chánh niệm của sự sanh và diệt trong mọi cảm thọ chốc lát bất cứ khi nào nó xảy ra. Điều nầy sẽ dẫn đến kinh nghiệm làm sâu sắc của vô thường (*anicca)*, một trong những cổng chính đưa đến giải thoát. Trong thiền quán, lúc cảm thọ biến diệt trở nên đánh dấu mạnh hơn, bản chất vô thường của cảm thọ sẽ gây ấn tượng chính nó trong tâm thiền sinh. Kinh nghiệm nầy, cũng đạt được từ những tiến trình thân và tâm khác, sẽ dần dần trưởng thành trong "trí tuệ thiền quán của sự diệt" (*bhaṅga-nāṇa).* Đến giai đoạn nầy, thiền sinh sẽ tìm thấy chính mình rõ trên con đường đến sự tiến bộ hơn.

Chính trong pháp hành thiền quán nầy mà quán thọ có thể mở ra sức mạnh đầy đủ như công cụ hữu hiệu để chặt đứt dây xích khổ ở điểm nối kết yếu nhất. Nhưng những lợi ích đáng kể có thể rút ra từ phép quán nầy bởi những ai, trong đời sống hằng ngày của họ, có thể dành hết cho sự

phản ánh lặng lẽ nho nhỏ của những cảm thọ và cảm xúc của họ. Thậm chí họ có thể làm điều nầy khi nhìn lại quá khứ, sẽ mau nhận ra rằng cảm thọ và cảm xúc là "riêng biệt". Việc quán phản ánh và hồi tưởng nầy sẽ giúp họ nhận thức đầy đủ hơn về cảm thọ và cảm xúc khi chúng thực sự xảy ra bởi những dòng cắt ngang của hãnh diện và buồn nản. Lúc đó tâm sẽ dần dần đến mức cao hơn của kiên định và thanh thản, chỉ bằng tiến trình đơn giản của khảo sát và ôn lại những cảm thọ và cảm xúc của người ấy.

Tuy nhiên, điều nầy không nên và không cần, được thực hiện thường xuyên. Nên chọn cơ hội thích hợp trong khoảng thời gian giới hạn nào đó cho đến khi người ấy trở nên quen thuộc với kỹ xảo của cảm thọ có theo sau bởi cảm xúc. Sự hiểu biết như thế của tiến trình nầy sẽ có kết quả trong sự kiềm chế ngày càng tăng trên những phản ứng thuộc cảm xúc của người ấy, sự kiềm chế đạt được trong cách tự nhiên và tự phát. Người ấy không cần sợ rằng chú tâm trên cảm thọ và cảm xúc trong cách được mô tả sẽ dẫn đến thái độ xa lánh lạnh nhạt hay sự thu hồi cảm xúc. Trái lại, tâm và trí sẽ tự nhiên mở ra hơn đối với những cảm xúc thanh cao đó như tình bạn, lòng cảm thông con người và kham nhẫn. Sẽ không loại trừ những mối quan hệ nồng ấm đầy tình người, cũng không loại trừ việc thưởng thức vẻ đẹp trong nghệ thuật và thiên nhiên. Nhưng họ sẽ chuyển dời khỏi sự bồn chồn chấp thủ, hầu những trải nghiệm đó sẽ cho sự thoả mãn sâu sắc hơn có thể thực hiện khi tâm chạy quá đà bởi những cảm xúc mãnh liệt.

Cuộc đời được sống trong cách nầy có thể trưởng thành lành mạnh trong sự mong ước để sử dụng quán thọ nhằm mục đích cao nhất: cuối cùng tâm giải thoát khổ.

10.8 Bảo Vệ Nhờ Chánh Niệm

Có lần Đức Phật kể cho các tỳ khưu của ngài câu chuyện sau:

"Một thời có một cặp nghệ sĩ xiếc tung hứng đang biểu diễn những kỳ công nhào lộn trên cây sào tre. Một hôm ông thầy nói với người học nghề ông: 'Bây giờ hãy nhảy lên vai thầy rồi leo lên cây sào tre.' Khi cậu học trò làm vậy, ông thầy nói: 'giờ con hãy bảo vệ thầy tốt thì thầy sẽ bảo vệ con! Bằng cách bảo vệ và nhìn lẫn nhau trong cách đó, chúng ta sẽ có khả năng để biểu diễn tài của chúng ta, kiếm được lợi nhiều và bước xuống cây sào tre an toàn.' Nhưng người học trò nói: "Không phải vậy, thưa thầy! Thầy ơi thầy nên bảo vệ chính thầy, và con cũng nên bảo vệ chính con. Như vậy tự bảo vệ và tự canh chừng chúng ta sẽ biểu diễn an toàn những kỳ công của chúng ta.'

"Đây là cách đúng," đức Thế tôn nói và thuyết thêm như sau:

"Đúng là chỉ như người học trò nói: 'Con sẽ bảo vệ chính con' - trong cách đó các niệm xứ (*satipaṭṭhāna)* nên được thực hành. 'Con sẽ bảo vệ người khác' - trong cách đó các niệm xứ nên được thực hành. Bảo vệ chính mình, người ấy bảo vệ người khác; bảo vệ người khác, người ấy bảo vệ chính mình.

"Và làm thế nào người ấy trong lúc bảo vệ chính mình, bảo vệ người khác? bằng cách hành thiền thường xuyên và lập đi lập lại nhiều lần.

"Và làm cách nào trong khi bảo vệ người khác, bảo vệ chính mình?

"Bằng kiên trì và kham nhẫn, bằng sống đời bất bạo động và vô hại, bằng tâm từ ái và bi mẫn." [7] (SN 47:19)

Bài Kinh nầy thuộc về số đáng kể của những lời dạy quan trọng và rõ ràng của Đức Phật vẫn được giấu như kho tàng được chôn giấu, không được biết và không được dùng. Tuy nhiên văn bản nầy có một thông điệp quan trọng đối với chúng ta, và sự kiện rằng nó được đóng dấu hoàng gia của Niệm xứ *(Satipaṭṭhāna)* cho nó lời tuyên bố bổ sung sự chú tâm của chúng ta.

Bài kinh liên hệ đến những mối quan hệ giữa chính chúng ta và những người bạn lữ hành của chúng ta, giữa cá nhân và xã hội. Nó tóm tắt trong cách cô đọng thái độ Phật giáo đối với những vấn đề luân thường dạo lý của cá nhân và xã hội, về chủ nghĩa vị kỷ và vị tha. Cẩm nang của nó chứa trong hai câu ngắn gọn:

Trong lúc bảo vệ chính mình, người ấy bảo vệ người khác,
Trong lúc bảo vệ người khác, người ấy bảo vệ chính mình.

Hai câu nầy bổ sung cho nhau và không nên lấy hay trích tách rời.

Ngày nay, khi việc phục vụ xã hội quá căng thẳng dữ dội, người ta có thể bị dụ để ủng hộ những ý tưởng của chúng bằng cách trích chỉ một câu. Nhưng bất cứ sự trích dẫn nào phiến diện như thế sẽ xuyên tạc quan điểm của Đức Phật. Phải được nhớ rằng trong câu chuyện của chúng tôi Đức Phật chỉ tuyệt đối ủng hộ những lời của người học trò, trước hết người ấy phải canh chừng cẩn thận những bước chân của chính người ấy nếu người ấy muốn bảo vệ người khác khỏi tai hại. Người bản thân mình bị đắm trong bùn không thể giúp người khác ra khỏi bùn. Trong ý nghĩa đó, tự bảo vệ hình thành nền tảng cơ bản không thể thiếu đối với sự bảo vệ và trợ giúp được cho người khác. Nhưng tự bảo vệ không phải sự bảo vệ ích kỷ. Chính là sự tự kiềm chế, tự phát triển về đạo đức và tinh thần.

Có những sự thật vĩ đại nào đó hẳn có thể nhận thức được và sâu sắc đến nỗi chúng dường như có lĩnh vực luôn mở rộng ý nghĩa rồi phát triển cùng với lãnh vực hiểu biết và thực hành chúng của chính người đó. Những sự thật như thế có thể được áp dụng trong nhiều mức độ hiểu khác nhau, và có hiệu lực trong những bối cảnh khác nhau của đời sống chúng ta. Sau khi đạt đến mức thứ nhất hay thứ hai, người ấy sẽ bị ngạc nhiên hoài mãi rằng nhiều tia mới tự chúng mở ra cho sự hiểu biết của chúng ta, được chiếu sáng bởi cùng sự thật đó. Điều nầy cũng nắm được cặp sự thật vĩ đại của văn bản chúng tôi mà bây giờ chúng ta sẽ nghĩ đến trong chi tiết nào đó.

"Trong lúc bảo vệ chính mình, người ấy bảo vệ người khác" - sự thật của lời nầy bắt đầu ở mức độ rất đơn giản và thực tiễn. Mức độ về vật chất đầu tiên nầy của sự thật là quá hiển nhiên đến nỗi chúng ta chỉ cần nói vài lời về nó. Thật rõ rằng việc bảo vệ sức khoẻ của chính chúng ta sẽ đi xa trong việc bảo vệ sức khoẻ người khác, đặc biệt nơi những bệnh truyền nhiễm được quan tâm. Sự đề phòng và thận trọng trong mọi việc làm và hoạt động của chúng ta sẽ bảo vệ người khác khỏi tai hại có thể đến với họ do sự bất cẩn và thờ ơ của chúng ta. Bằng cách lái xe cẩn thận, tránh bia rượu, tự kiềm chế trong những tình huống có thể dẫn đến bạo lực - trong tất cả những điều nầy và nhiều cách khác chúng ta sẽ bảo vệ người khác bằng cách bảo vệ chính mình.

MỨC ĐỘ ĐẠO ĐỨC

Bây giờ chúng ta đến mức độ đạo đức của sự thật đó. Tự bảo vệ về đạo đức sẽ giữ gìn người khác, cá nhân và xã hội, chống lại những đam mê vô độ và những thôi thúc ích kỷ. Nếu chúng ta cho phép "ba rễ" xấu - tham, sân và si - có

chân đứng vững mạnh trong tâm chúng ta, thì những sự phát triển quá nhanh của chúng sẽ trải rộng và lan xa như dây leo rừng, làm ngột ngạt nhiều sự phát triển lành mạnh và cao thượng của mọi thứ chung quanh. Nhưng nếu chúng ta bảo vệ chính chúng ta chống lại ba rễ nầy, những lữ khách đồng hành của chúng ta cũng sẽ được an toàn. Họ sẽ an toàn khỏi tâm tham không để ý đến tài sản và quyền lực của chúng ta, khỏi tham dục và nhục dục vô độ của chúng ta, khỏi tâm đố kỵ và ganh tỵ của chúng ta, an toàn khỏi những hậu quả đập phá của lòng sân hận và thù hằn có thể hủy hoại hay thậm chí giết người; an toàn khỏi sự bộc phát của cơn giận dữ của chúng ta và khỏi bầu không khí nặng nề do hậu quả của sự chống đối và cãi lộn mà có thể làm cho đời không thể chịu nổi đối với họ.

Những hậu quả tai hại ảnh hưởng lòng tham và sân của chúng ta có trên người khác không giới hạn thời gian khi chúng trở thành đối tượng thụ động hay nạn nhân của lòng sân hận của chúng ta, hay khi sở hữu của họ thành đối tượng của lòng tham chúng ta. Cả tham và sân có năng lực lây nhiễm nhân lên mênh mông những hậu quả xấu của chúng. Nếu chính chúng ta không nghĩ về điều gì khác hơn tham ái và cố chấp, có được và sở hữu, giữ và bám víu, thì chúng ta có thể gợi lên hay làm tăng thêm những bản năng sở hữu nầy trong người khác. Hạnh kiểm xấu của chúng ta thành tiêu chuẩn của cách cư xử đối với những ai quanh chúng ta - đối với con cái, bạn bè, và đồng nghiệp của chúng ta. Hạnh kiểm riêng của chúng ta có thể xúi người khác gia nhập với chúng ta trong sự thoả mãn tầm thường của những khát khao tham lam; hay chúng ta có thể dấy lên trong họ sự oán giận và ganh đua. Nếu lòng chúng ta đầy nhục dục, chúng ta cũng có thể thắp ngọn lửa tham dục trong họ. Lòng sân hận của chính chúng ta có thể khiêu khích họ sân hận và trả thù. Chúng ta cũng có thể liên minh

chính chúng ta với những người khác hay xúi giục chúng đến những hành động sân hận và thù hằn thông thường. Quả thực, tham và sân như bệnh truyền nhiễm. Nếu chúng ta bảo vệ chính chúng ta chống lại những lây nhiễm xấu nầy, trong chừng mức nào đó, chúng ta sẽ cũng bảo vệ người khác.

BẢO VỆ NHỜ TRÍ TUỆ

Đối với rễ thứ ba của xấu ác, si mê hay vô minh, chúng tôi biết rất rõ thật tai hại thật nhiều làm sao đối với những người khác do sự ngu dại, bất cẩn, thành kiến, ảo tưởng và si mê của một cá nhân đơn lẻ nào đó.

Không có trí tuệ và tri thức, những nỗ lực bảo vệ chính mình và người khác sẽ thường thất bại. Người ấy sẽ thấy nguy hiểm chỉ khi quá trễ; người ấy sẽ không dự trữ lương thực cho tương lai; người ấy sẽ không biết những phương tiện đúng và hiệu quả để bảo vệ và giúp đỡ. Do đó, tự bảo vệ nhờ trí tuệ và tri thức có tầm quan trọng vô cùng to lớn. Bằng cách đạt được trí tuệ và tri thức thực sự, chúng ta sẽ bảo vệ những người khác khỏi những hậu quả tai hại do vô minh, thành kiến, sự cuồng tín và si mê lây nhiễm. Lịch sử chỉ cho chúng ta rằng sự si mê của đại đa số quần chúng nhân dân tàn phá vô cùng trầm trọng thường bị nhóm lên bởi chỉ một cá nhân đơn lẻ hay chỉ một nhóm ít người. Tự bảo vệ nhờ trí tuệ và tri thức sẽ bảo vệ những người khác khỏi những hậu quả độc hại của những ảnh hưởng như thế.

Chúng tôi từng chỉ rõ một cách ngắn gọn làm sao đời sống cá nhân riêng tư của chúng ta có thể có tác động mạnh lên đời sống của nhiều người khác. Nếu chúng ta để không giải quyết những nguồn thực sự hay tiềm năng của điều xấu ác thuộc về xã hội trong chidnh chúng ta, hoạt động xã hội bên ngoài chúng ta sẽ hoặc là vô ích hay rõ ràng không

đầy đủ. Do đó, nếu chúng ta được chuyển bởi tinh thần trách nhiệm xã hội, chúng ta không phải tránh né nhiệm vụ gian khó của việc tự phát triển đạo đức và tinh thần. Mối bận tâm về những hoạt động xã hội không phải được xin lỗi hay trốn khỏi nhiệm vụ ban đầu, làm sạch sẽ ngôi nhà của chính mình trước. Trái lại, người tận tụy chính mình vào việc tự phát triển đạo đức và tự phát triển tinh thần sẽ là năng lực tốt lành vững mạnh và năng động trong đời, dù là một mình người ấy sẽ cho sự trợ giúp và động viên đến nhiều người, bằng cách chứng tỏ rằng những lý tưởng của đời sống vị tha và vô hại có thể thực sự được sống và không chỉ là những chủ đề của các bài thuyết pháp.

MỨC ĐỘ THIỀN

Bây giờ chúng ta tiến tới mức độ kế tiếp cao hơn trong việc diễn giải văn bản của chúng tôi. Được diễn đạt bằng những lời sau đây của bài kinh: "Và làm thế nào một người bằng cách bảo vệ chính mình, bảo vệ người khác? Bằng cách thực hành thiền thường xuyên và nhiều lần." Việc tự bảo vệ đạo đức sẽ thiếu vững bền bao lâu vẫn còn kỷ luật cứng nhắc thúc ép sau khi đấu tranh của những động cơ và chống lại những thói quen của tư duy và cách xử sự. Những tham muốn cuồng nhiệt và những khuynh hướng ích kỷ có thể phát triển theo cường độ nếu người ấy cố làm lắng dịu chúng chỉ bằng lực của ý chí. Cho dù người ấy tạm thời thành công trong việc đè nén những thôi thúc cuồng nhiệt hay vị kỷ, sự xung đột bên trong không giải quyết được sẽ cản trở sự tiến bộ về đạo đức và tinh thần của người đó và làm hỏng tính cách của người đó. Hơn nữa, sự không hài hòa bên trong gây ra bởi sự đề nén gượng gạo những thôi thúc sẽ tìm lối thoát trong cách cư xử bên ngoài. Nó có thể làm cá nhân ấy dễ cáu gắt, oán giận, độc đoán, và hống

hách với người khác. Như vậy tai hại có thể đến với chính người đó cũng như với những người khác do cách tự bảo vệ sai. Chỉ khi việc tự bảo vệ đạo đức thành chức năng *tự phát*, khi đến tự nhiên như nhắm mi mắt để bảo vệ khỏi bụi - chỉ khi đó tầm cỡ đạo đức của chúng ta cung cấp sự bảo vệ và an toàn thực sự cho chính chúng ta và cho những người khác. Sự tự nhiên nầy của hạnh kiểm đạo đức không đến với chúng ta như món quà từ thiên đàng. Nó phải đạt được bằng cách thực hành và trau dồi lặp đi lặp lại nhiều lần. Do đó, bài kinh của chúng tôi nói chính bằng cách thực hành lập đi lập lại nhiều lần mà tự bảo vệ cũng trở nên đủ mạnh để bảo vệ những người khác.

Nhưng nếu việc thực hành việc tốt lặp đi lặp lại nhiều lần đó chỉ xảy ra trên những mức độ thực tế, cảm xúc và tri thức, những cái rễ của nó sẽ không đủ mạnh và sâu. Việc thực hành lập đi lập lại nhiều lần như thế cũng phải mở rộng đến mức độ tu dưỡng thiền. Nhờ thiền, những động cơ thực tế, cảm xúc và tri thức của việc tự bảo vệ đạo đức và tinh thần sẽ trở thành tài sản riêng của chúng ta không thể dễ bị mất lại. Cho nên, bài kinh chúng ta nói ở đây về *(bhavana)*, sự phát triển thiền của tâm trong nghĩa rộng nhất của nó. Đây là hình thức bảo vệ cao nhất mà thế giới chúng ta có thể ban cho. Người từng phát triển tâm mình bằng thiền sống bình yên với chính mình và với đời. Không có sự tai hại hay bạo lực nào phát ra từ người đó. Sự bình yên và trong sạch mà người ấy tỏa sáng sẽ có năng lực truyền cảm hứng và thăng hoa và sẽ là nguồn phúc lành cho đời. Vị ấy sẽ là yếu tố tích cực trong xã hội, cho dù vị ấy sống ẩn dật và tĩnh lặng. Khi hiểu biết và công nhận về giá trị xã hội của đời sống thiền chấm dứt trong một nước nào, sẽ là một trong những triệu chúng đầu tiên của sự thoái hóa tinh thần.

BẢO VỆ NGƯỜI KHÁC

Bây giờ chúng ta suy nghĩ về phần thứ hai của lời Phật dạy, bổ sung cần thiết cho phần đầu: "trong lúc bảo vệ người khác, người ấy bảo vệ chính mình. Và tại sao? Bằng kiên trì và kham nhẫn, bằng đời sống bất bạo động và vô hại, bằng lòng từ ái và bi mẫn." [7] Người có những mối quan hệ của mình với những bạn lữ hành được ảnh hưởng bằng những nguyên tắc nầy sẽ bảo vệ chính người ấy tốt hơn người ấy có thể có sức lực hay có bất cứ loại vũ khí thiện xảo nào. Người kiên trì và kham nhẫn sẽ tránh những xung đột và cãi vã, và sẽ làm bạn với những ai người ấy từng tỏ ra hiểu biết lâu bền. Người không dụng đến năng lực hay ý chí ép buộc nào, trong những hoàn cảnh bình thường, hiếm khi chính bản thân người ấy trở thành đối tượng của bạo lực khi người ấy không khiêu khích bạo lực từ người khác. Và nếu người ấy gặp phải bạo lực, sẽ sớm chấm dứt nó vì người ấy sẽ không kéo dài mãi sự thù hằn do trả thù. Người ấy có lòng từ ái và bi mẫn đến tất cả chúng sanh, và thoát khỏi sự thù địch, sẽ chinh phục lòng sân hận của người khác tước vũ khí bạo lực và hung tàn. Lòng bi mẫn là nơi nương nhờ của cả thế giới.

Bây giờ chúng ta sẽ hiểu cách hài hòa hai câu bổ sung đó của văn bản chúng tôi. Tự bảo vệ là nền tảng không thể thiếu. Nhưng có thể thực sự tự bảo vệ với điều kiện nó không xung đột với việc bảo vệ người khác; đối với người tìm sự tự bảo vệ không có lợi cho người khác sẽ làm ô nhiễm cũng như gây tai họa cho chính mình. Trái lại, bảo vệ người khác mà không xung đột với bốn nguyên tắc kiên trì, bất bạo động, từ ái và bi mẫn; nó cũng không phải cản trở việc phát triển tinh thần tự do của người khác như nó làm trong nhiều học thuyết chuyên chế khác nhau. Như vậy trong khái niệm Phật giáo việc tự bảo vệ mọi sự ích kỷ đều

bị loại trừ, và trong việc bảo vệ người khác không có chỗ cho bạo lực và ngăn cản.

Chú Thích:

[1] Xem *Life's Highest Blessings*, Dr. R.L. Soni (Wheel No. 254/256).

[2] Xem *The Three Refuges*, Bhikkhu Ñāṇamoli (Bodhi Leaves No. A5).

[3] Xem *The Path of Purification (Visuddhimagga),* Chương VII.

[4] Chú giải: sống đời đạo hạnh dẫn đến diệt trừ nghiệp.

[5] Theo Chú giải, điều nầy liên quan đến bậc A-la-hán, liên quan đến những tội người ấy chúng sanh thể đã phạm hoặc trong kiếp nầy trước khi đắc A-la-hán hoặc trong những kiếp trước. Trong trường hợp, vị ấy không bị trói buộc bởi những lực giới hạn của tham, sân và si.

[6] Sự áp dụng của hai ví dụ nầy đối với nghiệp và quả của nghiệp, được cho đầy đủ trong văn bản gốc, tương đương với đoạn hai và ba của phần trích nầy.

[7] Tiếng Pāli: *khantiyā avihiṁsāya metttāya anudayatāya*.

Bảng Chú Giải Thuật Ngữ

Abhidhamma: "học thuyết cao hơn"; sự nghiên cứu triết lý có hệ thống chặt chẽ của những lời Phật dạy, được trình bày trong tạng thứ ba của Kinh Điển Pāli, Tạng Thắng Pháp.

Āhāra: dưỡng chất cả thân và tâm

Akusala: xấu, bất thiện; trạng thái có lỗi về đạo đức trong tâm có những quả của nghiệp không thể ưa thích.

Anāgāmi: "vị bất lai"; người đã chứng ngộ được quả thứ ba của giải thoát và sẽ đạt giải thoát cuối cùng sau khi tái sanh vào cảnh giới cao hơn không hề trở lại cõi người (Xem *sotāpanna:* nhập lưu*, sakadāgāmi:* nhất lai, Arahat: A-la-hán.)

Ānāpānasati: Pháp hành chánh niệm vào hơi thở. (pháp hành niệm hơi thở)

Anattā: tính không vị kỷ, vô ngã hay không có thực chất; sự không tồn tại của cái ngã thường hằng hay vật chất vĩnh cửu. Một trong ba đặc tính của tất cả các pháp hữu vi, hai đặc tính khác là vô thường (*anicca)* và khổ *(dukkha)*

Anicca: tính vô thường hay sự biến đổi của tất cả các hiện tượng hữu vi.

Aññā: Trí tuệ cao nhất được đạt bởi bậc A-la-hán.

Anussaya: Ba "khuynh hướng ngủ ngầm" - tham dục, kháng cự (hay sân) và vô minh.

Appamaññā: tứ vô lượng tâm - từ, bi, hỷ và xả Giống như Phạm Trú: *Brahma-vihāra*

Arahat, Arahant: "Người Giải Thoát"; người đã chứng ngộ quả thứ tư và cuối cùng của giải thoát, qua đó người ấy đã diệt trừ mọi phiền não và đạt được giải thoát khỏi vòng luân hồi tử sanh.

Ariya: cao thượng, người cao thượng. Thuật ngữ nầy liên quan chung đến tám loại chúng sanh cao thượng: những ai đã bước vào bốn đạo siêu thế đến giải thoát và những ai đã chứng ngộ bốn "quả" tương ứng hay những giai đoạn hoàn tất của những đạo đó (xem nhập lưu (sotāpanna), nhất lai (sakadāgāmi), bất lai (anāgāmi) và A-la-hán (Arahat.)

Bhāvanā: thiền, sự phát triển tâm, nhất là đối với thiền định *(samatha)* và thiền tuệ *(vipassanā)*

Bhikkhu; tu sĩ Phật giáo

Bodhisatta: (Sankrit: Bodhisattva): Vị Phật sẽ là, người có khả năng đạt được quả vị Phật, nhất là Siddhattha Gotama trước khi ngài Giác Ngộ.

Bojjhaṅga: bảy yếu tố giác ngộ (thất giác chi) - niệm, điều tra xem xét (trạch pháp), tinh tấn, hỷ, khinh an, định và xả.

Brahma-vihāra: bốn trạng thái siêu nhiên hay cõi phạm trú, là thiền về tâm từ (*mettā),* bi *(karuṇā),* hỷ *(muditā)* và xả *(upekkhā).*

Buddhānussati: Thiền niệm ân Đức Phật.

Cittānupassanā: quán về (trạng thái) tâm.

Dāna: bố thí

Dhamma: Có nhiều nghĩa rộng của thuật ngữ nầy. Nói chung nó có nghĩa sự thật tuyệt đối của mọi vật và giáo lý của Đức Phật như phơi bày sự thật nầy; trong ý nghĩa chặt chẽ hơn nó có nghĩa tất cả mọi hiện tượng và những đối tượng của tâm hay những nội dung tâm.

Diṭṭhi: quan niệm, nhất là quan niệm và những lý thuyết sai lầm (tà kiến). Những quan niệm sai lầm chủ yếu bị Đức Phật bác bỏ là thường kiến *(sassata-diṭṭhi)* và đoạn kiến *(uccheda-diṭṭhi).*

Dosa: sân, bao gồm mọi mức độ của ác cảm từ không thích yếu nhất đến cuồng nộ mạnh nhất.

Dukkha: khổ, cả trong nghĩa hẹp hơn của đau và buồn được trải nghiệm và nghĩa toàn diện của sự bất toại nguyện của tất cả các pháp hữu vi.

Indriya: các căn tinh thần, ở đây áp dụng với năm căn: tín *(saddhā),*tấn *(viriya),* niệm *(sati),* định *(samādhi)* và tuệ *(paññā).*

Jhāna: mãn định thiền, thường được chia thành bốn hay tám giai đoạn của sự phát triển định tâm.

Kamma: nghĩa đen. "hành động" (trong đạo Phật, không bao giờ "kết quả của hành động"). Tác ý thiện và bất thiện như tạo ra tái sanh và như phát sanh những quả ưa thích và không ưa thích thuộc quy luật đạo đức phổ biến không riêng cho ai.

Karuṇā: lòng bi mẫn hay bi. Một trong tứ vô lượng tâm.

Kilesa: những phiền não trong tâm, chủ yếu tham, sân và si.

Kusala: tốt, thiện; trạng thái tâm không có lỗi về đạo đức có những quả của nghiệp đáng ưa thích.

Lobha: tham.

Mahāyāna: "Cỗ Xe Lớn (hay Sự nghiệp)." Tên chung cho những trường phái sau nầy của đạo Phật ủng hộ lý tưởng Bồ tát.

Manasikāra: chú tâm

Māra: Kẻ Xấu; nhân cách hoá của những lực lượng đối lập với sự giác ngộ.

Mettā: lòng từ. Một trong tứ vô lượng tâm (*Brahma-vihāra:* Phạm trú.*)*

Muditā: hỷ. Một trong tứ vô lượng tâm (*Brahma-vihāra:* Phạm trú.)

Mūla: rễ hay nguồn gốc. Có ba rễ bất thiện: tham, sân và si; và có ba rễ thiện: vô tham, vô sân và vô si.

*Nibbāna (*tiếng Sanskrit: *Nirvāṇa)*: mục đích tuyệt đối trong Phật giáo Nguyên Thuỷ - chấm dứt khổ, Vô Vi (Vô điều kiện), giải thoát khỏi vòng luân hồi tử sanh.

Nīvaraṇa: năm chướng ngại trong tâm: tham dục, sân hận, uể oải và buồn ngủ, bối rối và lo âu và nghi hoặc.

Pañcakkhandha: "năm nhóm" ("ngũ uẩn") mà đức Phật phân tích con người thành: sắc (thân), thọ, tưởng, tác ý (hành) và thức.

Paññā: trí tuệ, sự hiểu biết về bản chất thực của các pháp. Một trong năm căn tinh thần.

Papañca: vô số, hay sự khuếch tán của các hiện tượng bên trong và bên ngoài.

Pāramī: "ba la mật"; những đức hạnh và các căn cần cho việc đạt được quả vị Phật.

Paṭicca-samuppāda: duyên sinh; những nguyên tắc của tuỳ duyên mà, trong công thức chính của nó, giải thích cấu trúc các duyên duy trì vòng luân hồi.

Phassa: ấn tượng cảm giác, (tiếp) xúc; xúc của tâm (tâm xúc) với những đối tượng của nó xảy ra qua sáu giác quan (kể cả tâm).

Rāga: tham dục

Saddhā: lòng trung thành, tín. Một trong năm căn tinh thần.

*Sakadāgāmi: "*vị nhất lai"; người đã chứng ngộ thứ hai trong bốn quả giải thoát và sẽ đạt được giải thoát cuối cùng sau khi chỉ trở lại cõi người một lần nữa. (Xem *sotāpanna, anāgāmi,* Arahat.)

Samādhi: định tâm; tâm trầm tĩnh. Một trong năm căn tinh thần.

Samatha: định; một trong hai loại chính của thiền Phật giáo; loại khác là phát triển tuệ quán (tuệ) *(vipassanā).*

Sampajañña: sự hiểu biết thấu đáo rõ ràng, được phát triển trong sự liên kết với thực hành chánh niệm.

Saṁsāra: vòng luân hồi vô thỉ

Saṁyojana: "những xiềng xích (kiết sử) của tâm" trói buộc vào vòng luân hồi.

Sangha: trong nghĩa thường, cộng đồng của tăng và ni; trong nghĩa cao hơn, cộng đồng của các bậc thánh (xem Ariya). Trong nghĩa thứ hai nầy, Tăng là thứ ba của Tam Bảo và Tam Quy.

Sati: niệm. Một trong năm căn tinh thần.

Satipaṭṭhāna: "các niệm xứ"; pháp hành thiền chánh niệm, gồm trong quán niệm thân, thọ, tâm và những đối tượng của tâm hay những nội dung tâm (pháp).

Sīla: đức hạnh, đạo đức

Sotāpanna: "người nhập vào dòng" "vị nhập lưu"; người chứng ngộ đầu tiên trong bốn quả giải thoát và chắc chắn đạt đến giải thoát cuối cùng nhiều nhất sau bảy kiếp nữa(Xem s*akadāgāmi. Anāgāmi, Arahat*.)

Sutta: bài kinh do đức Phật thuyết hay do một trong những vị đệ tử ưu tú của ngài.

Taṇhā: tham ái, ba loại như dục ái, hữu ái và phi hữu ái

Theravāda: nghĩa đen "Học thuyết của các bậc Trưởng lão"; bảo thủ hơn trong hai truyền thống Phật giáo chính, tương phản với Phật giáo Đại thừa *(Mahāyāna)* tự do hơn. Căn cứ trên Kinh Điển Pāli, ngày nay Phật giáo Nguyên

thuỷ (*Theravāda)* thịnh hành ở Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan và những nơi khác ở Đông Nam Á.

Triple Gem: Tam Bảo: Phật, Pháp và Tăng

Upekkhā: xả. Một trong tứ vô lượng tâm.

Vedanā: thọ, tính chất kinh nghiệm có ảnh hưởng thường được phân tích thành thọ lạc, thọ khổ và thọ trung tính.

Vipallāsa: Bốn ảo tưởng lớn hay những sự xuyên tạc/ bóp méo thực tại, đó là chấp nhầm vô thường là thường, điều thực sự khổ cho là hạnh phúc, điều trống rỗng không có ngã cho là ngã, và điều bất tịnh cho là đẹp.

Vipassanā: sự hiểu biết thấu đáo vào trong bản chất thực của các hiện tượng như vô thường, khổ và vô ngã.

Vipassanā-bhāvanā: thiền minh sát, loại thiền dẫn đến hiểu biết thấu đáo

Virāga: không có tham dục.

Viriya: tinh tấn, cường tráng, sức mạnh của ý chí. Một trong năm căn tinh thần.

Thư Mục Những Ấn Bản Phẩm bằng Anh Ngữ của Hòa thượng Nyanaponika

Abhidhamma Studies - Researches in Buddhist Psychology (Colombo, 1949; duyệt lại và xuất bản khổ lớn, BPS, 1965, 1985).

Advice to Rāhula, Bốn Bài Kinh của Đức Phật, biên tập có Lời Giới Thiệu (BPS, Wheel No. 33, 1961, 1974).

Anattā and Nibbāna, Vô Ngã và Giải Thoát (BPS, Wheel No. 22, 1959, 1986).

Anguttara Nikāya. Hợp Tuyển (BPS, Phần I: Wheel No.155/158, 1970, 1981; Phần II: Wheel No. 208/210, 1975, 1988; Phần III: Wheel No.238/240, 1976, 1990).

Buddhism and the God-Idea. Những văn bản chọn lọc, biên tập có Lời Giới Thiệu (BPS; Wheel No. 47, 1962, 1981).

The City of the Mind and Other Writings ("Courageous Faith," "Why End Suffering?") (BPS; Wheel No.205, 1974, 1986).

Contemplation of Feeling: The Discourse-Grouping on the Feelings (BPS, Wheel No.303/304, 1983).

Devotion in Buddhism (BPS, Wheel No,18, 1960, 1975).

The Discourse on the Snake Simile (MN 22) dịch có Lời Giới Thiệu và Chú thích (BPS, Wheel No. 48/49, 1962, 1974).

The Five Mental Hindrance and Their Conquest (BPS, Wheel No. 26, 1961,1993).

The Four Nutriments of Life. Những văn bản chọn lọc, dịch có Lời Giới Thiệu (BPS; Wheel No.105/106, 1967, 1981).

The Four Sublime States (Brahmavihara) (BPS, Wheel No. 6, 1958, 1993).

The Heart of Buddhist Meditation (Satipaṭṭhāna) (Colombo: 1954, 1956; duyệt lại và xuất bản khổ lớn, London: Rider& Co., 1962; BPS, 1992).

The Life of Sāriputta, Từ Văn bản tiếng Pāli (BPS, Wheel No. 90/92, 1966, 1987).

The Power of Mindfulness (BPS, Wheel No. 121/122, 1968, 1985; Santa Cruz (USA), 1972).

Protection through Satipaṭṭhāna (BPS, Bodhi Leaves No. B 34, 1967. 1991).

The Root of Good and Evil. Hợp Tuyển, có Lời Giới Thiệu Và Chú Giải (BPS, Wheel No.251/253, 1977, 1986).

The Simile of the Cloth: The Discourse on Effacement, dịch có lời Giới Thiệu và Chú thích (BPS, Wheel No. 61/62, 1962, 1988).

The Threefold Refuge (BPS, Wheel No.241/242, 1977, 1990).

The Worn-out Skin: Contemplation on the Uraga Sutta of the Sutta Nipāta (BPS, Wheel No. 241/241, 1977, 1990).

Chú thích: Ngày tháng chỉ năm xuất bản đầu tiên và năm in gần nhất.

Pháp thí thắng mọi thí
Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti

SÁCH ẤN TỐNG KHÔNG BÁN

the VISION *of* DHAMMA

Buddhist Writings
of Nyanaponika Thera

Edited, with an Introduction
by Bhikkhu Bodhi

Foreword by Erich Fromm

This eBook is offered freely. If you wish,
you may donate and help us continue offering our services.
May you be happy!

To make a donation, please visit:
www.pariyatti.org

PARIYATTI

867 Larmon Road Onalaska,
Washington 98570 USA
360.978.4998

www.pariyatti.org

Pariyatti is a nonprofit organization dedicated to enriching the world by:

- Disseminating the words of the Buddha
- Providing sustenance for the seeker's journey
- Illuminating the meditator's path

The Vision of Dhamma

The Vision of Dhamma

Buddhist Writings of Nyanaponika Thera

Edited, with an introduction
by Bhikkhu Bodhi

Foreword by Erich Fromm

2nd Edition, enlarged

BPS Pariyatti Editions ❦ Onalaska, WA USA

BPS Pariyatti Editions

an imprint of
Pariyatti Publishing
867 Larmon Road
Onalaska, WA 98570, USA
www.pariyatti.org

First edition published by Rider & Co. Ltd., London, 1986
Second edition (enlarged) first published by the Buddhist Publication Society, 1994

Copyright © Nyanaponika Thera, 1986, 1994
All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without the written permission of BPS Pariyatti Editions, except in the case of brief quotations embodied in critical articles and reviews.

Published by Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, 1993,1994.
Published with the consent of the original publisher, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka. Copies of this book for sale in the Americas only.

First BPS Pariyatti Edition, 2000
09 08 07 06 05 04 03 02 01 5 4 3 2 1

Print ISBN : 978-1-928706-03-8 (print)
PDF ISBN : 978-1-928706-51-9 (eBook 2011)
ePub ISBN : 978-1-68172-003-6 (eBook 2015)
Mobi ISBN : 978-1-68172-004-3 (eBook 2015)

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data
Nyanaponika, Thera, 1901
The vision of Dhamma: Buddhist writings of Nyanaponika Thera / edited, with an introduction by Bhikkhu Bodhi ; foreword by Erich Fromm.-- 2nd ed., enl.
p. cm.
2nd ed. originally published: Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1994.
"First BPS Pariyatti edition". T.p. verso
Includes bibliographical references.
ISBN 1-928706-03-7 (alk. paper)
1. Buddhism--Doctrines. I. Bodhi, Bhikkhu
BQ4165 .N9 2000
294.3'42041--dc21

99-053425

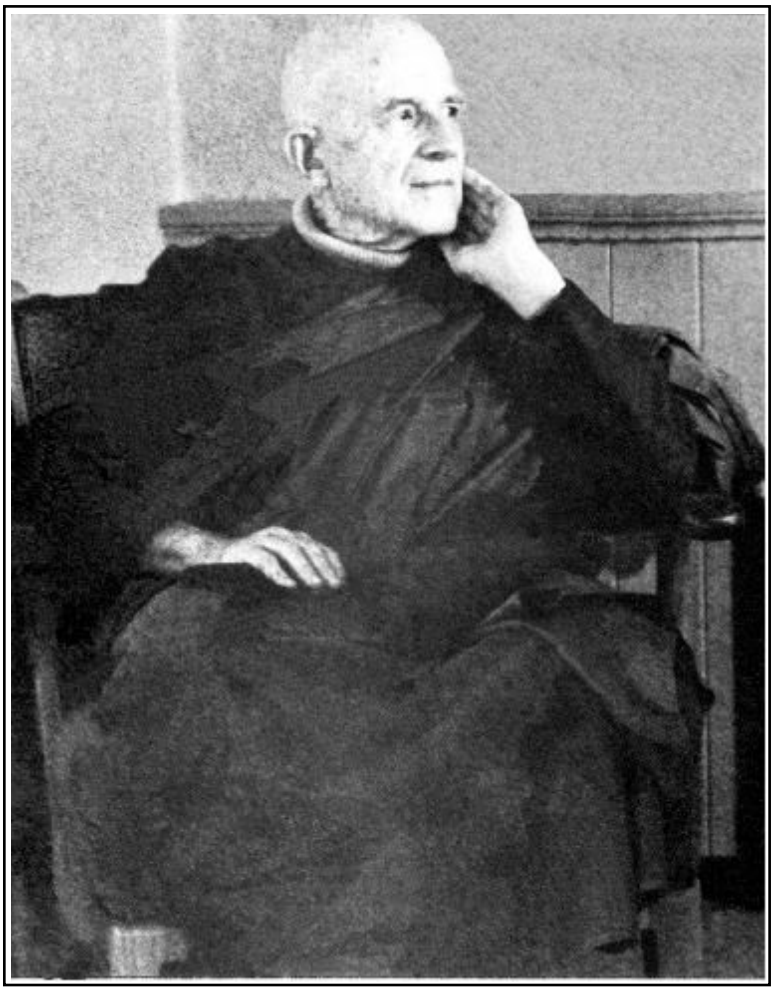
Printed in Canada on acid-free paper

Contents

Foreword, by Erich Fromm ix
A Note on Sources xiii
Introduction, by Bhikkhu Bodhi xv

The Way to Freedom from Suffering 1
The Worn-out Skin 18
The Power of Mindfulness 69
The Roots of Good and Evil 119
The Five Mental Hindrances 182
The Four Nutriments of Life 212
The Threefold Refuge 231
The Four Sublime States 246
Anattā and Nibbāna 265
Shorter Essays 288
- Seeing Things As They Are 289
- Buddhism and the God-Idea 291
- Devotion in Buddhism 297
- Courageous Faith 303
- Why End Suffering? 305
- Kamma and Its Fruit 310
- Contemplation of Feelings 317
- Protection Through Right Mindfulness 323

Glossary 332
A Bibliography of Nyanaponika Thera's Publications in English 337



Venerable Nyanaponika Thera
(1901-1994)

DEDICATION

The second edition of The Vision of Dhamma was prepared in connection with the 93rd birthday of the Venerable Nyanaponika Thera on 21 July, 1994.
The editor and publisher dedicate this current edition to the memory of the Venerable with grateful appreciation for his clear vision and compassionate guidance in a lifetime of selfless service to the Dhamma.
The Venerable Nyanaponika Thera passed away on 19 October, 1994 at Forest Hermitage, near Kandy, Sri Lanka.

Abbreviations

AN	Aṅguttara Nikāya
Dhp.	Dhammapada
DN	Dīgha Nikāya
Itiv.	Itivuttaka
MN	Majjhima Nikāya
SN	Saṃyutta Nikāya
Snp.	Sutta Nipāta
Vism.	Visuddhimagga

Foreword

That in a world in which there are no values except success, no norms except the commandment to increase production and consumption endlessly, a society in which men change themselves completely to manipulated tastes and to public opinion—that in such a world a need arises to find again a meaning to life and a longing becomes felt for some kind of religious renaissance, this is only too understandable. Christianity and Judaism today have little attraction for the young generation, perhaps because of their authoritarian and anti-rational elements. The attraction of Far Eastern religions, especially of Buddhism and Zen Buddhism, and of Far Eastern techniques like Yoga and Meditation is considerably greater.

Unfortunately, but not surprisingly, this interest is misused by cults which are not serious and partly even sheer swindle. These cults appeal to the same weakness that they promise to "cure"; instead of furthering a new development through insight and activity, they influence the average man by mass suggestion, by dependence on so-called masters, by stultifying methods of contemporary industrial and political propaganda. To "cure" becomes big business. Often it is enough to come from India in order to establish oneself as a guru and to gain influence over hundreds or thousands of people.

It is against this background that one has to understand the significance of the person and the work of Nyanaponika Thera. He is a scholar, a teacher, a helper—no guru, no "leader" and no seducer. As a scholar he is one of the most outstanding members of the Theravāda school in Sri Lanka, and his translations of classic works of Buddhism into German and English are a cultural achievement of great significance. He himself has the traits of all great scholars in all cultures: he is objective, unfanatical, reliable to the smallest detail, and modest. Important as his transmission of Buddhist texts into Western languages is, of even greater importance is his role as teacher and helper.

I know of no other book about Buddhism comparable to *The Heart of Buddhist Meditation* in presenting with such lucidity the essential thoughts of this "atheistic religion" which appears so paradoxical to the Westerner. His style is always simple, but it is that simplicity which emanates only from a person who has mastered a complex subject so thoroughly that he can express it simply. The reader will do well if, as I have, he reads and rereads many paragraphs and passages again and again in order to understand the author fully. His style corresponds to another trait of his personality; he wants to convince without overpowering—his person disappears behind the logic of his argument. Those who want to subject themselves to a guru, who find the truth in mystification, will soon put aside his writings.

Nyanaponika Thera—in this respect also a true pupil of the Buddha—does not only want to teach; he wants to help, to cure and to show the disciple the way to cure himself. Perhaps he would not have fulfilled this task as adequately as he has done had he not—as a European born at the beginning of the twentieth century—acquired a deep knowledge of the psychological problems of contemporary man. So-called "religious problems" as such do not exist for him. They are the expression of human problems and on this level Nyanaponika Thera shows that he is a first class psychologist or, to put it perhaps better, philosophical anthropologist. He understands man—the basic condition of his existence, his passions and anxieties—so deeply, that he can present Buddhism as the answer to the spiritual needs of people of today—or perhaps even of tomorrow.

Indeed, the writings of Nyanaponika Thera are a "Guide for the Perplexed" in the last quarter of this century. They are exactly the opposite of the popular cults. In his book on Buddhist meditation mentioned above, he has succeeded in describing the method of genuine meditation so clearly that it is accessible to anyone who is serious and does not shy away from the effort. But far beyond meditation, Nyanaponika Thera has emphasized those elements in Buddhism that appeal to the best qualities of contemporary sober, critical and yet longing man: rationality, independence, the giving up of illusions and submission

to authorities, and the full grasp of inner reality. (Here is a point where Buddhists' self-examination and psychoanalysis, as I understand it, touch each other.) Nyanaponika Thera, in contrast to so many false interpretations, has emphasized that peace and joy, not destruction and nihilism, are essential for the "feeling-world." He has emphasized especially that Buddhism does not only want to help those who strive for the absolute goal—Nirvāna—(and even few of those reach it), but also those who (in his own words) strive to "know themselves, if but temporarily and partially, to be free from the slavery of passions and the blindness of self-deception; to be masters of themselves and to live and think in the light of knowledge."

This is not the place to present the picture of Buddhism as Nyanaponika Thera has given it. I also cannot pursue the thought to show on which points I differ from Buddhist doctrine in its totality. Such a task would require a detailed analysis of the difference between the position of radical humanism and Buddhist teaching, a task which could only be solved in the frame of reference of a special book. I can only report that acquaintance with Nyanaponika Thera's work has given me many significant insights and that, of the people to whom I have recommended his books for study, quite a few have reported to me that these works were the beginning of a new orientation and a new practice. I am convinced that Nyanaponika Thera's work may become one of the most important contributions to the spiritual renewal of the West, if it can only reach the knowledge of a sufficient number of people.

ERICH FROMM

This essay was originally published in German under the title "Die Bedeutung des Ehrwürdigen Nyanaponika Mahāthera für die westliche Welt" ("The Significance of Nyanaponika Mahāthera for the West") in *Des Geistes Gleichmass. Festschrift zum 75. Geburtstag des Ehrwürdigen Nyanaponika Mahāthera*. (Verlag Christiani, Konstanz, 1976.)

Copyright © 1976 by Erich Fromm.
All rights through Liepman AG, Zürich.

A Note on Sources

The record of the Buddha's teachings upon which the Ven. Nyanaponika's writings are based is the Pāli Canon, the primary scriptural authority for Theravāda Buddhism. Preserved in the ancient Pāli language, which many Theravādins regard as the tongue used by the Buddha himself, this Canon comprises three divisions, the *Tipiṭaka* or "Three Baskets" of the doctrine: (I) the *Vinaya Piṭaka*, the Division of Discipline, containing the rules of conduct governing the monastic order; (II) the *Sutta Piṭaka*, the Division of Discourses, containing the Buddha's sermons and dialogues; and (III) the *Abhidhamma Piṭaka*, the Division of Higher Doctrine, a collection of philosophical and psychological treatises.

Though the Ven. Nyanaponika has been a keen student of the Abhidhamma, as evidenced by his German translations of several Abhidhamma texts and his *Abhidhamma Studies*, his primary inspiration in the works collected here comes from the Sutta Piṭaka. This division consists of five collections: (1) the *Dīgha Nikāya*, the Collection of Long Discourses; (2) the *Majjhima Nikāya*, the Collection of Middle Length Discourses; (3) the *Saṃyutta Nikāya*, the Collection of Grouped Discourses, comprising shorter discourses arranged according to subject matter; (4) the *Aṅguttara Nikāya*, the Collection of Numerical Discourses, comprising shorter discourses arranged according to a numerical pattern ranging from one to eleven; and (5) the *Khuddaka Nikāya*, the Miscellaneous Collection, containing minor anthologies of verse, stories, treatises and other texts. In this last collection four works figure prominently in the Ven. Nyanaponika's writings: the well-known *Dhammapada*; the *Sutta Nipāta*, an anthology of verse with a distinct emphasis on the ancient ascetic ideal; and the *Udāna* and the *Itivuttaka*, two books of short discourses each ending with an inspirational verse.

In the writings included here, references to the Dīgha Nikāya, the Majjhima Nikāya, the Udāna and the Itivuttaka

indicate the number of the sutta within the collection; to the Saṃyutta Nikāya, the chapter followed by the number of the sutta within the chapter; to the Aṅguttara Nikāya, the numerical division followed by the number of the sutta within that division; and to the Dhammapada and the Sutta Nipāta, the number of the verse. Unless otherwise indicated, all translations are the Ven. Nyanaponika's own.

The Ven. Nyanaponika's work also draws heavily upon the commentaries to the Pāli Canon, most of which were composed by the great Theravāda Buddhist scholiast, Ācariya Buddhaghosa, on the basis of the ancient exegetical texts he found in Sri Lanka when he arrived there from India in the fifth century CE. The most important commentarial work, both for the Theravāda tradition as a whole and for the Ven. Nyanaponika, is the *Visuddhimagga*, a virtual encyclopaedia of Theravāda doctrine and meditation. This has been published by the Buddhist Publication Society in an excellent translation by the late English scholar-monk, the Ven. Bhikkhu Ñāṇamoli, under the title *The Path of Purification* (1975). With one exception—a passage in "The Threefold Refuge" written even before the Ven. Ñāṇamoli's work appeared—all the citations from the *Visuddhimagga* incorporated here are taken from this edition.

Although in the West several Buddhist doctrinal terms are better known in their Sanskrit forms than in the Pāli, it was felt that, because the Theravāda tradition assigns them very specific meanings not always matched with the same precision by the Sanskrit, the Pāli should be consistently retained throughout. The most important of these, followed by their Sanskrit equivalents, are: Dhamma/Dharma, kamma/karma, and Nibbāna/Nirvāṇa.

Introduction

Buddhism is essentially a path to inner freedom which centres upon the discipline of seeing. What lies at its core, beneath its sometimes bewildering profusion of forms and doctrines, is a liberative vision to be cultivated by an arduous yet meticulously methodical course of training. This vision, which gradually alters one's most basic conceptions and attitudes, runs through every stage of the genuine Buddhist path, from the first glimmer of understanding which induces a person to enter the path right through to the indubitable knowledge of deliverance which consummates it. In the special terminology of the tradition it is called the vision of Dhamma: a penetrating insight into the nature of things as they really are independently of our grasping, wishful thinking and manipulative activity governed by self-serving ends.

The transmission of Buddhism from generation to generation, and from one geographical region to another, ultimately depends upon the transmission of this vision, without which there will be only the passing on of lifeless forms, not the communication of living Dhamma—the truth which quickens, elevates and liberates. Particularly at the present critical juncture of Buddhist history, when the future of Buddhism in its Asian homelands is seriously jeopardized both from within and from without, and thirst for a knowledge of its teachings becomes increasingly more acute in the West, the revitalization of the Buddhist vision and its articulation in a language relevant to the pressing existential problems of our age has become an urgent necessity. But unlike institutes and temples, the vision of Dhamma cannot be moulded and managed by organized bodies for collective purposes. By its very nature it is unavoidably personal and thus can only be transmitted by those individuals, specially endowed, who have opened to it and made it the vital centre of their lives.

One such individual in our own time, and one of the major bridge-builders in the Western encounter with Buddhism, is the German-born Buddhist monk, the Venerable Nyanaponika Thera.[1] A distinguished member of the Theravāda Buddhist Sangha (monastic order) in Sri Lanka for over fifty-five years, the Ven. Nyanaponika is best known among general readers of Buddhist literature in the West as the author of *The Heart of Buddhist Meditation*, a work which has already acquired the status of a modern classic and is widely regarded as the most lucid and reliable exposition in English on Satipaṭṭhāna, the meditative practice of right mindfulness. Westerners with a specific interest in Theravāda Buddhism often know of the Ven. Nyanaponika by way of his other accomplishments as well: his numerous tracts and essays on Theravāda Buddhist doctrine and practice, his limpid translations into English and German of scriptures from the Pāli Canon, and his prodigious labours in establishing and directing the Buddhist Publication Society (BPS) in Kandy, Sri Lanka, which he served continuously as Editor-in-Chief from its founding in 1958 until 1984, and as President until his retirement in 1988 at the age of 87. But all these concrete manifest achievements of the Ven. Nyanaponika spring from another achievement, indiscernible in itself, which infuses and animates them from within. This other achievement is his own accession to the Buddhist vision of Dhamma: the thoroughness with which he has absorbed it, internalized it and brought it into accord with a highly astute Western mind, and then given expression to it in works which touch contemporary man in the depths of his spiritual crisis, inviting, inspiring and gently yet confidently leading him to share that vision and to experience its healing, liberating efficacy.

The Ven. Nyanaponika's vision of Dhamma, as revealed in his writings, has all the qualities of good ocular vision. In its lucidity it has the quality of clarity; in its exactness and fidelity to fact, the quality of accuracy; in its penetration to the fundamental truths of existence, the quality of depth; in its discernment of long-term consequences and goals, the quality of distance; and in its encompassment of a wide range of human

concerns, the quality of breadth. Moreover, somewhat analogously to the brain's capacity to fuse into one the dual images conveyed to it by the two optic nerves, the Ven. Nyanaponika displays a remarkable ability, in his thought and literary work as much as in his person, to harmonize antitheses and turn them into complements; it is this, in fact, which makes him so versatile as an interpreter of Buddhism to the West. He brings together the rational, analytical and critical faculties of the European mind with the concrete and intuitive faculties of the Asian mind; the detachment and objectivity of a scholar with the devoted commitment of a practising monk; the capacity for cool, unsentimental inquiry with a warm, heartfelt concern for the well-being of his fellow men; a clear perception of man's predicament in its private depths with a comprehensive view of the social, political and historical dimensions of the human condition. And throughout his writings, no matter how intellectual and scholarly he may at times become, he never allows the theoretical investigations and textual analysis to dominate as ends in themselves, but always keeps them subordinate to the controlling aim of the Dhamma: the understanding of the way to deliverance from suffering.

Over the years, while serving as Editor-in-Chief for the Buddhist Publication Society, the Ven. Nyanaponika continued to expound and interpret the Dhamma through his writings published by the Society in its two series of booklets, The Wheel and Bodhi Leaves. To date these works have remained separate and scattered—as individual booklets, introductions to compilations of Buddhist texts or contributions to anthologies. When viewed in their totality, however, they present us with one of the most mature, comprehensive and authoritative contemporary expressions of Buddhism, a vision of Dhamma at once distinctly personal yet representative of the authentic Buddhist tradition at its best.

It is the purpose of the present book to bring together, between the covers of a single volume, the works of the Ven. Nyanaponika that have appeared in the BPS's Wheel and Bodhi Leaves series. The book includes all his original writings

published in these two series except some biographical tracts on eminent disciples of the Buddha, an allegorical essay ("The City of the Mind") and his introductions to translations of individual Buddhist suttas; the latter, though often illuminating, remain too closely tied to the texts they explicate to stand by themselves as independent essays. This second edition contains as well an introductory essay on the Dhamma translated into English from the German and a tract on the five hindrances which, although it contains little of the Ven. Nyanaponika's own writing, exhibits his distinctive way of collecting and organizing pithy sayings of the Master in a manner that assists the Buddhist practitioner in the endeavour to put the teachings to practical use.

As can be seen, the Ven. Nyanaponika is not a prolific writer, but what he lacks in verbosity is more than compensated for by other features of his work: by its depth and concentration of thought, its clear and clarifying insights, and its wise, sympathetic counsel. Coming from a Westerner with a full life's experience in the Buddhist monastic order, the value of his writing is further enhanced for the growing number of Westerners seeking to understand the Buddhist experience on its own terms and to assimilate it to their more familiar frame of reference. It is a small but telling indication of the effect his writing has had that after the publication of *The Heart of Buddhist Meditation* several readers of the book, having no prior acquaintance with the author but moved to write to him, spontaneously and independently began their letters with the address "Dear Teacher."

The remainder of this Introduction will provide the reader with a brief biographical sketch of the Ven. Nyanaponika, an overview of the Theravāda Buddhist teaching which inspires and informs his vision of Dhamma, and some background information on the works included in this anthology.

LIFE SKETCH

The person who was to become the Great Elder Nyanaponika was born in 1901 in Hanau, Germany, with the name Siegmund Feniger. His Jewish parents gave him a traditional religious

upbringing and even at a young age he evinced a keen personal interest in religion. In his late teens, soon after he started work in the book trade, disturbing religious doubts stirred him to an intense spiritual search, in the course of which he came across books on Buddhism. The new discovery had an immediate appeal, and his confidence in the teaching grew stronger the more he read until by his twentieth year he already considered himself a convinced Buddhist.

For the first few years his Buddhist interest had to be pursued alone, without a teacher or even a sympathetic friend. But a family move to Berlin in 1921 brought him into contact with other German Buddhists and several years later, in Königsberg, he himself helped form a Buddhist study circle with a lending library quartered at his father's shop.

During the early days of his reading on Buddhism Siegmund had come across the works of a German monk named Nyanatiloka, who had entered the Order in Burma in 1903, achieved an astonishingly rapid mastery over the canonical Pāli language, and risen to eminence as a Buddhist scholar and teacher. His reputation as an authoritative exponent of the Dhamma, enhanced in Europe by his published writings and translations, drew to him a small but steady trickle of earnest Westerners eager to enter the Order, and to provide for their training he had established a centre for Western monks called Island Hermitage on an island in a lake in southwest Sri Lanka (then a British colony known as Ceylon). Favourable reports about the Ven. Nyanatiloka and his hermitage passed through the German Buddhist circles, and when they reached Siegmund they implanted in his mind an idea which gradually grew into a compelling urge: to go to Asia and become a monk himself.

For several years his plans were delayed by his father's death and by the darkening political conditions in Germany. Thus it was not until early 1936 that he could leave Europe for Sri Lanka, where he joined the Ven. Nyanatiloka at Island Hermitage. After several months of preparatory training, in June 1936 he received the lower ordination (*pabbajjā*) as a novice and the following year the higher ordination (*upasampadā*) as a bhikkhu, a full monk, with the name Nyanaponika, meaning "flowing

towards wisdom." Under his teacher's guidance he took up the study of Pāli and Theravāda Buddhist doctrine, and on his own studied English, which he had not learned before. Within a short time after completing his basic studies he moved to the temperate upcountry for a period of contemplative living and his first sustained attempts at translating Pāli texts into German.

With the outbreak of war between Germany and England in 1939, the Vens. Nyanatiloka and Nyanaponika, like all German males resident in British colonies, were consigned to internment camps—first in Sri Lanka itself and later at Dehra Dun, in northern India. But undeterred by the difficult circumstances of internment, the scholar-monks pressed on with their work, the Ven. Nyanaponika completing German translations of the Sutta Nipāta, several Abhidhamma treatises and an anthology of texts on Satipaṭṭhāna. Following their release and return to Sri Lanka in 1946, he pursued the lines of inquiry stimulated by his research into the Abhidhamma, the fruits of which came to light in his *Abhidhamma Studies,* a boldly exploratory attempt to uncover the philosophical and psychological implications of this complex systematization of the Buddha's teaching.

The early 1950s brought the Vens. Nyanatiloka and Nyanaponika to Burma for consultations concerning a Great Buddhist Council, the sixth in Theravāda Buddhist history, which the Burmese government was planning to convene in 1954 to review, re-edit and reprint the entire Pāli Canon and its commentaries. When the consultations were over, the Ven. Nyanaponika stayed on in Burma for an extended period of training in insight meditation under the famous meditation master, the Ven. Mahāsi Sayadaw. This experience, which impressed him profoundly, moved him to write *The Heart of Buddhist Meditation* to make available to others the benefits of Buddhist mental training. In 1954 teacher and pupil returned to Burma for the opening ceremonies of the council, and in 1956 the Ven. Nyanaponika went back alone for the closing ceremonies. Unless there were Greek monks at the Third Council in India, the two German elders were the first Westerners ever to participate in a major convocation of Theravāda Buddhism.

The most significant turn in the Ven. Nyanaponika's career as an exponent of the Buddha's teaching came in 1958, shortly after the passing away of his teacher, when together with two lay friends from Kandy, he founded the Buddhist Publication Society. Originally the founders formed the Society with the idea of issuing only a limited number of booklets on the basic principles of Buddhism, but the response to their first publications was enthusiastic beyond their expectations and encouraged them to continue. Thus the BPS lived on and steadily grew.

In his earlier works written before the BPS was formed, the Ven. Nyanaponika had been developing a vision of the Buddha's teaching as the most viable solution to the crisis and confusion faced by modern man: an experiential, practicable way for man to rediscover a genuine meaning to his existence and to restrain the hatred, cruelty and violence so rampant in the modern world. Now, as President and Editor-in-Chief of the new Society, the Ven. Nyanaponika found himself presented with the opportunity to transform this vision from the personal guideline of his own expository writing into the governing philosophy of an entire publishing enterprise aimed at an incipient worldwide interest in Buddhism. To meet the occasion, the Ven. Nyanaponika applied himself so completely to his work for the BPS that his own personal biography almost disappears in its larger history. He wrote tracts himself, commissioned works from other Buddhist writers, collected and translated suttas, compiled anthologies relating Buddhism to issues of contemporary concern, reissued old Buddhist classics long out of print, and scouted fledgling authors whom he encouraged to mature their talent and contribute to the Society. The measure of his success in accomplishing his aim is indicated by the success of the BPS itself, which today is, along with the Pali Text Society, the world's most prolific publisher of Theravāda Buddhist literature in English. Its vast range of publications, highly esteemed for their authenticity, high literary standard and instructional value, constitute a voluminous library covering virtually all aspects of Theravāda Buddhism.

At the time of writing this Introduction to the second edition

of *The Vision of Dhamma* (October 1993), the Ven. Nyanapon-ika lives quietly in retirement at the Forest Hermitage, his resi-dence in the Udawattakele Reserve in Kandy, where he has lived for the past forty years. Past his 92nd birthday, he continues to enjoy general good health, despite greatly impaired vision. His work has brought him the recognition he so richly deserves, both internationally and in the country of his adoption, which he accepts with utter modesty and self-effacement. In 1978 he was made an honorary member of the German Oriental Society. In 1987 the Buddhist and Pali University of Sri Lanka, at its fi rst convocation, conferred on him its fi rst-ever honor-ary degree of Doctor of Literature. In 1990 he received the honorary degree of Doctor of Letters from the University of Peradeniya. And in 1993 the Amarapura Nikāya, the chapter of the Buddhist monastic order into which he was ordained 56 years earlier, conferred on him the honorary title of *Amarapura Mah ā Mahopadhyāya Sāsana Sobhana*, Great Mentor of the Amarapura Nikāya, Ornament of the Teaching.

THE THERAVĀDA TEACHING

The Ven. Nyanaponika writes as a Theravāda Buddhist monk, and though his essays are all fully intelligible in themselves, a short summary of the Theravāda Buddhist teaching will enrich their meaning for the reader by showing the background out of which they emerge and the body of doctrine they are intended to expound and explore. Theravāda Buddhism, the "Doctrine of the Elders," is the oldest continuous Buddhist tradition and the one which has preserved most carefully the original teachings of the historical Buddha. Prevalent today with a striking uniformity of observance in Sri Lanka, Burma and Thailand, the Theravāda is distinguished from the schools of its Northern and Far Eastern counterpart, Mahāyāna Buddhism, by its conservative doctrinal stand, realistic world view, anti-speculative empiricism and consistent stress on individual responsibility. But though from one angle the Theravāda may be considered only one school of Buddhism among others, as the preserver of the Buddha's original teachings it may also be regarded as the fountainhead of the

entire Buddhist heritage from which all other forms of Buddhism emerged.

In its conception of the Buddha, the salient feature of the Theravāda is its emphasis on his humanity and full historicity. For the Theravādin, the Buddha who lived and taught in northern India in the fifth century BC was not a god, divine incarnation or cosmic principle made manifest in flesh. He was first and foremost a man who found the way to release from suffering, and his attainment of Enlightenment beneath the Bodhi Tree was a human attainment accomplished by his own exertion, rigorous self-discipline and probing intellectual analysis. In relation to the world his function is not that of a saviour but of a teacher. Out of compassion for others he makes known the path that leads to the end of suffering, and it is left to each individual who seeks that goal to walk the path himself, in reliance upon his own strength and wisdom and, of course, the guidance given by the Buddha.

The Buddha's teaching, called the Dhamma, is the doctrine of deliverance which he himself discovered through his Enlightenment and proclaimed on the basis of his own clear comprehension of reality. The most concise expression of the Dhamma, its unifying framework, is the teaching of the Four Noble Truths: suffering, its origin, its cessation and the way leading to its cessation. This was the great realization that broke upon the Buddha's mind as he sat in meditation under the Bodhi Tree after six hard years of striving. It is not only the formulated content of his Enlightenment, but the ongoing significance of his message to the world, setting forth the crucial undeceptive truths upon which the whole prospect of man's deliverance depends.

The four truths all revolve around the recognition of suffering (*dukkha*) as the central problem of human existence, and in the first truth the Buddha enumerates its diverse forms. The first noble truth, contemplated in detail, points to a deeper dimension of suffering than is covered by our common ideas of pain, sorrow and despondency. What it points to, as the fundamental meaning of suffering, is the unsatisfactoriness and radical inadequacy of everything conditioned, owing to

the fact that whatever is conditioned is impermanent and ultimately bound to perish. This aspect of suffering comes to light most clearly in the most comprehensive manifestation of impermanence and peril: the beginningless round of rebirths in which all living beings revolve, *saṃsāra*. Thus, to appreciate the first noble truth in its full depth and range, it is not enough to consider merely the sufferings of a single lifetime. One must take into account the entire round of becoming with its ever-repeated phases of birth, ageing, sickness and death.

In the second noble truth the Buddha traces suffering to its origin or cause, which he identifies as craving (*taṇhā*). Itself the product of ignorance, an unawareness of the true nature of things, craving springs up wherever there is the prospect of pleasure and enjoyment, bringing along with it the multitude of mental defilements responsible for so much human misery: greed and ambition, hatred and anger, selfishness and envy, conceit, vanity and pride.

Craving gives rise to suffering, not only by engendering the immediate pain of want, the sense of lack, but more specifically in the context of the four truths by generating rebirth and thus maintaining bondage to saṃsāra. But the process of rebirth, in the Buddhist view, does not involve the transmigration of a self or soul, for the thesis that everything is in flux precludes a durable entity passing from life to life. Continuity through the sequence of rebirths is maintained, not by a self-identical ego subsisting through the change, but by the transmission of impressions and tendencies along the individual "mental continuum" or stream of consciousness in which they arise. The direction the continuum takes from life to life is governed by a force called *kamma,* a word meaning volitional action. According to the teaching on kamma, it is our own willed actions, bodily, verbal and mental, that determine the forms of existence we assume in each of our successive sojourns through saṃsāra. The law connecting the two is essentially moral in its mode of operation: good actions lead to happiness and higher forms of rebirth, bad actions to misery and lower forms of rebirth. But whether one's destiny moves upwards or downwards, as long as

craving and ignorance persist in the deep recesses of the mind, the cycle of birth and death, the great round of suffering, will continue to turn.

This cycle, however, does not have to go on forever, and in the third noble truth the Buddha announces the key to stopping it. Since suffering arises through craving, with the destruction of craving suffering too must cease: a relationship as tight and inevitable as logical law. The state that then supervenes, the goal of all striving for Theravāda Buddhism, is *Nibbāna*, the Unconditioned, the Deathless, the imperishable peace beyond the round of birth and death. The attainment of Nibbāna takes place in two stages. The first is the "Nibbāna element with a residue remaining," the liberation of mind achieved when all defilements have been extinguished but the mind-body combination brought into being at birth continues to live on until the end of the lifespan. The second is the "Nibbāna element with no residue remaining," the liberation from existence itself, the cessation of becoming attained with the Liberated One's final passing away.

In the fourth noble truth the Buddha teaches the way to Nibbāna, "the way leading to the cessation of suffering." This is the Noble Eightfold Path with its eight factors: right understanding, right thought, right speech, right action, right livelihood, right effort, right mindfulness and right concentration. These eight factors, as the Ven. Nyanaponika will show (pp. 13ff.), are often arranged into the three progressive groups of morality (*sīla*), concentration or mental purification (*samādhi*) and wisdom (*paññā*). The path begins with the minimal degree of right understanding and right thought needed to take up the training, and then unfolds through its three groups as a systematic strategy designed to uproot the defilements that generate suffering. Morality restrains the defilements in their coarsest form, their outflow in unwholesome actions; concentration removes their more refined manifestations as distractive and restless thoughts; and wisdom eradicates their subtle latent tendencies by penetrating with direct insight the three basic facts of existence, summed up by the Buddha in the three characteristics of impermanence,

suffering and egolessness.

To each of the four truths the Buddha assigns a specific function, a task to be mastered by the disciple in training. The truth of suffering is to be fully understood, the craving and defilements which originate it are to be abandoned, Nibbāna as deliverance from suffering is to be realized, and the Noble Eightfold Path that leads to deliverance is to be developed. The individual who has completed these four functions is the ideal figure of Theravāda Buddhism. This is the *Arahat,* the Liberated One, who has broken all bonds binding to the round of becoming and lives in the experienced freedom of Nibbāna.

THE PRESENT ANTHOLOGY

It only remains for us to add some background information on the pieces to follow and to relate them briefly to the framework we have just sketched of the Theravāda Buddhist teaching.

The first essay in this volume, "The Way to Freedom from Suffering," is the one selection included here that has not been published by the BPS as a Wheel or a Bodhi Leaf. The essay was originally written by the Ven. Nyanaponika in German, as a concise introduction to the Buddha's teaching structured around the Four Noble Truths; it has been published by the BPS in small editions for the benefit of German readers, especially German visitors to Sri Lanka who are curious to learn more about the dominant religion of its ancient culture. The essay was translated into English by the Anglo-Catalan Buddhist author Amadeo Solé-Leris and the English version is published here for the first time.

"The Worn-out Skin" is a series of contemplations on the Uraga Sutta, an ancient Buddhist poem from the Sutta Nipāta, which, as we noted above, the Ven. Nyanaponika translated into German in its entirety during the war years. The poem describes the striving of a monk intent on discarding all defilements and delusions to win deliverance from the dualities of conditioned existence. The Ven. Nyanaponika's commentary on the poem is a powerful expression of his understanding of Dhamma which shows the richness, depth and psychological acuity of his

thought, and his endeavour to relate Buddhist insights to the Western intellectual tradition as well as to everyday experience.

"The Power of Mindfulness," like *The Heart of Buddhist Meditation*, is concerned with the practice of right mindfulness, the seventh factor of the Noble Eightfold Path. It differs from the larger work in its more specialized scope: whereas *The Heart of Buddhist Meditation* explores mindfulness in a comprehensive manner, treating the specific factor of right mindfulness in conjunction with the other components of the path and covering the full range of its application, "The Power of Mindfulness" aims at investigating its potential in its own right, as the single faculty of bare attention, and at adducing the reasons for its subdued but momentous efficacy in promoting mental purification.

"The Roots of Good and Evil" consists of a selection of texts from the Buddha's discourses and their commentaries, introduced and translated by the Ven. Nyanaponika and interlaced with his own comments and elucidations. Throughout his writings the Ven. Nyanaponika has always placed great stress on the Buddha's teaching on the roots as affording a highly direct psychological and ethical perspective on the same basic doctrinal material covered by the Four Noble Truths. He was particularly troubled by the absence of any detailed treatment of this subject in Western books on Buddhism, including large works on Buddhist ethics, and to fill the void he prepared this collection himself. The original Wheel booklet contains forty-five texts, of which only the thirty-five that the Ven. Nyanaponika felt were most important have been retained here.

"The Five Mental Hindrances" is a small anthology of texts extracted mainly from the Sutta Piṭaka, with a short introduction by the Ven. Nyanaponika. This collection should prove especially helpful to meditators by enabling them to identify the main impediments to meditative progress and by providing the Buddha's own advice on how to deal with them and overcome them.

The next selection, "The Four Nutriments of Life," was included only after some hesitation. At first we were apprehensive

that the essay, and the Buddha's discourse which it explicates, might be medicine just too powerful for readers with little prior exposure to the Dhamma. But after some deliberation it was decided that the very reason we considered excluding it—its stark revelation of the tremendous danger inherent in the apparently innocuous and enjoyable routine functions of life—was an even better reason for including it, serving as it does to shake us out of the unthinking complacency with which we go about our usual business in the world and to point to the abyss of suffering over which we perpetually hover. The original Wheel booklet included a selection of suttas along with copious extracts from the commentaries, of which only the "Discourse on Son's Flesh," directly connected with the essay, has been kept.

Having pursued the truth of suffering downwards to its darkest and most chastening depths, with the next three pieces we enter the upward swing of the teaching, corresponding to the latter two noble truths: the path and the goal. The essay "The Threefold Refuge" deals with the first step to be taken at the very entry to the Buddhist path, the going for refuge to the Triple Gem—the Buddha, the Dhamma and the Sangha; its inspiring presentation calls attention to the often overlooked devotional side of Theravāda and helps correct the widespread misconception that Theravāda Buddhism is a predominately intellectual, ascetic system lacking emotional fervour. This corrective continues with the next selection, "The Four Sublime States," a series of contemplations—almost prose poems—on the elevated, expansive states of consciousness attainable when the confining barriers of egocentric grasping fall away and a capacity develops to participate in and share, intensely yet detachedly, the happiness and suffering of others. The last full-length essay, "Anattā and Nibbāna," marshals the author's masterly knowledge of the Theravāda tradition to tackle the difficult and often perplexing problem of the relation between these two cardinal Buddhist tenets: the doctrine of egolessness as the basic philosophical standpoint and the conception of Nibbāna as the final goal of striving.

Of the shorter essays, "Seeing Things As They Are" is a slightly expanded version of the author's preface to a three volume anthology he edited entitled *The Three Basic Facts of Existence*. "Buddhism and the God-Idea" and "Contemplation of Feeling" were introductions to anthologies of suttas; "Devotion in Buddhism" and "Kamma and its Fruit," contributions to anthologies of essays concerned with those themes. "Courageous Faith" and "Why End Suffering?" appeared in the Wheel *The City of the Mind and Other Writings*, and "Protection through Right Mindfulness" as a Bodhi Leaf.

In concluding, the editor wishes to express his gratitude to the two people whose unfailing help facilitated the preparation of this volume. One is the Ven. Nyanaponika Thera himself, his own chief *kalyāṇa mitta* (noble friend) for the past two decades, who even when pressed with other duties was always ready to lay them aside to review material being compiled and to offer his advice and suggestions so that the resulting book would turn out exactly in accordance with his wishes. The other is Mrs. Helen Wilder (now Ayyā Nyanasirī), a devoted friend and helper of the Ven. Nyanaponika and an editorial reader for the BPS. It was she who first suggested to the editor the idea of collecting the Ven. Nyanaponika's writings, and her capable and dedicated assistance from start to finish enabled the undertaking to proceed far more smoothly than would have otherwise been possible.

Bhikkhu Bodhi

NOTES

1. The monastic name proper is Nyanaponika. The word "Thera" is a title meaning Elder, given to a monk who has attained ten years' standing in the Order. Strictly speaking, as one with more than twenty years' standing, the Ven. Nyanaponika is a Mahāthera, a Great Elder. But to maintain consistency with his name as it appears in earlier writings he has himself retained the title "Thera" through the years and his own usage is followed here.

The Way to Freedom from Suffering

Introduction

To be free from suffering—this wish of all beings is also the origin of religion. If there were no suffering, there would be no religion. For the ultimate purpose of religion is, after all, nothing but the deliverance from suffering, although of course suffering is understood rather differently depending on the stage of development reached by a particular person. The extent and diversity of suffering in the world is immense, and it is just as immensely difficult to free oneself from its iron embrace, which seems to hold us fast without prospect of escape. Many people, having struggled in vain to find a way out of suffering, have come to doubt the very possibility of release. But hope and consolation are essential to the nurture of humankind. And this is why, even today, a great proportion of humankind are content with the promise of theistic religions to the effect that the believer will be delivered from suffering, not on this earth, but in a "hereafter."

However, the number of people who are no longer content with this belief is constantly growing—people who will not and cannot be put off with promises of a next world. It is to these doubters and seekers that the *Buddha's teaching* speaks today, as well as to anyone who is willing to listen. This teaching comes to us as truly "good news," with the announcement that: "There is a deliverance, and it has been found! It can be experienced and realized in this life and in this world!" Certainly, the way leading to deliverance from suffering is a long and arduous one, but it is plain and clearly marked, and can be followed by one's own efforts. One of its advantages is that if offers "a gradual training, gradual practice, gradual progress," and that the first steps on the path can be taken even by those who do not have much spiritual strength to begin with.

Can there be anything that needs more urgently *to be known* than the way to freedom from suffering? Can there be anything that needs more urgently *to be done* than to pursue this way? If your house is on fire, is not any thought or action foolish that does not serve the purpose of escaping the engulfing flames? This is why the Buddha says:

"This is all I teach you, now as in the past:
suffering and the cessation of suffering."

In this brief sentence we have indeed the essence of the Buddha's whole teaching. This twofold articulation is also found in the Four Noble Truths, which the Buddha proclaimed 2500 years ago and which will be equally valid 2500 years hence, namely:

(i) the noble truth of suffering,
(ii) the noble truth of the origin of suffering,
(iii) the noble truth of the cessation of suffering,
(iv) the noble truth of the path leading to the cessation of suffering.

The first and second noble truths deal with *suffering*, the third and fourth with the *cessation of suffering*. The Four Noble Truths are formulated as follows:

I. This is the noble truth of *suffering*: Birth is suffering, decay is suffering, illness is suffering; sorrow, lamentation, pain, grief and despair are suffering; to be connected with what one dislikes is suffering; to be separated from what one likes is suffering; not getting what one desires is suffering; in short, the five aggregates connected with clinging are suffering.

II. This is the noble truth of the *origin of suffering*: It is that craving which gives rise to fresh rebirth and, bound up with pleasure and desire, finds ever fresh delight, now here, now there, that is to say: the craving for sensual pleasures, the craving for eternal existence, the craving for self-annihilation.

III. This is the noble truth of the *cessation of suffering*: It is the complete and total annihilation of this craving, its

dissolution, forsaking and renunciation, the liberation and detachment from it.

IV. This the noble truth of the *path leading to the cessation of suffering:* It is the Noble Eightfold Path, that is to say: right understanding, right thought, right speech, right action, right livelihood, right effort, right mindfulness, and right concentration.

I The Noble Truth of Suffering

Suffering is both physical and mental. Physical suffering comprises mainly the great "basic evils": old age, illness and death. They are the constant companions of the life process, and are inextricably bound up with it. However full of joy and pleasure a life may have been, it will always end in old age, illness and death. But birth, too, involves suffering. Not just because of the mother's birth pangs, or because the newborn child comes into the world in manifest discomfort, but above all because birth is the prerequisite and condition for old age, illness and death, that is to say, for the whole chain of suffering. And whatever has suffering as its *consequence* must itself be described as suffering.

Mental suffering includes: sorrow, lamentation, grief and despair; being linked to what one dislikes or separated from what one likes; not getting what one desires. Mental suffering manifests itself in many different ways and in varying degrees with respect to all sorts of matters, but it always remains suffering even in its finest and noblest forms.

But is not all this suffering only *one* side of life, its dark side? Surely, there is also joy and happiness? Of course there is. The Buddha did not overlook this simple fact of experience. But he also saw that every joy and pleasure, every happiness, is transient, changing, ephemeral. "And whatever is transient and ephemeral, subject to change, is suffering," i.e. unsatisfactory and inadequate. This is true not only of feelings and sensations, but also of the whole of our so-called personality. What, in fact, is this thing we call "personality"? A closer look shows that it breaks down entirely into those

"five aggregates connected with clinging" referred to in the first noble truth. They are:

1. Body, or material form;
2. Feeling;
3. Perception;
4. Mental formations (i.e. emotions and volitions, thought processes and all other processes that do not come under any of the other groups);
5. Consciousness.

These five groups are not independent, clearly distinct things, but rather the names for different manifestations of the physical and mental process of existence that is commonly described as "I" or "personality." Now if we look at our "I," supposedly constant and endowed with its own identity, in the light of these five categories, what we see in each of the groups is uninterrupted change, ceaseless arising and passing away, continual being born and dying. All processes included in these five groups are, without exception, *impermanent*. Now whatever is impermanent is bound up with *suffering*. That is to say, it is either experienced directly as suffering (as in the case of physical or mental pain) or else it is exposed and subject to suffering because of the inherent impermanence of every happiness and every joy.

But of anything that is impermanent and subject to suffering, you cannot say: "This am I, this belongs to me, this is my self." And since existence is entirely comprised in those five aggregates, and one cannot find anywhere in this sphere of mental and physical processes anything that can be described as "I," or as a personality, it follows that all existence is "non-self," that is to say, impersonal. No permanent essential core, no "soul," either temporal or eternal, can be found there. Even the loftiest state of mind is no exception; even that is conditioned by the physical and mental processes comprised in the five aggregates, and is therefore impermanent. "I" and "personality" are merely conventional designations for a temporary combination of the five groups, for the constantly changing physical and

mental processes of existence.

All existence is therefore:

impermanent (*anicca*),

subject to suffering (*dukkha*), and

non-self (*anattā*).

These are the *three characteristics* or distinguishing marks of everything that exists. The third characteristic, in particular—the non-existence of a personality or permanent identity—is the crux of the whole teaching of the Buddha. This distinguishes it from all other religions or philosophical systems, which all uphold, in one way or another, some kind of belief in an "I" entity, in an individual soul or in a world soul. The insight into the truth of *anattā* is the great, unique cognitive achievement of the Buddha. It is only if one understands this teaching of "non-self" that one can understand the teaching of the Buddha—the Dhamma. The noble truth of suffering, too, can only be grasped in its full import and significance through a proper understanding of "non-self." Let us briefly summarize this first truth again.

The five aggregates of existence connected with clinging—that is to say, in non-Buddhist terms, "I" and "the world"—are subject to suffering, are defective and unsatisfactory. *Unsatisfactory* in the fullest sense of the word: one who sees through them and realizes their insubstantiality (*anattā*) can find no satisfaction in them, no peace or contentment.

Yet it is the very fact of the relentless changeability and impersonality of existence that makes deliverance from suffering possible. If there was any kind of permanent core of identity in, or underlying, the so-called personality, deliverance would be impossible.

II The Origin of Suffering

The five aggregates of existence have been referred to above as aggregates of *clinging.* They are so called because the ignorant person clings to them. This brings us to the second noble truth: *craving* (Pāli: *taṇhā*, lit. "thirst," i.e. thirst for existence) as the origin of suffering. For clinging or attach-

ment is the manifestation of craving. The ignorant person *clings* to the five aggregates, craves them, because he believes them to be his "I," *his* "I," because they give access to the pleasures of the world, which appear so desirable to him.

Now how is this to be understood, that suffering results from this craving? An example should make it clear. A child whose favourite toy breaks will certainly be upset and cry. But would a grown-up behave similarly? Obviously not. And why not? Because the adult no longer has any craving, any desire for the toy, and he will therefore experience no sorrow or suffering when it breaks. Thus we see that it is the craving, the desire to possess something, that is the actual cause of suffering, not the external fact of its "breaking." We desire something because we think it is pleasant, because we do not see the suffering inherent in it, and do not want to think of its impermanence. We desire because we believe that the five groups of existence, which are impermanent and involve suffering, are an "I," a "self," are pleasure and enjoyment. We desire this "I" to possess all sorts of things that are as impermanent, as full of suffering and insubstantial, as the imaginary owner himself. And we fear for this "I," we fear old age, illness and death—we fear the inevitable.

Craving is the creator of the world. The whole of this world is nothing but craving in visible form, the embodiment and manifest form of the will to exist. Our sense organs are the instruments, the tools for the satisfaction of this craving (and therefore themselves objects of craving). But if the organ, the instrument, is lost, the craving will nevertheless not disappear with it. Someone who has lost his eyesight still *wants* to see. Just as wood is not destroyed by fire, but merely turned into ash, and water is not destroyed by heat, but turned into steam, craving is not extinguished when the present body decays. When this "tool," this present body, is "worn out" in accordance with the law of impermanence, craving seeks out a new physical-mental organism with which to get, once again, a hold on the world of the six kinds of sense objects. This game of craving, seizing and trying to

hold an impermanent world (including the so-called "I") that continually slips away only to be uselessly chased after yet once again—this dreadful cycle of birth and death and new birth goes on for as long as craving has not been laid finally to rest by following the path to salvation taught by the Buddha. This is the Buddhist teaching of *rebirth.*

This conception of rebirth must not be confused with the Hindu teaching of "transmigration." According to the Buddha's teaching there is no permanent soul-entity wandering, as it were, from life to life. Rather, as we have just seen, all mental or spiritual elements of the so-called personality are equally impermanent. Craving, too, is not a distinct entity in itself, but arises again and again on the basis of preceding conditions. We can illustrate the process of rebirth by means of an old simile. If with a burning candle you light another one, the flame of the latter is not identical with that of the former, nor can you say that the flame from the first candle has moved over to the second one. But the two flames are not entirely independent of each other either: the second flame did not arise on its own, independently of the first one, but *because* of it, that is to say *conditioned* by it. A similar relationship obtains between two successive existences: they are conditioned and interlinked by the vital flow of craving.

We have now briefly discussed the *fact* of rebirth and the *reason for its occurrence.* Now the kind of rebirth, i.e. where and in what circumstances it takes place, is determined by *kamma*, that is, by the earlier actions of that being. The word "kamma" is better known in the West in its Sanskrit form, as "karma." All too often, it is misconceived as a sort of external fate to which man is inescapably subject. This, however, is far from being the case. On the contrary, kamma literally means *action,* and nothing else. Action is of three kinds: in thoughts, words or physical deeds. And it is our own actions that condition our present life and our future rebirth. "For whatsoever a man sows, that shall he also reap." "Whatsoever a man does, that he shall be again." One who performs low, base actions, is attracted to lowness, and at

the moment of death will seize an opening for existence in a lower world. One who leads a worthy existence and thinks noble thoughts tends to nobility and will be reborn in a noble, purer world. The doctrine of kamma represents the law of universal justice. Only kamma can explain satisfactorily the apparent injustices of life, namely, that often good people are seen to suffer while worthless ones enjoy good fortune. In both cases, this is the consequence of earlier deeds.

An evil deed committed now
like fresh milk, curdles not at once:
smouldering it follows the fool
like fire under the ashes.
Even an evil-doer fares well
as long as his evil deed does not ripen,
but when the evil deed has ripened,
then does the evil-doer fare badly.
Even a good man fares badly
as long as his good deed does not ripen,
but when the good deed has ripened,
then does the good man fare well.

Now what is good and what is evil? This age-old question of humankind also finds a clear answer in the Buddha's teaching. *Evil*, that is to say karmically unwholesome, is anything that fosters craving, the thirst for existence and, with it, the illusion of an "I," and the attachment to it, leading to further rebirth in worse circumstances, and thus to increased suffering. *Good*, that is to say karmically wholesome, is all that weakens and finally eliminates craving and the illusion of "I."

The three "roots of evil," i.e. of unwholesome action, are: greed, hate and delusion in all their degrees.

The three "roots of good," of wholesome action, are:

Greedlessness = renunciation, relinquishment, desirelessness, detachment, purity;

Hatelessness = benevolence, forgiveness, loving-kindness, compassion;

Undeludedness = heedfulness, knowledge, understanding, wisdom.

Kamma, i.e. our action, is both *director* and *judge* of our lives: it imparts a direction and involves a judgement. Kamma is the law of the causes of existence and rebirth, which applies to all reality, and not only to the material world. Each action (kamma), however, produces its full effect, inexorably, only if it is not compensated or mitigated by an opposite action of equivalent power. This possibility of countervailing action and compensation exists at every moment in time and offers thus the possibility of deliverance, the possibility of freedom. It is up to us to turn this possibility into fact.

The second noble truth, briefly, states: suffering is not an "eternal doom," but something that has arisen owing to certain conditions and can therefore also eventually disappear. And it does not arise through the effect of anything "outside" us, over which we can have no influence, but, on the contrary, it is something that arises in ourselves, in our craving, our thirst for existence, our illusion of an "I."

III The Cessation of Suffering

> The extinction of craving,
> the stilling of the thirst for existence,
> the total destruction of greed, hate and delusion
> and with it deliverance from future rebirth,
> that is the deliverance from suffering—
> that is the highest goal, that is Nibbāna.

It is only in these terms, by saying what Nibbāna is not, that we can in fact talk about the highest goal. Because speech cannot reach such heights. Speech can only express our world of the five aggregates of existence, of which it is itself a part:

> The Perfect One is free from measure and concept of body, of feeling, of perception, of mental formations, of consciousness. He is deep, immeasurable, unfathomable like the great ocean.

Someone who has at some time actually experienced

peace of mind, who has enjoyed his "heart's content," as the saying goes, may have a pale idea of the taste of Nibbāna. Nibbāna cannot be described in positive terms, but it can be experienced and realized here and now, in this life. It is called "visible Nibbāna."

This is when the one who has attained holiness knows:

> "Once there was craving, and that was evil; now it is no more, and that is good. Once there was hate, and that was evil; now it is no more, and that is good. Once there was delusion, and that was evil; now it is no more, and that is good. Thus dwells the holy one, stilled in his lifetime, extinguished, cooled, blissful, with a holy heart".
>
> (AN 3:66)

The flame of his life burns peacefully to its end. After the death of this last body, the holy one disappears from our sight. There is no further birth. The grasping at the five aggregates has come to an end. But to call this "annihilation" is not correct. What never existed in its own right cannot be said to have been destroyed. Those processes of becoming which arise only to vanish again the following moment come to a final end with the ending of their cause, i.e. craving. "Suffering is all that passes away when anything passes away." On the other hand, however, to describe Nibbāna as "eternal being," be it conceived as an ever so exalted spiritual state, is equally incorrect. Everything to do with spirit, mind and consciousness, even in the finest, most non-sensual and holy incorporeal forms, still falls within the five aggregates of existence and cannot consequently belong to deliverance.

"This is peace, this is the highest, namely, the end of all karma-formations, the forsaking of every substratum of rebirth, the fading away of craving, detachment, cessation, Nibbāna."

This is "incomparable safety"—"the deathless"—"the highest peace."

"This is the highest, holy wisdom, namely, to know the end of all suffering."

IV The Way to the Highest Goal

The way leading to the cessation of suffering, to the highest peace of Nibbāna, is the Noble Eightfold Path, namely: right understanding, right thought, right speech, right action, right livelihood, right effort, right mindfulness, and right concentration.

The eight steps of the path are not to be understood as having to be realized in sequence, one after the other. Rather, they are a unity, an organic whole. Thus, for instance, right understanding comes at the beginning because it is the foundation of all good. Every ethical action must go together with a minimum of right understanding. On the other hand, however, right understanding in its highest form is the closing stage of development, the result of the full realization of the path: the deep and dispassionate insight into reality which leads directly to deliverance.

The Noble Eightfold Path is often subdivided into the following three groups:

I. Morality: right speech, right action, right livelihood;

II. Concentration: right effort, right mindfulness, right concentration;

III. Wisdom: right understanding, right thought.

This is the order in which these groups achieve their highest perfection.

WISDOM (III)

1. *Right understanding* in the highest sense is the understanding of the Four Noble Truths. Even someone who is not familiar with the Buddha's teaching may, of course, enjoy a certain degree of right understanding, for instance, when his moral conduct is based on the acknowledgement of a moral world order, even though he interprets it in a mistaken manner. Right understanding comes first also because—even if only, to begin with, as a purely intellectual or intuitive understanding—it is what provides the motivation and the

impulse to start on the eightfold path.

The importance of understanding in general within the Buddha's teaching can be seen from the following significant statement by the Buddha himself:

> Do not be guided by hearsay or by tradition, legendary lore or what has come down in holy scriptures; nor on grounds of reason or logical inference; nor because of preconceived opinions or simple likelihood, nor because of a teacher's authority. Only when you know for yourselves: these things are good and beneficial, are praised by the wise, and when taken up and carried out lead to welfare and happiness—then you should make them your own and live in accordance with them.
>
> AN 3:65

2. *Right thought* is threefold: thought of renunciation, thought of benevolence, thought of non-violence. Only if one cultivates such ways of thought regularly, generating them regularly in oneself again and again, will one be able to act accordingly at the appropriate time. One should therefore practise renunciation, practise giving up one's wishes freely and of one's own accord. "Give up what does not belong to you! This giving up will lead to your welfare and happiness for a long time!" One should practise benevolence and goodness also in relation to indifferent people and to those who are inimical or unfriendly. One should foster in oneself repugnance against any kind of force and should endeavour to avoid all injury to others.

The thought of renunciation strengthens the first root of good (greedlessness), while thoughts of benevolence and non-violence strengthen the second root of good (hatelessness). All three thoughts weaken the corresponding roots of evil (greed and hate).

MORALITY (I)

3. *Right speech* means abstaining from any kind of lying, from tale-bearing, harsh language and vain talk.

4. *Right action* means abstaining from killing, from taking what is not given and from unlawful sexual intercourse.

5. *Right livelihood* means abstaining from the exercise of professions that cause injury to other beings (for instance, trading in living beings, in meat, intoxicating substances, poison, arms, etc.), also avoiding such professions as those of a butcher, hunter, fisherman, mercenery, etc.

CONCENTRATION (II)

6. *Right effort* involves the "four great efforts": (1) the effort to *avoid* the arising of evil, unwholesome thoughts that have not yet arisen, by exercising right restraint of the senses and self-control; (2) the effort to *overcome*, to dispel quickly evil, unwholesome thoughts that have already arisen; (3) the effort to *develop* noble, wholesome thoughts that have not yet arisen; (4) the effort to *maintain* noble, wholesome thoughts that have already arisen.

Self-discipline through these "four great efforts" is of great value and benefit in every respect, even for people who do not systematically cultivate specific concentration.

7. *Right mindfulness* consists in a fourfold mental exercise, the "four foundations of mindfulness" (*satipaṭṭhāna*). These occupy an outstanding position in Buddhist mental training. They cannot be described in detail here, but only mentioned: (1) contemplation of the body; (2) contemplation of feelings; (3) contemplation of mental states; (4) contemplation of mind objects.

Right mindfulness is heedfulness and clear knowledge in deeds, words and thoughts. It is therefore just as necessary in everyday life as it is for any inner progress. Right mindfulness is the essential aid to moral purification and mental concentration (meditation), and the key to a clear understanding of reality and thus to deliverance from suffering.

8. *Right concentration*. Concentration is the steady fixing of the mind on a single object. Right concentration is exercised when the object is a noble, wholesome one and, in particular, when it is profitable for the pursuit of the goal of deliverance taught by the Buddha. A calming of the mind and the ability to penetrate more and more deeply into the object are further characteristics and results of concentration. In

this sense, right concentration is an essential requirement for successful progress on the path.

In a narrower sense, right concentration refers to the sphere of meditation, and especially to the four "absorptions" (*jhāna*). These are states of particularly powerful concentration, accompanied by an unimaginably pure and sublime sense of happiness, in which there is a gradual elimination of thinking and reflection, of physical and mental happiness and pain, until, with the fourth absorption, nothing but the lofty peace of perfect equanimity obtains. These meditative states, however, are of limited duration. They are very helpful in working towards deliverance from suffering, but not absolutely necessary. On the other hand, right concentration in the more general sense mentioned before is an essential requirement. It is only through such concentration that it is possible to develop the deeply penetrating clarity of vision which destroys forever all fetters of existence.

> This is the Noble Eightfold Path, which the Perfect One, the Buddha, has thoroughly comprehended, which makes one both see and know, which leads to peace, to discernment, to enlightenment, to Nibbāna.
>
> He, the Exalted One, has discovered the undiscovered path, has established the unestablished path, has explained the unexplained path; he is the one who knows the path, who understands the path, who is the master of the path.

But a path is only useful to the extent that it is *followed.* If we want to escape from the burning house of this world of suffering, there is no point in merely admiring the path that leads to freedom, or talking about it. We must make up our minds to follow it. And we must walk it *ourselves*. No one else can do it for us. This is why the Buddha said: "This is what I can do: The Perfect One shows you the way."

* * *

The way is long and far from easy. But can it be *too* long, or *too* difficult, when the goal at stake is total deliverance from suffering? Once we have really looked into the abyss of the suffering of the world, with all the fearsome possibilities that it holds for us all, then we know that, ultimately, we have no other choice but to start walking on the path now, at this very moment. And from the very beginning we will start experiencing the benefits of the path, as we see how each successful step is a source of joy and energy, making the next one easier.

The path, however, is not meant only for recluses or monks. One who goes on living in the world can still realize it to a great extent. Yes, this path, with a purer morality, will also lead to mundane well-being. However, one who has seen things as they are will not be misled by this and will not cease from further striving. In this threefold discipline of morality, concentration and wisdom, the first need is to overcome the main weaknesses of the mind, to clean away the worst stains, so as to then proceed further to the lighter ones. Success cannot fail to materialize if one follows the sure guidance of the Buddha.

> Many here have attained the Deathless,
> Today still it can be attained by one
> Who strives wisely and boldly perseveres:
> Only he triumphs who eradicates the "I" illusion.

The Worn-Out Skin

Introduction

The Sutta Nipāta, in its oldest and most characteristic parts, is a deeply stirring Song of Freedom. The verses of this ancient book are a challenging call to us to leave behind the narrow confines of our imprisoned existence with its ever-growing walls of accumulated habits of life and thought. They beckon us to free ourselves from the enslavement to our passions and to our thousand little whims and wishes.

A call to freedom is always timely because in our lives we constantly bind ourselves to this and that, or let ourselves be bound in various ways by others and by circumstances. To some extent, normal life cannot entirely escape from such a situation. In fact, "binding" oneself to a worthy task and duty or to an ennobling human relationship is an indispensible antidote to the opposite tendency: the dissipation of our energies. The physical act of walking consists not only in the "freeing" action of lifting and stretching the foot, but also in the "binding" function of lowering it and placing it firmly on the ground. Analogously, in mental movement, there is the same need for support as well as for uplift and forward advancement.

But, having the comfort of a "secure footing" in life, we too easily forget to walk on. Instead, we prefer to "strengthen our position," to improve and embellish the little cage we build for ourselves out of habits, ideas and beliefs. Once we have settled down in our habitual ways of living and thinking, we feel less and less inclined to give them up for the sake of risky ventures into a freedom of life and thought full of dangers and uncertainties. True freedom places on us the uncomfortable burden of ever-fresh responsible decisions, which have to be guided by mindfulness, wisdom and human sympathy. Few are willing to accept the full weight of such a burden. Instead, they prefer to be led and bound by the rules given by others, and by habits mainly dominated by

self-interest and social conventions. With the habituation to a life of inner and outer bondage, there grows what Erich Fromm calls a "fear of freedom." Such fear, if allowed to persist and take root, inevitably leads to a stagnation of our inner growth and creativeness as well as to a stagnant society and culture. In a state of stagnation, toxic elements will endanger mankind's healthy progress—physical and mental, social and spiritual. Then William Blake's words will prove true: "Expect poison from stagnant water."

Those too who say "Yes" to life and wish to protect mankind from decline by its self-produced toxins—biological and psychological—will also have to shed that "fear of freedom" and enter freedom's arduous way. It is an arduous way because it demands of us that we break the self-forged fetters of our lusts and hates, our prejudices and dogmas—fetters we foolishly cherish as ornaments. But once we see them for what they really are, obstacles to true freedom, the hard task of discarding them will become at the same time a joyous experience.

The Sutta Nipāta, however, warns repeatedly of false ideas of freedom. He is not truly free who only follows his self-willed whims and desires (*chandagū*, v. 913), who is carried along by them (*chandānunīto*, v. 731). Nor can true freedom be found by those who only seek to exchange one bondage for another.

> Leaving the old through craving for the new—
> Pursuit of longings never from bondage frees;
> It is but letting go to grasp afresh
> As monkeys reach from branch to branch of trees.
>
> v. 791

Mankind is always in need of both lawgivers and liberators. It is for echoing the voice of that great liberator, the Buddha, that the following pages have been written as a humble tribute.

What follows are free musings on the first poem of the Sutta Nipāta, the Uraga Sutta, interspersed with gleanings from the Buddhist texts, which may help to illuminate the verses.

The Serpent

1. He who can curb his wrath
as soon as it arises,
as a timely antidote will check
snake's venom that so quickly spreads,
—such a monk gives up the here and the beyond,
just as a serpent sheds its worn-out skin.

2. He who entirely cuts off his lust
as entering a pond one uproots lotus plants,
—such a monk gives up the here and the beyond,
just as a serpent sheds its worn-out skin.

3. He who entirely cuts off his craving
by drying up its fierce and rapid flow,
—such a monk gives up the here and the beyond,
just as a serpent sheds its worn-out skin.

4. He who entirely blots out conceit
as the flood demolishes a fragile bamboo bridge,
—such a monk gives up the here and the beyond,
just as a serpent sheds its worn-out skin.

5. He who does not find core or substance
in any of the realms of being,
like flowers that are vainly sought
in fig trees that bear none,
—such a monk gives up the here and the beyond,
just as a serpent sheds its worn-out skin.

6. He who bears no grudges in his heart,
transcending all this "thus" and "otherwise,"
—such a monk gives up the here and the beyond,
just as a serpent sheds its worn-out skin.

7. He who has burned out his evil thoughts,
entirely cut them off within his heart,
—such a monk gives up the here and the beyond,
just as the serpent sheds its worn-out skin.

8. He who neither goes too far nor lags behind,
entirely transcending the diffuseness of the world,
—such a monk gives up the here and the beyond,
just as a serpent sheds its worn-out skin.

9. He who neither goes too far nor lags behind
and knows about the world: "This is all unreal,"
—such a monk gives up the here and the beyond,
just as a serpent sheds its worn-out skin.

10. He who neither goes too far nor lags behind,
greedless he knows: "This is all unreal,"
—such a monk gives up the here and the beyond,
just as a serpent sheds its worn-out skin.

11. He who neither goes too far nor lags behind,
lust-free he knows: "This is all unreal,"
—such a monk gives up the here and the beyond,
just as a serpent sheds its worn-out skin.

12. He who neither goes too far nor lags behind,
hate-free he knows: "This is all unreal,"
—such a monk gives up the here and the beyond,
just as a serpent sheds its worn-out skin.

13. He who neither goes too far nor lags behind,
delusion-free he knows: "This is all unreal,"
—such a monk gives up the here and the beyond,
just as a serpent sheds its worn-out skin.

14. He who has no dormant tendencies whatever,
whose unwholesome roots have been expunged,
—such a monk gives up the here and the beyond,
just as a serpent sheds its worn-out skin.

15. States born of anxiety he harbours none
which may condition his return to earth,
—such a monk gives up the here and the beyond,
just as a serpent sheds its worn-out skin.

16. States born of attachment he harbours none
which cause his bondage to existence,
—such a monk gives up the here and the beyond,
just as a serpent sheds its worn-out skin.

17. He who has the five hindrances discarded,
doubt-free and serene, and free of inner barbs,
—such a monk gives up the here and the beyond,
just as a serpent sheds its worn-out skin.

I Reflections on the Refrain

The refrain:

> *—such a monk gives up the here and the beyond,*
> *just as a serpent sheds its worn-out skin.*

THE SIMILE OF THE SERPENT

The ancient masters of the Theravāda Buddhist tradition explain the simile of the serpent's worn-out skin, occurring in the last line of each of the poem's verses, as follows:

The shedding of the serpent's old skin is done in four ways:

1. in following the law of its own species,
2. through disgust,
3. with the help of a support, and
4. with effort.

1. "Its own species" is that of those long-bodied animals, the snakes. Snakes do not transgress these five characteristics of their species: in regard to their birth, their death, their surrendering to (a long and deep) sleep, their mating with their own kind only, and the shedding of the old, worn-out skin. Hence, in shedding the skin, a snake follows the law of its own kind.

2. But in doing so, it sheds the old skin out of disgust. When only half of the body has been freed of the old skin and the other half is still attached, the snake will feel disgust.

3. In such disgust, the snake will support its body on a piece of wood, a root or a stone, and

4. making an effort, using all its strength, it will wind its tail around the supporting object, exhale forcefully and expand its hood, and shed the old skin fully. Then it will go freely wherever it likes.

It is similar with a monk. The "law of his own species" is virtue (*sīla*). Standing firm in his own law of virtue, and seeing the misery involved, he becomes disgusted with

> the "old worn-out skin" of the "here and the beyond," comprising (such pairs of opposites) as his own and others' personalized existence, etc., which are productive of suffering. Thus he becomes disgusted and, seeking the support of a noble friend, (a wise teacher and meditation master), he summons his utmost strength by way of the path factor, right effort. Dividing day and night into six periods, during daytime, while walking up and down or sitting, he purifies his mind from obstructive things; doing so also in the first and the last watch of the night, he lies down for rest only in the night's middle watch. Thus he strives and struggles. Just as the serpent bends its tail, so he bends his legs to a crosslegged posture. As the serpent exhales forcefully, so the monk musters all his unremitting strength. As the serpent expands its hood, so the monk works for an expansion of his insight. And just as the serpent sheds its old skin, so the monk abandons the here and the beyond, and being now freed of the burden, he goes forth to the Nibbāna-element that is without a residue of the groups of existence (*anupādisesa-nibbānadhātu*).
>
> Commentary to the Sutta Nipāta

Conforming to the "law of its own species," the serpent discards what has become only a burden. It is worn-out, outgrown skin which the snake gladly sheds. And thus it will finally be with him who earnestly walks the path to the freedom from all burdens (*yogakkhema*). Daily practice of alienation from what has been understood to be actually alien will wear thin the bondage to "self"and the world, loosen more and more clinging's tight grip, until, like the serpent's worn-out skin, it falls away almost effortlessly. Just as, according to similes given by the Buddha, the handle of a hatchet is wasted away by constant use; just as the strongest ship-ropes will become brittle by constant exposure to wind, sun and rain and finally fall asunder—so will constant acts of giving up, of letting go, wear thin and fragile the once so stout and unbreakable fetters of craving and ignorance,

until one day they drop off completely.

By such an act of "shedding the old skin," no "violence against nature" is done; it is a lawful process of growing, of *out*growing that which is no longer an object of attachment—just as the old skin is no longer attached to the snake's body. Only in such a way can a person vanquish those passionate urges and deceptive notions of his, which are so powerful and so deeply rooted. In the act of ultimate liberation, nothing is violently broken which was not already detached from the living tissues of mind and body or only quite loosely joined with them. Only a last effort of the powerful muscles will be needed to shake off the empty sheath—this hollow concept of an imaginary self which had hidden for so long the true nature of body and mind.

Here it lies before the meditator's feet—like the serpent's worn-out skin—a lifeless heap of thin and wrinkled thought tissue. Once it had seemed to be so full of alluring beauty—this proud and deceptive idea of "I" and "mine." Now this illusion is no more, and a new "conceptual skin" has grown which, though likewise made of imperfect words, has no longer the deceptive colourings of conceit, craving and false ideas. Mind-and-body are now seen as they truly are. Now one no longer misconceives them for what they are *not* and no longer expects of them what they cannot give: lasting happiness. How big a burden of anxiety, fear, frustration and insatiate craving will have been discarded! How light and free the heart can become if one sheds attachment to what is not one's own!

What actually has to be shed is this attachment rooted in the ego-illusion. But until discarded entirely, this ego-illusion will still cling to mind-and-body by the force of three powerful strands which are also its feeders: conceit, craving and false ideas. Even if false ideas about a self have been given up intellectually, the other two "feeders," conceit and craving, are strong enough to cause an identification of mind-and-body (or of some of their features) with the imaginary self.

This identification has to be dissolved on all three levels

until mind-and-body are seen to be as alien as those dry leaves of the Jeta Grove which the Buddha once picked up, asking the monks whether these leaves are their self or their self's property. And the monks replied: "They are surely not our self or anything belonging to our self." Then the Master said: "Therefore, monks, give up what is not yours! Give up all clinging to body, feelings, perceptions, volitions and consciousness"[1] (MN 22).

It is certainly not difficult to give up what is so obviously foreign to us, and worthless, too, like those dry leaves or any other insignificant trifles we encounter in our lives. It is harder to give up a cherished material object or a beloved human being. It is hardest, however, to detach ourselves from the body and its pleasures, from our likes and dislikes, from the intellectual enjoyment of our thoughts, from deep-rooted tendencies and habits; in short, from all that we instinctively and without question identify with as "ourselves." All these constituents of our supposed "self" are visibly changing, sometimes rapidly and radically; sometimes the changes of our likes and dislikes, habits and ideas, turn them into their very opposite. Yet we still continue to identify ourselves whole-heartedly with those new states of mind as if they were the old ego. So tenacious is the ego-illusion and therefore so hard to break.

Yet it is to that hardest task that the Master summons us: "Give up what is not yours! And what is not yours? The body is not yours: give it up! Giving it up will be for your weal and happiness. Feelings, perceptions, volitions and consciousness are not yours: give them up! Giving them up will be for your weal and happiness."

We must recall here that it is *attachment* to these five aggregates that has to be given up and that this is a gradual process. We must not expect our habitual likes and dislikes, our intellectual enjoyments and our desires to vanish all at once; nor can or should they be broken by force. This seemingly compact and identifiable personality has been gradually built up by the intake of physical and mental nourishment.

Again and again, thousands of times during a single day, we have approached and absorbed the physical and mental objects of our desire. One after the other we have made them "our own" and believed them to be our own. This continuous process of accumulating attachments and self-identifications must now be reversed by a gradual process of detachment achieved by dissolving or stopping the false identifications. The Buddha's teaching chiefly consists of aids assisting us in that task of gradual detachment—aids to right living and to right thinking. The simile of the snake's worn-out skin is one of these aids, and if seen as such it has much to teach. These are some of the ways in which contemplation can be helpful:

1. We look at our skin encasing the body: it is now firm and taut, healthily alive, our warm blood pulsating beneath it. Imagine it now lying before you, empty and limp, like a snake's discarded slough. In such a manner you may visualize the feature *skin* among the thirty-two parts of the body, a meditation recommended by the Buddha.[2] When thus brought vividly to life, it will help you to alienate and detach yourself from the body.

2. Just as the serpent does not hesitate to fulfil the biological "law of its kind" in shedding its old skin, so right renunciation will not waver or shrink from those acts of giving up which right understanding of reality demands. Just as the serpent does not mourn over the loss of its worn-out slough, so right renunciation has no regrets when it discards what has been seen as void of value and substance and replaces it by something new and more beautiful: the happiness of letting go, the exhilaration of the freedom won, the serenity of insight and the radiance of a mind purified and calmed. It is the growing strength of this new experience which will gradually clear the road to final emancipation.

3. According to the commentary quoted by us, the snake feels disgust towards its old skin when the sloughing is not yet complete and parts of the old skin still adhere to its body. Similarly, the disgust felt towards residual attach-

ments and defilements will give to the disciple an additional urgency in his struggle for final liberation. Such disgust is a symptom of his growing detachment. It is strengthened by an increasing awareness of the perils inherent in the uneliminated defilements—perils to oneself and to others. On seeing these perils, the whole misery of man's situation, the saṃsāric predicament, will gain for him increasing poignancy; and the more he progresses in mental training and moral refinement, the stronger his distaste will become for what is still unamenable in him to that training and refinement. Therefore the Buddha advised his son Rāhula: "Make disgust strong in you"(Snp. v. 340).

This disgust (*nibbidā*) is often mentioned in the Buddhist scriptures as an aid as well as a phase on the road to full detachment. Thus among the eight insight knowledges the contemplation of disgust (*nibbidānupassanā*) follows upon the awareness of the peril and misery in saṃsāra, when formations of existence have become tasteless and insipid to the meditator. And in innumerable sutta passages the Buddha says that when the disciple sees the constituents of body and mind as impermanent, suffering and not self, he becomes disgusted with them; through his disgust he becomes dispassionate, and through dispassion he is liberated. The Noble Eightfold Path itself is extolled because it leads to complete disgust with worldliness, to dispassion, cessation, peace, direct knowledge, enlightenment and Nibbāna.[3]

When insight is deepened and strengthened, what has been called here "disgust" (in rendering the Pāli *nibbidā*) loses the strong emotional tinge of aversion and revulsion. It manifests itself instead as a withdrawal, estrangement and turning away from worldliness and from the residue of one's own defilements.

4. Just as the snake, in its effort to throw off its old skin, uses as support a stone or the root of a tree, similarly, the teachers of old say that the striving disciple should make full use of the support of noble friendship in his efforts towards full liberation. A friend's watchful concern, his wise counsel

and his inspiring example may well be of decisive help in the arduous work of freeing oneself from the burdensome encumbrance of passions, frailties and tenacious habits.

Often and emphatically, the Buddha praised the value of noble friendship. Once the venerable Ānanda, who was so deeply devoted to the Master, spoke of noble friendship as being "half of the holy life," believing he had duly praised its worth. The Buddha replied: "Do not say so, Ānanda, do not say so: it is the entire holy life to have noble friends, noble companions, noble associates" (Saṃyutta Nikāya). If this holds true for the spiritual life of a monk, there are additional reasons for cherishing noble friendship within the common life of the world with all its harshness and perils, struggles and temptations, and its almost unavoidable contact with fools and rogues. Noble friendship, so rare and precious, is indeed one of the few solaces which this world can offer. But this world of ours would be truly "disconsolate" if, besides the solace of friendship, it did not harbour the still greater solace of the Buddha's compassionate message of an open way to final deliverance from suffering.

THE MEANING OF "MONK"

The word *monk* (*bhikkhu*) has to be taken here in the same sense as explained in the old commentary on the Satipaṭṭhāna Sutta:

> *Monk* is a term to indicate a person who earnestly endeavours to accomplish the practice of the teaching. Though there are others, gods and men, who earnestly strive to accomplish the practice of the teaching, yet because of the excellence of the state of a monk… by way of practice, the Master spoke here of a monk Verily, one who follows the teaching, be it a deity or a human being, is called a monk.

THE HERE AND THE BEYOND (*ora-pāraṃ*)

Now what is it that should be given up finally and without regret? Our text calls it "the here and the beyond," using Pāli words that originally signifi ed the two banks of a river. The "here" is this world of our present life experience as

human beings; the "beyond" is any world beyond the present one to which our willed actions (*kamma*) may lead us in our future existences in saṃsāra, the round of rebirths. It may be a world of heavenly bliss, or one of hell-like suffering, or a world which our imagination creates and our heart desires; for life in any world beyond the present one belongs as much to the totality of existence as life on earth, Nibbāna alone being the "beyond of existence."

The phrase "the here and the beyond" also applies to all those various discriminations, dichotomies and pairs of opposites in which our minds habitually move: the lower and the higher, the inner and the outer, the (life-affirming) good and the bad, acceptance and rejection. In brief, it signifies the ever-recurring play of opposites, and as this play maintains the game of life with its unresolvable dissatisfactions, disappointment and suffering, the Buddha calls on us to give it up.

The overcoming of the opposites, the detachment from "both sides," is one of the recurrent themes of the Sutta Nipāta. Among the various pairs of opposites structuring our thoughts, attitudes and feelings, the most prominent is that of "the lower and the higher." All the numerous religious, ethical, social and political doctrines devised by man employ this dichotomy, and though their definitions of these two terms may differ enormously, they are unanimous in demanding that we give up the low and attach ourselves, firmly and exclusively, to whatever they praise as "high," "higher" or "highest."

> Espousing among views his own as highest,
> Whatever he regards as "best,"
> All else he will as "low" condemn;
> Thus one will never get beyond disputes.
>
> Snp. v. 796

However, in any area of human concern, secular or religious, clinging to discriminations of "high and low" is bound to result in suffering. When we are attached to anything as "high," if the object changes, we will meet with sorrow; if our attitudes change, we will find ourselves feeling flustered

and discontent.

But despite their repeated experience of transiency, and despite all their prior disappointments, men still foster the vain hope that what they cherish and cling to will remain with them forever. Only those few "with little or no dust in their eyes" understand that this play of opposites, on its own level, is interminable; and only one, the Buddha, has shown us how to step out of it. He, the Great Liberator, showed that the way to genuine freedom lies in relinquishing both sides of the dichotomy, even insisting that his own teaching is only a raft built for crossing over and not for holding on to:

> "You, O monks who understand the Teaching's similitude to a raft, you should let go even of good teachings, how much more the false ones."
>
> MN 22

> "Do you see, my disciples, any fetter, coarse or fine, which I have not asked you to discard?"
>
> MN 66

One should, however, know well and constantly bear in mind that the relinquishing of both sides, the transcending of the opposites, is the final goal—a goal which comes at the end of a long journey. Because this journey unavoidably leads through the ups and downs of saṃsāra, the traveller will repeatedly encounter the play of opposites, within which he will have to make his choices and select his values. He must never attempt to soar above the realm of opposites while ill-equipped with feeble wings or else his fate, like that of Icarus, will be a crash landing. For a time, to the best of his knowledge and strength, he must firmly choose the side of the "higher" against the "lower," following what is beneficial from the standpoint of the Dhamma and avoiding what is harmful. But he should regard his choices and values as a raft, not clinging to them for their own sake, always ready to leave them behind to embark on the next phase of the journey. While still on the mundane plane, he must never forget or belittle the presence within himself of the "lower,"

the dark side of his nature, and he must learn to deal with this wisely, with caution as well as firmness.

To cross the ocean of life and reach "the other shore" safely, skill is needed in navigating its currents and cross-currents. In adapting oneself to those inner and outer currents, however, one must always be watchful. The currents can be powerful at times and one must know when it is necessary to resist them. Sometimes right effort has to be applied to avoid or overcome what is evil and to produce and preserve what is good. At other times it is wise to restrain excessive and impatient zeal and revert to a receptive attitude, allowing the processes of inner growth to mature at their own rate. By wisely directed adaptation we can learn to give full weight to both sides of every situation—to the duality in our own nature and in the objective circumstances we face. Only by confronting and understanding the two sides within one's own experience can one master and finally transcend them.

An increasingly refined response to the play of opposites will teach one how to balance, harmonize and strengthen one's spiritual faculties (*indriya*) by reducing excess and making up deficiencies. When it concerns two equally positive qualities—such as the faculties of energy and calm—one will naturally prefer to strengthen the weaker side instead of reducing the stronger, thus re-establishing the balance of faculties on a higher level. Only by a harmonious balance of highly developed faculties can one move on to the next phase of progress: the "transcending of both sides," the final comprehension and mastery of merely apparent opposites, such as firmness and gentleness, which appear opposed only when isolated or unbalanced.

This harmony, which is dynamic and not static, gains perfection in the equipoise and equanimity of the Arahat, the Liberated One, an equanimity far wider, deeper and stronger than any the ordinary man can even envision.

On the *emotional* level, the Arahat's equanimity is marked by perfect and unshakable equipoise in the

midst of the vicissitudes of life and in the face of all the problems and conflicts that may come within the range of his experience. This equanimity is not indifferent aloofness but a balanced response to any situation—a response motivated and directed by wisdom and compassion.

On the *volitional and active* level, the Arahat's equanimity appears as freedom from partiality; as a thoughtful choice between action and non-action, again motivated by wisdom and compassion; and as perfect equipoise when the choice has been made.

On the *cognitive and intellectual* level, his equanimity shows up in a balanced judgement of any situation or idea, based on a mindful and realistic appraisal; it is the equipoise of insight that avoids the pitfalls of extreme conceptual viewpoints.

This is the triple aspect of the Arahat's equanimity as an embodiment of the middle path rising above the extremes and opposites.

THE STRUCTURE OF THE VERSES

In each verse of the poem, the giving up of "the here and the beyond" mentioned in the refrain is connected with the abandonment of certain mental defilements (*kilesa*), basic distortions of attitude and understanding, mentioned in the first lines of the verse (always two in the original Pāli). The purport behind this connection is that only if the mental defilements mentioned in the first lines are eliminated entirely (*asesaṃ*, "without remainder")—as stated expressly in verses 2, 3 and 4—can one rise above the opposites involved in those defilements. Only by entire elimination are the defilements eradicated in their lower and higher, coarse and subtle forms, in their manifest and latent states. If even a minute residue of them is left, it will suffice to revive the full play of the opposites and a recurrence of the extremes. No member of a pair of opposites can exclude the influence of its counterpart and remain stationary within the same degree of strength or weakness. There is a constant

fluctuation between "high" and "low" as to degree of the defilements, as to evaluation of mental qualities, and as to forms of existence to which the defilements may lead.

It is the *complete* uprooting of the defilements alone which will make an end of rebirth—of the here and the beyond, the high and the low, which remain in constant fluctuation as long as the defilements persist. When such an uprooting is made, the here and the beyond will be transcended, left behind as something empty, coreless and alien—"just as a serpent sheds its worn-out skin."

II Reflections on the Verses

WRATH

1. H*e who can curb his wrath*
   as soon as it arises,
   as a timely antidote will check
   snake's venom that so quickly spreads,
   —such a monk gives up the here and the beyond,
   just as a serpent sheds its worn-out skin.

This first verse compares *wrath*, which is vehement anger or rage, to a snake's poison that rapidly spreads in the body of the person bitten; for snakes, or at least some of the species, have always been regarded as irascible animals of venomous ire. Wrath is an outcome of hate, one of the three powerful roots of all evil and suffering.[4] The term "hate" (*dosa*) comprises all degrees of antipathy, from the weakest dislike to the strongest fury. In fact, the Pāli word *kodha*, used in this verse and rendered here by "wrath," actually extends to the whole scale of antagonistic emotions. We have, however, singled out its extreme form, "wrath," because of the simile and in view of the fact that its less vehement forms will find their place under the heading of "grudge," in verse 6.

Of the evil root hate in its entire range the Buddha says, "It is a great evil but (relatively) easy to overcome" (AN

3:68). It was perhaps for both these reasons that wrath is mentioned here first, preceding the other defilements which appear in the following verses. Hate is a great evil because of its consequences. Its presence poses a much greater danger of a straight fall into the lowest depths of inhuman conduct and into the lowest forms of existence than, for instance, greed or lust, another of the three evil roots. On the other hand, hate is relatively easy to overcome, for it produces an unhappy state of mind which goes counter to the common human desire for happiness. But hate will be "easy to overcome" only for those who also know of the need to purify their own hearts and are willing to make that effort. For those, however, who identify themselves fully with their aversions or even try to justify their outbursts of temper—for them hate, too, is very difficult to overcome and may well harden into a character trait of irritability.

Just as a snakebite needs prompt treatment to prevent the venom from spreading rapidly and widely through the body, so also any uprising of wrath should be curbed at once to prevent it from erupting into violent words and deeds of possibly grave consequence.

The true curative antidote for hate in all its forms is loving-kindness (*mettā*), assisted by patience, forbearance and compassion. But unless the mind is well trained, when vehement wrath flares up, it will rarely be possible to replace it immediately by thoughts of loving-kindness. Nevertheless, a mental brake should be applied at once and the thoughts of anger curbed[5] without delay; for if this is not done, the situation may be aggravated by continual outbursts of anger to the point where it gets completely out of control. This temporary curbing of wrath accords with the fifth method of removing undesirable thoughts as mentioned in the 20th Discourse of the Middle Length Sayings (Majjhima Nikāya),[6] namely, by vigorously restraining them. By such an act of firm restraint, time will be won to compose the mind for dealing with the situation thoughtfully and calmly. But if the anger thus suppressed is left smouldering under the

ashes, it may well flare up on a future occasion with greater vehemence. Hence, in a quiet hour on the very same day, one should try to dissolve that anger fully, in a way appropriate to the situation. The Dhamma can offer many aids for doing so.

Hate can bind beings to each other as strongly as lust does, so that they drag each other along through repeated life situations of revenge and counter-revenge. This may first happen in the "here," that is, within one life, or in continued human rebirths. But persistent hate harbours the constant danger of dragging the hater down into a subhuman world of misery, "beyond the human pale"; or the hater's fate might be a rebirth among the Asuras, the demonic titans of militant pride and aggressive power-urge, some of whom, in turn, seem to have taken human birth as great conquerors and rulers.

Whipped up by hate and wrath, towering waves of violence and fierce tempests of aggression have swept again and again through human history, leaving behind a wake of destruction. Though issuing from the one root of evil, hate, these upheavals have taken a multitude of forms: as racial, national, religious and class hatred as well as other varieties of factional and political fanaticism. Those who crave for leadership among men have always known that it is so much easier to unite people under the banner of a common hate than by a shared love. And all too often these leaders have made unscrupulous use of their knowledge to serve the ends of their burning ambition and power urge, even using millions of people as tools or victims of their own unquenchable hate for others or themselves. Untold misery has been wrought thus and is still being wrought today, as history books and the daily newspapers amply testify. Now mankind is faced by the mortal danger posed by tools of violence and aggression made utterly destructive through modern technology, and by a climate of hate made more infectious through modern mass media and subtle mind manipulation.

So there are, indeed, reasons enough for curbing wrath individually and for helping to reduce it socially. An appeal for the reduction of hate and violence in the world of today can no longer be dismissed as unrealistic moralizing. For the individual and for mankind, it has now become a question of survival, physically and spiritually.

He, however, who "sees danger in the slightest fault," and knows that even slight but persistent resentments may grow into passionate hate and violence, will earnestly strive for the final eradication of the deepest roots of any aversion. This is achieved on the third stage of the path to liberation, called the stage of non-return (*anāgāmitā*). At that stage, no return to the "here" of existence in the sense sphere can any longer come about, while the end of the "beyond," that is, the existence in the fine-material and immaterial spheres, will also be assured.[7]

> You must slay wrath if you would happily live;
> You must slay wrath if you would weep no more.
> The slaughter of anger with its poisoned source
> And fevered climax, murderously sweet—
> That is the slaughter noble persons praise;
> That you must slay in order to weep no more.
>
> SN 11:21

LUST

2. *He who entirely cuts off his lust*
As entering a pond one uproots lotus plants,
—such a monk gives up the here and the beyond,
just as a serpent sheds its worn-out skin.

Lust (*rāga*) is here compared to the lotus flower as a symbol of beauty. Because of its loveliness one too easily forgets that the enchanting blossoms of sense enjoyment will soon wilt and lose their beauty and attraction. But the mere awareness of that impermanence is not enough, for it may even add to the enchantment and whet the desire to pluck the flowers of lust again and again as long as strength lasts. But desire

often lasts longer than the strength to seek or obtain its fulfilment—and this is just one of the ways in which lust brings suffering and frustration.

In a single moment the roots of lust can sink deeply into a man's heart; its fine hair-roots of subtle attachments are as difficult to remove as the great passions, or even more so. Thus the Buddha says that "greed is hard to overcome"; but in the same text he also says that greed "is a lesser evil" (or, literally rendered, "less blameworthy").[8] This statement may appear strange in view of the fact that greed is one of the evil roots and also a form of craving, the fundamental cause of suffering. Yet greed is "less blameworthy" than hate in all those cases where the gratification of lust does not violate basic morality and is not harmful to others; for instance, in the enjoyment of delicious food, sexual gratification within the bounds of the third precept, and so forth.

Nevertheless, all forms of lust, be they inside or outside the moral norms, are still *unwholesome* (*akusala*), as they chain man to kammic bondage and necessarily result in suffering. Therefore, for one who aspires to perfect purity and final liberation, all forms of lust, coarse or refined, are obstructions.

"All lust wants eternity" (Friedrich Nietzsche)—but cannot obtain it. For, though lust itself may well go on eternally without ever being quenched, its objects are all inevitably evanescent. When the objects of lust perish, as they must, or are unattainable, as they often are, suffering results for the lusting person; and when his desire for a loved person fades and changes, suffering will result for the beloved.

Lust receives its full dimension of depth as an expression of craving, an unexhaustible neediness, the state of ever being in want. This craving is the subject of the next verse.

Lust is "entirely cut off" at the stage of Arahatship, when desire even for the worlds of refined material form or the immaterial has vanished forever. With the elimination of lust, its unavoidable concomitants also disappear: the frustration, torment or despair of non-gratification and the listlessness,

boredom or revulsion of surfeit. He who frees himself of lust is also free of its "both sides," attraction and repulsion, like and dislike. He too has given up the here and the beyond.

CRAVING

3. *He who entirely cuts off his craving*
by drying up its fierce and rapid flow,
—such a monk gives up the here and the beyond,
just as a serpent sheds its worn-out skin.

Craving (*taṇhā*) is the mighty stream of desire that flows through all existence, from the lowest microbes up to those sublime spheres free from coarse materiality. Craving is threefold: craving for sensuality, for continued existence, and for annihilation or destruction.

Sensuous craving (*kāma-taṇhā*), within that mighty river of which our verse speaks, is a powerful whirlpool dragging everything into its depth. The infinity of all craving appears here as the bottomless abyss which vainly longs for fullness and fulfilment. But though it ceaselessly sucks into itself the objects of desire, it can never find safety and peace. For like the hunger for food, this perpetual hunger of the senses daily craves afresh for gratification: "The senses are greedy eaters." The habit of daily sense gratification produces in us a *horror vacui*. We fear being left empty of sense experience, and this fear, an expression of the fear of death, stands dark and threatening behind each sensual craving as an additional driving force. We see starkly the partnership of fear and desire in the pathological avarice, the hectic grasping and clinging, of those old people so masterly described by Moliere and Balzac.

Driven by the burning sensation of a void within, by a feeling of constant lack and neediness, we try to suppress that painful sensation by swelling our ego. We strive to absorb into our ego what is non-ego or "alien"; we chase hectically and insatiably after sense enjoyment, possessions or power; we yearn to be loved, envied or feared. In short, we try to build up our "personality"—a *persona,* a hollow

mask. But such attempts to satisfy sensual craving must fail. If the supposed ego expands its imagined boundaries, then, by the extension of its periphery, its points of contact with a hostile or tempting world also grow, inevitably bringing along a growth of both irritation and neediness.

One believes that by the mere gratification of lust what has been "appropriated" from the outside world of objects or persons becomes a part of the ego or its property, becomes "I" and "mine." But what the ego thus appropriates from outside it can never fully assimilate. There remains an undissolved alien residue which accumulates and slowly but deeply alters the structure of body and mind. This process will finally end in the disruption of the organism—in death. To some extent, this is normal, an ever-present process as it is also a formula for the intake and assimilation of food.[9] But if sensory craving grows excessive and becomes an uncontested, or only weakly contested, master, it may well happen that "the food devours the eater": that the craving and search for sensual nourishment becomes so dominant that it weakens other functions of the human mind, and just those which are most refined and distinctively human.

Unrestrained sensual craving makes a personality "featureless" and "impersonal"; it reduces human individuation and thus brings us into dangerous proximity to the animal level which is bare or poor of individuation. Specific sensual enjoyment may easily become habit-forming and even compulsive, again pulling us down to the animal level of instinctive behaviour at the cost of conscious control. A life dominated by sensual craving may turn into a monotonous automaton of sense-stimulus, craving, and sense gratification. Uninhibited sensuality reduces our relative freedom of choice and may drag us, by way of rebirth, into subhuman realms of existence. We say this, not to moralize but to emphasize the psychological effects of sensual craving and to show its implications for our progress towards true human freedom, that is, towards an increase of our mindfully responsible moral choices.

In the threatening effacement of individuation, in the rapturous submergence of individuality at moments of highest passion—in these features sensual craving approaches its apparent opposite, the craving for annihilation (*vibhava-taṇhā*). It is ancient knowledge: the affinity of Eros and Thanatos, of passionate love and death.

Craving for annihilation, for non-being, may be likened to the flooding of the river of individualized life. The waters revolt against the banks, the restricting boundaries of individuality. Suffering under their frustrating limitations, they seek to burst through all dams in quest of the great ocean, longing to be one with it, to submerge painful separateness in an imagined Oneness. It is the enticing melody of "Unbewusst—hoechste Lust!" ("To be unconscious—oh highest lust!", Richard Wagner), the "descent to the mother goddess," the cult of the night.

On a simpler level, the craving for annihilation is the outcome of sheer despair, the reverse of worldly enchantment. Worn out by the vicissitudes of life, one longs for a sleep without awakening, to obliterate oneself as a protest against a world that does not grant one's wishes. As an irrational revenge, one wants to destroy oneself or others. In some cases, fanatical creeds of violence and destruction stem from this very source.[10]

Finally, in its rationalized form, this craving appears as the view or theory of annihilation (*uccheda-diṭṭhi*), expressed in various types of materialist philosophies throughout the history of human thought.

Craving for continued existence (*bhava-taṇhā*) is the unceasing, restless flow of the river of life towards goals hoped for, but never attained. It is fed by our persistent hope that happiness will come tomorrow, or in a heaven or golden age of our belief. Even when all our toil gives little or no present satisfaction and happiness, we console ourselves with the thought that we work for our children or our nation or mankind; and each generation repeats that deferred hope.

As a longing for life eternal, desired and imagined in many

forms, this craving for existence appears in many religions and philosophies. In Buddhist texts, it is called "the eternalist view" (*sassata-diṭṭhi*).

Craving for existence is the driving force that keeps the Wheel of Life in rotation. If viewed by an unclouded eye, this wheel is seen as a treadmill kept in motion by those who have condemned themselves to that servitude. It is a contraption "where you are perpetually climbing, but can never rise an inch" (Walter Scott). The beings who rotate in it are again and again victimized by their illusion that the stepping-board before their eyes is the cherished goal, the desired end of their toil. They do not know that within a turning wheel there is no final goal or destination; and that the end of the world with its suffering cannot be reached by walking on a treadmill. It can be attained only by stopping the driving forces within us—craving and ignorance. Yet those beings who have committed themselves to that wheel still believe that, within this truly vicious circle, they do "get on in life," and hopefully speak of progress and evolution.

This is the sober and sobering view of existence and the craving for its continuation. But if there were not also a tempting aspect, beings would not cling to life and crave for it to go on. We need not dwell here on those tempting aspects high or low, as there have been, and still are, many eulogists of life and its beauties. Hence we shall speak here only of some of the more subtle forms of allurement which the craving for existence takes.

Among its numerous forms, craving for existence may appear as a longing for variety. This longing frequently makes people seek for happiness somewhere else than in the here and now, and in some form other than the one they actually possess. The mirage of a "happiness elsewhere" becomes a bait that moves further away the closer it is approached, ever eluding the hand that tries to grasp it. It is like the fate of Tantalus to which man has become so habituated that he even finds it pleasant, saying that "it adds spice to life."

There are others who thirst after ever-widening horizons of

life, seeking new sensory or mental experiences for their own sake; some who are enamoured with their own prowess in confronting life; and some who enjoy their own creativeness. The latter includes many geniuses in diverse fields who may well be reborn as those deities of the Buddhist tradition who "delight in their own creations" (*nimmānarati-deva*). Characteristic of this mentality is Gotthold Ephraim Lessing's preference for the search for truth over the attainment of it; or Napoleon's words that he loved power just as a musician loves his instrument: for the sake of the music he produces on it. Those who enjoy life for its own sake proudly aver that they are willing to pay the price for it in life's coinage of suffering and pain, defeat and frustration. Often, however, this is just an heroic pose that hides feelings of frustration and pride. But even when that avowal is honest and stands firm against pain and failure, it will finally break down when body and mind lose their strength, or when satiety and boredom set in.

It is one of the most subtle and effective ruses of the "will to live" to lure man on and on, dangling before him hope, novelty or the gratification of pride. The allurement of "far horizons," the search for the unknown, has tempted many imaginative and adventurous minds; and those of an heroic mould it has urged to meet the vicissitudes of life as a challenge, appealing to their pride to rise above them. Only in the Arahat, the liberated one, will such detachment in face of adversity be genuine and unshakable. Only he can truly say of himself that he has risen above the vicissitudes of existence; that his "mind is unshaken by the eight worldly events" (Mahā-Maṅgala Sutta): gain and loss, repute and disrepute, praise and blame, joy and woe. Being free from all three cravings, he is free of "both sides": the longing for life and the longing for death, the fear of life and the fear of death. He who has conquered craving has conquered all the worlds, the "here and the beyond." For craving is the triune Lord of all the Worlds, their creator, sustainer and destroyer; and he who is craving's conqueror is also the true

world conqueror.
CONCEIT

4. *He who entirely blots out conceit*
as the flood demolishes a fragile bamboo bridge,
—such a monk gives up the here and the beyond,
just as a serpent sheds its worn-out skin.

Human conceit is here compared with a fragile bamboo bridge. In countries of the East, such bridges often consist of just two or three bamboo poles, sometimes with a railing of the same material. On such bridges one has to be quite sure of one's balance in order to safely cross a roaring mountain brook or a deep gorge. Human pride is just as fragile and shaky. It may easily be upset by a whiff of public opinion, hurt by any fool's snide remark, hurled down deep by defeat, failure or misfortune.

Conceit has its roots in ego-belief, which may be either intellectually articulated or habitually and tacitly assumed. In return, conceit gives a very powerful support to ego-belief. It does not tolerate any doubt or challenge of what it prides itself on so much: the existence and the supreme value of that precious self. Any attempt to question its existence and its worth is regarded with as much violent resentment as a powerful ruler would exhibit if he were to be subjected to a body search at the border of his country.

The noun *conceit* derives from the verb *conceiving*.[11] It is, indeed, a conceited conception to conceive oneself superior to others. But also to conceive oneself equal to another ("I am as good as you"), or as inferior (which often comes from frustrated pride)—these, too, are rooted in conceit, in an egocentric evaluation of oneself in relation to others. All three are modes of conceit: the superiority complex, the equality claim, and the inferiority complex. This urge to compare oneself with others springs from an inner insecurity that deep within knows and fears the shakiness of the delusive ego image.

This triple conceit entirely vanishes only when even the

most subtle ego reference disappears. This comes only with Arahatship, when the last vestige of the fetter of conceit (*māna-saṃyojana*) has been eliminated. The Arahat no longer needs the shaky bridge of ego conceit as he has given up "both sides," the discrimination of self and others, and has transcended both the here and the beyond of worldly existence.

THE SEARCH FOR STABILITY

5. *He who does not find core or substance*
in any of the realms of being,
like flowers that are vainly sought
in fig-trees that bear none,
—such a monk gives up the here and the beyond,
just as a serpent sheds its worn-out skin.

Like ignorant people who want to pick flowers where none can be expected, since time immemorial men have sought in vain for an abiding core and substance within themselves and in the world they inhabit. Or they have hoped to find it beyond their own world, in celestial realms and in their gods. Man is driven to that unceasing but futile quest for something immortal by his longing for a state of security, living as he does in an entirely insecure world which he constantly sees crumbling around him and below his own feet. Not that the vast majority of men would care for the boredom of living forever in the immobility which any stable and secure condition implies. But they long for it as a temporary refuge to which they can resort, as children resort to the soothing arms of their mother after becoming sore and tired by their wild and reckless play.

Behind that longing for security, be it temporary or constant, there looms a still stronger driving force: the fear of death, the desire for self-preservation. This holds true for the coarsest as well as the subtlest form of that search for permanency, be it a wish for the perpetuation of sense enjoyment in a sensuous heaven, or the expression of a "metaphysical

need," or the deep yearning for a *unio mystica.* This quest for permanency and security may also manifest itself as an urge for absolute power or for absolute self-surrender, for absolute knowledge or for absolute faith.

Since man's early days, as soon as he first started to reflect upon his life situation, he turned his glance everywhere in search of something stable in a world of instability. He looked for it in the personified forces of nature, in stellar bodies, in the four great elements of matter, believing one or another to be the ultimate matrix of life. But chiefly he sought it in those changing forms and symbols of the divine which he had created in the image of his own longings, within the scope of his own understanding, and for the furtherance of his own purposes, noble or low.

Firm belief in an Absolute, whether a god or a state, has appeared to man to be so absolutely necessary that he has used all subtleties of his intellect and all autosuggestive devices to persuade himself to accept this or that form of religious or political faith. He has also used every possible means, fair and foul, either to coax or to coerce others to recognize and worship his religious or political idols. Often not much coercion was needed, as there were always those who were only too glad to sacrifice their intellect and surrender their freedom at the altars of those idols, to win in return a feeling of security and doubt-free certainty.

Men have too easily believed, and made others believe, that when there is a word there must also be a "real thing" corresponding to it: hence an abiding core, an eternal substance, within or behind this transient world. It was the Buddha who urged men to desist from their vain search for the non-existent and see reality as it is:

> Entirely coreless is the world.
>
> Snp. v. 927

He, the Awake, cleared the way to the open, leaving behind the towering edifices of ideologies and the debris in which they inevitably end. Showing up in their hollowness the claims of diverse Absolutes, he pointed out that only the hard

way of critical examination, our precarious and limited freedom of choice, and the road of morally responsible thought and action can lead us to freedom from suffering. And only a world that is entirely changeable can give us hope for final liberation. Anything permanent found in the world would necessarily bind us to it forever, making liberation impossible.

But one who is instructed by the Buddha, "the Knower of the Worlds," will not find any core of permanency in any form of existence high or low, nor a core of lasting happiness or of an abiding personality. Such a one will not cling to the *here* nor yearn for a *beyond*; he will remain unattached to *either side.* Seeing world and self as void of an abiding core, he wins the unclouded vision of reality and, finally, Nibbāna's peace.

GRUDGE

6. *He who bears no grudges in his heart,*
transcending all this "thus" and "otherwise,"
—such a monk gives up the here and the beyond,
just as a serpent sheds its worn-out skin.

Grudge is felt towards people by whom one has been wronged or offended, or towards those who act against one's interests, even if in fair competition. Grudge may also have an impersonal character, as a resentful bitterness about one's life, if one feels that one has been treated unfairly in life by too long a chain of misfortunes. Such grudge and resentment may show up outwardly as angry words and deeds, or may rankle deep in the heart as a gnawing bitterness spreading a dark mood over all that one feels, thinks and speaks. With some temperaments it can foster vengeful and aggressive behaviour, with others an ever dissatisfied or melancholic and pessimistic mood. Habitual grudge and resentment can drain much joy from one's life. When growing into enmity, a deep personal grudge—just as strong attachment—may persist and grow from rebirth to rebirth, from the here to

the beyond, repeatedly bringing dire misery to those linked in such an unhappy relationship. Also the impersonal grudge one bears against one's unhappy experiences may well reappear in a young child as an innate mood of resentment and discontent. All these are certainly more than sufficiently harmful consequences for spurring us on to banish grudge from our hearts as soon as it arises.

Personal grudge arises from an unwise reaction to conflicts in human relationships. It is avoided and abandoned by forgiveness, forbearance, and understanding of the fact that people are heirs of their kamma.

Impersonal grudge is caused by an unwise reaction to the unavoidable vicissitudes of life—the "thus" and "otherwise" of our text. It is prevented and abandoned by understanding and accepting the impermanent nature of existence, and again by an understanding of kamma.

Fertile soil for the arising of a deep-seated grudge is political fanaticism, and national, racial, religious and class prejudices. Such grudges can have a personal or impersonal character, or both. For the elimination of this type of grudge the aid of both intellectual and ethical faculties is required: impartial examination of facts, together with tolerance and a feeling for the common human nature shared with others in spite of differences.

Grudge—like all other forms and degrees of aversion—is entirely discarded, like the snake's worn-out skin, at the stage of the non-returner. Then it loses forever its power to germinate in lives beyond—though even at the earlier stages of the stream-enterer and the once-returner, it will have been greatly weakened. There is what may be called a "higher" form of grudge, appearing as "righteous indignation" and a resentful or even hostile attitude towards evil and evil-doers. But even this "*higher*" form of grudge, as well as its very common *lower* form, will be transcended in a mind that has grown mature in compassion and understanding.

EVIL THOUGHTS

7. *He who has burned out his evil thoughts,*
entirely cut them off within his heart,
—such a monk gives up the here and the beyond,
just as a serpent sheds its worn-out skin.

Our verse speaks only of "thoughts" (*vitakka*), without further qualification; but there is no doubt that only undesirable, unwholesome and evil thoughts are meant. Skilful and noble thoughts, particularly those aiming at liberation, should not be "burned out" from the heart. The commentary to our verse speaks of the threefold wrong thoughts of sensuality, ill will and cruelty, as opposed to the threefold right thought (*sammā-saṅkappa*) of the Noble Eightfold Path. The commentary further mentions thoughts of gain, position and fame; concern for personal immortality; excessive attachment to home and country, to one's family or to other persons. These latter types of thought apply chiefly to monks, since, according to Buddhist lay ethics, concern for home and family, and even a moderate concern for gain and position, are not discouraged when they contribute toward the fulfilment of a layman's duties. Yet all these attachments are fetters binding us to the here and the beyond, and one day they have to be discarded if the heart's freedom is to be won.

But the root thoughts of everything harmful and evil are those of greed, hatred and delusion, which are expressly mentioned in the "Discourse on the Quelling of Thoughts" (Vitakka-Saṇṭhāna Sutta).[12]

In that discourse, the Buddha sets forth five methods of removing such harmful thoughts from one's mind, given in a graded sequence from subtler methods of removal to increasingly coarser approaches.

The first method is that of immediately replacing undesirable, evil thoughts by their desirable and beneficial opposites: greedy thoughts should be superceded by thoughts of renunciation and selfl essness; hate by thoughts of friendli-

ness, love and compassion; delusion and confusion by wise comprehension and clarity of thought. The discourse gives here the simile of driving out a coarse peg with a fine one, as carpenters do. This method will work best when there is a strong natural tendency to turn away quickly from any inner defilement or outer temptation, and to replace these thoughts immediately by their antidote. When this spontaneity of moral reaction is weak or absent, this method of replacement may still be workable, if one has a fair degree of mind control, aided by alert mindfulness and firm determination. These latter qualities, however, can be gradually acquired or strengthened by mental training, until they ripen into spontaneous advertence to the good.

The second method makes use of the mental impact of strong *repugnance* against evil, by impressing on the mind the ugliness, depravity, danger and unworthiness of evil thoughts. This may serve as a transition to, or preparation for, the first method. The simile in the discourse is here that of a carcass thrown over the neck of a handsome young man or woman who will then feel "horrified, humiliated and disgusted" by it and will do the utmost to discard it.

Third, when these methods fail and undesirable thoughts still perturb the mind, one should deny them attention. One should not think about them or dwell on them in any way, but divert one's attention to any other thoughts or activity suitable to bind one's interest. This is the method of *diverting* the mind by non-attention. Here the simile is that of closing one's eyes before a disagreeable sight or turning the glance in another direction. This approach, too, can prepare the mind for the application of the first method.

The fourth method is to go back to the thought-source from which those undesirable thoughts started and to remove them from one's mind. This might be easier than to cope directly with the resulting undesirable thought. Such tracing back to the cause will also help to divert the mind and thus reduce the strength of the undesirable thoughts.

In view of the latter fact, the simile in the discourse speaks of reducing coarser movements of the body by calmer ones: a man who is running asks himself, "Why should I run?", and he now goes slowly. He then continues the process of calming, by successively standing still, sitting and lying down. The commentary explains this method as referring to a tracing *of the cause*, or of the starting point of the undesirable thoughts.[13] The simile, however, seems to admit an interpretation of this method as one of *sublimation* or gradual refinement.

The fifth and last method is vigorous suppression, the last resort when undesirable thoughts, e.g. extremely passionate ones, threaten to become unmanageable. This method, likened to a strong man pressing or forcing down a weaker person, shows the realistic and undogmatic approach of the Buddha, which does not exclude a method of suppression where the situation demands it, lest a serious worsening of that situation or a deterioration of one's character may occur.

By applying these methods, says the discourse, one may become a "master of the paths taken by one's thought processes. The thought he then wants to think, that he will think; and the thought he does not want to think, that he will not think. Thus, having cut down craving, removed the fetter (binding to existence), and fully mastered pride, he has made an end to suffering."

Hence the perfect mastery of defiled thoughts—their entire burning out, as our verse calls it—is identical with perfect holiness (*arahatta*), in which all the here and beyond has been transcended.

TRANSCENDING DIFFUSENESS

8. *He who neither goes too far nor lags behind,*
   entirely transcending the diffuseness of the world,
   —such a monk gives up the here and the beyond,
   just as a serpent sheds its worn-out skin.

The first line of this stanza recurs five more times in the following verses 9-13. This sixfold repetition indicates

the importance given to these few words by the creator of this poem, the Buddha, who "sees the deep meaning" (*nipuṇatthadassī*, Sutta Nipāta, v. 377) and "clads it in beautiful speech" (*vaggu-vado*, v. 955).

The first two lines of the stanza, if viewed closely, are variations of the last two lines which speak of the transcending of "both sides"—taking the meaning of the Pāli words *ora-pāraṃ* in their wider sense as explained above.

The range of meaning of these first few words is as wide as the "world entire," the world of diffuseness or plurality (*papañca*). In this context, it is significant that the Pāli word *papañca* has also the connotation of "lagging behind" or "procrastination."[14] Its over-active partner within that pair, providing the extreme of excessive movement, is craving, which tends to go far beyond what the retarding force of objectified saṃsāra, or *papañca*, will allow. Craving produces again and again the disillusioning experience of its own futility; and yet again and again it seeks "ever-new enjoyment, now here, now there" (*tatra tatr'ābhinandinī*). The failure to which craving is necessarily doomed is caused not only by its own inherent illusions, but also, on the objective side, by the unfathomable diffuseness of the world—that intricate saṃsāric net of interactions in which the frantic flutterings of craving are invariably caught, be it here or in a beyond, now or later.

The very same ideas as those of our verse are conveyed in the first text of the Saṃyutta Nikāya (Kindred Sayings). There we read:

"How, Lord, did you cross the flood (of saṃsāra)?"

"Without tarrying,[15] friend, and without struggling did I cross the flood."

"But how could you do so, O Lord?"

"When tarrying, friend, I sank, and when struggling I was swept away. So, friend, it is by not tarrying and not struggling that I have crossed the flood."[16]

What in our verse is called "going too far" is here spoken of as "struggling,"[17] which has the attendant danger of being

"swept away" all over the wide expanse of the saṃsāric flood. The "lagging behind" is here expressed by "tarrying," which leads to "sinking" or declining—possibly to the lowest depth.

There is a similar metaphor in the verses 938-939 of the Sutta Nipāta:

> I saw what is so hard to see,
> the dart embedded in the heart—
> the dart by which afflicted we
> in all directions hurry on.
> If once this dart has been removed,
> one will not hurry, will not sink.

These two extremes—going too far (struggling) and lagging behind (tarrying)—point also to basic tendencies of life and mind, manifesting themselves in various ways: as motory impulses and inertia; the phases of "opening," developing, evolving, and of "closing," shrinking, receding;[18] dispersal and contraction; dilution and hardening; distraction and concentration; hypertension and laxity; the flights of imagination and the confinement by habit and routine; the will to conquer and the desire for self-preservation; the wish for independence and for security ("freedom and bread"); an imperturbable will to believe, and unappeasable scepticism, and so on.

The sets of paired terms given in the canonical texts considered here, that is:

> Going too far—lagging behind (Sutta Nipāta)
> Struggling—tarrying (Saṃyutta Nikāya)
> Being swept away—sinking (Saṃyutta Nikāya),

have been explained by the Buddhist commentators by corresponding dual concepts taken from the terminology of the Dhamma. A selection of these explanations follows. Where it serves greater clarity, the separate commentarial statements on the two texts have been combined, paraphrased and amplified by additional comments.

> By c*linging* to the defiling passions, tarrying and seeking a hold in them, beings will sink into a low and unhappy existence in the course of future rebirths; and in this life, their moral and mental standard will sink and

deteriorate; or at least they will "lag behind," stagnate, in whatever higher aims they have in their life.

Struggling for life's varied aims, for what is really a mere accumulation of kammic bondage, beings are liable to "go too far" by aiming at unattainable goals; be it the gratification of insatiable desires, the pursuit of insatiable ambitions, or the fulfilment of unrealizable ideals. In that vain effort, beings are swept away, carried along in all directions of the saṃsāric ocean.

Driven by *craving for continued existence*, longing after the bliss of a theistic heaven or for any other form of a happy rebirth, one "goes too far" by following one's wishful thinking or one's desire for self-perpetuation; and when turning to self-mortification of body or mind to achieve these aims, one likewise goes to excess. When adopting a materialist creed, *the view of annihilationism*, one struggles for an earthly paradise, fights fanatically against any religious teaching, and may even go so far as to deny dogmatically all moral and spiritual values.

In performing *evil actions* one lags behind, falls short of the basic human postulates; and deteriorating, one will finally sink and be submerged by the saṃsāric floods. In struggling for the performance of *worldly good actions*, with all their inherent limitations and attachments, illusions and frustrations, one will be carried away endlessly into the ever-receding horizon of the unattainable.

In *yearning after the past*, one strays too far from the present and even struggles to bring back the past, as for instance, when one tries to "appear young," or, in a more serious way, to impose one's romantic notions of the past upon the present. By doing so, one is carried far away from a realistic grasp of the present. In *hoping for the future*, for a heavenly beyond, a golden or messianic age to come, or even merely for "better luck tomorrow," one neglects present effort, lags behind in meeting the demands of present situations, and sinks into a multitude of fears, hopes and vain worries.

> *Given to lassitude*, one will lag behind, fall short in one's achievements, and be submerged in sloth and torpor. In the *excitement and restlessness* of struggling, one will be inclined to go too far and be carried away to extremes.[19]
>
> But he who, avoiding all these extremes, walks the middle path and harmonizes the five spiritual faculties, (the balancing of faith with wisdom, and energy with calm, while mindfulness watches over this process of harmonizing)—he is one "who neither goes too far nor lags behind."

After these specific illustrations, a few general observations may be made on what may be called the structural or functional nature of these pairs of opposites.

"Going too far" is the extreme development of one single aspect of many-sided actuality. But the desire for dominance and ever-continued expansion on the part of that one single aspect has also an activating effect on its counterpart. In the neglected or suppressed function, it will rouse the will to self-preservation and assertion. But apart from such opposition, any unrestrained one-sided expansion will finally weaken that "extremist" factor itself. When "going too far abroad," the distance from its original source of strength will grow, and there will be a loss of concentrated energy. The initial recklessly self-assertive factor that set out on a journey of conquest in order to impose itself on the world, will gradually be thinned out and diluted in the process. Through those thousand things which it absorbs in its conquering career, it will imperceptibly become alienated from its original nature; and those thousand influences, wrongly believed to have been mastered in the "struggle," will carry their former master still further away into unrecognized and perilous self-alienation. This is a case of "the eater being devoured by what he eats." All these characteristics of "going too far" hold good for external activities (political, social, etc.) as well as for the interplay of the inner forces of the mind.

In "lagging behind," there is a preponderance of heaviness or inertia, a lack of self-impelling force, of powerful, springy tension, and even an aversion against it. As far as there is movement in that tarrying tendency, it is of a recoiling, centripetal nature. It is the cramped or contracted mind (*saṅkhitta-citta*) spoken of in the Satipaṭṭhāna Sutta. This centripetal and recoiling tendency is characteristic of an extremely introverted type of mind. Though an introvert type sometimes "goes too far" in certain psychological and ideological attitudes, generally it is shy and timid, or resentful and contemptuous. Recoil from too close a social contact places him on the side of "lagging behind." An extreme introvert type tries to resist even those slight shiftings of its inner centre of gravity called for by the human or psychological environment.

All manifestations of "lagging behind" show a lack of reciprocity and of exchange with the outside world. We may even call it "weak mental metabolism," since mental activity is also a process of nutrition. While the opposite tendency towards excessive expansion may run the risk of being invaded by an excess of "foreign bodies," there is here a deficiency of them; and this will make for poor adaptability and lack of stimulation for new developments. This may finally lead to such a degree of isolation and inbreeding that here, too, the neglected counterpart will rise in self-defence. If its counter-move succeeds, it may produce a harmonious balance of character, unless it starts on a one-sided development of its own. But if such a corrective is absent or remains unsuccessful, that particular life-process, by seriously "lagging behind," will "sink," that is, deteriorate, and may reach a point of complete stagnation.

Thus the strands of life's texture meet crosswise in their upward and downward path. In that way they weave the intricate net of the world's diffuseness (*papañca*), to which the interplay of these paired opposites adds uncountable meshes.

It is through balanced view and balanced effort that one can transcend all these extremes. If one has thus found the

harmonizing centre in one's life and thought—the Noble Eightfold Path, the *Middle Way*—then the outer manifestations of the inner opposites and conflicts will also fall away, like the worn-out skin of the snake, never to be renewed again. Then there will be rebirth no more, neither in the lower nor in the higher realms, neither here nor beyond: both sides have been left behind. For the Liberated One, world migration, world creation, have utterly ceased.

KNOWING THE WORLD

9. *He who neither goes too far nor lags behind*
and knows about the world: "This is all unreal,"
10. *greedless he knows: "This is all unreal,"*
11. *lust-free he knows: "This is all unreal,"*
12. *hate-free he knows: "This is all unreal,"*
13. *delusion-free he knows: "This is all unreal,"*
—such a monk gives up the here and the beyond,
just as a serpent sheds its worn-out skin.

The world is *unreal* in the sense of presenting a deceptive appearance, being quite different in actuality from the way it appears to a greedy, lustful, hating and ignorant mind. The Pāli word *vitatha*, here rendered by "unreal," has both in Pāli and Sanskrit the meaning of "untrue" or "false." These verses, however, are not meant to convey the idea that the world is mere illusion, a play of the imagination. What underlies its deceptive appearance, the flux of mental and physical processes, is real enough in the sense that it is effect-producing. The unreality lies in what we attribute to the world, and not in the world itself.

What, now, is this "world" (*loka*) and this "all" (*sabba*), which should be seen as unreal, in the sense of being deceptive? When the Enlightened One was questioned about these two words, he gave the same answer for both:

1. "One speaks of 'the world,' Lord. In how far is there a world or the designation 'world'?"

"When there is the eye and visible forms, visual consciousness and things cognizable by visual con-

> sciousness; when there is the ear and sounds ... ; nose and smells ... ; tongue and flavours ... ; body and tangibles ... ; mind and ideas, mind-consciousness and things cognizable by mind-consciousness—then there is a world and the designation 'world'."
>
> SN 35:68

> 2. "'All' will I show you, O monks. And what is 'all'? The eye and visible forms, ear and sounds, nose and smells, tongue and flavours, body and tangibles, mind and ideas—this, O monks, is what is called 'all'."
>
> SN 35:22

This twelvefold world process is kept going by craving for the six objects and by attachment to the six sense faculties deemed to belong to a "self." Craving itself is kindled by the discrimination between "likes and dislikes," that is, choice and rejection motivated by greed, hatred and delusion.

> What "like and dislike" commonly is called,
> induced by that, desire comes into being.
>
> Snp. v. 867

It is this ego-centred discrimination of "like and dislike" that gives to the world its deceptive colouring—its semblance of reality, meaning and value—which is derived from those subjective emotions. But he who is neither carried away by the unreal nor recoils from the real—and thus neither goes too far nor lags behind—he is able to remove that deceptive colouring (*rāgaratta*: coloured by passion) and to gain dispassion (*virāga*). When the colouring fades away, the bare processes of body and mind will appear in their true nature as being void of a core of permanence, happiness and selfhood. In the sense of that triple voidness, too, this world is unreal.

> Look at the world as void, Mogharāja, ever mindful!
> Uprooting the view of self
> You may thus be one who overcomes death.
>
> Snp. v. 1119

Through freedom from lust and greed (vv.10-11), there is the final fading away of the fictive reality bestowed by attraction.

Through freedom from hatred (v.12), there is the final fading away of the fictive reality bestowed by aversion and aggression.

Through freedom from delusion (v.13), greed and hatred come to an end, and there is the final fading away of all vain hopes and fears concerning the world and of all delusive ideologies about it.

A text in the Itivuttaka (No. 49) of the Pāli Canon speaks of the ideological extremes of eternity-belief and belief in annihilation, using figurative expressions similar to those of our Uraga Sutta:

> There are two kinds of view, O monks, and when deities and human beings are obsessed by them, some stick fast and others run too far; only those with eyes see.
>
> And how, O monks, do some stick fast? Deities and human beings for the most part love existence, delight in existence, rejoice in existence. When Dhamma is taught to them for the ceasing of existence, their minds do not take to it, do not accept it, and do not become firm and resolute (about that Dhamma). Thus it is that some stick fast (to their old attachments).
>
> And how do some run too far? Some feel ashamed, humiliated and disgusted by that same existence, and they welcome non-existence in this way: "Sirs, when with the breaking up of the body after death, this self is cut off, annihilated, does not become any more after death—that is peaceful, that is sublime, that is true." Thus it is that some run too far.
>
> And how do those with eyes see? Here a monk sees what has become as become, he has entered upon the way to dispassion for it, to the fading away of greed for it, to its cessation. This is how those with eyes see.

DORMANT TENDENCIES

14. He who has no dormant tendencies whatever,
whose unwholesome roots have been expunged,
—such a monk gives up the here and the beyond,

just as a serpent sheds its worn-out skin.

"Dormant tendencies" (*anusaya*) are mental defilements which have become so strong that, from a state of latency, they easily become active in reaction to appropriate stimuli. These dormant tendencies are, as it were, the deepest strata of three levels on which defilements may exist.

At the first level, the most obvious and the coarsest, the defilements become manifest in unwholesome, evil deeds and words. This is called the level of moral transgression (*vītikkama-bhūmi*), which can be temporarily controlled by morality (*sīla*).

The second level is that of a purely mental involvement (*pariyuṭṭhāna-bhūmi*), namely, in defiled thoughts. It can be temporarily suppressed by jhāna, meditative absorption.

The third level is that of the dormant tendencies (*anusaya-bhūmi*). These are gradually eliminated by wisdom (*paññā*), arising in the four stages of final emancipation.

At the first stage of emancipation, stream-entry, the tendencies to false views and sceptical doubt are eliminated.

At the second stage, once-returning, the gross forms of the tendencies of sensual desire and ill will are eliminated.

At the third stage, non-returning, the residual tendencies of sensual desire and ill will are eliminated.

At the fourth stage, Arahatship, all remaining unwholesome tendencies have disappeared—those of conceit, desire for any new becoming, and ignorance.

Our clinging to habitual desires and their objects on the one hand, and our emotional rejections and aversions on the other—these are the main feeders of the hidden but powerful tendencies in our minds. The tendencies in turn strengthen our habitual reactions of grasping and repelling, making them almost automatic. Hence they become potent unwholesome roots of evil (*akusala-mūla*), by way of greed or hate, while the unthinking state of mind in which we so react is the third evil root, delusion.

It is mindfulness that can check the unrestricted growth of those unwholesome tendencies. At the beginning mind-

fulness may not be strong enough to prevent the arising of every instance and degree of mental defilement. But when these defilements in their manifestation are confronted by awareness and resistance, they will no longer bring an increase in the strength of the dormant tendencies.

They are finally silenced, however, only by an Arahat, in whom all "unwholesome roots have been expunged." The Arahat has abandoned "both sides" of the tendencies, those of attraction and repulsion. Being freed of all fetters that bind to existence, he has given up the here and the beyond, the high and the low, of saṃsāra.

ANXIETY AND ATTACHMENT

15. States boorn of anxiety he harbours none
which may condition his return to earth ...

16. States born of attachment he harbours none
which cause his bondage to existence,
—such a monk gives up the here and the beyond,
just as a serpent sheds its worn-out skin.

"Anxiety" (*daratha*) and "attachment" (*vanatha*), from which similar states of mind are born (*jā*), can be interpreted here as forms of dormant tendencies, as basic moods causing appropriate manifestation.

Anxiety appears as anguish, fear and worry, and as feelings of tension, oppression and depression caused by those emotions. Also inner conflict may be included here, especially as the Pāli word *daratha* has the primary meaning of "split."

Hence the range of what we have called "anxiety" may extend to the dark moods resulting from:

cares and worries, which make the heart heavy;
anxieties proper: fears for oneself and for others, fear of death and fear of life;
the tension and agitation caused by inner conflict;
the feelings of insecurity, helplessness and loneliness;
the primordial (or metaphysical) anguish, rooted in

those former three and in the fear of the unknown.

All these moods and feelings create a negative emotional background in the character, which may colour one's human relationships and influence decisions of consequence. It may also throw a deep shadow over one's attitude to life in general, and may lead to a shirking of reality, to a recoil from it. When anguish and worry continue to grow in the mind without finding relief, they may become a cause of the anxiety neurosis which is so widespread in times of emotional and social insecurity.

But anguish and anxiety are inherent in human life itself, and their presence in the human mind is not limited to times of particular stress and turbulence. How poignantly the weight of anguish was felt even in ancient India has found a moving expression in words that were once addressed to the Buddha:

> The heart is always in a state of fear,
> And is always full of anguish drear,
> Concerning things that now have taken place
> And things that shortly I shall have to face.
> If there's a place that's free from ev'ry fear,
> That fear-free place will thou to me make clear?
>
> SN 2:17. Tr. Soma Thera

Attachment, via "states born of attachment" (*vanathajā*), leads to entanglements in the thicket (*vanatha*) of life. These entanglements through attachment are of many kinds and they throw over man the widespread "catch-net" of craving (Snp. v. 527). Apart from those that are openly seductive, others appear in an innocuous or respectable guise, or are rationalized in more or less convincing ways. Attachments can be pursued actively or enjoyed passively. Of the innumerable forms they may take, only a very few will be mentioned here.

> There is the whole scale of five-sense enjoyment, with sex as its strongest; sex in all its varieties, coarse and refined, with all its trappings and subservient arts and enticements.

There is the enchantment of beauty, in nature and art, with man's creative or receptive response.

There is the insatiable craze to get and to grasp, the fierce determination to hold and hoard; thirst for power and domination, in the smallest circle and on a world-wide scale.

On the passive side, there is the felt need and the inner satisfaction to obey and submit; the gregarious instinct, and the wish to creep under the protective shelter of this or that personal or group relationship; the comfortable feeling of following habits and custom; hero worship and leader cult.

And there is also the mystic's loving surrender to his god, which, of course, can have an ennobling effect on the mind, and yet is an "intoxication of the soul," just like the attachment to the bliss of meditation (*jhāna-nikanti*) for its own sake.

"States born of attachment" are at the root of the entire life process, on all its levels. Hence their variety is inexhaustible. Some may show man at his lowest and others at his most refined level. There are attachments that can inspire man to noble virtues, such as loyalty or self-sacrificing love, and to sublime creativity in many fields. But even the most lofty heights reached by refined attachment are no safeguard against a plunge into the lowest depths if one unwarily entrusts oneself to the dangerous gradient of attachment. Therefore, the wise will strive to detach themselves from the high as well as the low, from the *here* of earthly attachments and from the *beyond* of their "divine" and subtle forms. The Master said: "Do you see, my disciples, any fetter, coarse or fine, which I have *not* asked you to discard?"

Anxiety (fear) and attachment (craving) produce each other, but they also set limits to each other. "Craving breeds anxiety; craving breeds fear," says the Dhammapada. And fear and anxiety on their part give rise to an intensified attachment to what is threatened and to a craving for the means to attain security. On the other hand, greed may

sometimes be restrained by fear, both in individuals and in nations. But greed may also put shackles on fear: thus, disregarding fear's warnings, a person may set out on a perilous course to satisfy his desires.

Anxiety and attachment—these two well up from an unfathomable past, and again and again become, as our text says, conditions for renewed existence, here and beyond. For "anxiety," our text specifies a rebirth *here* (*oraṃ*), in this human existence. Anxiety, in all the aspects we have mentioned, is so deeply embedded in the human situation that it may sometimes "drag to rebirth" as strongly as craving does. To illustrate that typical human mood of anguish, we have quoted earlier a voice from the Buddha's own days. Closer to our days, it was that great and radical Christian, Soren Kierkegaard, who held that the human predicament demanded from those who seriously desired salvation, an "anxious concern" and even "despair." The Buddha, however, as a teacher of the Middle Way, advocated neither a mood of despair nor of facile appeasement. In his earnest disciples he instilled a "sense of urgency" (*saṃvega*), like that of one "whose turban is on fire." And on the side of "attachment," he urged his disciples to show "keen desire" (*tibba-chanda*) for the task of liberation.

The Arahat, however, has transcended "both sides" even in their beneficial aspects. He is free from "anxious concern" (*asoko*) and free from any clinging (*anupādāno*).

THE FIVE HINDRANCES

17. He who has the five hindrances discarded,
doubt-free and serene, and free of inner barbs,
—such a monk gives up the here and the beyond,
just as a serpent sheds its worn-out skin.

When, in the Arahat, all defiling tendencies have been silenced and become non-existent, they can no longer provide a soil for the growth of the five hindrances, which in jhāna and in the worldling's insight are only temporar-

ily suppressed. The pair of opposites in the moral sphere, *sense-desire* and *ill will,* can no longer impede, and these painful "inner barbs" can no longer irritate. The extremes in temperament, *sloth* and *agitation,* cannot arise and disturb the serenity of one who has reached the perfect equipoise of the faculties of energy and calm; nor can there be any *doubtful wavering* in one of perfect wisdom.

It is for these reasons that, in this last verse of our text, the Arahat is portrayed as being "doubt-free and serene, and free of inner barbs."

The five hindrances illustrate once more some of the strands that keep the skin—be it fresh or partly worn-out—attached to the body. Unhindered by them and free from all that has been "worn out," the Liberated One serenely goes his way into the Trackless—Nibbāna.

NOTES

1. These are the "five aggregates" (*pañcakkhandhā)* into which the Buddha analyzes the individual personality.
2. In this method of meditation, mentioned in the Satipaṭṭhāna Sutta and explained at length in the *Visuddhimagga* (Chap. VIII), the body is contemplated by way of its constituent parts, such as skin, muscles, sinews, bones, the internal organs, secretions and excretions.
3. See *Visuddhimagga*, XXI, 43; Discourse on the Characteristic of Not-self and The Fire Sermon (in *Three Cardinal Discourses of the Buddha*, trans. by Bhikkhu Ñāṇamoli; Wheel No. 17); Majjhima Nikāya 83.
4. See "Hate as Unwholesome Root" by Irene Quittner, Bodhi Leaves No. A 16.
5. The words *he can curb* in verse 1 are a rendering of the Pāli word *vineti,* which, among other connotations, may have the two nuances of "restraining" and "removing."
6. See The *Removal of Distracting Thoughts*, trans. by Soma Thera (Wheel No. 21).
7. Buddhist cosmology recognizes three spheres of existence—the sense sphere, the fine-material sphere and the immaterial sphere. Human existence belongs to the sense sphere. Non-returners, after death, are reborn in the fine-material sphere and attain liberation there.
8. Aṅguttara Nikāya, 3:68; see comment, p.131ff.
9. See below, "The Four Nutriments of Life."
10. On these necrophil, "death-loving" tendencies, see Erich Fromm, *The Heart of Man* (New York: Harper and Row, 1964), pp. 37ff.
11. Quite similarly, in the Pāli language, *māna* (conceit) and *maññati* (conceiving).
12. Majjhima Nikāya 20. See note 6 above.
13. In the discourse, the relevant Pāli term is *vitakka-saṅkhāra-saṇṭhāna*, and the commentary explains here *saṅkhāra* by condition (*paccaya*), cause (*kāraṇa*), and root or source (*mūla*). This phrase, however, could also be rendered by "stilling the thought formations (or processes)."
14. Another important connotation of the term *papañca*, i.e. "conceptual proliferation," has been emphasized and ably explained by Bhikkhu Ñāṇananda in his book *Concept and Reality* (BPS, 1971), which mainly deals with that term. But we feel that this meaning chiefly applies to a psychological context and not, as the author thinks (ibid., p.26), also to our present text where the range of reference is wider than the topic of delusive con-

cepts. The first line of the verse, for instance, refers to extremes of conduct and not only to those of conceptual thought. The concluding two lines, too, point to a wider significance.

15. *Appatiṭṭha ṃ,* "without standing still" or "without seeking a hold."
16. See the translation of this text with notes by Bhikkhu Ñāṇananda in *Saṃyutta Nikāya Anthology, Part II* (Wheel No. 183/185).
17. The Pāli word *āyūhana* also means "accumulation" of rebirth-producing actions (*kamma*), and thereby, of new lives.
18. Here one may think too of the cosmic periods of evolving and shrinking (*vivaṭṭa-saṃvaṭṭa*) within one world-cycle (*kappa*).
19. This relates our paired terms to two of the five hindrances (*nīvaraṇa*). See verse 17 and commentary.

The Power of Mindfulness

Introduction

Is mindfulness actually a power in its own right as claimed by the title of this essay? Seen from the viewpoint of the ordinary pursuits of life, it does not seem so. From that angle mindfulness, or attention, has a rather modest place among many other seemingly more important mental faculties serving the purpose of variegated wish-fulfilment. Here, mindfulness means just "to watch one's steps" so that one may not stumble or miss a chance in the pursuit of one's aims. Only in the case of specific tasks and skills is mindfulness sometimes cultivated more deliberately, but here too it is still regarded as a subservient function, and its wider scope and possibilities are not recognized.

Even if one turns to the Buddha's doctrine, taking only a surface view of the various classifications and lists of mental factors in which mindfulness appears, one may be inclined to regard this faculty just as "one among many." Again one may get the impression that it has a rather subordinate place and is easily surpassed in significance by other faculties.

Mindfulness in fact has, if we may personify it, a rather unassuming character. Compared with it, mental factors such as devotion, energy, imagination and intelligence are certainly more colourful personalities, making an immediate and strong impact on people and situations. Their conquests are sometimes rapid and vast, though often insecure. Mindfulness, on the other hand, is of an unobtrusive nature. Its virtues shine inwardly, and in ordinary life most of its merits are passed on to other mental faculties which generally receive all the credit. One must know mindfulness well and cultivate its acquaintance before one can appreciate its value and its silent penetrative influence. Mindfulness walks slowly and deliberately, and its daily task is of a rather humdrum nature. Yet where it places its feet it cannot easily be

dislodged, and it acquires and bestows true mastery of the ground it covers.

Mental faculties of such a nature, like actual personalities of a similar type, are often overlooked or underrated. In the case of mindfulness, it required a genius like the Buddha to discover the "hidden talent" in the modest garb, and to develop the vast inherent power of the potent seed. It is, indeed, the mark of a genius to perceive and to harness the power of the seemingly small. Here, truly, it happens that "what is little becomes much." A revaluation of values takes place. The standards of greatness and smallness change. Through the master mind of the Buddha, mindfulness is finally revealed as the Archimedean point where the vast revolving mass of world suffering is levered out of its two-fold anchorage in ignorance and craving.

The Buddha spoke of the power of mindfulness in a very emphatic way:

> "Mindfulness, I declare, is all-helpful."
>
> SN 46:59
>
> "All things can be mastered by mindfulness."
>
> AN 8:83

Further, there is that solemn and weighty utterance opening and concluding the Satipaṭṭhāna Sutta, the Discourse on the Foundations of Mindfulness:

This is the only way, monks, for the purification of beings, for the overcoming of sorrow and lamentation, for the destruction of pain and grief, for reaching the right path, for the attainment of Nibbāna, namely, the four foundations of mindfulness.

In ordinary life, if mindfulness, or attention, is directed to any object, it is rarely sustained long enough for the purpose of careful and factual observation. Generally it is followed immediately by emotional reaction, discriminative thought, reflection or purposeful action. In a life and thought governed by the Buddha's teaching too, mindfulness (*sati*) is mostly linked with clear comprehension (*sampa-*

jaññā) of the right purpose or suitability of an action, and other considerations. Thus again it is not viewed in itself. But to tap the actual and potential *power* of mindfulness it is necessary to understand and deliberately cultivate it in its basic, unalloyed form, which we shall call *bare attention*.

By bare attention we understand the clear and single-minded awareness of what actually happens *to* us and *in* us, at the successive moments of perception. It is called "bare" because it attends to the bare facts of a perception without reacting to them by deed, speech or mental comment. Ordinarily, that purely receptive state of mind is, as we said, just a very brief phase of the thought process of which one is often scarcely aware. But in the methodical development of mindfulness aimed at the unfolding of its latent powers, bare attention is sustained for as long a time as one's strength of concentration permits. Bare attention then becomes the key to the meditative practice of Satipaṭṭhāna, opening the door to mind's mastery and final liberation.

Bare attention is developed in two ways: (1) as a methodical meditative practice with selected objects; (2) as applied, as far as practicable, to the normal events of the day, together with a general attitude of mindfulness and clear comprehension. The details of the practice have been described elsewhere, and need not be repeated here.[1]

The primary purpose of this essay is to demonstrate and explain the efficacy of this method, that is, to show the actual *power of mindfulness*. Particularly in an age like ours, with its superstitious worship of ceaseless external activity, there will be those who ask: "How can such a passive attitude of mind as that of bare attention possibly lead to the great results claimed for it?" In reply, one may be inclined to suggest to the questioner that he should not rely on the words of others, but should put these assertions of the Buddha to the test of personal experience. But those who do not yet know the Buddha's teaching well enough to accept it as a reliable guide, may hesitate to take up—with-out good reasons—a practice that, on account of its radical simplicity, may appear

strange to them. In the following a number of such "good reasons" are therefore proffered for the reader's scrutiny. They are also meant as an introduction to the general spirit of Satipaṭṭhāna and as pointers to its wide and significant perspectives. Furthermore, it is hoped that one who has taken up the methodical training will recognize in the following observations certain features of his own practice, and be encouraged to cultivate them deliberately.

Four Sources of Power in Bare Attention

We shall now deal with four aspects of bare attention, which are the mainsprings of the power of mindfulness. They are not the only sources of its strength, but they are the principal ones to which its efficacy as a method of mental development is due.
These four are:

1. the functions of "tidying up" and "naming" exercised by bare attention;
2. its non-violent, non-coercive procedure;
3. the capacity of stopping and slowing down;
4. the directness of vision bestowed by bare attention.

1. THE FUNCTIONS OF "TIDYING" AND "NAMING"

Tidying Up the Mental Household

If anyone whose mind is not harmonized and controlled through methodical meditative training should take a close look at his own everyday thoughts and activities, he will meet with a rather disconcerting sight. Apart from the few main channels of his purposeful thoughts and activities, he will everywhere be faced with a tangled mass of perceptions, thoughts, feelings and casual bodily movements, showing a disorderliness and confusion which he would certainly not tolerate in his living room. Yet this is the state of affairs that we take for granted within a considerable portion of

our waking life and our normal mental activity. Let us now look at the details of that rather untidy picture.

First we meet a vast number of casual sense-impressions such as sights and sounds, passing constantly through our minds. Most of them remain vague and fragmentary; some are even based on faulty perceptions and misjudgements. Carrying these inherent weaknesses, they often form the untested basis for judgements and decisions on a higher level of consciousness. True, all these casual sense-impressions need not and cannot be objects of focused attention. A stone on the road that happens to meet our glance will have a claim on our attention only if it obstructs our progress or is of interest to us for some reason. Yet if we neglect these casual impressions too often, we may stumble over many stones lying on our road and also overlook many gems.

Besides the casual sense impressions, there are those more significant and definite perceptions, thoughts, feelings and volitions, which have a closer connection with our purposeful life. Here too, we find that a very high proportion of them are in a state of utter confusion. Hundreds of cross-currents flash through the mind, and everywhere there are "bits and ends" of unfinished thoughts, stifled emotions and passing moods. Many meet a premature death. Owing to their innately feeble nature, our lack of concentration or their suppression by new and stronger impressions, they do not persist and develop. If we observe our own minds, we shall notice how easily diverted our thoughts are, how often they behave like undisciplined disputants constantly interrupting each other and refusing to listen to the other side's arguments. Again, many lines of thought remain rudimentary or are left untranslated into will and action, because courage is lacking to accept their practical, moral or intellectual consequences. If we continue to examine more closely our average perceptions, thoughts or judgements, we shall have to admit that many of them are unreliable. They are just the products of habit,

led by prejudices of intellect or emotion, by our pet preferences or aversions, by faulty or superficial observations, by laziness or by selfishness.

Such a look into long-neglected quarters of the mind will come as a wholesome shock to the observer. It will convince him of the urgent need for methodical mental culture extending below the thin surface layer of the mind to those vast twilight regions of consciousness we have just visited. The observer will then become aware that the relatively small sector of the mind that stands in the intense light of purposeful will and thought is not a reliable standard of the inner strength and lucidity of consciousness in its totality. He will also see that the quality of individual consciousness cannot be judged by a few optimal results of mental activity achieved in brief, intermittent periods. The decisive factor in determining the quality of consciousness is self-understanding and self-control: whether that dim awareness characteristic of our everyday mind and the uncontrolled portion of everyday activity tends to increase or decrease.

It is the daily little negligence in thoughts, words and deeds going on for many years of our lives (and, as the Buddha teaches, for many existences) that is chiefly responsible for the untidiness and confusion we find in our minds. This negligence creates the trouble and allows it to continue. Thus the old Buddhist teachers have said: "Negligence produces a lot of dirt. As in a house, so in the mind, only a very little dirt collects in a day or two, but if it goes on for many years, it will grow into a vast heap of refuse."[2]

The dark, untidy corners of the mind are the hideouts of our most dangerous enemies. From there they attack us unawares, and much too often succeed in defeating us. That twilight world peopled by frustrated desires and suppressed resentments, by vacillations, whims and many other shadowy figures, forms a background from which upsurging passions—greed and lust, hatred and anger—may derive powerful support. Besides, the obscure and obscur-

ing nature of that twilight region is the very element and mother-soil of the third and strongest of the three roots of evil (*akusalamūla*), ignorance or delusion.

Attempts at eliminating the mind's main defilements—greed, hate and delusion—must fail as long as these defilements find refuge and support in the uncontrolled dim regions of the mind; as long as the close and complex tissue of those half-articulate thoughts and emotions forms the basic texture of mind into which just a few golden strands of noble and lucid thought are woven. But how are we to deal with that unwieldy, tangled mass? Usually we try to ignore it and to rely on the counteracting energies of our surface mind. But the only safe remedy is to face it—with mindfulness. Nothing more difficult is needed than to acquire the habit of directing bare attention to these rudimentary thoughts as often as possible. The working principle here is the simple fact that two thoughts cannot exist together at the same time: if the clear light of mindfulness is present, there is no room for mental twilight. When sustained mindfulness has secured a firm foothold, it will be a matter of comparatively secondary importance how the mind will then deal with those rudimentary thoughts, moods and emotions. One may just dismiss them and replace them by purposeful thoughts; or one may allow and even compel them to complete what they have to say. In the latter case they will often reveal how poor and weak they actually are, and it will then not be difficult to dispose of them once they are forced into the open. This procedure of bare attention is very simple and effective; the difficulty is only the persistence in applying it.

Observing a complex thing means identifying its component parts, singling out the separate strands forming that intricate tissue. If this is applied to the complex currents of mental and practical life, automatically a strong regulating influence will be noticeable. As if ashamed in the presence of the calmly observing eye, the course of thoughts will proceed in a less disorderly and wayward manner; it will not be so easily diverted, and will resemble more and more

a well-regulated river.

During decades of the present life and throughout millennia of previous lives traversing the round of existence, there has steadily grown within each individual a closely knit system of intellectual and emotional prejudices, of bodily and mental habits that are no longer questioned as to their rightful position and useful function in human life. Here again, the application of bare attention loosens the hard soil of these often very ancient layers of the human mind, preparing thus the ground for sowing the seed of methodical mental training. Bare attention identifies and pursues the single threads of that closely interwoven tissue of our habits. It sorts out carefully the subsequent justifications of passionate impulses and the pretended motives of our prejudices. Fearlessly it questions old habits often grown meaningless. It uncovers their roots, and thus helps abolish all that is seen to be harmful. In brief, bare attention lays open the minute crevices in the seemingly impenetrable structure of unquestioned mental processes. Then the sword of wisdom wielded by the strong arm of constant meditative practice will be able to penetrate these crevices, and finally to break up that structure where required. If the inner connections between the single parts of a seemingly compact whole become intelligible, they then cease to be inaccessible.

When the facts and details of the mind's conditioned nature are uncovered by meditative practice, there is an increased chance to effect fundamental changes in the mind. In that way, not only those hitherto unquestioned habits of the mind, its twilight regions and its normal processes as well, but even those seemingly solid, indisputable facts of the world of matter—all will become "questionable" and lose much of their self-assurance. Many people are so impressed and intimidated by that bland self-assurance of assumed "solid facts," that they hesitate to take up any spiritual training, doubting that it can effect anything worthwhile. The application of bare attention to the task of tidying and regulating the mind will bring perceptible

results—results which will dispel their doubts and encourage in them the confidence to enter a spiritual path.

The tidying or regulating function of bare attention, we should note, is of fundamental importance for that "purification of beings" mentioned by the Buddha as the first aim of Satipaṭṭhāna. This phrase refers, of course, to the purification of their minds, and here the very first step is to bring initial order into the functioning of the mental processes. We have seen how this is done by bare attention. In that sense, the commentary to the Discourse on the Foundations of Mindfulness explains the words "for the purification of beings" as follows:

It is said: "Mental taints defile beings; mental clarity purifies them." That mental clarity comes to be by this way of mindfulness.

Naming

We said before that bare attention "tidies up" or regulates the mind by sorting out and identifying the various confused strands of the mental process. That identifying function, like any other mental activity, is connected with a verbal formulation. In other words, "identifying" proceeds by way of expressly "naming" the respective mental processes.

Primitive man believed that words could exercise a magical power: "Things that could be named had lost their secret power over man, the horror of the unknown. To know the name of a force, a being or an object was (to primitive man) identical with the mastery over it."[3] That ancient belief in the magical potency of names appears also in many fairy tales and myths, where the power of a demon is broken just by facing him courageously and pronouncing his name.

There is an element of truth in the "word-magic" of primitive man, and in the practice of bare attention we shall find the power of naming confirmed. The "twilight demons" of the mind—our passionate impulses and obscure thoughts—cannot bear the simple but clarifying question about their "names," much less the knowledge

of these names. Hence this is often alone sufficient to diminish their strength. The calmly observant glance of mindfulness discovers the demons in their hiding-places. The practice of calling them by their names drives them out into the open, into the daylight of consciousness. There they will feel embarrassed and obliged to justify themselves, although at this stage of bare attention they have not yet even been subjected to any closer questioning except about their names, their identity. If forced into the open while still in an incipient stage, they will be incapable of withstanding scrutiny and will just dwindle away. Thus a first victory over them may be won, even at an early stage of the practice.

The appearance in the mind of undesirable and ignoble thoughts, even if they are very fleeting and only half-articulate, has an unpleasant effect upon one's self-esteem. Therefore such thoughts are often shoved aside, unattended to and unopposed. Often they are also camouflaged by more pleasing and respectable labels which hide their true nature. Thoughts disposed of in either of these two ways will strengthen the accumulated power of ignoble tendencies in the subconscious. Furthermore, these procedures will weaken one's will to resist the arising and the dominance of mental defilements, and strengthen the tendency to evade the issues. But by applying the simple method of clearly and honestly naming or registering any undesirable thoughts, these two harmful devices, ignoring and camouflage, are excluded. Hence their detrimental consequences on the structure of the subconscious and their diversion of mental effort will be avoided.

When ignoble thoughts or personal shortcomings are called by their right names, the mind will develop an inner resistance and even repugnance against them. In time it may well succeed in keeping them in check and finally eliminating them. Even if these means do not bring undesirable tendencies fully under control at once, they will stamp upon them the impact of repeated resistance which will weaken them whenever they reappear. To continue our personification,

we may say that unwholesome thoughts will no longer be the unopposed masters of the scene, and this diffidence of theirs will make them considerably easier to deal with. It is the power of moral shame (*hiri-bala*) that has been mustered here as an ally, methodically strengthened by these simple yet subtle psychological techniques.

The method of naming and registering also extends, of course, to noble thoughts and impulses, which will be encouraged and strengthened. Without being given deliberate attention, such wholesome tendencies often pass unnoticed and remain barren. But when clear awareness is applied to them, it will stimulate their growth.

It is one of the most beneficial features of right mindfulness, and particularly of bare attention, that it enables us to utilize all external events and inner mental events for our progress. Even the unsalutary can be made a starting point for the salutary if, through the device of naming or registering, it becomes an object of detached knowledge.

In several passages of the Satipaṭṭhāna Sutta the function of naming or "bare registering" seems to be indicated by formulating the respective statements by way of direct speech. There are no less than four such instances in the discourse:

(1) "When experiencing a pleasant feeling, he knows 'I experience a pleasant feeling,'" etc.;

(2) "He knows of a lustful (state of) mind, 'Mind is lustful,'" etc.;

(3) "If (the hindrance of) sense desire is present in him, he knows, 'Sense desire is present in me,'" etc.;

(4) "If the enlightenment factor mindfulness is present in him, he knows, 'The enlightenment factor mindfulness is present in me,'" etc.

In concluding this section, we briefly point out that the *tidying* up and the *naming* of mental processes is the indispensable preparation for fully understanding them in their true nature, the task of insight (*vipassanā*). These functions, exercised by bare attention, will help dispel the illusion that

the mental processes are compact. They will also help us to discern their specific nature or characteristics, and to notice their momentary rise and fall.

2. THE NON-COERCIVE PROCEDURE

Obstacles to Meditation

Both the world surrounding us and the world of our own minds are full of hostile and conflicting forces causing us pain and frustration. We know from our own bitter experience that we are not strong enough to meet and conquer all these antagonistic forces in open combat. In the external world we cannot have everything exactly as we want it, while in the inner world of the mind, our passions, impulses and whims often override the demands of duty, reason and our higher aspirations.

We further learn that often an undesirable situation will only worsen if excessive pressure is used against it. Passionate desires may grow in intensity if one tries to silence them by sheer force of will. Disputes and quarrels will go on endlessly and grow fiercer if they are fanned again and again by angry retorts or by vain attempts to crush the other man's position. A disturbance during work, rest or meditation will be felt more strongly and will have a longer-lasting impact if one reacts to it by resentment and anger and attempts to suppress it.

Thus, again and again, we meet with situations in life where we cannot *force* issues. But there are ways of mastering the vicissitudes of life and conflicts of mind without application of force. Non-violent means may often succeed where attempts at coercion, internal or external, fail. Such a non-violent way of mastering life and mind is Satipaṭṭhāna. By the methodical application of bare attention, the basic practice in the development of right mindfulness, all the latent powers of a non-coercive approach will gradually unfold, with their beneficial results and their wide and unexpected implications. In this context we are mainly concerned with the benefi ts of Satipaṭṭhāna for the mastery of mind, and

for the progress in meditation that may result from a non-coercive procedure. But we shall also cast occasional side glances at its repercussions on everyday life. It will not be difficult for a thoughtful reader to make more detailed application to his own problems.

The antagonistic forces that appear in meditation and that are liable to upset its smooth course are of three kinds:

1. external disturbances, such as noise;
2. mental defilements (*kilesa*), such as lust, anger, restlessness, dissatisfaction or sloth, which may arise at any time during meditation; and
3. various incidental stray thoughts, or surrender to day-dreaming.

These distractions are the great stumbling blocks for a beginner in meditation who has not yet acquired sufficient dexterity to deal with them effectively. To give thought to those disturbing factors only when they actually arise at the time of meditation is insufficient. If caught unprepared in one's defence, one will struggle with them in a more or less haphazard and ineffective way, and with a feeling of irritation which will itself be an additional impediment. If disturbances of any kind and unskilful reactions to them occur several times during one session, one may come to feel utterly frustrated and irritated and give up further attempts to meditate, at least for the present occasion.

In fact, even meditators who are quite well informed by books or a teacher about all the details concerning their subject of meditation often lack instruction on how to deal skilfully with the disturbances they may meet. The feeling of helplessness in facing them is the most formidable difficulty for a beginning meditator. At that point many accept defeat, abandoning prematurely any further effort at methodical practice. As in worldly affairs, so in meditation, one's way of dealing with the "initial difficulties" will often be decisive for success or failure.

When faced by inner and outer disturbances, the inex-

perienced or uninstructed beginner will generally react in two ways. He will first try to shove them away lightly, and if he fails in that, he will try to suppress them by sheer force of will. But these disturbances are like insolent flies: by whisking—first lightly and then with increasing vigour and anger—one may perhaps succeed in driving them away for a while, but usually they will return with an exasperating constancy, and the effort and vexation of whisking will have produced only an additional disturbance of one's composure.

Satipaṭṭhāna, through its method of bare attention, offers a non-violent alternative to those futile and even harmful attempts at suppression by force. A successful non-violent procedure in mind-control has to start with the right attitude. There must be first the full cognizance and sober acceptance of the fact that those three disturbing factors are co-inhabitants of the world we live in, whether we like it or not. Our disapproval of them will not alter the fact. With some we shall have to come to terms, and concerning the others—the mental defilements—we shall have to learn how to deal with them effectively until they are finally conquered.

1. Since we are not the sole inhabitants of this densely populated world, there are bound to be *external disturbances* of various kinds, such as noise and interruptions by visitors. We cannot always live in "splendid isolation," "from noise of men and dogs untroubled," or in "ivory towers" high above the crowd. Right meditation is not escapism; it is not meant to provide hiding-places for temporary oblivion. Realistic meditation has the purpose of training the mind to face, to understand and to conquer this very world in which we live. And this world inevitably includes numerous obstacles to the life of meditation.

2. The Burmese meditation master, the Venerable Mahāsi Sayadaw, said: "In an unliberated worldling *mental defilements* are sure to arise again and again. He has to face that fact and know these defilements well in order to apply again and again the appropriate remedy of Satipaṭṭhāna. Then they will grow weaker, more short-lived and will finally disappear." To

know the occurrence and nature of defilements is therefore as important for a meditator as to know the occurrence of his noble thoughts.

By facing one's own defilements one will be stirred to increase the effort to eliminate them. On the other hand, if out of a false shame or pride one tries to avert one's glance when they arise, one will never truly join issue with them, and will always evade the final and decisive encounter. By hitting blindly at them, one will only exhaust or even hurt oneself. But by observing carefully their nature and behaviour when they arise in one's own mind, one will be able to meet them well prepared, often to forestall them and finally to banish them fully. Therefore meet your defilements with a free and open glance! Be not ashamed, afraid or discouraged!

3. The third group of intruders disturbing the meditator's mind are *stray thoughts* and *daydreams*. These may consist of various memories and images of the past, recent or remote, including those emerging from subconscious depths; thoughts of the future—planning, imagining, fearing, hoping; and the casual sense-perceptions that may occur at the very time of meditation, often dragging after them a long trail of associated ideas. Whenever concentration and mindfulness slacken, stray thoughts or daydreams appear and fill the vacuum. Though they seem insignificant in themselves, through their frequent occurrence they form a most formidable obstacle, not only for the beginner, but in all cases when the mind is restless or distracted. However, when these invaders can be kept at bay, even long continuous periods of meditation can be achieved. As in the case of the mental defilements, stray thoughts will be entirely excluded only at the stage of Arahatship, when the perfect mindfulness thereby obtained keeps unfailing watch at the door of the mind.

If they are to shape our attitude, all these facts about the three kinds of disturbing factors must be given full weight and be fully absorbed by our minds. Then, in these three disturbing factors, the noble truth of suffering will

manifest itself to the meditator very incisively through his own personal experience: "Not to obtain what one wants is suffering." The three other noble truths should also be exemplified by reference to the same situation. In such a way, even when dealing with impediments, the meditator will be within the domain of Satipaṭṭhāna. He will be engaged in the mindful awareness of the Four Noble Truths—part of the contemplation of mental objects (*dhammānupassanā*).[4] It is characteristic of right mindfulness, and one of its tasks, to relate the actual experiences of life to the truths of the Dhamma, and to use them as opportunities for its practical realization. Already at this preliminary stage devoted to the shaping of a correct and helpful attitude, we have the first successful test of our peaceful weapons: by understanding our adversaries better, we have consolidated our position, which was formerly weakened by an emotional approach; and by transforming these adversaries into teachers of the truths, we have won the first advantage over them.

Three Countermeasures

If we are mentally prepared by a realistic view of these three factors antagonistic to meditation, we shall be less inclined to react at once with irritation when they actually arise. We shall be emotionally in a better position to meet them with the non-violent weapons of which we shall now speak.

There are three devices for countering disturbances that arise in meditation. The three should be applied in succession whenever the preceding device has failed to dispose of the disturbance. All three are applications of bare attention; they differ in the degree and duration of attention given to the disturbance. The guiding rule here is: to give no more mental emphasis to the respective disturbance than is actually required by circumstances.

1. First, one should notice the disturbance clearly, but lightly: that is, without emphasis and without attention to details. After that brief act of noticing, one should try to return to the original subject

of meditation. If the disturbance was weak or one's preceding concentration fairly strong, one may well succeed in resuming contemplation. At that stage, by being careful not to get involved in any "conversation" or argument with the intruder, we shall on our part not give it a reason to stay long; and in a good number of cases the disturbance will soon depart like a visitor who does not receive a very warm welcome. That curt dismissal may often enable us to return to our original meditation without any serious disturbance to the composure of mind.

The non-violent device here is: to apply bare attention to the disturbance, but with a minimum of response to it, and with a mind bent on withdrawal. This is the very way in which the Buddha himself dealt with inopportune visitors, as described in the Mahāsuññata Sutta: … "with a mind bent on seclusion … and withdrawn, his conversation aiming at dismissing (those visitors)." Similar is Shāntideva's advice on how to deal with fools: if one cannot avoid them, one should treat them "with the indifferent politeness of a gentleman."

2. If, however, the disturbance persists, one should repeat the application of bare attention again and again, patiently and calmly; and it may be that the disturbance will vanish when it has spent its force. Here the attitude is to meet the repeated occurrence of a disturbance by a reiterated "No," a determined refusal to be deflected from one's course. This is the attitude of patience and firmness. The capacity for watchful observation has to be aided here by the capacity to wait and to hold one's ground.

These two devices will generally be successful with incidental stray thoughts and daydreams, which are feeble by nature, but the other two types of disturbances, the external ones and defilements, may also yield quite often.

3. But if, for some reason, they do *not* yield, one should deliberately turn one's full attention to the disturbance and make it an object of knowledge. Thus one transforms it from a *disturbance* to meditation into a legitimate *object* of meditation. One may continue with that new object until

the external or internal cause for attending to it has ceased; or, if it proves satisfactory, one may even retain it for the rest of that session.

For instance, when disturbed by a persistent noise, we should give the noise our undivided attention, but we should take care to distinguish the object itself from our reaction to it. For example, if resentment arises, it should be clearly recognized in its own nature whenever it arises. In doing so, we shall be practising the contemplation of mind-objects (*dhammānupassanā*) according to the following passage of the Satipaṭṭhāna Sutta: "He knows the ear and sounds, and the fetter (e.g. resentment) arising through both." If the noise is intermittent or of varying intensity, one will easily be able to discern the rise and fall (*udayabbaya*) in its occurrence. In that way one will add to one's direct insight into impermanency (*aniccatā*).

The attitude towards recurrent mental defilements, such as thoughts of lust and restlessness, should be similar. One should face them squarely, but distinguish them from one's reaction to them, e.g. connivance, fear, resentment, irritation. In doing so, one is making use of the device of "naming," and one will reap the benefits mentioned above. In the recurrent waves of passion or restlessness, gradually one will likewise learn to distinguish phases of "high" and "low," their "ups and downs," and may also gain other helpful knowledge about their behaviour. By that procedure, one again remains entirely within the range of Satipaṭṭhāna by practising the contemplation of the state of mind (*cittānupassanā*) and of mind-objects (*dhammānupassanā*: attention to the hindrances).

This method of transforming disturbances to meditation into objects of meditation, as simple as it is ingenious, may be regarded as the culmination of non-violent procedure. It is a device very characteristic of the spirit of Satipaṭṭhāna, to make use of all experiences as aids on the path. In that way enemies are turned into friends; for all these disturbances and antagonistic forces become our teachers, and teachers, whoever they may be, should be regarded as friends.

We cannot forego quoting here a passage from a noteworthy little book, *The Little Locksmith* by Katherine Butler Hathaway, a moving human document of fortitude and practical wisdom acquired by suffering:

> I am shocked by the ignorance and wastefulness with which persons who should know better throw away the things they do not like. They throw away experiences, people, marriages, situations, all sorts of things because they do not like them. If you throw away a thing, it is gone. Where you had something you have nothing. Your hands are empty, they have nothing to work on. Whereas, almost all those things which get thrown away are capable of being worked over by a little magic into just the opposite of what they were.... But most human beings never remember at all that in almost every bad situation there is the possibility of a transformation by which the undesirable may be changed into the desirable.

We said before that the occurrence of the three disturbing elements cannot always be prevented. They are parts of our world, and their coming and going follows its own laws irrespective of our approval or disapproval. But by applying bare attention we can avoid being swept away or dislodged by them. By taking a firm and calm stand on the secure ground of mindfulness, we shall repeat in a modest degree, but in an essentially identical way, the historic situation under the Bodhi Tree. When Māra the Evil One, at the head of his army, claimed the soil on which the future Buddha sat, the latter refused to budge. Trusting in the power of mindfulness, we may confidently repeat the Bodhisatta's aspiration on that occasion: *Mā maṃ ṭhānā acavi*! "May he (*Māra*) not dislodge me from this place" (Padhāna Sutta).

Let the intruders come and go. Like all the other members of that vast unceasing procession of mental and physical events that passes before our observant eyes in the practice of bare attention, they arise, and having arisen, they pass away.

Our advantage here is the obvious fact that two thought moments cannot be present at the same time. Attention

refers, strictly speaking, not to the present but to the moment that has just passed away. Thus, as long as mindfulness holds sway, there will be no "disturbance" or "defiled thought." This gives us the chance to hold on to that secure ground of an "observer's post," our own potential "throne of enlightenment."

By the quietening and neutralizing influence of detached observation as applied in our three devices, the interruptions of meditation will increasingly lose the sting of irritation, and thereby their disturbing effect. This will prove to be an act of true *virāga* (dispassion), which literally means "decolouring." When these experiences are stripped of the emotional tinge that excites towards lust, aversion, irritation and other defilements of the mind, they will appear in their true nature as bare phenomena (*suddha-dhammā*).

The non-violent procedure of bare attention endows the meditator with the light but sure touch so essential for handling the sensitive, evasive and refractory nature of the mind. It also enables him to deal smoothly with the various difficult situations and obstacles met with in daily life. To illustrate the even quality of energy required for attaining to the meditative absorptions, *The Path of Purification* (*Visuddhimagga*) describes a test which students of surgery in ancient days had to undergo as a proof of their skill. A lotus leaf was placed in a bowl of water, and the pupil had to make an incision through the length of the leaf, without cutting it entirely or submerging it. He who applied an excess of force either cut the leaf into two or pressed it into the water, while the timid one did not even dare to scratch it. In fact, something like the gentle but firm hand of the surgeon is required in mental training, and this skilful, well balanced touch will be the natural outcome of the non-violent procedure in the practice of bare attention.

3. STOPPING AND SLOWING-DOWN

Keeping Still

For a full and unobstructed unfoldment of the mind's capacities, the influence of two complementary forces is needed: *activating* and *restraining.* That twofold need was recognized by the Buddha, the great knower of mind. He advised that the faculties of energy (*viriy'indriya*) and of concentration (*samādh'indriya*) should be kept equally strong and well balanced.[5] Furthermore, he recommended three of the seven factors of enlightenment (*bojjhaṅga*) as suitable for rousing the mind, and another three for calming it.[6] In both cases, among the spiritual faculties and the enlightenment factors, it is mindfulness that not only watches over their equilibrium, but also activates those that are sluggish and restrains those that are too intense.

Mindfulness, though seemingly of a passive nature, is in fact an activating force. It makes the mind alert, and alertness is indispensable for all purposeful activity. In the present inquiry, however, we shall be mainly concerned with the *restraining* power of mindfulness. We shall examine how it makes for disentanglement and detachment and how it positively helps in the development of the mental qualities required for the work of deliverance.

In practising bare attention, we *keep still* at the mental and spatial place of observation, amidst the loud demands of the inner and outer world. Mindfulness possesses the strength of tranquillity, the capacity for deferring action and applying the brake, for *stopping* rash interference and for suspending judgement while pausing to observe facts and to reflect upon them wisely. It also brings a wholesome *slowing-down* in the impetuosity of thought, speech and action. Keeping still and stopping, pausing and slowing-down—these will be our key words when speaking now of the restraining effect of bare attention.

An ancient Chinese book states:

> In making things end, and in making things start,
> there is nothing more glorious than *keeping still*.

In the light of the Buddha's teaching, the true "end of things" is Nibbāna, which is called the "*stilling* of formations" (*saṅkhārānaṃ vūpasamo*), that is, their final end or cessation. It is also called "the stopping" (*nirodha*). The "things" or "formations" meant here are the conditioned and impersonal phenomena rooted in craving and ignorance. The end of formations comes to be by the end of "forming," that is, by the end of world-creating kammic activities. It is the "end of the world" and of suffering, which the Buddha proclaimed cannot be reached by walking, migrating or transmigrating, but can be found within ourselves. That end of the world is heralded by each deliberate act of *keeping still*, *stopping or pausing*. "Keeping still," in that highest sense, means stopping the accumulation of kamma, abstaining from our unceasing concern with evanescent things, abstaining from perpetually adding to our entanglements in saṃsāra—the round of repeated birth and death. By following the way of mindfulness, by training ourselves to keep still and pause in the attitude of bare attention, we refuse to take up the world's persistent challenge to our dispositions for greed or hatred. We protect ourselves against rash and delusive judgements; we refrain from blindly plunging into the whirlpool of interfering action with all its inherent dangers.

> He who abstains from interfering is everywhere secure.
>
> Snp. v. 953

> He who keeps still and knows where to stop will not meet danger.
>
> *Tao-Te-Ching*, Chapter 44

The Chinese saying quoted earlier states in its second part that there is nothing more glorious in *making things start* than in keeping still. Explained in the Buddhist sense, these things effectively started by keeping still are "the things (or qualities) making for decrease of kammic accumulation." In dealing with them, we may follow the traditional division of mental training into morality (or conduct), concentration (or tranquillity) and wisdom (or insight). All three are decisively helped by the attitude of *keeping still* cultivated

by bare attention.

1. *Conduct*. How can we improve our conduct, its moral quality and its skill in taking right decisions? If we earnestly desire such an improvement, it will generally be wisest to choose the line of least resistance. If we turn too quickly against those shortcomings deeply rooted in old habits or in powerful impulses, we might suffer discouraging defeat. We should pay attention first to our blemishes of action and speech and our errors of judgement caused by thoughtlessness and rashness. Of these there are many. In our lives there are numerous instances where one short moment of reflection might have prevented a false step, and thereby warded off a long chain of misery or moral guilt that started with a single moment of thoughtlessness. But how can we curb our rash reactions, and replace them by moments of mindfulness and reflection? To do so will depend on our capacity to *stop and pause,* to apply the brakes at the right time, and this we can learn by practising bare attention. In that practice we shall train ourselves "to look and wait," to suspend reactions or slow them down. We shall learn it first the easy way, in situations of our own choice, within the limited field of experiences met with during the periods of meditative practice. When facing again and again the incidental sense-impressions, feelings or stray thoughts which interrupt our concentration; when curbing again and again our desire to respond to them in some way; when succeeding again and again in keeping still in face of them—we shall be preparing ourselves to preserve that inner stillness in the wider and unprotected field of everyday life. We shall have acquired a presence of mind that will enable us to pause and stop, even if we are taken by surprise or are suddenly provoked or tempted.

Our present remarks refer to those blemishes of conduct liable to arise through thoughtlessness and rashness, but which may be more or less easily checked through mindfulness. Dexterity in dealing with these will also affect those more obstinate deviations from moral conduct rooted in

strong passionate impulses or in deeply ingrained bad habits. The increased tranquillity of mind achieved in keeping still for bare attention will restrain the impetuosity of passions. The acquired habit of pausing and stopping will act as a brake to the ingrained habits of indulging in unwholesome deeds.

By being able to keep still for bare attention, or to pause for wise reflection, very often the first temptation to lust, the first wave of anger, the first mist of delusion, will disappear without causing serious entanglement. At which point the current of unwholesome thought processes is stopped will depend on the quality of mindfulness. If mindfulness is keen, it will succeed at a very early point in calling a stop to a series of defiled thoughts or actions before we are carried along by them too far. Then the respective defilements will not grow beyond their initial strength, less effort will be required to check them, and fewer kammic entanglements, or none, will follow.

Let us take the example of a pleasant visual object that has aroused our liking. At fi rst that liking might not be very active and insistent. If at this point the mind is already able to keep still for detached observation or refl ection, the visual perception can easily be divested of its still very slight admixture of lust. The object becomes registered as "just something seen that has caused a pleasant feeling," or the attraction felt is sublimated into a quiet aesthetic pleasure. But if that earliest chance has been missed, the liking will grow into attachment and into the desire to possess. If now a stop is called, the thought of desire may gradually lose its strength; it will not easily turn into an insistent craving, and no actual attempts to get possession of the desired object will follow. But if the current of lust is still unchecked, then the thought of desire may express itself by speech in asking for the object or even demanding it with impetuous words. That is, unwholesome mental kamma is followed by unwholesome verbal kamma. A refusal will cause the original current of lust to branch out into additional streams of mental defi le-ments, either sadness or anger. But if even at that late stage one can stop for quiet refl ection or bare attention, accept the

refusal, and renounce wish-fulfilment, further complications will be avoided. However, if clamouring words are followed by unwholesome bodily kamma, and if, driven by craving, one tries to get possession of the desired object by stealth or force, then the kammic entanglement is complete and its consequences must be experienced in their full impact. But still, if even after the completion of the evil act, one stops for reflection, it will not be in vain. For the mindfulness that arises in the form of remorseful retrospection will preclude a hardening of character and may prevent a repetition of the same action. The Exalted One once said to his son, Rāhula:

> Whatever action you *intend* to perform, by body, speech or mind, you should consider that action.... If, in considering it, you realize: "This action which I intend to perform will be harmful to myself, or harmful to others, or harmful to both; it will be an unwholesome action, producing suffering, resulting in suffering"—then you should certainly not perform that action.
>
> Also *while* you are performing an action, by body, speech or mind, you should consider that action.... If, in considering it, you realize: "This action which I am performing is harmful to myself, or harmful to others, or harmful to both; it is an unwholesome action, producing suffering, resulting in suffering"—then you should desist from such an action.
>
> Also *after* you have performed an action, by body, speech or mind, you should consider that action.... If, in considering it, you realize: "This action which I have performed has been harmful to myself, to others, or harmful to both; it was an unwholesome action producing suffering, resulting in suffering"—then you should in future refrain from it.
>
> (MN 61)

2. *Tranquillity*. We shall now consider how stopping for bare attention also helps one to attain and strengthen tranquillity (*samatha*) in its double sense: general peace of mind and meditative concentration.

By developing the habit of pausing for bare attention, it becomes increasingly easier to withdraw into one's own inner stillness when unable to escape bodily from the loud, insistent noises of the outer world. It will be easier to forego useless reactions to the foolish speech or deeds of others. When the blows of fate are particularly hard and incessant, a mind trained in bare attention will find a refuge in the haven of apparent passivity or watchful non-action, from which position it will be able to wait patiently until the storms have passed. There are situations in life when it is best to allow things to come to their natural end. He who is able to keep still and wait will often succeed where aggressiveness or busy activity would fail. Not only in critical situations, but also in the normal course of life, the experience won by observant keeping still will convince us that we need not actively respond to every impression we receive, or regard every encounter with people or things as a challenge to our interfering activity.

By refraining from busying ourselves unnecessarily, external frictions will be reduced and the internal tensions they bring will loosen up. Greater harmony and peace will pervade the life of every day, bridging the gap between normal life and the tranquillity of meditation. Then there will be fewer of those disturbing inner reverberations of everyday restlessness which, in a coarse or subtle form, invade the hours of meditation, producing bodily and mental unrest. Consequently, the hindrance of agitation, a chief obstacle to concentration, will appear less often and will be easier to overcome when it arises.

By cultivating the attitude of bare attention as often as opportunity offers, the centrifugal forces of mind, making for mental distraction, will peter out; the centripetal tendency, turning the mind inward and making for concentration, will gather strength. Craving will no longer run in pursuit of a variety of changing objects.

Regular practice of sustained attention to a continuous series of events prepares the mind for sustained concentra-

tion on a *single* object, or a limited number of objects, in the strict practice of meditation. Firmness or steadiness of mind, another important factor in concentration, will likewise be cultivated.

Thus, the practice of keeping still, pausing and stopping for bare attention, fosters several salient components of meditative tranquillity: calmness, concentration, firmness and reduction of the multiplicity of objects. It raises the average level of normal consciousness and brings it closer to the level of the meditative mind. This is an important point because often too wide a gap between these two mental levels repeatedly frustrates attempts at mental concentration and hinders the achievement of smooth continuity in meditative practice.

In the sequence of the seven factors of enlightenment, we find that the enlightenment factor of tranquillity (*passaddhisambojjhaṅga*) precedes that of concentration (*samādhisambojjhaṅga*). Expressing the same fact, the Buddha says: "If tranquillized within, the mind will become concentrated." Now in the light of our previous remarks, we shall better understand these statements.

3. *Insight*. It has been said by the Exalted One: "He whose mind is concentrated sees things as they really are." Therefore, all those ways by which bare attention strengthens concentration also provide a supporting condition for the development of insight. But there is also a more direct and specific help which insight receives from keeping still in bare attention.

Generally, we are more concerned with handling and using things than with knowing them in their true nature. Thus we usually grasp in haste the very first few signals conveyed to us by a perception. Then, through deeply ingrained habit, those signals evoke a standard response by way of judgements such as good-bad, pleasant-unpleasant, useful-harmful, right-wrong. These judgements, by which we define the objects in relation to ourselves, lead to corresponding reactions by word or deed. Only rarely does attention dwell

upon a common or familiar object for any longer time than is needed to receive the first few signals. So, for the most part, we perceive things in a fragmentary manner and thus misconceive them. Further, only the very first phase of the object's life-span, or a little more, comes into the focus of our attention. One may not even be consciously aware that the object is a process with an extension in time—a beginning and an end; that it has many aspects and relations beyond those casually perceived in a limited situation; that, in brief, it has a kind of evanescent individuality of its own.

A world perceived in this superficial way will consist of shapeless little lumps of experiences marked by a few subjectively selected signs or symbols. The symbols chosen are determined mainly by the individual's self-interest; sometimes they are even misapplied. The shadow-like world that results includes not only the outer environment and other persons, but also a good part of one's own bodily and mental processes. These, too, become subjected to the same superficial manner of conceptualization.

The Buddha points out four basic misconceptions that result from distorted perceptions and unmethodical attention: taking the impure for pure, the impermanent for lasting, the painful and pain-bringing for pleasant, and the impersonal for a self or something belonging to the self. When the seal of self-reference is thus stamped again and again upon the world of everyday experience, the basic misconception, "This belongs to me" (*attaniya*) will steadily put forth roots into all the bodily and mental factors of our being. Like the hair-roots of a plant, these will be fine, but firm and widespread—to such an extent, in fact, that the notions of "I" and "mine" will hardly be shaken by merely intellectual convictions about the non-existence of a self (*anattā*).

These grave consequences issue from the fundamental perceptual situation: our rush into hasty or habitual reactions after receiving the first few signals from our perceptions. But if we muster the restraining forces of mindfulness and pause for bare attention, the material and mental processes

that form the objects of mind at the given moment will reveal themselves to us more fully and more truly. No longer dragged at once into the whirlpool of self-reference, allowed to unfold themselves before the watchful eye of mindfulness, they will disclose the diversity of their aspects and the wide net of their correlations and interconnections. The connection with self-interest, so narrow and often falsifying, will recede into the background, dwarfed by the wider view now gained. The processes observed display in their serial occurrence and in their component parts a constant birth and death, a rise and a fall. Thereby the facts of change and impermanence impress themselves on the mind with growing intensity.

The same discernment of rise and fall dissolves the false conceptions of unity created under the influence of the egocentric attitude. Self-reference uncritically overrides diversity; it lumps things together under the preconceptions of *being* a self or *belonging* to a self. But bare attention reveals these sham unities as impersonal and conditioned phenomena. Facing thus again and again the evanescent, dependent and impersonal nature of life-processes within and without, we shall discover their monotony and unsatisfactory nature: in other words, the truth of suffering. Thus, by the simple device of slowing down, pausing and keeping still for bare attention, all three of the characteristics of existence—impermanence, suffering and non-self—will open themselves to penetrative insight (*vipassanā*).

Spontaneity

An acquired or strengthened habit of pausing mindfully before acting does not exclude a wholesome spontaneity of response. On the contrary, through training, the practice of pausing, stopping and keeping still for bare attention will itself become quite spontaneous. It will grow into a selective mechanism of the mind that, with an increasing reliability and swiftness of response, can prevent the upsurge of evil or unwise impulses. Without such a skill we may intellectually

realize those impulses to be unwholesome, but still succumb to them owing to their own powerful spontaneity. The practice of pausing mindfully serves, therefore, to replace unwholesome spontaneity or habits by wholesome ones grounded in our better knowledge and nobler intentions.

Just as certain reflex movements automatically protect the body, similarly the mind needs spontaneous spiritual and moral self-protection. The practice of bare attention will provide this vital function. A person of average moral standards instinctively shrinks from thoughts of theft or murder. With the help of the method of bare attention, the range of such spontaneous moral brakes can be vastly extended and ethical sensitivity greatly heightened.

In an untrained mind, noble tendencies and right thoughts are often assailed by the sudden outbreak of passions and prejudices. They either succumb or assert themselves only with difficulty after an inner struggle. But if the spontaneity of the unwholesome is checked or greatly reduced, as described above, our good impulses and wise reflections will have greater scope to emerge and express themselves freely and spontaneously. Their natural flow will give us greater confidence in the power of the good within us; it will also carry more conviction for others. That spontaneity of the good will not be erratic, for it will have deep and firm roots in previous methodical training. Here appears a way by which a premeditated good thought (*sasaṅkhārika-kusala-citta*) may be transformed into a spontaneous good thought (*asaṅkhārika-kusala-citta*). According to the psychology of the Abhidhamma Piṭaka, such a thought, if combined with knowledge, takes the first place in the scale of ethical values. In this way we shall achieve a practical understanding of a saying in *The Secret of the Golden Flower*:[7] "If one attains intentionally to an unintentional state one has comprehension." This saying invites a paraphrase in Pāli terms: *Sasaṅkhārena asaṅkhārikaṃ pattabbaṃ*, "By premeditated intentional effort spontaneity can be won."

If the numerous aids to mental growth and liberation

found in the Buddha's teachings are wisely utilized, there is actually nothing that can finally withstand the Satipaṭṭhāna method; and this method starts with the simple practice of learning to pause and stop for bare attention.

Slowing-down

Against the impetuosity, rashness and heedlessness of the untrained mind, the practice of pausing and stopping sets up a deliberate slowing-down. The demands of modern life, however, make it impracticable to introduce such a slowing-down of functions into the routine of the average working day. But as an antidote against the harmful consequences of the hectic speed of modern life, it is all the more important to cultivate that practice in one's leisure hours, especially in periods of strict Satipaṭṭhāna practice. Such practice will also bestow the worldly benefits of greater calm, efficiency and skill in one's daily round of work.

For the purposes of meditative development, slowing-down serves as an effective training in heedfulness, sense-control and concentration. But apart from that, is has a more specific significance for meditative practice. In the commentary to the Satipaṭṭhāna Sutta, it is said that the slowing-down of movements may help in *regaining lost concentration* on a chosen object. A monk, so we read, had bent his arm quickly without remembering his subject of meditation as his rule of practice demanded. On becoming aware of that omission he took his arm back to its previous position and repeated the movement mindfully. The subject of meditation referred to was probably "clearly comprehending action," as mentioned in the Satipaṭṭhāna Sutta: "In bending and stretching he acts with clear comprehension."

The slowing-down of certain bodily movements during strict meditative training is particularly helpful in gaining *insight-knowledge* (*vipassanā-ñāṇa*), especially the direct awareness of change and non-self. To a great extent, it is the rapidity of movement that strengthens the illusion of

unity, identity and substantiality in what is actually a complex evanescent process. Therefore, in the strict practice of Satipaṭṭhāna, the slowing down of such actions as walking, bending and stretching, so as to discern the several phases of each movement, provides a powerful aid for direct insight into the three characteristics of all phenomena. The meditator's contemplation will gain increasing force and significance if he notices clearly how each partial phase of the process observed arises and ceases by itself, and nothing of it goes over or "transmigrates" to the next phase.

Under the influence of pausing for bare attention, the average rhythm of our everyday actions, speech and thoughts will also become more quiet and peaceful. Slowing-down the hurried rhythm of life means that thoughts, feelings and perceptions will be able to complete the entire length of their natural lifetime. Full awareness will extend up to their end phase: to their last vibrations and reverberations. Too often that end phase is cut off by an impatient grasping at new impressions, or by hurrying on to the next stage of a line of thought before the earlier one has been clearly comprehended. This is one of the main reasons for the disorderly state of the average mind, which is burdened by a vast amount of indistinct or fragmentary perceptions, stunted emotions and undigested ideas. Slowing-down will prove an effective device for recovering the fullness and clarity of consciousness. A fitting simile, and at the same time an actual example, is the procedure called for in the practice of mindfulness of breathing (*ānāpānasati*): mindfulness has to cover the whole extent of the breath, its beginning, middle and end. This is what is meant by the passage in the sutta, "Experiencing the *whole* (breath-) body, I shall breathe in and out." Similarly, the entire "breath" or rhythm of our lives will become deeper and fuller if, through slowing-down, we get used to sustained attention.

The habit of prematurely cutting off processes of thought, or slurring over them, has assumed serious proportions in the man of modern urban civilization. Restlessly he clamours for ever new stimuli in increasingly quicker succession, just

as he demands increasing speed in his means of locomotion. This rapid bombardment of impressions has gradually blunted his sensitivity, and thus he always needs new stimuli, louder, coarser and more variegated. Such a process, if not checked, can end only in disaster. Already we see at large a decline of finer aesthetic susceptibility and a growing incapacity for genuine natural joy. The place of both is taken by a hectic, short-breathed excitement incapable of giving any true aesthetic or emotional satisfaction. "Shallow mental breath" is to a great extent responsible for the growing superficiality of "civilized man" and for the frightening spread of nervous disorders in the West. It may well become the start of a general deterioration of human consciousness in its qualitative level, range and strength. This danger threatens all those, in the East as well as in the West, who lack adequate spiritual protection from the impact of technical civilization. Satipaṭṭhāna can make an important contribution to remedying this situation, in the way we have briefly indicated here. Thus the method will prove beneficial from the worldly point of view as well.

Here, however, we are chiefly concerned with the psychological aspects of mindfulness and their significance for meditative development. Sustained attention, helped by slowing-down, will affect the quality of conciousness mainly in three ways: (a) in intensifying consciousness; (b) in clarifying the object's characteristic features; and (c) in revealing the object's relatedness.

(a) An object of sustained attention will exert a particularly *strong* and *long-lasting* impact on the mind. Its influence will be felt not only throughout the thought-series immediately following the particular perception, but may also extend far into the future. It is that causal efficacy which is the measure of the *intensity of consciousness*.

(b) Sustained attention leads to a *fuller picture* of the object in all its aspects. Generally, the first impression we gain of any new sense-object or idea will be its most striking feature; it is this aspect of the object which captures our

attention up to the culminating point of the impact. But the object also displays other aspects or characteristics, and is capable of exercising functions, other than those we initially notice. These may be less obvious to us or subjectively less interesting; but they may be even more important. There will also be cases where our first impression is entirely deceptive. Only if we sustain our attention beyond that first impact will the object reveal itself more fully. In the downward course of the first perceptual wave the prejudicing force of the first impact lessens; and it is only then, in that end phase, that the object will yield a wider range of detail, a more complete picture of itself. It is therefore only by sustained attention that we can obtain a *clearer understanding of an object's characteristic features.*

(c) Among the characteristic features of any object, physical or mental, there is one class we often overlook due to hasty or superficial attention, and which therefore needs to be treated separately. This is the *relatedness* of the object. The object's relatedness extends back to its past—to its origin, causes, reasons and logical precedents; it also extends outward to embrace the total context—its background, environment and presently active influences. We can never fully understand things if we view them in artificial isolation. We have to see them as part of a wider pattern, in their conditioned and conditioning nature; and this can be done only with the help of sustained attention.

Subliminal Influences

The three ways of heightening consciousness just discussed are clearly of prime importance for the development of insight. When consciousness is intensified, and its objective field clarified and discerned in its relational structure, the ground is prepared for "seeing things according to reality." But besides its obvious direct influence, this threefold process also has an indirect influence which is no less powerful and important: it strengthens and sharpens the mind's subliminal faculties of subconscious organization, memory and intuition. These

again, on their part, nourish and consolidate the progress of liberating insight. The insight aided by them is like the mountain lake of the canonical simile: it is fed not only by the outside rains, but also by springs welling up from within its own depths. The insight nourished by these "underground" subliminal resources of the mind will have deep roots. The meditative results that it brings cannot be lost easily, even with unliberated worldlings who are still subject to relapse.

1. Perceptions or thoughts which have been objects of sustained attention make a stronger impact on the mind and reveal their characteristic features more distinctly than when attention is slack. Thus, when they sink into the subconscious, they occupy a special position there. This holds true for all three ways of enhancing the consciousness of an object. (a) In a process of consciousness, if attention is as strong in the end phase as in the earlier phases, then when the process is finished and the mind lapses back into subconsciousness, the latter will be more amenable to conscious control. (b) If an impression or idea has been marked by numerous distinct characteristics, then when it fades from immediate awareness, it will not be so easily lost in the vague contents of the subconscious or dragged by passionate biases into false subconscious associations. (c) Similarly, the correct comprehension of the object's relatedness will protect the experience from being merged with indistinct subconscious material. Perceptions or thoughts of enhanced intensity and clarity, absorbed into the subconscious, remain more articulate and more accessible than contents originating from hazy or "stunned" impressions. It will be easier to convert them into full consciousness and they will be less unaccountable in their hidden effects upon the mind. If, through an improvement in the quality and range of mindfulness, the number of such matured impressions increases, the result might be a subtle change in the very structure of subconsciousness itself.

2. It will be evident from our earlier remarks that those

impressions that we have called "matured" or "more accessible and convertible," lend themselves more easily and more correctly to recollection—more easily because of their greater intensity, more correctly because their clearly marked features protect them from being distorted by false associative images or ideas. Remembering them in their context and relatedness works both ways—it promotes both easier and more correct recollection. Thus *sati* in its meaning and function of mindfulness helps to strengthen *sati* in its meaning and function of *memory*.

3. The influence of sustained attention on the subconscious and on memory brings a deepening and strengthening of the faculty of intuition, particularly the intuitive insight which chiefly concerns us here. Intuition is not a gift from the unknown. Like any other mental faculty, it arises out of specific conditions. In this case the primary conditions are latent memories of perceptions and thoughts stored in the subconscious. Obviously, the memories providing the most fertile soil for the growth of intuition will be those marked by greater intensity, clarity and wealth of distinctive marks; for it is these that are most accessible. Here, too, the preserved relatedness of the impressions will contribute much. Recollections of that type will have a more organic character than memories of bare or vague isolated facts, and they will fall more easily into new patterns of meaning and significance. These more articulate memory images will be a strong stimulation and aid for the intuitive faculty. Silently, in the hidden depths of the subliminal mind, the work of collecting and organizing the subconscious material of experience and knowledge goes on until it is ripe to emerge as an *intuition*. The break-through of that intuition is sometimes occasioned by quite ordinary happenings. However, though seemingly ordinary, these events may have a strong evocative power if previously they had been made objects of sustained attention. Slowing-down and pausing for bare attention will uncover the depth dimension of the simple things of everyday life, and thus provide potential stimuli

for the intuitive faculty.

This applies also to the intuitive penetration of the Four Noble Truths that culminates in liberation (*arahatta*). The scriptures record many instances of monks and nuns who could not arrive at intuitive penetration when engaged in the actual practice of insight meditation. The flash of intuition struck them on quite different occasions: when stumbling against a rock or catching sight of a forest fire, a mirage or a lump of froth in a river. We meet here another confirmation of that seemingly paradoxical saying that "intentionally an unintentional state may be won." By deliberately turning the full light of mindfulness on the smallest events and actions of everyday life, eventually the liberating wisdom may arise.

Sustained attention not only provides the nourishing soil for the *growth* of intuition, it also makes possible the fuller utilization and even repetition of the intuitive moment. People of inspiration in various fields of creative activity have often deplored their common experience; the flash of intuition strikes so suddenly and vanishes so quickly that frequently the slow response of the mind hardly catches the last glimpse of it. But if the mind has been trained in observant pausing, in slowing-down and sustained attention, and if—as indicated above—the subconscious has been influenced, then the intuitive moment too might gain that fuller, slower and stronger rhythm. This being the case, its impact will be strong and clear enough to allow for full use of that flash of intuitive insight. It might even be possible to lead its fading vibrations upward again to a new culmination, similar to the rhythmic repetition of a melody rising again in harmonious development out of the last notes of its first appearance.

The full utilization of a single moment of intuitive insight could be of decisive importance for one's progress toward full realization. If one's mental grip is too weak and one lets those elusive moments of intuitive insight slip away without having utilized them fully for the work of liberation, then they might not recur until many years have passed, or

perhaps not at all during the present life. Skill in sustained attention, however, will allow one to make full use of such opportunities, and slowing-down and pausing during meditative practice is an important aid in acquiring that skill.

Through our treatment of pausing, stopping and slowing-down, one of the traditional definitions of mindfulness found in the Pāli scriptures will have become more intelligible in its far-reaching implications: that is, its function of *anapilāpanatā*, meaning literally, "not floating (or slipping) away." "Like pumpkin-pots on the surface of water," add the commentators, and they continue: "Mindfulness enters deeply into its object, instead of hurrying only over its surface." Therefore, "non-superficiality" will be an appropriate rendering of the above Pāli term, and a fitting characterization of mindfulness.

4. DIRECTNESS OF VISION

> I wish I could disaccustom myself from everything, so that I might see anew, hear anew, feel anew. Habit spoils our philosophy.
>
> G.C. Lichtenberg (1742-1799)

In an earlier section we spoke about the impulsive spontaneity of the unwholesome. We have seen how stopping for bare and sustained attention is able to counter, or reduce, our rash impulsive reactions, thus allowing us to face any situation with a fresh mind, with a *directness of vision* unprejudiced by those first spontaneous responses.

By *directness of vision* we understand a direct view of reality, without any colouring or distorting lenses, without the intrusion of emotional or habitual prejudices and intellectual biases. It means: coming face to face with the bare facts of actuality, seeing them as vividly and freshly as if we were seeing them for the first time.

The Force of Habit

Those spontaneous reactions which so often stand in the way of direct vision do not derive only from our passionate impulses. Very frequently they are the product of *habit*. In

that form, they generally have an even stronger and more tenacious hold on us—a hold which may work out either for our good or for our harm. The influence that habit exercises for the *good* is seen in the "power of repeated practice." This power protects our achievements and skills—whether manual or mental, worldly or spiritual—against loss or forgetfulness, and converts them from casual, short-lived imperfect acquisitions into the more secure possession of a quality thoroughly mastered. The *detrimental* effect of habitual spontaneous reactions is manifest in what is called in a derogative sense the "force of habit": its deadening, stultifying and narrowing influence productive of compulsive behaviour of various kinds. In our present context we shall be concerned only with that negative aspect of habit as impeding and obscuring the directness of vision.

As remarked earlier, habitual reactions generally have a stronger influence upon our behaviour than impulsive ones. Our passionate impulses may disappear as suddenly as they have arisen. Though their consequences may be very grave and extend far into the future, their influence is in no way as long-lasting and deep-reaching as that of habit. Habit spreads its vast and closely meshed net over wide areas of our life and thought, trying to drag in more and more. Our passionate impulses, too, might be caught in that net and thus be transformed from passing outbursts into lasting traits of character. A momentary impulse, an occasional indulgence, a passing whim may by repetition become a habit we find difficult to uproot, a desire hard to control and finally an automatic function we no longer question. Repeated gratification turns a desire into a habit, and a habit left unchecked grows into a compulsion.

It sometimes happens that, at first, we regard a particular activity or mental attitude as without any special personal importance. The activity or attitude may be morally indifferent and inconsequential. At the start we might find it easy to abandon it or even to exchange it for its opposite, since neither our emotions nor reason bias us towards either

alternative. But by repetition, we come to regard the chosen course of action or thought as "pleasant, desirable and correct," even as "righteous"; and thus we finally identify it with our character or personality. Consequently, we feel any break in this routine to be unpleasant or wrong. Any outside interference with it we greatly resent, even regarding such interference as a threat to our "vital interests and principles." In fact at all times primitive minds, whether "civilized" or not, have looked at a stranger with his "strange customs" as an enemy, and have felt his mere unaggressive presence as a challenge or threat.

At the beginning, when no great importance was ascribed to the specific habit, the attachment that gradually formed was directed not so much to the action proper as to the pleasure we derived from undisturbed routine. The strength of that attachment to routine derives partly from the force of physical and mental inertia, so powerful a motive in man; we shall presently refer to another cause for attachment to routine. By force of habit, the particular concern—whether a material object, an activity or a way of thinking—comes to be invested with such an increase of emotional emphasis, that the attachment to quite unimportant or banal things may become as tenacious as that to our more fundamental needs. Thus the lack of conscious control can turn the smallest habits into the uncontested masters of our lives. It bestows upon them the dangerous power to limit and rigidify our character and to narrow our freedom of movement—environmental, intellectual and spiritual. Through our subservience to habit, we forge new fetters for ourselves and make ourselves vulnerable to new attachments, aversions, prejudices and predilections; that is, to new suffering. The danger for spiritual development posed by the dominating influence of habit is perhaps more serious today than ever before; for the expansion of habit is particularly noticeable in our present age when specialization and standardization reach into so many varied spheres of life and thought.

Therefore, when considering the Satipaṭṭhāna Sutta's

words on the formation of fetters, we should also think of the important part played by habit:

> … and what fetter arises dependent on both (i.e. the sense organs and sense objects), that he knows well. In what manner the arising of the unarisen fetter comes to be, that he knows well.

In Buddhist terms, it is pre-eminently the hindrance of sloth and torpor (*thīna-middha nīvaraṇa*) that is strengthened by the force of habit, and it is the mental faculties such as agility and pliancy of mind (*kāya-* and *citta-lahutā*, etc.)[8] that are weakened.

This tendency of habits to extend their range is anchored in the very nature of consciousness. It stems not only from the aforementioned passive force of inertia, but in many cases from an active will to dominate and conquer. Certain active types of consciousness, possessing a fair degree of intensity, tend to repeat themselves. Each one struggles to gain ascendancy, to become a centre around which other weaker mental and physical states revolve, adapting themselves to and serving that central disposition. This tendency is never quite undisputed, but still it prevails, and even peripheral or subordinate types of consciousness exhibit the same urge for ascendancy. This is a striking parallel to the self-assertion and domineering tendency of an egocentric individual in his contact with society. Among biological analogies, we may mention the tendency toward expansion shown by cancer and other pathological growths; the tendency toward repetition we meet in the freak mutations which loom as a grave danger at the horizon of our atomic age.

Because of that will to dominate inherent in many types of consciousness, a passing whim may grow into a relatively constant trait of character. If still not satisfied with its position, it may break away entirely from the present combination of life forces until finally, in the process of rebirths, it becomes the very centre of a new personality. There are within us countless seeds for new lives, for innumerable potential "beings," all of whom we should vow to liberate from

the wheel of saṃsāra, as the Sixth Zen Patriarch expressed it.[9]

Detrimental physical or mental habits may grow strong, not only if fostered deliberately, but also if left unnoticed or unopposed. Much of what has now strong roots in our nature has grown from minute seeds planted in a long-forgotten past (see the Simile of the Creeper, MN 45). This growth of morally bad or otherwise detrimental habits can be effectively checked by gradually developing another habit: that of attending to them mindfully. If we now do deliberately what had become a mechanical performance, and if prior to doing it we pause a while for bare attention and reflection—this will give us a chance to scrutinize the habit and clearly comprehend its purpose and suitability (*sātthaka-* and *sappāya-sampajañña*). It will allow us to make a fresh assessment of the situation, to see it directly, unobscured by the mental haze that surrounds a habitual activity with the false assurance: "It is right because it was done before." Even if a detrimental habit cannot be broken quickly, the reflective pause will counter its unquestioned spontaneity of occurrence. It will stamp it with the seal of repeated scrutiny and resistance, so that on its recurrence it will be weaker and will prove more amenable to our attempts to change or abolish it.

It need hardly be mentioned that habit, which has been rightly called "the wet-nurse of man," cannot and should not disappear from our lives. Let us only remember what a relief it is, particularly in the crowded day and complex life of a city-dweller, to be able to do a great number of things fairly mechanically with, as it were, only "half-powered attention." Habit brings considerable simplification to our lives. It would be an unbearable strain if all our little humdrum activities had to be done with deliberate effort and close attention. In fact, many operations of manual labour, much of the *technique* in art, and even standard procedures in complex intellectual work, generally bring better and more even results through skilled routine performance. Yet that evenness of habitual performance will also reach its end

point. Unless enlivened by the creation of new interest, it will show symptoms of fatigue and start to decline.

Of course it would be absurd to advocate that all our little habits be abolished, for many are innocuous and even useful. But we should regularly ask ourselves whether we still have control over them; whether we can give them up or alter them at will. We can answer this question for ourselves in two ways: first, by attending to our habitual actions mindfully for a certain period of time, and second, by actually giving them up temporarily in cases where this will not have any harmful or disturbing effects upon ourselves or others. If we turn on them the light of *direct vision*, looking at them or performing them as if for the first time, these little routine activities, and the habitual sights around us, will assume a new glow of interest and stimulation. This also holds good for our professional occupations and their environment, and for our close human relationships if they should have become stale by habit. The relationship to one's marriage partner, to friends and to colleagues may thus receive a great rejuvenation. A fresh and direct vision will also reveal that one can relate to people or do things in a different and more beneficial way than one did before by force of habit.

An acquired capacity to give up minor habits will prove its worth in the fight against more dangerous proclivities. It will also come to our aid at times when we are faced with serious changes in our lives which forcefully deprive us of fundamental habits. Loosening the hardened soil of our routine behaviour and thoughts will have an enlivening effect on our vital energy, our mental vigour and our power of imagination. But what is most important, into that loosened soil we shall be able to plant the seeds of vigorous spiritual progress.

Associative Thought

Mental habituation to standard reactions, to sequences of activity and to judgements of people or things, proceeds by way of associative thinking. From the objects, ideas, situations and

people that we encounter, we select certain distinctive marks, and associate these marks with our own response to them. If these encounters recur, they are associated first with those marks selected earlier, and then with our original, or strongest response. Thus these marks become a signal for releasing a standard reaction, which may consist of a long sequence of connected acts or thoughts familiar through repeated practice or experience. This way of functioning makes it unnecessary for us to apply new effort and painstaking scrutiny to each single step in such a sequence. The result is a great simplification of life, permitting us to release energy for other tasks. In fact, in the evolution of the human mind, associative thinking was a progressive step of decisive importance. It enabled us to learn from experience, and thus led up to the discovery and application of causal laws.

Yet along with these benefits, associative thinking can also bring many grave dangers if it is applied faultily or thoughtlessly and not carefully controlled. Let us draw up a partial list of these danger points:

1. Associative thinking, recurring again and again in similar situations, may easily perpetuate and strengthen faulty or incomplete initial observations, errors of judgement and emotional prejudices such as love, hate and pride.

2. Incomplete observations and restricted viewpoints in judgement, sufficient to deal with one particular situation, may prove quite inadequate and entail grave consequences if mechanically applied to changed circumstances.

3. Due to misdirected associative thinking, a strong instinctive dislike may be felt for things, places or people which in some way are merely reminiscent of unpleasant experiences, but actually have no connection with them.

These briefly-stated instances show how vital it is for us to scrutinize from time to time the mental grooves of our associative thoughts, and to review the various habits and stereotype reactions deriving from them. In other words, we must step out of our ruts, regain a direct vision of things and make a fresh appraisal of our habits in the light of that vision.

If we look once again over the list of potential dangers deriving from uncontrolled associative thinking, we shall better understand the Buddha's insistence upon getting to the bedrock of experience. In the profound and terse stanzas called "The Cave," included in the Sutta Nipāta, the Buddha says that the "full penetration of *sense impression* (*phassa*) will make one free from greed" and that "by understanding *perception* (*saññā*), one will be able to cross the flood of saṃsāra" (vv. 778ff.).[10] By placing mindfulness as a guard at the very first gate through which thoughts enter the mind, we shall be able to control the incomers much more easily, and shut out unwanted intruders. Thus the purity of "luminous consciousness" can be maintained against "adventitious defilements" (AN 1:51).

The Satipaṭṭhāna Sutta provides a systematic training for inducing direct, fresh and undistorted vision. The training covers the entire personality in its physical and mental aspects, and includes the whole world of experience. The methodical application of the several exercises to oneself (*ajjhatta*), to others (*bahiddhā*) and alternatingly to both, will help uncover erroneous conceptions due to misdirected associative thinking and misapplied analogies.

The principal types of false associative thinking are covered, in the terminology of the Dhamma, by the four kinds of *misapprehension or perverted views* (*vipallāsa*): i.e. wrongly taking (1) what is impermanent for permanent, (2) what is painful, or conducive to pain, for happiness, (3) what has no self and is unsubstantial for a self or an abiding substance, and (4) what is impure for beautiful. These perverted views arise through a false apprehension of the characteristic marks of things. Under the influence of our passions and false theories, we perceive things selectively in a one-sided or erroneous way, and then associate them wrongly with other ideas. By applying bare attention to our perceptions and impressions, gradually we can free them from these misapprehensions, progressing steadily towards the *direct vision* of things as they really are.

The Sense of Urgency

One who has clear and direct vision, stirred to a sense of urgency (*saṃvega*) by things that are deeply moving, will experience a release of energy and courage enabling him to break through his timid hesitations and his rigid routine of life and thought. If that sense of urgency is kept alive, it will bestow the earnestness and persistence required for the work of liberation. Thus said the teachers of old:

> This very world here is our field of action.
> It harbours the unfoldment of the holy path,
> And many things to break complacency.
> Be stirred by things which may well move the heart,
> And being stirred, strive wisely and fight on!

Our closest surroundings are full of stirring things. If we generally do not perceive them as such, that is because habit has made our vision dull and our heart insensitive.

The same thing happens to us even with the Buddha's teaching. When we first encounter the teaching, we receive a powerful intellectual and emotional stimulation; but gradually the impetus tends to lose its original freshness and impelling force. The remedy is to constantly renew it by turning to the fullness of life around us, which illustrates the Four Noble Truths in ever new variations. A direct vision will impart new lifeblood even to the most common experiences of every day, so that their true nature appears through the dim haze of habit and speaks to us with a fresh voice. It may well be just the long accustomed sight of the beggar at the street corner, of a weeping child, or the illness of a friend, which startles us afresh, makes us think, and stirs our sense of urgency in treading resolutely the path that leads to the cessation of suffering.

We know the beautiful account of how Prince Siddhattha first came face to face with old age, illness and death while driving his chariot through the royal city after a long period of isolation in a make-believe world. This ancient story may well be historical fact, for we know that in the lives

of many great men common events often gain a symbolic significance and lead to major consequences far beyond their ordinary appearance. Great minds find significance in the seemingly commonplace and invest the fleeting moment with far-reaching efficacy. But, without contesting the inner truth of that old story, we may reasonably believe that the young prince had actually seen before, with his fleshy eyes, old people, sick people and those who had succumbed to death. However, on all these earlier occasions, he would not have been touched very deeply by these sights—as is the case with most of us most of the time. That earlier lack of sensitivity may have been due to the carefully protected, artificial seclusion of his petty, though princely, happiness—the hereditary routine of his life into which his father had placed him. Only when he broke through that golden cage of easy-going habits could the facts of suffering strike him as forcibly as if he had seen them for the first time. Then only was he stirred by them to a sense of urgency that led him out of the home life and set his feet firmly on the road to enlightenment.

The more *clearly* and *deeply* our minds and hearts respond to the truth of suffering manifest in the very common facts of our existence, the less often shall we need a repetition of the lesson and the shorter will be our migration through saṃsāra. The *clarity* of perception evoking our response will come from an undeflected directness of vision, bestowed by bare attention (*sati*); and the *depth* of experience will come from wise reflection or clear comprehension (*sampajañña*).

The Road to Insight

Directness of vision is also a chief characteristic of the methodical practice of insight meditation. There it is identified with the direct or experiential knowledge bestowed by meditation, as distinguished from the inferential knowledge obtained by study and reflection. In the meditative development of insight, one's own physical and mental processes are directly viewed, without the interference of abstract

concepts or the fi ltering screens of emotional evaluation. For in this context these only obscure or camoufl age the naked facts, detracting from the strong immediate impact of reality. Conceptual generalizations from experience are very useful in their place; but if they interrupt the medita-tive practice of bare attention, they tend to "shove aside" or dispose of the particular fact, by saying, as it were: "It is nothing else but this." Generalizing thought inclines to become impatient with a recurrent type, and after having it classifi ed, soon fi nds it boring.

Bare attention, however, being the key instrument of methodical insight, keeps to the particular. It follows keenly the rise and fall of successive physical and mental processes. Though all phenomena of a given series may be true to type (e.g. inhalations and exhalations), bare attention regards each of them as distinct, and conscientiously registers its separate birth and death. If mindfulness remains alert, these repetitions of type will, by their multiplication, exert not a reduced but an intensified impact on the mind. The three characteristics—impermanence, suffering and voidness of self—inherent in the process observed, will stand out more and more clearly. They will appear in the light shed by the phenomena themselves, not in a *borrowed* light; not even a light borrowed from the Buddha, the peerless and indispensable guide to these experiences. These physical and mental phenomena, in their "self-luminosity," will then convey a growing sense of urgency to the meditator: revulsion, dissatisfaction and awareness of danger, followed by detachment—though certainly, joy, happiness and calm, too, will not be absent throughout the practice. Then, if all other conditions of inner maturity are fulfilled, the first direct vision of final liberation will dawn with the stream-winner's (*sotāpanna*) indubitable knowledge: "Whatever has the nature of arising, has the nature of vanishing."

Thus, in the unfoldment of the power of mindfulness, Satipaṭṭhāna will prove itself as the true embodiment of the Dhamma, of which it was said:

"Well-proclaimed is the Dhamma by the Blessed One, visible here and now, not delayed, inviting inspection, onward-leading, to be directly experienced by the wise."

NOTES

1. See Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation* (Rider & Co., 1962).
2. Comy. to Snp. v. 334.
3. Anagarika Govinda, *The Psychological Attitude of Early Buddhist Philosophy* (Rider & Co., 1961).
4. Bhikkhu Soma, *The Way of Mindfulness* (Kandy: Buddhist Publication Society, 1975), p. 83.
5. See Vism. IV,47.
6. Ibid. IV,51,57. The three rousing factors are investigation, energy and rapture; the three calming ones, tranquillity, concentration and equanimity.
7. A treatise of Chinese Taoism, strongly influenced by Mahāyāna Buddhism.
8. About these important qualitative constituents of good, wholesome (*kusala*) consciousness, see the author's *Abhidhamma Studies* (Kandy: Buddhist Publication Society, 1965), pp. 51 ff.
9. This may be a somewhat ironical reference by that great sage to the fact that the well-known Mahāyānic Bodhisattva vow of liberating all beings of the universe is often taken much too light-heartedly by many of his fellow Mahāyānists.
10. Compare also the passage on the significance of sense impression (or contact) in the concluding sections of the Brahmajāla Sutta (DN 1).

The Roots of Good and Evil

Introduction

The Buddha has taught that there are three roots of evil: greed, hatred and delusion. These three states comprise the entire range of evil, whether of lesser or greater intensity, from a faint mental tendency to the coarsest manifestations in action and speech. In whatever way they appear, these are the basic causes of suffering.

These roots have their opposites: non-greed, non-hatred and non-delusion. These are the three roots of good: of all acts of unselfishness, liberality and renunciation; of all expressions of loving-kindness and compassion; of all achievements in knowledge and understanding.

These six mental states are the roots from which everything harmful and beneficial sprouts. They are the roots of the Tree of Life with its sweet and bitter fruits.

Greed and hatred, maintained and fed by delusion, are the universal impelling forces of all animate life, individually and socially. Fortunately, the roots of good also reach into our world and keep the forces of evil in check, but the balance is a precarious one needing to be preserved by constant watchfulness and effort. On the level of inanimate nature, too, we find counterparts to greed and hatred in the forces of attraction and repulsion, kept in their purposeless reactive movement by inherent nescience which cannot provide a motive for cessation of the process. Thus, through an unfathomable past, the macrocosm of nature and the microcosm of mind have continued their contest between attraction and repulsion, greed and hatred; and unless stopped by voluntary effort and insight, they will so continue for aeons to come. This cosmic conflict of opposing energies, unsolvable on its own level, is one aspect of *dukkha* (unsatisfactoriness): the ill of restless, senseless movement as felt by a sensitive being.

On the human level, too, we see that man, who proudly

believes himself to be a "free agent"—the master of his life and even of nature—is in his spiritually undeveloped state actually a passive patient driven about by inner forces he does not recognize. Pulled by his greed and pushed by his hatred, in his blindness he does not see that the brakes for stopping these frantic movements are in his reach, within his own heart. The brakes are the roots of good themselves, which can be cultivated to such a degree that greed, hatred and delusion are utterly destroyed.

Though we have spoken of the six roots as being "roots of good and evil," our use of the terms "good" and "evil" is provisional, a simplification chosen to introduce this teaching by familiar terms. In the Buddhist texts they are called the roots of the wholesome (*kusala-mūla*) and the roots of the unwholesome (*akusala-mūla*). And thus we, too, shall generally call them.

This differentiation of terms marks an important distinction, for the "spread" of the mental states called roots is much wider and deeper than the moral realm to which the words "good" and "evil" refer. The distinction may be defined as follows. An intentional action performed by body or speech is immoral—an evil or a "sin"—when it is motivated by the unwholesome roots and is *intentionally and directly harmful to others*. This constitutes *socially* significant immorality, for which it is the criterion. Such actions are termed *unwholesome bodily* or *verbal kamma.* Thoughts associated with these unwholesome roots, wishing the harm of others, constitute *individually* significant immorality, for which they are the criterion. They include thoughts such as those of injury, murder, theft, fraud and rape, and also false ideologies leading to the harm of others or condoning such harm. Whether or not these thoughts are followed by deeds or words, they constitute *unwholesome mental kamma*.

When greed, hatred and delusion, in any degree, do *not* cause intentional harm to others, they are not evil or immoral in the strict sense of our definition. However, they are still kammi-

cally unwholesome in that they maintain bondage and lead to unpleasant results. Similarly, the term "wholesome" extends beyond socially significant morality to comprise also what is individually beneficial, such as acts of renunciation and attempts to understand the nature of reality.

The recent crisis of theistic faith which has taken hold in the West has brought in its trail a moral crisis as well. For many, belief in God has been shattered, and often those who lose their belief in God fail to see any convincing reason for morality without a divine sanction coming down from above. Left without a sound foundation for ethics, they either accept materialistic political ideologies or allow their conduct to be guided by self-interest. Yet we also find today a growing number of people seeking better alternatives. To them the Buddha's teaching on the wholesome and unwholesome roots provides a criterion of good and evil that is neither theological nor authoritarian but experiential, one with a sound psychological basis offering an autonomous pragmatic motivation for avoiding evil and choosing the good.

The social and political motivations for moral conduct proposed to modern man may not openly contradict the basic sentiments of morality, but as their structures are bound to specific historical conditions and reflect the varying self-interests and prejudices of the dominant social group, the values they propose are highly relative, lacking universal validity. In contrast, Buddhist ethics, being based on psychological fact and not on external contingencies, provides a core of moral principles inherently free from relativistic limitations, valid for all time and under all circumstances. By introspection and observation, we can understand that the unwholesome roots are undesirable mental states, productive of suffering for ourselves and others; and since it is our common nature to avoid suffering and to desire happiness, we can understand that it serves our own long-range interest as well as the good of others to restrain actions born of these roots and to act in ways motivated by their wholesome op-

posites. A brief survey of the evil roots will make this clear.

Greed is a state of lack, need and want. It is always seeking fulfilment and lasting satisfaction, but its drive is inherently insatiable, and thus as long as it endures it maintains the sense of lack.

Hatred, in all its degrees, is also a state of dissatisfaction. Though objectively it arises in response to undesired people or circumstances, its true origins are subjective and internal, chiefly frustrated desire and wounded pride. Buddhist psychology extends the range of hatred beyond simple anger and enmity to include a variety of negative emotions—such as disappointment, dejection, anxiety and despair—representing misguided reactions to the impermanence, insecurity and imperfection inherent in all conditioned existence.

Delusion, taking the form of ignorance, is a state of confusion, bewilderment and helplessness. In its aspect of false views, delusion issues in dogmatism; it takes on a fanatical, even obsessive character, and makes the mind rigid and encapsulated.

All three unwholesome roots lead to inner disharmony and social conflict. In Tibetan paintings they are depicted at the very hub of the Wheel of Life,[1] symbolically represented by a cock, a pig and a snake, turning round and round, catching each other's tails. The three unwholesome roots, indeed, produce and support each other.

The root of greed gives rise to resentment, anger and hatred against those who obstruct the gratification of desire or compete in the chase to gain the desired objects—whether sensual enjoyment, power, dominance or fame. In this way greed leads to conflict and quarrels. When frustrated, instead of producing enmity and aversion, greed may bring about grief, sadness, despair, envy and jealousy—states which also come under the heading of hatred. The pain of deprivation and frustration again sharpens the keenness of desire, which then seeks an escape from pain by indulging in other kinds of enjoyment.

Both greed and hatred are always linked with delusion. They are grounded upon delusion and, on their part, produce

still more delusion as we pursue the objects we desire or flee from those we dislike. Both love and hate blind us to the dangers besetting our pursuits; they lead us away from our true advantage. It is the delusion beneath our love and hate that really blinds us, delusion that leads us astray.

The basic delusion, from which all its other forms spring, is the idea of an abiding self: the belief in an ego. For the sake of this illusory ego men lust and hate; upon this they build their imagination and pride. This ego-belief must first be clearly comprehended as a delusive viewpoint. One must pierce through the illusion of self by cultivating right understanding through penetrative thought and meditative insight.

Though the wholesome and unwholesome roots are individual mental states, their manifestations and repercussions have the greatest social significance. Each individual in society rises up at once to protect himself, his loved ones, his property, security and freedom, from the greed, hatred and delusions of others. His own greed, hatred and ignorance may in turn arouse others to anxious concern and resentment, though he may not be aware of this or care about it. From all this there results an intricate interlocking of suffering—suffering caused to others and suffering experienced oneself. Hence the Buddha repeatedly said that the unwholesome roots cause harm both to oneself and to others, while the wholesome roots are sources of benefit for both the individual and society (see Texts 16-20).

The wholesome and unwholesome roots are of paramount human concern on all levels. As the originating causes of kamma, our life-affirming and rebirth-producing intentional actions, they are the motive powers and driving forces of our deeds, words and thoughts. They mould our character and our destiny and hence determine the nature of our rebirth. Being dominant features in the structure of the mind, the unwholesome roots are used in the Abhidhamma Piṭaka for the classification of unwholesome consciousness and also for a typology of temperaments. All the stages of the path to deliverance are closely concerned with the wholesome and unwholesome roots. At the very beginning, the coarsest

forms of greed, hatred and irresponsible ignorance have to be abandoned through virtue (*sīla*), while in the advanced stages the aids of meditation (*samādhi*) and wisdom (*paññā*) have to be applied to a deeper-reaching removal of the unwholesome roots and to the cultivation of the wholesome ones. Even Arahantship and Nibbāna—the consummation of the great quest—are both explained in terms of the roots: as the extinction of greed, hatred and delusion.

This wide-ranging significance of the Buddha's teaching on the roots places it at the very core of the Dhamma. Showing the distinct marks of a fully enlightened mind, it is a teaching simple as well as profound, and hence accessible on many levels. The fact that greed, hatred and delusion, in their extreme forms, are the root causes of much misery and evil should be painfully obvious to every morally sensitive person. Such an initial understanding, open to commonsense, may well grow into full comprehension. It may then become the insight that moves one to enter the path to deliverance—the eradication of greed, hatred and delusion.

Within the framework of the Buddha's teaching, the Roots of Good and Evil have found their place in a great variety of contexts. To illustrate this by an ample selection of Buddhist texts—almost entirely taken from the discourses of the Buddha—is the intention of the following pages.

I Basic Explanations

1. DEFINITIONS

There are three roots of the unwholesome: greed, hatred and delusion; and there are three roots of the wholesome: non-greed, non-hatred and non-delusion.

DN 33 (Saṅgīti Sutta)

Comment

These two sets of three are, respectively, the roots of unwholesome and wholesome volitional action (*kamma*), by way of deeds, words or thoughts.

The term "root" (*mūla*), the commentaries explain, has the

sense of firm support, cause, condition and producer. The figurative character of the term suggests that the roots can also be taken as conveyors of the "nourishing sap" of the wholesome or unwholesome. They convey this sap to the mental factors and functions existing simultaneously with themselves, as well as to the wholesome or unwholesome actions in which they issue. They are *producers* by being productive of rebirth.

The words "unwholesome" and "wholesome," as used here, are renderings of the Pāli terms *akusala* and *kusala*, respectively. Alternative renderings used by other translators are, for the wholesome: profitable, skilful; for the unwholesome: unprofitable, unskilful. The terms "wholesome" and "unwholesome" comprise all volitional actions that bind living beings to saṃsāra, the round of rebirth and suffering. The actions having these roots may, therefore, be called *kammically* wholesome or unwholesome. Hence the range of the unwholesome is wider than that of the immoral, as it includes forms of the root-defilements which are not immoral in the strict sense explained above. The wholesome, as dealt with here and in most, though not all, of the following texts, is that of the mundane type. The wholesome of the supramundane type is not productive of kamma and therefore does not result in rebirth (see Text 14).[2]

The commentators to the Pāli scriptures explain *kusala*, the wholesome, as a healthy state of mind (*ārogya*), as morally faultless (*anavajja*), and as having favourable or pleasant kamma-results (*sukha-vipāka*). Another connotation of *kusala*, "dexterous" or "skilful," according to the commentators, does not apply in this context. Yet kammically wholesome actions may also be described as skilful insofar as they lead to happiness in the present and future, and to progress on the path to liberation.

Akusala, the unwholesome, has the opposite characteristics: it is an unhealthy or sickly state of mind (*gelañña*), morally faulty and blameworthy (*sāvajja*), and has unpleasant kamma-results (*dukkha-vipāka*). For

all these reasons, unwholesome actions in thoughts, words and deeds can also be said to be unskilful responses to life.

The Range of the Six Roots

(a) *The Unwholesome*. The three unwholesome roots are not restricted to the strong manifestations suggested by the English terms greed, hatred and delusion. To understand their range it is important to know that in the Pāli these three terms stand for all degrees of intensity, even the weakest, of the three defilements, and for all varieties in which these appear. In their weak degrees their unwholesome influence on character and kammic consequences is, of course, not as grave as that of their stronger forms. But even weak forms may carry the risk of either growing stronger or of making a person's character more susceptible to their graver manifestations. A fuller view of the various forms the unwholesome roots assume may be gained from a list of their synonyms, partly taken from the *Dhammasaṅgaṇī*, the first book of the Abhidhamma Piṭaka.

Greed: liking, wishing, longing, fondness, affection, attachment, lust, cupidity, craving, passion, self-indulgence, possessiveness, avarice; desire for the five sense objects; desire for wealth, offspring, fame, etc.

Hatred: dislike, disgust, revulsion, resentment, grudge, ill-humour, vexation, irritability, antagonism, aversion, anger, wrath, vengefulness.

Delusion: stupidity, dullness, confusion, ignorance of essentials (e.g. the Four Noble Truths), prejudice, ideological dogmatism, fanaticism, wrong views, conceit.

(b) *The Wholesome*. Though formulated negatively, the three wholesome roots signify positive traits:

Non-greed: unselfishness, liberality, generosity; thoughts and actions of sacrifice and sharing; renunciation, dispassion.

Non-hatred: loving-kindness, compassion, sympathy, friendliness, forgiveness, forbearance.

Non-delusion: wisdom, insight, knowledge, understanding,

intelligence, sagacity, discrimination, impartiality, equanimity.

2. THE COMMENTARIAL DEFINITIONS OF THE UNWHOLESOME ROOTS

Greed has the characteristic of grasping an object, like birdlime (lit. "monkey-lime"). Its function is sticking, like meat put in a hot pan. It is manifested as not giving up, like the dye of lamp-black. Its proximate cause is seeing enjoyment in things that lead to bondage. Swelling with the current of craving, it should be regarded as carrying beings along with it to states of misery as a swift-flowing river does to the great ocean.

Hatred has the characteristic of savageness, like a provoked snake. Its function is to spread, like a drop of poison, or its function is to burn up its own support, like a forest fire. It is manifested as persecuting like an enemy that has got his chance. Its proximate cause is the grounds for annoyance (*āghāta-vatthu)*. It should be regarded as being like stale urine mixed with poison.

Delusion has the characteristic of blindness, or it has the characteristic of unknowing. Its function is non-penetration, or its function is to conceal the true nature of an object. It is manifested as the absence of right view,[3] or it is manifested as darkness. Its proximate cause is unwise (unjustified) attention. It should be regarded as the root of all that is unwholesome.

Vism. XIV, 162, 171

3. THE COMMENTARIAL DEFINITIONS OF THE WHOLESOME ROOTS

Non-greed has the characteristic of the mind's lack of desire for an object, or it has the characteristic of non-adherence, like a water drop on a lotus leaf. Its function is not to lay hold (or not to grasp), like a liberated bhikkhu. It is manifested as not treating (the desire-evoking object) as a shelter (or non-cleaving), as a man who has fallen into filth (will not cling to it).

Non-hatred has the characteristic of lack of savagery, or the characteristic of non-opposing, like a congenial friend.

Its function is to remove annoyance, or its function is to remove fever, as sandalwood does. It is manifested as agreeableness, like the full moon.

Non-delusion has the characteristic of penetrating (things) according to their true nature, or it has the characteristic of sure penetration, like the penetration of an arrow shot by a skilful archer. Its function is to illuminate the objective field, like a lamp. It is manifested as non-bewilderment, like a forest guide. The three should be regarded as the roots of all that is wholesome.

Vism. XIV, 143

4. THE NATURE OF THE WHOLESOME ROOTS

Non-greed is opposed to the taint of avarice; non-hatred to the taint of immorality; non-delusion to an undeveloped state of wholesome qualities.

Non-greed is a condition of giving (*dāna*); non-hatred is a condition of virtue (*sīla*); non-delusion is a condition of mental development (or meditation; *bhāvanā*).

Through *non-greed* one does not overrate (an attractive object), as the lustful person does. Through *non-hatred* one does not underrate or deprecate (an unattractive or disagreeable object), as the hater does. Through non-delusion one has an undistorted view of things, while one who is deluded conceives things in a distorted way.

With *non-greed* one will admit an existing fault (in an attractive object) and will behave accordingly, while a greedy or lustful person will hide that fault. With *non-hatred* one will admit an existing virtue (in a disagreeable or hostile object) and will behave accordingly, while the hater will disparage that virtue. With non-delusion one will admit facts as they are and behave accordingly, while a deluded person holds the true for false (the factual for non-factual) and the false for true (the non-factual for factual).

With *non-greed* one does not have the suffering through separation from the beloved; but the greedy and lustful person identifies himself with the beloved and hence cannot bear separation from him. With *non-hatred* one does not

have the suffering through association with the unbeloved; but the hater identifies himself with (his aversion against) the unbeloved and cannot bear association with him. With *non-delusion* one does not have the suffering through not obtaining what one wishes, because the undeluded person will be able to reflect in this way: "How can it be possible that what is subject to decay should not enter into decay?"

With *non-greed* one does not encounter the suffering of birth, because non-greed is the opposite of craving, and craving is at the root of the suffering of birth. With *non-hatred* the suffering of ageing is not felt (strongly, or prematurely); because it is one harbouring strong hate who ages quickly. With *non-delusion* there is no suffering in dying; because it is dying with a confused or deluded mind that is suffering, but this does not happen to one who is undeluded.

Non-greed makes for a happy life among lay people (who often quarrel about property). *Non-delusion* makes for a happy life among ascetics and monks (who often quarrel about opinions). *Non-hatred* makes for happy living with all.

Through *non-greed* there is no rebirth in the realm of the famished ghosts (*preta*); because generally beings are reborn there through their craving, and non-greed (unselfishness, renunciation) is opposed to craving. Through *non-hatred* there is no rebirth in the hells; for it is through hate and a fierce temperament that beings are reborn in hell, which is congenial to hate; but non-hate (loving-kindness) is opposed to hate. Through *non-delusion* there is no rebirth in the animal world, for it is generally through delusion that beings are reborn as animals who are always deluded; but non-delusion (wisdom) is opposed to delusion.

Among these three, *non-greed* prevents approach in lust, *non-hatred* prevents alienation through hate, *non-delusion* prevents the loss of equipoise (or impartiality) due to delusion.

Furthermore, to these three roots, in the order given, correspond the following sets of three perceptions: the perception of renunciation, of good will, and of non-violence; and also the perception of bodily foulness, of boundless love

and compassion, and of the elements.

Through *non-greed* the extreme of sense-indulgence is avoided; through *non-hatred* the extreme of self-mortification; through *non-delusion* a middle course is practised.

Non-greed breaks the bodily bondage of covetousness, *non-hatred* breaks the bodily bondage of ill-will, and *non-delusion* breaks the other two bondages (i.e. that of clinging to rites and rituals, and of dogmatic fanaticism).

By virtue of the first two wholesome roots, the practice of the first two foundations of mindfulness (i.e. body and feelings) will succeed; by virtue of the third wholesome root (non-delusion), the practice of the last two foundations of mindfulness (state of mind and contents of mind) will succeed.

Non-greed is a condition of health, because one who is not greedy will not partake of something unsuitable, even if it is tempting, and hence he will remain healthy. *Non-hatred* is a condition of youthfulness, because one who is free from hate is not consumed by the fires of hate that cause wrinkles and grey hair, and thus he remains youthful for a long time. *Non-delusion* is a condition of longevity, because one who is undeluded will know what is beneficial and what is harmful, and by avoiding the harmful and resorting to the beneficial he will have a long life.

Non-greed is a condition of the boon of wealth, because one who is not greedy will obtain wealth through his liberality (as its kammic result). *Non-hatred* is a condition of the boon of friendship, because through loving-kindness one will win friends and not lose them. *Non-delusion* is a condition of the boon of self-development, because he who is undeluded and does only what is beneficial will perfect himself.

Through *non-greed* one has detachment to persons and things belonging to one's own group; because even in the case of their destruction, one will not feel the suffering that is caused by strong attachment. With *non-hatred,* the same will hold true in the case of persons and things belonging to a hostile group; because one who is free of hatred will have no thoughts of enmity even towards those who are

hostile. With *non-delusion*, the same holds true concerning persons and things belonging to a neutral group; because in one who is undeluded there is no strong attachment to anybody or anything.

Through *non-greed* one will understand impermanence; for a greedy person, in his longing for enjoyment, will not see the impermanence of transitory phenomena. Through *non-hatred* one will understand suffering; for one inclined to non-hate, in comprehending the grounds of annoyance discarded by him, sees phenomena as suffering. Through *non-delusion* one will understand not-self; for one who is undeluded is skilled in grasping the nature of reality, and he knows that the five aggregates are without an internal controller. Just as the understanding of impermanence, etc. is effected by non-greed, etc., so are also non-greed, etc. produced by the understanding of impermanence, etc. Through the understanding of impermanence arises non-greed; through the understanding of suffering arises non-hatred; through the understanding of non-self arises non-delusion. For who will allow attachment to arise for something which he fully well knows is impermanent? And, when knowing phenomena to be suffering, who would produce the additional and exceedingly pungent suffering of anger? And, when knowing phenomena as void of self, who would again plunge into confusion of mind?

From the *Atthasālinī* (commentary to the *Dhammasaṅgaṇī* of the Abhidhamma Piṭaka), Pāli Text Society edition, pp. 127 ff.

5. THE DIVERSITY OF THE UNWHOLESOME ROOTS

There may be outsiders, O monks, who will ask you: "There are, friends, three states of mind: greed, hatred and delusion. What is their distinction, their diversity, their difference?"

Questioned thus, O monks, you may explain it to those outsiders in this way:

"Greed is a lesser fault and fades away slowly; hatred is a great fault and fades away quickly; delusion is a great fault and fades away slowly."

AN 3:68 (extract)

Comment

The statements in this text about greed being a lesser fault, and so on, have to be taken in a relative sense. The commentary explains: "Greed (or lust) is a lesser fault in a twofold way: (1) in public opinion (*loka*; i.e. in the 'eyes of the world'), and (2) with regard to kamma-result (*vipāka*), i.e. the rebirth resulting from the kamma (impelled by greed).

"(1) If, for instance, parents give their children in marriage, according to the standards of worldly life no fault is involved (though greed enters into the parents' affection and sexuality in marriage).

"(2) If in marriage one is satisfied with one's own marriage-partner (and thus observes the third percept), there is thereby no rebirth in the lower worlds. Thus greed or lust can be a lesser fault in regard to kamma-result. Greed, however, is 'slow in fading away,' being as hard to remove as oily soot. Greed for particular objects or sensual lust for a certain person may persist throughout life. It may even continue for two or three existences without disappearing."

Thus, relative to hatred and delusion, greed is a lesser evil. For if it remains within the bounds of basic morality, and does not entail a violation of the five precepts, it will not exclude a favourable rebirth caused by good kamma. Greed, however, is very hard to overcome entirely. Its fine hair-roots reach deep into our nature, and it may clad itself in many alluring garments, assuming subtle disguises and sublime forms of beauty. As "lust for life" or "the will to live" it is the very core of existence. As life-affirming craving it is the origin of suffering.

"Hatred," according to the commentary, "may lead to wrong-doings towards parents, brothers, sisters, ascetics (i.e. people of religious calling), etc. Wherever such an offender goes, blame and bad reputation will follow him. If, through hatred, he even commits one of the heinous offences (*ānantariya-kamma*), such as parricide, etc., he will suffer in hell for aeons.[4] In that way, hatred is a great fault both in public opinion and by its

kamma-result. Yet hatred may quickly fade away; for soon after committing an offence out of hatred or anger one may repent, ask those whom one has wronged for forgiveness, and if that is granted, the act is atoned for (as far as the offender's state of mind is concerned.)"

Hatred is a disruptive and anti-social factor, a source of untold misery for individuals and all human groups. One would thus expect society to regard it as a "great fault," as the great enemy of societal welfare, and make every effort to weaken and eliminate it. But on the contrary we find that human institutions, large and small, have often promoted hate for their own selfish ends, or have fostered deeds, words and thoughts of hate motivated by delusive ideologies. Throughout history, leaders seeking the support of the masses have always found it easier to unite people by means of a common hate than by a common love.

On the individual level, hatred in all its degrees is often roused by conflicting self-interests and by other kinds of egocentric antagonism. Hatred can grow as obsessive as lustful passion, but it is generally more destructive for both the hater and his victim. It can take deep roots in the mind, be it in the form of smouldering resentment or the enjoyment of outbursts of violence. Through hatred, man's mind may sink to a sub-human level, and thus for the hater there is always the risk of being reborn in a sub-human realm of existence.

Yet for one who does not identify himself with all his states of mind, but sees the need and has the will to transform himself—for such a one it will not be difficult to control his hatred or anger before it grows stronger. Hatred causes irritation, tension and distress; and since human beings are basically "desirous of happiness and averse to unhappiness," those who do understand the consequences of hatred will normally wish to get rid of it.

"Delusion," according to the commentary, "is a great fault for both reasons, that is, in the eyes of public opinion and with regard to its unhappy kamma-result (in the same ways as mentioned above for hatred). If an action is done under

the impact of delusion, such action will set one free only very slowly; it can be likened to a bear skin, which will not become bright even if washed seven times."

If unrestrained acts of unlawful greed or lust are performed without a feeling of guilt, but are, on the contrary, justified by such prejudiced views as the claim that might makes right, such deluded greed will obviously not be easy to eliminate. It will not be given up even under the impact of repeated failures to satisfy it, which may only strengthen the greed through frustration and resentment. There are also forms of deluded greed supported by a religious (or pseudo-religious) sanction (see Comment to Text 11). All these forms of deluded greed can be eliminated only when the delusive false views and principles are discarded. But even in cases where greed is not backed by wrong theory, when self-indulgence has the uninhibited innocence of ignorance or when the delusive view involved is just the naive belief that "this is the right and natural thing to do"—in these cases, too, our bondage by such deluded greed will be hard to break.

It is similar when delusion instigates hatred and keeps it alive with wrong views or attitudes. If, for instance, due to delusive views, people regard others belonging to certain races, classes or religions as legitimate objects of hate, this will be a much stronger bondage than any impassioned but temporary outburst of anger having only the normal admixture of delusion.

Without the presence of delusion, no greed or hatred can arise. The unwholesome roots of greed and hatred always occur associated with delusion. Delusion, however, may occur by itself and can be a very powerful source of evil and suffering. In view of that omnipresence of delusion in the unwholesome, the Dhammapada says that there is no entanglement equal to the widespread net of delusion (v. 251), and that ignorance (a synonym of delusion) is the greatest taint of the mind (v. 243). Hence the Buddha declares: "All unwholesome states have their root in ignorance, they con-

verge upon ignorance, and by the abolishing of ignorance, all the other unwholesome states are abolished" (SN 20:1).

Ignorance, of course, does not mean a mere lack of information about this or that subject of worldly knowledge. It is, rather, the lack of right understanding concerning the Four Noble Truths: namely, the ignorance (or wilful ignoring) of the full range and depth of suffering, of its true cause, of the fact that there can be an end of suffering and of the path that leads to the end of suffering.

The truth of suffering is hidden by the four distortions of reality (*vipallāsa*), the four great illusions of seeing permanence in the impermanent, happiness in what is truly suffering, selfhood in what is void of a self, and beauty in the unbeautiful. These distortions, powerful universal manifestations of ignorance and delusion, shut out an understanding of the truth of suffering, and thereby obscure the other truths, too. The four may appear on any of three levels: at the level of quite ordinary misperceptions (*saññā-vipallāsa*), or as wrong ways of thinking (*citta-vipallāsa*), or as expressed in definite wrong ideas and theories (*diṭṭhi-vipallāsa*). Tenaciously held wrong views can forge the strongest chain fettering beings to pain-fraught saṃsāra. If these views go so far as to deny the moral relevance of any action, they will lead in the next existence to a "fixed destiny" of rebirth in a world of misery.[5]

Sheer stupidity is, of course, also a form of delusion, and it can stultify a person's inner growth throughout life and for many lives to come. But there can be an escape from it, if that dull person's good roots of non-greed (selflessness) and non-hate (kindness, compassion) are strong enough to become active.

The most deep-rooted and powerful aspect of delusion, and the most consequential of wrong views, is personality-belief. Personality-belief is the belief in an abiding self or soul, with its attendant conceits and conceptions. The belief may be naive and unreflective, or supported by definite theories and convictions. But however it is held, this personality-

belief makes delusion a barrier hard to overcome and slow to fade away, while the moral implications of egocentricity make it a "great fault."

Considering the wide range and universal influence of delusion, it is understandable that, under the name of ignorance, it appears as the first factor in the chain of dependent origination (*paṭicca-samuppāda*). As the chief impelling force that keeps the wheel of existence in rotation, delusion is indeed "a great fault and slow to fade away."

II General Texts

6. OVERCOMING BIRTH AND DEATH

If three things were not found in the world, the Perfect One, the Holy One who is fully enlightened, would not appear in the world, nor would his teaching and discipline shed their light over the world.

What are these three things? They are birth, old age and death. Because these three are found in the world, the Perfect One, the Holy One who is fully enlightened, has appeared in the world, and his teaching and discipline shed their light over the world.

It is, however, impossible to overcome birth, old age and death without overcoming another three things, namely: greed, hatred and delusion.

AN 10:76.

7. MĀRA'S PRISONER[6]

He who has not abandoned greed, hatred and delusion, is called Māra's prisoner, captured in Māra's snares, subject to the Evil One's will and pleasure.

But he who has abandoned greed, hatred and delusion, is no longer Māra's prisoner; he is freed from Māra's snares, no longer subject to the Evil One's will and pleasure.

Itiv. 68

8. CROSSING THE OCEAN

A monk or a nun who has not abandoned greed, hatred and delusion, such a one has not crossed the ocean (of saṃsāra), with its waves and whirlpools, monsters and demons.

But a monk or a nun who has abandoned greed, hatred and delusion, such a one has crossed the ocean (of saṃsāra), with its waves and whirlpools, monsters and demons, has traversed it and gone to the other shore (Nibbāna), standing on firm ground as a true saint.

Itiv. 69

9. THE THREE FIRES

There are three fires: the fire of lust, the fire of hatred and the fire of delusion.

The fire of lust burns lustful mortals
Who are entangled in the sense-objects.
The fire of hate burns wrathful men
Who urged by hate slay living beings.
Delusion's fire burns foolish folk
Who cannot see the holy Dhamma.
Those who delight in the embodied group[7]
Do not know this triple fire.
They cause the worlds of woe to grow:
The hells, and life as animal,
The ghostly and demoniac realms;
Unfreed are they from Māra's chains.
But those who live by day and night
Devoted to the Buddha's law,
They quench within the fire of lust
By seeing the impurity of body.
They quench within the fire of hate
By loving-kindness, loftiest of men.
Delusion's fire they also quench
By wisdom ripening in penetration.[8]

When they extinguish these three fires,
Wise, unremitting day and night,
Completely they are liberated,

Completely they transcend all ill.

Seers of the holy realm,[9]
Through perfect knowledge[10] wise,
By direct vision ending all rebirth,
They do not go to any new existence.

Itiv. 93

From the Commentary by Bhadantācariya Dhammapāla

Because greed, when it arises, burns and consumes living beings, it is called a fire; and so it is with hatred and delusion. Just as a fire consumes the fuel through which it has arisen, and grows into a vast conflagration, similarly it is with greed, hatred and delusion: they consume the life-continuity in which they have arisen and grow into a vast conflagration that is hard to extinguish.

Innumerable are the beings who, with hearts ablaze with the fire of lust, have come to death through the suffering of unfulfilled desire. This is greed's burning power. For the burning power of hatred, a special example is the "deities ruined by their angry minds" (*manopadosika-devā*), and for delusion, the "deities ruined by their playful pleasures" (*khiḍḍapadosika-devā*).[11] In their delusion, the latter become so forgetful that they miss their meal-time and die. This is the burning power of greed, hatred and delusion, as far as the present life is concerned. In future lives these three are still more terrible and hard to endure, in so far as greed, etc., may cause rebirth in the hells and the other worlds of woe.

10. THREE INNER FOES

There are three inner taints, three inner foes, three inner enemies, three inner murderers, three inner antagonists. What are these three? Greed is an inner taint.... Hatred is an inner taint.... Delusion is an inner taint, an inner foe, an inner enemy, an inner murderer, an inner antagonist.

Greed is a cause of harm,
Unrest of mind it brings.

This danger that has grown within,
Blind folk are unaware of it.
A greedy person cannot see the facts,
Nor can he understand the Dhamma.
When greed has overpowered him,
In complete darkness he is plunged.
But he who does not crave and can forsake
This greed and what incites to greed,
From him quickly greed glides off
Like water from a lotus leaf.
Hate is a cause of harm,
Unrest of mind it brings.
This danger that has grown within,
Blind folk are unaware of it.
A hater cannot see the facts,
Nor can he understand the Dhamma.
When hate has overpowered him,
In complete darkness he is plunged.
But he who does not hate and can forsake
This hatred and what incites to hate,
From him quickly hatred falls off
As from a palm tree falls the ripened fruit.
Delusion is a cause of harm,
Unrest of mind it brings.
This danger that has grown within,
Blind folk are unaware of it.
He who is deluded cannot see the facts,
Nor can he understand the Dhamma.
If a man is in delusion's grip,
In complete darkness he is plunged.
But he who has shed delusion's veil
Is undeluded where confusion reigns;
He fully scatters all delusion,
Just as the sun dispels the night.

Itiv. 88

Comment

Greed, hatred and delusion strong enough to lead to sub-human rebirth are abandoned by the first path, that of stream-entry. Sensual desire and hatred, in their coarse forms, are abandoned by the second path (of once-return), and in their subtle forms, by the third path (of non-return). All remaining greed and delusion, along with their associated defilements, are abandoned by the fourth path—that of Arahatship.

III The Roots and Kamma

11. THE CAUSES OF ACTION

There are, O monks, three causes for the origin of action (*kamma*): greed, hatred and delusion.

From greed, O monks, no greedlessness will arise; it is greed that arises from greed. From hatred no hatelessness will arise; it is hatred that arises from hatred. From delusion no non-delusion will arise; it is delusion that arises from delusion.

Due to actions born of greed, born of hatred, born of delusion, neither divine beings will appear, nor humans, nor any other kind of happy existence.[12] Rather the hells, the animal kingdom, the realm of ghosts or some other kind of woeful existence will appear due to actions born of greed, hatred and delusion.

These are, O monks, three causes for the origin of action.

There are, O monks, three other causes for the origin of action: non-greed, non-hatred and non-delusion.

From non-greed, O monks, no greed will arise; it is non-greed that arises from non-greed. From non-hatred no hatred will arise; it is non-hatred that arises from non-hatred. From non-delusion no delusion will arise; it is non-delusion that arises from non-delusion.

Due to actions born of non-greed, non-hatred and non-delusion, neither the hells will appear, nor the animal kingdom, nor the realm of ghosts, nor any other kind of woeful

existence. Rather divine beings, humans or some other kind of happy existence will appear due to actions born of non-greed, non-hatred and non-delusion.

These are, O monks, three other causes for the origin of action.

AN 6:39

Comment

In this text the Buddha implicitly rejects the maxim that "the end justifies the means"—a doctrine widely followed in politics and sometimes even by religious institutions. Our text further declares as groundless the hope of those who apply this maxim in the belief that they will be rewarded in a future life for serving their cause by unrighteous means in this life, or in the case of non-religious application, that a future generation will reap the reward of present violence and repression in an ideal society or "paradise on earth."

Our text further negates the notion that lustful passion, or actions usually regarded as immoral or sinful, need not be obstacles to liberation or salvation, and can even aid their attainment. Such ideas, in varying formulations, have been mooted in the antinomian sects belonging to several of the world's great religions.[13] The notion that the end justifies the means occurs also in the basic principle of the intentional theory of ethics: "Whatever is done with the intention of doing good to the world is right or virtuous." All such notions, the Buddha's statement implies, are untenable, undermined by the deep psychological connections of the roots.

12. THE TEN WAYS OF ACTION

If a noble disciple knows what is unwholesome and knows the root of the unwholesome; if he knows what is wholesome and knows the root of the wholesome—he is then, to that extent, one of right understanding; he is one whose understanding is correct, who has firm confidence in the teaching, and has arrived at (the core of) the good Dhamma.

And what is unwholesome? Killing is unwholesome, taking what is not given is unwholesome, sexual miscon-

duct is unwholesome; lying is unwholesome, tale-bearing is unwholesome, harsh language is unwholesome, vain talk is unwholesome; covetousness is unwholesome, ill-will is unwholesome, wrong views are unwholesome.

And what is the root of the unwholesome? Greed is a root of the unwholesome, hatred is a root of the unwholesome, delusion is a root of the unwholesome.

And what is wholesome? Abstaining from killing is wholesome, abstaining from taking what is not given is wholesome, abstaining from sexual misconduct is wholesome; abstaining from lying … from tale-bearing … from harsh language … from vain talk is wholesome; non-covetousness is wholesome, non-ill-will is wholesome, right understanding is wholesome.

And what is the root of the wholesome? Non-greed is a root of the wholesome, non-hatred is a root of the wholesome, non-delusion is a root of the wholesome.

MN 9 (Sammādiṭṭhi Sutta)

Comment

In this discourse, spoken by the venerable Sāriputta, the unwholesome and the wholesome are explained by the "ten ways of unwholesome and wholesome action" (*akusala-kusala-kammapatha*), which extend to deeds, words and thoughts. They are also called the ten bad and ten good ways of conduct.

This explanation of the unwholesome enumerates ten cases of definite immoral behaviour. Even the last three items, referring to unwholesome *mental* kamma, have in this context an immoral character. As ways of unwholesome mental action, they signify the covetous desire to appropriate others' property; the hateful thoughts of harming, hurting or killing others; and those wrong views which deny moral causality and thus give room and justification for immoral acts.

These ten, however, do not exhaust the range of the term *unwholesome*. As mentioned earlier, the range of the unwholesome is wider than that of the immoral. It is not

restricted to violations of the ten bad courses, but comprises all deeds, words and thoughts motivated by any degree of greed, hate and delusion.

To give a few examples: fondness for good food, music or physical comfort is not immoral, but as an attachment which binds us to the world of sense experience, it is kammically unwholesome. The same holds true for sexual acts, words and thoughts directed to one's marriage partner. These, too, according to the moral code of lay society, are not immoral. Yet as strong manifestations of craving, they fall under the unwholesome root "greed." One's personal stupidity, narrowness of view, ignorance of what is truly beneficial and similar limitations of mind are not immoral and need not have immediate immoral consequences. Yet they are great impediments to the acquisition of liberating wisdom and bind one firmly to saṃsāra. Therefore, they too are unwholesome, being forms of the unwholesome root "delusion."

13. THE ROOTS OF THE TEN UNWHOLESOME WAYS

Killing, I declare, O monks, is of three kinds: motivated by greed, motivated by hatred, motivated by delusion.

Also the taking of what is not given, sexual misconduct, lying, tale-bearing, harsh language, vain talk, covetousness, ill-will and wrong views—all these, I declare, are of three kinds: motivated by greed, motivated by hatred, motivated by delusion.

Thus, O monks, greed is an originator of the kamma-concat-enation, hatred is an originator of the kamma-concatenation, delusion is an originator of the kamma-concatenation. But by the destruction of greed, hatred and delusion, the kamma-concat-enation comes to an end.

AN 10:174

14. REBIRTH AND ITS CESSATION

I

There are, O monks, three causes for the origin of action: greed, hatred and delusion.

An action performed out of greed, born of greed, caused by greed, originating in greed;

an action performed out of hatred, born of hatred, caused by hatred, originating in hatred;

an action performed out of delusion, born of delusion, caused by delusion, originating in delusion—

such an action will ripen wherever the individual is reborn; and wherever the action ripens, there the individual will reap the fruit thereof, be it in this life, in the next or in future lives.

It is as with seeds that are undamaged and unspoiled, unimpaired by wind and heat, capable of sprouting, sown well in a good field, planted in well-prepared soil. If there is plentiful rain, these seeds will come to growth, increase and reach full development. Similarly, an action performed out of greed, hatred or delusion will ripen wherever the individual is reborn; and wherever the action ripens, the individual will reap the fruit thereof, be it in this life, in the next life or in future lives.

II

There are three other causes for the origin of action: non-greed, non-hatred and non-delusion.

If an action is performed out of non-greed, born of non-greed, caused by non-greed, originating in non-greed, and if greed has entirely gone;

if performed out of non-hatred, born of non-hatred, caused by non-hatred, originating in non-hatred, and if hatred has entirely gone;

if performed out of non-delusion, born of non-delusion, caused by non-delusion, originating in non-delusion, and if delusion has entirely gone—

such an action is thereby given up, cut off at its root, made (barren) like a palm-stump, brought to non-existence and is no longer liable to arise in the future again.

It is as with seeds that are undamaged and unspoiled, unimpaired by wind and heat, capable of sprouting, sown well in a good field. If now a man were to burn them, reduce them to ashes and then scatter the ashes in a strong wind or throw them into a stream's rapid current which carried them away—then these seeds would have been utterly destroyed,

made unable to sprout again.

Similarly, if an action is performed out of non-greed, non-hatred and non-delusion, and if greed, hatred and delusion have entirely gone—such an action is thereby given up, cut off at its root, made (barren) like a palm-stump, brought to non-existence and is no longer liable to arise in the future again.

AN 3:33

Comment on Section II

Greed and delusion in their weaker forms are entirely eliminated on attaining Arahatship, while hatred down to its weakest form is fully abandoned at the stage of the non-returner. Section II of our text applies, therefore, only to actions performed at these stages of final emancipation. Only then are these actions finally "given up" so that they can no longer lead to a future rebirth. It is thus only at Arahatship that all three unwholesome roots are "entirely gone," though they are decisively weakened at the earlier three stages of emancipation.

The Arahat's action, as no longer productive of rebirth, occurs also as the fourth item in a fourfold division of kamma:

> Dark action that brings dark results;
> bright action that brings bright results;
> partly bright and partly dark action which brings partly bright and partly dark results;
> action neither bright nor dark which brings neither bright nor dark results and leads to the exhaustion of action.
>
> AN 4:232; MN 57

The text explains that this last type of action is the volition of giving up all acts of kammic formation, that is, the volition present in the states of consciousness pertaining to the four paths of emancipation. But this fourth type can also be understood as the actions an Arahat performs in ordinary life, for these do not lead him into kammic involvement or bind him to a future rebirth. His good actions may appear quite similar to the moral deeds of noble (though unliber-

ated) worldlings, but the Arahat's actions are not motivated by the slightest trace of craving and ignorance. In the Arahat's mind there is no greed (craving) by way of wishing that his virtue be recognized and appreciated, no delusion (ignorance) by way of a proud satisfaction in "being good," no illusionary expectations as to the result of these good actions; nor is there any other self-reference in any form whatever. An Arahat's good actions are a spontaneous outflow of a fully purified mind and heart, responding without hesitation to situations where help is needed and possible. But though his actions may be inspired by sympathy and compassion, beneath them there is detachment and deep serenity instead of emotional involvement. As long as the momentum of his life-force lasts, the Arahat lives on as an embodiment of wisdom and compassion. But as the Arahat's mind no longer clings to anything, not even to the results of his actions, there is no potentiality left for any future rebirth. The life-nourishing sap conveyed by the roots has ceased to flow, and the roots of continued existence themselves are cut off.

15. THE EXPOSITION OF PREVALENCE

In some beings greed is prevalent, in others hatred or delusion; and again in others, non-greed, non-hatred or non-delusion are prevalent. What is it that governs this prevalence? It is the root-cause in the previous life that governs the prevalence of roots in the present life.

There is differentiation at the very moment of the accumulating of kamma. In one person, at the moment of (rebirth-producing) kamma-accumulation, greed is strong and non-greed is weak, non-hatred and non-delusion are strong and hatred and delusion are weak; then his weak non-greed is unable to prevail over his greed, but non-hatred and non-delusion being strong, can prevail over his hatred and delusion. Hence when a being is born through rebirth-linking caused by that kamma, he will be greedy, good-natured, not irascible, intelligent and having knowledge that can be likened to a lightning flash.

In another case, at the moment of kamma-accumulation, greed and hatred are strong, and non-greed and non-hatred are weak, but non-delusion is strong and delusion weak; then, in the way stated, that person will have both greed and hatred, but he will be intelligent and have flash-like knowledge like the Elder Dattā-bhaya.

When, at the moment of kamma-accumulation, greed, non-hatred and delusion are strong and the other roots are weak, then, in the way stated, that person will be greedy and dull-witted, but he will be good-natured and not irascible.

When, at the moment of kamma-accumulation, the three roots, greed, hatred and delusion are strong and non-greed, etc., are weak, then, in the way stated, that person will be greedy, given to hatred and given to delusion.

When, at the moment of kamma-accumulation, non-greed, hatred and delusion are strong and the others are weak, then, in the way stated, that person will have few (lustful) defilements, being unmoved even when seeing a heavenly sense-object; but he will be given to hatred and his understanding will be slow.

When, at the moment of kamma-accumulation, non-greed, non-hatred and delusion are strong, and the others weak, then, in the way stated, that person will not be greedy and will be good-natured, but he will be slow of understanding.

When, at the moment of kamma-accumulation, non-greed, hatred and non-delusion are strong, and the others weak, then, in the way stated, that person will not be greedy; he will be intelligent, but given to hatred and irascibility.

But when, at the moment of kamma-accumulation, the three (wholesome roots), non-greed, non-hatred and non-delusion are strong, and greed, etc., are weak, then, in the way stated, he has no greed and no hate and he is wise, like the Elder Sangharakkhita.

From the *Atthasālinī*, pp. 267f.

IV The Social Significance of the Roots

16. FROM THE KĀLĀMA SUTTA

"What do you think, Kālāmas? When greed, hatred and delusion arise in a person, is it for his benefit or harm?" – "For his harm, venerable sir." – "Kālāmas, a person who is greedy, hating and deluded, overpowered by greed, hatred and delusion, his thoughts controlled by them, will take life, take what is not given, indulge in sexual misconduct, and tell lies; he will also prompt others to do likewise. Will that conduce to his harm and his suffering for a long time?" – "Yes, venerable sir."

"What do you think, Kālāmas? Are these things wholesome or unwholesome?" – "Unwholesome, venerable sir." – "Blamable or blameless?" – "Blamable, venerable sir." – "Censured or praised by the wise?" – "Censured, venerable sir." – "Undertaken and practised, do these things lead to harm and suffering, or not? Or how is it in this case?" – "Undertaken and practised, these things lead to harm and suffering. So does it appear to us in this case."

"Therefore, Kālāmas, did we say: Do not go upon repeated hearing (of orally transmitted religious tradition), nor upon a linear succession (of teachers), nor upon hearsay, nor upon the authority of scriptures, nor upon speculative and logical grounds, nor upon thought-out theories, nor on preference for views pondered upon, nor upon another's seeming competence, nor on the consideration that 'The monk is our teacher.'

"But when you yourselves know: 'These things are unwholesome, blamable, censured by the wise, and if undertaken and practised they will lead to harm and suffering,' then give them up."

AN 3:65

17. WHY GIVE UP THE ROOTS OF EVIL?

Once a wandering ascetic, Channa by name, visited the venerable Ānanda and spoke to him as follows:

"You, friend Ānanda, teach the giving up of greed, hatred and delusion, and we, too, teach it. But, friend Ānanda, what disadvantage have you seen in greed, hatred and delusion

that you teach that they ought to be given up?"

"Friend, a person who is greedy, hating and deluded, overpowered by greed, hatred and delusion, his thoughts controlled by them, aims at his own harm, aims at others' harm, aims at the harm of both, and he suffers pain and grief in his mind. But when greed, hatred and delusion are given up, he will not aim at his own harm, nor at the harm of others, nor at the harm of both, and he will not suffer pain and grief in his mind.

"A person who is greedy, hating and deluded, overpowered by greed, hatred and delusion, his thoughts controlled by them, leads an evil way of life in deeds, words and thoughts; he does not know his own true advantage, nor that of others, nor that of both. But when greed, hatred and delusion are given up, he will not lead an evil way of life in deeds, words and thoughts; and he will understand his own true advantage, that of others, and that of both.

"Greed, hatred and delusion, friend, make one blind, unseeing and ignorant; they destroy wisdom, are bound up with distress, and do not lead to Nibbāna.

"Because we have seen these disadvantages in greed, hatred and delusion, therefore, friend, do we teach that they ought to be given up.

"This Noble Eightfold Path, namely: right understanding, right thought, right speech, right action, right livelihood, right effort, right mindfulness and right concentration—this, friend, is the path, the way to the giving up of greed, hatred and delusion."

AN 3:71

18. THE VISIBLE TEACHING

"People speak of the 'visible teaching.' In how far, Lord, is the teaching visible here and now, of immediate result, inviting to come and see, onward-leading, to be directly experienced by the wise?"

"A person who is greedy, hating and deluded, overpowered by greed, hatred and delusion, aims at his own harm, at others' harm, at the harm of both, and he suffers pain and

grief in his mind. He also leads an evil way of life in deeds, words and thoughts, and he does not know his own true advantage, that of others and that of both.

"But when greed, hatred and delusion are given up, he will not aim at his own harm, at others' harm, at the harm of both, and he will not suffer pain and grief in his mind. He will not lead an evil life and he will understand his own true advantage, that of others and that of both.

"In that sense is the teaching visible here and now, of immediate result, inviting to come and see, onward-leading, to be directly experienced by the wise."

AN 3:53

Comment

The description of the teaching (Dhamma) as being "visible here and now" and so forth, is the same as in the traditional text of homage to the Dhamma.

The Dhamma taught by the Buddha is the Four Noble Truths. If that Dhamma is here identified with the teaching on the unwholesome roots and their abandonment, we may understand the connection thus: the presence of greed, hate and delusion corresponds to the truths of suffering and its origin, their abandonment to the truths of the path and its goal, Nibbāna, the cessation of suffering.

When, through earnest effort in practising the Dhamma, one succeeds in weakening the evil roots, the truth of the teaching becomes clearly visible. The Dhamma indeed yields immediate results. Having accepted its invitation to "come and see," one has tested it and seen its benefits for oneself. Encouraged by these partial results, one will be led onwards towards the goal—the final eradication of greed, hatred and delusion. But the experience has to be personal—gone through by each one himself, alone, through wisdom and energy devoted to the work of liberation.

19. FOUR TYPES OF PEOPLE

There are four types of people in the world. One who works for his own good, but not for the good of others; one who works for the good of others, but not for his own good;

one who works neither for his own good nor for the good of others; and one who works for his own good as well as for the good of others.

And which is the person who works for his own good, but not for the good of others? It is he who strives for the abolishing of greed, hatred and delusion in himself, but does not encourage others to abolish greed, hatred and delusion.

And which is the person who works for the good of others, but not for his own good? It is he who encourages others to abolish greed, hatred and delusion, but does not strive for the abolishing of greed, hatred and delusion in himself.

And which is the person who works neither for his own good nor for the good of others? It is he who neither strives for the abolishing of greed, hatred and delusion in himself, nor encourages others to abolish greed, hatred and delusion.

And which is the person who works for his own good as well as for the good of others? It is he who strives for the abolishing of greed, hatred and delusion in himself, and also encourages others to abolish greed, hatred and delusion.

AN 4:76

20. THE ROOTS OF VIOLENCE AND OPPRESSION

There are, O monks, three roots of the unwholesome: greed, hatred and delusion.

Greed, hatred and delusion of every kind are unwholesome. Whatever kamma a greedy, hating and deluded person heaps up, by deeds, words or thoughts, that, too, is unwholesome.[14] Whatever suffering such a person, overpowered by greed, hatred and delusion, his thoughts controlled by them, inflicts under false pretexts[15] upon another—by killing, imprisonment, confiscation of property, false accusations or expulsion, being prompted in this by the thought, "I have power and I want power"—all this is unwholesome too. In this manner, there arise in him many evil unwholesome states of mind, born of and originating from greed, hatred and delusion, caused and conditioned by greed, hatred and delusion.

AN 3:69

Comment

As our text vividly shows, the three roots of evil have dreadful repercussions on society, as causes of cruelty and the infliction of suffering. The Buddha speaks of the three as motives for the unrestrained use of power, and the examples given in the text make it clear that he refers to political power: a ruler's abuse of power whether in time of war against his country's enemy, or in peacetime towards its own population. During his lifetime, the Buddha must have observed many cases of violence and oppression. He also must have known that the false pretexts justifying such abuses of power are used in war as well as in peace. False propaganda against a country's enemy, and slander of the chosen victims in the ruler's own country, obviously existed even 2500 years ago. In fact, all those instances of violence and oppression mentioned by the Buddha have quite a familiar ring today. And, of course, the driving forces behind them are still the same: greed, hatred and delusion. In modern history, however, the central role has shifted towards delusion, which runs beneath various aggressive ideologies of a religious, political or racial character.

The Buddha may have been recalling his life as a prince at his father's court when he spoke those moving verses opening the sutta called "The Use of Violence" (Attadaṇḍa Sutta):

> The use of violence breeds terror:
> See the nation embroiled in strife!
> How this has moved my heart,
> How I was stirred, I shall now tell.
> Seeing the crowds in frantic movement,
> Like swarms of fish when the pond dries up;
> Seeing how people fight each other,
> By fear and horror I was struck.
>
> Snp. vv. 935-36

Only rarely did the Buddha speak about those darker sides of contemporary society, but these few texts show that he was a keen and compassionate observer.

Generally, all three roots of evil operate in those acts of violence and oppression which our text mentions. But in

specific cases any of the three might be dominant, though an element of delusion, or ignorance, will always be present. In war, rulers might be motivated chiefly by greed for territory, wealth, economic dominance or political supremacy; but to make the war popular among their own people, they will employ hate-propaganda to whip up their will to fight. Delusion was a prominent motive in the religious wars of the past, and in our present time it still crops up in ideological wars and revolutions, as well as in religious, political and racial persecutions within a country. In all these cases, delusion produces hate, with greed too often lurking in the background. Oppressive regimes, in their acts directed against sections of their own people, share the same motive. The interaction of the roots is sometimes quite complex, as they grow in strength by feeding each other.

The Buddha understood well the psychology of the mighty, which basically has not changed through the millenia. All those wrongful acts, from killing down to expulsion of innocent victims, are committed out of the lust for power—the enjoyment of power, the wish to secure it and the drive to expand its range. This power craze is, of course, an obsessive delusion intricately bound up with authority. It threatens to overcome all those who exercise authority over others, from the old-style monarchs to the modern dictator. Even the petty bureaucrat does not escape: he too delights in wielding his own little share of power and displaying his stamp of authority.

V The Removal of the Unwholesome Roots

21. THE TRIPLE GEM AND THE ABANDONING OF THE EVIL ROOTS

Once the venerable Ānanda was staying in Kosambī, at Ghosita's monastery. At that time a certain householder, a lay devotee of the Ājīvaka ascetics, went to see the venerable Ānanda. Having arrived, he saluted him and sat down

at one side. So seated, he said this to the venerable Ānanda:

"How is it, revered Ānanda: Whose doctrine is *well-proclaimed*? Who are those who live *well-conducted* in the world? Who are the *blessed ones* in the world?"[16]

"Now, householder, I shall ask you a question on this matter, and you may answer as you think fit. What do you think, householder: as to those who teach a doctrine for the abandoning of greed, hatred and delusion, is their doctrine well-proclaimed or not? Or what do you think about this?"

"I think their doctrine is well-proclaimed, revered sir."

"Then, householder, what do you think: those whose conduct is directed to the abandoning of greed, hatred and delusion, do they live well-conducted in this world or not? Or what do you think about this?"

"I think they are well-conducted, revered sir."

"And further, householder, what do you think: those in whom greed, hatred and delusion are abandoned, cut off at the root, made (barren) like a palm-stump, brought to non-existence, no longer liable to arise in the future again—are they the blessed ones in the world or not? Or what do you think about this?"

"Yes, I do think, revered sir, that these are the blessed ones in the world."

"So, householder, you have admitted this: Well-proclaimed is the creed of those who teach a doctrine for the abandoning of greed, hatred and delusion. Those are well-conducted whose conduct is directed to the abandoning of greed, hatred and delusion. And the blessed ones are those who have abandoned greed, hatred and delusion and have totally destroyed it in themselves."

"Wonderful, revered sir! Marvellous, revered sir! There was no extolling of your creed, nor a disparaging of another's creed. Just by keeping to the subject matter, the doctrine was explained by you. Only facts were spoken of and no selfish reference was brought in.

"It is excellent, revered sir, very excellent. It is as if one were to set aright what was overturned, reveal what was hid-

den, point the way to those who have lost it, hold up a light in the darkness so that those who have eyes may see what is visible. Thus was the teaching in diverse ways explained by the worthy Ānanda.

"I now go for refuge to that Exalted One, to his teaching, and to the Order of monks. May master Ānanda accept me as a lay follower from this day onwards as long as life shall last. May he regard me as one who has thus taken refuge."

AN 3:71

Comment

This text introduces us to an unnamed lay follower of the Ājīvakas, a sect of naked ascetics contemporary with the Buddha. The questioner must have been a person of sensitivity, and was obviously disgusted with the self-advertisement he may have found in his own sect and among other contemporary religious teachers. So he wanted to test a disciple of the Buddha to see if they too indulged in self-praise. He even laid a trap for the venerable Ānanda, by phrasing his questions in terms of the well-known Buddhist formula of homage to the Triple Gem. Perhaps he expected that the venerable Ānanda would answer thus: "These are the very words we use, and we claim these achievements for *our* doctrine, for *our* monks and for *our* Buddha." But the venerable Ānanda's reply, being free from self-praise and blame of others, came as a happy surprise to him. And as the questioner was perceptive, he immediately grasped the profound significance of the venerable Ānanda's words connecting the Three Gems with the abandonment of the unwholesome roots. Moved to admiration for both the speaker and his teaching, the inquirer declared on the spot his dedication to the Triple Gem.

This dialogue between a non-Buddhist and a Buddhist monk suggests that the teaching on the three roots can be immediately convincing to anyone with an open mind and heart. It offers an eminently practical, non-creedal approach to the very core of the Dhamma, even for those reluctant to accept its other tenets. It is for this reason that the aware-

ness of those three roots and their significance is elsewhere called a directly "visible teaching" (Text 18) and a doctrine that can be grasped without recourse to faith, tradition or ideologies (Text 29). It can be easily seen that greed, hatred and delusion are at the root of all individual and social conflict. Those who still hesitate to accept the Buddha's teaching on the truths of suffering and its origin in their entire range of validity may not be ready to admit that *all* degrees and varieties of greed, hatred and delusion are roots of suffering. Yet even if they only understand the more extreme forms of those three states to be the root causes of evil and unhappiness, such understanding, practically applied, will be immensely beneficial to themselves and to society.

From such an initial understanding and application, it may not be too difficult for an honest searching mind to proceed to the conclusion that even the very subtle tendencies towards greed, hatred and delusion are harmful—seeds from which their most destructive forms may grow. But the Dhamma is a gradual teaching: the extension of that initial understanding should be left to the natural growth of the individual's own insight and experience without being forced upon him. This was the very attitude which the Enlightened One himself observed in his way of teaching.

Following the example of the venerable Ānanda, it will be profitable also in the present day if, for various levels of understanding, the practical message of the Dhamma is formulated in terms of the wholesome and unwholesome roots. In its simplicity as well as its profundity, this teaching carries the distinct seal of Enlightenment. It is a teaching that will directly affect everyday life, and will also reach to the very depth of existence, showing the way to transcend all suffering.

22. IT CAN BE DONE

Abandon what is unwholesome, O monks! One *can* abandon the unwholesome, O monks! If it were not possible, I would not ask you to do so.

If this abandoning of the unwholesome would bring

harm and suffering, I would not ask you to abandon it. But as the abandoning of the unwholesome brings benefit and happiness, therefore I say, "Abandon what is unwholesome!"

Cultivate what is wholesome, O monks! One *can* cultivate the wholesome, O monks! If it were not possible, I would not ask you to do so.

If this cultivation of the wholesome would bring harm and suffering, I would not ask you to cultivate it. But as the cultivation of the wholesome brings benefit and happiness, therefore I say, "Cultivate what is wholesome!"

AN 2:19

Comment

This text proclaims, in simple and memorable words, man's potential for achieving the good, thus invalidating the common charge that Buddhism is pessimistic. But since man also has, as we know only too well, a strong potential for evil, there is as little ground for unreserved optimism about him and his future. Which of his potentialities becomes actual—that for good or that for evil—depends on his own choice. What makes a person a full human being is facing choices and making use of them. The range of man's choices and his prior awareness of them expand with the growth of his mindfulness and wisdom, and as mindfulness and wisdom grow, those forces that seem to "condition" and even to compel his choices into a wrong direction become weakened.

These hope-inspiring words of the Buddha about man's positive potential will be grasped in their tremendous significance and their full range, if we remember that the words *wholesome* and *unwholesome* are not limited to a narrow moral application. The wholesome that can be cultivated comprises everything beneficial, including those qualities of mind and heart which are indispensable for reaching the highest goal of final liberation. The unwholesome that can be abandoned includes even the finest traces of greed, hatred and delusion. It is, indeed, a bold and heartening assurance—a veritable "lion's roar"—when the Buddha said, with such

wide implications, that what is beneficial can be cultivated and what is harmful can be abandoned.

23. THE ARISING AND NON-ARISING OF THE ROOTS

There may be outsiders, O monks, who will ask you:

"Now, friends, what is the cause and condition whereby unarisen greed arises and arisen greed becomes stronger and more powerful?" "An attractive object," they should be told. In him who gives unwise attention to an attractive object, unarisen greed will arise, and greed that has already arisen will become stronger and more powerful.

"Now, friends, what is the cause and condition whereby unarisen hatred arises and arisen hatred becomes stronger and more powerful?" "A repulsive object," they should be told. In him who gives unwise attention to a repulsive object, unarisen hatred will arise, and hatred that has already arisen will grow stronger and more powerful.

"Now, friends, what is the cause and condition whereby unarisen delusion arises and arisen delusion becomes stronger and more powerful?" "Unwise attention," they should be told. In him who gives unwise attention, unarisen delusion will arise, and delusion that has already arisen will grow stronger and more powerful.

"Now, friends, what is the cause and condition for unarisen greed not to arise and for the abandoning of greed that has arisen?" "A (meditation) object of impurity," they should be told. In him who gives wise attention to a (meditation) object of impurity, unarisen greed will not arise and greed that has arisen will be abandoned.

"Now, friends, what is the cause and condition for unarisen hatred not to arise and for the abandoning of hatred that has arisen?" "Loving-kindness that is a freeing of the mind," they should be told. In him who gives wise attention to loving-kindness that is a freeing of the mind, unarisen hatred will not arise and hatred that has arisen will be abandoned.

"Now, friends, what is the cause and condition for unarisen delusion not to arise and for the abandoning of delusion

that has arisen?" "Wise attention," they should be told. In him who gives wise attention, unarisen delusion will not arise and delusion that has arisen will be abandoned.

AN 3:68

Comment

This text shows the decisive role *attention* plays in the origination and eradication of the unwholesome roots. In the discourse "All Taints" (Sabbāsava Sutta, MN 2) it is said: "The uninstructed common man … does not know the things worthy of attention nor those unworthy of attention. Hence he fails to give attention to what is worthy of it and directs his attention to what is unworthy of it." And of the well-instructed disciple the same discourse says that he knows what is worthy of attention and what is not, and that he acts accordingly.

The commentary to that discourse makes a very illuminating remark: "There is nothing definite in the nature of the things (or objects) themselves that makes them worthy or unworthy of attention; but there is such definiteness in the *manner* (*ākāra*) of attention. A manner of attention that provides a basis for the arising of what is unwholesome or evil (*akusala*), that kind of attention should not be given (to the respective object); but the kind of attention that is the basis for the arising of the good and wholesome (*kusala*), that manner of attention should be given."

It is this latter type of attention that in our present text is called "wise attention" (*yoniso manasikāra*). The former kind is "unwise attention" (*ayoniso manasikāra*), which elsewhere in the commentaries is said to be the proximate cause of delusion.

Things pleasant or unpleasant—that is, those potentially attractive or repulsive—are given to us as facts of common experience, but there is nothing compelling in their own nature that determines our reaction to them. It is our own deliberate attitude towards them, the "manner of attention," which decides whether we will react with greed to the pleasant and with aversion to the unpleasant, or whether our

attention will be governed instead by right mindfulness and right understanding, resulting in right action. In some cases, it will also be possible and advisable to withdraw or divert attention altogether from an object; and this is one of the methods recommended by the Buddha for the removal of unwholesome thoughts. (See Text 24 and Comment.)

Our freedom of choice is present in our very first reaction to a given experience, that is, in the way we attend to it. But only if we direct *wise* attention to the object perceived can we make use of our potential freedom of choice for our own true benefit. The range of freedom can be further widened if we train ourselves to raise that wise attention to the level of right mindfulness.

24. FIVE METHODS FOR REMOVING UNWHOLESOME THOUGHTS

A monk who is intent on the higher consciousness (of meditation) should from time to time give attention to five items. What five?

1. When, owing to an object to which the monk has given (wrong) attention, there arise in him evil unwholesome thoughts connected with desire,[17] with hatred and with delusion, then that monk should give his attention to a different object, to one connected with what is wholesome. When he is doing so, those evil unwholesome thoughts connected with desire, hatred and delusion are abandoned in him and subside. With their abandonment, his mind becomes inwardly steady and settled, unified and concentrated.…

2. If, when giving attention to an object that is wholesome, there still arise in him evil unwholesome thoughts connected with desire, with hatred and with delusion, then the monk should reflect upon the danger in these thoughts thus: "Truly, for such and such reasons these thoughts are unwholesome, they are reprehensible and result in suffering!" When he is reflecting in this way, those evil unwholesome thoughts are abandoned in him and subside. With their abandonment, his mind becomes inwardly steady and settled, unified and concentrated.…

3. If, when reflecting upon the danger in these thoughts,

there still arise in him evil unwholesome thoughts connected with desire, with hatred and with delusion, he should try not to be mindful of them, not to give attention to them. When he is not giving attention to them, those evil unwholesome thoughts will be abandoned in him and subside. With their abandonment, his mind becomes inwardly steady and settled, unified and concentrated.…

4. If, when he is not giving attention to these thoughts, there still arise in him evil unwholesome thoughts connected with desire, with hatred and with delusion, he should give attention to the removal of the source of these thoughts.[18] When he is doing so, those evil unwholesome thoughts are abandoned in him and subside. With their abandonment, his mind becomes inwardly steady and settled, unified and concentrated.…

5. If, while he is giving attention to the removal of the source of these thoughts, these evil unwholesome thoughts still arise in him, he should, with teeth clenched and the tongue pressed against the palate, restrain, subdue and suppress mind by mind.[19] When he is doing so, those evil unwholesome thoughts are abandoned in him and subside. With their abandonment, his mind becomes inwardly steady and settled, unified and concentrated.…

When those evil unwholesome thoughts connected with desire, hate and delusion, which have arisen owing to (wrong) attention given to an object, have been abandoned in a monk and have subsided (due to his applying these five methods), and when (due to that) his mind has become steady and settled, unified and concentrated—then that monk is called a master of the pathways of thoughts: he will think the thoughts he wants to think and will not think those he does not want to think. He has cut off craving, severed the fetter (to existence) and with the full penetration of conceit, he has made an end of suffering.

MN 20 (Vitakkasaṇṭhāna Sutta)[20]

Comment

This D*iscourse on the Removal of Unwholesome Thoughts* was addressed by the Buddha to monks devoted to meditation, especially to the attainment of the meditative absorptions (*jhāna*), which constitute the higher consciousness (*adhicitta*) mentioned in the sutta. But the five methods for stopping unwholesome thoughts are not restricted to those engaged in strict meditative practice. They are also helpful when desire, aversion and delusion arise during less intensive contemplations undertaken by monks or lay people. Even in situations of ordinary life, when one is confronted with an onrush of unwholesome thoughts, these methods will prove effective, provided one can muster the presence of mind needed to promptly apply them. In applying them, one will be practising right effort, the sixth factor of the Noble Eightfold Path. For the attempt to overcome arisen unwholesome thoughts is one of the four great efforts (*sammappadhāna*), constituting the path factor of right effort.

By the *first* method one tries to replace harmful thoughts by their beneficial opposites. The discourse gives the simile of a carpenter removing a coarse peg with the help of a fine peg. The commentary explains as follows: when an unwholesome thought of desire for a living being arises, one should counter it by thinking of the impurity of the body; if there is desire for an inanimate object, one should consider its impermanence and its ownerless nature. In the case of aversion against a living being, one should direct thoughts of loving-kindness and friendliness towards that being; one should remove resentment against inanimate things or against adverse situations by thinking of their impermanence and impersonal nature. When deluded or confused thoughts arise, one should make an effort to clarify them and discern things as they are.

The sutta statement deals with the case of countering undesirable thoughts immediately on their arising. For sustained success in substantially reducing and finally abolishing them, one should strengthen the wholesome roots opposed

to them whenever one meets the opportunity to do so. Non-greed should be enhanced by selflessness, generosity and acts of renunciation; non-hate by patience and compassion; non-delusion by cultivating clarity of thought and a penetrative understanding of reality.

The *second* method for removing unwholesome thoughts is that of evoking repugnance and a sense of danger with regard to them. The simile in the discourse is that of a well-dressed young man or woman who feels horrified, humiliated and disgusted when the carcass of an animal is slung around his or her neck. Calling to mind the unworthiness of evil thoughts will produce a sense of shame (*hiri*) and abhorrence. The awareness that these unwholesome thoughts are harmful and dangerous will produce a deterring "dread of consequences" (*ottappa*). This method of evoking repugnance may also serve as an aid for returning to the first method of "replacement by good thoughts," unless one has now become able to check the intruding thoughts through the second method. This method can be very effective when encounters in ordinary life call for quick restraint of the mind.

By the *third* method one tries to ignore undesirable thoughts by diverting one's attention to other thoughts or activities. Here the simile is that of closing one's eyes at a disagreeable sight or looking in another direction. If this method is applied during a session of meditation, it may require a temporary interruption of the meditation. For a diverting occupation, the commentary gives as examples recitation, reading or looking through the contents of one's bag (or pocket). Reciting or reading may be helpful outside meditative practice, too. Until those troublesome thoughts have subsided, one might also take up some little work that requires attention.

The *fourth* method is illustrated in the discourse by a man who runs fast and then asks himself: "Why should I run?" and he slows down; he then continues that process of calming his activity by successively standing still, sit-

ting and lying down. This simile suggests that this method involves a sublimating and refining of the coarse unwholesome thoughts. But as this sublimation is a slow and gradual process, it may not be applicable to a meditative situation when a quicker remedial action is required. The commentarial interpretation seems, therefore, to be preferable: one traces unwholesome thoughts back to the thoughts or the situation which caused them to arise and then tries to remove that thought source from one's mind. This may often be easier than confronting directly the full-grown end-result. It will also help to divert the mind (according to the third method) from those unwholesome thoughts, which at this stage may be hard to dislodge. We may thus describe the fourth method as "tracing the thought source." But from the longer view of a continued endeavour to eliminate the harmful thoughts, interpreting this method as sublimation and gradual refinement need not be excluded. Such refinement can reduce the intensity and the immoral quality of the three unwholesome roots and even divert their energy into wholesome channels.

The *fifth* and last method is that of vigorous suppression. This method is to be applied when unwholesome thoughts have gained such a strength that they threaten to become unmanageable and to bring about situations of grave peril, practically and morally. The discourse illustrates this method by a strong-bodied man forcing down a weaker person by sheer physical strength.

If the application of these five methods is not neglected but is kept alive in meditative practice as well as in ordinary circumstances, one can expect a marked and progressive weakening of the three unwholesome roots, culminating in the perfect mastery of thoughts promised at the end of the sutta.

25. FOR ONE'S OWN SAKE

For one's own sake, monks, vigilant mindfulness should be made the mind's guard and this for four reasons:

"May my mind not harbour lust for anything inducing

lust!"—for this reason vigilant mindfulness should be made the mind's guard, for one's own sake.

"May my mind not harbour hatred toward anything inducing hatred!"—for this reason vigilant mindfulness should be made the mind's guard, for one's own sake.

"May my mind not harbour delusion concerning anything inducing delusion!"—for this reason vigilant mindfulness should be made the mind's guard, for one's own sake.

"May my mind not be infatuated by anything inducing infatuation!"—for this reason vigilant mindfulness should be made the mind's guard, for one's own sake.

When now, monks, a monk's mind does not harbour lust for lust-inducing things, because he is free from lust;

when his mind does not harbour hatred toward hate-inducing things, because he is free from hatred;

when his mind does not harbour delusion concerning anything inducing delusion, because he is free from delusion;

when his mind is not infatuated by anything inducing infatuation, because he is free from infatuation—then such a monk will not waver, shake or tremble, he will not succumb to fear, nor will he adopt the views of other recluses.[21]

AN 4:17

26. THE NOBLE POWER

Monks, it is good for a monk if, from time to time:
he perceives the repulsive in the unrepulsive,
if he perceives the unrepulsive in the repulsive,
if he perceives the repulsive in both the unrepulsive and
the repulsive,
if he perceives the unrepulsive in both the repulsive and
the unrepulsive,
if he avoids both the repulsive and the unrepulsive (aspects), and dwells in equanimity, mindful and clearly
comprehending.

But with what motive should a monk perceive the repul-

sive in the unrepulsive? "May no lust arise in me for lust-inducing objects!"—it is with such a motive that he should perceive in this way.

With what motive should he perceive the unrepulsive in the repulsive? "May no hatred arise in me towards hate-inducing objects!"—it is with such a motive that he should perceive in this way.

With what motive should he perceive the repulsive in the unrepulsive as well as in the repulsive? "May no lust arise in me for lust-inducing objects nor hatred towards hate-inducing objects!"—it is with such a motive that he should perceive in this way.

With what motive should he perceive the unrepulsive in the repulsive as well as in the unrepulsive? "May no hatred arise in me towards hate-inducing objects nor lust for lust-inducing objects!"—it is with such a motive that he should perceive in this way.

With what motive should he avoid both the repulsive and the unrepulsive, and dwell in equanimity, mindful and clearly comprehending? "May lust for lust-inducing objects, hatred towards hate-inducing objects, and delusion towards deluding objects never arise in me anywhere in any way!"—it is with such a motive that he should avoid both the repulsive and the unrepulsive, and dwell in equanimity, mindful and clearly comprehending.

AN 5:144

Comment

This fivefold method of mastering perception is called in Pāli *ariya-iddhi*, a term which may be rendered as noble power, noble success or noble magic; or, alternatively, as the power, success or magic of the noble ones (*ariya*). In its perfection, this arduous practice can be ascribed only to Arahants, as several suttas and commentaries indicate. But, as our text shows at the beginning, the Buddha recommended this training to the monks in general, including those in whom the three unwholesome roots were still active. It is eradication

of these roots that is said to be the motivation for taking up this practice.

For applying this fivefold power, the following directions have been given in the Canon and commentaries.[22]

1. To perceive the repulsive in the unrepulsive, one pervades attractive living beings with the contemplation of the body's impurity; towards attractive inanimate objects one applies the contemplation of impermanence.

2. To perceive the unrepulsive in the repulsive, one pervades repulsive living beings with loving-kindness and views repulsive inanimate objects as consisting of the four elements; but living beings too ought to be contemplated by way of the elements.

3. To perceive the repulsive in both the unrepulsive and the repulsive, one pervades both with the contemplation of impurity and applies to them the contemplation of impermanence. Or, if one has first judged a being to be attractive and later repulsive, one now regards it as repulsive throughout, i.e. from the viewpoint of impurity and impermanence.[23]

4. To perceive the unrepulsive in both the repulsive and the unrepulsive, one pervades both with loving-kindness and views both as bare elements. Or, if one has first judged a being to be repulsive and later attractive, one now regards it as unrepulsive throughout; i.e. from the viewpoint of loving-kindness and as consisting of elements.

5. Avoiding both aspects, one applies the six-factored equanimity of which it is said: "On perceiving (any of the six sense objects, including mental objects), he is neither glad nor sad, but keeps to equanimity and is mindful and clearly comprehending." He does not lust after a desirable object nor does he hate an undesirabe one; and where others thoughtlessly allow delusion to arise, he does not give room to delusion. He remains equanimous towards the six objects, being equipped with the six-factored equanimity which does not abandon the pure natural state of the mind.

These five methods of applying the noble power have several applications. They are first for use during medita-

tion, when images of repulsive and unrepulsive beings or things arise in the mind. At such a time one can overcome the attraction or aversion by dwelling on the counteractive ideas—such as loving-kindness or analysis into elements—as long as required to dispel the defilements. Second, these methods can be used in the encounters of everyday life when the counteractive ideas must be tersely formulated and rapidly applied. This will require previous familiarity with them and alertness of mind. In encounters with repulsive people one may also think of their good qualities and of their common human nature, with its failings and sufferings. When meeting a physically attractive person, one may vividly visualize that person's body as subject to ageing and decay.

These five modes of perception, as perfected in the Arahat, reveal the high-point of the mind's sovereign mastery over the world of feelings and emotions. They show a state where the response to provocative objects, usually so habitually fixed, can be chosen at will. This approach differs from that used in the contemplation of feelings as shown below (Text 31). In the latter the feeling-values of experience are accepted as they are given, but by applying bare attention to them, one "stops short" at the feelings themselves without allowing them to grow into the passionate reactions of lust or aversion. However, in this method of the noble power, the meditator does not take the feeling-values for granted; he does not accept them as they present themselves. His response is to reverse the feeling-value (mode 1, 2), to equalize the response to the repulsive and the unrepulsive (mode 3, 4) and to transcend both by mindful equanimity (mode 5).

These fives modes thus constitute a subtle "magic of transformation" by which pleasant and unpleasant feelings, as they habitually arise, can be changed at will or replaced by equanimity. A mind that has gone through this training has passed the most severe test, indeed. Through that training, it obtains an increasing control over emotive reactions, and internal independence from the influence of habits and

passions. It is said in the Satipaṭṭhāna Sutta, "He dwells independent and clings to nothing." These words conclude a statement recurring after each of the exercises given in the sutta. In the light of the above observations, it is significant that they also occur after the section on contemplation of feelings found in that sutta.

According to our text, the purpose for cultivating the noble power is the eradication of greed, hatred and delusion. In a mind disciplined in this radical training, the root defilements cannot find a fertile soil for growth. The training also provides the experiential basis for comprehending the true nature of feelings as being relative and subjective. This the five modes of the noble power demonstrate in a convincing way. The relativity of feelings and of the emotions roused by them was succinctly expressed by Āryadeva (2nd century CE):

> By the same thing lust is incited in one, hate in the other, delusion in the next. Hence sense objects have no inherent value.
>
> Catuḥ-Śataka, 8:177

Perfection in applying this noble power is the domain only of the truly noble ones, the Arahats, whose mastery of mind and strength of will are equal to the task of exercising it effortlessly. But also on much lower levels, an earnest endeavour to develop this noble power will be of great benefit. In the text here commented upon, the Buddha does not restrict the cultivation of the noble power to Arahats, but begins his exposition with the words: "It is good for a monk…." We may add: not only for a monk. Prior practice of right mindfulness (*satipaṭṭhāna*), however, will be indispensable. Of particular importance is the contemplation of feelings, by which one learns to distinguish between the feeling linked with a perception and the subsequent emotional reaction to it.

VI Removal through Mindfulness and Insight

27. TO BE ABANDONED BY SEEING

Which are the things, O monks, that can neither be abandoned by bodily acts nor by speech, but can be abandoned by wisely seeing them? Greed can neither be abandoned by bodily acts nor by speech; but it can be abandoned by wisely seeing it. Hatred can neither be abandoned by bodily acts nor by speech; but it can be abandoned by wisely seeing it. Delusion can neither be abandoned by bodily acts nor by speech; but it can be abandoned by wisely seeing it.

AN 10:23

Comment

"Wisely seeing," according to the commentary, refers here to the wisdom pertaining to the paths of emancipation along with the insight that culminates in the paths. From this explanation it follows that the term *abandoning* has to be understood here in its strict sense, as final and total elimination, effected by realization of the paths of emancipation (stream-entry, etc.).

Nevertheless, a weakening of the unwholesome roots can be effected also by body and speech, through curbing more and more their outward manifestations in deeds and words, motivated by greed, hatred and delusion.

The phrase "wisely seeing" may serve to emphasize the crucial importance of mindfully observing the presence or absence of the unwholesome roots within one's own mind flux. This repeated confrontation with them prepares the way to liberating insight.

28. FROM THE SATIPAṬṬHĀNA SUTTA

And how, monks, does a monk dwell practising mind-contemplation on the mind?

Herein a monk knows the mind with lust as with lust; the mind without lust as without lust; the mind with hatred as with hatred; the mind without hatred as without hatred;

the mind with delusion as with delusion; the mind without delusion as without delusion.…

Thus he dwells practising mind-contemplation on the mind, internally, or externally, or both internally and externally. He dwells contemplating the states of origination in the mind, or he dwells contemplating the states of dissolution in the mind, or he dwells contemplating the states of both origination and dissolution in the mind. Or his mindfulness that "there is mind" is established in him to the extent necessary for knowledge and awareness. He dwells detached, clinging to nothing in the world.

MN 10

29. BEYOND FAITH

"Is there a way, O monks, by which a monk without recourse to faith, to cherished opinions, to tradition, to specious reasoning, or to preference for his preconceived views, may declare the final knowledge (of Arahatship), thus: 'Rebirth has ceased, the holy life has been lived, completed is the task, and nothing remains after this'?

"There is such a way, O monks. And what is it?

"Herein, monks, a monk has seen a form with his eyes, and if greed, hatred and delusion are in him, he knows 'There is in me greed, hatred and delusion'; and if greed, hatred and delusion are absent in him, he knows 'There is no greed, hatred and delusion in me.'

"Further, monks, a monk has heard a sound, smelled an odour, tasted a flavour, felt a tactile sensation or cognized a mental object, and if greed, hatred and delusion are in him, he knows, 'There is in me greed, hatred and delusion'; and if greed, hatred and delusion are absent in him, he knows 'There is no greed, hatred and delusion in me.'

"And if he thus knows, O monks, are these ideas such as to be known by recourse to faith, to cherished opinions, to tradition, to specious reasoning or to preference for one's preconceived views?"

"Certainly not, Lord."

"Are these not rather ideas to be known after wisely real-

izing them by experience?"

"That is so, Lord."

"This, monks, is a way by which a monk, without recourse to faith, to cherished opinions, to tradition, to specious reasoning or to preference for his preconceived views, may declare final knowledge (of Arahatship), thus: 'Rebirth has ceased, the holy life has been lived, completed is the task and nothing more remains after this.'"

SN 47:12

30. THE VISIBLE TEACHING[24]

Once the venerable Upavāna went to the Exalted One, saluted him respectfully and sat down at one side. Thus seated he addressed the Exalted One as follows:

"People speak of the 'visible teaching.' In how far, Lord, is the teaching visible here and now, of immediate result, inviting to come and see, onward-leading, to be directly experienced by the wise?"

"Herein, Upavāna, a monk, having seen a form with his eyes, experiences the form and experiences desire for the form.[25] Of the desire for forms present in him, he knows: 'There is in me a desire for forms.' If a monk, having seen a form with his eyes, experiencing the form and experiencing desire for the form, knows that desire for forms is present in him—in so far, Upavāna, is the teaching visible here and now, of immediate result, inviting to come and see, onward-leading, to be directly experienced by the wise.

"It is similar if a monk experiences desire when he hears a sound with his ears, smells an odour with his nose, tastes a flavour with his tongue, feels a tangible with his body or cognizes an idea with his mind. If he knows in each case that desire is present in him—in so far, Upavāna, is the teaching visible here and now, of immediate result, inviting to come and see, onward-leading, to be directly experienced by the wise.

"Further, Upavāna, a monk, having seen a form with his eyes, experiences the form without experiencing desire for the form. Of the absent desire for form he knows: 'There

is in me no desire for forms.' If a monk, having seen a form with his eyes, experiencing the form without experiencing desire for the form, knows that desire for forms is not present in him—in so far, too, Upavāna, is the teaching visible here and now, of immediate result, inviting to come and see, onward-leading, to be directly experienced by the wise.

"It is similar if a monk does not experience desire when he hears a sound with his ears, smells an odour with his nose, tastes a flavour with his tongue, feels a tangible with his body or cognizes an idea with his mind. If he knows in each case that desire is not present in him—in so far, Upavāna, is the teaching visible here and now, of immediate result, inviting to come and see, onward-leading, to be directly experienced by the wise."

SN 35:70

Comment on Texts 28-30

When thoughts connected with greed (desire, attraction), hatred (anger, aversion) or delusion (prejudices, false views) arise in an untrained mind, generally one reacts to them in one of two ways: either one allows oneself to be carried away by them or one tries to repress them. The first type of reaction is a full identification with the unwholesome roots; the second extreme is the attempt to ignore their presence, shirking a confrontation with them. In this latter case, one regards the defiled thoughts as a disreputable part of one's mind, harmful to one's self-esteem, and thus blots them out from one's awareness.

The approach through *bare attention,* as indicated in the above texts, is a middle way that avoids these two extremes. It involves neither passive submission nor anxious recoil, but a full awareness of the unwholesome thoughts while holding to the mental post of detached observation. These thoughts will then be seen simply as psychological events, as impersonal and conditioned mental processes, as "mere phenomena rolling on" (*suddhadhammā pavattanti*). When thus objectified, they will no longer initiate emotional reactions by way of attachment, aversion or fear. Bare attention

empties these thoughts of self-reference, and prevents the identification with them as a fictive ego. Thus the confrontation even with one's imperfections may give rise to a clear realization of egolessness. From that, again, there may emerge the state of mind described in the Satipaṭṭhāna Sutta: "He dwells detached, clinging to nothing." It will now be understood why, in Texts 18 and 30, it is said that even the awareness of the unwholesome in oneself can make the teaching "visible here and now."

This application of detached awareness can be said to belong to the first method of Text 24, replacing the arisen unwholesome thoughts by the wholesome ones of right mindfulness. Even if one does not fully succeed with this method, a sober, factual awareness of the inherent danger, according to the second method, may prove to be effective. If not, one may then be obliged to use the stronger emotional impact of repugnance to eliminate them.

31. REMOVAL THROUGH THE CONTEMPLATION OF FEELINGS

In the case of pleasant feelings, O monks, the underlying tendency to lust should be given up; in the case of painful feelings the underlying tendency to resistance (aversion) should be given up; in the case of neutral feelings, the underlying tendency to ignorance should be given up.

If a monk has given up the tendency to lust in regard to pleasant feelings, the tendency to resistance in regard to painful feelings, and the tendency to ignorance in regard to neutral feelings, then he is called one who is free of unwholesome tendencies, one who has the right outlook. He has cut off craving, severed the fetter to existence, and, through the full penetration of conceit, he has made an end of suffering.[26]

If one feels joy, but knows not feeling's nature,
Bent towards greed, one will not find deliverance.
If one feels pain, but knows not feeling's nature,
Bent towards hate, one will not find deliverance.
And even neutral feeling which as peaceful
The Lord of Wisdom has proclaimed,

If, in attachment, one should cling to it,
One will not be free from the round of ill.
But if a monk is ardent and does not neglect
To practise mindfulness and comprehension clear,
The nature of all feelings will he penetrate.
And having done so, in this very life
He will be free from cankers and all taints.
Mature in knowledge, firm in Dhamma's ways,
When once his life-span ends, his body breaks,
All measure and concepts he will transcend.

SN 36:3

Comment

In these three "underlying tendencies" (*anusaya*), we encounter the three unwholesome roots under different names. These tendencies are defilements which, by repeated occurrence, have become habitual responses to situations provoking greed, hate and delusion, and hence tend to appear again and again. They may also be called inherent propensities of the mind. Underlying the stream of consciousness in a state of latency, they are always ready to spring up when a stimulus incites them, manifesting themselves as unwholesome deeds, words or thoughts. By having grown into underlying tendencies, the three roots obtain a most tenacious hold on the mind. Even moral conduct (*sīla*) and concentration (*samādhi*), by themselves, cannot prevail against the tendencies; at best they can only check their outward manifestations. To uproot the tendencies at the level of depth, what is required is insight-wisdom (*vipassanā-paññā*), aided by virtue and concentration. The insight-wisdom needed to fully uproot the three must have the strength acquired at the two final stages of emancipation, non-return and Arahatship.[27]

The non-returner eliminates completely the tendency to resistance or aversion, i.e. the root "hatred"; the tendency to lust, i.e. the root "greed," he eliminates as far as it extends to desire for the five outer sense pleasures.

The Arahat eliminates the remaining tendency to lust, the desire for fine-material and immaterial existence, and also

all tendencies to ignorance, the root "delusion."

Though not able to effect a final elimination of the underlying tendencies, moral restraint in bodily and verbal acts helps to reduce the active formation of *new* unwholesome tendencies, and concentration helps to control the *mental* source of such tendencies, at least temporarily. Insight-wisdom attained on levels lower than the noble paths and fruitions will provide the basis for gradual progress toward the full maturation of liberating wisdom.

The type of insight practice which is particularly efficacious in weakening and removing the underlying tendencies is the Satipaṭṭhāna method called the contemplation of feelings (*vedanānupassanā*). It is the uncontrolled reaction to feelings that produces and nourishes the tendencies. According to Buddhist psychology, the feelings one passively undergoes in sense experience are morally neutral. They are *results* of kamma, not creators of kamma. It is the reaction to feelings following the passive sense encounters that determines the wholesome or unwholesome quality of the responsive active states of consciousness. In the contemplation of feelings, one distinctly realizes that a pleasant feeling is not identical with lust and need not be followed by it; that an unpleasant feeling is not identical with aversion and need not be followed by it; that a neutral feeling is not identical with ignorant, deluded thoughts and need not be followed by them. In that practice, the meditator learns to stop at the bare experience of pleasant, painful and neutral feelings. By doing so, he makes a definite start in cutting through the chain of dependent origination at that decisive point where feeling becomes the condition for craving (*vedanāpaccayā taṇhā*). It will thus become the meditator's indubitable experience that the causal sequence of feeling and craving is not a necessary one, and that the Buddha's words of encouragement are true: "One *can* abandon the unwholesome! If it were not possible, I would not ask you to do so." (See Text 22.)

VII The Goal

32. THE VISIBLE NIBBĀNA

When greed, hatred and delusion are abandoned, one neither aims at one's own harm, nor at the harm of others, nor at the harm of both, and one will not suffer pain and grief in one's mind. In that sense is Nibbāna visible here and now.

If one experiences the complete elimination of greed, the complete elimination of hatred, the complete elimination of delusion, in that sense is Nibbāna visible here and now, of immediate result, inviting to come and see, onward-leading, to be directly experienced by the wise.

AN 3:56

33. WHAT IS NIBBĀNA?

A wandering ascetic, Jambukhādaka by name, approached the venerable Sāriputta and asked him the following question:

"One speaks about 'Nibbāna.' Now, what is that Nibbāna, friend?"

"It is the elimination of greed, the elimination of hatred, the elimination of delusion—this, friend, is called Nibbāna."

"But is there a way, is there a path, friend, for the realization of that Nibbāna?"

"Yes, friend, there is such a way, there is a path for the realization of that Nibbāna. It is the Noble Eightfold Path, namely right understanding, right thought, right speech, right action, right livelihood, right effort, right mindfulness and right concentration."

SN 38:1

34. TWO ASPECTS OF NIBBĀNA

This was said by the Blessed One, spoken by the Holy One, and thus I have heard:

There are, O monks, two aspects of Nibbāna: the Nibbāna-element with the groups of existence still remaining (*sa-upādisesa-nibbānadhātu*), and the Nibbāna-element with no groups remaining (*anupādisesa-nibbānadhātu*).

What now is the Nibbāna-element with the groups of existence still remaining? In that case, O monks, a monk is an Arahat: he is taint-free, has fulfilled the holy life, accomplished his task, thrown off the burden, attained his goal, cast off the fetters of existence and is liberated through right wisdom. But there still remain with him (until his death) the five sense-organs that have not yet disappeared and through which he still experiences what is pleasant and unpleasant, as well as bodily ease and pain. The extinction of greed, hatred and delusion in him, this is called the Nibbāna-element with the groups of existence still remaining.

And what is the Nibbāna-element with no groups of existence remaining? In that case, O monks, a monk is an Arahat … liberated through right wisdom. In him, all those feelings, no longer relished, will even here (at his death) come to extinction. This is called the Nibbāna-element with no groups of existence remaining.

Itiv. 44
(Adapted from the translation by
Nyanatiloka Mahāthera)

35. THE HAPPINESS OF LIBERATION

He, the Arahat, knows this:

"Once there was greed, and that was evil; now that is no more, and so it is well. Once there was hatred, and that was evil; now that is no more, and so it is well. Once there was delusion, and that was evil; now that is no more, and so it is well."

Thus the Arahat lives, even during his lifetime, free of craving's hunger, stilled and cooled (of passion's heat), feeling happy, with his heart become holy.

AN 3: 66

NOTES

1. See *The Wheel of Birth and Death*, Bhikkhu Khantipalo (Wheel No.147/149), p.16.
2. Mundane (*lokiya*) are all those states of consciousness—arising in the worldling as well as in noble ones (*ariya*)—which are not associated with the supramundane paths and fruitions of stream-entry, etc. The supramundane (*lokuttara*) type of the wholesome signifies the four paths and the four fruitions of the stream-enterer, once-returner, non-returner and the Arahat.
3. Comy.: absence of knowledge concerning (the truth of) suffering, etc.
4. The Buddhist scriptures speak of five "heinous offences"—parricide, matricide, killing an Arahat, wounding a Buddha and maliciously causing a schism in the Sangha.
5. On "wrong views with fixed result" (*niyata-micchā-diṭṭhi*), see Apaṇṇaka Sutta (Wheel No. 98/99), p. 23.
6. Māra: the personification of the forces antagonistic to enlightenment.
7. The term "embodied group" (*sakkāya*) refers to the transient personality consisting of the five aggregates: body, feeling, perception, mental formations and consciousness.
8. Literally, "leading to the piercing" (*nibbedha-gāminī*). This refers to the piercing, or destroying, of the mass of defilements.
9. The "holy realm" is Nibbāna.
10. "Through perfect knowledge" (*sammad-aññāya*). *Aññā* is the highest knowledge, or gnosis, attained by Arahatship.
11. The former die and fall away from their heaven because of anger, the latter because of their negligence. See the Brahmajāla Sutta (DN 1).
12. By way of rebirth.
13. For a fuller repudiation of this thesis in the Buddha's own time, see *The Snake Simile* (MN 22), tr. by Nyanaponika Thera (Wheel No. 48/49), pp. 13, 16, 39.
14. The verb *abhisaṅkharoti*, "heaps up," refers to kammic accumulation through the volitional kamma-formations (*saṅkhāra*), which are here of an unwholesome character. The commentary emphasizes the fact that greed, hate and delusion are not only unwholesome in themselves, but also roots of future unwholesome evil conditions.
15. *Asatā*; lit.: falsely, untruthfully.
16. The words used here, "well-proclaimed" (*svākkhāta*), "well-conducted" (*supaṭipanna*) and "blessed ones" (*sugata)* are key

words in the well-known formula of homage to the Dhamma, Sangha and the Buddha (in our text, in this sequence). The term *sugata*, "well-farer," was perhaps pre-Buddhist usage for a saintly person and was later on increasingly applied to the Buddha as one of his epithets. In Medieval India, the Buddhists were known as *Saugata*, the followers of the Sugata.

17. Here, the Pāli term used is *chanda*, not *rāga* (lust) or *lobha* (greed).
18. This rendering follows the sutta's commentary which explains the word *saṅkhāra* (in the phrase *vitakka-saṅkhāra-saṇṭhāna*) by condition, cause or root. An alternative rendering of this phrase would be "quieting the thought formations."
19. That is, he has to restrain the unwholesome state of mind by a wholesome state of mind, i.e. by his efforts to remove those unwholesome thoughts.
20. For a complete translation, including the commentary, see *The Removal of Distracting Thoughts*, tr. by Soma Thera (Wheel No. 21).
21. That is, other religious or philosophical ideas.
22. Compiled from the Paṭisambhidā Magga and commentaries to the Dīgha Nikāya and Aṅguttara Nikāya.
23. "Owing to a change in one's own attitude towards a person or due to a change in character (or behaviour) of that person." Sub. Comy. to Majjhima Nikāya.
24. See also Text 18.
25. Though this text refers only to desire (*rāga*, "lust"), the statements in it are also valid for a reaction to the six-fold sense perception by hatred and delusion.
26. "Conceit" refers in particular to "self-conceit" (*asmi-māna*), on both the intellectual and emotional levels.
27. See *Manual of Insight,* Ledi Sayadaw (Wheel No. 31/32), pp. 81 ff.

The Five Mental Hindrances

Introduction

Unshakable deliverance of the mind is the highest goal in the Buddha's doctrine. Here, *deliverance* means: the freeing of the mind from all limitations, fetters and bonds that tie it to the Wheel of Suffering, to the Circle of Rebirth. It means: the cleansing of the mind of all defilements that mar its purity; the removing of all obstacles that bar its progress from the mundane (*lokiya*) to the supramundane consciousness (*lokuttara-citta*), that is, to Arahatship.

Many are the obstacles which block the road to spiritual progress, but there are five in particular which, under the name of hindrances (*nīvaraṇa*), are often mentioned in the Buddhist scriptures:

1. Sensual desire (*kāmacchanda*),
2. Ill-will (*byāpāda*),
3. Sloth and torpor (*thīna-middha*),
4. Restlessness and remorse (*uddhacca-kukkucca*),
5. Sceptical doubt (*vicikicchā*).

They are called "hindrances" because they hinder and envelop the mind in many ways, obstructing its development (*bhāvanā*). According to the Buddhist teachings, spiritual development is twofold: through tranquillity (*samatha-bhāvanā*) and through insight (*vipassanā-bhāvanā*). Tranquillity is gained by complete concentration of the mind during the meditative absorptions (*jhāna*). For achieving these absorptions, the overcoming of the five hindrances, at least temporarily, is a preliminary condition. It is especially in the context of achieving the absorptions that the Buddha often mentions the five hindrances in his discourses.

There are five mental constituents which are chiefly representative of the first meditative absorption, and are

therefore called the factors of absorption (*jhānaṅga*). For each of these there is, according to Buddhist commentarial tradition, one of the five hindrances that is specifically harmful for it and excludes its higher development and refinement to the degree required for jhāna; and on the other hand, the cultivation of these five factors beyond their average level will be an antidote against the hindrances, preparing the road to jhāna. The relationship between these two groups of five is indicated in this anthology, under the heading of the respective hindrance.

Not only the meditative absorptions but also lesser degrees of mental concentration are impeded by these five hindrances. So is the "neighbourhood" (or "access") concentration (*upacārasamādhi*), being the preliminary stage for the fully absorbed concentration (*appanā*) reached in jhāna. Likewise excluded by the presence of the hindrances is the momentary concentration (*khaṇikasamādhi*) which has the strength of neighbourhood concentration and is required for mature insight (*vipassanā*). But apart from these higher stages of mental development, any earnest attempt at clear thinking and pure living will be seriously affected by the presence of these five hindrances.

This widespread harmful influence of the five hindrances shows the urgent necessity of breaking down their power by constant effort. One should not believe it sufficient to turn one's attention to the hindrances only at the moment when one sits down for meditation. Such last-minute effort in suppressing the hindrances will rarely be successful unless helped by previous endeavour during one's ordinary life.

One who earnestly aspires to the unshakable deliverance of the mind should, therefore, select a definite "working-ground" of a direct and practical import: a *kammaṭṭhāna*[1] in its widest sense, on which the structure of his entire life should be based. Holding fast to that "working-ground," never losing sight of it for long, even this alone will be a considerable and encouraging progress in the control and

development of the mind, because in that way the directive and purposive energies of mind will be strengthened considerably. One who has chosen the conquest of the five hindrances for a "working-ground" should examine which of the five are strongest in one's personal case. Then one should carefully observe how, and on which occasions, they usually appear. One should further know the positive forces within one's own mind by which each of these hindrances can best be countered and, finally, conquered; and one should also examine one's life for any opportunity of developing these qualities which, in the following pages, have been indicated under the headings of the spiritual faculties (*indriya*), the factors of absorption (*jhānaṅga*), and the factors of enlightenment (*bojjhaṅga*). In some cases, subjects of meditation have been added which will be helpful in overcoming the respective hindrances.

By the "worldling" (*puthujjana*),[2] however, only a temporary suspension and partial weakening of the hindrances can be attained. Their final and complete eradication takes place on the stages of sanctity (*ariyamagga*):

Doubt is eliminated on the first stage, the path of stream-entry (*sotāpatti-magga*).

Sensual desire, ill will and remorse are eliminated on the third stage, the path of non-returner (*anāgami-magga*).

Sloth and torpor and restlessness are eradicated on the path of Arahatship (*arahatta-magga*).

Hence the reward of the fight against the hindrances is not only the limited one of making possible a shorter or longer spell of meditation, but every step in weakening these hindrances takes us nearer to the stages of sanctity where deliverance from these hindrances is unshakable.

Though most of the following texts, translated from the discourses of the Buddha and the commentaries, are addressed to monks, they are likewise valid for those living the worldly life. As the Old Masters say: "The monk (*bhikkhu*) is mentioned here as an example of those dedicated to the

practice of the Teaching. Whosoever undertakes that practice is here included in the term 'monk.'"

I General Texts

There are five impediments and hindrances, overgrowths of the mind that stultify insight. What five?

Sensual desire is an impediment and hindrance, an overgrowth of the mind that stultifies insight. *Ill-will … Sloth and torpor … Restlessness and remorse … Sceptical doubt* are impediments and hindrances, overgrowths of the mind that stultify insight.

Without having overcome these five, it is impossible for a monk whose insight thus lacks strength and power, to know his own true good, the good of others, and the good of both; nor will he be capable of realizing that superhuman state of distinctive achievement, the knowledge and vision enabling the attainment of sanctity.

But if a monk has overcome these five impediments and hindrances, these overgrowths of the mind that stultify insight, then it is possible that, with his strong insight, he can know his own true good, the good of others, and the good of both; and he will be capable of realizing that superhuman state of distinctive achievement, the knowledge and vision enabling the attainment of sanctity.

AN 5:51

One whose heart is overwhelmed by *unrestrained covetousness* will do what he should not do and neglect what he ought to do. And through that, his good name and his happiness will come to ruin.

One whose heart is overwhelmed by *ill-will …* by *sloth and torpor …* by *restlessness and remorse …* by *sceptical doubt* will do what he should not do and neglect what he ought to do. And through that, his good name and his happiness will come to ruin.

But if a noble disciple has seen these five as defilements of the mind, he will give them up. And doing so, he is regarded as one of great wisdom, of abundant wisdom, clear-visioned, well endowed with wisdom. This is called "endowment with wisdom."

AN 4:61

There are five impurities of gold impaired by which it is not pliant and wieldy, lacks radiance, is brittle and cannot be wrought well. What are these five impurities? Iron, copper, tin, lead and silver.

But if the gold has been freed from these five impurities, then it will be pliant and wieldy, radiant and firm, and can be wrought well. Whatever ornaments one wishes to make from it, be it a diadem, earrings, a necklace or a golden chain, it will serve that purpose.

Similarly, there are five impurities of the mind impaired by which the mind is not pliant and wieldy, lacks radiant lucidity and firmness, and cannot concentrate well upon the eradication of the taints (*āsava*). What are these five impurities? They are: sensual desire, ill-will, sloth and torpor, restlessness and remorse, and sceptical doubt.

But if the mind is freed of these five impurities, it will be pliant and wieldy, will have radiant lucidity and firmness, and will concentrate well upon the eradication of the taints. Whatever state realizable by the higher mental faculties one may direct the mind to, one will in each case acquire the capacity of realization, if the (other) conditions are fulfilled.

AN 5:23

How does a monk practise mind-object contemplation on the mental objects of the five hindrances?

Herein, monks, when *sensual desire* is present in him the monk knows, "There is sensual desire in me," or when sensual desire is absent he knows, "There is no sensual desire in me." He knows how the arising of non-arisen sensual desire comes to be; he knows how the rejection of the arisen sensual desire comes to be; and he knows how the non-arising in the future of the rejected sensual desire comes to be.

When *ill-will* is present in him, the monk knows, "There is ill-will in me," or when ill-will is absent he knows, "There is no ill-will in me." He knows how the arising of non-arisen ill-will comes to be; he knows how the rejection of the arisen ill-will comes to be; and he knows how the non-arising in the future of the rejected ill-will comes to be.

When *sloth and torpor* are present in him, the monk knows, "There is sloth and torpor in me," or when sloth and torpor are absent he knows, "There is no sloth and torpor in me." He knows how the arising of non-arisen sloth and torpor comes to be; he knows how the rejection of the arisen sloth and torpor comes to be; and he knows how the non-arising in the future of the rejected sloth and torpor comes to be.

When *restlessness and remorse* are present in him, the monk knows, "There are restlessness and remorse in me," or when restlessness and remorse are absent he knows, "There are no restlessness and remorse in me." He knows how the arising of non-arisen restlessness and remorse comes to be; he knows how the rejection of the arisen restlessness and remorse comes to be; and he knows how the non-arising in the future of the rejected restlessness and remorse comes to be.

When *sceptical doubt* is present in him, the monk knows, "There is sceptical doubt in me," or when sceptical doubt is absent he knows, "There is no sceptical doubt in me." He knows how the arising of non-arisen sceptical doubt comes to be; he knows how the rejection of the arisen sceptical doubt comes to be; and he knows how the non-arising in the future of the rejected sceptical doubt comes to be.

MN 10 (*Satipaṭṭhāna Sutta*)

To note mindfully, and immediately, the arising of one of the hindrances, as recommended in the preceding text, is a simple but very effective method of countering these and any other defilements of the mind. By doing so, a brake is applied against the uninhibited continuance of

unwholesome thoughts, and the watchfulness of mind against their recurrence is strengthened. This method is based on a simple psychological fact which is expressed by the commentators as follows: "A good and an evil thought cannot occur in combination. Therefore, at the time of *knowing* the sense desire (that arose in the preceding moment), that sense desire no longer exists (but only the act of knowing)."

II The Hindrances Individually

Just as, monks, this body lives on nourishment, lives dependent on nourishment, does not live without nourishment—in the same way, monks, the five hindrances live on nourishment, depend on nourishment, do not live without nourishment.

SN 46:2

1. SENSUAL DESIRE

A. Nourishment of Sensual Desire

There are beautiful objects; frequently giving unwise attention to them—this is the nourishment for the arising of sensual desire that has not arisen, and the nourishment for the increase and strengthening of sensual desire that has already arisen.

SN 46:51

B. Denourishing of Sensual Desire

There are impure objects (used for meditation); frequently giving wise attention to them—this is the denourishing of the arising of sensual desire that has not yet arisen, and the denourishing of the increase and strengthening of sensual desire that has already arisen.

SN 46:51

Six things are conducive to the abandonment of sensual desire:

1. Learning how to meditate on impure objects;

2. Devoting oneself to the meditation on the impure;
3. Guarding the sense doors;
4. Moderation in eating;
5. Noble friendship;
6. Suitable conversation.

Commentary to the Satipaṭṭhāna Sutta

1. *Learning how to meditate about impure objects*
2. *Devoting oneself to the meditation on the impure*

(a) *Impure objects*

In him who is devoted to the meditation about impure objects, repulsion towards beautiful objects is firmly established. This is the result.

AN 5:36

> "Impure object" refers, in particular, to the cemetery meditations as given in the Satipaṭṭhāna Sutta and explained in the *Visuddhimagga*; but it refers also to the repulsive aspects of sense objects in general.

(b) *The loathsomeness of the body*

Herein, monks, a monk reflects on just this body, confined within the skin and full of manifold impurities from the soles upward and from the top of the hair down: "There is in this body: hair of the head, hair of the body, nails, teeth, skin, flesh, sinews, bones, marrow, kidneys, heart, liver, pleura, spleen, lungs, intestines, bowels, stomach, excrement, bile, phlegm, pus, blood, sweat, fat, tears, lymph, saliva, mucus, fluid of the joints, urine (and the brain in the skull)."

MN 10

> By bones and sinews knit,
> With flesh and tissue smeared,
> And hidden by the skin, the body
> Does not appear as it really is.…
> The fool thinks it beautiful,
> His ignorance misguiding him …

Sutta Nipāta, v. 194, 199

(c) *Various contemplations*

Sense objects give little enjoyment, but much pain and

much despair; the danger in them prevails.

MN 14

The unpleasant overwhelms a thoughtless man in the guise of the pleasant, the disagreeable overwhelms him in the guise of the agreeable, the painful in the guise of pleasure.

Udāna, 2:8

3. *Guarding the sense doors*

How does one guard the sense doors? Herein, a monk, having seen a form, does not seize upon its (delusive) appearance as a whole, nor on its details. If his sense of sight were uncontrolled, covetousness, grief and other evil, unwholesome states would flow into him. Therefore he practises for the sake of its control, he watches over the sense of sight, he enters upon its control. Having heard a sound … smelt an odour … tasted a taste … felt a touch … cognized a mental object, he does not seize upon its (delusive) appearance as a whole … he enters upon its control.

SN 35:120

There are forms perceptible by the eye, which are desirable, lovely, pleasing, agreeable, associated with desire, arousing lust. If the monk does not delight in them, is not attached to them, does not welcome them, then in him thus not delighting in them, not being attached to them and not welcoming them, delight (in these forms) ceases; if delight is absent, there is no bondage. There are sounds perceptible by the ear … mental objects perceptible by the mind … if delight is absent, there is no bondage.

SN 35:63

4. *Moderation in eating*

How is he moderate in eating? Herein a monk takes his food after wise consideration: not for the purpose of enjoyment, of pride, of beautifying the body or adorning it (with muscles); but only for the sake of maintaining and sustaining this body, to avoid harm and to support the holy life, thinking: "Thus I shall destroy the old painful feeling and shall not let a new one rise. Long life will be mine, blamelessness and well-being."

MN 2; MN 39

5. *Noble friendship*

> Reference is here, in particular, to such friends who have experience and can be a model and help in overcoming sensual desire, especially in meditating on impurity. But it applies also to noble friendship in general. The same twofold explanation holds true also for the other hindrances, with due alterations.

The entire holy life, Ānanda, is noble friendship, noble companionship, noble association. Of a monk, Ānanda, who has a noble friend, a noble companion, a noble associate, it is to be expected that he will cultivate and practise the Noble Eightfold Path.

SN 45:2

6. *Suitable conversation*

> Reference is here in particular to conversation about the overcoming of sensual desire, especially about meditating on impurity. But it applies also to every conversation which is suitable to advance one's progress on the path. With due alterations this explanation holds true also for the other hindrances.

If the mind of a monk is bent on speaking, he (should remember this): "Talk which is low, coarse, worldly, not noble, not salutary, not leading to detachment, not to freedom from passion, not to cessation, not to tranquillity, not to higher knowledge, not to enlightenment, not to Nibbāna, namely, talk about kings, robbers and ministers, talk about armies, dangers and war, about food and drink, clothes, couches, garlands, perfumes, relatives, vehicles, villages, towns, cities, and provinces, about women and wine, gossip of the street and of the well, talk about the ancestors, about various trifles, tales about the origin of the world and the ocean, talk about what happened and what did not happen—such and similar talk I shall not entertain." Thus he is clearly conscious about it.

But talk about austere life, talk suitable for the unfolding

of the mind, talk which is conducive to complete detachment, to freedom from passion, to cessation, tranquillity, higher knowledge, enlightenment and to Nibbāna, namely, talk about a life of frugality, about contentedness, solitude, aloofness from society, about rousing one's energy, talk about virtue, concentration, wisdom, deliverance, about the vision and knowledge of deliverance—such talk I shall entertain." Thus he is clearly conscious about it.

MN 122

These things too are helpful in conquering sensual desire:

One-pointedness of mind, of the factors of absorption (*jhānaṅga*);

Mindfulness, of the spiritual faculties (*indriya*);

Mindfulness, of the factors of enlightenment (*bojjhaṅga*).

C. Simile

If there is water in a pot mixed with red, yellow, blue or orange colour, a man with a normal faculty of sight, looking into it, could not properly recognize and see the image of his own face. In the same way, when one's mind is possessed by sensual desire, overpowered by sensual desire, one cannot properly see the escape from sensual desire which has arisen; then one does not properly understand and see one's own welfare, nor that of another, nor that of both; and also texts memorized a long time ago do not come into one's mind, not to speak of those not memorized.

SN 46:55

2. ILL-WILL

A. Nourishment of Ill-Will

There are objects causing aversion; frequently giving unwise attention to them—this is the nourishment for the arising of ill-will that has not yet arisen, and for the increase and strengthening of ill-will that has already arisen.

SN 46:51

B. Denourishing of Ill-Will

There is the liberation of the heart by loving-kindness; frequently giving wise attention to it—this is the denourishing of the arising of ill-will that has not yet arisen, and of the increase and strengthening of ill-will that has already arisen.

SN 46:51

Cultivate the meditation on loving-kindness! For by cultivating the meditation on loving-kindness, ill-will disappears.

Cultivate the meditation on compassion! For by cultivating the meditation on compassion, cruelty disappears.

Cultivate the meditation on sympathetic joy! For by cultivating the meditation on sympathetic joy, listlessness disappears.

Cultivate the meditation on equanimity! For by cultivating the meditation on equanimity, anger disappears.

MN 62

Six things are helpful in conquering ill-will:

1. Learning how to meditate on loving-kindness;
2. Devoting oneself to the meditation of loving-kindness;
3. Considering that one is the owner and heir of one's actions (kamma);
4. Frequent reflection on it (in the following way):

Thus one should consider: "Being angry with another person, what can you do to him? Can you destroy his virtue and his other good qualities? Have you not come to your present state by your own actions, and will also go hence according to your own actions? Anger towards another is just as if someone wishing to hit another person takes hold of glowing coals, or a heated iron-rod, or of excrement. And, in the same way, if the other person is angry with you, what can he do to you? Can he destroy your virtue and your other good qualities? He too has come to his present state by his own actions and will go hence according to his own actions. Like an unaccepted gift or like a handful of dirt thrown against the wind,

his anger will fall back on his own head."
5. Noble friendship;
6. Suitable conversation.

Commentary to Satipaṭṭhāna Sutta

These things, too are helpful in conquering ill-will:
Rapture, of the factors of absorption (*jhānaṅga*);
Faith, of the spiritual faculties (*indriya*);
Rapture and equanimity, of the factors of enlightenment (*bojjhaṅga*).

C. Simile

If there is a pot of water heated on the fire, the water seething and boiling, a man with a normal faculty of sight, looking into it, could not properly recognize and see the image of his own face. In the same way, when one's mind is possessed by ill-will, overpowered by ill-will, one cannot properly see the escape from the ill-will which has arisen; then one does not properly understand and see one's own welfare, nor that of another, nor that of both; and also texts memorized a long time ago do not come into one's mind, not to speak of those not memorized.

SN 46:55

3. SLOTH AND TORPOR

A. Nourishment of Sloth and Torpor

There arises listlessness, lassitude, lazy stretching of the body, drowsiness after meals, mental sluggishness; frequently giving unwise attention to it—this is the nourishment for the arising of sloth and torpor that have not yet arisen and for the increase and strengthening of sloth and torpor that have already arisen.

SN 46:51

B. Denourishing of Sloth and Torpor

There is the element of rousing one's energy, the element of exertion, the element of continuous exertion; frequently giving wise attention to it—this is the denourishing of the arising of sloth and torpor that have not yet arisen and of

the increase and strengthening of sloth and torpor that have already arisen.

SN 46:51

"May nothing remain but skin and sinews and bones; may flesh and blood dry up in the body! Not before having achieved what can be achieved by manly strength, manly energy, manly exertion shall my energy subside!"

MN 70

Six things are conducive to the abandonment of sloth and torpor:

1. Knowing that overeating is a cause of it;
2. Changing the bodily posture;
3. Thinking of the perception of light;
4. Staying in the open air;
5. Noble friendship;
6. Suitable conversation.

These things too are helpful in conquering sloth and torpor:

1. *The recollection of death*

To-day the effort should be made,
Who knows if tomorrow Death will come?

MN 131

2. *Perceiving the suffering in impermanence*

In a monk who is accustomed to see the suffering in impermanence and who is frequently engaged in this contemplation, there will be established in him such a keen sense of the danger of laziness, idleness, lassitude, indolence and thoughtlessness, as if he were threatened by a murderer with drawn sword.

AN 7:46

3. *Sympathetic joy*

Cultivate the meditation on sympathetic joy! For by cultivating it, listlessness will disappear.

MN 62

4. *Contemplation of the spiritual journey*

"I have to tread that path which the Buddhas, the Paccekabuddhas and the Great Disciples have gone; but by an indolent person that path cannot be trodden."

Vism. IV,55

5. *Contemplation of the Master's greatness*

"Full application of energy was praised by my Master, and he is unsurpassed in his injunctions and a great help to us. He is honoured by practising his Dhamma, not otherwise."

Ibid.

6. *Contemplation on the greatness of the Heritage*

"I have to take possession of the Great Heritage, called the Good Dhamma. But one who is indolent cannot take possession of it."

Ibid.

7. *How to stimulate the mind*

How does one stimulate the mind at a time when it needs stimulation? If due to slowness in the application of wisdom or due to non-attainment of the happiness of tranquillity, one's mind is dull, then one should rouse it through reflecting on the eight stirring objects. These eight are: birth, decay, disease and death; the suffering in the worlds of misery; the suffering of the past rooted in the round of existence; the suffering of the future rooted in the round of existence; the suffering of the present rooted in the search for food.

Vism. IV, 63

8. *How to overcome sleepiness*

Once the Exalted One spoke to the Venerable Mahā-Moggallāna thus: "Are you drowsy, Moggallāna? Are you drowsy, Moggallāna?"—"Yes, venerable sir."

(1) "Well then, Moggallāna, at whatever thought torpor has befallen you, to that thought you should not give attention, you should not dwell on it frequently. Then it is possible that, by so doing, torpor will disappear.

(2) "But if, by so doing, that torpor does not disappear, you should think and reflect within your mind about the Dhamma as you have heard and learnt it, and you should

mentally review it. Then it is possible that, by so doing, torpor will disappear.

(3) "But if, by so doing, that torpor does not disappear, you should learn by heart the Dhamma in its fullness, as you have heard and learnt it. Then it is possible …

(4) "But if, by so doing, that torpor does not disappear, you should shake your ears, and rub your limbs with the palm of your hand. Then it is possible …

(5) "But if, by so doing, that torpor does not disappear, you should get up from your seat, and after washing your eyes with water, you should look around in all directions and look upwards to the stars in the sky. Then it is possible …

(6) "But if, by so doing, that torpor does not disappear, you should firmly establish the (inner) perception of light: as it is by day, so also by night; as it is by night, so also by day. Thus with a mind clear and unobstructed, you should develop a consciousness which is full of brightness. Then it is possible …

(7) "But if, by so doing, that torpor does not disappear, you should, conscious of that which is before and behind, walk up and down, with your senses turned inwards, with your mind not going outwards. Then it is possible …

(8) "But if, by so doing, that torpor does not disappear, you may lie down on your right side, taking up the lion's posture, covering foot with foot—mindful, clearly conscious, keeping in mind the thought of rising. Having awakened again, you should quickly rise, thinking: 'I won't indulge in the enjoyment of lying down and reclining, in the enjoyment of sleep!'

"Thus, Moggallāna, you should train yourself!"

AN 7:58

9. *The five threatening dangers*

If, monks, a monk perceives these five threatening dangers, it is enough for him to live heedful, zealous, with a heart resolute to achieve the unachieved, to attain the unattained, to realize the unrealized. Which are these five dangers?

(1) Here, monks, a monk refl ects thus: "I am now young,

a youth, young in age, black-haired, in the prime of youth, in the first phase of life. But a time will come when this body will be in the grip of old age. But one who is overpowered by old age cannot easily contemplate on the Teachings of the Buddha; it is not easy for him to live in the wilderness or a forest or jungle, or in secluded dwellings. Before this undesirable condition, so unpleasant and disagreeable, approaches me, prior to that, let me muster my energy for achieving the unachieved, for attaining the unattained, for realizing the unrealized, so that, in the possession of that state, I shall live happily even in old age."

(2) And further, monks, a monk reflects thus: "I am now free from sickness, free from disease, my digestive power functions smoothly, my constitution is not too cool and not too hot, it is balanced and fit for making effort. But a time will come when this body will be in the grip of sickness. And one who is sick cannot easily contemplate upon the Teachings of the Buddha; it is not easy for him, to live in the wilderness or a forest or jungle, or in secluded dwellings. Before this undesirable condition, so unpleasant and disagreeable, approaches me, prior to that, let me muster my energy for achieving the unachieved, for attaining the unattained, for realizing the unrealized, so that, in the possession of that state, I shall live happily even in sickness."

(3) And further, monks, a monk reflects thus: "Now there is an abundance of food, good harvests, easily obtainable is a meal of alms, it is easy to live on collected food and offerings. But a time will come when there will be a famine, a bad harvest, difficult to obtain will be a meal of alms, it will be difficult to live on collected food and offerings. And in a famine people migrate to places where food is ample, and there habitations will be thronged and crowded. But in habitations thronged and crowded one cannot easily contemplate upon the Teachings of the Buddha. Before this undesirable condition, so unpleasant and disagreeable, approaches me, prior to that, let me muster my energy for achieving the unachieved, for attaining the unattained, for realizing the unrealized, so that, in the

possession of that state, I shall live happily even in a famine."

(4) And further, monks, a monk reflects thus: "Now people live in concord and amity, in friendly fellowship as mingled milk and water and look at each other with friendly eyes. But there will come a time of danger, of unrest among the jungle tribes when the country people mount their carts and drive away and fear-stricken people move to a place of safety, and there habitations will be thronged and crowded. But in habitations thronged and crowded one cannot easily contemplate upon the Teachings of the Buddha. Before this undesirable condition, so unpleasant and disagreeable, approaches me, prior to that, let me muster my energy for achieving the unachieved, for attaining the unattained, for realizing the unrealized, so that, in the possession of that state, I shall live happily even in time of danger."

(5) And further, monks, a monk reflects thus: "Now the Congregation of Monks lives in concord and amity, without quarrel, lives happily under one teaching. But a time will come when there will be a split in the Congregation. And when the Congregation is split, one cannot easily contemplate upon the Teachings of the Buddha; it is not easy to live in the wilderness or a forest or jungle, or in secluded dwellings. Before this undesirable condition, so unpleasant and disagreeable, approaches me, prior to that, let me muster my energy for achieving the unachieved, for attaining the unattained, for realizing the unrealized, so that, in the possession of that state, I shall live happily even when the Congregation is split."[3]

AN 5:78

These things too are helpful in conquering sloth and torpor:

Applied thought, of the factors of absorptions (*jhānaṅga*);
Energy, of the spiritual faculties (*indriya*);
Investigation of reality, energy and rapture, of the factors of enlightenment (*bojjhaṅga*).

When the mind is sluggish, it is not the proper time for cultivating the following factors of enlightenment: tranquil-

lity, concentration and equanimity, because a sluggish mind can hardly be aroused by them.

When the mind is sluggish, it is the proper time for cultivating the following factors of enlightenment: investigation of reality, energy and rapture, because a sluggish mind can easily be aroused by them.

SN 46:53

C. Simile

If there is a pot of water, covered with moss and water plants, then a man with a normal faculty of sight looking into it could not properly recognize and see the image of his own face. In the same way, when one's mind is possessed by sloth and torpor, overpowered by sloth and torpor, one cannot properly see the escape from sloth and torpor that have arisen; then one does not properly understand one's own welfare, nor that of another, nor that of both; and also texts memorized a long time ago do not come into one's mind, not to speak of those not memorized.

SN 46:55

4. RESTLESSNESS AND REMORSE

A. Nourishment of Restlessness and Remorse

There is unrest of mind; frequently giving unwise attention to it—that is the nourishment for the arising of restlessness and remorse that have not yet arisen, and for the increase and strengthening of restlessness and remorse that have already arisen.

SN 46:51

B. Denourishing of Restlessness and Remorse

There is quietude of mind; frequently giving wise attention to it—that is the denourishing of the arising of restlessness and remorse that have not yet arisen, and of the increase and strengthening of restlessness and remorse that have already arisen.

SN 46:51

Six things are conducive to the abandonment of restlessness and remorse:

1. Knowledge of the Buddhist scriptures (Doctrine and Discipline);
2. Asking questions about them;
3. Familiarity with the Vinaya (the Code of Monastic Discipline, and for lay followers, with the principles of moral conduct);
4. Association with those mature in age and experience, who possess dignity, restraint and calm;
5. Noble friendship;
6. Suitable conversation.

These things, too are helpful in conquering restlessness and remorse:

Rapture, of the factors of absorption (*jhānaṅga*);

Concentration, of the spiritual faculties (*indriya*);

Tranquillity, concentration and equanimity, of the factors of enlightenment (*bojjhaṅga*).

When the mind is restless it is not the proper time for cultivating the following factors of enlightenment: investigation of the doctrine, energy and rapture, because an agitated mind can hardly be quietened by them.

When the mind is restless, it is the proper time for cultivating the following factors of enlightenment: tranquillity, concentration and equanimity, because an agitated mind can easily be quietened by them.

C. Simile

If there is water in a pot, stirred by the wind, agitated, sway-ing and producing waves, a man with a normal faculty of sight could not properly recognize and see the image of his own face. In the same way, when one's mind is possessed by restlessness and remorse, overpowered by restlessness and remorse, one cannot properly see the escape from restlessness and remorse that have arisen; then one does not properly understand one's own welfare, nor that of another, nor that of both; and also texts memorized a long time ago do not come into one's mind, not to speak of those not memorized.

SN 46:55

5. DOUBT

A. Nourishment of Doubt

There are things causing doubt; frequently giving unwise attention to them—that is the nourishment for the arising of doubt that has not yet arisen, and for the increase and strengthening of doubt that has already arisen.

SN 46:51

B. Denourishing of Doubt

There are things which are wholesome or unwholesome, blameless or blameworthy, noble or low, and (other) contrasts of dark and bright; frequently giving wise attention to them—that is the denourishing of the arising of doubt that has not yet arisen, and of the increase and strengthening of doubt that has already arisen.

Of the six things conducive to the abandonment of doubt, the first three and the last two are identical with those given for restlessness and remorse. The fourth is as follows:

Firm conviction concerning the Buddha, Dhamma and Sangha.

In addition, the following are helpful in conquering doubt:

Reflection, of the factors of absorption (*jhānaṅga*);

Wisdom, of the spiritual faculties (*indriya*);

Investigation of reality, of the factors of enlightenment (*bojjhaṅga*).

C. Simile

If there is a pot of water which is turbid, stirred up and muddy, and this pot is put into a dark place, then a man with a normal faculty of sight could not properly recognize and see the image of his own face. In the same way, when one's mind is possessed by doubt, overpowered by doubt, then one cannot properly see the escape from doubt which has arisen; then one does not properly understand one's own welfare, nor that of another, nor that of both; and also texts memorized a long time ago do not come into one's mind, not to speak of those not memorized.

SN 46:55

III The Conquest of the Hindrances [4]

FROM THE SĀMAÑÑAPHALA SUTTA

Being endowed with noble mindfulness and clear comprehension, and endowed with noble contentedness, the monk resorts to a lonely place: to a forest, the foot of a tree, a mountain, a cleft, a rock cave, a cemetery, a jungle, an open space, a heap of straw. After the meal, having returned from the alms-round, he sits down, crosslegged, keeping his body erect and his mindfulness alert. Having given up covetousness (= *sensual desire*) with regard to the world, he dwells with a heart free of covetousness, he cleanses his mind from covetousness. Having given up the blemish of *ill-will*, he dwells without ill-will; friendly and compassionate towards all living beings, he cleanses his mind from the blemish of ill-will. Having given up *sloth and torpor*, he dwells free from sloth and torpor, in the perception of light; mindful and clearly comprehending, he cleanses his mind from sloth and torpor. Having given up *restlessness and remorse*, he dwells without restlessness; his mind being calmed within, he cleanses it from restlessness and remorse. Having given up *sceptical doubt*, he dwells as one who has passed beyond doubt; being free from uncertainty about salutary things, he cleanses his mind from sceptical doubt.

Just as when a man taking a loan, engages in a trade, and his trade succeeds, he now not only disposes of his old debt but he has also, beyond that, a surplus for maintaining a wife. And at that he rejoices, is glad at heart.…

Just as when a man is sick and in pain, suffering from a grave disease, his food does not agree with him, and he has no strength left in his body. But some time later he recovers from that sickness; he can again digest his food, and he regains his strength. And at that he rejoices, is glad at heart.…

Just as when a man has been thrown into prison, but some time later he is released from prison; he is safe and without fears, and he did not suffer any loss of property. And at that he rejoices, is glad at heart.…

Just as when a man is a slave, not independent, but dependent on others, unable to go where he likes, but some time later he is set free from slavery, is now independent, no longer dependent on others, a freeman who can go where he wants. And at that he rejoices, is glad at heart.…

Just as when a man, rich and prosperous, travels through a wilderness where there is no food and much danger, but some time later he has crossed the desert, and gradually reaches safely the vicinity of a village, a place of safety, free from danger. And at that he rejoices, is glad at heart:

Similarly, so long as these five hindrances are not abandoned in him, a monk considers himself as indebted, as ailing, as imprisoned, as enslaved, as travelling in a wilderness.

But when these five hindrances are abandoned, he considers himself as free from debt, rid of illness, emancipated from the prison's bondage, as a free man, and as one arrived at a place of safety.

And when he sees himself free of these five hindrances, joy arises; in him who is joyful, rapture arises; in him whose mind is enraptured, the body is stilled; the body being stilled, he feels happiness; and a happy mind finds concentration.

Then detached from sensual desires, detached from unwholesome states, he enters into and dwells in the first absorption which is accompanied by applied thought and reflection, born of detachment, and filled with joy and rapture. He enters into and dwells in the second … third … fourth absorption.

THE COMMENTARY

A. The Similes for the Hindrances

The text of the discourse says: "*Similarly, so long as these five hindrances are not abandoned in him, a monk considers himself as indebted, as ailing, as imprisoned, as enslaved, as travelling in a wilderness*."

Hereby the Blessed One shows the unabandoned hindrance of sensual desire as similar to being in debt; and the

other hindrances as similar to being ill, and so on. These similes should be understood as follows:

1. Sensual Desire

There is a man who has incurred a debt but has become ruined. Now, if his creditors, when telling him to pay back the debt, speak roughly to him or harass and beat him, he is unable to retaliate but has to bear it all. It is his debt that causes this forbearance.

In the same way, if a man is filled with sensual desire for a certain person, he will, full of craving for that object of his desire, be attached to it. Even if spoken to roughly by that person, or harassed or beaten, he will bear it all. It is his sensual desire that causes this forbearance. In that way, sensual desire is like being in debt.

2. Ill-Will

If a man suffers from a bilious disease, and receives even honey and sugar, he will not enjoy its flavour, owing to his bile sickness; he will just vomit it, complaining, "It is bitter, bitter!"

In the same way, if one of angry temperament is admonished even slightly by his teacher or preceptor who wishes his best, he does not accept their advice. Saying "You harass me too much!" he will leave the Order, or go away and roam about. Just as the bilious person does not enjoy the flavour of honey and sugar, so one who has the disease of anger will not enjoy the taste of the Buddha's Dispensation consisting in the happiness of the meditative absorptions, etc. In that way, ill-will resembles illness.

3. Sloth and Torpor

A person has been kept in jail during a festival day, and so could see neither the beginning nor the middle nor the end of the festivities. If he is released on the following day, and hears people saying: "Oh, how delightful was yesterday's festival! Oh, those dances and songs!" he will not give any reply. And why not? Because he did not enjoy the festival himself.

Similarly, even if a very eloquent sermon on the Dhamma is going on, a monk overcome by sloth and torpor will not know the beginning, middle or end. If after the sermon, he hears it praised: "How pleasant was it to listen to the Dhamma! How interesting was the topic and how good the similes!" he will not be able to say a word. And why not? Because, owing to his sloth and torpor, he did not enjoy the sermon. In that way, sloth and torpor are comparable to imprisonment.

4. Restlessness and Remorse

A slave who wants to enjoy himself at a festival is told by his master: "Go quickly to such and such a place! There is urgent work to do. If you don't go, I shall have your hands and feet cut off, or your ears and nose!" Hearing that, the slave will quickly go as ordered, and will not be able to enjoy any part of the festival. This is because of his dependence on others.

Similarly it is with a monk not well versed in the Vinaya (the Disciplinary Code), who has gone to the forest for the sake of solitude. If in any matter, down to the question of permissible meat (*Sub-Cy*: e.g. pork) he gets the idea that it was not permissible (taking it for bear's flesh), he has to interrupt his solitude and, to purify his conduct, has to go to one skilled in the Vinaya. Thus he will not be able to enjoy the happiness of solitude because of his being overcome by restlessness and remorse. In that way, restlessness and remorse are like slavery.

5. Sceptical Doubt

A man travelling through a desert, aware that travellers may be plundered or killed by robbers, will, at the mere sound of a twig or a bird, become anxious and fearful, thinking: "The robbers have come!" He will go a few steps, and then out of fear, he will stop, and continue in such a man-ner all the way; or he may even turn back. Stopping more frequently than walking, only with toil and diffi culty will he *2*

reach a place of safety, or he may not even reach it.

It is similar with one in whom doubt has arisen in regard to one of the eight objects of doubt.[5] Doubting whether the Master is an Enlightened One or not, he cannot accept it in confidence, as a matter of trust. Unable to do so, he does not attain to the paths and fruits of sanctity. Thus, as the traveller in the desert is uncertain whether robbers are there or not, he produces in his mind, again and again, a state of wavering and vacillation, a lack of decision, a state of anxiety; and thus he creates in himself an obstacle for reaching the safe ground of sanctity (*ariya-bhūmi*). In that way, sceptical doubt is like travelling in a desert.

B. The Abandonment of the Hindrances

The text of the Discourse says: *"But when these five hindrances are abandoned, the monk considers himself as free from debt, rid of illness, emancipated from the prison's bondage, as a free man, and as one arrived at a place of safety."*

1. *The Abandonment of Sensual Desire*

A man, having taken a loan, uses it for his business and comes to prosperity. He thinks: "This debt is a cause of vexation." He returns the loan together with the interest, and has the promissory note torn up. After that he neither sends a messenger nor a letter to his creditors; and even if he meets them it depends on his wish whether he will get up from his seat to greet them, or not. And why? He is no longer in debt to them or dependent on them.

Similarly a monk thinks: "Sensual desire is a cause of obstruction." He then cultivates the six things leading to its abandonment (see p.187), and removes the hindrance of sensual desire. Just as one who has freed himself of debt no longer feels fear or anxiety when meeting his former creditors, so one who has given up sensual desire is no longer attached and bound to the object of his desire; even if he sees divine forms, passions will not assail him.

Therefore the Blessed One compared the abandonment

of sensual desire to freedom from debt.

2. *The Abandonment of Ill-Will*

Just as a person suffering from a bilious disease, having been cured by taking medicine, will regain his taste for honey and sugar, similarly a monk, thinking, "This ill-will causes much harm," develops the six things leading to its abandonment and removes the hindrance of ill-will. Just as the cured patient partaking of honey and sugar appreciates the taste, so also this monk receives with reverence the rules of training, and observes them with appreciation (of their value). Therefore the Blessed One compared the abandon-ment of ill-will to the recovery of health.

3. *The Abandonment of Sloth and Torpor*

There is a person that once had been in jail on a festival day. But when freed and celebrating the festival on a later occasion, he will think: "Formerly, through the fault of my heedlessness, I was in prison on that day and could not enjoy this festival. Now I shall be heedful." And he remains heedful of his conduct so that nothing detrimental finds entry into his mind. Having enjoyed the festival, he exclaims: "Oh, what a beautiful festival it was!"

Similarly a monk, perceiving that sloth and torpor do great harm, develops the six things opposed to them, and so removes the hindrance of sloth and torpor. Just as the man freed from prison enjoys the whole length of the festival, even for seven days, so this monk who has given up sloth and torpor is capable of enjoying the beginning, the middle and the consummation of the Festival of the Dhamma (*dhamma-nakkhatta*), and finally attains to Arahatship together with the fourfold discriminating knowledge (*paṭisambhidā*).

Therefore the Blessed One spoke of the abandonment of sloth and torpor as being comparable to release from imprisonment.

4. *The Abandonment of Restlessness and Remorse*

There is a slave who, with the help of a friend, pays money to his master, becomes a free man, and is henceforth able to do what he likes. Similarly a monk, perceiving the great obstruction caused by restlessness and remorse, cultivates the six things opposed to them, and thus gives up restlessness and remorse. And having given them up, he is like a truly free man, able to do as he wishes. Just as no one can forcibly stop a free man from doing what he likes, so can restlessness and remorse no longer stop that monk from walking the happy path of renunciation (*sukhanekkhamma-paṭipadā*).

Therefore the Blessed One declared the abandonment of restlessness and remorse as being similar to winning freedom from slavery.

5. *The Abandonment of Sceptical Doubt*

There is a strong man who, with his luggage in hand and well armed, travels through a wilderness in company. If robbers see him even from afar, they will take flight. Crossing safely the wilderness and reaching a place of safety, he will rejoice in his safe arrival. Similarly a monk, seeing that sceptical doubt is a cause of great harm, cultivates the six things that are its antidote, and gives up doubt. Just as that strong man, armed and in company, taking as little account of the robbers as of the grass on the ground, will safely come out of the wilderness to a safe place; similarly a monk, having crossed the wilderness of evil conduct, will finally reach the state of highest security, the deathless realm of Nibbāna. Therefore the Blessed One compared the abandonment of sceptical doubt to reaching a place of safety.

NOTES

1. Subject of meditation: literally "working-ground."
2. A "worldling," who may be a monk or layman, is one who has not yet attained to the first stage of sanctity, the path of stream-entry (*sotāpatti-magga*).
3. This discourse is one of the seven canonical texts recommended by the Emperor Asoka in the Second Bhairāt Rock Edict: "Reverend Sirs, these passages of the Law, to wit:—… 'Fears of what may happen' (*anāgata-bhayāni*) …, spoken by the Venerable Buddha—these, Reverend Sirs, I desire that many monks and nuns should frequently hear and meditate on: and that likewise the laity, male and female, should do the same" (Vincent A. Smith, *Asoka*, 3rd ed., p.54).
4. Extracts from the Sāmaññaphala Sutta (DN 2), with the corresponding explanation from its commentary, *Sumaṅgala Vilāsinī*.
5. They are, according to the Vibhaṅga: doubt in regard to the Buddha, the Dhamma, the Sangha, the (threefold) training, the past, the future, both past and future, and the conditionality of phenomena dependently arisen.

The Four Nutriments of Life

Monks, when a monk becomes entirely dispassionate towards one thing, when his lust for it entirely fades away, when he is entirely liberated from it, when he sees the complete ending of it, then he is one who, after fully comprehending the goal, makes an end of suffering here and now.

What one thing? "All beings subsist by nutriment"—when a monk becomes entirely dispassionate towards this one thing (nutriment), when his lust for it entirely fades away, when he is entirely liberated from it, and when he sees the complete ending of it, then, monks, he is one who, after fully comprehending the goal, makes an end of suffering here and now.

AN 10:27

The Four Nutriments of Life

"All beings subsist on nutriment" (*sabbe sattā āhāraṭṭhitikā*)—this, states the Buddha, is the one single fact about life that, above all, deserves to be remembered, contemplated and understood. If understood widely and deeply enough, this saying of the Buddha reveals a truth that leads to the root of all existence and also to the uprooting of that root. Here, too, the Buddha proves to be one who, as an ancient text says, "has seen things through down to the root" (Snp. v. 1043).

In Pāli as in English, the word "nutriment"[1] is used in ordinary discourse to signify physical food. But in the Buddha's teaching the idea of nutriment is given a wider meaning, being applied to all the primary supports of life—mental as well as biological. This fact the Buddha expresses by declaring that there are *four* kinds of nutriment: edible food, sense-impression, volition and consciousness, which are called nutriments in the sense that they nourish, support and sustain the individual life-continuity.

Despite a difference in modes, the same basic laws govern the process of nutrition in all its forms, whether physical or mental, as is clear from certain common facts shared by every form of nutrition. First, it is hunger that stands behind the entire process of nutrition, wielding its whip relentlessly. The body, from birth to death, craves ceaselessly for material food; and mind hungers as eagerly for its own kind of nourishment, for ever new sense-impressions and for an ever expanding universe of ideas. Craving (*taṇhā*) is thus the principal condition of any "intake" or "up-take" (*upādāna*),[2] that is, of nutriment in its widest sense. This is the first factor common to all types of nutriment, be they physical or mental.

The second common factor is the process of the *assimila-*

tion of food. In the process of eating and digesting, what was external becomes internal; what was foreign matter becomes "one's own" and is identified with one's personality. The common saying, "Man is what he eats," applies as much to mental as to physical nourishment. Like the body, our mind also feeds on "external" material: on sense-impressions and variegated experiences; on the contents of the store-house of knowledge accumulated by the race; and on the precipitate derived from all these sources. Our memories, when they become objects of mind, are as much "external" to the present thought-moment as the ideas read in a book. What cannot be absorbed by the system is discarded.

Thus, in the mind as well as in the body, there is a constant process of grasping and rejecting, assimilating and dissimilating, identifying with oneself and alienating. If we look closely at this process of nutrition, physical and mental, we shall notice that it is not only the eater who consumes the food, but also that in the course of assimilation, the food devours the eater. There is thus between them a process of mutual absorption. We know how much people can be changed, for better or worse, by ideas they have absorbed and which finally absorb and consume *them*.

These laws governing physical and mental nutriment are sufficient to convince a thoughtful observer how illusory is the conception of an abiding self or substance. The process of nutrition thus vindicates the Anattā doctrine, the Buddha's deeply revolutionizing teaching of non-self.

As the German Buddhist writer, Paul Dahlke, says: "Individualized life is neither a metaphysical 'I'-identity (pure spirit, pure subject, according to the soul-theory of the religions) nor a mere physical process (pure body, pure object, according to scientific materialism), but a nutrimental process and as such it is neither something which is in and by itself nor something caused by another, but something that is *maintaining* itself: and all these so-called higher faculties of thinking and feeling are different forms of eating, of maintaining oneself."

But besides vindicating the Anattā doctrine, the process of nutrition is likewise a convincing teacher of the two other characteristics of life, impermanence and suffering. Impermanence (*anicca*) is at the very root of the nutritive process, which cries for constant replenishment of the food consumed. As long as we live, the bottomless gaping hole has to be filled again and again. It is no different with our mental hunger, which craves for change and variety in its own diet. This repetitive monotony of the process of nutrition kept going by the urge to preserve life, this is enough to reveal *dukkha*, the suffering of life, the tiresomeness of the tedious round of eating and being hungry again. Hence a medieval Jewish sage was moved to say, "I am fed up with being hungry again and again, and I hunger after final satiety."[3]

Suffering is thus inherent in the very function of eating, but it is usually hidden from us by our habituation to this most elementary feature of routine life. Reflection is required to strip away the deception and reveal the concrete suffering and pain involved in the search for and acquisition of food. We can then understand the mute suffering in the animal world where "devouring each other is the law," the terror of animals butchered for food, the violence of man's fight for land and his wars for "world markets," the pangs of hunger among the poor and the cries of the starving children. And though the resources for feeding humanity have grown considerably in our days, man has still not controlled famine, even where it would be in his power to do so. Moreover, all progress in the field of food-production today threatens to be dwarfed by the rapid growth of the world's population. This problem looms large on the horizon of present-day humanity and may well become desperate if the disparity between available food and increasing population reaches a critical point. Should that critical point be reached, we do not know what dire consequences may follow, unless a united mankind can solve the problem by concerted action and peaceful means.

Hence, also for mankind's future, what the Dhamma

teachers of old said remains true: that the search for food is an ever present source of suffering. As such it can stir our sense of urgency when we consider, in the light of "nutriment," our own nature, our incessant needs and our situation in a world where the need to eat is life's constant companion.

This contemplation of the suffering connected with nutriment leads to a corresponding formulation of the Four Noble Truths. The four nutriments of life stand for the first truth of suffering; the craving for the four nutriments is the origin of suffering, the second truth; the stopping of that craving, the cessation of the continued process of grasping for material and mental food, is the end of suffering, the third truth; and the Noble Eightfold Path, the fourth noble truth, is the way to that cessation (see MN 9).

It is because the process of nutrition, material and mental, demonstrates the conditioned nature of all existence that we find it reveals those salient features of the Dhamma—the three characteristics of impermanence, suffering and nonself, and the Four Noble Truths.

The most important and revealing of the Buddha's discourses on nutriment is the Discourse on Son's Flesh, translated below. The commentator, Ācariya Buddhaghosa, explains the compelling reason for this seemingly harsh discourse: At the time, the community of monks received abundant support by way of almsfood and other requisites. Considering this, the Master asked himself:

> "Will the monks be able to eat the almsfood and still keep to that mindfulness and clear comprehension which lays hold (of the true nature) of nutriment? Will they be detached, and free of desire and greed?" And he saw that there were some young monks, recently ordained, who ate the almsfood without due reflection.
>
> Seeing this, he thought: "When I practised the perfections (*pāramī*) for four incalculable periods and a hundred thousand aeons, I did not do so for the sake of the requisites, such as robes, almsfood, etc., but for the sake of the highest fruition of Arahatship. Also, these

> monks who took ordination under me did not become ordained for the sake of these requisites, but for the sake of attaining Arahatship. And now they take the unessential for the essential, the worthless for what is worthy! I shall place before them a mirror of the Dhamma for their self-control and restraint, so that, contemplating it again and again, the monks of the future will make use of their material requisites only after due reflection."

The Buddha then spoke the Discourse on Son's Flesh, extending his concern to all four of "the nutriments of life." Each of these he illustrates with a pithy, even startling, simile, and careful consideration of these will open for us profound insights into the Dhamma revealed in the apparently drab function of bodily and mental nutrition.

1. EDIBLE FOOD (*kabaliṅkārāhāra*)

> *Simile*: A couple, foodless in the midst of a desert, eat their little child to enable them to reach their destination.

Ever since emerging on this planet, man, like the husband and wife in the Buddha's simile, has traversed the desert of life where food is the most urgent concern. And again, as in that story, the stilling of his hunger has often been a heart-rending business—if not for the sometimes quite callous "eater," then for his prey and for a sensitive observer. Often, in his search for food, man has destroyed what is commonly dearest to him, be it relatives and friends or the ideals of his youth. True, this is only *one* aspect of life, which is not entirely a desert as it contains a good number of oases where travellers can rest and enjoy themselves. But in doing so, they are prone to forget the surrounding sands, which often encroach upon and bury their tiny oasis.

The couple in the Buddha's story, coming near starvation, eat their own beloved child: a gruesome, seemingly fantastic story indeed! But knowing from the records of history that, at times of famine, war or shipwreck, people *did* resort to cannibalism, we have to admit that what our story tells us may sometimes have substantially happened. In his incessant search for food, or for better food and greater control of

food resources—how often has man killed, cruelly crushed or exploited his fellow creatures, even those close to him by common blood or common race! And is there not a close kinship between *all* that lives? These last words are not merely a sentimental phrase (as they are mostly used), but also point to a hard and cruel fact. Are we not akin to the voracious greed, the cruel rage and the destructive stupidity which we encounter in life and of which we become victim or perpetrator in the struggle for food or power? If we were not akin to them, *could* we encounter them in one way or another? For an unfathomable time, caught in the ever-turning wheel of life, we have been *everything:* the prey and the devourer of all, parent and child of all. This we should consider when contemplating the nutriment of edible food and the Buddha's simile.

If we wish to eat and live, we have to kill or tacitly accept that others do the killing for us. When speaking of the latter, we do not refer merely to the butcher or the fisherman. For the strict vegetarian's sake, too, living beings have to die. The farmer's ploughshare brings cities of worms and insects to destruction. The protection of vegetables and grains means the death of countless "pests" which, like ourselves, are also living beings in search of food. A growing population's need for more arable land deprives animals of their living space and, in the course of history, has caused many species to be eliminated. It is a world of killing in which we live, and in this world we play our own part. We should face this horrible fact and in our reflection on edible food keep it vividly in our awareness. To do so will stir us to effort to escape from this murderous world by bringing to an end our craving for the four nutriments.

In one short lifetime, how many trainloads of food have passed in and out of our puny bodies! How many people have had to labour in the production, preparation and distribution of food to keep unbroken the "traffic line" running straight through our alimentary canal! It is a grotesque picture to visualize.

There is yet another aspect of that "life-giving" function of eating to consider. Let us think of a silo, or a storehouse or a feedbag. After it has been emptied, generally a few grains or other tiny morsels of food remain behind. Similarly, in our bodies there will always be left small remnants of food that are neither assimilated nor expelled. These remain and putrefy, and some physiologists say that it is this putrefaction of residual food that, in the absence of other causes, ultimately brings about the ageing and death of the organism. If they are right, then food is not only life-giving but also death-bestowing. Thus it appears that we have in this life of ours the choice between death by starvation and death by putrefaction: "The food devours the eater!" This close connection between nutriment and death is very poignantly expressed in Greek myth, according to which Demeter is the goddess of corn (that is, food) as well as of death. Bachofen, that great explorer and interpreter of classic myth, has expressed its significance very succinctly: "She feeds man as a prey to herself."

People, as far as they give any thought to the humdrum act of eating, take very different attitudes towards food. Some, tired with the dull routine of eating dull food, make a "fine art" of it and become gourmands. To them the Buddha says: "All nutriment is miserable, even divine food." Others, keenly aware of the importance of food for good health, devise various ideas about "pure food." We have here the dietetic rules of several religions, and the belief of ancient and modern sects in man's "purification by nutriment" (*āhāra-parisuddhi*). Such sects existed already in the Buddha's time, and the Buddha knew of their beliefs and rejected them. Others, again, have tried to solve the problem of the body's dependence on food by reducing nourishment below sustenance level and by long periods of fasting. This harsh and futile method of self-mortification the Buddha had also tried and rejected before his Enlightenment, as he vividly describes in the Great Discourse on the Lion's Roar (Mahāsīhanāda Sutta, MN 12). Following his Enlightenment, the Buddha never

recommended periods of fasting beyond the abstention from solid food after noon enjoined upon bhikkhus, and upon lay people during their periodic observance of the eight or ten precepts. What he advised, as a teacher of the middle way, was moderation in eating, non-attachment to the taste of food, and wise reflection on nutriment.

2. SENSE-IMPRESSION (*phassa*)

> *Simile: A* skinned cow, wherever she stands, is ceaselessly attacked by the insects and other creatures living in her vicinity.

Like a skinned cow, man is helplessly exposed to the constant excitation and irritation of the sense-impressions crowding upon him from all sides through the six senses—eye, ear, nose, tongue, body and mind. The Pāli word *phassa,* rendered here by sense-impression, means literally "touch" or "contact." However, what is meant is not a physical impact, but mental contact with the objects occurring through the six senses, including the mind. Together with attention (*manasikāra*), sense-impression is the mind's first and simplest response to the stimulus exercised by sense data and ideas. Buddhist psychology treats it as a constituent factor in each and every state of mind, the lowest and the highest, occurring also in dreams and in subliminal states of consciousness.

Sense-impression, as a nutriment, is a basic sustaining condition of life. What it particularly nourishes or conditions are feelings (*vedanā*). Feelings live on the multitude of constantly occurring sense-impressions and assimilate them as pleasant, unpleasant or indifferent. This relationship has also a place in the formula of dependent origination: "Conditioned by sense-impression is feeling" (*phassa-paccayā vedanā*). Craving thrives on unguarded feelings, and as long as there is craving for sense-impressions, there will be an unlimited supply of that foodstuff to be digested by feeling. Throughout our lives, in rapid alter nation, forms, sounds, smells, fl avours, bodily impacts and ideas impinge upon us in an unending stream. It was the poignant awareness of that

constant bombardment that induced the Buddha to choose for sense-impression the simile of a skinned cow whose raw flesh is the target of swarms of insects, causing her intensely painful feelings. According to the Buddha, for one not yet free from attachment any type of feeling is bound to cause suffering and conflict. Painful feeling is suffering in itself; pleasant feeling brings suffering through its transiency and its unsatisfying and unsatisfactory nature; worldly indifferent feeling produces suffering through its inherent dullness and boredom. Sense-impression, as the constant feeder of these feelings, thus becomes the cause of this threefold suffering.

A monk of old, yearning to see still more vividly the burning and irritating nature of sense-impressions, was moved to exclaim:

> When shall I with calm endowed
> Wisely see as caught in raging blaze
> The countless forms, sounds, scents, and tastes,
> And contacts and mental things?
>
> Theragāthā v. 1099, Tālapuṭa

Though we are amply aware of the host of painful impressions impinging on our senses, generally we are quite willing to pay this price for our pleasures. In fact, we seem to prefer any sort of sensation to none at all, unless the pain aroused threatens to pass beyond the tolerance level. What is at the psychological root of this situation is our hunger for ever new experiences. If that hunger is not regularly satisfied, it leaves us empty, starved and helpless. Hence our need for change and novelty, and our longing for constant contact with life. So habitual does this contact become that for most people solitude is dreaded as an unbearable deprivation.

The nutriment sense-impression feeds the "world as enjoyment"; it feeds the craving for existence (*bhava-taṇhā*). This habitual craving can be broken only if we cease to identify ourselves with the stream of impressions, if we learn to dispense with automatic active responses and to stand back as an observer. Then the feeling that is nourished by sense-impression will cease to turn into craving, and at this point the dependent origination of suffering will be severed.

3. VOLITIONAL THOUGHT (*manosañcetanā*)

Simile: Two strong men grab another man by the arms and drag him towards a pit of glowing embers.

Volitional thought here means chiefly kamma, i.e. rebirth-producing and life-affirming action. The two strong men in the simile represent the dragging forces of our kammic actions—our good but deluded actions and our evil actions. It is our kammic proclivities, our life-affirming volitions, our plans and ambitions, that drag us irresistibly to that deep pit of saṃsāra with its glowing embers of intense suffering. Hence it is said that volitional thought, in the sense of kamma, is the nutriment for rebirth on the three planes of existence.

The nutriment, volitional thought, manifests itself in man's incessant urge to plan and to aspire, to struggle and to conquer, to build and to destroy, to do and to undo, to invent and to discover, to form and to transform, to organize and to create. This urge has sent him into the depths of the ocean and into the vastness of space. It has made him the most vicious of predatory animals and also enabled him to reach the lofty heights of genius in creative art and thought.

The restlessness at the root of all that lust for activity, and of the creative urge as well, is the constant hunger for the four nutriments of life. We crave for them in a variety of forms and on different levels of coarseness and sublimity. It is volitional thought that has to go foraging to provide us with the nutriment for which we crave. This becomes an incessant task, for any satisfaction we gain is of short duration, eventually yielding to new hunger and thence to a new search for nutriment.

In volitional thought, the world appears as will, power and creative force. Nourished by this powerful nutriment, the process of world-building and world-destruction goes on until saṃsāra is seen in its true nature—as a pit of glowing embers, the bottomless depth of which we can never fill no matter how often we plunge into it in the various guises we assume in our migrations from life to life.

4. CONSCIOUSNESS (*viññāṇa*)

> *Simile*: A criminal is struck with a hundred spears three times a day—morning, noon and evening—and lives to experience the pain.

Every day, at all times of the day, conscious awareness opens us up to the impact of the world of objects, the punitive results of our past cravings and delusions which pierce our protective skins with their sharp shafts.

This shockingly harsh image of consciousness as a punishment reminds us of one of Franz Kafka's main motifs so often appearing in his work—the hidden, unknown, intangible and seemingly quite amoral guilt of man inherent in his very existence, for which he is inscrutably punished and which punishment, in the depth of his being, he accepts as just (see *The Trial*, *The Castle*, and "In the Penal Colony").

The desire for conscious awareness has the same character as that for sense impressions: the craving to be alive, to *feel* alive in the constant encounter with the world present to consciousness. But there is a still more important meaning to be derived from the description of consciousness as a nutriment. For consciousness in this context is explained primarily as *rebirth-consciousness*; and this, though it occurs for only a single moment, "feeds" the entire mind-body process (*nāma-rūpa*) throughout the whole present existence, from birth to death. It is the arising of such moments of rebirth-consciousness at the beginning of each successive life that continues the interminable chain of births, deaths and suffering. Growth or proliferation is a characteristic feature of all consciousness. Though any given rebirth-consciousness is directly linked only with the immediately preceding life, it has behind it the inexhaustible store-house of the beginningless past, a vast granary containing countless potential seeds of life. Fed from the dark unfathomable recesses of the past, consciousness lurks like an octopus with not eight but a thousand arms, ready to grasp and take hold wherever it finds a chance, and there to procreate a fresh breed of beings each with its own set of grasping tentacles.

The writer once visited large subterranean caverns which had long passages and high-roofed temple-like halls with huge stalactites and stalagmites resembling the lofty columns of a cathedral. For the convenience of the numerous visitors to the caverns, electric light had been installed, and where the bulbs were low enough one could see around them a small spread of lichen, the only trace of organic life amidst the barren rocks. Life springs up wherever it gains the slightest opportunity through favouring conditions like warmth, moisture and light. In the spectator's mind this little harmless proliferation of primitive plant life assumed the menacing features of a beast of prey that, having lurked long under the cover of darkness, at last got the chance for its hungry leap.

Life is always ready to spring up, and its most prolific manifestation is consciousness. Seen from our limited viewpoint, it is consciousness that contributes most to the "expanding universe" of saṃsāra. Hence the Enlightened One warned: "Do not be an augmentor of worlds!" It is by our insatiable and greedy feeding on consciousness and the other nutriments that the world "grows"; and the potentialities for its growth are endless. The end of the world of consciousness also cannot be reached by walking. Seen from that world-wide perspective, consciousness appears as the feeder and procreator of innumerable beings all of whom undergo the daily ordeal of life's piercing spears. Such a visualization of the reach of consciousness will strip away the magician's enchanting illusions with which the Buddha compared the aggregate of consciousness. Undeceived by these deceptions, one will move increasingly towards revulsion, turning away and dispassion.

Looking back at the Buddha's similes for the four nutriments, we are struck by the fact that all four evoke pictures of extreme suffering and danger, unusual situations of grave agony. Considering that the daily process of nutrition, physical and mental, is such a humdrum function in life, those extraordinary similes arouse great surprise, even a deep inner

disturbance. And they were meant to be disquietening. They are meant to break through the unthinking complacency with which we perform and view these so common functions: eating, perceiving, willing and cognizing.

The contemplations on the four nutriments, as presented on these pages, cut at the very roots of the attachment to life. To pursue these contemplations radically and methodically will be a grave step, advisable only for those who are determined to strive for the final cessation of craving and are thus willing to face all consequences which that path of practice may have for the direction of their present life and thought.

But apart from such full commitment, serious and repeated thought given to this teaching of the four nutriments will be beneficial to any earnest follower of the Buddha. To those who feel it premature for themselves to aim straight at the cessation of craving, the Dhamma has enough teachings to soothe the wounds received in the battle of life, and to encourage and help a steady progress on the path. Amidst the harshness of life, a gentle guidance will often be welcome. Yet, when there is only such gentleness, when the winds of fate blow softly and pleasantly, there is a danger that we will settle down to a comfortable routine and forget our precarious situation in this world. Hence there is a need for us to face such stern teachings as those on the nutriments. To do so will keep us alert and will strengthen our mental fibre so we can fearlessly meet the unveiled truth about the world in which we live.

The contemplation on the four nutriments of life has much to teach us. From that contemplation, we can learn "not to recoil from the real and not to be carried away by the unreal." We can learn that it is suffering only which is nourished and sustained by the four nutriments, that "*only suffering arises where anything arises and only suffering ceases where anything ceases*." And another statement of the Master will gain fresh significance and increasing weight: "*This only do I teach: suffering and its end*."

The Discourse on Son's Flesh

"There are, O monks, four nutriments for the sustenance of beings born, and for the support of beings seeking birth. What are the four?

"First, edible food, coarse and fine; second, sense-impression; third, volitional thought; fourth, consciousness.

"How, O monks, should the nutriment *edible food* be considered? Suppose a couple, husband and wife, have set out on a journey through the desert, carrying only limited provisions. They have with them their only son, dearly beloved by them. Now, while these two travelled through the desert, their limited stock of provisions ran out and came to an end, but there was still a stretch of desert not yet crossed. Then the two thought: 'Our small stock of provisions has run out, it has come to an end; and there is still a stretch of desert that is not yet crossed. Should we not kill our only son, so dearly beloved, prepare dried and roasted meat, and eating our son's flesh, cross in that way the remaining part of the desert, lest all three of us perish?'

"And these two, husband and wife, killed their only son, so dearly beloved by them, prepared dried and roasted meat, and eating their son's flesh, crossed in that way the remaining part of the desert. And while eating their son's flesh, they beat their breast and cried: 'Where are you, our only beloved son? Where are you, our only beloved son?'

"What do you think, O monks? Will they eat the food for pleasure, for enjoyment, for comeliness's sake, for the body's embellishment?"

"Certainly not, O Lord."

"Will they not rather eat the food merely for the sake of crossing the desert?"

"So it is, O Lord."

"In the same manner, I say, O monks, should edible food be considered. If, O monks, the nutriment edible food is comprehended, the lust for the five sense-objects is thereby comprehended. And if lust for the five sense-objects is comprehended, there is no fetter enchained by which a noble *2*

disciple might come to this world again.[4]

"And how, O monks, should the nutriment *sense-impression* be considered? Suppose, O monks, there is a skinned cow. If it stands close to a wall, then the creatures living in the wall will nibble at it; if it stands near a tree, then the creatures living in the tree will nibble at it; if it stands in the water, the creatures living in the water will nibble at it; if it stands in the open air, the creatures living in the air will nibble at it. Wherever that skinned cow stands, the creatures living there will nibble at it.

"In that manner, I say, O monks, should the nutriment sense-impression be considered. If the nutriment sense-impression is comprehended, the three kinds of feeling[5] are thereby comprehended. And if the three kinds of feeling are comprehended, there is, I say, no further work left for the noble disciple to do.[6]

"And how, O monks, should the nutriment *volitional thought* be considered? Suppose, O monks, there is a pit of glowing embers filled to cover a man's height, with embers glowing without flames and smoke. Now a man comes that way, one who loves life and does not wish to die, who wishes for happiness and detests suffering. Then two strong men seize both his arms and drag him to the pit of glowing embers. Then, O monks, that man would wish to be far away from the pit, he would long to be far away from it, he would incline to be far away from it. And why? Because the man knows: 'If I fall into that pit of glowing embers, I shall meet death or deadly pain.'

"In that manner, I say, O monks, should the nutriment volitional thought be considered. If the nutriment volitional thought is comprehended, the three kinds of craving[7] are thereby comprehended. And if the three kinds of craving are comprehended, there is, I say, no further work left for the noble disciple to do.

"And how, O monks, should the nutriment *consciousness*

be considered? Suppose, O monks, people have seized a criminal, a robber, and brought him before the king saying: 'This is a criminal, a robber, O Majesty! Mete out to him the punishment you think fit!' Then the king would tell them: 'Go, and in the morning strike this man with a hundred spears!' And they strike him in the morning with a hundred spears. At noon the king would ask his men: 'How is that man?' – 'He is still alive, Your Majesty.' – 'Then go and strike him again at noontime with a hundred spears!' So they do, and in the evening the king asks them again: 'How is that man?' – 'He is still alive.' – 'Then go and in the evening strike him again with a hundred spears!' And so they do.

"What do you think, O monks? Will that man, struck with three hundred spears during a day, suffer pain and torment owing to that?"

"Even if he were to be struck only by a single spear, he would suffer pain and torment owing to that. How much more if he is struck by three hundred spears!"

"In that manner, I say, O monks, should the nutriment consciousness be considered. If the nutriment consciousness is comprehended, mind-and-matter is thereby comprehended. And if mind-and-matter is comprehended, there is, I say, no further work left for the noble disciple to do."

SN 12:63

NOTES

1. *Āhāra*: from the verb *āharati,* to take up, to take upon oneself; to bring, carry, fetch.
2. Both Pāli words *āhāra* (nutriment) and *upādāna* (clinging) have the same original meaning of "taking up" or "seizing."
3. Abraham ben Chisdai, in *Ben-hamelekh we-hanasir* ("The Prince and the Ascetic"). This is an old Hebrew version of the "Barlaam and Joasaph" story which unwittingly carried the main features of the Buddha's life story through a major part of the medieval world. The Hebrew version has several distinct traces not only of the Buddha's life story, but also of Buddhist ideas, like the one quoted above.
4. That is, he has become a non-returner (*anāgāmī*) by eradicating the fetter of sensual desire (*kāmarāga-saṃyojana*) which, according to Comy., forms a unit with those other fetters given up at this stage, i.e. personality belief, sceptical doubt, attachment to rites and rituals, ill-will.
5. Pleasant, unpleasant and neutral feeling.
6. This refers to the attainment of Arahatship.
7. Sensual craving, craving for (eternal) existence, craving for self-annihilation.

The Threefold Refuge

The Threefold Refuge

In all Buddhist lands the followers of the Buddha profess their allegiance to him and his liberating doctrine by the ancient, simple, and yet so touching formula of *going for refuge* to the Triple Gem: the Buddha, the Dhamma and the Sangha.

The "going for refuge," as this figurative expression itself suggests, should be a conscious act, not the mere profession of a theoretical belief or a habitual rite of traditional piety. The protecting refuge *exists,* but we have to go to it by our own effort. It will not come to us by itself, while we stay put. The Buddha, as he repeatedly declared, is only the teacher, "pointing out the way." Therefore, the going for refuge, expressive of Buddhist faith (*saddhā*), is in the first place a conscious act of *will* and determination directed towards the goal of liberation. Hereby the conception of faith as a mere passive waiting for "saving grace" is rejected.

In the Pāli commentaries there is a remarkable statement that the expression "going for refuge" is meant to convey, in addition, the idea of "knowing" and "understanding." This points to the second aspect of going for refuge—namely as a conscious act of *understanding*. Hereby unthinking credulity and blind faith based on external authority are rejected.

The commentator emphasizes this aspect by describing the going for refuge as a state of mind that does not rely on others (*aparapaccaya*). On many occasions the Master warned his disciples not to accept teachings out of mere trust in him, but only after personal experience, practice and reflection. Here it may suffice to recall the famous sermon to the Kālāmas: "Do not go by hearsay, nor by tradition, nor by people's tales, nor by the authority of scriptures. Do not go by reasoning, nor by logic and methodical investigations, nor by approval of speculative views, nor moved by reverence, nor by the thought: 'The recluse is my teacher!' "(AN 3:65).

It is a threefold knowledge that is implied in the act of going for refuge. It is a knowledge answering the following questions: Is this world of ours really such a place of danger and misery that there is a need for taking refuge? Does such a refuge actually exist? And what is its nature?

There are many who do not see any need for a refuge. Being well pleased with themselves and with the petty, momentary happiness of their lives, they are fully convinced that "all is well with the world." They do not wish, or are not able, to look beyond their narrow horizons. For them neither the Buddha nor any other great religious teacher has yet appeared. But the majority of human beings know very well, by their own bitter experience, the hard and cruel face of the world which is only temporarily hidden by a friendly mask. There are others who, sufficiently aware of a fellow being's actual existence, add to that personal experience by observation of other lives. And there is a still smaller number of people who are able to reflect wisely on both experience and observation. Particularly to those latter ones "whose eyes are less covered by dust," life will appear as a vast ocean of suffering of unfathomable depth, on the surface of which beings swim about for a little while, or navigate in their fragile nutshells of which they are very proud.

True, there are spells of calm on the waters when it is pleasant to float upon a smooth sea, or to prove and to enjoy the strength of one's body by a long swim. But those with open eyes and minds are not deceived by these short moments of respite: they know the overpowering fierceness of a storm-swept sea, its dangerous currents and whirlpools, the demons and monsters of the deep. They know that, even under the most favourable conditions, the feeble strength of man will soon be exhausted by the im-pact of life's elemental forces. The vicissitudes of life give no chance of maintaining permanently, during the unlimited sequence of transformations, even the lowest degree of happiness, even the lowest standard of moral worth. There is nothing to gain by traversing ever anew the infi nite expanse

of life's ocean, in any of its regions. There is only the same senseless repetition of the ups and downs, of ebb and tide. Faced by the ever-present perils of life and by its essential monotony, there will be only the one cry for refuge in a heart and mind that has truly grasped its situation within the world. A refuge is the one great need of all life and "going to it" the one sane act demanded by that situation.

But, granting its necessity, does a refuge from the world's ills actually exist? The Buddhist affirms it and proves by that affirmation to be anything but a pessimist. The refuge to which he turns his steps is the triad of the Buddha, his doctrine and the Order of noble disciples. Being what is most precious and most pure, it has been called "the Triple Gem." But the fact that it provides the final refuge and not only a temporary shelter, those who take refuge can prove only to themselves, by actually attaining to the refuge through their own inner realization.

The Triple Gem has objective existence as an impersonal idea or ideal as long as it is known and cherished. Even in that mode it is doubtlessly a persisting and active source of benefit for the world. But it is transformed from an impersonal idea to a personal refuge only to the extent that it is realized in one's own mind and manifested in one's own life. Therefore, the existence of the Triple Gem in its characteristic nature as a refuge cannot be proved to others. Each must find this refuge in himself by his own efforts. The refuge becomes and grows by the process of going to it.

> By effort, earnestness and self-control
> Let the wise man make for himself an island
> Which no flood can overwhelm.
>
> Dhp. v. 25

The refuge exists for us only so far as something within ourselves responds and corresponds to it. Therefore the Sixth Zen Patriarch said:

> Let each of us take refuge in the Three Gems within our mind!

With regard to the first refuge, in the Buddha, the Master

himself said, shortly after his Enlightenment:

> Like me they will be conquerors
> Who have attained to the defilements' end.
>
> MN 26 (Ariyapariyesana Sutta)

Concerning the second refuge, in the Dhamma, the Buddha said shortly before his decease:

> Be islands for yourselves, be refuges for yourselves! Take no other refuge! Let the Dhamma be your island, let the Dhamma be your refuge! Take no other refuge!
>
> DN 16 (Mahāparinibbāna Sutta)

In the commentarial literature it is said, in reference to another passage, but applicable to the one just quoted:

> The Dhamma is called "self" (*attā*), because, in the case of a wise one, the Dhamma is not different from himself and because it pertains to his personal existence.
>
> Ṭīkā to Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

The third refuge, the Sangha, being the Order of noble disciples, is the great and inspiring model for emulation. The actual foundation of that refuge is the capacity inherent in all beings to become one of the purified noble beings who form the Sangha of the refuge.

We turn now to the third subject of the knowledge implied in taking refuge, the ultimate nature of the Threefold Refuge.

We have seen that the refuge becomes attainable only by way of the living roots, by the actual foundations it has within the average mind. Like the lotus it arises within the waters of worldly existence; there it develops and from there it takes its nourishment. But what is still immersed in the ocean of worldliness and suffering cannot be the ultimate refuge, the place of safety and bliss. It must not only assuage, but must also ultimately transcend the world of danger, fear and ill, like the lotus that rises above the surface of the water and remains unsullied by it. Therefore, the consummate refuge meant in the traditional formula is of supramundane nature—*lokuttara*, world-transcending.

Thus the first refuge is not the Recluse Gotama, but the Buddha as the personification of world-transcending En-

lightenment. In the Vīmaṃsaka Sutta it is said of the noble disciple: "He believes in the Enlightenment of the Exalted One" (MN 47).

The Dhamma of the second refuge is not the faint, fragmentary, or even distorted picture of the doctrine as mirrored in the mind of an unliberated worldling. It is the supramundane path and its consummation in Nibbāna. The commentator underlines the supramundane nature of the second refuge by saying that the Dhamma, as an object of learning, is included in the refuge only in so far as it is a formulation of the consummate knowledge acquired on the path to liberation.

The Sangha of the third refuge is not the all-inclusive congregation of monks, having all the weaknesses of its single members and sharing in the shortcomings attached to any human institution. It is rather the Order of noble disciples who are united by the invisible tie of common attainment to the four stages of liberation. In other words, it too is of supramundane nature: the assurance of possible progress to the world-transcending heights of a mind made holy and pure.

By this threefold knowledge about the need, existence and nature of the refuge, the going for refuge becomes a conscious act of *understanding*.

This knowledge and understanding forms the firm basis of the third, the emotional aspect of taking refuge, which has three facets: confidence, devotion and love. The knowledge of the existence of a refuge provides the basis for a firm and justified confidence, for the calmness of inner assurance and the strength of conviction. The knowledge of the need for a refuge instills unswerving devotion to it. And the understanding of its sublime nature fills the heart with love towards the highest that can be conceived. Confidence is the firmness in faith; devotion is the patient endurance in loyal service and effort; and love adds the element of ardour, warmth and joy. In the sense of these three constituents, the going for refuge is also a conscious act of wise *faith*.

We may now define the going for refuge as *a conscious act of will directed towards liberation, based upon knowledge and inspired by faith;* or briefly: *a conscious act of determination, understanding and devotion.*

These three aspects of taking refuge have their counterparts in the volitional, rational and emotional sides of the human mind. Thus for a harmonious development of character the cultivation of all three is required.

Will, understanding and faith support each other in their common task. Will, transformed into purposive action, frees faith from the barrenness and dangers of emotional self-indulgence; it prevents intellectual understanding from stopping short at mere theoretical appreciation. Will harnesses the energies of both emotion and intellect to actual application. Understanding gives direction and method to will; it provides a check to the exuberance of faith and gives to it its true content. Faith keeps will from slackening, and is the vitalizing and purposive factor in intellectual understanding.

The presence of these three aspects is the distinguishing feature of true Buddhist faith. In the conception of faith, as found in other world religions, the emotional aspect tends to be overstressed at the expense of will and understanding. Against such an over-emphasis on emotional faith, Buddhism moves from the very beginning of its spiritual training towards wholeness and completeness, towards a harmonious development of mental faculties. Therefore, the act of going for refuge in its true sense is accomplished only if there is connected with it at least a minimal degree of purposeful will and genuine understanding. Only in that case will faith have the quality of a "seed" attributed to it by the Buddha, a seed productive of further growth. The element of will in that seed of faith will grow until maturing into the irrepressible desire for liberation (*muñcitukamyatā-ñāṇa*), one of the advanced stages of insight (*vipassanā*). The element of initial understanding in true faith will grow into the penetrative wisdom that finally transforms the assurance of faith into

the inner certitude conferred by realization.

Taking refuge by way of thoughtless recital of the formula is a degradation of that venerable ancient practice. It deprives it of its true significance and efficacy. "Going for refuge" should be the expression of a genuine inner urge, in the same way as, in ordinary life, one may be urged by the awareness of a great danger to seek without delay the refuge of a place of safety.

When taking refuge, one should always keep in mind the implications of this act, as outlined above. This will be, at the same time, a beneficial training in right mindfulness. One should always ask oneself how the presently undertaken act of going for refuge can be translated into terms of will and understanding. Seeing that the house of our life is ablaze, it will not do merely to worship the safety and freedom that beckons outside, without making an actual move to reach it. The first step in that direction of safety and freedom is taking refuge in the right way, as a conscious act of determination, understanding and devotion.

The commentarial literature preserves a precious document of ancient Buddhist practice showing the thoughtful and discriminating way in which the devotees of old took refuge in the Triple Gem. The document mentions four different methods of going for refuge, each represented by the utterance of its own specific formula, each entailing a different degree of commitment. Ranked in ascending order, the four begin with homage by prostration, evolve through the acceptance of discipleship and the acceptance of the Triple Gem as the guiding ideal, and culminate in complete self-surrender. The formulas all commence with the words "From today onwards …," which mark the day of the first utterance as initiating a new period in the life of the devotee and stress that the act is a definite and personal dedication as distinguished from an impersonal ritual. The three lower formulas conclude with the words "Thus may you know me!"—a call to witness, giving to those declarations the strong emphasis and solemnity of a vow. Both the beginning

and end of these modes of refuge echo the earliest expression of commitment reported in the suttas: "I go for refuge to the Lord Gotama, the Dhamma and the Order of monks! May the Lord Gotama know me as a lay follower! From today onwards, as long as life lasts, I have taken refuge!"

From the formulas it is clear that the ancient devotees who coined and used them were highly sensitive to the deep significance of going for refuge. They perceived this apparently simple act as a most momentous step decisive for life, entailing sacred responsibilities. By means of their fourfold distinction demanding a definite personal choice, they safeguard the process of taking refuge from degenerating into a routine habit and enable it to accommodate a growing intensity and earnestness of dedication. The structure of the gradation shows that the ancients were aware that the going for refuge is actually consummated only by complete self-surrender to the Triple Gem, without any reservations. In the lesser modes of the act, there is still something of the presumed self that is kept back; it is a going for refuge with reservations. Nevertheless, these lesser modes are definite steps towards the highest, and should be consciously cultivated. As in any harmonious mental development, here too the higher level does not exclude the lower but absorbs it into its wider compass. In trying to obtain a clearer picture of those four modes, we shall therefore start from the lowest level and work up to the highest.

I. The first mode of going for refuge is *homage by prostration* (*paṇipāta*), expressed by the formula: "From today onwards I shall give respectful greeting, devoted attendance and salutation only to the Buddha, the Dhamma and the Sangha. Thus may you know me!" Homage is the mental attitude, and the bodily and verbal expression, of reverence, resulting from the recognition and appreciation of something higher than oneself. It breaks through the first and hardest shell of pride and self-contented ignorance that knows of nothing better than one's own petty self. When encountering something higher, animals and undeveloped people, whether

"primitive" or "civilized," usually react by distrust, fear, flight, attack, resentment, hostility or persecution; for they can view that higher form of life only as something different, alien, and therefore suspect. It is the sign of a truly developed human mind that it meets the higher with due respect, with admiration, and the wish to emulate. Recognition and appreciation of something higher is therefore the preliminary condition of spiritual growth, and the true respect resulting from it forms the basis of moral education as well.

For this reason, in man's relation to the highest, the Triple Gem, true homage comes first. As a way of taking refuge, homage is the spontaneous expression of the deep veneration felt when becoming aware of the existence and significance of the supreme refuge. It is the emotional reaction in gratitude, devotion and joy when feeling the full weight of the tremendous fact that there is actually a refuge from this universe of suffering. Thus, in the commentary this mode of taking refuge is illustrated not by the habitual act of worship by confirmed devotees, but by the highly emotional conversion of an aged brahmin who, deeply stirred, prostrates himself before the Exalted One, embracing and kissing his feet.

Homage represents the emotional side of taking refuge, being its aspect as a conscious act of faith. Through its single-heartedness and humility, the act of doing homage by body, speech and mind prepares the disciple emotionally for complete self-surrender. It is an indispensable step to it, but, being deficient with regard to understanding and determination, it requires supplementation by the following two stages.

II. While homage is still a distant and one-sided relationship to the Supreme, the devotee still being in the outer court of the sanctuary, the next step—*the acceptance of discipleship* (*sissa bhāv' ūpagamana*)—ushers him through the door. The disciple declares: "From today onward I am a disciple of the Buddha, the Dhamma and the Sangha. Thus may you know me!" and through that declaration goes for refuge to supreme wisdom, opening himself to its permeating influence.

The respect and humility acquired earlier by true homage has earned for the disciple the right of entry into the sanctuary of wisdom. Only if approached in that reverential attitude will the guru, the spiritual teacher of the East, impart his knowledge, as these qualities are the first indication that the disciple is ready to receive.

If refuge is taken in the sense of discipleship, life becomes a constant act of learning, of adapting the mind to the standards set by the Buddha, the Dhamma and the Sangha. It is the character of the wise man that he is always willing and anxious to learn. The process of learning establishes a mutual relationship between teacher, teaching and pupil, such that a gradual and partial identification takes place and the pupil can absorb the teacher's wisdom and make it his own.

The acceptance of discipleship represents the rational side of taking refuge, which is here a conscious act of understanding. It supplies the full and satisfying reasons for the act of homage, and in that way adds to the strength and loyalty of devotion. But man is not always a devotee or learner. There remains much in life that cannot be mastered easily by faith and understanding alone. It requires a strong will and determination, as well as the skill of long experience, to change the course of the manifold habitual activities of life into the direction of the refuge. This task of gradually making the refuge the centre of one's life is performed by the third mode of taking refuge.

III. At the third level, the disciple accepts *the Triple Gem as his guiding ideal* (*tapparāyaṇatā*), avowing "From today onward the Buddha is my guiding ideal, and so too the Dhamma and the Sangha. Thus may you know me!" In taking this form of refuge, the disciple pledges himself to subordinate, step by step, all the essential activities of his life to the ideals embodied in the Triple Gem. He vows to apply his strength to the task of impressing this sacred threefold seal upon his personal life and upon his environment, too, as far as he can overcome its resistance. The Threefold Refuge in its aspect as the guiding ideal, the determining factor of life, calls for complete dedication in *2*

the sphere of external activities.

But this dedication to the service of the Triple Gem is not yet the highest form of taking refuge. There still exists in the disciple's mind a difference between the noble objective and the person working for it. The delusive ego has been retained: it rejoices at the success of the work and grieves when it fails. In a subtle way, instead of the Triple Gem, the work itself becomes the refuge. If identification of self and work is not complete, the ego, as it were, hides in the work and evades the call for full surrender to the true refuge. Progress beyond this step is possible only if the service of the guiding ideal is done in a highly detached way, without looking for any reward.

IV. This detached attitude towards work will be one of the many fruits of the last step: complete *self-surrender* to the Triple Gem (*attasanniyyatanā*). This form of refuge taken by the worldling leaves no room for reservations. Yet also, in a sense, it demands nothing; for if true understanding has told us before that nothing can be gained in saṃsāra, which is the objective aspect of self, then nothing can be lost by the surrender of self, which is the subjective aspect of saṃsāra. However, though this surrender of self is only the surrender of a delusion, it is a very hard sacrifice, as all of us know. But if we ever wish to be free of the bonds of saṃsāra, at one time or another this self-surrender must be done, and thus it may as well be done today as tomorrow.

The highest prize is won only by the highest stake, by the sacrifice of that illusive self that has assumed so much power that it requires the highest effort to break it. In taking refuge by way of self-surrender, the disciple will follow in his own modest way the example of the Exalted One who, in the last great struggle before his Enlightenment, addressed his inner opponent, personified as Māra, with the following words: "It's muñja grass I wear! Shame on life! I would rather die in battle than live on as a vanquished one!" (Snp. v. 440). Muñja grass was the crest of those ancient Indian warriors who entered battle with the vow "to do or die."

It should be the symbol of the spiritual warrior too. If any reservations, regrets or reluctance are retained, there will be merely a half-hearted attempt instead of that single-minded effort which alone can bring victory.

If the grave step of taking refuge by self-surrender has once been taken, a feeling of lightness, unconcernedness and fearlessness will enter the heart of the disciple. A self that has been renounced cannot and need not have any fear for a life that has been surrendered and that is now kept only on trust for the definite purpose of being used for the highest realization. Therefore, in the early days of the Dhamma, when those of determined mind entered the "field of spiritual action," taking up a subject of meditation to be cultivated up to Arahatship, they would start their work by taking the vow of self-surrender, as advised in the following passage of the *Visuddhimagga* (III, 123-127):

> Having approached his Noble Friend (i.e. the meditation master), the meditator should first surrender himself to the Buddha, the Exalted One, or to his teacher, and then, possessed of a strong desire and a high resolve, he should ask for the subject of meditation. His surrender of self to the Buddha should be as follows: "This personal existence of mine, I offer to thee, O Exalted One!" For one who, without such a surrender of self, lives in lonely places will be unable to stand firm against fearful objects that approach him. He may return to the village, and, associated with lay folk, might take up a search that is wrongful and come to distress. But to one who has surrendered his self, no fear arises even when approached by fearful objects. Only gladness will arise in him when he reflects: "Hast thou not, O wise man, on that earlier day surrendered thyself to the Buddha?"
>
> And again, in surrendering himself to his teacher, he should say, "This personal existence of mine, Revered Sir, I offer to thee!" For without such a surrender of self, he will be unruly, stubborn, unwilling to accept advice; he will go about at his own will without asking the teacher's leave. And the teacher will favour him with neither ma-

> terial nor with spiritual help and will not instruct him in difficult books. Not receiving this twofold favour, he will become unvirtuous, or return to lay life.

This way of taking refuge by self-surrender is, of course, still far from the complete abolition of egotism and self-delusion, but it is a powerful means to that end. It may mark the transition from the worldly or mundane refuge to which it still belongs, to the supramundane refuge at which it aims.

The refuge by self-surrender is given in the commentarial text by the following formula:

> "From today onward I surrender myself to the Buddha, the Dhamma and the Sangha. To the Exalted One I am giving my self, to the Dhamma I am giving my self, to the Sangha I am giving my self. I am giving them my life. Until my life ends, I take refuge in the Buddha. The Buddha is my refuge, my shelter, my protection, and so too the Dhamma and the Sangha."

Even in its external form, this mode of refuge differs from the preceding three in that it lacks the concluding call to witness, "Thus may you know me!" From this we may conclude that this gravest of all vows was to be taken in the secrecy of one's heart, as befits the sacredness of the resolve. Here the presence of a witness as a kind of moral support for keeping the vow should no more be required; such a requirement would only prove that it is premature to take this step. Any public avowal would only detract from the supreme dignity of the vow, and would render its observance more difficult by making the disciple too self-conscious or even proud. Needless to say, a deliberate parading of the vow would defeat its very purpose, by re-instating the self that was to be surrendered.

The longer formula of self-surrender enlarging upon the short sentence in the *Visuddhimagga* has been rendered here into a Western language for the first time. Its Pāli original also seems to have evoked little attention in our day. If we reproduce that formula here, we do so in the hope that it will be received with the reverence due to that precious

document of ancient devotion, hallowed by the efforts and achievements of those who may have practised in accordance with it. We add the earnest request that it not be made use of lightly for the purpose of ordinary devotion, and that the vow not be taken rashly on the spur of a moment's enthusiasm. This solemn pledge should be taken only after having tested one's strength and perseverance for a long time by minor observances and renunciations. We should beware of making those highest things of the spirit cheap and common by approaching them in too facile a way, by talking too glibly about them, or by taking them into our hands and dropping them again when interest fades or our feeble fingers get tired. Therefore, if we are not sure of our strength, we should not take upon ourselves the severe demands of self-surrender, but take our refuge by way of those lesser modes. For these will likewise prove to be powerful helpers to high spiritual achievements.

In making an intelligent use of that fourfold devotional road of the ancients, we shall preserve the most popular religious practice in the Buddhist world, the going for refuge, from becoming stale and ineffective. We shall be able to turn it into a strong, life-giving current of devotion that will carry us one day to the Isle of Final Peace, to Nibbāna, where refugee and refuge are merged into one.

The Four Sublime States

Introduction

Four sublime states of mind have been taught by the Buddha:

Love or Loving-kindness (*mettā*)
Compassion (*karuṇā*)
Sympathetic Joy (*muditā*)
Equanimity (*upekkhā*)

In Pali, the language of the Buddhist scriptures, these four are known under the name of *Brahma-vihāra*. This term may be rendered by: excellent, lofty or sublime states of mind; or alternatively by: Brahma-like, god-like or divine abodes.

These four attitudes are said to be *excellent* or *sublime* because they are the right or ideal way of conduct towards living beings (*sattesu sammā paṭipatti*). They provide, in fact, the answer to all situations arising from social contact. They are the great removers of tension, the great peace-makers in social conflict, and the great healers of wounds suffered in the struggle of existence. They level social barriers, build harmonious communities, awaken slumbering magnanimity long forgotten, revive joy and hope long abandoned, and promote human brotherhood against the forces of egotism.

The Brahma-vihāras are incompatible with a hating state of mind, and in that they are akin to Brahmā, the divine but transient ruler of the higher heavens in the traditional Buddhist picture of the universe. In contrast to many other conceptions of deities, East and West, who by their own devotees are said to show anger, wrath, jealousy and "righteous indignation," Brahmā is free from hate; and one who assiduously develops these four sublime states, by conduct and meditation, is said to become an equal of Brahmā (*brahma-samo*). If they become the dominant influence in his mind, he will be reborn in congenial worlds, the realms of Brahmā. Therefore, these states of mind are called *God-like*, *Brahma-like*.

They are called *abodes* (*vihāra*) because they should become the mind's constant dwelling-places where we feel "at home"; they should not remain merely places of rare and short visits, soon forgotten. In other words, our minds should become thoroughly saturated by them. They should become our inseparable companions, and we should be mindful of them in all our common activities. As the Mettā Sutta, the Song of Loving-kindness, says:

> When standing, walking, sitting, lying down,
> Whenever he feels free of tiredness
> Let him establish well this mindfulness—
> This, it is said, is the Divine Abode.

These four—love, compassion, sympathetic joy and equanimity—are also known as the *boundless states* (*appamaññā*), because, in their perfection and their true nature, they should not be narrowed by any limitation as to the range of beings towards whom they are extended. They should be non-exclusive and impartial, not bound by selective preferences or prejudices. A mind that has attained to that boundlessness of the Brahma-vihāras will not harbour any national, racial, religious or class hatred.

But unless rooted in a strong natural affinity with such a mental attitude, it will certainly not be easy for us to effect that boundless application by a deliberate effort of will and to avoid consistently any kind or degree of partiality. To achieve that, in most cases, we shall have to use these four qualities not only as principles of conduct and objects of reflection, but also as subjects of methodical meditation. That meditation is called *Brahma-vihāra-bhāvanā*, the meditative development of the sublime states. The practical aim is to achieve, with the help of these sublime states, those high stages of mental concentration called *jhāna*, "meditative absorption." The meditations on love, compassion and sympathetic joy may each produce the attainment of the first three absorptions, while the meditation on equanimity will lead to the fourth jhāna only, in which equanimity is the most significant factor.

Generally speaking, persistent meditative practice will have

two crowning effects: first, it will make these four qualities sink deep into the heart so that they become spontaneous attitudes not easily overthrown; second, it will bring out and secure their *boundless* extension, the unfolding of their all-embracing range. In fact, the detailed instructions given in the Buddhist scriptures for the practice of these four meditations are clearly intended to unfold gradually the boundlessness of the sublime states. They systematically break down all barriers restricting their application to particular individuals or places.

In the meditative exercises, the selection of people to whom the thought of love, compassion or sympathetic joy is directed, proceeds from the easier to the more difficult. For instance, when meditating on loving-kindness, one starts with an aspiration for one's own well-being, using it as a point of reference for gradual extension: "Just as I wish to be happy and free from suffering, so may *that* being, may *all* beings be happy and free from suffering!" Then one extends the thought of loving-kindness to a person for whom one has a loving respect, as, for instance, a teacher; then to dearly beloved people, to indifferent ones, and finally to enemies, if any, or those disliked. Since this meditation is concerned with the welfare of the living, one should not choose people who have died; one should also avoid choosing people towards whom one may have feelings of sexual attraction.

After one has been able to cope with the hardest task, to direct one's thoughts of loving-kindness to disagreeable people, one should now "break down the barriers" (*sīmā-sambheda*). Without making any discrimination between those four types of people, one should extend one's loving-kindness to them equally. At that point of the practice one will have come to the higher stages of concentration: with the appearance of the mental reflex-image (*paṭibhāganimitta*), "access concentration" (*upacāra- samādhi*) will have been reached, and further progress will lead to the full concentration (*appanā*) of the first jhāna, then the higher jhānas.

For spatial expansion, the practice starts with those in one's immediate environment such as one's family, then extends to the neighbouring houses, to the whole street, the town, country, other countries and the entire world. In "pervasion of the directions," one's thought of loving-kindness is directed first to the east, then to the west, north, south, the intermediate directions, the zenith and nadir.

The same principles of practice apply to the meditative development of compassion, sympathetic joy and equanimity, with due variations in the selection of people. Details of the practice will be found in the texts (see *Visuddhimagga*, Chapter IX).

The ultimate aim of attaining these Brahma-vihāra-jhānas is to produce a state of mind that can serve as a firm basis for the liberating insight into the true nature of all phenomena, as being impermanent, liable to suffering and unsubstantial. A mind that has achieved meditative absorption induced by the sublime states will be pure, tranquil, firm, collected and free of coarse selfishness. It will thus be well prepared for the final work of deliverance which can be completed only by insight.

The preceding remarks show that there are two ways of developing the sublime states: first by practical conduct and an appropriate direction of thought; and second by methodical meditation aiming at the absorptions. Each will prove helpful to the other. Methodical meditative practice will help love, compassion, joy and equanimity to become spontaneous. It will help make the mind firmer and calmer in withstanding the numerous irritations in life that challenge us to maintain these four qualities in thoughts, words and deeds.

On the other hand, if one's practical conduct is increasingly governed by these sublime states, the mind will harbour less resentment, tension and irritability, the reverberations of which often subtly intrude into the hours of meditation, forming there the "hindrance of restlessness." Our everyday life and thought has a strong influence on the meditative

mind; only if the gap between them is persistently narrowed will there be a chance for steady meditative progress and for achieving the highest aim of our practice.

Meditative development of the sublime states will be aided by repeated reflection upon their qualities, the benefits they bestow and the dangers from their opposites. As the Buddha says, "What a person considers and reflects upon for a long time, to that his mind will bend and incline."

The Basic Passage on the Four Sublime States

from the Discourses of the Buddha

I

Here, monks, a disciple dwells pervading one direction with his heart filled with loving-kindness, likewise the second, the third, and the fourth direction; so above, below and around; he dwells pervading the entire world everywhere and equally with his heart filled with loving-kindness, abundant, grown great, measureless, free from enmity and free from distress.

II

Here, monks, a disciple dwells pervading one direction with his heart filled with compassion, likewise the second, the third and the fourth direction; so above, below and around; he dwells pervading the entire world everywhere and equally with his heart filled with compassion, abundant, grown great, measureless, free from enmity and free from distress.

III

Here, monks, a disciple dwells pervading one direction with his heart filled with sympathetic joy, likewise the second, the third and the fourth direction; so above, below and around; he dwells pervading the entire world everywhere and equally with his heart filled with sympathetic joy, abundant, grown great, measureless, free from enmity and free from distress.

IV

Here, monks, a disciple dwells pervading one direction with his heart filled with equanimity, likewise the second, the third and the fourth direction; so above, below and around; he dwells pervading the entire world everywhere and equally with his heart filled with equanimity, abundant, grown great, measureless, free from enmity and free from distress.

DN 13

Contemplations on the Four Sublime States

I

LOVE *(mettā)*

Love, without desire to possess, knowing well that in the ultimate sense there is no possession and no possessor: this is the highest *love*.

Love, without speaking and thinking of "I," knowing well that this so-called "I" is a mere delusion.

Love, without selecting and excluding, knowing well that to do so means to create love's own contrasts: dislike, aversion and hatred.

Love, embracing all beings: small and great, far and near, be it on earth, in the water or in the air.

Love, embracing impartially all sentient beings, and not only those who are useful, pleasing or amusing to us.

Love, embracing all beings, be they noble-minded or low-minded, good or evil. The noble and the good are embraced because *love* is flowing to them spontaneously. The low-minded and evil-minded are included because they are those who are most in need of *love*. In many of them the seed of goodness may have died merely because warmth was lacking for its growth, because it perished from cold in a loveless world.

Love, embracing all beings, knowing well that we all are fellow wayfarers through this round of existence—that we all are overcome by the same law of suffering.

Love, but not the sensuous fire that burns, scorches and tortures, that inflicts more wounds than it cures—flaring up now, at the next moment being extinguished, leaving behind more coldness and loneliness than was felt before.

Rather, *love* that lies like a soft but firm hand on the ailing beings, ever unchanged in its sympathy, without wavering, unconcerned with any response it meets. *Love* that is comforting coolness to those who burn with the fire of suffering and passion; that is life-giving warmth to those abandoned

in the cold desert of loneliness, to those who are shivering in the frost of a loveless world; to those whose hearts have become as if empty and dry by the repeated calls for help, by deepest despair.

Love, that is a sublime nobility of heart and intellect which knows, understands and is ready to help.

Love, that *is* strength and *gives* strength: this is the highest *love*.

Love, which by the Enlightened One was named "the liberation of the heart," "the most sublime beauty": this is the highest *love*.

And what is the highest manifestation of *love*?

To show to the world the path leading to the end of suffering, the path pointed out, trodden, and realized to perfection by Him, the Exalted One, the Buddha.

II

COMPASSION (*karuṇā*)

The world suffers. But most people have their eyes and ears closed. They do not see the unbroken stream of tears flowing through life; they do not hear the cry of distress continually pervading the world. Their own little grief or joy bars their sight, deafens their ears. Bound by selfishness, their hearts turn stiff and narrow. Being stiff and narrow, how should they be able to strive for any higher goal, to realize that only release from selfish craving will effect their own freedom from suffering?

It is *compassion* that removes the heavy bar, opens the door to freedom, makes the narrow heart as wide as the world. *Compassion* takes away from the heart the inert weight, the paralysing heaviness; it gives wings to those who cling to the lowlands of self.

Through *compassion* the fact of suffering remains vividly present to our mind, even at times when we personally are free from it. It gives us the rich experience of suffering, thus strengthening us to meet it prepared, when it does befall us.

Compassion reconciles us to our own destiny by showing

us the life of others, often much harder than ours.

Behold the endless caravan of beings, men and beasts, burdened with sorrow and pain! The burden of every one of them, we also have carried in bygone times during the unfathomable sequence of repeated births. Behold this, and open your heart to c*ompassion*!

And this misery may well be our own destiny again! He who is without *compassion* now, will one day cry for it. If sympathy with others is lacking, it will have to be acquired through one's own long and painful experience. This is the great law of life. Knowing this, keep guard over yourself!

Beings, sunk in ignorance, lost in delusion, hasten from one state of suffering to another, not knowing the real cause, not knowing the escape from it. This insight into the general law of suffering is the real foundation of our *compassion*, not any isolated fact of suffering.

Hence our *compassion* will also include those who at the moment may be happy, but act with an evil and deluded mind. In their present deeds we shall foresee their future state of distress, and *compassion* will arise.

The *compassion* of the wise man does not render him a victim of suffering. His thoughts, words and deeds are full of pity. But his heart does not waver; unchanged it remains, serene and calm. How else should he be able to help?

May such *compassion* arise in our hearts! *Compassion*, that is a sublime nobility of heart and intellect which knows, understands and is ready to help.

Compassion that *is* strength and *gives* strength: this is the highest *compassion.*

And what is the highest manifestation of *compassion*?

To show to the world the path leading to the end of suffering, the path pointed out, trodden and realized to perfection by Him, the Exalted One, the Buddha.

III
SYMPATHETIC JOY (*muditā*)

Not only to compassion, but also to *joy with others* open your heart!

Small, indeed, is the share of happiness and joy allotted to beings! Whenever a little happiness comes to them, then you may rejoice that at least one ray of joy has pierced through the darkness of their lives, and dispelled the grey and gloomy mist that enwraps their hearts.

Your life will gain in joy by sharing the happiness of others as if it were yours. Did you never observe how in moments of happiness men's features change and become bright with joy? Did you never notice how joy rouses men to noble aspirations and deeds, exceeding their normal capacity? Did not such experience fill your own heart with joyful bliss? It is in your power to increase such experience of *sympathetic joy*, by producing happiness in others, by bringing them joy and solace.

Let us teach real joy to others! Many have unlearned it. Life, though full of woe, holds also sources of happiness and joy, unknown to most. Let us teach people to seek and to find real joy within themselves and to rejoice with the joy of others! Let us teach them to unfold their joy to ever sublimer heights!

Noble and sublime joy is not foreign to the Teaching of the Enlightened One. Wrongly the Buddha's Teaching is sometimes considered to be a doctrine diffusing melancholy. Far from it: the Dhamma leads step by step to an ever purer and loftier happiness.

Noble and sublime joy is a helper on the path to the extinction of suffering. Not he who is depressed by grief, but one possessed of joy finds that serene calmness leading to a contemplative state of mind. And only a mind serene and collected is able to gain the liberating wisdom.

The more sublime and noble the joy of others is, the more justifi ed will be our own *sympathetic joy*. A cause for our *joy with others* is their noble life securing them happiness here and

in lives hereafter. A still nobler cause for our *joy with others* is their faith in the Dhamma, their understanding of the Dhamma, their following the Dhamma. Let us give them the *help* of the Dhamma! Let us strive to become more and more able ourselves to render such help!

Sympathetic joy means a sublime nobility of heart and intellect which knows, understands and is ready to help.

Sympathetic joy that *is* strength and *gives* strength: this is the highest joy.

And what is the highest manifestation of *sympathetic joy*?

To show to the world the path leading to the end of suffering, the path pointed out, trodden and realized to perfection by Him, the Exalted One, the Buddha.

IV

EQUANIMITY (*upekkhā*)

Equanimity is a perfect, unshakable balance of mind, rooted in insight.

Looking at the world around us, and looking into our own heart, we see clearly how difficult it is to attain and maintain balance of mind.

Looking into life we notice how it continually moves between contrasts: rise and fall, success and failure, loss and gain, honour and blame. We feel how our heart responds to all this with happiness and sorrow, delight and despair, disappointment and satisfaction, hope and fear. These waves of emotion carry us up and fling us down; and no sooner do we find rest, than we are in the power of a new wave again. How can we expect to get a footing on the crest of the waves? How can we erect the building of our lives in the midst of this ever restless ocean of existence, if not on the Island of Equanimity?

A world where that little share of happiness allotted to beings is mostly secured after many disappointments, failures and defeats;

a world where only the courage to start anew, again and

again, promises success;

a world where scanty joy grows amidst sickness, separation and death;

a world where beings who were a short while ago connected with us by *sympathetic joy*, are at the next moment in want of our c*ompassion*—such a world needs *equanimity*.

But the kind of equanimity required has to be based on vigilant presence of mind, not on indifferent dullness. It has to be the result of hard, deliberate training, not the casual outcome of a passing mood. But equanimity would not deserve its name if it had to be produced by exertion again and again. In such a case it would surely be weakened and finally defeated by the vicissitudes of life. True equanimity, however, should be able to meet all these severe tests and to regenerate its strength from sources within. It will possess this power of resistance and self-renewal only if it is rooted in insight.

What, now, is the nature of that insight? It is the clear understanding of how all these vicissitudes of life originate, and of our own true nature. We have to understand that the various experiences we undergo result from our kamma—our actions in thought, word and deed—performed in this life and in earlier lives. Kamma is the womb from which we spring (*kamma-yoni*), and whether we like it or not, we are the inalienable "owners" of our deeds (*kamma-ssakā*). But as soon as we have performed any action, our control over it is lost: it forever remains with us and inevitably returns to us as our due heritage (*kamma-dāyādā*). Nothing that happens to us comes from an "outer" hostile world foreign to ourselves; everything is the outcome of our own mind and deeds. Because this knowledge frees us from fear, it is the first basis of equanimity. When, in everything that befalls us we only meet ourselves, why should we fear?

If, however, fear or uncertainty should arise, we know the refuge where it can be allayed: our good deeds (*kamma-paṭisaraṇā*). By taking this refuge, confidence and courage will grow within us—confidence in the protecting power of our good deeds done in the

past; courage to perform more good deeds right now, despite the discouraging hardships of our present life. For we know that noble and selfless deeds provide the best defence against the hard blows of destiny, that it is never too late but always the right time for good actions. If that refuge, in doing good and avoiding evil, becomes firmly established within us, one day we shall feel assured: "More and more ceases the misery and evil rooted in the past. And this present life—I try to make it spotless and pure. What else can the future bring than increase of the good?" And from that certainty our minds will become serene, and we shall gain the strength of patience and equanimity to bear with all our present adversities. Then our deeds will be our friends (*kamma-bandhu*).

Likewise, all the various events of our lives, being the result of our deeds, will also be our friends, even if they bring us sorrow and pain. Our deeds return to us in a guise that often makes them unrecognizable. Sometimes our actions return to us in the way that others treat us, sometimes as a thorough upheaval in our lives; often the results are against our expectations or contrary to our wills. Such experiences point out to us consequences of our deeds we did not foresee; they render visible half-conscious motives of our former actions which we tried to hide even from ourselves, covering them up with various pretexts. If we learn to see things from this angle, and to read the message conveyed by our own experience, then suffering, too, will be our friend. It will be a stern friend, but a truthful and well-meaning one who teaches us the most difficult subject, knowledge about ourselves, and warns us against abysses towards which we are moving blindly. By looking at suffering as our teacher and friend, we shall better succeed in enduring it with equanimity. Consequently, the teaching of kamma will give us a powerful impulse for freeing ourselves from kamma, from those deeds which again and again throw us into the suffering of repeated births. Disgust will arise at our own craving, at our own delusion, at our own propensity to create situations

which try our strength, our resistance and our equanimity.

The second insight on which equanimity should be based is the Buddha's teaching of non-self (*anattā*). This doctrine shows that in the ultimate sense deeds are not performed by any self, nor do their results affect any self. Further, it shows that if there is no self, we cannot speak of "my own." It is the delusion of a self that creates suffering and hinders or disturbs equanimity. If this or that quality of ours is blamed, one thinks: "*I* am blamed" and equanimity is shaken. If this or that work does not succeed, one thinks: "*My* work has failed" and equanimity is shaken. If wealth or loved ones are lost, one thinks: "What is *mine* has gone" and equanimity is shaken.

To establish equanimity as an unshakable state of mind, one has to give up all possessive *thoughts of* "*mine*," beginning with little things from which it is easy to detach oneself, and gradually working up to possessions and aims to which one's whole heart clings. One also has to give up the counterpart to such thoughts, all egoistic *thoughts of* "*self*," beginning with a small section of one's personality, with qualities of minor importance, with small weaknesses one clearly sees, and gradually working up to those emotions and aversions which one regards as the centre of one's being. Thus detachment should be practised.

To the degree we forsake thoughts of "mine" or "self" equanimity will enter our hearts. For how can anything we realize to be foreign and void of a self cause us agitation due to lust, hatred or grief? Thus the teaching of non-self will be our guide on the path to deliverance, to perfect *equanimity*.

Equanimity is the crown and culmination of the four sublime states. But this should not be understood to mean that equanimity is the negation of love, compassion and sympathetic joy, or that it leaves them behind as inferior. Far from that, equanimity includes and pervades them fully, just as they fully pervade perfect equanimity.

The Inter-relations of the Four Sublime States

How, then, do these four sublime states pervade and suffuse each other?

Unbounded *love* guards *compassion* against turning into partiality, prevents it from making discriminations by selecting and excluding and thus protects it from falling into partiality or aversion against the excluded side.

Love imparts to *equanimity* its selflessness, its boundless nature and even its fervour. For fervour, too, transformed and controlled, is part of perfect *equanimity*, strengthening its power of keen penetration and wise restraint.

Compassion prevents *love* and *sympathetic joy* from forgetting that, while both are enjoying or giving temporary and limited happiness, there still exist at that time most dreadful states of suffering in the world. It reminds them that their happines coexists with measureless misery, perhaps at the next doorstep. It is a reminder to *love* and *sympathetic joy* that there is more suffering in the world than they are able to mitigate; that, after the effect of such mitigation has vanished, sorrow and pain are sure to arise anew until suffering is uprooted entirely at the attainment of Nibbāna. *Compassion* does not allow that *love* and *sympathetic joy* shut themselves up against the wide world by confining themselves to a narrow sector of it. *Compassion* prevents *love* and *sympathetic joy* from turning into states of self-satisfied complacency within a jealously-guarded petty happiness. *Compassion* stirs and urges *love* to widen its sphere; it stirs and urges *sympathetic joy* to search for fresh nourishment. Thus it helps both of them to grow into truly boundless states (*appamaññā*).

Compassion guards *equanimity* from falling into a cold indifference, and keeps it from indolent or selfish isolation. Until *equanimity* has reached perfection, *compassion* urges it to enter again and again the battle of the world, in order to be able to stand the test, by hardening and strengthening itself.

Sympathetic joy holds *compassion* back from becoming overwhelmed by the sight of the world's suffering, from being absorbed by it to the exclusion of everything else. *Sympathetic joy* relieves the tension of mind, soothes the painful burning of the compassionate heart. It keeps *compassion* away from melancholic brooding without purpose, from a futile sentimentality that merely weakens and consumes the strength of mind and heart. *Sympathetic joy* develops *compassion* into active sympathy.

Sympathetic joy gives to *equanimity* the mild serenity that softens its stern appearance. It is the divine smile on the face of the Enlightened One, a smile that persists in spite of his deep knowledge of the world's suffering, a smile that gives solace and hope, fearlessness and confidence: "Wide open are the doors to deliverance," thus it speaks.

Equanimity rooted in insight is the guiding and restraining power for the other three sublime states. It points out to them the direction they have to take, and sees to it that this direction is followed. *Equanimity* guards *love* and *compassion* from being dissipated in vain quests and from going astray in the labyrinths of uncontrolled emotion. *Equanimity*, being a vigilant self-control for the sake of the final goal, does not allow *sympathetic joy* to rest content with humble results, forgetting the real aims we have to strive for.

Equanimity, which means "even-mindedness," gives to *love* an even, unchanging firmness and loyalty. It endows it with the great virtue of patience. *Equanimity* furnishes *compassion* with an even, unwavering courage and fearlessness, enabling it to face the awesome abyss of misery and despair which confront boundless *compassion* again and again. To the active side of *compassion*, *equanimity* is the calm and firm hand led by wisdom—indispensable to those who want to practise the difficult art of helping others. And here again *equanimity* means patience, the patient devotion to the work of *compassion*.

In these and other ways equanimity may be said to be the crown and culmination of the other three sublime states. The first three, if unconnected with equanimity and insight, may dwindle away due to the lack of a stabilizing factor. Isolated

virtues, if unsupported by other qualities which give them either the needed firmness or pliancy, often deteriorate into their own characteristic defects. For instance, loving-kindness, without energy and insight, may easily decline to a mere sentimental goodness of weak and unreliable nature. Moreover, such isolated virtues may often carry us in a direction contrary to our original aims and contrary to the welfare of others, too. It is the firm and balanced character of a person that knits isolated virtues into an organic and harmonious whole, within which the single qualities exhibit their best manifestations and avoid the pitfalls of their respective weaknesses. And this is the very function of equanimity, the way it contributes to an ideal relationship between all four sublime states.

Equanimity is a perfect, unshakable balance of mind, rooted in insight. But in its perfection and unshakable nature equanimity is not dull, heartless and frigid. Its perfection is not due to an emotional "emptiness," but to a "fullness" of understanding, to its being complete in itself. Its unshakable nature is not the immovability of a dead, cold stone, but the manifestation of the highest strength.

In what way, now, is *equanimity* perfect and unshakable?

Whatever causes stagnation is here destroyed, what dams up is removed, what obstructs is destroyed. Vanished are the whirls of emotion and the meanderings of intellect. Unhindered goes the calm and majestic stream of consciousness, pure and radiant. Watchful mindfulness (*sati*) has harmonized the warmth of faith (*saddhā*) with the penetrative keenness of wisdom (*paññā*); it has balanced strength of will (*viriya*) with calmness of mind (*samādhi*); and these five inner faculties (*indriya*) have grown into inner forces (*bala*) that cannot be lost again. They cannot be lost because they do not lose themselves any more in the labyrinths of the world (*saṃsāra*), in the endless diffuseness of life (*papañca*). These inner forces emanate from the mind and act upon the world, but being guarded by mindfulness, they nowhere bind themselves, and they return unchanged. Love, compassion and sympathetic joy continue to emanate from the mind and act upon the world, but being guarded by *equanim-*

ity, they cling nowhere, and return unweakened and unsullied.

Thus within the Arahat, the Liberated One, nothing is lessened by giving, and he does not become poorer by bestowing upon others the riches of his heart and mind. The Arahat is like the clear, well-cut crystal which, being without stains, fully absorbs all the rays of light and sends them out again, intensified by its concentrative power. The rays cannot stain the crystal with their various colours. They cannot pierce its hardness, nor disturb its harmonious structure. In its genuine purity and strength, the crystal remains unchanged. "Just as all the streams of the world enter the great ocean, and all the waters of the sky rain into it, but no increase or decrease of the great ocean is to be seen"—even so is the nature of *holy equanimity*.

Holy equanimity, or—as we may likewise express it—the Arahat endowed with holy equanimity, is the inner centre of the world. But this inner centre should be well distinguished from the numberless apparent centres of limited spheres; that is, their so-called "personalities," governing laws, and so on. All of these are only apparent centres, because they cease to be centres whenever their spheres, obeying the laws of impermanence, undergo a total change of their structure; and consequently the centre of their gravity, material or mental, will shift. But the inner centre of the Arahat's equanimity is unshakable, because it is immutable. It is immutable because it clings to nothing.

Says the Master:

> For one who clings, motion exists; but for one who clings not, there is no motion. Where no motion is, there is stillness. Where stillness is, there is no craving. Where no craving is, there is neither coming nor going. Where no coming nor going is, there is neither arising nor passing away. Where neither arising nor passing away is, there is neither this world nor a world beyond, nor a state between. This, verily, is the end of suffering.
>
> Udāna 8:3

Anattā and Nibbāna

Introduction

> This world, Kaccāna, usually leans upon a duality: upon (the belief in) existence or non-existence.... Avoiding these two extremes, the Perfect One shows the doctrine in the middle: Dependent on ignorance are the kamma-formations.... By the cessation of ignorance, kamma-formations cease....
>
> SN 12:15

The above saying of the Buddha speaks of the duality of existence (*atthitā*) and non-existence (*natthitā*). These two terms refer to the theories of eternalism (*sassata-diṭṭhi*) and annihilationism (*uccheda-diṭṭhi*), the basic misconceptions of actuality that in various forms repeatedly reappear in the history of human thought.

Eternalism is the belief in a permanent substance or entity, whether conceived as a multitude of individual souls or selves, created or not, as a monistic world-soul, a deity of any description, or a combination of any of these notions. *Annihilationism*, on the other hand, asserts the temporary existence of separate selves or personalities, which are entirely destroyed or dissolved after death. Accordingly, the two key words of the text quoted above refer (1) to the absolute, i.e. eternal, existence of any assumed substance or entity, and (2) to the ultimate, absolute annihilation of separate entities conceived as impermanent, i.e. their non-existence after the end of their life-span. These two extreme views stand and fall with the assumption of something static of either permanent or impermanent nature. They will lose their basis entirely if life is seen in its true nature, as a continuous flux of material and mental processes arising from their appropriate conditions—a process which will cease only when these conditions are removed. This will explain why our text introduces here the formula of

dependent origination (*paṭicca-samuppāda*), and its reversal, dependent cessation.

Dependent *origination*, being an unbroken process, excludes the assumption of an absolute non-existence, or naught, terminating individual existence; the qualifying term *dependent* indicates that there is also no absolute, independent existence, no static being *per se*, but only an evanescent arising of phenomena dependent on likewise evanescent conditions.

Dependent *cessation* excludes the belief in absolute and permanent existence. It shows, as well, that there is no automatic lapse into non-existence, for the cessation of relative existence too is a conditioned occurrence.

Thus these teachings of dependent origination and dependent cessation are a true doctrine in the middle, transcending the extremes of existence and non-existence.

Thinking by way of such conceptual contrasts as existence and non-existence has, however, a powerful hold on man. The hold is so powerful because this way of thinking is perpetually nourished by several strong roots deeply embedded in the human mind. The strongest of them is the practical and theoretical assumption of an ego or self. It is the powerful wish for a preservation and perpetuation of the personality, or a refined version of it, that lies behind all the numerous varieties of eternalistic belief. But even with people who have discarded eternalistic creeds or theories, the instinctive belief in the uniqueness and importance of their particular personalities is still so strong that they take death, the end of the personality, to mean complete annihilation or non-existence. Thus the belief in a self is responsible not only for eternalism, but also for the annihilationist view, either in its popular unphilosophical form which regards death as the utter end or in materialistic theories elaborating the same position.

There are other contributory roots of these notions of existence and non-existence closely connected with the main root of ego-belief. There is, for instance, a *linguistic* root,

consisting in the basic structure of language (subject and predicate, noun and adjective) and its tendency to simplify affirmative and negative statements for the sake of easy communication and orientation. The structural features of language and linguistic habits of simplified statements have exercised a subtle but strong influence on our way of thinking, making us inclined to assume that "there must be a thing if there is a word for it."

These one-sided views may also spring from *emotional* reasons, expressive of basic attitudes to life. They may reflect the moods of optimism and pessimism, hope and despair, the wish to feel secure through metaphysical support, or the desire to live without inhibitions in a materialistically conceived universe. The theoretical views of eternalism or annihilationism held by an individual may well change during his lifetime, together with the corresponding moods or emotional needs.

There is also an *intellectual* root: the speculative and theorizing propensity of the mind. Certain thinkers, people of the theorizing type (*diṭṭhicarita*) in Buddhist psychology, are prone to create various elaborate philosophical systems in which, with great ingenuity, they play off against each other the pairs of conceptual opposites. The great satisfaction this gives to those engaged in such thought-constructions further reinforces the adherence to them.

From these brief remarks, one will be able to appreciate the strength and variety of the forces which induce man to think, feel and speak in the way of these opposites: absolute existence or absolute non-existence. Thus the Buddha had good reason for saying, in our introductory passage, that people *usually* lean upon a duality. We need not be surprised that even Nibbāna, the Buddhist goal of deliverance, has been wrongly interpreted in the sense of these extremes. But rigid concepts of existence and non-existence cannot do justice to the dynamic nature of actuality. Still less do they apply to Nibbāna, which the Buddha declared to be supramundane (*lokuttara*) and beyond conceptual thinking (*atakkāvacara*).

In the early days, when knowledge of Buddhist teachings had just reached the West, most writers and scholars (with a few exceptions like Schopenhauer and Max Müller) took Nibbāna to be pure and simple *non-existence*. Consequently, Western writers too readily described Buddhism as a nihilistic doctrine teaching annihilation as its highest goal, a view these writers condemned as philosophically absurd and ethically reprehensible. Similar statements still sometimes appear in prejudiced non-Buddhist literature. The pendular reaction to that view was the conception of Nibbāna as *existence.* It was now interpreted in the light of already familiar religious and philosophical notions as pure being, pure consciousness, pure self or some other metaphysical concept.

But even Buddhist thought could not always keep clear of a lopsided interpretation of Nibbāna. This happened even in early times: the sect of the Sautrāntikas had a rather negativistic view of Nibbāna, while the Mahāyānistic conceptions of Buddha-fields (*Buddhakṣtra*), Primordial (*Ādi-*) Buddha, Tathāgatagarbha, etc., favoured a positive-metaphysical interpretation.

It is, therefore, not surprising that modern Buddhist writers also sometimes advocate these extremes. In Buddhist countries of the East, however, there is now not a single Buddhist school or sect known to the writer that favours a nihilistic interpretation of Nibbāna. Contrary to erroneous opinions, voiced mainly by uninformed or prejudiced Western authors, Theravāda Buddhism is definitely averse to the view that Nibbāna is mere extinction. This statement will be substantiated in the first main section of this essay.

For reasons mentioned earlier, it is not always easy to steer clear of those two opposite views of existence and non-existence, and to keep closely to the middle path shown by the Buddha, the teaching of dependent origination and dependent cessation. Until that way of thinking in terms of conditionality has been fully absorbed into the mind,

constant watchfulness will be required to avoid slipping unaware into either eternalism or annihilationism, or coming too close to them. When discussing these questions, there is the danger one will be carried away by one's own arguments and counter one extreme by endorsing its opposite. Therefore, in the treatment of that problem, great caution and self-criticism is required lest one lose sight of the middle path.

The primary purpose of this treatise is to offer material for clearly demarcating the Buddha's doctrine of Nibbāna from both misinterpretations. Its intention is not to encourage speculations on the nature of Nibbāna, which are bound to be futile and may even be detrimental to the endeavour to attain it. The canonical texts elucidating the Four Noble Truths say that Nibbāna, the third truth, is to be realized (*sacchikātabbaṃ*); it is not to be understood (like the first truth), nor to be developed (like the fourth truth). We must also emphasize that the material presented here should not be used in a one-sided manner as an argument in favour of either extreme against the other. Each of the two main sections of this treatise requires the other for its qualification and completion. It is hoped that the material from canonical and commentarial sources collected in these pages, by clarifying the position of Theravāda, will at least reduce the points of conflict between the opposing interpretations.

I The Nihilistic-Negative Extreme

SECTION I

We shall first consider the basic work of post-canonical Theravāda literature, *The Path of Purification* (*Visuddhimagga*), compiled in the 5th century AC by the great commentator, Bhadantācariya Buddhaghosa. This monumental work furnishes a comprehensive and systematic exposition of the principal Buddhist doctrines. It is derived from the Pāli Canon and the ancient commentarial literature which partly incorporates material that may well go back to the

earliest times of the teaching.

In this work, in Chapter XVI on the Faculties and Truths, in the section dealing with the third noble truth, we find a lengthy disquisition on Nibbāna. It is striking that the polemic part of it is exclusively directed against what we have called the "nihilistic-negative extreme" in the interpretation of Nibbāna. We cannot be sure about the reason for that limitation, since no explicit statement is given. It is, however, possible that the Venerable Buddhaghosa (or perhaps the traditional material he used) was keen that the Theravāda teachings on that subject should be well distinguished from those of a prominent contemporary sect, the Sautrāntikas, which in other respects was close to the general standpoint of Theravāda. The Sautrāntikas belonged to that group of schools which we suggest should be called Sāvakayāna, following the *early* Mahāyānist nomenclature, instead of the derogatory "Hīnayāna." The Theravādins obviously did not want to be included in the accusation of nihilism which the Mahāyānists raised against the Sautrāntikas. This might have been the external reason for the *Visuddhimagga*'s emphasis on the rejection of the nihilistic conception of Nibbāna.

As to the positive-metaphysical view, the Venerable Buddhaghosa perhaps thought it sufficiently covered by the numerous passages in the *Visuddhimagga* dealing with the rejection of the eternity-view and of a transcendental self. However that may be, even nowadays Buddhism, and Theravāda in particular, is quite often wrongly accused of nihilism. It is therefore apposite to summarize here the arguments found in the *Visuddhimagga*, followed (in Section 2) by additions from the commentary to that work.[1] Many passages from the suttas relevant to a rejection of nihilism are quoted in both these extracts, making it unnecessary to deal with them separately.

In the aforementioned chapter of the *Visuddhimagga*, the argument proper is preceded by a definition of Nibbāna. The definition uses three categories usually employed in commentarial literature for the purpose of elucidation:

Nibbāna has peace as its *characteristic.* Its *function* is

> not to die; or its function is to comfort. It is *manifested* as the signless [without the "signs," or marks, of greed, hatred and delusion]; or it is manifested as non-diversification.

In the argument proper, the Venerable Buddhaghosa first rejects the view that Nibbāna is non-existent, holding it must exist as it can be realized by practising the path. The adversary, however, while admitting that Nibbāna is not non-existent, still insists on a negative understanding of the nature of Nibbāna. He argues first that Nibbāna should be understood simply as the absence of all the factors of existence, i.e. the five aggregates. Buddhaghosa counters this by replying that Nibbāna can be attained during an individual's lifetime, while his aggregates are still present. The adversary then proposes that Nibbāna consists solely in the destruction of all defilements, quoting in support of his contention the sutta passage: "That, friend, which is the destruction of greed, hate and delusion—that is Nibbāna" (SN 38:1). Buddhaghosa rejects this view too, pointing out that it leads to certain undesirable consequences: it would make Nibbāna temporal, since the destruction of the defilements is an event that occurs in time; and it makes Nibbāna conditioned, since the actual destruction of the defilements occurs through conditions. He points out that Nibbāna is called the destruction of greed, hate and delusion in a metaphorical sense: because the unconditioned reality, Nibbāna, is the basis or support for the complete destruction of those defilements.

Venerable Buddhaghosa next deals with the negative terminology the Buddha uses to describe Nibbāna. He explains that such terminology is used because of Nibbāna's extreme subtlety. The opponent argues that since Nibbāna is attained by following the path, it cannot be uncreated. Buddhaghosa answers that Nibbāna is only reached by the path, but not produced by it; thus it is uncreated, without beginning, and free from aging and death. He then goes on to discuss the nature of Nibbāna more explicitly:

> … The Buddha's goal is one and has no plurality. But this (single goal, Nibbāna) is firstly called "with result of past clinging left" (*sa-upādisesa*) since it is made known together with the (aggregates resulting from past) clinging still remaining (during the Arahat's life), being thus made known in terms of the stilling of defilements and the remaining (result of past) clinging that are present in one who has reached it by means of development. But secondly, it is called "without result of past clinging left" (*anupādisesa*) since after the last consciousness of the Arahat, who has abandoned arousing (future aggregates) and so prevented kamma from giving result in a future (existence), there is no further arising of aggregates of existence, and those already arisen have disappeared. So the (result of past) clinging that remained is non-existent, and it is in terms of this non-existence, in the sense that "there is no (result of past) clinging here" that that (same goal) is called "without result of past clinging left." (See Itiv. 44.)
>
> Because it can be arrived at by distinction of knowledge that succeeds through untiring perseverance,[2] and because it is the word of the Omniscient One,[3] Nibbāna is not non-existent as regards its nature in the ultimate sense (*paramatthena nāvijjamānaṃ sabhāvato nibbānaṃ*); for this is said: "Bhikkhus, there is an unborn, an unbecome, an unmade, an unformed".
>
> (Udāna 73; Itiv. 45)

SECTION 2

Taking up the last quotation, the commentary to the *Visuddhimagga* (*Paramattha-mañjūsā*),[4] written by Ācariya Dhammapāla (6th century) says:

> *By these words the Master proclaimed the actual existence of Nibbāna in the ultimate sense. But he did not proclaim it as a mere injunction of his [i.e. as a creedal dogma], saying "I am the Lord and Master of the Dhamma"; but, in his

compassion for those to whom intellectual understanding is the highest that is attainable, he also stated it as a reasoned conclusion in the continuation of the passage quoted above (Udāna 73): "If, bhikkhus, there were not the unborn, etc., an escape from what is born, etc., could not be perceived. But because, bhikkhus, there is an unborn, etc., an escape from what is born, etc., can be perceived."

This is the meaning: if the unformed element (Nibbāna), having the nature of being unborn, etc., did not exist, no escape from the formed or conditioned, i.e. the five aggregates, could be perceived in this world; their final coming-to-rest (i.e. cessation) could not be perceived, could not be found or apprehended, would not be possible. But if right understanding and the other path factors, each performing its own function, take Nibbāna as object, then they will completely destroy the defilements. Therefore one can perceive here a getting-away, an escape from the suffering of existence in its entirety.

Now in the ultimate sense the existingness of the Nibbāna-element has been demonstrated by the Fully Enlightened One, compassionate for the whole world, by many sutta passages, such as "Dhammas without condition," "Unformed dhammas" (see *Dhammasaṅgaṇī*, Abhidhamma Piṭaka); "Bhikkhus, there is that sphere (*āyatana*) where neither earth…" (Udāna 71); "This state is very hard to see, that is to say, the stilling of all formations, the relinquishing of all substance of becoming" (DN 14; MN 26); "Bhikkhus, I shall teach you the unformed and the way leading to the unformed" (SN 43:12) and so on; and in this sutta, "Bhikkhus, there, is an unborn … " (Udāna 73) … The words "Bhikkhus, there is an unborn, an unmade, an unformed" and so on, which demonstrate the existingness of Nibbāna in the ultimate sense, are not misleading because they are spoken by the Omniscient One, like the words "All formations are impermanent, all formations are painful, all *dhammas* (states) are not self" (Dhp. vv. 277-79; AN 3:134, etc.).

> *If Nibbāna were mere non-existence, it could not be described by terms such as "profound [deep, hard to see, hard to comprehend, peaceful, lofty, inaccessible to ratiocination, subtle, to be known by the wise]," etc.; or as "the unformed, [the cankerless, the true, the other shore]," etc.;[5] or as "kammically neutral, without condition, unincluded [within the three realms of existence]," etc.[6]

SECTION 3

The references to sutta-texts, quoted in the extracts from the *Visuddhimagga* and its commentary, make it quite clear that the Buddha declared Nibbāna to be an attainable entity and did not conceive it as the mere fact of extinction or cessation. All negatively formulated statements on Nibbāna should be understood in the light of the sutta passages quoted here, and do not admit an interpretation contradictory to these texts. Any forced or far-fetched interpretation of them will be contrary to the whole straightforward way of the Buddha's exposition.

If we have spoken above of Nibbāna as an "entity," it should be taken just as a word-label meant to exclude "non-existence." It is used in the same restricted sense of a linguistic convention as the emphatic words in the Udāna: "There *is* an unborn…"; "There *is* that sphere where neither earth…." It is not meant to convey the meaning of "existence" in the usual sense, which should be kept limited to "the five aggregates or any one of them." Nibbāna is indescribable in the strictest sense (*avacanīya*).

Our extracts from such an authoritative work as the *Visuddhimagga* show how emphatically the Theravāda tradition rejects a nihilistic conception of its highest ideal, Nibbāna. This fact may perhaps help to remove one of the points of controversy among modern writers and Buddhist schools: the prejudice that Theravāda, or even the Pāli Canon, advocates "annihilation" as its highest goal.

There is, however, another principal point of difference in the interpretation of Buddhism, and of the Pāli Canon in particular, which is likewise closely connected with the conception of Nibbāna. It is the question of the range of validity, or application, of the Anattā doctrine, i.e. the doctrine of impersonality. This doctrine, we maintain, applies not only to the world of conditioned phenomena, but also to Nibbāna. As far as the denial of its application to the latter falls under the heading of the "positive-metaphysical extreme," it will be treated in the following sections.

II The Positive-Metaphysical Extreme

SECTION 4

In India, a country so deeply religious and philosophically so creative, the far greater danger to the preservation of the Dhamma's character as a "middle way" came from the other extreme. It consisted in identifying, or connecting, the concept of Nibbāna with any of the numerous theistic, pantheistic or other speculative ideas of a positive-metaphysical type, chiefly with various conceptions of an abiding self.

According to the penetrative analysis in the Brahmajāla Sutta (DN 1), all the diverse metaphysical and theological views concerning the nature of the self, the world and a divine ground from which they might come, arise from either of two sources: (1) from a limited and misinterpreted meditative experience (in which we may also include supposed revelations, prophetic inspirations, etc.), and (2) from bare reasoning (speculative philosophy and theology). But behind all these metaphysical and theological notions, there looms, as the driving force, the powerful urge in man to preserve, in some way, his belief in an abiding personality which he can invest with all his longings for permanence, security and eternal happiness. It is therefore not surprising that a number of present-day interpreters of Buddhism—perhaps through the force of that powerful, instinctive urge for self-preservation and the influence of long-cherished and widely-held views—advo-

cate a positive-metaphysical interpretation of Nibbāna and Anattā. Some of these sincerely believe themselves to be genuine Buddhists, and possess a genuine devotion towards the Buddha and a fair appreciation of other aspects of his teaching. We shall now look at these views.

In the spirit of the middle way, the following refutation of the positive-metaphysical extreme is also meant to guard against any metaphysical conclusions which may be wrongly derived from our rejection of nihilism in the first part of this essay. In the reverse, that first section may serve to counter an excessive "defence-reaction" against the metaphysical views to be treated now.

The positive-metaphysical extreme in the interpretation of Nibbāna consists in the identification, or metaphysical association, of a refined or purified self with what, in the context of the respective view, is held to be Nibbāna. Two main types of the metaphysical view can be distinguished, as the preceding paragraph already implies.

(1) The assumption of a universal and unitary (non-dual and non-pluristic) principle with which a purified self, one thought to be liberated from the empirical personality, either merges, or is assumed to be basically one. These views might differ in details, according to their being influenced either by Theosophy, Vedānta or Mahāyāna (the latter, with varying degrees of justification).

(2) The assumption that the transcendental "selves" of the Arahats, freed from the aggregates, enter Nibbāna, which is regarded as their "eternal home" and as "the only state adequate to them." Nibbāna itself is admitted to be non-self (*anattā*), while the Holy Ones (Arahats) are supposed to retain "in Nibbāna" some kind of individuality, in a way unexplained and unexplainable. This view is, to our knowledge, advocated in such a way only by the German author Georg Grimm and his followers.

SECTION 5

(a) Common to both views is the assumption of an eternal self supposed to exist beyond the five aggregates that make up personality and existence in its entirety. The supposition that the Buddha should have taught anything like that is clearly and sufficiently refuted by the following saying alone:

> Any ascetics or brāhmans who conceive manifold (things or ideas) as the self, all conceive the five aggregates (as the self) or any one of them.
>
> SN 22:47

This textual passage also excludes any misinterpretation of the standard formulation of the Anattā doctrine: "This does not belong to me, this I am not, this is not my self." Some writers believe that this formula permits the conclusion that the Buddha supposed a self to exist outside, or beyond, the five aggregates to which the formula usually refers. This wrong deduction is disposed of by the statement of the Buddha quoted above which clearly says that all the manifold conceptions of a self can have reference only to the five aggregates—either collectively or selectively. How else could any idea of a self or a personality be formed, if not from the material of the five aggregates and from a misconception about them? On what else could notions about a self be based? This fact about the only possible way whereby ideas of a self can be formed was expressed by the Buddha himself in the continuation of the text quoted above:

> There is, bhikkhus, an uninstructed worldling.... He regards corporeality as self, or the self as possessing corporeality, or the corporeality as being within the self, or the self within corporeality (similarly with the four mental aggregates).[7] In this way he arrives at that very conception "I am."

Further it was said: "If there are corporeality, feeling, perception, formations and consciousness, on account of them and dependent on them arises the belief in individuality ... and speculations about a self" (SN 22:154, 155).

(b) If the words "I," "ego," "personality" and "self" should have meaning at all, any form of an ego-conception, even the most abstract and diluted one, must necessarily be connected with the idea of particularity or separateness with a differentiation from what is regarded as *not* "ego." But from what would that particularity or differentiation be derived if not from the only available data of experience, the physical and mental phenomena comprised by the five aggregates?

In the Majjhima Nikāya sutta called "The Simile of the Snake" (MN 22), it is said: "If, monks, there is a self, will there also be what belongs to self?" – "Yes, Lord." – "If there is what belongs to self, will there also be 'My self'?" – "Yes, Lord." – "But since a self and self's belongings cannot truly be found, is this not a perfectly foolish doctrine: 'This is the world, this the self. Permanent, abiding, eternal, immutable shall I be after death, persisting in eternal identity'?" – "It is, Lord, a perfectly foolish doctrine?"[8]

The first sentence of that text expresses, in a manner as simple as it is emphatic, the fact pointed out before: that the assumption of a self requires also something belonging to a self (*attaniya*), i.e. properties by which that self receives its distinguishing characteristics. To speak of a self devoid of such differentiating attributes, having therefore nothing to characterize it and to give meaningful contents to the word, will be entirely senseless and in contradiction to the accepted usage of these terms "self," "ego," etc. But this very thing is done by those who advocate the first of the two main-types of the "positive-metaphysical extreme": that is, the assumption of a "great universal self or over-self" (*mahātman*) supposed to merge with, or be basically identical with, a universal and undifferentiated (*nirguṇa*) metaphysical principle which is sometimes equated with Nibbāna. Those who hold these views are sometimes found to make the bold claim that the Buddha wanted to deny only a separate self and that in none of his utterances did he reject the existence of a transcen-

dental self. What has been said before in this section may serve as an answer to these beliefs.

Those views which we have assigned to the second category take an opposite view. They insist on the separate existence of liberated, transcendental selves within the Nibbāna-element. However, their advocates leave quite a number of issues unexplained. They do not indicate how they arrive at the idea of separateness without reference to the world of experience; and they fail to show what that separateness actually consists in and how it can be said to persist in the Nibbāna-element, which, by definition, is undifferentiated (*nippapañca*), the very reverse of separateness.

Both varieties of individuality-belief wish to combine various conceptions of self with the Buddhist teaching of Nibbāna. They are, at the very outset, refuted by the philosophically very significant statement in the discourse on the "Simile of the Snake," implying that "I" and "mine," owner and property, substance and attribute, subject and predication are inseparable and correlative terms, which, however, lack reality in the ultimate sense.

SECTION 6

The two main-types of a positive-metaphysical interpretation of Nibbāna can be easily included in a considerable number of false views mentioned, classified and rejected by the Buddha. A selection of applicable classifications will be presented in what follows. This material, additional to the fundamental remarks in the preceding section, will furnish an abundance of documentation for the fact that not a single eternalistic conception of self and Nibbāna, of any conceivable form, is reconcilable with the teachings of the Buddha as found in their oldest available presentation in the Pāli Canon.

(a) In the Saṃyutta Nikāya (22:86) we read: "Do you think, Anurādha, that the Perfect One (*tathāgata*) is apart from corporeality (*aññatra rūpā*) … apart from consciousness?"[9] – "Certainly not, O Lord." – "Do you think that

the Perfect One is someone without corporeality (*arūpī*) … someone without consciousness?"[10] – "Certainly not, O Lord." – "Since the Perfect One, Anurādha, cannot, truly and really, be found by you even during lifetime, is it befitting to declare: 'He who is the Perfect One, the highest being … that Perfect One can be made known outside of these four possibilities: The Perfect One exists after death … does not exist … exists in some way and in another way not … can neither be said to exist nor not to exist'?" – "Certainly not, O Lord."

This text applies to both main-types of view which assume a self beyond the aggregates. It should be mentioned here that the commentary paraphrases the words "the Perfect One" (*tathāgata*) by "living being" (*satta*). That is probably meant to show that the statements in the text are valid not only for the conventional term "the Perfect One" but also for any other terms designating an individuality.

(b) Since the concept of a self is necessarily linked with that of an ownership of qualities and possessions (see 5b), both main-types come under the following heading of the twenty kinds of individuality-belief (*sakkāya-diṭṭhi;* see 5a).

> He regards the self as possessing corporeality … as possessing feeling … perception … formations … consciousness.

This applies, in particular, to the second main-type advocated by Georg Grimm, who expressly speaks of the five aggregates as "attributions" ("Beilegungen") of the self. It does not make any difference here that these "attributions" are regarded by Grimm as "incommensurate" to the self and as capable of being discarded. What matters is the fact that such a relationship between the self and the aggregates is assumed, and this justifies the inclusion of that view in the aforementioned type of individuality belief.

(c) From the "Discourse on the Root Cause" (*Mūla-pariyāya Sutta*; MN 1) the following categories apply to both types: "He thinks (himself) different from (or beyond) the four material elements, the heavenly worlds, the uncorporeal

spheres; from anything seen, heard, (differently) sensed and cognized; from the whole universe (*sabbato*)." To the second type are applicable the views: "He thinks (himself) in Nibbāna (*nibbānasmiṃ maññati*) or as different from nibbāna (*nibbānato maññati*)." That is, he believes the liberated self which is supposed to enter the Nibbāna element to be different from it.

(d) In the sutta "All Cankers" (*Sabbāsava Sutta*; MN 2) the following instances of unwise and superficial thinking (*ayoniso manasikāra*) are mentioned and rejected:

Six theories about the self from which the following are applicable here: "I have a self" and "By the self I know the self."[11]

Sixteen kinds of doubt about the existence and nature of the self, with reference to the past, present and future, e.g. "Am I or am I not?", "What am I?", "Shall I be or not?", "What shall I be?"

Hereby any type of speculation about an alleged self is rejected.

(e) In the Brahmajāla Sutta (DN 1) the theories about a self are specified as to their details. Those, however, who advocate the two main-types of the positive-metaphysical extreme, with which we are here concerned, generally avoid or reject detailed statements on the nature of Nibbāna and the self. But if they assume an eternal and transcendental self, it must be conceived as being passive, motionless and immutable. For any active relationship to the world would involve an abandonment of the transcendental state assumed. Therefore both main-types fall under the eternalist view, characterized and rejected in the Brahmajāla Sutta as follows: "Eternal are self and world, barren, motionless like a mountain peak, steadfast like a pillar."

(f) The rejection of any belief in a self (as abiding or temporarily identical), and of the extremes of existence and not-existence, cannot be better concluded than by quoting the continuation of the saying that forms the motto of this treatise:

> For him, Kaccāna, who considers, according to reality

> and with true wisdom, the origination of (and in) the world, there is not what in the world (is called) "non-existence" (*natthitā*). For him, Kaccāna, who considers, according to reality and with true wisdom, the cessation of (and in) the world, there is not what in the world (is called) "existence" (*atthitā*). This world, Kaccāna, is generally fettered by propensities, clingings, and biases. But concerning these propensities, clingings, fixed mental attitudes, biases and deep-rooted inclinations, he (the man of right understanding) does not come near, does not cling, does not have the mental attitude: "I have a self" (*n'adhiṭṭhāti attā me'ti*). He has no doubt or uncertainty that it is suffering, indeed, that arises, and suffering that ceases. Herein his knowledge does not rely on others. In so far, Kaccāna, is one a man of right understanding.
>
> SN 12:15

III Transcending the Extremes

If we examine the utterances on Nibbāna in the Pāli Canon, we find that it is described (or better: paraphrased) in both positive and negative terms. Statements of a positive nature include designations like "the profound, the true, the pure, the permanent, the marvellous," etc. (SN 43); and such texts as those quoted above (see Section 2), "There is that sphere …"; "There is an unborn …," etc. Statements in the form of negative terms include such definitions of Nibbāna as "the destruction of greed, hate and delusion" and as "cessation of existence" (*bhava-nirodha*). If the Buddhist conception of Nibbāna is to be understood correctly, one will have to give full weight to the significance of both types of utterance. If one were to quote only one type as a vindication of one's own one-sided opinion, the result would be a lop-sided view.

To the utterances of positive character we may ascribe the following purposes: (1) to exclude the nihilistic extreme; (2)

to allay the fears of those who are still without an adequate grasp of the truths of suffering and *anattā*, and thus shrink back from the final cessation of suffering, i.e. of rebirth, as if recoiling from a fall into a bottomless abyss; (3) to show Nibbāna as a goal capable of attainment and truly desirable.

The emphatic "There is" that opens the two well-known texts on Nibbāna in the Udāna, leaves no doubt that Nibbāna is not conceived as bare extinction or as a camouflage for an absolute zero. But, on the other hand, as a precaution against a metaphysical misinterpretation of that solemn enunciation "There is … (*atthi*)," we have that likewise emphatic rejection of the extremes of existence (*atthitā*) and non-existence (*natthitā*).

But even those utterances on Nibbāna which are phrased positively, include mostly negative terms too:

"There is that sphere where there is neither earth … neither this world nor the next, neither coming nor going."

"There is an *un*born, an *un*become …."

"I shall teach you the unformed … the profound … and the way to it. What now is the unformed … the profound? It is the destruction of greed, the destruction of hatred, the destruction of delusion."

These texts, combining positive and negative statements, illustrate our earlier remark that both the positive and the negative utterances on Nibbāna require mutual qualification, as a precaution against sliding into an extremist position.

Negative utterances are meant to emphasize the supramundane and ineffable nature of Nibbāna, which eludes adequate description in positive terms. Our language is basically unsuited for such description, since it is necessarily related to the world of our experience from which its structure and terms are derived. Therefore the positive statements in the suttas cannot be more than allusions or metaphors (*pariyāya desanā*). They make use of emotional values intelligible to us to characterize experiences and reactions known to those who have trodden the path to the Pathless. Though for the reasons mentioned above they

have great practical value, they are evocative rather than truly descriptive. Negative statements, however, are quite sound and legitimate in themselves. They relate Nibbāna to the world of experience only by negations. The negating method of approach consists in a process of eliminating what is inapplicable to Nibbāna and incommensurate with it. It enables us to make much more definite and useful statements about the supramundane state of Nibbāna than by the use of abstract terms, the positive character of which can be only metaphorical. Negative statements are also the most appropriate and reverential way to speak of that which has been called "the marvellous" (*acchariya*) and "the extraordinary" (*abbhuta*).

Negative ways of expression have another important advantage. Statements like those defining Nibbāna as "the destruction of greed, hatred and delusion" indicate the direction to be taken, and the work to be done to actually *reach* Nibbāna. And it is this which matters most. These words on the overcoming of greed, hatred and delusion set a clear and convincing task which can be taken up here and now. Further, they not only point to a way that is practicable and worthwhile for its own sake, but they also speak of the lofty goal itself which likewise can be experienced here and now, and not only in an unknown beyond. For it has been said:

> If greed, hatred and delusion have been completely destroyed, insofar is Nibbāna visible here and now, not delayed, inviting inspection, and directly experienceable by the wise.
>
> AN 3:55

That visible Nibbāna has been lauded by those who attained to it as an unalloyed and inalienable happiness, as the highest solace, as the unspeakable relief of being freed from burden and bondage. A faint foretaste of it may be experienced in each act of joyful renunciation and in moments of serene detachment. To know oneself, if but temporarily and partially, to be free from the slavery of passions and the blindness of self-deception; to be master of oneself and to

live and think in the light of knowledge, if but for a time and to a limited extent—these are truly not "mere negative facts," but the most positive and elevating experiences for those who know more than the fleeting and deceptive happiness of the senses. "There are two kinds of happiness, O monks: the happiness of sense-pleasures and the happiness of renunciation. But the greater of them is the happiness of renunciation" (AN 2:64).

Thus these seemingly negative words of the destruction of greed, hatred and delusion will convey to the thoughtful and energetic a stirring positive message: of a way that can here be trodden, of a goal that can here be reached, of a happiness that can here be experienced.

That aspect of a lofty happiness attainable here and now should, however, not be allowed to cover for us the fact that the attainment of Nibbāna is the end of rebirth, the cessation of becoming. But this end or cessation in no way involves the destruction or annihilation of anything substantial. What actually takes place is the ending of new origination owing to the stopping of its root-causes: ignorance and craving.

He who sees deeply and thoroughly the truth of suffering is "no longer carried away by the unreal, and no longer shrinks back from the real." He knows: "It is suffering, indeed, that arises, it is suffering that ceases." With a mind unswerving he strives after the deathless, the final cessation of suffering—Nibbāna.

> The Holy Ones know it as bliss:
> the personality's cessation;
> Repugnant to the worldly folk,
> but not to those who clearly see.
> What others count as highest bliss,
> the Holy Ones regard as pain;
> What those regard as only pain
> is for the Holy Ones sheer bliss.
>
> Snp. vv. 761-62

NOTES

1. The extracts from both works have mainly been taken, with a few alterations, from Bhikkhu Ñāṇamoli's translation (see Note on Sources). Explanatory additions by this writer are in brackets, those by Bhikkhu Ñāṇamoli in parentheses.
2. Comy.: This is to show that, for Arahants, Nibbāna is established by their own experience.
3. Comy.: For others it is established by inference based on the words of the Master.
4. The paragraphs beginning with * are translated by the author of this essay; those without, by Bhikkhu Ñāṇamoli (taken from the notes to his translation of the *Visuddhimagga*).
5. These are some of the altogether 33 designations of Nibbāna in SN 43:12-44.
6. This refers to Abhidhammic classifications in which Nibbāna is included, occurring, for instance, in the *Dhammasaṅgaṇī*.
7. These are the twenty kinds of individuality-belief (*sakkāya-diṭṭhi*).
8. See *The Discourse on the Snake Simile*, tr. by Nyanaponika Thera (Wheel No. 47/48).
9. i.e. outside the aggregates taken singly.
10. i.e. outside the aggregates as a whole.
11. Pāli: *attanā'va attānaṃ sañjānāmi.* This refers to Vedantic conceptions. Quite similar formulations are found already in the Saṃhitās, the pre-Buddhist Upanishads, and later in the *Bhagavadgītā*.

Shorter Essays

Seeing Things As They Are

If we contemplate even a minute sector of life's vast range, we are faced with a variety of living forms so tremendous that it defies all description. Yet three basic features can be discerned as common to everything that has animate existence, from the microbe to man, from the simplest sensations to the thoughts of a creative genius:

impermanence or change (*anicca*);
suffering or unsatisfactoriness (*dukkha*);
non-self or insubstantiality (*anattā*).

These three basic facts were first found and formulated over 2500 years ago by the Buddha, who was rightly called "the Knower of the World" (*loka-vidū*). They are designated, in Buddhist terminology, the three characteristics (*ti-lakkhaṇa*)—the invariable marks or signs of everything that springs into being, the "signata" stamped upon the very face of life itself.

Of the three, the first and third apply directly to inanimate existence as well as to the animate, for every concrete entity by its very nature undergoes change and is devoid of substance. The second feature, suffering, is of course only an experience of the animate. But the Buddha applies the characteristic of suffering to all conditioned things, in the sense that, for living beings, everything conditioned is a potential cause of experienced suffering and is at any rate incapable of giving lasting satisfaction. Thus the three are truly universal marks pertaining even to what is below or beyond our normal range of perception.

The Buddha teaches that life can be correctly understood only if these basic facts are understood. And this understanding must take place, not only logically, but in confrontation with one's own experience. Insight-wisdom, which is the ultimate liberating factor in Buddhism, consists in just

this experiential understanding of the three characteristics as applied to one's own bodily and mental processes, and deepened and matured in meditation.

To see things as they really are means to see them consistently in the light of the three characteristics. Not to see them in this way, or to deceive oneself about their reality and range of application, is the defining mark of ignorance, and ignorance is by itself a potent cause of suffering, knitting the net in which man is caught—the net of false hopes, of unrealistic and harmful desires, of delusive ideologies and of perverted values and aims.

Ignoring or distorting the three basic facts ultimately leads only to frustration, disappointment and despair. But if we learn to see through deceptive appearances, and discern the three characteristics, this will yield immense benefits, both in our daily life and in our spiritual striving. On the mundane level, the clear comprehension of impermanence, suffering and non-self will bring us a saner outlook on life. It will free us from unrealistic expectations, bestow a courageous acceptance of suffering and failure, and protect us against the lure of deluded assumptions and beliefs. In our quest for the supramundane, comprehension of the three characteristics will be indispensable. The meditative experience of all phenomena as inseparable from the three marks will loosen, and finally cut, the bonds binding us to an existence falsely imagined to be lasting, pleasurable and substantive. With growing clarity, all things internal and external will be seen in their true nature: as constantly changing, as bound up with suffering and as unsubstantial, without an eternal soul or abiding essence. By seeing thus, detachment will grow, bringing greater freedom from egoistic clinging and culminating in Nibbāna, mind's final liberation from suffering.

Buddhism and the God-Idea

Quite contradictory views have been expressed in Western literature on the attitude of Buddhism toward the concept of God and gods. From a study of the discourses of the Buddha preserved in the Pāli Canon, it will be seen that the idea of a *personal deity,* a creator god conceived to be eternal and omnipotent, is incompatible with the Buddha's teachings. On the other hand, conceptions of an *impersonal godhead* of any description, such as world-soul, etc., are excluded by the Buddha's teaching on Anattā, non-self or unsubstantiality.

In Buddhist literature, the belief in a creator god (*issara-nimmāna-vāda*) is frequently mentioned and rejected, along with other causes wrongly adduced to explain the origin of the world; as, for instance, world-soul, time, nature, etc. God-belief, however, is not placed in the same category as those morally destructive wrong views which deny the kammic results of action, assume a fortuitous origin of man and nature, or teach absolute determinism. These views are said to be altogether pernicious, having definite bad results due to their effect on ethical conduct.

Theism, however, is regarded as a kind of kamma-teaching in so far as it upholds the moral efficacy of actions. Hence a theist who leads a moral life may, like anyone else doing so, expect a favourable rebirth. He may possibly even be reborn in a heavenly world that resembles his own conception of it, though it will not be of eternal duration as he may have expected. If, however, fanaticism induces him to persecute those who do not share his beliefs, this will have grave consequences for his future destiny. For fanatical attitudes, intolerance, and violence against others create unwholesome kamma leading to moral degeneration and to an unhappy rebirth.

Although belief in God does not exclude a favourable rebirth, it is a variety of eternalism, a false affirmation of permanence rooted in the craving for existence, and as such an obstacle to final deliverance.

Among the fetters (*saṃyojana*) that bind to existence, theism is particularly subject to those of personality-belief, attachment to rites and rituals, and desire for fine-material existence or for a "heaven of the sense sphere," as the case may be.

As an attempt at explaining the universe, its origin, and man's situation in his world, the God-idea was found entirely unconvincing by the Buddhist thinkers of old. Through the centuries, Buddhist philosophers have formulated detailed arguments refuting the doctrine of a creator god. It should be of interest to compare these with the ways in which Western philosophers have refuted the theological proofs of the existence of God.

But for an earnest believer, the God-idea is more than a mere device for explaining external facts like the origin of the world. For him it is an object of faith that can bestow a strong feeling of certainty, not only as to God's existence "somewhere out there," but as to God's consoling presence and closeness to himself. This feeling of certainty requires close scrutiny. Such scrutiny will reveal that in most cases the God-idea is only the devotee's projection of his ideal—generally a noble one—and of his fervent wish and deeply felt need to believe. These projections are largely conditioned by external influences, such as childhood impressions, education, tradition and social environment. Charged with a strong emotional emphasis, brought to life by man's powerful capacity for image-formation, visualization and the creation of myth, they then come to be identified with the images and concepts of whatever religion the devotee follows. In the case of many of the most sincere believers, a searching analysis would show that their "God-experience" has no more specific content than this.

Yet the range and significance of God-belief and God-experience are not fully exhausted by the preceding remarks. The lives and writings of the mystics of all great religions bear witness to religious experiences of great intensity, in which considerable changes are effected in the quality of

consciousness. Profound absorption in prayer or meditation can bring about a deepening and widening, a brightening and intensifying of consciousness, accompanied by a transporting feeling of rapture and bliss. The contrast between these states and normal conscious awareness is so great that the mystic believes his experiences to be manifestations of the divine; and given the contrast, this assumption is quite understandable. Mystical experiences are also characterized by a marked reduction or temporary exclusion of the multiplicity of sense-perceptions and restless thoughts; and this relative unification of mind is then interpreted as a union or communion with the One God. All these deeply moving impressions and the first spontaneous interpretations the mystic subsequently identifies with his particular theology. It is interesting to note, however, that the attempts of most great Western mystics to relate their mystical experiences to the official dogmas of their respective churches often resulted in teachings which were looked upon askance by the orthodox, if not considered downright heretical.

The psychological facts underlying those religious experiences are accepted by the Buddhist and well-known to him; but he carefully distinguishes the experiences themselves from the theological interpretations imposed upon them. After rising from deep meditative absorption (*jhāna*), the Buddhist meditator is advised to view the physical and mental factors constituting his experience in the light of the three characteristics of all conditioned existence: impermanency, liability to suffering, and absence of an abiding ego or eternal substance. This is done primarily in order to utilize the meditative purity and strength of consciousness for the highest purpose: liberating insight. But this procedure also has a very important side effect which concerns us here: the meditator will not be overwhelmed by any uncontrolled emotions and thoughts evoked by his singular experience, and will thus be able to avoid interpretations of that experience not warranted by the facts.

Hence a Buddhist meditator, while benefiting by the re-

finement of consciousness he has achieved, will be able to see these meditative experiences for what they are; and he will further know that they are without any abiding substance that could be attributed to a deity manifesting itself to his mind. Therefore, the Buddhist's conclusion must be that the highest mystic states do not provide evidence for the existence of a personal God or an impersonal godhead.

Buddhism has sometimes been called an atheistic teaching, either in an approving sense by freethinkers and rationalists, or in a derogatory sense by people of theistic persuasion. Only in one way can Buddhism be described as atheistic, namely, in so far as it denies the existence of an eternal, omnipotent God or godhead who is the creator and ordainer of the world. The word "atheism," however, like the word "godless," frequently carries a number of disparaging overtones or implications, which in no way apply to the Buddha's teaching.

Those who use the word "atheism" often associate it with a materialistic doctrine that knows nothing higher than this world of the senses and the slight happiness it can bestow. Buddhism is nothing of that sort. In this respect it agrees with the teachings of other religions, that true lasting happiness cannot be found in this world; nor, the Buddha adds, can it be found on any higher plane of existence, conceived as a heavenly or divine world, since all planes of existence are impermanent and thus incapable of giving lasting bliss. The spiritual values advocated by Buddhism are directed, not towards a new life in some higher world, but towards a state utterly transcending the world, namely, Nibbāna. In making this statement, however, we must point out that Buddhist spiritual values do not draw an absolute separation between the beyond and the here and now. They have firm roots in the world itself for they aim at the highest realization in this present existence. Along with such spiritual aspirations, Buddhism encourages earnest endeavour to make this world a better place to live in.

The materialistic philosophy of annihilationism

(*ucchedavāda*) is emphatically rejected by the Buddha as a false doctrine. The doctrine of kamma is sufficient to prove that Buddhism does not teach annihilation after death. It accepts survival, not of an eternal soul, but of a mental process subject to renewed becoming; thus it teaches rebirth without transmigration. Again, the Buddha's teaching is not a nihilism that gives suffering humanity no better hope than a final cold nothingness. On the contrary, it is a teaching of salvation (*niyyānika-dhamma*) or deliverance (*vimutti*) which attributes to man the faculty to realize by his own efforts the highest goal, Nibbāna, the ultimate cessation of suffering and the final eradication of greed, hate and delusion. Nibbāna is far from being the blank zero of annihilation; yet it also cannot be identified with any form of God-idea, as it is neither the origin nor the immanent ground or essence of the world.

Buddhism is not an enemy of religion as atheism is believed to be. Buddhism, indeed, is the enemy of none. A Buddhist will recognize and appreciate whatever ethical, spiritual and cultural values have been created by God-belief in its long and chequered history. We cannot, however, close our eyes to the fact that the God-concept has served too often as a cloak for man's will to power, and the reckless and cruel use of that power, thus adding considerably to the ample measure of misery in this world supposed to be an all-loving God's creation. For centuries free thought, free research and the expression of dissident views were obstructed and stifled in the name of service to God. And alas, these and other negative consequences are not yet entirely things of the past.

The word "atheism" also carries the innuendo of an attitude countenancing moral laxity, or a belief that man-made ethics, having no divine sanction, rest on shaky foundations. For Buddhism, however, the basic moral law is inherent in life itself. It is a special case of the law of cause and effect, needing neither a divine law-giver nor depending upon the fluctuating human conceptions of socially conditioned minor moralities and conventions. For an increasing section

of humanity, the belief in God is breaking down rapidly, as well as the accustomed motivations for moral conduct. This shows the risk of basing moral postulates on divine commandments, when their alleged source rapidly loses credence and authority. There is a need for an autonomous foundation for ethics, one that has deeper roots than a social contract and is capable of protecting the security of the individual and of human institutions. Buddhism offers such a foundation for ethics.

Buddhism does not deny that there are in the universe planes of existence and levels of consciousness which in some ways may be superior to our terrestrial world and to average human consciousness. To deny this would indeed be provincial in this age of space travel. Bertrand Russell rightly says: "It is improbable that the universe contains nothing better than ourselves."

Yet, according to Buddhist teachings, such higher planes of existence, like our familiar world, are subject to the law of impermanence and change. The inhabitants of such worlds may well be, in different degrees, more powerful than human beings, happier and longer-lived. Whether we call those superior beings gods, deities, devas or angels is of little importance, since it is improbable that they call themselves by any of those names. They are inhabitants of this universe, fellow-wanderers in this round of existence; and though more powerful, they need not be wiser than man. Further, it need not be denied that such worlds and such beings may have their lord and ruler. In all probability they do. But like any human ruler, a divine ruler too might be inclined to misjudge his own status and power, until a greater one comes along and points out to him his error, as our texts report of the Buddha.

These, however, are largely matters beyond the range and concern of average human experience. They have been mentioned here chiefly for the purpose of defining the Buddhist position, and not to serve as a topic of speculation and argument. Such involvements can only divert attention and effort from what ought to be our principal object: the

overcoming of greed, hatred and delusion where they are found in the here and now.

An ancient verse ascribed to the Buddha in the *Questions of King Milinda* says:

> Not far from here do you need to look!
> Highest existence—what can it avail?
> Here in this present aggregate,
> In your own body overcome the world!

Devotion in Buddhism

The Buddha repeatedly discouraged any excessive veneration paid to him personally. He knew that an excess of purely emotional devotion can obstruct or disturb the development of a balanced character, and thus may become a serious obstacle to progress on the path to deliverance. The history of religion has since proved him right, as illustrated by the extravagancies of emotional mysticism in East and West.

The suttas relate the story of the monk Vakkali, who full of devotion and love for the Buddha, was ever desirous to behold him bodily. To him the Buddha said: "What shall it profit you to see this impure body? He who sees the Dhamma sees me."

Shortly before the Buddha passed away, he said: "If a monk or a nun, a devout man or a devout woman, lives in accordance with the Dhamma, is correct in his life, walks in conformity with the Dhamma—it is he who rightly honours, reverences, venerates, holds sacred and reveres the Perfect One (*tathāgata*) with the worthiest homage."

A true and deep understanding of the Dhamma, together with conduct in conformity with that understanding—these are vastly superior to any external homage or mere emotional devotion. That is the instruction conveyed by these two teachings of the Master.

It would be a mistake, however, to conclude that the Buddha disparaged a reverential and devotional attitude of mind when it is the natural outflow of a true understanding

and a deep admiration of what is great and noble. It would also be a grievous error to believe that the "seeing of the Dhamma" (spoken of in the first saying) is identical with a mere intellectual appreciation and purely conceptual grasp of the doctrine. Such a one-sided abstract approach to the very concrete message of the Buddha all too often leads to intellectual smugness. In its barrenness it will certainly not be a substitute for the strong and enlivening impulse imparted by a deep-felt devotion to what is known as great, noble and exemplary. Devotion, being a facet and natural accompaniment of confidence (*saddhā*), is a necessary factor in the "balance of faculties" (*indriya-samatā*) required for final deliverance. Confidence, in all its aspects, including the devotional, is needed to resolve any stagnation and other shortcomings resulting from a one-sided development of the intellectual faculties. Such development often tends to turn around in circles endlessly, without being able to effect a break-through. Here devotion, confidence and faith—all aspects of the Pāli term *saddhā*—may be able to give quick and effective help.

Though the Buddha refused to be made the object of an emotional "personality cult," he also knew that "respect and homage paid to those who are worthy of it is a great blessing." The Buddha made this statement in the very first stanza of one of his principal ethical injunctions, the Discourse on Blessings (*Mahā Maṅgala Sutta*).[1] Mentioning the value of a respectful, reverential attitude together with the blessings of "avoiding fools and associating with the wise," the Buddha obviously regarded such an attitude as fundamental for individual and social progress and for the acquisition of any further higher benefits. One who is incapable of a reverential attitude will also be incapable of spiritual progress beyond the narrow limits of his present mental condition. One who is so blind as not to see or recognize anything higher and better than the little mud-pool of his petty self and environment will suffer for a long time from retarded growth. And one who, out of a demonstrative self-assertion, scorns a reverential attitude in himself and in others will remain imprisoned

in his self-conceit—a most formidable bar to a true maturity of character and to spiritual growth. It is by recognizing and honouring someone or something higher that one honours and enhances one's own inner potentialities.

When the high heart we magnify,
And the sure vision celebrate,
And worship greatness passing by,
Ourselves are great.

Since respect, reverence and devotion are partial aspects of the Buddhist concept of confidence, one will now understand why confidence has been called the seed of all other beneficial qualities.

The nobler the object of reverence of devotion, the higher is the blessing bestowed by it. "Those who have joyous confidence in the highest, the highest fruit will be theirs" (AN 4:34). The supreme objects of a Buddhist's reverence and devotion are his Three Refuges, also called the Three Jewels or Ideals: the Buddha, his Teaching (Dhamma) and the Community of saintly monks and nuns (Sangha).[2] Here, too, the Buddha is revered not as a personality of such a name, nor as a deity, but as the embodiment of Enlightenment.

A text often recurring in the Buddhist scriptures says that a devout lay disciple "has confidence, he believes in the Enlightenment of the Perfect One." This confidence, however, is not the outcome of blind faith based on hearsay, but is derived from the devotee's reasoned conviction based on his own understanding of the Buddha Word, which speaks to him clearly with a voice of unmistakable Enlightenment. This derivation of his assurance is emphasized by the fact that, along with confidence, wisdom also is mentioned among the qualities of an ideal lay follower.

We may now ask: Is it not quite natural that feelings of love, gratitude, reverence and devotion seek expression through the entire personality, through acts of body and speech as well as through our thoughts and unexpressed sentiments? Will one, for instance, hide one's feelings towards parents and other loved ones? Will one not rather express

them by loving words and deeds? Will one not cherish their memory in suitable ways, as for instance, by preserving their pictures in one's home, by placing flowers on their graves, by recalling their noble qualities? In such a way, one who has become critical of the devotional aspects of religion may seek to understand the outward acts of homage customary in Buddhist lands when, with reverential gesture, flowers and incense are placed before a Buddha image and devotional texts are recited not as prayers but as meditation. Provided that such practice does not deteriorate into a thoughtless routine, a follower of the Dhamma will derive benefit if he takes up some form of a devotional practice, adapting it to his personal temperament and to the social customs of his environment. Buddhism, however, does not in the least impose upon its followers a *demand* to observe any outward form of devotion or worship. This is entirely left to the choice of individuals whose emotional, devotional and intellectual needs are bound to differ greatly. No Buddhist should feel himself forced into an iron-cast mould, be it of a devotional or a rationalistic shape. As a follower of the middle way, he should, however, also avoid one-sided judgement of others, and try to appreciate that their individual needs and preferences may differ from his own.

More important and of greater validity than outward forms of devotion is the basic capacity for respect and reverence discussed at the beginning of this essay, and also the practice of meditations or contemplations of a devotional character. Many benefits accrue from these, and hence it was for good reasons that the Enlightened One strongly and repeatedly recommended the meditative recollection of the Buddha (*buddhānussati*), along with other devotional recollections.[3] Here again, the reference is to the embodied ideal; thus the Buddha, as a being freed from all traces of vanity and egotism, could venture to recommend to his disciples a meditation on the Buddha.

What, then, are the benefits of such devotional meditations? Their first benefit is *mental purification*. They have been called by the Buddha "effi cacious procedures for pu-

rifying a defiled mind" (AN 3:71). "When a noble disciple contemplates upon the Enlightened One, at that time his mind is not enwrapped in lust, nor in hatred, nor in delusion. At such time his mind is rightly directed: it has got rid of lust, is aloof from it, is freed from it. Lust is here a name for the five sense desires. By cultivating this contemplation, many beings become purified" (AN 6:25).

If, by practising that devotional meditation, one endeavours to live, as it were, "in the Master's presence" (*satthā sam-mukhībhūta*), one will feel ashamed to do, speak or think anything unworthy; one will shrink back from evil; and as a positive reaction, one will feel inspired to high endeavour in emulation of the Master's great example.

Images, and not abstract concepts, are the language of the subconscious. If, therefore, the image of the Enlightened One is often created within one's mind as the embodiment of man perfected, it will penetrate deeply into the subconscious, and if sufficiently strong, will act as an automatic brake against evil impulses. In such a way the subconscious, normally so often the hidden enemy in gaining self-mastery, may become a powerful ally of such an endeavour. For the purpose of *educating the subconscious*, it will be helpful to use a Buddha image or picture as an aid in visualization. In that way concentration of mind may be attained fairly soon. For evoking and deeply absorbing some features of the Buddha's personality, his qualities should be contemplated, for instance in the way described in the *Visuddhimagga*.

The recollection of the Buddha, being productive of joy (*pīti*), is an effective way of *invigorating the mind*, of lifting it up from the states of listlessness, tension, fatigue and frustration, which occur during meditation as well as in ordinary life. The Buddha himself advised: "If (in the strenuous practice of meditation, for instance) in contemplation of the body, bodily agitation, including sense desires, or mental lassitude or distraction should arise, then the meditator should turn his mind to a gladdening, elevating subject" (SN 47:10). And here the teachers of

old recommend especially the recollection of the Buddha. When those hindrances to concentration vanish under its influence, the meditator will be able to return to his original meditation subject.

For a beginner especially, attempts at gaining concentration are often frustrated by an uneasy self-consciousness; the meditator, as it were, squints back upon himself. He becomes disturbingly aware of his body with its little discomforts, and of his mind struggling against obstacles which only grow stronger the more he struggles. This may happen when the subject of meditation is one's own physical or mental processes, but it may also occur with other subjects. In such a situation, it will be profitable to follow the advice given earlier and to turn one's attention from one's own personality to the inspiring visualization of the Buddha and the contemplation of his qualities. The joyful interest thus produced may bring about that self-forgetfulness which is such an important factor for gaining concentration. Joy produces calm (*passaddhi*), calm leads to ease (*sukha*), and ease to concentration (*samādhi*). Thus devotional meditation can serve as a valuable *aid in attaining mental concentration* which is the basis of liberating insight. This function of devotional meditation cannot be better described than in the words of the Master:

> When a noble disciple contemplates upon the Enlightened One, at that time his mind is not enwrapped in lust, nor in hatred, nor in delusion. At such a time his mind is rightly directed towards the Perfect One (Tathāgata). And with a rightly directed mind the noble disciple gains enthusiasm for the goal, enthusiasm for the Dhamma, gains the delight derived from the Dhamma. In him thus delighted, joy arises; to one who is joyful, body and mind become calm; calmed in body and mind, he feels at ease; and if at ease, the mind finds concentration. Such a one is called a noble disciple who among humanity gone wrong, has attained to what is right; who among a humanity beset by troubles, dwells free of troubles.
>
> AN 6:10

Courageous Faith

Faith involves not merely a belief in the existence of a thing or in the truth of a creedal formula, but also confidence in the power of its object. Religious faith is the belief and confidence in the power of the Supreme Good, and Buddhist faith, in particular, the belief in the incomparable power of the Noble Eightfold Path, the confidence in its purifying and liberating efficacy.

Among those calling themselves "believers" or "religious people" or, in our case, Buddhists, there are still too few who have that kind of genuine faith in the actual power of the Good to transform and elevate the life of the individual and of society, to secure them against the resistance of the evil in themselves and in the world outside. Too few dare to entrust themselves to the powerful current of the Good, too many secretly believe, in spite of a vague sort of "faith," that the power of the evil in themselves and the world is stronger—too strong to be contended with. Many politicians everywhere in the world seem to believe the same, particularly those who call themselves "realists," obviously implying that only the evil is "real." They think that of necessity they have to submit to its greater power. If they are not willing to put it to a test, it is no wonder that they cannot achieve much good.

To be sure, in face of the great forces of evil and stupidity, this kind of genuine faith in the Good requires a certain amount of courage. But no progress of any kind is possible without courage. Progress means to overcome the natural inertia of present unsatisfactory conditions in the individual and in society. It certainly requires courage to take the first step in breaking through that resistance of the natural inertia and the self-preserving tendency of things and minds. But just that courage is the preliminary condition of success.

The ancient teachers of the Buddhist doctrine were well aware that courage is an essential feature of true faith. They

therefore compared faith to a strong and courageous hero who plunges ahead into the turbulent waters of a stream to lead safely across the weaker people who timidly stop at the shore, or, excitedly and in vain, run up and down the bank engaged in useless arguments about the proper place to cross. This simile can be applied to the social as well as to the inner life. In the case of social life, the "weaker people" are those who are willing to follow and support a leader but who cannot make a start by themselves. In the case of the inner life, the "weaker people" are those qualities necessary for spiritual progress which are either undeveloped or isolated from their supplementary virtues.

Two factors of inner progress which supplement, support and balance each other are intellect (*paññā*) and faith (*saddhā*). If intellect remains without the confidence, devotion and zeal of faith, it will stop short at a mere theoretical understanding and intellectual appreciation of teachings meant to be lived and not only thought or talked about. In the words of our simile: intellect, if not helped by the hero of faith, will merely "run up and down the bank of the stream," an activity with a very busy and important appearance but with few actual results. Intellect separated from faith will lack the firm belief in its own power to be the guide on the path of life. Without this inner conviction it will hesitate to follow in earnest its own conclusions and commands; it will lack the courage to make an actual start on the task of "crossing over."

Faith as a supplementary quality, supported by the vigour and endurance of energy (*viriya*), will give wings to the intellect, enabling it to rise above the barrenness of unapplied knowledge and the futile wordy wars of conceptual thought. In exchange, intellect will give to faith discriminative judgement and reliable guidance. It will prevent faith from becoming exhausted, from wasting its energies by ineffective emotional effusions and misdirected efforts. Therefore, faith and intellect should always be harmonized. With right mindfulness keeping them balanced, the two together will prove

to be ideal companions, able to meet by their combined efforts any dangers and difficulties on the road to liberation.

Why End Suffering?

The Buddha declares that he teaches the Dhamma for the sole purpose of leading beings to freedom from suffering. If, moved by that teaching, we resolve to make an end of suffering, it is of prime importance that we understand the problem of suffering clearly in its true width and depth. If our grasp of the problem is too glaringly incomplete, our endeavours to eliminate it will also be incomplete, incapable of garnering the strength needed to yield fully satisfactory results.

When asked "Why end suffering?" the obvious answer is that one wishes to end suffering because it is the natural innermost urge of one's being to be free from affliction. However, in aspiring to the extinction of suffering, we should think not only of our own affliction, but also of the pain and sorrow we inflict upon others as long as we have not reached the perfect harmlessness of a passion-free heart and the clear vision of a liberated mind. If we regularly recollect the fact that, on our way through saṃsāric existence, we inevitably add to the suffering of others too, we shall feel an increased urgency in our resolve to enter earnestly the path leading to our own liberation.

The suffering we may inflict upon our fellow-beings includes first those cases where other beings become passive objects of our harmful actions. Our greed robs, impoverishes, deprives and detracts, soils and violates. Our hate kills and destroys, hurts and rouses fear. The turbid waters of our interfering ignorance flood and devastate the neighbour's peaceful shores; our misjudgements lead him astray and leave him in calamity.

Then there is a second and even more detrimental way our defilements may cause harm to others. Our evil or impure

actions often provoke in others a harmful response that entangles them still more in the meshes of their defilements. Our own greed increases the competitive greed of others; our own lust rouses in others lustful desires which might have slumbered had we not awakened them. Our own hate and anger provoke hostility in return, starting thus the endless round of mutual revenge. Our prejudices become infectious. By our own illusions we deceive others who, by believing them, lend them increased weight and influence. Our wrong judgements, false values and erroneous views, sometimes only casually expressed, are taken up and expanded by others into extensive systems of deceptive and perverted notions working untold harm on people's minds. In all these cases a good part of the responsibility will be ours. How careful we must be in what we speak and write!

A third way we may cause suffering to others is due to the limited and varying lifetime of our emotions. Our own love towards a certain person may die a natural death, while the person whom we loved still loves us, and thus suffers under our neglect. Or, in reverse: while the other's love for us has died, our own still lives and constantly urges him, encroaches upon his need for freedom, disturbs his peace and tears at his heart, causing him sorrow because he cannot help us. These are quite common situations in human relationships, and their consequences are often tragic. We feel their poignancy particularly strongly because no moral guilt seems to be involved, only the stern impassive law of impermanence impressing its painful stamp upon this scene of life. Yet here too a moral principle applies, though it is a matter of definition whether we use the word "guilt." Understood rightly, the situation presents a case of lust, attachment or craving causing pain through lack of fulfilment. Looking at the case in this light, how clear will become the second noble truth: "Craving is the origin of suffering." And so too that seeming paradox: "From what is dear to us, suffering arises." When deeply contemplating that little specimen of life's suffering as presented here, we shall feel

indeed: "Truly, this alone is enough to turn away from all forms of existence, to become disenchanted with them, to become detached from them!"

We still have not exhausted all the ways our own imperfections may draw others into the whirlpool of suffering. But it may suffice here to add a fourth and last point. Our own passions and ignorance, whether they involve another directly or only as an observer, may contribute to his harm by destroying his trust in man, his belief in high ideals, and his will to contribute to the fund of goodness in the world. Our own imperfections may thus induce him to become egocentric out of disappointment, a cynic or a misanthrope out of personal or impersonal resentment. Owing to our own imperfections, the forces of Good will again have been weakened not only in us, but in others too.

There are many who will reply to the Buddhist doctrine of suffering by saying: "We are well aware that happiness and beauty, joy and pleasure, have to be paid for by a certain amount of suffering. But we are willing to pay the price without grumbling, even the last price, death; and we think it is worth the price, and that it adds zest to our enjoyment." Before those who speak thus, we may place the facts indicated above, and ask them: "Are you aware that the price you are speaking of is paid not only by your own suffering, but also by the suffering of others? Do you think that it is right and fair for you to make *others* pay for your happiness? Will you still find 'added zest' if you look at your happiness from that angle?" And our partner—provided he is honest and noble-minded (and only then would it be worthwhile to speak to him)—will pensively say: "I did not think of that. It is true, I must not make others pay for my shortcomings. If I consider it unfair and ignoble to do so in my everyday dealings, should it not likewise be so in relation to these higher problems of life?" We may then be sure that we have planted the seed in his mind and conscience which will sprout in due time.

We return now to our initial line of thought. We have

seen how our actions may affect others through many channels, how our shortcomings may drag others into suffering, entanglement and guilt. Thus our constantly accumulating responsibility for much of the suffering and unhappiness in the world should be an additional and powerful incentive for us to become holy and whole for the sake of others, too.

Certainly our own wholeness and health will not cure others, at least not directly and not in all cases. Our own harmlessness will only rarely keep others from doing harm. But by winning to spiritual health, we shall diminish at least by one the sources of infection in the world and our own harmlessness will lessen the fuel nourishing the fires of hate which ravage this earth.

By remaining conscious of the suffering we cause and the suffering we might prevent, we add two powerful motives to those already urging us to enter the liberating path: the challenging sense of manly responsibility, and the fullness of motherly love and compassion. These complementary ideals of duty and love, which we may call the male and the female principles, will help to keep us unswervingly on the path. Love and compassion towards those who might become the victims of our own imperfections will urge us to fulfil our duty towards them in the only way possible: by fulfilling our duty towards ourselves.

The above lines of thought are tersely expressed by a saying of the Buddha that is much too little known:

> By protecting oneself, one protects others;
> by protecting others, one protects oneself.
>
> SN 47:19

In the light of the observations made above, these simple yet profound words of the Master will become still more translucent, charged with a magical power stirring the very depth of our being. By contemplating how our own defiled actions can have detrimental effects upon others, we shall still better understand that both statements in this passage are complementary: by guarding ourselves we are doing our best to protect others; wishing to protect others against the suffering we ourselves can cause, we shall do our utmost to

guard ourselves.

Therefore, for our own sake and for the sake of our fellow-beings, we have to be watchful of every step we take. Only by a high degree of mindfulness shall we succeed. Thus it is said in the same discourse that the method of practising that twofold protection is the firm establishing of mindfulness (*satipaṭṭhāna*), which here too proves to be "the sole way" (*ekāyano maggo*):

> "I shall protect myself," thus the establishing of mindfulness has to be cultivated. "I shall protect others," thus the establishing of mindfulness has to be cultivated.

The same idea and method is expressed in a passage of the Buddha's "Advice to Rāhula" (MN 61):

> After reflecting again and again, actions by deed, word and thought should be done.... Before doing such actions by deed, word and thought, while doing them and after doing them, one should reflect thus: "Does this action lead to the harm of myself, to the harm of others, to the harm of both?" After reflecting again and again, one should purify one's actions by deed, word and thought. Thus, O Rāhula, should you train yourself.

Again it is said:

> Thus, O monks, should you train yourselves: Considering one's own welfare, this is sufficient to strive untiringly. Considering the welfare of others, this is sufficient to strive untiringly. Considering the welfare of both, this is sufficient to strive untiringly.
>
> SN 12:22

These three sayings of the Master will illuminate each other. By reminding us of the right motives of our quest, and supplying us with the right methods for accomplishing our task, they will be infallible guides in treading the path.

Kamma and Its Fruit

I

Most writings on the doctrine of kamma emphasize the strict lawfulness governing kammic action, ensuring a close correspondence between our deeds and their fruits. While this emphasis is perfectly in place, there is another side to the working of kamma—a side rarely noted, but highly important. This is the modifiability of kamma, the fact that the lawfulness which governs kamma does not operate with mechanical rigidity but allows for a considerably wide range of modifications in the ripening of the fruit.

If kammic action were always to bear fruits of invariably the same magnitude, and if modification or annulment of kamma-result were excluded, liberation from the saṃsāric cycle of suffering would be impossible; for an inexhaustible past would ever throw up new obstructive results of unwholesome kamma. Hence the Buddha said:

> If one says that in whatever way a person performs a kammic action, in that very same way he will experience the result—in that case there will be no (possibility for a) religious life[4] and no opportunity would appear for the complete ending of suffering.
>
> But if one says that a person who performs a kammic action (with a result) that is variably experienceable, will reap its results accordingly—in that case there will be (a possibility for) a religious life and an opportunity for making a complete end of suffering.
>
> AN 3:110

Like any physical event, the mental process constituting a kammic action never exists in isolation but in a field, and thus its efficacy in producing a result depends not only on its own potential, but also upon the variable factors of its field, which can modify it in numerous ways. We see, for example, that a particular kamma, either good or bad, may sometimes have its result strengthened by supportive kamma, weakened by counteractive kamma, or even annulled by destructive kamma.The occurrence of the result can also be delayed

if the conjunction of outer circumstances required for its ripening is not complete; and that delay may again give a chance for counteractive or destructive kamma to operate.

It is, however, not only these extraneous conditions which can cause modification. The ripening also reflects the kamma's "internal field" or internal conditions—that is, the total qualitative structure of the mind from which the action issues. To one rich in moral or spiritual qualities, a single offence may not entail the weighty results that the same offence will have for one who is poor in such protective virtues. Also, analogously to human law, a first offender's punishment will be milder than that of a reconvicted criminal.

Of this type of modified reaction the Buddha speaks in the continuation of the discourse quoted above:

> "Now take the case when a minor evil deed has been committed by a certain person and it takes him to hell. But if the same minor offence is committed by another person, its result might be experienced during his lifetime and not even the least (residue of a reaction) will appear (in the future), not to speak about a major (reaction).
>
> "Now what is the kind of person whom a minor offence takes to hell? It is one who has not cultivated (restraint of) the body, not cultivated virtue and thought, nor has he developed any wisdom; he is narrow-minded, of low character and even for trifling things he suffers. It is such a person whom even a minor offence may take to hell.
>
> "And what is the person by whom the result of the same small offence will be experienced in his lifetime, without the least (future residue)? He is one who has cultivated (restraint of) the body, who has cultivated virtue and thought and who has developed wisdom; he is not limited by (vices), is a great character and he lives unbounded (by evil).[5] It is such a person who experiences the result of the same small offence during his lifetime, without the least future residue.

> "Now suppose a man throws a lump of salt into a small cup of water. What do you think, monks: would that small quantity of water in the cup become salty and undrinkable through that lump of salt?" – "It would, Lord." – "And why so?" – "The water in the cup is so little that a lump of salt can make it salty and undrinkable." – "But suppose, monks, that lump of salt is thrown into the river Ganges. Would it make the river Ganges salty and undrinkable?" – "Certainly not, Lord." – "And why not?" – "Great, Lord, is the mass of water in the Ganges. It will not become salty and undrinkable by a lump of salt."
>
> "Further, O monks, suppose a person has to go to jail for a matter of a halfpenny, a penny or a hundred pence, and another man does not have to go to jail on that account.
>
> "Now what is the kind of person that has to go to jail for a matter of a halfpenny, a penny or a hundred pence? It is one who is poor, without means or property. But he who is rich, a man of means and property, does not have to go to jail for such a matter."[6]
>
> AN 3:110

Hence we may say that it is an individual's accumulation of good or evil kamma and also his dominating character traits, good or evil, which affect the kammic result. They determine the greater or lesser weight of the result and may even spell the difference between whether or not it occurs at all.

But even this does not exhaust the existing possibilities of modifications in the weight of kammic reaction. A glance into the life histories of people we know may well show us a person of good and blameless character, living in secure circumstances; yet a single mistake, perhaps even a minor one, suffices to ruin his entire life—his reputation, his career, and his happiness—and it may also lead to a serious deterioration of his character. This seemingly disproportionate crisis might have been due to a chain-reaction of aggravat-

ing circumstances beyond his control, to be ascribed to a powerful counteractive kamma of his past. But the chain of bad results may have been precipitated by the person's own action—decisively triggered by his initial mistake and reinforced by subsequent carelessness, indecision or wrong decisions, which, of course, are unskillful kamma in themselves. This is a case when even a predominantly good character cannot prevent the ripening of bad kamma or soften the full force of the results. The good qualities and deeds of that person will certainly not remain ineffective; but their future outcome might well be weakened by any presently arisen negative character changes or actions, which might form a bad counteractive kamma.

Consider too the converse situation: A person deserving to be called a thoroughly bad character may, on a rare occasion, act on an impulse of generosity and kindness. This action may turn out to have unexpectedly wide and favourable repercussions on his life. It might bring about a decisive improvement in his external circumstances, soften his character, and even initiate a thorough "change of heart."

How complex, indeed, are situations in human life, even when they appear deceptively simple! This is so because the situations and their outcome mirror the still greater complexity of the mind, their inexhaustible source. The Buddha himself has said: "The mind's complexity surpasses even the countless varieties of the animal kingdom" (SN 22:100). For any single individual, the mind is a stream of ever-changing mental processes driven by the currents and cross-currents of kamma accumulated in countless past existences. But this complexity, already great, is increased still very much more by the fact that each individual life-stream is interwoven with many other individual life-streams through the interaction of their respective kammas. So intricate is the net of kammic conditioning that the Buddha declared kamma-result to be one of the four "unthinkables" (*acinteyya*) and warned against treating it as a subject of speculation. But though the detailed workings of kamma escape our intellection, the

practically important message is clear: the fact that kammic results are modifiable frees us from the bane of determinism and its ethical corollary, fatalism, and keeps the road to liberation constantly open before us.

The potential "openness" of a given situation, however, also has a negative side, the element of risk and danger: a wrong response to the situation might open a downward path. It is our own response which removes the ambiguity of the situation, for better or worse. This reveals the kamma doctrine of the Buddha as a teaching of moral and spiritual responsibility for oneself and others. It is truly a "human teaching" because it corresponds to and reflects man's wide range of choices, a range much wider than that of an animal. Any individual's moral choice may be severely limited by the varying load of greed, hatred and delusion and their results which he carries around; yet every time he stops to make a decision or a choice, he is potentially free to throw off that load, at least temporarily. At this precarious and precious moment of choice he has the opportunity to rise above all the menacing complexities and pressures of his unfathomable kammic past. Indeed, in one short moment he can transcend aeons of kammic bondage. It is through right mindfulness that man can firmly grasp that fleeting moment, and it is mindfulness again that enables him to use it for making wise choices.

II

Every kammic action, as soon as it is performed, first of all affects the doer of the deed himself. This holds with as much truth for bodily and verbal deeds directed towards others as it does for volitional thoughts that do not find outward expression. To some extent we can control our own response to our actions, but we cannot control the way others respond to them. Their response may turn out to be quite different from what we expect or desire. A good deed of ours might be met with ingratitude, a kind word may find a cold or even hostile reception. But though these good deeds and kind

words will then be lost to the recipient, to his own disadvantage, they will not be lost to the doer. The good thoughts that inspired them will ennoble his mind, even more so if he responds to the negative reception with forgiveness and forbearance rather than anger and resentment.

Again, an act or word meant to harm or hurt another may not provoke him to a hostile reaction but only meet with self-possessed calmness. Then this "unaccepted present will fall back to the giver," as the Buddha once told a brahmin who had abused him. The bad deed and words, and the thoughts motivating them may fail to harm the other, but they will not fail to have a damaging effect on the character of the doer; and it will affect him even worse if he reacts to the unexpected response by rage or a feeling of resentful frustration. Hence the Buddha says that beings are the responsible owners of their kamma which is their inalienable property. They are the only legitimate heirs of their actions, inheriting their legacy of good or bad fruits.

It will be a wholesome practice to remind oneself often of the fact that one's deeds, words and thoughts first of all act upon and alter one's own mind. Reflecting thus will give a strong impetus to true self-respect, which is preserved by protecting oneself against everything mean and evil. To do so will also open a new, practical understanding of a profound saying of the Buddha:

> In this fathom-long body with its perceptions and thoughts there is the world, the origin of the world, the ending of the world and the path to the ending of the world.
>
> AN 4:45

III

The "world" of which the Buddha speaks is comprised in this aggregate of body-and-mind. For it is only by the activity of our physical and mental sense faculties that a world can be experienced and known at all. The sights, sounds, smells, tastes and bodily impressions which we perceive, and our

various mental functions, conscious and unconscious—this is the world in which we live. And this world of ours has its origin in that very aggregate of physical and mental processes that produces the kammic act of craving for the six physical and mental sense objects.

> "If, Ananda, there were no kamma ripening in the sphere of the senses, would there appear any sense-sphere existence?" – "Surely not, Lord."
>
> AN 3:76

Thus kamma is the womb from which we spring (*kamma-yoni*), the true creator of the world and of ourselves as the experiencer of the world. And through our kammic actions in deed, word and thought, we unceasingly engage in building and re-building this world and worlds beyond. Even our good actions, as long as they are still under the influence of craving, conceit and ignorance, contribute to the creation and preservation of this world of suffering. The Wheel of Life is like a treadmill set in perpetual motion by kamma, chiefly by its three unwholesome roots—greed, hatred and delusion. The "end of the world" cannot be reached by walking on a treadmill; this only creates the illusion of progress. It is only by stopping that vain effort that the end can be reached.

It is "through the elimination of greed, hatred and delusion that the concatenation of kamma comes to an end" (AN 10:174). And this again can happen nowhere else than in the same aggregate of body-and-mind where suffering and its causes originate. It is the hopeful message of the third noble truth that we can step out of the weary round of vain effort and misery. If, despite our knowledge of the possibility of release, we keep walking on the treadmill of life, that is because of an age-old addiction hard to break, the deeply rooted habit of clinging to the notions of "I," "mine" and "self." But here again there is the hopeful message in the fourth noble truth with its Noble Eightfold Path, the therapy that can cure the addiction and gradually lead us to the final cessation of suffering. And all that is required for the therapy is again found in our own body and mind.

The treatment proper starts with correctly under-

standing the true nature of kamma and thereby our situation in the world. This understanding will provide a strong motivation for ensuring a prevalence of good kamma in one's life. And as it deepens by seeing the human condition still more clearly, this same understanding will become the spur for breaking the chains of kammic bondage. It will impel one to strive diligently along the path, and to dedicate all one's actions and their fruits to the greatest end of action—the final liberation of oneself and all sentient beings.

Contemplation of Feelings

"To feel is everything!"—so exclaimed a German poet, and exuberant though these words may be, they do point to the key role that feeling plays in human life. Whether deliberately or not, most people pass their days and nights in an avid endeavour to increase pleasant feelings and to avoid unpleasant ones. All human ambitions and strivings are geared to that purpose. From the simple amusements of the common man to the power urge of the mighty and the creative activity of the great artist, what is basically wanted is to enjoy pleasure, to gain satisfaction and to obtain happiness. Pleasant feelings come in many forms, and the longing to experience them in all their variety and intensity gives rise to courses of action and ways of life as equally numerous and diverse. To satisfy "the pleasure principle" many heroic deeds have been performed, and many more that were unheroic. The modern world, particularly, has seen the craving for physical comfort, emotional gratification and sensual enjoyment expand at a geometric rate. In every major country thousands of industries and services have sprung up, employing millions of workers, harnessing all the magic of technology first to excite, and then to satisfy, the desire for pleasure and convenience. By providing questionable escape routes, these same purveyors of emotional and sensual titillation also try

to allay the worry, boredom, frustration and discontent so rampant in this present "age of anxiety."

From this brief survey one may now appreciate the significance of the Buddha's terse saying that "all things converge on feelings." The central position of feeling in human life also makes it clear why the Buddha included feelings as a separate category among the five constituent aggregates of personality (*pañcakkhandhā*) and as a separate mode of contemplation in the four foundations of mindfulness (*satipaṭṭhāna*).

In the precise pinpointing of mental states undertaken in Buddhist psychology, feeling (*vedanā*) is understood as the bare sensation experienced as pleasant, unpleasant (painful) or neutral (indifferent). It is distinguished from *emotion*, a more complex phenomenon which arises from the basic feeling, but adds to it various overlays of an evaluative, volitional and cognitive character. Feeling, in the Buddhist sense, is the second of the five aggregates constituting what is conventionally called "a person." The specific factors operative in *emotion* belong to the aggregate of mental formations (*saṅkhāra-kkhandha*), the fourth aggregate. All the four mental aggregates arise inseparably in all states of consciousness: feeling, perception, mental formations and consciousness. Because feeling is associated with emotional factors, the two tend to be confused, but on close analysis they are seen to be distinct.

Feeling arises whenever there is the meeting of three factors— sense-organ, object and consciousness. The meeting of these three is called in Buddhist psychology sense-impression, contact or impact (*phassa*). Sense-impression is a mental, not a physical, event. It is sixfold, as being conditioned either by one of the five physical senses or by the mind. This sixfold sense impression is the chief condition for the corresponding six kinds of feeling born of contact through the five physical senses and of mind-contact. In the formula of dependent origination (*paṭicca-samuppāda*), this relationship is expressed by the link: "Sense-impression

conditions feeling" (*phassa-paccayā vedanā*). When emotions follow, they do so in accordance with the next link of dependent origination: "Feeling conditions craving" (*vedanā-paccayā taṇhā*).

The feeling that arises from contact with visual forms, sounds, odours and tastes is always a neutral feeling. Pleasant or unpleasant feelings do not always follow in relation to these four sense perceptions; but when they *do* follow, they then mark an additional stage of the perceptual process, subsequent to the neutral feeling which is the first response. But bodily impressions such as touch or pressure can cause either pleasant or unpleasant feelings. Mental impressions can cause gladness, sadness or neutral indifferent feeling.

Feeling is one of those mental factors (*cetasika*) common to all types of consciousness. In other words, every conscious experience has a feeling-tone, pleasant, painful or neutral, the latter being also a distinct quality in its own right. The subsequent emotional, practical, moral or spiritual values attached to any particular feeling are determined by the associated mental factors belonging to the aggregate of mental formations. It is the quality of those other mental functions that makes the conascent feeling either good or bad, noble or low, kammic or non-kammic, mundane or supramundane.

Since feeling, in its primary state, simply registers the impact of the object, in itself it is quite devoid of any emotional bias. Only when volitional evaluations are admitted will there appear emotions such as desire and love, aversion and hate, anxiety and fear, as well as distorting views. But these admixtures need not arise, as the emotions are not inseparable parts of the respective feelings. In fact, many of the weaker impressions we receive during the day stop at the mere registering of a very faint and brief feeling, without any further emotional reaction. This shows that it is psychologically possible to stop at the bare feeling and that this can be done intentionally with the help of mindfulness and self-restraint, even in cases when the stimulus

to convert feelings into emotions is strong. Through actual experience it can thus be confirmed that the ever-revolving round of dependent origination can be stopped at the stage of feeling, and that there is no inherent necessity for feeling to be followed by craving. Here we encounter feeling as a key factor on the path of liberation and can see why, in the Buddhist tradition, the *contemplation of feeling* has always been highly regarded as an effective aid on the path.

The contemplation of feeling is one of the four foundations of mindfulness (*satipaṭṭhāna*). As such it may be undertaken in the framework of that meditative practice aiming at the growth of insight (*vipassanā*). It is, however, essential that this contemplation should also be remembered and applied in daily life whenever feelings are prone to turn into unwholesome emotions. Of course, one should not intentionally try to *produce* in oneself certain feelings just for the sake of practice; they should rather be taken up for mindful observation only when they naturally occur. There will be many such occasions, provided the mind is alert and calm enough to notice the feelings clearly at their primary stage.

In the contemplation of feelings, there should first be a mindful awareness of the feelings when they arise. One should clearly distinguish them as pleasant, unpleasant (painful) or neutral. There is no such thing as "mixed feelings."

Mindfulness should be maintained throughout the short duration of a specific feeling, down to its cessation. If the vanishing point of feelings is repeatedly seen with increasing clarity, it will become much easier to forestall the emotions, thoughts and volitions which normally follow them so rapidly and so often become habitually associated with them. Pleasant feeling is habitually linked with enjoyment and desire; unpleasant feeling with aversion; neutral feeling with boredom and confusion, and also serving as a background for wrong views. But when bare attention is directed towards the arising and vanishing of feelings, these polluting additives will be held at bay. If they do arise, they will be immediately

recognized as soon as they appear, and that recognition may often be sufficient to stop them from growing stronger by unopposed continuance.

If feelings are seen blowing up and bursting like bubbles, their linkage with craving and aversion will be weakened more and more until it is finally broken. As attachments to likes and dislikes are reduced by this practice, an inner space will open up for the growth of the finer emotions and virtues: for loving-kindness and compassion, for contentment, patience and forbearance.

In this contemplation it is of particular importance to dissociate the feelings from even the faintest thoughts of "I" and "mine." There should be no ego-reference to oneself as subject: "I feel (and, therefore, I am)." Nor should there be any thought of being the owner of the feelings: "I have pleasant feelings. How happy I am!" With the thought, "I want to have more of them" craving arises. Or when thinking, "I have pains. How unhappy I am!" and wishing to get rid of the pains, aversion arises.

Avoiding these wrong and unrealistic views, one should be aware of the feelings as a conditioned and transient process. Mindfulness should be kept alert, focused on the bare fact that there is just the mental function of such and such a feeling; and this awareness should serve no other purpose than that of knowledge and mindfulness, as stated in the Satipaṭṭhāna Sutta. As long as one habitually relates the feelings to a person who "has" them, and does so even during meditation, there cannot be any progress in contemplation.

To be aware of the feelings without any ego-reference will also help to distinguish them clearly from the physical stimuli arousing them, as well as from the subsequent mental reactions to them. Thereby the meditator will be able to keep his attention focused on the feelings alone, without straying into other areas. This is the purport of the phrase "he contemplates feelings in feelings" as stated in the Satipaṭṭhāna Sutta. At this stage of the practice, the meditator will become more familiar with the "insight-knowledge of discerning

mentality and materiality" (*nāma-rūpa-pariccheda*).

Further progress, however, will require persistency in the mindful observation of the arising and passing away of every instant of feeling whenever it occurs. This will lead to a deepening experience of impermanence (*anicca*), one of the main gates to final liberation. When, in insight meditation, the vanishing moment of feelings becomes more strongly marked, the impermanent nature of the feelings will impress itself deeply on the meditator's mind. This experience, gained also from other mental and bodily processes, will gradually mature into the "insight-knowledge of dissolution" (*bhaṅga-ñāṇa*). On reaching this stage, the meditator will find himself well on the road to further progress.

It is within the practice of insight meditation that the contemplation of feelings can unfold its full strength as an efficient tool for breaking the chain of suffering at its weakest link. But considerable benefits can also be derived from this contemplation by those who, in their daily life, can only devote a little quiet reflection to their feelings and emotions. Even if they do this retrospectively, they will soon find that feelings and emotions are "separable." This reflective and retrospective contemplation will help them to a fuller awareness of feelings and emotions when they actually occur, and this again can save them from being carried away by the emotional cross-currents of elation and dejection. The mind will then gradually reach a higher level of firmness and equipoise, just by that simple procedure of examining and reviewing one's feelings and emotions.

This, however, should not, and need not, be made a constant practice. It should be taken up on suitable occasions for a limited period of time until one has become familiar with the mechanism of feelings followed by emotions. Such an understanding of the process will result in an increasing control over one's emotional reactions, a control gained in a natural, spontaneous way. One need not fear that focusing the mind on feelings and emotions in the manner described will lead to a cold aloofness or

an emotional withdrawal. On the contrary, mind and heart will become more open to all those finer emotions like friendship, human sympathy and forbearance. It will not exclude warm human relationships, nor the enjoyment of beauty in art and nature. But it will remove from them the fever of clinging, so that these experiences will give a deeper satisfaction than is possible when the mind is overrun by tempestuous emotions.

A life lived in this way may well mature in the wish to use the contemplation of feelings for its highest purpose: mind's final liberation from suffering.

Protection Through Right Mindfulness

Once the Buddha told his monks the following story:

> "There was once a pair of jugglers who performed their acrobatic feats on a bamboo pole. One day the master said to his apprentice: 'Now get on my shoulders and climb up the bamboo pole.' When the apprentice had done so, the master said: 'Now protect me well and I shall protect you! By protecting and watching each other in that way, we shall be able to show our skill, make a good profit and safely get down from the bamboo pole.' But the apprentice said: 'Not so, master! You, O master, should protect yourself, and I too shall protect myself. Thus self-protected and self-guarded we shall safely do our feats.'
>
> "This is the right way," said the Blessed One and spoke further as follows:
>
> "It is just as the apprentice said: 'I shall protect myself'—in that way the foundations of mindfulness (*satipaṭṭhāna*) should be practised. 'I shall protect others'—in that way the foundations of mindfulness should be practised. Protecting oneself, one protects others; protecting others, one protects oneself.
>
> "And how does one, in protecting oneself, protect others? By the repeated and frequent practice of meditation.
>
> "And how does one, in protecting others, protect

> oneself? By patience and forbearance, by a non-violent and harmless life, by loving-kindness and compassion."
>
> SN 47:19

This sutta belongs to the considerable number of important and eminently practical teachings of the Buddha which are still hidden like buried treasure, unknown and unused. Yet this text has an important message for us, and the fact that it is stamped with the royal seal of Satipaṭṭhāna gives it an additional claim to out attention.

The sutta deals with the relations between ourselves and our fellow beings, between individual and society. It sums up in a succinct way the Buddhist attitude to the problems of individual and social ethics, of egoism and altruism. The gist of it is contained in those two concise sentences:

> Protecting oneself, one protects others.
> Protecting others, one protects oneself.

These two sentences supplement each other and should not be taken or quoted separately.

Nowadays, when social service is so greatly stressed, people may be tempted to support their ideas by quoting only the second sentence. But any such one-sided quotation would misrepresent the Buddha's standpoint. It has to be remembered that in our story the Buddha expressly approved the words of the apprentice, that one has first to watch carefully one's own steps if one wishes to protect others from harm. He who himself is sunk in the mud cannot help others out of it. In that sense, self-protection forms the indispensable basis for the protection and help given to others. But self-protection is not selfish protection. It is self-control, ethical and spiritual self-development.

There are some great truths which are so comprehensive and profound that they seem to have an ever-expanding range of significance that grows with one's own range of understanding and practising them. Such truths are applicable on various levels of understanding, and are valid in various contexts of our life. After having reached the first or the second level, one will be surprised that again and again new

vistas open themselves to our understanding, illumined by that same truth. This also holds for the great twin truths of our text which we shall consider now in some detail.

"Protecting oneself, one protects others"—the truth of this statement begins at a very simple and practical level. This first material level of the truth is so self-evident that we need say no more than a few words about it. It is obvious that the protection of our own health will go far in protecting the health of others in our environment, especially where contagious diseases are concerned. Caution and circumspection in all our doings and movements will protect others from the harm that may come to them through our carelessness and negligence. By careful driving, abstention from alcohol, self-restraint in situations that might lead to violence—in all these and many other ways we shall protect others by protecting ourselves.

THE ETHICAL LEVEL

We come now to the ethical level of that truth. Moral self-protection will safeguard others, individuals and society, against our own unrestrained passions and selfish impulses. If we permit the "three roots" of evil—greed, hate and delusion—to take a firm hold in our hearts, then their outgrowths will spread far and wide like a jungle creeper, suffocating much healthy and noble growth all around. But if we protect ourselves against these three roots, our fellow beings too will be safe. They will be safe from our reckless greed for possessions and power, from our unrestrained lust and sensuality, from our envy and jealousy; safe from the disruptive consequences of our hate and enmity which may be destructive or even murderous; safe from the outbursts of our anger and from the resulting atmosphere of antagonism and quarrelsomeness which may make life unbearable for them.

The harmful effects our greed and hate have upon others are not limited to the times when they become passive objects or victims of our hate, or when their possessions

become the object of our greed. Both greed and hate have an infectious power which vastly multiplies their evil effects. If we ourselves think of nothing else than to crave and to grasp, to acquire and to possess, to hold and to cling, then we may rouse or strengthen these possessive instincts in others. Our bad conduct may become the standard of behaviour for those around us—for our children, our friends and our colleagues. Our own conduct may induce others to join us in the common satisfaction of rapacious desires; or we may arouse in them feelings of resentment and competitiveness. If we are full of sensuality, we may also kindle the fire of lust in them. Our own hate may provoke them to hate and vengeance. We may also ally ourselves with others or instigate them to common acts of hate and enmity. Greed and hate are, indeed, like contagious diseases. If we protect ourselves against these evil infections we shall, to some extent at least, also protect others.

PROTECTION THROUGH WISDOM

As to the third root of evil, delusion or ignorance, we know very well how much harm may be done to others through the stupidity, thoughtlessness, prejudices, illusions and delusions of a single person.

Without wisdom and knowledge, attempts to protect oneself and others will usually fail. One will see the danger only when it is too late; one will not make provision for the future; one will not know the right and effective means of protection and help. Therefore, self-protection through wisdom and knowledge is of the greatest importance. By acquiring true wisdom and knowledge, we shall protect others from the harmful consequences of our own ignorance, prejudices, infectious fanaticism and delusions. History shows us that great and destructive mass delusions have often been kindled by a single individual or a small number of people. Self-protection through wisdom and knowledge will protect others from the pernicious effect of such influences.

We have briefl y indicated how our own private life may

have a strong impact on the lives of others. If we leave unresolved the actual or potential sources of social evil within ourselves, our external social activity will be either futile or markedly incomplete. Therefore, if we are moved by a spirit of social responsibility, we must not shirk the hard task of moral and spiritual self-development. Preoccupation with social activities must not be made an excuse or escape from the first duty, to tidy up one's own house first. On the other hand, he who earnestly devotes himself to moral self-improvement and spiritual self-development will be a strong and active force for good in the world, even if he does not engage in any external social service. His silent example alone will give help and encouragement to many, by showing that the ideals of a selfless and harmless life can actually be lived and are not only topics of sermons.

THE MEDITATIVE LEVEL

We proceed now to the next higher level in the interpretation of our text. It is expressed in the following words of the sutta: "And how does one, by protecting oneself, protect others? By the repeated and frequent practice of meditation." Moral self-protection will lack stability as long as it remains a rigid discipline enforced after a struggle of motives and against conflicting habits of thought and behaviour. Passionate desires and egotistic tendencies may grow in intensity if one tries to silence them by sheer force of will. Even if one temporarily succeeds in suppressing passionate or egotistic impulses, the unresolved inner conflict will impede one's moral and spiritual progress and warp one's character. Furthermore, inner disharmony caused by an enforced suppression of impulses will seek an outlet in external behaviour. It may make the individual irritable, resentful, domineering and aggressive towards others. Thus harm may come to oneself as well as to others by a wrong method of self-protection. Only when moral self-protection has become a *spontaneous* function, when it comes as naturally as

the protective closing of the eyelid against dust—only then will our moral stature provide real protection and safety for ourselves and others. This naturalness of moral conduct does not come to us as a gift from heaven. It has to be acquired by repeated practice and cultivation. Therefore our sutta says that it is by repeated practice that self-protection becomes strong enough to protect others too.

But if that repeated practice of the good takes place only on the practical, emotional and intellectual levels, its roots will not be firm and deep enough. Such repeated practice must also extend to the level of meditative cultivation. By meditation, the practical, emotional and intellectual motives of moral and spiritual self-protection will become our personal property which cannot easily be lost again. Therefore our sutta speaks here of *bhāvanā*, the meditative development of the mind in its widest sense. This is the highest form of protection which our world can bestow. He who has developed his mind by meditation lives in peace with himself and the world. From him no harm or violence will issue. The peace and purity which he radiates will have an inspiring, uplifting power and will be a blessing to the world. He will be a positive factor in society, even if he lives in seclusion and silence. When understanding for, and recognition of, the social value of a meditative life ceases in a nation, it will be one of the first symptoms of spiritual deterioration.

PROTECTION OF OTHERS

We have now to consider the second part of the Buddha's utterance, a necessary complement to the first: "Protecting others, one protects oneself. And how? By patience and forbearance, by a non-violent and harmless life, by loving-kindness and compassion."[7] He whose relation to his fellow-beings is governed by these principles will protect himself better than he could with physical strength or with any mighty weapon. He who is patient and forbearing will avoid conflicts and quarrels, and will make friends of those for whom he has shown a patient understanding.

He who does not resort to force or coercion will, under normal conditions, rarely become an object of violence himself as he provokes no violence from others. And if he should encounter violence, he will bring it to an early end as he will not perpetuate hostility through vengeance. He who has love and compassion for all beings, and is free of enmity, will conquer the ill-will of others and disarm the violent and brutal. A compassionate heart is the refuge of the whole world.

We shall now better understand how those two complementary sentences of our text harmonize. Self-protection is the indispensable basis. But true self-protection is possible only if it does not conflict with the protection of others; for one who seeks self-protection at the expense of others will defile as well as endanger himself. On the other hand, protection of others must not conflict with the four principles of patience, non-violence, loving-kindness and compassion; it also must not interfere with their free spiritual development as it does in the case of various totalitarian doctrines. Thus in the Buddhist conception of self-protection all selfishness is excluded, and in the protection of others violence and interference have no place.

Self-protection and protection of others correspond to the great twin virtues of Buddhism, wisdom and compassion. Right self-protection is the expression of wisdom, right protection of others the expression of compassion. Wisdom and compassion, being the primary elements of Bodhi or Enlightenment, have found their highest perfection in the Fully Enlightened One, the Buddha. The insistence on their harmonious development is a characteristic feature of the entire Dhamma. We meet them in the four sublime states (*brahma-vihāra*), where equanimity corresponds to wisdom and self-protection, while loving-kindness, compassion and sympathetic joy correspond to compassion and the protection of others.

These two great principles of self-protection and protection of others are of equal importance to both individual and

social ethics and bring the ends of both into harmony. Their beneficial impact, however, does not stop at the ethical level, but leads the individual upwards to the higher realization of the Dhamma, while at the same time providing a firm foundation for the welfare of society.

It is the writer's belief that the understanding of those two great principles of self-protection and protection of others, as manifesting the twin virtues of wisdom and compassion, are of vital importance to Buddhist education, for young and old alike. They are the cornerstones of character building and deserve a central place in the present world-wide endeavour for a Buddhist revival.

"I shall protect others"—thus should we establish our mindfulness, and guided by it, devote ourselves to the practice of meditation, for the sake of our own liberation.

"I shall protect others"—thus should we establish our mindfulness, and guided by it, regulate our conduct by patience, harmlessness, loving-kindness and compassion, for the welfare and happiness of many.

NOTES

1. See *Life's Highest Blessings*, Dr. R.L. Soni (Wheel No. 254/256).
2. See "The Three Refuges," Bhikkhu Ñāṇamoli (Bodhi Leaves No. A5).
3. See *The Path of Purification* (*Visuddhimagga*), Chapter VII.
4. Comy.: a religious life led for the eradication of kamma.
5. According to the commentary, this refers to the Arahat, with regard to offences he may have committed either in this life before attaining Arahatship or in former existences. In his case, he is not bound by the limiting forces of greed, hatred and delusion.
6. The application of these two similes to kamma and its fruit, given in full in the original text, corresponds to the second and third paragraphs of this quote.
7. In Pāli: *khantiyā avihiṃsāya mettatāya anudayatāya.*

Glossary

Abhidhamma: the "higher doctrine"; a strictly systematic philosophical treatment of the Buddha's teachings, presented in the third division of the Pāli Canon, the *Abhidhamma Piṭaka*.

Āhāra: nutriment both physical and mental.

Akusala: bad, unwholesome; a morally faulty state of mind having unfavourable karmic results.

Anāgāmi: "a non-returner"; one who has realized the third of the four fruits of liberation and will attain final deliverance after being reborn in a higher world without ever returning to the human plane. (See *sotāpanna, sakadāgāmi*, Arahat.)

Ānāpānasati: the practice of mindfulness of breathing.

Anattā: egolessness, non-self or insubstantiality; the non-existence of an abiding self or substance. One of the three characteristics of all conditioned existence, the other two being *anicca* and *dukkha*.

Anicca: impermanence or change of all conditioned phenomena.

Aññā: the highest knowledge or gnosis attained by an Arahat.

Anusaya: the three "underlying tendencies"—to lust, resistance (or aversion) and ignorance.

Appamaññā: the four boundless states—loving-kindness, compassion, sympathetic joy and equanimity. Same as *Brahma-vihāra*.

Arahat, Arahant: "the Liberated One"; one who has realized the fourth and final fruit of liberation, by which one has destroyed all mental defilements and attained release from the round of rebirths.

Ariya: noble, a noble one. The term refers collectively to the eight types of noble beings: those who have entered upon the four supramundane paths to liberation and those who have realized the four corresponding "fruits" or comple-

tion stages of those paths. (See *sotāpanna, sakadāgāmi, anāgāmi,* Arahat.)

Bhāvanā: meditation, development of the mind, particularly towards tranquillity (*samatha*) and insight (*vipassanā*).

Bhikkhu: a Buddhist monk.

Bodhisatta (Sanskrit: Bodhisattva): a Buddha-to-be, one who is capable of attaining Buddhahood, particularly Siddhattha Gotama prior to his own Enlightenment.

Bojjhaṅga: the seven factors of enlightenment—mindfulness, investigation, energy, rapture, tranquillity, concentration and equanimity.

Brahma-vihāra: the four "sublime states" or divine abodes, being the meditations on loving-kindness (*mettā*), compassion (*karuṇā*), sympathetic joy (*muditā*) and equanimity (*upekkhā*).

Buddhānussati: the meditative recollection of the Buddha.

Cittānupassanā: the contemplation of (the state of) mind.

Dāna: giving.

Dhamma: There are numerous connotations of this term. Broadly speaking it means the ultimate truth of things and the Buddha's teaching as disclosing this truth; in a more restricted sense it means all phenomena and mind-objects or mental contents.

Diṭṭhi: views, especially wrong views and theories. The primary wrong views rejected by the Buddha are the eternalist view (*sassata-diṭṭhi*) and the annihilationist view (*uccheda-diṭṭhi*).

Dosa: hate, comprising all degrees of antipathy from the weakest dislike to the strongest fury.

Dukkha: suffering, both in the narrower sense of experienced pain and sorrow and the comprehensive sense of the unsatisfactoriness of all conditioned existence.

Indriya: spiritual faculties, here applied to the five faculties of faith (*saddhā*), energy (*viriya*), mindfulness (*sati*), concentration or calm (*samādhi*) , and wisdom (*paññā*).

Jhāna: meditative absorption, usually divided into four or eight stages of increasing concentration.

Kamma: lit. "action" (in Buddhism, never the "result of action"). Wholesome and unwholesome volition, considered as productive of rebirth and as generating favourable and unfavourable results according to a universal impersonal moral law.

Karuṇā: compassion. One of the four *Brahma-vihāra.*

Kilesa: mental defilements, chiefly greed, hate and delusion.

Kusala: good, wholesome; a morally faultless state of mind having favourable kammic-results.

Lobha: greed.

Mahāyāna: "the Great Vehicle (or Career)." Collective name for those later schools of Buddhism which advocate the Bodhisattva ideal.

Manasikāra: attention.

Māra: the Evil One; the personification of the forces antagonistic to enlightenment.

Mettā: loving-kindness. One of the four *Brahma-vihāra*.

Muditā: sympathetic joy. One of the four *Brahma-vihāra*.

Mūla: root or source. There are three roots of the unwholesome: greed, hatred and delusion; and there are three roots of the wholesome: non-greed, non-hatred and non-delusion.

Nibbāna (Sanskrit: *Nirvāṇa*): the ultimate goal in Theravāda Buddhism—the cessation of suffering, the Unconditioned, liberation from the round of birth and death.

Nīvaraṇa: the five mental hindrances: sense-desire, ill-will, sloth and torpor, agitation and worry, and doubtful wavering.

Pañcakkhandha: the "five aggregates" into which the Buddha analyzes the individual personality: body, feelings, perceptions, volitions (mental formations) and consciousness.

Paññā: wisdom, understanding of the true nature of things. One of the five spiritual faculties.

Papañca: the multiplicity, or diffuseness, of inner and outer phenomena.

Pāramī: "perfections"; the virtues and faculties required for the attainment of Buddhahood.

Paṭicca-samuppāda: dependent origination; the principle of conditionality which, in its primary formulation, accounts for the structure of conditions maintaining the round of rebirths.

Phassa: sense-impression, contact; the contact of consciousness with its objects occurring through the six senses (including the mind).

Rāga: lust.

Saddhā: faith, confidence. One of the five spiritual faculties.

Sakadāgāmi: "a once-returner"; one who has realized the second of the four fruits of liberation and will attain final deliverance after returning only once more to the human world. (See *sotāpanna*, *anāgāmi*, Arahat.)

Samādhi: concentration of mind; calmness of mind. One of the five spiritual faculties.

Samatha: tranquillity; one of the two primary types of Buddhist meditation; the other is the development of insight (*vipassanā*).

Sampajañña: clear comprehension, developed in conjunction with the practice of mindfulness.

Saṃsāra: the beginningless round of rebirths.

Saṃyojana: the "fetters" of mind binding to the round of rebirths.

Sangha: in the ordinary sense, the community of monks and nuns; in a higher sense, the community of noble ones (see *Ariya*). In this second sense, the Sangha is the third of the Three Jewels and the Three Refuges.

Sati: mindfulness. One of the five spiritual faculties.

Satipaṭṭhāna: "the foundations of mindfulness"; the meditative practice of right mindfulness, consisting in the mindful contemplation of body, feelings, states of mind and mind-objects or mental contents.

Sīla: virtue; morality.

Sotāpanna: "a stream-enterer"; one who has realized the first of the four fruits of liberation and is assured of attaining final deliverance after seven more births at most. (See *sakadāgāmi*, *anāgāmi*, Arahat.)

Sutta: a discourse of the Buddha or of one of his eminent disciples.

Taṇhā: craving, threefold as sensual craving, craving for existence and craving for annihilation or non-existence.

Theravāda: lit. "the Doctrine of the Elders"; the more conservative of the two main Buddhist traditions, in contrast to the more liberal Mahāyāna Buddhism. Based on the Pāli Canon, the Theravāda is prevalent today in Sri Lanka, Burma, Thailand and elsewhere in Southeast Asia.

Triple Gem: the Buddha, the Dhamma and the Sangha.

Upekkhā: equanimity. One of the four *Brahma-vihāra*.

Vedanā: feeling, the affective quality of experience usually analyzed into pleasant, painful and neutral feeling.

Vipallāsa: the four great illusions or distortions of reality, i.e. wrongly taking the impermanent to be permanent, what is truly suffering to be happiness, what is void of a self to be a self, and what is impure to be beautiful.

Vipassanā: insight into the true nature of phenomena as impermanent, suffering and non-self.

Vipassanā-bhāvanā: the type of meditation which leads to insight.

Virāga: dispassion.

Viriya: energy, vigour, strength of will. One of the five spiritual faculties.

A Bibliography of Nyanaponika Thera's Publications in English

Abhidhamma Studies. Researches in Buddhist Psychology (Colombo: 1949; revised and enlarged edition, BPS, 1965, 1985).

Advice to Rāhula, Four Discourses of the Buddha, edited with Introduction (BPS; Wheel No. 33, 1961, 1974).

Anattā and Nibbāna: Egolessness and Deliverance (BPS; Wheel No. 22, 1959, 1986).

Anguttara Nikāya. An Anthology (BPS; Part I: Wheel No. 155/158, 1970, 1981; Part II: Wheel No. 208/210, 1975, 1988; Part III: Wheel No. 238/240, 1976, 1990).

Buddhism and the God-Idea. Selected texts, edited with Introduction (BPS; Wheel No. 47, 1962, 1981).

The City of the Mind and Other Writings ("Courageous Faith," "Why End Suffering?") (BPS; Wheel No. 205, 1974, 1986).

Contemplation of Feeling. The Discourse-Grouping on the Feelings (BPS; Wheel No. 303/304, 1983).

Devotion in Buddhism (BPS; Wheel No. 18, 1960, 1975).

The Discourse on the Snake Simile (*MN 22)*, translated with Introduction and Notes (BPS; Wheel No. 48/49, 1962, 1974).

The Five Mental Hindrances and their Conquest (BPS; Wheel No. 26, 1961, 1993).

The Four Nutriments of Life. Selected Texts, translated with Introduction (BPS; Wheel No. 105/106, 1967, 1981).

The Four Sublime States (*Brahmavihāra*) (BPS; Wheel No. 6, 1958, 1993).

The Heart of Buddhist Meditation (*Satipaṭṭhāna*) (Colombo: 1954, 1956; revised and enlarged edition, London: Rider & Co., 1962; BPS, 1992).

The Life of Sāriputta, From the Pāli Texts (BPS; Wheel

90/92, 1966, 1987).
The Power of Mindfulness (BPS; Wheel No. 121/122, 1968, 1985; Santa Cruz (USA), 1972).
Protection through Satipaṭṭhāna (BPS; Bodhi Leaves No. B34, 1967, 1991).
The Roots of Good and Evil. An Anthology, with Introduction and Commentary (BPS; Wheel No. 251/253, 1977, 1986).
The Simile of the Cloth; The Discourse on Effacement, translated with Introduction and Notes (BPS; Wheel No. 61/62, 1962, 1988).
The Threefold Refuge (BPS; Wheel No. 76, 1965, 1983).
The Worn-out Skin: Contemplations on the Uraga Sutta of the Sutta Nipāta (BPS; Wheel No. 241/242, 1977, 1990).

Note: Dates indicate the first year of publication and the year of the most recent printing.

ABOUT PARIYATTI

Pariyatti is dedicated to providing affordable access to authentic teachings of the Buddha about the Dhamma theory (*pariyatti*) and practice (*paṭipatti*) of Vipassana meditation. A 501(c)(3) nonprofit charitable organization since 2002, Pariyatti is sustained by contributions from individuals who appreciate and want to share the incalculable value of the Dhamma teachings. We invite you to visit www.pariyatti.org to learn about our programs, services, and ways to support publishing and other undertakings.

Pariyatti Publishing Imprints

Vipassana *Research Publications* (focus on Vipassana as taught by S.N. Goenka in the tradition of Sayagyi U Ba Khin)

BPS Pariyatti Editions (selected titles from the Buddhist Publication Society, copublished by Pariyatti in the Americas)

Pariyatti Digital Editions (audio and video titles, including discourses)

Pariyatti Press (classic titles returned to print and inspirational writing by contemporary authors)

Pariyatti enriches the world by

- disseminating the words of the Buddha,
- providing sustenance for the seeker's journey,
- illuminating the meditator's path.