

Abhidhamma Áp Dụng

The Abhidhamma in Practice

Dr. N. K. G. Mendis

Như Nhiên dịch

Lưu ý: Đọc với phông chữ **VU Times** (Viet-Pali Unicode)

Mục Lục

[01]

Lời Tựa

1. Giới Thiệu
2. Tâm
3. Tâm Phụ Tùy

[02]

4. Sắc thể
5. Các Cảnh Giới
6. Nhân Duyên
7. Niết Bàn
8. Kết Luận

Sách tham khảo

Lời Tựa

Cuốn sách mỏng này có mục đích trình bày một phần nào khía cạnh **thực dụng** của **Abhidhamma** **trong hiện thực** đến những người học Phật Việt Nam, những ai tự biết mình bị ô nhiễm, thấy được sự nguy hại của tình trạng bị ô nhiễm và tha thiết muốn đi tìm giải thoát. Học Abhidhamma là để biết cách nhìn thực tại sống động đúng với thực tánh của nó. Vì thế, Abhidhamma không phải là thung lũng xương khô, bóm đầy bụi, không phải là những tư tưởng phiêu bồng trên mây. Abhidhamma có thể ứng dụng được trong đời sống hàng ngày. Học Abhidhamma là để hiểu và dùng thực tại có điều kiện (sắc thể, tâm, tâm phụ tùy) làm phương tiện thành tựu thực tại không điều kiện (Niết Bàn). Ví dụ:

Trong suốt diễn trình từ lúc đối tượng của tâm ý khởi lên, người học Phật nhận biết cho rõ loại tâm nào đang thi hành nhiệm vụ của nó, tiếp tục thấy rõ ràng sự sanh khởi, sự diệt tận của từng tâm (biểu hiện qua chức năng của nó), của cảm giác trong từng khoảnh khắc. Người học Phật quán chiếu sự vận hành của từng tâm, của cảm giác dưới ánh sáng của tinh thần ba pháp ấn: vô thường, vô ngã, khổ não. Khi được thăng bằng, hay khi ngừng lại để tự quán chiếu và tự biết lấy nó, tâm có thể nhận ra đúng như thật đối tượng của nó. Khi nhận ra **đúng như thật** đối tượng của nó, tâm không còn bám níu vào một cái gì, không còn khao khát trở thành. Tuệ giác này có được nhờ ở sự thấy biết chân chính và sáng suốt: tất cả sự tốt xấu, hạnh phúc hay khổ đau, chẳng thành vấn đề gì - nhờ biết như thế nên tâm buông bỏ, không còn bám níu. Khi không bám níu, không còn khổ đau. Khi không còn khổ đau, trạng thái an lạc Niết Bàn xuất hiện ngay trong cõi đời này.

Còn một lợi ích nữa khi học Abhidhamma: *tự mình* biết phân biệt, biết cách đặt câu hỏi và trả lời cho mình **giáo pháp nào là của Phật**, để thôi không còn ở trong tình trạng ‘tự mình đã bị ô nhiễm lại đi tìm cầu cái bị ô nhiễm’ nữa.

Cuốn này được soạn dịch dựa vào cuốn *The Abhidhamma in Practice* của bác sĩ N. K. G. Mendis. Chỗ nào cần phải nhấn mạnh, nói rõ thêm, nói rộng ra, đi sâu hơn, tôi soạn và đính thêm lời giảng của nhiều tác giả khác. Tất cả các phụ chú, chú thích ở cuối trang là của soạn giả.

Tất cả các nhân danh, địa danh... trong kinh văn được giữ nguyên, không được dịch âm hay Việt hóa. Người đọc sẽ không gặp đức Phật Cồ Đàm, Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên mà gặp đức Phật Gotama,

Sāriputta và Moggallāna. Để nguyên như thế có lợi ích là tránh được ngộ nhận không cần thiết, tránh tam sao thất bản, không tạo thêm chướng ngại, vẩn nặn cho thế hệ đi sau (ví dụ: Vacchagotta và Vātsīputra là một hay hai người khác nhau?), giữ các danh từ riêng y nguyên, thống nhất, làm cho sự tham khảo nghiên cứu Phật Pháp của người sau trở nên dễ dàng. Một lợi ích nữa về mặt hoàng pháp là, nhờ quen thuộc các danh từ riêng, ta dễ nói chuyện với người ngoại quốc hơn.

Biết là không thể chờ đợi được (vì mất đến hàng thế kỷ) công trình đóng góp của nhiều người [vừa giỏi Phật học, vừa giỏi ngữ học, vừa muốn văn học Phật Giáo Việt Nam độc lập, thôi không còn trong tình trạng lệ thuộc văn hóa của người khác] vào việc tìm ra những chữ thật chính, gọn gàng, rõ nghĩa để người học Phật Việt Nam không biết tí gì về Hán học hiểu dễ dàng, khi soạn dịch cuốn này, chúng tôi cố gắng dùng chữ đơn giản nôm na trong đời sống hàng ngày, dù lối dùng ấy có dài dòng và thô thiển. Chả sao cả. Đức Phật đã chẳng bác bỏ việc lưu tồn kinh điển theo thể loại bác cổ Veda dành cho một số người nào đó ư? Điều quan trọng là hiểu được ý của Pháp, vì một trong những đặc tính của Phật Pháp là svākkhāto, giải thích bằng chữ đơn giản để ai cũng có thể hiểu và thực hành được (Kinh Đại Bát Niết Bàn số 16, Trường Bộ Kinh (D. ii. 94). Vì vậy, tự biết văn thô kệch, không đánh bóng chải chuốt, xin quý vị được ý quên lời, chánh pháp còn phải bỏ hướng hồ... văn tự.

Soạn giả chân thành ghi ân tất cả các tác giả, tác phẩm đã được tham khảo ở đây. Xin cảm ơn anh *Kingsley Rajapakse*, người đã có nhã ý tặng cuốn *The Abhidhamma In Practice* để hôm nay cuốn sách này chào đời; cảm ơn anh Từ Sơn ở California không những đã sốt sắng gửi cho mà còn tận tình chỉ dẫn cách gắn software tiếng Pāli để việc phụ chú tiếng Pāli được hoàn chỉnh.

Cuối cùng, dù có cẩn trọng đến đâu, sơ sót không thể nào tránh khỏi. Soạn giả hoàn toàn chịu trách nhiệm về sự thiếu sót của mình và chân thành đón nhận sự chỉ giáo xây dựng của các thức giả cao minh, để những công trình sau được hoàn mỹ hơn.

*Soạn giả,
Kỷ niệm Phật Đản 2626
Toronto, Ontario, Canada.*

-----*

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

1

Giới Thiệu

Đọc các bộ kinh Nikāyas, đôi khi ta gặp chữ abhidhamma, abhivinaya. Ví dụ: Trong kinh Mahāgosīṅga số 32 (Majjhima Nikāya - Kinh Trung Bộ) có đoạn đối thoại như sau:

‘Ở đây, này hiền hữu Sāriputta, có hai tỳ kheo nói chuyện về abhidhamma và họ hỏi lẫn nhau, người này được người kia hỏi, đối đáp và trả lời được, và cuộc nói chuyện của họ về dhamma tiếp tục. Này hiền hữu Sāriputta, loại tỳ kheo này có thể làm sáng chói khu rừng Gosīṅga cây Sāla’.

Trong kinh Gulissāni số 69 cũng của Majjhima Nikāya, ta gặp câu này:

‘Người tỳ kheo sống trong rừng nên quán tưởng về abhidhamma và abhivinaya. Nếu không quán tưởng về abhidhamma và abhivinaya, khi được hỏi về abhi-dhamma và abhivinaya, vị ấy không trả lời được, sẽ có người nói về vị ấy như sau: ‘Có tốt gì cho vị tôn giả này khi sống một mình trong rừng, làm theo sở thích, không quán tưởng về abhidhamma và abhivinaya?’

Như thế, dhamma và abhidhamma chắc chắn có nghĩa khác nhau. Chữ abhi có nhiều nghĩa, nhưng chữ dhamma lại có nhiều nghĩa hơn. Theo Magdalene và Wilhelm Geiger trong Pāli Dhamma (Munich 1912), tùy theo cách dùng, chữ dhamma có tới hơn 60 nghĩa. Sau khi giành ra 3 chương phân tích tỉ mỉ để xác định ý nghĩa của chữ abhidhamma [1], Fumimaro Watanabe đã kết luận rằng chữ abhidhamma trong Nikāyas và Āgamas có nghĩa là ‘sự nghiên cứu nguyên tắc căn bản về dhammas’ [2]. Theo A. K. Warder, nguyên nghĩa của abhidhamma là ‘liên quan đến giáo pháp’ [3]. Sau này Warder còn cho abhidhamma là sự nghiên cứu giáo pháp có hệ thống.

Khi trình bày giáo pháp có hệ thống, Abhidhamma đề cập đến các đề tài theo nghĩa tối hậu (chân đế), khác với tạng Kinh nơi sử dụng các lời nói mang giá trị theo quan điểm tục đế. Trong kinh, giáo pháp được trình bày với mục đích thực dụng như tu tập phát triển giới định tuệ và thành tựu đạo quả. Trong tạng Abhidhamma sau này, đấng đạo sư được thay bằng các học giả, những người quan tâm đến các định nghĩa, định danh, kiến giải có tính phân tích, lý luận tổng hợp. Nhưng cả hai tạng có chung mục tiêu: Kinh điển giảng về từ bi và phạm hạnh vô vị kỷ, về luyện định tâm linh, về lối sống thanh tịnh, đưa đến tư tưởng sáng suốt rõ ràng. Còn Abhidhamma phân tích diễn trình của tâm, các thành phần của vật thể và tâm thức, từ đó chứng minh rằng không có cái gì gọi là ngã hay linh hồn. Như vậy, cả hai cùng gặp nhau ở chỗ thực chứng tính vô ngã (anattā). Trong Kinh tạng, lời giảng được trình bày khoáng đạt (sappariyāya desanā), các tỉ dụ, ẩn dụ, chuyện dật sử... được sử dụng rộng rãi. Nhưng trong Abhidhamma, lời giảng của đức Phật được trình bày có phương pháp, được giải thích có hệ thống, thường dưới hình thức vấn đáp, có tóm tắt, theo khuôn khổ chặt chẽ (nipariyāya desanā) có chọn lựa, chính xác, vì thế danh từ rõ ràng mang tính cách thuật ngữ chuyên môn cả về nghĩa lẫn chức năng. Vì vậy, trong Abhidhamma vắng bóng đáng các nhân vật, chuyện dật sử hay lời bàn. Với một số cách phân loại, Abhidhamma đề cập tường tận đến các thực tại. Mục đích duy nhất của Abhidhamma là tìm hiểu thế giới quanh và trong ta. Nhiệm vụ duy nhất mang tính khuyến bảo và ích lợi thực tiễn của Ābhidhammika[4] là diễn tả thực tại hiện bày trước tri giác. Vì thế, lời tường trình của Abhidhamma về các thực tại mang tính chất khoa học[5].

Theo Theravāda (trong quyển Atthasālinī) và Sarvāstivāda (trong quyển Abhidharmakośavyākhyā) đức Phật giảng dạy Abhidhamma, sau đó truyền cho Sāriputta, rồi đến Bhaddaji, Sobhita, Piyajālī, Piyadassī, Kosiya-putta, Siggava, Sandeha, Moggaliputta, Visudatta, Dhammiya, Dāsaka, Sonaka, Revata ... cho đến kỳ kết tập kinh điển thứ ba và các đệ tử sau đó. [6]

Phương pháp dùng trong Abhidhamma: Abhidhamma không phải là một đóng góp mới mẻ vào giáo lý nhà Phật. Abhi-dhamma chỉ là sự nghiên cứu kỹ lưỡng có tính cách phân tích, có tính cách lý luận, có tính cách phương pháp luận về những gì đã nói trong kinh điển. Sự phân tích trong Abhidhamma được tiến hành với sự trợ giúp của phép qui nạp. Từ sự quan sát về bản chất và chức năng hay thái độ xử sự của một số đối tượng, biến cố, con người riêng nào đó... sau đó đưa ra một cách tự nhiên nhận định về đặc tính căn bản chung cho tất cả các hiện tượng. Theo sự phân tích về cái cùng tốt (tối hậu), phương pháp này cho ta thành tựu được kiến thức về những định luật đầu tiên không chế toàn thể vũ trụ. Bằng sự thanh lọc và phát triển có hệ thống tâm thức con người, kiến thức này được nâng lên đến tầm mức trực quán trong tức khắc, cuối cùng tạo nên sự chứng ngộ toàn triệt. Đây là lý do tại sao Ābhidhammika tránh không dùng phương pháp suy luận vốn chỉ để nuôi dưỡng thêm ước đoán không bằng có xác đáng vô cùng tận, che mờ đi sự thanh tịnh và che mờ tính khoáng đạt của tâm thức người đi tìm chân lý. [7]

Một câu hỏi được đặt lên là Abhidhamma có liên quan gì đến việc thực hành giáo pháp không? Câu trả lời là tùy vào cá nhân người hành trì. Con người khác nhau về trình độ hiểu biết và sự tiến bộ tâm linh. Một cách lý tưởng là các pháp môn nên được phân phối hài hòa, có người hoàn toàn vui với việc hành trì giáo pháp dựa trên đức tin, trong khi người khác say mê với việc phát triển tuệ giác liễu tri. Tạng Luận rất hữu ích cho ai muốn hiểu, muốn biết sâu xa tường tận giáo pháp. Nó trợ giúp cho việc phát triển tuệ giác về ba đặc tính của đời sống: vô thường, khổ và vô ngã. Sự hữu dụng của nó không những được tìm thấy trong các buổi thiền tọa, mà còn trong lúc làm những công việc khác. Khi chứng nghiệm thực tại, ta rút ra lợi ích của việc học Abhidhamma. Kiến thức rộng rãi về Abhidhamma còn có nhiều hữu dụng sau:

- Phân biệt được rõ ràng giáo lý của Phật với giáo lý không phải của Phật.
- Biết rõ cái gọi là ‘ngã’ không hề có thực. Cái gọi là ‘ngã’ chỉ là tổng hợp nāma-rūpa tâm thân sanh diệt hàng triệu triệu lần (trillion) trong một sát na, nhất là nāma (đặc biệt là ‘thức’) khi khởi lên là cái này, khi diệt đi là cái khác (S. ii. 94). Quyển Dhātu-kathā (Giảng Về Các Phần Tử) chỉ cho ta thấy sự sai lạc của quan điểm về Ngã.
- Hiểu Kinh dễ dàng hơn, vì trong Abhidhamma, các danh từ Phật học thuộc chân lý tối hậu, danh từ triết học được giải thích tường tận. Các kinh điển trình bày theo ngôn ngữ ước định trong đó có danh từ triết học. Chẳng hạn, kinh tạng không phân tích, không giải thích indriya[8], sikkhā (giới), nhưng trong quyển Phân Tích (Vibhaṅga) của Abhidhamma có cả hai chương giải thích về indriya: Indriya Vibhaṅga, Sikkhāpada Vibhaṅga. Abhidhamma phân tích đầy đủ chi tiết (ví dụ: về 4 niệm

xứ, tuệ [ñāṇa], nhiễm lậu [kilesā]...), còn kinh tạng thì không. Vì thế, học abhidhamma sẽ giúp cho việc hiểu kinh tạng sâu rộng, rõ ràng hơn.

- Ngoài cách phân tích, người học Abhidhamma còn biết dùng phép tổng hợp. Chỉ phép phân tích không thôi, không cho ta nhận định đầy đủ về bản chất, chức năng về các đối tượng, về các hiện tượng xảy ra[9]. Phương pháp phân tích được trình bày trong Dhammasaṅgaṇi (Liệt Kê Các Pháp) và phương pháp tổng hợp được trình bày trong Paṭṭhāna[10] (Duyên Hệ).

Thực tại tối hậu. Không có gì hiện hữu ngoài thực tại tối hậu cả. Cái gì không phải là thực tại tối hậu, cái ấy có thể được gọi là khái niệm. Sự khác biệt giữa thực tại tối hậu và khái niệm rất quan trọng. Thực tại tối hậu có trong hiện thực, là đơn vị nhỏ nhất. Chúng thực sự hiện hữu, và cái thực sự không hiện hữu được nói là không hiện hữu. ‘Sông’, ‘biển’, ‘núi rừng’, ‘con người’, ‘đàn ông’, ‘đàn bà’... không hiện hữu trong hiện thực, và được nói là không hiện hữu theo nghĩa tối hậu. Nếu có hiện hữu chẳng là hiện hữu trong ngôn ngữ ước định của con người. Tất cả chỉ là khái niệm, ý niệm, lời, tên gọi... vì thế được gọi là **sự thật có tính ước định**, hay gọi là tục đế. Abhidhamma đề cập tới bốn thực tại theo nghĩa tối hậu (paramattha dhammā), còn được gọi là chân đế:

1. Citta, tâm, hay thức, được định nghĩa là cái nhận biết về đối tượng. Citta xảy ra như những trạng thái riêng biệt chốc lát của tâm thức.
2. Cetasika, tâm phụ tùy khởi lên cùng lúc với citta.
3. Rūpa, sắc thể, hay hiện tượng vật lý.
4. Nibbāna, Niết Bàn.

Tâm, tâm phụ tùy và sắc thể là những pháp chịu điều kiện. Chúng khởi lên vì có điều kiện và diệt đi khi những điều kiện không còn. Vì thế chúng vô thường. Nibbāna là thực tại không chịu điều kiện. Nó không khởi lên và vì thế nó không diệt đi. Bốn thực tại này có thể kinh nghiệm được không cần biết ta đặt tên chúng là gì. Bất kỳ thứ khác - là cái trong hay ngoài ta, quá khứ, hiện tại hay tương lai, thô xù hay vi tế, thấp thỏi hay cao sang, xa hay gần - đều là khái niệm và không phải là một thực tại tuyệt đối.

Tâm, tâm phụ tùy và Niết Bàn còn gọi là **đanh** (nāma). Hai **đanh có điều kiện**, tâm và tâm phụ tùy, cùng với sắc thể tạo thành nāma-rūpa, một thứ hợp phẩm tâm lý-vật lý. Theo nghĩa tối hậu, mỗi chúng ta là một nāma-rūpa, một tổng hợp các hiện tượng tâm lý và vật lý, không có gì khác hơn[11]. Ngoài ba thực tại tạo thành **tổng hợp tâm lý-vật lý** này ra, không có tự ngã, ngã hay linh hồn. Phần nāma của tổng hợp này là phần kinh nghiệm đối tượng. Còn phần rūpa không kinh nghiệm gì cả. Khi cơ thể bị thương tích, không phải cái thân này là rūpa cảm thấy đau, mà nāma, phần đanh, chịu cái đau ấy. Khi đói, không phải cái bao tử cảm thấy đói, lại nữa, mà chính là nāma. Tuy nhiên, nāma không thể ăn thực phẩm để xoa dịu cơn đói. Cái nāma, **tâm** và những **tâm phụ tùy**, làm cho rūpa, cái thân, tiêu hóa thức ăn. Như vậy, không phải nāma cũng chẳng phải rūpa tự có đủ quyền lực riêng. Cái này phụ thuộc vào cái kia, cái này chống đỡ cái kia. Cả nāma và rūpa khởi lên vì các điều kiện và diệt đi ngay, và điều này xảy ra vào mỗi khoảnh khắc của đời mình.

Nhờ học hỏi và kinh nghiệm được những thực tại này, ta sẽ biết rõ về:

1. ta thực sự là gì
2. cái gì ở quanh ta
3. tại sao ta phản ứng lại những gì trong & quanh ta và phản ứng ra sao
4. ta nên mong đạt được cứu cánh tâm linh nào.

-----*-----

2

Tâm

Nhận thức là diễn trình của tâm kinh nghiệm về đối tượng. Để cho tâm khởi lên, nó phải có một đối tượng (ārammana). Đối tượng có thể là màu sắc, thanh âm, mùi vị, hương vị, cái gì sờ mó được, hay

là một đối tượng tâm ý. Có sáu đối tượng bên ngoài. Nói cách triệt để, đối tượng tâm ý có thể là một hiện tượng bên trong, như một cảm thọ, một tư tưởng, hay một ý nghĩ, nhưng khi tạo thành thể giới kinh nghiệm về đối tượng, chúng được liệt kê như ‘từ bên ngoài’. Tương ứng với sáu đối tượng bên ngoài này có sáu giác quan bên trong, gọi là ‘cửa’ vì chúng là những cửa chính qua đó các đối tượng ấy đi vào thể giới nhận thức. Đó là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Mỗi một trong năm giác quan chỉ có thể tiếp nhận được đối tượng tương ứng của nó; tuy nhiên, cửa tâm ý có thể tiếp nhận cả hai đối tượng tâm pháp riêng của nó cũng như các đối tượng của năm giác quan. Khi một cửa tiếp nhận đối tượng của nó, ở đây một thức tương ứng khởi lên, như nhãn thức, nhĩ thức... Sự gặp gỡ của đối tượng, cửa và thức được gọi là ‘**xúc**’ (phassa). Ngoài **xúc**, không có nhận thức. Để cho **xúc** xảy ra, cả ba yếu tố phải có mặt: đối tượng, cửa và thức. Nếu thiếu một trong ba, sẽ không có **xúc**. Diễn trình sanh khởi của thức và chuỗi những sự cố xảy ra sau đó được phân tích chi tiết trong Abhidhamma. Học hỏi về sự phân tích này cho ta thấy rằng chỉ có ‘thuần túy hiện tượng’ là đang xảy ra và không có ‘ngã’ nào, không có ‘thực thể’ nào can dự vào trong diễn trình này cả. Đây là đặc tính ‘vô ngã’ của kiếp sống.

Sự sanh khởi của tâm. Tâm được phân loại theo nhiều cách. Một cách là theo bản chất của nó như sau:

1. **kết quả** (vipāka), hậu quả của những hành đã tạo.
2. **tạo nghiệp**, là nhân cho hành động qua thân khẩu ý. Những tâm này là tâm tạo nghiệp này nếu là tâm thiện sẽ tạo ra hành thiện, nếu là tâm bất thiện sẽ tạo hành ác.
3. **duy tác**, không tạo nghiệp, không là kết quả. Chúng là kiriya cittas. Các tâm này vô hiệu về mặt tạo nghiệp, chỉ thuần về chức năng. Có những tâm duy tác thì hành các chức năng căn bản trong diễn trình của tâm, có những tâm tạo tác khác là biểu tượng cho hành và ý của A la hán, những vị không còn tạo nghiệp mới.

Khi ta thấy một vật, nghe âm thanh, ngửi, nếm hay chạm phải, tâm vipāka, tâm quả của một số hành nghiệp trước, thì hành nghiệp vụ giống như thức của giác quan tương ứng đang đóng vai trò thực sự của nó. Ví dụ, khi nghe những tiếng khó chịu, cái nhĩ thức thực sự nghe âm thanh là kết quả của những hành bất thiện do một **chuỗi các kinh nghiệm** gọi là ‘người’ tạo ra từ trước; nó là tâm vipāka bất thiện. Nếu người ta thấy một vật vừa ý, đó là kết quả của hành thiện; cái nhãn thức thấy được nó là tâm vipāka thiện. Đây là một thứ ‘hiện tượng thuần túy’ đang xảy ra và không có một quyền lực nào có thể chặn đứng được sự sanh khởi của tâm vipāka này. Tuy nhiên, tâm vipāka này diệt đi sau khi sanh khởi.

Nhận biết rõ rệt được tính chốc lát của tâm vipāka này là cả một sự quan trọng vô cùng. Nếu ta không nhận biết rõ rệt được sự đoạn diệt của tâm này - và điều này chỉ có thể thực hiện được qua sự thực hành quán niệm - thì những diễn trình nhận biết tiếp sau có cùng đối tượng với tâm vipāka (vốn đã diệt) có thể xảy ra trong cửa tâm ý, mang ô nhiễm nhập cuộc. Nếu tâm vipāka có đối tượng không khả ái, sân hận có thể sanh; và nếu tâm vipāka có đối tượng khả ái, tham luyến có thể sanh. Để có tiến bộ tâm linh người ta nên cố gắng tránh sự sanh khởi của những tâm tạo nghiệp liên kết với sân hận hay tham luyến này, vốn là những tâm phụ tùy nuôi dưỡng thêm hành bất thiện. Ý thức rõ rệt về sự diệt tận tức thời của tâm vipāka ấy sau khi nó khởi lên có giá trị thực tiễn vô cùng. Chỉ có một tâm hiện hữu vào một lúc. Như vậy, tâm với chánh niệm xảy ra qua cửa tâm ý, nhận cái tâm vipāka bị đoạn diệt làm đối tượng cho nó, sẽ ngăn cho sự sanh khởi của các tâm tạo nghiệp bất thiện vốn dẫn đến sự đau khổ trong tương lai.

Khi tâm không kinh nghiệm các đối tượng qua cửa ngũ quan-mắt tai mũi lưỡi và thân - nó có thể vẫn còn hoạt động qua ‘cửa tâm ý’, nhận cái được kinh nghiệm trước đây qua cửa ngũ quan (vừa mới đây hay đã lâu) - hoặc vài ý nghĩ hay hình ảnh riêng thuộc về nó - làm đối tượng cho nó. Kinh nghiệm quá khứ được ghi lại trong giòng sông liên tục bhavaṅga dưới hình thức tiềm ẩn, nơi ấy, thỉnh thoảng nó trôi lên qua cửa tâm ý để đóng vai trò đối tượng cho tâm. Các tâm tạo nghiệp có thể theo sau hoạt động tâm ý này, lại nữa, sự hành trì chánh niệm - đó là, nhận biết rằng đang có sự suy nghĩ - sẽ ngăn được sự sanh khởi của các tâm tạo nghiệp bất thiện. Mặt khác, nếu thiếu vắng chánh niệm, có thể có các hoạt động tâm ý bất thiện như nhớ chuyện quá khứ, lo âu, sân hận, hối tiếc, oán thù và nghi hoặc.

Các tâm đưa ra những đặc tính đáng chú ý được đề cập trong Abhidhamma. Vài đặc tính như:

Liên kết với ‘nhân’. Các tâm có thể liên kết với một số tâm phụ tùy nào đó gọi là ‘nhân’, hay có thể không liên kết với nhân. Loại đầu là sahetuka cittas - **tâm có nhân**, loại sau là ahetuka cittas - **tâm không nhân**. Các nhân ấy là một số các tâm phụ tùy sanh khởi cùng thời với tâm, thường cho nó một giá trị luân lý rõ ràng. Vì tâm và các yếu tố hợp thành của nó, các **tâm phụ tùy**, sanh khởi đồng thời và bởi vì cả hai có cùng đối tượng và cùng căn, nên thật khó biết rõ được sự khác biệt vi tế về đặc tính của chúng trừ khi người ta có chánh niệm và trí huệ sắc bén.

Nhân có sáu. Về mặt nghiệp quả mà nói có ba nhân bất thiện (akusala), ba nhân kia có thể vừa là thiện (kusala) hay vừa không có giá trị rõ rệt hẳn hoi (abyākata), mà tùy theo trong loại tâm nào chúng khởi lên. Các nhân bất thiện là tham sân si. Ba nhân kia là thiện trong một số nhân, vừa không có giá trị gì trong những tâm khác; đó là không tham, không sân và không si. Cho dù ba nhân sau được diễn đạt theo lối phủ định nhưng chúng có sự biểu hiện tích cực. Tính không tham biểu hiện như là lòng rộng lượng và xả bỏ, tính không sân như tâm từ, và không si như là trí tuệ hay hiểu biết.

Trong thế giới vô minh trần tục này, sáu nhân có thể xảy ra theo sự tổng hợp khác nhau. Khi một người bước vào con đường dẫn đến giác ngộ, các nhân bất thiện được đoạn trừ dần theo giai đoạn cho đến khi sự giải thoát cuối cùng được thành tựu. Còn đối với A la hán, bậc giải thoát, các tâm khởi lên trong vị ấy không còn có thể liên kết với bất cứ nhân bất thiện nào. Các tâm mà vị A la hán kinh nghiệm vừa không thiện vừa không bất thiện, bởi vì ngài không còn tạo thêm nghiệp nào; các tâm của ngài rõ là mang tính cách phương tiện. Những tâm có tính phương tiện này có thể là **duy tác** (kiriya) vì trong một số trường hợp khi ngài dụng tâm; hay là **kết quả** (vipāka) khi ngài kinh nghiệm hậu quả của hành quả khứ hay an trú trong quả vị của sự chứng đắc thiên.

Nhận biết được các nhân liên kết với tâm ta đang kinh nghiệm trong một giây phút nào đó có tầm quan trọng cho sự tiến bộ tâm linh. Điều này có thể được nhờ thực hành chánh niệm như đã giảng trong Mahāsatipatṭhāna **Kinh Đại Niệm Xứ** (Trường Bộ Kinh, số 22). Sự nhận biết này giúp ta đoạn trừ được các nhân bất thiện và thu gặt được các nhân thiện. Sự hành trì này sẽ cho phép ta thanh lọc giới hạnh, phát triển định lực và thành tựu trí huệ.

Liên kết với thọ. Các tâm khác nhau tùy theo thọ liên kết với chúng. Mỗi tâm có một cảm thọ phát sanh đồng thời, nhưng phẩm chất của cảm thọ thay đổi tùy theo từng tâm. Có tâm được lạc thọ, có tâm có khổ thọ, có tâm được thọ vô ký đi kèm.

Điều quan trọng là nhận ra được cái cảm thọ đi kèm với mỗi tâm, vì các cảm thọ có nhiệm vụ làm điều kiện cho ô nhiễm phát sanh. Khuynh hướng tự nhiên của tâm là phát triển tham ái đến lạc thọ và nổi sân hận đến khổ thọ. Bất cứ tham ái nào không sớm thì muộn sẽ tạo khổ đau; vì tất cả cái gì bên trong và quanh ta đều vô thường, nên khi sự lìa xa không thể tránh được xảy đến, nếu có tham ái thì kết quả sẽ là phiền não, than vãn và tuyệt vọng. Sân hận, ngoài việc nuôi dưỡng các nhân bất thiện, chỉ là phản ứng hoàn toàn vô dụng. Ta không thể thay đổi được bản chất khổ của cõi samsāra (ta bà) này, nhưng ta có thể sửa được phản ứng lại các kinh nghiệm của mình trong thế giới ấy. Vì vậy, thái độ khôn ngoan nhất sẽ là không tham đắm đến cái gì dễ chịu cũng không đáp lại bằng cách nổi sân đến bất cứ cái gì làm ta khó chịu. Đó là thái độ bình thản. Tuy vậy, bình thản có hai loại. Một loại lạnh lùng, tàn nhẫn, vô tình, hoàn toàn không đếm xỉa gì đến hạnh phúc của bất kỳ ai. Loại bình thản này bắt nguồn từ nhân bất thiện và hiển nhiên là không nên được các vị cầu tìm giải thoát thu gặt. Loại bình thản kia là tâm thái được tinh luyện cao độ, tốt hơn nên được coi như là sự buông xả. Thái độ này bắt nguồn từ sự khôn ngoan hiểu biết về bản chất thực sự của các hiện tượng, là một tư thái thản nhiên trước những thăng trầm của cuộc sống. Đây là loại thản nhiên mà ta ráng tu tập.

Tâm cần và không cần nhắc bảo. Một tâm cần nhắc bảo là một hành vi của tâm khởi lên hoặc là do kết quả của sự tự mình cần nhắc hoặc tính toán hay có sự xúi dục của kẻ khác. Nếu nó là tâm bất thiện gây ra hành bất thiện, thì kết quả của hành vi ấy sẽ dội trở lại người ấy tương xứng với mức độ cần nhắc có liên quan; còn về kẻ đi xúi giục, tâm bất thiện của kẻ ấy cũng dội lại người xúi giục, tạo nên khổ đau trong tương lai. Vì thế, điều quan trọng không những là ta nên tự tránh hành bất thiện mà còn tránh xúi kẻ khác làm những hành bất thiện ấy.

Nếu tâm cần nhắc bảo là tâm thiện phát sanh từ sự tự suy xét sáng suốt mà ra, các hành vi bắt nguồn từ tâm ấy sẽ mang lại quả đẹp cho người hành; nếu nó được người khác với chủ ý tốt khuyên bảo, các tâm thiện sẽ mang lại quả tốt cho người khuyên bảo ấy. Vì thế bất cứ khi nào có thể được, ta

không những nuôi dưỡng hạnh phúc của mình bằng cách làm điều thiện mà còn ráng làm cho tính thiện phát sanh nơi người khác.

Tâm không cần nhắc bảo là loại tâm phát sanh tự nhiên, không cần phải tự mình cân nhắc hoặc suy tính hay có sự xúi giục của kẻ khác. Những tâm này có thể thiện hay bất thiện.

Có những người lòng tham và sân mạnh đến nỗi những tâm này khởi lên trong họ không cần sự nhắc bảo từ bên trong lẫn bên ngoài. Họ tự nhiên bám lấy những gì họ nghĩ là họ có và cố gắng gia tăng tài sản của mình bằng cách trục lợi. Họ không biết lòng tử tế là gì, họ nhanh chóng chỉ trích người khác; nếu có cơ hội họ sẽ diệt trừ bất cứ cái gì gặp phải trong lúc nỗ lực phô trương bản ngã của họ. Mặt khác, có những người khác sẵn lòng và vui vẻ bố thí, không do dự khi giúp những người bần cùng, và có người dám liều thân mạng để cứu vớt người trong cảnh nguy nan.

Nhiều nhân vật như: kẻ khốn cùng, bạo ngược, sát nhân, anh hùng và thi ân - họ là như thế vì những khuynh hướng trong quá khứ của họ được xây đắp trong những kiếp trước. Tuy nhiên, luật nhân quả luôn có ưu thế và một sự thay đổi - tốt hơn hay tệ hại hơn - có thể xảy ra như trường hợp Angulimāla và Devadatta. Angulimāla từ kẻ sát nhân trở thành bậc thánh, còn Devadatta anh em chú bác với đức Phật, gia nhập tăng đoàn với tư cách một tỳ kheo nhưng sau này cố ý giết hại đức Phật và không chế tăng đoàn.

Tâm dưới những hình thức thụ động và chủ động

Tâm xảy ra dưới hình thái thụ động và chủ động. Thụ động sẽ nhường bước cho chủ động khi có một kích thích được tiếp nhận qua một trong những cửa giác quan. Tùy theo trường hợp, trạng thái thụ động của tâm được gọi là bhavaṅga (tâm thường tịnh), cuti (**tử thức**) hay **kết sanh thức** (paṭisandhi).

Bhavaṅga. Như đã nói trước, tâm bhavaṅga là một hình thức nguyên ủy của tâm. Nó trôi chảy từ lúc thụ thai đến lúc chết trừ phi bị kích tố gián đoạn ở một trong các cửa giác quan. Khi có một kích tố đi vào, nó trở nên tích cực, phát sanh ra một **diễn trình của tâm** (citta vīthi)^[12]. Diễn trình này được phân tích tỉ mỉ trong Abhidhamma.

Một diễn trình tư tưởng đầy đủ, xảy ra qua các cửa vật lý giác quan, được 17 **tâm sát na** (citta khana) tạo thành. Đó là:

1. Bhavaṅga đang chảy ở trạng thái tiêu cực cho đến khi một trong năm giác quan tiếp xúc với đối tượng.
2. Bhavaṅga rung động trong khoảng một tâm sát na.
3. Bhavaṅga cắt đứt giòng trôi chảy.
4. Một tâm hướng về đối tượng qua cửa giác quan đã bị kích thích.
5. Thức của giác quan tương ứng; mắt chẳng hạn; nhãn thức.
6. Tâm sát na kế là **tiếp thọ tâm** có nhiệm vụ tiếp nhận đối tượng.
7. Khi đối tượng đã được tiếp nhận, tâm sát na kế tiếp là **tâm suy đặc** có nhiệm vụ điều tra đối tượng.
8. Sau khi điều tra xong đối tượng, **xác định tâm** khởi lên trong sát na kế tiếp để xác định đối tượng. Giai đoạn này được gọi là ‘ngưỡng cửa đưa đến diễn trình của tư tưởng tốt hay xấu’. Từ 1 đến 8 các khoảnh khắc của tâm đều là *vô nhân* và hoặc là *duy tác* hay *kết quả*. Đó là, chúng không có nhân thiện ác và thuần tính cách duy tác hay kết quả.
9. đến 15. Sau khi đối tượng đã được xác định, giai đoạn quan trọng nhất theo quan điểm luân lý tiếp sau. Giai đoạn này, gọi là javana, có bảy tâm sát na kế tiếp nhau có cùng tính chất. Ở giai đoạn này, tính thiện hay ác đã được quyết định, tùy vào các tâm có nhân thiện hay bất thiện. Vì thế, những khoảnh khắc tâm javana^[13] này có nhân và cũng tạo nghiệp mới.
16. và 17. Theo sau tâm javana thứ bảy, giai đoạn ghi nhớ xảy ra, gồm có hai sát na; được gọi là tadāmbana. Khi tâm ghi nhớ thứ hai diệt đi, giòng Bhavaṅga tiếp tục trôi chảy cho đến khi bị một giòng tư tưởng khác làm cho gián đoạn

Các khoảnh khắc của tâm tiếp nối và kế vị nhau cực nhanh; mỗi khoảnh khắc tùy thuộc vào khoảnh khắc trước và có cùng đối tượng. Không có ngã hay linh hồn nào hướng dẫn diễn trình này. Diễn trình xảy ra nhanh đến nỗi chánh niệm phải rất mãnh liệt và nhanh nhẹn để ít nhất là nhận ra được khoảnh khắc tâm có tính quyết định - **xác định tâm** (votthapana) - để ta có thể cai quản những khoảnh khắc javana bằng các tác ý thiện.

Khi cửa tâm ý tiếp nhận một đối tượng tâm pháp, tuần tự các chuỗi các biến cố có hơi khác với cái chuỗi xảy ra qua cửa giác quan. Tâm hướng về ý môn cùng loại tâm trong khoảnh khắc xác định - votthapana - khởi lên trong diễn trình thuộc về giác quan này. Khoảnh khắc hướng về ý môn này có thể nhận biết đối tượng vừa được thấy, nghe, ngửi, nếm hay xúc chạm, như vậy có thể tạo nên trí nhớ. Bởi vì cái đối tượng tâm pháp ấy đã được tiếp nhận và điều tra, những chức năng này không cần phải được thi hành nữa và khoảnh khắc hướng về ý môn nhường bước cho các tâm javana. Lại nữa, những tâm này có ý nghĩa luân lý đáng kể. Trừ khi phép quán niệm thích hợp được hành trì, ví dụ, những lời khó chịu được nghe trước đây có thể thành linh trở lại trong tâm và các tâm javana có nhân từ sân hận được gọi lên; từ đó (tạo) hành bất thiện.

Tâm vào lúc chết. Khi người sắp sửa chết, tâm bhavaṅga bị gián đoạn, rung chuyển trong một khoảnh khắc rồi diệt đi. Sự gián đoạn do một đối tượng tự hiển bày ở cửa tâm ý tạo ra. Kết quả của sự hiển bày này là tâm hướng về cửa tâm ý khởi lên. Theo sau là năm khoảnh khắc của tâm javana vốn yếu đuối, thiếu sức tái sinh sản và chỉ có nhiệm vụ xác định bản chất của kết sanh thức. Các tâm javana có thể hay không được tâm kéo dài trong hai khoảnh khắc ghi nhớ (tadālamhana). Sau đó là tử thức có cùng tính chất và đối tượng như với tâm bhavaṅga. Tử thức chỉ thi hành nhiệm vụ báo hiệu sự chấm dứt mạng sống. Điều quan trọng là nhận ra sự khác biệt giữa tử thức và các tâm javana trước nó. Tử thức là sự chấm dứt giòng bhavaṅga của một mạng sống và không quyết định bản chất của lần tái sinh tới. Các tâm javana xảy ra ngay trước khi tử thức sanh khởi tạo nên một diễn trình nghiệp báo và quyết định bản chất của kết sanh thức.

Đối tượng tự biểu hiện ở cửa tâm ý, ngay trước khi chết^[14], được xác định bởi nghiệp theo căn bản ưu tiên như sau:

- I. Các hành nghiệp quan trọng do người đang hấp hối làm từ trước. Có thể đây phước báu như sự nhập định cõi thiên, hay có thể là vô phước như phạm các tội nặng. Tất cả các hành này mạnh đến nỗi làm lu mờ các nghiệp khác khi quyết định tái sanh. Đó là nghiệp cực trọng (garuka kamma).
- II. Nếu không có những hành nghiệp quan trọng như thế, cái gì thường hay làm, dù tốt hay xấu, sẽ chín mùi. Được gọi là nghiệp tập quán (ācinna kamma).
- III. Nếu nghiệp tập quán không trở, cái được gọi là hành kế cận cái chết (asanna kamma) sẽ kết trái. Trong trường hợp này cái tư tưởng đã được kinh nghiệm khi việc thiện hay ác đã làm trong quá khứ gần, vào lúc chết sẽ xảy ra.
- IV. Nếu ba trường hợp đầu không xảy ra, các hành tích chứa từ quá khứ sẽ trở quả. Đây được gọi là nghiệp tích lũy (katatta kamma).

Tùy theo một trong bốn loại nghiệp kể trên, đối tượng tự hiển bày ở cửa tâm ý có thể là một trong ba loại sau:

- Chính hành ấy, đặc biệt nếu hành ấy là cực trọng.
- Vài dấu hiệu của hành ấy (kammanimitta); ví dụ, người bán thịt thấy con dao, thợ săn thấy súng hay thấy con thú bị giết chết, người mộ đạo thành kính có thể thấy hoa ở ban thờ hay đang dâng thực phẩm cho chư tăng.
- Dấu hiệu của một nơi người đang hấp hối sẽ sanh về (cảnh giới tương gati nimitta), như cảnh thiên giới, địa ngục...

Sự liệt kê ngắn gọn về điều sẽ xảy ra vào lúc chết tạo cho ta cảm nghĩ về sự cấp bách tránh làm các điều ác bằng thân khẩu ý và làm các điều phước thiện. Nếu không làm ngay bây giờ, ta sẽ không thể làm được vào lúc chết - cái chết có thể đến không trông đợi. Câu kệ 288 và 289 Kinh Pháp Cú nói:

*Không có người con nào
Kể cả cha, thân quyến*

*để bảo vệ cho (mình);
Kẻ bị cái chết chinh phục
không tìm thấy được sự
bảo vệ từ họ hàng.
Nhìn thấy sự kiện đó,
Hãy để người giới-trí
Dọn mau đến Niết Bàn*

Kết sanh thức. Gọi là paṭisandhi citta, nghĩa là ‘thức nối kết’. Kết sanh thức là một hành vi của tâm khởi lên vào khoảnh khắc đầu tiên của kiếp đời, khoảnh khắc thọ thai. Thức này được tâm nghiệp cuối cùng của kiếp trước quyết định.

Yếu tố cho sự sanh khởi của một sanh linh có tính nghiệp báo này vận hành qua kết sanh thức. Các khuynh hướng tích lũy từ những kiếp trước được chuyển sang kết sanh thức và như thế diễn trình sanh, tử, tái sanh... cứ thế tiếp diễn. Mỗi kết sanh thức là một thức mới, không phải là sự tiếp nối của thức cũ trong kiếp trước. **Vì thế không có chỗ đứng cho quan niệm linh hồn trong tái sanh.** Trong quãng đời nào đó của một người, chỉ có một kết sanh thức. Một khi nhiệm vụ nối kết hai kiếp đời đã được kết sanh thức làm xong, thức trong bào thai vừa mới tạo đi ngay vào trạng thái bhavaṅga ngưng nghỉ. Trạng thái này trôi chảy dọc theo kiếp sống mới với vô số lần gián đoạn bởi một số các kích thích rồi chấm dứt và thành tử thức của kiếp đời đó.

Sự trì tụng kinh Phật trước mặt người đang hấp hối là nhằm để khơi động tâm tạo nghiệp thiện (kusala kamma cittas) trong người ấy để diễn trình tư tưởng cuối cùng sẽ là diễn trình thiện và dẫn đến sự tái sanh thuận lợi.

Không cần biết đến hoàn cảnh nào con người được sanh vào, bị tật nguyên hay được toại nguyện, sanh vào cõi người là kết quả của nghiệp thiện. Chỉ có trong cõi người, người ta mới có thể bắt đầu sự diệt tận hết thảy khổ đau. Đức Phật đã dạy rằng, sau khi rời bỏ kiếp người, trong khoảng thời gian thật dài, không có bao nhiêu trở lại cõi ấy^[15]. Vì thế, tùy nơi ta mà tận dụng tối đa cơ hội đang mang kiếp người này.

Các tâm cõi thiện. Các tâm xảy ra qua năm cửa giác quan và cửa tâm ý; các tâm nhận lấy đối tượng giác quan, tất cả thuộc về cõi dục giới. Chúng được gọi là tâm cõi dục giới (kāma-vacara cittas). Các tâm cõi thiện là tâm thức ở trạng thái nhập thiền. Đối tượng của các tâm ấy không phải là cảm thọ giác quan nhưng là đối tượng thiền quán được kinh nghiệm qua cửa tâm ý. Tâm cõi thiện có thể còn tùy thuộc vào vi sắc (tâm cõi sắc - rūpāvacara citta) hay nếu tinh luyện hơn, có thể độc lập với sắc thể (tâm cõi vô sắc - arūpāvacara citta).

Có năm tầng ở cõi sắc giới và bốn tầng cõi vô sắc. Sẽ không có sự phân tích các tầng này, chỉ có điều muốn nói là tầng sau tinh luyện hơn tầng trước nó.

Chứng đắc tầng thứ nhất quả là cực khó. Để được thế, hành giả phải an trú vững trong giới và ít nhất là tạm thời, diệt trừ năm chướng ngại. Năm chướng ngại là: kāmacchanda thèm muốn dục vọng; vyapāda sân hận; thīna hôn trầm, middha đã dưng; uddhacca lao xao, và kukkuccha lo lắng; vicikicchā hoài nghi.

Cho dù có khó khăn, nỗ lực chứng đắc cõi thiện bằng thiền tĩnh lặng (samatha bhāvanā) thật là xứng đáng. Dù không đạt được tầng thứ nhất, chỉ việc loại trừ năm chướng ngại tâm ý ngăn ngại không thôi cũng đủ cho ta thưởng thức hương vị an lạc vượt xa cái lạc của giác quan. Trong đời sống hàng ngày vào lúc có lao xao, lo lắng và lo âu, nhờ ngồi trong một thời gian và phát triển định ta sẽ đạt lợi ích. Ta sẽ chứng nghiệm rằng thật không gì thỏa mãn hơn khả năng duy trì sự kiểm soát về tâm ý vốn hư ảo và dễ thay đổi này.

Các tâm cõi siêu thế (lokuttaracittas). Chữ lokuttara rút từ loka và uttara. Loka chỉ cho năm tập hợp, ngũ uẩn, uttara nghĩa là vượt quá. Vì vậy, lokuttara ngụ ý là các trạng thái của tâm vượt quá thế giới của tâm và sắc; do đó chúng là tâm cõi siêu thế.

Các trạng thái của tâm siêu thế này thuộc về những ai đã tu tập tuệ quán về ba khía cạnh của kiếp sống: vô thường, khổ, vô ngã. Từ kết quả của tuệ quán này, một người vượt qua giai đoạn phạm tục

(puthujjana) để trở thành thánh (ariya puggala). Với sự chuyển hóa này, có một sự thay đổi triệt để trong cuộc đời và bản chất của người ấy bởi vì một số các ô nhiễm nhất định nào đó hoàn toàn bị đoạn diệt hẳn, không còn sanh khởi nữa. Các ô nhiễm này tạo thành **mười ràng buộc** (samyojanā) cột trói con người vào bánh xe luân hồi. Tuần tự, chúng bị diệt trừ khi hành giả trở thành bậc Sotāpanna (nhập giòng), Sakadāgāmi (trở lại một lần), Anāgāmi (không trở lại nữa) và bậc A La Hán. Ta sẽ đề cập đến các trạng thái siêu thế này khi bàn đến Niết Bàn.

-----*

3

Tâm Phụ Tùy

Thực tại tuyệt đối thứ hai là tâm phụ tùy (cetasika). Chúng là những yếu tố tâm thức hay nhóm phụ tùy khởi lên và diệt đi cùng lúc với tâm, có cùng căn và đối tượng.

Tạng Abhidhamma liệt kê 52 tâm phụ tùy. Một là **thọ**, hai là **tưởng**. Năm mươi tâm phụ tùy còn lại được gọi chung là sankhārā.

Cảm giác (vedanā)^[16]

Cảm giác có một địa vị vô cùng quan trọng trong Phật Pháp. Con người ai cũng có bốn đặc tính chung của thực tại sau: thân và cảm giác của nó, tâm và nội dung của nó (là pháp). Bốn đặc tính này tạo thành bốn lãnh vực trong kinh Satipatthāna (Bốn Niệm Xứ), bốn đại lộ đưa đến sự hiểu biết về *hiện tượng* con người. Khi sự tra gạn, tự vấn về hiện tượng con người hoàn tất, mỗi đặc tính phải được kinh nghiệm bằng cách quán về cảm giác.

Đó là lý do đức Phật đặc biệt nhấn mạnh đến tầm quan trọng của cảm giác. Ngài nói trong kinh Brahmajāla: ‘**Bậc Giác Ngộ Toàn Triệt đã được giải thoát, tự tại khỏi những tham ái bằng cách nhìn thấy đúng như thật sự sanh khởi, sự hủy diệt, sự ngọt ngào, sự nguy hiểm của cảm giác, và sự thoát ly khỏi cảm giác**’^[17].

Bất cứ cái gì ta kinh nghiệm được trong đời sống này đều qua sáu cửa: ngũ quan và tâm ý. Theo luật duyên khởi, ngay khi có **xúc** xảy ra trong sáu cửa tâm và vật lý này, ngay khi ta gặp phải bất kỳ một hiện tượng tâm hay vật lý nào, cảm giác khởi lên. **Bất cứ cái gì khởi lên trong tâm đều có cảm giác đi kèm**^[18]. Đức Phật còn nói: ‘**Cái gì cảm giác được, cái ấy dính dáng đến khổ đau**’^[19]. Ở tầng lớp ý thức, nếu không chú ý đến cái gì đang xảy ra trong thân, ta vẫn không hay biết gì về vedanā cả. Trong bóng tối của vô minh, một phản ứng thuộc về cảm giác bắt đầu hình thành trong vô thức, một sự thích hay không thích chỉ trong chốc lát ngắn ngủi, phát triển thành **tham** hay **sân**. Phản ứng này được lập đi lập lại và cường điệu hóa vô số lần trước khi in dấu lên tầng ý thức. Nếu hành giả chỉ chú trọng đến tầng ý thức không thôi, vị ấy sẽ chỉ nhận biết được tiến trình sau khi phản ứng đã xảy ra thì đã muộn, phản ứng ấy đã quy tụ đủ sức mạnh nguy hiểm để không chế hoàn toàn vị ấy. Trước khi cố gắng dập tắt nó, vị ấy để cho tia chớp cảm giác nháng lên ngọn lửa cuồng nộ, để rồi tự tạo cho mình những khó khăn không cần thiết. Nếu hành giả có học pháp quán về cảm giác trong thân một cách khách quan, vị ấy sẽ cho phép mỗi tia chớp tự thiêu đốt nó mà không bùng lên thành một ngọn lửa lớn. Bằng cách chú trọng đến khía cạnh thân thể, vị ấy trở nên có ý thức rõ rệt về vedanā ngay khi nó khởi lên, và có thể ngăn cản không để cho bất cứ phản ứng nào xảy ra^[20].

Khía cạnh thân thể của thọ quan trọng vì nó hiển t bày sự cảm nghiệm rõ ràng, sống động về thực tính vô thường trong ta. Sự đổi thay diễn ra trong ta theo từng khoảnh khắc, tự biểu hiện trong vai trò cảm giác. Tính vô thường đó phải được kinh nghiệm ở trình độ cảm giác này^[21]. Sự quán chiếu về các cảm giác đang thay đổi thường xuyên cho phép ta chứng nghiệm được tự tánh vô thường của mình. Sự chứng nghiệm này chỉ rõ cho ta thấy là **tham đắm vào cái gì tạm bợ quả là vô dụng**. Như vậy, kinh nghiệm trực tiếp về **vô thường** tự động tạo nên sự buông bỏ chấp trước, không những ngăn cản được những phản ứng tươi rói của **tham** và **sân**, mà còn tận diệt được cái thói quen hay phản ứng. Cứ theo cách này người ta dần dần giải thoát cái tâm khổ đau. Nếu khía cạnh thân thể của thọ không được kể đến, nhận thức về vedanā vẫn còn phiến diện và khiếm khuyết. Vì thế đức Phật lập đi lập lại sự quan trọng của việc kinh nghiệm vô thường qua cảm giác của thân:

*những ai thường nỗ lực
hướng nhận thức về thân
không làm hành bất thiện
gắng làm việc phải làm
người ấy liễu ngộ rằng
đã thoát khỏi ô nhiễm*[\[22\]](#)

Trong Abhidhamma, vedanā còn có nghĩa là kinh nghiệm cảm tính về một đối tượng (cảm thọ); nó không ngụ ý xúc động (xuất hiện dưới đề mục khác). Thọ liên kết với mỗi loại tâm. Giống như tâm, nó ngăn ngủi, khởi lên và diệt đi trong chớp nhoáng. Sự khởi lên và diệt đi xảy ra theo thứ tự nhanh đến nỗi chúng tạo ra một ảo tưởng là có sự dính kết và lâu bền, ảo tưởng này che mờ đi tính chốc lát ngăn ngủi. Nhưng qua sự hành trì quán niệm, ta có thể kinh nghiệm được tính chốc lát ngăn ngủi này. Rồi (hành giả) sẽ chứng nghiệm rằng không có ngã hay một người đại diện nào kinh nghiệm cảm thọ cả. **Chỉ có sự sanh khởi và hủy diệt của một diễn trình phi nhân cách.** Một khi còn chưa thấy được cái diễn trình phi nhân cách này xảy ra như thế nào, ta còn tin rằng thọ là tự ngã, hay ngã làm chủ **thọ**, hay **thọ** nằm trong ngã, hay ngã ở trong **thọ**. Những quan điểm này giữ rịt ta ở chỗ khổ đau, phiền não, than van, đau đớn, khổ sở và tuyệt vọng.

Thọ thường được chia làm ba loại: lạc thọ, khổ thọ, thọ không lạc không khổ. Thiếu sự **suy xét kỹ lưỡng** (yonosi manasikāra), lạc thọ dẫn đến tham ái, khổ thọ đưa đến sân hận, thọ không lạc không khổ dẫn đến vô minh. Lạc thọ là lạc khi hiện hữu nhưng khi diệt (tất nhiên) nó tạo khổ đau, nó thành khổ thọ. Còn khổ thọ là khổ khi hiện hữu, nhưng khi diệt, nó trở thành dễ chịu[\[23\]](#) khiến một người bình thường nghĩ rằng: ‘Bây giờ ta đã khỏe rồi’. Thọ không lạc không khổ, với sự vắng mặt của sự chú ý minh mẫn, có thể nuôi dưỡng vô minh và sự lãnh đạm vô tình đến bất kỳ hạnh phúc của ai. Tuy nhiên nếu ai đã tu tập thiện niệm dựa trên tuệ quán, khi thọ không lạc không khổ khởi lên, tâm tiếp tục an trú trong **bình thản**, không bị chao động trong mọi hoàn cảnh. Tâm thái **bình thản** này giúp ta phá vỡ được phản ứng theo thói quen và là một trong những hình thức cao nhất của hạnh phúc[\[24\]](#).

Theo tạng Luận, hai loại phân loại thọ khác nữa cần được đề cập tới:

Loại có năm: lạc thọ thuộc về thân, khổ thọ thuộc về thân, hỷ, ưu và xả

Loại có sáu: thọ phát sanh từ sự tiếp xúc với mắt tai mũi lưỡi thân và ý.

Nhận thức (saññā)

Saññā là sự nhận biết về những khía cạnh đặc biệt của đối tượng. Nó có sáu phần trong tương quan với năm đối tượng của giác quan (sắc, thanh, hương, vị, xúc) và pháp. Nó cho phép ta nhận biết một đối tượng được nhận thức trước đó.

Giống như cảm thọ, saññā (**nhận thức**) là một diễn trình phi nhân cách sanh và diệt trong chốc lát. Nếu tính chốc lát và bản chất phi nhân cách của **nhận thức** không được tuệ quán hiểu rõ ràng đầy đủ, một lần nữa, các nhận biết sai lầm sẽ khiến cho ta nghĩ rằng **nhận thức** là ngã, hay ngã chiếm hữu **nhận thức**, hay **nhận thức** nằm trong ngã, hay ngã ở trong **nhận thức**.

Có bốn điên đảo (vipallāsa) vạy treó **nhận thức**:

cái vô thường cho là thường,
cái khổ cho là sướng hay tạo hạnh phúc,
cái vô ngã cho là ngã,
cái bất tịnh cho là tịnh

Sự lệch lạc này, bắt nguồn từ vô minh, làm gia tăng ái dục, bám víu và khổ đau. Chỉ có hành trì quán niệm người ta mới có thể nhìn thấu suốt và tránh được các điên đảo này.

Nhận thức và trí nhớ. Trí nhớ không xảy ra qua một yếu tố đơn thuần nhưng qua một diễn trình phức tạp trong đó **nhận thức** đóng vai trò quan trọng nhất. Khi ý thức nhận biết một đối tượng qua các giác quan, **nhận thức** rút tĩa ra ‘dấu vết đặc biệt’ của đối tượng. Khi chính đối tượng đó được ‘gặp gỡ’ lại vào một dịp khác, **nhận thức** một lần nữa lưu ý đến dấu vết đặc biệt đó giống với dấu vết trước. Nó ‘nắm bắt’ lấy tính tương đồng của dấu vết. Sự nắm bắt này là một chuỗi phức hợp các tiến

trình tư tưởng, trong đó, một trong những tiền trình tư tưởng chấp nối đối tượng hiện có với đối tượng trước đó và một tiền trình tư tưởng khác gán vào đối tượng hiện có cái tên của đối tượng trước. Trí nhớ sẽ tốt nếu sự ‘nắm bắt’ này khéo thi hành nhiệm vụ của mình, và ‘sự nắm bắt’ này sẽ hoạt động khéo nếu sự ‘phân biệt’ dấu vết đặc biệt của đối tượng được rõ ràng, không bị che khuất bởi ý tưởng không thích hợp. Nhận thức rõ ràng đến từ tác ý. Vì đức Phật dạy: ‘**Trong cái thấy chỉ là cái thấy, trong cái nghe chỉ là cái nghe, trong cái thọ nhận qua giác quan chỉ là cái thọ nhận qua giác quan, trong cái nhận thức chỉ là cái nhận thức**’ [25].

Saṅkhārā. Ngay sau khi thành đạo, đức Phật đã thốt lên lời nói này (Dhammapada XI. 8 & 9 (153 & 154):

*Aneka-jāti saṃsāram
sandhāvissam anibbisam
gahakārakam gavesanto
dukkhā jāti punappunam.
Gahakāraka! Dittṭho’si
Puna geham na kāhasi
Sabbā te phāsukā bhaggā,
gahakūṭam visañkhitam.
Visañkhāra-gataṃ cittam.
taṇhānam khayam ajjhagā.*

nghĩa là:

*Trong cõi saṃsāra này, với bao lần sanh tử,
Ta đã bao lần chạy, tìm, nhưng không thấy
kẻ đã xây căn nhà này;
cứ thế ta đối diện khổ đau của cái sanh mới.
— kẻ xây nhà kia! Nay đã bị bắt gặp
Người sẽ không xây nhà cho ta nữa.
Tất cả các đòn chèo đã gãy,
Các lỗ chôn cột nhà đã vỡ tan tành.
Tâm đã không còn saṅkhāra nữa,
đã chứng được sự tận diệt của tham ái.*

Visañkhāra: vì là không, saṅkhāra được hiểu là những duyên nghiệp chịu trách nhiệm cho sanh tử tái diễn. Những duyên nghiệp chịu trách nhiệm cho sự tái diễn ấy là gì? Là năm mươi tâm phụ tùy còn lại. Chúng chia thành bốn nhóm:

Tâm phụ tùy cùng khởi lên với tâm (sabba citta sādhanā)
Tâm phụ tùy biệt khởi với tâm (pakinnakā)
Tâm phụ tùy bất thiện (akusalā)
Tâm phụ tùy thiện (sobhanā)

Các tâm phụ tùy cùng khởi lên với tất cả các tâm. Gọi thế vì chúng chung cho mỗi tâm. Có bảy tâm phụ tùy loại này: hai trong số đó là thọ và **nhận thức** đã được đề cập ở trên; năm tâm phụ tùy còn lại là (thứ tự không mang ý nghĩa quan trọng gì vì chúng đồng hiện hữu trong bất cứ tâm nào:

1. **Xúc** (phassa), sự gặp gỡ nhau giữa giác quan, đối tượng và thức tương ứng.
2. **Định** (ekaggatā), sự định tâm vào một đối tượng gạt bỏ tất cả các đối tượng khác.
3. **Chú ý** (manasikāra), sự chuyển hướng tự nhiên của thức về đối tượng mà đối tượng này dính những tâm phụ tùy có liên quan vào nó.
4. **Sinh khí** (jīvitindriya), sinh lực giúp đỡ và duy trì những tâm phụ tùy khác.
5. **Tác ý** (cetanā), hành vi của ý muốn. Từ quan điểm tâm lý học, tác ý quyết định những hành vi của các tâm có liên quan; từ quan điểm luân lý học, nó quyết định những hậu quả không thể tránh được của nó. Tác ý dẫn đến hành động bằng thân khẩu ý và như thế trở thành yếu tố chính đứng sau nghiệp. Vì thế đức Phật nói: ‘cetanāham bhikkhave kamma-mavadāmi’ (Tác ý, này các tỷ kheo, là nghiệp, Ta tuyên bố như thế). Như vậy các hành thiện hay bất thiện, được làm có chủ

ý lần hồi sẽ được những hậu quả tương xứng của nó theo sau. Nhưng nếu vô tình đắm lên cơn trùng và làm nó chết, hành vi như thế không có ý nghĩa nghiệp quả hay tội lỗi nào vì tác ý không có mặt. Lập trường của đức Phật ở đây trái hẳn với quan điểm đương thời của Nigantha Nātaputta, giáo chủ Jainism. Nātaputta chủ trương rằng ngay trong hành vi vô ý cũng tạo nghiệp, như vậy sự giải thoát khỏi luân hồi chỉ có thể đạt được khi ngừng chỉ tất cả các hoạt động.

Các tâm phụ tùy biệt khởi với tất cả các tâm. Sáu tâm phụ tùy được gọi là biệt khởi, không như chung khởi, vì chúng không cần phải hiện hữu trong mỗi tâm. Đó là:

1. Vitakka (hướng tâm về đối tượng) hướng các tâm phụ tùy khác vào đối tượng khi sự chú ý mang đối tượng vào vòng định lực. *Vitakka là hình thức nhận biết sơ đẳng nhất về đối tượng của tâm bằng cách lưu lại dấu vết trên đối tượng để có thể nhận ra nó sau này: ‘Nó đây! như người mù thốt lên khi sờ biết voi’ (Con Đường Thanh Lọc ch 4, 91).*
2. Vicāra (xoay quanh đối tượng) làm cho các tâm phụ tùy trụ vào đối tượng. *Khi đã định, vicāra không còn đi ra khỏi phạm vi của đối tượng nữa. Trong phần luận giảng về Bộ Kinh Tăng Chi, một tỷ dụ được nêu lên: ‘Khi người thợ gốm dùng cần để quay bàn uốn và nắn chậu bình, vitakka là bàn tay giữ vững phần bên ngoài, vicāra là tay kia di động dây đó để nắn [26].*
3. Adhimokha (quyết định) ngăn các tâm phụ tùy không cho do dự mà phải dứt khoát quyết định.
4. Viriya (tinh tấn) thêm sinh lực cho tâm phụ tùy và chống lại sự biếng lười.
5. Pīti (hỉ) tạo cho đối tượng có sự thú vị để làm cho tâm hăng hái.
6. Chanda (ý muốn làm), ao ước muốn làm, muốn đạt mục đích.

Các tâm phụ tùy biệt khởi và cùng khởi tự chúng không có ý nghĩa luân lý rõ ràng, nhưng sẽ trở thành thiện, bất thiện hay trung tính tùy thuộc vào loại tâm nào chúng xảy ra với.

Các tâm phụ tùy bất thiện. Có 14. Bốn tâm phụ tùy bất thiện đầu tiên hiện hữu trong các tâm bất thiện. Các tâm phụ tùy khác còn lại thì tùy biến.

1. Si (moha) đồng nghĩa với vô minh trong bốn thánh đế.
2. Không biết xấu hổ (ahirika) là thiếu lương tâm, không phải là thiếu tiếng nói huyền bí nhắc bảo bên trong, mà thiếu sự ghê tởm đối với điều ác.
3. Không ghê sợ tội lỗi (anottappa) là tính táo bạo bắt nguồn từ vô minh về luân lý.
4. Lao chao (uddhacca) là trạng thái bồn chồn không yên biểu thị đặc tính của tất cả các hành bất thiện, trái với an lạc liên kết với các hành thiện.
5. Tham (lobha) đồng nghĩa với ái (taṇhā) một trong ba nhân bất thiện xảy ra trong hai hình thức lộ liễu và vi tế.
6. Tà kiến (diṭṭhi) là nhìn sự vật việc theo lối lệch lạc. Có vài loại tà kiến:
 - ngã kiến (sakkāya diṭṭhi) quan niệm có ngã
 - chủ nghĩa vĩnh cửu (sassata diṭṭhi) hay chủ nghĩa đoạn diệt, chết là hết (uccheda diṭṭhi)
 - không có quả (natthi diṭṭhi), không có nhân (ahetuka diṭṭhi) và không có tốt xấu luân lý (akiriya diṭṭhi)
7. Ngã mạn (māna) là sự tự lượng giá khởi lên khi so sánh với người khác cho mình hay hơn, bằng và kém thua.
8. Sân (dosa), một nhân bất thiện khác, là một phản ứng tiêu cực lại đối tượng kể từ tính hơi nóng nảy cho đến giận dữ đến độ đập phá, hủy diệt.
9. Đố kỵ (issā) là thiếu khả năng chịu đựng được sự giàu có, thịnh vượng của kẻ khác, nó liên kết với ghen ghét.
10. Ích kỷ (nacchariya) là ước mong kẻ khác không cùng chung cảnh ngộ sung sướng của mình, nó cũng liên kết với ghen ghét.
11. Lo âu (kukkucca) là hối hận, lo nghĩ, hối tiếc về việc ác đã làm hay việc thiện bỏ không làm.

12. Hôn trầm (thīna)

13. Dã dục (middha): cùng với hôn trầm, cặp này chỉ sự lười biếng hay buồn chán, là trở ngại thường xuyên cho sự tiến bộ về đường tu.

14. Nghi hoặc (vicikicchā) là trạng thái chần chờ, do dự, không nhất quyết của tâm.

Các tâm phụ tùy thiện. Có hai mươi lăm tâm phụ tùy thiện. Mười chín tâm phụ tùy thiện luôn hiện hữu với tâm thiện, sáu có thể biến đổi.

Mười chín tâm phụ tùy thiện luôn hiện hữu với tâm là:

1. Tín (saddhā), cũng được gọi là niềm tin, với người học Phật có nghĩa là tin vào tam bảo và tin vào những nguyên tắc trong lời Phật dạy. Nhưng saddhā này không có giá trị gì cả nếu nó không ảnh hưởng gì đến lối sống của mình[27].

2. Niệm (saṭi): đó là ý thức mình mãi làm cho ta nhận biết rõ ràng cái gì đang xảy ra quanh ta, trong từng khoảnh khắc, qua năm giác quan và tâm ý. Niệm là yếu tố cốt tủy của thiền quán thực tánh, khi nó phải kết hợp với sự hiểu biết rõ ràng về sự thích hợp, mục đích và tương thuận với thực tại với bất kỳ hành động nào. Rồi nó được gọi là chánh niệm (sammā saṭi). Thường thường một người trung bình hành xử trong thất niệm, cử động, hành vi của người ấy phát nguồn từ ảnh hưởng của thói quen. Chánh niệm có hai chức năng: một là gia tăng sức hồi tưởng (nhớ) hai là phân xét cái gì là thiện và cái gì là bất thiện. Chánh niệm là khả năng thuộc về tinh thần có thể duy trì sự thăng bằng giữa các khả năng khác: tín, tinh tấn, định và tuệ.

3. Biết xấu hổ (hiri) trái ngược với tâm phụ tùy bất thiện thứ hai vừa nói ở trên

4. Biết ghê sợ tội lỗi (ottappa) trái ngược với tâm phụ tùy bất thiện thứ ba vừa nói ở trên.

5. Không tham (alobha) ngăn chặn tham đắm và trường dưỡng lòng rộng lượng

6. Không sân hận (adosa) đồng nghĩa với lòng từ ái (mettā). Nó ngăn không cho người khỏi sự tức bực và giận dữ.

7. Bình thản (tatramajjhata, upekkhā) là thăng bằng tâm trí, một phẩm tính trung dung, thoát khỏi tham đắm chấp trước và tị hiềm.

8. đến 19. Mười hai tâm phụ tùy sau đây tạo thành sáu cặp, một phần tử trong cặp ảnh hưởng phần 'thân' của tâm phụ tùy (kāya), phần tử còn lại ảnh hưởng toàn thể cái tâm. Sáu cặp được kể sau, còn tên gọi tự nói lên được tính chất của chúng:

a) điềm tĩnh (passaddhi) của tâm phụ tùy và tâm

b) nhẹ nhàng (lahutā) của tâm phụ tùy và tâm

c) mềm mỏng dễ uốn nắn (mudutā) của tâm phụ tùy và tâm

d) thích ứng (kammaññatā)

e) thành thạo (pagaññatā) của tâm phụ tùy và tâm

f) ngay thẳng (ujukatā) của tâm phụ tùy và tâm

Các tâm phụ tùy có tính kiềm chế (virati) ngăn cản người ta không cho nhúng tay vào điều ác. Ba tâm phụ tùy đó là:

20. **Chánh ngữ** (samma vacā) ngăn không cho nói dối, vu cáo và nói lời ác và nhảm nhí

21. **Chánh hành** (samma kammantā) ngăn không cho sát hại, trộm cắp và tà dâm.

22. **Chánh mạng** (sammā ajīva) ngăn không cho sinh sống bằng nghề tác hại cho sanh linh khác.

Các tâm phụ tùy vô lượng (appamaññā) là tâm bi và tâm hỷ, gọi là vô lượng vì chúng không có biên giới rải khắp đến các chúng sanh. Bi và hỷ cùng với từ và xả tạo thành tứ vô lượng tâm (brahmavihāra). Từ và xả được bàn đến dưới phần tâm phụ tùy thiện:

23. **Bi** (karunā) có đặc tính bị xúc động vì sự khổ đau của kẻ khác. Sự buồn bã ta có thể kinh nghiệm phải cho người thân bị khổ đau hay chết không phải là bi thực sự. Sự buồn bã ấy là cảm thương, một

biểu hiện của đau khổ. Lòng bi thực sự khởi lên khi tâm thức, tách rời khỏi sự quan ngại bản thân, bị khuấy động lên vì sự khổ đau của người khác, cảm thọ sự khổ đau như của mình.

24. **Hĩ** (muditā) có tính chia niềm vui, hoan hỉ với người khác. Thường người ta hoan hỉ sự thành công với người gần gũi và thân với mình, nhưng ít khi hoan hỉ với sự thành công và thịnh vượng của người xa lạ, đừng nói chi tới kẻ thù địch. Hĩ đón nhận mọi sanh linh và không thể cùng có mặt với tâm phụ tùy bất thiện ghen ghét.

25. Tâm phụ tùy **tuệ** (paññā) cho phép ta thấy được vạn pháp đúng thực tánh của nó: vô thường, khổ và vô ngã.

Điều quan trọng là nhận ra tâm phụ tùy bất thiện và thiện nào hiện đang hoạt động trong tâm thức ta. Nếu không biết chúng là gì ta sẽ không thể nhận ra được chúng khi chúng khởi lên. Nhưng khi tuệ giác phát triển, ta có thể hiểu được rằng không phải ‘ngã’ nào phạm các hành xấu hay tốt mà chính là các tâm phụ tùy này.

Qua sự thực hành giáo pháp, mục đích của ta là loại trừ tâm phụ tùy ác và gặt hái tâm phụ tùy thiện. Đức Phật đã tóm lược qua bốn pháp hành **chánh tinh tấn**. Hành giả quyết chí, tạo nỗ lực, khơi dậy năng lực, tận dụng tâm trí và gắng:

- ngăn ngừa sự sanh khởi của tư tưởng ác, bất thiện chưa sanh
- từ bỏ tư tưởng ác, bất thiện đã sanh khởi
- phát sanh tư tưởng thiện chưa sanh khởi
- giữ cho tâm phụ tùy thiện đã sanh khởi và không để cho chúng diệt đi, nhưng làm cho chúng tăng trưởng, chín mùi và phát triển trọn vẹn.

Còn về những tư tưởng bất thiện, để ngăn cho khởi sanh khởi và từ bỏ chúng ngay khi mới sanh, ta phải có chánh niệm về trạng thái của tâm, đó là, tâm có tham sân si hay không. Bằng cách luôn giữ chánh niệm, ta có thể học cách nắm lấy tâm phụ tùy bất thiện ngay khi chúng sanh khởi. Chỉ sự nhận biết này cũng đủ để ngăn không cho chúng tạo nên tảng, ngăn không đưa đến hành động qua thân khẩu ý. Nếu thường xuyên làm thế, những tư tưởng bất thiện này bị suy yếu đi và diệt dần dần.

Tuy vậy, đôi khi các tư tưởng bất thiện tiếp tục xảy ra và chỉ sự quán tâm thôi, không đủ để đối phó với chúng. Trong những trường hợp như thế, đức Phật đề nghị năm cách đối trị trong Majjhima Nikāya 20 (Xua tan loạn tưởng). Đại ý như sau:

- chuyển sự chú tâm sang một đối tượng thiện khác.
- gẫm về sự nguy hại của những tư tưởng bất thiện.
- chú ý đến sự xua đuổi nguồn gốc của tư tưởng này.
- nghiêng răng, áp lười lên nóc vọng và dần lầy, chinh phục, và đè nén tâm bằng tâm.

Thiền là khía cạnh quan trọng trong sự thực hành theo Phật đạo. Có 40 đề mục thiền quán Samādhī thích ứng với tâm tánh mỗi người và cũng có nhiều loại thiền quán thực tánh. Để chọn lựa đề mục thiền quán thích hợp, tốt nhất là tìm được sự chỉ bảo của vị thầy có đủ khả năng. Nếu không có vị thầy như thế, người ta phải chân thành tìm ra tâm tánh và đặc tính; tìm sự chỉ dẫn trong sách thiền. Vài thí dụ như sau:

- Tứ vô lượng tâm- **từ** cho sự sân hận, **bi** cho những ai hung ác, **hoan hỉ** cho ai hay đổ kỵ, ganh ghét, sân và nhàm chán; **xả** cho người thích ái dục tham lam.
- Với kẻ có tính tự phụ, quán về sự vắng mặt của một ngã hiện hữu trong mọi hiện tượng tâm-vật lý của kiếp sống.
- Với kẻ tham dục, quán về bản chất không đẹp đẽ của thân.
- Với kẻ có lòng tin lung lay, quán về Phật, Pháp và Tăng.

Mục đích tối hậu là để phát triển trí tuệ (paññā). Điều này đạt được qua thiền quán thực tánh (vipassanā bhāvanā) đưa đến sự hiểu biết đầy đủ bằng cách trực tiếp kinh nghiệm ba pháp ấn của cuộc sống: vô thường, khổ và vô ngã.

- [1] Ta thường nghe là Vi Diệu Pháp, Thắng Pháp hoặc dịch âm là A Tì Đàm.
- [2] Fumimaro Watanabe, *Philosophy and Its Development in the Nikāyas and Abhidhamma*.
- [3] Indian Buddhism. Nhận định này phù hợp với nhận xét của G. C. Pande trong ‘*Studies in the Origins of Buddhism*’: abhidhamma có nghĩa là ‘về dhamma’, ‘giải thích về dhamma’. Pande còn cho abhidhamma không có nghĩa là ‘dhamma đặc biệt’ như ta thấy trong tự điển Pali English của Pali Text Society.
- [4] Người học và thuần thực Abhidhamma.
- [5] W. K. S., *Encyclopædia of Buddhism*.
- [6] Dhammasaṅgaṇi Aṭṭhakathā 32.
- [7] W. K. S., *ibid*.
- [8] Các năng lực gây ảnh hưởng từ giác quan được gọi là indriyas vì chúng thống trị, đô hộ, hành xử như chúa tể (Indra có nghĩa là vua, chúa tể), như ông chủ bà chủ và chúng ta ngoan ngoãn vâng theo như đầy tớ.
- [9] W. S. K. *ibid*.
- [10] Có lẽ đóng góp quan trọng nhất trong lịch sử tư tưởng nhân loại là học thuyết nhân quả tương quan của Abhidhamma, trong đó quyền Paṭṭhāna khảo sát sự thực dụng của học thuyết này về các điều xảy ra trong nhận thức giác quan. W. S. K. *ibid*.
- [11] Điều này thật rõ ràng với người học Abhidhamma. Phần lớn của Tạng Luận là sự phân tích tổng hợp thế giới hiện tượng, nhưng Tạng Luận không phải ngưng lại ở chỗ chỉ thuần một thứ hiện tượng luận, mà còn đi sâu hơn nữa về thực tại tuyệt đối không điều kiện. Tuy vậy, Abhidhamma không phải là loại nhất nguyên luận chối bỏ tất cả thực tại khách quan cảm nhận được qua tri giác trong thế giới này. Chủ trương duy vật chối bỏ tinh thần là duy vật giả tạo. Còn duy tâm chối bỏ thực tại của thế giới hiện tượng, nghĩa là không nhìn nhận nỗ lực sống đời phạm hạnh, bác bỏ khả năng tu tập, bác bỏ khả năng phát triển tâm thức. Abhidhamma tránh cả hai cực đoan ấy, chủ trương trung đạo.
Abhidhamma As A Philosophy. W. S. K. *ibid*.
- [12] *Bhavaṅga*: Trong Abhidhamma, bhavaṅga là tâm có tác dụng nhận thức, không phải đến thế giới hiện tượng bên ngoài, nhưng có tử thức của kiếp trước làm đối tượng. Bhavaṅga thụ động như ẹlaya nhưng không phải là không có nhân. Nhân của nó nằm trong kiếp trước của cá thể ấy. *Buddhist Psychology of Perception*. E. R. Sarachchandra.
- [13] Chạy xuyên qua đối tượng, tâm trong giai đoạn này là tốc hành tâm.
- [14] Nếu không biết chết sẽ như thế nào, làm sao biết sống? Trong Bộ Kinh Tăng Chi (Aṅguttara Nikāya iii, 293), đức Phật giảng sống làm sao để lúc lâm chung được an lạc. Trong Đại Bát Niết Bàn (Trường Bộ Kinh, Dīgha Nikāya ii, 85-6), Ngài nói sống làm sao để khi chết tâm hồn không rối loạn. Trong Phẩm Mahānāma (Tương Ưng Bộ Kinh - Saṃyutta Nikāya v. 369), Ngài nói ai hội đủ 5 điều sẽ không sợ bị bạo tử.
- [15] Aṅguttara Nikāya (AN i. 35-37); Saṃyutta Nikāya (v. 475).
- [16] Nếu nói về tâm, vedanā là cảm thọ; nếu nói về thân, vedanā là cảm giác.
- [17] Dīgha Nikāya (DN i.36).
- [18] Aṅguttara Nikāya (AN iv. 83).

[19] Saṃyutta Nikāya (SN iv.216).

[20] Ba đoạn trên trích từ ‘*The Art of Living-Vipassana Meditation Taught by Goenka*’ của W. Hart và ‘*Contemplation on Feeling*’ của Nyankatiloka.

[21] Cảm giác khởi lên để làm gì? Cảm giác khởi lên để... diệt đi (Vedanā comes... to pass away). Sự sanh khởi và hủy diệt của cảm giác được ví như cơn gió. Đọc Kinh Paṭhama Ākāsa, Saṃyutta Nikāya iv. 219.

[22] Aṅguttara Nikāya III. vii. 61 (ix), Tittthāyatana Sutta.

[23] Majjhima Nikāya 44, Cūla Vedalla Sutta.

[24] Xin đọc kinh Điềm Lành Tối Thượng (Maṅgala Sutta, Sn 46)

[25] Udāna (Kinh Phật Tự Thuyết) X.6.

[26] Hai đoạn in nghiêng trích từ ‘*The Art of Happiness*’, Mirko Frýba, Ch. 7, trang 205.

[27] Francis Story, *A Westerner’s Road To Buddhism*, trong The Buddhist Outlook, BPS.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | 01 | [02](#)

Chân thành cảm ơn đạo hữu Như Nhiên đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 04-2004)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

last updated: 01-05-2004

Abhidhamma Áp Dụng

The Abhidhamma in Practice

Dr. N. K. G. Mendis
Như Nhiên dịch

Lưu ý: Đọc với phông chữ [VU Times](#) (Viet-Pali Unicode)

4

Sắc thể

Thực tại tuyệt đối thứ ba là rūpa, sắc thể. Theo sự phân tích về sắc thể, Abhidhamma nhìn nhận có 28 loại hiện tượng vật chất. Bốn trong hai mươi tám này là loại chính, còn lại là phụ. Loại phụ tùy thuộc vào loại chính.

Bốn yếu tố chính (cattāri mahā bhūtānī) là đất (paṭhavi dhātu), nước (āpo dhātu), gió (tejo dhātu), lửa (vāyo dhātu).

Không có một đơn vị vật chất nào mà không chứa đủ bốn yếu tố này, chỉ khác nhau ở tỷ lệ. Yếu tố nào có tỷ lệ cao hơn ba yếu tố kia sẽ làm cho đối tượng mang đặc tính của yếu tố ấy.

Trong kinh Mahā Rāhulovāda Sutta, đức Phật giảng cho Rāhula:

Yếu tố đất có thể ở bên trong (con người) hay ở bên ngoài. Nói về phần trong, bất cứ cái gì cứng, đặc hay từ đó mà tạo thành như tóc ở đầu, lông ở thân, móng tay chân, răng, da, thịt, gân, xương và nhiều bộ phận khác, là yếu tố đất. Bất cứ yếu tố đất nào bên trong hay là yếu tố đất bên ngoài, chúng chỉ là yếu tố đất.

Yếu tố nước có thể ở bên trong hay bên ngoài. Nói về phần trong, bất cứ cái gì lỏng hay từ đó mà tạo thành như nước mật, đờm, mủ và máu là yếu tố nước. Bất cứ cái gì yếu tố nước bên trong hay là yếu tố nước bên ngoài, chúng chỉ là yếu tố nước.

Yếu tố lửa có thể ở bên trong hay bên ngoài. Nói về phần trong, bất cứ cái gì nóng, ấm hay từ đó mà tạo thành như cái tạo cho con người có sanh lực, được tiêu thụ hay phải đốt đi hay là cái từ đó thức ăn được tiêu hóa, đó là yếu tố lửa. Bất cứ cái gì yếu tố lửa bên trong hay là yếu tố lửa bên ngoài, chúng chỉ là yếu tố lửa.

Yếu tố gió có thể ở bên trong hay bên ngoài. Nói về phần trong, bất cứ cái gì di động, gió và từ đó mà tạo thành như hơi thở lên và xuống, hơi trong bụng, gió thổi qua tứ chi, hơi thở ra vào, là yếu tố gió. Bất cứ cái gì yếu tố gió bên trong hay là yếu tố gió bên ngoài, chúng chỉ là yếu tố gió.

Trong kinh này, đức Phật cũng tả về yếu tố không gian (ākāsa dhātu) là, Ngài nói, cũng có thể ở bên trong hay bên ngoài.

Nói về phần trong, bất cứ cái gì là khoảng không, có chỗ, và từ đó mà tạo thành như những lỗ, lỗ hổng trong cơ thể là yếu tố không gian. Bất cứ cái gì yếu tố không gian bên trong hay là yếu tố không gian bên ngoài, chúng chỉ là yếu tố không gian^[1].

Nên chú ý rằng trong mỗi tỷ dụ đức Phật chỉ ra sự đồng nhất có tính căn bản giữa những yếu tố bên trong và bên ngoài. Ý nghĩa của sự đồng nhất này sẽ được bàn đến sau này.

Những yếu tố phụ (upādāya rūpāni). Hai mươi bốn yếu tố phụ được chia thành hai nhóm. Như bốn yếu tố chính, mười bốn được trực tiếp tạo thành (nipphanna). Đây là những phần tử cốt yếu của vật chất. Mười yếu tố kia được gián tiếp tạo thành (anipphanna). Đây chỉ là những đặc tánh của nhóm các yếu tố trực tiếp và không phải là phần tử vật chất. Vì thế, sự phân loại này bao gồm cả khía cạnh vật thể và chức năng của vật chất.

Những yếu tố phụ được trực tiếp tạo thành gồm có:

1. Năm tiếp nhận giác quan (pasāda rūpāni): cakkhu pasāda nằm quanh con người, có rất ít, nếu gom lại không lớn hơn đầu con chấy; sota pasāda, chất này nằm quanh vòng tròn có lông tai màu đồng mọc quanh sâu trong ống tai; ghāṇa pasāda tận trong hốc mũi trên cao, chỗ xương mũi chẻ hai, jivhā pasāda chỗ nắm lưỡi nếm thức ăn, nhiều nhất ở giữa lưỡi (nếu kể cả cuống lưỡi) và kāya pasāda, nằm khắp thân trừ chỗ dưới móng tay, vẩy da chết khô, và chỗ tóc và móng tay không dính đến da^[2].
2. Bốn yếu tố kích thích (gocara rūpāni): màu sắc, thanh, mùi và vị. Xúc (cảm thọ thuộc về sờ mó) không được đề cập trong nhóm này vì, không như các yếu tố kia, cảm thọ xúc giác không phải là yếu tố giác quan độc nhất mà là ba trong bốn yếu tố chính - đặc, nhiệt và chuyển động- giải thích rõ về áp lực, kết cấu và sự chịu đựng của đối tượng. Yếu tố dính liền là ngoại lệ vì nó quá vi tế để tạo nên bất cứ cảm thọ giác quan. Bởi vì sự kích thích giác quan có thể tạo đau hay khoái lạc, còn bốn kích thích kia chỉ khởi lên thọ trung tính.
3. Yếu tố phách tính (bhāva rūpāni): đến ngay vào lúc thụ thai để quyết định giống tính của một người. Sự quyết định giống tính này có liên hệ đến nghiệp lực.
4. Yếu tố tâm-căn (hadaya vatthu): trong thời đức Phật có quan điểm cho rằng quả tim tạo nên chỗ tọa vị cho tâm thức. Đức Phật không bao giờ chấp thuận hay bác bỏ quan điểm này. Ngài đề cập đến căn bản của thức như sau: yam rūpam nissāy - ‘cái sắc thể kia tùy vào yếu tố tâm và yếu tố thức nào khởi lên’. Vì tâm và vật phụ thuộc lẫn nhau, rất có lý để kết luận rằng qua câu ‘cái sắc thể kia’ đức Phật ngụ ý đến bất cứ mô nào của cơ thể đều là căn cứ cho tâm thức, ngoại trừ những mô nào đóng vai trò căn cứ cho thức căn. Ta có thể hiểu là các tế bào thần kinh sống.
5. Yếu tố sinh khí (jīvitindriya): như **khả năng tạo sinh khí cho tâm**, một trong những tâm phụ tùy chung, mang sức sống cho tâm và cả tâm phụ tùy, cái **khả năng tạo sinh khí cho thân** mang sức sống đến cho các chất hữu cơ của cơ thể. Sanh từ nghiệp, nó được tái tạo trong từng khoảnh khắc. Cả **hai khả năng tạo sinh khí cho tâm và thân** đều ngừng vào lúc chết.
6. Dưỡng tố (āhāra rūpa): là chất bổ dưỡng nuôi thân này.

Những yếu tố phụ được gián tiếp tạo thành là:

1. Yếu tố không gian (ākāsa dhātu): đó là cái giữ cho các đơn vị vật chất tách rời nhau và ngăn cho khỏi hội hợp. Nó không phải là thực tại khách quan mà là một ý niệm được tạo ra từ sự đi vào sanh linh của các đơn vị vật chất.
2. Hai yếu tố thông tin (viññatti): đó là yếu tố thông tin thuộc về thân (kāya viññatti), yếu tố thông tin thuộc về ngữ (vacī viññatti), chịu trách nhiệm về sự liên lạc về thân và miệng. Chúng được gọi là thông tin vì chúng làm cho sự thông tri giữa con người có thể thực hiện được. Hai yếu tố này xảy ra mười bảy lần nhanh hơn những yếu tố vật thể khác, có cùng thời gian cho một đơn vị tư tưởng.
3. Ba biến-tố (yếu tố biến đổi được-vikāra rūpāni): nhẹ nhàng (lahutā), mềm dẻo (mudutā) và thích ứng (kammaññatā). Những yếu tố này chịu trách nhiệm cho sức khỏe, tráng kiện và hoạt bát của thân thể. Chúng được sanh ra từ tư tưởng thiện, có tiết độ trong thói quen ăn uống và khí hậu dễ chịu.
4. Bốn yếu tố giai đoạn (lakkhaṇa rūpāni): khởi đầu (upacaya), sanh trưởng (santati), già yếu (jaratā) và diệt (aniccatā). Đây là những giai đoạn trong một thời kỳ sống của một yếu tố trong diễn trình liên tục của đổi thay.

Sự sanh khởi của sắc thể (samuṭṭhāna)

Các yếu tố vật chất không bao giờ xảy ra trong sự biệt lập nhưng theo từng nhóm hay từng tập hợp được gọi là rūpa- kalāpas^[3]. Một kalāpa có thể chứa từ tám đến mười ba yếu tố vật chất. Không có kalāpa nào mà không có ít nhất tám yếu tố, bốn yếu tố chính và bốn yếu tố phụ là màu, vị, mùi và dưỡng tố. Một đơn vị chỉ chứa tám yếu tố này (aṭṭha-kalāpa) được gọi là nhóm tám nguyên chất.

Hiện tượng vật chất khởi lên qua bốn nhân: nghiệp, tâm, nhiệt và chất dinh dưỡng. Tất cả các thực tại tối hậu về sắc thể chỉ có thể thấy được bằng tuệ nhãn, nhưng đặc tính của sắc thể được biểu lộ trên cơ thể con người. Khi bạn giận dữ, ngay cả một đứa con nít cũng có thể biết được bạn đang giận. Cơ thể bạn phản chiếu các cảm xúc bạn đang có.

- Nghiệp quyết định cơ thể vật lý vào lúc thụ thai. Ở khoảnh khắc này, ba nhóm được sanh từ nghiệp: đặc tính của giống phái, thân căn và ý căn. Đặc tính về giống phái (bhāva dasaka) có tám yếu tố chính cộng thêm phái tính (hoặc là đực hay cái) và yếu tố sanh khí. Đặc tính về thân (kāya dasaka) được tạo thành từ nhóm tám trên cộng với yếu tố cảm giác của thân và yếu tố sanh khí. Đặc tính của ý căn (vatthu dasaka) được tạo thành từ nhóm tám trên cộng với yếu tố ý căn và yếu tố sanh khí. Sau khi bào thai được tạo nên qua ba đặc tính này, vào khoảng tuần thứ mười một của thời kỳ thai nghén trở đi, các đặc tính của bốn giác quan kia bắt đầu thành lập. Nghiệp tạo nên và nuôi dưỡng những hiện tượng trong suốt kiếp đời.
- Tâm (citta). Tâm ý không những ảnh hưởng đến vật chất mà còn sanh ra hiện tượng vật chất. Những bệnh liên quan đến sự xáo trộn tâm lý như loét cuống bao tử, áp huyết cao và suyễn chỉ rõ những xáo trộn như thế. Những tỉ dụ khác như phi thân, định tâm để điều khiển ngoại vật^[4], đi trên than lửa. Trong chuỗi các biến cố bình thường, tâm chịu trách nhiệm về những cử động có tác ý của thân xác và lời nói, dáng điệu, sự hô hấp, toát mồ hôi hay chảy nước mắt, và ba biến tố - nhẹ nhàng, uyển chuyển và thích ứng hữu hiệu.
- Nhiệt (utu) Yếu tố nhiệt (tejo), một trong bốn yếu tố chính hiện hữu trong tất cả các nhóm vật chất, có thể tự làm cho các loại vật chất khác khởi lên, kể cả các nhóm có đặc tính đơn giản hay phức tạp.
- Chất dinh dưỡng (āhāra). Yếu tố dinh dưỡng (ojā) có mặt trong tất cả các nhóm, có khả năng tạo ra các hiện tượng vật chất khác nhau từ đó có sức sản sanh. Những yếu tố này bắt đầu sanh khởi từ khi các dưỡng tố của người mẹ chuyển sang thai tạng. Dưỡng tố này là một trong những nhân cho sự sống lâu.

Sự già yếu của sắc thể (jarā)

Nguyên nhân gần của già yếu là sự chín mùi của vật chất, sự chín mùi này xảy ra qua những hoạt động không ngừng nghỉ của yếu tố nhiệt trên các mô phát sanh ra vào những lúc khác nhau. Có hai hình thức già yếu. Một loại, không nhìn thấy được, liên tiếp xảy ra trong mỗi nhóm từ lúc sanh cho đến lúc diệt. Loại khác, có thể thấy được, tự biểu hiện lên như sự lờn khòm, răng gãy, tóc bạc, da nhăn... Sự già suy vật chất được sự suy kém của giác quan và sự lụi tàn của đời người đi kèm như đức Phật đã chỉ trong kinh điển.

Sự chết của sắc thể

Giống như sự già yếu, cái chết có hai hình thức. Một là sự hủy diệt liên tục của vật chất vốn thể không thấy được; loại kia là hình thức có thể thấy được (maraṇa), đặc trưng bằng sự biến mất của yếu tố sanh khí, nhiệt và thức.

Cái chết có thể do một trong bốn nguyên nhân sau:

- Luồng nghiệp lực (kammakkhaya) đã kiệt. Nghiệp tái tạo (janaka) có nhiệm vụ cho sự sanh khởi và tiếp nối của hiện tượng vật lý cốt yếu cho mạng sống. Khi nghiệp tái tạo này hết, sự sản sanh ra những hiện tượng chỉ cốt cho sanh từ này ngưng lại và cái chết xảy ra.
- Tuổi thọ đã hết (āyukkhaya). Đời sống ở những cảnh giới khác nhau có thời hạn tối đa của nó. Khi thời hạn tối đa này tới, cái chết xảy đến cho dù luồng nghiệp lực vẫn còn. Bất cứ nghiệp tái tạo nào chưa dùng hết sẽ biểu hiện trong kiếp đời mới cùng cảnh giới.
- Sự kiệt tận của cả hai luồng nghiệp lực và tuổi thọ (ubhayakkhaya) cùng một lúc.
- Sự can dự vào của một nghiệp khác mạnh hơn (upacchedaka kamma) cắt đứt giòng nghiệp tái tạo gây ra cái chết trước khi sức sống hết. Nguyên nhân này giải thích cho những cái chết thành linh thường thấy ở trẻ con.

Ba nguyên nhân đầu chịu trách nhiệm cho cái chết có kỳ hạn (kāla maraṇa), nguyên nhân thứ tư cho chết yểu (ākāla maraṇa). Cả bốn được mô tả như sự dập tắt ngọn lửa đèn dầu có thể do một trong bốn nhân sau: bắc tàn lụi, hết dầu, vừa hết dầu vừa hết bắc, hay có ngọn gió mạnh thổi qua.

Năm Nhóm Tập Hợp (Pañcakkhandhā)

Chữ khandha có nghĩa là nhóm, số đông hay tập hợp. Đức Phật thường mô tả ‘một người’ như là một tổng hợp của năm nhóm hiện hữu. Ngài mô tả bằng danh từ upādāna, nghĩa là bám lấy, dính vào. Nên ta có danh từ pañcūpādānakkhandhā[5], được dịch là ‘năm nhóm tập hợp tạo đối tượng cho sự bám víu’: nhóm tập hợp vật thể, cảm thọ, nhận thức, hành vi tác ý và thức.

Đức Phật diễn tả mỗi nhóm như là có liên kết đến āsavas. Một āsava là một nhân làm cho bại hoại, dơ bẩn, thối nát, độc hại hay có thành kiến. Có bốn āsavas là: tham dục (kāmasava), mong được tái sanh (bhavāsava), tà kiến (ditṭhāsava) và vô minh (avijjāsava).

Điều cần phải nhấn mạnh ở đây là năm nhóm này không hiện hữu đầy đủ trong cùng một lúc. Chúng tạo nên một bảng phân loại chỉ chứa đựng những phần tử cùng loại vốn diệt lần đi và xảy ra cùng lúc theo nhiều tổng hợp khác nhau nào đó vào một lúc nào đó. Đức Phật giải rõ tính không và bản chất không vững chắc của mỗi nhóm bằng cách ví sắc như một đám bọt nước, thọ như bong bóng nước, tưởng như ảo ảnh, như thân cây chuối không lõi, và thức như sự lừa lọc quỷ quái (Samyutta Nikāya II, 140).

Sắc thể và Thiên

Ta đã thấy từ trước đức Phật nhấn mạnh sự đồng nhất của bốn yếu tố chính bằng cách nói rằng cả **hai yếu tố trong lẫn ngoài đều có cùng bản tánh**[6]. Rồi Ngài nói: ‘Qua trí tuệ trực giác toàn thiện, cần phải thấy đúng thực tướng của pháp như vậy: **‘Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải là tự ngã của tôi’**’[7]. Sự chỉ dẫn này cho thấy không có gì đặc biệt về cái thân này mà ta quen nghĩ là ‘của tôi’ và đôi khi còn tin là một cái gì ‘đặc biệt’ lắm. Cái thân ấy, theo bản chất, giống như thể giới vật chất bên ngoài.

Tôn giả Sāriputta, một trong hai đại đệ tử của đức Phật, nêu ra cùng quan điểm theo một cách khác[8]. Sau khi đã diễn tả bốn yếu tố chính như đức Phật đã làm, Sāriputta tuyên bố rằng rồi có lúc khi các yếu tố bên ngoài bị kích động và hủy diệt, vậy thì ‘đáng kể gì cái thân thể yếu thọ bắt nguồn từ tham ái này?’

Khi các yếu tố đặc trong cơ thể được kích động tất cả các hình thức tăng trưởng hình thành, từ mụn cóc đến bثور ung thư. Khi yếu tố lỏng bị kích động chứng phù thũng tạo nên, phồng lên vì dung dịch lỏng tụ lại. Yếu tố nhiệt tạo cơn sốt, lở loét vì giá công... yếu tố gió tạo chứng đầy hơi, chứng đau bụng dưới. Nhà địa chất gắng tìm nguyên nhân của sự biến động của cơ thể và nhà khảo cứu y học tìm nguyên nhân của sự rối loạn thân thể. Nhưng, bất cứ chỗ nào bốn yếu tố chính được tìm thấy chỗ ấy có chao động, kết quả là sự khó chịu, một tình trạng hỗn độn. Về yếu tố không gian, ngài Sāriputta nói: ‘dựa vào cọc, neo, cỏ và bùn, không gian được bọc lại và sự chỉ danh ‘ngôi nhà’ được dùng đến, cùng một cách ấy, dựa vào xương, gân, bắp thịt và da, không gian được bọc lại và sự chỉ danh ‘sắc thân’ được dùng’.

Các bộ phận của cơ thể cũng dùng làm đề mục thiền quán. Sự quán tưởng như vậy đem lại sự hiểu biết về bản chất của cơ thể mà không cần đến chẩn đoán bệnh lý hay sự hấp dẫn lôi cuốn. Sự quán tưởng về thân đề cập đến 32 phần cơ thể nếu được xem xét riêng rẽ, không có phần nào hấp dẫn, ngay cả tóc, da, móng tay chân và răng vốn thường được coi là cái góc con người. Cho dù một người đàn ông cho rằng người đàn bà đẹp vì ‘mái tóc của nàng’, nếu thấy sợi tóc của nàng trong tô cereal điểm tâm, hẳn sẽ thấy tởm thay vì hấp dẫn. Vì không có phần nào của cơ thể có cái đẹp riêng, nên không thể nào chúng tạo toàn thân này hấp dẫn được. Sự thiền quán về bộ phận của thân thể nhằm mục đích xóa tan nhận thức điên đảo (saññā vipallāsa) coi cái xấu làm cái duyên dáng. Thực ra không phải để ức chế dục tính hay gia tăng cách đối trị về xúc cảm nhưng chỉ để giúp ta hiểu được bản chất của thân.

Một quán tưởng khác - phân tích thân thể ra thành bốn yếu tố chính - giúp ta xóa tan cái ảo tưởng về tính tổng hợp nguyên vẹn của thân thể. Kinh Đại Thủ Y cho một tỷ dụ một người bán thịt sau khi giết con bò và cắt nó ra từng phần, ngồi ở ngã tư đường. Sách giảng rằng, mỗi khi thấy xác con bò ấy, cho dù sau khi nó bị giết, người hàng thịt nghĩ về một ‘con bò’. Nhưng khi hắn cắt xác bò ra từng phần, và ngồi ngã tư đường, khái niệm ‘bò’ biến mất và khái niệm ‘thịt’ khởi lên. Hắn không còn nghĩ là đang bán ‘con bò’ nhưng bán ‘thịt’. Cũng thế, nếu một người nghĩ về thân thể theo lối ‘các yếu tố’, khái niệm ‘con người’ sẽ mất đi, được thay bằng khái niệm các yếu tố.

Một lần gia chủ già lão Nakulapitā đến gặp đức Phật và nói: ‘Bạch Ngài, tôi là một người già, đã tới cuối đời, bệnh và luôn đau đớn’. Gia chủ muốn được đức Phật chỉ dẫn và khuyên bảo. Đức Phật nói: ‘Gia chủ, nó là thế. Gia chủ, nó là thế. Thân của người bệnh và đầy ô nhiễm. Gia chủ, ai mang thân này, tự cho là không bệnh, dù chỉ trong giây phút, kẻ ấy là gì nếu không là kẻ ngu? Vì thế gia chủ, gia chủ cần huấn luyện như sau: ‘Thân tôi bệnh nhưng tâm tôi sẽ không bệnh’ - gia chủ nên tự huấn luyện như thế’.

Suy tưởng về những sự thực không thể cãi bàn về thân thể này sẽ giúp ta:

1. Diệt trừ hẳn những phức cảm, tự tôn hay tự ti, có liên quan đến thân thể.
2. Chấp nhận một thái độ có ý thức đúng đắn về thân, không nuông chiều và cũng không bạc đãi nó.
3. Xem chuyện tất nhiên của thân - suy yếu, bệnh và chết là hiện thực và với lòng bình thản.
4. Đạt được tuệ trí về khía cạnh vô ngã (anattā) trong mọi hiện tượng.

-----*-----

5

Các Cảnh Giới

Theo tạng Luận, có ba mươi một cảnh giới, hai trong số ấy ta có thể thấy được: cõi súc sanh và cõi người. Để hiểu được bản chất của các cảnh giới khác, điều cần thiết là:

- a) bỏ cái quan niệm có cái gì đặc biệt của con người mà không tìm thấy được trong đời sống các loài hữu tình khác;
- b) bỏ cái ảo tưởng rằng có, dù là chút ít, sự ổn cố vững bền hay chắc gọn trong tổng hợp tâm-sinh lý được coi như là một ‘sanh linh’;
- c) chấp nhận rằng con người chỉ là nhóm năm tập hợp, mỗi tập hợp biến hoại dần và không có thực thể;
- d) nhìn nhận rằng trong một số các cảnh giới, một hay nhiều tập hợp có thể không biểu hiện; và
- e) nhìn nhận rằng các cảnh giới này không hiện hữu ở một tọa độ nào đó, từ địa ngục rửa tội không đáy đến thiên đàng trong thiên hà - nhưng biểu hiện ra để đáp ứng lại với nghiệp của mình. Chúng hầu hết không xuất hiện trước ta được vì chiều không gian khác nhau, sự tương đối của thời gian, và những trình độ khác biệt của tâm thức.

Ba mươi một cảnh giới này tạo thành saṃsāra (cõi ta bà), nơi ‘lãng du không ngừng nghỉ’ qua vòng sanh tử ta đã bị vướng vào từ vô thủy. Những cảnh giới này được phân thành ba cõi chính: dục giới, sắc giới và vô sắc giới.

Cõi Dục (kāma loka) gồm có 11 cảnh giới:

- A. **Bốn cảnh khổ:** địa ngục (niraya), ngạ quỷ (asura yoni), quỷ đói (peta yoni) và súc sanh (tiracchāna yoni). Tái sanh vào những cảnh này là do nghiệp ác. Sanh linh ở đây không có ý niệm về thiện ác và nói chung không thể tạo nghiệp tốt. Tuy nhiên, khi nghiệp bất thiện dẫn chúng tới cảnh giới này hết đi, vài nghiệp tốt tích chứa sẵn có thể dẫn chúng đến tái sanh vào cảnh giới khác. Chỉ có bậc Dự Lưu và những bậc thánh mới có thể đoan chắc là sẽ không sanh vào những cảnh khổ này nữa.
- B. **Cảnh giới người** - sanh vào cảnh giới này là kết quả từ những hành thiện có phẩm tính vào loại khá. Đó là cảnh giới của sự chọn lựa thiện ác, nơi định mệnh có thể được hướng dẫn.
- C. **Sáu cõi trời:** cātummahārājika (tứ thiên vương thiên), tāvatimsa (33 thiên), yāma, tusita, nimmānarati (chư thiên vui hưởng sự sáng tạo của mình), paranimmita-vasa-vatti (chư thiên kiểm soát sự sáng tạo ra vị khác).

Tái sanh vào những cõi này xảy ra nhờ nghiệp thiện. Các chư thiên hưởng các lạc thọ có tính mỹ thuật, sống rất lâu, đẹp đẽ và có một số thần thông. Những cõi này không phải chỉ dành riêng cho Phật tử chân thật. Bất cứ ai sống đời chân thiện đều được sanh về cõi này. Những ai tin vào ‘thiên

đường vĩnh cửu' có thể mang niềm tin này đến cõi thiên và nhận lấy kiếp sống lâu dài ở đây thành kiếp trường cửu. Chỉ những ai đã biết giáo pháp sẽ nhận chân rằng những cõi này là vô thường, một ngày nào đó những sanh linh ấy sẽ ra khỏi những cảnh giới ấy mà sanh vào những cõi khác. Các chư thiên có thể giúp đỡ con người bằng cách xui khiến người ta có khuynh hướng làm việc thiện, và con người có thể giúp chư thiên bằng cách mời đón chư thiên hoan hỷ với công đức của các chư thiên ấy.

Cõi sắc giới (rūpa loka) gồm có mười sáu cảnh giới. Sanh linh sanh trong những cõi này là kết quả của sự chứng đắc thiên. Họ có thân làm bằng chất tốt hảo. Mười sáu cảnh giới ấy tương ứng với sự chứng đắc bốn cõi thiên như sau:

A- Ba cõi là kết quả của sự chứng đắc cõi thiên thứ nhất:

- brahma parisajjā - cõi của các tùy tùng của chư thiên
- brahma purohitā - cõi của các phụ bộ thiên
- mahā brahma - cõi đại phạm thiên

B- Ba cõi là kết quả của sự chứng đắc cõi thiên thứ hai:

- parittābhā - cõi thiểu quang thiên
- appamānābhā brahma - cõi vô lượng quang
- ābhassarā - cõi phát quang thiên

C- Ba cõi là kết quả của sự chứng đắc cõi thiên thứ ba:

- paritta subhā - cõi thiểu tịnh thiên
- appamānasubhā - cõi vô lượng tịnh thiên
- subha kinhā - cõi bất biến tịnh thiên

D- Hai cõi là kết quả của sự chứng đắc cõi thiên thứ tư:

- vehapphalā - cõi đại thường thiên
- asaññasattā - cõi chúng sanh vô tướng, chỉ có thân không có tướng. Sanh vào cõi này là kết quả của sự hành thiền đè nén tâm thức. Hành giả nào thực hành pháp này tiếp nhận sự giải thoát khỏi khổ đau có thể được thành đạt được bằng cách thành tựu sự vô tướng. Tuy nhiên, khi kiếp sống trong cõi này hết, các sanh linh ấy chết đi và tái sanh vào cõi có tướng trở lại.

E- Năm cõi là kết quả của sự chứng quả vị không trở lại (anāgāmiphala), giai đoạn thứ ba của chặng đường giác ngộ:

- avihā brahmā - cõi trường cửu
- atappā brahmā - cõi thư thái
- sudassā brahmā - cõi đẹp đẽ
- sudassī brahmā - cõi quang đăng
- akanitthā brahmā - cõi trời cao nhất

Năm cõi này được gọi là suddhāvāsā hay cõi tịnh, chỉ có thể do những ai đã hủy diệt năm ràng buộc - ngã kiến, nghi, bám vào nghi thức và nghi lễ, ái dục và sân hận - mới đến được. Họ sẽ hủy diệt những ràng buộc còn lại - thích sanh về cõi vô sắc, ngã mạn, lao chao và vô minh - trong khi sống cõi tịnh này. Những ai tái sanh ở đây được gọi là 'Không trở lại' vì họ không trở lại từ cõi đây, nhưng chứng đắc chặng cuối cùng là Niết Bàn ở đó mà không trở lại.

Cõi vô sắc (arūpa loka) gồm có bốn cảnh giới trong đó chúng sanh được sanh ra nhờ chứng đắc thiên vô sắc:

- ākāśañāncāyatana - cõi vô biên xứ
- viññāṇañcāyatana - cõi thức vô biên xứ

- ākiñcaññāyatana - cõi không xứ
- neva-saññā-nāsaññāyatana - cõi không có nhận thức cũng không phải không có nhận thức

Nhiều người có thể hoài nghi về sự hiện hữu của các cảnh giới này, không có gì là lạ cả. Sự hoài nghi ấy được biết đến ngay vào thời đức Phật. Bộ Kinh Samyutta Nikāya (I, 54) ghi rằng một lần tôn giả Lakkhana và Mahā Moggallāna đang đi xuống đồi Kên Kên, tôn giả Mahā Moggallāna nhìn vào chỗ nào đó mỉm cười. Tôn giả Lakkhana hỏi tại sao Mahā Moggallāna cười nhưng Mahā Moggallāna nói rằng đây không phải là lúc hỏi câu đó và đã đề nghị Lakkhana nêu lại câu hỏi này trước mặt đức Phật. Sau đó khi gặp đức Phật, tôn giả Lakkhana hỏi lại câu này. Tôn giả Mahā Moggallāna nói: ‘Lúc ta cười, ta thấy một bộ xương đang đi trong không. Kên kên, quạ, điều hâu theo sau và mổ vào giữa những cạnh xương sườn khi bộ xương này khóc lên vì đau đớn. Ý nghĩ này đến với tôi: ‘Thật là quái lạ và ngạc nhiên làm sao, sanh linh này có hình thù như thế, chủ thể này có hình hài như thế’. Đức Phật rồi nói: ‘Ta cũng thấy sanh linh đó nhưng ta không nói gì về sanh linh ấy cả vì kẻ khác sẽ không tin ta. Sanh linh này xưa là người bán thịt ở Rajagaha’.

Câu hỏi có thể được đặt ra là làm sao ta có thể phát triển nhĩ thông và nhãn thông để có thể nhận thức được âm thanh và cảnh sắc bên ngoài tầm mức thông thường. Để hiểu được như thế nào, phải xét đến ba yếu tố: các chiều không gian, tính tương đối của thời gian, và tầng lớp của tâm thức. Mỗi đối tượng trong cảnh giới người có ít nhất bốn chiều. Ba chiều đầu tiên là: chiều dài, chiều rộng và chiều sâu. Như thế tại một điểm kéo dài một đường ta có chiều dài, ngưng ở đó vẽ sang hướng khác cho ta diện tích, rồi ở giao điểm vẽ chiều cao cho ta thể tích. Mỗi lần rẽ hướng không những chỉ mang lại sự thay đổi về phương hướng mà còn mang lại chiều hướng với các đặc trưng của nó. Nhưng ba chiều này không chỉ có thế vì không có đối tượng nào cứng nhắc cả. Ngay cả một đối tượng trông có vẻ đứng yên, ở tầm mức nguyên tử, sẽ phát lộ ra một nhóm các vi tử hỗn loạn. Vì thế chiều cần thiết thứ tư là: thời gian. Chiều của thời gian biến cái ‘đang là’ sang ‘trở thành’ - một hành lang qua các giai đoạn quá khứ, hiện tại, vị lai. Khái niệm về thời gian của ta không dựa vào thời gian ‘đồng hồ’, nhưng nó tựu thành từ những hoạt động của các giác quan và tâm ý. Sự sanh khởi và hoại diệt không ngừng của tư tưởng đủ để đưa bằng chứng về sự chuyển động của thời gian. Ngay cả khi không có sự kích thích giác quan, giòng tư tưởng sẽ tạo ra khái niệm về thời gian và giữ ta hài hòa ăn khớp với cảnh giới này. Nhưng nếu giòng tư tưởng ngưng lại, như ở các cảnh giới cao hơn, khái niệm về thời gian sẽ thôi hiện diện. Một loại nhận thức khác biệt khác sẽ thay vào - với một mức độ nhận thức được trải rộng ra vượt qua hẳn mức độ mà ta bị ràng buộc dưới những điều kiện bình thường. Nhận thức mới này có thể được gọi là chiều thứ năm. Vì trong trường hợp của bốn chiều kia, nhận thức mới này sẽ thêm vào một chiều hướng mới, phương mới, và những đặc tính mới. Vì với nhận thức mở rộng như vậy, âm thanh và cảnh sắc sẽ được nhận biết, những âm thanh và cảnh sắc không được biết tới và không đến gần ta được ấy đã bị nhốt lại trong ý niệm thời gian hạn hẹp của chúng ta[9].

-----*

6

Nhân Duyên

Ai thấy lý duyên khởi, người ấy thấy pháp.

Ai thấy pháp, người ấy thấy lý duyên khởi.

Đại Kinh Dụ Dấu Chân Voi số 28 (Majjhima Nikāya)

Tạng Abhidhamma dạy ta các nguyên tắc sau:

- có những định luật tự nhiên chi phối vũ trụ (niyāma dhamma)
- các tâm và điều kiện vật lý khởi lên có nguyên nhân - hay theo duyên khởi (paticca samuppāda) và
- các mối liên hệ - có tính qui định điều kiện và ảnh hưởng - hiện hữu giữa quả và nhân (paccaya)

Gạt bỏ ba nguyên tắc này ra, không còn nhân sinh quan nào khác có thể kéo ta ra khỏi sự phi lý của kiếp sống, không giải thích được nguyên nhân tạo nên sự bất công và hỗn mang trong xã hội. Gạt bỏ ba nguyên tắc này ra, cuộc sống này vô nghĩa, vô vọng, chỉ đưa đến tấn hải kịch bi đát. Mục đích cao

cả của con người là tìm ra những nguyên tắc này, những định luật này, nhận thức và liễu ngộ chúng, từ đó hun đúc cuộc đời và số mệnh của mình vào cái gì có bản chất trường cửu và không chịu đổi thay (chân đế)^[10]. Có thể, lý tưởng và ước mơ nhân bản, cứu cánh giải thoát mới khai mở ra từ khổ đau vô nghĩa này. Sự nhận biết về ba nguyên tắc trên cho ta sự hiểu biết tường tận hơn lời Phật dạy rồi dần sẽ giúp ta trong sự hành trì.

Luật tự nhiên

Kinh điển nhìn nhận năm định luật có ảnh hưởng trên trật tự tự nhiên.

1. **Luật thời tiết** (utuniyāma). Luật này ảnh hưởng trên các tiến trình vô cơ, điều động qua một số thay đổi về nhiệt tạo sự đổi thay trong cơ thể và thế giới bên ngoài. Trong cơ thể nó chi phối sự già suy và bệnh hoạn, với thế giới bên ngoài nó tạo gió, mưa, bốn mùa và sự thay đổi khí hậu...
2. **Luật di truyền** (bijaniyāma). Luật này ảnh hưởng vào thế giới động vật và thực vật để giải thích về sự truyền giống, di truyền học và khuynh hướng cha nào con nấy.
3. **Luật về nghiệp** (kammaniyāma). Nghiệp là hành có chủ ý qua thân khẩu ý. Hành vi nào tạo kết quả ấy, tương xứng với chính nó. Cái hậu quả không phải là sự thưởng phạt hay hình phạt do ‘bề trên’ ban phát nhưng là hậu quả kế thừa của chính hành ấy. Hành tốt mang hạnh phúc, hành xấu tạo khổ đau.
4. **Luật tâm thức** (cittaniyāma) chi phối thứ tự của các diễn trình của tâm thức và tâm ý và cũng làm cho những thần thông diệu xảo như thần giao cách cảm, định tâm để điều khiển ngoại vật, thiên nhân, thiên nhĩ và túc mệnh thông có thể thực hiện được.
5. **Luật của các pháp** (dhammaniyāma) giải thích các hiện tượng xảy ra vào lần sanh cuối cùng của bồ tát và những sự cố xảy ra trong suốt cuộc đời và vào lúc nhập diệt của các vị Phật.

Duyên khởi

Học thuyết duyên khởi chỉ cho ta thấy rằng sanh linh hữu tình chẳng qua là giòng hiện tượng tâm lý và vật lý khởi lên và tiếp diễn trong sự tùy thuộc vào các điều kiện. Bản tóm lược về những điều kiện này vạch rõ ra nguyên nhân của khổ đau và chỉ cho thấy rằng ta có thể chấm dứt được khổ đau.

Thuyết này dựa trên nguyên tắc sau:

Khi cái này có, cái kia có
Với sự sanh khởi của cái này, cái kia sanh.
Khi cái này không có, cái kia không có
Với sự diệt tận của cái này, cái kia chấm dứt

Duyên khởi diễn ra theo một chuỗi các liên hệ sau:

Vì vô minh nên có hành vi tác ý
Vì có hành vi tác ý nên có thức
Vì có thức nên có danh sắc
Vì có danh sắc nên có sáu căn
Vì có sáu căn nên có xúc
Vì có xúc nên có thọ
Vì có thọ nên có tham ái
Vì có tham ái nên có bám níu
Vì có bám níu nên có trở thành
Vì có trở thành nên có sanh
Vì có sanh nên có già và chết

Trình tự các biến cố trải qua trong ba thời: quá khứ, hiện tại, vị lai. Hai yếu tố đầu của trình tự thuộc về quá khứ, hai yếu tố sau cùng thuộc về tương lai, và các yếu tố còn lại thuộc hiện tại. Tuy nhiên, các biến cố này chồng chéo lên nhau nên các yếu tố thuộc về quá khứ và tương lai có thể tìm thấy trong hiện tại. Thuyết này, chỉ rõ tại sao và như thế nào ta đến cõi đời này, và đến từ đâu, gạt bỏ hai giải thích lầm lạc về bản tánh và định mạng của mình:

- rằng có một linh hồn, vốn không được cấu tạo từ trước hay phát nguồn từ thần thánh, trường tồn vĩnh cửu trong tương lai, và
- không từ đâu cả, ta đến cõi này và khi chết không đi đến đâu cả ngoài hư vô

Vì vô minh nên có hành vi tác ý. Từ thời vô thị, dưới ảnh hưởng của vô minh, ta đã làm những hành vi thuộc thân khẩu ý. Vô minh là không hiểu biết về tứ đế. Bất cứ hành vi có tác ý nào được thực hiện qua vô minh trở thành nghiệp với tiềm năng phản ứng, mang lại tái sanh và những hậu quả khác tùy theo luật về nghiệp. Chỉ có bậc A la hán, vị đã tận diệt vô minh, mới có thể làm những hành vi không tạo nghiệp.

Vì hành vi tác ý nên có thức. Sau khi chết năm tập hợp tan rã nhưng hành còn nguyên tiềm năng của nó. Hành vi tác ý còn sót lại giúp tạo nên bào thai trong kiếp mới. Nó chịu trách nhiệm cho tái sanh thức, tâm đầu tiên của đời sống mới. Trứng và tinh trùng tạo nên thân của bào thai, hành nghiệp góp phần tạo ý và những chức năng của tâm thức. Sự tạo lập của nghiệp từ kiếp trước tự biểu hiện thành thức tiêu cực, ngay từ giây phút đầu của cuộc sống, tiếp nhận tất cả tiềm năng gây ra từ các hành có tác ý trong quá khứ. Không có thức nào chuyển từ kiếp này sang kiếp khác nhưng giòng tâm thức cứ tiếp tục, biến chuyển mãi, không ngớt trở thành.

Vì thức nên có danh-sắc. Sự gặp gỡ của trứng, tinh trùng và tái sanh thức mang danh-sắc vào sanh linh. Danh (nāma) biểu thị cho những tâm sở phát sanh cùng thời với thọ, tưởng, ý chí, xúc và tác ý. Sắc gồm có bốn yếu tố chính của vật chất và các yếu tố phụ đã nói trước. Cần phải lưu ý là nghiệp đóng vai trò trong sự sanh khởi của sắc nữa. Vào lúc thọ thai, có ba yếu tố phát sanh: đặc tính về phái tính, thân và ý căn. Trong suốt quãng đời nghiệp tạo và duy trì các chức năng của các giác quan và sinh khí của nó. Kết sanh thức là điều kiện mới tạo và đồng thời cho sự sanh khởi của sắc. Sau đó, thức qui định cho sắc qua một số các duyên hệ - sẽ được nói sau. Như vậy, danh và sắc có liên hệ hỗ tương.

Vì danh-sắc nên có sáu căn. Ngay sau khi được cấu tạo và nuôi dưỡng bởi người mẹ, bào thai tiếp tục tăng trưởng. Khi tăng trưởng, nó có bốn giác quan khác: mắt tai mũi lưỡi. Thân căn cũng như giác quan thứ sáu, ý căn, xuất hiện vào lúc thọ thai.

Vì sáu căn nên có xúc. Mỗi căn của giác quan chỉ có thể được đối tượng thích hợp của nó kích thích. Đó là nhãn căn bằng sắc, nhĩ căn bằng âm thanh... Ý căn có thể được kích thích bằng bất kỳ tư tưởng hay ý kiến trong quá khứ, hiện tại, vị lai hay vô thời gian, dù là thật hay tưởng tượng, có dục cảm hay trừu tượng. Khi các giác quan bị kích thích, các điều kiện có mặt để cho thức tương ứng sanh khởi. Tổng hợp của căn, đối tượng, và thức được gọi là xúc.

Vì xúc nên có thọ. Khi xúc được tạo nên với một đối tượng qua các giác quan, thọ cũng phải sanh khởi. Xúc là điều kiện tân lập cùng thời cho thọ. Thọ có thể là lạc khô và vô ký. Qua thọ, ta gặt lấy hậu quả của hành đã tạo từ trước. Bởi vì các quả của nghiệp trong mỗi người có khác nên ta kinh nghiệm những cảm thọ khác nhau.

Vì thọ nên có ái. Ái có ba: thèm khát ái dục (kāmatanā), thèm khát tái sanh (bhavatanā) và khao khát diệt tận (vibhavatanā). Ta tham đắm những lạc thọ kinh nghiệm qua giác quan. Khi đối tượng mang lạc thọ diệt đi, vì phải như thế, ta tìm kiếm cái khác, cái khao khát cho cảm giác sung sướng mới, để thay thế cho cái cũ. Nên sự tìm kiếm tiếp tục vì tham ái không bao giờ biết đủ. Ngoài khoái lạc, ta còn thích tái sanh. Vì vô minh ta tin rằng có ngã trú ở trong. Vì vậy, ta gắng sức và tranh đấu để gìn giữ cái ngã này, cung phụng nó những điều kiện tốt đẹp nhất. Nhưng có khi ta cũng mong muốn đoạn diệt, vì khi trong trạng thái thất vọng ta ao ước sự hủy diệt, nghĩ rằng chết là hết. Cho dù sự ao ước này không trở nên mãnh liệt như thế, nó vẫn dậy lên sự mong muốn đoạn diệt nguyên nhân phiền muộn của mình.

Vì ái nên có bám níu. Bám níu là hình thức của tham ái được cường điệu hóa. Nó có tính giữ lấy và có bốn hình thức:

- a) bám lấy dục lạc (kāma'upādāna)
- b) bám lấy tà kiến, chủ nghĩa trường tồn, hư vô (diṭṭh'upādāna)
- c) bám lấy giới (sīlabbat'upādāna)

d) bám lấy thuyết vị ngã (attavād'upādāna). Đây là hình thức ương ngạnh nhất của sự bám giữ, nó chỉ bị đoạn diệt khi chứng quả Dự Lưu.

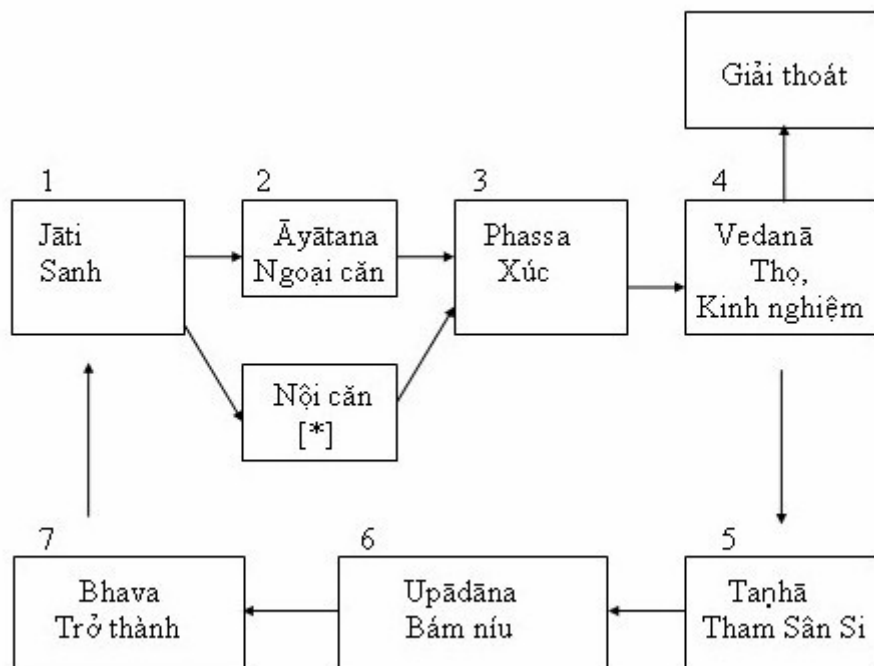
Vì bám níu nên có trở thành. Sự bám níu tạo điều kiện cho các hành tác ý, bất thiện hay thiện, tạo giai đoạn cho một kiếp đời mới khi chúng chín mùi.

Vì trở thành nên có sanh. Các hành tạo nghiệp không bao giờ ngớt của quãng đời này gây ra sự sanh vào một kiếp đời mới, tìm những điều kiện thích hợp để tự biểu hiện.

Vì sanh nên có già chết. Ngay khi một người được sanh ra, già và chết tiếp theo sau không tránh được, mang lại phiền não, ta thán, đau đớn, khổ sở và tuyệt vọng.

Để chữa được bất cứ chứng bệnh nào, nguyên nhân của nó phải được biết đến và trừ khử. Cách điều trị còn tùy vào triệu chứng. Nhưng chẩn được triệu chứng hay không còn tùy thuộc vào cách đặt câu hỏi. Người học Abhidhamma không đặt câu hỏi vô nghĩa như: **ai cảm thọ?** hay **ai nhận thức?** hay **người gây nhân và người chịu quả là một?** Thay vào đó, người học Abhidhamma nên đặt câu hỏi như sau: **Do điều kiện gì, thọ sanh khởi?** hay **Dưới điều kiện nào nhận thức có mặt?** **Dưới điều kiện nào hậu quả như thế xảy ra?** Kết quả là, người học Phật sẽ có câu trả lời thích đáng: **'A là nguyên nhân của B'** hay **'Dưới điều kiện của B, A xảy ra'**^[11]. Người học Abhidhamma giải quyết vấn đề hàng ngày trong tinh thần của lý duyên khởi (paṭicca samuppāda). Đức Phật dạy lý duyên khởi để chỉ rõ nguyên nhân của khổ và chỉ rõ cách nhổ tận rễ gốc của khổ đau.

Ta sẽ chỉ phân tích mối tương duyên ở những yếu tố nào quan trọng cho sự phát sanh ra chỗ xuất ly, cho quyết định giải thoát, và cho sự thoát khỏi chu kỳ đau khổ. Vì bản chất của sự tiếp xúc và chạm của tôi với thế giới bên ngoài được một số căn nguyên (yonī) trong tôi qui định. Có những căn nguyên làm nơi sanh sản ra hạnh phúc hay bất hạnh của tôi. Nói cách khác, sự phản ứng của tôi về thế giới bên ngoài dẫn tôi đến hạnh phúc hay khổ đau tùy vào cái được căn nguyên chọn lựa, tùy vào cái được căn nguyên sanh sản. Nói theo Abhidhamma, qua căn nguyên ta có thể chọn cái trở thành (bhava) qua diễn trình sanh tử, một trạng thái riêng biệt với thế giới bên ngoài (jāti). Hình vẽ dưới đây minh họa diễn trình nhân duyên. Diễn trình giữa những điểm 2 và 3, giữa 4 và 5 là nơi ta đương đầu với khổ đau hữu hiệu nhất. Diễn trình giữa những điểm 5, 6, 7 không thay đổi được, không có giá trị về mặt tìm phương cách giải thoát.



[*] Xem chú thích: nội căn ^[12]

Hãy ứng dụng một trường hợp cụ thể vào đồ hình duyên khởi để tìm phương cách giải thoát. Một thiếu nữ trẻ, người không biết gì về lý duyên khởi tự tìm thấy những kinh nghiệm giống nhau được lập đi lập lại. Cô ấy nhìn rõ và từ bỏ những kinh nghiệm ấy:

Trong mỗi lần gặp gỡ (3), bất cứ khi nào tôi để cho sự giao du liên hệ tình cảm với một người đàn ông vượt quá mức độ bình thường, sự kỳ vọng của chúng tôi (6) sớm trở nên không tương xứng như đôi đũa lệch, đưa đến khổ đau (1). Nên giải pháp của tôi là cố tránh sự liên hệ (2) hay, khi chịu hết nổi (1) tôi chỉ để sự tiếp xúc (3) xảy ra ở mức bình thường...

Rồi tôi gặp một người đàn ông dễ mến khác và hình như chúng tôi thấy mình xứng đôi vừa lứa. Chúng tôi có thể nói với nhau bất cứ chuyện gì, nhưng kết cuộc rồi tôi cũng phải trải qua kinh nghiệm đau đớn cũ. Cho dù chúng tôi có bày tỏ rõ ràng tính chất, mức độ ao ước và mong muốn (5), có thẳng thắn bàn luận (7) về sự kỳ vọng (6) ở nhau, và đi đến thỏa thuận rõ ràng, cuối cùng rồi cũng nhiều lần xung đột (1). Hiển nhiên là chúng tôi áp ủ lòng kỳ vọng (6) dựa trên những động cơ tiềm tàng thúc đẩy (5), và gắng khôn khéo gây ảnh hưởng lẫn nhau (7). Trong những vụ cãi vã nóng nảy, chúng tôi cố gắng bức bách nhau thay đổi, nhưng điều này chỉ làm tình duyên tan vỡ. Nhiều tháng nay tôi khổ vì mất người đàn ông này (6). Đã hơn một năm rồi, tôi cố gắng nhìn cho rõ các nguyên nhân và cố tìm hiểu các nguyên nhân ấy vận hành ra sao. Tôi không muốn phải trải qua cách xử sự cũ.

Ta không thể sửa đổi quá khứ vì quá khứ đã qua. Ta cũng không thể thay đổi tương lai vì tương lai chưa tới. Ta chỉ có thể thay đổi hiện tại, bởi vì ta có thể tạo điều kiện mang lại hạnh phúc và diệt trừ những nghiệp dẫn đến khổ đau.

Để chấm dứt khổ đau, chu kỳ của nguyên nhân tạo ra khổ đau phải bị cắt đứt đúng ngay chỗ nối của nó. Tỉnh thức cần nhưng không đủ. Tỉnh thức tự nó không phát sanh ra được một kiến giải chân thật nào cả[13]. Nếu không thì những người làm xiệc đi giầy đều có tuệ giác của Phật. Hay nói cách khác, họ đã thành Phật hết rồi. Giới lắm thì nó chỉ cho bạn cái tấm che chống lại ảnh hưởng của sự xúc chạm giữa đối tượng với giác quan[14]. Cùng với tỉnh thức hay chánh niệm, các hiện tượng phải được thẩm sát bằng trí tuệ[15]. Ta cũng không thể chấm dứt khổ đau bằng cách hủy diệt cái thân nāma-rūpa kế thừa từ nghiệp cũ. Đây không phải là lời giải của vấn đề. Ta không thể ngăn được sự xúc chạm giữa các giác quan và các đối tượng của chúng, cũng như không thể ngăn được sự phát sanh của cảm thọ từ sự xúc chạm này. Nhưng ta có thể kiểm soát được sự **phản ứng** lại các cảm giác mà ta kinh nghiệm. Ta có thể dùng niệm và tuệ để kiểm soát các cảm giác ấy.

Dùng niệm để nhận biết cái đang xảy ra, chỉ danh chúng và nhận diện được tác ý (vì tác ý chính là nghiệp) và không để cho chu trình sau đây tái diễn:

- bắt đầu bằng chuyện không hay xảy ra.
- bị cuốn hút vào câu chuyện, bỏ lỡ mất cơ hội ngưng sự hồi tưởng lại để cho tâm xem xét.
- cuối cùng là hoàn tất tiến trình (hồi tưởng hết chuyện đã xảy ra) mà không thay đổi gì. Sự hoàn tất này tạo điều kiện cho sự bắt đầu tái tục.

Chu trình ngắn ngủi này xảy ra không biết bao nhiêu lần trong ngày: trong vài giây, ta vẫn thường tưởng nhớ lại chuyện không hay đã xảy ra trong đời mình, nó thu hút mạnh đến nỗi ta không có cơ hội 'ngưng lại' ở giai đoạn (4) để xem xét và cứ để cho sự hồi tưởng diễn ra từ đầu đến cuối trong trí mà không thay đổi gì. Khi đủ điều kiện, diễn tiến ấy lập đi lập lại[16]. Bài tập sau đây về yoniso manasikāra (sự suy xét kỹ lưỡng) chia diễn trình tâm ý ra thành nhiều bước có thể ngăn chặn sự phát triển bất thiện (phá vỡ chu kỳ đau khổ); và có thể xây dựng và huân tập sự phát triển thiện, hạnh phúc sau này. Yoniso manasikāra mở đường cho nhận thức dẫn đến giải thoát:

1. Hãy nhắm mắt hồi tưởng lại chuyện làm mình khổ đau (bằng hình ảnh và âm thanh) từ đầu cho đến hết.
2. Lập lại bước 1 trên.
3. Trong khi hồi tưởng lại chuyện ấy, về mặt thời gian mà nói có khi nào bạn có dịp ngưng lại biến cố ấy không? Với câu hỏi này hãy nhắm mắt hồi tưởng lại chuyện ấy một lần nữa.
4. Tại sao bạn không ngưng lại? Trong lúc đang hồi tưởng, có những thúc bách hay chủ tâm nào đã ngăn cản không cho bạn ngưng lại? Cái nào vậy: thúc bách hay chủ tâm? Hãy nhớ lại toàn thể câu chuyện và đếm từng lý do một trên từng ngón tay - Đếm hết và giữ lấy trong bàn tay. (nhắm mắt lại!)
5. Trong tay bạn bây giờ có lý do để không ngưng lại (nếu nắm tay lại), và như vậy bạn có thể dễ dàng làm đứt đoạn sự hồi tưởng. Ngưng không hồi tưởng nữa và thay vào đấy bằng những ý tưởng

để chịu (ngồi xuống, thiền quán, nằm xuống, thường thức ly cả phê...) trước khi tiếp tục hồi tưởng lại biến cố ấy. Hãy để những chuyện ấy diễn ra, rồi ngưng lại, thay vào bằng những gì khả ý, rồi tiếp tục cho đến hết (nhắm mắt lại!).

6. Đoạn chuyển đạo để chịu trên cho bạn cơ hội gỡ bỏ thêm những thôi thúc nội tại hay thôi thúc thuộc hoàn cảnh. Từ khoảng cách này, bạn có thể nhận thức một cách rõ ràng hơn về các biến cố được chiếu lại cho đến lúc có sự chận ngang (ở giai đoạn 5) và khai mở ra sự xem xét thông minh hơn, sự xem xét này có đặc tính ngăn lại sự tiếp tục tái diễn biến cố. Hãy để cho biến cố diễn lại từ đầu cho đến khi có sự đứt đoạn. Từ khoảng cách để chịu đằng xa này, bắt đầu tiến hành sự xem xét thông minh hơn ấy! (nhắm mắt lại!).

7. Từ chỗ biến cố bắt đầu và không có một đứt đoạn nào, hãy để cho biến cố diễn ra theo lối mới (nhắm mắt lại!)[17].

Dùng tuệ là: Nhờ biết thọ khởi lên trong chốc lát và không có tự ngã như thế, ta sẽ không phản ứng lại chúng bằng sự tham ái (hay sân hận: sân hận là biểu hiện của sự thèm muốn cái chưa có)[18]. Như vậy, chỗ nối trong chuỗi nhân duyên có thể bị cắt đứt chính là chỗ giữa thọ và ái. Khổ đau chấm dứt bằng sự hủy diệt của ái.

Sự hủy diệt hoàn toàn tham ái là công việc bền bỉ. Nhưng dù khó khăn, nó có thể dần dần đạt được. Ái có thể làm cho suy yếu dần và điều này sẽ giúp ta khởi đầu con đường đúng đắn đến mục tiêu. Càng ít tham ái, càng ít thất vọng; càng ít khổ đau, càng nhiều an lạc. Trong Bốn Thánh Đế, đức Phật dạy ta tất cả những gì cần biết: nguyên nhân của khổ là ái dục, sự chấm dứt khổ là sự hủy diệt ái, cách thành tựu nó là thực hành Tám Thánh Đạo.

Các hình thức duyên hệ

Đạo Phật dạy rằng tất cả các hiện tượng, tâm và vật, khởi lên vì đủ điều kiện. Trong tạng Abhidhamma, các hình thức duyên hệ được phân tích thành 24 loại, mỗi loại trình bày một sự ràng buộc giữa một điều kiện và cái hiện tượng nó qui định. Tóm như sau:

1. **Duyên bắt nguồn từ gốc rễ** (hetu paccaya). Ba gốc rễ bất thiện tham sân si là những duyên bắt nguồn từ gốc rễ cho các tâm bất thiện có liên kết của chúng và cho các sắc thể mà chúng phát sanh ra. Cũng thế với các tâm thiện và duy tác vô tham vô sân và vô si.
2. **Duyên do đối tượng** (ārammaṇa paccaya). Bất cứ pháp nào làm đối tượng cho tâm thức và tâm phụ tùy đều là duyên do đối tượng. Thức có sáu - nhãn nhĩ tỉ thiệt thân và ý; mỗi thức khởi lên theo đối tượng thích hợp của nó.
3. **Duyên do ưu thắng** (adhipati paccaya). Duyên này trợ giúp bằng cách trở thành số một, đứng hàng đầu, vì thế thi hành vai trò ưu thắng đối với các tâm khác. Nó có thể là tâm mới lập đồng thời hay nó có thể là đối tượng được tâm gán cho một tâm quan trọng đặc biệt.
4. **Duyên do tiếp nối** (anantara paccaya). Trong phần phân tích về diễn trình của tâm ta có 17 khoảnh khắc tâm nối tiếp nhau rất nhanh. Mỗi khoảnh khắc của tâm với những yếu tố của nó đứng kế ngay khoảnh khắc tâm và các yếu tố của nó kế tiếp trong tương quan giữa tiếp nối duyên và liên tục duyên.
5. **Duyên do liên tục** (samanantara paccaya). Giống như tiếp nối duyên. Hai loại duyên này chỉ khác nhau về tên gọi nhưng ý nghĩa giống nhau.
6. **Duyên do cùng sanh, cùng hiện hữu** (sahajāta paccaya). Khi một số các hiện tượng phát sanh đồng thời, mỗi hiện tượng sẽ thi hành chức năng cùng sanh làm điều kiện cho những hiện tượng khác. Ví dụ, thọ khởi lên như cùng sanh làm điều kiện cho những tâm phụ tùy đồng thời khác như nhận thức, hành và thức - và mỗi một tâm phụ tùy này cùng sanh với các tâm phụ tùy kia. Bốn yếu tố chính là cùng sanh làm điều kiện cho nhau và cho các yếu tố thứ yếu. Danh và sắc vào giây phút thọ thai cũng thế.
7. **Duyên do hỗ tương** (aññamañña paccaya). Như mỗi chân trong nặng chân vác giúp hai chân kia, danh và sắc giúp nhau vào giây phút chào đời. Các tâm luôn là hỗ tương duyên cho nhau, cũng như những yếu tố vật chất chính cùng hiện hữu.
8. **Duyên do phụ thuộc** (nissaya paccaya). Nó phục vụ như là nền tảng hay căn bản cho sự sanh khởi của tâm khác. Tất cả các **duyên do cùng sanh** cũng là những **duyên do phụ thuộc** nhưng, hơn

thể nữa, bất kỳ các giác quan nào đều là duyên phụ thuộc cho thức tương ứng và tâm phụ tùy của nó.

9. **Duyên do hội đủ điều kiện** (upanissaya paccaya). Duyên này cung ứng sự trợ giúp mạnh mẽ hơn loại duyên trước. Nó hành xử như duyên có có tính quyết định.

10. **Duyên do tiền sanh** (purejāta paccaya). Duyên này đề cập đến một pháp đã sanh khởi, trong khi hiện hữu, phục vụ như là điều kiện cho các pháp khác khởi lên sau này. Một thức nào đó khởi lên vì giác quan đã khởi sẵn từ trước và đối tượng đã hiện diện ở đây. Như vậy, giác quan và đối tượng là những duyên do tiền sanh cho thức.

11. **Duyên do hậu sanh** (pacchājāta paccaya). Duyên này có nghĩa pháp sanh khởi sau duy trì cái đã hiện hữu. Ví dụ, đói là duyên do hậu sanh cho sự duy trì thân thể vì nó bắt phải ăn.

12. **Duyên do tái lập** (āsevana paccaya). Mỗi khoảnh khắc tốc hành tâm - thiện, bất thiện hay trung tính - qui định điều kiện và củng cố sức mạnh cho các khoảnh khắc tốc hành tâm kế theo. Như vậy mỗi tâm là duyên lập đi lập lại cho tâm kế vị nó. Bằng loại suy, càng lập đi lập lại thường xuyên sự tụng câu kệ càng trở nên dễ dàng.

13. **Duyên do nghiệp** (kamma paccaya). Duyên này đề cập đến một tác ý qui định điều kiện cho những pháp khác. Có hai loại. Một là tác ý thiện hay bất thiện qui định điều kiện tâm dị thực và sắc pháp do nghiệp tạo ra. Loại kia là tác ý đồng sanh qui định điều kiện cho các tâm phát sanh đồng thời và các sắc pháp bắt nguồn từ tác ý đó. Như vậy duyên do nghiệp có thể là có trước hay có cùng lúc với các pháp nó chi phối.

14. **Duyên do kết quả** (vipāka paccaya). Bất cứ hiện tượng tâm thức nào, tâm hay tâm phụ tùy, gây ra từ nghiệp là duyên do kết quả cho những hiện tượng tâm thức có liên đới và là những loại sắc pháp nó phát sanh ra.

15. **Duyên do thực phẩm** (āhāra paccaya). Bốn loại hiện tượng được gọi là thực phẩm là những hiện tượng làm điều kiện mạnh mẽ cho những hiện tượng khác:

- thực phẩm nuôi cơ thể
- xúc nuôi dưỡng thọ
- tác ý qui định điều kiện tái sanh thức; và
- tái sanh thức đóng vai trò như là thức ăn cho danh và sắc

16. **Duyên do khả năng** (indriya paccaya). Có 22 khả năng:

- 7 thuộc về thân: nhãn nhĩ tỉ thiệt thân, 2 giống tính (nam nữ),
- 14 thuộc về danh: 1 ý; 5 cảm thọ (lạc khổ hỷ ưu xả); 5 lực (balā): (tín, tấn, định, niệm tuệ), 3 siêu thế (sẽ biết cái chưa biết, biết cái tốt cùng, biết của người đã chứng)
- 1 vừa thuộc danh vừa thuộc thân: sanh khí

Ngoại trừ hai khả năng thuộc về giống tính, hai mươi khả năng còn lại có thể có quyền năng kiểm soát các **tâm cùng hiện hữu** và các **sắc pháp nó tạo ra** trong lãnh vực tương ứng của nó. Ví dụ, ảnh hưởng của niệm có tính cách kiểm soát **tín tấn định tuệ**.

17. **Thiền duyên** (jhāna paccaya). Duyên này đề cập tới bảy yếu tố thiền qui định điều kiện cho các hiện tượng tâm pháp và sắc pháp của chúng tạo ra: ý khởi đầu, ý do suy luận, vui vẻ, an lạc, buồn, xả, định.

18. **Đạo duyên** (magga paccaya). Gồm có 12 yếu tố. Bốn tà đạo dẫn đến cõi khổ là: tà về kiến, về tư duy, về nỗ lực và về định. Tám đạo dẫn đến cõi phúc: chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh hành, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định.

19. **Duyên do sự kết hợp** (sampayutta paccaya). Các nhóm thuộc danh: thọ tưởng hành thức giúp lẫn nhau vì chúng cùng sanh và diệt, có cùng đối tượng và căn giống hệt nhau, là những duyên do sự kết hợp.

20. **Duyên do không kết hợp** (vippayutta paccaya). Duyên này đề cập đến một hiện tượng trợ giúp một hiện tượng khác không phải bằng sự trộn lẫn với nhau mà bằng cách tách rời ra. Như hiện tượng tâm ý và vật lý là hai duyên không có tính kết hợp nhau vì chúng giúp sự sanh khởi của nhau bằng cách duy trì sắc thái cá biệt của chúng.

21. **Duyên do hiện hữu** (atthi paccaya). Duyên này đề cập đến một hiện tượng chỉ qui định điều kiện cho một hiện tượng khác khi có mặt nó hoặc là đồng sanh, tiền sanh hay hậu sanh duyên. Tỉ dụ, đối tượng chỉ có thể được nhìn thấy nếu có ánh sáng.

22. **Duyên do khiếm diện** (natthi paccaya). Duyên này đề cập đến một hiện tượng chỉ có thể qui định điều kiện sanh khởi của một hiện tượng khác khi nó đoạn diệt. Nó đặc biệt đề cập tới tâm và tâm phụ tùy phải diệt đi để cho tâm và tâm phụ tùy khác kế vị. Ánh sáng phải tắt để cho bóng tối đến.

23. **Duyên do khiếm hiện** (vigata paccaya). Giống như duyên do khiếm diện số 22.

24. **Duyên do không khiếm diện** (avigata paccaya). Giống như duyên do hiện hữu số 21.

Thuyết duyên khởi dạy ta rằng các phần tử tâm và sắc là kết quả gây ra từ nhân. Các điều kiện (paccayas) chỉ cho thấy những mối liên quan đặc thù có được giữa các quả này và nhân của chúng. Một số ví dụ được nêu lên sau đây để minh chứng rằng sự hiểu biết về nhân duyên giúp ta hiểu được lời Phật dạy và đưa vào thực hành ra sao:

A- Liên quan đến Pháp:

- **Nguyên nhân đầu:** Đạo Phật không xác định một nguyên nhân đầu. Thế giới này là vô thủy, là sự sanh và diệt không ngừng của hiện tượng tùy thuộc vào các điều kiện. Do sự hiểu biết hữu hạn nên có giả thuyết cho rằng thế giới phải có một khởi nguyên. Khởi nguyên của thế giới hiện tượng bắt nguồn từ chỗ không-có-gì-cả là điều không thể được. Không có gì khơi khơi tự nhiên có được. **Ex nihilo nihil fit.** Không thể có nguyên nhân đầu tự nó không do cái khác tạo nên[19]. Đạo Phật dạy rằng thế giới này gồm có vô số các thiên hà đang sanh khởi, biến hóa, tan rã theo luật tự nhiên. Với cái diễn trình vũ trụ này, không có điểm khởi đầu hay nguyên nhân bên ngoài. Vì đức Phật đã dạy: ‘**Không thể nghĩ bàn được (anamata) sự khởi đầu, các tỳ kheo, của cõi samsāra này. Khởi điểm không được phơi bày ra cho những kẻ bị vô minh che mờ và bị tham ái trói buộc, đang hối hả vội vàng trong vòng sanh tử luân hồi,**[20]’. Thực ra, chính sự vô minh của mình tái tạo mãi không thôi.
- **Vô minh.** Dù trong thuyết duyên khởi vô minh được cho là mắt xích đầu tiên, nhưng không vì thế ta coi nó là nguyên nhân đầu. Luận sư tôn giả Buddha-ghosa, nói trong Con Đường Thanh Lọc (Visuddhimagga):

*Không chỉ từ một nhân
sanh một hay nhiều quả,
cũng không phải một quả
sanh ra từ nhiều nhân.
Nhưng thật là hữu ích
dùng một nhân một quả
lấy chúng làm biểu tượng*

Hai mươi bốn duyên hệ có liên quan với nhau một cách phức tạp chặt chẽ đến nỗi không có một duyên hệ nào tự nó đủ sức là nhân. Ngay cả vô minh khởi lên và tái tục qua các điều kiện như tà kiến và tà kết (không giao kết với người trí-đức). Nó được đặt để trước hết, không phải là tạm thời nó đứng trước, mà là nó là điều kiện căn bản nhất cho sự khổ đau.

- **Tính vô ngã.** Giáo pháp dạy: tất cả các hiện tượng sanh khởi có điều kiện, không có chỗ an trú cho bất cứ hình thức nào của ngã. Trừ khi nhờ quán thực tánh, người ta chứng nhập sự thực này, nếu không ảo tưởng về ngã sẽ tồn tại, che mờ đi bốn thánh đế.
- **Tự chủ.** Có người có thể nói: ‘Nếu tất cả các hiện tượng sanh khởi có điều kiện, thì đạo Phật là một hình thức của thuyết định mệnh, vì ta không có quyền năng kiểm soát định mệnh của mình’. Ý chỉ là tác ý (cetanā), một tâm phụ tùy, do duyên từ gốc rễ (hetu paccaya) của nó quyết định tốt xấu về mặt đức lý. Nếu nhân bất thiện, ta có thể kiềm giữ hay buông thả, nếu nhân thiện, ta có thể khuyến dụ hay lơ là nó. Sự tự do điều hướng định mệnh của mình nằm trong việc hành xử ý chí này.

B- Ứng dụng vào sự hành trì:

- **Duyên do gốc rễ:** Sự huấn luyện theo đạo Phật hướng về sự đoạn trừ nhiễm lậu (kilesā). Ba nhiễm lậu đầu tiên là ba nhân bất thiện: tham sân si. Từ ba nhân này phát sanh ra: ngã mạn

(māna), tà kiến (ditṭhi), nghi hoặc (vicikicchā), đã dục (thīna), giao động (uddhacca), không biết xấu hổ (ahirika), không biết thẹn với người (anottappa). Những nhiễm lậu này hành xử ở ba mức độ:

- **Vi phạm** (vītikkama) dẫn đến các hành ác thuộc thân khẩu. Nó được kiểm soát bằng hành trì giới luật, trọng ngũ giới.
- **Ám ảnh** (pariyutṭhāna) khi các nhiễm lậu xuất hiện ở tầng ý thức và có hiểm họa đưa đến sự vi phạm nếu không được chánh niệm kiểm soát.
- **Ngủ ngầm** (anusaya) ở dưới dạng khuynh hướng sẵn sàng trỗi lên khi có sự kích thích giác quan. Sự tự tại khỏi nhiễm lậu chỉ đạt được khi ba nhân tham sân si bị búng rứt ngay ở mức độ tiềm ẩn. Điều này đòi hỏi tuệ quán thực tánh (vipassanā-paññā), yếu tố đưa đến giải thoát mang tính cách quyết định trong đạo Phật.
- **Duyên do ưu thắng**: Có hai loại: tâm pháp hay sắc pháp.
- **Tâm pháp**: ý muốn làm (chanda), tinh tấn (virīya), sự thanh tịnh của tâm (citta) hay sự điều tra hiện tượng (vīmaṃsā), như tâm sanh đồng thời, có thể có ảnh hưởng hơn các tâm và các sắc pháp khác chúng tạo ra. Trong mỗi lúc một trong bốn tâm pháp này có phần thắng hơn các tâm pháp khác. Ta có thể chứng tỏ được bốn tâm pháp này có thể áp dụng ra sao: Hành giả giải quyết việc ‘thành tựu cái cho đến nay chưa thành tựu’. Vào lúc đó ý muốn làm trở thành yếu tố tâm pháp có tính thắng lướt tất cả. Rồi năng lực thống trị mang ra chánh tinh tấn để đè nén các chướng ngại. Khi không còn chướng ngại, tâm thanh tịnh chiếm ưu thế. Khi tâm thanh tịnh và sự thủ ý dễ dàng rồi, yếu tố điều tra thay vào để đạt tuệ trí về ba pháp ấn: vô thường, khổ và vô ngã.
- **Sắc pháp**: một tín đồ khởi lên một hình ảnh của đức Phật, tưởng niệm lại những đặc tính vô thượng của bậc Chánh Đẳng Chánh Giác, và nguyện đạt cho được những đặc tính vô thượng ấy. Vào giây phút đó niềm tin (saddhā) nơi Phật, Pháp, Tăng trở thành **ưu thắng duyên**. Niềm tin này, được lý giải và bám rễ trong hiểu biết, khích lệ tâm ý với sự tự tin và cương quyết theo đuổi sự hành trì. Đây là nguyên tắc nằm đằng sau ‘sự khởi lên hình ảnh đức Phật’ mà kẻ thiếu trí gọi là ‘sùng bái cá nhân’.
- **Duyên do hội đủ điều kiện**. Duyên này hành động theo lý luận vững chắc của nó. Có ba loại:
 - **Qua duyên một đối tượng** (ārammaṇa upanissaya paccaya). Hình ảnh của đức Phật, vào lúc khởi lên, tạo thành một duyên do hội đủ điều kiện cho sự thiết lập niềm tin qua lòng xác tín.
 - **Cận định duyên** (anantara upanissaya paccaya). Khi một khoảnh khắc của tâm nhường chỗ cho khoảnh khắc kế, sự xác tín trong hành giả đóng vai phụ trợ có tính quyết định cho khoảnh khắc theo sau.
 - **Mang tính tự nhiên** (pakati upanissaya paccaya): Tín, giới hạnh, bố thí và học hỏi, qua lý luận vững chắc của nó, đóng vai trò phụ trợ có tính quyết định và tự nhiên cho sự tái sanh khỏi của những tâm thiện này. Một môi trường tốt và sự giao kết với bậc trí là những phụ trợ có tính quyết định và tự nhiên cho các tâm thiện này.

Ba loại duyên do hội đủ điều kiện này ảnh hưởng đến sự hành trì của ta nếu ta ao ước thoả mãn các điều kiện tiên khởi để nhập giòng (sotāpattiyanga). Đó là: sappurisa saṃseva (giao kết với người trí đức), saddhamma savana (nghe Pháp), yosino manasikāra (suy xét kỹ lưỡng) và dhammānudhammapaṭipatti (sống thuận theo Pháp)[21].

-----*

7

Niết Bàn

Niết Bàn (nibbāna) là thực tại tối hậu (paramattha dhamma) thứ tư. Trong khi ba thực tại tối hậu kia (tâm, tâm phụ tùy, sắc) chịu điều kiện, Niết Bàn không chịu điều kiện nào cả. Nó không được sáng tạo ra cũng không được làm thành.

Khi du sĩ Jambukhādaka hỏi người chú, tôn giả Sāriputta, nghĩa của chữ nibbāna là gì, tôn giả đáp rằng nibbāna là sự tận diệt của tham sân si. Nhưng Niết Bàn không phải chỉ là sự diệt tận những nhiễm lậu này. Nó là trạng thái đạt được ngay trong cõi đời này[22] bằng sự diệt tận tham sân si ấy[23].

Niết Bàn là cứu cánh tối thượng trong sự tu hành theo đạo Phật, chỉ được chứng đắc[24] khi hành trì tám thánh đạo. Với hầu hết chúng ta, hành trình chánh đạo sẽ dài và gian truân, nhưng có những bằng hiệu trên đường chỉ cho thấy ta đang đi đúng hướng. Ta sẽ nhận ra những bằng này khi các ràng buộc cột trói mình tuần tự bị cắt đứt. Khi ba ràng buộc đầu tiên - ngã kiến, nghi và chấp vào giới luật - bị cắt bỏ, hành giả trở thành Sotāpanna người đã nhập giòng đến Niết Bàn. Những ràng buộc này một khi bị cắt đứt, sẽ không bao giờ trói buộc vị ấy nữa. Đây là sự thực mà hành giả biết chắc như thế. Bậc Sotāpanna sẽ không bị tái sanh vào bốn đường dữ. Vị ấy sẽ tái sanh nhiều lắm bảy lần, hoặc trong cõi người hay cõi chư thiên.

Khi hai ràng buộc kế - tham dục và sân hận bị suy yếu đi, hành giả trở thành Sakadāgāmi, người chỉ trở lại một lần cõi dục giới rồi chứng Niết Bàn.

Khi tất cả các ràng buộc thấp hơn bị đoạn diệt, hành giả trở thành Anāgāmi, người sẽ không bao giờ trở lại cõi dục giới nhưng, sau khi chết, sẽ được sanh trong cõi tịnh thiên và chứng Niết Bàn ở đó.

Hành giả tiến thêm bước lớn nữa và đoạn trừ năm ràng buộc lớn hơn là: thích sanh vào cảnh siêu thế, thích sanh vào cảnh vô sắc, ngã mạn, lao chao và vô minh - vị ấy đạt mục tiêu cuối cùng. Vị ấy là Arahāt, không còn trở lại nữa.

Mỗi một trong bốn tầng siêu thế có liên quan đến hai giai đoạn. Một là ‘**đạo lộ**’ (magga) vốn hủy diệt các ràng buộc, cái kia là ‘**quả**’ (phala), những khoảnh khắc của thức cõi siêu thế kết quả từ con đường (đạo lộ), có thể tạo được do công việc đoạn diệt. **Quả** là sự thọ hưởng khả dĩ có được do pháp hành của ‘đạo’. **Quả** có thể chứng nhập và thọ hưởng nhiều lần sau khi con đường thích hợp đã đạt tới. Người đệ tử thánh thiện cương quyết nhập quả rồi tu tập tuệ quán cho đến khi liễu ngộ. Quả cao nhất là quả vị A La Hán. Vị A La Hán biết chắc rằng tâm của vị ấy không còn nhiễm ô nữa. Vị ấy đã liễu ngộ bốn thánh đế. Ngài không còn bị thất vọng hay phấn khởi qua sự tiếp xúc với tám chuyện thế tục: được mất, vinh nhục, hạnh phúc hay khổ đau, khen chê. Ngài không còn khổ não, vô nhiễm và an ổn. ‘Không còn khổ não’ vì ngài không còn khóc lóc và than vãn, ‘vô nhiễm’ vì ngài không còn nhiễm lậu, ‘an ổn’ vì không bao giờ phải tái sanh nữa.

Cho dù tâm của vị A la hán không còn nhiễm lậu, nhưng thân của ngài vẫn phải chịu già suy, bệnh hoạn và thương tổn, đau đớn và khó chịu. Ngài có thể vượt qua chúng được bằng cách khơi động tâm siêu thế vào bất cứ lúc nào tùy ý, nhưng không thực tế cho ngài nếu làm như thế trong bất cứ khoảng thời gian bao lâu. Vì thế, trong quãng đời này, vị ấy có thể chỉ hưởng sự thoát khỏi khổ đau có tính cách gián đoạn. Điều này được gọi là sa-upādi-sesa-nibbāna (**Niết Bàn với các tập hợp còn sót lại**), vì ngài vẫn hiện hữu như một cá thể còn chịu quả của hành vi tác ý còn sót lại. Vì thế, đức Phật bị đau chân khi Devadatta ném đá, tôn giả Maha Moggallāna bị thảo khấu đánh chết, tôn giả Angulimāla bị đánh bằng gậy gộc và đá trong khi khát thực.

Khi A la hán tịch diệt, ngài chứng an-upādi-sesa-nibbāna, **Niết Bàn không còn tập hợp**. Ngài không còn tái sanh vào bất cứ cõi nào. Trước đó ngài đã cắt đứt sợi xích duyên khởi tại mắt xích thọ được tham ái nối theo. Bây giờ ngài cắt luôn cái mắt xích **trở thành** (bhava) dẫn đến tái sanh.

Đã có nhiều suy luận về cái gì đến với A la hán sau khi nhập diệt - hiện hữu hay không hiện hữu, hoặc cả hai, hoặc cả hai cũng không. Sự lầm lộn này khởi từ nhận thức về một thực thể vĩnh cửu đi từ kiếp đời này sang kiếp đời khác. Đức Phật dạy rằng không có cái thực thể như thế. Đó là ảo tưởng. Đời sống là tiến trình của trở thành, hoại diệt trong từng khoảnh khắc, do nghiệp sanh ra. Vì không có tự ngã, nên không có cái gì bị hủy diệt và cũng không có gì để đi vào cõi vĩnh cửu. Khi A la hán nhập diệt, diễn trình tâm-sinh lý đi đến chỗ tận cùng vì không còn ‘nhiên liệu’ để diễn trình ấy tiếp tục. Nhiên liệu này là ‘khao khát’ (taṇhā) dẫn đến bám víu, rồi dẫn đến trở thành. Nếu khao khát hoàn toàn bị dập tắt, không còn trở thành nữa. Khi thân chết vào lúc cuối đời, không còn tái sanh nào nữa xảy ra. Nếu không còn tái sanh vào bất cứ cảnh giới nào, sẽ không còn khổ não, ta thán, đau đớn, khổ sở hay tuyệt vọng. Đây là sự chấm dứt toàn khỏi khổ đau.

Kết Luận

Để kết luận, hãy gọi lại bốn khía cạnh của kiếp sống đề cập từ trước:

I. **Ta thực sự là gì?** Mỗi chúng ta là tổng hợp tâm-thân mà mỗi phần của chúng, tùy theo điều kiện, khởi lên và diệt đi trong từng khoảnh khắc. Không tìm thấy ngã nào trong diễn trình trở thành. Tâm và thân có liên hệ hỗ tương. Với cái chết, thân tan rã ra trở về với bốn yếu tố chính nhưng giòng tâm thức tiếp tục đi tìm một căn cứ vật chất trong một cảnh giới khác tùy theo nghiệp chướng. Ta là chủ nhân của nghiệp của mình, kế thừa nghiệp của mình, nghiệp là tử cung từ đó ta sanh ra, nghiệp là bạn hữu, là nơi trú ngụ. Cái tổng hợp tâm-thân sẽ tồn tại một khi còn nghiệp tái tạo nuôi dưỡng nó, nhưng có thể bị **sát nghiệp** (upacchedaka kamma) mạnh hơn cắt đứt bất cứ lúc nào. Cho dù có thụ hưởng hạnh phúc tạm bợ, ta không còn cách nào tránh được già suy, bệnh hoạn, sự chung đụng với cái mình không thích, lìa cái mình thương và không đạt được cái mình ao ước.

II. **Cái gì ở quanh ta?** Quanh ta là những đối tượng hữu tình và vô tình kích thích các giác quan và tâm thức của mình. Bản tánh vật thể của thân cũng giống như các sắc thể quanh ta, tất cả đều do bốn yếu tố chính và phụ tạo thành.

III. **Tại sao ta phản ứng lại cái bên trong và quanh ta và phản ứng như thế nào?** Ta phản ứng lại để đáp ứng với sáu loại kích thích mà ta tiếp xúc qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và ý. Tính chất của sự phản ứng của mình tùy thuộc vào những nhiễm lậu biểu hiện thành ái dục và bám víu. Nói cách khác, ta đã cho phép sañña hoạt động và gán cho đối tượng một giá trị để saṅkhāra phản ứng.

IV. **Ta nên mong đạt được cứu cánh tâm linh nào?** Ta nên nguyện đoạn diệt ái dục và từ đó chấm dứt **diễn trình tái lập sự trở thành** này, luôn luôn đầy ắp khổ đau. Đây là sự chứng đạt nibbāna bằng cách thực hành tám thánh đạo.

Vị A la hán Ratthapāla nói với vua Koravya^[25] tại sao ngài từ bỏ lối sống công tử gia đình sang đời tu sĩ. Ngài nói rằng cuộc sống trong bất cứ thế giới nào đều là:

- không bền và đi đến chỗ hủy diệt^[26]
- không nơi trú ẩn và không có sự bảo vệ
- tự nó không có gì, không có gì để sở hữu, phải bỏ lại tất cả và tiếp tục hành trình
- không đầy đủ, không thỏa mãn và làm nô lệ cho ái dục.

Các sự kiện ấy thật cù nhầy khó sửa đổi và thường không vừa ý. Xử sự như con đà điểu trong chuyện ngụ ngôn^[27] hay ‘làm vui gượng gạo kéo lê’ hay ‘fake it until you make it’^[28] hay làm ngọt ngào cái hương vị thật sự của kiếp đời bằng vài giọt cao lương cũng chẳng giúp ích được gì. Nhưng không cần thiết phải chán nản. An lạc và hạnh phúc là những gì có thể có được, luôn luôn sẵn đây, nếu ta nỗ lực đi tìm. Để tìm thấy chúng, ta phải biết ‘sự vật đúng như thực tánh của chúng’. Biết ‘sự vật đúng như thực tánh của chúng’ là mục đích của Abhidhamma. Bằng cách học hỏi Abhidhamma và biến những học hỏi này thành kinh nghiệm bản thân nhờ thiền định, ta có thể chứng đạt tuệ giác giải thoát đưa đến an lạc.

Sách tham khảo

Abhidhamma in Practice (The), Dr. N. K. G. Mendis
 Art of Happiness (The), Teachings of the Buddhist Psychology, Mirko Fryba
 Art of Living (The), S. N. Goenka
 Book of Analysis (The), Pāli Text Society
 Buddhist Abhidhamma, U Kyaw Min
 Buddhist Outlook (The), Francis Story
 Buddhist Psychology of Perception, E. R. Sarachchandra
 Contemplation of Feeling, Nyanaponika Thera

Dictionary of the Pāli Language, R. A. Childers
Discourses on Elements, Pāli Text Society
Encyclopædia of Buddhism, Ceylon
Gradual Sayings, Pāli Text Society
Kindred Sayings, Pāli Text Society
Long Discourses of the Buddha (The) - Maurice Walshe
Middle Length Discourses of the Buddha (The), Ñāṇamoli & Bhikkhu Bodhi
Philosophy and Its Development in the Nikāyas and Abhidhamma, Fumimaro Watanabe
Psychology & Philosophy of Buddhism (The), Dr. W. F. Jayasuriya
Reading The Mind, Tan Acharn Kor Khao-suan Luang
Studies in The Origins of Buddhism, G. C. Pande

[1] Không có gì là đặc cả. Xương người trông rắn đặc như thế soi dưới kính hiển vi ta thấy toàn là lỗ. Nếu tôi nhớ không lầm, người ta ước lượng có khoảng từ 18 đến 20 ngàn lỗ hồng trên vỏ quả trứng gà.

[2] Dr. Jayasuriya, *The Psychology & Philosophy of Buddhism*, (Buddhist Mission Society, 1988).

[3] Từ thực chứng bản thân, Đức Phật nói sự thay đổi (r[upa nghĩa là cái có sự đổi thay ở trong đó: ruppatīti rupaṃ) là đặc tính của vật thể. Đức Phật ước lượng cỡ của rūpa-kalāpas bằng sự so sánh sau theo thứ tự từ lớn đến nhỏ: 1 inch (2.54 centimetre) = 1 aṅgula; 1 aṅgula = 7 daṇḍamāsa; 1 daṇḍamāsa = 7 ukā; 1 ukā = 7 likkhā; 1 likkhā = 36 ratha renu; 1 ratha renu = 36 tajjāri; 1 tajjāri = 36 anu; 1 anu = 36 paramanu; 1 paramānu = 49 rūpa kalāpas. Vì thế, theo sự tính toán của các nhà khoa học, kích thước của một nguyên tử là 10^{-8} (1 phần 100 triệu của 1 centimetre) ta có kích thước của 1 rūpa-kalāpa là 10^{-10} (1 phần 10 tỷ của 1 centimetre), còn nhỏ hơn 1 nguyên tử. Những con số này chỉ nói nên tầm cỡ của vật chất mà thôi, chứ còn ý niệm *chính xác* về kích thước của nó thì không thể cảm nhận rõ ràng được. (Dr. W. F. Jayasuriya, *ibid*, trang 79). Đức Phật nói chỉ trong một cái búng tay hay một nháy mắt, rūpa-kalāpa nhỏ nhất này sanh diệt hàng tỷ tỷ lần. Nghe nói, nhà vật lý học Hoa Kỳ Luis Walter Alvarez sanh tại San Francisco, đoạt giải Nobel Vật Lý năm 1968, đã chế ra phòng sủi bọt hydrogen (liquid hydrogen bubble chamber) đo được đơn vị vi tử vật chất nhỏ nhất thay đổi sanh diệt 10^{22} lần (10,000,000,000,000,000,000,000 lần) trong một giây. Nhưng sự sanh diệt thay đổi của tâm còn 17 lần nhanh hơn nữa. Cực nhanh như thế, tạo ra ảo tưởng liên tục, từ đó tạo ra ảo tưởng có thực ngã, nên giả trở thành chân, làm sao không nghĩ đến ‘tôi’, ‘của tôi’ và bám lấy nó: thân (rūpa), tâm (nāma) và các chức năng của nó (viññāṇa nhận biết; saññā đánh giá; vedanā cảm nhận; saṅkhāra phản ứng).

[4] Như dùng tư tưởng để di chuyển một hòn đá.

[5] Sự khác biệt giữa Pañcakkhandhā và pañcūpādānakkhandhā được nói trong Saṃyuttanikāya (S. iii. 47-48) như sau: ‘*Các tỳ kheo, cái gì là năm tập hợp? Bất cứ vật thể, cảm nghiệm, nhận thức, hành vi tác ý, và thức, dù thuộc về quá khứ, hiện tại hay trong tương lai, trong hay ngoài, thô trước hay vi tế, thấp kém hay cao quý, gần hay xa, những nhóm này được gọi là vật thể, cảm nghiệm, nhận thức, hành vi tác ý, và thức. ... Nay các tỳ kheo, cái gì là năm tập hợp tạo đối tượng cho sự bám níu? Bất cứ vật thể, cảm nghiệm, nhận thức, hành vi tác ý, và thức, dù thuộc về quá khứ, hiện tại hay trong tương lai, trong hay ngoài, thô trước hay vi tế, thấp kém hay cao quý, gần hay xa, chịu ảnh hưởng của thành kiến, bị bám níu, những nhóm này được gọi là những tập hợp vật thể, cảm nghiệm, nhận thức, hành vi tác ý, và thức tạo đối tượng cho sự bám níu.*’

[6] Giảng về phần tử (Majjhima Nikāya, số 140).

[7] Giảng về phần tử (Majjhima Nikāya, số 140).

[8] Dụ Dấu Chân Voi (Majjhima Nikāya, số 28).

[9] E. H. Shattock, *Thực Nghiệm Về Quán Niệm*, Chương 8. Trích dẫn của Mendis.

- [10] Francis Story, *Life Made Me A Buddhist* trong The Buddhist Outlook, (BPS, 1973).
- [11] Saṃyutta Nikāya, Nidāna Book, (S ii. 13).
- [12] Gồm có lòng kỳ vọng, thành kiến, quan điểm. Mirko Frýba ibid.
- [13] *Reading The Mind*, Tan Acharn Kor Khao-suan-luang.
- [14] Tan Acharn Kor Khao-suan-luang, ibid.
- [15] Majjhima Nikāya (M iii. 85); Saṃyutta Nikāya (S v. 68).
- [16] Mirko Frýba, ibid.
- [17] Mirko Frýba, ibid.
- [18] ‘*Kẻ thân nhiên, có quán niệm trú trong an lạc*’ (Vibhaṅga, chương Jhānavibhaṅga ở 508). Hoan hỷ hay không hoan hỷ, hài lòng hay bất mãn, người học Phật tự tại, sống trong bình thân, có chánh niệm và tỉnh thức. Đây là loại niệm xứ cần phải tu tập. Kinh Saḷāyatanavibhaṅga (MN 137) nói các vị sư phải thành tựu niệm xứ này mới xứng đáng giảng dạy đồ chúng.
- [19] Francis Story, *A Westerner’s Road To Buddhism*. ibid.
- [20] Saṃyutta Nikāya, Anamatagga Saṃyutta (S. ii 178)
- [21] Kindred Sayings, v. 348.
- [22] Dīgha Nikāya i. 156, 167.
- [23] Saṃyutta Nikāya iv. 19.
- [24] Chân lý tối thượng này được chứng ngộ, thể nghiệm bằng thân, thể nhập bằng trí tuệ. *Kāyena c’eva paramasaccam sacchikaroti* (Majjhima Nikāya ii 173).
- [25] Ratṭhapāla Sutta, Majjhima Nikāya (M ii. 68, 69).
- [26] Upanīyati loko addhuvo.
- [27] Khi bị đuổi, đã điều vui đầu vào trong cát: không đối diện thực tại, không nhìn sự thật.
- [28] Ngày nào còn là sản phẩm của thứ nhận thức này, ngày ấy con người còn là nạn nhân của vọng tưởng (papañca) và vì thế còn nằm trong cũi vô minh. Dem sự thực mà tưởng tượng khác đi thì chỉ đưa đến điên đảo, bịa đặt, vô minh lẫn lộn. Khảo sát thực tại đúng như nó đang là, đúng như thật (yathābhūtaṃ) là phương pháp duy nhất đưa đến hiểu biết đúng như thật, thấy biết đúng như thật (yathābhūta-ñāna-dassana) do đức Phật giảng dạy. Xin đọc Bhayabherava Sutta (Trung Bộ Kinh MN 4, i. 21). Kinh Hán tạng tương đương không có.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [01](#) | [02](#)

Chân thành cảm ơn đạo hữu Như Nhiên đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 04-2004)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

last updated: 01-05-2004