

CON ĐƯỜNG  
ĐỨC PHẬT

*Nina Van Gorkom*



NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

*Namo Tassa Bhagavato Arahato  
Sammāsambuddhassa*

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

NINA VAN GORKOM  
Phạm Thu Hằng *chuyển ngữ*  
Vietnam Dhamma Home *hiệu đính*

# Con đường Đức Phật

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

## Mục lục

Lời nói đầu .....	4
Lời giới thiệu .....	7
Sự thật về khổ .....	21
Sự thật về vô ngã .....	33
Nghiệp và quả của nghiệp .....	61
Thiện pháp và cuộc sống thiện lành .....	77
Phát triển tâm trí và thiền .....	96
Bát chánh đạo .....	114



## Lời nói đầu

Phật giáo là gì? Liệu nó có khác biệt với những gì mà hầu hết mọi người vẫn tin: là một tôn giáo phương Đông với rất nhiều lễ nghi và hình thức thiền tập dẫn đến những kinh nghiệm kỳ bí. Thực ra Phật giáo rất thiết thực. Đức Phật dạy tất cả những gì là thật, tất cả những hiện tượng danh (tinh thần) và sắc (vật chất) trong cuộc sống chúng ta. Bằng cách học Giáo lý của Ngài mà người ta có thể biết cách tìm hiểu các trạng thái tâm khác nhau của mình, chúng luôn thay đổi một cách nhanh chóng. Một người có thể biết được những sai lầm và thói xấu của mình, thậm chí ở mức vi tế hơn mà bình thường khó có thể nhận ra. Người ta học để biết cái gì là tốt, là thiện, và làm thế nào để phát triển những thiện pháp qua thân, khẩu, ý. Đức Phật dạy về cuộc sống và cái chết, về các điều kiện nhân duyên cho tất cả các pháp sinh khởi và luôn biến đổi. Ngài chỉ ra khổ và bất toại nguyện vốn nội tại trong mọi hiện tượng của đời sống. Ngài giải thích thực chất con người là sự cấu thành của các yếu tố sinh khởi và diệt đi ngay lập tức, chúng không phải là một bản thể vĩnh cửu hay một cái "ngã". Đức Phật dạy Bát Chánh Đạo, những chi pháp mà nếu được vun bồi một cách đúng đắn sẽ dẫn đến hiểu biết trực tiếp về bản chất của vạn pháp. Chính bằng trí tuệ trực nhận đó mà mọi phiền não cuối cùng có thể được tận diệt.

Trong cuốn sách này tôi muốn giải thích thông điệp, những nội dung căn bản và một số chi tiết về Giáo lý của Đức Phật. Việc tìm hiểu những chi tiết này đem lại lợi ích gì? Giáo Pháp của Đức Phật thật vi tế và thâm diệu nên cần phải đi sâu vào chi tiết. Nếu người ta không biết rằng có rất nhiều góc cạnh, diện mạo khác nhau trong mỗi một pháp (thực tại) mà

Đức Phật đã thuyết giảng thì họ sẽ tìm hiểu kinh sách với cái hiểu sai. Từ đó sẽ dẫn đến đơn giản hóa quá mức việc luận giải Giáo lý. Vì vậy, nhất thiết phải có sự kham nhẫn trong việc nắm bắt tinh chất phức hợp của Giáo lý để tránh những hiểu biết hời hợt. Hiểu sai Giáo lý sẽ dẫn đến việc thực hành con đường Đức Phật một cách sai lầm, và kết cục sẽ là không có cái hiểu đúng về các hiện tượng trong và xung quanh chúng ta. Phát triển Con đường (Bát Chánh Đạo) là phát triển hiểu biết trực tiếp về bản chất của vạn pháp. Khi hiểu được cách thức phát triển con đường một cách đúng đắn thì sự thật về những gì Đức Phật dạy sẽ được thực chứng thông qua kinh nghiệm trực tiếp. Mặc dù hiểu biết về lý thuyết là nền tảng cho sự phát triển Bát Chánh Đạo, nhưng vẫn chưa đủ để nắm bắt được ý nghĩa thâm sâu của Giáo lý. Người ta nên biết rằng cần phải có thời gian và lòng kiên trì để hiểu được Con đường này là gì, và làm thế nào để bắt đầu phát triển nó.

Kinh điển Phật giáo theo truyền thống Nguyên thủy lưu truyền đến ngày nay bắt nguồn từ đâu? Những bài kinh này có từ thời Đức Phật tại thế, khoảng 2500 năm về trước. Một thời gian ngắn sau khi Đức Phật nhập diệt, một cuộc kết tập kinh điển đã diễn ra tại thành Vương Xá (Rājagaha) để kiểm chứng và kết tập Giáo lý theo đúng nguyên gốc chính thống. Dưới sự dẫn dắt của vị đại đệ tử của Đức Phật là Ngài Mahā Kassapa (Đại Ca diếp), năm trăm vị tỳ kheo A La Hán đã thuật lại những bài giảng thuộc tạng Luật, là những quy tắc, giới luật tỳ kheo; tạng Kinh, những bài Phật thuyết; và tạng Vi Diệu Pháp, là Giáo lý tột cùng về thực tại (pháp chân đế). Đợt kết tập kinh điển thứ hai được tổ chức một thế kỷ sau tại thành Vesālī. Việc làm này là cần thiết vì có những diễn giải sai lầm về giới luật tỳ kheo của một số tu sĩ lầm lạc. Đợt tập kết kinh tạng thứ ba diễn ra vào năm 268 trước công nguyên tại Pāṭaliputta. Chính vào dịp này, kinh điển truyền thống Nguyên thủy (Theravāda) bằng tiếng Pāli được biên soạn và

tồn tại cho đến ngày nay. Trong suốt thời gian này, Giáo pháp được truyền khẩu, cho đến khoảng năm 89 trước Công Nguyên thì được chuyển thành văn tự tại Sri Lanka.

Trong cuốn sách này, tôi đã sử dụng một số thuật ngữ Pāli có thể hữu ích cho những người có ý định đi sâu vào kiến thức Phật giáo. Những từ tương đương với ngôn ngữ Pāli bằng tiếng Anh thì thường không chuẩn xác, do bắt nguồn từ triết học phương Tây và vì vậy, mà ngữ nghĩa có phần sai khác so với Giáo lý Đức Phật. Tôi muốn bày tỏ sự tri ân sâu sắc đến bà Sujin Boriharnwanaket ở Thái Lan, người đã giúp đỡ tôi rất nhiều trong việc hiểu Giáo lý và đặc biệt là trong thực hành Giáo pháp. Tôi cũng muốn bày tỏ lòng biết ơn tới “Tổ chức Nghiên cứu và Hoàng dương Phật pháp”, tới Alan Weller và chồng tôi, những người đã hỗ trợ tôi trong việc biên soạn và in ấn cho ra đời cuốn sách này.

Cuối cùng tôi muốn cung cấp thông tin về nguồn của các đoạn trích từ kinh điển bằng tiếng Anh. Những trích dẫn chủ yếu là từ Trường Bộ kinh, Trung Bộ kinh, Tương Ưng Bộ kinh và Tăng Chi Bộ kinh. Tôi cũng trích dẫn từ Thanh Tịnh Đạo - một Bách khoa Toàn thư về Phật giáo, do ngài luận sư Buddaghosa chú giải vào thế kỷ thứ V sau CN. Đây chỉ là một vài cuốn trong số những kinh điển mà tôi sử dụng. Các kinh sách này đang có tại Hiệp hội Kinh điển Pāli (Pāli Text Society), số 73 Lime Walk, Headington, Oxford OX3 7AD, vương quốc Anh.

Trong cuốn sách này, tôi có ý định cung cấp một giới thiệu ban đầu về Giáo lý Đức Phật và hy vọng rằng dẫn nhập này có thể khuyến khích độc giả tìm hiểu kinh điển Phật giáo để đào sâu thêm hiểu biết của mình.

**Nina van Gorkom**



## Lời giới thiệu

Tại sao chúng ta có mặt trên đời này? Tại sao chúng ta phải đau khổ? Con người ở mọi thời đại đã hình thành những hệ thống triết học để lý giải sự tồn tại của mình, và đưa ra giải pháp cho vấn đề khổ đau. Tôn giáo cũng cố gắng giải quyết vấn đề khổ đau bằng cách dạy rằng mọi người nên có niềm tin vào Chúa trời, và sống theo rừi răn của Chúa; nhờ đó người ta có thể được hưởng hạnh phúc vĩnh cửu trên thiên đàng sau khi chết. Đức Phật đã đưa ra câu trả lời của riêng Ngài và là duy nhất cho vấn đề của khổ. Ngài dạy rằng nguyên nhân của đau khổ là chính bên trong con người, cụ thể là những lỗi lầm và phiền não của con người, chứ không phải do ngoại cảnh. Ngài giải thích rằng chỉ có hiểu biết sâu sắc về tâm mình và tất cả các hiện tượng của cuộc sống mới có thể dẫn đến sự chấm dứt khổ đau. Chúng ta đọc trong Tương Ứng Bộ kinh (Thiên có kệ, chương III, Tương Ứng Kosala, phẩm thứ ba, §3 Thế gian) rằng, vua Pasenadi đã tham vấn Đức Phật tại thành Xá Vệ về nguyên nhân của đau khổ. Chúng ta cùng đọc:

*“Bạch Thế Tôn, có bao nhiêu pháp ở đời, khi khởi lên đưa lại bất lợi, đau khổ, bất an trú?”*

*“Thưa Đại vương, có ba pháp ở đời, khi khởi lên đưa lại bất lợi, đau khổ, bất an trú.*

*Thế nào là ba? Thưa Đại vương, tham là pháp ở đời, khi khởi lên đưa lại bất lợi, đau khổ, bất an trú. Thưa Đại vương, sân là pháp ở đời, khi khởi lên đưa lại bất lợi, đau khổ, bất an trú. Thưa Đại vương, si là pháp ở đời, khi khởi lên đưa lại bất lợi, đau khổ, bất an*



trú.”

Chúng ta không thể thay đổi ngoại cảnh, nhưng thái độ bên trong chúng ta đối với những thăng trầm của cuộc sống có thể thay đổi. Trí tuệ có thể được phát triển và cuối cùng có thể tận diệt hoàn toàn tham, sân và si. Trí tuệ này không được phát triển bởi suy đoán về sự thật của đời sống, mà được phát triển thông qua kinh nghiệm trực tiếp các hiện tượng của cuộc sống như chúng thực là, kể cả các trạng thái tâm của chính mình. Đó là Bát Chánh Đạo (con đường) mà Đức Phật đã dạy, nhưng cần có thời gian để hiểu được làm thế nào phát triển con đường ấy. Đức Phật không phải là một vị Chúa trời, không phải là một Đấng cứu thế muốn mọi người tuân theo mình mà không đặt câu hỏi về sự thật của Giáo lý ấy. Ngài đã chỉ dạy con đường dẫn đến sự hiểu biết về sự thật, tuy nhiên, mọi người phải tự mình khám phá sự thật và phát triển con đường ấy. Chúng ta đọc bài kinh (*Trường Bộ Kinh*, II, 16) mà Phật thuyết cho vị đệ tử là ngài Ananda:

*“Vi vậ, Ananda, hãy là một hải đảo của chính mình, hãy nương tựa vào chính mình, không tìm nơi nương tựa bên ngoài; lấy Giáo Pháp là hải đảo của mình, là nơi nương tựa của mình, không tìm nơi nương tựa nào khác”.*

Đức Phật giải thích rằng bằng việc phát triển Bát Chánh Đạo, ta là nơi nương tựa của chính mình.

Đức Phật đã tự mình tìm ra con đường dẫn đến sự hiểu biết về chân lý mà không cần sự giúp đỡ của một vị thầy nào. Tuy nhiên, Ngài không phải là vị Phật duy nhất. Từ vô lượng kiếp trước, đã có những vị Phật khác cũng tự mình tìm được ra và chỉ dạy cho người khác cách phát triển Bát Chánh Đạo. Vị Phật đã thuyết giảng cho chúng ta Giáo lý chúng ta biết đến thời nay là Đức Phật Gotama. Tên của Ngài là Siddhattha và họ là Gotama. Ngài sống ở thế kỷ thứ VI trước

CN ở miền Bắc Ấn Độ. Ngài được sinh ra trong vườn Lâm Tỳ Ni (nay thuộc Nepal - Lumbini), là con trai của vua Tịnh Phạn (Suddhodana), vua của dòng họ Sākya. Mẹ Ngài là hoàng hậu Maya. Ngài kết hôn với công chúa Da Du Đà La (Yasodharā) và thụ hưởng một cuộc sống vương giả sung túc. Tuy nhiên, trong khi chạy xe ngựa rời khỏi khuôn viên hoàng cung với người đánh xe của mình, Ngài đã phải đối mặt với các cảnh khổ. Chúng ta đọc trong *Trường Bộ kinh* (Kinh Đại bản) rằng Đức Phật liên tưởng đến câu chuyện của một vị Phật quá khứ, Đức Phật Vipassi, và giải thích rằng tất cả các vị Bồ-tát, các chúng sinh được thọ ký trở thành các chư Phật toàn giác, đều có trải nghiệm như vậy. Chúng ta đọc thấy rằng, vị Bồ-tát của chúng ta sau khi nhìn thấy một người già nua ở trong công viên, liền hỏi người đánh xe ngựa của mình điều đó nghĩa là sao. Người đánh xe giải thích cho Ngài rằng, người mà Ngài nhìn thấy đã về già và rằng, tất cả mọi chúng sinh đều phải chịu cảnh già. Trong một dịp khác, Ngài gặp một người bệnh và người đánh xe ngựa giải thích rằng tất cả chúng sinh đều phải chịu cảnh bệnh tật. Một dịp khác nữa, Bồ-tát thấy một xác chết. Người đánh xe ngựa đã giải thích rằng đó là xác của một người đã kết thúc cuộc đời. Chúng ta cùng đọc:

*Khi thấy thân chết, Hoàng tử Vipassi hỏi: “Này khanh, sao người ấy được gọi là người đã chết?” - “Tâu Hoàng tử, người ấy được gọi là người đã chết, vì nay bà mẹ, ông cha hay những bà con ruột thịt khác không thấy người ấy nữa! Và người ấy cũng không thấy bà mẹ, ông cha hay những người bà con ruột thịt khác”. - “Này khanh, vậy Ta chưa chết rồi có bị chết không? Phụ vương, Mẫu hậu hay những người bà con ruột thịt khác sẽ không thấy Ta chăng? Và Ta sẽ không thấy Phụ vương, Mẫu hậu hay những người bà con ruột thịt khác chăng?” - “Tâu Hoàng tử, Hoàng tử và cả con nữa, chúng ta tuy nay chưa chết nhưng rồi cũng sẽ bị chết. Phụ vương, Mẫu hậu hay những người bà con ruột thịt khác sẽ không*

*thấy hoàng tử, và hoàng tử sẽ không thấy Phụ vương, Mẫu hậu hay các người bà con ruột thịt khác” - “Này khanh, thôi nay thăm vườn ngự uyển như vậy vừa rồi. Hãy cho đánh xe trở về cung.”*

*Hoàng tử về trong cung đau khổ, sầu muộn và suy nghĩ: “Si nhục thay cái gọi là sanh! Và ai sanh ra cũng phải già, cũng phải bệnh, cũng phải chết như vậy!”.*

Sau khi đức Bồ-tát đã đối mặt với một người già, một người bệnh và một xác chết, cảnh tượng thứ tư mà Ngài thấy là với một người xuất gia. Bồ-tát hỏi ý nghĩa của việc trở thành một người xuất gia, và người đánh xe ngựa trả lời rằng, điều đó có nghĩa là dẫn thân hoàn toàn cho cuộc sống tâm linh, cuộc sống tĩnh lặng, làm việc thiện, sống giới hạnh, bất bạo động, và từ ái với tất cả chúng sinh. Đức Bồ-tát quyết định rời khỏi cuộc sống trần tục của mình và trở thành một người xuất gia.

Khi ngài còn là một vị Bồ-tát, Đức Phật Gotama đã gặp những cảnh tượng giống như Bồ-tát Vipassi. Ngài cũng trở thành một người xuất gia sau khi gặp cảnh tượng thứ tư nhằm tìm kiếm giải pháp cho vấn đề đau khổ. Đầu tiên ngài tu tập khổ hạnh, nhưng thấy rằng đây không phải là cách để tìm ra sự thật. Ngài đã quyết định không tiếp tục thực hành khổ hạnh và ngừng tuyệt thực. Vào ngày Ngài sẽ đạt giác ngộ, Ngài đã dùng cháo do cô gái Sujātā dâng cúng. Ngồi dưới cội cây Bồ Đề, Ngài đã đắc Đạo. Ngài đã chứng Tứ Thánh Đế: chân lý về khổ, về nguyên nhân của khổ, sự diệt khổ và con đường đưa tới chấm dứt khổ. Ngài đạt được giác ngộ ở tuổi ba mươi lăm và đã chỉ dạy con đường Bát Chánh Đạo cho những người khác trong suốt bốn mươi lăm năm. Ở tuổi tám mươi, Ngài nhập diệt tại Câu Thi Na (Kusinārā).

Giáo lý của Ngài đã được gìn giữ trong kinh điển Phật giáo gồm Tạng Luật (giới luật dành cho các tỳ kheo), Tạng Kinh

(các bài thuyết pháp), và Tạng Vi Diệu Pháp (“thắng pháp”). Những kinh sách được viết bằng ngôn ngữ Pāli thuộc về truyền thống Theravāda. Thuật ngữ “Theravāda” (Hīnayāna hay Tiểu thừa không còn được sử dụng nữa) có thể được dịch là “Trường lão bộ”. Ngoài ra còn có truyền thống Mahāyāna (Đại chúng bộ hay Đại thừa) được phát triển sau này. Hai truyền thống có thống nhất với nhau ở một số điểm của Giáo lý Đức Phật nhưng khác nhau về cách thực hành, tức là sự phát triển Bát Chánh Đạo dẫn đến sự chứng ngộ chân lý. Người dân ở các nước Thái Lan, Sri Lanka, Lào, Campuchia và Bangladesh đi theo Truyền thống Nguyên thủy. Truyền thống Đại thừa thì được truyền vào các nước Trung Quốc, Nhật Bản, Tây Tạng và Mông Cổ.

Khi giác ngộ, Đức Phật đã hiểu rằng nguyên nhân gây ra đau khổ là tham ái. Ngài thấy rằng, khi có sự chấm dứt của tham ái sẽ có sự kết thúc đau khổ. Những gì Đức Phật dạy đi ngược lại với những gì hầu hết mọi người đang tìm kiếm trong cuộc sống. Mọi chúng sinh đều khát khao kinh nghiệm những đối tượng dễ chịu và do đó, mong muốn tiếp tục có được những đối tượng đó. Đức Phật, sau khi giác ngộ, trong một khoảnh khắc đã không nghĩ tới việc truyền dạy chân lý mà Ngài đã chứng ngộ khi ở dưới cội Bồ Đề. Ngài biết rằng “Pháp”, giáo pháp của ngài về chân lý, sẽ rất khó có thể hiểu được bởi những người đang vui thú, mê đắm trong ngũ dục. Chúng ta đọc trong *Trung Bộ kinh* (Số 26, *Kinh Thánh cầu*) rằng, Đức Phật kể lại cho các tỳ kheo hành trình tìm kiếm chân lý của Ngài khi còn là một vị Bồ-tát, sự giác ngộ và ý định không hoằng pháp của Ngài. Chúng ta đọc thấy Đức Phật nói:

*Sao Ta nói Chánh pháp,  
Được chứng ngộ khó khăn?  
Những ai còn tham sân,*

*Khó chứng ngộ pháp này.  
Đi ngược dòng, thâm diệu,  
Khó thấy, thật tế nhị,  
Kẻ ái nhiễm vô minh,  
Không thấy được pháp này.*

Sau đó chúng ta đọc rằng một vị trời là Phạm thiên Sahampati đã năn nỉ, cầu xin Đức Phật thuyết pháp. Đức Phật dùng Phật nhãn quan sát thế gian và Ngài nhìn thấy các chúng sinh với căn cơ khác nhau, một số người trong đó không có khả năng tiếp nhận Giáo lý của Ngài và một số người có thể chỉ dạy được. Chúng ta đọc thấy Đức Phật đã sử dụng ví dụ về các loại hoa sen khác nhau trong hồ như sau:

*Như trong hồ sen xanh, hồ sen hồng hay hồ sen trắng có một số hoa sen xanh, sen hồng, hay sen trắng sanh ra dưới nước, lớn lên dưới nước, không vượt lên khỏi mặt nước, được nuôi dưỡng dưới nước. Có một hoa sen xanh, sen hồng hay sen trắng sanh ra dưới nước, lớn lên dưới nước, sống vươn lên tới mặt nước. Có một số hoa sen xanh, sen hồng hay sen trắng sanh ra dưới nước, lớn lên dưới nước, vươn lên khỏi mặt nước, không bị nước dẫm ướt. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, với Phật nhãn, Ta thấy có hạng chúng sanh ít nhiễm bụi đời, nhiều nhiễm bụi đời, có hạng lợi căn, độn căn, có hạng thiện tánh, ác tánh, có hạng dễ dạy, khó dạy, và một số ít thấy sự nguy hiểm phải tái sanh thế giới khác và sự nguy hiểm làm những hành động lỗi lầm.*

Vi lòng từ bi Đức Phật đã quyết định thuyết Pháp. Giáo lý của Ngài đi “ngược dòng”, thật thâm sâu và chỉ có thể được hiểu được qua nghiên cứu kỹ lưỡng và suy xét cẩn thận. Nhìn chung, mọi người thường mong đợi một cái gì đó khác từ Giáo lý của Đức Phật. Họ tin rằng Đức Phật đã dạy một phương pháp thiên định để đạt được sự tĩnh lặng, hoặc thậm chí những kinh nghiệm phi thường, những khả năng thần bí nào đó. Có thể hiểu rằng người ta luôn tìm cách thoát khỏi một

cuộc sống đầy căng thẳng và khó khăn. Tuy nhiên những kinh nghiệm phi thường không thể thực sự giải quyết các vấn đề của chúng ta. Cho rằng đích đến của con đường Đức Phật là những kinh nghiệm thần bí có được bằng thiền định là một quan niệm sai lầm về Phật giáo. Con đường của Đức Phật không có gì liên quan đến thần bí siêu nhiên, nó rất cụ thể và thực tế. Cần phát triển hiểu biết về tất cả những gì là thật, về những xấu xa, sai trái xuất hiện tự nhiên trong các sinh hoạt hàng ngày. Chúng ta cần phải tự biết mình khi cười, khi khóc, khi đang tham lam hay tức giận, chúng ta cần phải biết tất cả các tâm trạng khác nhau của mình. Mọi rắc rối trong cuộc sống đều do phiền não gây ra. Chỉ thông qua hiểu biết mới có thể tận diệt hoàn toàn được các phiền não. Thấu hiểu, biết và thấy được nhấn mạnh nhiều lần trong Giáo lý Đức Phật.

Một số người có cảm nhận rằng, để phát triển hiểu biết về tâm trí, người ta nên giả từ cuộc sống hàng ngày và ngồi yên tại một nơi tĩnh mịch. Có vẻ rằng khi một người độc cư như vậy, sẽ không có giận dữ hay ác ý và vì vậy có thể phân tích các trạng thái tâm một cách dễ dàng hơn. Tuy nhiên, vào những lúc như vậy, có thể có sự dính mắc với sự tĩnh lặng, và khi có dính mắc, sẽ không có sự phát triển hiểu biết. Kinh điển có nói đến những người có thể phát triển sự an tịnh bằng cách tập trung vào một đề mục thiền. Họ rất thuần thực, họ biết phương pháp đúng để đạt được an tịnh - là một trạng thái tâm thiện. Tuy nhiên, thông qua sự phát triển an tịnh, phiền não không được tận diệt mà chỉ tạm thời bị đè nén. Đức Phật dạy con đường phát triển trí tuệ, dẫn đến việc tận diệt hoàn toàn những gì là ô nhiễm, phiền não. Để đạt được mục tiêu, không có cách nào khác là phát triển hiểu biết tự nhiên trong cuộc sống hàng ngày.

Chúng ta không thể mong đợi có thể sớm tận diệt được phiền não vì nó đã ăn sâu, bén rễ từ quá lâu rồi. Đức Phật,

trong vô lượng kiếp khi còn là một vị Bồ-tát, đã phát triển hiểu biết về các hiện tượng của cuộc sống. Chỉ trong kiếp sống cuối cùng của Ngài, tại thời điểm đạt giác ngộ thì tất cả các phiền não mới được tận diệt. Vậy thì sao chúng ta có thể mong đến được đích chỉ trong một thời gian ngắn?

Đức Phật dạy con đường dẫn tới diệt trừ phiền não. Phiền não không thể được tận diệt bởi các nghi lễ hoặc cầu khẩn. Cách diệt trừ chúng nằm ở bên trong chúng ta, cụ thể là sự hiểu biết về tất cả các hiện tượng danh và sắc (tâm và vật chất) của đời sống mỗi người. Đức Phật đã dạy rất rõ phiền não là gì. Nó không hoàn toàn giống với những gì vẫn được gọi là “tội lỗi”. Bởi tội lỗi thường có nghĩa là một hành động, lời nói hay ý nghĩ bất thiện ở mức độ rất thô tháo. Theo Giáo lý Đức Phật thì phiền não có nhiều mức độ, kể cả những mức độ vi tế của bất thiện. Thuật ngữ “bất thiện” chỉ những gì vô ích, không lợi lạc, bao hàm mọi cấp độ phiền não. “Bất thiện” và “Thiện” là những thuật ngữ tương đương với từ “akusala” và “kusala” trong ngôn ngữ Pāli. Nếu ai đó nhìn ở góc độ tội lỗi thì sẽ không hiểu rằng sự vô minh về các hiện tượng của đời sống là bất thiện, và rằng sự si mê, thiếu hiểu biết là có hại, vì nó che lấp không cho ta thấy sự thật. Còn nữa, họ sẽ không hiểu được rằng ngay cả mức độ dính mắc nhẹ cũng là bất thiện, thậm chí là có hại vì nó được tích lũy và sẽ sinh khởi hết lần này đến lần khác.

Khi Đức Phật ngồi dưới cội Bồ Đề, Ngài đã chứng ngộ Tứ Thánh Đế: Sự thật về khổ (Khổ đế), Sự thật về nguyên nhân của khổ (Tập đế), Sự thật về diệt khổ (Diệt đế) và Sự thật về Con đường dẫn đến diệt khổ (Đạo Đế). Về khổ đế, đây không chỉ đơn thuần là đau khổ gây ra bởi nỗi đau thể xác và tinh thần. Chân lý về khổ liên quan đến tất cả các hiện tượng của đời sống luôn biến đổi, vô thường. Chúng sinh rồi diệt ngay lập tức, và vì vậy không thể là nơi nương tựa của chúng

ta. Khổ ở đây là hàm ý sự bất toại nguyện hiện hữu trong tất cả các hiện tượng của đời sống. Chỉ khi sự sinh và diệt của hiện tượng thể xác và tinh thần được trực nhận thì người ta mới có thể bắt đầu hiểu được Khổ đế.

Sự thật về nguyên nhân khổ chính là tham ái. Tham ái ở đây không chỉ là dính mắc hay tham ái ở cấp độ mạnh mà bao hàm nhiều sắc thái và cấp độ khác nhau. Có sự tham ái với màu sắc, âm thanh, mùi, hương vị và các đối tượng xúc chạm khả ái, với tất cả những gì được kinh nghiệm thông qua năm cửa giác quan. Có sự tham ái được tái sinh. Chính tham ái tạo duyên cho sự tái sinh trong những kiếp sống mới, kiếp này qua kiếp khác. Tham ái đẩy chúng sinh vào bánh xe luân hồi sinh tử. Không chỉ có kiếp sống hiện tại này mà đã có những kiếp quá khứ và sẽ có kiếp sống tương lai nữa. Tôi sẽ trở lại chủ đề này trong phần sau. Chừng nào còn si mê và dính mắc thì còn duyên cho vòng luân hồi sinh tử. Chỉ có trí tuệ, hiểu biết mới có sự giải phóng khỏi luân hồi. Khi không còn điều kiện nhân duyên cho sự tái sinh thì sẽ không có già, bệnh, chết, và sẽ chấm dứt hoàn toàn mọi khổ đau.

Chân lý thứ ba trong Tứ Thánh Đế là sự diệt khổ, là Niết Bàn. Đức Phật đã kinh nghiệm được Niết Bàn (Nibbāna) khi Ngài đạt giác ngộ. Rất khó để hiểu Niết Bàn là gì. Niết Bàn (được biết đến trong tiếng Phạn là nirvāṇa) không phải là một chốn như trên trời hay thiên đường nơi người ta được hưởng hạnh phúc vĩnh cửu. Theo Giáo lý đức Phật thì có những cảnh giới người ta có thể tái sinh do kết quả của thiện pháp, tuy nhiên đời sống trên các cảnh giới này cũng không trường tồn. Sau khi mãn thọ mạng ở đó thì sẽ có sự tái sinh trong cảnh giới khác, do đó vẫn không thể chấm dứt đau khổ. Niết Bàn vẫn chỉ là một đối tượng của suy tưởng chừng nào chưa được kinh nghiệm trực tiếp. Nó có thể được chứng nghiệm khi có hiểu biết viên mãn về tất cả các hiện tượng của đời sống (các



pháp hữu vi) sinh khởi do điều kiện riêng của chúng và sau đó diệt đi. Các pháp hữu vi là vô thường nên là bất toại nguyện và khổ. Niết Bàn là thực tại không do duyên tạo (pháp vô vi), không sinh, không diệt và do đó không có khổ, là sự chấm dứt của khổ. Niết Bàn là có thật, là một thực tại có thể được kinh nghiệm, nhưng chúng ta không thể nắm bắt được pháp vô vi là gì khi chưa hiểu được bản chất thật của các pháp hữu vi. Niết Bàn không phải là một vị Chúa Trời, không phải là một người hay một tự ngã nào đó. Do những ngôn từ phủ định thường được dùng miêu tả Niết Bàn, ví dụ như là “chấm dứt tái sinh”, nên người ta có cảm giác là Phật Giáo tuyên truyền một thái độ tiêu cực đối với cuộc sống. Tuy nhiên, thực chất không phải như vậy, mà điều này cần được hiểu rằng tái sinh là đau khổ và Niết Bàn là sự kết thúc khổ đau. Niết Bàn là tự do khỏi mọi phiền não, và do phiền não là nguyên nhân của mọi bất hạnh nên Niết Bàn cần được coi là mục tiêu cao nhất. Chúng ta đọc trong *Tương Ưng bộ kinh* (Thiên Sáu Xứ, Tương Ưng Sáu Xứ, Chương 38, §1, *Niết Bàn*), du sĩ Jambukhàdaka đã đến gặp ngài Xá Lợi Phất - đệ tử của Đức Phật và hỏi Ngài Niết Bàn là gì, Ngài trả lời như sau:

*“Này Hiền giả, đoạn tận tham, đoạn tận sân, đoạn tận si, đây gọi là Niết-bàn”*

“Sự đoạn tận” và “tự do thoát khỏi mọi ham muốn” (viễn ly dục) là ý nghĩa của từ Niết Bàn. Niết Bàn có nghĩa là kết thúc bám víu vào đời sống và do đó, là sự giải thoát khỏi tất cả các hình thức tái sinh trong tương lai, giải thoát khỏi tuổi già, bệnh tật và cái chết, giải thoát khỏi mọi đau khổ hiện hữu trong đời sống hữu vi. Đức Phật đã chứng ngộ pháp vô vi là Niết Bàn khi Ngài đạt được giác ngộ. Sự nhập diệt của Ngài là sự chấm dứt hoàn toàn các điều kiện cho sự tiếp nối của tiến trình sống. Khi Đức Phật còn tại thế, người ta đã hỏi Ngài điều gì sẽ xảy ra sau khi Ngài nhập diệt. Ngài giải thích rằng

đó là một trong những câu hỏi không thể trả lời, những câu hỏi có tính chất suy đoán đơn thuần và không dẫn đến đích. Sự nhập diệt của Đức Phật không thể gọi là sự tiêu diệt sự sống, và Ngài cũng không thể tái sinh ở cảnh giới khác nữa. Nếu còn tái sinh thì nghĩa là Ngài đã không đạt được tới sự chấm dứt của mọi khổ đau.

Diệt khổ, là sự phát triển của Bát Chánh Đạo như Đức Phật đã chỉ dạy. Tôi sẽ đề cập đến Bát Chánh Đạo một cách sâu rộng hơn trong phần sau của cuốn sách này. Bát Chánh Đạo là sự phát triển của hiểu biết về tất cả các hiện tượng danh và sắc xảy ra trong cuộc sống hàng ngày. Dần dần từng chút một, những hiện tượng này có thể được thấy là vô thường, khổ và vô ngã. Đức Phật dạy rằng, ở nghĩa tuyệt đối, thì không có một con người hay một tự ngã trường tồn nào. Những gì thường được cho là một con người chỉ đơn thuần là sự kết hợp tạm thời của hiện tượng thân và tâm sinh khởi và diệt đi mà thôi. Giáo lý dạy chân lý về “vô ngã” thật thâm diệu và rất khó nắm bắt. Giáo lý này là duy nhất và không thể tìm thấy trong các hệ thống triết học hoặc tôn giáo khác. Chân lý về “vô ngã” sẽ được đề cập ở phần sau của cuốn sách. Trước hết cần phải loại bỏ ngã kiến (tà kiến về ngã) và sau đó dần dần là các phiền não khác.

Đã có rất nhiều tỳ kheo, tỳ kheo ni và cư sĩ phát triển Bát Chánh Đạo và đã đạt được tới đích, mỗi người trong hoàn cảnh riêng của mình. Sự phát triển của Bát Chánh Đạo không có nghĩa là ta nên cố gắng buông bỏ ngay lập tức tất cả các đối tượng dễ chịu, hay từ bỏ sự sống. Tất cả mọi thực tại, bao gồm cả sự dính mắc, cần được hay biết và hiểu rõ. Chừng nào còn có điều kiện nhân duyên cho sự dính mắc thì nó còn sinh khởi. Sự phát triển trí tuệ không thể ép buộc mà phải được thực hiện một cách tự nhiên. Chỉ có như vậy thì trí tuệ, biết và thấy mới dần dần dẫn đến sự buông bỏ. Khi

một người còn là cư sĩ, người ấy thọ hưởng những điều dễ chịu của cuộc sống, nhưng có thể phát triển hiểu biết về các thực tại (pháp). Một vị tỳ kheo giữ giới thì có một cuộc sống khác, tuy nhiên, điều này không có nghĩa là vị ấy đã hết dính mắc đối với các đối tượng dễ chịu. Vị ấy cũng cần phải phát triển trí tuệ một cách tự nhiên trong hoàn cảnh của mình và tìm hiểu các phiền não của bản thân.

Sự phát triển của Bát Chánh Đạo phải rất từ từ vì đó là điều khó khăn và lâu dài, có thể mất nhiều kiếp mới có thể đạt tới giác ngộ. Vì sự phát triển của con đường rất khó khăn nên có thể có những hoài nghi rằng liệu có nên bước chân vào con đường này không. Hiểu được tất cả các hiện tượng của đời sống là điều hết sức phức tạp, trong đó có các trạng thái tâm của chúng ta, và dường như việc diệt trừ được hết phiền não là điều không thể. Mong đợi một kết quả sớm là vô ích, tuy nhiên, việc bắt đầu khám phá, tìm hiểu cuộc sống thực sự là gì thật hữu ích: các pháp là vô thường và vì vậy mà bất toại nguyện. Khi chúng ta bắt đầu đi trên con đường Đức Phật thì chúng ta sẽ thấy ra rất nhiều sai lầm và thói xấu của bản thân, không chỉ ở dạng thô tháo mà ở mức độ vi tế mà có thể trước nay không nhận rõ. Trước khi tìm hiểu Phật pháp, các động cơ ích kỷ khi làm phước thiện thường khó nhận ra. Khi các động cơ không trong sáng nằm sâu xa đằng sau các hành động của chúng ta được phát hiện thì đó chẳng phải là điều lợi lạc sao? Không nên trông mong ai đó có thể chuyển hóa nhanh chóng nhờ Giáo lý, nhưng với việc biết được cái gì là thiện, cái gì là bất thiện, chúng ta sẽ trở nên trung thực, chân thành hơn trong hành động, lời nói và suy nghĩ của mình. Chúng ta sẽ thấy nhiều hơn và rõ ràng hơn sự bất lợi và nguy hại của bất thiện pháp và lợi ích của các thiện pháp.

Đức Phật dạy về tất cả những gì là thật và có thể được kinh nghiệm trong cuộc sống hàng ngày. Ngài dạy về cái

thấy và cái nghe, về tất cả những gì có thể được kinh nghiệm qua các giác quan. Ngài dạy rằng, do bởi những gì được kinh nghiệm qua các căn (giác quan) nên có tham, sân và si sinh khởi. Hầu hết thời gian chúng ta không hiểu biết gì về các hiện tượng xảy ra trong cuộc sống hàng ngày. Tuy nhiên, ngay khi chỉ mới bắt đầu phát triển trí tuệ, chúng ta cũng có thể kiểm chứng được những điều Phật dạy. Cái thấy, cái nghe, sự dính mắc, sự giận dữ, lòng quảng đại và từ ái là thực với tất cả mọi người. Không cần phải đặt tên cho cái vốn là thực với tất cả mọi người là “đạo Phật”. Khi chúng ta bước vào tìm hiểu những gì Phật dạy thì dần dần sẽ loại bỏ được vô minh về bản thân và thế giới xung quanh.

Chúng ta đọc trong *Tương Ưng Bộ kinh* (Thiên Sáu Xứ, Tương Ưng Sáu Xứ (d), Năm mươi kinh thứ ba, 111, *Tuệ tri*):

*Bởi không thấu hiểu, bởi không hiểu biết, không buông bỏ, không thu thúc căn mắt, người ta không thể tận diệt khổ đau. Bởi không thấu hiểu... tai... mũi... lưỡi... thân... ý... người ta không thể tận diệt khổ đau. Nhưng nhờ thấu hiểu, bằng trí tuệ, bằng cách buông bỏ, bằng thu thúc các căn mắt... mũi... lưỡi... thân... ý... người ta có thể tận diệt khổ đau.*

*Này các Tỷ-kheo, do vì không thắng tri, không liễu tri, không ly tham, không từ bỏ mắt nên không thể đoạn tận khổ đau... tai... mũi... lưỡi... thân... Do vì không thắng tri, không liễu tri, không ly tham, không từ bỏ ý nên không thể đoạn tận khổ đau. Nhưng do thắng tri, liễu tri, ly tham và từ bỏ mắt nên có thể đoạn tận khổ đau... tai... mũi... lưỡi... thân... Do thắng tri, liễu tri, ly tham và từ bỏ ý nên có thể đoạn tận khổ đau.*

Trong đoạn kinh tiếp theo, ta đọc rằng, để tận diệt khổ đau thì sắc (đối tượng thị giác), thanh (âm thanh), hương (mùi), vị, xúc (đối tượng xúc chạm), và các trạng thái tâm phải được hiểu rõ. Đây là con đường dẫn tới sự chấm dứt khổ đau. Đức

Phật dạy về các thực tại (pháp chân đế) vì lợi ích và hạnh phúc của tất cả chúng ta.



## Sự thật về khổ

Già, bệnh, chết là điều không thể tránh khỏi. Ly biệt người thân là điều cũng sẽ xảy đến. Chúng ta đọc trong *Kinh Tập* (Tiểu Bộ Kinh, Chương 3, *Kinh mũi tên*, vần 574-582):

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

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

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

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

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

*Những ai chết chi phối,*

*Đi qua đến đời sau,  
Cha không cứu được con,  
Hay bà con cứu nhau.*

*Hãy xem, các bà con  
Đứng nhìn và than khóc,  
Từng người, đi đến chết,  
Như bò mang đi giết,*

*Như vậy, thế giới này  
Bị già chết chi phối,  
Do vậy, bậc nhiều trí,  
Biết đời, nên không sầu*

*Ai không biết con đường,  
Đường đến và đường đi,  
Do không thấy hai ngã,  
Than khóc, không lợi ích.*

Già hay trẻ, người ngu hay kẻ trí, tất cả đều dừng lại trước sức mạnh của cái chết, tất cả cuối cùng đều chấm dứt bằng cái chết. Sau cái chết, bước sang một cảnh giới khác, một người cha không thể giữ lại con trai hay quyến thuộc của mình. Hãy nhìn xem! Trong khi những người thân đứng nhìn và khóc lóc thì lần lượt từng sinh mạng bị kéo đi như con bò bị lôi vào lò mổ. Theo lối ấy thế gian bị chi phối bởi cái chết và hư hoại. Thế nhưng người trí thì không đau buồn vì đã thấy được bản chất của thế gian là giả.

Đức Phật đã an ủi những kẻ đã phải chịu đựng sự mất mát người thân bằng cách giải thích cho họ rằng sự vô thường hiện hữu ở mọi hiện tượng của đời sống. Chúng ta đọc trong chú giải *Trường Lão Ni Kệ* (Phẩm X, *Tập Mười kệ*) về một người phụ nữ tên là Kisā-gotamī, đã hoàn toàn bị suy sụp vì đau buồn trước mất mát của đứa con trai. Bà ta đã ôm xác con trai gõ cửa hết nhà nọ đến nhà kia để tìm thuốc cứu

con. Đức Phật bảo bà ta: “Hãy đi đi, vào trong thị trấn và mang lại cho ta một hạt giống cải lấy từ gia đình nào chưa từng có này đã không tìm thấy bất kỳ nhà nào chưa từng mất người thân, và ngộ ra rằng tất cả mọi thứ là vô thường. Bà đã đi đến chỗ Đức Phật và Ngài nói:

*Với những kẻ trái tim đặt vào con cái và tài sản Bám víu vào chúng trong suy nghĩ của mình, Cái chết đến như một trận lụt lớn trong đêm, Cuốn đi những ngôi làng đang chìm sâu trong giấc ngủ.*

Đức Phật có dạy điều gì mới mẻ không? Chúng ta đều biết rằng có sự chia ly và cái chết, rằng tất cả mọi thứ trên đời đều là vô thường. Suy nghĩ về vô thường không giúp ích nhiều khi một người đang chịu đựng sự mất mát. Đức Phật dạy rằng có sự thay đổi trạng thái tâm từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, và rằng các đơn vị vật chất (sắc) cấu thành nên thân thể cũng biến hoại trong từng khoảnh khắc. Ngài dạy phát triển loại tuệ giác kinh nghiệm trực tiếp sự sinh khởi và diệt đi của các hiện tượng danh và sắc. Bà Kisā-gotamī không chỉ đơn thuần suy nghĩ về sự vô thường của đời sống mà đã trực nhận được sự hoại diệt từng khoảnh khắc của các hiện tượng danh sắc. Điều này đã thay đổi cách nhìn của bà về cuộc sống và khiến bà vượt qua nỗi mất mát to lớn của mình.

Mỗi trạng thái tâm sinh khởi và diệt đi trong từng khoảnh khắc (sát-na). Tại khoảnh khắc này chúng ta nói những điều tử tế với với người khác, nhưng ở khoảnh khắc tiếp theo thì trạng thái tốt ấy đã biến mất, và chúng ta có thể nổi nóng và giận dữ, thậm chí có thể la hét. Bỗng chốc chúng ta dường như biến thành một người khác hẳn. Điều này trên thực tế là có thật. Từ ái đã biến mất và sự nóng nảy là một trạng thái tâm khác đã sinh khởi. Cái thấy, cái nghe, suy nghĩ,... tất cả là những khoảnh khắc khác nhau của tâm sinh khởi và diệt đi ngay lập tức. Chúng sinh khởi theo duyên riêng của chúng. Ví dụ như cái thấy phụ thuộc vào nhãn căn (mắt) và đối tượng



của nó là màu sắc, nếu các yếu tố làm duyên này không tồn tại kéo dài thì cái thấy, được tạo duyên bởi các yếu tố này, cũng không thể tồn tại kéo dài. Mọi thực tại chi phối bởi duyên (các pháp hữu vi) đều phải diệt đi. Do khoảnh khắc tâm vừa diệt đi được tiếp nối ngay bởi một khoảnh khắc tâm mới, nên dường như có một tâm kéo dài mãi. Trên thực tế, cuộc sống của chúng ta là sự tiếp nối của các khoảnh khắc tâm sinh diệt liên tục. Cả các hiện tượng vật chất cũng vậy, sinh khởi rồi diệt đi. Chúng ta biết rằng thân thể cũng bị hoại diệt, có tuổi già và cái chết, nhưng điều này chưa đủ để thấy được một cách trực tiếp sự diệt đi trong từng khoảnh khắc của các đơn vị vật chất cấu thành nên cơ thể. Chúng ta không thể thấy được sự diệt đi của chúng ngay sau khi chúng sinh khởi, bởi vì các hiện tượng vật chất mới đã thay thế những cái cũ vừa diệt đi. Chúng ta có thể nhận thấy đôi khi có cái nóng, cái lạnh, cái mềm, cái cứng. Điều này cho thấy có sự thay đổi của các hiện tượng thân. Những gì mà chúng ta gọi là chết chóc cũng là các hiện tượng vật chất sinh diệt liên tục. Các hiện tượng vật chất cũng phát sinh do duyên riêng của chúng. Khi chúng ta khóc, cười, giơ nắm đấm giận dữ, đưa tay ra bố thí, thì có những hiện tượng thân khác nhau bị tác động bởi các trạng thái tâm khác nhau. Các hiện tượng thân và cả các hiện tượng vật chất bên ngoài cũng sinh khởi bởi những duyên riêng của chúng và diệt đi. Khoa học cũng cho thấy sự biến đổi trong từng khoảnh khắc của các hiện tượng vật chất, nhưng mục đích của Giáo lý Đức Phật thì hoàn toàn khác - đó là sự buông bỏ đối với tất cả các hiện tượng. "Con mắt của trí tuệ" thấy được vô thường khác với cái thấy qua kính hiển vi quan sát sự thay đổi của từng đơn vị vật chất nhỏ nhất. Tuệ giác trực nhận sự vô thường của các hiện tượng trong từng khoảnh khắc cuối cùng sẽ dẫn đến sự buông bỏ hoàn toàn.

Cuộc sống của chúng ta có thể được so sánh như sự trôi chảy của một dòng sông. Một dòng sông có vẻ như giữ

nguyên được trạng thái của nó, nhưng thực ra, dù là một giọt nước cũng không thể giữ nguyên khi dòng sông đang chảy mãi, chảy mãi như vậy. Cũng tương tự, cái mà chúng ta gọi là một “con người” dường như giữ nguyên một tính chất cá thể, nhưng thực tế thì chỉ đơn thuần là những tiến trình thân và tâm trôi chảy mà thôi. Có thể nhận thấy rằng con người có những tính cách khác nhau, tuy nhiên, cái gọi là “tính cách” ấy cũng là những hiện tượng được quy định hay làm duyên bởi các hiện tượng trong quá khứ mà thôi. Do đời sống của chúng ta là hàng loạt những khoảnh khắc tâm sinh khởi liên tục, các khoảnh khắc quá khứ có thể làm duyên cho các khoảnh khắc hiện tại, và khoảnh khắc hiện tại có thể làm duyên cho các khoảnh khắc tương lai. Có những khoảnh khắc thiện và bất thiện trong quá khứ và chúng sẽ làm duyên cho sự sinh khởi của những khoảnh khắc thiện và bất thiện trong hiện tại. Những gì chúng ta học được ngày hôm nay sẽ không bao giờ mất đi, những khoảnh khắc hiểu bây giờ có thể được tích lũy và trí tuệ có thể phát triển bằng cách đó.

Chúng ta quan niệm cuộc sống tồn tại một thời gian dài, kéo dài từ khoảnh khắc sinh ra đến khi chết đi. Nếu xét ở góc độ khoảnh khắc sinh và diệt của mỗi thực tại thì có thể nói rằng có sinh và tử ở từng khoảnh khắc. Cái thấy sinh khởi nhưng không kéo dài mà diệt ngay lập tức. Khoảnh khắc tiếp theo có cái nghe, nhưng cái nghe cũng vậy, không kéo dài. Suy nghĩ cũng thay đổi mỗi khoảnh khắc, luôn có suy nghĩ về nhiều điều khác nhau. Có thể thấy rằng chỉ có thể tồn tại suy nghĩ về một thứ, không thể nhiều hơn một, tại một thời điểm. Có vẻ như suy nghĩ kéo dài nhưng trong thực tế có những khoảnh khắc tâm khác nhau tiếp nối cực nhanh. Cảm thọ thay đổi, có cảm giác dễ chịu tại khoảnh khắc này, lúc khác có cảm giác khó chịu, và tại thời điểm khác nữa lại là cảm giác thờ ơ. Đức Phật dạy rằng những gì vô thường là khổ, trong ngôn ngữ Pāli là dukkha [từ Pāli được ưa dùng

hơn vì từ “khổ” không bao hàm hết ý nghĩa của đế đầu tiên trong Tứ Thánh Đế]. Cái đau của thân và tâm do tính chất thay đổi của sự vật là hình thức đau khổ dễ thấy hơn. Khổ để gắn với tất cả mọi hiện tượng vốn vô thường của thân và tâm. Chúng là bất toại nguyện là vì ngay sau khi sinh khởi, chúng chỉ tồn tại trong một khoảnh khắc cực kỳ ngắn ngủi rồi diệt mất hoàn toàn. Sự thật của khổ rất thâm sâu và không dễ để hiểu.

Chúng ta đọc trong *Tương Ứng Bộ kinh* (Thiên Đại Phẩm, Tương ứng Sự Thật, II. Phẩm Chuyển Pháp luân, §1 *Như Lai Thuyết*) rằng Đức Phật ngay sau khi giác ngộ, khi Ngài đang ngụ tại vườn nai ở Isapatana gần Vārānasi, đã thuyết pháp cho một nhóm năm tỳ kheo. Ngài giải thích cho họ về Tứ Thánh Đế: Sự thật về Khổ, Sự thật về nguyên nhân Khổ, Sự thật về diệt Khổ - là Niết Bàn, và Sự thật về Con đường dẫn đến sự diệt Khổ. Chúng ta đọc về khổ như sau:

*“Sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, sầu, bi, khổ, ưu, não là khổ, oán gặp nhau là khổ, ái biệt ly là khổ, câu không được là khổ. Tóm lại, năm thủ uẩn là khổ.”*

Ngũ Uẩn (tiếng Pāli là khandhas) là tất cả các hiện tượng vật chất và tâm trong cuộc sống của chúng ta được phân loại thành năm nhóm. Đó là: nhóm các hiện tượng vật chất (sắc) và bốn nhóm thuộc tâm (danh) gồm: Thọ, Tưởng, Hành (các hoạt động của tâm, bao gồm cả tính chất thiện và bất thiện) và Thức. Năm tập hợp này bao trùm tất cả các hiện tượng đời sống sinh khởi bởi duyên riêng của chúng và rồi diệt đi. Cái thấy là khổ bởi nó sinh và diệt. Màu sắc là khổ, cảm thọ dễ chịu cũng là khổ, thậm chí cả những trạng thái tâm thiện cũng là khổ vì chúng đều vô thường.

Có thể có hiểu biết lý thuyết về thực tế rằng tất cả những gì có thể được kinh nghiệm đều vô thường và do đó là bất

toại nguyện và khổ. Tuy nhiên Sự Thật về khổ không thể được chứng ngộ chỉ dựa đơn thuần trên cái hiểu lý thuyết như vậy. Có thể có suy nghĩ về tính vô thường của vạn pháp trong đời sống, nhưng để có thể trực nhận qua kinh nghiệm của chính mình về sinh và diệt, về sự biến hoại trong từng khoảnh khắc là điều cực kỳ khó khăn. Thông qua phát triển Con đường Bát Chánh Đạo, sẽ có lúc có thể có được hiểu biết trực tiếp về tính vô thường của vạn pháp và bản chất bất toại nguyện của chúng.

Tất cả mọi hiện tượng đều vô thường. Cần có cái hiểu chính xác về cụm từ “tất cả” ở đây, nếu không sẽ không thể thấy được vô thường và khổ. Chúng ta đọc trong *Tương Ưng Bộ kinh* (Thiên Sáu Xứ, Năm Mười Kinh thứ nhất, Chương 3, §23 *Tất cả*) rằng Đức Phật đã nói với các tỳ kheo khi Ngài ngự tại Xá vệ (Sāvattihī) như sau:

*Mắt và các sắc; tai và các tiếng; mũi và các hương; lưỡi và các vị; thân và các xúc; ý và các pháp. Như vậy, này các Tỳ-kheo, gọi là tất cả.*

*Này các Tỳ-kheo, ai nói như sau: “Sau khi từ bỏ tất cả này, ta sẽ tuyên bố (một) tất cả khác”, thời lời nói người ấy chỉ là khoa ngôn.*

*Và bị hỏi, người ấy không thể chứng minh gì. Và hơn nữa, người ấy có thể rơi vào ách nạn. Vì sao? Này các Tỳ-kheo, như vậy ra ngoài giới vực (avisaya) của người ấy.*

Từ bài kinh này chúng ta thấy rằng Giáo lý của Đức Phật rất cụ thể và liên quan đến tất cả thực tại trong cuộc sống hàng ngày:

- Cái thấy kinh nghiệm đối tượng thị giác qua nhãn căn;
- Cái nghe kinh nghiệm âm thanh qua nhĩ căn;
- Cái ngửi kinh nghiệm mùi qua tỷ căn;

- Cái nếm kinh nghiệm vị qua thiệt căn;
- Sự kinh nghiệm các đối tượng xúc chạm qua thân căn;
- Sự kinh nghiệm các đối tượng là pháp trần qua ý môn.

Khi bắt đầu tiếp cận với Giáo lý Đạo Phật, người ta có thể ngạc nhiên khi thấy rằng Đức Phật luôn lặp đi lặp lại về các thực tại như cái thấy và cái nghe. Tuy nhiên, cái “tất cả” cần được hay biết và tìm hiểu. Chúng ta rất thiếu hiểu biết về các hiện tượng danh và sắc. Thông thường, người ta hay đắm chìm trong suy nghĩ về những người mình đã thấy hoặc lời nói đã nghe; người ta không bao giờ chú ý đến bản thân tính chất thấy và tính chất nghe, và thậm chí còn hoài nghi về lợi ích của việc này. Bản thân cái nghe và cái thấy không thiện và cũng không bất thiện, nhưng ngay sau cái thấy và cái nghe thì mọi phiền não có thể sinh khởi. Mọi khoảnh khắc của cuộc sống cần phải được tìm hiểu cận kề để có thể loại bỏ ảo tưởng về chúng.

Có nhiều mức độ hiểu biết về thực tại. Suy nghĩ về thực tại và sự vô thường của chúng là cái hiểu lý thuyết chứ không phải là trí tuệ trực nhận bản chất của các thực tại. Tuy nhiên, hiểu biết về mặt lý thuyết có thể là nền tảng cho trí tuệ trực nhận các thực tại xuất hiện trong đời sống hàng ngày.

Khi tìm hiểu kinh điển Phật giáo, chúng ta sẽ học để hiểu về các thực tại. Giáo lý Đức Phật gồm Tam Tạng: Tạng Luật, Tạng Kinh (những bài Phật thuyết), và Tạng Vi Diệu Pháp hay “thắng pháp”. Tạng Luật (Vinaya) là những giới luật dành cho các vị tỳ kheo. Tạng Kinh là những bài Phật thuyết tại các địa điểm khác nhau, cho những người khác nhau. Tạng Vi Diệu Pháp giảng giải chi tiết về tất cả các hiện tượng danh và sắc; các yếu tố làm duyên và các hình thức tương duyên khác nhau (duyên hệ) giữa chúng. Mặc dù khác nhau về mặt hình thức, các Tạng cùng nhằm tới một đích đến: tận

diệt phiền não qua sự chứng ngộ chân lý. Khi nghiên cứu các thực tại khác nhau được giải thích chi tiết trong Vi Diệu Pháp, ta không nên quên mục đích, đó là: phát triển hiểu biết trực tiếp về các thực tại khi chúng xuất hiện. Vi Diệu Pháp cũng nằm trong các bài kinh. Bài kinh về “Tất cả” được trích dẫn ở trên là một ví dụ về điều này. Ý nghĩa sâu xa của kinh điển không thể được hiểu mà không có một nghiên cứu cơ bản về Vi Diệu Pháp. Lĩnh vực Vi Diệu Pháp rất rộng lớn và chúng ta không thể nắm được toàn bộ các nội dung. Tuy nhiên, khi bắt đầu nghiên cứu nó, dù là một phần nhỏ, ta sẽ thấy rằng nó có thể hỗ trợ tuyệt vời cho hiểu biết về cuộc sống của chúng ta. Một số người có hoài nghi về tính xác thực của Vi Diệu Pháp, họ nghi ngờ liệu đó có đúng là lời dạy của Đức Phật. Khi một người nghiên cứu Vi Diệu Pháp, anh ta có thể tự thấy được rằng Vi Diệu Pháp dạy về các hiện tượng có thể kinh nghiệm ngay trong khoảnh khắc hiện tại. Vi Diệu Pháp đề cập đến cái thấy, đối tượng thị giác, đến tất cả các kinh nghiệm qua ngũ quan và ý môn, đến tất cả các phẩm chất thiện, đến tất cả các phiền não. Các Tạng khác nhau đều là Giáo lý của Đức Phật.

Trong *Tương Ứng Bộ kinh* (Thiên Sáu Xứ, Tương Ứng Sáu xứ, Năm Mười kinh thứ hai, §53 *Vô Minh*) nói tới việc loại bỏ vô minh. Chúng ta thấy có cuộc đối thoại giữa một vị tỳ kheo và Đức Phật về chủ đề này:

*Do biết như thế nào, bạch Thế Tôn, do thấy như thế nào, vô minh được đoạn tận, mình được sanh khởi?*

*Do biết, do thấy mắt là vô thường, vô minh được đoạn tận, mình được sanh khởi. Do biết, do thấy các sắc là vô thường, vô minh được đoạn tận, mình được sanh khởi... nhãn thức... nhãn xúc... Do duyên nhãn xúc khởi lên cảm thọ gì, lạc, khổ hay bất khổ bất lạc; do biết, do thấy cảm thọ ấy là vô thường, vô minh được đoạn tận, mình được sanh khởi.*

Cũng tương tự như vậy về các thực tại liên quan đến tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Tất cả các pháp này đều cần được tìm hiểu để có thể biết chúng như chúng là.

Có cái thấy, và ngay sau đó có sự dính mắc vào những gì được thấy, nhưng hầu hết mọi lúc chúng ta vô minh về các hiện tượng này. Ngay cả khi không có cảm thọ lạc về những gì được thấy, thì vẫn có thể có sự bám víu. Có sự bám víu hết lần này đến lần khác vào cái thấy, đối tượng thị giác, cái nghe, âm thanh và vào tất cả những gì có thể được kinh nghiệm. Chúng ta không muốn mất đi thị giác hay thính giác, và điều này cho thấy có một sự dính mắc.

Chúng ta muốn tiếp tục thấy, nghe và kinh nghiệm tất cả mọi đối tượng hiện hữu qua các căn. Những gì được thấy hay được kinh nghiệm qua các giác quan khác diệt đi ngay lập tức, nhưng chúng ta đã tưởng lầm rằng mọi thứ tồn tại kéo dài, ít nhất là trong một thời gian. Do vô minh mà chúng ta tiếp tục bám víu. Khi không có được những gì mình muốn, khi mất đi những người thân yêu hoặc những thứ mình sở hữu, chúng ta đau buồn hoặc thậm chí là tuyệt vọng. Sự dính mắc đó làm duyên cho giận dữ và buồn khổ. Khi chúng ta không có được những gì mình thích thì sẽ có bất mãn. Tất cả các trạng thái tâm như vậy là các thực tại của cuộc sống hàng ngày, thay vì đè nén thì chúng ta có thể tìm hiểu chúng khi chúng xuất hiện. Nhờ vậy, đặc tính khác nhau của chúng có thể được phân biệt.

Mỗi hiện tượng có một đặc tính riêng và sinh khởi do duyên riêng. Ví dụ, khi đang ở bên người thân hoặc bạn bè, chúng ta có thể nhận thấy rằng có những khoảnh khắc tâm khác nhau. Có những khoảnh khắc của sự dính mắc, khoảnh khắc có sự bám víu vào những cảm thọ dễ chịu bên cạnh người thân yêu. Có vẻ như là chúng ta nghĩ đến hạnh phúc của người khác nhưng thực chất chúng ta chỉ đơn thuần dính mắc vào hạnh phúc của chính mình. Tuy vậy, cũng có

những khoảnh khắc chúng ta thực sự nghĩ đến lợi ích và hạnh phúc của người khác, không có ích kỷ trong đó. Sự dính mắc và lòng vị tha có những đặc tính khác nhau, và sự khác biệt này dần dần được học hỏi khi chúng xuất hiện. Việc phân tích các trạng thái tâm dường như khá phức tạp. Tuy nhiên, ta có thể sống một cách tự nhiên, thụ hưởng những thứ dễ chịu trong cuộc sống và đồng thời phát triển hiểu biết hơn về những khoảnh khắc tâm khác nhau sinh khởi, bất kể là dính mắc, từ bi, hay rộng lượng. Bằng cách đó, có thể có sự hiểu biết chính xác hơn về đặc tính khác nhau của các pháp.

Khi bắt đầu tìm hiểu các hiện tượng khác nhau trong cuộc sống của mình, ta sẽ nhận ra mình có quá ít hiểu biết. Nhận ra được điều này rất lợi ích, bởi vì đó là sự khởi đầu của hiểu biết. Có sự vô minh về các thực tại như cái thấy, cái nghe hay suy nghĩ. Người ta không biết chính xác khi nào có cái thấy và khi nào có sự dính mắc với những gì được thấy. Các pháp sinh khởi và diệt đi rất nhanh chóng. Có sự chấp thủ vào các đối tượng được kinh nghiệm nên sự sinh và diệt của chúng không được nhận biết. Có vô minh về tính chất bất toại nguyện nội tại trong mọi pháp hữu vi. Vô minh và tham ái là duyên cho sự tái sinh vào kiếp sống mới, để rồi tiếp tục trong luân hồi sinh tử. Khi có tái sinh, lại có đau khổ, có già, bệnh và chết.

Rất khó có thể hiểu được sự thật của khổ, tuy nhiên, người ta có thể bắt đầu phát triển thêm hiểu biết về các hiện tượng xuất hiện trong cuộc sống của mình. Đức Phật dạy Pháp để mọi người có thể tìm hiểu tất cả các thực tại. Từ “dhamma” có nhiều nghĩa khác nhau, nhưng theo nghĩa rộng nhất thì dhamma - pháp là tất cả những gì có thật, và có đặc tính riêng của nó. Cái thấy là pháp, dính mắc (tham) là pháp, tức giận (sân) là pháp. Chúng là những thực tại có thể được kinh nghiệm bởi tất cả mọi người. Chúng ta đọc về cái thấy, về



tham hay sân, nhưng khi các thực tại này sinh khởi chúng ta có thể học cách phân biệt các đặc tính khác nhau của chúng. Kiến thức về thực tại có thể thâm được thông qua việc tìm hiểu Vi Diệu Pháp, tuy nhiên, kiến thức này cần được áp dụng để cuối cùng có được tuệ giác trực nhận các thực tại. Chúng ta chất đầy tham, sân, bủn xỉn, kiêu mạn, ganh tị, chúng ta chất đầy phiền não, nhưng hiểu biết về tất cả những thực tại này có thể được phát triển. Ví dụ, nếu sự khó chịu bị kìm nén thay vì tìm hiểu đặc tính của nó khi nó xuất hiện, sẽ không có hiểu biết về cách nó hình thành như thế nào. Sẽ không biết được rằng chính sự dính mắc làm duyên cho khó chịu. Trí tuệ có thể được phát triển về vô số khoảnh khắc dính mắc sinh khởi sau khi có cái thấy, cái nghe và các kinh nghiệm khác qua các căn. Tất cả các pháp sinh khởi bởi duyên riêng của chúng.

Sự phát triển trí tuệ trực nhận các thực tại là con đường dẫn đến sự chấm dứt đau khổ. Con đường này cần được phát triển từ từ và mất một thời gian dài. Các đặc tính của thực tại khác nhau xuất hiện phải được suy xét kỹ lưỡng và hiểu rõ. Nhờ đó, có thể dần thấy được rằng mỗi thực tại sinh khởi do duyên riêng của nó. Những gì sinh khởi do duyên sẽ phải diệt đi và là vô thường. Sự vô thường của các pháp và sự hoại diệt của chúng chỉ có thể được nhận ra ở giai đoạn sau của quá trình phát triển trí tuệ. Cuối cùng sẽ có thể có sự chứng ngộ trực tiếp rằng tất cả các pháp hữu vi sinh diệt là khổ (dukkha). Có nhiều mức độ hiểu biết về Sự thật về khổ (Khổ Đế). Khi một người đạt được giác ngộ là đã xuyên thấu được Sự thật về khổ, nguyên nhân khổ, sự diệt khổ và con đường dẫn đến tận diệt khổ đau.



## Sự thật về vô ngã

Tất cả các hiện tượng của đời sống là vô thường và khổ. Cái thấy, đối tượng thị giác, cái nghe, âm thanh, cảm thọ, sân, tham hay quảng đại đều sinh khởi do duyên riêng của chúng và diệt đi ngay lập tức. Không có bản ngã trường tồn hay “tự ngã” có thể tạo ra sinh khởi của các hiện tượng hoặc kiểm soát chúng. Các thực tại vô thường và khổ là vô ngã.

Chúng ta đọc thấy trong *Tương Ứng Bộ kinh* (Thiên Sáu xứ, Tương Ứng Sáu xứ (a), Phần I, Năm mươi kinh thứ Nhất, §1 *Vô Thường*) rằng Đức Phật khi ngự tại Kỳ Viên Tịnh xá gần thành Xá Vệ đã nói với các Tỷ-kheo:

*Mắt, này các Tỷ-kheo, là vô thường. Cái gì vô thường là khổ. Cái gì khổ là vô ngã. Cái gì vô ngã cần phải như thật quán với chánh trí tuệ là: “Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi”.*

*Tai là vô thường... Mũi là vô thường...*

*Lưỡi là vô thường... Thân là vô thường... Ý là vô thường. Cái gì vô thường là khổ. Cái gì khổ là vô ngã. Cái gì vô ngã cần phải như thật quán với chánh trí tuệ là: “Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi”.*

Sau đó chúng ta đọc thấy rằng qua minh sát tuệ, tất cả mọi chấp thủ vào các giác quan và tâm sẽ được đoạn tận, và kết quả là không có duyên cho sự tái sinh nữa. Các bài kinh tiếp theo cũng đề cập điều tương tự liên quan đến sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp. Chúng đều vô thường, khổ và vô ngã.

Chân lý về vô ngã, ngôn ngữ Pāli là anattā, là một yếu tố quan trọng của Giáo lý Đức Phật. Sự thật này đã được thuyết giảng bởi chỉ mình Đức Phật và không thể tìm thấy bên ngoài Giáo lý Phật giáo. Những người tiếp xúc với Phật giáo lần đầu tiên có thể bị bối rối, thậm chí phản ứng bởi sự thật vô ngã. Họ tự hỏi thế giới sẽ ra sao khi không có tự ngã, không có người khác. Chúng ta chẳng đang sống cùng và vì những người khác sao? Rất khó để nắm bắt sự thật vô ngã và ảnh hưởng của nó trong cuộc sống hàng ngày.

Những gì được gọi bằng ngôn ngữ thông thường là “người” hay “tự ngã” chỉ đơn thuần là một sự kết hợp tạm thời của các hiện tượng sắc (vật chất) và các hiện tượng danh (tâm) tùy thuộc vào nhau. Chúng được phân loại thành năm tập hợp (ngũ uẩn), trong ngôn ngữ Pāli gọi là khandhas: một nhóm bao gồm tất cả các hiện tượng vật chất (sắc uẩn) và bốn nhóm gồm các hiện tượng tâm (danh uẩn): thọ, tưởng, hành và thức. Ngũ uẩn là một tiến trình trôi chảy, liên tục hình thành và hoại diệt. Không có gì kéo dài, không có gì là trường tồn, không có gì là bất biến trong cuộc sống.

Ngũ uẩn sinh khởi, diệt đi và không trở lại. Ngũ uẩn hiện tại không giống với ngũ uẩn quá khứ nhưng chúng được tạo duyên bởi ngũ uẩn quá khứ, và ngũ uẩn hiện tại tạo duyên cho ngũ uẩn tương lai. Chúng ta đọc trong *Trường Bộ kinh* (Kinh Potthapāda, 52-53), Đức Phật đã giải thích cho Citta về ba hình thức ngã chấp: quá khứ, hiện tại và tương lai. Chúng khác nhau, nhưng cái tôi quá khứ sẽ tạo duyên cho cái tôi hiện tại và cái tôi hiện tại tạo duyên cho cái tôi tương lai. Chúng ta đọc phần Đức Phật giải thích điều này bằng một thí dụ:

*Này Citta, ví như từ bò cái sanh ra sữa, từ sữa sinh ra lạc, từ lạc sanh ra sanh tô, từ sanh tô sanh ra thực tô, từ thực tô sanh ra đề hồ. Khi thành sữa thì sữa ấy không thuộc lạc, không thuộc sanh tô, không thuộc thực tô, không thuộc đề hồ, chính khi ấy thuộc sữa;*

*khi thành lạc... khi thành sanh tô... khi thành thực tô... khi thành  
đề hồ thời đề hồ không thuộc sữa, không thuộc lạc, không thuộc  
sanh tô, không thuộc thực tô, chính khi ấy thuộc đề hồ.*

*Như vậy này Citta trong khi có thô phù ngã chấp... Này Citta,  
trong khi có ý sở thành ngã chấp... Này Citta, trong khi có vô sắc  
ngã chấp thời ngã chấp ấy không thuộc thô phù ngã chấp, không  
thuộc ý sở thành ngã chấp, chính khi ấy thuộc vô sắc ngã chấp.  
Này Citta, chúng chỉ là danh tự thế gian, ngôn ngữ thế gian, danh  
xưng thế gian, ký pháp thế gian. Như Lai dùng chúng nhưng không  
chấp trước chúng.*

Chúng ta gọi cái thực chất chỉ là ngũ uẩn với cái tên này hay cái tên kia. Mọi người không ai giống ai, mỗi người một căn tính. Trong thực tế thì không có gì ngưng đọng trong cái mà chúng ta gọi là một người. Ngũ uẩn hiện tại khác với ngũ uẩn quá khứ nhưng nó bắt nguồn từ ngũ uẩn quá khứ. Chúng ta đọc trong chú giải cho *Những Điểm Dị Biệt* (Kathāvatthu, Chương I, *Con người*, 33, 34):

*Thông thường người ta gán cho thân tâm ngũ uẩn (danh-sắc) một cái tên, một cái họ. Vì vậy mà danh xưng, danh tự, chế định phổ biến này có nghĩa là: “có người đó”. Chư Phật có hai loại diễn ngôn, loại mang tính phổ cập, chế định và loại mang tính tối hậu. Diễn ngôn liên quan đến một chúng sinh, một người, một vị trời, một “Phạm Thiên” thuộc về thuyết giảng chế định, còn những diễn ngôn liên quan đến vô thường, khổ, vô ngã, ngũ uẩn, các giới, các căn (giác quan) là thuyết giảng về ý nghĩa tột cùng. Một bài thuyết giảng về ý nghĩa tột cùng, như một quy luật, quá khó để tiếp cận; do vậy mà chư Phật thuyết giảng bằng diễn ngôn phổ cập, rồi sau mới đến những bài thuyết về ý nghĩa tối hậu.*

Đấng Giác Ngộ, nhà diễn thuyết xuất chúng nhất trong các nhà diễn thuyết, đã nói về hai sự thật, đó là sự thật chế định và sự thật tột cùng, không có sự thật thứ ba. Trong đó, phần

thuyết giảng phổ biến cho đại chúng là sự thật theo nghĩa chế định. Phần thuyết giảng về thực tại tối hậu là sự thật về bản chất của mọi sự vật hiện tượng.

Trước khi học Giáo lý Phật giáo chúng ta chỉ biết đến sự thật chế định: sự thật của thế giới gồm con người và động vật, thế giới của các cá nhân, tự ngã. Thông qua Giáo lý Đức Phật chúng ta học về sự thật tối hậu: các hiện tượng danh và sắc vô thường.

Sự thật về vô ngã là chân lý tối hậu. Nó sâu sắc và khó thâm nhập. Chân lý này được dạy bằng những ẩn dụ trong kinh điển Phật giáo và trong chú giải. Luận sư xuất chúng Buddhaghosa, trong cuốn *Thanh Tịnh Đạo*, đã minh họa sự thật về vô ngã thông qua những ẩn dụ từ kinh điển Phật giáo. *Thanh Tịnh Đạo* là phần trình bày toàn diện về Giáo lý của Đức Phật dựa trên các chú giải cổ và truyền thống của các tỷ kheo ở Sri Lanka, được trước tác vào thế kỷ thứ năm sau C.N. Ngài Buddhaghosa giải thích rằng khi một người suy nghĩ về một tổng thể tâm và thân thì thường bám vào khái niệm về con người, nhưng khi cái “tổng thể” (khối) này được xem như các yếu tố khác nhau có tính chất vô thường, thì người ta không còn nhận thức về một “tự ngã” (thực thể/cái tôi) nữa. Chúng ta đọc trong *Thanh Tịnh Đạo* (XVIII, 25, 26):

*Như bộ phận quy tụ  
Tên “xe” được nói lên  
Cũng vậy, uẩn quy tụ  
Thông tục gọi “chúng sinh”.*

Một lần nữa, người ta nói đến điều này: “Cũng như khi một không gian được bao bọc bằng gỗ, dây leo, cỏ và đất sét thì có khái niệm về một ngôi nhà, tương tự như vậy, khi một không gian bao bọc bằng xương và gân, thịt và da thì khái niệm “thân” được hình thành.” [Xem *Trung Bộ Kinh*, bài số 28].

Ngoài ra trong *Thanh Tịnh Đạo* (Chương XVIII, 28) có ghi:

*Vi vậy, trong hàng trăm bài kinh chỉ có danh-sắc được đề cập, không phải một con người, một cái ngã. Vậy nên, như khi các bộ phận cấu thành như: trục, bánh xe, khung, cột, vv. được sắp đặt theo một trình tự nhất định nào đó thì có ra danh từ thông dụng là “xe”, nhưng theo nghĩa cùng tột, khi xem xét đến từng bộ phận thì không có “xe”. Cũng như thế, khi các bộ phận cấu thành của ngôi nhà như keo, vv... được sắp đặt để bao bọc không gian theo một lối nhất định nào đó thì có ra danh từ là «nhà». Tuy nhiên, theo nghĩa tột cùng thì cũng không có gì gọi là “nhà”. Khi có năm uẩn làm đối tượng chấp thủ thì có ra danh từ “chúng sinh”, “con người”, nhưng theo nghĩa tuyệt đối, khi mỗi bộ phận cấu thành được xem xét thì không có tự ngã nào làm cơ sở cho ý niệm “tôi”, “ta”; theo nghĩa tối hậu, chỉ có danh và sắc mà thôi. Cái thấy của một người nhìn nhận theo cách này được gọi là chánh kiến.*

Nếu cuộc sống được xem như tồn tại chỉ trong một khoảnh khắc thì sẽ dễ dàng hơn để hiểu sự thật về vô ngã. Trong Đại Nghĩa Tích (Mahā-Niddesa, Tiểu Bộ kinh, số 6, *Hoại diệt*), Đức Phật đã giải thích cuộc sống là cực kỳ ngắn ngủi. Ở nghĩa tột cùng thì nó chỉ kéo dài trong một khoảnh khắc tâm (sát-na tâm). Mỗi khoảnh khắc tâm sinh khởi và diệt đi hoàn toàn và được tiếp nối bởi khoảnh khắc kế tiếp hoàn toàn khác biệt.

Chúng ta đọc trong *Thanh Tịnh Đạo* (XX, 72) có trích dẫn từ Đại Nghĩa Tích về ngũ uẩn là vô thường:

*Không có kho chứa các pháp đã hoại diệt  
Cũng không có sự tồn trữ các pháp trong tương lai,  
Các pháp sinh, trụ như hạt cải trên đầu kim  
Sự tan rã của chúng đã được báo trước từ lúc sinh khởi,  
Các pháp hiện hữu hoại diệt không lẫn với các pháp quá khứ,  
Chúng không từ đâu đến, rồi tan rã, không biết đi đâu  
Thoạt đến thoạt đi, như ánh chớp trên bầu trời.*

Người ta quen nghĩ đến một tự ngã (cái tôi) điều phối tất cả những kinh nghiệm khác nhau qua các căn và ý môn; một tự ngã có thể đồng thời thấy, nghe và suy nghĩ, tuy nhiên trên thực tế thì trong một khoảnh khắc chỉ có thể có một tâm (citta) kinh nghiệm một đối tượng. Tại một khoảnh khắc, cuộc sống là cái thấy, ở khoảnh khắc khác, cuộc sống là cái nghe, và tại khoảnh khắc khác nữa, cuộc sống là suy nghĩ. Mỗi khoảnh khắc của đời sống sinh khởi bởi các duyên riêng của chúng, chỉ tồn tại trong một khoảng thời gian cực ngắn và rồi diệt đi. Cái thấy sinh khởi tùy thuộc vào nhãn căn, vào màu sắc và các nhân tố khác. Nó tồn tại chỉ trong một khoảnh khắc và sau đó biến mất. Cái thấy sinh diệt cực nhanh nhưng sau đó lại có những khoảnh khắc của cái thấy khác và điều này gây sự hiểu lầm rằng cái thấy kéo dài. Tuy nhiên, cái thấy của khoảnh khắc này khác với cái thấy vừa qua. Màu sắc xuất hiện tại thời điểm này khác với màu sắc vừa qua. Làm sao có thể có một tự ngã kiểm soát cái thấy hay bất kỳ thực tại nào khác? Các thực tại như tâm từ hay sân hận sinh khởi bởi những duyên riêng của chúng, không có tự ngã kiểm soát chúng. Chúng ta muốn nói lời từ ái, nhưng khi có nhân duyên cho sự giận dữ thì nó sẽ sinh khởi. Chúng ta có thể tự nhủ với mình là sẽ giữ yên lặng, nhưng trước khi chúng ta kịp nhận ra, thì những lời giận dữ đã được thốt ra. Đã có sân hận được tích lũy trong quá khứ, và đó là lý do nó có thể sinh khởi bất kỳ lúc nào. Căn giận không thuộc về ai cả mà là một thực tại. Chúng ta quen đồng hóa mình với các thực tại như sân hận, quảng đại, cái thấy hay suy nghĩ, tuy nhiên, chúng ta có thể học để hiểu rằng chúng là những hiện tượng tâm (danh pháp) sinh khởi do những duyên riêng của chúng. Chúng ta quen đồng hóa mình với thân nhưng thân cũng chỉ bao gồm những hiện tượng vật chất (sắc pháp) sinh khởi do duyên riêng. Các sắc pháp nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta; già, bệnh và chết cũng

không thể ngăn được. Các thực tại đến và đi rất nhanh, có thể ví như một tia chớp. Người ta không thể dùng bất kỳ một sức mạnh nào có thể kiểm soát một tia chớp, vì nó diệt ngay sau khi kịp nhận ra. Không ai có thể kiểm soát được các hiện tượng danh và sắc trong cuộc sống của mình.

Bề ngoài của sự vật hiện tượng khiến ta ảo tưởng, mê mờ, không thấy được sự thật là gì: chỉ là những hiện tượng thoáng qua ngoài tầm kiểm soát. Chúng ta đọc trong Chú giải kinh Pháp Cú về một vị tỳ kheo suy niệm về một ảo ảnh và không thể đạt đến trạng thái giác ngộ. Vị này quyết định đến diện kiến Đức Phật và trên đường đi ông nhìn thấy một ảo ảnh. Ông ta tự nhủ: *“Ngay cả như ảo ảnh này trong mùa nóng có vẻ không lộ khi nhìn từ xa, nhưng khi lại gần thì biến mất, kể gì đến cuộc sống này, chẳng có giá trị gì do sinh khởi và hoại diệt”*.

Chúng ta đọc thấy rằng ông ta đã suy niệm về ảo ảnh này. Sau hành trình dài thắm mệt, ông ta xuống sông Aciravati tắm rồi sau đó ngồi bên một thác nước:

Khi ông ngồi đó quan sát những bọt bong bóng lớn phồng lên rồi vỡ tan do sức mạnh của nước dội vào đá, ông ta tự nhủ: *“Sự hiện hữu này cũng được tạo ra và rồi vỡ tan”*. Rồi ông đã lấy nó làm đề mục thiền định. Bậc Đạo sư (Đức Phật) đang ngồi trong hương thất, thấy Trưởng lão bèn nói, *“Này tỳ kheo, là thế đó, cũng giống như bọt bong bóng hay ảo ảnh là cuộc sống này. Được tạo ra thế nào, chúng ra đi như vậy”*. Bậc đạo sư vừa dứt lời thì đọc bài kệ sau:

*“Kẻ biết rằng thân này như bọt bóng hiểu thấu rằng bản chất nó chỉ là một ảo ảnh.*

*Người ấy sẽ bẻ cong các mũi tên gấn hoa của Ma vương và sẽ đi đến nơi Diêm Vương không bao giờ tìm thấy.”*

Chúng ta đọc thấy rằng, ngay sau khi kết thúc bài kệ, vị tỳ kheo liền đắc quả A La Hán. Ma vương đại diện cho tất cả



những gì xấu xa, là Diêm Vương, Thần Chết. Người đã tận diệt mọi phiền não sẽ không tái sinh, sẽ không có già, bệnh và chết, do đó, “Diêm Vương” sẽ không nhìn thấy anh ta nữa.

Cuộc sống giống như một ảo ảnh, chúng ta hết lần này qua lần khác bị lừa phỉnh bởi bề ngoài của sự vật. Chúng ta tin rằng những gì chúng ta kinh nghiệm có thể kéo dài, ít nhất là trong một thời gian, và rằng có một cái ngã kinh nghiệm mọi thứ, một chủ thể tồn tại kéo dài. Chúng ta cho nhận thức sai lầm của mình là đúng, chúng ta có một cái nhìn méo mó về các pháp. Thông qua việc phát triển hiểu biết chính xác về các thực tại khác nhau xuất hiện một mình tại một thời điểm, cái nhìn méo mó ấy có thể được sửa chữa.

Rất khó để hiểu và chấp nhận rằng bất cứ điều gì sinh khởi đều do duyên riêng của nó và ngoài tầm kiểm soát.

Mọi người thường muốn kiểm soát cuộc sống của mình, nắm số phận mình trong tay. Tuy nhiên, ngay cả trên mức độ lý thuyết, người ta hiểu được rằng không thể kiểm soát cuộc sống của mình. Người ta không thể kiểm soát cơ thể của mình, người ta không thể kiểm soát những khoảnh khắc khác nhau của tâm sinh khởi. Ví dụ, khi ném một chiếc kẹo ngon thì ngay lập tức có sự dính mắc vào các vị. Cái ném phát sinh phụ thuộc vào thiết căn, vào vị tác động lên thiết căn và các duyên khác; sự dính mắc vào cái ném sinh khởi bởi các duyên riêng của nó, bởi sự tích lũy xu hướng dính mắc. Các khoảnh khắc tâm khác nhau nối tiếp quá nhanh đến nỗi chúng dường như xảy ra đồng thời. Chừng nào không có cái hiểu chính xác, thì chúng không thể được phân biệt với nhau. Trong thực tế chỉ có một khoảnh khắc tâm sinh khởi tại một thời điểm. Tôi sẽ đưa ra một ví dụ về những khoảnh khắc khác nhau của tâm, mỗi tâm phát sinh do duyên riêng của chúng. Có người cho tôi một chú gấu bông rất to và tôi đặt trên một chiếc ghế. Rất

nhiều lần, khi tôi đi ngang qua nó vào lúc nhập nhoạng tối thì có những khoảnh khắc của sự sợ hãi, trước khi nhận ra rằng đó là một chú gấu bông. Cái thấy kinh nghiệm màu sắc hay đối tượng thị giác tác động lên nhãn căn, và sau đó, trước khi biết rằng có một chú gấu bông, có rất nhiều khoảnh khắc khác của tâm. Có thể có sự sợ hãi đối với những gì được nhìn thấy trước khi biết rằng nó là một đối tượng vô hại.

Có những khoảnh khắc nhận biết, rồi xác định và khi nhớ rằng đó chỉ là một món đồ chơi thì nỗi sợ hãi biến mất. Ví dụ này cho thấy, có những duyên khác nhau cho những khoảnh khắc khác nhau của tâm sinh khởi. Chúng sinh lên bởi những duyên riêng của mình và theo một trình tự cụ thể. Chúng sinh và diệt rất nhanh tới mức không có thời gian để kiểm soát hay định hướng chúng. Không có tâm hay linh hồn vĩnh cửu mà chỉ có những khoảnh khắc tâm biến đổi một cách vô cùng nhanh chóng.

Không thể tránh được những câu hỏi liên quan đến ý nghĩa của sự thật về vô ngã trong cuộc sống. Người ta thường có những thắc mắc về sự tồn tại của một ý chí tự do. Nếu không có tự ngã, chỉ có những hiện tượng trống rỗng xuất hiện và biến mất, liệu có thể có ý chí tự do, liệu người ta có thể có lựa chọn tự do trong những quyết định trong cuộc sống? Chẳng lẽ ý chí tự do và tự chủ không phải là những yếu tố thiết yếu của đời sống con người hay sao? Sự thật về vô ngã dường như ngụ ý rằng toàn bộ cuộc sống con người ta đã được định đoạt, thậm chí là tiền định bởi các nhân duyên. Câu trả lời là, bản thân ý niệm về ý chí tự do đã ngụ ý sự tồn tại của một tự ngã có thể dùng sức mạnh để kiểm soát ý chí của mình. Do “tự ngã” không tồn tại, mà chỉ đơn thuần có các hiện tượng vô thường sinh khởi do duyên nên không có ý chí tự do nào tồn tại độc lập với các duyên. Ý chí hoặc mong muốn hành động có thể là thiện tại một thời điểm và bất thiện vào thời điểm

khác. Khi có sự tức giận thì có tư ý bất thiện, và nó có thể kích động những lời nói giận dữ. Khi có tâm quảng đại thì có tư ý thiện, và nó có thể thúc đẩy hành động bố thí. Có thể có sự quyết định cho những việc cụ thể, chẳng hạn như phát triển tâm từ hay hiểu biết, nhưng không có người quyết định làm điều này. Có những khoảnh khắc khác nhau của quyết định phát sinh do những duyên khác nhau. Việc một người quyết định gì phụ thuộc vào tích lũy thiện hay bất thiện từ quá khứ, vào trình độ học vấn, bạn bè mà người đó kết giao. Người ta có thể có cảm giác rằng, nếu tích lũy thiện hay bất thiện từ quá khứ làm duyên cho các hành động từ thân, khẩu, ý trong hiện tại, chúng ta sẽ hoàn toàn bất lực trước những nhân duyên tích lũy này. Còn gì là ý nghĩa của cuộc sống nếu tất cả mọi thứ được định đoạt trước như vậy. Chừng nào còn dính mắc vào ý niệm cái tôi thì chúng ta sẽ mãi là nô lệ cho nó, không có được tự do. Khi hiểu biết được phát triển, có thể loại bỏ sự dính mắc vào một tự ngã, người ta sẽ tự do thực sự. Việc phát triển trí tuệ cũng là do duyên, nó được tạo duyên bởi những khoảnh khắc của hiểu biết trước đó, bởi sự kết giao với các bậc thiện trí thức có thể giảng giải Giáo pháp, và bởi sự nghiên cứu Giáo lý Đức Phật. Chúng ta nghĩ hay làm gì đều phụ thuộc vào những điều kiện nhân duyên vận hành một cách rất phức hợp. Cuốn sách thứ sáu của Tạng Vi Diệu Pháp chỉ đề cập đến các điều kiện, duyên hệ khác nhau của tất cả các hiện tượng danh và sắc của đời sống, nhằm mục đích giúp mọi người có hiểu biết nhiều hơn về các duyên hệ này. Ngay cả đến tự do cũng còn phụ thuộc vào nhân duyên. Khi hiểu biết về các thực tại càng phát triển thì càng ít sự dính mắc vào tầm quan trọng của cái tôi (tự ngã), ít sự bám víu vào nhận thức sai lầm về thực tại. Cuối cùng mọi phiền não có thể được tận diệt bởi hiểu biết đúng, và điều này chẳng phải là tự do tối thượng hay sao?

Để có thể hiểu được sự thật về vô ngã, cần phải biết sự khác

biệt giữa những gì là thực theo nghĩa cùng tột và những gì là thực theo nghĩa chế định. Rất khó nắm rõ sự khác biệt này nên tôi sẽ đề cập vấn đề này một lần nữa trong phần sau. Cái thấy, cái nghe, màu sắc, âm thanh hay suy nghĩ là thực theo nghĩa tột cùng. Như vậy không có nghĩa là chúng là cái gì đó trừu tượng. Mỗi thực tại có đặc tính riêng và có thể được kinh nghiệm trực tiếp. Ví dụ, cái thấy có đặc tính khác với đặc tính của cái nghe. Những đặc tính này không thay đổi, ở người nào cũng vậy. Cái nghe thì luôn là cái nghe, cái thấy thì luôn là cái thấy, dù người ta đặt tên chúng là gì chẳng nữa. Các khái niệm hoặc ý niệm như con người, thế giới, động vật... là những thực tại chế định mà con người nghĩ ra nhưng không có thực theo nghĩa tột cùng. Nghi đến những khái niệm như con người hoặc động vật thì không nhất thiết là bất thiện; chúng ta có thể nghĩ về chúng theo cách thiện hay bất thiện. Tuy nhiên, chúng ta tự lừa dối mình nếu chúng ta cho những khái niệm là có thực. Học để biết sự khác biệt giữa các thực tại và khái niệm là rất cần thiết, nếu không thì không thể phát triển Con đường Đức Phật.

Chùng nào chưa phát triển tuệ giác đến giai đoạn thấy được sinh diệt trong từng khoảnh khắc của các hiện tượng danh sắc thì không thể thấy được mọi thứ như chúng là. Chúng ta tin rằng cái thấy kéo dài trong một khoảng thời gian và những gì được thấy cũng tồn tại kéo dài như vậy. Thế gian dường như chặt kín người, chúng ta cho rằng chúng ta thực sự thấy họ. Thực tế thì cái thấy không kéo dài và màu sắc được thấy cũng không tồn tại lâu. Khi chúng ta “thấy” người thì giống như xem các hình ảnh chiếu lên một màn hình được thay đổi nhanh chóng. Chúng ta “thấy” hình ảnh của một người hay một vật, nhưng về ngoài gây lầm tưởng. Trên thực tế có rất nhiều khoảnh khắc khác nhau sinh khởi và diệt đi, nối tiếp nhau. Có các tiến trình của cái thấy, nhận biết, phân loại, xác định và suy nghĩ. Có vẻ như chúng ta thấy một

“khối”, hình ảnh của một người, nhưng đó thực chất là suy nghĩ được duyên bởi cái thấy, bởi kinh nghiệm về những gì được thấy.

Đức Phật nói về tất cả những gì có thể được kinh nghiệm qua các căn và ý môn để giúp mọi người phát triển hiểu biết về các thực tại và biết được bản chất của chúng, để nhận ra chúng là vô thường, khổ và vô ngã. Cái thấy là một thực tại nhưng không phải là tự ngã, cái nghe là một thực tại nhưng không phải là tự ngã, suy nghĩ là một thực tại nhưng không phải là tự ngã.

Một câu hỏi có thể nảy sinh: nếu con người không tồn tại thì việc phát triển lòng tốt có ý nghĩa gì, mà lòng tốt thì phải hướng tới con người, và việc dẫn thân vào công cuộc cải thiện thế giới có ý nghĩa gì? Câu trả lời là biết sự thật về các thực tại không gây trở ngại trong quan hệ với mọi người, trong việc thực hành thiện pháp và công cuộc dẫn thân vào việc cải thiện thế giới. Phật giáo không tuyên truyền một thái độ thụ động đối với thế giới mà ngược lại, nó khiến người ta hành động với một thái độ vị tha hơn, thiện lành hơn. Chúng ta thường nghĩ về con người một cách bất thiện, với những tham, sân, si. Chúng ta dính mắc vào hình ảnh của mình và của người khác nữa. Chúng ta xây dựng ý niệm về cách mà mọi người phải đối xử với mình. Khi ai đó không tương ứng với ý niệm mà ta gán cho họ thì chúng ta thất vọng, thậm chí là giận dữ. Dính mắc vào các ý niệm, chúng ta tạo duyên cho nhiều loại phiền não như ngã mạn, ganh tị, tham lam hoặc sở hữu. Qua Giáo lý Đức Phật, chúng có thể học cách suy nghĩ về con người một cách đúng đắn, đó là không dính mắc vào những quan niệm sai lầm. Khi ta đang ở bên và trò chuyện với mọi người, có thể phát triển hiểu biết về thực tại xuất hiện qua các căn và ý môn. Việc nhận ra sự thật là không có con người hay cái tôi trường tồn, mà chỉ đơn thuần

là các hiện tượng thoáng qua, không có nghĩa rằng người ta phải trốn tránh công việc xã hội. Đức Phật là người rất quan tâm đến người khác, Ngài luôn nghĩ đến các môn đệ của mình, luôn vì lợi ích của tất cả chúng sinh, nhưng Ngài không có tà kiến về một con người hay cái tôi trường tồn. Ngài là tấm gương về lòng từ bi, nhân nại. Ngài đã đi thăm các tỳ kheo ốm bệnh và chăm sóc họ, Ngài đã thuyết Pháp trong suốt 45 năm. Ngài cũng khuyến khích mọi người phát triển lòng từ bi đối với những chúng sinh khác. Ngay cả khi đã nhận ra sự thật về vô ngã, người ta vẫn có thể nghĩ về các chúng sinh, nhưng thay vì suy nghĩ với dính mắc, ích kỷ, sẽ có nhân duyên cho suy nghĩ thiện thường xuyên hơn, và điều này có lợi cho chính mình và người khác.

Không có thực thể hay cái ngã trường tồn trong sự cấu thành của các hiện tượng danh sắc thoáng qua mà ta gọi là “con người”. Cũng không có cái “đại ngã” ở bên ngoài. Một số người tin rằng những gì chúng ta có thể gọi là “tự ngã” sau khi chết sẽ hòa vào một “đại ngã”, vào một “bản thể” hay vũ trụ. Đây không phải là lời dạy của Đức Phật. Thậm chí Niết Bàn, pháp vô vi, cũng không phải là tự ngã. Tất cả các hiện tượng của đời sống do duyên khởi (pháp hữu vi) đều là vô thường, khổ và vô ngã. Thực tại vô vi, Niết Bàn, không có đặc tính vô thường và khổ, nhưng có đặc tính vô ngã. Chúng ta đọc trong *Kinh Pháp Cú* (câu 277-279):

*Tất cả hành vô thường  
Với Tuệ, quán thấy vậy  
Đau khổ được nhàm chán:  
Chính con đường thanh tịnh.*

*Tất cả hành khổ đau  
Với Tuệ, quán thấy vậy,  
Đau khổ được nhàm chán:  
Chính con đường thanh tịnh.*

*Tất cả pháp vô ngã,  
Với Tuệ, quán thấy vậy,  
Đau khổ được nhàm chán:  
Chính con đường thanh tịnh.*

Đoạn kinh nói rằng tất cả các pháp đều vô ngã. Niết Bàn không phải là một thực tại do duyên khởi, nhưng nó là thực, nó là pháp. Vì vậy, khi đoạn kinh nói rằng tất cả các pháp đều vô ngã là đã bao gồm cả Niết Bàn.

Sự phát triển của Bát chánh đạo thực chất là sự phát triển của hiểu biết về các thực tại tối hậu: cái thấy, màu sắc, cái nghe, âm thanh, của tất cả những gì có thể kinh nghiệm qua các căn và ý môn. Người đọc có thể thấy khá buồn tẻ khi đọc các bài kinh nhắc đi nhắc lại về các thực tại này. Tuy nhiên mục đích của lời thuyết giảng về các thực tại tội cùng này là để loại bỏ khái niệm về tự ngã. Trước hết cần phải loại bỏ sự dính mắc vào các khái niệm về tự ngã, rồi mới có thể loại bỏ các phiền não khác. Khi con người được nhìn nhận theo ngũ uẩn, chỉ là các yếu tố sinh diệt, thì sẽ có duyên trở nên ít dính mắc hay sân hận với những thăng trầm của cuộc sống, những khen - chê, được - mất, những thứ vốn đóng vai trò quan trọng trong cuộc sống của chúng ta. Chúng ta đọc bài kinh *Ví dụ dấu chân voi* (*Trung Bộ Kinh*, bài kinh số 28) rằng, ngài Xá Lợi Phất, đệ tử của Đức Phật đã giải thích cho các tỳ kheo về các thực tại theo giới (các yếu tố). Ngài giải thích rằng thân thể không nên được xem như “tôi”, “của tôi” hay “tôi là”. Chúng ta đọc đoạn sau:

*Chư hiền, nếu có những người khác mắng nhiếc, chỉ trích, chọc tức, nhiều nỗi tỳ kheo, vị ấy biết rõ như sau: “Khổ thọ khởi lên nơi tôi, thọ này thuộc tai xúc chạm, thọ này do nhân duyên, không phải không do nhân duyên, do nhân duyên gì? Do nhân duyên xúc”. Vị ấy thấy xúc là vô thường, thấy thọ là vô thường, thấy tướng là vô thường, thấy hành là vô thường, thấy thức là vô*

*thường. Tâm của vị này hoan hỷ, thích thú, tinh chí, quyết định, tùy thuộc giới đối tượng.*

Chúng ta có xu hướng đổ lỗi cho người khác khi họ nói năng khó nghe, thay vì nhận ra rằng đơn thuần chỉ có âm thanh tác động vào nhĩ căn, chỉ là các yếu tố tác động trên các yếu tố. Chùng nào còn có dính mắc vào một cái tôi thì thực tại không thể được xem là các yếu tố đơn thuần. Bài kinh cho thấy rõ lợi ích khi hiểu sự thật về vô ngã. Điều này chỉ có thể được hiểu dần dần trong quá trình phát triển hiểu biết về các thực tại trong ngũ uẩn.

Đức Phật dạy về chân lý vô ngã. Những gì được gọi là tâm hay linh hồn không phải là một tự ngã mà là những yếu tố tâm thức luôn thay đổi, sinh rồi diệt. Hàm ý của sự thật này rất khó nắm bắt. Trước khi biết đến Phật giáo, chúng ta coi tâm là cốt lõi và bản chất của con người. Chúng ta cho rằng tâm là cái suy nghĩ, ra các quyết định và hoạch định cuộc sống của chúng ta. Để hiểu được lời dạy của Đức Phật về tâm là vô ngã, cần phải có một kiến thức chi tiết hơn về tâm. Từ “tâm” dễ gây hiểu lầm do được gắn với một số khái niệm nhất định nào đó trong triết học phương Tây, nó thường chỉ gắn với suy nghĩ. Tâm, theo Phật giáo, kinh nghiệm hoặc hay biết đối tượng, và điều này phải được hiểu theo nghĩa rộng nhất của nó. Vì vậy, tôi muốn sử dụng thuật ngữ citta trong tiếng Pāli (phát âm là “chi-ta”) hơn. Citta có nguồn gốc từ thuật ngữ Pāli “cinteti”, là nhận thức hay suy nghĩ. Tâm nhận biết đối tượng.

“Tâm hồn”, “linh hồn” hay “tinh thần” là “các thực tại chế định”. Thông qua Phật giáo, chúng ta tìm hiểu về các thực tại hậu như tôi đã giải thích trong chương trước. Tất cả các hoạt động của tâm mà chúng ta thường gán cho là “tâm chúng ta” được thực hiện bởi citta, nhưng không phải bởi một citta, mà nhiều citta khác nhau. Citta là những khoảnh khắc tâm vô thường, sinh và diệt tiếp nối nhau. Cuộc sống của chúng ta là



những chuỗi citta không gián đoạn. Nếu không có citta, chúng ta sẽ không thể tồn tại, chúng ta không thể nghĩ, đọc, nghiên cứu, hành động hoặc nói chuyện. Khi chúng ta đi hoặc với tay lấy một vật gì đó thì citta tạo duyên cho các chuyển động đó. Chính citta nhận biết thế giới bên ngoài; nếu không có citta thì không gì có thể xuất hiện. Thế giới bên ngoài xuất hiện qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý môn. Chúng ta nghĩ về những gì được thấy, được nghe hoặc kinh nghiệm qua các giác quan khác. Không chỉ có các citta suy nghĩ, mà xen kẽ còn có các citta thấy, nghe hay kinh nghiệm các đối tượng qua các giác quan khác. Khi chúng ta chạm vào một cái gì đó cứng hay mềm, có các citta kinh nghiệm đối tượng xúc chạm qua thân thức, và sau đó có các citta nghĩ về những gì đã chạm là một cái bàn hay một chiếc ghế.

Trước khi chúng ta nghiên cứu Giáo lý của Đức Phật, chúng ta không xem tâm như một thực tại có thể thấy hoặc nghe. Đức Phật dạy rằng cái thấy và cái nghe cũng là các citta. Có rất nhiều loại citta, mỗi citta kinh nghiệm một đối tượng. Có citta thấy (nhãn thức) kinh nghiệm một đối tượng là đối tượng thị giác (màu sắc). Nó kinh nghiệm đối tượng thị giác qua nhãn căn. Nhãn căn là “cửa” cho nhãn thức kinh nghiệm đối tượng thị giác. Nhĩ thức (tâm nghe) kinh nghiệm âm thanh qua nhĩ căn. Cái thấy và cái nghe là các citta hoàn toàn khác nhau, lệ thuộc vào các duyên khác nhau. Các citta kinh nghiệm các đối tượng qua các cửa giác quan như mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý môn. Trước khi tìm hiểu Giáo lý, chúng ta không chú ý tới cái thấy như đức Phật là một citta kinh nghiệm đối tượng thị giác qua nhãn môn, hoặc chúng ta không chú ý đến cái nghe như một citta kinh nghiệm âm thanh qua nhĩ môn. Các citta, đối tượng và các cửa giác quan đều là những thực tại tối hậu mà Đức Phật đã dạy.

Người ta có thể nghi ngờ tính hữu ích của việc biết chi tiết

về các citta, đối tượng và căn môn. Biết rành rọt hơn về các hiện tượng đang diễn ra liên tục trong cuộc sống của chúng ta là điều quan trọng. Chúng ta không thấy được sự thật mà lại tin rằng, các hiện tượng của đời sống là trường tồn và chúng là “tự ngã”, hoặc thuộc về một “cái tôi”, và rằng chúng ta có thể dùng sức mạnh để kiểm soát chúng. Đức Phật dạy rằng chúng là vô thường, khổ và vô ngã. Những đặc tính này không trừu tượng, chúng là thuộc tính của cái thấy, nhãn căn, đối tượng thị giác, của tất cả các hiện tượng sinh khởi và diệt đi trong từng khoảnh khắc. Do hiểu biết về bản chất của những hiện tượng này chỉ có thể phát triển từ từ, chúng ta cần bắt đầu tìm hiểu chúng một cách cụ thể. Theo nghĩa tột cùng, chỉ có danh và sắc. Chừng nào các hiện tượng này chưa thể được phân biệt với nhau thì chưa có hiểu biết chính xác về chúng.

Citta thấy, tức là tâm thấy, là một hiện tượng tâm (danh pháp), nó kinh nghiệm đối tượng. Nó tùy thuộc vào nhãn căn - một hiện tượng vật chất (sắc pháp). Nhãn căn không thấy nhưng nó có khả năng tiếp nhận màu sắc để nhãn thức có thể kinh nghiệm màu sắc đó. Màu sắc hay đối tượng thị giác cũng là một sắc pháp, nó không kinh nghiệm gì cả. Cái thấy, cái nghe và các kinh nghiệm thông qua các giác quan đều tùy thuộc vào các duyên. Nếu không có cửa giác quan thì các đối tượng giác quan khác nhau không thể được kinh nghiệm, và do đó cái mà chúng ta gọi là “thế giới bên ngoài” không thể xuất hiện. Khi chúng ta ngủ say, không mộng mị, thế giới không xuất hiện. Chúng ta không biết cha mẹ hoặc bạn bè mình là ai, không biết nơi chúng ta đang sống. Khi chúng ta thức dậy, thế giới xung quanh xuất hiện trở lại. Chúng ta có thể thực chứng rằng có sự tác động của các đối tượng giác quan lên trên các giác quan tương ứng, và đó là điều kiện cho việc kinh nghiệm thế giới xung quanh. Có citta thấy, citta nghe và citta kinh nghiệm các đối tượng giác quan khác, và

những kinh nghiệm này tạo duyên cho suy nghĩ về thế giới con người và vạn vật. Chúng ta thường đắm chìm vào suy nghĩ về con người, sự vật xung quanh mà không nhận ra rằng chính citta làm nhiệm vụ suy nghĩ. Sẽ không thể có ý niệm về “cái tôi”, cá nhân hay tài sản, là các thực tại chế định, nếu như không có các thực tại tối hậu như màu sắc, âm thanh và các đối tượng giác quan khác, cũng như các citta kinh nghiệm chúng qua các căn môn tương ứng.

Mỗi khoảnh khắc chỉ có một citta kinh nghiệm một đối tượng. Dường như là có nhiều citta sinh khởi cùng một lúc nhưng thực ra không phải như vậy. Các citta khác nhau, chẳng hạn như cái thấy và cái nghe kinh nghiệm những đối tượng khác nhau và lệ thuộc vào các căn môn khác nhau. Cái thấy, cái nghe và suy nghĩ là các citta khác nhau khởi sinh vào những thời điểm khác nhau. Chúng ta có thể nhận thấy rằng cái thấy không phải là cái nghe, chúng là những kinh nghiệm khác nhau. Nếu chúng có thể xảy ra cùng một lúc thì ta sẽ không thể phân biệt được chúng. Citta sinh và diệt rất nhanh chóng; citta vừa diệt thì ngay lập tức được tiếp nối bằng một citta khác. Ta tưởng rằng cái thấy, cái nghe có thể kéo dài một khoảng thời gian nhưng thực ra chúng chỉ tồn tại trong một khoảnh khắc vô cùng ngắn ngủi.

Có nhiều loại citta sinh khởi do các duyên tương ứng của chúng. Có các citta thấy, nghe, kinh nghiệm đối tượng qua các căn và suy nghĩ về những đối tượng này. Các loại citta thấy, nghe, ngửi, nếm hoặc kinh nghiệm đối tượng qua thân thức thì không thích, cũng không không thích đối tượng, chúng không phản ứng thiện hay bất thiện với các đối tượng. Những loại citta này không phải là thiện (kusala) hay bất thiện (akusala). Tuy nhiên ngay sau khi chúng diệt đi, có những citta phản ứng thiện hoặc bất thiện với các đối tượng được kinh nghiệm qua các căn. Chính vì vậy, có những citta

thiện, citta bất thiện và citta không thiện cũng không bất thiện. Khi có suy nghĩ thì luôn có citta thiện hoặc bất thiện. Ngoài ra cũng có các citta thúc đẩy hành động hoặc lời nói tốt hay xấu. Khi chúng ta bố thí, có các tâm thiện, kusala citta, với lòng hảo tâm thúc đẩy hành động bố thí. Còn khi chúng ta nói lời nặng nề, thô ác thì có các tâm bất thiện, akusala citta, với sân hận thúc đẩy lời nói đó.

Các khuynh hướng thiện hoặc bất thiện khác nhau được tích lũy từ trước. Chúng được ví như những con vi-rút ngủ ngầm nhưng có thể xuất hiện bất cứ lúc nào khi có cơ hội. Liên hệ với thuật ngữ “tiềm thức” được sử dụng trong tâm lý học phương Tây, từ này chỉ một phần của tâm thức thông thường không được biết đến nhưng tự biểu hiện, trong những giấc mơ chẳng hạn. Từ tiềm thức dễ dẫn đến hiểu lầm vì nó hàm ý một cái gì đó tù đọng. Trong thực tế, các khuynh hướng được tích lũy không cố định, chúng được tích lũy từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Chúng là duyên cho sự sinh khởi của các tâm thiện hoặc bất thiện trong tương lai. Mỗi citta sinh lên và diệt đi, nhưng do được tiếp nối bởi citta kế tiếp không gián đoạn, nên quá trình tích lũy có thể tiếp diễn từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác.

Có nhiều loại tâm thiện (kusala citta) và tâm bất thiện (akusala citta) khác nhau. Điều quan trọng là tìm hiểu thêm về chúng để hiểu được chính mình, hiểu được cách chúng ta cư xử trong hành động và lời nói với những người khác như thế nào và cách chúng ta phản ứng đối với các sự việc dễ chịu hay khó chịu ra sao. Chính citta thúc đẩy hành động tốt hay xấu. Chúng ta đọc trong *Trung Bộ Kinh* (số 78, *Kinh Samañamañeikā*) rằng Đức Phật đã thuyết giảng cho người thợ mộc tên là Pañcaka về các tâm thiện và bất thiện như sau:

*Và này Thợ mộc, thế nào là bất thiện giới? Thân nghiệp bất thiện, khẩu nghiệp bất thiện, nếp sống ác. Những pháp này, này*

*Thọ mộc, được gọi là bất thiện giới.*

*Và này Thọ mộc, những bất thiện giới này sanh khởi như thế nào? Sự sanh khởi của chúng cũng được nói đến, cần phải trả lời từ tâm sanh khởi. Thế nào là tâm? Tâm có nhiều loại, đa chủng, sai biệt. Tâm có tham, có sân, có si, từ đây những bất thiện giới sanh khởi.*

Đức Phật cũng nói về những thiện giới có nguồn gốc từ tâm, là tâm không có tham, sân và si. Do đó, tất cả các hành động tà ác thì bắt nguồn từ tâm bất thiện, akusala citta, và tất cả hành động thiện lành thì bắt nguồn từ tâm thiện, kusala citta.

Bất thiện có thể được mô tả là một trạng thái tâm không lành mạnh, không thiện xảo, đáng chê trách, tội lỗi, không lợi ích, mang lại quả xấu. Thiện có thể được mô tả là một trạng thái tâm lành mạnh, thiện xảo, không lỗi lầm, hữu ích, cho

Chúng ta đọc trong đoạn kinh trên rằng tâm rất đa dạng, phong phú, khác nhau. Tâm bất thiện kèm với tham hoàn toàn khác với tâm thiện với tính quảng đại (vô tham). Vậy tham và vô tham là loại thực tại gì? Liệu chúng là các tâm hay là các loại thực tại khác? Chúng là các tâm sở, các phẩm chất đi kèm với tâm. Tham là một phẩm chất bất thiện, một phiền não, còn vô tham là một phẩm chất thiện. Tâm có thể suy nghĩ, thúc đẩy hành động hoặc lời nói với tham, sân, rộng lượng, từ bi... Chỉ có một tâm tại một thời điểm nhưng nó có thể sinh kèm với một số tâm sở và những tâm sở này tạo duyên cho tâm trở nên rất đa dạng. Tham lam, bòn xén, sân hận, ghen tỵ, ngã mạn là những tâm sở có thể sinh kèm tâm bất thiện. Sự rộng lượng, tâm từ, tình thương hay trí tuệ là những tâm sở thiện có thể đi kèm với tâm thiện. Các tâm sở đi kèm với tâm trong nhiều kết hợp khác nhau thì cùng sinh và diệt với tâm.

Chú giải cho cuốn sách thứ nhất của *Vi Diệu Pháp*, Cuốn *Chú giải Bộ Pháp tu* (Atthasalini I, Phần II, Chương I, 67), có đưa ra ẩn dụ về nhà vua và đoàn tùy tùng. Giống như nhà vua không thể đi đâu mà không có tùy tùng, tâm không sinh khởi một mình, mà đi kèm với các tâm sở. Do các tâm sinh khởi liên tục trong cuộc sống hàng ngày nên có thể nói rằng tâm là vương, dẫn đầu trong việc hay biết đối tượng, còn các tâm sở hỗ trợ cho tâm. Tâm suy nghĩ, chẳng hạn với vô tham, dẫn đầu trong việc biết đối tượng, còn vô tham hỗ trợ tâm suy nghĩ một cách thiện lành. Tâm suy nghĩ với ghen tỵ dẫn đầu việc biết đối tượng, còn sự ghen tỵ hỗ trợ tâm suy nghĩ một cách bất thiện.

Trong số các tâm sở bất thiện đi kèm với tâm bất thiện, có ba tâm sở được gọi là “nhân”, đó là: tham, sân và si. Trong số các tâm sở thiện đi kèm với tâm thiện, có ba nhân là: vô tham, vô sân và vô si (trí tuệ). Từ “nhân” (gốc, căn) được sử dụng trong Giáo lý Đức Phật vì nó là sự hỗ trợ vững chắc cho tâm, là một duyên quan trọng, giống như gốc rễ của một cái cây vững chắc hỗ trợ cho cây, là phương tiện cung cấp nhựa sống thiết yếu cho sự trưởng thành của nó. Các gốc bất thiện như tham, sân và si có thể kết hợp với tâm bất thiện thì có rất nhiều sắc thái và mức độ; chúng có thể thô tháo hoặc vi tế hơn. Tham có thể mạnh mẽ đến mức thúc đẩy các hành động xấu như trộm cắp hay nói dối, nhưng nó cũng có thể ở mức độ vi tế hơn là không thúc đẩy bất cứ hành động nào. Tham có thể là mong đợi một cái gì đó dễ chịu cho bản thân, có thể là ước vọng, thích thú, khao khát, yêu thương, sa ngã, ham muốn, chiếm hữu hoặc tham lam. Ngay cả khi chúng ta hy vọng người khác yêu mến chúng ta, khi chúng ta muốn có danh thơm, tiếng tốt thì đã có các tâm bất thiện bắt nguồn từ tham ái, dính mắc rồi. Ví dụ, khi chúng ta tặng quà cho một ai đó thì có sự buông bỏ, nhưng cũng có thể có những giây phút hy vọng, hay mong đợi được đền đáp lại một cái gì đó. Mong đợi

ấy được thúc đẩy bởi dính mắc. Bất thiện không giống với những gì thường cho là tội lỗi hoặc vô đạo đức. Ngoài ra, còn có những mức độ dính mắc vi tế hơn không thúc đẩy những hành động xấu nhưng cũng là bất thiện vì chúng vô ích, có hại. Chúng được tích lũy trong từng khoảnh khắc và do đó khiến cho dính mắc ngày một gia tăng. Tham bắt rễ rất sâu nên hiểu biết được các khuynh hướng bắt rễ sâu dày của chúng ta là điều quan trọng. Tình cảm là một dạng dính mắc mà xã hội không cho là có hại. Người ta quyến luyến cha mẹ, thân quyến, con cái và bạn hữu. Tuy nhiên, cần hiểu rằng khi có sự quyến luyến, thực chất có sự dính mắc với cảm thọ lạc của chính mình, do được ở bên cạnh người thương mến. Khi khóc thương một người đã chết, có đau buồn được tạo duyên bởi dính mắc vào chính mình. Tình cảm tạo duyên cho nỗi sợ mất mát, sân hận và buồn khổ. Chúng ta đọc thấy trong *Tương Ưng Bộ kinh* (Thiên Sáu Xứ, Tương Ưng Thôn Trưởng, §11 *Bhadra*), Đức Phật khi ngụ tại Uruvelakappa, đã giải thích cho thôn trưởng Bhadrakaka rằng sự bám víu là nguyên nhân của đau khổ. Bhadrakaka nói:

*Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn! Thật hy hữu thay, bạch Thế Tôn! Thật là khéo nói, lời nói này của Thế Tôn: “Phàm có khổ gì khởi lên, tất cả khổ ấy khởi lên đều lấy dục làm căn bản, lấy dục làm sở nhân. Dục là căn bản của khổ!”*

*Bạch Thế Tôn, con có người con trai tên là Ciravàsi, sống xa ở đây. Khi giờ nó dậy, bạch Thế Tôn, con cứ người đi và nói: “Này Ông, hãy đi và hỏi thăm đứa trẻ Ciravàsi”. Cho đến khi người ấy trở về, bạch Thế Tôn, con ở trong tình trạng bồn chồn hồi hộp: “Không biết đứa trẻ Ciravàsi có bệnh tật gì không?”*

*Ông nghĩ thế nào, này Thôn trưởng, nếu đứa trẻ Ciravàsi của Ông bị giết, hay bị bắt, hay bị thiệt hại, hay bị chỉ trích, Ông có khởi lên sân, bi, khổ, ưu, não không?*

*Bạch Thế Tôn, nếu đứa con trai Ciravàsi của con bị giết, hay bị bắt, hay bị thiệt hại, hay bị chỉ trích, hay sinh mạng bị đổi khác, thời làm sao con không khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não được?*

*Với pháp môn này, này Thôn trưởng, cần phải hiểu như sau: Phàm có khổ nào khởi lên, tất cả khổ ấy đều lấy dục làm căn bản, lấy dục làm sở nhân. Dục là căn bản của khổ.*

Sẽ không thể không tham chừng nào chúng ta chưa đạt được giải thoát hoàn toàn. Chúng ta không thể ép buộc mình không tham, nhưng nhận ra được khi có tham, ngay cả ở mức độ vi tế, và khi có sự buông bỏ là điều lợi ích. Có tham khi chúng ta thích ngắm cảnh, đi mua sắm hay trò chuyện với bạn bè, thậm chí khi chúng ta đứng dậy để lấy một cốc nước. Tham có thể đi kèm với thọ hỷ hoặc thọ vô ký (không khổ không lạc). Khi có thọ vô ký thì vẫn có thể còn tham, nhưng chúng ta có thể không nhận ra.

Sân là một nhân bất thiện khác. Sân không thích đối tượng nó kinh nghiệm, trong khi tham thì ưa thích đối tượng. Sân không thể sinh khởi đồng thời với tham, nhưng nó có thể được tạo duyên bởi tham. Sân có nhiều sắc thái và mức độ, nó có thể là không hài lòng, thất bại, thất vọng, chán nản, buồn bã, sợ hãi, đau khổ, tuyệt vọng, căm phẫn, oán giận, ú ẻ hay khó chịu. Khổ thọ luôn đi cùng với nhân bất thiện này. Ngay cả khi có một chút cảm giác khó chịu, thì cũng có tâm căn sân. Khi chúng ta ghen tị hay keo kiệt, thì cũng có tâm căn sân như vậy. Trong trường hợp ghen tị, đố kỵ, ta không muốn thấy cảnh người khác được hưởng những điều dễ chịu, mà chỉ muốn mình có được điều đó. Trong trường hợp bòn xén, ta không muốn chia sẻ những gì mình có với người khác. Tâm sân có thể dẫn đến hành động giết hại, lời nói khiếm nhã, thô lỗ hoặc sự đối xử tệ bạc.

Một nhân bất thiện nữa là si. Si không giống như định



nghĩa về thiếu hiểu biết trong ngôn ngữ chế định. Theo quan điểm Phật giáo, si hay vô minh có một ý nghĩa đặc biệt: đó là thiếu hiểu biết về các đặc tính của thiện và bất thiện, về sự thật vô ngã, về Tứ Thánh Đế, nói tóm lại là về các thực tại tối hậu. Có nhiều mức độ của si. Si là gốc rễ của mọi tội lỗi. Bất cứ khi nào có tâm căn tham và căn sân thì cũng có nhân si. Khi nghe một âm thanh dễ chịu, tham có khả năng sinh khởi, khi ấy cũng có si. Khi nghe một âm thanh khó chịu, sân có thể sinh khởi và khi ấy cũng có si. Si không biết các thực tại sinh khởi và không biết tham và sân là bất thiện, si giống như bóng tối hay mù lòa. Khi có si thì bản chất của các pháp bị che mờ.

Ba nhân thiện là vô tham, vô sân và vô si (trí tuệ) có nhiều sắc thái và mức độ. Vô tham có thể là không ích kỷ, quảng đại, xả ly hay bình tĩnh. Mỗi tâm thiện đều có nhân vô tham. Bất cứ khi nào có tâm thiện, không có tham ở khoảng khắc đó, mà có sự buông bỏ. Mỗi tâm thiện không chỉ có nhân vô tham mà còn có nhân vô sân. Vô sân có nhiều mức độ: nó có thể là lòng từ bi, sự giữ giới hoặc kham nhẫn. Lòng từ bi là hướng về chúng sinh, giữ giới và kham nhẫn cũng có thể liên quan đến các tình huống và sự vật. Khi nhiệt độ quá nóng hoặc quá lạnh thì thường có sự khó chịu. Khi thấy được lợi ích của việc giữ giới hay kham nhẫn, người ta sẽ không thấy phiền toái vì nhiệt độ và không còn phàn nàn. Trí tuệ là nhân thiện thứ ba. Trí tuệ không sinh kèm với mọi tâm thiện. Trí tuệ tạo duyên cho thiện tâm sinh khởi thường xuyên hơn. Trí tuệ hay hiểu biết trong Phật giáo là hiểu biết về các thực tại. Có nhiều mức độ trí tuệ, có thể là hiểu biết lý thuyết về các thực tại hay hiểu biết trực tiếp về thực tại khi nó xuất hiện. Đó có thể là hiểu biết về thiện là thiện, về bất thiện là bất thiện, về những hành động tốt hay xấu cũng như quả của chúng, về sự thật vô ngã, về Tứ Thánh Đế. Hiểu biết có thể được phát triển dần dần. Cái hiểu trực tiếp về các thực tại dẫn đến sự tận diệt của các

phiền não.

Khi có tâm thiện thì không có tham, sân hay si đi kèm. Tâm thiện thúc đẩy hành vi và lời nói thiện. Loại tâm nào sinh khởi là tùy thuộc vào tích lũy thiện và bất thiện trong quá khứ. Kết giao với bạn tốt hay bạn xấu cũng là một nhân duyên quan trọng cho việc sinh khởi của các thiện tâm hay bất thiện tâm. Khi gần gũi với bạn tốt, với bậc thiện trí thức thì có các duyên cho thiện tâm sinh khởi thường xuyên hơn. Có nhiều bất thiện tâm sinh khởi hơn thiện tâm do bởi các phiền não đã tích lũy, nhưng không được nhận biết. Ví như chúng ta không nhận biết được lượng bụi bẩn trên bàn tay cho đến khi rửa tay, cũng như vậy, chúng ta không thể biết được lượng phiền não cho đến khi hiểu biết về các thực tại được phát triển.

Tâm kinh nghiệm các đối tượng dễ chịu và khó chịu qua ngũ môn và ý môn. Khi kinh nghiệm một đối tượng dễ chịu, tham có thể sinh khởi, còn khi kinh nghiệm một đối tượng khó chịu, sân có thể sinh khởi. Các đối tượng dễ chịu được ưa thích và các đối tượng khó chịu thì không được ưa thích là điều tự nhiên. Dường như chúng ta liên tục bị chi phối bởi các đối tượng được kinh nghiệm. Đối tượng dễ chịu và đối tượng khó chịu là một duyên cho tâm sinh khởi, tuy nhiên không có gì nội tại trong bản chất của đối tượng có khả năng quyết định phản ứng đối với đối tượng đó. Việc có phản ứng thiện hay bất thiện đối với các đối tượng dễ chịu hay khó chịu được kinh nghiệm qua các căn và ý môn phụ thuộc vào khuynh hướng tích lũy của mỗi người. Sau khi có cái thấy, cái nghe hay kinh nghiệm đối tượng qua các căn khác, có thể có “phi như lý tác ý” (chú ý không chân chánh) hoặc “như lý tác ý” (chú ý chân chánh) tới các đối tượng. Khi có sự chú ý không chân chánh tới các đối tượng thì có tâm bất thiện, còn khi có sự chú ý chân chánh tới các đối tượng thì có tâm thiện.

Khi một đối tượng dễ chịu xuất hiện có thể có tham và trong trường hợp đó thì có phi như lý tác ý. Ví dụ, chúng ta chỉ muốn hưởng thụ các đối tượng dễ chịu một mình và không định chia sẻ nó với những người khác. Trong khi đó, khi có như lý tác ý, chúng ta sẵn sàng chia sẻ đối tượng dễ chịu với người khác, khi đó có thiện tâm với vô tham. Khi một đối tượng khó chịu xuất hiện, có thể sân sinh khởi và như vậy có phi như lý tác ý. Ví dụ khi ai đó nói lời thô ác với chúng ta thì hầu hết chúng ta không thích và trách cứ người ấy vì đã nói những lời khó chịu. Tuy nhiên, sân không nhất thiết phải sinh khởi. Khi nhớ được rằng người nói lời thô ác ấy đang làm chính bản thân anh ta khó chịu, đau khổ thì có thể tình thương sẽ xuất hiện thay vì sự giận dữ hay sân hận trong chúng ta. Khi có sự chú ý chân chánh thì sẽ có giữ giới và kham nhẫn ngay cả khi kinh nghiệm đối tượng khó chịu.

Có nhiều lợi ích khi tìm hiểu chi tiết hơn về các loại tâm khác nhau: thiện tâm, bất thiện tâm, và tâm không thiện cũng không bất thiện. Khi không biết về thiện và bất thiện, không thể thấy được sự bất lợi của bất thiện và lợi ích của thiện. Chúng ta thường mong muốn các đối tượng dễ chịu và không ưa thích đối tượng khó chịu. Thông qua Giáo lý Đức Phật, người ta biết rằng bất cứ cái gì sinh khởi đều do duyên. Đôi khi có duyên cho việc kinh nghiệm các đối tượng dễ chịu và đôi khi có duyên cho việc kinh nghiệm các đối tượng khó chịu, không ai có thể kiểm soát được các tâm sinh khởi. Đối tượng dễ chịu không thể kéo dài và do đó dính mắc vào chúng chỉ dẫn đến thất vọng và buồn bã. Luôn có tham, sân và si trên các đối tượng được kinh nghiệm qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Chúng ta làm nô lệ cho các đối tượng sinh khởi và diệt đi ngay lập tức. Khi sự vô bổ của những mê đắm ấy được nhận ra, sẽ có duyên cho sự phát triển hiểu biết về các thực tại trong đời sống. Người ta sẽ hiểu rằng có vô số bất thiện tâm phát sinh khi kinh nghiệm đối

tượng qua các căn, các bất thiện tâm mà trước kia chưa từng nhận thấy. Khi các đặc tính của thiện và bất thiện được thấy rõ ràng hơn thì sẽ có nhân duyên để phát triển các nhân vô tham, vô sân và trí tuệ. Đó là gốc của các thiện tâm dẫn đến sự tiết chế các hành động bất thiện và thúc đẩy việc thực hành thiện pháp.

Như chúng ta đã thấy, có rất nhiều loại tâm. Tất cả các tâm có điểm chung là nhận biết đối tượng, tuy nhiên chúng khác nhau khi sinh kèm với các tâm sở khác nhau và kinh nghiệm các đối tượng khác nhau. Cái thấy luôn kinh nghiệm đối tượng thị giác và cái nghe luôn kinh nghiệm âm thanh, nhưng phản ứng với đối tượng và suy nghĩ về chúng thì ở mỗi người một khác. Ví dụ khi một ai đó nói lời thô ác, có cái nghe âm thanh và sau đó là suy nghĩ về ý nghĩa của lời nói, về người nói, về các thực tại chế định. Mỗi người sống trong thế giới suy nghĩ riêng của mình. Chúng ta phản ứng với những gì được kinh nghiệm không chỉ bằng suy nghĩ mà còn bằng hành động và lời nói. Tại những khoảnh khắc không làm những việc tốt hoặc không phát triển hiểu biết, chúng ta suy nghĩ, hành động và nói với các bất thiện tâm. Tâm quyết định hành vi, tâm trong kinh điển được gọi là “Chúa tể của thế gian”. Chúng ta đọc trong *Tương Ưng Bộ kinh* (Thiên Có Kệ, Tương Ưng Chư Thiên, Phẩm Thắng VII, §2, *Tâm*) như sau:

*Vật gì dắt dẫn đời?  
Vật gì tự nào hại?  
Và có một pháp nào,  
Mọi vật đều tùy thuộc?*

*Chính tâm dắt dẫn đời,  
Chính tâm tự nào hại,  
Chính tâm là một pháp,*

*Mọi vật đều tùy thuộc.*

Để hiểu được bản chất của cuộc sống của mình và người khác, điều cần thiết là hiểu tâm là gì. Để hiểu hơn tâm là gì thì cần nhận biết được sự khác nhau giữa sự thật chế định (tục đế) và sự thật tối hậu (chân đế). Sự thật chế định là sự thật mà chúng ta quen thuộc trước khi tìm hiểu Giáo lý Đức Phật; đó là thế giới có tồn tại con người, “tự ngã”, sự vật. Còn sự thật tối hậu là các danh và sắc. Tâm là hiện tượng tinh thần, chúng kinh nghiệm cái gì đó. Sắc, các hiện tượng vật chất, ví dụ như các cơ quan giác quan và các hiện tượng vật chất bên ngoài, thì không kinh nghiệm gì cả. Tâm có thể kinh nghiệm cả danh và sắc. Các hiện tượng sắc và danh của đời sống sinh khởi, tồn tại trong một khoảng thời gian cực kỳ ngắn ngủi và sau đó diệt đi. Mỗi thực tại chân đế có những đặc tính riêng có thể được kinh nghiệm trực tiếp khi xuất hiện mà không cần phải suy nghĩ về nó. Bằng cái hiểu lý thuyết chúng ta sẽ không biết tâm là gì. Chỉ khi có sự phát triển hiểu biết trực tiếp về tâm xuất hiện ở khoảnh khắc hiện tại, dù là cái thấy, cái nghe hay suy nghĩ, chúng ta mới thực sự hiểu được tâm là gì. Khi sự đa dạng của các tâm và các mối duyên hệ của chúng được thấy rõ hơn, thì sự thật về vô ngã dần dần sẽ được hiểu sâu hơn. Ta sẽ có động lực tìm cách loại bỏ vô minh về các thực tại trong cuộc sống của mình, các ngã kiến và tất cả các dạng tham, sân và si.



## Nghiệp và quả của nghiệp

Có rất nhiều loại tâm. Tâm có thể là thiện, bất thiện hoặc không thiện cũng không bất thiện. Các kinh nghiệm ngũ quan như cái thấy hoặc cái nghe thì không thiện cũng không bất thiện, nhưng ngay sau khi chúng sinh khởi và diệt đi, có các tâm phản ứng với đối tượng được kinh nghiệm theo cách thiện hoặc bất thiện. Thường có nhiều bất thiện tâm với nhân tham, sân và si hơn là những thiện tâm có nhân vô tham, vô sân, hoặc cũng có thể có nhân trí tuệ. Các bất thiện tâm có thể thúc đẩy những hành động xấu (nghiệp bất thiện) còn thiện tâm có thể thúc đẩy những hành động tốt đẹp (nghiệp thiện). Chúng ta đọc trong *Tăng Chi Bộ Kinh* (Chương Mười Pháp, Phẩm Janussoni XVII, §8 *Do tham sân si*), Đức Phật đã nói với các tỳ kheo:

*Này các Tỳ-kheo, Ta nói sát sanh có ba: do nhân tham, do nhân sân, do nhân si. Lấy của không cho, tà hạnh trong các dục, nói láo, nói hai lưỡi, nói lời độc ác, nói lời phù phiếm, tham dục, sân, tà kiến có ba: do nhân tham, do nhân sân, do nhân si.*

*Như vậy, này các Tỳ-kheo, tham là nhân duyên cho nghiệp sanh khởi, sân là nhân duyên cho nghiệp sanh khởi, si là nhân duyên cho nghiệp sanh khởi, do tham đoạn diệt, là nhân duyên cho nghiệp đoạn diệt, do si đoạn diệt, là nhân duyên cho nghiệp đoạn diệt, do si đoạn diệt, là nhân duyên cho nghiệp đoạn diệt.*

Chúng ta đọc về “nghiệp”. Thuật ngữ Pāli gọi là nghiệp, trong tiếng Phạn là karma, có nghĩa là hành động hoặc tạo tác. Một nghiệp tốt mang lại kết quả dễ chịu và nghiệp xấu mang lại một kết quả khó chịu. Quả của nghiệp sớm muộn

cũng sẽ đến với chúng ta, đây là luật nhân quả, không ai có thể làm thay đổi sự vận hành của luật này. Giáo lý Đức Phật về nghiệp và quả khó nắm bắt. Nó không phải là một giáo điều mà người ta phải chấp nhận. Có thể có cái hiểu lý thuyết về nghiệp và quả nhưng chỉ bằng lý thuyết thôi thì chưa đủ. Chỉ có hiểu biết trực tiếp về các hiện tượng danh và sắc của đời sống thì duyên cho nghiệp tạo quả mới có thể được thấy một cách sâu sắc hơn. Do đó chúng ta không nên mong đợi rằng nghiệp và quả có thể được hiểu đầy đủ khi mới bắt đầu tìm hiểu về chủ đề này trong Giáo lý Đức Phật.

Một hành động được thực hiện trong quá khứ có thể trở quả sau này. Nghiệp có thể được so sánh với một hạt giống phát triển thành một cây sẽ cho quả trong tương lai. Cũng vậy, một nghiệp bất thiện, ví dụ như giết hại, có thể cho một kết quả khó chịu như bệnh tật hoặc đau đớn. Một nghiệp thiện, ví dụ như hành động bố thí, có thể cho kết quả dễ chịu, như thọ hưởng những điều tốt đẹp. Khi nghĩ về một việc làm và kết quả của nó, chúng ta thường nghĩ đến một hành vi có tác động đến người khác. Để hiểu được nghiệp và quả của nghiệp, chúng ta không nên suy nghĩ về thực tại chế định, về con người và các tình huống, mà cần hiểu về các thực tại tối hậu, các tâm, tâm sở và các sắc, những thực tại sinh khởi và diệt đi ngay lập tức. Chúng ta không thể chắc chắn liệu người khác thực hiện nghiệp thiện hay không nếu chỉ nhìn từ bề ngoài của sự việc. Chúng ta có thể nhìn thấy người khác cho đi đồ đạc, nhưng đó chưa chắc đã là thiện pháp bố thí. Việc cho đi đó có thể được thúc đẩy bởi động cơ ích kỷ, và vì thế hành động đó không phải là nghiệp thiện. Chính tính chất thiện hay bất thiện trong tư ý (cetana) quyết định một nghiệp là thiện hay bất thiện. Thuật ngữ nghiệp thiện và nghiệp bất thiện có thể sử dụng với ý nghĩa là những việc làm tốt và việc làm xấu, nhưng nói một cách chính xác hơn thì nghiệp chính là tư ý thúc đẩy việc thực hiện hành động

qua thân, khẩu, ý. Khi chúng ta nói về các loại nghiệp thiện và nghiệp bất thiện khác nhau thì nên nhớ rằng nghiệp là ý muốn hoặc tư ý, một thực tại là danh pháp. Nghiệp là một tâm sở sinh kèm với tâm, nó sinh và diệt cùng với tâm.

Tại sao một hành động được thực hiện trong quá khứ lại cho quả trong tương lai? Nghiệp hay tư ý, sinh kèm với tâm khi một hành động tốt hoặc xấu được thực hiện, sẽ diệt đi ngay lập tức cùng với tâm. Tuy nhiên, vì mỗi tâm diệt đi được tiếp nối bởi tâm kế tiếp, nghiệp có thể được tích lũy từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Năng lực của nghiệp được chuyển tiếp và khi thời điểm chín muồi nó sẽ trở quả. Đó là tiến trình nhân quả mà chúng ta đọc trong đoạn kinh trích dẫn ở trên. Bài kinh cũng đề cập đến các loại bất thiện nghiệp được thực hiện qua thân, khẩu và ý. Không phải tâm bất thiện nào cũng có cường độ của nghiệp bất thiện có khả năng trở quả. Khi có dính mắc vào hình sắc hay âm thanh dễ chịu thì có tâm bất thiện, nhưng không phải là nghiệp bất thiện có thể cho quả. Tuy nhiên, dính mắc có nhiều mức độ. Nó có thể vi tế hơn hoặc ở mức độ thô tháo như tham lam, khát khao tài sản của người khác. Khi ai đó có âm mưu chiếm đoạt những gì thuộc về người khác, thì có cường độ của nghiệp bất thiện. Nghiệp thiện là tránh làm điều ác (giữ giới), là làm điều lành, như bố thí và phát triển tâm trí, ví dụ như tìm hiểu Giáo lý Đức Phật và phát triển hiểu biết về các thực tại của cuộc sống chúng ta.

Những khoảnh khắc hạnh phúc và khổ đau đan xen lẫn nhau trong cuộc sống của chúng ta. Các kinh nghiệm đối tượng dễ chịu và khó chịu qua các căn không diễn ra ngẫu nhiên mà chúng đều có nguyên nhân: nghiệp chính là nhân.

Chúng ta đọc trong *Tăng Chi Bộ kinh* (Chương Tám Pháp, Phẩm Từ, §V Tuy Chuyển Thế Giới), Đức Phật đã nói với các tỳ kheo như sau:



*“Tám thế gian pháp này, này các Tỷ-Kheo, tùy chuyển thế giới. Thế giới tùy chuyển theo tám pháp thế gian này. Thế nào là tám? Lợi dưỡng và không lợi dưỡng, danh vọng và không danh vọng, chỉ trích và tán thán, an lạc và đau khổ. Tám pháp thế gian này, này các Tỷ-Kheo, tùy chuyển thế giới. Thế giới tùy chuyển theo tám pháp thế gian này.”*

*Lợi dưỡng, không lợi dưỡng,  
Danh vọng, không danh vọng,  
Chỉ trích và tán thán,  
An lạc và đau khổ,*

*Những pháp này vô thường,  
Không thường hằng, biến diệt,  
Biết đúng, giữ chánh niệm,  
Bậc trí quán biến diệt.*

*Pháp khả ái, không động,  
Không khả ái, không sân,  
Các pháp thuận hay nghịch,  
Được tiêu tan không còn.*

*Sau khi biết con đường,  
Không trần cấu, không sâu,  
Chơn chánh biết sanh hữu,  
Đi đến bờ bên kia.*

Bậc giác ngộ hoàn toàn có tâm quân bình, an nhiên tự tại trước mọi thăng trầm của cuộc sống. Ngài hoàn toàn giải thoát khỏi chuỗi nhân quả, không còn tái sinh nữa. Chừng nào một người còn nhiều tham, sân và si, người ấy còn ham muốn những đối tượng dễ chịu và chối bỏ những đối tượng khó chịu. Tuy nhiên, việc kinh nghiệm những đối tượng dễ chịu hay khó chịu không thuộc quyền lực của ai mà tùy thuộc vào nghiệp tạo quả. Hôm nay còn, ngày mai mất; hôm nay vinh, ngày mai nhục. Lúc này chúng ta khỏe mạnh, lúc

khác ốm đau, bệnh tật. Việc kinh nghiệm các đối tượng dễ chịu hay khó chịu qua các căn không phải là một sự thưởng phạt. Khái niệm thưởng phạt bắt nguồn từ ý niệm về một đấng tối cao, một vị Chúa Trời có thể phán xét hành động của con người. Cội nguồn của việc kinh nghiệm các đối tượng dễ chịu hay khó chịu qua các căn nằm trong chính chúng ta: đó là nghiệp. Thường xuyên có cái thấy và cái nghe, các đối tượng dễ chịu và khó chịu. Cái thấy và cái nghe là quả của thiện nghiệp hay bất thiện nghiệp. Các quả này sinh khởi chỉ trong khoảnh khắc và sau đó diệt đi. Khi chúng ta định nghĩa những gì được thấy hoặc nghe hoặc suy nghĩ về bản chất của đối tượng, thì khoảnh khắc của quả đã diệt đi mất rồi. Khó có thể nói liệu cái thấy và cái nghe là quả của nghiệp thiện hay nghiệp bất thiện. Nghi về những gì được thấy hoặc nghe thì không phải là quả; khi có suy nghĩ thì có tâm thiện, hoặc bất thiện, nhưng hầu hết là bất thiện. Để có thể hiểu được các thực tại tối hậu của nghiệp và quả của nghiệp, chúng ta cần phải thật chính xác. Cái thấy, cái nghe, cái nghĩ, cái nếm, cái kinh nghiệm đối tượng xúc chạm qua thân căn là các tâm quả. Phản ứng thiện hay bất thiện của chúng ta với đối tượng được kinh nghiệm không phải là quả của nghiệp, mà là tâm thiện hoặc tâm bất thiện. Thiện tâm hoặc bất thiện tâm có thể được gọi là phần chủ động của cuộc sống, bởi chúng có thể tạo nghiệp thiện hoặc bất thiện, sẽ dẫn đến kết quả tương ứng sau này. Các tâm là quả của nghiệp có thể được gọi là phần bị động của cuộc sống. Chúng ta đều phải nhận quả dù muốn dù không.

Tâm sinh khởi bởi những duyên riêng của chúng, ngoài tầm kiểm soát. Đôi khi có vẻ như tự bản thân chúng ta có thể tạo ra sự thụ hưởng các đối tượng dễ chịu. Tuy nhiên, cần phải có những duyên tố thích hợp cho sự thụ hưởng các đối tượng dễ chịu, và sự thụ hưởng không thể kéo dài như chúng ta muốn. Chúng ta có thể thưởng thức bản nhạc dễ chịu bằng

cách mở radio, nhưng nghiệp chính là nhân của cái nghe, không phải là một tự ngã, cái tôi nào cả. Liệu chúng ta có khả năng có một chiếc radio hay không cũng phụ thuộc vào duyên. Người ta có thể sống trong nghèo đói và không thể đủ tiền mua radio. Do nghiệp mà một người phải sinh vào một gia đình nghèo khó và sống trong hoàn cảnh không dễ chịu. Cũng do nghiệp mà một người được sinh vào một gia đình khá giả và sống thoải mái sung túc.

Để có thể hiểu được việc sinh vào nhân cảnh hay khổ cảnh là quả của nghiệp, chúng ta quay trở lại với khoảnh khắc đầu tiên của một kiếp sống. Tâm sinh khởi vào khoảnh khắc đầu tiên của cuộc sống chúng ta là tâm tục sinh, hay còn gọi là thức tái tục. Tâm này có nhân làm nó sinh khởi, và nhân này thuộc về quá khứ, đó là nghiệp. Sự ra đời là quả, chúng ta không thể lựa chọn cha mẹ cũng như thời điểm hay nơi chốn được sinh ra. Khoảnh khắc đầu tiên của cuộc sống được gọi là tâm tục sinh bởi vì không chỉ có kiếp hiện tại mà đã có vô lượng kiếp sống trong quá khứ. Khó có thể hiểu rằng nghiệp của quá khứ tạo ra sự ra đời của một chúng sinh. Tuy nhiên, chúng ta có thể nhận thấy con người sinh ra trong các hoàn cảnh khác nhau, với đặc điểm hình dáng khác nhau và năng lực trí tuệ cũng khác nhau. Điều này không phải là ngẫu nhiên, mà chắc chắn có các nhân duyên cho những khác biệt này. Các nghiệp khác nhau cho quả ra đời khác nhau. Trong *Tiểu kinh Nghiệp phân biệt (Trung Bộ Kinh, số 135)* chúng ta đọc thấy Subha hỏi Đức Phật rằng cái gì là nhân của những quả dị thục mà con người kinh nghiệm từ khi ra đời:

*Thưa Tôn giả Gotama, do nhân gì, do duyên gì giữa loài Người với nhau, khi họ là loài Người, lại thấy có người liệt, có người ưu?*

*Thưa Tôn giả Gotama, chúng tôi thấy có người đoản thọ, có người trường thọ; chúng tôi thấy có người nhiều bệnh, có người ít bệnh; chúng tôi thấy có người xấu sắc, có người đẹp sắc; chúng tôi*

*thấy có người quyền thế nhỏ, có người quyền thế lớn; chúng tôi thấy có người tài sản nhỏ, có người tài sản lớn; chúng tôi thấy có người thuộc gia đình hạ liệt, có người thuộc gia đình cao quý; chúng tôi thấy có người trí tuệ yếu kém, có người có đầy đủ trí tuệ.*

*Thưa Tôn giả Gotama, do nhân gì, do duyên gì, giữa loài Người với nhau, khi họ là loài Người, lại thấy có người liệt, có người ưu?*

*Này Thanh niên, các loài hữu tình là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp. Nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyến thuộc, nghiệp là điểm tựa, nghiệp phân chia các loài hữu tình; nghĩa là có liệt, có ưu.*

Một số người sinh ra ở các quốc độ có chiến tranh và đói nghèo, những người khác thì ở các nước hòa bình và thịnh vượng. Điều này không phải ngẫu nhiên; nghiệp đã được thực hiện trong quá khứ, là nhân. Nếu nghiệp là nhân của sự tái sinh, vậy thì vai trò của cha mẹ là gì? Cha mẹ cũng là một duyên cho sự ra đời của một đứa trẻ, nhưng họ không chỉ là duyên duy nhất. Vào khoảnh khắc đầu tiên của đời sống, Nghiệp tạo ra tâm gọi là tâm tục sinh. Một con người mới vào đời bao gồm các hiện tượng tâm (danh pháp) và hiện tượng thân/vật chất (sắc pháp). Các sắc pháp sinh khởi ngay khoảnh khắc đầu tiên của đời sống cũng có nguyên nhân: nghiệp là nhân. Do đó, tại khoảnh khắc đầu tiên của đời sống, có quả danh và quả sắc của nghiệp. Nghiệp không phải là nhân tố duy nhất tạo ra sắc pháp. Có bốn yếu tố tất cả: nghiệp, tâm, nhiệt độ và dưỡng chất. Sau khi nghiệp đã tạo ra sắc vào khoảnh khắc đầu tiên của đời sống, các nhân tố khác cũng tạo sắc. Về yếu tố nhiệt độ, cần phải có nhiệt độ thích hợp cho chúng sinh trong bào thai phát triển. Khi người mẹ dùng thức ăn, dinh dưỡng sẽ thẩm thấu vào cơ thể và sau đó tạo ra các sắc pháp cho chúng sinh trong bào thai. Tâm cũng là một duyên cho các sắc sinh khởi trong suốt cuộc đời chúng ta. Nếu không có tâm thì chúng ta không thể tồn tại, không thể cử

động, không thể làm bất kỳ việc gì. Nếu chúng ta nhớ được bốn yếu tố tạo ra các sắc pháp, đó là nghiệp, tâm, nhiệt độ và dưỡng chất thì sẽ giúp chúng ta hiểu được rằng thân thể không thuộc về một tự ngã nào cả. Cái mà chúng ta gọi là “thân tôi” bao gồm các sắc pháp sinh khởi do duyên rồi sau đó diệt đi.

Nghiệp tạo ra các sắc pháp vào thời khắc đầu tiên của đời sống cũng như trong suốt cuộc đời. Chính nghiệp tạo ra các giác quan như thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác và xúc giác. Các giác quan là quả sắc của nghiệp, là phương tiện cho các kinh nghiệm là quả danh của nghiệp như: cái thấy, cái nghe và các kinh nghiệm ngũ quan khác. Như vậy, nghiệp trở quả ngay thời khắc đầu tiên của đời sống, nó tạo ra sự ra đời của chúng sinh, trong suốt cuộc đời, nó tạo ra quả khả ái và bất khả ái dưới hình thức những kinh nghiệm qua ngũ quan.

Nghiệp có thể dẫn đến sự tái sinh trong các cảnh giới khổ đau hay hạnh phúc. Ngoài cảnh giới của con người còn có những cảnh giới khác. Sự ra đời trong khổ cảnh là quả của nghiệp bất thiện, và sinh ra trong nhân cảnh là quả của nghiệp thiện. Ví dụ, các cảnh giới như địa ngục và súc sinh là những khổ cảnh. Cảnh người và cảnh trời là những cảnh giới an vui. Một số người có thể cảm giác rằng sự tồn tại của các cảnh giới địa ngục hay thiên đường chỉ là hoang đường. Nên nhớ rằng các thuật ngữ chế định được sử dụng để chỉ các mức độ của quả khả ái và quả bất khả ái của nghiệp. Sinh vào địa ngục là một tái sinh khổ, bởi vì tại cảnh giới đó có những duyên cho kinh nghiệm khổ đau cùng cực. Sinh lên cảnh trời là một sự tái sinh an lành, bởi vì có các duyên cho kinh nghiệm những đối tượng dễ chịu. Cuộc sống ở địa ngục hay thiên đường không vĩnh cửu. Sẽ lại có tái sinh, tâm tục sinh sẽ sinh khởi trong cảnh giới nào tùy thuộc vào nghiệp. Sinh vào cảnh người là kết quả của nghiệp thiện, nhưng trong suốt hành

trình của cuộc sống, có những duyên cho kinh nghiệm cả đối tượng khả ái và đối tượng bất khả ái qua các căn, tùy thuộc vào các nghiệp khác nhau tạo ra chúng.

Có những trường hợp là kẻ được giàu có bằng những thủ đoạn gian dối vẫn sống trong sung túc, dễ chịu. Tại sao việc làm xấu lại có quả tốt lành như vậy? Chúng ta không thể biết được những hành động nào trong quá khứ dẫn đến quả tương ứng ở hiện tại. Một tên tội phạm có thể nhận những kết quả dễ chịu, nhưng những quả này có nhân là những việc làm tốt. Hành động xấu của anh ta sẽ cho quả xấu nhưng chúng ta không thể biết khi nào sẽ trở. Trong suốt các kiếp sống, có biết bao nhiêu việc làm tốt và xấu, và chúng ta không thể biết khi nào là thời điểm chín muồi cho một nghiệp cụ thể nào đó trở quả. Một việc làm tốt hay xấu có thể không trở quả trong suốt kiếp sống nó được thực hiện, nhưng có thể trở quả trong kiếp kế tiếp hay thậm chí sau vô lượng kiếp. Trong kinh điển có nói rằng khi nghiệp chín muồi, quả sẽ được kinh nghiệm. Chúng ta đọc trong *Kinh Pháp Cú* (câu 119 và 120) như sau:

*Người ác thấy là hiền,  
khi ác chưa chín muồi;  
khi ác nghiệp chín muồi,  
người ác mới thấy ác.*

*Người hiền thấy là ác,  
khi thiện chưa chín muồi;  
khi thiện nghiệp chín muồi,  
người hiền thấy là thiện.*

Có một số duyên khác nữa cần cho nghiệp bất thiện hay nghiệp thiện trở quả tương ứng. Thời điểm hay nơi chốn một người ra đời có thể là một thuận duyên hay nghịch duyên cho thiện nghiệp hay bất thiện nghiệp trở quả. Ví dụ, khi người ta

sống trong thời chiến, có nhiều duyên hơn cho bất thiện nghiệp và ít duyên hơn cho thiện nghiệp trở quả. Một nghiệp cụ thể nào đó có thể bị ngăn không cho trở quả khi xuất hiện một nghiệp nghịch chiều, mạnh và trội hơn (nghiệp bố đồng và nghiệp trợ duyên). Ví dụ, khi ai đó sống giàu sang và thoải mái, có quả dễ chịu do thiện nghiệp. Tuy nhiên anh ta có thể bỗng dưng mất hết sản nghiệp và bị đẩy vào hoàn cảnh khốn khó. Sự mất mát đó do bất thiện nghiệp đã chín muồi nên trở quả xấu. Đây là một ví dụ cho thấy rằng cách vận hành của các loại nghiệp trong cuộc sống chúng ta vô cùng phức tạp.

Thường xuyên có quả dưới dạng kinh nghiệm các đối tượng dễ chịu và khó chịu qua các căn và sau những kinh nghiệm đó thì có các thiện tâm hoặc bất thiện tâm, nhưng hầu hết là các bất thiện tâm. Có thể có tham với đối tượng dễ chịu và sân với đối tượng khó chịu. Thích và không thích đan xen trong cuộc sống của chúng ta. Tham và sân có nhiều mức độ, chúng không phải lúc nào cũng mạnh đến mức thúc đẩy các hành động xấu. Khi ấy, không có sự tích lũy của nghiệp, nhưng có tích lũy phiền não. Tham và sân sinh khởi và diệt đi, tuy nhiên các duyên cho các phiền não này được tích lũy để chúng lại tiếp tục sinh khởi. Có nhiều loại duyên khác nhau vận hành trong cuộc sống của chúng ta. Nghiệp chỉ là một loại duyên, nó có thể tạo quả dưới hình thức tái sinh, hoặc trong suốt cuộc đời, dưới hình thức kinh nghiệm các đối tượng dễ chịu hoặc khó chịu qua các căn. Phiền não là một loại duyên khác, là duyên cho sự tái sinh khởi của các phiền não. Do quả khả ái hay bất khả ái của nghiệp mà các phiền não có thể sinh khởi mạnh đến mức thúc đẩy hành động hay việc làm xấu. Chính vì vậy, quả của nghiệp có thể làm duyên cho phiền não, và phiền não có thể làm duyên cho việc tạo nghiệp bất thiện, rồi đến lượt nghiệp bất thiện trở quả. Tiến trình này như bánh xe quay không bao giờ dừng lại.

Giáo lý của Đức Phật về các kiếp quá khứ, tương lai, về luân hồi sinh tử khó có thể nắm bắt. Chúng ta có thể có hiểu biết hơn về Giáo lý nếu như chúng ta có thể thấy được rằng, ở nghĩa tột cùng thì đời sống chỉ đơn thuần kéo dài trong một khoảnh khắc sinh diệt của tâm. Chúng ta quen với suy nghĩ theo ngôn từ chế định về con người, hoàn cảnh, cuộc sống và cái chết. Theo nghĩa chế định, cuộc đời bắt đầu từ thời điểm thụ thai và kết thúc vào lúc chết.

Theo nghĩa tột cùng, có sinh và tử vào mỗi khoảnh khắc một tâm sinh khởi và diệt đi. Tâm diệt đi tạo duyên cho sự sinh khởi của tâm tiếp theo. Phải có tâm sinh khởi tại mỗi khoảnh khắc, không có khoảnh khắc nào mà không có tâm. Tâm sinh khởi liên tục trong suốt dòng đời. Khi thời điểm kết thúc thọ mạng đến thì tâm cuối cùng là tử tâm diệt đi, nhưng được tiếp nối bằng tâm kế tiếp. Tâm này là tâm đầu tiên của một kiếp sống mới, gọi là tâm tục sinh. Có thể có cái hiểu lý thuyết về cái chết và sự tái sinh, tuy nhiên chỉ có thể xóa bỏ mọi hoài nghi khi có hiểu biết trực tiếp về các hiện tượng danh và sắc sinh diệt. Nếu trực nhận được các duyên tố cho tâm sinh khởi tại thời điểm hiện tại thì hoài nghi về tái sinh mới được loại bỏ. Cũng giống như tâm của thời điểm này được tiếp nối bởi tâm tiếp theo, tâm cuối cùng của đời sống này sẽ được tiếp nối bởi tâm kế tiếp là tâm tục sinh.

Còn trong vòng luân hồi sinh tử thì còn khổ đau. Tại sao chúng ta lại phải nhận một kết quả không dễ chịu của một hành động từ kiếp trước? Trong kiếp quá khứ, ta là một chúng sinh khác, không giống với chúng sinh hiện tại. Nhưng tại sao ta lại phải nhận quả của một hành động do một chúng sinh khác tạo ra trong quá khứ chứ? Việc làm trong quá khứ tạo quả hiện tại đã được thực hiện bởi một chúng sinh từ đó ta bắt nguồn. Thật đau buồn khi phải nhận những quả khó chịu do hành động xấu mà chúng ta



đã phạm phải từ bao nhiêu kiếp trước. Đó là nghiệp luật và quả của nghiệp, nó vận hành như vậy dù ta muốn hay không. Một người ở kiếp hiện tại khác với anh ta ở kiếp quá khứ, nhưng tất cả những gì tích lũy từ quá khứ, các nghiệp thiện và nghiệp bất thiện, các phiền não và những phẩm chất tốt, tất cả các tích lũy đều được chuyển tiếp từ khoảng khắc này sang khoảng khắc khác, và chúng tạo duyên cho những gì gọi là cái tôi hiện tại.

Trong dòng chảy liên tục, không có tính giống nhau cũng không có tính khác biệt. Vì nếu có sự giống nhau hoàn toàn trong một dòng liên tục thì sẽ không có sự hình thành pho mát từ sữa. Còn nếu có sự khác biệt hoàn toàn thì pho mát sẽ không thể bắt nguồn từ sữa được. Do đó, không nên giả định một sự giống nhau hay khác biệt hoàn toàn ở đây.

Tâm tục sinh không được chuyển dịch từ kiếp quá khứ sang kiếp hiện tại, nó là hoàn toàn mới. Tuy vậy, nhân duyên cho sự sinh khởi của nó thì bắt nguồn từ quá khứ. *Thanh Tịnh Đạo* (166) có minh họa điều này qua một số ví dụ. Một tiếng vang không giống với âm thanh nhưng bắt nguồn từ âm thanh. Dấu mực của con dấu trên sáp thì không giống với chính con dấu ấy, nhưng nó bắt nguồn từ con dấu. Ví dụ này cho thấy rõ ràng kiếp hiện tại khác với kiếp quá khứ nhưng nó được tạo duyên bởi quá khứ. Không có luân hồi hay tái sinh của một tự ngã. Người được tái sinh bao gồm năm nhóm (ngũ uẩn-khandhas), tức là các hiện tượng sắc và danh sinh khởi và diệt đi. Không có một thực thể nào trường tồn, bất biến đi từ khoảng khắc này sang khoảng khắc kế tiếp, từ thời khắc cuối cùng của đời sống này sang thời khắc đầu tiên của kiếp sống mới. Chúng ta đọc trong kinh điển về các tiền kiếp của Đức Phật và các môn đệ của Ngài. “Những câu chuyện tiền thân” kể về các tiền kiếp của Đức Phật khi ngài còn là một vị Bồ-tát đang tích lũy trí tuệ và tất cả các phẩm

hạnh cao thượng khác, hay còn gọi là các “ba-la-mật” - là những nhân duyên chín muồi để trở thành một vị Phật trong kiếp sống cuối cùng. Có sự tích lũy trí tuệ và các ba-la-mật nhưng không có một người, một tự ngã nào tích lũy những phẩm chất đó. Chỉ có ngũ uẩn sinh khởi và diệt đi. Do mỗi tâm được tiếp nối bởi tâm tiếp theo trong dòng chảy vô lượng kiếp, nên những tích lũy được tiếp tục từ kiếp này sang kiếp khác.

Liệu có thể nói rằng có sự tiến hóa trong dòng chảy của các kiếp sống, một sự phát triển từ đời sống động vật lên đời sống con người và sau đó lên các cảnh trời? Không có thứ tự cụ thể trong các thể loại tái sinh, không nhất thiết có sự phát triển từ đời sống ở cảnh giới thấp lên các cảnh giới cao. Trên thực tế, tái sinh phụ thuộc vào nghiệp tạo ra nó. Nghiệp thiện có thể dẫn đến tái sinh ở cảnh trời, và sau đó có thể là thời điểm chín muồi cho nghiệp bất thiện trở quả tái sinh nơi địa ngục. Chỉ có người đã đạt tới giác ngộ mới không còn nhân duyên cho tái sinh nơi khổ cảnh. Khi một người đạt tới trạng thái giải thoát hoàn toàn, thì mọi phiền não được tận diệt, và do đó không còn điều kiện nhân duyên cho bất kỳ loại tái sinh nào. Đó có nghĩa là chấm dứt khổ đau.

Đức Phật, trong đêm đạt được giác ngộ, đã xuyên thấu các duyên hệ cho sự luân hồi trong vòng sinh tử, và cả nhân duyên cho sự thoát khỏi vòng sinh tử này. Nghiệp đưa đến tái sinh là một phần trong toàn bộ chuỗi các duyên cho các hiện tượng cấu thành nên vòng sinh tử. Nó giống như một vòng luẩn quẩn của các hiện tượng sinh khởi tùy thuộc lẫn nhau, tạo thành một chuỗi mười hai liên kết, khởi đầu là vô minh và cuối cùng là cái chết. Chuỗi này gọi là “Lý duyên khởi” hay “Thập nhị nhân duyên” . “Lý duyên khởi” là một phần thiết yếu của Giáo lý Đức Phật. Vô minh được nhắc đến như là mắt xích đầu tiên của các hiện tượng phát sinh

tùy thuộc lẫn nhau trong vòng sinh tử. Chừng nào vô minh chưa được loại trừ thì còn nhân duyên cho sự vận hành của nghiệp đưa đến tái sinh. Vào lúc tái sinh, có sự sinh khởi của các hiện tượng danh và sắc. Có sự kinh nghiệm các đối tượng qua các căn và ý môn. Do các đối tượng được kinh nghiệm nên cảm thọ khác nhau phát sinh và đến lượt cảm thọ tạo duyên cho tham ái. Do tham ái mà có chấp thủ, tạo duyên cho sự vận hành của nghiệp và dẫn đến tái sinh. Chừng nào có sinh thì có già và chết, do đó, sẽ không có sự chấm dứt đau khổ, dukkha. Chính “*Lý Duyên Khởi*” cho thấy các nhân duyên bắt nguồn từ kiếp quá khứ tạo nên các hiện tượng trong kiếp hiện tiền và nhân duyên của kiếp hiện tiền thì tạo nên các hiện tượng trong tương lai.

Vô minh được nhắc đến như là yếu tố đầu tiên của vòng Thập Nhị Nhân Duyên nhưng sự khởi đầu của vòng sinh tử không được nói tới. Trong *Thanh Tịnh Đạo* (XIX, 20) có giải thích rằng:

*Không có kẻ tạo nghiệp  
Không có kẻ gặt quả;  
Chỉ các pháp trôi chảy  
Không chánh kiến nào khác.*

*Do vậy, nghiệp và quả  
Duy trì vòng nhân duyên,  
Như hạt và cây tiếp nối,  
Không thấy điểm khởi đầu.*

Việc suy đoán về điểm khởi đầu của vòng luân hồi là điều vô ích. Đức Phật dạy rằng khi vô minh được loại trừ bởi trí tuệ thì không còn nhân duyên cho việc tạo nghiệp, và do đó không còn duyên cho tái sinh. Thông qua trí tuệ mới có thể chấm dứt vòng luẩn quẩn tạo nên bởi các liên kết mười hai nhân duyên. Điều này có nghĩa là kết thúc vòng luân hồi,

chấm dứt đau khổ. Chú giải cho cuốn sách thứ nhất của Tạng *Vi Diệu Pháp*, *Cuốn Chú giải Bộ Pháp tụ* (I, Phần I, Chương I, 44) giải thích bằng một ví dụ về các nhân duyên cho sự tiếp diễn của vòng luân hồi, và các nhân duyên dẫn đến sự chấm dứt vòng luân hồi như sau:

*“Dẫn tới sự tích lũy” là những trạng thái riêng biệt lặp lại, sinh và tử trong vòng luân hồi như một người xếp gạch xếp lớp này sau lớp khác tạo nên một bức tường. “Dẫn tới sự ly tán” là những pháp dẫn đến chấm dứt vòng luân hồi, giống như một người liên tục loại bỏ những viên gạch được đặt lên bởi người thợ xây.*

Khi trí tuệ đã được phát triển đến tâm giác ngộ sẽ có sự “ly tán”, sự đoạn tận các nhân duyên cho sự tiếp diễn của vòng luân hồi.

Lý Duyên Khởi giải thích lý do chúng ta có mặt trên cõi đời này, tại sao chúng ta phải chịu cảnh già, bệnh và chết. Nó còn giải thích về các duyên cho cuộc sống chúng ta, cho cái mà ta gọi là thân ta và tâm ta. Chúng ta có thể biết một cách chung chung là tâm và thân tồn tại phụ thuộc vào duyên, nhưng qua nghiên cứu Giáo lý Đức Phật, chúng ta sẽ biết sâu hơn và chi tiết hơn những duyên đó là gì và chúng vận hành thế nào, từ khi ta sinh ra cho đến khi chết đi. Chính nghiệp tạo nên sắc vào khoảnh khắc đầu tiên của đời sống, cũng như trong suốt cuộc đời. Ngoài nghiệp ra thì có tâm, nhiệt độ và dưỡng chất cũng tạo ra sắc. Trong suốt cuộc đời, nghiệp tạo các giác quan, các sắc duyên cho các kinh nghiệm dễ chịu hay khó chịu vốn là tâm quả của nghiệp. Chúng ta là kẻ thừa tự nghiệp nên không thể tránh khỏi những mất mát, đau đớn và những điều ngang trái trong đời. Có rất nhiều loại nghiệp đã được tạo ra trong quá khứ, và việc đã làm thì không thể rút lại. Khi thời điểm chín muồi, nghiệp sẽ trở quả tương ứng. Vô minh về nhân quả trong cuộc sống sẽ tạo duyên cho sân hận và thất vọng bởi những kinh

nghiệm khó chịu, và điều này có nghĩa là sẽ khổ đau nhiều hơn. Hiểu biết về nguyên nhân của khổ không có nghĩa là sẽ loại bỏ được tức thì đau khổ và chán chường. Tuy nhiên, hiểu biết sẽ giúp người ta đỡ bị chi phối bởi tuyệt vọng về những gì không tránh khỏi, ngoài tầm kiểm soát. Hiểu biết càng nhiều thì càng ít đau khổ. Đức Phật không những dạy rằng cuộc sống là khổ đau, mà còn chỉ cách thoát khổ bằng cách phát triển trí tuệ, loại bỏ vô minh và mọi phiền não.



## Thiện pháp và cuộc sống thiện lành

*Không làm điều ác hãy làm điều lành thanh lọc tâm ý là lời chư Phật dạy.*

**(Kinh Pháp Cú, câu 183)**

Tất cả các tôn giáo đều khuyến khích mọi người không làm điều ác, hãy làm điều thiện và sống một cuộc sống thiện lành. Vậy Giáo lý Đức Phật khác với những tôn giáo khác ở điểm gì? Cái gì là thiện là thiện, và cái gì là bất thiện là bất thiện, bất kể tạo bởi ai, theo tôn giáo nào. Tuy nhiên, Phật giáo khác so với các Giáo lý khác ở cách giải thích nguồn gốc của thiện: chính tâm thực hiện thiện pháp. Đức Phật giảng chi tiết những loại tâm khác nhau cùng các tâm sở sinh kèm với chúng, cũng như các duyên cho sự sinh khởi của chúng. Ngài giúp mọi người biết được đặc tính của thiện và bất thiện. Bằng cách đó các tâm sinh khởi trong cuộc sống hàng ngày có thể được tìm hiểu, và các mức độ khác nhau của thiện và bất thiện có thể được tự mình kinh nghiệm. Khi chúng ta suy nghĩ về thiện pháp như bố thí hay giúp đỡ, chúng ta thường nhìn vào vẻ bề ngoài, chúng ta nghĩ về người làm việc thiện. Tuy nhiên, bề ngoài của sự việc có thể gây hiểu lầm. Liệu có thiện pháp được tạo hay không lại tùy thuộc vào tính chất của tâm. Chỉ chúng ta mới có thể biết tính chất tâm của mình. Biết được khi nào tâm là thiện và khi nào là bất thiện là thiết yếu.

Thực hành thiện pháp không chỉ bao gồm hành động bố thí, mà còn có giữ giới và phát triển tâm trí. Việc hiểu thêm chi tiết về các hình thái thiện pháp khác nhau là điều quan

trọng. Trong Giáo lý Đức Phật, thiện pháp có thể chia làm ba loại, đó là bố thí, trì giới và phát triển tâm trí. Việc tìm hiểu về các hình thái thiện pháp cũng chính là duyên cho sự phát triển thiện pháp trong cuộc sống hàng ngày của mỗi người.

Bố thí thuộc loại đầu tiên trong ba phân loại thiện pháp, tuy nhiên việc cho đi hay bố thí không phải lúc nào cũng là nghiệp thiện. Có thể có những khoảnh khắc buông bỏ thực sự, nhưng có thể bị đan xen bởi những tâm bất thiện. Chúng ta có thể mong đợi một sự đáp trả, và lúc đó có tâm bất thiện với nhân tham. Hoặc chúng ta có thể thấy rằng món quà cho đi quá đắt tiền và thấy hối tiếc về điều đó. Lúc đó thì có tâm bất thiện với bòn xén bắt nguồn từ sân (căn sân). Người nhận món quà của chúng ta có thể không biết ơn, nên chúng ta có thể buồn hoặc khó chịu. Chúng ta thường quá chú ý đến ảnh hưởng của hành động của mình lên người khác. Để phát triển những gì là thiện, ta không nên bận tâm đến phản ứng của người khác đối với những việc làm tốt của mình. Thông qua Giáo lý Phật giáo, người ta học được cách tìm hiểu những khoảnh khắc khác nhau của tâm thúc đẩy hành động của mình. Sự quảng đại phát sinh với tâm thiện, nó không phụ thuộc vào sự biết ơn của người khác. Một người có ý định phát triển thiện pháp sẽ không bị xáo trộn bởi các phản ứng của người khác. Liệu luôn bận rộn với các tâm của mình có phải là một thái độ ích kỷ? Thực ra là ngược lại, khi ta biết khi nào tâm là thiện và khi nào tâm là bất thiện thì có khả năng phát triển nhiều thiện pháp, và điều này là có lợi cho mình và cho người. Chúng ta đã tích lũy vô số phiền não và do đó, tâm thiện rất hiếm khi sinh khởi. Khi có duyên cho sự rộng lượng bố thí, ở khoảnh khắc ấy không có keo kiệt, bòn xén hay dính mắc vào của cải. Sự phát triển của thiện pháp thúc đẩy một xã hội an hòa.

Quảng đại là một thực tại bên trong chúng ta, nó sinh khởi

với thiện tâm. Ngay cả khi không có cơ hội bố thí của cải vật chất thì có những cách khác phát triển sự quảng đại. Tán thán những việc làm tốt của người khác thể hiện bằng lời khen ngợi và đồng tình cũng là một hình thái bố thí. Tôi đã học được cách hành thiện này ở Thái Lan và cách này được thực hành khắp nơi. Người ta cúi đầu với bàn tay chấp lại và nói: “anumodana”, một thuật ngữ Pāli có nghĩa là tạ ơn hay tùy hỷ. Bằng cách này họ thể hiện sự trân quý thiện pháp của người khác. Tại khoảnh khắc đó, tâm thanh tịnh, không có ghen tỵ hay bòn xén. Một người có thể keo kiệt, bòn xén không chỉ đối với tài sản, vật sở hữu, mà còn đối với cả lời khen. Tùy hỷ với thiện pháp của người khác là một cách để loại bỏ tính bòn xén. Khi người ta học cách hành thiện này thì sẽ có nhiều duyên hơn cho việc nói về người khác một cách thiện lành. Chúng ta có xu hướng nói về bất thiện của người khác, nhưng khi tin vào lợi ích của thiện pháp thì chúng ta có thể thay đổi thói quen. Chúng ta có thể học nói năng một cách thiện lành.

Một hình thái bố thí nữa là cho người khác cơ hội để hoan hỷ với những việc làm tốt của mình. Liệu đó có là duyên cho tự hào hay không? Khi một người cố gắng gây ấn tượng với người khác thì có tâm bất thiện sinh khởi. Tuy nhiên, khi ai đó chân thành muốn giúp người khác có tâm thiện, thì đó là một hình thái bố thí gọi là “chia phước”. Có hình thái thiện pháp này hay không là phụ thuộc vào tâm. Chia phước không có nghĩa là người khác có thể nhận được quả của nghiệp thiện mà chúng ta đã tạo. Mỗi chúng sinh thọ nhận quả của nghiệp do mình tạo ra. Chia phước có nghĩa là giúp người khác có tâm thiện đối với thiện pháp của chúng ta. Bằng cách này, chúng ta cũng có thể giúp được chúng sinh ở những cảnh giới khác, miễn là họ ở cảnh giới có thể thấy được những việc làm tốt của chúng ta và có thể hoan hỷ về điều đó. Ở các nước Phật giáo, việc hồi hướng thiện pháp của mình bằng lời nói hay cử



chỉ tới người đã khuất là một mỹ tục. Khi cúng dường trai tăng hoặc y áo cho các vị tăng, người ta rót nước vào tay của một người trong khi các nhà sư tụng kinh chúc phúc. Đây là cách thể hiện ý định hồi hướng thiện pháp của mình đến các chúng sinh khác.

Có những cách khác để thực hành bố thí. Tránh sát sinh, tránh nói dối và tránh các hành động tà ác khác có thể được xem như là một khía cạnh của bố thí. Trong việc tiết chế, không làm điều ác tổn hại chúng sinh khác, ta cho chúng một cơ hội sống an hòa. Ví dụ, khi tránh giết hại côn trùng, chúng ta tặng món quà cuộc sống. Một khía cạnh khác của bố thí là tha thứ cho những việc làm sai trái của người khác. Khi người khác nói những lời xúc phạm, chúng ta thường sân hận và ngã mạn. Khi chúng ta nghĩ, “Tại sao anh ta làm điều đó với tôi”, chúng ta suy nghĩ về “anh” và “tôi”, như vậy là có sự so sánh với ngã mạn. Có thể có ngã mạn không chỉ khi chúng ta nghĩ mình hơn người khác, mà còn khi chúng ta nghĩ mình kém hoặc bằng người khác. Ngã mạn ngăn cản chúng ta tha thứ. Khi chúng ta bướng bỉnh và tự phụ, tâm rất thô cứng. Khi thấy lợi ích của thiện pháp thì chúng ta có thể tha thứ. Lúc đó tâm nhẹ nhàng, không có sân hận hoặc ngã mạn. Ta muốn người khác được hạnh phúc. Cách thể hiện sự bố thí như thế này không cần phải có của cải vật chất gì mới thực hiện được và luôn có thể thực hiện ngay. Khi biết rằng tha thứ là một hành động bố thí, thì có cảm hứng cho chúng ta tha thứ một cách dễ dàng hơn.

Một khía cạnh khác của bố thí (loại thứ nhất trong phân loại ba thiện pháp) là thuyết Pháp. Khi một người giải thích lời Phật dạy cho người khác là đang giúp họ phát triển hiểu biết đúng về các thực tại của đời sống. Đây là con đường dẫn đến chấm dứt đau khổ và do đó, món quà Pháp (pháp thí) là quà bố thí cao thượng nhất.

Không chỉ có bố thí mà giữ giới cũng là một cách thực hành thiện pháp. Đây là loại thứ hai trong phân loại ba thiện pháp. Giữ giới có nhiều khía cạnh. Không làm điều ác, làm điều thiện qua thân và khẩu cũng thuộc cách hành thiện này. Chúng ta có thể tin rằng mình đang sống một cuộc sống thiện khi không làm hại bất cứ ai. Tuy nhiên, chúng ta nên xem xét liệu các tâm sinh khởi là tâm thiện hay tâm bất thiện. Và rồi chúng ta sẽ khám phá ra rằng mình có nhiều phiền não đến mức nào. Đức Phật dạy chi tiết về tất cả các tâm sở thiện và bất thiện sinh kèm với tâm trong các kết hợp khác nhau. Ngài giải thích tất cả các mức độ khác nhau của bất thiện và thiện. Biết được liệu tâm thiện hay tâm bất thiện thúc đẩy hành động và lời nói của chúng ta là điều cần thiết bởi vì bề ngoài của hành động và lời nói rất dễ gây hiểu lầm. Chúng ta có thể nói lời dễ nghe nhưng chúng ta làm như vậy với động cơ ích kỷ. Chúng ta có thể tặng bốc người khác để có được một đặc ân nào đó hoặc để lấy lòng người ta. Như vậy lời nói là không thiện và bị thúc đẩy bởi tham. Chúng ta cần phải biết tham, sân, ganh tị và ngã mạn của mình, chúng ta phải biết tất cả phiền não của mình.

Tránh làm điều ác là giữ giới. Có ba hành động bất thiện qua thân: sát sinh, trộm cắp, tà dâm. Có bốn hành động bất thiện qua khẩu: nói dối, nói lời đâm thọc, nói lời thô ác, nói lời vô ích. Nói đến sát sinh thì đây là giết hại có chủ ý bất kỳ chúng sinh nào, kể cả côn trùng. Ngoài ra, sai khiến người khác giết hại cũng nằm trong loại bất thiện nghiệp này. Như vậy thì Phật tử có nên ăn chay hay không? Đức Phật không dạy mọi người kiêng thịt. Các tu sĩ phải thọ nhận bất kỳ thực phẩm nào do phật tử dâng cúng. Đức Phật giải thích cho các tỳ kheo rằng họ có thể ăn thịt, trừ phi họ nhìn thấy, nghe thấy hoặc nghi ngờ rằng một con vật bị giết dành cho họ. Chúng ta đọc trong *Tạng Luật* (Phần Bốn IV, Đại Phẩm VI, Về Thuốc, 237) kể về tướng quân Siha, người đã chứng đắc

ngay sau khi nghe Phật thuyết. Ông ta đã cúng dường trai tăng trong đó có thịt lên Đức Phật và tăng đoàn. Niganthas, kẻ theo giáo lý khác (ngoại đạo) thì cảm thấy tội lỗi khi cúng dường thịt. Trong bài kinh chúng ta thấy, sau bữa trai tăng Đức Phật đã giải thích cho các tỳ kheo như sau:

*“Này các tỳ kheo, không nên thọ dụng thịt của con vật bị giết có chủ đích cho mình. Ai sử dụng thịt này là phạm giới tác ác (dukkhata). Ta cho phép các vị, này các tỳ kheo, cá và thịt là tịnh khiết trong ba khía cạnh (tam tịnh nhục): nếu các vị không nhìn thấy, nghe thấy, nghi ngờ con vật (bị giết có chủ đích cho một tu sĩ).”*

Câu trả lời này có thể không làm hài lòng tất cả mọi người. Người ta có thể băn khoăn liệu mình có gián tiếp thúc đẩy việc giết mổ động vật bằng cách mua thịt. Sẽ tốt nếu không có giết mổ gì cả, không có bạo lực. Tuy nhiên, thế giới này không phải là một thế giới viễn tưởng. Động vật bị giết mổ và thịt được bán ra. Nếu một người mua thịt đã giết mổ rồi về ăn thì không thực hiện một hành vi bạo lực nào. Trong khi một người thực hiện hành vi giết chóc thì có tâm bất thiện bắt nguồn từ sân; giết chóc là một hành động bạo lực. Trong khi ăn thịt, người ta có thể khởi tâm tham hay sân đối với món thịt đó, nhưng không có hành vi bạo lực đối với một chúng sinh.

Giữ giới thuộc về thiện pháp tri giới. Khi một người thọ giới, người ấy có quyết tâm rèn mình không làm điều bất thiện. Có giới cho tỳ kheo, sa di, tu nữ và cũng có giới cho cư sĩ. Hiện nay ni đoàn không tồn tại nữa nhưng chúng ta vẫn thấy ở một số nước theo Phật giáo có những phụ nữ xuất gia và sống cuộc sống của một tu nữ. Như chúng ta thấy, các vị tỳ kheo có nghĩa vụ chấp hành rất nhiều quy định của giới luật. Còn cư sĩ thì giữ năm giới, trong một số dịp đặc biệt họ có thể giữ bát quan trai giới (tám giới). Giới không được diễn

đạt dưới hình thức rắn đẽ, cấm đoán mọi người không được làm điều bất thiện, mà đó là những điều học có thể vâng giữ nhằm mục đích giảm đi bất thiện pháp.

Cư sĩ có thể thọ ngũ giới làm nền tảng cho thiện pháp tri giới. Khi một người thọ giới, có sự quyết tâm rắn mình không theo bất thiện pháp như: sát sinh, trộm cắp, tà dâm, nói dối và dùng chất say, trong đó có uống rượu. Khi ai đó ở trong tình huống có thể dẫn đến hành động bất thiện qua thân và khẩu nhưng họ đã tiết chế điều đó với tâm thiện thì đó là tri giới.

Tránh nói lời đâm thọc, nói lời nói thô ác và nói chuyện phiếm không thuộc năm giới cư sĩ. Tuy nhiên tiết chế được là thiện nghiệp. Chúng ta có thể ở trong tình huống bị thúc đẩy nói lời thô ác, nhưng khi tiết chế được điều đó với tâm thiện thì là tri giới. Khi người khác mắng mình, chúng ta có thể tránh việc cãi lại. Tuy nhiên, nếu chúng ta giữ im lặng với sân hận thì không phải là giữ giới. Chúng ta phải xem xét tâm để biết liệu có hành vi giữ giới hay không. Rất khó tránh khỏi nói lời vô ích hay chuyện phiếm. Hầu hết thời gian chúng ta tham gia vào các câu chuyện phiếm về các đối tượng dễ chịu, chẳng hạn như các món ăn ngon, thời tiết đẹp hoặc những chuyến du lịch. Chúng ta có thể nghĩ rằng những cuộc đối thoại như vậy là tốt vì không làm hại người khác. Thông qua Giáo lý Đức Phật, chúng ta học để tìm hiểu tâm nào thúc đẩy những câu chuyện như vậy. Chúng ta có thể thấy rằng hầu như mình chỉ nói với sự dính mắc về các đối tượng dễ chịu, và như vậy sẽ ngày càng tích lũy thêm dính mắc. Chúng ta không phải tránh các cuộc trò chuyện như vậy, nhưng biết được bản chất của tâm thúc đẩy lời nói của mình là điều rất lợi ích. Khi có duyên cho tâm thiện, chúng ta có thể nói chuyện về các chủ đề thú vị với từ ái và sự quan tâm đến người khác. Chỉ có những người đã giác

ngộ hoàn toàn mới không còn nhân duyên cho việc nói lời vô ích. Vị ấy đã tận diệt tất cả các loại bất thiện pháp, kể cả bất thiện pháp ở mức độ vi tế.

Hành ác thông qua thân hoặc khẩu vì lợi ích sinh nhai của mình là tà mạng. Khi một người tránh hành ác vì kế sinh nhai thì được gọi là chánh mạng. Ví dụ, người ta có thể bị thúc đẩy, bị cám dỗ dẫn đến nói dối để trục lợi nhiều hơn trong làm ăn, kinh doanh. Nếu không dùng lời nói theo cách đó thì đã có chánh mạng.

Thật khó có thể giữ giới trọn vẹn trong mọi hoàn cảnh. Nếu một người có lòng tin vào lợi ích của thiện pháp thì dần dần có thể rèn mình trong việc giữ giới. Thông thường người ta có thể không muốn diệt côn trùng, nhưng khi ngôi nhà họ có đầy bọ chét thì dễ bị thúc đẩy đến việc tiêu diệt chúng. Giết chóc đôi khi có vẻ là cách nhanh chóng và dễ dàng giải quyết vấn đề. Người ta cần nỗ lực nhiều hơn để tránh sát sinh, nhưng khi có niềm tin vào thiện pháp, người ta sẽ tìm cách khác để giải quyết vấn đề của mình và tránh sát sinh. Tuy nhiên, chỉ những vị đã đạt được giác ngộ mới không bao giờ phạm ngũ giới, dù sức khỏe hay cuộc sống của họ có bị tổn hại. Phát triển hiểu biết về các thực tại của đời sống dẫn đến việc giữ giới một cách trọn vẹn.

Bày tỏ lòng kính trọng đối với những người đáng được tôn kính thuộc về giữ giới. Ở các nước Phật giáo, có truyền thống kính trọng cha mẹ, thầy giáo, người già, các chư tăng và sadi. Khi đó, ta có cơ hội để biểu lộ sự trân quý của mình đối với phẩm hạnh, trí tuệ, sự dẫn dắt và hỗ trợ của họ. Chúng ta thấy các cư sĩ bày tỏ sự tôn kính với các chư tăng bằng cách chấp tay và cúi đầu, hoặc đánh lễ năm vóc sát đất. Với người không sống trong một nước Phật giáo có thể tự hỏi tại sao người ta lại bày tỏ lòng tôn kính các nhà sư theo cách hạ mình như vậy. Các nhà sư đã rời bỏ cuộc sống trần

tục để sống đời sống phạm hạnh, xả ly. Ngay cả khi họ không hoàn hảo đi chăng nữa, họ vẫn có thể nhắc nhở chúng ta về những bậc đã đạt đến sự hoàn hảo, tức là sự giác ngộ hoàn toàn. Ở các nước Phật giáo, người ta có thể nhìn thấy ai đó lễ lạy trước một bức tượng Phật. Đó không phải là một hình thức thờ cúng thần linh hay cầu khẩn Đức Phật. Người ta không thể cầu khẩn Đức Phật vì Ngài không ở cảnh trời hay bất kỳ cảnh giới nào trong tam giới. Ngài đã tịch diệt hoàn toàn và không còn tái sinh trở lại. Người ta có thể nhớ đến ân đức Phật, đến trí tuệ, lòng từ bi và sự thanh cao của Ngài, và bày tỏ lòng tôn kính đối với những phẩm hạnh cao thượng đó bằng cử chỉ và lời nói. Cách biểu lộ sự tôn kính như thế nào phụ thuộc vào căn tính của mỗi người. Có người cung kính một ai đó với động cơ ích kỷ, chẳng hạn như mong muốn một đặc ân nào đó, nhưng khi ấy, tâm là bất thiện. Khi ai đó bày tỏ sự tôn trọng hay lịch thiệp với lòng chân thành thì đó là tâm thiện. Tại khoảnh khắc ấy không có dính mắc hay kiêu mạn.

Một cách khác cũng là thiện nghiệp thuộc về tri giới là giúp người khác bằng lời nói và hành động. Để biết liệu có thiện hay không thì chúng ta phải xem xét cái tâm thúc đẩy sự giúp đỡ. Người ta có thể giúp đỡ một người nào đó với động cơ ích kỷ hoặc với sự miễn cưỡng, và đó không phải là nghiệp thiện. Giúp với lòng vị tha là giữ giới. Tại thời điểm đó có sự xả ly. Chúng ta có xu hướng lừa dối và dính mắc với sự thoải mái của mình, nhưng để giúp một người nào đó, chúng ta có thể phải từ bỏ sự thoải mái ấy và nỗ lực cho điều thiện. Khi tâm thiện phát sinh, chúng ta nghĩ đến lợi ích của người khác. Ngoài ra, việc lắng nghe, chú ý quan tâm đến người khác khi họ chia sẻ các vấn đề cũng là cách giúp đỡ họ.

Kinh điển Phật giáo có kể về những câu chuyện tiên thân của Đức Phật, trong đó có rất nhiều hướng dẫn thiết thực để

có một cuộc sống thiện trí và nhân từ trong quan hệ xã hội của con người. Có những chỉ dẫn cho các vị vua để trị vì với công bằng và nhân từ, những chỉ dẫn ấy có thể được áp dụng cho tất cả các dịch vụ công ngày nay. Chúng ta đọc trong kinh “*Kutadanta*” (Trường Bộ Kinh, số 5) kể rằng Đức Phật đã kể với Bà la môn Kūtadanta về một vị vua muốn chủ trì một lễ tế lớn, và xin tư vấn từ vị chủ tế của mình. Vị chủ tế đã khuyên vua làm một tế đàn trong đó không cần tới sự tổn hại các sinh linh. Ông nói với nhà vua rằng, thay vì trừng phạt những tên cướp ở nước mình, nhà vua có thể cải thiện tình hình kinh tế, là cách có thể đem lại hiệu quả hơn trong việc giảm bớt tội phạm. Vua nên cung cấp hạt giống cho nông dân, cấp vốn cho thương nhân, cấp tiền lương và lương thực cho những người phục vụ trong triều đình. Như thế thì ách nạn sẽ được giải quyết và loạn lạc được chấm dứt. Vua nghe theo lời khuyên của chủ tế và thực hiện công cuộc đại bố thí cho người dân. Đức Phật giải thích cho Kūtadanta rằng tế đàn không nhất thiết phải là sự bố thí của cái vật chất, mà có thể thiên về tinh thần, cụ thể là có đức tin trong sạch nơi Phật, Pháp và “Tăng” - cộng đồng các môn đệ giác ngộ - cũng như phát triển tâm trí, bao gồm cả sự phát triển trí tuệ dẫn đến giác ngộ hoàn toàn.

“*Kinh Sigālovāda*” (Trường Bộ Kinh, số 31) gồm có các quy tắc đạo đức xã hội dành cho cư sĩ. Đức Phật giải thích cho Sigala rằng cần phải có tình yêu thương và thiện chí trong quan hệ giữa cha mẹ và con cái, thầy và trò, vợ và chồng, chủ và tớ, cư sĩ và những vị đã xuất gia. Đức Phật đã cảnh báo Sigala về tất cả hậu quả của tà nghiệp và sự nguy hại khi giao du với bạn xấu. Một người bạn xấu có thể chiếm đoạt tài sản của bạn mình, dãi bôi và nịnh bợ. Trong khi đó, một người bạn tốt cho lời khuyên đúng, đồng cảm và không từ bỏ bạn mình trong khó khăn, họ thậm chí còn sẵn sàng hy sinh mạng sống bản thân cho bạn hữu. Một người bạn tốt luôn vì lợi ích

tinh thần của bạn mình. Chúng ta đọc:

*Bạn kiềm chế điều ác,  
Bạn khuyến khích điều tốt,  
Bạn nói điều chưa biết,  
Bạn chỉ tới cảnh trời.*

Những nguyên lý của Phật giáo về thiện chí và vị tha có thể áp dụng được trong thế giới ngày nay ở mỗi cộng đồng, từ cấp quốc gia cho đến quốc tế, kể cả trong hợp tác phát triển. Người ta có thể áp dụng các nguyên lý này một cách hiệu quả nếu đồng thời phát triển hiểu biết về các tâm khác nhau khi chúng sinh khởi, các thiện tâm hay bất thiện tâm. Hiểu biết này sẽ tránh việc hiểu lầm, coi bất thiện là thiện. Rất cần thiết biết được các động cơ vị kỷ thúc đẩy hành động, lời nói của chúng ta, biết được các phiền não của mình. Nếu không thì việc làm và lời nói của chúng ta sẽ không chân thực.

Đối với cư sĩ thì khó có thể giữ giới trong mọi tình huống. Người ta có thể ở trong hoàn cảnh khó tiết chế bất thiện nghiệp, ví dụ như sát sinh. Người có tích lũy cho đời sống tu sỹ xuất gia để có thể giữ giới trọn vẹn hơn. Có giới cư sĩ và giới tỳ kheo. Giới tỳ kheo thì ở tầm cao hơn. Vị đó sống một cuộc sống hiền thiện và thiếu dục tri túc. Vị ấy từ bỏ cuộc sống thế gian để dành trọn cho việc học và thực hành Pháp, cũng như giảng dạy lại cho những người cư sĩ.

Chúng ta đọc trong *Bộ Phân Tích* (Vi Diệu Pháp, 12, *Phân Tích Định*) về cuộc sống của một vị tỳ kheo:

*Ở đây, một vị tỳ kheo sống trong phạm hạnh và hành trì giới bổn, cư xử đúng mực và sử dụng đồ khất thực phù hợp, thấy được sự nguy hại trong từng lỗi lầm nhỏ nhất, nghiêm trì giới luật, thu thúc lục căn, tiết độ trong ăn uống, trong canh đầu và canh cuối của đêm, thực hành tinh giác, tinh cần và thấu triệt, thực hành minh sát để phát triển tới các trạng thái giác ngộ.*



Mục tiêu của đời sống tu hành là loại bỏ cấu uế, phiền não thông qua phát triển trí tuệ, đạt đến trạng thái giác ngộ hoàn toàn. Các tỳ kheo có nghĩa vụ nghiêm trì hai trăm hai mươi bảy giới. Các giới này thuộc Tạng Luật, Giới luật dành cho tỳ kheo. Chúng ta đọc thấy rằng mỗi khi một tỳ kheo không hành xử xứng đáng với cuộc đời phạm hạnh thì Đức Phật lại chế ra một giới để giúp vị ấy. Giới Luật không nên tách rời với phát triển tâm trí, đặc biệt là sự phát triển trí tuệ về các hiện tượng danh và sắc trong cuộc sống. Nếu không sẽ chỉ có sự giữ giới mang tính hình thức mà không có sự thanh lọc tâm. Làm thế nào người ta có thể “nhìn thấy sự nguy hại trong những lỗi lầm nhỏ” nếu không có hiểu biết đúng về các thực tại trong cuộc sống của mình, trong đó có cả các loại tâm khác nhau sinh khởi?

Nhiệm vụ của một vị tỳ kheo là phát triển hiểu biết về Giáo Pháp và giảng giải Pháp cho những người khác. Nhiệm vụ của vị ấy còn là giữ gìn Giáo pháp của Đức Phật. Công việc xã hội không phải là nhiệm vụ của một vị tỳ kheo mà là của cư sĩ. Quy định Giới Luật có từ thời Đức Phật khoảng hai ngàn năm trăm năm trước vẫn còn hiệu lực tới ngày nay. Một thời gian ngắn sau khi Đức Phật nhập diệt, đại hội đồng tập kết kinh điển đầu tiên được tổ chức tại thành Vương Xá dưới sự chỉ đạo của một bậc Đại đệ tử của Đức Phật là ngài Đại Ca Diếp (Mahā-Kassapa). Chúng ta đọc trong cuốn chú giải cho *Tiểu Tụng* và *Kinh Tập* (cuốn Paramatthajotika) rằng có năm trăm vị tỳ kheo hoàn toàn giác ngộ (A-la-hán) đã thuật lại toàn bộ các bài kinh trong Giáo lý của Đức Phật. Chúng ta đọc thấy rằng khi ngài Mahā-Kassapa hỏi họ là sẽ tụng lại phần nào trước, các vị

A-la-hán đã trả lời:

*“Giới Luật chính là sự sống của Giáo Pháp; chừng nào Giới Luật còn thì Giáo Pháp còn, vì vậy hãy để chúng tôi thuật lại Giới Luật trước.”*

Một vị tỳ kheo cần rèn luyện mình về thiếu dục. Vị ấy được phép sử dụng tứ vật dụng như: y áo, đồ khát thực, cốc liêu và thuốc men, nhưng các vật dụng này không phải là tài sản cá nhân của họ mà thuộc về Tăng đoàn. Vị ấy phụ thuộc vào các cư sĩ để nhận những vật dụng cần thiết này và nên hài lòng với bất cứ thứ gì nhận được. Tứ vật dụng là đời sống của tu sĩ và vị ấy cần tu tập trong sự thanh tịnh của đời sống.

Tim hiểu thêm về Giới luật tỳ kheo là quan trọng đối với các cư sĩ. Tu sĩ và cư sĩ có lối sống khác nhau, nhưng cư sĩ có thể được lợi lạc từ việc nghiên cứu Giới luật và áp dụng một số quy tắc trong hoàn cảnh riêng của mình trong cuộc sống hàng ngày. Các quy tắc này cũng có thể giúp các cư sĩ “nhìn thấy nguy hại trong những lỗi lầm nhỏ”, rà soát tâm mình, với tư cách là một cư sĩ, khi ở trong hoàn cảnh tương tự của chư tăng. Cả tu sĩ và cư sĩ đều có thể trì giới trên thân, khẩu, ý. Ví dụ, chúng ta đọc trong *Tạng Luật* (Phân tích Giới bốn II, Ứng đối trị, phân *Thảo mộc*, điều học thứ sáu [383]) thấy rằng một số vị tăng đã chiếm những nơi ngủ tốt nhất vốn được dành cho những vị trưởng lão. Đức Phật đã chế một điều luật, quy định rằng đó là một hành vi phạm giới. Sự việc như vậy cũng có thể nhắc nhở một cư sĩ không nên giành vị trí tốt nhất cho mình trong một căn phòng, trong xe buýt hay xe lửa. Người ta có thể nghĩ rằng mình có quyền ở nơi tốt nhất, nhưng đây là ngã mạn. Có thể thấy được rằng tại thời điểm đó, không có từ bi mà là tâm bất thiện. Khi đọc trong *Tạng Luật* nói về cuộc sống hàng ngày của các nhà sư và về những tình huống mà vị ấy bị cám dỗ lơ là giới luật, chúng ta được nhắc nhở về những phiền não của mình, điều

này có thể giúp chúng ta nhận ra lỗi lầm và những thói xấu bất rể sâu dày của chính mình.

Các vị tỳ kheo cần nhớ rằng tứ vật dụng như y áo, thực phẩm, chỗ ở và thuốc men được sử dụng để có thể duy trì sức khỏe và cống hiến đời mình cho nhiệm vụ phát triển hiểu biết về các thực tại. Vị ấy không nên gợi ý cư sĩ dâng loại thực phẩm mà mình thích, và không nên thọ dụng trong sự dính mắc vào vật dụng bằng cách tích trữ thực phẩm hoặc y áo. Vị ấy không nên cố gắng để có được tứ vật dụng bằng các cách không đúng đắn, chẳng hạn như giả vờ có tiến bộ hơn trong phát triển trí tuệ so với thực tế của vị ấy. Vị ấy có thể có hành vi đạo đức giả như từ chối vật cúng dường để các cư sĩ tin rằng mình là một người thiếu dục tri túc, rồi sau đó thì cúng dường cho vị ấy nhiều thứ hơn. Các vị này có thể cố gây ấn tượng với người khác bằng phong thái của mình. Chúng ta đọc trong *Thanh Tịnh Đạo* (Chương I, số 70) như sau:

*Ở đây, một người có ác dục, nạn nhân của tham ái, khát khao được ngưỡng mộ tán thán, tự nhủ: “Mọi người sẽ ngưỡng mộ mình” nên làm bộ tịch khi đi, làm bộ tịch khi nằm; vị ấy bước đi có nghiên cứu, đứng có nghiên cứu, ngồi có nghiên cứu, nằm có nghiên cứu. Vị ấy bước đi làm bộ như rất dăm chiêu, khi đứng, ngồi, nằm dường như rất tập trung quán tưởng. Vị ấy là người toạ thiên chốn đông người.”*

*Thanh Tịnh Đạo* giải thích rằng ham muốn tứ vật dụng có thể thúc đẩy lời nói với tâm bất thiện. Chúng ta đọc (Chương I, số 72) về các loại lời nói bất thiện:

*Nói tăng bốc là cách nói lấy lòng mọi người được lặp đi lặp lại mà không quan tâm đến liệu có đúng với sự thật và Pháp. Tăng bốc là nói một cách hạ mình, luôn luôn duy trì một thái độ tự ti, thấp kém. Cháo đồ sượng thì cũng tương tự cháo đồ, chẳng là do khi nấu, một số hạt chưa chín, số còn lại thì chín, cũng như vậy,*

*kẻ mà trong lời nói chỉ có vài điều đúng sự thật, những điều còn lại thì sai sự thật, được coi như “cháo đổ”; pháp của anh ta được gọi là “cháo đổ sượng”.*

Không chỉ các nhà sư mà cư sĩ cũng có thể không thành thật trong cách cư xử và lời nói của mình để có được thứ mong muốn. Chúng ta nên kiểm tra xem lời nói của mình có là “cháo đổ sượng” không. Có thể chúng ta nói những điều đúng một chút và sai một chút. Chúng ta có thể tin rằng không có hại gì trong “cháo đổ sượng”, nhưng tại thời điểm đó chúng ta tích lũy xu hướng nói dối.

Một vị tỳ kheo cần nhắc nhở mình trong vấn đề liên quan đến tứ vật dụng. Vị ấy nên thọ dụng chúng mà không tham lam và chân chánh quán tưởng khi thọ dụng chúng. Chúng ta đọc trong *Thanh Tịnh Đạo* (Chương I, số 85) về việc thọ dụng đồ khất thực như sau:

*Chân chánh quán tưởng, vị tỳ kheo thọ dụng món ăn khất thực, không phải để đùa vui, không phải để đắm mê, không phải để làm đẹp, không phải để béo tốt, mà chỉ để duy trì thân mạng, giúp đẩy lui sự khó chịu và để thực hành phạm hạnh.*

*Chân chánh giác sát, vị ấy thọ dụng món ăn khất thực, không phải để vui đùa, không phải để đắm mê, không phải để trang sức, không phải để tự làm đẹp, mà chỉ để thân này được sống lâu, được bảo dưỡng, để khỏi bị già yò, để hỗ trợ phạm hạnh.*

Thực phẩm thường là một đối tượng của tham và cũng có thể là một đối tượng của sân. Nếu một người chân chánh quán tưởng khi sử dụng chúng thì có tâm thiện. Thích thưởng thức món ngon cũng là điều tự nhiên, nhưng nếu ta nhớ rằng thực phẩm giống như một loại thuốc cho cơ thể, thì ít có khuynh hướng ăn quá nhiều - nguyên nhân của sự lười biếng. Nhiệm vụ của chư tăng là chân chánh quán tưởng khi thọ dụng tứ vật dụng, còn đối với cư sĩ thì có thể có duyên cho việc chân

chánh quán tướng về những thứ mình sử dụng trong cuộc sống hàng ngày.

Các vị tỳ kheo cũng không nên tự do thoải mái ngủ nghỉ, giao du với mọi người hay nói chuyện phiếm, chuyện vô ích. Chúng ta đọc trong *Tăng Chi Bộ kinh* (Chương Mười Pháp, Phẩm Song Đôi, IX, *Những Đề Tài Câu Chuyện*) khi Đức Phật đang ngụ ở gần thành Xá vệ (Sāvattthi) tại Kỳ viên Tịnh xá (Jetavana), một số vị tỳ kheo ham nói chuyện phiếm, cụ thể là nói chuyện về vua chúa, trộm cướp, tướng lĩnh, thực phẩm, bà con, làng xóm và các chủ đề vô ích khác. Đức Phật hỏi họ đang nói chuyện gì và sau đó Ngài nói rằng những chuyện phiếm, chuyện vô ích như vậy là không phù hợp với họ. Ngài chỉ ra rằng, có mười chủ đề đàm luận mà các vị tỳ kheo nên tham gia vào như:

*Nói về thiếu dục (muốn ít), về tri túc (biết đủ), ẩn dật, cô độc, nỗ lực tinh cần, đạo đức, định tâm, trí tuệ, giải thoát, giải thoát tri kiến.*

Điều này có cũng có lợi cho cư sĩ trong việc thấy được loại tâm nào thúc đẩy việc chuyện trò. Mặc dù người ta chưa thể thay đổi thói quen nhưng biết được loại tâm nào thúc đẩy lời nói và hành động của mình là điều rất có ích.

Các vị tỳ kheo cần phải giữ thanh tịnh trong mọi hành động và lời nói. Có bốn loại thanh tịnh thuộc giới tỳ kheo: hành trì giới luật, thu thúc lục căn, nuôi mạng chân chánh, sử dụng đúng đắn tứ vật dụng. Liên quan đến việc “thu thúc lục căn”, chúng ta đọc thấy trong *Trung Bộ Kinh* (Kinh Tiểu Du Dấu Chân Voi, số 27) như sau:

*Khi mắt thấy sắc, Khi tai nghe tiếng... mũi ngửi hương... lưỡi nếm vị... thân cảm xúc... ý nhận thức các pháp, vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì khiến ý căn không được chế ngự, khiến tham ái ưu bi và các ác*

*bất thiện pháp khởi lên, vị ấy tự chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì ý căn, thực hành sự hộ trì ý căn. Vị ấy thành tựu Thánh hộ trì các căn này, cảm giác lạc thọ thuộc nội tâm, không vẫn đục.*

Khi có sự hiểu biết về đối tượng thị giác, âm thanh và các thực tại khác như chúng là, là vô thường và vô ngã, người ta sẽ bớt bị chúng mê hoặc. Chúng ta phải hiểu các từ “quán sát” và “chế ngự” theo nghĩa này. Chính là bởi sự hiểu biết, trí tuệ, mà có sự “thu thúc lục căn”.

Như chúng ta đọc trong *Kinh Pháp Cú* (câu 183), Đức Phật đã dạy về tránh điều ác, phát triển thiện pháp và thanh lọc tâm ý. Thông qua phát triển tâm trí, có thể thanh lọc tâm ý, loại bỏ những gì là bất tịnh, bất thiện. Phát triển tâm trí là loại thứ ba trong ba phân loại thiện pháp. Để phát triển tâm trí thì chánh kiến hay trí tuệ là cần thiết, trong khi hình thái thiện pháp đầu tiên là bố thí và hình thái thứ hai là trì giới có thể thực hiện mà không có chánh kiến. Người ta có thể thực hiện những hành động bố thí, tránh điều ác hay giúp đỡ người khác vì đó là bản tính của họ, mặc dù không có hiểu biết về tâm mình. Khi có hiểu biết đúng về các tâm sinh khởi thì có sự phát triển thiện pháp nhiều hơn. Thông qua sự phát triển hiểu biết về các tâm của mình, người ta sẽ phát hiện ra tất cả điểm yếu của mình, ngay cả những lỗi nhỏ, và điều này có nghĩa là có ít ảo tưởng về bản thân hơn. Rất lợi lạc khi khám phá ra rằng bất cứ khi nào không hành thiện thì những hành động, lời nói và suy nghĩ là bất thiện.

Chúng ta đọc trong *Tăng Chi Bộ Kinh* (Chương Hai Pháp, *Phẩm Tranh Luận*, §7) về làm ác và bỏ qua làm thiện. Chúng ta đọc thấy rằng Bà-la-môn Jānussoṇi hỏi Đức Phật tại sao một số chúng sinh tái sanh trong địa ngục. Đức Phật giải thích rằng đó là do làm ác và không làm thiện. Ngài nói:

*Ở đây, này Bà-la-môn, có người thân làm ác, thân không làm*

*thiện, miệng nói ác, miệng không nói thiện, ý nghĩ ác, ý không nghĩ thiện. Như vậy, này Bà-la-môn, do làm và do không làm như vậy, ở đây một số chúng sanh sau khi thân hoại mạng chung, được sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục.*

Chúng ta đọc thấy rằng Đức Phật sau đó thuyết rằng, do thực hành thiện nghiệp và tránh bất thiện nghiệp mà chúng sinh được tái sinh ở cảnh trời. Bài kinh là một lời nhắc nhở không bỏ qua thiện pháp. Bỏ qua thiện pháp sẽ tạo duyên cho sự hối tiếc và lo lắng sau này. Khi thiện pháp được thực hiện với mục đích tiêu trừ phiền não, sẽ có nhiều động lực để tránh bất thiện pháp, phát triển thiện pháp và thanh lọc tâm ý. Khi phát triển hiểu biết hơn về tâm và các tâm sở đồng sinh thì niềm tin vào lợi ích của thiện pháp sẽ tăng lên. Khi trực nhận được sự thật về vô ngã, người ta sẽ thấy rõ ràng rằng tâm thiện phát sinh do duyên riêng của chúng, rằng không có con người hoặc tự ngã nào làm điều đó. Nhờ đó mà thiện pháp sẽ trong sạch hơn, việc giữ giới sẽ trở nên bền vững hơn. Tuy nhiên, hiểu biết về sự thật vô ngã là kết quả của một sự phát triển dần dần, nó không thể có được trong thời gian ngắn. Đó là sự phát triển trí tuệ trực nhận được các hiện tượng danh và sắc của đời sống. Đây là hình thái thiện nghiệp thuộc về phát triển tâm trí.

Ích kỷ, ghen tị, keo kiệt, giận dữ, kiêu mạn và các phiền não khác làm rối loạn xã hội. Những phiền não ấy thúc đẩy chúng ta nói lời sai trái và hành động sai trái. Làm như vậy, chúng ta hại cả chính mình và những người khác. Nếu chúng ta rèn luyện bản thân sống theo các nguyên tắc của từ ái, bi mẫn, khoan dung và hiền dụ như Đức Phật đã dạy, thì sẽ đem lại lợi ích cho bản thân và xã hội. Tại thời điểm thực hành thiện pháp, tâm thanh tịnh, không phiền não; không có tham, sân và si. Chúng ta đọc trong *Kinh Pháp Cú* (câu 3-5):

*“Hấn chửi tôi, hấn đánh tôi, hấn đánh bại tôi, hấn cướp tài sản*

*của tôi*”, sự thù hận của những kẻ nuôi dưỡng suy nghĩ như vậy không dịu đi. “*Hấn chửi tôi, hấn đánh tôi, hấn đánh bại tôi, hấn cướp tài sản của tôi*”, sự thù hận của những người không nuôi dưỡng suy nghĩ như vậy được dịu dần. Hận thù không bao giờ chấm dứt bởi lòng thù hận trong thế giới này; chỉ có tình yêu thương mới có thể chấm dứt điều đó. Đây là một nguyên tắc cổ xưa.

Chúng ta không thể sống đúng theo nguyên tắc như vậy trừ phi có sự phát triển trí tuệ dẫn đến chấm dứt phiền não. Tuy nhiên, chúng ta có thể bắt đầu áp dụng thực hành những thiện pháp mà mình có khả năng thực hiện được vào lúc này. Tất cả các loại thiện pháp thuộc bố thí, trì giới và phát triển tâm trí đều vì lợi ích cho bản thân chúng ta và đồng loại.





## Phát triển tâm trí và thiền

Phát triển tâm trí (bhavana) là loại thứ ba trong phân loại ba thiện pháp. Phát triển tâm trí bao gồm phát triển an tịnh (samatha, còn gọi là thiền chỉ) và phát triển tuệ minh sát (vipassanā, còn gọi là thiền quán). Loại thứ nhất trong phân loại ba thiện pháp là bố thí cùng loại thứ hai là trì giới có thể thực hiện mà không có hiểu biết về các tâm sinh khởi là thiện hay bất thiện. Tuy nhiên, đối với phát triển tâm trí thì hiểu biết là thiết yếu. Chúng ta sẽ thấy hiểu biết sinh khởi trong thực hành phát triển tâm trí cũng có nhiều mức độ khác nhau.

Việc nghiên cứu và chia sẻ Phật Pháp với những người khác đều thuộc về thiện pháp phát triển tâm trí. Khi nghe thuyết Pháp và đọc kinh sách, ta học để biết được những gì là thiện và những gì là bất thiện, ta học về nghiệp và quả của nghiệp, cũng như về cách phát triển thiện pháp. Ta học rằng các thực tại là vô thường (anicca), khổ (dukkha), và vô ngã (anattā). Để phát triển hiểu biết về Pháp, người ta không chỉ nên lắng nghe, mà còn phải suy xét kỹ lưỡng những gì được nghe và kiểm chứng ý nghĩa của nó. Thuyết Pháp cho người khác thuộc về phát triển tâm trí. Cả người nói và người nghe đều lợi lạc bởi vì họ có thể được nhắc nhở về sự cần thiết phải thực chứng sự thật của Pháp trong cuộc sống của mình. Hiểu biết có được thông qua nghiên cứu Giáo lý là nền móng cho samatha và vipassana, cả hai hình thái này đều thuộc về phát triển tâm trí.

Hai loại phát triển tâm trí samatha và vipassanā mỗi loại

có một mục đích và cách phát triển khác nhau. Đối với cả hai loại, chánh kiến (hiểu biết đúng) về mục đích và con đường phát triển là không thể thiếu. Ở samatha, người ta phát triển an tịnh bằng cách tập trung vào một đề mục thiền để tạm thời thoát khỏi những kinh nghiệm qua ngũ quan và dính mắc với chúng. Vipassana là phát triển hiểu biết trực tiếp về tất cả các thực tại xảy ra trong cuộc sống hàng ngày. Mục tiêu của thiền minh sát là loại bỏ tà kiến và các phiền não khác. Trí tuệ hay tuệ giác không phải là cái hiểu lý thuyết về các hiện tượng danh và sắc, mà là kinh nghiệm trực tiếp về đặc tính của các thực tại.

Có rất nhiều hiểu lầm liên quan đến từ “thiền”. Một số người muốn ngồi thiền nhưng không hiểu thiền là gì, đối tượng và mục đích của thiền là gì. Thiền được xem là sự trốn tránh, là cách thoát khỏi những vấn đề của cuộc sống hàng ngày. Ai đó tin rằng khi một người ngồi ở một nơi yên tĩnh và tập trung vào một đối tượng thì có thể trở nên thư giãn và không còn lo lắng gì. Thư giãn là thứ đáng mong muốn nhưng không phải là mục tiêu của phát triển tâm trí.

Samatha là phát triển an tịnh. Cần phải có hiểu biết đúng về an tịnh. An tịnh thực sự phải là thiện, ly bất thiện pháp. Như tôi đã giải thích ở phần trước, tâm bất thiện có ba nhân: tham, sân và si. Ba nhân này có nhiều mức độ, từ thô tháo đến vi tế. Tâm thiện thì có các nhân thiện là vô tham, vô sân và có thể có vô si (trí tuệ). Để có cái hiểu đúng về các tâm của mình, ta cần phải tìm hiểu chúng trong cuộc sống hàng ngày, nếu không sẽ dễ bị nhầm lẫn, coi bất thiện là thiện. Người ta thường tin rằng nếu không có sân hận hay bực bội, thì có nghĩa là có an tịnh. Tuy nhiên, cần biết rằng không phải cứ không có sân hận là có tâm thiện. Có thể có sự dính mắc vi tế đối với sự định tĩnh đó và do vậy, đã có tâm bất thiện, bất thiện không phải là an tịnh. An tịnh là một trong những tâm

sở tịnh hảo đi kèm với mỗi tâm thiện. Ví dụ, khi có bố thí hay trì giới thì cũng có an tịnh. Vào khoảnh khắc đó không có tham, sân hay si, tâm hoàn toàn thanh tịnh. Tuy nhiên, các khoảnh khắc tâm thiện là rất hiếm, nên ngay sau khi chúng diệt đi thì các tâm bất thiện sinh khởi. Do các khoảnh khắc an tịnh với tâm thiện rất ít sinh khởi, nên đặc tính của an tịnh có thể không được nhận biết. Mục tiêu của samatha là phát triển an tịnh với một đề mục thiện. Chỉ khi có hiểu biết đúng về sự khác nhau giữa các khoảnh khắc tâm bất thiện và tâm thiện thì an tịnh mới có thể được phát triển.

Ngay từ trước thời Đức Phật, đã có những nhà thông thái thấy được hiểm họa của các đối tượng ngũ dục và sự dính mắc đối với chúng. Họ đã có khả năng phát triển an tịnh ở tầm cao, thậm chí là ở mức nhập định an chỉ [tiếng Pāli là jhāna]. Nhập định không phải là trạng thái xuất thần như người ta vẫn lầm tưởng. Tại các khoảnh khắc nhập định, chỉ có đề mục thiện được kinh nghiệm, còn kinh nghiệm qua ngũ quan như cái thấy hay cái nghe thì không xảy ra. Tâm ở trạng thái nhập định thuộc về một cảnh giới tâm cao hơn tâm dục giới (là các tâm trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta kinh nghiệm các đối tượng ngũ quan). Tại các khoảnh khắc an chỉ định thì có an tịnh ở mức độ cao, không có mê đắm các đối tượng ngũ dục, và các phiền não tạm thời bị đè nén. Có nhiều tầng định khác nhau, và ở mỗi tầng định tiếp theo thì có an tịnh ở mức cao hơn. Tuy nhiên, với các tầng định thì phiền não không thể được tận diệt. Sau khi các khoảnh khắc an chỉ định diệt đi thì cái thấy, cái nghe và các kinh nghiệm ngũ quan khác lại sinh khởi, và do đó các phiền não lại phát sinh trở lại. Ngay cả khi người ta chưa tích lũy xu hướng và kỹ năng phát triển an tịnh ở tầm cao đi nữa, thì có được chút kiến thức về sự phát triển an tịnh cũng là lợi ích. Điều này giúp người ta loại bỏ hiểu biết sai lầm về thiền chỉ (samatha) và thiền minh sát (vipassana) và thấy được sự

khác nhau về hai loại thiền này.

Đối với thiền chỉ, điều cần thiết là phải hiểu biết thuần thực về đặc tính của sự an tịnh và về cách thức phát triển an tịnh với đề mục thiền thích hợp. *Thanh Tịnh Đạo* (Chương IV-XII) mô tả 40 đề mục thiền tạo duyên cho an tịnh. Trong số các đề mục thiền có các biến xứ (kasinas), niệm ân đức Phật, Pháp, Tăng, quán tử thi, niệm sự chết, niệm tâm Từ, niệm hơi thở. Bản thân đề mục thiền không nhất thiết mang lại an tịnh. Chỉ khi có hiểu biết đúng đắn về sự an tịnh và cách phát triển nó thì an tịnh mới có thể tăng trưởng. Hơn nữa, việc đề mục thiền nào phù hợp để phát triển an tịnh cho mỗi người lại phụ thuộc vào căn tánh của người ấy. Người ta thường cho rằng an tịnh được phát triển bằng cách tập trung. Tuy nhiên, chúng ta nên biết rằng có chánh định và tà định. Định là một tâm sở đi cùng với mỗi tâm. Như đã giải thích ở phần trước, mỗi khoảnh khắc chỉ có một tâm sinh khởi, và mỗi tâm sinh kèm với một số tâm sở, mỗi tâm sở thực hiện chức năng riêng của chúng trong khi hỗ trợ tâm trong việc kinh nghiệm đối tượng. Mỗi tâm có thể kinh nghiệm một đối tượng, và tâm sở định hay nhất tâm có chức năng tập trung vào đối tượng. Chính vì vậy, sự tập trung (định) có thể là thiện, có thể là bất thiện hoặc không thiện cũng không bất thiện. Khi định sinh kèm tâm bất thiện, đó là tà định. Nếu ta cố tập trung thì thường có sự dính mắc với việc thực hành của mình, hoặc thường có sân vì mệt mỏi, và tại những khoảnh khắc đó thì không có sự an tịnh.

Nếu có hiểu biết đúng về an tịnh và về phương pháp phát triển an tịnh thì có chánh định mà không cần phải cố gắng tập trung.

Chính hiểu biết đúng đắn (chánh kiến) cần phải được nhấn mạnh, chứ không phải sự tập trung.

Niệm hơi thở thường được cho là một đề mục thiền dễ

dàng, tuy nhiên, hiểu như vậy là không đúng. Nó là một trong những đề mục phức tạp nhất. Nếu một người cố gắng tập trung vào hơi thở mà không có chánh kiến (hiểu biết đúng) về đề mục này thì sẽ có sự dính mắc chứ không có an tịnh. Hơi thở là một sắc do tâm sinh. Nó thể hiện qua các đặc tính cứng, mềm, nóng hay lạnh, trùng. Những ai muốn phát triển đề mục này và có duyên tích lũy cho việc phát triển nó cần phải quan sát hơi thở ở nơi nó xúc chạm vào chóp mũi hay môi trên. Tuy nhiên, hơi thở rất vi tế nên rất khó có thể chánh niệm, nhận biết nó một cách rõ ràng. *Thanh Tịnh Đạo* (Chương VIII, 208) nói rằng:

*Trong khi các đề mục thiền khác ngày càng trở nên rõ ràng hơn ở giai đoạn cao hơn thì đề mục thiền này lại không như vậy: thực tế là khi một người phát triển nó, nó trở nên ngày càng vi tế ở giai đoạn cao hơn, và thậm chí đến một lúc nào đó nó sẽ không còn hiện hữu.*

Chúng ta tiếp tục đọc (Chương VIII, 211) như sau:

*Còn pháp niệm hơi thở này thì khó, thật khó tu tập, đó là một địa hạt mà chỉ có tâm của chư Phật, các bậc Duyên Giác và Thanh văn mới quen thuộc. Đó không phải là chuyện tâm thường, mà những người tâm thường cũng không thể tu tập được. Càng chú ý đến nó, thì càng trở nên an tịnh và tế vi hơn nữa.*

*Bởi thế mà ở đây cần có niệm và tuệ tăng thịnh.*

“Thanh văn” hay “Đệ tử Phật” chỉ những môn đệ [theo chú giải thì là các bậc Thánh] của Đức Phật, là những người đã tích lũy được trí tuệ thâm sâu và có được những phẩm hạnh cao thượng. Do vậy, đề mục này không phù hợp với tất cả mọi người.

Chúng ta bám víu vào hơi thở vì cuộc sống của chúng ta phụ thuộc vào nó. Hơi thở ngừng lại khi cuộc sống của chúng

ta kết thúc. Khi đề mục này được phát triển một cách đúng đắn, hành giả cần phải biết khi nào có sự dính mắc vào hơi thở hay sự tĩnh lặng; và cần biết khi nào có tâm bất thiện, và khi nào có tâm thiện. Nếu không thì không thể phát triển an tịnh với đề mục này. Rất khó để biết đặc tính của hơi thở, người ta có thể dễ dàng coi cái không phải là hơi thở là hơi thở. Theo dõi chuyển động phồng xẹp của bụng không phải là chánh niệm hơi thở. Một số người tập thở vì lợi ích thư giãn. Trong khi tập trung vào hơi thở, người ta không thể đồng thời suy nghĩ lo toan nên cảm thấy thoải mái hơn. Đây không phải là chánh niệm hơi thở, cái có mục đích là tạm thời ly tham. Chánh niệm hơi thở là việc cực kỳ khó khăn và nếu phát triển nó một cách sai lầm thì có tà định, không có sự phát triển thiện pháp. Để phát triển đề mục này, người ta phải sống một cuộc sống ẩn dật và cần hội tụ nhiều nhân duyên.

Liệu người ta có phải sống một cuộc sống ẩn dật để phát triển tất cả các đề mục thiền không? Có rất nhiều mức độ an tịnh. Nếu một người có căn tính và khả năng cho việc phát triển an tịnh ở tầm cao, thậm chí là đạt tới tứ thiền, sống ẩn dật là một trong những thuận duyên để đạt được điều đó. Tuy nhiên, theo *Thanh Tịnh Đạo*, chỉ rất ít người có thể đạt tứ thiền. Ngay khi một người không có xu hướng phát triển an tịnh ở tầm cao, vẫn có thể có nhân duyên cho những khoảnh khắc an tịnh trong cuộc sống hàng ngày. Một số đề mục thiền như phát triển tâm Từ, có thể là một duyên cho an tịnh trong cuộc sống. Một số người có cảm giác rằng, để phát triển được đề mục này, người ta phải ở một mình và tập trung vào những suy nghĩ từ bi. Sự phát triển tâm Từ không phải là vấn đề của tập trung mà là là vấn đề của chánh kiến, hiểu biết đúng. Tâm Từ có thể và cần được phát triển khi ở bên người khác. Cần phải hiểu rõ ràng khi nào có lòng vị tha và khi nào có lòng vị kỷ. Các khoảnh khắc của tâm Từ có thể bị tiếp nối bởi những khoảnh khắc của dính mắc. Hiểu biết

đúng về các tâm của mình là điều không thể thiếu trong phát triển đề mục này, cũng như đối với sự phát triển của các đề mục khác của thiền. *Thanh Tịnh Đạo* (Chương IX, 2) giải thích rằng để phát triển từ tâm, người ta nên suy xét sự nguy hại của ác ý và sự lợi lạc của kham nhẫn. Sách nói rằng, ta không thể từ bỏ mối nguy hại chưa nhận thấy, cũng như vươn tới điều lợi lạc chưa tỏ ngộ. Như vậy chúng ta một lần nữa thấy hiểu biết đúng được nhấn mạnh. Chúng ta có thể không thích một ai đó và thiếu kiên nhẫn về hành vi của họ. Khi chúng ta thấy những bất lợi của các suy nghĩ bất thiện thì có thể có duyên cho những suy nghĩ thiện thay vào đó. Người đó có thể đối xử với chúng ta một cách không thân thiện, nhưng chúng ta vẫn có thể coi họ như một người bạn. Tình bạn thật sự không phụ thuộc vào hành vi của người khác mà phụ thuộc vào tâm thiện. Khi thấy cô đơn do không có bạn bè bên cạnh, chúng ta nên tìm hiểu tâm của mình. Có từ đi kèm tâm không? Cách nhìn này có thể thay đổi quan điểm của chúng ta về mối quan hệ của mình với đồng loại và kết quả là thái độ của chúng ta có thể sẽ bớt ích kỷ hơn. Tâm Từ có thể được mở rộng đến bất kỳ ai, kể cả những người mà chúng ta không biết, người mà mình gặp trên đường. Chúng ta thường có xu hướng thiên vị, chúng chỉ muốn tốt với người mình thích, nhưng đó là một thái độ ích kỷ. Khi có tâm Từ thực sự thì cũng có sự công bằng, không thiên vị. Chúng ta có xu hướng nghi về người khác chủ yếu với tâm bất thiện, với tâm có nhân tham hoặc sân. Tuy nhiên, khi chúng ta biết được tâm Từ là gì thì sẽ có nhân duyên cho những suy nghĩ thiện thay vào đó, và vì vậy có an tịnh. An tịnh có thể sinh khởi tự nhiên khi có nhân duyên thích hợp. Khi một người quá cố gắng suy nghĩ từ bi để tạo sự an tịnh thì có tham thay cho an tịnh thực sự, cái cần phải là thiện. Như vậy, đây không phải là cách phát triển đề mục thiền tâm Từ.

Không phải tất cả các đề mục thiền đều phù hợp với tất cả mọi người. Có những đề mục quán tử thi ở các giai đoạn phân hủy, tuy nhiên, đối với một số người thì đề mục này có thể tạo duyên cho tâm sân thay vì an tịnh. Suy niệm về cái chết là một đề mục thiền có thể tạo duyên cho an tịnh trong cuộc sống hàng ngày. Chúng ta đối mặt với cái chết hết lần này qua lần khác, và thay vì buồn khổ, chúng ta có thể suy niệm với tâm thiện về sự vô thường của đời sống. Chúng ta có thể được nhắc nhở rằng thậm chí vào lúc này, thân thể mình đang bị hoại diệt, nó được cấu thành như vậy là do các hiện tượng vật chất, các yếu tố sinh khởi và diệt đi. Theo nghĩa tốt cùng thì cái chết không khác những gì đang xảy ra tại thời điểm này.

Liệu có cần thiết phải phát triển định trước khi phát triển tuệ giác không? Một số người tin rằng khi có định rồi sẽ dễ dàng hơn để phát triển trí tuệ sau đó. Nên nhớ rằng thiền chỉ và thiền minh sát mỗi loại có mục tiêu khác nhau và cách phát triển khác nhau. Thiền chỉ có mục tiêu là thoát khỏi cái thấy, cái nghe và các kinh nghiệm ngũ quan khác nhằm chế ngự sự dính mắc vào đối tượng. Thiền minh sát là sự phát triển hiểu biết trực tiếp về tất cả các thực tại trong đời sống hàng ngày: cái thấy, cái nghe và các kinh nghiệm ngũ quan khác, các đối tượng ngũ quan và cả các phiền não phát sinh do chúng. Bằng cách này, tà kiến về cái tôi và mọi phiền não khác có thể được tận diệt. Thiền Chỉ không nên được coi là một sự chuẩn bị cần thiết cho sự phát triển trí tuệ. Đức Phật không thiết lập bất kỳ quy tắc nào coi thiền Chỉ như một yêu cầu cho sự phát triển tuệ giác. Mỗi người một căn tính. Phát triển thiền Chỉ hay không phụ thuộc vào khuynh hướng tích lũy của từng người. Con người dưới thời Đức Phật đã tích lũy kỹ năng tuyệt vời cho phát triển an tịnh, thậm chí đạt đến tứ thiên. Tuy nhiên, để đạt được giác ngộ, họ vẫn phải phát triển tuệ giác, tức hiểu biết trực tiếp các thực tại, qua



từng giai đoạn. Họ cũng phải có hiểu biết đúng về tâm đạt đến tứ thiên để không cho tứ thiên là “tự ngã”. Có rất nhiều người vào thời Đức Phật đã đạt giác ngộ mà không cần phải phát triển an tịnh ở tầm cao trước đó.

Mục đích của thiên Chỉ là đè nén phiền não, tuy nhiên, ngay cả khi đạt được đến tứ thiên thì phiền não không thể được tận diệt. Khi có điều kiện, tâm bất thiện lại sinh khởi. Trong phát triển tuệ giác, bất kỳ thực tại nào xuất hiện, cho dù là dễ chịu hay khó chịu, thiện hay bất thiện, đều là đối tượng để học hỏi. Phiền não nên được hiểu như chúng là:

là các thực tại sinh khởi do duyên riêng của mình và không phải là tự ngã. Chừng nào phiền não còn được coi là “tôi” hay “của tôi” thì chúng không thể được loại trừ. Sự phát triển tuệ giác không loại trừ an tịnh, cũng có nhân duyên cho an tịnh trong đó. Khi phiền não được loại trừ theo từng giai đoạn thì sẽ có nhiều an tịnh hơn. Khi phiền não hoàn toàn bị tận diệt thì không còn xao động nào do bất thiện nữa, và đây là mức độ cao nhất của an tịnh.

Việc phát triển tuệ minh sát - hình thái phát triển tâm trí thứ hai - là sự phát triển hiểu biết trực nhận các thực tại, các hiện tượng danh và sắc của đời sống chúng ta. Trước thời Đức Phật, người ta cũng có thể phát triển an tịnh. Bất thiện là mức độ thiện pháp cao nhất có thể đạt được trước khi Đức Phật giác ngộ. Tuy nhiên, sự phát triển tuệ giác chỉ có thể được giáo hóa bởi một vị Phật. Ngài dạy sự thật về vô thường, anicca; khổ, dukkha; và vô ngã, anattā. Những gì được gọi là một con người hay một cái tôi chỉ là một sự kết hợp tạm thời của hiện tượng danh (tâm) và sắc (vật chất) [hiện tượng danh và sắc trong tiếng Pāli là nāma và rūpa] sinh khởi và diệt đi ngay lập tức. Thông qua phát triển trí tuệ, có thể có kinh nghiệm trực tiếp chân lý và sự tận diệt phiền não ở thời điểm đạt đến giác ngộ.

Tuy nhiên, khi hiểu biết các thực tại chỉ trên lý thuyết, chúng ta không thể nắm bắt được chân lý về vô thường, khổ và vô ngã ; vẫn còn có sự chấp thủ vào các khái niệm và ý niệm về con người, bản ngã, thế giới. Như đã giải thích ở chương 3, có hai loại sự thật: sự thật chế định và sự thật tối hậu. Sự thật chế định là thế giới con người và sự vật xung quanh chúng ta, thế giới của nhà cửa, cây cối và xe cộ, đó là những điều chúng ta đã quen thuộc. Khi chúng ta học hỏi Giáo lý của Đức Phật, chúng ta tìm hiểu về chân lý tối hậu. Thực tại tối hậu là hiện tượng danh, các tâm và các tâm sở sinh kèm, và hiện tượng sắc. Niết Bàn là một thực tại tối hậu nhưng chỉ có thể được kinh nghiệm khi đạt tới giác ngộ. Cái thấy chỉ có thể sinh khởi khi có nhân căn và đối tượng thị giác, nó sinh khởi do duyên riêng của mình. Tương tự như vậy đối với cái nghe và kinh nghiệm ngũ quan khác. Chỉ có một tâm tại một khoảnh khắc kinh nghiệm một đối tượng. Sau cái thấy, cái nghe hay một kinh nghiệm ngũ quan khác, có tâm thiện và tâm bất thiện. Tâm thiện với vô tham có thể sinh khởi, hay tâm bất thiện với tham, sân hay keo kiệt, bòn xén. Tất cả các thực tại này sinh khởi do duyên riêng của chúng. Không có tự ngã có thể kiểm soát các thực tại này hay khiến chúng sinh khởi. Chúng sinh khởi chỉ trong một khoảnh khắc và diệt đi ngay lập tức. Do vô minh mà chúng ta không nắm bắt được bản chất thật của thực tại, bản chất vô thường, khổ và vô ngã của chúng. Vô minh che đậy sự thật. Tuệ giác, hiểu biết trực tiếp các thực tại, được phát triển để loại bỏ vô minh và tà kiến. Hiểu biết trực tiếp các thực tại khác với hiểu biết lý thuyết, nhưng hiểu biết về mặt lý thuyết là nền tảng cho hiểu biết trực tiếp.

Đối tượng của tuệ giác, của hiểu biết trực tiếp, là sự thật tốt cùng chứ không phải sự thật chế định. Sự thật chế định là những khái niệm - đối tượng của tư duy. Ví dụ, sau cái thấy chúng ta nghĩ về hình dạng và kích thước của một

người hay một vật. Đó không phải là cái thấy nữa mà là suy nghĩ về các khái niệm. Ở nghĩa tột cùng thì khái niệm không có thực. Mỗi thực tại có đặc tính riêng không thể thay đổi mà có thể được kinh nghiệm trực tiếp khi nó xuất hiện. Cái thấy là một thực tại tối hậu, nó có đặc tính riêng của mình. Nó là thực đối với mọi người. Tên của nó có thể thay đổi, nhưng đặc tính của nó không thể thay đổi. Giận dữ là một thực tại tối hậu, nó có đặc tính riêng mà ai cũng có thể kinh nghiệm được. Để phát triển hiểu biết trực tiếp về thực tại tối hậu, điều cần thiết là nắm bắt được sự khác biệt giữa thực tại tối hậu và khái niệm. Người ta không phải tránh suy nghĩ về các khái niệm, bởi chính suy nghĩ là một thực tại tối hậu sinh khởi do duyên riêng và có đặc tính riêng của nó. Do vậy, suy nghĩ có thể là đối tượng của hiểu biết khi nó xuất hiện. Mỗi thực tại sinh khởi do duyên có thể là đối tượng của hiểu biết trực tiếp. Do khái niệm không có thật ở ý nghĩa tột cùng và không có một đặc tính có thể được kinh nghiệm trực tiếp, nên chúng không phải là đối tượng của trí tuệ trực nhận.

Làm thế nào phát triển tuệ giác trực tiếp? Cần phải có chánh niệm hay tỉnh thức [trong tiếng Pāli gọi là sati] về thực tại xuất hiện ở thời điểm bây giờ để có thể phát triển hiểu biết trực tiếp về nó. Có nhiều mức độ chánh niệm. Chánh niệm là một tâm sở thiện đi kèm với mỗi tâm thiện. Đó là sự lưu ý hay không quên những gì là thiện. Khi có chánh niệm, cơ hội cho thiện pháp không bị bỏ qua do lãng quên hay dễ duôi, lười biếng. Chánh niệm ngăn không cho phạm phải những bất thiện pháp, nó giống như một người “bảo vệ”. Có chánh niệm với bố thí, tri giới và với phát triển an tịnh. Trong sự phát triển của an tịnh, có chánh niệm với đề mục thiền, do đó mà an tịnh có thể phát triển. Khi tuệ minh sát, tức hiểu biết trực tiếp về thực tại, được phát triển, có chánh niệm không quên, hay biết về thực tại xuất hiện ngay bây giờ: một hiện tượng danh hay sắc. Tại đúng thời điểm chánh niệm, hiểu biết trực tiếp về

thực tại đó có thể dần dần được phát triển. Vì vậy, khi có chánh niệm với sự phát triển trí tuệ, cơ hội tìm hiểu những gì xuất hiện ở thời điểm hiện tại không bị bỏ qua.

Chánh niệm và trí tuệ là các thực tại khác nhau, chúng là các tâm sở có chức năng khác nhau khi sinh khởi với tâm thiện trong phát triển tuệ giác. Chánh niệm là không quên thực tại xuất hiện ở thời điểm hiện tại qua một trong sáu căn, nhưng nó không có chức năng hiểu biết thực tại đó. Trí tuệ thẩm xét bản chất thật của thực tại xuất hiện, nhưng ban đầu hiểu biết không thể được rõ ràng. Nó chỉ đơn thuần học hỏi và nghiên cứu các đặc tính của các hiện tượng ở thời điểm hiện tại. Trí tuệ phát triển rất từ từ và có nhiều mức độ. Khoảnh khắc của chánh niệm rất ngắn ngủi, nó diệt ngay lập tức. Ban đầu chánh niệm và hiểu biết còn yếu và do đó người ta không thể biết chắc chắn đặc tính của nó là gì.

Trong phát triển tuệ giác, chánh niệm hay biết một đối tượng tại một thời điểm, hoặc danh, hoặc sắc. Nó hay biết một thực tại tối hậu chứ không phải một khái niệm như một người hay một cái gì đó. Trong suốt cả ngày, có sự xúc chạm vào những thứ khác nhau, chẳng hạn như một chiếc ghế, cái đĩa, cái cốc, một tấm nệm. Thường là có suy nghĩ về khái niệm, người ta định nghĩa thứ mà mình chạm vào và biết chúng dùng để làm gì. Tuy nhiên, khi đã học về thực tại tối hậu và có đủ duyên cho chánh niệm sinh khởi, nó có thể hay biết một thực tại, chẳng hạn như tính cứng hoặc mềm xuất hiện qua thân căn. Ngay tại thời điểm ấy, có thể có một khởi đầu cho hiểu biết đúng về thực tại đó: chỉ là một thực tại, một sắc, một yếu tố sinh khởi do duyên. Người ta có thể chạm vào món đồ sứ có giá trị, nhưng cần nhớ rằng qua sự xúc chạm, chỉ có tính chất cứng chứ không phải là đồ sứ, có thể được kinh nghiệm. Tính cứng là đối tượng xúc chạm, là một thực tại tối hậu có đặc tính riêng của mình. Khi có chánh

niệm về thực tại đó thì không có dính mắc. Khi chánh niệm đã diệt đi, có thể có những khoảnh khắc suy nghĩ về món đồ sứ đó, có thể có suy nghĩ với dính mắc. Tham, dính mắc với thứ dễ chịu là thực, chúng ta không phải xa lánh nó, nó cũng là đối tượng của chánh niệm. Để phát triển hiểu biết về thực tại tối hậu (pháp chân đế) thì cần phải biết khi nào đối tượng được kinh nghiệm là khái niệm, và khi nào nó là pháp chân đế.

Các hiện tượng danh và sắc xuất hiện liên tục. Thông qua thân căn thì cứng, mềm, nóng, lạnh có thể được kinh nghiệm. Chúng có những đặc tính riêng và khi chánh niệm sinh khởi nó có thể hay biết chúng một cách trực tiếp. Có thể thực chứng bằng kinh nghiệm riêng của mình là tính cứng chỉ là một yếu tố vật chất (sắc), cho dù nó ở trên thân hay ở những vật bên ngoài. Cái hiểu trực tiếp về thực tại sẽ dần dần dẫn đến sự buông bỏ ý niệm về “thân tôi” và “tâm tôi”, về tự ngã. Thông qua nhĩ căn, âm thanh được kinh nghiệm. Người ta thường chú ý đến nơi xuất phát hay chất lượng của âm thanh, chú ý đến giọng nói của ai đó hay đến âm nhạc. Tại những khoảnh khắc đó, có suy nghĩ về các khái niệm. Khi có duyên cho sự sinh khởi của chánh niệm, nó có thể hay biết các đặc tính của âm thanh, một sắc được nghe. Nó xuất hiện chỉ trong một khoảnh khắc và rồi diệt đi. Âm thanh không thuộc về một ai, nó chỉ là một yếu tố, vô ngã. Biết được điều này liệu có ích gì? Biết rằng ngay cả âm thanh của bản nhạc người ta thích chỉ là một sắc có vẻ như rất tầm thường. Người ta có thể tận hưởng những điều dễ chịu của cuộc sống nhưng đan xen vào đó, có thể có được một khoảnh khắc phát triển hiểu biết về thực tại tốt cùng. Âm thanh là thật, cái nghe là thật, sự thưởng thức âm nhạc là thật, tất cả chúng đều là thực tại có thể được biết đến như chúng là: vô thường và vô ngã.

Các đối tượng khác nhau có thể được kinh nghiệm qua

mỗi căn môn tại một thời điểm. Cái nghe kinh nghiệm âm thanh qua tai. Cái thấy kinh nghiệm đối tượng thị giác (màu sắc) qua mắt. Cái nghe không thể nhìn thấy, cái thấy không thể nghe, chỉ có một tâm tại một thời điểm. Không có tự ngã hay ai đó thấy hoặc nghe cả. Qua việc phát triển tuệ giác người ta có thể thực chứng rằng không có tự ngã hay cái tôi nào điều phối cái thấy, cái nghe và tất cả các kinh nghiệm khác. Trong nghĩa tốt cùng, cuộc sống là một khoảnh khắc kinh nghiệm một đối tượng. Khi chúng ta suy nghĩ đến một người hay một điều gì đó, chúng ta có hình ảnh về một “tổng thể” (khối), và do vậy đối tượng vào thời điểm đó là một khái niệm. Tuy nhiên, tại thời điểm chánh niệm, chỉ có một thực tại ở một thời điểm xuất hiện qua một trong sáu môn là đối tượng mà thôi.

Danh biết và kinh nghiệm một cái gì đó, còn sắc thì không kinh nghiệm gì cả. Thấy được sự khác biệt giữa hai hiện tượng này là điều cần thiết. Chúng ta có xu hướng coi thân và tâm như một “tổng thể” (khối), như một con người hay tự ngã. Khi có chánh niệm về một thực tại ở một thời điểm, chúng ta biết rằng chỉ có các yếu tố danh và sắc khác nhau sinh khởi và diệt đi. Khi âm thanh xuất hiện thì có cái nghe kinh nghiệm âm thanh. Âm thanh và cái nghe có đặc tính khác nhau. Âm thanh không kinh nghiệm gì cả, còn cái nghe kinh nghiệm đối tượng là âm thanh. Khi đối tượng thị giác xuất hiện, có cái thấy kinh nghiệm đối tượng thị giác. Đối tượng thị giác không kinh nghiệm gì cả, trong khi cái thấy kinh nghiệm đối tượng, là đối tượng thị giác. Khi có chánh niệm, nó hay biết chỉ một đối tượng, hoặc là một thực tại sắc, hoặc là một thực tại danh. Mỗi tâm kinh nghiệm chỉ một đối tượng, và do đó khi chánh niệm đi kèm với tâm, nó có thể hay biết được chỉ một đối tượng tại một thời điểm. Rất khó phân biệt âm thanh với cái nghe, và đối tượng thị giác với cái thấy. Chỉ khi tuệ giác, hiểu biết trực tiếp thực tại, được phát triển, thì danh và sắc mới có

thể được phân biệt với nhau. Chừng nào còn sự lẫn lộn về sự khác nhau giữa danh và sắc thì vẫn còn hình ảnh, khái niệm về một “tổng thể”. Khi không có cái hiểu chính xác về một thực tại ở một thời điểm, thì không thể hiểu được sự sinh diệt, vô thường của nó.

Không có tự ngã nào có thể lựa chọn đối tượng của chánh niệm, hoặc ai đó có thể hướng chánh niệm đến đối tượng này hay đối tượng kia. Chánh niệm là vô ngã, nó sinh khởi do duyên riêng của mình. Không thể đoán trước nó sẽ chánh niệm đối tượng gì: một thực tại danh hay sắc. Đặc tính của chánh niệm không thể hiểu qua lý thuyết, bằng cách mô tả bản chất của nó. Chỉ khi chánh niệm xuất hiện người ta mới có thể biết nó là gì. Nó phát sinh khi duyên tròn đủ. Duyên tròn đủ là: nghe Giáo Pháp được lý giải bởi người có hiểu biết đúng, nghiên cứu và suy xét giáo Pháp. Hiểu biết lý thuyết về thực tại tối hậu và sự ghi nhớ những gì ta đã học, là nền tảng cần thiết cho sự phát triển hiểu biết trực tiếp. Nếu ai đó kỳ vọng về sự sinh khởi của chánh niệm và cố gắng tập trung vào các thực tại, hoặc cố gắng quan sát chúng, thì có sự dính mắc vào một ý niệm về tự ngã có thể điều khiển chánh niệm, và điều này sẽ ngăn cản sự sinh khởi của chánh niệm.

Ban đầu, người ta có thể coi cái không phải là chánh niệm, tức là suy nghĩ, là chánh niệm. Khi nghĩ: “Đây là tham” thì không có sự hay biết trực tiếp các đặc tính của thực tại đang xuất hiện. Vẫn còn có thể có một ý niệm về “tham của tôi”. Do đó, tham không được hiểu là một pháp hữu vi, hoàn toàn vô ngã. Khi một thực tại xuất hiện qua một trong sáu môn, có thể có một khoảnh khắc tìm hiểu về đặc tính của nó, và đó là sự khởi đầu của hiểu biết về bản chất thật của nó, bản chất vô ngã. Tại thời điểm đó có chánh niệm, chánh niệm về thực tại xuất hiện ở thời điểm hiện tại. Thậm chí một khoảnh

khắc cực ngắn của chánh niệm và thẩm xét về một thực tại tối hậu là rất lợi ích, bởi vì chính theo cách đó, chánh niệm và trí tuệ có thể được tích lũy. Nhờ đó mà có điều kiện nhân duyên cho chúng tiếp tục sinh khởi sau này, và do vậy hiểu biết trực tiếp có thể tăng trưởng.

Hiểu biết trực tiếp về thực tại chỉ có thể phát triển rất từ từ. Có những giai đoạn khác nhau của tuệ giác, và để những giai đoạn này có thể phát sinh thì trí tuệ cần phải trở nên rất sắc bén. Giai đoạn đầu tiên của tuệ giác là giai đoạn mà sự khác biệt giữa danh và sắc được phân biệt rõ ràng. Như đã giải thích ở phần trước, điều này rất khó khăn do người ta thường lẫn lộn giữa các thực tại như cái thấy với đối tượng thị giác hay cái nghe với âm thanh. Còn sự sinh và diệt, sự vô thường của thực tại chỉ có thể được xuyên thấu vào một giai đoạn sau của tuệ giác.

Tất cả các thực tại trong cuộc sống hàng ngày, kể cả các phiền não, đều có thể là đối tượng của hiểu biết trực tiếp. Các phiền não cuối cùng có thể được tận diệt khi được hiểu “như chúng là”: vô ngã. Nếu ai đó cố gắng thay đổi cuộc sống của mình để tạo duyên cho tuệ giác, hay cố gắng đè nén các phiền não để có chánh niệm nhiều hơn, thì họ đã bị dẫn dắt, chi phối bởi sự dính mắc, chấp thủ và cách này không phải là đúng đắn.

Quá trình phát triển của tuệ giác, của hiểu biết trực tiếp về thực tại rất phức tạp và không thể có kết quả tức thời ngay khi mới bắt đầu. Liệu việc bắt đầu phát triển tuệ giác có là điều đáng làm, khi phải trải qua hơn một kiếp sống mới có thể đạt tới đích? Đó là điều rất lợi ích. Hiểu biết lý thuyết không thể loại bỏ vô minh khi xuất hiện cái thấy, cái nghe và các kinh nghiệm khác qua ngũ môn và ý môn. Khi kinh nghiệm các đối tượng, thường có tham, sân và si sinh khởi. Nếu ít nhất có một sự khởi đầu của quá trình phát triển hiểu



biết trực tiếp, thì chúng ta có khả năng thực chứng rằng cuộc sống chỉ là một khoảnh khắc kinh nghiệm một đối tượng qua một trong sáu căn. Khi có cái thấy, đặc tính của nó có thể được tìm hiểu, xem xét. Chúng ta có thể hiểu rằng chỉ có danh sinh khởi do duyên riêng của nó, không phải một con người hay một cái tôi nào. Nó thấy cái xuất hiện qua nhãn căn. Khi đối tượng thị giác xuất hiện, nó có thể được hiểu chỉ là một sắc xuất hiện qua nhãn căn, không phải một con người hay một thứ gì đó. Tất cả các thực tại xuất hiện qua sáu căn có thể được hiểu như chúng là, là vô ngã. Khi có trí tuệ trực nhận thực tại thì tà kiến về chúng có thể được loại bỏ.

Chúng ta đọc thấy trong *Tương Ưng Bộ kinh* (Thiên Sáu Xứ, Năm mươi kinh thứ ba, §152, *Có Pháp Môn Nào...*) Đức Phật đã nói với các tỳ kheo về phương pháp chứng ngộ trực tiếp sự chấm dứt khổ như sau:

*Ở đây, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo khi mắt thấy sắc, hoặc nội tâm có tham, sân, si, biết rõ: “Nội tâm ta có tham, sân, si”; hoặc nội tâm không có tham, sân, si, biết rõ: “Nội tâm ta không có tham, sân, si”. Này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo khi mắt thấy sắc, hoặc nội tâm có tham, sân, si biết rõ: “Nội tâm ta có tham, sân, si”; hoặc nội tâm không có tham, sân, si biết rõ: “Nội tâm ta không có tham, sân, si”. Này các Tỳ-kheo, biết rõ chúng có mặt hay không có mặt trong tâm vị ấy, có phải chúng là những pháp do lòng tin được hiểu biết, hay do ưa thích được hiểu biết, hay do lắng nghe được hiểu biết, hay do suy tư về phương pháp được hiểu biết, hay do kham nhẫn, thích thú biện luận được hiểu biết?*

- Thưa không, bạch Thế Tôn.

- Có phải các pháp này, do thấy chúng với trí tuệ nên được hiểu biết?

- Thưa phải, bạch Thế Tôn.

- Đây là pháp môn, này các Tỷ-kheo, do pháp môn này, ngoài lòng tin, ngoài ưa thích, ngoài lắng nghe, ngoài suy tư về phương pháp, ngoài kham nhẫn, thích thú biện luận, có thể xác chứng với chánh trí; vị ấy biết rõ: “Sanh đã tận... không còn trở lui trạng thái này nữa”.

Sau đó chúng ta cũng đọc được điều tương tự về các kinh nghiệm qua các căn tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Việc phát triển hiểu biết về tất cả những gì là thực, kể cả những phiền não của mình, là con đường dẫn đến sự tận diệt phiền não, chấm dứt tái sanh. Đây là sự chấm dứt của khổ đau.



## Bát chánh đạo

Sự phát triển của Bát chánh đạo dẫn đến mục tiêu của Giáo lý Đức Phật: chấm dứt khổ, dukkha. Như đã giải thích ở chương 2, Đức Phật dạy Tứ Thánh Đế: Sự thật của khổ, nguyên nhân của khổ, đó là tham ái, sự diệt khổ, đó là Niết Bàn, và con đường dẫn đến diệt khổ. Chúng ta đọc trong Tương Ứng Bộ kinh (Thiên Đại Phẩm, Tương Ứng Sự Thật, II, Phẩm Chuyển Pháp Luân, §1 Như Lai Thuyết) thấy rằng Đức Phật khi đang ngự ở tại Isipatana, trong vườn Nai đã nói với nhóm năm tỳ kheo như sau:

*Có hai cực đoan này, này các Tỳ-kheo, một người xuất gia không nên thực hành theo. Thế nào là hai?*

*Một là đắm say trong các dục (kàmesu), hạ liệt, đê tiện, phạm phu, không xứng bậc Thánh, không liên hệ đến mục đích. Hai là tự hành khổ mình, khổ đau, không xứng bậc Thánh, không liên hệ đến mục đích. Tránh xa hai cực đoan này, này các Tỳ-kheo, là con đường Trung đạo, do Như Lai chánh giác, tác thành mắt, tác thành trí, đưa đến an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.*

*Và thế nào là con đường Trung đạo, này các Tỳ-kheo, do Như Lai chánh giác, tác thành mắt, tác thành trí, đưa đến an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn? Chính là con đường Thánh đạo Tám ngành, tức là: chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.*

Khi có chánh niệm và chánh kiến về một thực tại xuất hiện trong cuộc sống hàng ngày, vào khoảnh khắc đó không có chỗ cho dục lạc (lợi dưỡng), hay khổ hạnh. Khi ấy, ta đang

trên con đường trung đạo, tức là Bát Chánh Đạo. Khi hiểu biết trực tiếp về thực tại dần được phát triển, tà kiến về ngã có thể được loại bỏ. Khi ấy sẽ hiểu rõ rằng cái được cho là con người hay tự ngã thực tế chỉ là các hiện tượng danh và sắc sinh khởi và diệt đi ngay lập tức. Khi các thực tại sinh khởi do duyên riêng của chúng được hiểu như chúng thực là, là vô thường, khổ và vô ngã thì có thể đạt tới giác ngộ. Vào khoảnh khắc ấy, Niết Bàn được kinh nghiệm. Niết Bàn là một pháp vô vi, một thực tại không sinh và không diệt. Có bốn giai đoạn giác ngộ, và ở các giai đoạn này các phiền não dần dần được loại bỏ. Trước hết là tà kiến về ngã cần được loại bỏ vì các phiền não khác không thể được tận diệt chừng nào chúng vẫn còn được cho là “tự ngã”. Tất cả mọi phiền não được tận diệt khi giai đoạn thứ tư, cũng là giai đoạn cuối cùng được chứng ngộ, đó là giai đoạn giác ngộ hoàn toàn của một vị “A-la-hán”.

Ngài đã tận diệt hoàn toàn vô minh và tất cả các hình thức chấp thủ, dính mắc, không còn chút phiền não tiềm ẩn, ngủ ngầm nào còn sót lại. Vô minh và tham ái là duyên cho sự tái sinh luân hồi, cho sự tồn tại của chúng sinh trong vòng sinh tử. Khi vô minh và tham ái đã hoàn toàn tận diệt thì sẽ là sự chấm dứt vòng sinh tử, chấm dứt của khổ đau.

Việc phát triển Bát Chánh Đạo dẫn đến sự chấm dứt khổ. Để biết Bát Chánh Đạo là gì, các yếu tố của Bát Chánh Đạo được liệt kê trong bài kinh trích dẫn ở trên phải được xem xét một cách chặt chẽ hơn. Chúng là những tâm sở [Tiếng Pāli là cetasika] sinh kèm với tâm. Như đã giải thích ở trên, chỉ có một tâm sinh khởi tại một thời điểm nhưng nó sinh kèm với các tâm sở, mỗi tâm sở thực hiện chức năng của mình trong khi hỗ trợ tâm nhận biết đối tượng. Tâm sở có thể là bất thiện, thiện hoặc không thiện cũng không bất thiện, tương ứng với tâm đồng sinh. Ở khoảnh khắc Bát Chánh Đạo được phát

triển, các tâm sở là các chi đạo sẽ thực hiện chức năng cụ thể của mình để có thể đạt được tới đích: tận diệt phiền não. Ngay từ đầu chúng ta nên nhớ rằng không có tự ngã, không có con người nào phát triển Bát Chánh Đạo mà chính là tâm và các tâm sở đồng sinh phát triển nó. Như chúng ta đọc trong kinh, tám chi (tám yếu tố) của Con đường là như sau:

- Chánh kiến
- Chánh tư duy
- Chánh ngữ
- Chánh nghiệp
- Chánh mạng
- Chánh tinh tấn
- Chánh niệm
- Chánh định

Chánh kiến hay hiểu biết đúng là nhân tố đầu tiên và quan trọng nhất của Bát Chánh Đạo. Chánh kiến của Bát Chánh Đạo là gì? Có nhiều mức độ hiểu biết. Có thể có hiểu biết lý thuyết về Giáo lý của Đức Phật, về các hiện tượng danh và sắc. Tuy nhiên, yếu tố chánh kiến của Bát Chánh Đạo không phải là cái hiểu lý thuyết về thực tại. Khi nó được phát triển, có hiểu biết trực tiếp về bản chất thực sự của các hiện tượng danh và sắc xuất hiện trong cuộc sống hàng ngày. Tuy nhiên, khi chánh kiến mới bắt đầu phát triển, nó chưa thể ngay lập tức là hiểu biết rõ ràng và trực tiếp. Các hiện tượng danh và sắc xuất hiện trong cuộc sống hàng ngày cần phải được tìm hiểu, xem xét lặp đi lặp lại. Như đã giải thích ở chương 7, đối tượng của hiểu biết trực tiếp không phải là các khái niệm mà là các thực tại tối hậu. Đặc tính của cái thấy, của đối tượng thị giác, cái nghe, âm thanh, sự dính mắc hay buông bỏ có thể được tìm hiểu bởi chánh kiến của Bát Chánh Đạo. Bằng cách đó, chúng có thể được hiểu chỉ là các thực tại do duyên (pháp hữu vi), là vô ngã. Khi có duyên

cho sự sinh khởi của chánh kiến, nó sẽ sinh khởi và xem xét thực tại hiện hữu qua một trong sáu căn vào thời điểm đó. Chánh kiến sinh khởi và diệt đi ngay lập tức cùng với tâm đồng sinh, tuy nhiên, nó được tích lũy và vì vậy, khi có đủ nhân duyên, nó lại tiếp tục sinh khởi. Hiểu biết phát triển theo cách này; nó phát triển chứ không có ai phát triển nó. Chánh kiến có thể xuyên thấu đặc tính của vô thường, khổ và vô ngã và cuối cùng thấy được Tứ Thánh Đế.

Chánh Tư duy là một chi khác của Bát Chánh Đạo. Chánh tư duy hay suy nghĩ đúng không giống như cái mà chúng ta gọi là tư duy theo nghĩa thông thường, chế định. Khi sử dụng từ “tư duy” theo ngôn ngữ chế định, chúng ta muốn nói đến tư duy về một khái niệm, một sự kiện hay một câu chuyện. Theo nghĩa tốt cùng, tư duy là một tâm sở (tâm sở tầm) đi kèm với nhiều loại tâm, dù không phải tất cả. Tầm “chạm vào” hoặc “tiếp xúc” đối tượng mà tâm kinh nghiệm, và theo cách này, nó hỗ trợ tâm nhận biết đối tượng. Tâm sở tầm kinh nghiệm cùng đối tượng với tâm mà nó đi kèm. Đối tượng có thể là một khái niệm hay một thực tại tốt cùng, một hiện tượng danh hay một hiện tượng sắc. Tư duy (tầm) sinh khởi chỉ trong một khoảnh khắc cực ngắn cùng với tâm và sau đó diệt đi cùng với tâm. Tư duy có thể là bất thiện, thiện, hay không bất thiện cũng không thiện. Khi nó là bất thiện thì là tà tư duy, và khi nó thiện thì là chánh tư duy. Yếu tố chánh tư duy của Bát Chánh Đạo sinh khởi cùng với yếu tố chánh kiến của Bát Chánh Đạo. Đối tượng của yếu tố chánh tư duy trong Bát Chánh Đạo là một thực tại xuất hiện tại thời điểm hiện tại. Ban đầu, có thể có hoài nghi liệu thực tại xuất hiện tại thời điểm hiện tại là một thực tại sắc, ví dụ như đối tượng thị giác, hay một thực tại danh, ví dụ như cái thấy. Khi chánh kiến mới chỉ bắt đầu phát triển thì chưa có hiểu biết chính xác về sự khác biệt về đặc tính của các thực tại này. Chức năng của yếu tố chánh tư duy của Bát Chánh Đạo là “xúc chạm” vào thực

tại xuất hiện ở thời điểm hiện tại để chánh kiến có thể thâm xét đặc tính của thực tại đó. Bằng cách đó, hiểu biết chính xác về đối tượng đó có thể được phát triển cho đến khi không còn sự bối rối nhầm lẫn giữa đặc tính của một thực tại danh và một thực tại sắc. Chánh tư duy hỗ trợ chánh kiến xuyên thấu bản chất thực sự của các pháp: bản chất vô thường, khổ và vô ngã. Chính vì vậy chúng ta thấy rằng yếu tố Chánh tư duy của Bát Chánh Đạo rất cần thiết cho sự phát triển hiểu biết.

Có ba chi trong Bát Chánh Đạo là các yếu tố thuộc nhóm Giới, [tiếng Pāli là Sila ] đó là: chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng. Chúng có chức năng tiết chế tà ngữ, tà nghiệp và tà mạng. Tà mạng là tà ngữ và tà nghiệp phạm phải vì lợi ích sinh nhai của mình. Khi có duyên cho sự tiết chế những bất thiện nghiệp này, các yếu tố thuộc nhóm Giới sẽ thực hiện chức năng tiết chế. Chỉ một yếu tố sinh khởi tại một thời điểm. Khi có sự tiết chế đối với tà nghiệp như sát sinh thì không đồng thời có tiết chế tà ngữ. Sự phát triển chánh kiến sẽ tạo duyên giữ giới, tuy nhiên, chỉ sau khi đạt được giác ngộ thì việc giữ giới mới trở nên bền vững. Người đã đạt được giai đoạn đầu tiên của sự giác ngộ thì không còn duyên phạm phải những nghiệp bất thiện dẫn đến tái sinh nơi khổ cảnh. Do đó, chánh kiến về thực tại hỗ trợ trực tiếp việc giữ giới trong cuộc sống hàng ngày. Như chúng ta đã thấy, chỉ một trong ba tâm sở tiết chế sinh khởi vào một thời điểm, tùy thuộc vào hoàn cảnh cụ thể. Tuy nhiên vào thời điểm giác ngộ thì cả ba yếu tố Bát Chánh Đạo thuộc về Giới sẽ đồng sinh khởi. Lý do là vào thời điểm đó, chúng thực hiện chức năng tận diệt các nhân cho những hành vi sai trái như tà ngữ, tà nghiệp và tà mạng. Các khuynh hướng tiềm ẩn của phiền não được tận diệt để không còn phát sinh trở lại. Như đã giải thích ở phần trước, phiền não được loại bỏ ở từng giai đoạn giác ngộ và chỉ ở giai đoạn thứ tư và là giai đoạn cuối cùng thì mọi bất thiện pháp mới được tận diệt hoàn toàn.

Chánh tinh tấn hay nỗ lực đúng đắn là một chi của Bát Chánh Đạo. Tinh tấn là tâm sở có thể sinh khởi cùng với tâm thiện, tâm bất thiện hoặc những tâm không có tính chất thiện hay bất thiện. Chức năng của nó là hỗ trợ và củng cố tâm. Khi nỗ lực là thiện, nó tạo duyên cho sự can đảm và kiên trì trong việc thực hành thiện pháp. Tinh tấn là chánh tinh tấn của Bát Chánh Đạo khi nó đi kèm với chánh kiến của Bát Chánh Đạo. Nó tạo duyên cho sự kiên trì tìm hiểu, xem xét thực tại xuất hiện tại thời điểm hiện tại, dù là hiện tượng danh hay sắc. Tinh tấn và kiên trì là điều không thể thiếu cho sự phát triển chánh kiến. Cần phải có sự hay biết các hiện tượng danh và sắc liên tục, lặp đi lặp lại trong suốt các kiếp sống để chánh kiến có thể thấy thực tại như chúng là, là vô thường, khổ và vô ngã. Khi chúng ta nghe từ “nỗ lực”, chúng ta có thể có một khái niệm về tự ngã, cái tôi tinh tấn, nỗ lực phát triển chánh kiến. Tinh tấn là vô ngã, là một tâm sở hỗ trợ cho chánh kiến. Khi có chánh niệm về một thực tại và trí tuệ xem xét bản chất của nó thì vào thời điểm đó có chánh tinh tấn thực hiện chức năng của mình. Chánh tinh tấn không sinh khởi theo ý muốn của chúng ta mà do duyên riêng của nó.

Chánh niệm là một chi khác của Bát chánh đạo. Như đã giải thích trong chương 7, có rất nhiều mức độ chánh niệm. Có chánh niệm với mỗi tâm thiện, nó có chức năng lưu tâm, không quên những gì là thiện. Chánh niệm là một chi của Bát Chánh Đạo khi nó đi kèm với chánh kiến của Bát Chánh Đạo. Có thể có hiểu biết lý thuyết về thực tại thông qua việc đọc và tư duy. Người ta có thể có tư duy đúng đắn về các hiện tượng của cuộc sống là vô thường và vô ngã. Tuy nhiên, để trực tiếp kinh nghiệm sự thật thì phải có chánh niệm về thực tại xuất hiện vào thời điểm hiện tại. Khoảnh khắc của chánh niệm là cực ngắn và nó diệt đi ngay lập tức. Tuy nhiên, trong khoảnh khắc đó, trí tuệ có thể thẩm xét đặc tính của thực tại xuất hiện, và bằng cách này hiểu biết có thể phát



triển dần dần. Chánh kiến sinh khởi cùng với chánh niệm nhưng chúng có chức năng khác nhau. Chánh niệm chuyên tâm, chú ý hoặc hay biết thực tại xuất hiện nhưng không xem xét bản chất của thực tại. Chánh kiến mới có chức năng thẩm xét và xuyên thấu bản chất của pháp xuất hiện vào thời điểm hiện tại.

Chánh định là một chi khác của Bát Chánh Đạo. Định hay nhất tâm là một tâm sở sinh khởi với mỗi tâm. Tâm kinh nghiệm chỉ một đối tượng tại một thời điểm, và định có chức năng tập trung vào đối tượng mà tâm kinh nghiệm. Định có thể đi cùng tâm thiện, tâm bất thiện, và tâm không thiện cũng không bất thiện. Chánh định là định thiện. Có rất nhiều loại và mức độ chánh định. Như chúng ta đã thấy trong chương 7, có chánh định trong samatha. Khi an tịnh được phát triển đạt đến tứ thiền, có sự định tâm rất cao tập trung vào đề mục thiền. Không còn các kinh nghiệm ngũ quan như cái thấy hoặc cái nghe, và phiền não tạm thời được đè nén. Cũng có chánh định trong phát triển hiểu biết trực tiếp về các thực tại. Chi đạo chánh định trong Bát Chánh Đạo đi kèm với chánh kiến trong Bát Chánh Đạo. Nó tập trung một cách đúng đắn vào thực tại xuất hiện ở khoảnh khắc hiện tại, và thực tại này là đối tượng của chánh kiến (trí tuệ). Không cần phải có nỗ lực đặc biệt để tập trung vào các hiện tượng danh và sắc. Nếu người ta cố gắng tập trung thì có sự dính mắc với ý niệm "tôi tập trung", và do vậy không có phát triển chánh kiến. Khi có duyên cho sự sinh khởi của chánh niệm và chánh kiến thì đã có chánh định tập trung vào thực tại hiện hữu vào thời điểm đó.

Một số người tin rằng trước hết cần phát triển về Giới, sau đó là Định rồi mới đến Tuệ. Tuy nhiên, tất cả các loại thiện pháp, dù là bố thí, trì giới hay an tịnh đều có thể phát triển song song với trí tuệ. Không có thứ tự đặc biệt nào trong sự

phát triển thiện pháp. Tâm thiện là vô ngã, anattā. Khi đọc kinh điển, có thể bắt gặp một số đoạn nói về sự phát triển chánh định đạt tới tứ thiền. Điều này không có nghĩa là tất cả mọi người nên phát triển an tịnh đến mức tứ thiền. Như đã giải thích trong chương 7, có khả năng phát triển an tịnh hay không tùy phụ thuộc vào căn tính mỗi người. Đức Phật khuyến khích những người có khả năng phát triển an tịnh đến mức tứ thiền chánh niệm các thực tại để thấy tứ thiền cũng là vô ngã. Khi đọc kinh điển, mỗi chủ đề được thuyết giảng cần được xem xét trên nhiều khía cạnh, nếu không ta sẽ hiểu sai những gì đọc trong kinh điển. Những lời dạy của Đức Phật rất vi tế, sâu sắc và không dễ nắm bắt. Chúng ta đọc trong *Tương Ưng Bộ Kinh*, (Thiên Đại

Phẩm, Tương ưng Sự Thật, Phẩm Chuyển Pháp Luân, §9 *Thi Thiết*), Đức Phật nói với các Tỳ-kheo rằng:

*Đây là Thánh đế về Khổ, này các Tỳ-kheo, đã được Ta trình bày. Ở đây có vô lượng chữ (vanna - sắc thái), vô lượng văn (vyanjanā - ý nghĩa), vô lượng thi thiết (sankāsana - cách mô tả). Đây là Thánh đế về Khổ.*

*... Đây là Khổ tập...*

*... Đây là Khổ diệt...*

*Đây là Thánh đế về con đường đưa đến khổ diệt, này các Tỳ-kheo, đã được Ta trình bày. Ở đây có vô lượng chữ, vô lượng văn, vô lượng thi thiết. Đây là Thánh đế về Con Đường đưa đến Khổ diệt.*

*Do vậy, này Tỳ-kheo, một cố gắng cần phải làm để rõ biết: “Đây là Khổ”... một cố gắng cần phải làm để rõ biết: “Đây là Con Đường đưa đến Khổ diệt”.*

Bát Chánh Đạo cần phải được phát triển trong cuộc sống hàng ngày. Ta cần nhận biết tất cả thực tại, bao gồm những

phiền não của mình, những pháp sinh khởi do duyên riêng của chúng. Ta không thể thay đổi thực tại sinh khởi, nó là vô ngã. Để có hiểu lầm về phát triển trí tuệ nếu chúng ta không hiểu đúng các đối tượng của chánh niệm và chánh kiến là gì. Vì vậy, cần nhấn mạnh một vài điểm liên quan đến chúng. Một số người tin rằng một nơi yên tĩnh thuận lợi hơn cho sự phát triển tuệ giác. Họ nên xem xét bản thân để hiểu được loại tâm nào thúc đẩy suy nghĩ của mình. Nếu một cư sĩ muốn sống như một nhà tu hành để có nhiều cơ hội phát triển trí tuệ hơn thì họ đang bị chi phối bởi ham muốn. Tùy thuộc vào điều kiện nhân duyên, căn tính mỗi người, mà người ta là tu sĩ hay cư sĩ. Cả tu sĩ và cư sĩ cần phát triển hiểu biết trong hoàn cảnh riêng của mình. Do đó người ta sẽ dần hiểu được căn tính, khuynh hướng tích lũy của mình. Sự phát triển Con đường Bát Chánh Đạo là sự phát triển Chánh kiến về các thực tại sinh khởi do duyên, kể cả tham, sân, si và các phiền não khác. Để nhắc nhở mọi người về các thực tại có thể là đối tượng của chánh niệm và chánh kiến, Đức Phật dạy “Tứ Niệm Xứ”. Tứ Niệm Xứ bao gồm tất cả các hiện tượng danh và sắc trong cuộc sống hàng ngày có thể là đối tượng của chánh niệm và chánh kiến. Đó là: Niệm Thân, gồm tất cả các hiện tượng sắc (thân/vật chất), Niệm Thọ, Niệm Tâm và Niệm Pháp, bao gồm tất cả các thực tại không đề cập trong ba Niệm Xứ kia. Niệm ở đây không có nghĩa là suy nghĩ về các thực tại. Nó là sự hay biết trực tiếp với chánh kiến. Chúng ta đọc trong kinh “Tứ Niệm Xứ” (*Trung Bộ Kinh*, bài số 10), khi Đức Phật đang ngụ trong cộng đồng người Kuru tại Kammāssadamma, đã nói với các Tỷ-kheo như sau:

*“Này các tỳ kheo, đây là con đường duy nhất đưa đến thanh tịnh chúng sinh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết bàn, đó là Tứ Niệm Xứ.”*

Những lời dạy về các chi của Bát Chánh Đạo cũng như về

Tứ Niệm Xứ đều liên quan đến sự phát triển hiểu biết về các thực tại trong cuộc sống hàng ngày, nhưng thể hiện các khía cạnh khác nhau. Những thuyết giảng về các chi của Bát Chánh Đạo cho chúng ta thấy rằng, đối với sự phát triển tuệ giác, ngoài chánh kiến ra, còn có các chi đạo khác làm duyên cho chánh kiến thực hiện chức năng của nó, nhằm đạt được tới đích là tận diệt phiền não. Khi thuyết Tứ Niệm Xứ, Đức Phật khuyến khích mọi người chánh niệm ở mọi tình huống trong cuộc sống hàng ngày. Trong Niệm Tâm, tâm được nhắc đến đầu tiên là tâm tham, điều này nhắc nhở chúng ta là không được trốn tránh các bất thiện pháp vì chúng cũng là đối tượng của chánh niệm. Đức Phật giải thích rằng có thể có chánh niệm về các thực tại dù đang đi, đứng, ngồi hay nằm, dù đang làm bất cứ việc gì. Những ai phát triển an tịnh và đạt được an tịnh tới mức độ nhập định, có thể chánh niệm các thực tại. Ngài còn chỉ ra rằng, không có thực tại nào không thể là đối tượng của chánh niệm hay trí tuệ. Khi người ta phát triển hiểu biết đúng về bất kỳ thực tại nào xuất hiện thì không cần phải suy nghĩ về Tứ Niệm Xứ hay các chi của Bát Chánh Đạo Giáo lý của Đức Phật về phát triển hiểu biết đúng về các pháp rất thâm sâu, thật không dễ nắm bắt chánh niệm và chánh kiến là gì. Do vậy, tôi muốn giải thích thêm về các đối tượng của Chánh niệm thường xuất hiện trong đời sống hàng ngày. Một số người tưởng rằng Chánh niệm là hay biết mình đang làm gì. Nếu hay biết về những gì mình đang làm, chẳng hạn như đọc sách hoặc đi bộ, thì đã có suy nghĩ về các khái niệm chứ không có chánh niệm về các thực tại. Có sự dính mắc vào ý niệm về tự ngã, cái tôi đọc hoặc đi. Cho dù người ta đang làm gì, đều có các thực tại danh và sắc, và có thể phát triển hiểu biết về chúng. Ví dụ một người đang ngồi xem ti vi có thể có suy nghĩ về câu chuyện đang diễn ra. Tuy nhiên, không chỉ có suy nghĩ, mà còn có cái thấy, đối tượng thị giác, cái nghe, âm thanh, cảm thọ hay tưởng. Hầu hết thời gian

chúng ta quên thực tại mà chỉ suy nghĩ về các khái niệm. Tuy vậy, giữa các khoảnh khắc của suy nghĩ, có thể có chánh niệm về một thực tại xuất hiện qua một trong sáu căn, một thực tại tốt cùng, có thể là danh hoặc sắc. Đặc tính của các thực tại khác nhau có thể được học hỏi từ từ. Khi đọc sách, chúng ta nghĩ về nghĩa của từ hoặc câu chuyện, nhưng cũng có những khoảnh khắc của cái thấy đơn thuần đối tượng thị giác, những gì xuất hiện qua nhãn căn. Do tưởng mà chúng ta biết được nghĩa của những gì mình đọc. Tưởng là một tâm sở sinh khởi cùng với tâm, không phải là một tự ngã. Tưởng cũng có thể được hiểu như nó là. Có vẻ như suy nghĩ xuất hiện đồng thời với cái thấy, nhưng chúng là các tâm khác nhau với đặc tính khác nhau. Đặc tính của các thực tại có thể được thẩm xét cho dù chúng ta đang thấy, đọc, nghe hay chú ý đến ý nghĩa của từ. Khi chúng ta hiểu được điều này thì sẽ thấy rằng, không thiếu các đối tượng của chánh niệm trong đời sống hàng ngày. Có sáu cửa giác quan, có các đối tượng được kinh nghiệm qua sáu căn và có các thực tại kinh nghiệm các đối tượng này. Đó chính là cuộc sống của chúng ta.

Trí tuệ phát triển rất từ từ, nó phải được tích lũy trong vô lượng kiếp trước khi có thể trở thành hiểu biết đầy đủ về tất cả các thực tại xuất hiện. Quá trình phát triển trí tuệ có một số giai đoạn cụ thể gọi là các tầng tuệ. Ngay cả tầng tuệ thứ nhất, chỉ là giai đoạn bắt đầu của tuệ giác thôi, cũng rất khó đạt được. Ở giai đoạn này những đặc tính khác nhau của danh và sắc xuất hiện được phân biệt rõ ràng. Ở mỗi tầng tuệ cao hơn, hiểu biết càng trở nên sâu sắc. Các đối tượng của tuệ giác đều như nhau: các hiện tượng danh và sắc xuất hiện, nhưng hiểu biết về chúng trở nên rõ ràng hơn. Khi các pháp hữu vi đã được thấy là vô thường, khổ và vô ngã thì Niết Bàn, thực tại là pháp vô vi, được kinh nghiệm. Tâm kinh nghiệm Niết Bàn là một tâm “siêu thế” [tiếng Pāli là lokuttaracitta], nó thuộc về cảnh giới tâm cao hơn cảnh giới tâm kinh nghiệm các đối

tượng ngũ quan hay cảnh giới tâm nhập định. Tất cả tám chi của Bát Chánh Đạo sinh kèm với tâm siêu thế vào khoảnh khắc giác ngộ.

Các phiền não lần lượt được tận diệt qua bốn giai đoạn giác ngộ. Tâm siêu thế kinh nghiệm Niết Bàn sinh khởi và diệt đi ngay lập tức. Người chưa đạt đến giai đoạn thứ tư, cũng là giai đoạn cuối cùng của giác ngộ thì vẫn còn phiền não, nhưng không còn nhân duyên cho phạm giới (bất thiện nghiệp) dẫn đến tái sinh vào khổ cảnh nữa.

Khi đọc các từ “giác ngộ” và “siêu thế”, người ta có thể tưởng tượng rằng giác ngộ là một cái gì đó bí ẩn, nó không thể xảy ra trong cuộc sống hàng ngày. Tuy nhiên, chức năng của trí tuệ là xuyên thấu bản chất thật của các thực tại trong cuộc sống hàng ngày, và khi nó đã được phát triển đến mức độ giác ngộ thì tâm siêu thế kinh nghiệm Niết Bàn có thể sinh khởi ngay trong cuộc sống hàng ngày. Giác ngộ thậm chí có thể đạt được ngay sau khi một tâm bất thiện phát sinh nếu trí tuệ thâm nhập được bản chất thật sự của nó. Chúng ta đọc trong Trưởng lão Ni kệ (Therīgāthā, Canto I, 1) về một người phụ nữ đạt giác ngộ trong nhà bếp. Khi nhận thấy cà ri đã bị cháy trong lò, bà nhận ra đặc tính của vô thường hiện hữu trong các thực tại hữu vi và sau đó đạt được giác ngộ. Các sự kiện trong cuộc sống hàng ngày có thể nhắc nhở chúng ta về bản chất thực sự của thực tại. Sẽ không là hiểu biết thực sự nếu hiểu biết ấy không được phát triển trong cuộc sống hàng ngày. Chúng ta đọc thấy rằng con người vào thời Đức Phật thậm chí có thể đạt giác ngộ ngay khi đang nghe Phật thuyết hoặc ngay sau khi bài pháp vừa dứt. Người ta có thể tự hỏi làm thế nào họ có thể đạt được giác ngộ một cách nhanh chóng như vậy. Thực ra, họ đã tích lũy được những nhân duyên phù hợp cho sự giác ngộ trong vô lượng kiếp, và khi thời điểm đã chín muồi, các loại tâm siêu thế

phát khởi.

Sự phát triển trí tuệ từ bước sơ cơ cho đến khi viên mãn là một quá trình dài vô tận. Vì vậy, cần hội tụ nhiều duyên tố khác nhau để đạt đến đích. Việc tìm hiểu, suy xét về Giáo lý và hiểu được cách phát triển Bát chánh đạo là nhân duyên cho chánh niệm và trí tuệ trực nhận các pháp. Tuy nhiên, ngoài những điều kiện này thì có những yếu tố cần thiết khác. Vô minh, chấp thủ và những phiền não khác đã bắt rễ sâu dày và khó loại bỏ. Vì vậy, để đạt tới đích là tận diệt phiền não, cần phải tích lũy tất cả các loại thiện pháp song song với phát triển trí tuệ. Trong vô lượng kiếp, ngay cả khi ở kiếp loài vật, Đức Phật đã phát triển tất cả các phẩm hạnh tối thượng, các “Ba-la-mật”. Các phẩm hạnh này là điều kiện cần thiết để đạt được quả vị Phật. Các môn đệ của Ngài cũng đã phát triển các Ba-la-mật từ kiếp này qua kiếp khác, trước khi họ có thể đạt tới giác ngộ. Do sự tích lũy Ba-la-mật là điều thiết yếu để có thể phát triển Bát Chánh Đạo, sau đây tôi sẽ giải thích Ba-la-mật là gì.

Mười Ba-La-Mật là:

- Bố thí
- Trì Giới
- Xuất Gia
- Trí Tuệ
- Tinh Tấn
- Nhẫn Nại
- Chân Thật
- Quyết Định
- Tâm Từ
- Tâm Xả

Đức Phật khi còn là một vị Bồ-tát, đã phát triển tất cả các Ba-la-mật đến mức độ cao nhất. Đối với những người xem

mục tiêu của mình là diệt trừ phiền não, thì tất cả các Ba-la-mật này là điều kiện cần thiết để đạt được đến đích, không nên bỏ qua bất kỳ pháp nào trong mười Ba-la-mật.

Trước hết tôi muốn đưa ra một minh họa về sự phát triển Ba-la-mật của đức Bồ-tát trong kiếp là Akitti khổ hạnh. Chúng ta đọc *Hạnh Tạng* (Chương I, *Giới của Akitti*) Đức Phật đã nói về Bồ thí Ba-la-mật mà Ngài đã tích lũy trong kiếp sống ấy. Vua Trời Đế Thích, vị vua của Tam Giới cải trang trong hình dạng của một vị Phạm Thiên đến xin Ngài đồ khất thực. Bữa ăn của Bồ-tát Akitti chỉ có ít rau luộc, nhưng Ngài đã bố thí hết cho vị ấy, còn mình thì nhịn đói.

Chúng ta đọc thấy rằng:

*Và lần thứ hai và thứ ba vị ấy đến gặp Ta. An nhiên, không dính mắc, Ta đã bố thí cho vị ấy như lần trước. Vì thế mà thân sắc Ta vẫn tươi tắn. Ta hoan hỷ và hạnh phúc trọn ngày hôm đó. Nếu chỉ trong một tháng hoặc hai tháng mà Ta tìm thấy người nhận xứng đáng, Ta sẽ an nhiên, không dính mắc và bố thí cho họ món quà tối thượng. Trong khi bố thí cho vị ấy, Ta không mong được tiếng thơm hay lợi lộc. Với ước nguyện thành tựu chánh tri, Ta đã thực hành thiện pháp này.*

Bồ-tát Akitti thực hành pháp bố thí nhằm tích lũy nhân duyên để đạt được quả vị Phật trong tương lai. Chú giải cho đoạn kinh này, cuốn *Paramatha dipani*, nói rằng Bồ-tát Akitti đã tích lũy đủ cả mười Ba-la-mật trong khi ngài bố thí món quà ấy.

Phát triển Bồ thí Ba-la-mật là nhằm giảm bớt dính mắc với của cải, tài sản. Chúng ta dính mắc vào vật chất bởi vì chúng ta muốn “mình” được hạnh phúc. Nếu chúng ta không học cách cho đi vật sở hữu thì làm thế nào chúng ta có thể thoát khỏi sự chấp thủ vào các khái niệm về tự ngã? Bồ-tát Akitti cũng tích lũy giới hạnh, tức là thiện pháp qua hành động và



lời nói. Ngài đã bố thí bữa ăn cho vị Phạm Thiên. Ngài tích lũy hạnh xuất gia. Xuất gia không chỉ đơn thuần là từ bỏ cuộc sống gia đình. Tất cả mọi thiện pháp đều là những hình thức buông bỏ, không dính mắc. Người ta buông bỏ sự dính mắc vào bản thân, buông bỏ sự thoải mái của chính mình. Đức Akitti đã từ bỏ sự thoải mái của mình khi nhịn đói trong ba ngày liền. Ngài tích lũy trí tuệ. Trí tuệ Ba-la-mật không chỉ là chánh kiến của Bát Chánh Đạo, mà là bao gồm tất cả các mức trí tuệ. Đức Bồ-tát, khi trong kiếp loài vật, đã tích lũy Trí tuệ Ba-la-mật. Ngài biết bất thiện là bất thiện, thiện là thiện, Ngài biết được những nhân duyên thích hợp cho sự thành tựu quả vị Phật. Khi Ngài bố thí bữa ăn cho vị Phạm Thiên, có sự tinh tấn hay nỗ lực, là yếu tố không thể thiếu cho mỗi loại thiện pháp. Tinh tấn hỗ trợ tâm thiện thực hành thiện pháp. Ngài có sự nhẫn nại, ngài hoan hỷ nhịn đói trong ba ngày liền. Nếu có cơ hội cho bố thí đồ ăn, dù phải nhịn đói dài ngày hơn, thậm chí trong một hay hai tháng, Ngài cũng hoan hỷ bố thí. Ngài cũng tích lũy Ba-la-mật Chân thật. Chân thật có một số khía cạnh. Đó không chỉ là tính chân thật trong lời nói, mà còn trong hành động và suy nghĩ. Thiện cần phải biết là thiện, bất thiện cần phải biết là bất thiện. Người ta không nên tự lừa dối bản thân mình về những lỗi lầm và thói xấu của mình, ngay cả khi chúng ở mức vi tế. Cần biết rằng khi một người bố thí với động cơ ích kỷ, thì không có sự chân thành hướng tới thiện pháp, rằng người ta có thể coi bất thiện là thiện. Đức Akitti đã chân thành muốn bố thí và không mong đợi bất kỳ lợi ích cho chính mình. Ba-la-mật Chân thật là điều không thể thiếu cho sự phát triển chánh kiến. Người ta phải chân thật đối với những gì mình đã hiểu và với những gì mình chưa hiểu, nếu không sẽ không thể tiến bộ. Bồ-tát tích lũy quyết tâm, Ngài đã có một quyết tâm không thể lay chuyển để kiên trì phát triển hiểu biết và các Ba-la-mật khác cho đến khi đạt được tới đích. Ngài có lòng Từ bi, Ngài nghĩ đến lợi ích của vị

Phạm Thiên chứ không nghi cho bản thân. Ngài có tâm Xả, không sân ngay cả khi nhin đói trong ba ngày. Ngài đã an nhiên tự tại trước mọi thăng trầm của cuộc sống. Chánh kiến về nghiệp và quả của nghiệp tạo duyên cho tâm Xả sinh khởi.

Đoạn kinh cho thấy rằng các Ba-la-mật có thể được tích lũy khi thực hành một thiện pháp. Như chúng ta đã thấy, có mười loại phẩm chất tốt đẹp đã được xếp vào hạng phẩm hạnh tối thượng - Ba-la-mật. Phẩm chất tốt đẹp không phải lúc nào cũng là Ba-la-mật. Chúng được gọi là Ba-la-mật chỉ khi mục đích của việc thực hành thiện pháp là nhằm giảm bớt phiền não và cuối cùng là tận diệt phiền não khi đạt giác ngộ. Sự tích lũy mười Ba-la-mật song song với phát triển hiểu biết đúng về thực tại chính là áp dụng Giáo lý của Đức Phật trong cuộc sống hàng ngày. Có thể không chánh niệm được các thực tại tối hậu một cách thường xuyên, nhưng có rất nhiều cơ hội tích lũy các thiện pháp khác, các Ba-la-mật. Thật được khích lệ khi biết rằng tất cả các loại và mức độ thiện pháp đều có thể là Ba-la-mật, các điều kiện hữu ích để đạt tới đích. Ngay cả khi chúng ta giúp đỡ người khác bằng cách cho lời khuyên tốt hoặc an ủi họ khi họ gặp tai họa cũng là cơ hội cho sự tích lũy Ba-la-mật, nhân duyên giảm bớt lòng ích kỷ và các phiền não khác.

Sự phát triển của Bát Chánh Đạo dẫn đến sự giác ngộ có vẻ như xa vời đối với một người bình thường. Đó là một chặng đường rất dài trước khi có thể đạt tới đích. Sẽ có thêm niềm tin vào những lời dạy của Đức Phật khi người ta thấy rằng, những gì Ngài đã dạy có thể được kiểm chứng và áp dụng trong cuộc sống của chính mình. Sự phát triển hiểu biết chỉ có thể rất từ từ, giống như học một kỹ năng mới, như ngoại ngữ chẳng hạn, phải rất từ từ. Ba-la-mật nhân nại là điều kiện là không thể thiếu cho sự phát triển của Chánh kiến về thực tại. Biết được rằng mỗi chi của Bát Chánh Đạo

tự thực hiện chức năng của mình giúp chúng ta thấy rằng không có tự ngã, không có người phát triển tuệ giác. Chúng ta không cần phải theo một lối sống đặc biệt nào đó để phát triển hiểu biết. Hiểu biết có thể phát triển khi nó được hỗ trợ bởi các chi đạo khác cùng các nhân duyên khác, trong đó có các Ba-la-mật. Đừng nản lòng về con đường dài ở phía trước. Ít ra, có thể có một sự khởi đầu của hiểu biết về thực tại đang xuất hiện vào lúc này qua một trong sáu căn.

Đức Phật đã dạy các điều kiện nhân duyên cho sự phát triển những gì là tốt đẹp và thiện lành, cũng như các điều kiện nhân duyên cho sự tận diệt phiền não. Trong việc phát triển con đường Đức Phật, người ta sẽ dần biết được sự vô minh về các thực tại, về sự ích kỷ cũng như các phiền não khác của mình. Sự thay đổi từ ích kỷ, nắm giữ, chấp thủ sang buông bỏ, từ vô minh đến hiểu biết là khoảng cách rất lớn. Làm sao sự chuyển hóa đó có thể diễn ra trong một thời gian ngắn được? Đó là một hành trình dài. Đức Phật và các môn đệ của Ngài đã phải đi một chặng đường rất dài mới có được hiểu biết viên mãn về Tứ Thánh Đế và tự do thoát khỏi luân hồi sinh tử. Chúng ta đọc trong *Tương Ưng Bộ Kinh* (Thiên Đại Phẩm, Tương Ưng Sự Thật, Phẩm III Koṭigāma, §1 *Mình*) rằng Đức Phật khi đang ngự ở Vajjians tại Koṭigāma, đã nói với các tỳ kheo như sau:

*-- Nay các Tỳ-kheo, do không giác ngộ, do không thông đạt bốn Thánh đế mà Ta và các Ông lâu ngày phải dong ruổi, lưu chuyển như thế này. Thế nào là bốn?*

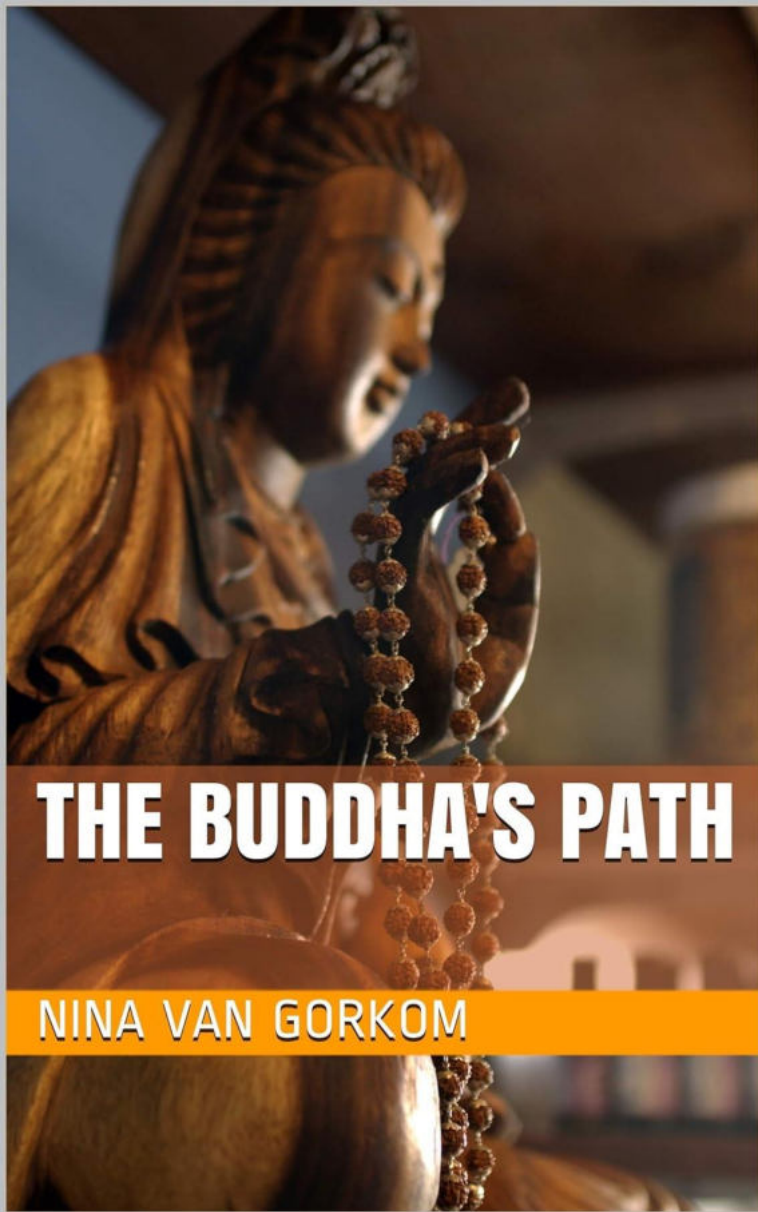
*Do không giác ngộ, do không thông đạt Thánh đế về Khổ, này các Tỳ-kheo, nên Ta và các Ông lâu ngày phải dong ruổi, lưu chuyển như thế này... Thánh đế về Khổ tập...*

*Thánh đế về Khổ diệt... Do không giác ngộ, do không thông đạt Thánh đế về Con Đường đưa đến Khổ diệt, này các Tỳ-kheo, nên*

*Ta và các Ông lâu ngày phải dong ruổi, lưu chuyển như thế này.*

*Nhưng nay, này các Tý-kheo, Thánh đế về Khổ này đã được giác ngộ, đã được thông đạt Thánh đế về Khổ tập đã được giác ngộ, đã được thông đạt Thánh đế về Khổ diệt đã được giác ngộ, đã được thông đạt Thánh đế về Con Đường đưa đến Khổ diệt đã được giác ngộ, đã được thông đạt. Được chặt đứt là hữu ái, được đoạn tận là những gì đưa đến tái sanh (bhavanetti). Nay không còn tái sanh nữa.*





# THE BUDDHA'S PATH

NINA VAN GORKOM

# The Buddha's Path

Nina van Gorkom

2014

First edition published in 2008  
Second edition published in 2014 by  
Zolag  
32 Woodnook Road  
Streatham  
London  
SW16 6TZ  
[www.zolag.co.uk](http://www.zolag.co.uk)

ISBN 978-1897633-29-8  
Copyright Nina van Gorkom

This work is licensed under the:  
Creative Commons Attribution-NoDerivs 3.0 Unported License.  
To view a copy of this license, visit:  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nd/3.0/>  
or send a letter to:  
Creative Commons,  
171 Second Street,  
Suite 300,  
San Francisco,  
California,  
94105, USA.

British Library Cataloguing in Publication Data  
A CIP record for this book is available from the British Library  
Printed in the UK and USA by Lightningsource.

# Contents

<b>Preface</b>	<b>iii</b>
<b>1 Introduction</b>	<b>1</b>
<b>2 The Truth of suffering</b>	<b>13</b>
<b>3 The Truth of non-self</b>	<b>23</b>
<b>4 The mind</b>	<b>37</b>
<b>5 Deeds and their results</b>	<b>49</b>
<b>6 Good deeds and a wholesome life</b>	<b>63</b>
<b>7 Mental development</b>	<b>79</b>
<b>8 The eightfold Path</b>	<b>95</b>
<b>9 Pāli Glossary</b>	<b>111</b>
9.1 Other books written by Nina van Gorkom . . . . .	112
9.2 Books translated by Nina van Gorkom . . . . .	113





# Preface

What is Buddhism? It is different from what most people believe: an Oriental religion full of rituals and ceremonies, which teaches meditation leading to mystical experiences. Buddhism is most practical and matter of fact. The Buddha taught all that is real, all mental phenomena and physical phenomena of our life. By the study of his teachings one learns to investigate one's different mental states which change very rapidly. One comes to know one's faults and vices, even the more subtle ones which are not easily noticeable. One learns what is good and wholesome and how to develop wholesome deeds, speech and thoughts. The Buddha taught on life and death, on the conditions for all phenomena which arise and which are impermanent. He pointed out the suffering and dissatisfaction inherent in the phenomena of life. He explained the true nature of man: elements which arise and then fall away immediately and which are devoid of an abiding substance, of a "self". The Buddha taught the eightfold Path which, if it is developed in the right way, leads to direct understanding of the true nature of all the phenomena of life. It is by direct understanding that defilements can eventually be eradicated.

In this book I try to explain the message, the basic contents and some details of the Buddha's teachings. What is the use of learning details? The Buddha's teachings are subtle and deep and therefore it is necessary to go into details. If one does not know that there are many different aspects to each reality the Buddha taught one will read the scriptures with wrong understanding. There will be an oversimplification in the interpretation of the texts. Patience is needed to

grasp the complexity of the teachings in order to avoid a superficial understanding of them. Wrong interpretation of the texts leads to wrong practice of the Buddha's Path, and as a consequence there will not be right understanding of the phenomena within ourselves and around ourselves. The development of the eightfold Path is the development of direct understanding of the true nature of realities. When the way of its development is correctly understood, the truth of what the Buddha taught can be verified through one's own experience. Although theoretical understanding is the foundation for the development of the Path, it is not sufficient to grasp the deep meaning of the teachings. One should know that it takes time and patience to understand what this Path is and how one can begin to develop it.

What is the origin of the Buddhist texts of the Theravāda tradition as they have come to us today? These texts date from the Buddha's time, about 2500 years ago. Shortly after the Buddha's passing away a Council was held in Rājagaha, where the teachings were examined and scrutinized as to their orthodoxy. Under the leadership of the Buddha's eminent disciple Mahā Kassapa five hundred monks who had reached the state of perfection recited all the texts of the Vinaya, the Book of Discipline for the monks, the Suttanta, Discourses, and the Abhidhamma, the higher teaching on ultimate realities. A second Council was held one century later at Vesāli. This was necessary because of wrong interpretations of the monks's rules by heretical monks. A third Council was held in 268 B.C. in Pāṭalīputta. On this occasion the canon of the Theravāda tradition in the Pāli language as it exists today was finally redacted. During all this time the teachings were handed down by oral tradition. About 89 B.C. they were committed to writing in Sri Lanka.

In this book I have used a few Pāli terms which can be of use to those who intend to deepen their knowledge of Buddhism. The English equivalents of the Pāli terms are frequently unsatisfactory since they stem from Western philosophy and therefore give an association of meaning which is different from the meaning intended by the Buddhist teachings.

I want to acknowledge my deep gratitude to Ms. Sujin Boriharnwanaket in Thailand, who gave me great assistance in the understand-

ing of the Buddhist teachings and in particular in their application. I also wish to express my gratitude to the “Dhamma Study and Propagation Foundation”, to the publisher Alan Weller and to my husband. Without their help the writing and the printing of this book would not have been possible.

Finally I want to give information on the sources of my quotations from the texts in the English language. I quoted mainly from the Dialogues of the Buddha, the Middle Length Sayings, the Kindred Sayings and the Gradual Sayings. I also quoted from the Path of Purification which is an Encyclopedia on Buddhism written by the commentator Buddhaghosa in the fifth century A.D. This is only a selection of the texts. I used the translations as given by the Pali Text Society. With this book I intend to give an introduction to the Buddhist teachings. I hope that I can encourage readers to explore the scriptures themselves in order to deepen their own understanding.

Nina van Gorkom



# Chapter 1

## Introduction

Why are we in this life? Why do we have to suffer? Men of all times conceived philosophical systems which could explain the reason for their existence and give a solution to the problem of suffering. Religions also try to give an answer to the problem of suffering in teaching that people should have faith in God and live according to His commandments; consequently one can, after death, enjoy eternal bliss in heaven. The Buddha gave his own, unique answer to the problem of suffering. He taught that the cause of suffering is within man, namely his own faults and defilements, and not in the external situation. He explained that only profound knowledge of his own mind and of all phenomena of his life can lead to the end of suffering. We read in the Buddhist scriptures (Kindred Sayings I, Chapter III, Kosala, Part 3, §3, The World) that King Pasenadi had a conversation with the Buddha at Sāvattthī about the cause of suffering. We read:

“How many kinds of things, lord, that happen in the world, make for trouble, for suffering, for distress?”

“Three things, sire, happen of that nature. What are the three? Greed, hate, and delusion—these three make for trouble, for suffering, for distress”

The outward circumstances cannot be changed, but the inward attitude towards the vicissitudes of life can be changed. Wisdom can be developed and this can eventually eradicate completely greed, hate and delusion. This wisdom is not developed by speculation about the truth of life, it is developed through the direct experience of the phenomena of life as they really are, including one's own mental states. That is the Path the Buddha taught, but it takes time to understand how it is to be developed.

The Buddha was not a God, not a saviour, who wanted people to follow him without questioning the truth of his teaching. He showed the Path to the understanding of the truth, but people had to investigate the truth and develop the Path themselves. We read in the scriptures (Dialogues of the Buddha, II, 16, the Book of the Great Decease) that the Buddha said to his disciple Ānanda:

Therefore, Ānanda, be an island to yourselves, a refuge to yourselves, seeking no external refuge; with the Teaching as your island, the Teaching as your refuge, seeking no other refuge

The Buddha explained that in developing the Path one is one's own refuge.

The Buddha had found the Path to understanding of the truth all by himself, without help from a teacher. However, he was not the only Buddha. Aeons and aeons ago there were other Buddhas who also found the Path all by themselves and who taught the development of the Path to others. The Buddha whose teaching we know in this time was called the Buddha Gotama. His personal name was Siddhattha and his family name Gotama. He lived in the sixth century B.C. in Northern India. He was born in Lumbini (now in Nepal) as the son of Siddhodana, King of the Sākya. His mother was Queen Māyā. He married Princess Yasodharā and he lived in great luxury. However, when he drove out to the park with his charioteer he was confronted with suffering. We read in the Dialogues of the Buddha (II, 14, The Sublime Story) that the Buddha related the story of a former Buddha, the Buddha Vipassi, and explained that all Bodhisattas, beings destined to become Enlightened Ones, Buddhas, have such experiences.

We read that the Bodhisatta, after he saw in the park someone who was aged, asked the charioteer the meaning of what he saw. The charioteer explained to him that the person he saw was aged and that all beings are subject to old age. On a following occasion there was an encounter with a sick person and the charioteer explained that all beings are subject to illness. At another occasion the Bodhisatta saw a corpse. The charioteer explained that that was the corpse of someone who had ended his days. We read:

And Vipassi saw the corpse of him who had ended his days and asked “What, good charioteer, is ending one’s days?”

“It means, my lord, that neither mother, nor father, nor other kinsfolk will see him any more, nor will he ever again see them.”

“But am I too then subject to death, have I not got beyond the reach of death? Will neither the King, nor the Queen, nor any other of my relatives see me any more, or I ever again see them?”

“You, my lord, and we too, we all are subject to death, we have not passed beyond the reach of death. Neither the King, nor the Queen, nor any other of your relatives would see you any more, nor would you ever again see them.”

“Why then, good charioteer, enough of the park for today! Drive me back from here to my rooms.”

“Yes, my lord,” replied the charioteer, and drove him back.

And he, monks, going to his rooms, sat brooding sorrowful and depressed, thinking “Shame then verily be upon this thing called birth, since to one born the decay of life, since disease, since death shows itself like that!”

After the Bodhisatta had been confronted with an old man, a sick man and a corpse, his fourth encounter was with a monk. The Bodhisatta asked the meaning of being a monk and the charioteer answered that it was being thorough in the religious life, in the peaceful life, in good actions, in meritorious conduct, in harmlessness, and in kindness



to all creatures. The Bodhisatta decided to leave his worldly life and to become a monk.

The Buddha Gotama, when he was still a Bodhisatta, had the same encounters as the Bodhisatta Vipassi. He also became a monk after his fourth encounter in order to seek the solution to the problem of suffering. He first practised severe austerity, but he saw that that was not the way to find the truth. He decided to discontinue such severe practices and to stop fasting. On the day he was to attain enlightenment he took rice gruel which was offered to him by the girl Sujātā. Seated under the Bodhi-tree he attained enlightenment. He realized the four noble Truths: the truth of suffering, of the cause of suffering, of the ceasing of suffering and of the Path leading to the ceasing of suffering. He had attained enlightenment at the age of thirty-five years and he taught the Path to others for forty-five years. At the age of eighty he passed away at Kusinārā.

His teachings have been preserved in the Buddhist scriptures of the Vinaya (Book of Discipline for the monks), the Suttas (the Discourses), and the Abhidhamma (the “Higher Teachings”). These scriptures which have been written in the Pāli language are of the Theravāda tradition. The term “Theravāda” (Hīnayāna or “Small vehicle” is no longer used) could be translated as “the School of the Elders”. There is also the Mahāyāna tradition which developed later on. The two traditions are in agreement with several points of the Buddha’s teachings, but they are different as regards the practice, the development of the Buddha’s Path leading to the realization of the truth. The Theravāda tradition is followed in Thailand, Sri Lanka, Laos, Cambodia and Bangladesh. The Mahāyāna tradition is followed in China, Japan, Tibet and Mongolia.

The Buddha, at his enlightenment, understood that the cause of suffering is craving. He saw that when there is the cessation of craving there will be an end to suffering. What the Buddha teaches is contrary to what people generally are seeking in life. Every being has craving for the experience of pleasant things and therefore wishes to continue to obtain such objects. The Buddha was, after his enlightenment, for a moment not inclined to teach the truth he had realized under the Bodhi-tree. He knew that the “Dhamma”, his teaching of

the truth, would be difficult to understand by those who delighted in sense pleasures. We read in the Middle Length Sayings (I, 26, The Ariyan Quest), that the Buddha related to the monks his quest for the truth when he was still a Bodhisatta, his enlightenment and his disinclination to teaching. We read that the Buddha said:

This that through many toils I've won  
 Enough! Why should I make it known?  
 By folk with lust and hate consumed  
 This Dhamma is not understood.  
 Leading on against the stream  
 Deep, subtle, difficult to see, delicate,  
 Unseen it will be by passion's slaves  
 Cloaked in the murk of ignorance.

We then read that the Brahmā Sahampati, a heavenly being, implored the Buddha to teach the truth. The Buddha surveyed the world with the eye of an Awakened One, and he saw beings with different dispositions, some of whom were not capable to accept his teaching, and some who were capable to be taught. We read that the Buddha used a simile of different kinds of lotuses in a pond:

Even as in a pond of blue lotuses or in a pond of red lotuses or in a pond of white lotuses, a few red and blue and white lotuses are born in the water, grow in the water, do not rise above the water but thrive while altogether immersed; a few blue or red or white lotuses are born in the water, grow in the water and reach the surface of the water; a few blue or red or white lotuses are born in the water, grow in the water, and stand rising out of the water, undefiled by the water; even so did I, monks, surveying the world with the eye of an Awakened One, see beings with little dust in their eyes, with much dust in their eyes, with acute faculties, with dull faculties, of good dispositions, of bad dispositions, docile, indocile, few seeing fear in sins and the world beyond.

Out of compassion the Buddha decided to teach Dhamma. His teaching goes "against the stream", it is deep and it can only be understood by studying it thoroughly and by carefully considering

it. Generally, people expect something else from the Buddhist teachings. They believe that the Buddha taught a method of meditation to reach tranquillity, or even extraordinary experiences such as a mystical trance. It is understandable that one looks for a way of escape from a life full of tension and troubles. Extraordinary experiences, however, cannot give the real solution to one's problems. It is a wrong conception of Buddhism to think that the goal of the Buddha's Path are mystical experiences to be reached by concentration. The Buddha's Path has nothing to do with unworldly mysticism, it is very concrete and matter of fact. Understanding should be developed of all that is real, also of our faults and vices as they naturally appear during our daily activities. We have to know ourselves when we laugh, when we cry, when we are greedy or angry, we have to know all our different moods. All troubles in life are caused by our defilements. It is through the development of understanding that defilements can be completely eradicated. Comprehending, knowing and seeing are stressed time and again in the Buddhist teachings.

It is felt by some people that, in order to develop understanding of one's mind, one should retire from daily life and sit still in quiet surroundings. It may seem that, when one is in isolation, there is no anger or aversion and that it is easier to analyse one's mental states. However, at such moments there is bound to be clinging to quietness and when there is clinging there is no development of understanding. We read in the scriptures about people who could develop calm in concentrating on a meditation subject. They were very skilled, they knew the right method to attain calm, which is a wholesome mental state. However, through the development of calm defilements are not eradicated, they are merely temporarily suppressed. The Buddha taught the way to develop the understanding leading to the complete and final eradication of all that is impure, of all defilements. In order to reach the goal there is no other way but developing understanding naturally in one's daily life.

It cannot be expected that there will be the eradication of defilements soon since they are so deeply rooted. The Buddha had, during countless lives when he was still a Bodhisatta, developed understanding of all phenomena of life. Only in his last life, at the moment he

attained enlightenment, all defilements were eradicated. How could we expect to reach the final goal within a short time?

The Buddha taught the way to the eradication of all defilements. Defilements are not eradicated by rituals or by sacraments. The way to eradicate them is an inner way, namely the understanding of all mental and physical phenomena of one's life. The Buddha taught very precisely what defilements are. They are not exactly the same as what is generally meant by "sin". By sin is usually meant an evil deed, evil speech or evil thought which has a high degree of impurity. According to the Buddhist teachings defilements include all degrees, even slight degrees, of what is impure. Even slight degrees of defilements are unhelpful, not beneficial. The term "unwholesomeness", that which is unhelpful, not beneficial, includes all degrees of defilements<sup>1</sup>. If one thinks in terms of sin one will not understand that ignorance of the phenomena of life is unwholesome, that ignorance is harmful since it blinds one to see the truth. Or one will not understand that even a slight degree of attachment is unwholesome, even harmful, because it is accumulated and it will arise again and again.

The Buddha, when he was sitting under the Bodhi-tree, realized the four noble Truths: the Truth of suffering, the Truth of the origin of suffering, the Truth of the ceasing of suffering, and the Truth of the Path leading to the ceasing of suffering. As to the Truth of suffering, this is not merely suffering caused by bodily and mental pain. The Truth of suffering pertains to all phenomena of life which are impermanent. They arise and then fall away immediately, and thus they cannot be our refuge. Suffering in this sense is the unsatisfactoriness inherent in all phenomena of life. Only when the arising and falling away of physical phenomena and mental phenomena can be directly experienced, can one begin to grasp the Truth of suffering.

The Truth of the origin of suffering is craving. Craving in this sense is not only strong attachment or greed, it includes many shades and degrees of attachment. There is craving for pleasant colours, sounds, odours, flavours and tangible objects, for all that can be experienced through the senses. There is craving for the continuation of life. It is

---

<sup>1</sup> "Unwholesome" and "wholesome" are terms which usually stand for the Pāli terms "akusala" and "kusala".

craving which conditions rebirth in new existences, again and again. Craving pushes beings on in the cycle of life, the continuation of rebirth and death. There is not only this present life, there were also past lives and there will be future lives. I will deal with this subject later on. So long as there are ignorance and clinging there are conditions for being in the cycle of birth and death. Through wisdom, understanding, there can be liberation from it. When there are no more conditions for rebirth, there is the end of old age, sickness and death, the end of all suffering.

The third noble Truth, the cessation of suffering, is *nibbāna*. The Buddha experienced at his enlightenment *nibbāna*. It is difficult to understand what *nibbāna* is. *Nibbāna* (more popularly known in its Sanskrit form of *nirvāṇa*) is not a place such as heaven or a paradise where one enjoys eternal bliss. There are heavenly planes, according to the Buddhist teachings, where one can be reborn as a result of a good deed, but existence in such planes is not forever. After one's lifespan in such a plane is ended there will be rebirth in other planes, and, thus, there is no end to suffering. *Nibbāna* is only an object of speculation so long as it has not been realized. It can be realized when there is full understanding of all phenomena of life which arise because of their own conditions and then fall away. The conditioned phenomena of life are, because of their impermanence, unsatisfactory or suffering. *Nibbāna* is the unconditioned reality, it does not arise and fall away and therefore it is not suffering, it is the end of suffering. *Nibbāna* is real, it is a reality which can be experienced, but we cannot grasp what an unconditioned reality is when we have not realized the truth of conditioned realities. *Nibbāna* is not a God, it is not a person or a self. Since negative terms are used to express what *nibbāna* is, such as the end of rebirth, it may be felt that Buddhism propagates a negative attitude towards life. However, this is not the case. It has to be understood that rebirth is suffering and that *nibbāna* is the end of suffering. *Nibbāna* is freedom from all defilements, and since defilements are the cause of all unhappiness *nibbāna* should be called the highest goal. We read in the *Kindred Sayings* (IV, *Kindred Sayings on Sense*, Part IV, Chapter 38, §1, *Nibbāna*) that the wanderer Rose-apple-eater came to see the Buddha's disciple *Sāriputta* and asked him

what nibbāna was. Sāriputta answered:

The destruction of lust, the destruction of hatred, the destruction of illusion, friend, is called nibbāna.

“Extinction” and “freedom from desire” are meanings of the word nibbāna. Nibbāna means the end of clinging to existence and thus it is deliverance from all future birth, old age, sickness and death, from all suffering which is inherent in the conditioned realities of life. The Buddha experienced at his enlightenment the unconditioned reality which is nibbāna. His passing away was the absolute extinguishment of conditions for the continuation of the life process. When the Buddha was still alive people asked him what would happen to him after his passing away. He explained that this belongs to the questions which cannot be answered, questions which are merely speculative and do not lead to the goal. The Buddha’s passing away cannot be called the annihilation of life, and there cannot be rebirth for him in another plane, either. If there would be rebirth he would not have reached the end of all suffering.

The fourth noble Truth, the way leading to the ceasing of suffering, is the development of the eightfold Path as taught by the Buddha. I will deal with the eightfold Path more extensively later on in this book. The eightfold Path is the development of understanding of all physical phenomena and mental phenomena which occur in daily life. Very gradually these phenomena can be realized as impermanent, suffering and “not self”. The Buddha taught that there is in the absolute sense no abiding person or self. What is generally understood as a person is merely a temporary combination of mental phenomena and physical phenomena which arise and fall away. The Buddha’s teaching of the truth of “non self” is deep and difficult to grasp. This teaching is unique and cannot be found in other philosophical systems or religions. I will deal with the truth of “nonself” later on in this book. So long as there is still clinging to the concept of a self defilements cannot be eradicated. There has to be first the eradication of the wrong view of self and then other defilements can be eradicated stage by stage.

There were many monks, nuns and laypeople who developed the Path and realized the goal, each in their own situation. The devel-

opment of the eightfold Path does not mean that one should try to be detached immediately from all pleasant objects and from existence. All realities, including attachment, should be known and understood. So long as there are conditions for attachment it arises. The development of understanding cannot be forced, it must be done in a natural way. Only thus can understanding, knowing and seeing, very gradually lead to detachment. When one is a layfollower one enjoys all the pleasant things of life, but understanding of realities can be developed. The monk who observes the rules of monkhood leads a different kind of life, but this does not mean that he already is without attachment to pleasant objects. He too should develop understanding naturally, in his own situation, and come to know his own defilements.

The development of the Buddha's Path is very gradual, it is a difficult and long way. It may take many lives before there can be the attainment of enlightenment. Since the development of the Path is so difficult there may be doubt whether it makes sense to start on this Path. It is complicated to understand all phenomena of life, including our own mental states, and it seems impossible to eradicate defilements. It is useless to expect results soon, but it is beneficial to start to investigate what our life really is: phenomena which are impermanent and thus unsatisfactory. When we start on the Buddha's Path we begin to see our many faults and vices, not only the coarse ones but also the more subtle ones which may not have been so obvious. Before studying the Buddhist teachings, selfish motives when performing deeds of generosity were unnoticed. When the deep, underlying, impure motives for one's deeds are realized is that not a gain? A sudden change of character cannot be expected soon as a result of the Buddhist teachings, but what is unwholesome can be realized as unwholesome, and what is wholesome can be realized as wholesome. In that way there will be more truthfulness, more sincerity in our actions, speech and thoughts. The disadvantage and danger of unwholesomeness and the benefit of wholesomeness will be seen more and more clearly.

The Buddha taught about everything which is real and which can be experienced in daily life. He taught about seeing and hearing, about all that can be experienced through the senses. He taught that on

account of what is experienced through the senses there is attachment, aversion and ignorance. We are ignorant most of the time of the phenomena occurring in daily life. However, even when we only begin to develop understanding we can verify the truth of what the Buddha taught. Seeing, hearing, attachment, anger, generosity and kindness are real for everybody. There is no need to label what is true for everybody as “Buddhism”. When we begin to investigate what the Buddha taught there will gradually be the elimination of ignorance about ourselves and the world around us.

We read in the *Kindred Sayings* (IV, *Kindred Sayings on Sense*, *The Third Fifty*, Chapter I, §111, *Understanding*):

By not comprehending, by not understanding, without detaching himself from, without abandoning the eye, one is incapable of the destruction of suffering. By not comprehending... the ear... nose... tongue... body... mind... one is incapable of the destruction of suffering.

But by comprehending, by understanding, by detaching himself from, by abandoning the eye... nose... tongue... body... mind... one is capable of the destruction of suffering.

In the following sutta we read that, for the destruction of suffering colours, sounds, scents, savours, tangible objects and mind-states have to be understood. This is the way leading to the end of suffering. The Buddha taught about realities for the sake of our welfare and happiness.





## Chapter 2

# The Truth of suffering

Old age, sickness and death are unavoidable. Separation from dear people through death is bound to happen. We read in the Group of Discourses (Sutta-Nipāta, III, 8, The Arrow, verses 574-582):<sup>1</sup>

Unindicated and unknown is the length of life of those subject to death. Life is difficult and brief and bound up with suffering. There is no means by which those who are born will not die. Having reached old age, there is death. This is the natural course for a living being. With ripe fruits there is the constant danger that they will fall. In the same way, for those born and subject to death, there is always the fear of dying. Just as the pots made by a potter all end by being broken, so death is the breaking up of life.

The young and old, the foolish and the wise, all are stopped short by the power of death, all finally end in death. Of those overcome by death and passing to another world, a father cannot hold back his son, nor relatives a relation. See! While the relatives are looking on and weeping, one by one each mortal is led away like an ox to the slaughter.

---

<sup>1</sup>I am using the translation of J. Ireland, Wheel Publication 82.

In this manner the world is afflicted by death and decay.  
 But the wise do not grieve, having realized the nature of  
 the world

The Buddha consoled those who had suffered the loss of dear people by explaining to them the impermanence of all phenomena of life. We read in the commentary to the Psalms of the Sisters (Therīgāthā, Canto X, LXIII) that a woman, named Kisā-gotamī, was completely overwhelmed by grief because of the loss of her son. She went from door to door with his corpse asking for medicine which could revive him. The Buddha said to her: “Go, enter the town, and bring from any house where yet no man has died a little mustard seed.” She did not find any family without bereavement caused by death and she realized that everything is impermanent. She went to the Buddha and he said:

To him whose heart on children and on goods Is centred, clinging to them in his thoughts, Death comes like a great flood in the night, Bearing away the village in its sleep.

Did the Buddha teach anything new? We all know that there has to be separation and death, that everything in life is impermanent. Thinking about impermanence is not of much help when one has suffered a loss. The Buddha taught that there is change of mental states from moment to moment and that also the physical units which constitute the body are breaking up from moment to moment. He taught the development of the wisdom which is the direct experience of the arising and falling away of mental phenomena and physical phenomena. Kisā-gotamī did not merely think about the impermanence of life, she realized through direct experience the momentary breaking up of the mental phenomena and the physical phenomena. This changed her outlook on life and she could recover from her deep sorrow.

Each mental state which arises falls away within split-seconds. At one moment we may speak kindly to someone else but the next moment the kind disposition has disappeared and we may be irritated and angry, we may even shout. It is as if we are a completely different personality at that moment. Actually this is true. Kindness has disappeared and the angry disposition is a different mental state which

has arisen. Seeing, hearing or thinking are all different moments of consciousness which arise and then fall away immediately. They each arise because of their own conditioning factors. Seeing, for example is dependant on eyesense and on its object, which is colour, and since these conditioning factors do not last, also the seeing which is conditioned by them cannot last either. Every reality which is dependant on conditions has to fall away. Since the moment of consciousness which has fallen away is followed by a new one it seems that there is a mind which lasts. In reality our life is an unbroken series of moments of consciousness which arise and fall away. Also bodily phenomena which arise, fall away. We know that the body is subject to decay, that there is old age and death, but this is not the wisdom which can directly realize the momentary breaking up of the units which constitute the body. We do not notice their vanishing after they have arisen because there are new bodily phenomena replacing the ones that have fallen away. We can notice that there is sometimes heat in the body, sometimes cold, sometimes suppleness, sometimes stiffness. This shows that there is change of bodily phenomena. Also what we call dead matter are physical phenomena which are arising and vanishing all the time. Physical phenomena arise because of conditioning factors. When we smile or cry, when we move our hand with anger or stretch out our hand in order to give, there are different bodily phenomena caused by different mental states. Bodily phenomena and also the physical phenomena outside arise because of their own conditioning factors and they have to fall away. Science also teaches the momentary change of physical phenomena, but the aim of the Buddha's teachings is completely different, the aim is detachment from all phenomena. The 'eye of wisdom' which sees impermanence is different from a microscope through which one watches the change of the smallest physical units. The wisdom which directly realizes the momentary impermanence of phenomena eventually leads to detachment.

Our life can be compared with the flux of a river. A river seems to keep its identity but in reality not one drop of water stays the same while the river is flowing on and on. In the same way what we call a 'person' seems to keep its identity, but in reality there are mere passing mental phenomena and physical phenomena. These phenomena arise

because of their appropriate conditions and then fall away. It can be noticed that people have different characters, but what is called ‘character’ are phenomena which have been conditioned by phenomena in the past. Since our life is an unbroken series of moments of consciousness arising in succession, the past moments can condition the present moment and the present moment can condition the future moments. There were wholesome and unwholesome moments in the past and these condition the arising of wholesome and unwholesome moments today. What is learnt today is never lost, moments of understanding today can be accumulated and in that way understanding can develop.

We conceive life as a long duration of time, lasting from the moment of birth until death. If the momentary arising and vanishing of each reality is taken into consideration, it can be said that there is birth and death at each moment. Seeing arises but it does not last, it falls away immediately. At another moment there is hearing, but it does not last either. Thinking changes each moment, there is thinking of different things all the time. It can be noticed that there can only be thinking of one thing, not more than one thing, at a time. It may seem that thinking can last, but in reality there are different moments of consciousness succeeding one another extremely rapidly. Feelings change, there is pleasant feeling at one moment, at another moment there is unpleasant feeling and at another moment again indifferent feeling. The Buddha taught that what is impermanent is suffering, in Pāli *dukkha*<sup>2</sup>. Bodily pain and mental suffering due to the changeability of things are forms of *dukkha* which are more obvious. The truth of *dukkha*, however, comprises more than that. The truth of *dukkha* pertains to all physical phenomena and mental states which are impermanent. They are unsatisfactory because, after they have arisen, they are there merely for an extremely short moment and then they disappear completely. The truth of *dukkha* is deep and difficult to understand.

We read in the Kindred Sayings (V, *Mahā-vagga*, Book XII, Kindred Sayings about the Truths, Chapter 2, §1) that the Buddha, after his enlightenment, when he was staying in the Deerpark at Isipatana,

---

<sup>2</sup>The Pāli term *dukkha* is to be preferred, since the word “suffering” does not cover completely the meaning of the first noble Truth.

near Vārānasi, preached to a group of five monks. He explained to them the four noble Truths: the Truth of dukkha, the Truth of the origin of dukkha, the Truth of the ceasing of dukkha, which is nibbāna, and the Truth of the Path leading to the ceasing of dukkha. We read with regard to dukkha:

Birth is dukkha, decay is dukkha, sickness is dukkha, death is dukkha; likewise sorrow and grief, woe, lamentation and despair. To be conjoined with what we dislike; to be separated from what we like, that also is dukkha. Not to get what one wants, that also is dukkha. In short, these five groups of grasping are dukkha.

The five groups (in Pāli khandhas) of grasping are all physical phenomena and mental phenomena of our life which have been classified as five groups. They are: the group of physical phenomena, and four groups of mental phenomena comprising: the group of feelings, of remembrance, of mental activities (including all wholesome and unwholesome qualities) and of consciousness. These five groups comprise all phenomena of life which arise because of their own conditions and then fall away. Seeing is dukkha, because it arises and falls away. Colour is dukkha, pleasant feeling is dukkha, even wholesome mental states are dukkha, they all are impermanent.

There may be theoretical understanding of the fact that all that can be experienced is impermanent and therefore unsatisfactory or dukkha. The Truth of dukkha, however, cannot be realized through theoretical understanding alone. There can be thinking of the impermanence of everything in life, but it is extremely difficult to realize through one's own experience the arising and falling away, thus, the breaking up from moment to moment of phenomena. Through the development of the eightfold Path there can eventually be direct understanding of the impermanence of the phenomena of life and of their nature of dukkha.

All phenomena are impermanent. There should be precise understanding of what that "all" is. Otherwise there cannot be the realization of impermanence and dukkha. We read in the Kindred Sayings (IV, Kindred Sayings on Sense, First Fifty, Chapter 3, §23, The all) that the Buddha said to the monks while he was at Sāvattthī:

Monks, I will teach you the all. Do you listen to it. And what, monks, is the all? It is eye and visible object, ear and sound, nose and scent, tongue and savour, body and tangible object, mind and mind-states. That, monks, is called the “all”.

Whoso, monks, should say: “Rejecting this all, I will proclaim another all”, it would be mere talk on his part, and when questioned he could not make good his boast, and further would come to an ill pass. Why so? Because, monks, it would be beyond his scope to do so.

From this sutta we see that the Buddha’s teaching is very concrete, that it pertains to all realities of daily life:

- the seeing of visible object through the eyes;
- the hearing of sound through the ears;
- the smelling of odours through the nose;
- the tasting of flavours through the tongue;
- the experience of tangible object through the bodysense;
- the experience of mental objects through the mind.

When one first comes into contact with the Buddhist teachings one may be surprised that the Buddha speaks time and again about realities such as seeing and hearing. However, the “all” has to be known and investigated. There is such a great deal of ignorance of mental phenomena and physical phenomena. Generally one is inclined to be absorbed in thinking about people one saw or words one heard; one never paid attention to seeing itself or hearing itself. One may even doubt whether it is useful to do so. Seeing and hearing themselves are neither wholesome nor unwholesome, but immediately after seeing and hearing all kinds of defilements are bound to arise. All the different moments of life should be investigated thoroughly, so that there can be elimination of delusion about them.

There are different degrees of understanding realities. Thinking about realities and about their impermanence is theoretical understanding and this is not the realization of the true nature of realities. Theoretical understanding, however, can be the foundation for direct understanding of the realities which appear in daily life.

As we study the Buddhist scriptures we will learn about the realities which are to be understood. There are three parts or “baskets” of the Buddha’s teachings: the Vinaya, the Suttanta or Discourses and the Abhidhamma or “higher teachings”. The Vinaya is the “Book of Discipline” for the monks. The Suttanta are discourses of the Buddha held at different places to different people. The Abhidhamma is a detailed exposition of all mental phenomena and physical phenomena and also of their conditioning factors and their different ways of conditional relations. Although these three parts of the teachings are different in form, they point to the same goal: the eradication of defilements through the direct realization of the truth. When one studies the different realities which are explained in detail in the Abhidhamma, the goal should not be forgotten: the development of direct understanding of realities when they appear. There is also Abhidhamma in the suttas. The sutta about the “All” I quoted above is an example of this. The deep meaning of the suttas cannot be understood without a basic study of the Abhidhamma. The field of the Abhidhamma is immense and we cannot grasp the whole contents. However, when one begins to study it, at least in part, one will see that it can be of great assistance for the understanding of our life. Some people have doubt as to the authenticity of the Abhidhamma, they doubt whether it is the teaching of the Buddha himself. As one studies the Abhidhamma one will see for oneself that the Abhidhamma teaches about phenomena which can be experienced at this moment. The Abhidhamma deals with seeing, visible object, with all experiences through the senses and the mind, with all wholesome qualities, with all defilements. The different parts of the scriptures are one, they are the Buddha’s teachings.

We read in the *Kindred Sayings* (IV, *Kindred Sayings on Sense*, Second Fifty, Chapter I, §53, Ignorance) about the elimination of ignorance. We read about a conversation of a monk with the Buddha about this subject:



“By how knowing, lord, by how seeing does ignorance vanish and knowledge arise?”

“In him that knows and sees the eye as impermanent, monk, ignorance vanishes and knowledge arises. In him that knows and sees visible objects... seeing-consciousness... eye-contact... the pleasant, unpleasant or neutral feeling arising dependant on eye-contact as impermanent, monk, ignorance vanishes and knowledge arises...”

The same is said about the realities pertaining to the ear, the nose, the tongue, the bodysense and the mind. All these phenomena have to be investigated in order to know them as they are.

Seeing arises, and shortly after that attachment to what is seen arises but most of the time there is ignorance of these phenomena. Even when there is no pleasant feeling on account of what is seen there can still be clinging. There is clinging time and again to seeing, to visible object, to hearing, to sound, to all that can be experienced. We would not like to be without eyesense or earsense and this shows that there is clinging. We want to continue seeing, hearing and experiencing all the objects which present themselves through the senses. What is seen and what is experienced through the other senses falls away immediately, but we erroneously believe that things last, at least for a while. Because of our delusion we keep on clinging. When we do not get what we want, when we lose people who are dear to us, or things we possess, we are sad or even in despair. It is attachment which conditions aversion or sadness. When we do not get what we like there is dislike. All such mental states are realities of daily life and, instead of suppressing them, they can be investigated when they appear. Then their different characteristics can be distinguished.

Each phenomenon has a different characteristic and it arises because of different conditions. For example, when we are in the company of relatives or friends, we can notice that there are different moments of consciousness. There are moments of attachment, moments that there is clinging to our own pleasant feeling on account of the company of dear people. It may seem that we think of other people's happiness, but we are merely attached to our own happiness.

There are other moments, however, that we sincerely think of the other people's wellbeing and happiness, that we do not think of ourselves. Attachment and unselfish kindness have different characteristics and gradually their difference can be learnt when they appear. It may seem complicated to analyse one's mental states. One can, however, lead one's life naturally, one can enjoy all the pleasant things of life, and at the same time develop more understanding of different moments of consciousness which arise, be it clinging, unselfish kindness or generosity. In that way there can be a more precise understanding of the different characteristics of phenomena.

When one begins to investigate the different phenomena of one's life, one realizes that there is such an amount of ignorance. It is beneficial to realize this, because that is the beginning of understanding. There is ignorance of realities such as seeing, hearing or thinking. It is not known precisely when there is seeing and when there is attachment to what is seen. Realities arise and fall away very rapidly. There is clinging to the objects which are experienced and their arising and falling away is not realized. There is ignorance of the suffering and the unsatisfactoriness inherent in all conditioned realities. Ignorance and clinging are the conditions for rebirth into a new existence, for continuation in the cycle of birth and death. When there is rebirth, there is suffering again, there will again be old age, sickness and death.

It is difficult to grasp the truth of dukkha, but one can begin to develop more understanding of the phenomena which appear in one's life. The Buddha taught Dhamma in order that people could investigate all realities. The word "dhamma" has different meanings, but in its widest sense dhamma is everything which is real and which has its own characteristic. Seeing is dhamma, attachment is dhamma, anger is dhamma. They are realities which can be experienced by everybody. We can read about seeing, attachment or anger, but when these realities occur we can learn to distinguish their different characteristics. Knowledge of realities can be acquired through the study of the Abhidhamma, but this knowledge should be applied so that there can eventually be direct understanding of realities. We are full of attachment, anger, avarice, conceit, jealousy, full of defilements, but understanding of all these realities can be developed. If dislike, for example, would

be suppressed, instead of knowing its characteristic when it appears, there would be ignorance of the way it is conditioned. It would not be known that it is attachment which conditions dislike. If there is ignorance of what is wholesome and what is unwholesome, wholesome qualities could not be developed. Understanding can be developed of the countless moments of attachment which arise after seeing, hearing and the other experiences through the senses. All realities arise because of their own conditions.

The development of direct understanding of realities is the Path leading to the end of dukkha. The development of this Path is very gradual and takes a long time. The characteristics of the different realities which appear have to be thoroughly investigated and understood. In that way it can be gradually seen that they arise each because of their own conditions. What arises because of conditions has to fall away, it is impermanent. The impermanence of realities, their momentary breaking up, can only be realized at a later stage of the development of understanding. Eventually there can be the realization of the fact that all conditioned realities which arise and fall away are dukkha. There are different degrees of understanding the Truth of dukkha. When one attains enlightenment one has understood the Truth of dukkha, of the origin of dukkha, of the ceasing of dukkha and of the way leading to the ceasing of dukkha.

## Chapter 3

# The Truth of non-self

All phenomena of life are impermanent and dukkha. Seeing, colour, hearing, sound, feeling, anger, greed or generosity, they all arise because of their own conditions and then they fall away immediately. There is no abiding ego or “self” who could cause the arising of these phenomena or exert control over them. Realities which are impermanent and dukkha are non-self.

We read in the Kindred Sayings (IV, Kindred Sayings on Sense, First Fifty, Chapter 1, §1, impermanent, the personal) that the Buddha, while staying at the Jeta Grove near Sāvattthī, said to the monks:

The eye, monks, is impermanent. What is impermanent, that is dukkha. What is dukkha, that is void of the self. What is void of the self, that is not mine; I am not it; it is not my self. That is how it is to be regarded with perfect insight of what it really is.

The ear is impermanent... The nose is impermanent... The tongue is impermanent... The body is impermanent... The mind is impermanent. What is impermanent, that is dukkha. What is dukkha, that is void of the self. What is void of the self, that is not mine; I am not it; it is not my self. That is how it is to be regarded with perfect insight of what it really is... .

We then read that through insight all clinging to the senses and the mind is eradicated and that there are consequently no more conditions for rebirth. In the following suttas the same is said with regard to colour, sound, scent, savour, tangible object and mind-object. They are impermanent, dukkha and void of the self.

The truth of non-self, in Pāli *anattā*, is an essential element of the Buddha's teachings. This truth has been taught by the Buddha alone, it cannot be found outside the Buddhist teachings. Those who come into contact with Buddhism for the first time may be bewildered, even repelled by the truth of non-self. They wonder what the world would be without a self, without other people. Do we not live with and for other people? It is difficult to grasp the truth of non-self and its implications in daily life.

What is called in conventional language a "person" or "self" is merely a temporary combination of physical phenomena and mental phenomena, which are depending on each other. They have been classified as five groups, in Pāli *khandhas*: one group of all physical phenomena and four groups of mental phenomena—feelings, remembrance, mental activities and consciousness. The five *khandhas* are in a flux, in a constant process of formation and dissolution. There is nothing lasting, nothing eternal, nothing unchanging in life.

The *khandhas* which arise, fall away and do not return. Present *khandhas* are different from past *khandhas* but they are conditioned by past *khandhas*, and present *khandhas* condition in their turn future *khandhas*. We read in the Dialogues of the Buddha (I, IX, *Potthapāda Sutta*) that the Buddha explained to Citta about the three modes of personality: the past, the present and the future personality. They are different, but the past conditions the present and the present conditions the future. We read that the Buddha explained this by way of a simile:

Just, Citta, as from a cow comes milk, and from the milk curds, and from the curds butter, and from the butter ghee, and from the ghee junket; but when it is milk it is not called curds, or butter, or ghee, or junket; and when it is curds it is not called by any of the other names. . .

Just so, Citta, when any one of the three modes of personality is

going on, it is not called by the name of the other. For these, Citta, are merely names, expressions, turns of speech, designations in common use in the world. And of these a Tathāgata<sup>1</sup> (one who has won the truth) makes use indeed, but is not led astray by them.

We call by such or such a name what are actually the five khandhas. People have different characters, different personalities. In reality there is nothing static in what is called a person. The present personality is different from the past personality, but it has originated from the past personality. We read in the commentary to the Debates (to the Kathāvatthu, Chapter I, the Person, 33, 34):

Given bodily and mental khandhas, it is customary to say such and such a name, a family. Thus, by this popular turn of speech, convention, expression, is meant: “there is the person” The Buddhas have two kinds of discourse, the popular and the philosophical. Those relating to a being, a person, a deva (divine being), a “brahmas”, are popular discourses, while those relating to impermanence, dukkha, non-self, the khandhas, the elements, the senses are discourses on ultimate meaning. A discourse on ultimate meaning is, as a rule, too severe to begin with; therefore the Buddhas teach at first by popular discourse, and then by way of discourse on ultimate meaning.

The Enlightened One, best of speakers, spoke two kinds of truth, namely, the conventional truth and the ultimate truth, a third is not known.

Therein, a popular discourse is true in conventional sense. A discourse on ultimate realities is also true, and as such, characteristic of things as they are.

Before studying the Buddhist teachings we only knew conventional truth: the truth of the world populated by people and animals, the world of persons, of self. Through the Buddhist teachings we learn about the ultimate truth: the mental phenomena and physical phenomena which are impermanent.

---

<sup>1</sup>Literally, “Thus-gone”, epithet of the Buddha.

The truth of non-self is ultimate truth. It is deep and hard to penetrate. It has been taught by way of similes in the Buddhist scriptures and in the commentaries. The great commentator Buddhaghosa, in his book the Path of Purification (Visuddhimagga), illustrates the truth of non-self with similes from Buddhist scriptures. The Path of Purification is a comprehensive exposition of the Buddha's teaching based on old commentaries and the tradition of the monks in Sri Lanka, written in the fifth century A.D. Buddhaghosa explains that when one thinks of a whole of mind and body, one clings to the concept of person, whereas when this "whole" is seen as different elements which are impermanent, one will lose the perception of "self". We read in the Path of Purification (XVIII, 25, 26):

As with the assembly of parts  
 The word "chariot" is countenanced,  
 So, when the khandhas are present,  
 "A being" is said in common usage

Again, this has been said: "Just as when a space is enclosed with timber and creepers and grass and clay, there comes to be the term 'house', so too, when a space is enclosed with bones and sinews and flesh and skin, there comes to be the term 'material form'<sup>2</sup>."

Further on (XVIII, 28) we read:

So in many hundred suttas it is only mentality-materiality that is illustrated, not a being, not a person. Therefore, just as when the component parts such as axles, wheels, frame, poles, etc. are arranged in a certain way, there comes to be the mere term of common usage "chariot", yet in the ultimate sense when each part is examined, there is no chariot and just as when the component parts of a house such as wattles, etc. are placed so that they enclose a space in a certain way, there comes to be the mere term of common usage "house", yet in the ultimate sense there is no house, so too, when there are the five khandhas of

---

<sup>2</sup>see Middle Length Sayings I, 28

clinging, there comes to be the mere term of common usage “a being”, “a person”, yet in the ultimate sense, when each component is examined, there is no being as a basis for the assumption “I am” or “I”; in the ultimate sense there is only mentality-materiality. The vision of one who sees in this way is called right vision.

If life can be considered as existing in just one moment, it will be less difficult to understand the truth of non-self. In the Mahā-Niddeśa (number 6, Decay) the Buddha explains that life is extremely short. In the ultimate sense it lasts only as long as one moment of consciousness. Each moment of consciousness which arises falls away completely, to be succeeded by the next moment which is different.

We read in the Path of Purification (XX, 72) a quotation from the Mahā-Niddeśa text about the khandhas which are impermanent:

No store of broken states, no future stock;  
 Those born balance like seeds on needle points.  
 Break-up of states is fore-doomed at their birth;  
 Those present decay, unmingled with those past.  
 They come from nowhere, break up, nowhere go;  
 Flash in and out, as lightning in the sky.

One is used to thinking of a self who coordinates all the different experiences through the senses and the mind, a self who can see, hear and think all at the same time, but in reality there can be only one moment of consciousness at a time which experiences one object. At one moment life is seeing, at another moment life is hearing and at another moment again life is thinking. Each moment of our life arises because of its own conditions, exists for an extremely short time and then falls away. Seeing arises dependant on eyesense, on colour and on other factors. It exists just for a moment and then it is gone. Seeing arises and falls away very rapidly, but then there are other moments of seeing again and this causes us to erroneously believe that seeing lasts. The seeing of this moment, however, is different from seeing which is just past. Colour which appears at this moment is different from colour which is just past. How could there be a self who exerts



control over seeing or any other reality? Realities such as kindness and anger arise because of their own conditions, there is no self who could exert control over them. We would like to speak kindly, but when there are conditions for anger, it arises. We may tell ourselves to keep silent, but, before we realize it, angry words have been spoken already. There was anger in the past and this has been accumulated. That is why it can arise at any time. Anger does not belong to a person, but it is a reality. We are used to identifying ourselves with realities such as anger, generosity, seeing or thinking, but it can be learnt that they are mental phenomena, arising because of their own conditions. We are used to identifying ourselves with our body, but the body consists of changing physical phenomena, arising because of their own conditions. Bodily phenomena are beyond control; ageing, sickness and death cannot be prevented. Realities come and go very rapidly, they can be compared with a flash of lightning. One cannot exercise any power over a flash of lightning, it is gone as soon as it has been noticed. Evenso, one cannot exert control over the mental and physical phenomena of one's life.

The outer appearance of things deludes us as to what is really there: fleeting phenomena which are beyond control. We read in the commentary to the Dhammapada (Buddhist Legends II, Book IV, Story 2) about a monk who meditated on a mirage, but was unable to reach the state of perfection. He decided to visit the Buddha and on his way he saw a mirage. We read that he said to himself: "Even as this mirage seen in the season of the heat appears substantial to those who are far off, but vanishes on nearer approach, so also is this existence unsubstantial by reason of birth and decay."

We read that he meditated on this mirage. Wearied from his journey he bathed in the river Aciravatī and then sat near a waterfall:

As he sat there watching great bubbles of foam rising and bursting, from the force of the water striking against the rocks, he said to himself, "Just so is this existence also produced and just so does it burst." And this he took for his subject of meditation.

The Teacher, seated in his perfumed chamber, saw the El-

der and said, "Monk, it is even so. Like a bubble of foam or a mirage is this existence. Precisely thus is it produced and precisely thus does it pass away." And when he had thus spoken, he pronounced the following stanza:

"He who knows that this body is like foam,  
 he who clearly comprehends,  
 that it is of the nature of a mirage,  
 Such a man will break the flower-tipped arrows of Māra  
 and will go where the King of Death will not see him."

We read that the monk at the conclusion of this stanza reached the state of perfection. Māra represents all that is evil, he is the King of Death. The person who has eradicated all defilements will not be reborn, there will not be for him anymore old age, sickness and death, thus, the "King of Death" will not see him anymore.

Life is like a mirage, we are time and again deceived and tricked by the outer appearance of things. We believe that what we experience can last, at least for a while, and that there is a self who experiences things, a lasting personality. We take our wrong perceptions to be true, we have a distorted view of realities. Through the development of precise understanding of different realities which appear one at a time, our distorted view can be corrected.

It is difficult to understand and accept that whatever arises does so because of its own conditions and that it is beyond control. People generally want to control their lives, to take their destinies in their own hands. It can, however, even on the theoretical level, be understood that it is impossible to control one's life. One cannot control one's body, one cannot control the different moments of consciousness which arise. When there is, for example, the tasting of a delicious sweet, there is bound to be clinging to the flavour immediately after having tasted it. Tasting arises dependent on tastingsense, on flavour which impinges on tastingsense and on other conditions; clinging to the flavour arises because of its own conditions, because of the accumulation of the tendency to clinging. Different moments of consciousness succeed one another so rapidly that it seems that several of them can occur at the same time. So long as there is no precise understanding

they cannot be distinguished from each other. In reality only one moment of consciousness can arise at a time. I will give an example of different moments of consciousness, arising each because of their own conditions. Someone had given me a huge teddybear which I put in a chair. Time and again it happened that when I walked past it at dusk there were moments of fear before I realized that it was a teddybear. There was seeing which experienced colour or visible object impinging on the eyesense, and then, before knowing that there was a teddybear, there were many other moments of consciousness. There can be fear on account of what is seen, before it is known that it is a harmless object. There were moments of recognizing and defining and when there was the registration that there was only a toy, the fear was gone. This example illustrates that there are different conditions for the different moments of consciousness which arise. They arise each because of their own conditions and in a particular order. They arise and fall away so rapidly that there would not even be time to control or direct them. There is no mind, no soul which lasts, merely rapidly changing moments of consciousness.

It is inevitable that questions arise with regard to the implication of the truth of non-self in one's life. People generally have questions as to the existence of a free will. If there is no self, only empty phenomena which appear and disappear, can there be a free will, can one have a free choice in the taking of decisions in life? Are a free will and self-control not essential elements of human life? The truth of non-self seems to imply that one's whole life is determined, even predestined, by conditions. The answer is that a free will presupposes a lasting personality who can exert power over his will. Since there is no "self", merely impermanent phenomena arising because of conditions, there is no free will independent of conditions. The will or desire to act can be wholesome at one moment and unwholesome at another moment. When there is anger, there is volition which is unwholesome, and it can instigate words of anger. When there is generosity, there is volition which is wholesome, it can motivate deeds of generosity. There can be the decision to do particular things, such as the development of generosity or of understanding, but there is no person who decides to do this. There are different moments of decision arising

because of different conditions. What one decides to do depends on past accumulations of wholesomeness and unwholesomeness, on one's education, on the friends one associates with. It may be felt that, since accumulations of wholesomeness and unwholesomeness in the past condition one's actions, speech and thoughts today, one would be a helpless victim of these accumulated conditions. What is the sense of life if everything is determined. So long as there is clinging to a concept of self there is enslavement, no freedom. When understanding is developed which can eliminate the clinging to a self one becomes really free. Also the development of understanding is conditioned, it is conditioned by previous moments of understanding, by association with someone who can explain the Dhamma, by the study of the Buddhist teachings. Whatever we think or do is dependent on conditions which operate in our life in an intricate way. The seventh book of the Abhidhamma deals entirely with the different conditions for all mental and physical phenomena of life, with the aim to help people to have more understanding of these conditions. Even freedom is dependent on conditions. As understanding of realities develops will there be the letting go of clinging to the importance of self, the clinging to wrong perceptions of reality. Eventually all defilements can be eradicated by right understanding and is this not what can be called the highest freedom?

In order to be able to understand the truth of non-self, the difference has to be known between what is real in the ultimate sense and what is real in conventional sense. It is difficult to clearly know the difference and I will deal with this subject again later on. Seeing, hearing, colour, sound or thinking are real in the ultimate sense. This does not mean that they are abstract categories. They have each their own characteristic and they can be directly experienced. Seeing, for example has a characteristic which is different from the characteristic of hearing. These characteristics do not change, they are the same for everybody. Seeing is always seeing, hearing is always hearing, no matter how one names them. Concepts or ideas such as person, world, animal, are conventional realities one can think of, but they are not real in the ultimate sense. Thinking of concepts such as person or animal is not necessarily unwholesome; we can think of them

in a wholesome way or in an unwholesome way. However, we delude ourselves if we take concepts for realities. It is essential to learn the difference between realities and concepts, otherwise there cannot be the development of the Buddha's Path.

So long as understanding has not been developed to the stage that the momentary breaking up of physical phenomena and mental phenomena has been realized, it is impossible to see things as they really are. We believe that seeing lasts for a while and that what is seen also lasts. Our world seems to be full of people, we believe that we really see them. In reality seeing doesn't last and colour which is seen doesn't last either. When we "see" people the situation is the same as watching the projected images on a screen which are rapidly changing. We "see" the image of a person or a thing, but the outer appearance is misleading. In reality there are many different moments arising and falling away, succeeding one another. There are processes of seeing, recognizing, classifying, defining and thinking. When it seems that we see a "whole", the image of a person, it is actually thinking which is conditioned by seeing, by the experience of what is visible.

The Buddha spoke about all that can be experienced through the senses and through the mind in order to help people to develop understanding of realities and to know the truth about them, to realize them as impermanent, dukkha and not self. Seeing is a reality, but it is not self, hearing is a reality, but it is not self, thinking is a reality, but it is not self.

A question which may arise is the following: if people do not exist, what is the sense of developing kindness, which has to be directed towards people, what is the sense of committing oneself to the improvement of the world? The answer is that knowing the truth about realities is no impediment to deal with people, to perform deeds of kindness and to commit oneself to the improvement of the world. Buddhism does not propagate a passive attitude towards the world, on the contrary, it promotes the performing of one's tasks with more unselfishness, with more wholesomeness. We usually think of people in an unwholesome way, with clinging, aversion and delusion. We cling to an image of ourselves and also to images of other people. We have an image of how they should behave towards us. When someone else does

not conform to the image we have of him we are disappointed or even angry. Clinging to images we form up conditions many kinds of defilements, such as conceit, jealousy, avarice or possessiveness. Through the Buddhist teachings we can learn to think of people in the right way, that is, without clinging to false images. While we are in the company of people and talk to them there can be the development of understanding of realities which appear through the senses and the mind. The realization of the truth that there is no lasting person or self, merely fleeting phenomena, does not mean that one has to shun one's task in society. The Buddha himself was caring for other people, he was thinking of his disciples, he was intent on the welfare of all beings, but he had no wrong view of an abiding person, of a self. He was an example of kindness, patience and compassion. He visited sick monks and looked after them, he preached Dhamma for fortyfive years. He exhorted people to develop kindness and compassion towards other beings. Even when one has realized the truth of non-self one can still think of beings, but instead of thinking with clinging, with selfishness, there are conditions to think more often in a wholesome way, and this is to the benefit of oneself and others.

There is no lasting substance or self in the combination of fleeting physical phenomena and mental phenomena we call "person". Neither is there a "higher self" outside. Some people believe that what we could call a self will after death be dissolved into a "higher self" into the "All", or the cosmos. This is not the Buddha's teaching. Even nibbāna, the unconditioned reality, is not self. All conditioned phenomena of life are impermanent, dukkha and not self. The unconditioned reality, nibbāna, does not have the characteristics of impermanence and dukkha, but it does have the characteristic of non-self. We read in the Dhammapada (verse 277-279):

All conditioned realities are impermanent.  
 Who perceives this fact with wisdom,  
 Straightaway becomes dispassionate towards suffering.  
 This is the Path to Purity.  
 All conditioned realities are dukkha.  
 Who perceives this fact with wisdom,

Straightaway becomes dispassionate towards suffering.  
 This is the Path to Purity.  
 All dhammas are non-self.  
 Who perceives this fact with wisdom,  
 Straightaway becomes dispassionate towards suffering.  
 This is the Path to Purity.

The text states that all dhammas are non-self. Nibbāna is not a conditioned reality, but it is real, it is dhamma. Therefore, when, the text states that all dhammas are non-self, nibbāna is included.

The development of the eightfold Path is in fact the development of understanding of ultimate realities: of seeing, colour, hearing, sound, of all that can be experienced through the senses and the mind. The reader may find it monotonous to read in the texts of the scriptures time and again about these realities. The aim of the teaching on ultimate realities, however, is the eradication of clinging to the concept of self. The clinging to the concept of self has to be eradicated first before there can be the elimination of other defilements. When a person can be seen as five khandhas, mere elements, which are arising and vanishing, there are conditions for being less inclined to attachment and aversion towards the vicissitudes of life, such as praise and blame, gain and loss, which play such an important role in our life. We read in “The Simile of the Elephant’s Footprint” (Middle Length Sayings I,28) that the Buddha’s disciple Sāriputta explained to the monks realities by way of elements. He explained that the body should not be seen as “I”, “mine”, or “I am”. We read:

Your reverences, if others abuse, revile, annoy, vex this monk, he comprehends: “This painful feeling that has arisen in me is born of sensory impingement on the ear, it has a cause, it is not without a cause. What is the cause? Sensory impingement is the cause.” He sees that sensory impingement is impermanent, he sees that feeling... perception... mental activities are impermanent, he sees that consciousness is impermanent. His mind rejoices, is pleased, composed and is set on the objects of the element.

We are inclined to blame other people when they speak in a disagreeable way, instead of realizing that there is merely sound impinging on the earsense, elements impinging on elements. So long as there is clinging to a self realities cannot be seen as mere elements. This sutta makes clear that it is beneficial to understand the truth of non-self. It can only be realized very gradually, in developing understanding of the realities included in the five khandhas.





## Chapter 4

# The mind

The Buddha taught the truth of non-self. What is called the mind or the soul is not a self, but ever-changing mental elements which are arising and falling away. The implication of this truth is difficult to grasp. Before coming into contact with Buddhism we considered the mind to be the core and essence of the human personality. We considered the mind as that which thinks, takes decisions and charts the course of our life. In order to understand the Buddha's teaching on the mind as non-self, it is necessary to have a more detailed knowledge of the mind. The word mind is misleading since it is associated with particular concepts of Western philosophy, it is usually associated merely with thinking. The mind according to the Buddhist teaching experiences or cognizes an object, and this has to be taken in its widest sense. I prefer therefore to use the Pāli term *citta* (pronounced "chitta"). *Citta* is derived from the Pāli term "cintet", being aware or thinking. *Citta* is conscious or aware of an object.

"Mind", "soul" or "spirit" are "conventional realities". Through the Buddhist teachings we learn about ultimate realities as I explained in the preceding chapter. All mental activities we used to ascribe to "our min" are carried out by *citta*, not by one *citta*, but by many different *cittas*. *Cittas* are moments of consciousness which are impermanent, they are arising and falling away, succeeding one another. Our life is an unbroken series of *cittas*. If there were no *citta*, we would

not be alive, we could not think, read, study, act or speak. When we walk or when we stretch out our hand to take hold of something, it is citta which conditions our movements. It is citta which perceives the world outside; if there were no citta nothing could appear. The world outside appears through eyes, ears, nose, tongue, bodysense and mind. We think of what is seen, heard or experienced through the other senses. There are not merely cittas which think, the cittas which think are alternated with cittas which see, hear or experience objects through the other senses. When we touch something which is hard or soft, there are cittas which experience tangible object through the bodysense, and then there are cittas which think of what was touched, a table or a chair.

Before we studied the Buddhist teachings we did not consider the mind as a reality which can see or hear. The Buddha taught that also seeing and hearing are cittas. There is a great variety of cittas which each experience an object. The citta which sees, seeing-consciousness, experiences an object: visible object or colour. It experiences visible object through the eyesense. Eyesense is the “doorway” through which seeing-consciousness experiences visible object. Hearing-consciousness experiences sound through the doorway of the earsense. Seeing and hearing are entirely different cittas which are depending on different conditions. Cittas experience objects through the doorways of eye, ear, nose, tongue, bodysense and mind. Before studying the Buddhist teachings we did not pay attention to seeing as being a citta experiencing visible object through the eye-door, or to hearing as being a citta experiencing sound through the ear-door. Cittas, objects and doorways are ultimate realities taught by the Buddha.

One may doubt the usefulness of knowing details on cittas, objects and doorways. It is important to know more thoroughly the phenomena of our life which are occurring all the time. We are deluded as to the truth when we believe that they are lasting and that they are “self”, or belonging to a “self”, that we can exert control over them. The Buddha taught that they are impermanent, dukkha and non-self. These characteristics are not abstract categories, they pertain to seeing, eyesense, visible object, to all phenomena which are arising and falling away from moment to moment. Since understanding of the

truth of these phenomena can only gradually develop, we should begin to investigate them more closely. In the ultimate sense there are merely mental phenomena and physical phenomena. So long as they cannot be distinguished from each other, there cannot be a precise knowledge of them.

The citta which sees, seeing-consciousness, is a mental phenomenon, it experiences an object. It is dependent on eyesense, which is a physical phenomenon. Eyesense does not see but it has the quality of receiving colour, so that seeing-consciousness can experience that colour. Colour or visible object is also a physical phenomenon, it cannot experience anything. Seeing, hearing and the experiences through the other senses are dependent on conditions. If there were no doorways the different sense objects could not be experienced, and consequently what we call “the world outside” could not appear. When we are fast asleep, without dreaming, the world does not appear. We do not know who our parents or friends are, we do not know the place where we are living. When we wake up the world around us appears again. We can verify that there is impingement of the sense objects on the appropriate senses and this is the condition for the experience of the world around us. There are cittas which see, hear and experience the other sense objects, and these experiences condition thinking about the world of people and things. We are usually absorbed in our thoughts concerning the people and things around us and we do not realize that it is citta which thinks. We could not think of “self”, person or possessions, which are conventional realities, if there were not the ultimate realities of colour, sound and the other sense objects and the cittas which experience them through the appropriate doorways.

There can be merely one citta at a time, experiencing one object. It seems that several cittas can occur at the same time, but in reality this is not so. Different cittas, such as seeing and hearing, experience different objects and are dependent on different doorways. Seeing, hearing and thinking are different cittas arising at different moments. We can notice that seeing is not hearing, that they are different experiences. If they would occur at the same time we would not be able to know that they are different. Cittas arise and fall away very rapidly; the citta which has fallen away is immediately succeeded by the next

citta. It seems that seeing, hearing or thinking can last for a while, but in reality they exist merely for an extremely short moment.

There is a great variety of cittas which arise because of their appropriate conditions. There are cittas which see, hear, experience objects through the other senses and think about these objects. The cittas which see, hear, smell, taste or experience an object through the bodysense neither like nor dislike the object, they do not react to the object in an unwholesome or a wholesome way. These types of citta are neither kusala, wholesome, nor akusala, unwholesome. However, shortly after they have fallen away cittas arise which react to the objects experienced through the senses either in an unwholesome way or in a wholesome way. Thus, there are kusala cittas, there are akusala cittas, and there are cittas which are neither kusala nor akusala. Time and again seeing or hearing arises and on account of the object which is experienced cittas arise which are either kusala or akusala. When there is thinking, there is either kusala citta or akusala citta. There are also cittas which motivate good or bad actions and speech. When we give a present there are wholesome cittas, kusala cittas with generosity which motivate our giving. When we speak harsh words, there are unwholesome cittas, akusala cittas with anger which motivate our speech.

Different inclinations to kusala and akusala have been accumulated. Accumulated tendencies are lying dormant, but they can condition the arising of kusala citta or akusala citta at any time when there is an opportunity. In this connection the term “subconsciousness” is used in Western psychology, designating that part of the mind which is not ordinarily known, but which shows itself for example in dreams. The term subconsciousness is misleading, it implies something static. In reality there are accumulated tendencies, but they are not static, they are accumulating from moment to moment; they are conditions for the arising of kusala citta or akusala citta later on. Each moment of kusala citta or akusala citta arising today is a condition for the arising of kusala citta or akusala citta in the future. Each citta which arises falls away, but since it is succeeded by the next citta without any interval, the process of accumulation can go on from moment to moment.

There are different types of kusala citta and of akusala citta. It is important to learn more about them in order to understand ourselves, the way we behave towards others in action and speech, and the way we react towards pleasant and unpleasant events. It is citta which motivates good deeds and evil deeds. We read in the Middle Length Sayings (II,78, Discourse to Samaṇamaṇeikā) that the Buddha explained to the carpenter Pañcakaga about akusala cittas and kusala cittas:

And which, carpenter, are the unskilled moral habits? Unskilled deed of body, unskilled deed of speech, evil mode of livelihood these, carpenter, are called unskilled moral habits. And how, carpenter, do these unskilled moral habits originate? Their origination is spoken of too. It should be answered that the origination is in the citta. Which citta? For the citta is manifold, various, diverse. That citta which has attachment, aversion, ignorance originating from this are unskilled moral habits.

The Buddha also said of skilled moral habits that they originate from the citta, the citta which is without attachment, aversion and ignorance. Thus, all evil deeds originate from akusala citta and all wholesome deeds originate from kusala citta.

Akusala can be described as an unhealthy state of mind, as unskilled, blameworthy, faulty, unprofitable, as having unhappy results. Kusala can be described as a healthy state of mind, as skilful, faultless, profitable, as having happy results.

We read in the above quoted sutta that the citta is manifold, various, diverse. Akusala citta with attachment is quite different from kusala citta with generosity. What types of reality are attachment and generosity? Are they cittas or are they other types of reality? They are mental qualities, mental factors which can accompany citta. Attachment is an unwholesome mental quality, a defilement, whereas generosity is a wholesome mental quality. Citta can think, motivate actions or speech for example, with attachment, with anger, with generosity, with compassion. There is only one citta at a time, but it is accompanied by several mental factors or mental co-adjuncts, and

these condition the citta to be so various. Greed, avarice, anger, jealousy or conceit are unwholesome mental factors which can accompany akusala citta. Generosity, loving kindness, compassion or wisdom are wholesome mental factors which can accompany kusala citta. The mental factors which accompany citta in various combinations arise and fall away together with the citta.

The commentary to the first book of the Abhidhamma, the Expositor (I, Part II, Chapter I, 67), uses a simile of the king and his retinue. Just as the king does not come without his attendants, the citta does not arise alone but is accompanied by several mental factors. As to the cittas which arise all the time in daily life, it can be said that citta is the chief, the principal, in knowing the object, and that the mental factors assist the citta. The citta which thinks, for example with generosity, is the chief in knowing the object, and generosity assists the citta to think in a wholesome way. The citta which thinks with jealousy is the chief in knowing the object, and jealousy assists the citta to think in an unwholesome way.

Among the unwholesome mental factors which accompany akusala citta there are three which are called “roots”, namely: attachment, aversion and ignorance. Among the wholesome mental factors which accompany kusala citta there are three roots, namely: non-attachment, non-aversion and wisdom. The word “root” is used in the Buddhist teachings, since it is the firm support for the citta, being an important condition, just as the root of a tree is the firm support for the tree, the means of providing saps, necessary for its growth. The unwholesome roots of attachment, aversion and ignorance which can be associated with akusala citta have many shades and degrees; they can be coarse or more subtle. Attachment can be so strong that it motivates bad deeds such as stealing or lying, but it can also be of a more subtle degree, a degree of attachment which does not motivate any deed. Attachment can be expecting something pleasant for oneself, wishing, liking, longing, affection, self-indulgence, lust, possessiveness or covetousness. Even when we hope that other people like us, when we wish to have a good name, there are akusala cittas rooted in attachment. When we, for example, give a present to someone else there is generosity, but there can also be moments of hoping or expecting to

gain something in return for our gift. Such expectations are motivated by clinging. Akusala is not the same as what is generally meant by sin or immorality. Also the more subtle degrees of attachment which do not motivate bad deeds are akusala, they are unhelpful, harmful. They are accumulated from moment to moment and thus attachment increases evermore. Clinging is deeply rooted and it is important to know our deeply rooted tendencies. Affection is a form of attachment which is in society not regarded as harmful. One feels affection for parents, relatives, children or friends. It should be understood, however, that when there is affection, there is actually clinging to one's own pleasant feeling, derived from being in the company of a loved one. When there is mourning for someone who has died, it is sadness conditioned by clinging to oneself. Affection conditions fear of loss, aversion and sadness. We read in the Kindred Sayings (IV, Part VIII, Kindred Sayings about Headmen, §11) that the Buddha, while staying at Uruvelakappa, explained to the headman Bhadragaka that clinging is the cause of dukkha. We read that Bhadragaka said:

“Wonderful, lord! Strange it is, lord, how well said is this saying of the Exalted One: ‘Whatsoever dukkha arising comes upon me, all that is rooted in desire. Desire is indeed the root of dukkha.’

Now, lord, there is my boy, Ciravāsi is his name. He lodges away from here. At the time of rising up, lord, I send off a man, saying: ‘Go, my man, inquire of Ciravāsi.’ Then, lord, till that man comes back again, I am in an anxious state, fearing lest some sickness may have befallen Ciravāsi”

“Now, what do you think, headman? Would sorrow and grief, woe, lamentation and despair come upon you if your boy Ciravāsi were slain or imprisoned or had loss or blame?”

“Lord, if such were to befall my boy Ciravāsi, how should I not have sorrow and grief, woe, lamentation and despair?”

“But, headman, you must regard it in this manner: ‘Whatsoever dukkha arising comes upon me, all that is rooted in



desire, is joined to desire. Desire is indeed the root of dukkha.’”

It is impossible to be without clinging so long as the state of perfection has not been reached. We cannot force ourselves not to have clinging, but it is beneficial to realize when there is clinging, even when it is of a subtle degree, and when there is detachment. There is attachment when we like landscapes, when we enjoy shopping or talking to friends, or even when we get up in order to fetch a glass of water. Attachment can be accompanied by pleasant feeling or by indifferent feeling. At the moment of indifferent feeling there can still be attachment, but we may not notice it.

Aversion is another unwholesome root. Aversion dislikes the object which is experienced, whereas attachment likes it. Aversion cannot arise at the same time as attachment, but it is conditioned by it. Aversion has many shades and degrees, it can be dissatisfaction, frustration, disappointment, dejection, sadness, fear, grief, despair, revulsion, resentment, moodiness or irritability. Unpleasant feeling invariably goes together with this unwholesome root. Even when we have a slight feeling of uneasiness there is citta rooted in aversion. When we have envy or stinginess there is citta rooted in aversion. In the case of envy, one dislikes it that someone else enjoys pleasant things, one wants to obtain them for oneself. In the case of avarice one does not want to share one’s possessions with someone else. Aversion can also motivate killing, harsh speech rudeness or cruelty.

Another unwholesome root is ignorance. This is not the same as what is meant by ignorance in conventional language. In Buddhism ignorance has a specific meaning: it is ignorance of the characteristic of kusala and of akusala, of the truth of non-self, of the four noble Truths, in short, of ultimate realities. There are many degrees of ignorance. Ignorance is the root of all evil. Whenever there is citta rooted in attachment and citta rooted in aversion, there is also the root of ignorance. When one hears a pleasant sound, attachment is likely to arise and then there is ignorance as well. When one hears a harsh sound, aversion is likely to arise and then there is ignorance as well. Ignorance does not know the realities which arise, it does not know

that attachment and aversion are akusala. Ignorance is like darkness or blindness. When there is ignorance the real nature of realities is covered up.

The three wholesome roots of non-attachment, non-aversion and wisdom have many shades and degrees. Non-attachment can be unselfishness, generosity, renunciation or dispassion. Each kusala citta is rooted in non-attachment. Whenever kusala citta arises, there is no clinging at that moment but detachment. Each kusala citta is rooted not only in non-attachment, it is also rooted in non-aversion. Non-aversion has many degrees: it can be loving-kindness, forbearance or endurance. Loving-kindness is directed towards beings, and forbearance or endurance can also pertain to situations and things. When the temperature is too hot or too cold there is bound to be dislike. When the benefit of forbearance is seen, one is not disturbed by the temperature and one does not complain. Wisdom is the third wholesome root. Wisdom does not accompany every kusala citta. Wisdom is a condition for the arising of kusala citta more often. Wisdom or understanding in Buddhism is understanding of realities. It has many degrees, it can be theoretical understanding of realities or direct understanding of the reality which appears. It can be understanding of kusala as kusala, of akusala as akusala, of good and evil deeds and their results, of the truth of non-self, of the four noble Truths. Understanding can be gradually developed. The direct understanding of realities leads to the eradication of defilements.

When kusala citta arises there are no attachment, aversion or ignorance with the citta. Kusala citta motivates wholesome deeds and speech. It depends on accumulations of kusala and akusala in the past what type of citta arises. Good friends or bad friends one associates with are also an important condition for the arising of kusala cittas or akusala cittas. When one associates with a wise friend there are conditions for the arising of kusala citta more often. There are many more akusala cittas arising than kusala cittas because of the accumulated defilements which condition them, but this is unnoticed. Just as we do not notice the amount of dirt on our hands until we wash them, evenso do we not know the amount of defilements until understanding of realities is developed.

Citta experiences pleasant and unpleasant objects through the senses and through the mind-door. When a pleasant object is experienced, attachment is likely to arise and when an unpleasant object is experienced, aversion is likely to arise. It is natural that pleasant objects are liked and unpleasant objects are disliked. It seems that we are ruled by the objects which are experienced. The pleasant object or unpleasant object is a condition for the citta which arises, but there is nothing compulsive in the nature of the object that could determine the reaction towards it. It depends on one's accumulated inclinations whether one reacts in a wholesome way or in an unwholesome way to the pleasant and unpleasant objects which are experienced through the senses and through the mind-door. After seeing, hearing or the experience of objects through the other senses there can be "unwise attention" or "wise attention" to the object. When there is unwise attention to the object, there are akusala cittas, and when there is wise attention to the object, there are kusala cittas. When there is a pleasant object, attachment can arise and in that case there is unwise attention. We may, for example, only be intent on our own enjoyment of the pleasant object and not inclined to share it with others. Whereas, when there is wise attention, we are inclined to share a pleasant object with others, and then kusala cittas with generosity arise. When there is an unpleasant object, there can be aversion and thus there is unwise attention. Someone else may for example speak harsh words to us and most of the time we dislike such speech, we even blame that person for his harsh speech. Aversion, however, does not necessarily have to arise. When it is remembered that the person who speaks harshly makes himself unhappy there may be compassion instead of anger or aversion. When there is wise attention there can be forbearance and patience even when the object is unpleasant.

It is beneficial to learn more details about the many different types of citta: kusala citta, akusala citta and citta which is neither kusala nor akusala. When there is ignorance of akusala and kusala, the disadvantage of akusala and the benefit of kusala cannot be seen. We long for pleasant objects and we dislike unpleasant objects. Through the Buddhist teachings one learns that whatever arises is dependent on conditions. Sometimes there are conditions for the experience of pleas-

ant objects and sometimes for the experience of unpleasant objects, nobody can exert control over the cittas which arise. Pleasant objects cannot last and therefore clinging to them will only lead to frustration and sadness. Time and again attachment, aversion and ignorance arise on account of objects experienced through eyes, ears, nose, tongue, bodysense and mind. There is enslavement to objects which arise and then fall away immediately. When the foolishness of such infatuation is realized, there are conditions to develop understanding of the realities of life. One will understand that there are countless akusala cittas arising on account of the objects experienced through the senses, akusala cittas which were not noticed before. When the characteristics of kusala and akusala are seen more clearly, there are conditions for the development of the roots of non-attachment, non-aversion and wisdom. These are the roots of kusala cittas which motivate the abstaining from unwholesome actions and the performing of wholesome deeds and speech.

As we have seen, there is a great variety of cittas. All cittas have in common that they cognize an object, but cittas are different as they are accompanied by different mental factors and experience different objects. Seeing always experiences visible object and hearing always experiences sound, but the reactions towards the objects and the thoughts about them vary for different people. When someone else, for example, speaks harsh words, there is the hearing of sound, and afterwards there is thinking of the meaning of the words, thinking of the person who speaks, thinking of conventional realities. Each person lives in his own world of thinking. We react to what is experienced not only with our thoughts, but also with action and speech. At the moments we do not perform good deeds or we do not develop understanding, we think, act and speak with akusala cittas. Citta determines our behaviour, citta is called in the scriptures “the leader of the world”. We read in the Kindred Sayings (I, Sagāthā-vagga, Chapter I, The Devas, Part 7, §2, Citta), the following verse:

Now what is that whereby the world is led?  
 And what is that whereby it is drawn along?  
 And what is that above all other things

That brings everything beneath its sway?  
It is citta whereby the world is led,  
And by citta it is drawn along,  
And citta it is above all other things  
That brings everything beneath its sway.

In order to grasp the nature of our own life and the lives of others, it is essential to understand what citta is. In order to have more understanding of what citta is, the difference between conventional truth and ultimate truth has to be known. Conventional truth is the truth we were always familiar with before we studied the Buddhist teachings; it is the conventional world of person, of “self”, of things which exist. Ultimate truth are mental phenomena and physical phenomena. Cittas are mental phenomena, they experience something. Bodily phenomena, such as the sense organs, and physical phenomena outside do not experience anything. Citta can experience both mental phenomena and physical phenomena. The physical phenomena and mental phenomena of our life arise, exist just for an extremely short moment and then vanish. Ultimate realities have each their own characteristic which can be directly experienced when it appears, without the need to think about it. By theoretical understanding we will not know what citta is. Only if there can be the development of direct understanding of the citta appearing at this moment, no matter it is seeing, hearing or thinking, will we truly know what citta is. When the diversity of cittas and their manifold conditions are seen more clearly the truth of non-self will gradually be better understood. One will be motivated to seek the elimination of delusion about the realities of one’s life, of the wrong view of self, of all forms of clinging, aversion and ignorance.

## Chapter 5

# Deeds and their results

There are many types of cittas, moments of consciousness. Cittas can be kusala, wholesome, akusala, unwholesome, or neither kusala nor akusala. The sense-cognitions such as seeing or hearing are neither kusala nor akusala, but shortly after they have arisen and fallen away there are cittas which react to the object experienced by the sense-cognitions, and they react either in a wholesome way or in an unwholesome way. There are more often akusala cittas which can be rooted in attachment, aversion or ignorance, than kusala cittas which are rooted in non-attachment and non-aversion, and which may be rooted in wisdom as well. Akusala cittas can motivate evil deeds and kusala cittas can motivate good deeds. We read in the Gradual Sayings (V, Book of the Tens, Ch. 17, §8, Due to greed, hatred and delusion) that the Buddha said to the monks:

Monks, the taking of life is threefold, I declare. It is motivated by greed, hatred and delusion. Taking what is not given, sexual misconduct, falsehood, spiteful speech, harsh language, idle babble, covetousness, ill-will and wrong view is threefold, I declare. It is motivated by greed, hatred and delusion.

Thus, monks, greed is the originator of a chain of causal action, hatred is the originator of a chain of causal action,

delusion is the originator of a chain of causal action. By destroying greed, hatred and delusion comes the breaking up of the chain of causal action.

We read about a “chain of causal action”. The Pāli term *kamma*, also known in its Sanskrit form *karma*, literally means action or deed. A good deed brings a pleasant result and a bad deed brings an unpleasant result. The results of our own deeds come to us sooner or later, this is the law of *kamma* and result, and nobody can alter the operation of this law. The Buddha’s teaching on *kamma* and result is difficult to grasp. It is not a dogma one has to accept. There can be theoretical understanding of *kamma* and result, but by theoretical understanding this law cannot be fully comprehended. Only by direct understanding of the physical phenomena and mental phenomena of our life the condition of *kamma* which produces result can be seen more clearly. Therefore, it should not be expected that the law of *kamma* and result can be fully understood when we begin to investigate the Buddha’s teaching on this subject.

A deed done in the past can produce result later on. *Kamma* can be compared to a seed developing into a tree which bears fruit later on. Evenso, a bad deed, for example killing, can produce an unpleasant result such as illness or pain. A good deed, for example a deed of generosity, can produce a pleasant result, such as the receiving of beautiful things. When we think of a deed and its result we usually think of a deed which has an effect on someone else. In order to understand the law of *kamma* and its result we should not think in terms of the conventional realities of persons and situations, but we should have understanding of the ultimate realities of *cittas* and their accompanying mental factors and of physical phenomena, realities which arise and then fall away immediately. We cannot be sure whether or not someone else performs *kusala kamma* from the outward appearance of things. We may see someone else giving things away but there may not be the performing of a deed of generosity. The giving may be motivated by selfish motives, and then giving is not *kusala kamma*. It is the wholesome or unwholesome intention or volition which constitutes *kusala kamma* or *akusala kamma*. The terms *kusala kamma* and

akusala kamma can be used in the sense of good deeds and evil deeds, but when we are more precise kamma is the intention or volition motivating deeds performed through bodily action, through speech and through the mind. When we speak of the different types of kusala kamma and akusala kamma we should remember that kamma is intention or volition, a mental reality. Kamma or volition is a mental factor accompanying citta, and it arises and falls away together with the citta.

How can a deed performed in the past produce its result later on? Kamma, or the volition which accompanies the citta when a good deed or a bad deed is performed, falls away immediately together with the citta. However, since each citta which falls away is succeeded by the next citta, kamma can be accumulated from moment to moment. Its dynamic force is carried on and when the time is ripe it can produce its result. That is the chain of causal action we read about in the above quoted sutta. The same sutta mentions the kinds of akusala kamma performed through body, speech and mind. Not every akusala citta is of the intensity of akusala kamma which can produce a result. When there is clinging to a pleasant sight or sound there is akusala citta but not akusala kamma which could produce a result. Clinging, however, has many degrees. It can be more subtle or it can be strong, such as covetousness, the desire for someone else's property. This has the intensity of akusala kamma when one plans to take away what belongs to someone else. Kusala kamma comprises abstaining from evil deeds as well as the performing of good deeds, deeds of generosity and mental development, such as the study of the Buddha's teachings and the development of understanding of the realities of our life.

Moments of happiness and misery alternate in our life. The experiences of pleasant objects and unpleasant objects through the senses do not occur by chance, they must have a cause: kamma is the cause. We read in the Gradual Sayings (IV, Book of the Eights, Chapter I, §5, Worldly Failings) that the Buddha said to the monks:

Monks, these eight worldly conditions obsess the world; the world revolves round these eight worldly conditions. What eight?



Gain and loss, fame and obscurity, blame and praise, bodily ease and pain.

Monks, these eight worldly conditions obsess the world, the world revolves round these eight worldly conditions.

Gain, loss, obscurity and fame,  
 And censure, praise, bodily ease, pain-  
 These are man's states impermanent,  
 Of time and subject unto change.  
 And recognizing these the sage,  
 Alert, discerns these things of change;  
 Fair things his mind never agitate,  
 Nor foul his spirit vex. Gone are  
 Compliance and hostility,  
 Gone up in smoke and are no more.  
 The goal he knows. In measure full  
 He knows the stainless, griefless state.  
 Beyond becoming has he gone.

The person who has reached the state of perfection has equanimity towards the vicissitudes of life. He is freed from the chain of causal action, there is no more rebirth for him. So long as one is full of attachment, aversion and ignorance, one wants pleasant objects and dislikes unpleasant objects. However, the experience of pleasant objects and unpleasant objects is not in any one's power, it depends on kamma which produces result. One day there is gain, the next day loss; one day there is praise, the next day blame. Sometimes we are healthy, sometimes we suffer from sickness and pain. The experience of pleasant or unpleasant objects through the senses is not a reward or a punishment. The idea of reward or punishment stems from the conception of a supreme being, a God, who is the judge of man's deeds. The cause of the experience of pleasant and unpleasant objects through the senses is within ourselves: it is kamma. There is seeing and hearing of pleasant and unpleasant objects time and again. Seeing and hearing are the results of kusala kamma or akusala kamma. These results arise just for a moment and then they fall away. When we define what was

seen or heard or think of the nature of the object, the moments of result have fallen away already. It is hard to tell whether seeing or hearing is the result of kusala kamma or of akusala kamma. Thinking of what was seen or heard is not result; when there is thinking kusala citta or akusala citta arises, but mostly akusala citta arises. In order to understand the ultimate realities of kamma and its result we have to be very precise. Seeing, hearing, smelling, tasting and the experience of tangible object through the bodysense are cittas which are results of kamma. Our reactions in a wholesome or in an unwholesome way to the objects which are experienced are not results of kamma, they are kusala citta or akusala citta. Kusala citta and akusala citta can be called the active side of life, since they can perform good deeds and bad deeds which will cause the appropriate results later on. The cittas which are results of one's deeds can be called the passive side of life. We have to receive results, whether we like it or not.

Cittas arise because of their own conditions, they are beyond control. Sometimes it seems that we ourselves can cause the enjoyment of pleasant objects. However, there have to be the right conditions for the enjoyment of pleasant objects and enjoyment cannot last as long as we wish. We can enjoy pleasant music by turning on the radio, but kamma is the cause of hearing, not a self. It also depends on conditions whether we can afford a radio or not. One may live in poverty and not be able to afford a radio. It is due to kamma if one is born into a poor family and has to live in uncomfortable circumstances. It is due to kamma if one is born into a family which is well-to-do and if one can live in comfort.

In order to understand that birth into pleasant surroundings and in unpleasant surroundings is the result of kamma we have to go back to the first moment of a lifespan. There was a citta at the first moment of our life, and this is the rebirth-consciousness. This citta must have a cause and the cause is in the past, it is kamma. Birth is result, we could not select our parents, nor time and place of our birth. The first moment of life is called rebirth-consciousness because there is not only this present life, there were also past lives. It is difficult to understand that kamma of the past produces the birth of a being. We can notice, however, that people are born into different circum-

stances, with different bodily features and different mental capacities. This does not happen by chance, there must be conditions for such differences. There are different kammās which cause different kinds of birth. In the “Discourse on the Lesser Analysis of Deeds” (Middle Length Sayings III, number 135) we read that Subhā asks the Buddha what the cause is of the different results human beings experience from the time of their birth:

“Now, good Gotama, what is the cause, what is the reason that lowness and excellence are to be seen among human beings while they are in human form? For, good Gotama, human beings of short lifespan are to be seen and those of long lifespan; those of many and those of few illnesses; those who are ugly, those who are beautiful; those who are of little account, those of great account; those who are poor, those who are wealthy; those who are of lowly families, those of high families; those who are weak in wisdom, those who are full of wisdom.”

The Buddha answered Subhā:

“Deeds are one’s own, brahman youth, beings are heirs to deeds, deeds are matrix, deeds are kin, deeds are arbiters. Deed divides beings, that is to say by lowness and excellence.”

Some people are born in countries where there is war and famine, others in countries where there is peace and prosperity. This does not happen by chance; kamma, a deed performed in the past, is the cause. If kamma is the cause of birth, what is then the role of the parents? Parents are also a condition for the birth of a child, but they are not the only condition. Kamma produces at the first moment of life the citta which is the rebirth-consciousness. The new human being which comes to life consists of mental phenomena and bodily phenomena. The physical phenomena which arise at the first moment of life must also have a cause: kamma is the cause. Thus, at the first moment of life there is mental result as well as physical result of kamma. Kamma is not the only factor from which bodily phenomena originate. There

are four factors in all: kamma, citta, temperature and nutrition. After kamma has produced bodily phenomena at the first moment of life, the other factors also produce bodily phenomena. As to the factor of temperature, there has to be the right temperature for the new being in the womb in order to develop. When the mother takes food, nutrition is suffused in the body and then nutrition is also producing bodily phenomena for the being in the womb. Citta is a condition as well for bodily phenomena arising throughout our life. If there were no citta we could not stay alive, we could not move, we could not perform any activities. If we remember the four factors which produce bodily phenomena, namely kamma, citta, temperature and nutrition, it will help us to understand that the body does not belong to a self. What we call “my body” consists of bodily phenomena which arise because of different conditions and then fall away.

Kamma produces bodily phenomena at the first moment of a lifespan and also throughout life. It is kamma which produces the sense organs of eyesense, earsense, smellingsense, tastingsense and bodysense. The sense organs which are the physical results of kamma are the means for the experiences which are the mental results of kamma: seeing, hearing and the other sense-cognitions. Thus, kamma produces result at the first moment of life, it produces the births of beings, and in the course of life it also produces pleasant and unpleasant results in the form of experiences through the senses.

Kamma can cause rebirth in unhappy and in happy planes of existence. Besides the human plane of existence there are other planes of existence. Birth in an unhappy plane is the result of akusala kamma and birth in a happy plane is the result of kusala kamma. Hell planes and the animal world, for example, are unhappy planes. The human plane and heavenly planes are happy planes. It may be felt by some that the existence of hell planes and heavenly planes is mythology. It should be remembered that conventional terms are used to designate different degrees of unpleasant results and pleasant results of kamma. Birth in a hell plane is an unhappy rebirth because in such a plane there are conditions for the experience of intense suffering. Birth in a heavenly plane is a happy rebirth because in such a plane there are conditions for the experience of pleasant objects. Life in a hell plane

or in a heavenly plane does not last forever. There will be rebirth again and it depends on kamma in which plane rebirth-consciousness will arise. Birth in the human plane is the result of kusala kamma, but in the course of life there are conditions for the experience of both pleasant and unpleasant objects through the senses, depending on the different kammass which produce them.

It may happen that someone who has obtained wealth with dishonest means lives in luxury. How can bad deeds have pleasant results? It is not possible for us to find out which deed of the past produces its corresponding result at present. A criminal can receive pleasant results but these are caused by good deeds. His bad deeds will produce unpleasant results but it is not known when. In the course of many lives good deeds and bad deeds were performed and we do not know when it is the right time for a particular kamma to produce result. A good deed or a bad deed may not produce result during the life it was performed, but it may produce result in the following life or even after countless lives have passed. In the scriptures it is said that when kamma has ripened its fruit is experienced. We read in the Dhammapada, (verses 119 and 120):

Even an evil-doer sees good so long as evil ripens not; but  
when it bears fruit, then he sees the evil results.

Even a good person sees evil so long as good ripens not;  
but when it bears fruit, then the good one sees the good  
results.

Several other conditions are needed for akusala kamma or kusala kamma to produce their appropriate results. The time when one is born or the place where one is born can be a favourable or an unfavourable condition for kusala kamma or for akusala kamma to produce result. For example, when one lives in a time of war there are more conditions for akusala kamma and less conditions for kusala kamma to produce result. A particular kamma may be prevented from producing result when there is a very powerful counteractive kamma which has preponderance. For example, when someone is wealthy and lives in comfort, there are pleasant results for him, caused by kusala

kamma. However, he may suddenly lose his wealth and be forced to live in miserable circumstances. His loss is caused by akusala kamma which has ripened so that it can produce unpleasant result. This is an example which shows that the way different kinds of kamma operate in our life is most intricate.

Time and again there is result in the form of the experience of pleasant and unpleasant objects through the senses and after such experiences kusala cittas or akusala cittas arise, but more often akusala cittas arise. There is likely to be attachment to pleasant objects and aversion towards unpleasant objects. Like and dislike alternate in our life. Attachment and aversion are of many degrees, they do not always have the intensity to motivate evil deeds. In that case there is no accumulation of kamma, but defilements are accumulated. Attachment and aversion arise and then fall away, but the conditions for these defilements are accumulated so that they can arise again. There are different types of condition which operate in our life. Kamma is one type of condition, it can produce result in the form of rebirth, or, in the course of life, in the form of the experience of pleasant or unpleasant objects through the senses. Defilement is another type of condition, it is the condition for the arising again of defilements. On account of pleasant and unpleasant results of kamma defilements may arise which are so strong that they motivate the committing of evil deeds. Thus, the result of kamma can condition defilements and defilements can condition the committing of akusala kamma which will in its turn produce result. This process is like an ever-turning wheel.

The Buddha's teaching on past lives, the present life and future lives, on the cycle of birth and death, is difficult to grasp. We can have more understanding of this teaching if we can see that, in the ultimate sense, life lasts merely as long as one moment of citta which arises and falls away. We are used to thinking in conventional terms of person, situation, life and death. In the conventional sense life starts at the moment of conception and it ends at the moment of death. In the ultimate sense there is birth and death at each moment a citta arises and falls away. The citta which has fallen away conditions the arising of the next citta. There has to be a citta arising at each moment, there is no moment without citta. Cittas arise in succession in

the current of life. When the end of a lifespan approaches, the last citta, the dying-consciousness, falls away, but it is succeeded by the next citta. That citta is the first citta of a new life, namely the rebirth-consciousness. There can be theoretical understanding of death and rebirth, but all doubts can only be eliminated by the development of direct understanding of the mental phenomena and physical phenomena which arise and fall away. If there is direct understanding of the conditions for the citta which arises at this moment, doubt about rebirth can be eliminated. Just as the citta of this moment is succeeded by the next citta, evenso the last citta of this life will be succeeded by a following citta, the rebirth-consciousness.

It is dukkha to be in the cycle of birth and death. Why do we have to receive an unpleasant result of a deed committed in a past life? In a past life one was another being, different from what one is now. But why should we receive the result of a deed committed in the past by another being? A deed in the past which produces result now was committed by a being from which we have originated. It is indeed sorrowful that unpleasant results have to be received for evil deeds which may have been committed many lives ago. This is the law of kamma and its result, and it operates, whether we like it or not. A person in this life is different from what he was in a past life, but all that was accumulated in the past, kusala kamma and akusala kamma, defilements and good qualities, all accumulations have been carried on from moment to moment and they condition what is called the present personality. The Path of Purification (XVII, 167) explains:

And with the stream of continuity there is neither identity nor otherness. For if there were absolute identity in a stream of continuity, there would be no forming of curd from milk. And yet if there were absolute otherness, the curd would not be derived from the milk, So neither absolute identity nor absolute otherness should be assumed here.

The rebirth-consciousness has not been transferred from the past life to this life, it is completely new. However, the conditions for its arising stem from the past. The Path of Purification (166) illustrates this with similes. An echo is not the same as the sound but it originates from the sound. The impression of a seal stamped on wax is not the

same as the seal itself, but it originates from the seal. These similes clarify that the present life is different from the past life, but that it is conditioned by the past. There is no transmigration or reincarnation of a self. The person who is reborn consists of five “groups of existence”, the “khandhas”, namely physical phenomena and mental phenomena which are arising and falling away. There is no permanent, unchanging substance which passes from one moment to the next one, from the last moment of life to the first moment of a new life. We read in the scriptures about the former lives of the Buddha and his disciples. The “Birth Stories” relate the former lives of the Buddha when he was still a Bodhisatta and accumulated wisdom and all the other excellent qualities, the “Perfections”, which were the right conditions to become a Buddha in his last life. There were accumulations of wisdom and of the Perfections, but not a person, not a self who accumulated these. There were only the khandhas arising and falling away. Since each citta is succeeded by the next one within the current of countless lives, accumulations are carried on from one life to the next life.

Can one speak of evolution in the succession of different lives, a development from animal life to the human life and then to life in heavenly planes? There is no specific order in the kinds of rebirths, there is not necessarily development from life in lower planes to higher planes. In reality rebirth depends on the kamma which produces it. Kusala kamma may produce rebirth in a heavenly plane and after that it may be the right time for akusala kamma to produce rebirth in a hell plane. Only the person who has attained enlightenment has no more conditions for an unhappy rebirth. When one has reached the state of perfection all defilements have been eradicated and, thus, there are no more conditions for any kind of rebirth. This means the end of dukkha.

The Buddha, in the night he attained enlightenment, had penetrated the conditions for being in the cycle of birth and death and also the conditions for being freed from this cycle. Kamma which produces rebirth is part of a whole chain of conditions for the phenomena which constitute the cycle of birth and death. It is a cycle of inter dependently arising phenomena, forming a chain of twelve links, the first of which is ignorance and the last one death. This is called “Dependent



Origination". The "Dependent Origination" is an essential part of the Buddha's teachings. Ignorance is mentioned as the first cause of the interdependently arising phenomena of the cycle. So long as ignorance has not been eradicated there are still conditions for the performing of kamma which produces rebirth. At rebirth there is the arising of mental phenomena and physical phenomena. Objects are experienced through the senses and the mind-door. On account of the objects which are experienced different feelings arise and feeling in its turn conditions craving. Due to craving there is clinging which conditions the performing of kamma and this produces again rebirth. So long as there is birth there is old age and death, and, thus, there is no end to dukkha. This is the teaching on the "Dependent Origination" which shows the conditions stemming from the past life for phenomena in the present life, and conditions of the present life for phenomena in the future.

Ignorance is mentioned as the first factor of the Dependent Origination, but no first beginning of the cycle has been revealed. The Path of Purification (XIX, 20) explains:

There is no doer of a deed  
 Or one who reaps the deed's result;  
 Phenomena alone flow on  
 No other view than this is right.  
 And so, while kamma and result  
 Thus causally maintain their round,  
 As seed and tree succeed in turn,  
 No first beginning can be shown.

It is of no use to speculate about the beginning of the cycle. The Buddha taught that when ignorance has been eradicated by wisdom, there aren't any more conditions for the performing of kamma, and thus no conditions for rebirth. Through wisdom there can be the end of the cycle made up by the links of the Dependent Origination. This means the end of dukkha. The commentary to the first book of the Abhidhamma, the Expositor (I, Part I, Chapter I, 44) explains by way of a simile the conditions leading to the continuation of the cycle and those leading to the end of it :

“leading to accumulation” are those states which go about severally arranging (births and deaths in) a round of destiny like a bricklayer who arranges bricks, layer by layer, in a wall. “Leading to dispersion” are those states which go about destroying that very round, like a man who continually removes the bricks as they are laid by the mason.

When understanding has been developed to the degree that enlightenment is attained there will be “dispersion”, the removal of the conditions for being in the cycle.

The teaching on the Dependent Origination explains why we are in this life, why we have to suffer old age, sickness and death. It explains the conditions for our life, for what we call our body and our mind. We may know in general that mind and body are dependent on conditions, but through the study of the Buddha’s teachings we will know more in detail what these conditions are and how they operate from birth to death. It is kamma which produces bodily phenomena from the first moment of life and also throughout life. Besides kamma, citta, temperature and nutrition also produce bodily phenomena. Kamma produces throughout life the sense-organs, the physical conditions for the pleasant and unpleasant experiences which are the mental results of kamma. We are heirs to kamma, it is unavoidable that there are loss, pain and other adversities of life. There are many kinds of kamma which were performed in the past, and what is done cannot be undone. When it is the right time kamma produces its appropriate result. Ignorance of cause and result in life conditions aversion and frustration on account of unpleasant experiences and this means more suffering. Understanding of the cause of suffering does not mean the immediate elimination of grief and depression. However, understanding can help one to be less overcome by despair about what is unavoidable, what is beyond control. More understanding means less suffering. The Buddha did not only teach that life is dukkha, he also taught the release from dukkha, namely the development of the wisdom which can eradicate ignorance and all defilements.



## Chapter 6

# Good deeds and a wholesome life

Not to do evil, to cultivate good, to purify one's mind,  
this is the teaching of the Buddhas.

(Dhammapada, verse 183).

All religions encourage people to abstain from evil, to perform good deeds and to lead a wholesome life. In which way is Buddhism different from other teachings? What is kusala, wholesome, is kusala, and what is akusala, unwholesome, is akusala, no matter who performs it, no matter which religion he professes. Buddhism, however, is different from other teachings in so far as it explains the source of wholesomeness: the different cittas which perform good deeds. The Buddha explained in detail all the different cittas and their accompanying mental factors and also the conditions for their arising. He helped people to know the characteristic of kusala and of akusala. In that way the cittas which arise in daily life can be investigated and the different degrees of kusala and of akusala can be known by one's own experience. When we think of good deeds such as giving or helping, we usually have in mind the outward situation, we think of persons who perform deeds. The outward appearance of things, however, can

be misleading. It depends on the nature of the citta whether there is the performing of wholesomeness or not. We can only know ourselves the nature of our own citta. It is essential to know when the citta is kusala citta and when it is akusala citta.

The performing of what is wholesome comprises not only deeds of generosity but also good moral conduct as well as mental development. It is important to learn more details of the different ways of kusala which can be performed. In the Buddhist teachings the ways of wholesomeness can be classified as threefold, namely as generosity, good moral conduct and mental development. Learning about these ways is in itself a condition for the development of kusala in one's daily life.

The performing of deeds of generosity is included in the first of the threefold classification of wholesomeness, but the giving away of things may not always be kusala kamma. There may be moments of sincere generosity, but they are likely to be alternated with akusala cittas. We may expect something in return for our gift, and then there are akusala cittas rooted in attachment. Or we may find that our gift was too expensive and we may feel regret about it. Then there are akusala cittas with stinginess which are rooted in aversion. The person who receives our gift may not be grateful and therefore we may be annoyed or sad. We are inclined to pay attention mostly to the effect of our deeds on others. In order to develop what is wholesome there should be no preoccupation with the reactions of others towards our good deeds. Through the Buddhist teachings one learns to investigate the different moments of citta which motivate one's deeds. Generosity arises with kusala citta, it does not depend on gratefulness of other people. When one is intent on the development of what is wholesome, there will be no disturbance by other people's reactions. Is it not a selfish attitude to be constantly occupied with one's own cittas? On the contrary, when one comes to know when the citta is kusala citta and when akusala citta, one will be able to develop more wholesomeness and this is beneficial for oneself as well as for one's fellowmen. We have accumulated countless defilements and, thus, the arising of kusala citta is very rare. When there are conditions for generosity, there are at such moments no stinginess, no

clinging to one's possessions. The development of kusala promotes a harmonious society.

Generosity is an inward reality, it arises with kusala citta. Even when there is no opportunity for the giving of material things to others there are other ways of generosity which can be developed. The appreciation of someone else's good deeds which can be expressed by words of approval and praise is a way of generosity. I learnt of this way of kusala in Thailand where it is widely practised. People bow their head with clasped hands and say, "anumodana", which is the Pāli term for thanksgiving or satisfaction. In this way they express their appreciation of someone else's kusala. At such a moment the citta is pure, free from jealousy or stinginess. One may be stingy not only with regard to possessions, but also with regard to words of praise. Appreciation of someone else's kusala is one way of eliminating stinginess. When one learns of this way of kusala there will be more conditions for speaking about others in a wholesome way. We are inclined to speak about other people's akusala, but when we have confidence in the benefit of kusala we can change our habits. We can learn to speak in a wholesome way.

Another way of generosity is giving other people the opportunity to appreciate one's good deeds. Is this not a condition for pride? When one tries to impress others there is akusala citta. However, when one has the sincere inclination to help others to have kusala citta it is a way of generosity which is called "the extension of merit". It depends on the citta whether or not there is this way of kusala. Extension of merit does not mean that other people can receive the results of kusala kamma we performed. Each being receives the result of the kamma he performed himself. Extension of merit means helping others to have kusala citta on account of our kusala. In this way we can also help beings in other planes of existence, provided they are in planes where they can notice our good deeds and are able to appreciate them. In Buddhist countries it is a good custom to express with words and gestures the dedication of one's good deeds to the departed. When a meal or robes have been offered to monks, one pours water over one's hands while the monks recite words of blessing. In this way one expresses one's intention to dedicate one's kusala to other beings.

There are several more aspects of generosity. Abstaining from killing, lying and other evil deeds can be seen as an aspect of generosity. In abstaining from evil deeds which harm other beings one gives them a gift, one gives them the opportunity to live in peace. When we, for example, abstain from killing insects we give the gift of life. Another aspect of giving is forgiving the wrongdoings of someone else. When someone else speaks insulting words to us we may have aversion and conceit. When we think, "Why is he doing that to me", we think in terms of "he" and "me", and then there is comparing, with conceit. There can be conceit not only when we think of ourselves as higher than someone else, but also when we think of ourselves as equal or less than someone else. Conceit prevents us from forgiving. When we are stubborn and proud, the citta is harsh, impliable. When we see the benefit of kusala we can forgive. At that moment the citta is gentle, without hate or conceit. One wishes the other person to be happy. For this way of generosity one does not have to look for material things to be given, it can be performed without delay. Knowing that forgiving is an act of generosity can inspire us to forgive more readily.

Another aspect of generosity, included in the first of the threefold classification of the ways of wholesomeness, is the explanation of Dhamma. When one explains the Buddha's teaching to others, one helps them to develop right understanding of the realities of life. This is the way leading to the elimination of suffering and therefore, the gift of Dhamma is the highest gift.

Not only generosity, but also good moral conduct is a way of wholesomeness. This is the second of the threefold classification of wholesomeness. There are many aspects to moral conduct or morality. Abstaining from evil deeds as well as good actions performed through body and speech are included in this way of kusala. We may believe that we are leading a wholesome life so long as we do not harm anybody. However, we should investigate whether the citta which arises is kusala citta or akusala citta. Then we will discover that we are full of defilements. The Buddha taught in detail on all unwholesome and wholesome mental factors which accompany cittas in different combinations. He explained all the different degrees of akusala and kusala.

It is necessary to know whether kusala citta or akusala citta motivates our actions and speech, because the outward appearance of our actions and speech is misleading. We may speak in a pleasant way, but we may do so with selfish motives. We may flatter someone else in order to obtain a favour or in order to be liked by him. Then there is not wholesome speech, but speech motivated by attachment. We have to know our attachment, aversion, jealousy and conceit, we have to know all our defilements.

Abstaining from evil deeds is good moral conduct. There are three unwholesome deeds performed through bodily action: killing, stealing and sexual misconduct. There are four unwholesome verbal actions: lying, slandering, rude speech and idle, useless talk. As regards killing, this is the killing on purpose of any living being, insects included. Also ordering someone else to kill is included in this type of akusala kamma. Does this mean that Buddhists should be vegetarians? The Buddha did not teach people to abstain from eating meat. The monks had to accept any kind of food which was offered to them by the layfollowers. The Buddha explained to the monks that they could eat meat unless they had seen, heard or suspected that an animal was killed especially for them. We read in the Book of Discipline (Vinaya IV, Mahā-vagga VI, on Medicines, 237) that the general Siha attained enlightenment after having listened to the Buddha. He offered a meal which included meat to the Buddha and the order of monks. The Nigaṇṭhas, who were of another teaching, found fault with the offering of meat. We read that after the meal the Buddha explained to the monks:

“Monks, one should not knowingly make use of meat killed on purpose (for one). Whoever should make use of it, there is an offence of wrong-doing. I allow you, monks, fish and meat that are quite pure in three respects: if they are not seen, heard, suspected (to have been killed on purpose for a monk).”

This answer may not be satisfactory to everyone. One may wonder whether one indirectly promotes the slaughtering of animals by buying meat. It would be good if there were no slaughtering at all, no violence. The world, however, is not an Utopia. Animals are slaughtered and



their meat is sold. If one in the given situation buys meat and eats it, one does not commit an act of violence. While one kills there is akusala citta rooted in aversion; killing is an act of violence. While one eats meat there may be attachment or dislike of it, but there is no act of violence towards a living being.

The observing of precepts is included in good moral conduct. When one undertakes the observance of precepts one makes the resolution to train oneself in abstaining from akusala. There are precepts for monks, novices and nuns, and there are precepts for layfollowers. At the present time the order of nuns does not exist any more, although we can in Buddhist countries still see women who have retired from worldly life and try to live as a nun. The monks, as we will see, are under the obligation to observe many rules. For laypeople there are five precepts, but on special occasions they can undertake eight precepts. The precepts are not worded in the form of commandments, forbidding people to commit akusala. They are principles of training one can undertake with the aim to have less akusala.

The five moral precepts layfollowers can observe are the foundation for good moral conduct. When one undertakes them one makes the resolution to train oneself in abstaining from the following unwholesome deeds: killing living beings, stealing, sexual misconduct, lying and the taking of intoxicants, including alcoholic drinks. When one is in circumstances that one could commit an evil deed through body and speech but one abstains from it with kusala citta, there is good moral conduct.

Abstaining from slandering, rude speech and idle talk are not among the five precepts for laypeople. Abstaining from them, however, is kusala kamma. We may be in situations where we are tempted to speak evil, but when we abstain with kusala citta from slandering there is good moral conduct. When someone else scolds us we may abstain from talking back. However, if we keep silent with aversion there isn't good moral conduct. We have to investigate the citta in order to know whether or not there is good moral conduct. Abstaining from useless, idle talk is hard to observe. Most of the time we engage in idle talk about pleasant objects, such as delicious food, nice weather or journeys. We may think that such conversations are good since we

do not harm other people. Through the Buddhist teachings we learn to investigate the citta which motivate such conversations. We can find out that we speak mostly with attachment about pleasant objects and in this way accumulate ever more attachment. We do not have to avoid such conversations, but it is beneficial to know the nature of the citta which motivates our speech. When there are conditions for kusala citta we can speak about pleasant subjects with kindness and consideration for other people. Only the person who has reached the state of perfection has no more conditions to engage in idle talk. He has eradicated all kinds of akusala, also the subtle degrees.

Committing evil through bodily action or speech for the sake of one's livelihood is wrong livelihood. When one abstains from wrong livelihood there is right livelihood. One may, for example, be tempted to tell a lie in order to obtain more profit in one's business. If one abstains from such speech there is right livelihood.

It is hard to observe the precepts perfectly in all circumstances. If one has confidence in the benefit of kusala, one can gradually train oneself in observing the precepts. One may generally not be inclined to kill insects, but when one's house is full of fleas one may be tempted to kill. Killing may sometimes seem a quick and easy way to solve one's problems. One needs more effort to abstain from killing, but if one has confidence in kusala one will look for other ways to solve one's problems and abstain from killing. However, only those who have attained enlightenment will never transgress the five precepts, not even for the sake of their health or their life. The development of right understanding of the realities of our life leads to the perfection of moral conduct.

Paying respect to those who deserve respect is included in good moral conduct. In Buddhist countries it is a tradition to pay respect to parents, teachers, elderly people, monks and novices. At such moments there is an opportunity to give expression to one's appreciation for their good qualities, for their wisdom and guidance, and the assistance they have given. We see layfollowers paying respect to monks by clasping their hands and bowing their head, or by prostrating the body and touching the floor with the forehead, the forearms and knees. When one has not lived in a Buddhist country one may wonder why

people are paying respect to monks in such a humble way. The monks have retired from worldly life in order to lead a life of detachment. Even if they are not perfect, they can remind us of those who have reached perfection. In Buddhist countries one can also see people prostrating themselves before a Buddha statue. This is not idol worship or a way of praying to the Buddha. One cannot pray to the Buddha since he is not in a heavenly plane or in any other place. He has passed away completely not to be reborn again. One can remember the Buddha's virtues, his wisdom, compassion and purity, and give expression to one's respect for his virtues in gesture and speech. It depends on the individual's inclination in which way he shows respect. One may show respect to someone out of selfish motives, such as desire for favours, but in that case the citta is akusala citta. When one pays respect or shows politeness with a sincere inclination, it is kusala citta. At such a moment there is no attachment or pride.

Another way of kusala kamma included in good moral conduct is helping other people through speech and deeds. In order to know whether or not there is this way of wholesomeness we have to investigate the cittas which motivate helping. One may help someone with selfish motives or with reluctance, and that is not kusala kamma. Helping with unselfish kindness is good moral conduct. At such a moment there is detachment. We are inclined to be lazy and to be attached to our own comfort, but in order to help someone we have to renounce our own comfort and make an effort for kusala. When kusala citta arises we are able to think of someone else's welfare. Also listening to other people when they talk about their problems and giving them our attention is a way of helping them.

In the Buddhist scriptures, including the Jātakas (the Buddha's Birth Stories), there are many practical guidelines for a life of goodwill and benevolence in one's social relations. There are guidelines for kings to reign with justice and compassion, and these can be applied by all in government service. We read in the "Kūtadanta Sutta" (Dialogues of the Buddha I, sutta 5) that the Buddha told the Brahman Kūtadanta about a King who wanted to offer a great sacrifice and asked his chaplain advice. The chaplain advised the King about a sacrifice for the sake of which no living being would be injured. He said to

the King that, instead of punishing the bandits who were marauding the country, the King could improve the economic situation, a way which would be more effective in suppressing crime. The King should give grain to farmers, capital to traders, wages and food to those in government service. Then tensions would be solved and there would be an end to disorder. The King followed the chaplain's advice and made abundant gifts. The Buddha explained to Kūṭadanta that a sacrifice is not only the giving of material things, but that it can also be dedication to spiritual matters, namely having confidence in the Buddha, the Dhamma and the "Sangha", the community of enlightened disciples, as well as mental development, including the development of the wisdom leading to perfection.

The "Sigālovāda sutta" (Dialogues of the Buddha III, sutta 31) contains the layman's social ethics. The Buddha explained to Sigāla that there should be love and goodwill in the relations between parents and children, teachers and pupils, husband and wife, employees and servants, laypeople and those who have retired from worldly life. The Buddha warned Sigāla of all the consequences of bad moral conduct and of the danger of evil friendship. A bad friend appropriates a friend's possessions, pays mere lip-service and flatters. Whereas a good friend gives good counsel, sympathizes and does not forsake one in misfortune, he is even willing to sacrifice his life for his friend. A good friend is intent on the spiritual welfare of someone else. We read:

He restrains you from doing evil,  
 he encourages you to do good,  
 he informs you of what is unknown to you,  
 he points out to you the path to heaven.

The Buddhist principles of goodwill and tolerance can be applied in today's world in the community where one lives, on the national level and on the international level, including development cooperation. One can apply these principles more effectively if one at the same time develops understanding of the different cittas which arise, kusala cittas and akusala cittas. This understanding will prevent one from taking for kusala what is akusala. It is necessary to get to know the

selfish motives with which we may act and speak, to get to know our many defilements. Otherwise our deeds and speech will not be sincere.

For a layman it is difficult to observe good moral conduct in all circumstances. He may find himself in situations where it is hard to abstain from *akusala kamma*, such as killing. The person who has inclinations to monkhood leaves the household life in order to be able to observe good moral conduct more perfectly. There is good moral conduct of the layman and there is good moral conduct of the monk. The monk's moral conduct is of a higher level. He leads a life of non-violence and contentment with little. He has renounced worldly life in order to dedicate himself completely to the study and practice of the Dhamma and to the teaching of it to layfollowers.

We read in the Book of Analysis (the Second Book of the *Abhidhamma*, 12, Analysis of Absorption) about the life of a monk:

Herein a monk dwells restrained and controlled by the fundamental precepts, endowed with (proper) behaviour and a (suitable) alms resort, seeing danger in (his) slightest faults, observing (the precepts) he trains himself in the precepts, guarded as to the doors of the sense faculties, in food knowing the right amount, in the first watch of the night and in the last watch of the night practising the practice of vigilance, with intense effort and penetration practising the practice of development of enlightenment states.

The goal of monkhood is the eradication of all defilements through the development of wisdom, the attainment of the state of perfection. The monk is under the obligation to observe twohundred and twentyseven training rules. Apart from these there are many other rules which help him to reach his goal. They are contained in the *Vinaya*, the Book of Discipline for the monk. We read that every time a monk did not live up to the principles of monkhood, the Buddha laid down a rule in order to help him. The *Vinaya* should not be separated from mental development, in particular the development of understanding of the mental phenomena and physical phenomena of life. Otherwise there would be the mere outward observance of the rules, no purification of the mind. How could one "see danger in the slightest faults"

if there is no right understanding of the realities of his life, including the different cittas which arise?

The task of the monk is the development of understanding of the Dhamma and explaining the Dhamma to others. His task is the preservation of the Buddha's teachings. Social work is not the task of the monk, it is the task of the layman. The Rules of Discipline, dating from the Buddha's time about two thousand five hundred years ago, are still valid today. Shortly after the Buddha's passing away the first Great Council was held at Rājagaha under the leadership of the Buddha's disciple Mahā-Kassapa. We read in the *Illustrator of Ultimate Meaning* (commentary to the "Good Omen Discourse" of the 'Minor Readings', of the *Khuddaka Nikāya*) that five hundred monks who had reached the state of perfection were to recite all the texts of the Buddha's teachings. We read that when Mahā-Kassapa asked which part they would rehearse first, the monks answered:

"The Vinaya is the very life of the Teaching; so long as the Vinaya endures, the Teaching endures, therefore let us rehearse the Vinaya first."

The monk should train himself in fewness of wishes. He is allowed the use of the four requisites of robes, almsfood, lodging and medicine, but they are not his personal property, they belong to the Order of monks. He is dependant on layfollowers for receiving these requisites and he should be contented with whatever he receives. These requisites are the monk's livelihood and he should train himself in purity of livelihood.

It is important also for laypeople to learn more about the monk's moral conduct. The monk and the layman have different lifestyles, but the layman can benefit from the study of the Vinaya and apply some of the rules in his own situation in daily life. The rules can also help the layman to "see danger in the slightest faults", to scrutinize his cittas when he, as a layman, is in similar situations as the monk. Both monks and laymen can train themselves in good moral conduct in action and speech as well as in wholesome thoughts. We read, for example, in the *Vinaya* (II, *Suttavibhaga*, *Expiation XVI*) that monks took possession of the best sleeping places, which were assigned to

monks who were elders. The Buddha thereupon laid down a rule, stating that such conduct was an offence. Such an incident can also remind a layman not to ensure the best place for himself in a room, in a bus or train. One may think that one is entitled to the best place, but this is conceit. One can find out that there is at such a moment no kindness and compassion, but *akusala citta*. When we read in the *Vinaya* about the monk's daily life and about the situations where he was tempted to neglect his purity of moral conduct, we can be reminded of our own defilements, it can help us to recognize our deeply rooted faults and vices.

The monk should remember that the four requisites of robes, food, lodging and medicine are to be used so that he can stay healthy and dedicate himself to his task of the development of understanding of realities. The monk should not hint to lay-followers what kind of food he would like, he should not indulge in clinging to the requisites by hoarding food or robes. The monk should not try to obtain the requisites with improper means, such as by pretending to be more advanced in mental development than he really is. He may out of hypocrisy reject gifts, so that layfollowers believe that he is a person with fewness of wishes and then give to him more abundantly. The monk may try to impress others by his deportment. We read in the *Path of Purification* (I, 70):

Here someone of evil wishes, a prey to wishes, eager to be admired, (thinking) "Thus people will admire me", composes his way of walking, composes his way of lying down; he walks studiedly, stands studiedly, sits studiedly, lies down studiedly; he walks as though concentrated, stands, sits, lies down as though concentrated; and he is one who meditates in public.

The *Path of Purification* explains that desire for requisites can motivate speech with *akusala citta*. We read (I, 72) about different kinds of unwholesome speech:

Ingratiating chatter is endearing chatter repeated again and again without regard to whether it is in conformity

with truth and Dhamma. Flattery is speaking humbly, always maintaining an attitude of inferiority. Bean-souperly is resemblance to bean soup; for just as when beans are being cooked, only a few do not get cooked, the rest get cooked, so too the person in whose speech only a little is true, the rest being false, is called a “bean soup”; his state is bean-souperly.

Not only monks, also laypeople can be insincere in their deportment and speech in order to obtain something desirable. We should check whether our speech is “bean-souperly”. We may to some extent speak what is true and to some extent what is not true. We may believe that there is no harm in “bean-souperly”, but we accumulate at such a moment the tendency to lying.

The monk should train himself in virtue concerning the requisites. He should use them without greed and reflect wisely on their use. We read in the Path of Purification (I, 85) about the use of almsfood:

Reflecting wisely, he uses alms food neither for amusement nor for intoxication nor for smartening nor for embellishment, but only for the endurance and continuance of this body, for the ending of discomfort, and for assisting the life of purity.

Food is bound to be an object of attachment and it can also be an object of aversion. If one reflects wisely on the use of food there is kusala citta. It is natural that one enjoys delicious food, but if one remembers that food is like a medicine for the body, one will be less inclined to overeating, which is the cause of laziness. It is the monk’s duty to reflect wisely on the use of the requisites, but also for laypeople there can be conditions for wise consideration of the things they use in daily life.

The monk should not indulge in sleep, in the company of people and in idle, useless talk. We read in the Gradual Sayings (V, Book of the Tens, Chapter VII, §9, Topics of talk) that while the Buddha was staying near Sāvattthī at Jeta Grove, some of the monks were indulging in idle talk, namely talk on kings, robbers, ministers, food, relatives, villages and other useless topics. The Buddha asked them what they were talking about and then said that such idle, useless talk



was improper for them. He pointed out that there were ten topics of talk monks should engage in:

Talk about wanting little, about contentment, seclusion, solitude, energetic striving, virtue, concentration, insight, release, release by knowing and seeing.

It is beneficial also for laypeople to find out which types of citta motivate talking. Even though one cannot change one's habits yet, it is beneficial to know the different types of cittas which motivate one's actions and speech.

The monk should train himself in purity in all his actions and speech. There are four kinds of purification of the monk's moral conduct: restraint with regard to the disciplinary rules, the guarding of the sense doors, virtue concerning his livelihood, virtue concerning his requisites. With regard to the "guarding of the sense faculties", we read in the Middle Length Sayings (I, Sutta 27, The Lesser Discourse on the Simile of the Elephant's Footprint):

Having seen material shape with the eye, he is not entranced by the general appearance, he is not entranced by the detail. If he dwells with this organ of sight uncontrolled, covetousness and dejection, evil states of mind, might predominate. So he fares along controlling it; he guards the organ of sight, he comes to control over the organ of sight... (the same for the other doorways).

When there is understanding of visible object, sound and the other realities as they are, as impermanent and not self, one will be less infatuated by them. In this sense we have to understand the word 'control'. It is by understanding, by wisdom, that there will be the guarding of the sense organs.

As we read in the Dhammapada (verse 183), it is the teaching of the Buddha to abstain from evil, to develop what is wholesome and to purify one's mind. Through mental development there can be purification of the mind, the elimination of what is impure, unwholesome. Mental development is the third of the threefold classification of the

ways of wholesomeness. For mental development right understanding or wisdom is necessary, whereas the first way of wholesomeness, generosity, and the second way of wholesomeness, good moral conduct, can be performed also without right understanding. One may perform deeds of generosity, abstain from evil or help others because it is one's nature to do so, even without understanding of one's cittas. Right understanding of the different cittas which arise can lead to the development of more wholesomeness. Through the development of understanding of one's cittas one will discover all one's weak points, even the slightest faults, and this means that there is less delusion about oneself. It is beneficial to discover that whenever kusala is not performed, our actions, speech and thoughts are akusala.

We read in the Gradual Sayings (Book of the Twos, Chapter 2, §7) about deeds of commission and omission. We read that the brāhmin Jānussoṇi asked the Buddha why some beings were reborn in Hell. The Buddha explained that it was owing to deeds of commission and omission. The Buddha said:

“Now in this connection, brāhmin, a certain one has committed bodily immoral acts, and omitted bodily moral acts and the same as regards speech and thought. Thus, brāhmin, it is owing to commission and omission that beings are reborn in Hell.”

We read that the Buddha then explained that through the commission of kusala kamma and the omission of akusala kamma beings were reborn in Heaven. This text is a reminder not to neglect wholesome deeds. Omission of kusala will condition regret and worry later on. When kusala is performed with the aim to have less defilements, there will be more motivation to abstain from akusala, to develop kusala and to purify the mind. When more understanding of cittas and their accompanying mental factors is developed, confidence in the benefit of kusala will grow. When the truth of non-self has been realized, one will clearly see that kusala citta arises because of its own conditions, that there is no person or self who performs it. Then kusala will be purer, and moral conduct will become enduring. The understanding of the truth of non-self however, is the result of a gradual development,

it cannot be realized within a short time. The development of understanding of the mental phenomena and physical phenomena of life is a way of kusala kamma which is included in mental development.

Selfishness, envy, stinginess, anger, conceit and other defilements disturb our social life. Such defilements motivate us to engage in wrong action and wrong speech. In this way we harm both ourselves and others. If we develop more loving kindness, compassion, tolerance and gentleness, as taught by the Buddha, it will be to the benefit of both ourselves and others. At the moment of the performance of wholesomeness, the citta is pure, without defilements; there is no attachment, no aversion or hate, no ignorance. We read in the Dhammapada (verses 3-5):

“He abused me, he beat me, he defeated me, he robbed me”, the hatred of those who harbour such thoughts is not appeased.

“He abused me, he beat me, he defeated me, he robbed me”, the hatred of those who do not harbour such thoughts is appeased.

Hatreds never cease by hatred in this world; by love alone they cease. This is an ancient principle.

We cannot live up to such high principles unless there is the development of understanding which will eventually lead to the eradication of defilements. We can, however, begin to apply ourselves to the ways of wholesomeness we are able to perform at this moment. All kinds of wholesomeness which are included in the threefold classification of generosity, good moral conduct and mental development are to the welfare of ourselves as well as our fellow beings.

## Chapter 7

# Mental development

Mental development is the third of the threefold classification of wholesomeness. Mental development includes tranquil meditation as well as the development of insight wisdom. The first way of wholesomeness, generosity, and the second way of wholesomeness, good moral conduct, can be performed also without right understanding of the cittas which arise. For mental development, however, understanding is necessary. The understanding which arises in mental development is of different degrees, as we will see.

The study of the Buddha's teachings, the Dhamma, and the explaining of it to others are included in mental development. When one listens to the explanation of the Dhamma and reads the scriptures, one learns what is kusala and what is akusala, one learns about kamma and its result and about the ways to develop wholesomeness. One learns that realities are impermanent, dukkha, and non-self, anattā. In order to develop understanding of the Dhamma, one should not only listen, one should also carefully consider what one hears and test its meaning. Explaining the Dhamma to others is included in mental development. Both speaker and listener can benefit, because they can be reminded of the need to verify the truth of the Dhamma in their own life. Understanding acquired through the study of the Dhamma is the foundation for tranquil meditation and insight meditation which are also included in mental development.

Tranquil meditation<sup>1</sup> and insight meditation<sup>2</sup> have each a different aim and a different way of development. For both kinds of meditation right understanding of the aim and the way of development is indispensable. In tranquil meditation one develops calm by concentrating on a meditation subject in order to be temporarily free from sense impressions and the attachment which is bound up with them. Insight meditation is the development of direct understanding of all realities occurring in daily life. The goal of insight meditation is the eradication of wrong view and all other defilements. Insight or insight wisdom is not theoretical understanding of mental phenomena and physical phenomena, it is understanding which directly experiences the characteristics of realities.

There are many misunderstandings with regard to the word “meditation”. Some people want to meditate without understanding what meditation is, what its object and its aim are. Meditation is seen as escapism, a way to be free from the problems of daily life. One believes that when one sits in a quiet place and concentrates on one object one can become relaxed and free from worry. Relaxation is desirable, but it is not the aim of mental development.

As regards tranquil meditation, this is the development of calm. It is essential to have right understanding of what calm is. True calm has to be wholesome, it is freedom from defilements. As I explained before, *akusala citta* can be rooted in three unwholesome roots: attachment, aversion and ignorance. These roots have many degrees, they can be coarse or more subtle. *Kusala citta* is rooted in the wholesome roots of non-attachment and non-aversion and it may be rooted as well in wisdom or understanding. In order to have right understanding of one’s *cittas* one should investigate them in daily life. Otherwise one may take for *kusala* what is *akusala*. It is generally believed that there is calm when one has no aversion, no annoyance. One should know, however, that when there is no aversion there is not necessarily *kusala citta*. There may be a subtle attachment to silence and then there is *akusala citta*, no calm. Calm is among the wholesome mental factors arising with each *kusala citta*. For example, at the moments

---

<sup>1</sup>In Pāli: *samatha*.

<sup>2</sup>In Pāli: *vipassanā*

of generosity and good moral conduct, there is also calm. At such moments the citta is without attachment, aversion and ignorance, it is pure. The moments of kusala citta, however, are very rare, and soon after they have fallen away akusala citta arise. Since the moments of calm arising with the kusala citta are so few, the characteristic of calm may not be noticeable. The aim of tranquil meditation is to develop calm with a meditation subject. Only when there is right understanding of the difference between the moments of akusala citta and of kusala citta can calm be developed.

Even before the Buddha's time there were wise people who saw the disadvantages of sense objects and the clinging to them. They were able to develop calm to a high degree, even to the degree of absorption<sup>3</sup>. Absorption is not what is generally understood as a trance. At the moments of absorption only the meditation subject is experienced and sense-cognitions such as seeing or hearing do not occur. The citta with absorption is of a plane of consciousness which is higher than the sensuous plane of consciousness, that is, the citta of our daily life which experience sense objects. At the moments of absorption calm is of a high degree, one is not infatuated with sense objects and defilements are temporarily subdued. There are different stages of absorption and at each subsequent stage there is a higher degree of calm. However, by absorption defilements cannot be eradicated. After the moments of absorption have fallen away, seeing, hearing and the other sense-cognitions arise again, and on account of them defilements occur. Even if one has not accumulated the inclination and skill for the development of a high degree of calm, it is still useful to have some general knowledge about its development. This will help one to eliminate misunderstandings about tranquil meditation and insight meditation. It will help one to see the difference between these two kinds of meditation.

For tranquil meditation it is essential to have a keen understanding of the characteristic of calm and of the way to develop calm with a suitable meditation subject. The Path of Purity (Chapters IV-XII) describes forty meditation subjects which can condition calm. Among the meditation subjects are disks (kasinas), recollection of the excellent

---

<sup>3</sup>In Pāli: jhāna.

qualities of the Buddha, the Dhamma and the enlightened disciples, meditations on corpses, mindfulness of death, loving kindness, mindfulness of breathing. A meditation subject does not necessarily bring about calm. Only when there is right understanding of calm and the way to develop it, calm can grow. Moreover, it depends on a person's inclinations which meditation subject is suitable for him as a means to develop calm. It is generally believed that calm is developed by means of concentration. It should be known, however, that there can be right concentration and wrong concentration. Concentration is a mental factor which accompanies each citta. As I explained before, there is one citta arising at a time, but each citta is accompanied by several mental factors which each perform their own function while they assist the citta in experiencing an object. Each citta can experience only one object and it is concentration or one-pointedness which has the function of focusing on that object. Thus, concentration can be kusala, akusala or neither kusala nor akusala. When concentration accompanies akusala citta it is wrong concentration. If one tries very hard to concentrate there may be attachment to one's practice, or there may be aversion because of tiredness, and at such moments there is no calm. If there is right understanding of calm and of the way to develop it, there is also right concentration without there being the need to try to concentrate. It is right understanding which has to be emphasized, not concentration.

Mindfulness of breathing is generally believed to be an easy subject of meditation, but this is a misunderstanding; it is one of the most intricate subjects. If one tries to concentrate on breath without right understanding of this subject there will be clinging instead of calm. Breath is a bodily phenomenon which is conditioned by citta. It can appear as hardness, softness, heat or pressure. Those who want to develop this subject and have accumulated conditions to develop it have to be mindful of breath where it touches the tip of the nose or the upper-lip. However, breath is very subtle, it is most difficult to be mindful of it. The Path of Purification (VIII, 208) states:

For while other meditation subjects become clearer at each higher stage, this one does not: in fact, as he goes on

developing it, it becomes more subtle for him at each higher stage, and it even comes to the point at which it is no longer manifest.

We read further on (VIII, 211):

But this mindfulness of breathing is difficult, difficult to develop, a field in which only the minds of Buddhas, “Silent Buddhas”<sup>4</sup>, and Buddhas’ sons are at home. It is no trivial matter, nor can it be cultivated by trivial persons. In proportion as continued attention is given to it, it becomes more peaceful and more subtle. So strong mindfulness and understanding are necessary here.

“Buddhas’ sons” are the Buddha’s disciples who had accumulated great wisdom and who were endowed with excellent qualities. Thus, this subject is not suitable for everybody.

We cling to breath since our life depends on it. Breathing stops when our life comes to an end. When this subject is developed in the right way, it has to be known when one clings to breath or to calm; it has to be known when there is akusala citta and when kusala citta. Otherwise it is impossible to develop calm with this subject. It is difficult to know the characteristic of breath, one may easily take for breath what is not breath. Following the movement of the abdomen is not mindfulness of breathing. Some people do breathing exercises for the sake of relaxation. While one concentrates on one’s breathing, one cannot think of one’s worries at the same time and then one feels more relaxed. This is not mindfulness of breathing, which has as its aim the temporary release from clinging. Mindfulness of breathing is extremely difficult and if one develops it in the wrong way, there is wrong concentration, there is no development of wholesomeness. For the development of this subject one has to lead a secluded life and many conditions have to be fulfilled.

---

<sup>4</sup>A Silent Buddha is an Enlightened One who has found the Truth all by himself, but who has not accumulated excellent qualities to the extent that he can teach the Truth to others.



Does one have to lead a secluded life for the development of all meditation subjects? Calm is of different degrees and if one has accumulated the inclination and capacity to cultivate a high degree of calm, even the degree of absorption, a secluded life is one of the conditions which are favourable for the attainment of it. However, only very few people can reach absorption, as the Path of Purification states. Even if one has no inclination to develop a high degree of calm there can be conditions for moments of calm in daily life. Some of the meditation subjects, such as the development of loving kindness, can be a condition for calm in daily life. It is felt by some that for the development of this subject one has to be alone and one has to concentrate on thoughts of loving kindness. The development of loving kindness is not a matter of concentration but of right understanding. Loving kindness can and should be developed when one is in the company of other people. It has to be clearly understood when there is unselfish kindness and when there is selfish affection. Moments of loving kindness are likely to be followed by moments of attachment. Right understanding of one's different citta is indispensable for the development of this subject, as it is for the development of all subjects of meditation. The Path of Purification (IX, 2) explains that in order to develop loving kindness one should consider the danger of ill will and the advantage of patience. It states that one cannot abandon unseen danger and attain unknown advantages. Thus we see again that right understanding is emphasized. We may dislike someone and we may be impatient about his behaviour. When we see the disadvantages of unwholesome thoughts there may be conditions for thoughts of kindness instead. That person may not treat us in a friendly way, but we can still consider him as a friend. True friendship does not depend on other people's behaviour, true friendship depends on the kusala citta. When we feel lonely, because we miss the company of friends, we should investigate our own citta. Is there loving kindness with the citta? This point of view can change our outlook on our relationship with our fellowmen, and as a consequence our attitude can become less selfish. Loving kindness can be extended to anybody, also to people whom we do not know, whom we pass on the street. We tend to be partial, we want to be kind only to people we like, but that is a selfish

attitude. When there is true loving kindness there is impartiality as well. We tend to think of others mostly with *akusala citta*, with *cittas* rooted in attachment or aversion. When we learn, however, what loving kindness is, there can be conditions for wholesome thoughts instead, and then there is calm. Calm can naturally arise when there are the right conditions. When one tries very hard to have thoughts of loving kindness in order to induce calm there is attachment instead of true calm which has to be wholesome. Thus, this is not the way to develop the meditation subject of loving kindness.

Not all meditation subjects are suitable for everybody. There are meditation subjects on corpses in different stages of decay, but for some people such a subject can condition aversion instead of calm. Recollection on Death is a meditation subject which can condition calm in daily life. We are confronted with death time and again, and instead of sadness we can reflect with *kusala citta* on the impermanence of life. We can be reminded that even at this moment our body is subject to decay, constituted as it is by physical phenomena, elements, which arise and then fall away. In the ultimate sense death is not different from what occurs at this moment.

Is it necessary to develop calm before one develops insight? Some people believe that when the mind is calm first, it will be easier to develop insight afterwards. It should be remembered that tranquil meditation and insight meditation have each a different aim and a different way of development. Tranquil meditation has as its aim to be free from seeing, hearing and the other sense impressions, in order to subdue clinging to sense objects. Insight meditation is the development of direct understanding of all realities of daily life: of seeing, hearing and the other sense-cognitions, of sense objects and also of the defilements arising on account of them. In this way the wrong view of self and all other defilements can be completely eradicated. Tranquil meditation should not be considered a necessary preparation for the development of insight. The Buddha did not set any rules with regard to tranquil meditation as a requirement for the development of insight. Individual inclinations are different. It depends on one's accumulated inclinations whether one applies oneself to tranquil meditation or not. People in the Buddha's time who had accumulated

great skill developed calm even to the degree of absorption. In order to attain enlightenment, however, they still had to develop insight, direct understanding of realities, stage by stage. They had to have right understanding also of the citta which attained absorption so as not to take absorption for “self”. There were many people in the Buddha’s time who attained enlightenment without having developed a high degree of calm first.

The aim of tranquil meditation is the subduing of defilements, but, even when absorption is attained, they cannot be eradicated. When there are conditions, akusala cittas arise again. In the development of insight any reality which appears, no matter whether it is pleasant or unpleasant, kusala or akusala, is the object of understanding. Defilements should be understood as they are: as realities which arise because of their own conditions and which are not self. So long as defilements are still considered as “self” or “mine” they cannot be eradicated. The development of insight does not exclude calm, there are also conditions for calm in the development of insight. When defilements are eradicated stage by stage there will be more calm. When defilements are completely eradicated there is no more disturbance by akusala and this is the highest degree of calm.

The development of insight which is included in mental development, is the development of direct understanding of realities, of the mental phenomena and physical phenomena of our life. The development of calm could be undertaken also by people before the Buddha’s time. Absorption was the highest degree of kusala which could be attained before the Buddha’s enlightenment. The development of insight however, can only be taught by a Buddha. He taught the truth of impermanence, dukkha, and non-self, anattā. What is called a person or an ego is only a temporary combination of mental phenomena and physical phenomena<sup>5</sup> which arise and then fall away immediately. Through the development of insight there can be the direct experience of the truth and the eradication of defilements at the attainment of enlightenment.

When, however, understanding of realities is only theoretical, the truth of impermanence, dukkha and anattā is not grasped; there is

---

<sup>5</sup>Mental phenomena and physical phenomena are called in Pāli: nāma and rūpa.

still clinging to concepts and ideas of persons, the ego, the world. As I explained in chapter 3, there are two kinds of truths: the conventional truth and the ultimate truth. Conventional truth is the world of people and of the things around us, the world of houses, trees and cars, thus the things we have always been familiar with. When we study the Buddha's teachings we learn about ultimate truth. Ultimate realities are mental phenomena, cittas and their accompanying mental factors, and physical phenomena. Nibbāna is an ultimate reality but this can only be experienced when enlightenment is attained. Seeing is an ultimate reality, a citta which experiences visible object through the eyesense. Seeing can only arise when there are eyesense and visible object, it arises because of its own conditions. The same is true for hearing and the other sense-cognitions. Only one citta arises at a time and it experiences one object. After seeing, hearing and the other sense-cognitions kusala cittas and akusala cittas arise. Kusala cittas with generosity may arise, or akusala cittas with attachment, aversion or stinginess. All these realities arise because of their own conditions. There is no self who can control these realities or cause their arising. They arise just for a moment and then they fall away immediately. Because of ignorance we do not grasp the true nature of realities, their nature of impermanence, dukkha and non-self. Ignorance covers up the truth. Insight, the direct understanding of realities, is developed in order to eliminate ignorance and wrong view. Direct understanding of realities is different from theoretical understanding, but theoretical understanding is the foundation for direct understanding.

The object of insight, of direct understanding, is ultimate truth, not conventional truth. Conventional truths are concepts which are objects of thinking. For example, after seeing we think of the shape and form of a person or thing. That is not seeing, but thinking of concepts. A concept is not real in the ultimate sense. Ultimate realities have each their own characteristic which is unchangeable, and which can be directly experienced when it appears. Seeing is an ultimate reality, it has its own characteristic. It is real for everybody. Its name may be changed, but its characteristic cannot be changed. Anger is an ultimate reality, it has its own characteristic which can be experienced by everybody. In order to be able to develop direct understanding of

ultimate realities it is essential to know the difference between ultimate realities and concepts. One does not have to avoid thinking of concepts, because thinking itself is an ultimate reality which arises because of its own conditions and which has its own characteristic. Thus, thinking can be the object of understanding when it appears. Every reality which arises because of conditions can be the object of direct understanding. Since concepts are not real in the ultimate sense and do not have characteristics which can be directly experienced, they are not objects of direct understanding.

How can direct understanding be developed? There has to be mindfulness or awareness<sup>6</sup> of the reality appearing at the present moment in order that direct understanding of it can be developed. There are many levels of mindfulness. It is a wholesome mental factor which accompanies each kusala citta. It is heedful or non-forgetful of what is wholesome. At the moments of mindfulness the opportunity for wholesomeness is not wasted by negligence or laziness. Mindfulness prevents one from committing unwholesome deeds, it is like a “guard”. Mindfulness arises with generosity, with good moral conduct, and with the development of calm. In the development of calm there is mindfulness of the meditation subject, so that calm can develop. When insight, the direct understanding of realities, is developed, mindfulness is non-forgetful, aware, of the reality appearing at the present moment: a mental phenomenon or a physical phenomenon. At the very moment of mindfulness direct understanding of that reality can gradually develop. Thus, when there is mindfulness with the development of insight, the opportunity for the investigation of what appears at the present moment is not wasted.

Mindfulness and understanding are different realities, they are mental factors which each have a different function while they arise with kusala citta in the development of insight. Mindfulness is non-forgetful of the reality appearing at the present moment through one of the six doorways, but it does not have the function of understanding that reality. Understanding investigates the true nature of the reality which appears, but in the beginning it cannot be clear understanding. It is merely learning and studying the characteristic of the phenomenon

---

<sup>6</sup>In Pali: sati

appearing at the present moment. It develops very gradually, there are many degrees of understanding. The moment of mindfulness is so short, it falls away immediately. In the beginning mindfulness and understanding are still weak and thus one cannot be sure what their characteristics are.

Mindfulness in the development of insight is aware of one object at a time, either a mental phenomenon or a physical phenomenon. It is aware of an ultimate reality, not of a concept such as a person or a thing. The whole day there is touching of different things, such as a chair, a plate, a cup, a cushion. Usually there is thinking of concepts, one defines the things one touches, one knows what they are used for. When one has learnt about ultimate realities and there are conditions for mindfulness, however, it can be aware of one reality, such as hardness or softness appearing through the bodysense. At that very moment there can be a beginning of right understanding of that reality: it can be seen as only a physical reality, an element, arising because of conditions. One may touch a precious piece of chinaware, but it should be remembered that through touch the reality of hardness, not the chinaware, can be experienced. Hardness is tangible object, it is an ultimate reality which has its own characteristic. When there is mindfulness of that reality attachment does not arise. When mindfulness has fallen away, there may be moments of thinking of that piece of chinaware, there may be thinking with attachment. Attachment to pleasant things is real, it does not have to be shunned as object of mindfulness. In order to develop understanding of ultimate realities it is essential to know when the object which is experienced is a concept and when an ultimate reality.

Mental phenomena and physical phenomena appear time and again. Through the bodysense hardness, softness, heat and cold can be experienced. They have their own characteristics and when mindfulness arises it can be directly aware of them. It can be verified by one's own experience that hardness is only a physical element, no matter whether it is in the body or in the things outside. Direct understanding of ultimate realities will gradually lead to detachment from the idea of "my body" and "my mind", from the idea of self. Through earsense sound is experienced. One usually pays attention to the ori-

gin or the quality of sound, one pays attention to the voice of someone or to music. At such moments there is thinking of concepts. When there are conditions for the arising of mindfulness, it can be aware of the characteristic of sound, a physical phenomenon which can be heard. It appears merely for a moment and then it falls away. Sound does not belong to anyone, it is merely an element, non-self. Is it helpful to know this? Knowing that even the sound of music one enjoys is only a physical element seems very prosaic. One can enjoy the pleasant things of life, but in between there can be a moment of developing understanding of ultimate realities. Sound is real, hearing is real, enjoyment of music is real, they are all realities which can be known as they are: impermanent and non-self.

Different objects can be experienced through one doorway at a time. Hearing experiences sound through the ears. Seeing experiences visible object or colour through the eyes. Hearing cannot see, seeing cannot hear, there is only one citta at a time. There is no self who sees or hears, the seeing sees, the hearing hears. Through the development of insight one can verify that there is no self who coordinates seeing, hearing and all the other experiences. In the ultimate sense life is one moment of experiencing an object. When we are thinking of a person or a thing, we have an image of a “whole”, and then the object at that moment is a concept. At the moment of mindfulness, however, only one reality at a time, appearing through one of the six doorways, is the object.

A mental phenomenon knows or experiences something, whereas a physical phenomenon does not experience anything. It is essential to learn the difference between these two kinds of phenomena. We tend to consider body and mind as a “whole”, as a person or self. When there is mindfulness of one reality at a time, we learn that there are only different mental elements and physical elements arising and falling away. When sound appears there is also hearing, the experience of sound. Sound and hearing have different characteristics. Sound does not experience anything, whereas hearing experiences an object, the object of sound. When visible object appears there is also seeing, the experience of visible object. Visible object does not experience anything, whereas seeing experiences an object, visible object. Mindfulness is

aware of only one object, either a physical reality or a mental reality. Each citta experiences only one object, and thus when mindfulness accompanies the citta, it can be aware of only one object at a time. It is very difficult to distinguish sound from hearing and visible object from seeing. Only when insight, direct understanding of realities, has been developed, physical realities and mental realities can be distinguished from each other. So long as there is confusion about the difference between what is mental and what is physical, there is still an image or a concept of a “whole”. When there is no precise understanding of one reality at a time, its arising and falling away, its impermanence, cannot be directly understood.

There is no self who can choose the object of awareness or who can direct mindfulness to such or such object. Mindfulness is non-self, it arises because of its own conditions. It is unpredictable of what object mindfulness will be aware: either a mental reality or a physical reality. The characteristic of mindfulness cannot be understood by theoretical knowledge, by describing its nature. Only when mindfulness arises can one know what it is. It arises when there are the right conditions. The right conditions are: listening to the Dhamma as it is explained by someone with right understanding, and studying and considering Dhamma. Theoretical understanding of ultimate realities and remembrance of what one has learnt are a necessary foundation for the development of direct understanding. If one has expectations about the arising of mindfulness, if one tries to concentrate on realities, or tries to observe them, there is clinging to an idea of self who can direct mindfulness, and this is counteracting the arising of mindfulness.

In the beginning one is bound to take for mindfulness what is not mindfulness but thinking. When one thinks, “This is attachment”, there is no direct awareness of the characteristic of the reality which appears. There can still be a concept of “my attachment”. Then attachment is not understood as a conditioned reality which is non-self. When one reality appears through one of the six doors, there can be a moment of investigation or study of its characteristic, and that is the beginning of understanding of its true nature, its nature of non-self. At such a moment there is mindfulness, mindfulness of



the reality appearing at the present moment. Even one extremely short moment of mindfulness and investigation of an ultimate reality is beneficial, because in that way mindfulness and understanding can be accumulated. Then there are conditions for their arising again later on and in that way direct understanding can grow.

Direct understanding of realities can develop only very gradually. There are different stages of insight, and in order that these stages can arise, understanding has to become very keen. At the first stage of insight the difference between the reality which is mental and the reality which is physical is clearly distinguished. As I explained, this is difficult, since one tends to confuse realities such as seeing and visible object or hearing and sound. The arising and falling away, the impermanence of realities, can be penetrated only at a later stage of insight.

All the realities of one's daily life, also defilements, can be the objects of direct understanding. Defilements can eventually be eradicated when they are understood as they are: as non-self. If one tries to change one's life in order to create conditions for insight, or if one tries to suppress defilements in order to have more awareness, one is led by clinging and this is not the right way. One should come to understand all realities, the mental and physical phenomena which naturally arise in daily life.

The development of insight, of direct understanding of realities, is very intricate and there cannot be an immediate result when one begins to develop it. Is it worth while to begin with its development, even though it takes more than one life to reach the goal? It is beneficial to begin with its development. Theoretical understanding does not eliminate delusion when there is seeing, hearing and the other experiences through the senses and the mind-door. On account of the objects which are experienced there is bound to be attachment, aversion and ignorance. If there is at least a beginning of the development of direct understanding we will be able to verify that our life is one moment of experiencing an object through one of the six doors. When seeing appears, its characteristic can be investigated. It can be understood that it is only a mental reality arising because of its own conditions, not a person or self. It sees what appears through eyesense. When

visible object appears it can be understood that it is only a physical reality, appearing through eyesense, not a person or thing. All realities appearing through the six doors can be understood as they are, as non-self. Through direct understanding of realities wrong view about them can be eliminated.

We read in the Kindred Sayings (IV, Kindred Sayings on Sense, Third Fifty, Chapter 5, §152, Is there a Method?), that the Buddha spoke to the monks about the method to realize through direct experience the end of dukkha:

“Herein, monks, a monk, seeing visible object with the eye, either recognizes within him the existence of lust, malice and illusion, thus: ‘I have lust, malice and illusion,’ or recognizes the non-existence of these qualities within him, thus: ‘I have not lust, malice and illusion.’ Now as to that recognition of their existence or non-existence within him, are these conditions, I ask, to be understood by belief, or inclination, or hearsay, or argument as to method, or reflection on reasons, or delight in speculation?”

“Surely not, lord.”

“Are not these states to be understood by seeing them with the eye of wisdom?”

“Surely, lord.”

“Then, monks, this is the method by following which, apart from belief a monk could affirm insight thus: ‘Ended is birth, lived is the righteous life, done is the task, for life in these conditions there is no hereafter.’”

We then read that the same is said with regard to the experiences through the doorways of the ears, nose, tongue, bodysense and mind. The development of understanding of all that is real, also of one’s defilements, is the way leading to the eradication of defilements, to the end of rebirth. This is the end of dukkha.



## Chapter 8

# The eightfold Path

The development of the eightfold Path leads to the goal of the Buddha's teachings: the end of dukkha, suffering. As I explained in chapter two, the Buddha taught the four noble Truths: the Truth of dukkha, of the cause of dukkha, which is craving, of the ceasing of dukkha, which is nibbāna, and of the Path leading to the ceasing of dukkha. We read in the Kindred Sayings (V, The Great Chapter, Book XII, Kindred Sayings about the Truths, chapter II, §1) that the Buddha, while he was dwelling at Isipatana, in the Deerpark, spoke to the company of five monks:

Monks, these two extremes should not be followed by one who has gone forth as a wanderer. What two?

Devotion to the pleasures of sense, a low practice of villagers, a practice unworthy, unprofitable, the way of the world (on the one hand); and (on the other) devotion to self-mortification, which is painful, unworthy and unprofitable.

By avoiding these two extremes the Tathāgata has gained knowledge of that middle path which gives vision, which gives knowledge, which causes calm, special knowledge, enlightenment, Nibbāna.

And what, monks, is that middle path which gives vision Nibbāna?

Verily, it is this noble eightfold way, namely: Right view<sup>1</sup>, right thinking, right speech, right action, right livelihood, right effort, right mindfulness, right concentration.

When there is direct awareness and right understanding of any reality which appears in daily life, there is at that moment no devotion to sense pleasures nor self-mortification. One is on the middle way, and that is the eightfold Path. When direct understanding of realities has been developed stage by stage, the wrong view of self can be eradicated. Then it is clearly understood that what is taken for a person or self are in reality merely mental phenomena and physical phenomena which arise and then fall away immediately. When the realities which arise because of their own conditions have been understood as they are, as impermanent, dukkha and non-self, enlightenment, can be attained. At that moment nibbāna is experienced. Nibbāna is the unconditioned reality, the reality which does not arise and fall away. There are four stages of enlightenment and at these stages defilements are progressively eradicated. First the wrong view of self has to be eradicated because the other defilements cannot be eradicated so long as they are taken for “self”. All defilements are eradicated when the fourth and last stage of enlightenment has been attained, the stage of the perfected one, the “arahat”. He has eradicated ignorance and all forms of clinging completely, there are no more latent tendencies of defilements left. Ignorance and clinging are conditions for rebirth again and again, for being in the cycle of birth and death. When ignorance and clinging have been eradicated there will be the end of the cycle of birth and death, the end of dukkha.

The development of the eightfold Path leads to the cessation of dukkha. In order to know what the eightfold Path is, the eight Path factors as enumerated in the above-quoted sutta have to be examined more closely. They are mental factors<sup>2</sup> which can accompany citta. As I explained before, there is one citta arising at a time, but it is

---

<sup>1</sup>Right understanding of realities.

<sup>2</sup>In Pāli: cetasika.

accompanied by several mental factors which each perform their own function while they assist the citta in cognizing an object. Mental factors can be akusala, kusala or neither kusala nor akusala, in accordance with the citta they accompany. When the eightfold Path is being developed, the mental factors which are the Path factors perform their own specific functions in order that the goal can be attained: the eradication of defilements. From the beginning it should be remembered that there is no self, no person, who develops the Path, but that it is citta and the accompanying mental factors which develop the Path. As we read in the sutta, the eight Path factors are the following:

- right understanding
- right thinking
- right speech
- right action
- right livelihood
- right effort
- right mindfulness
- right concentration

Right understanding is the first and foremost factor of the eightfold Path. What is right understanding of the eightfold Path? There are many levels and degrees of understanding. There can be theoretical understanding of the Buddha's teachings on mental phenomena and physical phenomena. However, the Path factor right understanding is not theoretical understanding of realities. When it is developed it is the direct understanding of the true nature of physical phenomena and mental phenomena appearing in daily life. When right understanding begins to develop, however, it cannot yet be clear, direct understanding immediately. The mental phenomena and physical phenomena which appear in daily life have to be investigated over and over again. As I explained in chapter seven, not concepts but ultimate realities

are the objects of direct understanding. The characteristics of seeing, visible object, hearing, sound, attachment or generosity can be investigated by right understanding of the eightfold Path. In that way they can be seen as only conditioned realities which are non-self. When there are conditions for the arising of right understanding it arises and investigates the reality which presents itself at that moment through one of the six doors. Right understanding arises and then falls away immediately together with the citta it accompanies, but it is accumulated and therefore, there are conditions for its arising again. In this way understanding can develop; it develops, there is no person who develops it. Right understanding can penetrate the characteristics of impermanence, dukkha and non-self and it can eventually realize the four noble Truths.

Right thinking is another Path factor. Right thinking is not the same as what we mean by thinking in conventional sense. When we use the word thinking in conventional language we mean thinking of a concept, an event or a story. In the ultimate sense thinking is a mental factor which accompanies many types of citta, although not every type. Thinking “touches” or “hits” the object which citta experiences and in this way assists the citta in cognizing that object. The mental factor thinking experiences the same object as the citta it accompanies. The object can be a concept and also an ultimate reality, a mental phenomenon or a physical phenomenon. Thinking arises merely for an extremely short moment together with the citta and then it falls away with the citta. Thinking can be akusala, kusala or neither akusala nor kusala. When it is akusala it is wrong thinking and when it is kusala it is right thinking. The Path factor right thinking arises together with the Path factor right understanding. The object of the Path factor right thinking is an ultimate reality, the reality which appears at the present moment. In the beginning there will be doubt whether the reality appearing at the present moment is a physical reality, such as visible object, or a mental reality, such as seeing. When right understanding is only beginning to develop there is not yet precise understanding of the difference between the characteristics of these realities. The function of the Path factor right thinking is ‘touching’ the reality appearing at the present moment so that right

understanding can investigate its characteristic. In that way precise understanding of that object can be developed, until there is no more confusion between the characteristic of a mental reality and a physical reality. Right thinking assists right understanding to penetrate the true nature of realities: the nature of impermanence, dukkha and non-self. Thus we see that the Path factor of right thinking is essential for the development of understanding.

There are three Path factors which are the factors of good moral conduct<sup>3</sup>: right speech, right action and right livelihood. They have the function of abstaining from wrong speech, wrong action and wrong livelihood. Wrong livelihood is wrong speech and wrong action committed for the sake of one's livelihood. When there are conditions for abstaining from these kinds of akusala kamma the factors of good moral conduct perform the function of abstention. They arise one at a time. When there is abstention from wrong action such as killing, there cannot be at the same time abstention from wrong speech. The development of right understanding will condition good moral conduct, but only after enlightenment has been attained good moral conduct becomes enduring. The person who has attained the first stage of enlightenment has no more conditions for the committing of akusala kamma which can produce an unhappy rebirth. Thus, right understanding of realities bears directly on one's moral conduct in daily life. As we have seen, the three mental factors which are the abstentions from evil moral conduct arise one at a time, depending on the given situation. At the moment of enlightenment, however, all three Path factors which are good moral conduct arise together. The reason is that they perform at that moment the function of eradicating the cause of misconduct as to speech, action and livelihood. Latent tendencies of defilements are eradicated so that they do not arise anymore. As I explained before, defilements are eradicated at different stages of enlightenment and it is only at the fourth and final stage that all akusala is eradicated.

Right effort is another Path factor. Effort or energy is a mental factor which can arise with kusala citta, akusala citta and citta which is neither kusala nor akusala. Its function is to support and strengthen

---

<sup>3</sup>In Pali: sīla



the citta. When effort or energy is kusala it is the condition for courage and perseverance in the performing of kusala. Energy is right effort of the eightfold Path when it accompanies right understanding of the eightfold Path. It is the condition for perseverance with the investigation and study of the reality appearing at the present moment, be it a mental phenomenon or a physical phenomenon. Energy and patience are indispensable for the development of right understanding. There must be awareness of mental phenomena and physical phenomena over and over again, in the course of many lives, so that right understanding can see realities as they are, as impermanent, dukkha and non-self. When we hear the word effort we may have a concept of self who exerts an effort to develop right understanding. Effort is non-self, it is a mental factor which assists right understanding. When there is mindfulness of a reality and understanding investigates its nature, right effort arises as well and performs its own function. It does not arise because of one's wish, it arises because of its own conditions.

Right mindfulness is another factor of the eightfold Path. As I explained in chapter seven, there are many levels of mindfulness. There is mindfulness with each kusala citta and its function is to be heedful, non-forgetful of what is wholesome. Mindfulness is a factor of the eightfold Path when it accompanies right understanding of the eightfold Path. There may be theoretical understanding of realities acquired through reading and thinking. One may think in the right way of the phenomena of life which are impermanent and non-self. However, in order to directly experience the truth there must be mindfulness of the reality which appears at the present moment. The moment of mindfulness is extremely short, it falls away immediately. However, during that moment understanding can investigate the characteristic of the reality which appears, and in this way understanding can develop very gradually. Right understanding arises together with right mindfulness, but they have each a different function. Right mindfulness is heedful or attentive to the reality which appears but it does not investigate its nature. It is the function of right understanding to investigate and penetrate the true nature of the reality which appears at the present moment.

Right concentration is another factor of the eightfold Path. Concentration or one-pointedness is a mental factor arising with each citta. Citta experiences only one object at a time and concentration has the function to focus on that one object which citta experiences. Concentration can accompany kusala citta, akusala citta and citta which is neither kusala nor akusala. Right concentration is concentration which is wholesome. Right concentration is of many kinds and degrees. As we have seen in chapter seven, there is right concentration in tranquil meditation. When calm is developed to the extent that absorption is attained, there is a high degree of concentration which focuses on the meditation subject. Sense-cognitions such as seeing or hearing do not arise and defilements are temporarily subdued. There is also right concentration in the development of direct understanding of realities. The Path factor right concentration accompanies right understanding of the eightfold Path. It focuses rightly on the reality which appears at the present moment and which is the object of right understanding. It is not necessary to make a special effort to concentrate on mental phenomena and physical phenomena. If one tries to concentrate one clings to an idea of “my concentration”, and then right understanding is not being developed. When there are conditions for the arising of right mindfulness and right understanding, there is right concentration already which focuses on the reality presenting itself at that moment.

Some people believe that one should first develop morality, after that concentration and then right understanding. However, all kinds of kusala, be it generosity, good moral conduct or calm can develop together with right understanding. There is no particular order in the development of wholesomeness. Kusala citta is non-self, anattā. When one reads the scriptures one will come across texts on the development of right concentration which has reached the stage of absorption. This does not imply that all people should develop calm to the degree of absorption. As I explained in chapter seven, it depends on the individual's accumulations whether he can develop it or not. The Buddha encouraged those who could develop calm to the degree of absorption to be mindful of realities in order to see also absorption as non-self. There are many aspects to each subject which is explained in the teachings and one has to take these into account when one reads the

scriptures. Otherwise one will read the texts with wrong understanding. The Buddha's teachings are subtle and deep, not easy to grasp. We read in the Kindred Sayings (V, The Great Chapter, Kindred Sayings about the Truths, chapter II, § 9, Illustration) that the Buddha said to the monks:

Monks, the noble Truth of This is dukkha. This is the arising of dukkha. This is the ceasing of dukkha. This is the practice that leads to the ceasing of dukkha, has been pointed out by me. Therein are numberless shades and variations of meaning. Numberless are the ways of illustrating this noble truth of, This is the practice that leads to the ceasing of dukkha. Wherefore, monks an effort must be made to realize: This is dukkha, This is the arising of dukkha, This is the ceasing of dukkha, This is the practice leading to the ceasing of dukkha.

The eightfold Path must be developed in daily life. One should come to know all realities, also one's defilements, as they arise because of their own conditions. One cannot change the reality which arises, it is non-self. Misunderstandings as to the development of right understanding are bound to arise if one has not correctly understood what the objects of mindfulness and right understanding are. Therefore I wish to stress a few points concerning these objects. Some people believe that a quiet place is more favourable to the development of right understanding. They should examine themselves in order to find out which types of citta motivate their thinking. If laypeople want to live as a monk in order to have more opportunity to develop right understanding, they are led by desire. It is due to conditions, to one's accumulated inclinations, whether one is a monk or a layman. Both monk and layman can develop understanding, each in his own situation. Then one will come to understand one's own accumulated inclinations. The development of the eightfold Path is the development of right understanding of all realities which arise because of their own conditions, also of one's attachment, aversion and other defilements. In order to remind people of the realities which can be objects of mindfulness and right understanding, the Buddha taught the "Four Applications of Mindfulness". These Four Applications contain all mental phenomena and physical phenomena of daily life which

can be objects of mindfulness and right understanding. They are: Contemplation of the Body, which comprises all physical phenomena, Contemplation of Feeling, Contemplation of Citta and Contemplation of Dhammas, which comprises all realities not included in the other three Applications of Mindfulness. Contemplation in this context does not mean thinking of realities. It is direct awareness associated with right understanding. We read in the “Satipaṭṭhāna Sutta” (Middle Length Sayings I, 10) that the Buddha, while he was dwelling among the Kuru people at Kammāssadamma, said to the monks:

This is the only way, monks, for the purification of beings, for the overcoming of sorrow and lamentation, for the destruction of suffering and grief, for reaching the right path, for the attainment of nibbāna, namely, the Four Applications of Mindfulness.

The teaching on the factors of the eightfold Path as well as the teaching on the Four Applications of Mindfulness pertain to the development of right understanding of realities in daily life, but they each show different aspects. The teaching on the Path factors shows us that for the development of right understanding there are, apart from the factor right understanding, other Path factors which are the conditions for right understanding to perform its function in order that the goal can be reached, the eradication of defilements. In explaining the Four Applications of Mindfulness the Buddha encouraged people to be mindful in any situation of their daily life. In the Contemplation of Citta, citta with attachment is mentioned first and this can remind us not to shun akusala as object of mindfulness. The Buddha explained that there can be mindfulness of realities no matter whether one is walking, standing, sitting or lying down, no matter what one is doing. Those who develop tranquil meditation and attain calm, even to the degree of absorption, can be mindful of realities. The Buddha showed that there isn't any reality which cannot be object of mindfulness and right understanding. When one develops right understanding of any reality which appears there is no need to think of the Four Applications of Mindfulness or of the Path factors.

The Buddha's teaching on the development of right understanding of realities is deep, it is not easy to grasp what mindfulness and right understanding are. For this reason I would like to give a fur-

ther explanation of objects of mindfulness which present themselves in daily life. Some people believe that mindfulness is being conscious of what one is doing. If one is conscious of what one is doing, such as reading or walking, there is thinking of concepts, no awareness of realities. There is clinging to an idea of self who reads or walks. No matter what one is doing there are mental phenomena and physical phenomena and understanding of them can be developed. When one, for example, is watching T.V., one may think of a story which is being enacted. However, there is not only thinking, Also seeing, visible object, hearing, sound, feeling or remembrance arise. Most of the time there is forgetfulness of realities, one thinks of concepts. However, in between the moments of thinking mindfulness can arise of one reality appearing through one of the six doors, an ultimate reality which is either a mental reality or a physical reality. The characteristics of different realities can gradually be understood. When we read a book we think of the meaning of the letters and of the story. But there are also moments of seeing merely what is visible, of what appears through eyesense. It is because of remembrance that we know the meaning of what we read. Remembrance is a mental factor arising together with the citta, it is not self. Also remembrance can be understood as it is. It seems that thinking occurs at the same time as seeing, but they are different cittas with different characteristics. The characteristics of different realities can be investigated, no matter whether we are seeing, reading, hearing or paying attention to the meaning of words. When this has been understood we will see that objects of awareness are never lacking in our daily life. There are six doorways, there are objects experienced through these six doorways and there are the realities which experience these objects. That is our life.

Right understanding develops very gradually, it has to be developed during countless lives before it can become full understanding of all realities which appear. There are several stages of insight in the course of the development of right understanding. Even the first stage of insight, which is merely a beginning stage of insight, is difficult to reach. At this stage the different characteristics of the mental reality and of the physical reality which appear are clearly distinguished from each other. At each higher stage of insight understanding be-

comes keener. The objects of understanding are the same: the mental phenomena and physical phenomena which appear, but understanding of them becomes clearer. When conditioned realities have been clearly understood as impermanent, dukkha and non-self, nibbāna, the unconditioned reality, can be experienced. The citta which experiences nibbāna is a “supramundane” citta<sup>4</sup>, it is of a plane of citta which is higher than the plane of cittas which experience sense objects or the plane of cittas with absorption. All eight Path factors accompany the supramundane citta at the moment of enlightenment. Defilements are subsequently eradicated at four stages of enlightenment. The supramundane cittas which experience nibbāna arise and then fall away immediately. When the fourth and final stage of enlightenment has not been attained, defilements arise again. However, the person who has attained even the first stage of enlightenment has no more conditions to commit akusala kamma to the degree that it can produce rebirth in an unhappy plane of existence.

When one reads the words “enlightenment” and “supramundane”, one may imagine that enlightenment is something mysterious, that it cannot occur in daily life. However, it is the function of right understanding to penetrate the true nature of realities in daily life, and when it has been developed to the degree that enlightenment can be attained, the supramundane citta which experiences nibbāna can arise in daily life. Enlightenment can be attained even shortly after akusala citta has arisen, if right understanding has penetrated its true nature. We read in the Psalms of the Sisters (Therīgāthā, Canto I, 1) that a woman attained enlightenment in the kitchen. When she noticed that the curry was burnt in the oven she realized the characteristic of impermanence inherent in conditioned realities and then attained enlightenment. Events in daily life can remind us of the true nature of realities. If understanding could not develop in daily life it would not be true understanding. We read that people in the Buddha’s time could attain enlightenment even while they were hearing the Buddha preach or just after his sermon. One may wonder how they could attain enlightenment so quickly. They had accumulated the right conditions

---

<sup>4</sup>In Pāli: lokuttara citta.

for enlightenment during innumerable lives and when time was ripe the supramundane citta could arise.

The development of understanding from the beginning phase to full understanding is an infinitely long process. That is the reason why many different conditioning factors are needed to reach the goal. The study of the teachings, pondering over them, understanding of the way of development of the eightfold Path are conditions for mindfulness and direct understanding of realities. However, apart from these conditions there are others which are essential. Ignorance, clinging and the other defilements are deeply rooted and hard to eradicate. Therefore, in order to reach the goal, the eradication of defilements, all kinds of kusala have to be accumulated together with the development of right understanding. The Buddha developed during innumerable lives, even when he was an animal, all kinds of excellent qualities, the "Perfections". These were the necessary conditions for the attainment of Buddhahood. Also his disciples had developed the Perfections life after life before they could attain enlightenment. Since the accumulation of the Perfections is essential in order to be able to develop the eightfold Path I would like to explain what these Perfections are.

The ten Perfections are the following:

- generosity
- good moral conduct
- renunciation
- wisdom
- energy
- patience
- truthfulness
- determination
- loving kindness
- equanimity

The Buddha, when he was still a Bodhisatta, developed all these Perfections to the highest degree. For those who see as their goal the eradication of defilements, all these Perfections are necessary conditions for the attainment of this goal, none of them should be neglected.

First of all I wish to give an illustration of the development of the Perfections by the Bodhisatta during the life when he was the ascetic Akitti. We read in the Basket of Conduct (*Cariyā-piṭaka*, I, Conduct of Akitti) that the Buddha spoke about the Perfection of liberality he accumulated in that life. Sakka, King of the Devas (divine beings) of the “Threefold Heaven” came to him in the disguise of a brahman, asking for almsfood. Akitti had for his meal only leaves without oil or salt, but he gave them away wholeheartedly and went without food. We read:

And a second and third time he came up to me. Unmoved,  
without clinging, I gave as before.

By reason of this there was no discolouration of my physical  
frame. With zest and happiness, with delight I spent that  
day.

If for only a month or for two months I were to find a  
worthy recipient, unmoved, unflinching, I would give the  
supreme gift.

While I was giving him the gift I did not aspire for fame or  
gain. Aspiring for omniscience I did those deeds (of merit).

Akitti performed this generous deed in order to accumulate conditions for the attainment of Buddhahood in the future. The commentary to this text, the *Paramatthadīpanī*, states that Akitti accumulated all ten Perfections while he was giving his gift.

The Perfection of generosity is developed in order to have less clinging to possessions. We cling to material things because we want the “self” to be happy. If we do not learn to give away material things, how could we ever get rid of clinging to the concept of self? Akitti also accumulated good moral conduct, wholesomeness by action and speech. He was helping the brahman in giving him food. He accumulated renunciation. Renunciation is not merely renunciation of the



household life. All kinds of wholesomeness are forms of renunciation, of detachment. One renounces clinging to oneself, to one's own comfort. Akitti renounced his own comfort when he went without food for three days. Akitti accumulated the Perfection of wisdom. The Perfection of wisdom is not only right understanding of the eightfold Path, it comprises all levels of wisdom. The Bodhisatta, even when he was an animal, accumulated the Perfection of wisdom. He knew akusala as akusala, kusala as kusala, he knew the right conditions for the attainment of Buddhahood. When he gave food to the brahman, there was energy or courage, which is indispensable for each kind of kusala. Energy strengthens the kusala citta so that good deeds can be performed. He had patience, he was glad to endure hunger for three days, and had there be an opportunity for a longer period of time to give away his food, he would have fasted longer, even for one or two months. He also accumulated the Perfection of truthfulness. Truthfulness has several aspects. It is not only truthfulness in speech but also sincerity in action and thought. Kusala must be known as kusala and akusala as akusala. One should not delude oneself with regard to one's faults and vices, even when they are more subtle. It should be known that when one is giving a gift with selfish motives, there is no sincere inclination to kusala, that one may take akusala for kusala. Akitti had a sincere inclination to give and did not expect any benefit for himself. The Perfection of truthfulness is indispensable for the development of right understanding. One has to be sincere with regard to what one has understood and what one has not understood yet, otherwise there cannot be any progress. The Bodhisatta accumulated determination, he had an unshakable determination to persevere with the development of understanding and the other Perfections until he would reach the goal. He had loving kindness, he thought of the brahman's welfare, not of himself. There was equanimity, he had no aversion even though he went without food for three days. He had equanimity towards the vicissitudes of life. Right understanding of kamma and the result of kamma conditions equanimity.

This text illustrates that the Perfections can be accumulated when a good deed is being performed. As we have seen, there are ten kinds of good qualities which have been classified as the Perfections. Good

qualities are not always Perfections. They are Perfections only when the aim of the performing of kusala is the diminishing of defilements and eventually their eradication at enlightenment. The accumulation of the ten Perfections together with the development of right understanding of realities is the application of the Buddha's teachings in daily life. There may not be mindfulness of ultimate realities very often, but there are many opportunities to accumulate other kinds of kusala, the Perfections. It is encouraging to know that all kinds and levels of kusala can be Perfections, helpful conditions to reach the goal. Even when we help other people in giving them good advice or in consoling them when they are in distress can be an opportunity for the accumulation of the Perfections, conditions to diminish selfishness and other defilements.

The development of the eightfold Path which leads to enlightenment seems to be far-fetched for an ordinary person. It is such a long way before the goal can be reached. There will be more confidence in the Buddha's teachings when one sees that what he taught can be verified and applied in one's own life. The development of understanding can only be very gradual, just as learning a new skill such as a foreign language has to be very gradual. The Perfection of patience is indispensable for the development of right understanding of realities. Learning about the Path-factors which each perform their own function helps us to see that no self, no person develops right understanding. We do not have to adopt a particular life-style for the development of understanding. Understanding can develop when it is assisted by the other Path-factors and supported by other conditions, including the Perfections. There should be no discouragement about the long way which lies ahead. There can at least be a beginning of understanding of the reality appearing at the present moment through one of the six doors.

The Buddha taught the conditions for the development of what is good and wholesome and the conditions for the eradication of defilements. In developing the Buddha's Path one will come to know one's ignorance of realities, one's selfishness and other defilements. The change from selfishness to detachment, from ignorance to understanding is immense. How could such changes take place within a

short time? It is a long process. Also the Buddha and his disciples had to walk a long way in order to gain full understanding of the four noble Truths and freedom from the cycle of birth and death. We read in the Kindred Sayings (V, Kindred Sayings about the Truths, chapter III, §1, Knowledge) that the Buddha, while he was staying among the Vajjians at Koṭigāma, said to the monks:

Monks, it is through not understanding, not penetrating four noble Truths that we have run on, wandered on, this long, long road, both you and I. What are the four?

Through not understanding, not penetrating the noble truth of dukkha, of the arising of dukkha, of the ceasing of dukkha, of the way leading to the ceasing of dukkha, we have run on, wandered on, this long long road, both you and I.

But now, monks, the noble truth of dukkha is understood, is penetrated, likewise the noble truth of the arising, of the ceasing of dukkha, of the way leading to the ceasing of dukkha is understood, is penetrated. Uprooted is the craving to exist, destroyed is the channel to becoming, there is no more coming to be. . .

## Chapter 9

# Pāli Glossary

**akusala** unwholesome, unskillful

**anattā** non self

**anumodanā** thanksgiving, appreciation of someone else's kusala

**arahat** noble person who has attained the fourth and last stage of enlightenment

**Buddha** a fully enlightened person who has discovered the truth all by himself, without the aid of a teacher

**citta** consciousness the reality which knows or cognizes an object

**dhamma** reality, truth, the teaching

**dukkha** suffering, unsatisfactoriness of conditioned realities

**jhāna** absorption which can be attained through the development of calm

**kamma** intention or volition; deed motivated by volition

**kaṣiṇa** disk, used as an object for the development of calm

**khandhas** aggregates of conditioned realities classified as five groups: physical phenomena, feelings, perception or remembrance, activities or formations (cetasikas other than feeling or perception), consciousness.

**kusala** wholesome, skilful

**lokuttara citta** supramundane citta which experiences nibbāna

**nāma** mental phenomena, including those which are conditioned and also the unconditioned nāma which is nibbāna.

**nibbāna** unconditioned reality, the reality which does not arise and fall away. The destruction of lust, hatred and delusion. The deathless. The end of suffering

**rūpa** physical phenomena, realities which do not experience anything

**samatha** the development of calm

**satipaṭṭhāna** applications of mindfulness. It can mean the cetasika sati which is aware of realities or the objects of mindfulness which are classified as four applications of mindfulness: Body, Feeling Citta, Dhamma. Or it can mean the development of direct understanding of realities through awareness.

**sīla** morality in action or speech, virtue

**Tathāgata** literally “thus gone”, epithet of the Buddha

**Tipiṭaka** the teachings of the Buddha

**vipassanā** wisdom which sees realities as they are

## 9.1 Other books written by Nina van Gorkom

- *Abhidhamma in Daily Life* is an exposition of absolute realities in detail. Abhidhamma means higher doctrine and the book’s purpose is to encourage the right application of Buddhism in order to eradicate wrong view and eventually all defilements.

- *Cetasikas* Cetasika means 'belonging to the mind'. It is a mental factor which accompanies consciousness (citta) and experiences an object. There are 52 cetasikas. This book gives an outline of each of these 52 cetasikas and shows the relationship they have with each other.
- *The Buddhist Teaching on Physical Phenomena* A general introduction to physical phenomena and the way they are related to each other and to mental phenomena. The purpose of this book is to show that the study of both mental phenomena and physical phenomena is indispensable for the development of the eightfold Path.
- *The Conditionality of Life* By Nina van Gorkom This book is an introduction to the seventh book of the Abhidhamma, that deals with the conditionality of life. It explains the deep underlying motives for all actions through body, speech and mind and shows that these are dependent on conditions and cannot be controlled by a 'self'. This book is suitable for those who have already made a study of the Buddha's teachings.

## 9.2 Books translated by Nina van Gorkom

- *A Survey of Paramattha Dhammas* by Sujin Boriharnwanaket. A Survey of Paramattha Dhammas is a guide to the development of the Buddha's path of wisdom, covering all aspects of human life and human behaviour, good and bad. This study explains that right understanding is indispensable for mental development, the development of calm as well as the development of insight.
- *The Perfections Leading to Enlightenment* by Sujin Boriharnwanaket. The Perfections is a study of the ten good qualities: generosity, morality, renunciation, wisdom, energy, patience, truthfulness, determination, loving-kindness, and equanimity.