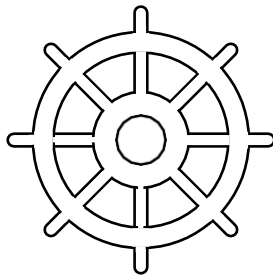


LỜI CỦA
ĐỨC PHẬT



NYANATILOKA

LỜI CỦA ĐỨC PHẬT

LỜI CỦA
ĐỨC PHẬT

Một nét Đại cương về Giáo lý
và Lời dạy của Đức Phật
như được ghi trong
Kinh điển Pali

Biên soạn, phiên dịch, và giải thích bởi

NYANATILOKA

BUDDHIST PUBLICATION SOCIETY
KANDY CEYLON

LỜI NÓI ĐẦU CHO ẤN BẢN THỨ 11

Cuốn *Lời của Đức Phật*, xuất bản lần đầu bằng Tiếng Đức, là một bản khái luận có tính hệ thống chặt chẽ đầu tiên, trình bày về tất cả những giáo lý căn bản của Phật Giáo, theo như chính những lời của bậc Đạo sư mà được tìm thấy trong *Kinh Tạng Nikaya* thuộc hệ Tam Tạng Pali.

Và trong khi nó có thể phục vụ rất tốt như là một lời giới thiệu đầu tiên dành cho người mới bắt đầu, mục tiêu chính của nó lại là để đưa tới những độc giả vốn đã ít nhiều làm quen với những khái niệm căn bản của Phật Giáo, một bản tóm tắt rõ ràng, súc tích, và chân thực về những giáo lý đa dạng của Phật Pháp, ở bên trong khuôn phạm của một nguyên lý cốt lõi mà bao trùm lên tất cả, đó chính là "Tứ Diệu Đế", hay bốn "Sự Thật Cao Quý" về khổ, về nguyên nhân, sự chấm dứt, và con đường đưa đến chấm dứt của khổ. Và ở trong chính cuốn sách này độc giả sẽ tự thấy cho mình, rằng tất cả những lời dạy của Đức Phật cuối cùng đều tập trung lại vào một đích đến duy nhất: Sự tự do giải thoát khỏi khổ đau. Cũng bởi lý do này mà ở trang tiêu đề của ấn bản lần đầu bằng Tiếng Đức có in một trích đoạn như sau từ *Tăng chi bộ Kinh*:

Không chi khổ đau Ta thuyết giảng,
mà còn về sự chấm dứt của nó.

Những văn bản ở đây, được dịch từ nguyên bản Pali, đã được chọn lọc từ năm bộ sách lớn hợp thành nên *Kinh Tạng Nikaya*. Và đã được sắp xếp, trình bày theo một văn phạm mà làm cho chúng trở thành một thể hoàn chỉnh thống nhất. Vậy nên tuyển tập này, mà mục đích ban đầu vốn được biên soạn để phục vụ cho chính sự chỉ dẫn và định hướng của tác giả trong việc nghiên cứu những bộ sách đồ sộ của *Kinh Tạng Nikaya*, sẽ chứng tỏ là một cẩm nang đáng tin cậy cho những ai đang học tập về Phật Giáo, nó sẽ giải toả cho họ khỏi hoàn cảnh phải tự mình dày công lặn lội với một lượng đáng kể

những kinh văn Pali, và thay vào đó đạt được một tầm nhìn toàn diện và rõ ràng về cái tổng thể; và nó sẽ giúp họ liên hệ tới những phần chính yếu của giáo lý ở bất cứ khi nào mà gặp phải nhiều những điểm riêng biệt trong quá trình học tập về sau.

Sau khi ấn bản Tiếng Đức đầu tiên ra đời vào năm 1906, thì phiên bản đầu tiên bằng Tiếng Anh đã được xuất bản vào năm 1907, cho đến nay đã là ấn bản thứ 11, bao gồm cả một phiên bản giản lược dành cho học sinh (Colombo, 1948, Y.M.B.A.) và một phiên bản tiếng Anh Mỹ (Santa Barbara, Cal., 1950, J. F. Rowny Press). Nó cũng được thêm vào trong cuốn *Thánh Kinh Phật Giáo (Buddhist Bible)* của tác giả Dwight Goddard, xuất bản tại Hợp chúng quốc Hoa Kỳ.

Bên cạnh những phiên bản Tiếng Đức và Tiếng Anh, những bản dịch bằng Tiếng Pháp, Tiếng Ý, Tiếng Séc, Tiếng Phần Lan, Tiếng Nga, Tiếng Nhật, Tiếng Hindi, Tiếng Bengali, và Tiếng Sri Lanka đều đã được xuất bản. Nguyên gốc Tiếng Pali của những văn bản được dịch, đã được xuất bản với ký tự tiếng Sri Lanka (biên tập bởi tác giả, dưới tiêu đề *Sacca-Sangaha*, Colombo, 1914) và với mẫu tự Devanagari ở Ấn Độ. Ấn bản thứ 11 đã được sửa mới lại toàn diện. Bổ sung đã được thêm vào phần Giới Thiệu và ở những phần chú giải, và nhiều đoạn văn mới đã được viết thêm.

DANH MỤC TỪ VIẾT TẮT

- DN Dīgha Nikāya, Trường Bộ Kinh (Chữ số chỉ đến các bài kinh)
- MN Majjhima Nikāya, Trung Bộ Kinh (Chữ số chỉ đến các bài kinh)
- SN Saṃyutta Nikāya, Tương Ưng Bộ Kinh, (Chữ số đầu tiên chỉ đến các chương phần, chữ số thứ hai chỉ đến các bài kinh)
- AN Aṅguttara Nikāya, Tăng Chi Bộ Kinh, (Chữ số đầu tiên chỉ đến các chương phần, chữ số thứ hai chỉ đến các bài kinh)
- Ud Udāna, Kinh Phật Tự Thuyết, (Chữ số la mã chỉ đến các chương phần, chữ số thứ hai chỉ đến các bài kinh)
- Sn Suttanipāta, Kinh Tập, (Chữ số chỉ đến các bài kệ)
- Vism Visuddhimagga, Thanh Tịnh Đạo Luận, (Theo các chương và các phần)

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU CHO ẤN BẢN THỨ 11	III
DANH MỤC TỪ VIẾT TẮT	V
GIỚI THIỆU	1
Đức Phật	1
Giáo Pháp	1
Tăng Đoàn	2
Quy Y Tam Bảo	3
Ngũ Giới	3
BỐN SỰ THẬT CAO QUÝ	5
I. SỰ THẬT CAO QUÝ VỀ KHỔ	7
Năm Uẩn, Hay Năm Nhóm Của Sự Tồn Tại	8
Uẩn Cơ Thể	9
Uẩn Cảm Giác	11
Uẩn Ký ức	11
Uẩn Suy Nghĩ	11
Uẩn Ý Thức	12
Ba Đặc Tướng Của Sự Tồn Tại	13
II. SỰ THẬT CAO QUÝ VỀ NGUYÊN NHÂN CỦA KHỔ	19
Ba Loại Ham Muốn	19
Nguồn Gốc Của Ham Muốn	19
Sự Tùy Thuộc Phát Sinh Của Mọi Hiện Tượng	20
Nghệp Báo Hiện Tại	20
Nghệp Báo Tương Lai	21
Nghệp Là Chủ Ý	22
Thừa Tự Của Nghiệp	22
Nghệp	23
III. SỰ THẬT CAO QUÝ VỀ SỰ CHẤM DỨT CỦA KHỔ	24
Sự Tùy Thuộc Chấm Dứt Của Mọi Hiện Tượng	24
Niết Bàn	25
Vị A-la-hán, Bạc Tôn Kính	26
Bất Diệt	26

IV. SỰ THẬT CAO QUÝ VỀ CON ĐƯỜNG ĐƯA ĐẾN SỰ CHẤM DỨT CỦA KHỔ	27
Hai Cực Đoan, Và Con Đường Trung Đạo	27
Con Đường Tám Nhánh	27
Bát Chánh Đạo	28
CHÁNH TRI KIẾN	30
Hiểu Biết Về Bốn Sự Thật	30
Hiểu Biết Về Thiện Và Bất Thiện	30
Hiểu Biết Về Ba Đặc Tướng	32
Những Câu Hỏi Vô Ích	32
Năm Ách Trói Buộc	33
Chú Tâm Không Thích Đáng	33
Sáu Quan Điểm Về Cái Tôi	34
Chú Tâm Thích Đáng	35
Bạc Dự Lưu	35
Mười Ách Trói Buộc	35
Bạc Thánh Nhân	36
Chánh Tri Kiến Thế Tục Và Xuất Thế	37
Liên Hệ Với Các Chi Phần Khác	37
Vượt Qua Khỏi Mọi Luận Thuyết	38
Ba Đặc Tướng	38
Những Quan Điểm Và Tranh Luận Về Cái Tôi	39
Quá Khứ, Hiện Tại, Và Tương Lai	41
Hai Cực Đoan Thường Kiến, Đoạn Kiến) Và Con Đường Trung Đạo	42
Lý Duyên Khởi	42
Nghiệp Tác Thành Tái Sinh	43
Sự Chấm Dứt Của Nghiệp	44
CHÁNH TƯ DUY	47
Chánh Tư Duy Thế Tục Và Xuất Thế	47
Liên Hệ Với Các Chi Phần Khác	47
CHÁNH NGŨ	48
Tránh Xa Nói Lời Chia Rẽ	48
Tránh Xa Nói Lời Độc Ác	48
Tránh Xa Nói Lời Phàm Phiếm	49
Chánh Ngũ Thế Tục Và Xuất Thế	49
Liên Hệ Với Các Chi Phần Khác	49
CHÁNH NGHIỆP	51
Tránh Xa Sát Sinh	51
Tránh Xa Trộm Cắp	51

Tránh Xa Tà Dâm	51
Chánh Nghiệp Thế Tục Và Xuất Thế.....	51
Liên Hệ Với Các Chi Phần Khác.....	52
CHÁNH MẠNG	53
Chánh Mạng Thế Tục Và Xuất Thế.....	53
Liên Hệ Với Các Chi Phần Khác.....	53
CHÁNH TINH TẤN	55
1. Nỗ Lực Phòng Tránh	55
2. Nỗ Lực Dứt Bỏ.....	55
Năm Phương Pháp Loại Trừ Những Suy Nghĩ Xấu	56
3. Nỗ Lực Phát Triển	56
4. Nỗ Lực Giữ Giữ	57
CHÁNH NIỆM.....	58
Bốn Nền Tảng Chánh Niệm	58
1. Quán Chiếu Về Thân	58
2. Quán Chiếu Cảm Giác.....	64
3. Quán Chiếu Về Tâm.....	65
4. Quán Chiếu Các Pháp	66
Niết Bàn Nhờ Quán Niệm Hơi Thở.....	68
CHÁNH ĐỊNH.....	73
Định Nghĩa Của Định.....	73
Đối Tượng Của Định	73
Điều Kiện Của Định.....	73
Sự Tu Tập Và Phát Triển Của Định.....	73
Bốn Tầng Thiền.....	74
LỘ TRÌNH PHÁT TRIỂN BÁT CHÁNH ĐẠO THEO TỪNG	
GIAI ĐOẠN CỦA NGƯỜI ĐỆ TỬ	78
Lòng Tin Và Chánh Tư Duy	78
Đạo Đức.....	78
Phòng Hộ Các Giác Quan	79
Chánh Niệm Và Tỉnh Giác	80
Gạt Bỏ Năm Chướng Ngại	80
Các Tầng Thiền.....	81
Tuệ Quán	81
Niết Bàn	81
Bậc Thánh Trầm Lặng.....	82
Đích Đến Thực Sự	82
PHỤ LỤC: ĐÔI NÉT VỀ CUỘC ĐỜI CỦA ĐẠI ĐỨC	
NYANATILOKA VÀ TÁC PHẨM “LỜI CỦA ĐỨC PHẬT” ..	84

GIỚI THIỆU

ĐỨC PHẬT

ĐỨC PHẬT hay Bạc Giác Ngô—nghĩa đen là người đã biết và tinh thức—là một danh xưng cao quý dành cho bậc hiền thánh ở Ấn Độ, Gotama, người đã chứng ngộ và tuyên thuyết với thế giới về Chân Lý của sự Giải Thoát, mà ngày nay được biết đến bởi tên gọi Phật Giáo.

Ngài sinh ra vào thế kỉ 6 TCN, tại Kapilavastu, là con trai của vị vua cai trị xứ Sakya, một tiểu quốc nằm trên biên giới giữa Ấn Độ và Nepal ngày nay. Tên ngài là Siddhattha, thuộc dòng tộc Gotama. Vào năm 29 tuổi, Ngài từ bỏ cuộc sống vương tử tráng lệ và sự nghiệp vương quyền của mình, và trở thành một người hành khất không nhà, nhằm có thể tìm ra được một lối thoát cho cái mà trước đây Ngài nhận ra, đó là một thế gian đau khổ. Sau sáu năm ròng tìm kiếm, trải với nhiều thầy dạy tâm linh khác nhau cùng một giai đoạn hành xác vô nghĩa, Ngài cuối cùng cũng chứng đạt được sự Toàn Hào Giác Ngộ, dưới gốc cây Bồ đề ở Gayā (ngày nay là Bodhi-gayā). Theo sau đó là bốn mươi lăm năm của sự thuyết giảng và truyền dạy không biết mệt mỏi. Và cuối cùng, vào năm thứ 80 của cuộc đời, viên tịch tại Kusinara "một chúng sinh vô nhiễm, xuất hiện ở đời, vì hạnh phúc và tốt đẹp cho muôn loài".

Đức Phật không phải một vị thần hay một đấng tiên tri hay một hoá thân của thần thánh, mà Ngài là một con người siêu việt, đã, bằng chính nỗ lực của mình, chứng đạt được sự Giải Thoát Tột Cùng và Trí Tuệ Toàn Hào. Qua đó trở thành "một người thầy vô song của chư thiên và loài người". Ngài là một đấng "cứu thế" chỉ trong cái nghĩa là người chỉ dạy cho nhân loại cách để tự cứu lấy mình, bằng việc thực sự đi theo con đường mà Ngài đã đi qua và chỉ ra. Trong sự hài hoà tột bậc giữa Trí Tuệ và Từ Bi, Đức Phật là hiện thân tiêu biểu cho những giá trị phổ quát và vĩnh hằng của lý tưởng về một con người hoàn mỹ.

GIÁO PHÁP

Giáo Pháp là trọn vẹn những lời dạy về con đường Giải Thoát, mà đã được khám phá, chứng đạt và tuyên thuyết bởi Đức Phật. Giáo Pháp được truyền thụ qua ngôn ngữ cổ Pali, và được lưu giữ trong ba bộ sách lớn, được gọi là Tam Tạng (Ba giỏ). Cụ thể là: (I) Luật Tạng, bao gồm những quy tắc và giới luật của người xuất gia; (II) Kinh Tạng, chứa đựng những bài giảng, mẫu đối thoại, mẫu chuyện, thi kệ, vv. bàn tới những lời dạy được tóm tắt trong Bốn Sự Thật Cao Quý (*Tứ Diệu Đế*). (III) Luận Tạng, hay Vi Diệu Pháp, trình bày những lời giảng trong Kinh Tạng theo một hệ thống chặt chẽ và dưới một hình thức triết học.

Giáo Pháp không phải một giáo điều hay giáo thuyết về sự mạc khải, mà là lời dạy về sự Giác Ngộ dựa trên nhận thức sâu sắc về thực tại. Những lời giảng về bốn sự thật bàn tới những vấn đề cơ bản của cuộc sống và sự giác ngộ đạt được nhờ nỗ lực của bản thân hướng tới sự thanh tịnh và sáng suốt. Giáo Pháp cung cấp một chuẩn mực đạo đức cao thượng, nhưng cũng thực tế, một sự phân tích sâu sắc về cuộc sống, một triết học thâm sâu, một phương pháp huấn luyện tâm trí thiết thực - nói tóm lại, một sự hướng dẫn toàn diện và hoàn hảo về con đường Giải Thoát. Bằng việc trả lời được các đòi hỏi từ trái tim và bộ óc, bằng việc chỉ ra con đường Trung Đạo đưa đến sự vượt thoát khỏi tất cả những cực đoan nguy hiểm và vô ích trong suy nghĩ và hành động. Giáo Pháp đã, đang và sẽ mãi luôn là sự lôi cuốn vượt thời gian đối với bất kỳ trái tim và bộ óc nào đủ trưởng thành để trân trọng những thông điệp mà nó mang tới.

TĂNG ĐOÀN

Tăng Đoàn— nghĩa đen là một hội chúng, một cộng đồng — là tổ chức của các Tỳ-kheo (nghĩa đen là người hành khất), được thành lập bởi Đức Phật và vẫn tồn tại giống như hình thức ban đầu của nó ở các nước Myanmar, Thái Lan, Sri Lanka, Campuchia, Lào. Tăng Đoàn, cùng với Giáo Hội Đạo Jain, là cộng đồng tu sĩ cổ xưa nhất thế giới còn tồn tại đến ngày nay. Và trong số những đệ tử nổi tiếng nhất ở thời của

Đức Phật có: Sariputta, chỉ sau thầy mình, sở hữu hiểu biết uyên thâm nhất về Giáo Pháp; Moggalana, người có thần thông đệ nhất; Ananda, người đồng hành và hầu cận trung thành của Đức Phật; Māha Kassapa, là trưởng lão chủ trì hội nghị kết tập Kinh điển diễn ra ngay sau khi Đức Phật viên tịch; Anuruddha, mắt thần đệ nhất và là bậc thầy về chánh niệm; Rahula, con trai ruột của Đức Phật.

Tăng Đoàn cung cấp một khuôn khổ bên ngoài và những điều kiện thuận lợi, không vướng bận bởi những sao lãng đời thường, cho những ai có khát vọng chân thành được cống hiến cả cuộc đời mình cho sự giác ngộ mục tiêu cao cả nhất đó là Giải Thoát. Vậy nên Tăng Đoàn cũng mang một giá trị phổ quát và vượt thời gian ở bất cứ nơi nào khi mà sự phát triển tâm linh đạt đến độ trưởng thành.

QUY Y TAM BẢO

Bởi sự thuần khiết vô song của mình mà Đức Phật, Giáo Pháp và Tăng Đoàn được gọi là "Tam bảo" (Ba viên ngọc quý), và đối với người Phật tử thì đây là bảo vật quý giá nhất trong thế gian. Ba viên ngọc quý này cũng tạo nên sự nương tựa nơi Tam bảo (Quy y Tam bảo) cho những ai theo đạo Phật. Ở đây bằng lời nói mà một người tuyên xưng, khẳng định, và chấp nhận Phật-Pháp-Tăng là chỗ dựa và là kim chỉ nam cho cuộc đời và mọi suy tư của mình.

Câu từ tiếng Pali cho việc Quy Y Tam Bảo vẫn giữ nguyên giống như ở thời của Đức Phật:

Buddham saraṇaṃ gacchāmi

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Sanḅhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tôi xin thành kính được quy y Phật

Tôi xin thành kính được quy y Pháp

Tôi xin thành kính được quy y Tăng

Chỉ bằng việc tụng đọc câu từ trên ba lần mà một người có thể tuyên bố rằng mình là người Phật tử (Vói lần thứ hai và ba, đọc thêm từ *Dutiyampi*, *Tatiyampi*, 'lần thứ nhì', 'lần thứ ba' ở đầu mỗi câu).

NGŨ GIỚI

Theo sau nghi thức Quy y Tam Bảo thường là sự xin vâng giữ năm giới luật đạo đức (Ngũ Giới). Sự tuân thủ này là chuẩn mực tối thiểu để một người có được nền tảng cho một cuộc sống tử tế và những tiến bộ xa hơn trên con đường Giải Thoát.

1. *Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

Tôi xin được vâng giữ điều học là tránh xa sự giết hại các loài sinh vật (Sát sinh).

2. *Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

Tôi xin được vâng giữ điều học là tránh xa sự lấy của không cho (Trộm cắp).

3. *Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

Tôi xin được vâng giữ điều học là tránh xa sự tình dục bất chính (Tà dâm).

4. *Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

Tôi xin được vâng giữ điều học là tránh xa sự cố ý nói sai sự thật (Nói dối).

5. *Surāmeraya-majja-pāmādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

Tôi xin được vâng giữ điều học là tránh xa sự uống rượu và các chất say.

LỜI CỦA ĐỨC PHẬT
HAY
BỐN SỰ THẬT CAO QUÝ

Đây là điều được nói bởi Đức Phật, Bạc Giác Ngộ:

DN 16 Đây các Đệ tử, chính vì không giác ngộ, không thấu hiểu Bốn Sự Thật Cao Quý này mà Ta, và cả các người, đã phải quá lâu lang thang phiêu dạt trong vòng sinh tử. Bốn Sự Thật Cao Quý ấy là gì?

Sự Thật Cao Quý về Khổ (*dukkha*);

Sự Thật Cao Quý về Nguyên Nhân của Khổ (*dukkha-samudaya*);

Sự Thật Cao Quý về Sự Chấm Dứt của Khổ (*dukkha-nirodha*);

Sự Thật Cao Quý về Con Đường đưa đến Sự Chấm Dứt của Khổ (*dukkha-nirodha-gāmini-paṭipadā*).

SN 56.11 Cho đến khi nào chân lý và trí tuệ về Bốn Sự Thật Cao Quý chưa được thấu hiểu tường tận ở nơi Ta, thì cho đến khi ấy Ta không có tuyên bố với thế giới này, cùng với các Thiên giới, Ma giới, Phạm thiên giới, với quần chúng Sa-môn, Bà-la-môn, chư Thiên và loài Người, rằng Ta đã chứng đạt được sự Giác Ngộ Tối Thượng. Nhưng ngay khi chân lý và trí tuệ về Bốn Sự Thật Cao Quý đã được thấu hiểu tường tận ở nơi Ta, thì khi ấy Ta có tuyên bố với thế giới này rằng Ta, đã chứng đạt được sự Giác Ngộ Tối Thượng.

MN 26 Và *Sự Thật* do ta chứng đạt được, quả là sâu kín, khó thấy, khó nhận biết, tĩnh lặng, cao thượng, vượt ngoài tầm của lý luận suông, tinh tế, chỉ người trí mới hiểu thấu.

Còn thế gian này thì ưa ái dục, mê ái dục, ham thích ái dục. Thực sự, với những chúng sinh như vậy, sẽ thật khó

để hiểu được Lý Duyên Khởi, sự Tùy Thuộc Phát Sinh của mọi hiện tượng; và cũng thật khó để những chúng sinh này thấy được sự ngưng lặng của tất cả các tạo tác, sự trừ bỏ của mọi mong tái sinh, sự đoạn diệt của ham muốn, sự buông xả, lặng tắt, Niết Bàn.

Vậy nhưng cũng có những chúng sinh, với đôi mắt nhiễm ít bụi trần, nếu được nghe Chánh Pháp, họ sẽ hiểu Sự Thật.

SỰ THẬT THỨ NHẤT

I. SỰ THẬT CAO QUÝ VỀ KHỔ

DN 22

Và này, thế nào là Sự Thật Cao Quý về Khổ?

Sinh là khổ; Già là khổ; Chết là khổ; Sầu, Đau, Bi, Ưu, Nỗi là khổ; phải gần điều mình ghét là khổ; phải xa điều mình ưa là khổ; không được điều mình muốn là khổ; tóm lại: nín bám vào Năm Uẩn là khổ.

Và này, thế nào là Sinh? Sự sinh ra của các chúng sinh thuộc loài này hay loài khác, sự sản sinh, sự thụ thai và ra đời, sự xuất hiện các Uẩn, sự phát sinh của các giác quan: như vậy gọi là sinh.

Và này, thế nào là Già? Sự già cỗi của các chúng sinh thuộc loài này hay loài khác, sự già yếu, thoái hoá, rụng rời, phai bạc, héo mòn, sức sống cạn kiệt, giác quan huỷ hoại: như vậy gọi là già.

Và này, thế nào là Chết? Sự chết đi của các chúng sinh thuộc loài này hay loài khác, sự hoại diệt, tiêu biến, tử vong, hết kiếp sống, tan rã các Uẩn, vứt bỏ cơ thể: như vậy gọi là chết.

Và này, thế nào là Sầu? Với những ai phải chịu đựng những bất hạnh hoặc mất mát nào đó, sự sầu lo, sầu muộn; những buồn sầu, ưu sầu; mọi sầu não, sầu khổ của người ấy: như vậy gọi là sầu.

Và này, thế nào là Đau? Sự đau đớn và khó chịu về thân, cảm giác đau đớn và khó chịu do thân cảm nhận: như vậy gọi là đau.

Và này, thế nào là Bi? Với những ai phải chịu đựng những bất hạnh hoặc mất mát nào đó, sự bi ai, bi thảm; những than vãn, than khóc; mọi bi thán, bi thống của người ấy: như vậy gọi là bi.

Và này, thế nào là Ưu? Sự ưu phiền và khó chịu về tâm, cảm giác ưu phiền và khó chịu do tâm cảm nhận: như vậy gọi là ưu.

Và này, thế nào là Não? Với những ai phải chịu đựng những bất hạnh hoặc mất mát nào đó, sự não lòng, não nề; những thất vọng, tuyệt vọng; mọi áo não, khổ não của người ấy: như vậy gọi là não.

Và này, thế nào là khổ do phải gần điều mình ghét? Ở đây, một người phải gặp những hình ảnh, âm thanh, mùi hương, mùi vị, xúc chạm mà không khả ái, khó ưa, khó chịu. Hay người ấy phải có những tiếp xúc, quan hệ trao đổi, phải ở gần với những người mà muốn cho người ấy gặp điều xấu, muốn cho người ấy gặp điều bất hạnh, muốn cho người ấy không được yên ổn khỏi các ách nạn. Như vậy gọi là khổ do phải gần điều mình ghét.

Và này, thế nào là khổ do phải xa điều mình ưa? Ở đây, một người không được gặp những hình ảnh, âm thanh, mùi hương, mùi vị, xúc chạm mà khả ái, dễ ưa, dễ chịu. Hay người ấy không có những tiếp xúc, quan hệ trao đổi, không được ở bên cạnh những người mà muốn cho người ấy được điều tốt, muốn cho người ấy được điều hạnh phúc, muốn cho người ấy được yên ổn khỏi các ách nạn, những người như cha, mẹ, anh, chị, bạn bè, người thân, gia đình, họ hàng. Như vậy gọi là khổ do phải xa điều mình ưa.

Và này, thế nào là khổ do không được điều mình muốn? Ở đây, với những chúng sinh phải chịu sự chi phối của sinh-già-chết-sâu-đau-bi-ưu-não, khởi lên ước muốn: "Ồi, mong cho ta không phải chịu đựng sinh-già-chết-sâu-đau-bi-ưu-não, mong cho những điều ấy không xảy đến với ta". Những ước muốn đó đều không thành. Như vậy gọi là khổ do không được điều mình muốn.

NĂM UẨN, HAY NĂM NHÓM CỦA SỰ TỒN TẠI

Và này, thế nào là Năm Uẩn? Chúng chính là cơ thể, cảm giác, ký ức, suy nghĩ, và ý thức.

MN 109

Bất cứ cơ thể nào, dù là quá khứ, hiện tại hay tương lai, bên trong hay bên ngoài, thô kệch hay tinh tế, bình thường hay tốt đẹp, ở xa hay ở gần, đều thuộc về Uẩn Cơ Thể; bất cứ cảm giác nào,...đều thuộc về Uẩn Cảm Giác; bất cứ ký ức nào,...đều thuộc về Uẩn Ký Ức; bất cứ suy nghĩ nào,...đều thuộc về Uẩn Suy Nghĩ; bất cứ ý thức nào,...đều thuộc về Uẩn Ý Thức

Năm Uẩn là một cách phân loại mà Đức Phật dùng để nhóm tất cả các hiện tượng tâm lý và vật lý của sự tồn tại, cụ thể hơn là những hiện tượng mà dưới con mắt người thường thì đó chính là "cái tôi" hay "bản ngã" của mình. Vậy nên sinh, già, chết, v.v... cũng đều thuộc vào năm nhóm này, khiến chúng bao quát hết tất cả các trải nghiệm của cuộc sống.

UẨN CƠ THỂ

(Sắc uẩn)

MN 28

Và này, thế nào Uẩn Cơ Thể? Đó chính là Bốn Yếu Tố cơ bản và cơ thể tạo thành từ bốn yếu tố đó.

BỐN YẾU TỐ

Và này, thế nào là Bốn Yếu Tố cơ bản (*tứ đại*)? Đó chính là các yếu tố rắn, lỏng, khí và nhiệt.

Bốn Yếu Tố (Giới hoặc Tứ Đại) còn được biết đến hơn cả là Đất, Nước, Gió, Lửa, được hiểu là những yếu tố cơ bản của vật chất. Thuật ngữ Pali cho chúng là Địa Đại, Thủy Đại, Phong Đại, Hoả Đại, và có thể được dịch là phần rắn, phần lỏng, phần khí, và phần nhiệt. Cả bốn đều hiện diện trong bất kỳ đối tượng vật chất nào, dù chỉ khác nhau ở mức độ. Ví dụ như khi yếu tố Đất là chủ yếu, thì vật được gọi là 'chất rắn', v.v...

"Cơ thể tạo thành từ bốn yếu tố", bao gồm, theo như Vi Diệu Pháp, 24 hiện tượng và tính chất: mắt, mũi, tai, lưỡi, thân, sắc, thanh, hương, vị, nam tính, nữ tính, sinh lực, cơ sở vật lý của tâm, cử chỉ, lời nói, khoảng trống (như lỗ mũi, lỗ tai, v.v...), thoái hoá, biến đổi và dinh dưỡng.

Xúc chạm thân thể không được đề cập đến trong 24 điều trên vì chúng được biểu hiện bởi các yếu tố rắn, lỏng, khí, nhiệt thông qua các cảm nhận về nóng, lạnh, đau, va chạm v.v...

1. Và này, thế nào là Yếu tố Rắn (Địa Đại)? Chính là những phần rắn ở bên trong hay bên ngoài. Và thế nào là phần rắn bên trong? Đó là những phần cơ thể của cá nhân, được nuôi dưỡng bởi Nghiệp, thuộc về sự cứng, sự rắn, như là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bao tử, phân, v.v... Như vậy được gọi là phần rắn bên trong. Và này, cho dù là phần rắn bên trong hay bên ngoài, chúng đều chỉ được coi là yếu tố rắn.

Và một người cần phải hiểu rõ sự thực với hiểu biết đúng đắn như sau: "Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải "cái tôi" của ta".

2. Và này, thế nào là Yếu tố Lỏng (Thủy Đại)? Chính là những phần lỏng ở bên trong hay bên ngoài. Và thế nào là phần lỏng bên trong? Đó là những phần cơ thể của cá nhân, được nuôi dưỡng bởi Nghiệp, thuộc về sự lỏng, sự nước, như là mật, dịch, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mũi, nước ở khớp xương, nước tiểu, v.v... Như vậy được gọi là phần lỏng bên trong. Và này, cho dù là phần lỏng bên trong hay bên ngoài, chúng đều chỉ được coi là yếu tố lỏng.

Và một người cần phải hiểu rõ sự thực với hiểu biết đúng đắn như sau: "Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải "cái tôi" của ta".

3. Và này, thế nào là Yếu tố Khí (Phong Đại)? Chính là những phần khí ở bên trong hay bên ngoài. Và thế nào là phần khí bên trong? Đó là những phần cơ thể của cá nhân, được nuôi dưỡng bởi Nghiệp, thuộc về sự khí, sự hơi, như là khí đi lên, khí đi xuống, khí trong ruột, khí trong bụng, khí toả đến các cơ quan, hơi thở vào, hơi thở ra, v.v... Như vậy được gọi là phần khí bên trong. Và này, cho dù là phần khí bên trong hay bên ngoài, chúng đều chỉ được coi là yếu tố khí.

Và một người cần phải hiểu rõ sự thực với hiểu biết đúng đắn như sau: "Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải "cái tôi" của ta".

4. Và này, thế nào là Yếu tố Nhiệt (Hoả Đại)? Chính là những phần nhiệt ở bên trong hay bên ngoài. Và thế nào là phần nhiệt bên trong? Đó là những phần cơ thể của cá nhân, được nuôi dưỡng bởi Nghiệp, thuộc về sự nhiệt, sự nóng, như là những gì khiến cho cơ thể được hâm nóng, biến đổi, chuyển hoá, những gì khiến cho vật được ăn uống, nhai, nếm, khéo tiêu hoá, v.v... Như vậy được gọi là phần nhiệt bên trong. Và này, cho dù là phần nhiệt bên trong hay bên ngoài, chúng đều chỉ được coi là yếu tố nhiệt.

Và một người cần phải hiểu rõ sự thực với hiểu biết đúng đắn như sau: "Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải "cái tôi" của ta".

Cũng như "ngôi nhà" là những kết hợp của gỗ, củi, bùn, đất. Cái gọi là "cơ thể" chẳng qua là sự kết hợp của xương, thịt, gân, da.

UẨN CẢM GIÁC

(*Thọ uẩn*)

SN 36.1 Có ba loại cảm giác này, đó là: dễ chịu, khó chịu, không-dễ-chịu-cũng-không-khó-chịu (trung tính).

UẨN KÝ ỨC

(*Tưởng uẩn*)

SN 22.56 Và này, thế nào là ký ức? Có sáu loại ký ức: ký ức về hình ảnh, về âm thanh, về mùi hương, về mùi vị, về xúc chạm, về ý niệm.

UẨN SUY NGHĨ

(*Hành uẩn*)

SN 36.1 Và này, thế nào là suy nghĩ? Có sáu loại chủ ý: suy nghĩ về hình ảnh, về âm thanh, về mùi hương, về mùi vị, về xúc chạm, về ý niệm.

Uẩn Suy Nghĩ hay Uẩn Tạo Tác (Hành Uẩn) là một tập hợp rất nhiều những khía cạnh và chức năng của các hoạt động tinh thần. Suy nghĩ cùng với cảm giác và ký ức, tất cả đều hiện diện trong từng khoảnh khắc của ý thức. Trong Vi Diệu Pháp, có 50 loại suy nghĩ được phân biệt, 7 trong số đó là các yếu tố luôn hằng có mặt ở trong tâm. Số lượng và thành phần của các loại còn lại thay đổi tùy theo tính chất của loại ý thức tương ứng. Trong kinh Chánh Tri Kiến, có ba đại diện của Uẩn Suy Nghĩ được nhắc tới, đó là: Chủ Ý, Tiếp Xúc Giác Quan, và Chú Ý. Lại trong những loại này, chủ ý chính là nhân tố chủ đạo trong việc "tạo tác"—một tính chất đặc trưng của Uẩn Suy Nghĩ—bởi vậy mà nó được lấy làm ví dụ điển hình trong văn bản kể trên.

UẨN Ý THỨC

(Thức uẩn)

Và này, thế nào là ý thức? Có sáu loại ý thức: ý thức về hình ảnh, về âm thanh, về mùi hương, về mùi vị, về xúc chạm, về ý niệm. SN 22.56

SỰ TÙY THUỘC PHÁT SINH CỦA Ý THỨC

Và giờ, dù con mắt không bị hư hại, nhưng hình ảnh bên ngoài không rơi vào tầm nhìn của nó, hay không có sự kết hợp tương ứng (giữa mắt và hình ảnh) xảy ra, thì khi đó không có sự phát sinh của loại ý thức tương ứng. Hoặc dù con mắt không bị hư hại, hình ảnh bên ngoài rơi vào tầm nhìn của nó, nhưng không có sự kết hợp tương ứng xảy ra, thì khi đó cũng không có sự phát sinh của loại ý thức tương ứng. Nhưng nếu con mắt không bị hư hại, hình ảnh bên ngoài rơi vào tầm nhìn của nó, và có sự kết hợp tương ứng xảy ra, thì như vậy, khi đó có sự phát sinh của loại ý thức tương ứng. MN 28

Và ta nói rằng, sự phát sinh của ý thức là tùy thuộc vào điều kiện. Nếu không có những điều kiện này, thì ý thức không phát sinh. Và dựa vào bất kỳ điều kiện nào mà sự phát sinh của ý thức phụ thuộc vào, thì theo đó mà nó sẽ được gọi tên như vậy. MN 38

Ý thức mà sự phát sinh tùy thuộc vào mắt và hình ảnh, sẽ được gọi là Nhân-Thức.

Ý thức mà sự phát sinh tùy thuộc vào tai và âm thanh, sẽ được gọi là Nhĩ-Thức.

Ý thức mà sự phát sinh tùy thuộc vào mũi và mùi hương, sẽ được gọi là Tỷ-Thức.

Ý thức mà sự phát sinh tùy thuộc vào lưỡi và mùi vị, sẽ được gọi là Thiệt-Thức.

Ý thức mà sự phát sinh tùy thuộc vào thân và xúc chạm, sẽ được gọi là Thân-Thức.

Ý thức mà sự phát sinh tùy thuộc vào tâm và ý niệm, sẽ được gọi là Tâm-Thức.

MN 28 Bất cứ thứ gì là cơ thể thì đều thuộc vào Uẩn Cơ Thể. Bất cứ thứ gì là cảm giác thì đều thuộc vào Uẩn Cảm Giác. Bất cứ thứ gì là ký ức thì đều thuộc vào Uẩn Ký ức. Bất cứ thứ gì là suy nghĩ thì đều thuộc vào Uẩn Suy Nghĩ. Bất cứ thứ gì là ý thức thì đều thuộc vào Uẩn Ý Thức.

SỰ TÙY THUỘC CỦA Ý THỨC VÀO BỐN UẨN CÒN LẠI

SN 22.53 Và này, nếu có ai nói như sau: "Tôi có thể giải thích sự đến và đi của ý thức, sự biến mất và xuất hiện của ý thức, sự lớn lên, tăng trưởng, và phát triển của ý thức, một cách độc lập với cơ thể, cảm giác, ký ức, và suy nghĩ". Này các Đệ tử, điều này là không thể.

BA ĐẶC TƯỚNG CỦA SỰ TỒN TẠI

AN 3.136 Mọi tạo tác đều *vô thường*, mọi tạo tác đều *khổ*, mọi pháp đều *vô ngã*.

SN 22.59 Cơ thể là *vô thường*, cảm giác là *vô thường*, ký ức là *vô thường*, suy nghĩ là *vô thường*, ý thức là *vô thường*. Những gì là *vô thường* đều phải chịu sự khổ. Và với những gì *vô thường*, phải chịu khổ sở, phải chịu biến đổi, một người không thể nói: "Cái này là của ta, cái này chính là ta, cái này là "cái tôi" của ta".

Vậy nên, bất cứ cơ thể, cảm giác, ký ức, suy nghĩ, hay ý thức nào, cho dù thuộc về quá khứ, hiện tại hay tương lai, bên trong hay bên ngoài, thô kệch hay tinh tế, bình thường hay tốt đẹp, ở xa hay ở gần, một người cần phải hiểu rõ sự thực với hiểu biết đúng đắn rằng: "Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải "cái tôi" của ta".

VÔ NGÃ

Sự tồn tại của cá nhân hay của thế giới, trên thực tế không khác ngoài một quá trình của các hiện tượng biến đổi liên tục mà đã được bao hàm trong năm uẩn. Quá trình này đã diễn ra từ vô thủy, trước khi một cá nhân ra đời, và sau khi người đó chết sẽ còn tiếp tục cho đến vô tận, chừng nào mà vẫn còn nguyên nhân cho nó. Như đã đề cập ở các văn bản trên, Năm Uẩn—dù tách riêng hay hợp lại—cũng không thể nào cấu thành nên một thực thể "Cái Tôi" hay "Bản Ngã" nào đó, và đồng thời bên ngoài năm uẩn ta cũng không thể tìm được một cá thể, linh hồn hay thực chất nào để làm "chủ nhân" của năm uẩn này. Hay nói cách khác, năm uẩn là "vô ngã" (không có cái tôi). Theo quan điểm xem sự tồn tại là biến đổi và phụ thuộc, thì mọi niềm tin vào bất cứ hình thức nào của Cái Tôi phải được coi là một ảo tưởng.

Cũng giống như cái vật mà ta gán tên gọi "cỗ xe" thì không thể nào tồn tại độc lập khỏi thân xe, bánh xe, yên xe, v.v... hay như từ ngữ "ngôi nhà" chẳng qua là một sự thuận tiện cho chúng ta sử dụng để chỉ rất nhiều những thứ được kết hợp với nhau trong một khoảng không gian nhất định, và không có một thực thể "ngôi nhà" riêng rẽ nào tồn tại cả. Tương tự như vậy, cái ta gọi là một "chúng sinh", hay một "cá nhân" hay một "người", hay bằng đại từ "tôi", không gì ngoài một sự biến đổi không ngừng của các hiện tượng tâm lý—vật lý, và bản thân nó không có một thực chất nào tồn tại phía sau.

Đây là một tóm tắt những lời dạy của Đức Phật về Vô Ngã, rằng tất cả sự tồn tại đều trống vắng một cái tôi hay thực ngã nào đó mà thường hằng. Đó là giáo lý nền tảng của Phật Giáo mà không được tìm thấy trong bất kỳ một hệ thống tôn giáo

hay triết học nào khác. Vô Ngã là một hệ quả tất yếu của việc phân tích sâu sắc thực tại và năm uẩn. Để nắm vững được nó, không thể chỉ bằng lý luận hay tư duy trừu tượng, mà bởi sự quan sát liên tục đến các trải nghiệm thực tế, và đó cũng là một điều kiện không thể thiếu cho những hiểu biết đúng đắn về Phật Pháp và cho sự chứng ngộ Con Đường.

SN 22.95 Này các Đệ tử, giả như có một người mắt sáng trông thấy một đồng bọt nước đang trôi trên sông Hằng, người ấy theo dõi, quan sát, và kiểm tra chúng cẩn thận. Và sau khi đã theo dõi, quan sát, và kiểm tra chúng cẩn thận, đồng bọt nước đó hiện ra trước người ấy như là trống rỗng, hư ảo, và không có thực chất. Cũng như vậy, vị Đệ tử theo dõi, quan sát và kiểm tra cẩn thận các hiện tượng về cơ thể, cảm giác, ký ức, suy nghĩ, và các trạng thái ý thức—cho dù chúng thuộc về quá khứ, hiện tại hay tương lai, xa hay gần—và sau khi đã theo dõi, quan sát, và kiểm tra chúng cẩn thận, các hiện tượng đó hiện ra trước vị ấy như là trống rỗng, trống không, và trống vắng một "cái tôi".

SN 22.29 Những ai vui thích với cơ thể, với cảm giác, với ký ức, với suy nghĩ, với ý thức, người ấy vui thích với khổ. Và những ai vui thích với khổ, họ sẽ không thể giải thoát khỏi khổ đau. Ta nói như vậy.

Dhp 146-48

Cười gì, hân hoan gì,
 Khi đời mãi bị thiêu?
 Bị tối tăm bao trùm,
 Sao không tìm ngọn đèn?

Hãy nhìn hình bóng đẹp,
 Chỗ chất chứa vết thương.
 Bệnh hoạn nhiều suy tư,
 Thật không gì trường cứu.

Cơ thể này suy già,
 Ở tạt bệnh, mong manh.
 Nhóm bất tịnh, đổ vỡ,
 Chết chấm dứt mạng sống.

BA LỜI CẢNH BÁO

Này người kia, người có bao giờ thấy giữa loài người, một người đàn bà hay đàn ông tám mươi tuổi, chín mươi tuổi, hay một trăm tuổi, già yếu, queo quắt, lưng còng, chống gậy, vừa đi vừa run rẩy, bệnh tật, sức sống cạn kiệt, răng rụng tóc bạc, hói đầu, nhăn nheo, đầu rung, tay chân da mồi khô nứt? Và đã bao giờ người nghĩ: “Ta rồi cũng phải già, ta không thể trốn thoát khỏi tuổi già?”

AN 3.35

Này người kia, người có bao giờ thấy giữa loài người, một người đàn bà hay đàn ông, bệnh tật đau ốm, nguy kịch, đứng nằm trong tiểu tiện, đại tiện của mình, phải cần người khác nâng dậy, phải cần người khác diu xuống? Và đã bao giờ người nghĩ: “Ta rồi cũng phải bệnh, ta không thể trốn thoát khỏi bệnh tật?”

Này người kia, người có bao giờ thấy giữa loài người, một người đàn bà hay đàn ông, chết được một ngày, hay hai ngày, hay ba ngày, sưng phù lên, xanh xám lại và nát rữa ra? Và đã bao giờ người nghĩ: “Ta rồi cũng phải chết, ta không thể trốn thoát khỏi cái chết?”

LUÂN HỒI

Không thể biết được là khởi đầu của vòng luân hồi này. Một điểm khởi đầu là không thể tìm được đối với các chúng sinh bị u mê chôn vùi, bị ham muốn trói buộc, lang thang phiêu dạt trong vòng sinh tử.

SN 15.3

Luân hồi—hay vòng sinh tử—là danh từ tiếng Pali để chỉ biến đổi liên tục lặp đi lặp lại của sự sinh, già, bệnh, chết. Nói chính xác hơn: Luân Hồi là một chuỗi không ngừng của sự kết hợp năm uẩn, luôn luôn thay đổi theo từng khoảnh khắc, từng cái một nối tiếp nhau trải qua vô vàn kiếp sống. Trong vòng luân hồi này, một cuộc đời chỉ đóng góp một phần vô cùng nhỏ. Vậy nên để có thể lĩnh hội được Sự Thật Cao Quý đầu tiên, một người phải đưa mắt nhìn trọn vòng sinh tử, để thấy được bối cảnh đáng sợ của sự tái sinh, chứ không nên chỉ nhìn vào một kiếp sống, mà ở trong đó, dĩ nhiên có thể có ít sự đau khổ.

Danh từ "Khổ" trong Sự Thật Cao Quý đầu tiên, không đơn thuần dùng để chỉ những khó chịu về mặt thể xác hay những đau đớn về mặt tinh thần, mà nó bao gồm mọi thứ là kết quả của khổ đau hay có khả năng dẫn tới đau khổ. Sự Thật về Khổ dạy ta rằng, do chi phối bởi Định luật Vô Thường, ngay cả những trạng thái hạnh phúc cao thượng cũng phải đi đến biến đổi và hoại diệt, và tất cả các sự tồn tại do đó đều bất toại nguyện, chúng không có ngoại lệ đều mang trong mình mầm mống của sự khổ đau.

SN 15.3

Các người nghĩ thế nào, này các Đệ tử, cái gì là nhiều hơn? Dòng nước mắt đổ xuống, do đã quá lâu các người kêu gào than khóc—trong lúc phải lang thang phiêu dạt trong vòng sinh tử, phải hội ngộ với những gì không muốn, phải chia ly với những gì mình muốn—Cái này, hay là nước biển trong lòng bốn đại dương?

Đã quá lâu các người phải chịu đựng cái chết của người cha, đã quá lâu các người phải chịu đựng cái chết của người mẹ,... của người anh,... của người chị,... của con trai,... của con gái. Và trong khi phải chịu đựng những điều này, quả thực dòng nước mắt các người đổ xuống còn lớn hơn cả lượng nước biển trong lòng bốn đại dương.

SN 15.13

Các người nghĩ thế nào, này các Đệ tử, cái gì là nhiều hơn? Dòng máu đổ xuống, do đã quá nhiều lần các người bị chặt đầu—trong lúc phải lang thang phiêu dạt trong vòng sinh tử—Cái này, hay là nước biển trong lòng bốn đại dương?

Đã quá lâu các người bị chặt đầu do sinh ra làm con bò, đã quá lâu các người bị chặt đầu do sinh ra làm con trâu,... làm con cừu,... làm con dê,... làm con hươu,... làm con gà,... làm con lợn.

Đã quá lâu các người bị chặt đầu do bị bắt khi đang làm kẻ cướp làng mạc,... bị bắt khi đang làm kẻ cướp đường phố,... bị bắt khi đang gian dâm với vợ người. Và trong khi phải chịu đựng những điều này, quả thực dòng máu

các người đổ xuống còn lớn hơn cả lượng nước biển trong lòng bốn đại dương.

Vì sao? Bởi vì, này các Đệ tử, không thể biết được là khởi đầu của vòng luân hồi này. Một điểm khởi đầu là không thể tìm được đối với các chúng sinh bị u mê chôn vùi, bị ham muốn trói buộc, lang thang phiêu dạt trong vòng sinh tử.

Cũng vậy, đã quá lâu các người phải chịu đựng khổ, chịu đựng thống khổ, chịu đựng tai họa, với các năm mờ ngày một chồng chất. Vì vậy là vừa đủ để các người nhàm chán, là vừa đủ để các người từ bỏ, là vừa đủ để các người giải thoát đối với tất cả các phụ thuộc.

SN 15.1

SỰ THẬT THỨ HAI

II. SỰ THẬT CAO QUÝ VỀ NGUYÊN NHÂN CỦA KHỔ

D. 22

Và này, thế nào Sự Thật Cao Quý về Nguyên Nhân của Khổ? Đó chính là ham muốn mà đưa đến sự tái sinh, liên hệ với lòng dục và khoái lạc, luôn đi tìm vui thích mới ở chỗ này chỗ khác.

BA LOẠI HAM MUỐN

Đó là Ham muốn “dục lạc” (*dục ái*), Ham muốn sự “tồn tại” (*hữu ái*), và Ham muốn sự “không tồn tại” (*phi hữu ái*).

Ham muốn dục lạc (dục ái) là lòng ham muốn được tận hưởng lạc thú nơi năm đối tượng giác quan.

Ham muốn sự tồn tại (hữu ái) là lòng ham muốn sự sống được tiếp tục hay được trường tồn, cụ thể là nói đến sự hiện hữu ở những cảnh giới cao hơn như là Sắc Giới hoặc Vô Sắc Giới. Nó có mối liên hệ mật thiết với cái gọi là Chủ nghĩa Thường kiến (niềm tin vào sự vĩnh hằng), tức là niềm tin vào một thực thể “cái tôi” nào đó vĩnh hằng, tuyệt đối, tồn tại độc lập ở trong cơ thể.

Ham muốn sự không tồn tại (phi hữu ái) là kết quả của Chủ nghĩa Đoạn kiến (niềm tin vào sự đoạn diệt), tức là quan điểm duy vật hão huyền về một “cái tôi” ít nhiều có thực, mà vào lúc chết sẽ bị đoạn diệt, và bản thân nó không có một mối liên hệ nhân quả nào với khoảng thời gian trước khi ra đời và sau khi chết đi.

NGUỒN GỐC CỦA HAM MUỐN

Nhưng từ đâu mà lòng ham muốn này bắt nguồn và bén rễ? Trên thế gian này, bất cứ nơi nào có niềm vui thích và sự vui thú, thì ở đó, lòng ham muốn này bắt nguồn và bén rễ.

Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm là nơi có niềm vui thích và sự vui thú. Ở đó, lòng ham muốn này bắt nguồn và bén rễ.

Hình ảnh, âm thanh, mùi hương, mùi vị, xúc chạm, ý niệm là nơi có niềm vui thích và sự vui thú. Ở đó, lòng ham muốn này bắt nguồn và bén rễ.

Ý thức, tiếp xúc giác quan, cảm giác sinh ra từ tiếp xúc giác quan, ký ức, ý định, ham muốn, suy nghĩ, suy tư là nơi có niềm vui thích và sự vui thú. Ở đó, lòng ham muốn này bắt nguồn và bén rễ.

Đây gọi là Sự Thật Cao Quý về Nguyên Nhân của Khổ.

SỰ TÙY THUỘC PHÁT SINH CỦA MỌI HIỆN TƯỢNG

Và giờ, nếu bất cứ khi nào một người nhận biết một đối tượng hình ảnh, âm thanh, mùi hương, mùi vị, xúc chạm hay một ý niệm, và nếu đối tượng ấy dễ chịu, người ấy ham thích nó, nếu đối tượng ấy khó chịu, người ấy ghét bỏ nó.

MN 38

Như vậy, bất cứ cảm giác nào mà người ấy cảm nhận— dù là dễ chịu, khó chịu, không-dễ-chịu-cũng-không-khó-chịu— Nếu người ấy chấp nhận, ưng thuận và dính mắc vào nó, thì lúc ấy ham muốn sẽ phát sinh. Ham muốn vào cảm giác chính là ‘núu bám’. Và núu bám lại làm điều kiện cho ‘quá trình tồn tại’ phát sinh, quá trình tồn tại lại làm điều kiện cho ‘sự sinh mới’, sự sinh mới lại làm điều kiện cho già-chết-sâu-đau-bi-uru-não. Và như vậy là sự phát sinh của toàn bộ khổ uẩn này.

Công thức cho sự Tùy Thuộc Phát Sinh (Lý Duyên Khởi - Thập Nhị Nhân Duyên) mà chỉ một phần trong 12 mắt xích của nó được đề cập ở văn bản trên, có thể được xem là lời giải thích chi tiết cho Sự Thật Cao Quý thứ hai.

NGHIỆP BÁO HIỆN TẠI

Quả thực, do bắt nguồn bởi ham muốn dục lạc, do duyên có bởi ham muốn dục lạc, với ham muốn dục lạc làm nguyên nhân, với ham muốn dục lạc làm điều kiện, mà vua tranh đoạt với vua, quý tộc tranh đoạt với quý tộc, tu sĩ tranh đoạt với tu sĩ, gia chủ tranh đoạt với gia chủ, mẹ tranh đoạt với con, con tranh đoạt với mẹ, cha tranh đoạt với con, con tranh đoạt với cha, anh em tranh đoạt với anh em, anh tranh đoạt với chị, chị tranh đoạt với anh,

MN 13

bạn bè tranh đoạt với bạn bè. Và khi họ đã dẫn mình vào tranh chấp, tranh cãi, tranh đoạt; họ tấn công nhau bằng nắm đấm, bằng gậy, bằng dao, bằng kiếm. Do đó họ phải chịu sự chết chóc hay là đau khổ gần như chết chóc.

Lại nữa, do bắt nguồn bởi ham muốn dục lạc, do duyên có bởi ham muốn dục lạc, với ham muốn dục lạc làm nguyên nhân, với ham muốn dục lạc làm điều kiện, mà người ta đột nhập nhà cửa của nhau, họ cướp bóc, phá hoại đồ đạc, họ hành động như kẻ cướp, họ phục kích các đường lớn, họ gian dâm với vợ người. Các vua chúa khi bắt được những người như vậy liền áp dụng nhiều hình phạt khác nhau. Người ta đánh họ bằng roi, người ta đánh họ bằng gậy, người ta đánh họ bằng côn, họ bị chặt tay, họ bị chặt chân, họ bị chặt tay chân, họ bị xẻo tai, họ bị cắt mũi, họ bị xẻo tai cắt mũi, họ bị chặt đầu, họ bị đổ vạc đầu, v.v... Do đó họ phải chịu sự chết chóc hay là đau khổ gần như chết chóc.

Và như vậy là sự nguy hiểm của các dục, đưa đến đau khổ trong hiện tại, do bắt nguồn bởi ham muốn dục lạc, do duyên có bởi ham muốn dục lạc, với ham muốn dục lạc làm nguyên nhân, với ham muốn dục lạc làm điều kiện.

NGHIỆP BÁO TƯƠNG LAI

Lại nữa, ở đây họ sống trên đời làm các điều ác về thân thể, làm các điều ác về lời nói, làm các điều ác về ý nghĩ. Do họ sống trên đời làm các điều ác về thân, về lời và về ý, nên sau khi thân hoại mạng chung, họ sinh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Và như vậy là sự nguy hiểm của các dục, đưa đến đau khổ trong tương lai, do bắt nguồn bởi ham muốn dục lạc, duyên có bởi ham muốn dục lạc, với ham muốn dục lạc làm nguyên nhân, với ham muốn dục lạc làm điều kiện.

Dhp 127

Không trên trời, giữa biển,
Không lánh vào động núi,
Không chỗ nào trên đời,
Trốn được quả ác nghiệp.

NGHIỆP LÀ CHỦ Ý

Chủ ý chính là cái mà ta gọi là Nghiệp (hành động). Sau khi đã có ý định, một người hành động bởi thân thể, lời nói và ý nghĩ (thân, khẩu, ý). AN 6.63

Có những nghiệp đưa đến tái sinh ở cõi địa ngục, có những nghiệp đưa đến tái sinh ở cõi thú vật,... tái sinh ở cõi ma quỷ,... tái sinh ở thế giới loài người,... tái sinh ở thế giới chư thiên.

Quả của nghiệp có ba loại: được cảm nhận ngay trong đời hiện tại, hay trong đời sống kế tiếp, hay trong các đời sau nữa.

THỪA TỰ CỦA NGHIỆP

Mọi chúng sinh đều là, chủ nhân Nghiệp mình làm, là kẻ thừa tự Nghiệp, được sinh ra bởi Nghiệp, luôn liên hệ đến Nghiệp, sống phụ thuộc vào Nghiệp, bất kể họ làm gì, dù thiện hay dù ác, Nghiệp sẽ đi theo họ, đến cuối đất cùng trời. AN 10.216

Và này, ở bất cứ nơi nào chúng sinh hiện hữu, thì tại nơi đó nghiệp của họ được chín muồi. Và ở bất cứ nơi nào nghiệp của họ chín muồi, thì tại nơi đó họ cảm nhận quả báo của nghiệp ấy. Dù là ngay trong đời hiện tại, hay trong đời sống kế tiếp, hay trong các đời sau nữa. AN 3.34

Sẽ có một thời, này các Đệ tử, biển lớn khô cạn, đại dương tan biến, không còn hiện hữu. Sẽ có một thời, này các Đệ tử, địa cầu bùng cháy, mặt đất tàn lụi, không còn hiện hữu. Nhưng đối với các chúng sinh phải lang thang phiêu dạt trong vòng sinh tử, chùng nào còn bị u mê chôn vùi, bị ham muốn trói buộc, Ta không nói rằng sẽ có một sự chấm dứt khổ đau. SN 22.99

Ham muốn (tham ái), tuy vậy không phải là nguyên nhân duy nhất của ác nghiệp, hay của những đau đớn và khổ sở được tạo ra trong đời này hoặc đời sau; nhưng bất cứ khi nào nó hiện hữu, thì do tùy thuộc vào ham muốn mà có thể phát sinh ra những sự hận thù, giận dữ, đố kỵ và rất nhiều

tại ương khác là hậu quả của khổ đau. Mọi hành động, hành vi ích kỷ, củng cố bản thân này, cùng vô vàn nỗi thống khổ tạo ra bởi nó, và kể cả năm uẩn cấu thành nên cuộc sống, suy cho cùng tất cả chúng đều có gốc rễ sâu bền ở sự mù quáng và u mê - Vô Minh.

NGHIỆP

Sự Thật Cao Quý thứ hai cũng dùng để lý giải những nguyên nhân của những sự có vẻ bất công trong cuộc sống, bằng việc chủ trương rằng không có gì tồn tại trên đời mà không có nguyên nhân hay lý do cho nó, và rằng không chỉ những khuynh hướng ngũ ngầm trong ta, mà cả vận mệnh ta nữa, mọi hạnh phúc và khổ đau, đều là kết quả của Nghiệp, mà nguyên nhân ta phải tìm kiếm một phần trong đời sống hiện tại, một phần trong các đời sống quá khứ. Những nguyên nhân này là các hành động (nghiệp) củng cố bản thân, tạo ra qua thân thể, lời nói, và ý nghĩ. Vậy nên chính do ba loại nghiệp này mà đã quyết định vận mệnh và tính cách của mọi chúng sinh. Nghiệp được định nghĩa chính xác là những chủ ý tốt hoặc xấu (thiện hoặc bất thiện), cùng với sự tái sinh. Vậy nên sự tồn tại, nói đúng hơn là "tiến trình của sự trở thành", bao gồm một "tiến trình nghiệp" chủ động và có điều kiện, và kết quả của nó, "tiến trình tái sinh".

Và ở đây, khi xem xét về Nghiệp, ta cũng không được phép quên đi đặc tính vô ngã của sự tồn tại. Như sóng vỗ trong biển lộng gió, thực ra chúng chỉ là những dao động lên xuống của nhiều khối nước khác nhau, tạo cảm giác như là cùng một "con sóng" đang di chuyển trên mặt biển. Cũng như vậy, ta phải hiểu rằng không có một thực thể "cái tôi" nào đó đang trôi dạt trong biển sinh tử cả, chẳng qua chỉ là những "sóng" của sự sống, mà theo đúng tính chất và hoạt động của chúng (thiện hoặc ác) biểu hiện ra bên ngoài, ở đây là người, ở kia là động vật, và ở nơi khác là các chúng sinh vô hình.

Một lần nữa cần phải nhấn mạnh là, nói chính xác ra, thuật ngữ "Nghiệp" chỉ có nghĩa là các loại hành động đã kể trên mà thôi, và không biểu thị hay bao hàm cả những kết quả của chúng.

SỰ THẬT THỨ BA

III. SỰ THẬT CAO QUÝ VỀ SỰ CHẤM DỨT CỦA KHỔ

Và này, thế nào Sự Thật Cao Quý về Sự Chấm Dứt của Khổ? Đó là chính là sự hoàn toàn biến mất và chấm dứt của ham muốn này, sự từ bỏ và buông bỏ, sự giải thoát và tự do khỏi nó. DN 22

Nhưng ở đâu mà lòng ham muốn này có thể biến mất? Ở đâu mà nó có thể được chấm dứt? Trên thế gian này, bất cứ nơi nào có niềm vui thích và sự vui thú, thì ở đó lòng ham muốn này có thể biến mất, ở đó nó có thể được chấm dứt. SN 12.66

Cho dù ở quá khứ, hiện tại, hay tương lai, những ai xem các thú vui và lạc thú ở đời này, chỉ coi nó như là nhất thời (vô thường), tệ hại (khổ), không tốt cho bản thân (vô ngã), coi nó như ung nhọt, coi nó như bệnh dịch. Ta nói rằng những người đó sẽ vượt qua được ham muốn. SN 12.43

SỰ TỰY THUỘC CHẤM DỨT CỦA MỌI HIỆN TƯỢNG

Và nhờ sự biến mất của ham muốn, níu bám được chấm dứt; nhờ sự biến mất của níu bám, quá trình tồn tại được chấm dứt; nhờ sự biến mất của quá trình tồn tại, tái sinh được chấm dứt; nhờ sự biến mất của tái sinh mà già-chết-sâu-đau-bi-uru-não được chấm dứt. Và như vậy là sự chấm dứt của toàn bộ khổ uẩn này. SN 22.30

Như vậy, sự chấm dứt, sự kết thúc, sự vượt thoát khỏi các cơ thể, cảm giác, ký ức, suy nghĩ, ý thức: đó chính là sự chấm dứt của khổ đau, sự kết thúc của bệnh tật, sự vượt thoát khỏi già và chết.

Những dao động truyền đi trên mặt hồ nước mà ta gọi là gợn sóng, mà mắt nhìn của người bình thường sẽ tạo nên một ảo giác như là có một khối nước đang lăn tăn di chuyển trên mặt hồ. Những gợn sóng này được tạo ra và nuôi dưỡng bởi gió, được duy trì bởi thế năng (năng lượng dự trữ). Bây giờ nếu như gió ngừng thổi và không có gì làm khuấy động mặt hồ, thì thế năng dần dần sẽ bị hao mòn, và như vậy toàn bộ những

gọn sóng cũng sẽ dần không còn nữa. Tương tự thế, một ngọn lửa nếu không được tiếp thêm chất đốt, thì nó sẽ từ từ cháy hết các chất đốt còn lại và dần dần tắt hẳn.

Cũng giống như vậy, tiến trình năm uẩn — mà một chúng sinh tạo nên một ảo giác về một "cái tôi" có thực nào đó — được tạo ra và nuôi dưỡng bởi những ham muốn củng cố bản thân, và được duy trì bởi sinh năng của Nghiệp. Giờ nếu "nhiên liệu" — tức là ham muốn và níu bám vào cuộc sống — đã được dừng lại, và không có ham muốn mới nào tiếp tục thúc đẩy tiến trình năm uẩn này, thì tại thời điểm của cái chết vật lý, tiến trình năm uẩn cũng đi đến hồi kết.

Vậy nên, Niết Bàn hay là sự 'lặng tắt' (theo tiếng sanskrit: *nirvāna*; có gốc từ là *nir* + *vā* : ngưng lặng, thổi tắt) có thể được xem xét dưới hai khía cạnh, đó là:

1. "Sự lặng tắt của các ô nhiễm", đạt được khi chứng ngộ quả vị A-la-hán (theo tiếng pali: *arahatta*: bậc đáng tôn kính), thường diễn ra trong lúc tại thế. Trong kinh điển nó được gọi là "Hữu dư y Niết Bàn" — Niết Bàn với năm uẩn vẫn còn.
2. "Sự lặng tắt của tiến trình năm uẩn", diễn ra tại thời điểm vị A-la-hán qua đời, Kinh gọi là "Vô dư y Niết Bàn" — Niết Bàn với năm uẩn không còn.

NIẾT BÀN

AN 3.32

Quả thực, đây là yên bình, đây là tối thượng, đó là sự ngưng lặng của tất cả các tạo tác, sự trừ bỏ của mọi mống tái sinh, sự đoạn diệt của ham muốn, sự buông xả, lặng tắt, Niết Bàn.

AN 3.55

Điên đảo bởi lòng tham, điên cuồng bởi lòng hận, mê mờ bởi u mê, bị xâm chiếm áp đảo, với tâm bị chế ngự, tìm cách huỷ hoại mình, huỷ hoại cả người khác, huỷ hoại đến cả hai, tâm đau đớn đau khổ, người ấy phải cảm nhận. Nhưng nếu một người đã từ bỏ tham sân si, không tự huỷ hoại mình, không làm hại người khác, không làm hại cả hai, sẽ không phải cảm nhận, nỗi khổ đau tinh thần. Bởi vậy nên Niết Bàn, thiết thực ngay hiện tại, vượt ra ngoài thời gian, hãy đến để tự thấy, hướng đến điều cao thượng, được người trí thấu hiểu.

Sự dập tắt tham lam, sự dập tắt hận thù, sự dập tắt u mê: SN 38.1
Đó, thực sự, Niết Bàn.

VỊ A-LA-HÁN, BẬC TÔN KÍNH

Với ai được tự do, tâm chứa đầy an lạc, không thể thêm điều AN 6.55
gì, cho những gì đã làm, không còn phải làm nữa. Như đá
tàng kiên cố, vững vàng trước gió lộng - Sắc, thanh, hương,
vị, xúc - cho đến cả mọi pháp, dù khả ái, khó ưa, cũng
không thể dao động, vững vàng tâm vị ấy, với giải thoát đã
đạt.

Người đã xét mọi chuyện, được thua ở trên đời, tâm không Sn 10.48
còn dao động, trước mọi sự thế gian - Vô lo, vô sầu, vô hận -
Bậc thánh hiền vị ấy, đã vượt khỏi già chết.

BẮT DIỆT

Thực sự, có một xứ này, tại đó không có đất, không có nước, Ud 8.1
không có lửa, không có gió, không có đời này, không có đời
sau, không có mặt trăng, không có mặt trời.

Này các Đệ tử, ở đấy ta nói rằng không có đến, không có đi,
không có ở, không có sinh, không có diệt, không có điểm
tựa, không có đối tượng, không có biến chuyển. Ở đấy là sự
kết thúc của khổ đau.

Này các Đệ tử, có một thứ không sinh ra, không hiện hữu, Ud 8.3
không hình thành, không tạo tác. Nếu không phải bởi thứ
không sinh ra, không hiện hữu, không hình thành, không
tạo tác này, thì sự giải thoát khỏi cái bị sinh ra, bị tồn tại, bị
hình thành, bị tạo tác sẽ là không thể.

Thế nhưng chính bởi có một thứ không sinh ra, không hiện
hữu, không hình thành, không tạo tác này, mà sự giải thoát
khỏi cái bị sinh ra, bị tồn tại, bị hình thành, bị tạo tác là có
thể.

SỰ THẬT THỨ TƯ

IV. SỰ THẬT CAO QUÝ VỀ CON ĐƯỜNG ĐƯA ĐẾN SỰ CHẤM DỨT CỦA KHỔ

HAI CỰC ĐOAN, VÀ CON ĐƯỜNG TRUNG ĐẠO

SN 56.11

Có hai cực đoan, này các Đệ tử, không nên thực hành theo. Thế nào là hai? Một là *điểm say trong dục lạc*, nó là thô tục, thấp kém, tầm thường, không cao đẹp, và vô ích. Hai là *tự hành hạ thân thể*, nó là đau đớn, không cao đẹp, và vô ích. Tránh xa hai cực đoan này, Như Lai đã giác ngộ *con đường Trung đạo*, cho ra tầm nhìn, cho ra hiểu biết, đưa đến yên bình, đưa đến sáng tỏ, đưa đến tinh thức, đưa đến *Niết Bàn*.

CON ĐƯỜNG TÁM NHÁNH

Đó chính là Bát Chánh Đạo, con đường đưa đến sự chấm dứt của khổ, cụ thể là:

- | | | |
|------------------------------------|---|--------------------------|
| 1. Chánh Tri Kiến (Hiểu biết đúng) | } | III. Trí Tuệ
(Tuệ) |
| 2. Chánh Tư Duy (Suy nghĩ đúng) | | |
| 3. Chánh Ngữ (Lời nói đúng) | } | I. Đạo Đức
(Giới) |
| 4. Chánh Nghiệp (Hành động đúng) | | |
| 5. Chánh Mạng (Mưu sinh đúng) | | |
| 6. Chánh Tinh Tấn (Nỗ lực đúng) | } | II. Thiền Định
(Định) |
| 7. Chánh Niệm (Chú tâm đúng) | | |
| 8. Chánh Định (Định tâm đúng) | | |

Đó là con đường Trung đạo mà Như Lai đã giác ngộ, cho ra tầm nhìn, cho ra hiểu biết, đưa đến yên bình, đưa đến sáng tỏ, đưa đến tinh thức, đưa đến *Niết Bàn*

BÁT CHÁNH ĐẠO

Sự so sánh tương trưng về một "đạo" hay "con đường" đôi lúc đã bị hiểu nhầm là để ám chỉ cho việc mỗi chi phần của Bát Chánh Đạo phải được thực hành cái này nối tiếp cái kia, theo đúng thứ tự cho sẵn. Nếu như vậy, Chánh Tri Kiến, hay là sự thấu hiểu tường tận chân lý, phải được nắm rõ đầu tiên, trước khi một người có thể nghĩ đến việc tu tập Chánh Tư Duy hay Chánh Ngữ, v.v... Nhưng trên thực tế ba chi phần (3-5) hình thành nên đề mục Đạo đức (Giới) phải được hoàn thiện trước, sau đó một người phải dành sức lực cho việc tu tập tâm bởi sự thực hành ba chi phần (6-8) dưới đề mục Thiền Định (Định); và chỉ sau các sự chuẩn bị đầy đủ đó, tính cách và tâm lý của người ấy mới đủ vững mạnh để có khả năng đạt tới giác ngộ bởi hai chi phần đầu tiên (1-2) dưới đề mục của Tri Tuệ (Tuệ).

Tuy nhiên, ngay ở lúc đầu, một người cần phải có một lượng tối thiểu của Chánh Tri Kiến, bởi sự nắm vững những thực tế cơ bản về khổ đau, v.v... là thiết yếu để cung cấp những lý lẽ thuyết phục, và là khích lệ để tinh tấn thực hành con đường. Một phần nhỏ của Chánh Tri Kiến cũng là điều kiện để các chi phần khác được hoàn thiện các chức năng riêng biệt của chúng một cách nhạy bén và hiệu quả, trong sự mệnh chung của sự giải thoát. Vì lý do đó, để nhấn mạnh tầm quan trọng của chi phần về Chánh Tri Kiến, nó đã được đặt lên đầu tiên trong tám nhánh của Bát chánh Đạo.

Tuy nhiên, những hiểu biết bước đầu này về Giáo Pháp phải được dần dần phát triển, với sự hỗ trợ của các chi phần khác, cho đến cuối cùng nó đạt tới sự "Thanh tịnh của Tri Kiến" (Sáng tỏ, Minh Sát), mà chính là điều kiện trực tiếp để chứng đạt bốn Thánh Quả và cho sự giác ngộ Niết Bàn.

Chánh Tri Kiến vậy nên vừa là khởi đầu cũng vừa là đích đến của Bát Chánh Đạo.

- MN 139* Thoát khỏi đón đau và tổn hại là con đường này, thoát khỏi phiền muộn và khổ não là con đường này: Nó là con đường hoàn hảo.
- Dhp 274-75* Thực sự, không có con đường nào như con đường này để đưa đến sự thanh tịnh về hiểu biết. Nếu đi theo con đường này, người sẽ đặt dấu chấm hết cho mọi khổ đau.
- Dhp 276* Nhưng mỗi người đều phải tự nỗ lực tu tập cho chính mình, bậc Giác Ngộ chỉ là người chỉ đường.
- MN 26* Hãy lắng tai! Tiếng trống Bất tử đã được gióng lên, con đường Bất tử đã được tìm thấy, Ta chỉ dạy, Ta giảng các người Chánh Pháp. Hãy sống đúng theo lời dạy, không bao lâu nữa, ngay tại đời này, các người sẽ tự mình giác ngộ và tự mình chứng đạt mục tiêu cao nhất của lý tưởng cao đẹp mà bởi đó những người con trong gia đình đã chân chánh ra đi, từ bỏ gia đình, sống không gia đình.

CHI PHẦN THỨ NHẤT

CHÁNH TRI KIẾN

(*Hiếu biết đúng*)

Và này, thế nào Chánh Tri Kiến?

DN 22

HIẾU BIẾT VỀ BỐN SỰ THẬT

1. Thấy được khổ; 2. Thấy được nguyên nhân của khổ; 3. Thấy được sự chấm dứt của khổ; 4. Thấy được con đường đưa đến sự chấm dứt của khổ. Như vậy gọi là Chánh Tri Kiến.

HIẾU BIẾT VỀ THIỆN VÀ BẤT THIỆN

Lại nữa, ở đây bậc Thánh đệ tử hiểu được những gì là thiện và là gốc của thiện, hiểu được những gì là bất thiện và là gốc của bất thiện. Như vậy, vị ấy sở hữu Chánh Tri Kiến. MN 9

Và này, thế nào là "bất thiện"?

- | | | |
|-----------------------------------|---|-------------|
| 1. Sát sinh là bất thiện | } | Thân Nghiệp |
| 2. Trộm cắp là bất thiện | | |
| 3. Tà dâm là bất thiện | | |
| 4. Nói dối là bất thiện | } | Khẩu Nghiệp |
| 5. Nói lời chia rẽ là bất thiện | | |
| 6. Nói lời độc ác là bất thiện | | |
| 7. Nói lời phàm phẩm là bất thiện | } | Ý Nghiệp |
| 8. Có lòng tham là bất thiện | | |
| 9. Có lòng hận là bất thiện | | |
| 10. Có tà kiến là bất thiện | | |

Mười điều này được gọi là "Bất thiện Nghiệp".

Và này, thế nào là gốc của bất thiện? Tham lam (Tham) là gốc của bất thiện, Hận thù (Sân) là gốc của bất thiện, U mê (Si) là gốc của bất thiện.

Vậy nên, Ta nói rằng, nghiệp bất thiện có ba loại, do bởi tham lam, do bởi hận thù, hoặc do bởi u mê.

Vì "Bất thiện Nghiệp" là hành động có chủ ý về thân thể, lời nói, và ý nghĩ, mà có gốc rễ ở tham lam, hận thù, và u mê. Nên nó được xem là "bất thiện", tức là không lành, không tốt, không khéo. Vì nó tạo nên những kết quả xấu ác và khổ đau cho đời này hoặc đời sau. Và chính trạng thái của ý định hay chủ ý mới là cái mà được tính là "nghiệp" (hành động). Nó có thể được biểu lộ bởi hành động về thân thể hoặc lời nói (thân nghiệp, khẩu nghiệp); còn nếu như không biểu hiện ra bên ngoài, nó được xem là một "ý nghiệp".

Trạng thái của tham lam (tham), cũng như hận thù (sân), luôn được đi kèm bởi u mê (si), cái sau chính là cội gốc của mọi điều ác. Tham và sân, mặc dù vậy, lại không thể cùng tồn tại trong cùng một khoảnh khắc của ý thức.

Và này, thế nào là "thiện"?

- | | | |
|---|---|-------------|
| 1. Tránh xa sát sinh là thiện | } | Thân Nghiệp |
| 2. Tránh xa trộm cắp là thiện | | |
| 3. Tránh xa tà dâm là thiện | | |
| 4. Tránh xa nói dối là thiện | } | Khẩu Nghiệp |
| 5. Tránh xa nói lời chia rẽ là thiện | | |
| 6. Tránh xa nói lời độc ác là thiện | | |
| 7. Tránh xa nói lời phạm phiếm là thiện | } | Ý Nghiệp |
| 8. Không có lòng tham là thiện | | |
| 9. Không có lòng hận là thiện | | |
| 10. Không có tà kiến là thiện | | |

Mười điều này được gọi là "Thiện Nghiệp".

Và này, thế nào là gốc của thiện? Không tham lam (vô tham = rộng lượng) là gốc của thiện, không hận thù (vô sân = lòng tốt) là gốc của thiện, không u mê (vô si = trí tuệ) là gốc của thiện.

HIỆU BIẾT VỀ BA ĐẶC TƯỚNG

Lại nữa, khi một người thấy được rằng cơ thể, cảm giác, ký ức, suy nghĩ, ý thức, chúng đều là vô thường (phải chịu khổ, không phải ta), thì khi ấy, người đó sở hữu Chánh Tri Kiến. SN 22.51

NHỮNG CÂU HỎI VÔ ÍCH

Này các Đệ tử, nếu có ai nói như sau: "Ta sẽ không sống cuộc đời cao đẹp dưới sự chỉ dạy của Thế Tôn, chùng nào Ngài chưa trả lời cho ta: "Thế giới là thường hằng hay vô thường, vũ trụ là hữu hạn hay vô hạn, cơ thể và linh hồn là một hay là riêng biệt, sau khi chết bậc Giác Ngộ tiếp tục tồn tại hay không tồn tại, hay sau khi chết bậc Giác Ngộ vừa tồn tại vừa không tồn tại, hay sau khi chết bậc Giác Ngộ chẳng tồn tại cũng chẳng không tồn tại". Thực sự, người ấy sẽ chết trước khi có thể biết hết câu trả lời của bậc Giác Ngộ. MN 63

Này các Đệ tử, cũng giống như một người bị bắn bởi mũi tên tẩm thuốc độc, bạn bè và người thân của người ấy mời một vị y sĩ giải phẫu đến săn sóc. Nhưng người ấy lại nói: "Tôi sẽ không rút mũi tên này ra chùng nào tôi còn chưa biết kẻ đã bắn tôi, hấn thuộc về giai cấp nào, quý tộc, bà-la-môn, thương nhân hay người làm công; tên hấn là gì, thuộc dòng tộc nào; hấn cao, thấp hay trung bình; hấn da đen, da sẫm hay da vàng; hấn thuộc làng nào, thuộc thị trấn nào, thuộc thành phố nào; Tôi sẽ không rút mũi tên này ra chùng nào tôi còn chưa biết cái cung mà tôi bị bắn, cái cung ấy thuộc loại cung thông thường hay loại cung nỏ; nó làm bằng cây leo, hay cây lau, hay một thứ gân, hay một thứ dây gai, hay một thứ cây có nhựa,..." Thực sự, người ấy sẽ chết trước khi có thể biết hết câu trả lời cho những điều này.

Snp 592 Vậy nên, với người nào tìm cầu lợi ích cho bản thân, hãy nhỏ mũi tên này, mũi tên của sầu-đau-bi-uru-não.

MN 63 Bởi vì, cho dù các quan điểm đó tồn tại hay không tồn tại, rằng thế giới là thường hằng hay vô thường, vũ trụ là hữu hạn hay vô hạn—thì chắc chắn vẫn sẽ xảy ra sinh-già-chết-sầu-đau-bi-uru-não, mà sự đoạn diệt của chúng có thể chứng đạt ngay trong hiện tại, ta đã giảng cho các người.

NĂM ÁCH TRÓI BUỘC

(*Kiết sử*)

MN 64 Đây các Đệ tử, ở đây, người ít học phàm phu không nhận biết được các bậc Hiền thánh, không thuần thực và không tu tập giáo pháp của các bậc Hiền thánh. Tâm người ấy bị xâm chiếm và chế ngự bởi *Áo tưởng về cái tôi*, bởi *Nghi ngờ*, bởi *Vướng mắc vào nghi lễ và hình thức*, bởi *Tham dục*, bởi *Sân hận*. Do không hiểu đúng sự thực về chúng, Ta nói rằng người ấy không thể giải thoát khỏi năm ách trói buộc này.

“Áo tưởng về cái tôi” có thể biểu hiện dưới hai hình thức:

1. Theo chủ nghĩa thường kiến (niềm tin về sự thường hằng), tức là niềm tin rằng có một linh hồn, một bản ngã, hay một cái tôi nào đó, tồn tại độc lập với cơ thể vật chất, tiếp tục sống mãi kể cả sau khi cơ thể bị vứt bỏ.
2. Theo chủ nghĩa đoạn kiến (niềm tin về sự đoạn diệt), tức là một niềm tin duy vật về thế giới này có trước và đã tạo ra “cái tôi”, thế nên nó sẽ bị đoạn diệt vào thời điểm cái chết của cơ thể sống.

Về mười “Ách trói buộc”, xem ở trang 35

CHÚ TÂM KHÔNG THÍCH ĐÁNG

(*Phi như lý tác ý*)

MN 2 Ở đây, một người ít học phàm phu không biết những gì là đáng hay không đáng để chú tâm, người ấy chú tâm vào những gì không thích đáng, không chú tâm vào những gì thích đáng.

Và người ấy chú tâm không thích đáng như sau: "Ta có mặt ở quá khứ? Hay ta không có mặt ở quá khứ? Ta là gì ở quá khứ? Ta là thế nào ở quá khứ? Trước đó ta đã là gì và ta đã có mặt như thế nào ở quá khứ?"

Ta có mặt ở tương lai? Hay ta không có mặt ở tương lai? Ta là gì ở tương lai? Ta là thế nào ở tương lai? Sau đó ta sẽ là gì và ta sẽ có mặt như thế nào ở tương lai?"

Và người ấy cũng nghi ngờ về mình ở hiện tại: "Ta có mặt ở đây? Hay ta không có mặt ở đây? Ta là gì? Ta là thế nào? Chúng sinh này, nó từ đâu đến? Và rồi nó sẽ đi đâu?"

SÁU QUAN ĐIỂM VỀ CÁI TÔI

Với ai có sự chú tâm không thích đáng như vậy, người ấy chấp nhận một trong sáu loại quan điểm này, coi chúng như là sự thật hiển nhiên: "*Ta có cái tôi*", hay: "*Ta không có cái tôi*", hay: "*Với cái tôi, ta cảm nhận cái tôi*", hay: "*Với cái không phải tôi, ta cảm nhận cái tôi*", hay: "*Với cái tôi, ta cảm nhận cái không phải tôi*", hoặc người ấy chấp nhận quan điểm sau: "*Cái tôi này của ta—chính là cái biết và cái cảm nhận những quả báo của các nghiệp thiện ác đã làm ở chỗ này chỗ kia—cái tôi này là bất biến, trường tồn, vĩnh hằng, không chịu sự biến đổi, và sẽ tồn tại mãi mãi*".

Này các Đệ tử, nếu thực sự có cái tôi, thì cũng sẽ phải có cái gì đó thuộc về cái tôi. Thế nhưng cả "*cái tôi*" và "*cái thuộc về cái tôi*" đều không thể chấp nhận là thường hằng, thường còn. Vậy thì quan điểm: "*Cái tôi và thế giới đều cùng là một, sau khi chết, ta sẽ trở thành vĩnh hằng, trường tồn, bất biến, tồn tại mãi mãi*". Chẳng phải quan điểm đó là hoàn toàn ngu ngốc sao?

Vậy nên những quan điểm đó đều là tà kiến, chúng là những quan điểm sai lầm, quan điểm tăm tối, quan điểm vụn vẹo, quan điểm tranh cãi, quan điểm trói buộc. Và bị trói buộc bởi kiến chấp như vậy, người ít học phàm phu sẽ không giải thoát khỏi sinh-già-chết-sầu-đau-bi-ưu-não. Ta nói rằng người ấy sẽ không giải thoát khỏi khổ đau.

CHÚ TÂM THÍCH ĐÁNG

(Nhu lý tác ý)

MN 2

Ở đây, bậc khéo học thánh đệ tử nhận biết được các bậc Hiền thánh, khéo thuần thực và khéo tu tập giáo pháp của các bậc Hiền thánh. Vị ấy biết những gì là đáng hay không đáng để chú tâm, vị ấy chú tâm vào những gì thích đáng, không chú tâm vào những gì không thích đáng. Và vị ấy chú tâm thích đáng như sau: "Đây là khổ. Đây là nguyên nhân của khổ. Đây là sự chấm dứt của khổ. Đây là con đường đưa đến sự chấm dứt của khổ."

BẬC DỰ LƯU

Và với sự chú tâm thích đáng như vậy, ba ách trói buộc được loại bỏ, đó là: Áo tưởng về cái tôi, Nghi ngờ, Vương mắc vào nghi lễ và hình thức.

MN 22

Những vị đệ tử nào, với ba ách trói buộc đã được trừ bỏ, họ đều là những người "*nhập vào dòng thánh*" (*Dự Lưu*).

Dhp 178

Hon thống lĩnh cõi đất,
Hơn được sinh cõi trời,
Hơn bá chủ vũ trụ,
Quả Dự Lưu tối thắng.

MƯỜI ÁCH TRÓI BUỘC

(Kiết sử)

Có mười ách trói buộc chúng sinh vào vòng sinh tử, chúng là:

1. Áo tưởng về cái tôi
2. Nghi ngờ
3. Vương mắc vào nghi lễ và hình thức
4. Tham dục
5. Sân hận
6. Ham muốn hiện hữu ở Sắc Giới
7. Ham muốn hiện hữu ở Vô Sắc Giới
8. Ngã mạn
9. Phóng tâm
10. U mê

BẠC THÁNH NHÂN

Người đã giải thoát khỏi ba trói buộc đầu tiên được gọi là bậc Dự Lưu, tức là người đã nhập vào dòng chảy đưa đến Niết Bàn. Vị ấy sở hữu niềm tin không thể lay chuyển đối với Đức Phật, Giáo Pháp, và Tăng Đoàn, và không thể vi phạm đến Ngũ Giới. Vị ấy chỉ phải tái sinh nhiều nhất cho đến bảy lần, và sẽ không ở những cõi thấp hơn thế giới loài người.

Tiếp theo, với trói buộc thứ tư và thứ năm đã được làm yếu đi trông thấy, vị ấy được gọi là bậc Nhất Lai, nghĩa là vị ấy chỉ còn phải tái sinh ở Dục Giới thêm một lần duy nhất và sau đó sẽ chứng đạt Giải Thoát.

Bậc Bất Lai, là vị đã đoạn diệt hoàn toàn tham dục và sân hận, chính là những thứ trói buộc chúng sinh phải tái sinh ở cõi Dục Giới, sau khi từ giả thân thể, vị ấy sẽ sinh ra ở một trong các cung trời của cõi Vô Sắc Giới, và chứng Niết Bàn tại đó mà không phải quay trở lại đời này.

Và cuối cùng là vị A-la-hán—bậc Tôn Kính—là người đã giải thoát khỏi toàn bộ mười ách trói buộc.

Mỗi giai đoạn trong bốn cấp độ chứng ngộ đã được đề cập ở trên, đều bao gồm "Thánh Đạo" (con đường Thánh) và "Thánh Quả", chẳng hạn như đạo quả Dự Lưu thì bao gồm "Thánh Đạo Dự Lưu" và "Thánh Quả Dự Lưu". Do vậy mà có tất cả là bốn cặp và tám hạng của những bậc "Thánh Nhân".

"Thánh Đạo" bao gồm mỗi một khoảnh khắc của việc bước vào sự chứng ngộ tương ứng. Còn "Thánh Quả" là chỉ đến những khoảnh khắc của ý thức mà diễn ra ngay sau thời điểm của sự chứng ngộ đó, như là kết quả của "Thánh Đạo", và tùy thuộc vào các điều kiện nhất định, chúng có thể được lặp lại vô số lần trong cuộc đời của cá thể.

CHÁNH TRI KIẾN THỂ TỤC VÀ XUẤT THỂ

MN 2

Vậy nên, Chánh Tri Kiến, Ta nói có hai loại:

1. Quan điểm cho rằng trên đời này có sự bố thí, có sự cúng dường, có sự hy sinh, có quả báo của các nghiệp thiện ác, có đời này, có đời sau, có cha, có mẹ, có các chúng sinh tự khắc hiện hữu, có các sa-môn hay bà-la-môn sống đức hạnh và trong sạch, những người mà sau khi đã tự mình sáng tỏ và giác ngộ, tuyên bố với thế giới về đời này và đời sau. Nay các Đệ tử, đó được gọi là "Chánh Tri Kiến thể tục"—cho quả lành, cho quả thể tục.
2. Ở đây, bất cứ cái gì thuộc về trí tuệ, thuộc về tuệ giác, thuộc về chánh kiến liên hệ với 'con đường' (*Thánh đạo Dự Lưu, Nhất Lai, Bất Lai, A-la-hán*)—cái tâm lúc này rút ra khỏi thế giới và liên hệ với con đường, con đường thánh được theo đuổi. Nay các Đệ tử, đó được gọi là "Chánh Tri Kiến xuất thể"—không thuộc thể tục, siêu thế, liên hệ với con đường.

Và cũng như vậy, có hai loại của Bát Chánh Đạo: 1. Loại thể tục, được tu tập bởi "người phàm", nghĩa là những người còn chưa đạt tới cấp độ đầu tiên của sự giác ngộ, 2. Loại xuất thể, là Bát Chánh Đạo thực hành bởi những bậc Thánh Nhân.

LIÊN HỆ VỚI CÁC CHI PHẦN KHÁC

Ở đây, một người hiểu biết tà kiến là tà kiến và hiểu biết chánh kiến là chánh kiến, người ấy tu tập "Chánh Tri Kiến". Một người nỗ lực từ bỏ tà kiến và nỗ lực thành tựu chánh kiến, người ấy tu tập "Chánh Tinh Tấn". Một người chú tâm từ bỏ tà kiến và chú tâm thành tựu chánh kiến, người ấy tu tập "Chánh Niệm". Bởi vậy, có ba điều luôn đi cùng và đi theo Chánh Tri Kiến, đó là "Chánh Tri Kiến", "Chánh Tinh Tấn", và "Chánh Niệm".

VƯỢT QUA KHỎI MỌI LUẬN THUYẾT

Và giờ, nếu có ai hỏi rằng liệu Ta có chấp nhận bất kỳ luận thuyết nào hay không, người ấy cần được trả lời như sau: "Bậc Giác Ngộ đã vượt qua khỏi mọi luận thuyết, bởi bậc Giác Ngộ đã thấy được cơ thể là gì, sự sinh ra và mất đi của chúng. Ngài đã thấy được cảm giác là gì, sự sinh ra và mất đi của chúng. Ngài đã thấy được ký ức là gì, sự sinh ra và mất đi của chúng. Ngài đã thấy được suy nghĩ là gì, sự sinh ra và mất đi của chúng. Ngài đã thấy được ý thức là gì, sự sinh ra và mất đi của chúng. Vậy nên, bậc Giác Ngộ đã hoàn toàn giải thoát, không còn vướng mắc, nhờ sự chấm dứt, diệt tận, biến mất, từ bỏ, vứt bỏ của mọi suy diễn và luận kiến, khỏi mọi ám ảnh với "cái tôi", "cái của tôi" hay với ngã mạn. MN 72

BA ĐẶC TƯỚNG

Này các Đệ tử, dù cho những bậc Giác Ngộ có xuất hiện ở đời hay không, thì quy luật này sẽ vẫn tồn tại, sẽ vẫn là một định luật cố định và bất biến: đó là mọi tạo tác đều vô thường, mọi tạo tác đều khổ, mọi pháp đều vô ngã. AN 3.136

Từ "tạo tác" (hữu vi) ở đây bao hàm mọi thứ có sinh diệt, có điều kiện, hay nói cách khác là có sự "tạo tác", tức là mọi cấu thành có thể xảy ra của sự tồn tại, dù là tinh thần hay vật chất. Còn từ "pháp", tuy nhiên ở đây lại mang nghĩa rất rộng, nó bao hàm mọi sự vật và hiện tượng, kể cả thứ mà không sinh không diệt—vô vi, đó chính là Niết Bàn.

Chính bởi lý do này mà sẽ là sai khi nói rằng mọi pháp đều vô thường và khổ, bởi Niết Bàn là thường hằng và không chịu sự thay đổi. Cùng lý do tương tự, sẽ là chính xác khi nói rằng không chỉ mọi tạo tác (pháp hữu vi), mà cả mọi pháp (vô vi và hữu vi), đều trống vắng một "cái tôi" (vô ngã).

SN 22.94 Một hiện tượng của cơ thể, hay một hiện tượng của cảm giác, của ký ức, của suy nghĩ, của ý thức, mà nó là thường hằng, thường còn, thường trú, và không chịu sự thay đổi, thứ như vậy người trí ở trên đời không có chấp nhận. Nay các Đệ tử, ta cũng nói rằng không có một thứ như vậy.

AN 1.15 Điều này là không thể xảy ra, điều này là không thể có được, đó là một người thành tựu Chánh Tri Kiến lại có thể chấp nhận các pháp là có ngã (cái tôi).

NHỮNG QUAN ĐIỂM VÀ TRANH LUẬN VỀ CÁI TÔI

DN 15 Bây giờ, nếu có ai nói: "Cái tôi của tôi chính là cảm giác", người ấy cần được trả lời như sau: "Này bạn, có ba loại cảm giác: dễ chịu, khó chịu, không-dễ-chịu-cũng-không-khó-chịu, trong ba loại cảm giác này, cái nào là cái tôi của bạn?" Bởi vì, tại thời điểm cảm nhận một trong ba cảm giác này, một người không thể cảm nhận hai cảm giác còn lại. Ba loại cảm giác ấy là vô thường, do tùy thuộc mà phát sinh, phải chịu sự biến đổi, tan rã, biến mất, và chấm dứt. Bất kỳ ai, trong lúc đang cảm nhận một trong các cảm giác ấy, mà nghĩ rằng đó chính là cái tôi của người ấy. Thì sau khi cảm giác đó chấm dứt, sẽ phải thừa nhận rằng cái tôi của mình đã biến mất. Và như vậy người ấy sẽ xem xét cái tôi này ngay trong thời hiện tại như là cái gì đó vô thường, sướng khổ xen lẫn, phải chịu sự sinh diệt.

Và nếu có ai nói: "Cái tôi của tôi không phải là cảm giác, cái tôi của tôi là thứ mà không cảm nhận cảm giác", người ấy cần được hỏi như sau: "Này bạn, ở nơi không có một cảm giác nào được cảm nhận, thì liệu bạn có suy nghĩ "đấy là tôi" được không?" Bởi vì, nếu cái tôi của người ấy là thứ không cảm nhận cảm giác, thì người ấy sẽ phải thừa nhận rằng tất cả những nơi không có cảm giác được cảm nhận sẽ phải là cái tôi của người ấy.

Hoặc một người khác có thể nói: "Cái tôi của tôi không phải là cảm giác và cũng không phải là thứ không cảm nhận cảm giác, cái tôi của tôi chính là thứ mà cảm nhận, nó có bản chất là để cảm nhận". Người ấy cần được hỏi như sau: "Này bạn, nếu mọi cảm giác trở nên chấm dứt và hoàn toàn biến mất, thì liệu bạn có suy nghĩ "đấy là tôi" được không?" Bởi vì, nếu cái tôi của người ấy là thứ mà cảm nhận, thì khi cảm giác chấm dứt và biến mất hoàn toàn, người ấy sẽ phải thừa nhận rằng cái tôi của mình không thể cảm nhận được gì.

Người nào nói rằng: "Tâm, ý nghĩ, hay ý thức, chính là cái tôi của tôi", khẳng định như vậy là không có cơ sở. Bởi với sự sinh ra và mất đi của tâm, ý nghĩ, hay ý thức, khi điều đó đã được nhận biết, thì với sự nhận biết đó, người ấy sẽ phải thừa nhận rằng cái tôi của mình đã sinh ra và mất đi. MN 148

Và này, sẽ thật tốt hơn cho người ít học phạm phu khi xem cái thân do tứ đại tạo thành này như là cái tôi của mình, còn hơn là với cái tâm. Bởi thật rõ ràng để nhìn thấy cái thân này có thể kéo dài trong một năm, hai năm, hay ba năm, bốn năm, năm năm, mười năm, hay hai mươi, một trăm năm và hơn nữa; nhưng với cái gọi là tâm, gọi là ý nghĩ, gọi là ý thức này, chúng sinh ra và mất đi liên tục, cả ngày lẫn đêm, lúc sinh là cái này, lúc mất là cái khác. SN 12.61

Vậy nên, bất cứ cơ thể, cảm giác, ký ức, suy nghĩ, hay ý thức nào, cho dù thuộc về quá khứ, hiện tại hay tương lai, bên trong hay bên ngoài, thô kệch hay tinh tế, bình thường hay tốt đẹp, ở xa hay ở gần, một người cần phải hiểu rõ sự thực với hiểu biết đúng đắn rằng: "Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải "cái tôi" của ta". SN 22.59

Để cho thấy được bản chất vô ngã và trống vắng của thực tại, Thanh Tịnh Đạo Luận XVI đã trích dẫn bài kệ sau đây:

*Có khổ, nhưng không người chịu khổ,
Có nghiệp, nhưng không người tạo nghiệp,
Niết bàn đây, nhưng chẳng có ai đạt,
Con đường đây, nhưng chẳng có ai đi.*

QUÁ KHỨ, HIỆN TẠI, VÀ TƯƠNG LAI

DN 9

Và giờ, nếu có ai hỏi: "Này bạn, bạn đã tồn tại hay đã không tồn tại ở quá khứ? Bạn sẽ tồn tại hay sẽ không tồn tại ở tương lai? Bạn đang tồn tại hay đang không tồn tại ở hiện tại?" Người ấy cần được trả lời như sau: "Tôi đã tồn tại ở quá khứ, chứ không phải là tôi đã không tồn tại ở quá khứ. Tôi sẽ tồn tại ở tương lai, chứ không phải là tôi sẽ không tồn tại ở tương lai. Tôi đang tồn tại ở hiện tại, chứ không phải là tôi đang không tồn tại ở hiện tại."

Hiện thân mà tôi đã có ở quá khứ, đã là có thật ở thời điểm quá khứ, nhưng không có thật ở hiện tại và tương lai. Hiện thân mà tôi sẽ có ở tương lai, sẽ là có thật ở thời điểm tương lai, nhưng không có thật ở hiện tại và quá khứ. Hiện thân mà tôi đang có ở hiện tại, đang là có thật ở thời điểm hiện tại, nhưng không có thật ở quá khứ và tương lai."

MN 28

Ai thấy được Lý Duyên Khởi (Tuỳ Thuộc Phát Sinh), người ấy thấy được pháp; ai thấy được pháp, người ấy thấy được Lý Duyên Khởi.

DN 8

Giống như từ con bò mà cho ra sữa tươi, từ sữa tươi cho ra sữa đặc, từ sữa đặc cho ra bơ, từ bơ cho ra bơ lỏng, từ bơ lỏng lại cho ra tinh dầu bơ. Và khi nó đang là sữa tươi, nó không thể được tính là sữa đặc, hay bơ, hay bơ lỏng, hay tinh dầu bơ, mà chỉ là sữa tươi. Và khi nó là bơ, nó chỉ có thể được tính là bơ. Cũng như vậy, hiện thân mà một người đã có ở quá khứ, đã là có thật ở thời điểm quá khứ, nhưng không có thật ở hiện tại và tương lai. Hiện thân mà người ấy sẽ có ở tương lai, sẽ là có thật ở thời điểm tương lai, nhưng không có thật ở hiện tại và quá khứ. Hiện thân mà người ấy đang có ở hiện tại, đang là có thật ở thời điểm hiện tại, nhưng không có thật ở quá khứ và tương lai. Đây các Đệ tử, tất cả chúng chỉ là những danh xưng và lối diễn đạt của thế gian, chỉ là những quy ước và cách nói của thế gian. Bậc Giác Ngộ sử dụng chúng nhưng không dính mắc vào chúng.

Do đó, những ai không hiểu đúng sự thực về cơ thể, cảm giác, ký ức, suy nghĩ, và ý thức, hoặc không thấy được sự phát sinh, sự chấm dứt, hay con đường đưa đến sự chấm dứt của chúng, người ấy sẽ dễ có những suy nghĩ: "Liệu bậc Giác Ngộ tiếp tục tồn tại hay không tồn tại sau khi chết..." SN 44.4

HAI CỰC ĐOAN (THƯỜNG KIẾN, ĐOẠN KIẾN)
VÀ CON ĐƯỜNG TRUNG ĐẠO

Quả thực, nếu ai giữ quan điểm cho rằng linh hồn và thân thể là một, sống theo cuộc đời cao đẹp sẽ là không thể. Hoặc nếu ai giữ quan điểm cho rằng linh hồn là một thứ, thân thể lại là thứ khác, thì sống theo cuộc đời cao đẹp cũng sẽ là không thể. Từ bỏ hai cực đoan này, bậc Giác Ngộ thuyết giảng về con đường trung đạo, đó là: SN 12.25

LÝ DUYÊN KHỞI
(Tùy thuộc phát sinh)

Do U Mê (vô minh) mà có Tạo Tác (hành) AN 12.1

Do Tạo Tác mà có Ý Thức (thức; khởi đầu bằng "thức tái sinh" ở trong thai mẹ)

Do Ý Thức mà có Thân Tâm (danh sắc)

Do Thân Tâm mà có Sáu Giác Quan (lục căn)

Do Sáu Giác Quan mà có Tiếp Xúc (xúc)

Do Tiếp Xúc mà có Cảm Giác (thọ)

Do Cảm Giác mà có Ham Muốn (ái)

Do Ham Muốn mà có Níu Bám (thủ)

Do Níu Bám mà có Tồn Tại (hữu)

Do Tồn Tại mà có Tái Sinh (sinh)

Do Tái Sinh mà có Già-Chết-Sâu-Đau-Bi-Ưu-Não

Như vậy là sự phát sinh của toàn bộ khổ uẩn này. Đó gọi là Sự Thật Cao Quý về Nguyên Nhân của Khổ.

Không vị thân nào, không Phạm Thiên,

Đã tạo ra vòng sinh tử này,

Những hiện tượng trống vắng tuôn chảy,

Do nhân duyên mà nên tất cả.

(Trích trong Thanh Tịnh Đạo Luận XIX)

SN 12.51 Vị đệ tử nào với U Mê được diệt tận, với trí tuệ được sinh khởi, vị ấy không còn chú ý các *tạo tác thiện*, không còn chú ý các *tạo tác bất thiện*, hay không còn chú ý các *tạo tác tĩh lặng*.

Từ "tạo tác" ở đây, được hiểu trong ngữ cảnh của Lý Duyên Khởi (Tuỳ Thuộc Phát Sinh), là chỉ đến những hoạt động có chủ ý, có thể là thiện hoặc bất thiện, hay cụ thể hơn đó chính là những hành động tạo ra Nghiệp. Ba loại tạo tác đã đề cập ở văn bản trên, chúng bao hàm tất cả các hoạt động tạo nghiệp ở mọi tầng của ý thức và ở mọi giới của sự tồn tại. "Tạo tác thiện" vươn tới cả tầng Sắc Giới, trong khi "Tạo tác tĩh lặng" thì chỉ bó hẹp trong tầng Vô Sắc Giới.

SN 12.1 Vậy nên, nhờ sự chấm dứt và biến mất hoàn toàn của U Mê, Tạo Tác được chấm dứt; nhờ sự biến mất của Tạo Tác, Ý Thức được chấm dứt; nhờ sự biến mất của Ý Thức, Thân Tâm được chấm dứt; nhờ sự biến mất của Thân Tâm, Sáu Giác Quan được chấm dứt; nhờ sự biến mất của Sáu Giác Quan, Tiếp Xúc được chấm dứt; nhờ sự biến mất của Tiếp Xúc, Cảm Giác được chấm dứt; nhờ sự biến mất của Cảm Giác, Ham Muốn được chấm dứt; nhờ sự biến mất của Ham Muốn, Níu Bám được chấm dứt; nhờ sự biến mất của Níu Bám, Tồn Tại được chấm dứt; nhờ sự biến mất của Tồn Tại, Tái Sinh được chấm dứt; nhờ sự biến mất của Tái Sinh, Già-Chết-Sầu-Đau-Bi-Uu-Não được chấm dứt. Như vậy là sự chấm dứt của toàn bộ khổ uẩn này. Đó gọi là Sự Thật Cao Quý về Sự Chấm Dứt của Khổ.

NGHIỆP TÁC THÀNH TÁI SINH

DN 9 Quả thực, các chúng sinh do bị u mê chôn vùi, do bị ham muốn trói buộc, luôn đi tìm những vui thích mới ở chỗ này chỗ khác, bởi thế mà sự tái sinh liên tục được tác thành.

Và với nghiệp được làm bởi tham sân si, có nguồn gốc, nguyên nhân và phát sinh bởi chúng: nghiệp này sẽ chín muồi ở bất cứ nơi nào chúng sinh hiện hữu. Và ở bất cứ nơi nào nghiệp của họ chín muồi, thì tại nơi đó họ cảm nhận quả báo của nghiệp ấy. Dù là ngay trong đời hiện tại, hay trong đời sống kế tiếp, hay trong các đời sau nữa. SN 44.4

SỰ CHẤM DỨT CỦA NGHIỆP

Tuy nhiên, với sự diệt tận của u mê, với sự sinh khởi của trí tuệ, với sự chấm dứt của ham muốn, sẽ không còn nữa là sự tái sinh trong tương lai. MN 43

Những nghiệp không làm bởi tham sân si, không có nguồn gốc, nguyên nhân hay phát sinh bởi chúng: những nghiệp ấy, nhờ sự dứt bỏ của tham sân si, thì đã được đoạn diệt, cắt sạch tận gốc rễ, như thân cây nhỏ khỏi đất, bị phá huỷ, bị làm cho không mọc trở lại được nữa. AN 3.33

Về phương diện này, một người có thể chân chánh nói đến Ta như sau: "Sa-môn Gotama chủ trương về đoạn diệt, Ngài thuyết giảng về đoạn diệt và huấn luyện các đệ tử như vậy". Và đúng thực là ta có thuyết giảng về đoạn diệt—đó là sự đoạn diệt của tham lam, hận thù và u mê, đó là sự đoạn diệt của ác pháp, bất thiện pháp, và cả vô số những tai ương khác. AN 8.12

Lý Duyên Khởi hay Sự Tùy Thuộc Phát Sinh, là giáo lý về sự phụ thuộc nhân duyên của mọi hiện tượng tinh thần-vật chất. Cùng với giáo lý vô ngã, chúng hình thành nên một nền tảng không thể thiếu cho sự nhận thức rõ ràng và hiểu biết thực thụ về những lời dạy của Đức Phật. Chúng chỉ cho ta thấy, rằng những tiến trình tâm lý và vật lý, mà theo quy ước được gọi với những tên như người, động vật, v.v..., chúng không tình cờ ngẫu nhiên, vu vơ xuất hiện, mà là kết quả của nguyên nhân và điều kiện. Trên hết, Lý Duyên Khởi giải thích cho ta nguyên do của tái sinh và khổ đau là bởi tùy thuộc vào điều kiện, vào nhân duyên; và phần sau của nó đã chỉ cho ta thấy, rằng nếu các nhân duyên đó đã được dứt bỏ, thì mọi đau khổ cũng phải biến mất: Vậy nên Lý Duyên Khởi cũng dùng để làm sáng tỏ Sự Thật Cao Quý thứ hai và thứ ba, bằng việc giải thích chúng

theo quan hệ nhân quả, từ gốc đến ngọn, trình bày chúng theo một thể thức triết học.

Biểu đồ dưới đây cho ta một cái nhìn lướt qua về 12 chuỗi nhân duyên trải dài qua ba đời sống liên tiếp ở quá khứ, hiện tại, và tương lai.

Đời sống Quá khứ	1 U Mê (<i>vô minh</i>)	Tiến trình Nghiệp 5 nhân: 1, 2, 8, 9, 10
	2 Tạo Tác (<i>hành</i>)	
Đời sống Hiện tại	3 Ý Thức (<i>thức</i>)	Tiến trình Tái Sinh 5 quả: 3-7
	4 Thân Tâm (<i>danh sắc</i>)	
	5 Sáu Giác Quan (<i>lục căn</i>)	
	6 Tiếp Xúc (<i>xúc</i>)	Tiến trình Nghiệp 5 nhân: 1, 2, 8, 9, 10
	7 Cảm Giác (<i>thọ</i>)	
	8 Ham Muốn (<i>ái</i>)	
	9 Níu Bám (<i>thủ</i>)	
10 Tồn Tại (<i>hữu</i>)		
Đời sống Tương lai	11 Tái Sinh (<i>sinh</i>)	Tiến trình Tái Sinh 5 quả: 3-7
	12 Già-Chết (<i>lão-tử</i>)	

Mắt xích 1-2, cùng với 8-10, đại diện cho tiến trình Nghiệp, bao gồm năm "nghiệp nhân" của tái sinh.

Mắt xích 3-7 cùng với 11-12, đại diện cho tiến trình Tái Sinh, bao gồm năm "nghiệp quả".

Điều phù hợp tương tự cũng được nhắc đến trong bộ "Phân tích Đạo" thuộc Tiểu Bộ Kinh:

*Năm nhân ở quá khứ,
Năm quả ở hiện tại,
Năm nhân giờ ta gieo,
Năm quả ta sẽ hái.*

(Trích trong Thanh Tịnh Đạo Luận XVII)

CHI PHẦN THỨ HAI

CHÁNH TƯ DUY

(*Suy nghĩ đúng*)

DN 22

Và này, thế nào là Chánh Tư Duy?

1. Tư duy không có tham dục
2. Tư duy không có sân hận
3. Tư duy không có ác hại

Như vậy gọi là Chánh Tư Duy.

CHÁNH TƯ DUY THỂ TỤC VÀ XUẤT THỂ

MN 117

Và này, Chánh Tư Duy, Ta nói có hai loại:

1. Tư duy không có tham dục, không có sân hận, không có ác hại—đây gọi là "Chánh Tư Duy thể tục", cho quả lành, cho quả thế tục.
2. Ở đây, bất cứ điều gì thuộc về suy tư, suy xét, suy nghĩ, suy luận, suy nghiệm, tư duy—khiến tâm trở nên cao quý, cái tâm lúc này rút ra khỏi thế giới và liên hệ với con đường, con đường thánh được theo đuổi—những "hoạt động ngôn ngữ" này của tâm, được gọi là "Chánh Tư Duy xuất thể", không thuộc thể tục, siêu thế, liên hệ với con đường.

LIÊN HỆ VỚI CÁC CHI PHẦN KHÁC

Ở đây, một người hiểu biết tà tư duy là tà tư duy và hiểu biết chánh tư duy là chánh tư duy, người ấy tu tập "Chánh Tri Kiến" (*chi phần thứ nhất*). Một người nỗ lực từ bỏ tà tư duy và nỗ lực thành tựu chánh tư duy, người ấy tu tập "Chánh Tinh Tấn" (*chi phần thứ 6*). Một người chú tâm từ bỏ tà tư duy và chú tâm thành tựu chánh tư duy, người ấy tu tập "Chánh Niệm" (*chi phần thứ 7*). Bởi vậy, có ba điều luôn đi cùng và đi theo Chánh Tư Duy, đó là "Chánh Tri Kiến", "Chánh Tinh Tấn", và "Chánh Niệm".

CHI PHẦN THỨ BA

CHÁNH NGŨ

(Lời nói đúng)

Và này, thế nào Chánh Ngũ?

TRÁNH XA NÓI DỐI

1. Ở đây, một người từ bỏ nói dối, tránh xa nói dối, người ấy nói những lời chân thật, trung thực, chắc chắn, đáng tin cậy, không lừa gạt, không phản lại lời hứa đối với đời. Ở nơi hội họp hay đến chỗ đông người, giữa những người thân hay tại các đoàn hội, hay đến giữa các vương tộc, khi bị gọi ra làm chứng và được hỏi: "Này người kia, hãy nói những gì người biết". Nếu không biết, người ấy nói: "Tôi không biết". Nếu biết, người ấy nói: "Tôi biết". Hay nếu không thấy, người ấy nói: "Tôi không thấy". Nếu thấy, người ấy nói: "Tôi thấy". Như vậy lời nói của người ấy không trở thành sự cố tình dối trá, nguyên nhân không phải vì mình, không phải vì người, không phải vì một vài quyền lợi gì.

AN 10.176

TRÁNH XA NÓI LỜI CHIA RẼ

2. Người ấy từ bỏ nói lời chia rẽ, tránh xa nói lời chia rẽ, nghe điều gì ở chỗ này, không đến nói để gây chia rẽ ở chỗ kia; nghe điều gì ở chỗ kia, không đến nói để gây chia rẽ ở chỗ này. Như vậy người ấy làm hòa hợp những người mâu thuẫn, làm bền vững những người hòa hợp, vui vẻ trong hòa hợp, nói những lời đưa đến hòa hợp.

TRÁNH XA NÓI LỜI ĐỘC ÁC

3. Từ bỏ nói lời độc ác, tránh xa nói lời độc ác, người ấy nói những lời hiền hòa, êm tai, dễ mến, chạm đến tấm lòng, tao nhã, thân thiện, đẹp lòng nhiều người, người ấy nói những lời như vậy.

Trong Trung bộ Kinh 21, Đức Phật nói như sau: "Ngay cả, này các Tỳ-kheo, khi những kẻ sát nhân và đạo tặc dùng lưỡi của cắt

bỏ tư chi của các người, những ai khởi lên dù chỉ một ác niệm thì người đó cũng không thực hành lời dạy của Ta. Vậy nên các người hãy tu tập như sau: "Không lo âu là tâm chúng ta, những lời ác sẽ không nói bởi ta, đây tình thương và lòng nhân ái, tâm ta sẽ toả đi khắp bốn phương, với tấm lòng vô biên cao thượng, không thù hận và không còn ác tâm".

TRÁNH XA NÓI LỜI PHẠM PHIỄM

AN 10.176

Từ bỏ nói lời phạm phiếm, tránh xa nói lời phạm phiếm, người ấy nói đúng thời, nói đúng sự thực, nói những lời có ý nghĩa, nói những lời về Chánh Pháp và đức hạnh, nói những lời đáng được gìn giữ, hợp thời thuận lý, có mạch lạc hệ thống, liên hệ đến mục đích.

Như vậy gọi là Chánh Ngữ.

CHÁNH NGŨ THỂ TỤC VÀ XUẤT THỂ

MN 117

Và này, Chánh Ngữ, Ta nói có hai loại:

1. Tránh xa nói dối, tránh xa nói lời chia rẽ, tránh xa nói lời độc ác, tránh xa nói lời phạm phiếm—đây gọi là "Chánh Ngữ thể tục", cho quả lành, cho quả thế tục.
2. Những sự từ bỏ bốn loại tà ngữ này, sự dứt bỏ, buông bỏ, xa rời khỏi chúng—khiến tâm trở nên cao quý, cái tâm lúc này rút ra khỏi thế giới và liên hệ với con đường, con đường thánh được theo đuổi—đó được gọi là "Chánh Ngữ xuất thể", không thuộc thể tục, siêu thế, liên hệ với con đường.

LIÊN HỆ VỚI CÁC CHI PHẦN KHÁC

Ở đây, một người hiểu biết tà ngữ là tà ngữ và hiểu biết chánh ngữ là chánh ngữ, người ấy tu tập "Chánh Tri Kiến" (*chi phần thứ nhất*). Một người nỗ lực từ bỏ tà ngữ và nỗ lực thành tựu chánh ngữ, người ấy tu tập "Chánh Tinh Tấn" (*chi phần thứ 6*). Một người chú tâm từ bỏ tà ngữ và chú tâm

thành tựu chánh ngữ, người ấy tu tập "Chánh Niệm" (*chi phần thứ 7*). Bởi vậy, có ba điều luôn đi cùng và đi theo Chánh Ngữ, đó là "Chánh Tri Kiến", "Chánh Tinh Tấn", và "Chánh Niệm".

CHI PHẦN THỨ TƯ

CHÁNH NGHIỆP

(Hành động đúng)

AN 10.176 Và này, thế nào là Chánh Nghiệp?

TRÁNH XA SÁT SINH

1. Ở đây, một người từ bỏ giết hại các sinh vật, tránh xa sự giết hại các sinh vật. Bỏ gậy, bỏ kiếm, biết hổ thẹn, có lòng từ, sống thương xót đến hạnh phúc của tất cả chúng sinh và muôn loài.

TRÁNH XA TRỘM CẮP

2. Người ấy từ bỏ lấy của không cho, tránh xa sự lấy của không cho, bất cứ vật gì của người khác, hoặc tại thôn làng, hoặc tại rừng núi, nếu không cho người ấy, người ấy không lấy với ý niệm trộm cắp.

TRÁNH XA TÀ DÂM

3. Người ấy từ bỏ tình dục bất chính, tránh xa sự tình dục bất chính, không bất chính với hạng nữ nhân có mẹ che chở, có cha che chở, có anh che chở, có chị che chở, có bà con che chở, người đã có chồng, người phạm tội, cho đến cả những nữ nhân đã được kén gả.

Như vậy gọi là Chánh Nghiệp.

CHÁNH NGHIỆP THẾ TỤC VÀ XUẤT THẾ

MN 117 Và này, Chánh Nghiệp, Ta nói có hai loại:

1. Tránh xa sát sinh, tránh xa trộm cắp, tránh xa tà dâm—đây gọi là "Chánh Nghiệp thế tục", cho quả lành, cho quả thế tục.

2. Những sự từ bỏ ba loại tà nghiệp này, sự dứt bỏ, buông bỏ, xa rời khỏi chúng—khiến tâm trở nên cao quý, cái tâm lúc này rút ra khỏi thế giới và liên hệ với con đường, con đường thánh được theo đuổi—đó được gọi là "Chánh Nghiệp xuất

thế", không thuộc thế tục, siêu thế, liên hệ với con đường.

LIÊN HỆ VỚI CÁC CHI PHẦN KHÁC

Ở đây, một người hiểu biết tà nghiệp là tà nghiệp và hiểu biết chánh nghiệp là chánh nghiệp, người ấy tu tập "Chánh Tri Kiến" (*chi phần thứ nhất*). Một người nỗ lực từ bỏ tà nghiệp và nỗ lực thành tựu chánh nghiệp, người ấy tu tập "Chánh Tinh Tấn" (*chi phần thứ 6*). Một người chú tâm từ bỏ tà nghiệp và chú tâm thành tựu chánh nghiệp, người ấy tu tập "Chánh Niệm" (*chi phần thứ 7*). Bởi vậy, có ba điều luôn đi cùng và đi theo Chánh Nghiệp, đó là "Chánh Tri Kiến", "Chánh Tinh Tấn", và "Chánh Niệm".

CHI PHẦN THỨ NĂM

CHÁNH MẠNG

(Muru sinh đúng)

DN 22

Và này, thế nào là Chánh Mạng?

1. Ở đây, vị Thánh đệ tử từ bỏ sự mưu sinh sai trái, tự nuôi sống bản thân một cách chân chánh, như vậy gọi là Chánh Mạng.

Trong Trung Bộ Kinh 117 có nói: "Lừa đảo, gian trá, mê tín, mưu gian, lấy lợi cầu lợi; như vậy, này các Tỳ-kheo, là tà mạng" Và trong Tăng Chi Bộ Kinh 5.177 có nói: "Có năm nghề buôn bán này, một người đệ tử không nên làm. Thế nào là năm? Buôn bán vũ khí, buôn bán người, buôn bán thịt, buôn bán rượu, buôn bán chất độc."

Ở đây tính cả những nghề nghiệp như là nghề lính, nghề đánh cá, nghề săn bắn, v.v...

CHÁNH MẠNG THẾ TỤC VÀ XUẤT THẾ

MN 117

Và này, Chánh Mạng, Ta nói có hai loại:

1. Ở đây, vị Thánh đệ tử từ bỏ sự mưu sinh sai trái, tự nuôi sống bản thân một cách chân chánh—đây gọi là "Chánh Nghiệp thế tục", cho quả lành, cho quả thế tục.

2. Sự từ bỏ các tà mạng này, sự dứt bỏ, buông bỏ, xa rời khỏi chúng—khiến tâm trở nên cao quý, cái tâm lúc này rút ra khỏi thế giới và liên hệ với con đường, con đường thánh được theo đuổi—đó được gọi là "Chánh Mạng xuất thế", không thuộc thế tục, siêu thế, liên hệ với con đường.

LIÊN HỆ VỚI CÁC CHI PHẦN KHÁC

Ở đây, một người hiểu biết tà mạng là tà mạng và hiểu biết chánh mạng là chánh mạng, người ấy tu tập "Chánh Tri Kiến" (*chi phần thứ nhất*). Một người nỗ lực từ bỏ tà mạng và nỗ lực thành tựu chánh mạng, người ấy tu tập "Chánh Tinh Tấn" (*chi phần thứ 6*). Một người chú tâm từ bỏ tà mạng và

chú tâm thành tựu chánh mạng, người ấy tu tập "Chánh Niệm" (*chi phần thứ 7*). Bởi vậy, có ba điều luôn đi cùng và đi theo Chánh Mạng, đó là "Chánh Tri Kiến", "Chánh Tinh Tấn", và "Chánh Niệm".

CHI PHẦN THỨ SÁU

CHÁNH TINH TẤN

(*Nỗ lực đúng*)

AN 4.13-14

Và này, thế nào là Chánh Tinh Tấn?

Có Bốn Nỗ Lực này; nỗ lực phòng tránh, nỗ lực dứt bỏ, nỗ lực phát triển, và nỗ lực gìn giữ.

1. NỖ LỰC PHÒNG TRÁNH

Và này, thế nào là nỗ lực phòng tránh? Ở đây vị đệ tử khơi dậy ý chí, nỗ lực, cố gắng, tinh tấn, ra sức để phòng tránh các ác, các bất thiện pháp chưa sinh, khiến chúng không được sinh khởi.

Như vậy, khi nhận biết một hình ảnh với mắt, một âm thanh với tai, một mùi hương với mũi, một mùi vị với lưỡi, một xúc chạm với thân, một ý niệm với tâm, vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì, mà khi các giác quan không được kiểm chế, khiến cho các mong mỏi muộn phiền, các ác bất thiện pháp được khởi lên, vị ấy phòng tránh những nguyên nhân ấy, và kiểm chế, phòng hộ các giác quan của mình.

Nhờ sở hữu sự “phòng hộ của các giác quan” cao quý này, vị ấy được hưởng an lạc, nội tâm không có lầm lỗi.

Như vậy gọi là nỗ lực phòng tránh.

2. NỖ LỰC DỨT BỎ

Và này, thế nào là nỗ lực dứt bỏ? Ở đây vị đệ tử khơi dậy ý chí, nỗ lực, cố gắng, tinh tấn, ra sức để dứt bỏ các ác, các bất thiện pháp đã sinh, khiến chúng được diệt trừ.

Vị ấy không chấp nhận bất kỳ suy nghĩ nào về tham dục, sân hận, hay bất kỳ các ác, các bất thiện pháp nào mà có thể đã được khởi lên. Vị ấy dứt bỏ, xua đuổi, và diệt trừ chúng, làm cho chúng được biến mất.

NĂM PHƯƠNG PHÁP LOẠI TRỪ NHỮNG SUY NGHĨ XẤU

Nếu ở đây, vị đệ tử khi đang chú tâm và để ý đến một đối tượng nào đó, và bởi thế mà khởi lên ở vị đệ tử những suy nghĩ xấu ác và bất thiện liên hệ đến tham sân si, thì vị đệ tử khi ấy cần làm như sau: (1) Chú tâm và để ý đến một đối tượng khác, trái ngược với đối tượng kia, liên hệ đến thiện và tốt lành. (2) Quán chiếu về những khổ sở và tai ương của các suy nghĩ này: "Đúng thực làm sao! Bất thiện là những suy nghĩ này! Tội lỗi là những suy nghĩ này! Mang đến khổ đau là những suy nghĩ này!"; (3) Không để ý và quan tâm một chút nào đến những suy nghĩ này; (4) Chú tâm để làm ngưng lặng các nguyên nhân tạo tác của những suy nghĩ này; (5) Nghiến răng chặt họng, vị ấy dùng hết sức chí để đè nén, kiềm chế, và nhỏ tận những suy nghĩ này.

Như vậy gọi là nỗ lực dứt bỏ.

3. NỖ LỰC PHÁT TRIỂN

Và này, thế nào là nỗ lực phát triển? Ở đây vị đệ tử khơi dậy ý chí, nỗ lực, cố gắng, tinh tấn, ra sức để phát triển các thiện pháp chưa sinh, làm cho chúng được sinh khởi. AN 4.13-14

Như vậy vị ấy phát triển bảy "Chi Phần Giác Ngộ" (*thất giác chi*), dựa vào viễn ly, buông xả, lặng tắt, và đưa đến giải thoát, đó là: "Chánh Niệm", "Phân Biệt các Pháp", "Tinh Tấn", "Niềm Vui", "Khinh An", "Định Tĩnh", và "Quân Bình".

Như vậy gọi là nỗ lực phát triển.

4. NỖ LỰC GÌN GIỮ

Và này, thế nào là nỗ lực gìn giữ? Ở đây vị đệ tử khai dạy ý chí, nỗ lực, cố gắng, tinh tấn, ra sức để gìn giữ các thiện pháp đã sinh, làm cho chúng không bị mất đi, làm cho chúng được duy trì, được tăng trưởng, được hoàn toàn phát triển.

Chẳng hạn, vị ấy giữ tâm của mình vào một đề mục thiền định thuận lợi đã được khởi lên, như là: hình tượng về bộ xương, hình tượng về tử thi nhúc dòi, tử thi xanh bầm, tử thi thối rữa, tử thi nứt toác, tử thi trương phình.

Như vậy gọi là nỗ lực gìn giữ.

MN 70

Thực sự, với vị đệ tử đã có được lòng tin đối với Giáo Pháp, đã thâm nhập được lời dạy của bậc Đạo Sư, sẽ là phải khi nghĩ: "Dầu thịt nát xương tan, dầu gân khô máu cạn; cho đến mãi chừng nào, ta còn chưa chứng đạt; thì những gì cần làm, với kiên trì tinh tấn; thì những gì cần làm, với nỗ lực trượng phu; Ta sẽ làm tất cả! Ta sẽ không từ bỏ!"

Như vậy gọi là Chánh Tinh Tấn.

AN 4.14

Phòng tránh và dứt bỏ,
Phát triển và gìn giữ:
Bốn loại nỗ lực này,
Được người thân của Trời,
Chính Ngài đã thuyết giảng,
Những ai với nhiệt tâm,
Sẽ đoạn tận khổ đau.

CHI PHẦN THỨ BẢY

CHÁNH NIỆM

(Chú tâm đúng)

Và này, thế nào là Chánh Niệm?

BỐN NỀN TẢNG CỦA CHÁNH NIỆM*(Tứ niệm xứ)*

Đây là con đường trực tiếp cho sự thanh tịnh của chúng sinh, cho sự vượt thoát khỏi sầu muộn và bi thán, cho sự chấm dứt khỏi đốn đau và ưu phiền, cho sự thành tựu chánh đạo, cho sự chứng ngộ Niết Bàn. Đó chính là Bốn Nền Tảng của Chánh Niệm. Và thế nào là bốn?

DN 22

Ở đây, vị đệ tử sống thực hành quán thân trong thân, quán cảm giác trong cảm giác, quán tâm trong tâm, quán pháp trong các pháp; với nhiệt tâm, tỉnh giác, và chánh niệm, bỏ đi mọi tham ái và ưu tư dành cho đời.

1. QUÁN CHIẾU VỀ THÂN

Và này, thế nào là vị đệ tử sống thực hành quán thân trong thân?

QUÁN HOI THỞ RA – HOI THỞ VÀO*(Quán niệm hơi thở)*

Ở đây, vị đệ tử đi đến một khu rừng, hoặc đến một gốc cây, hay đến một nơi thanh vắng, vị ấy ngồi xuống, với chân khoanh, lưng thẳng, và an trú chánh niệm trước mặt. Với chánh niệm, vị ấy thở vào; với chánh niệm, vị ấy thở ra. Khi thở vào dài, vị ấy biết: "Ta thở vào dài"; Khi thở ra dài, vị ấy biết: "Ta thở ra dài"; Khi thở vào ngắn, vị ấy biết: "Ta thở vào ngắn"; Khi thở ra ngắn, vị ấy biết: "Ta thở ra ngắn"; "Cảm nhận toàn bộ hơi thở, ta sẽ thở vào"—vị ấy tu tập; "Cảm nhận toàn bộ hơi thở, ta sẽ thở ra"—vị ấy tu tập; "An lặng hơi thở, ta sẽ thở vào"—vị ấy tu tập; "An lặng hơi thở, ta sẽ thở ra"—vị ấy tu tập.

Và như thế vị ấy sống thực hành quán hơi thở ở trong thân, dù là với mình hay với người hay với cả hai, vị ấy quán sự bắt đầu của hơi thở, quán sự kết thúc của hơi thở, hoặc quán sự bắt đầu và kết thúc của hơi thở. Hoặc vị ấy duy trì niệm: "Có hơi thở đây", chỉ với mục đích hướng đến chánh trí, chánh niệm.

"Có hơi thở đây", nhưng không có một chúng sinh, một cá nhân, một đàn bà, một đàn ông, một bản ngã hay là bất kỳ cái gì thuộc về bản ngã, hay không có một người hoặc bất cứ thứ gì thuộc về một người". (Chú giải)

Và vị ấy sống không phụ thuộc, không dính mắc vào bất cứ thứ gì trên đời. Như vậy gọi là vị đệ tử sống thực hành quán thân trong thân.

Chánh niệm về hơi thở là một trong những phương pháp thực hành thiền định quan trọng nhất. Nó có thể được dùng cho sự phát triển của Định (bình lặng), tức là cho sự chứng đạt bốn Tầng Thiền (xem trang 74), cho sự phát triển của Tuệ, hoặc cho sự kết hợp của cả hai pháp tu tập. Ở đây, khi ta đang nói về Túc Niệm Xứ, mục đích chủ yếu của nó là để phát triển sự tĩnh lặng và tập trung như là bước chuẩn bị cho việc tu tập tuệ quán, và có thể được mô tả như ở dưới đây.

Sau khi đã đạt được một mức độ nhất định của sự bình lặng và tập trung, nhờ bởi việc thực hành đều đặn chánh niệm về hơi thở, vị hành giả tiếp tục đi đến phân tích nguồn gốc của hơi thở. Vị ấy thấy rằng cả hơi thở vào, hơi thở ra đều phụ thuộc vào cơ thể mà được tạo nên bởi bốn yếu tố vật chất và vô số các hiện tượng vật lý liên quan, chẳng hạn như năm giác quan, v.v... Do phụ thuộc vào năm tiếp xúc giác quan mà có sự phát sinh của ý thức, và cùng với nó là ba uẩn còn lại, cảm giác, ký ức, và suy nghĩ. Và bởi vậy, vị hành giả thấy rõ ràng: "Không có một thực thể cái tôi hay bản ngã nào trong cái được gọi là "Ta" này cả, mà đó chỉ là những tiến trình tâm lý và vật lý phụ thuộc vào vô số các điều kiện khác nhau".

Do đó vị ấy quán chiếu "ba đặc tướng của sự tồn tại" vào những hiện tượng này, để hiểu tường tận bản chất của chúng là vô thường, khổ, và vô ngã.

BỐN TƯ THỂ

Lại nữa, vị đệ tử, khi đang đi, vị ấy biết: "Ta đang đi"; khi đang đứng, vị ấy biết: "Ta đang đứng"; Khi đang ngồi, vị ấy biết: "Ta đang ngồi; Khi đang nằm, vị ấy biết: "Ta đang nằm". Bất kể cơ thể được sử dụng như thế nào, vị ấy biết rõ cơ thể được sử dụng như thế ấy.

Vị đệ tử biết rằng không có một chúng sinh, hay một thực ngã nào mà đang đi, đang đứng, v.v... chẳng qua là nhờ cách diễn đạt ngôn ngữ mà một người nói: "Tôi đứng", "Tôi đi", v.v...

CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC

Lại nữa, vị đệ tử, khi đi tới đi lui, vị ấy hoàn toàn tỉnh giác; khi nhìn trước nhìn sau, vị ấy hoàn toàn tỉnh giác; khi co tay duỗi tay, vị ấy hoàn toàn tỉnh giác; khi mặc y áo và mang theo y bát, vị ấy hoàn toàn tỉnh giác; khi ăn, uống, nhai, nếm, vị ấy hoàn toàn tỉnh giác; khi đại tiện, tiểu tiện, vị ấy hoàn toàn tỉnh giác; Khi đi, đứng, ngồi, nằm, vị ấy hoàn toàn tỉnh giác.

Trong mọi hoạt động mà mình làm, vị đệ tử luôn tỉnh giác: 1. về ý định của mình, 2. về lợi ích của mình, 3. về nghĩa vụ của mình, 4. về thực tại.

QUÁN SỰ BẮT TỊNH

(Quán sự ô uế của cơ thể)

Lại nữa, vị đệ tử quán chiếu thân này, dưới từ gót chân trở lên, trên từ đỉnh đầu trở xuống, bao bọc bởi da và chứa đầy bởi rất nhiều những thứ bất tịnh và ô uế: "Trong thân này, đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tủy, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, nước mỡ, nước miếng, nhầy xoang mũi, dịch khớp xương, nước tiểu."

Giống như một cái bao chứa đầy các loại hạt như hạt gạo, hạt thóc, hạt đậu xanh, hạt đậu tương, hạt vừng, hạt gạo lứt. Một người với mắt sáng, đổ các loại hạt ấy ra và quan sát: "Đây là hạt gạo, hạt thóc, hạt đậu xanh, hạt đậu tương, hạt vừng, hạt gạo lứt". Cũng như vậy, là cách vị đệ tử quán chiếu cái thân này.

PHÂN TÍCH BỐN YẾU TỐ

(Tứ đại)

Lại nữa, vị đệ tử quán thân này, dù nó đứng yên hay chuyển động, đối với các yếu tố: "Trong thân này có yếu tố rắn, yếu tố lỏng, yếu tố khí, và yếu tố nhiệt". Giống như một người mổ thịt có tay nghề hoặc người thợ học việc của người ấy, sau khi đã cắt tiết con bò và cắt xẻ thịt chia thành nhiều phần, rồi đem đến ngôi bán ở ngã tư đường. Cũng như vậy, là cách vị đệ tử quán thân này đối với các yếu tố.

Trong Thanh Tịnh Đạo Luận XI, sự so sánh này được giải thích như sau:

Cũng như một người mổ thịt nuôi một con bò, người ấy đem nó tới lò thịt, trói nó lại và làm thịt nó, rồi nhìn vào con bò đã bị giết. Và trong toàn bộ khoảng thời gian đó, người ấy vẫn còn ý niệm về "con bò". Nhưng ngay khi người ấy đã cắt thịt con bò ra, chia nó thành nhiều phần rồi đem đi bán, thì ý niệm về "con bò" trong đầu người ấy đã biến mất, và ý niệm về "miếng thịt" xuất hiện. Người ấy không nghĩ rằng mình đang bán "bò" hay khách đang mua "bò", mà chỉ nghĩ là miếng thịt đang được mua và bán. Cũng tương tự, ở một người ít học phạm phu, dù là xuất gia hay tại gia, các ý niệm về "chúng sinh", "người", hay "cá nhân" sẽ không dừng lại cho đến khi người ấy đã phân tích ở trong tâm trí những phần cơ thể của mình, dù đi hay đứng, và quán chiếu đối với các yếu tố cấu thành nên chúng. Sau khi đã thực hành như vậy, những ý niệm về một "cá nhân", v.v... sẽ biến mất, và tâm người ấy sẽ được an trú (thiết lập) vững vàng trên bốn yếu tố.

THIÊN QUÁN TỬ THI

1. Lại nữa, cũng như khi vị đệ tử nhìn thấy một thi thể quăng bỏ ngoài nghĩa địa, một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phình lên, xanh đen lại, nát thối ra. Và vị ấy quán cơ thể của chính mình: "Cơ thể của ta cũng có cùng bản chất như vậy, sớm muộn cũng như vậy, và không thể thoát khỏi bị như vậy".
2. Lại nữa, cũng như khi vị đệ tử nhìn thấy một thi thể quăng bỏ ngoài nghĩa địa, bị các loài quạ ăn, hay bị các loài diều hâu, kền kền ăn; hay bị các loài chó hoang, linh cẩu ăn, hay bị các loài côn trùng, sâu bọ ăn. Và vị ấy quán cơ thể của chính mình: "Cơ thể của ta cũng có cùng bản chất như vậy, sớm muộn cũng như vậy, và không thể thoát khỏi bị như vậy".
3. Lại nữa, cũng như khi vị đệ tử nhìn thấy một thi thể quăng bỏ ngoài nghĩa địa, với các xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại.
4. Với các xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại.
5. Với các xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại.
6. Chỉ còn có xương không dính lại với nhau, rải rác chỗ này chỗ kia, ở đây là xương tay, ở kia là xương chân, ở đây là xương ống, ở kia là xương đùi, ở đây là xương hông, ở kia là xương sống, ở đây là xương đầu,... Và vị ấy quán cơ thể của chính mình: "Cơ thể của ta cũng có cùng bản chất như vậy, sớm muộn cũng như vậy, và không thể thoát khỏi bị như vậy".
7. Lại nữa, cũng như khi vị đệ tử nhìn thấy một thi thể quăng bỏ ngoài nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc
8. Chỉ còn là một đồng xương trải qua năm tháng thời gian.
9. Chỉ còn là những mẩu xương nát vụn trở về cát bụi. Và vị ấy quán cơ thể của chính mình: "Cơ thể của ta cũng có cùng bản chất như vậy, sớm muộn cũng như vậy, và không thể thoát khỏi bị như vậy".

Và như thế vị ấy sống thực hành quán cơ thể ở trong thân, dù là với mình hay với người hay với cả hai, vị ấy quán sự sinh ra của cơ thể, quán sự chết đi của cơ thể, hoặc quán sự sinh ra và chết đi của cơ thể. Hoặc vị ấy duy trì niệm: "Có cơ thể đây", chỉ với mục đích hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không phụ thuộc, không dính mắc vào bất cứ thứ gì trên đời. Như vậy gọi là vị đệ tử sống thực hành quán thân trong thân.

BẢO ĐÀM MƯỜI PHƯỚC LÀNH

MN 119

Khi sự quán chiếu về thân được thực hành, được trau dồi và phát triển, trở thành một phương tiện, trở thành một nền tảng, được thiết lập chắc chắn, được củng cố và được khéo hoàn thiện; thì mười phước lành này có thể được mong đợi:

1. Vị ấy chinh phục được lòng ham muốn và bất mãn. Vị ấy không để lòng bất mãn chinh phục được mình. Bất cứ khi nào lòng bất mãn khởi lên, vị ấy chinh phục được nó.
2. Vị ấy chinh phục được nỗi khiếp đảm sợ hãi. Vị ấy không để nỗi khiếp đảm sợ hãi chinh phục được mình. Bất cứ khi nào nỗi khiếp đảm sợ hãi khởi lên, vị ấy chinh phục được nó.
3. Vị ấy chịu đựng được nóng và lạnh, đói và khát, gió và nắng, xúc chạm của ruồi, muỗi, và các loài rắn rết. Vị ấy kiên nhẫn chịu đựng những lời nói khó chịu và khó nghe, kể cả những đau đớn thân thể, cho dù chúng có thể đau nhói, thấu buốt, dữ dội, khó chịu, khó ưa, và nguy hiểm đến tính mạng.
4. Vị ấy có thể dễ dàng, tùy theo ý muốn, không tốn sức lực, không khó khăn gì, chúng được bốn tầng Thiên - là những trạng thái tâm cao thượng và mang đến an lạc trong hiện tại.

SÁU THẦN THÔNG

5. Vị ấy chứng được nhiều loại thần thông khác nhau.

6. Với Thiên Nhĩ thanh tịnh, siêu nhân, vị ấy có thể nghe hai loại tiếng, chư Thiên và loài Người, ở xa hay ở gần.
7. Với tâm của mình, vị ấy có thể biết được tâm của các chúng sinh và của người khác.
8. Vị ấy có thể nhớ được các kiếp sống quá khứ.
9. Với thiên nhãn thanh tịnh, siêu nhân, vị ấy thấy sự sống và sự chết của chúng sinh. Vị ấy biết rõ chúng sinh người hạ liệt, kẻ cao sang, người đẹp đẽ, kẻ thô xấu, người may mắn, kẻ bất hạnh đều do hạnh nghiệp của họ.
10. Với sự diệt tận của ô nhiễm, sau khi tự mình giác ngộ với chân trí tuệ, vị ấy chứng đạt và an trú ngay trong hiện tại sự giải thoát thuần khiết của tâm, sự giải thoát nhờ trí tuệ.

Sáu phước lành cuối (5-10) là những năng lực thần thông. Trong số chúng, năm cái đầu thuộc về thế tục, và có thể chứng đạt được ngay cả với một "phàm nhân". Trong khi năng lực cuối cùng là xuất thế gian, và chỉ dành riêng cho bậc A-la-hán. Một người chỉ sau khi đã chứng đạt toàn bộ bốn tầng thiền thì mới có thể thành tựu trong việc đạt tới năm loại thần thông thế tục. Có bốn loại "thần lực" (như ý túc) hay là bốn cơ sở để đắc thần thông, cụ thể là: chí lực, tấn lực, định lực, và tuệ lực.

2. QUÁN CHIẾU CẢM GIÁC

Và này, thế nào là vị đệ tử sống thực hành quán cảm giác DN 22
trong cảm giác?

Ở đây, khi cảm nhận các cảm giác, vị đệ tử đều biết: "Ta cảm nhận cảm giác dễ chịu", hay: "Ta cảm nhận cảm giác khó chịu", hay: "Ta cảm nhận cảm giác không-dễ-chịu-cũng-không-khó-chịu", hay: "Ta cảm nhận cảm giác dễ chịu thuộc về trần tục" hay: "Ta cảm nhận cảm giác dễ chịu không thuộc trần tục", hay: "Ta cảm nhận cảm giác khó chịu thuộc về trần tục", hay: "Ta cảm nhận cảm giác khó chịu không thuộc trần tục"....

Và như thế vị ấy sống thực hành quán cảm giác trong cảm giác, dù là với mình hay với người hay với cả hai, vị ấy quán sự xuất hiện của cảm giác, quán sự biến mất của cảm giác, hoặc quán sự xuất hiện và biến mất của cảm giác. Hoặc vị ấy duy trì niệm: "Có cảm giác đây", chỉ với mục đích hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không phụ thuộc, không dính mắc vào bất cứ thứ gì trên đời. Như vậy gọi là vị đệ tử sống thực hành quán cảm giác trong cảm giác.

Vị đệ tử hiểu rằng lời biểu đạt "Tôi cảm thấy" là không có giá trị ngoại trừ trong các quy tắc ứng xử thông thường; vị ấy hiểu, theo nghĩa tuyệt đối, rằng chỉ có duy nhất các cảm giác, mà không có một cái tôi hay một người nào đó mà cảm nhận các cảm giác.

3. QUÁN CHIẾU VỀ TÂM

Và này, thế nào là vị đệ tử sống thực hành quán tâm trong tâm?

Ở đây, vị đệ tử biết tâm tham dục là tham dục, biết tâm không tham dục là không tham dục; biết tâm sân hận là sân hận, biết tâm không sân hận là không sân hận; biết tâm u mê là u mê, biết tâm không u mê là không u mê; biết tâm bó hẹp là bó hẹp, biết tâm tán mát là tán mát; biết tâm phát triển là phát triển, biết tâm không phát triển là không phát triển; biết tâm hữu hạn là hữu hạn, biết tâm vô thượng là vô thượng; biết tâm định tĩnh là định tĩnh, biết tâm bất định là bất định; biết tâm giải thoát là giải thoát, biết tâm không giải thoát là không giải thoát.

"Tâm" ở đây được dùng để mô tả một tập hợp của những khoảnh khắc ý thức. "Tâm" trong trường hợp này đồng nghĩa với "ý thức", và không nên được hiểu là "ý nghĩ". "Ý nghĩ" và "Suy nghĩ" thì tương ứng hơn cả là với "các hoạt động ngôn ngữ của tâm", mà vốn thuộc về uẩn tạo tác, bao gồm: Tâm (tạo tác ý nghĩ) và Tư (tư duy suy nghĩ).

Và như thế vị ấy sống thực hành quán tâm trong tâm, dù là với mình hay với người hay với cả hai, vị ấy quán sự sinh ra của tâm, quán sự mất đi của tâm, hoặc quán sự sinh ra và mất đi của tâm. Hoặc vị ấy duy trì niệm: "Có tâm đây", chỉ với mục đích hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không phụ thuộc, không dính mắc vào bất cứ thứ gì trên đời. Như vậy gọi là vị đệ tử sống thực hành quán tâm trong tâm.

2. QUÁN CHIẾU CÁC PHÁP

Và này, thế nào là vị đệ tử sống thực hành quán pháp trong các pháp?

Ở đây, vị đệ tử sống thực hành quán pháp trong các pháp đối với "Năm Chướng Ngại".

NĂM CHƯỚNG NGẠI

(Triền cái)

Ở đây vị đệ tử, khi trong mình có tham dục, vị ấy biết: "Trong ta có tham dục"; khi trong mình có sân hận, vị ấy biết: "Trong ta có sân hận"; khi trong mình có hôn trầm thuy miên (lò đờ uể oải), vị ấy biết: "Trong ta có hôn trầm thuy miên; khi trong mình có trạo cử hồi quá (tán loạn lo âu), vị ấy biết: "Trong ta có trạo cử hồi quá"; khi trong mình có nghi ngờ, vị ấy biết: "Trong ta có nghi ngờ", khi trong mình không có các chướng ngại này, vị ấy biết: "Trong ta không có các chướng ngại này". Vị ấy biết cách chúng sinh khởi, và khi chúng đã sinh khởi, vị ấy biết cách để vượt qua chúng. Hoặc nếu chúng chưa sinh khởi, vị ấy biết cách để chúng không sinh khởi trong tương lai.

Chẳng hạn với "Tham dục", nó được phát sinh do việc suy nghĩ không đúng dẫn về những điều khả ái và hấp dẫn. Và có thể được ngăn chặn bởi sáu cách sau đây: Hướng sự chú ý vào một ý niệm gọi lên sự ghê tởm; quán sự bất tịnh của cơ thể; phòng hộ sáu giác quan; tiết độ trong ăn uống; kết bạn với người lành, người trí; có sự hướng dẫn đúng. Tham dục và Sân hận được vĩnh viễn trừ bỏ với sự chứng đạt quả Bất Lai, còn "Phóng tâm" (Trạo cử) thì ở quả A-la-hán, và "Nghi ngờ" thì ở quả Dự Lưu.

NĂM UẨN

Lại nữa, vị đệ tử sống thực hành quán pháp trong các pháp đối với "Năm Uẩn". Ở đây vị đệ tử biết được cơ thể là gì, cách nó sinh ra, cách nó mất đi. Vị ấy biết được cảm giác là gì, cách nó sinh ra, cách nó mất đi. Vị ấy biết được ký ức là gì, cách nó sinh ra, cách nó mất đi. Vị ấy biết được suy nghĩ là gì, cách nó sinh ra, cách nó mất đi. Vị ấy biết được ý thức là gì, cách nó sinh ra, cách nó mất đi.

SÁU CƠ SỞ GIÁC QUAN

Lại nữa, vị đệ tử sống thực hành quán pháp trong các pháp đối với "sáu cơ sở giác quan bên trong - bên ngoài". Ở đây, vị đệ tử biết được mắt và hình ảnh, biết được tai và âm thanh, biết được mũi và mùi hương, biết được lưỡi và mùi vị, biết được thân và xúc chạm, biết được tâm và ý niệm. Và vị ấy cũng biết được những ách trôi buộc sinh ra bởi chúng. Vị ấy biết tại sao các ách trôi buộc này sinh khởi, và khi chúng đã sinh khởi, vị ấy biết cách để vượt qua chúng. Hoặc nếu chúng chưa sinh khởi, vị ấy biết cách để chúng không sinh khởi trong tương lai.

BẢY CHI PHẦN GIÁC NGỘ

(Thất Giác Chi)

Lại nữa, vị đệ tử sống thực hành quán pháp trong các pháp đối với "bảy chi phần giác ngộ". Ở đây vị đệ tử biết khi nào ở bản thân có các chi phần giác ngộ: "Chánh Niệm", "Phân Biệt các Pháp", "Tinh Tấn", "Niềm Vui", "Khinh An", "Định Tĩnh", "Quân Bình". Và vị ấy biết khi nào thì bản thân không có các yếu tố đó. Vị ấy biết cách chúng sinh khởi, và khi chúng đã sinh khởi, vị ấy biết cách tu tập để chúng được hoàn toàn phát triển.

BỐN SỰ THẬT CAO QUÝ

(Tứ diệu đế)

Lại nữa, vị đệ tử sống thực hành quán pháp trong các pháp đối với "Bốn Sự Thật Cao Quý". Vị ấy hiểu đúng sự thực về Khổ, hiểu đúng sự thực về Nguyên Nhân của Khổ, hiểu đúng sự thực về Sự Chấm Dứt của Khổ, hiểu đúng sự thực về Con Đường đưa đến Sự Chấm Dứt của Khổ.

Và như thế vị ấy sống thực hành quán pháp trong các pháp, dù là với mình hay với người hay với cả hai, vị ấy quán sự phát sinh của các pháp, quán sự chấm dứt của các pháp, hoặc quán sự phát sinh và chấm dứt của các pháp. Hoặc vị ấy duy trì niệm: "Có pháp đây", chỉ với mục đích hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không phụ thuộc, không dính mắc vào bất cứ thứ gì trên đời. Như vậy gọi là vị đệ tử sống thực hành quán pháp trong các pháp.

Và đây là con đường trực tiếp cho sự thanh tịnh của chúng sinh, cho sự vượt thoát khỏi sầu muộn và bi thán, cho sự chấm dứt khỏi đốn đau và ưu phiền, cho sự thành tựu chánh đạo, cho sự chứng ngộ Niết Bàn. Đó chính là bởi Bốn Nền Tảng Chánh Niệm này.

Những phép quán của Tứ Niệm Xứ đều liên hệ đến toàn bộ năm uẩn, cụ thể là: 1. Quán chiếu về thân, liên hệ với uẩn cơ thể; 2. Quán chiếu cảm giác, liên hệ với uẩn cảm giác; 3. Quán chiếu về tâm, liên hệ với uẩn ý thức; 4. Quán chiếu các pháp, liên hệ với uẩn ký ức và suy nghĩ.

NIẾT BÀN NHỜ QUÁN NIỆM HOI THỞ

Chánh niệm về hoi thở, này các Đệ tử, nếu được tu tập và phát triển, mang lại quả lớn, lợi ích lớn, và sẽ làm thành tựu "Bốn Nền Tảng của Chánh Niệm". Bốn nền tảng chánh niệm, nếu được tu tập và phát triển, mang lại quả lớn, lợi ích lớn, và sẽ làm thành tựu "Bảy Chi Phần Giác Ngộ". Bảy chi phần giác ngộ, nếu được tu tập và phát triển, mang lại quả lớn, lợi ích lớn, và sẽ làm thành tựu "Trí Tuệ và Giải Thoát".

MN 118

Và này, thế nào là Chánh niệm về hơi thở, khi được tu tập và phát triển, mang lại quả lớn, lợi ích lớn, và sẽ làm thành trụ bốn nền tảng của chánh niệm?

I. Ở đây, bất cứ khi nào vị đệ tử với chánh niệm (1) thở vào hoặc thở ra một hơi dài, hay (2) thở vào hoặc thở ra một hơi ngắn, hay (3) tu tập thở vào hoặc thở ra trong khi đang cảm nhận toàn bộ hơi thở, hay (4) tu tập thở vào hoặc thở ra trong khi đang làm an lặng các tạo tác cơ thể (tức hơi thở) — thì lúc ấy, vị đệ tử sống thực hành quán 'thân ở trong thân', với nhiệt tâm, tinh giác, và chánh niệm, bỏ đi mọi tham ái và ưu tư dành cho đời. Bởi vì hơi thở ra-hơi thở vào, ta gọi đó là một hiện tượng về thân.

II. Bất cứ khi nào vị đệ tử tu tập thở vào hoặc thở ra trong lúc đang cảm nhận (1) niềm vui (hỷ), hay (2) dễ chịu (lạc), hay (3) các tạo tác tâm lý, hay (4) trong khi đang làm an lặng các tạo tác tâm lý — thì lúc ấy, vị đệ tử sống thực hành quán 'cảm giác trong cảm giác', với nhiệt tâm, tinh giác, và chánh niệm, bỏ đi mọi tham ái và ưu tư dành cho đời. Bởi vì sự nhận thức toàn diện hơi thở ra-hơi thở vào, ta gọi đó là một hiện tượng về cảm giác.

III. Bất cứ khi nào vị đệ tử tu tập thở vào hoặc thở ra (1) trong lúc đang cảm nhận tâm, (2) trong lúc đang làm hân hoan tâm, (3) trong lúc đang làm định tĩnh tâm, (4) trong lúc đang giải thoát trói buộc cho tâm — thì lúc ấy, vị đệ tử sống thực hành quán 'tâm trong tâm', với nhiệt tâm, tinh giác, và chánh niệm, bỏ đi mọi tham ái và ưu tư dành cho đời. Bởi nếu không có chánh niệm và tinh giác, thời ta nói rằng không có một sự quán niệm về hơi thở.

IV. Bất cứ khi nào vị đệ tử tu tập thở vào hoặc thở ra trong lúc đang quán chiếu về (1) sự vô thường, hay (2) sự ly tham, hay (3) sự lặng tắt, hay (4) sự buông xả — thì lúc ấy, vị đệ tử sống thực hành quán 'pháp trong các pháp', với nhiệt tâm,

tỉnh giác, và chánh niệm, bỏ đi mọi tham ái và ưu tư dành cho đời. Bởi sau khi đã thấy với trí tuệ, hiểu được sự từ bỏ của tham ái và ưu tư, vị ấy khéo nhìn mọi sự với một niềm quân bình tuyệt đối.

Và như vậy, khi chánh niệm về hơi thở được tu tập và phát triển, sẽ làm thành tựu Bốn Nền Tảng của Chánh Niệm.

Và này, thế nào là bốn nền tảng chánh niệm, nếu được tu tập và phát triển, mang lại quả lớn, lợi ích lớn, và sẽ làm thành tựu "Bảy Chi Phần Giác Ngộ"?

1. Ở đây, vị đệ tử sống thực hành quán thân trong thân, quán cảm giác trong cảm giác, quán tâm trong tâm, quán pháp trong các pháp; với nhiệt tâm, tỉnh giác, và chánh niệm, bỏ đi mọi tham ái và ưu tư dành cho đời—và lúc ấy, chánh niệm của vị đệ tử trở nên an trú và sáng suốt. Khi đó, chi phần giác ngộ "Chánh Niệm" được vị ấy thiết lập và phát triển, và nhờ sự tu tập này mà chi phần giác ngộ ấy của vị đệ tử được đi đến thành tựu.

2. Và ở đây, khi vị đệ tử đang an trú chánh niệm, vị ấy với trí tuệ khéo quán sát, phân tích, và suy xét về các "pháp"—thì lúc ấy, chi phần giác ngộ "Phân Biệt các Pháp" được vị ấy thiết lập và phát triển, và nhờ sự tu tập này mà chi phần giác ngộ ấy của vị đệ tử được đi đến thành tựu.

3. Và ở đây, khi vị đệ tử đang với trí tuệ khéo quán sát, phân tích, và suy xét về các pháp, sự tinh tấn của vị ấy trở nên mạnh mẽ và không thể lay chuyển—thì lúc ấy, chi phần giác ngộ "Tinh Tấn" được vị ấy thiết lập và phát triển, và nhờ sự tu tập này mà chi phần giác ngộ ấy của vị đệ tử được đi đến thành tựu.

4. Và ở đây, khi sự tinh tấn của vị đệ tử trở nên mạnh mẽ, một niềm vui phi vật chất được khởi lên ở vị ấy—thì lúc ấy, chi phần giác ngộ "Niềm Vui" được vị ấy thiết lập và phát triển, và nhờ sự tu tập này mà chi phần giác ngộ ấy của vị đệ tử được đi đến thành tựu.

5. Và ở đây, khi tâm vị đệ tử tràn đầy niềm vui, thì thân thể và tâm trí của vị ấy trở nên khinh an—và lúc này, chi phần giác ngộ "Khinh An" được vị ấy thiết lập và phát triển, và nhờ sự tu tập này mà chi phần giác ngộ ấy của vị đệ tử được đi đến thành tựu.

6. Và ở đây, khi thân thể khinh an và cảm nhận hạnh phúc, tâm của vị đệ tử trở nên định tĩnh—và lúc này, chi phần giác ngộ "Định Tĩnh" được vị ấy thiết lập và phát triển, và nhờ sự tu tập này mà chi phần giác ngộ ấy của vị đệ tử được đi đến thành tựu.

7. Và ở đây, với tâm định tĩnh, vị ấy nhìn mọi sự với một niềm quân bình tuyệt đối—và lúc này, chi phần giác ngộ "Quân Bình" được vị ấy thiết lập và phát triển, và nhờ sự tu tập này mà chi phần giác ngộ ấy của vị đệ tử được đi đến thành tựu.

Và như vậy, khi bốn nền tảng chánh niệm được tu tập và phát triển, sẽ làm thành tựu "Bảy Chi Phần Giác Ngộ".

Và này, thế nào là bảy chi phần giác ngộ, nếu được tu tập và phát triển, mang lại quả lớn, lợi ích lớn, và sẽ làm thành tựu "Trí Tuệ và Giải Thoát"?

Ở đây, vị đệ tử tu tập và phát triển các chi phần của sự giác ngộ: Chánh Niệm, Phân Biệt các Pháp, Tinh Tấn, Niềm Vui, Khinh An, Định Tĩnh, và Quân Bình, dựa trên sự buông xả, ly dục, lặng tắt, và từ bỏ.

Và như vậy, khi bảy chi phần giác ngộ được tu tập và phát triển, sẽ làm thành tựu "Trí Tuệ và Giải Thoát".

MN 125

Ví như có một người quản tượng điều phục con voi rừng, người ấy đóng một cọc trụ lớn trên mặt đất, buộc xích vào cổ voi và trói nó lại tại đó, nhằm để thuần con voi rừng khỏi tập tính hoang dại và nếp sống hoang dã của nó, và huấn luyện cho voi để nó quen thuộc với cuộc sống thôn làng và dạy nó cư xử đúng phép tắc với loài người. Cũng như vậy,

bậc thánh đệ tử buộc tâm mình vào bốn nền tảng chánh niệm, nhằm điều phục bản thân khỏi những ước muốn và thói quen của cuộc đời phàm tục trước kia, với mục đích để vị ấy có thể giác ngộ chân lý, chứng đạt Niết Bàn.

CHI PHẦN THỨ TÁM

CHÁNH ĐỊNH

(Định tâm đúng)

MN 44

Và này, thế nào là Chánh Định?

ĐỊNH NGHĨA CỦA ĐỊNH

Gom tâm cố định vào một đối tượng duy nhất (nhất tâm): như vậy gọi là Định.

Chánh Định (định tâm đúng), theo nghĩa rộng nhất, là một dạng tập trung tinh thần mà có mặt trong mọi trạng thái ý thức tốt lành (tâm thiện), và đều được theo kèm bởi ít nhất là Chánh Tư Duy (chi phần thứ 2), Chánh Tinh Tấn (chi phần thứ 6), và Chánh Niệm (chi phần thứ 7). Còn "Tà Định" thì hiện diện ở các trạng thái ý thức bất thiện, và bởi vậy mà chỉ có ở tầng Dục Giới mà không có ở các tầng ý thức cao hơn. "Định" hay "Định Tĩnh", ở trong kinh điển luôn luôn là chỉ về Chánh Định.

ĐỐI TƯỢNG CỦA ĐỊNH

Bốn "Nền tảng của Chánh Niệm" (chi phần thứ 7): đây gọi là đối tượng của định.

ĐIỀU KIỆN CỦA ĐỊNH

Bốn "Nỗ lực của Chánh Tinh Tấn" (chi phần thứ 6): đây gọi là điều kiện của định.

SỰ TU TẬP VÀ PHÁT TRIỂN CỦA ĐỊNH

Sự tu tập, phát triển, và trau dồi của Chánh Niệm và Chánh Tinh Tấn: đây gọi là sự tu tập và phát triển của định.

Chánh Định có hai mức độ tu tập: 1. Cận Định (cận hành định), là mức định tiệm cận đến sơ thiền, tuy nhiên chưa thể an trú được vào đó. 2. An Trú Định (an chỉ định) là mức định hiện diện ở bốn tầng thiền (jhana). Các tầng thiền là những trạng thái tinh thần vượt ra khỏi sự hoạt động của năm giác quan, chỉ có thể chứng đạt trong sự độc cư và bởi một nỗ lực không ngừng của việc tu tập

thiền định. Ở tất cả các trạng thái này, mọi hoạt động ở năm giác quan được ngưng lại. Không một tiếp xúc âm thanh hay hình ảnh nào khởi lên trong khoảng thời gian đó, không cảm giác cơ thể nào được cảm nhận. Nhưng mặc dù các tiếp xúc giác quan bên ngoài đã dừng lại, tâm của thiền giả vẫn hoạt động, đầy đủ sự tỉnh táo và hoàn toàn tỉnh giác.

Sự chứng đạt của các tầng thiền này, tuy nhiên, lại không phải là điều kiện thiết yếu cho sự chứng ngộ bốn Thánh Đạo Xuất Thế, và kể cả cận định hay an trú định cũng không sở hữu quyền năng trao đến sự thể nhập vào bốn Thánh Đạo. Vậy nên chúng thực sự không có khả năng giải thoát vĩnh viễn một người khỏi ác đạo. Sự chứng ngộ của bốn Thánh Quả chỉ có thể đạt được ở thời điểm của việc tuệ quán (minh sát) sâu sắc vào bản chất vô thường, khổ, và vô ngã của toàn bộ quá trình tồn tại. Sự sáng tỏ này lại chỉ có thể đạt được ở cận định, chứ không phải ở an trú định.

Người chứng đạt được một trong bốn con đường Thánh mà không qua các tầng thiền, thì được gọi là Thuần Tịnh Tuệ Quán Thừa, nghĩa là "người đạt đến thanh tịnh chỉ với tuệ quán làm phương tiện cho mình". Còn người mà, tuy nhiên, sau khi thành tựu các tầng thiền, lại tiếp tục đạt tới các Thánh Quả, thì được gọi là An Tịnh Thừa hay "Người lấy An Tịnh (Định) làm phương tiện cho mình".

BỐN TẦNG THIỀN

Ở đây vị đệ tử xa rời dục lạc, xa rời các ác bất thiện pháp, chứng và an trú Sơ Thiền, một trạng thái tràn đầy bởi niềm vui và hạnh phúc sinh ra do ly dục, đi kèm bởi Tạo tác ý nghĩ (tâm) và Tư duy suy nghĩ (tứ). DN 22

Đây là bậc đầu tiên của những tầng thiền mà thuộc về cõi Sắc Giới. Nhờ sức mạnh của Định, nó được chứng đạt khi năm hoạt động giác quan được tạm thời đình chỉ, và với năm chướng ngại cũng thế, tạm thời chúng bị loại bỏ.

MN 43

Và này, tầng thiền thứ nhất (Sơ Thiền) từ bỏ năm yếu tố và sở hữu năm yếu tố. Ở đây, vị đệ tử nhập định Sơ Thiền, vị ấy từ bỏ năm chướng ngại là: Tham dục, Sân hận, Hôn trầm thụy miên, Trạo cử hối quá, và Nghi ngờ. Và thay vào đó là: Tọa tác ý nghĩ (tâm), Tư duy suy nghĩ (tứ), Niềm vui (hỷ), Hạnh phúc (lạc), và Định tĩnh (định).

Năm yếu tố tâm lý có mặt ở Sơ Thiền này được gọi là các "Thiền Chi". Tâm (sự hình thành, tạo tác ban đầu của một ý niệm) và Tứ (sự tư duy, sự suy nghĩ) được gọi là những "tạo tác ngôn ngữ" của tâm; do vậy chúng chỉ là thứ yếu khi đem so sánh với ý thức.

Trong Thanh Tịnh Đạo Luận, "Tâm" được ví như là việc dùng một tay cầm lấy cái nồi, còn "Tứ" thì như là việc dùng tay còn lại để lau chùi nó. Ở tầng thiền thứ nhất, cả hai đều có mặt, nhưng chúng chỉ có mục đích duy nhất là tập trung vào đề mục thiền định, "Tứ" ở đây không phải là sự suy nghĩ lan man, mà nó mang bản chất của sự "tìm tòi", "dò xét". Tuy nhiên cả hai đều vắng mặt ở những tầng thiền tiếp theo.

Lại nữa, ở đây, với sự lắng xuống của Tọa tác ý nghĩ và Tư duy suy nghĩ, vị đệ tử chứng và an trú Nhị Thiền, một trạng thái tràn đầy bởi niềm vui và hạnh phúc sinh ra do định tĩnh, với sự an bình thuần nhất không còn Tọa tác ý nghĩ và Tư duy suy nghĩ.

Ở Nhị Thiền chỉ còn lại ba yếu tố: Niềm vui, Hạnh phúc, và Định tĩnh.

Lại nữa, với sự lắng tắt của niềm vui, vị đệ tử an trú với niềm quân bình, với chánh niệm và tỉnh giác, và vị ấy tự mình cảm nhận sự an lạc mà các bậc Thánh gọi là: "Noi an trú hạnh phúc của chánh niệm và quân bình" - như vậy vị đệ tử chứng và an trú Tam Thiền.

Trong tầng thiền thứ ba, chỉ còn lại hai thiền chi: Hạnh phúc, và Định tĩnh.

Lại nữa, từ bỏ an lạc và khổ đau, cùng sự chấm dứt của những vui buồn trước kia, vị đệ tử chúng và an trú Tứ Thiên, một trạng thái thuần khiết của niềm quân bình và chánh niệm, vượt lên trên khổ đau và an lạc.

Ở Tứ Thiên chỉ còn hiện diện hai yếu tố đó là: Định tĩnh (định) và Quân bình (xả).

Trong Thanh Tịnh Đạo Luận, có tất cả 40 đề mục thiên định (nghệp xứ) được liệt kê và bàn đến chi tiết. Bởi sự thành tựu trong thực hành mà những tầng thiên này có thể được chứng đạt:

1. Toàn bộ bốn tầng thiên, có thể thành tựu bởi: Chánh niệm về hơi thở; tu tập mười bốn xứ kasina; Quán lòng quân bình (Tâm xả) - thuộc về thiên tứ vô lượng tâm (bốn tám lòng cao cả).

2. Ba tầng thiên đầu tiên: nhờ sự phát triển của lòng tốt (tâm từ), lòng thương (tâm bi), và lòng vui (tâm hỷ).

3. Chứng đạt sơ thiên: Quán sự bất tịnh (quán tử thi); Quán chiếu 32 phần của cơ thể.

4. Cận định: Quán tưởng về Đức Phật, Giáo Pháp và Tăng Đoàn; Quán niệm về đức hạnh, về sự rộng lượng, về sự lặng tắt (Niết Bàn) và về sự chết; Quán chiếu về sự bất tịnh ô uế của thức ăn; Phân tích bốn yếu tố (tứ đại).

5. Bốn tầng thiên vô sắc giới: Với cơ sở dựa trên bốn Tầng Thiên, có được nhờ thiên định trên các đối tượng tương ứng, và cũng bởi các đối tượng này mà các tầng thiên vô sắc được gọi tên như vậy, chúng là: Tầng không gian vô biên (không vô biên xứ), Tầng ý thức vô biên (thức vô biên xứ), Tầng hư vô (vô sở hữu xứ), Tầng không-nhận thức-cũng-không-phi nhận thức (phi-tưởng-phi-phi tưởng-xứ).

- SN 22.5* Này các Đệ tử, hãy tu tập thiền định, bởi người phát triển thiền định hiểu mọi sự đúng như chúng thực là. Và đó là những gì? Đó là sự sinh ra và mất đi của cơ thể, của cảm giác, của ký ức, của suy nghĩ, và của ý thức.
- MN 149* Vậy nên, với chân trí tuệ, năm uẩn phải được thấu hiểu. Với chân trí tuệ, u mê và ham muốn phải được dứt bỏ. Với chân trí tuệ, An tịnh (định) và Tuệ quán (minh sát) phải được tu tập và phát triển.
- SN 56.11* Đây là con đường Trung đạo mà Như Lai đã giác ngộ, cho ra tầm nhìn, cho ra hiểu biết, đưa đến yên bình, đưa đến sáng tỏ, đưa đến tinh thức, đưa đến Niết Bàn.
- Dhp 275* Người đi theo đường này,
Sẽ đoạn tận khổ đau.

LỘ TRÌNH PHÁT TRIỂN BÁT CHÁNH ĐẠO THEO TỪNG GIAI ĐOẠN CỦA NGƯỜI ĐỆ TỬ

LÒNG TIN VÀ CHÁNH TƯ DUY

(Chi phần thứ hai)

Ở đây, một người gia chủ, hoặc con trai người ấy, hay người nào đó sinh ra trong một gia đình tốt lành, nghe được Giáo Pháp; và ngay khi được nghe Giáo Pháp, người ấy sinh khởi lòng tin đối với bậc Giác ngộ, và rồi người ấy suy tư: "Đây ắp phiền lụy là cuộc đời tại gia, một con đường lắm bụi, còn đời xuất gia thì phóng khoáng nhẹ tựa hư không. Thật chẳng dễ dàng gì, để một người ở với gia đình có thể sống theo cuộc đời cao đẹp trọn vẹn đầy đủ, hoàn toàn thanh tịnh, trắng bạch như vỏ ốc. Hay bây giờ ta nên cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình?" Một thời gian sau, người ấy từ bỏ tài sản của mình dù nhỏ hay lớn, từ bỏ họ hàng quyến thuộc dù gần hay xa, cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình.

DN 22

ĐẠO ĐỨC

(Chi phần thứ ba, bốn, năm)

Sau khi đã xuất gia như vậy, vị ấy hoàn thành đầy đủ những phẩm hạnh của người sa-môn. Vị ấy từ bỏ sát sinh, tránh xa sát sinh. Bỏ gậy, bỏ kiếm, biết hổ thẹn, có lòng từ, sống thương xót đến hạnh phúc cho tất cả chúng sinh và muôn loài. — Vị ấy từ bỏ lấy của không cho, chỉ lấy những vật đã cho, chỉ mong những vật đã cho, sống chân thật, không có trộm cắp. — Vị ấy từ bỏ dâm dục, sống thanh tịnh, sống hạnh viễn ly, từ bỏ tập quán tình dục của người đời. — Vị ấy từ bỏ nói dối, tránh xa nói dối, chỉ nói những lời chân thật, trung thực, chắc chắn, đáng tin cậy, không lừa gạt, không phản lại lời hứa đối với đời. — Vị ấy từ bỏ nói lời chia rẽ, tránh xa nói

nói lời chia rẽ, nghe điều gì ở chỗ này, không đến nói để gây chia rẽ ở chỗ kia; nghe điều gì ở chỗ kia, không đến nói để gây chia rẽ ở chỗ này. Như vậy vị ấy làm hòa hợp những người mâu thuẫn, làm bền vững những người hòa hợp, vui vẻ trong hòa hợp, nói những lời đưa đến hòa hợp. — Vị ấy từ bỏ nói lời độc ác, tránh xa nói lời độc ác, vị ấy nói những lời hiền hòa, êm tai, dễ mến, chạm đến tấm lòng, tao nhã, thân thiện, đẹp lòng nhiều người, người ấy nói những lời như vậy. — Vị ấy từ bỏ nói lời phàm phiếm, tránh xa nói lời phàm phiếm, vị ấy nói đúng thời, nói đúng sự thực, nói những lời có ý nghĩa, nói những lời về Chánh pháp và Đức hạnh, nói những lời đáng được gìn giữ, hợp thời thuận lý, có mạch lạc hệ thống, liên hệ đến mục đích.

Vị ấy từ bỏ làm hại đến các hạt giống và các loại cây cỏ. Vị ấy chỉ dùng thức ăn một lần trong ngày, không ăn ban đêm, không ăn phi thời; từ bỏ đi xem múa, hát, nhạc, trình diễn; từ bỏ trang sức bằng vòng hoa, hương liệu, dầu thơm và các thời trang; từ bỏ dùng giường cao và giường lớn; từ bỏ nhận vàng và bạc, từ bỏ nhận các hạt thô và thịt sống, từ bỏ nhận đàn bà, con gái, từ bỏ nhận nô tỳ gái và trai, từ bỏ nhận cừu và dê, gia cầm và heo, voi, bò, ngựa và ngựa cái, từ bỏ nhận ruộng nương và đất đai, từ bỏ nhận người môi giới hoặc tự mình làm môi giới, từ bỏ buôn bán, từ bỏ các sự gian lận bằng cân, tiền bạc, đo lường, từ bỏ các tà hạnh như hối lộ, gian trá, lừa đảo, từ bỏ làm thương tổn, sát hại, giam cầm, áp bức, trộm cắp, cướp phá.

Vị ấy sống bằng lòng với tám y để che chắn cơ thể, với bát ăn khất thực để nuôi sống bản thân, và giống như chim bay bầu trời chỉ mang theo đôi cánh, vị ấy dù đi bất cứ nơi đâu, cũng chỉ mang theo hai vật dụng này. Vị ấy nhờ thành tựu giới đức hạnh cao quý này nên được hưởng an lạc, nội tâm không có lầm lỗi.

PHÒNG HỘ CÁC GIÁC QUAN

(Chi phần thứ sáu)

Và giờ, khi nhận biết một hình ảnh với mắt, một âm thanh với tai, một mùi hương với mũi, một mùi vị với lưỡi, một xúc chạm với thân, một ý niệm với tâm, vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì, mà khi các giác quan không được kiểm chế, khiến cho các mong mỏi muôn phần, các ác bất thiện pháp được khởi lên, vị ấy phòng tránh những nguyên nhân ấy, và kiểm chế, phòng hộ các giác quan của mình. Và nhờ sự phòng hộ cao quý của các giác quan ấy, vị ấy được hưởng an lạc, nội tâm không có lầm lỗi.

CHÁNH NIỆM VÀ TỈNH GIÁC

(Chi phần thứ bảy)

Vị ấy khi đi tới, khi đi lui đều tỉnh giác; khi nhìn trước, khi nhìn sau đều tỉnh giác; khi co tay, khi duỗi tay đều tỉnh giác; khi mang y áo, khi mang bình bát đều tỉnh giác; khi ăn uống, nhai, nuốt đều tỉnh giác; khi đi đại tiểu tiện, tiểu tiện đều tỉnh giác; khi đi, đứng, ngồi, nằm, thức, nói, im lặng đều tỉnh giác.

Và với sự thành tựu của giới đức hạnh cao quý, với sự thành tựu của sự phòng hộ cao quý các giác quan, với sự thành tựu của chánh niệm tỉnh giác cao quý. Vị ấy chọn cho mình một nơi thanh vắng, tĩnh lặng, như ở trong khu rừng, ở dưới gốc cây, ở trên ngọn núi, ở tại khe đá, ở trong hang động, ở bãi tha ma, ở nơi cao nguyên, ở giữa ngoài trời, hay ở gần đồng rơm. Sau khi đi khất thực về và ăn xong bữa ăn, vị ấy ngồi xuống tại đó, với chân khoanh, lưng thẳng, và an trú chánh niệm trước mặt.

GẠT BỎ NĂM CHƯỚNG NGẠI

(Triền cái)

Vị ấy từ bỏ *tham dục* ở đời, sống với tâm tự do giải thoát khỏi tham dục, gột rửa tâm hết thảy những tham dục.

Từ bỏ *sân hận*, vị ấy sống với tâm không sân hận, lòng từ mẫn thương xót tất cả chúng hữu tình, gột rửa tâm hết thảy những sân hận.

Từ bỏ *hôn trầm thụy miên*, vị ấy sống thoát ly hôn trầm thụy miên, với tâm hướng về ánh sáng, chánh niệm tỉnh giác, gột rửa tâm hết thảy những hôn trầm thụy miên.

Từ bỏ *trạo cử hồi quá*, vị ấy sống không lo âu, nội tâm trầm lặng, gột rửa tâm hết thảy những lo âu, hồi tiếc.

Từ bỏ *nghi ngờ*, vị ấy sống thoát khỏi nghi ngờ, không phân vân lưỡng lự, gột rửa tâm hết thảy nghi ngờ đối với thiện pháp.

CÁC TẦNG THIỀN

(Chi phần thứ tám)

Sau khi đã gạt bỏ năm chướng ngại (triền cái)—là những ô nhiễm trong tâm mà làm yếu ớt trí tuệ, và rời thoát ly khỏi dục lạc, thoát ly khỏi các ác bất thiện pháp, vị ấy chứng đạt và an trú bốn tầng thiền.

TUỆ QUÁN

(Minh sát)

(Chi phần thứ nhất)

AN 9.36

Và dù bất cứ thứ gì thuộc về cơ thể, cảm giác, ký ức, suy nghĩ, ý thức: tất cả những hiện tượng này vị ấy đều coi chúng như là nhất thời (vô thường), phải chịu khổ sở (khô), coi chúng như là tật bệnh, là ung nhọt, là gai chướng, là bất hạnh, là gánh nặng, là kẻ thù, là phiền lụy, thấy chúng là trống không và trống vắng một "cái tôi" (vô ngã); và rời khỏi những điều này, vị ấy hướng tâm mình đến sự bất diệt: "Thực sự, đây là yên bình, đây là tối thượng, đó là sự ngưng lặng của tất cả các tạo tác, sự trừ bỏ của mọi mống tái sinh, sự đoạn diệt của ham muốn, sự buông xả, lạng tắt, Niết Bàn". Và ở đây, vị ấy chứng đạt "sự diệt tận của uế nhiễm".

NIẾT BÀN

Nhờ hiểu biết như vậy, nhờ nhận thức như vậy, tâm của vị ấy thoát khỏi uế nhiễm dục lạc, thoát khỏi uế nhiễm tái sinh, thoát khỏi uế nhiễm u mê. Đối với tự thân đã giải thoát như vậy, khởi lên sự hiểu biết: "Ta đã giải thoát". Và vị ấy hiểu: "Sinh đã tận, lý tưởng cao đẹp đã thành, những việc cần làm đã làm, không còn phải quay trở lại cuộc đời này nữa".

Giải thoát này sẽ là vĩnh viễn, MN 26
 Ta đã sống đời sống cuối cùng,
 Không còn nữa là sự tái sinh.

Đây, thực sự, là trí tuệ cao thượng nhất, là trí tuệ linh thiêng nhất: đó là trí tuệ về sự đoạn diệt của khổ đau. MN 140

Đây, thực sự, là bình yên cao thượng nhất, là bình yên linh thiêng nhất: đó là sự yên bình khỏi tham sân si.

BẠC THÁNH TRẦM LẶNG

"Ta là", đó là một vọng tưởng; "Đây là ta", đó là một vọng tưởng; "Ta sẽ là", đó là một vọng tưởng; "Ta sẽ không phải là", đó là một vọng tưởng. Những vọng tưởng đó là tật bệnh, là ung nhọt, là gai chướng. Nhưng một người sau khi vượt qua được khỏi tất cả các vọng tưởng, người ấy được gọi là "Bạc Thánh Trầm Lặng". Và này các Đệ tử, với Bạc Thánh Trầm Lặng, vị ấy không còn sinh ra, không còn chết đi, không còn dao động, không còn mong cầu. Ở vị ấy không còn gì có thể sinh ra được nữa, và nếu không sinh, làm sao có thể già được? Nếu không già, làm sao có thể chết được? Nếu không chết, làm sao có thể dao động được? Và nếu không dao động, làm sao còn có thể có mong cầu?

ĐÍCH ĐẾN THỰC SỰ

Vậy nên, mục đích để sống cuộc đời cao đẹp không phải là vì lợi lộc, vì tiếng tăm, vì danh vọng, hay không phải vì để thành tựu đức hạnh, thành tựu thiền định, thành tựu hiểu biết. Mà bởi sự giải thoát không thể lay chuyển này của tâm: Đó, mới thực sự là cốt lõi, là mục tiêu cuối cùng của cuộc đời cao đẹp. MN 29

MN 51

Và những người, trong quá khứ đã là những bậc hiền thánh, những bậc giác ngộ. Những bậc phước lành ấy cũng đã chỉ dạy cho những đệ tử của họ hướng đến cùng một mục tiêu cho chính bản thân, giống như điều ta đã chỉ dạy cho những người đệ tử của mình.

Và những người, trong tương lai sẽ là những bậc hiền thánh, những bậc giác ngộ. Những bậc phước lành ấy cũng sẽ chỉ dạy cho những đệ tử của họ hướng đến cùng một mục tiêu cho chính bản thân, giống như điều ta đã chỉ dạy cho những người đệ tử của mình.

DN 16

Này các Tỳ-kheo, nếu trong các người có người nghĩ rằng (sau khi ta viên tịch): "Lời dạy của bậc Đạo sư không còn nữa. Chúng ta không còn bậc Đạo sư nữa". Này các Tỳ-kheo, các người chớ có những tư tưởng như vậy. Giáo Pháp và Giới Luật này, Ta đã thuyết giảng và chỉ dạy, sau khi Ta viên tịch, chính Giáo Pháp và Giới Luật ấy sẽ là Đạo Sư của các người.

Hãy tự mình là ngọn đèn cho chính mình!

Tự mình nương tựa chính mình,

Chớ nương tựa vào điều gì khác,

Hãy để Chánh pháp làm ngọn đèn!

Hãy để Chánh pháp làm chỗ nương tựa,

Chớ nương tựa vào điều gì khác.

Vậy nên, này các Tỳ-kheo, nay những pháp do ta đã tự mình chứng ngộ và chỉ dạy các người, các người phải khéo học hỏi, khéo thực hành, khéo trau dồi tu tập, để cho đạo hạnh cao đẹp này được trường tồn, được vĩnh cửu, vì hạnh phúc cho chúng sinh, vì sự tốt đẹp cho chúng sinh, vì lòng thương cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì sự tốt đẹp cho chư thiên và loài người.

PHỤ LỤC:
ĐÔI NÉT VỀ CUỘC ĐỜI ĐẠI ĐỨC NYANATILOKA
VÀ CUỐN SÁCH CỦA ĐỨC PHẬT

Đại Đức Nyanatiloka là một trong những người đi tiên phong của Phật Giáo thời kỳ hiện đại, và cũng là người Phương Tây đầu tiên trở thành một vị Thượng Toạ, tức là một vị tu sĩ Phật Giáo với tuổi đạo từ hai mươi năm. Tên khai sinh của Ngài là Anton Gueth, Ngài sinh năm 1878 tại Wiesbaden, Đức, và mất năm 1957 tại Colombo, Sri Lanka, nơi Ngài được người dân ở đây thể hiện lòng kính trọng với một nghi lễ quốc tang. Cho đến lúc này, Ngài đã là một vị Tỳ-kheo trong năm mươi ba năm.

Khi còn trẻ, Gueth là một nghệ sĩ đàn violông và piano tài hoa và cũng đồng thời là một nhà soạn nhạc, nhưng Ngài đã từ bỏ một sự nghiệp âm nhạc đầy hứa hẹn để thực hiện một chuyến đi đến Miến Điện, nơi mà vào năm 1904, ở tuổi 26, Ngài trở thành người châu Âu thứ hai (chỉ sau một người Anh tên là Ananda Metteyya (Allan Bennett)) được thọ giới Tỳ-kheo. Bảy năm sau đó, tại Sri Lanka, Ngài thành lập "Am viện Đảo nổi" (Island Hermitage), mà sau này trở thành một trung tâm cho một cộng đồng nhỏ nhưng ngày càng phát triển của những người Tây Phương, những người mà đã bị cuốn hút bởi đường lối tu hành của Phật Giáo trong những năm đầu của thời đại này. Nhờ số lượng lớn các bản dịch và sự giải thích rõ ràng của Ngài về Kinh điển Pali, mà Ngài trở thành một nhân tố chủ chốt trong việc giới thiệu những giáo lý và đường lối thực hành của Phật Giáo đến với thế giới Phương Tây trong nửa đầu của thế kỷ hai mươi.

Hầu hết những công trình và tác phẩm của Ngài, tuy nhiên, lại được thực hiện trong những điều kiện vô cùng gian lao. Là một công dân Đức, Ngài đã bị bắt giam, đày ải và trục xuất bởi những nhà chức trách Anh Quốc trong

cả hai cuộc Thế Chiến. Trong thời kỳ lưu đày khỏi Sri Lanka, Ngài thường xuyên bị bắt phải sống trong những điều kiện kém vệ sinh và vô cùng chật chội, Ngài đã bị nhiễm cả hai căn bệnh đậu mùa và sốt rét. Vậy nhưng trong suốt những thời khắc khó khăn như vậy, cho dù khi bị giam cầm trong các trại tập trung ở Australia hay ở tại Ấn Độ, hoặc khi được nhận vào làm giảng viên tại các trường Đại học ở Nhật Bản, Ngài cũng không hề dao động, vẫn quyết bền lòng với tâm nguyện tu hành và vẫn nỗ lực trong sự nghiệp học thuật của mình, dù thường chỉ với một nguồn tài nguyên rất ít ỏi cho phép Ngài được nghiên cứu. Với những ai chưa từng trải qua sự hỗn loạn và bất ổn của chiến tranh, và đã quen thuộc với sự truy cập thông tin tức thời từ internet, thì những thành tựu của Nyanatiloka lại càng trở nên đáng kính phục.

Sống ở một thời đại khi mà người châu Âu và châu Mỹ đã vẫn thường hay xuất gia tu hành theo Đạo Phật, sẽ thật khó để cho ta hình dung và trân trọng những gì mà Nyanatiloka đã phải trải qua bởi sự buông bỏ triệt để những giá trị truyền thống của Phương Tây. Trong những năm đầu của thế kỷ hai mươi, Cơ đốc Giáo đối với đa số người dân châu Âu, vẫn còn là tôn giáo không thể phủ nhận của thế giới văn minh. Cho dù những nhà chỉ trích Đạo Cơ đốc có đồng tình với Phật Giáo đến thế nào chẳng nữa-những triết gia như Schopenhauer hay là những hội viên của Hội Thông Thiên Học mới nổi lúc bấy giờ-không một ai trong số họ xem xét đến việc trở thành một Tỳ-kheo Phật Giáo. Mặc cho bao sự miêu tả cao quý về Đức Phật (như thể hiện trong tác phẩm "Ánh sáng Á Châu" của Edwin Arnold), và ngay cả với những người thán phục, thì Phật Giáo vẫn còn là một thứ gì đó kỳ lạ và ngoại lai. Bằng việc tiến một bước đi rõ rệt và cao hơn, qua sự xuất gia và thọ giới Tỳ-kheo, Nyanatiloka đã bỏ đi những chứng nhận về Cơ đốc Giáo của mình. Đây

đòi hỏi không chỉ lòng can đảm trước những định kiến về văn hoá và tôn giáo vô cùng to lớn, mà còn phải với một lòng sẵn sàng tự nguyện để bước vào một cuộc hành trình tới những trải nghiệm nhân bản mà thế giới Phương Tây gần như không hề biết đến một chút nào.

Cuộc đời của Đại Đức Nyanatiloka cho ta một tấm gương khích lệ về những nỗ lực của con người trong việc vượt qua những rào cản văn hoá và những phân vân nghi ngờ để hết lòng đón nhận một hệ thống những giá trị, quan điểm, và đường lối thực hành phi-Tây Phương. Vào thời điểm 1904, đây có thể được xem là một tương đương về mặt tâm linh của việc ra khơi khám phá một lục địa vô danh chưa ai đặt chân tới, mà chỉ với những trang thiết bị tầm thường và bản đồ sơ sài nhất. Và cũng giống như các nhà thám hiểm của những vùng đất xa lạ, Ngài có lẽ cũng đã không biết trước được trong đầu về những gì đang chờ đợi mình hay những chướng ngại nào mà mình sẽ phải đương đầu vượt qua. Vậy nhưng, vô cùng ấn tượng là khi tìm hiểu về cuộc đời của Ngài, một người sẽ cảm thấy tính quá khích và ương ngạnh mà thường được trông đợi ở những người xung phong mở đường, thì dường như hoàn toàn trống vắng ở nơi Ngài. Phong cách của Ngài luôn trước sau như một, đó là không vội vàng, thận trọng, kiên nhẫn và tử tế. Những gian khổ nhọc nhằn nhất dường như cũng không còn làm cản trở Ngài thêm được gì nữa, hay những thành tựu của bản thân cũng chẳng khiến Ngài cảm thấy mình trở nên quan trọng là bao.

Mặc dù vẻ bề ngoài của cuộc đời Đại đức Nyanatiloka là khá đa chiều bởi sự rối ren của thời đại, nhưng nhân cách của Ngài lại được thể hiện sâu sắc trong những tác phẩm của mình hay chính trong sự tĩnh lặng thanh bình ở đời sống tu hành giản dị của Ngài. Là một Tỳ-kheo Tây Phương với tâm niên cao, Đại đức đã thu hút rất nhiều đệ tử, và nhờ những tác phẩm của các vị ấy mà ảnh hưởng của Ngài vẫn còn được cảm nhận mãi cho đến tận ngày nay, sau hơn sáu mươi năm kể từ lúc Ngài viên tịch.

Ngài là giáo thụ của học giả và dịch giả lỗi lạc, Thượng toạ Nyanaponika (Siegmond Feniger), tác giả của "Trái tim của thiền định Phật Giáo", hay Ngài cũng là thầy của Đại đức Nanamoli (Osbert Moore), mà những bản dịch tiếng Anh bao gồm "Trung Bộ Kinh" của Đức Phật, và cả "Thanh Tịnh Đạo Luận" của Buddhaghosa.

Về Cuốn Sách "Lời Của Đức Phật"

Xuất bản đầu tiên của Đại Đức Nyanatiloka ra đời vào năm 1906, đó là phiên bản tiếng Đức của cuốn sách "Lời của Đức Phật (Một nét đại cương về giáo lý và lời dạy của Đức Phật như được ghi trong Kinh điển Pali)". Cuốn sách nhỏ nhưng đầy giá trị này đã tiền định để trở thành một áng văn chương kinh điển của Phật Giáo, và theo chiều dài của năm tháng, nó đã có mặt ở 13 ngôn ngữ khác nhau và được phổ biến trên khắp thế giới.

Một bản dịch bằng Tiếng Nga của cuốn sách này (xuất bản năm 1907, dưới sự bảo trợ của Thánh đường Lama ở St. Petersburg), có một tiểu sử đáng kinh ngạc, được kể trong một lá thư gửi tới nhà xuất bản và rất đáng để thuật lại. Bức thư được viết bởi một người phụ nữ, một thành viên và người ủng hộ của Hội Xuất Bản Phật Giáo, cô mang dòng máu Nga ở phía đằng cha, và kế thừa truyền thống Phật Giáo Mông Cổ ở phía đằng mẹ. Vào đầu năm 1933, khi còn là thiếu nữ, cô được gửi tới Berlin để học lên cao hơn, lúc đó bà ngoại của cô, một Phật tử thuần thành, đã tặng cô một bản tiếng Nga của "Lời của Đức Phật", như một món quà chia tay. Khi cô đang ở năm đầu của việc học tập y khoa tại Berlin, nước Nga trở nên liên lụy vào cuộc chiến tranh, cô bị bắt giữ và bị gửi đến nhiều trại tập trung khác nhau. Và trong khi phải trải qua tất cả các trại và hai nhà tù, cô luôn mang bên mình quyển sách và giấu kĩ nó ở trong người. Ở những trại đầu tiên cô được phép giữ lại nó, nhưng khi cô bị chuyển tới Torgau, một quán trại tịch thu quyển sách và bắt

đầu xé nó. Đúng lúc ấy, một viên chỉ huy trẻ tuổi đi ngang qua. "Tôi chạy ập tới ngài ấy", cô kể lại, "cầu xin ngài ấy để tôi được giữ lại vật sở hữu duy nhất của mình, một quyển sách cầu nguyện", rồi cô quỳ lạy dưới chân của viên chỉ huy, một cử chỉ hoàn toàn xa lạ đối với người đàn ông phương Tây và khiến vị sĩ quan vô cùng lúng túng. Còn quá trẻ tuổi và thiếu kinh nghiệm để xử lý những tình huống khó xử như vậy, viên chỉ huy vực cô dậy, xưng hô với cô một cách lịch sự, và lấp bắp một vài từ vô nghĩa. Cuối cùng sau khi đã tự trấn tĩnh lại, vị sĩ quan ra lệnh cho quản trại khôi phục lại quyển sách và trả về cho cô ấy. Khi viên chỉ huy biết được rằng cô từng là sinh viên y khoa, cô được chuyển sang làm y tá phụ dưỡng ở trại thương binh, và cô đã đảm nhiệm vai trò này cho đến khi được trả lại tự do vào thời điểm chiến tranh kết thúc. Khi cô gặp người chồng tương lai của mình ở trại tị nạn, chính quyển sách nhỏ này đã giúp giới thiệu anh ấy đến với Phật Giáo, và sau này thì cuối cùng anh đã trở thành một Phật Tử rất nhiệt thành và có một hiểu biết sâu sắc về Phật Giáo. Sau này, khi đã kết hôn, cô và chồng chuyển đến định cư tại Canada, quyển sách này, vốn trải qua một lịch sử khác thường và cảm động, đã được cô đặt trên gian thờ của nhà mình. Cô nói trong thư, "Điều kì diệu của tất cả những điều này, đó là mọi người, cho dù không hề hay biết, đều đã tiếp xúc và đưa mắt đến kho báu vĩ đại nhất mà thế giới này đem lại - những lời thuần khiết của Đức Phật, tôi vô cùng hạnh phúc, sau khi phải đến từ rất xa và phải chịu đựng nhiều nỗi thống khổ và gian truân do bởi nghiệp xấu của mình, để mang những lời của ánh sáng đến với chồng mình".

Quả thực, không thể ước lượng được là bao nhiêu con người đã được giới thiệu tới Giáo Pháp của Đức Phật hay là đạt được một hiểu biết rõ ràng về giáo lý thông qua cuốn sách này. Có những người còn học thuộc lòng toàn bộ cả quyển sách. Tiềm năng của nó trong việc lan truyền và làm sáng tỏ những lời của Đức Phật cho đến nay vẫn chưa hề cạn kiệt, và với những nỗ lực phổ biến cuốn sách một cách rộng rãi và có hệ thống, nó sẽ vẫn còn cho ra nhiều quả ngọt hơn nữa.

Bhikkhu Nyanatiloka

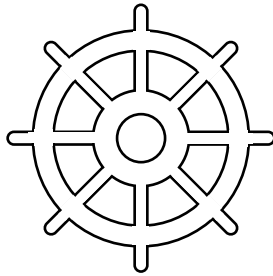


THE WORD OF THE BUDDHA

An Outline of the Ethico-Philosophical
System of the Buddha, in the Words of the
Pali Canon, Together With Explanatory Notes



THE WORD OF
THE BUDDHA



NYANTILOKA

THE WORD OF THE BUDDHA

WORKS OF THE AUTHOR

In English

The Word of the Buddha (Abridged) Students' Edition. Colombo 1946, Y.M.B.A.

Guide through the Abhidamma-Pitaka 3rd Ed.. Colombo 1971, Lake House Bookshop.

Fundamentals of Buddhism: Four Lectures. Colombo 1949, Lake House Bookshop.

Buddhist Dictionary: Manual of Buddhist Terms and Doctrines, 3rd Ed. Colombo 1971, Frewin & Co., Ltd.

Path to Deliverance, 2nd Ed. Colombo 1959, Lake House Bookshop.

The Buddha's Teaching of Egolessness (Anattā). Colombo 1957.

The Influence of Buddhism on a People. Kandy 1958, Buddhist Publication Society.

In German

Das Wort des Buddha. 1906 f., Konstanz 1953

Anguttara-Nikāya (Trans., 5 vols.). 1906 f. ; reprint 1969

Milinda-Pañha (transl., 2 vols.). 606 pp., 1918 f.

Dhammapada. (Pali text, metrical transl., commentary; in M.S.)

Puggala-Paññatti (transl.). 1910

Abhidhammattha-Sangaha. Kornpendi urn der Buddh istschen Philosophie (in M.S.)

Visuddhi Magga (complete transl.). Konstanz 1952.

Führer durch das Abhidhamma-Pitaka (in M.S.)

Systematische Paligrammatik. 1911.

Pali Anthologie umid Woerterbuch. (Anthology and Glossary; 2 vols.). 1928.

Grundleben des Buddhismus (in M.S.).

Weg zur Erloesung (Path to Deliverance). Konstanz 1956.

Buddhistisches Worterbuch. K onsta nz 1957.

THE WORD OF
THE BUDDHA

An Outline of the teaching of
the Buddha in the words of
the Pali canon.

Compiled, translated, and explained by

NYANATILOKA

BUDDHIST PUBLICATION SOCIETY
KANDY CEYLON

This electronic edition was input using TextBridge Pro® 8.0 Optical Character Recognition software from Xerox; then formatted using FrameMaker® 5.5.6 and Acrobat Distiller® from Adobe, Inc., all running on an Apple Power Macintosh. Body text is set in Palatino. Some title text is set in Optima.

PREFACE TO THE ELEVENTH EDITION

The *Word of the Buddha*, published originally in German, was the first strictly systematic exposition of all the main tenets of the Buddha's Teachings presented in the Master's own words as found in the *Sutta-Pitaka* of the Buddhist Pali Canon.

While it may well serve as a first introduction for the beginner, its chief aim is to give the reader who is already more or less acquainted with the fundamental ideas of Buddhism, a clear, concise and authentic summary of its various doctrines, within the framework of the all-embracing 'Four Noble Truths,' i.e. the Truths of Suffering (inherent in all existence), of its Origin, of its Extinction, and of the Way leading to its extinction. From the book itself it will be seen how the teachings of the Buddha all ultimately converge upon the one final goal: Deliverance from Suffering. It was for this reason that on the title page of the first German edition there was printed the passage from the *Anguttara Nikāya* which says:

Not only the fact of Suffering do I teach,
but also the deliverance from it.

The texts, translated from the original Pali, have been selected from the five great collections of discourses which form the *Sutta-Pitaka*. They have been grouped and explained in such a manner as to form one connected whole. Thus the collection, which was originally compiled for the author's own guidance and orientation in the many voluminous books of the *Sutta-Pitaka*, will prove a reliable guide for the student of Buddhism. It should relieve him from the necessity of working his way through all these manifold Pali scriptures, in order to acquire a comprehensive and clear view of the whole; and it should help him to relate to the main body of the doctrine the many details he will encounter in subsequent studies.

As the book contains many definitions and explanations of important doctrinal terms together with their Pali equivalents, it can serve, with the help of the Pali Index (page 89), as

a book of reference and a helpful companion throughout one's study of the Buddha's doctrine.

After the first German edition appeared in 1906, the first English version was published in 1907, and this has since run to ten editions, including an abridged student's edition (Colombo, 1948, Y.M.B.A.) and an American edition (Santa Barbara, Cal., 1950, J. F. Rowny Press). It has also been included in Dwight Goddard's *Buddhist Bible*, published in the United States of America.

Besides subsequent German editions, translations have been published in French, Italian, Czech, Finnish, Russian, Japanese, Hindi, Bengali and Sinhalese. The original Pali of the translated passages was published in Sinhalese characters (edited by the author, under the title *Sacca-Sangaha*, Colombo, 1914) and Devanagari script in India.

The 11th edition has been revised throughout. Additions have been made to the Introduction and to the explanatory notes, and some texts have been added.

PREFACE TO THE 14TH EDITION

The venerable Author of this little standard work of Buddhist literature passed away on May 28, 1957, aged 79. The present new edition commemorates the tenth anniversary of his death.

Before his demise, a revised reprint of this book being the 12th edition, was included in *The Path of Buddhism*, published by the Buddhist Council of Ceylon (Lanka Bauddha Mandala). On that 12th edition the text of the subsequent reprints has been based, with only few and minor amendments. Beginning with the 13th edition (1959), and with the kind consent of the former publishers, the Sāsanadhāra Kantha Samitiya, the book is now being issued by the Buddhist Publication Society.

Along with this edition the Society is publishing, in Roman script, under the title of *Buddha Vacanaṃ*, the original Pali texts which are translated in the present book. This Pali edition is meant to serve as a Reader for students of the Pali language, and as a handy reference book as well as a Breviarium for contemplative reading for those already conversant with the language of the Buddhist scriptures.

Buddhist Publication Society

Kandy, Ceylon,
December 1967.

PREFACE TO THE ELECTRONIC EDITION

This edition of *The Word of the Buddha* was prepared by scanning the pages of the 14th Edition and capturing the text using OCR software. The following editorial changes were made while editing the text for presentation:

1. Citations placed in the margin at the start of each quotation, replacing the numbered footnotes of the original.
2. British spellings such as colour changed to American.
3. Punctuational styles, and the form of bibliographic listings, changed to reflect contemporary usage.
4. Index of Pali Terms (page 89) expanded to link every use of every term.

In other respects, the text is unchanged from the original.

These files were output in two versions: one in Adobe Portable Document Format (PDF) for viewing with Adobe Acrobat®; one in Hypertext Markup Language (HTML) for viewing in any web browser. Both versions are hypertext-linked so that clicking a heading in the table of contents or a word in the index turns to the page referenced.

The PDF version reproduces the diacritical marks that indicate Pali pronunciation in the original. The page size (8 in x 5.3 in; 48 x 32 picas) is similar to the original, so the pages can be printed to give a likeness of the original book. With appropriate software, the pages can be printed 'two-up' as a booklet, using either U.S. letter stock or European A4 paper.

An HTML document cannot emulate a printed page or display nonstandard accent marks. The HTML version uses a modern convention for the Pali diacriticals, which is less readable but uses only standard characters (see "The Pronunciation of Pali" on page xii).

ABBREVIATIONS

The source of each quotation is shown by a marginal note at the head of the quotation. The citations use the following abbreviations:

Abbreviation Document Referred To

- D. *Dīgha Nikāya*. The number refers to the Sutta.
- M. *Majjhima-Nikāya*. The number refers to the Sutta.
- A. *Anguttara-Nikāya*. The Roman number refers to the main division into Parts or *Nipātas*; the second number, to the Sutta.
- S. *Samyutta-Nikāya*. The Roman number refers to the division into 'Kindred Groups' (*Samyutta*), e.g. *Devatā-Samyutta* = I, etc.; the second number refers to the Sutta.
- Dhp. *Dhammapada*. The number refers to the verse.
- Ud. *Udāna*. The Roman number refers to the Chapters, the second number to the Sutta.
- Snp. *Sutta-Nipāta*. The number refers to the verse.
- VisM. *Visuddhi-Magga* ('The Path of Purification').
- B.Dict *Buddhist Dictionary*, by Nyanatiloka Mahāthera.
- Fund. *Fundamentals of Buddhism*, by Nyanatiloka Mahāthera.

THE PRONOUNCIATION OF PALI
Adapted from the American edition

Except for a few proper names, non-English words are italicized. Most such words are in Pali, the written language of the source documents. Pali words are pronounced as follows.

VOWELS

Letter Should Be Sounded

- a* As u in the English word *shut*; never as in *cat*, and never as in *take*.
- ā* As in *father*; never as in *take*.
- e* Long, as a in *stake*.
- i* As in *pin*.
- ī* As in *machine*; never as in *fine*.
- o* Long as in *hope*.
- u* As in *put* or oo in *foot*.
- ū* As oo in *boot*; never as in *refuse*.

CONSONANTS

Letter Should Be Sounded

- c* As ch in *chair*; never as k, never as s, nor as c in *centre*, *city*.
- g* As in *get*, never as in *general*.
- h* Always, even in positions immediately following consonants or doubled consonants; e.g. *bh* as in *cab-horse*; *ch* as *chh* in *ranch-house*; *dh* as in *handhold*; *gh* as in *bag-handle*; *jh* as *dgh* in *sledgehammer*, etc.
- j* As in *joy*.
- ṃ* As the 'nazalizer' is in Ceylon, usually pronounced as *ṅg* in *sung*, *sing*, etc.
- s* Always as in *this*; never as in *these*.
- ñ* As ny in *canyon* (Spanish: cañon) or as gn in *Mignon*.

<i>Letter</i>	<i>Should Be Sounded</i>
<i>ph</i>	As in <i>haphazard</i> ; never as in <i>photograph</i> .
<i>ṭh</i>	As in <i>hot-house</i> ; never as in <i>thin</i> nor as in <i>than</i> .
<i>y</i>	As in <i>yes</i> .

t, ṭh, ḍ, ḍh, ḷ are lingual sounds; in pronouncing, the tongue is to be pressed against the palate.

Double consonants: each of them is to be pronounced; e.g., *bb* as in *scrub-board*: *tt* as in *cat-tail*.

CONTENTS

PREFACE TO THE ELEVENTH EDITION	VII
PREFACE TO THE 14TH EDITION	IX
PREFACE TO THE ELECTRONIC EDITION	X
ABBREVIATIONS	XI
THE PRONOUNCIATION OF PALI	XII
Vowels	xii
Consonants	xii
INTRODUCTION	1
The Buddha	1
The Dhamma	1
The Sangha	2
The Threefold Refuge	3
The Five Precepts	3
THE FOUR NOBLE TRUTHS	5
I. THE NOBLE TRUTH OF SUFFERING	7
The Five Khandhas, or Groups of Existence	8
The Group of Corporeality	9
The Group of Feeling	11
The Group of Perception	11
The Group Of Mental Formations	11
The Group Of Consciousness	12
The Three Characteristics Of Existence	13
II. THE NOBLE TRUTH OF THE ORIGIN OF SUFFERING.	19
The Threefold Craving	19
Origin Of Craving	19
Dependent Origination Of All Phenomena	20
Present Karma-Results	20
Future Karma-Results	21
Karma As Volition	21
Inheritance Of Deeds (Karma)	22
Karma	22
III. THE NOBLE TRUTH OF THE EXTINCTION OF SUFFERING	24
Dependent Extinction Of All Phenomena	24
Nibbana	25
The Arahata, Or Holy One	26
The Immutable	26

IV. THE NOBLE TRUTH OF THE PATH THAT LEADS TO THE	
EXTINCTION OF SUFFERING	27
The Two Extremes, and the Middle Path	27
The Eightfold Path	27
The Noble Eightfold Path	28
RIGHT UNDERSTANDING	30
Understanding The Four Truths	30
Understanding Merit And Demerit	30
Understanding The Three Characteristics	32
Unprofitable Questions	32
Five Fetters	33
Unwise Considerations	34
The Six Views About The Self	34
Wise Considerations	35
The Sotapanna or 'Stream-Enterer'	35
The Ten Fetters	35
The Noble Ones	36
Mundane And Supermundane Understanding	37
Conjoined With Other Steps	37
Free from All Theories	38
The Three Characteristics	38
Views and Discussions About the Ego	39
Past, Present and Future	40
The Two Extremes (Annihilation and Eternity Belief) and the Middle Doctrine	41
Dependent Origination	42
Rebirth-Producing Karma	43
Cessation of Karma	44
RIGHT THOUGHT	47
Mundane And Supermundane Thought	47
Conjoined with Other Factors	47
RIGHT SPEECH	48
Abstaining from Tale-bearing	48
Abstaining from Harsh Language	48
Abstaining from Vain Talk	49
Mundane and Supermundane Speech	49
Conjoined with Other Factors	49
RIGHT ACTION	51
Abstaining from Killing	51
Abstaining from Stealing	51

Abstaining from Unlawful Sexual Intercourse	51
Mundane And Supermundane Action	51
Conjoined With Other Factors	52
RIGHT LIVELIHOOD	53
Mundane and Supermundane Right Livelihood	53
Conjoined with Other Factors	53
RIGHT EFFORT	55
1. The Effort to Avoid	55
2. The Effort to Overcome	55
Five Methods of Expelling Evil Thoughts	56
3. The Effort to Develop	56
4. The Effort to Maintain	57
RIGHT MINDFULNESS	58
The Four Foundations of Mindfulness	58
1. Contemplation of the Body	58
2. Contemplation of the Feelings	64
3. Contemplation of the Mind	65
4. Contemplation of the Mind-Objects	66
Nibbana Through Ânpna-sati	68
RIGHT CONCENTRATION	73
Its Definition	73
Its Objects	73
Its Requisites	73
Its Development	73
The Four Absorptions	74
GRADUAL DEVELOPMENT OF THE EIGHTFOLD PATH IN THE	
PROGRESS OF THE DISCIPLE	78
Confidence and Right Thought	78
Morality	78
Control of the Senses	79
Mindfulness and Clear Comprehension	80
Absence of the Five Hindrances	80
The Absorptions	81
Insight	81
Nibbâna	81
The Silent Thinker	82
The True Goal	82
BUDDHIST LITERATURE	84
INDEX OF PALI TERMS	89

INTRODUCTION

THE BUDDHA

BUDDHA or Enlightened One—lit. Knower or Awakened One—is the honorific name given to the Indian Sage, Gotama, who discovered and proclaimed to the world the Law of Deliverance, known to the West by the name of Buddhism.

He was born in the 6th century B.C., at Kapilavatthu, as the son of the king who ruled the Sakya country, a principality situated in the border area of modern Nepal. His personal name was Siddhattha, and his clan name Gotama (Sanskrit: *Gautama*). In his 29th year he renounced the splendor of his princely life and his royal career, and became a homeless ascetic in order to find a way out of what he had early recognized as a world of suffering. After a six year's quest, spent under various religious teachers and in a period of fruitless self-mortification, he finally attained to Perfect Enlightenment (*sammā-sambodhi*), under the Bodhi tree at Gayā (today Buddh-Gayā). Five and forty years of tireless preaching and teaching followed and at last, in his 80th year, there passed away at Kusinara that 'undeluded being that appeared for the blessing and happiness of the world.'

The Buddha is neither a god nor a prophet or incarnation of a god, but a supreme human being who, through his own effort, attained to Final Deliverance and Perfect Wisdom, and became 'the peerless teacher of gods and men.' He is a 'Saviour' only in the sense that he shows men how to save themselves, by actually following to the end the Path trodden and shown by him. In the consummate harmony of Wisdom and Compassion attained by the Buddha, he embodies the universal and timeless ideal of Man Perfected.

THE DHAMMA

The Dhamma is the Teaching of Deliverance in its entirety, as discovered, realized and proclaimed by the Buddha. It has been handed down in the ancient Pali language, and pre-

served in three great collections of books, called *Ti-Piṭaka*, the "Three Baskets," namely: (I) the *Vinaya-piṭaka*, or Collection of Discipline, containing the rules of the monastic order; (II) the *Sutta-piṭaka*, or Collection of Discourses, consisting of various books of discourses, dialogues, verses, stories, etc. and dealings with the doctrine proper as summarized in the Four Noble Truths; (III) the *Abhidhamma-piṭaka*, or Philosophical Collection; presenting the teachings of the *Sutta-Piṭaka* in strictly systematic and philosophical form.

The Dhamma is not a doctrine of revelation, but the teaching of Enlightenment based on the clear comprehension of actuality. It is the teaching of the Fourfold Truth dealing with the fundamental facts of life and with liberation attainable through man's own effort towards purification and insight. The Dhamma offers a lofty, but realistic, system of ethics, a penetrative analysis of life, a profound philosophy, practical methods of mind training—in brief, an all-comprehensive and perfect guidance on the Path to Deliverance. By answering the claims of both heart and reason, and by pointing out the liberating Middle Path that leads beyond all futile and destructive extremes in thought and conduct, the Dhamma has, and will always have, a timeless and universal appeal wherever there are hearts and minds mature enough to appreciate its message.

THE SANGHA

The Sangha—lit. the Assembly, or community—is the Order of Bhikkhus or Mendicant Monks, founded by the Buddha and still existing in its original form in Burma, Siam, Ceylon, Cambodia, Laos and Chittagong (Bengal). It is, together with the Order of the Jain monks, the oldest monastic order in the world. Amongst the most famous disciples in the time of the Buddha were: Sāriputta who, after the Master himself, possessed the profoundest insight into the Dhamma; Moggallāna, who had the greatest supernatural powers; Ananda, the devoted disciple and constant companion of the

Buddha; Mahā-Kassapa, the President of the Council held at Rajagaha immediately after the Buddha's death; Anuruddha, of divine vision, and master of Right Mindfulness; Rāhula, the Buddha's own son.

The Sangha provides the outer framework and the favorable conditions for all those who earnestly desire to devote their life entirely to the realization of the highest goal of deliverance, unhindered by worldly distractions. Thus the Sangha, too, is of universal and timeless significance wherever religious development reaches maturity.

THE THREEFOLD REFUGE

The Buddha, the Dhamma, and the Sangha, are called 'The Three Jewels' (*ti-ratana*) on account of their matchless purity, and as being to the Buddhist the most precious objects in the world. These 'Three Jewels' form also the 'Threefold Refuge' (*ti-saraṇa*) of the Buddhist, in the words by which he professes, or re-affirms, his acceptance of them as the guides of his life and thought.

The Pali formula of Refuge is still the same as in the Buddha's time:

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi
San ghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

I go for refuge to the Buddha
 I go for refuge to the Dhamma
 I go for refuge to the Sangha.

It is through the simple act of reciting this formula three times that one declares oneself a Buddhist. (At the second and third repetition the word *Dutiyampi* or *Tatīyampi*, 'for the second/third time,' are added before each sentence.)

THE FIVE PRECEPTS

After the formula of the Threefold Refuge follows usually the acceptance of the Five Moral Precepts (*pañca-sīla*). Their

observance is the minimum standard needed to form the basis of a decent life and of further progress towards Deliverance.

1. *Pānātipātā veramani-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

I undertake to observe the precept to abstain from killing living beings.

2. *Adinnādānā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

I undertake to observe the precept to abstain from taking things not given.

3. *Kāmesu micchācārā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

I undertake to observe the precept to abstain from sexual misconduct.

4. *Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

I undertake to observe the precept to abstain from false speech.

5. *Surāmeraya - majja - pamādatthānā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

I undertake to observe the precept to abstain from intoxicating drinks and drugs causing heedlessness.

**THE
WORD OF THE BUDDHA
OR
THE FOUR NOBLE TRUTHS**

Thus has it been said by the Buddha, the Enlightened One:

D. 16. It is through not understanding, not realizing four things, that I, Disciples, as well as you, had to wander so long through this round of rebirths. And what are these four things? They are:

The Noble Truth of Suffering (*dukkha*);

The Noble Truth of the Origin of Suffering (*dukkha-samudaya*);

The Noble Truth of the Extinction of Suffering (*dukkha-nirodha*);

The Noble Truth of the Path that leads to the Extinction of Suffering (*dukkha-nirodha-gāmini-pañipadā*).

S. LVI. 11 As long as the absolutely true knowledge and insight as regards these Four Noble Truths was not quite clear in me, so long was I not sure that I had won that supreme Enlightenment which is unsurpassed in all the world with its heavenly beings, evil spirits and gods, amongst all the hosts of ascetics and priests, heavenly beings and men. But as soon as the absolute true knowledge and insight as regards these Four Noble Truths had become perfectly clear in me, there arose in me the assurance that I had won that supreme Enlightenment unsurpassed.

M. 26 And I discovered that profound truth, so difficult to perceive, difficult to understand, tranquilizing and sublime, which is not to be gained by mere reasoning, and is visible only to the wise.

The world, however, is given to pleasure, delighted with pleasure, enchanted with pleasure. Truly, such beings will

hardly understand the law of conditionality, the Dependent Origination (*paṭicca-samuppāda*) of everything; incomprehensible to them will also be the end of all formations, the forsaking of every substratum of rebirth, the fading away of craving, detachment, extinction, Nibbāna.

Yet there are beings whose eyes are only a little covered with dust: they will understand the truth.

THE FIRST TRUTH

I. THE NOBLE TRUTH OF SUFFERING

D.22

What, now, is the Noble Truth of Suffering?

Birth is suffering; Decay is suffering; Death is suffering; Sorrow, Lamentation, Pain, Grief, and Despair are suffering; not to get what one desires, is suffering; in short: the Five Groups of Existence are suffering.

What, now, is Birth? The birth of beings belonging to this or that order of beings, their being born, their conception and springing into existence, the manifestation of the Groups of Existence, the arising of sense activity: this is called birth.

And what is Decay? The decay of beings belonging to this or that order of beings; their becoming aged, frail, grey, and wrinkled; the failing of their vital force, the wearing out of the senses: this is called decay.

And what is Death? The departing and vanishing of beings out of this or that order of beings. their destruction, disappearance, death, the completion of their life-period, dissolution of the Groups of Existence, the discarding of the body: this is called death.

And what is Sorrow? The sorrow arising through this or that loss or misfortune which one encounters, the worrying oneself, the state of being alarmed, inward sorrow, inward woe: this is called sorrow.

And what is Lamentation? Whatsoever, through this or that loss or misfortune which befalls one, is wail and lament, wailing and lamenting, the state of woe and lamentation: this is called lamentation.

And what is Pain? The bodily pain and unpleasantness, the painful and unpleasant feeling produced by bodily impression: this is called pain.

And what is Grief? The mental pain and unpleasantness, the painful and unpleasant feeling produced by mental impression: this is called grief.

And what is Despair? Distress and despair arising through this or that loss or misfortune which one encounters: distressfulness, and desperation: this is called despair.

And what is the 'Suffering of not getting what one desires'? To beings subject to birth there comes the desire; 'O, that we were not subject to birth! O, that no new birth was before us!' Subject to decay, disease, death, sorrow, lamentation, pain, grief, and despair, the desire comes to them: 'O, that we were not subject to these things! O, that these things were not before us!' But this cannot be got by mere desiring; and not to get what one desires, is suffering.

THE FIVE KHANDHAS, OR GROUPS OF EXISTENCE

And what, in brief, are the Five Groups of Existence? They are corporeality, feeling, perception, (mental) formations, and consciousness.

All corporeal phenomena, whether past, present or future, one's own or external, gross or subtle, lofty or low, far or near, all belong to the Group of Corporeality; all feelings belong to the Group of Feeling; all perceptions belong to the Group of Perception; all mental formations belong to the Group of Formations; all consciousness belongs to the Group of Consciousness. M. 109

These Groups are a fivefold classification in which the Buddha has summed up all the physical and mental phenomena of existence, and in particular, those which appear to the ignorant man as his ego or personality. Hence birth, decay, death, etc. are also included in these five Groups which actually comprise the whole world.

THE GROUP OF CORPOREALITY
(*rūpa-khandha*)

M. 28

What, now, is the 'Group of Corporeality'? It is the four primary elements, and corporeality derived from them.

THE FOUR ELEMENTS

And what are the four Primary Elements? They are the Solid Element, the Fluid Element, the Heating Element, the Vibrating (Windy) Element.

The four Elements (dhātu or mahā-bhūta), popularly called Earth, Water, Fire and Wind, are to be understood as the elementary qualities of matter. They are named in Pali, paṭhavi-dhātu, āpo-dhātu, tejo-dhātu, vāyo-dhātu, and may be rendered as Inertia, Cohesion, Radiation, and Vibration. All four are present in every material object, though in varying degrees of strength. If, e.g., the Earth Element predominates, the material object is called 'solid', etc.

The 'Corporeality derived from the four primary elements' (upādāya rūpa or upādā rūpa) consists, according to the Abhidhamma, of the following twenty-four material phenomena and qualities: eye, ear, nose, tongue, body, visible form, sound, odour, taste, masculinity, femininity, vitality, physical basis of mind (hadaya-vatthu; see B. Dict.), gesture, speech, space (cavities of ear, nose, etc.), decay, change, and nutriment.

Bodily impressions (phoṭṭhabba, the tactile) are not especially mentioned among these twenty-four, as they are identical with the Solid, the Heating and the Vibrating Elements which are cognizable through the sensations of pressure, cold, heat, pain. etc.

1. What, now, is the 'Solid Element' (*paṭhavi-dhātu*)? The solid element may be one's own, or it may be external. And what is one's own solid element? Whatever in one's own person or body there exists of karmically acquired hardness, firmness, such as the hairs of head and body, nails, teeth, skin, flesh, sinews, bones, marrow, kidneys, heart, liver, diaphragm, spleen, lungs, stomach, bowels, mesentery, excrement and so on—this is called one's own solid element. Now, whether it

be one's own solid element, or whether it be the external solid element, they are both merely the solid element.

And one should understand, according to reality and true wisdom, 'This does not belong to me; this am I not; this is not my Ego'.

2. What, now, is the 'Fluid Element' (*āpo-dhātu*)? The fluid element may be one's own, or it may be external. And what is one's own fluid element? Whatever in one's own person or body there exists of karmically acquired liquidity or fluidity, such as bile, phlegm, pus, blood, sweat, fat, tears, skin-grease, saliva, nasal mucus, oil of the joints, urine, and so on—this is called one's own fluid element. Now, whether it be one's own fluid element, or whether it be the external fluid element, they are both merely the fluid element.

And one should understand, according to reality and true wisdom, 'This does not belong to me; this am I not; this is not my Ego'.

3. What, now, is the 'Heating Element' (*tejo-dhātu*)? The heating element may be one's own, or it may be external. And what is one's own heating element? Whatever in one's own person or body there exists of karmically acquired heat or hotness, such as that whereby one is heated, consumed, scorched, whereby that which has been eaten, drunk, chewed, or tasted, is fully digested, and so on—this is called one's own heating element. Now, whether it be one's own heating element, or whether it be the external heating element, they are both merely the heating element.

And one should understand, according to reality and true wisdom, 'This does not belong to me; this am I not; this is not my Ego'.

4. What, now, is the 'Vibrating (Windy) Element' (*vāyo-dhātu*)? The vibrating element may be one's own, or it may be external. And what is one's own vibrating element? What in one's own person or body there exists of karmically acquired wind or windiness, such as the upward-going and downward-

going winds, the winds of stomach and intestines, the wind permeating all the limbs, in-breathing and out-breathing, and so on—this is called one's own vibrating element. Now, whether it be one's own vibrating element or whether it be the external vibrating element, they are both merely the vibrating element.

And one should understand, according to reality and true wisdom, 'This does not belong to me; this am I not; this is not my Ego.'

Just as one calls 'hut' the circumscribed space which comes to be by means of wood and rushes, reeds, and clay, even so we call 'body' the circumscribed space that comes to be by means of bones and sinews, flesh and skin.

THE GROUP OF FEELING

(*vedanā-khandha*)

- s. XXXVI, 1 There are three kinds of Feeling: pleasant, unpleasant, and neither pleasant nor unpleasant (indifferent).

THE GROUP OF PERCEPTION

(*saññā-khandha*)

- s. XXII, 56 What, now, is Perception? There are six classes of perception: perception of forms, sounds, odors, tastes, bodily impressions, and of mental objects.

THE GROUP OF MENTAL FORMATIONS

(*sankhāra-khandha*)

What, now, are Mental Formations? There are six classes of volitions (*cetanā*): will directed to forms (*rūpa-cetanā*), to sounds, odors, tastes, bodily impressions, and to mental objects.

The 'group of Mental Formations' (sankhāra-khandha) is a collective term for numerous functions or aspects of mental activity which, in addition to feeling and perception, are present in a single moment of consciousness. In the Abhidhamma, fifty Mental Formations are distinguished, seven of which are constant fac-

tors of mind. The number and composition of the rest varies according to the character of the respective class of consciousness (see Table in B. Diet). In the Discourse on Right Understanding (M.9) three main representatives of the Group of Mental Formations are mentioned: volition (cetanā), sense impression (phassa), and attention (manasikāra). Of these again, it is volition which, being a principal 'formative' factor, is particularly characteristic of the Group of Formations, and therefore serves to exemplify it in the passage given above.

For other applications of the term sankhāra see B. Diet.

THE GROUP OF CONSCIOUSNESS

(*viññāṇa-khandha*)

What, now, is consciousness? There are six classes of consciousness: consciousness of forms, sounds, odors, tastes, bodily impressions, and of mental objects (lit.: eye-consciousness, ear-consciousness, etc.). S. XXII. 56

DEPENDENT ORIGATION OF CONSCIOUSNESS

Now, though one's eye be intact, yet if the external forms do not fall within the field of vision, and no corresponding conjunction (of eye and forms) takes place, in that case there occurs no formation of the corresponding aspect of consciousness. Or, though one's eye be intact, and the external forms fall within the field of vision, yet if no corresponding conjunction takes place; in that case also there occurs no formation of the corresponding aspect of consciousness. If, however, one's eye is intact, and the external forms fall within the field of vision, and the corresponding conjunction takes place, in that case there arises the corresponding aspect of consciousness. M. 28

Hence I say: the arising of consciousness is dependent upon conditions; and without these conditions, no consciousness arises. And upon whatsoever conditions the arising of consciousness is dependent, after these it is called. M. 38

Consciousness, whose arising depends on the eye and forms, is called 'eye-consciousness' (*cakkhu-viññāṇa*).

Consciousness, whose arising depends on the ear and sounds, is called 'ear-consciousness' (*sota-viññāṇa*).

Consciousness, whose arising depends on the olfactory organ and odors, is called 'nose-consciousness' (*ghāna-viññāṇa*).

Consciousness, whose arising depends on the tongue and taste, is called 'tongue-consciousness' (*jivhā-viññāṇa*).

Consciousness, whose arising depends on the body and bodily contacts, is called 'body-consciousness' (*kāya-viññāṇa*).

Consciousness, whose arising depends on the mind and mind objects, is called 'mind-consciousness' (*mano-viññāṇa*).

- M. 28 Whatsoever there is of 'corporeality' (*rūpa*) on that occasion, this belongs to the Group of Corporeality. Whatsoever there is of 'feeling' (*vedanā*), this belongs to the Group of Feeling. Whatsoever there is of 'perception' (*saññā*), this belongs to the Group of Perception. Whatsoever there are of 'mental formations' (*sankhāra*), these belong to the Group of Mental Formations. Whatsoever there is of consciousness (*viññāṇa*), this belongs to the Group of Consciousness.

DEPENDENCY OF CONSCIOUSNESS ON THE FOUR OTHER KHANDHAS

- S. XXII. 53 And it is impossible that any one can explain the passing out of one existence, and the entering into a new existence, or the growth, increase and development of consciousness, independently of corporeality, feeling, perception, and mental formations.

THE THREE CHARACTERISTICS OF EXISTENCE (*ti-lakkhaṇa*)

- A. III. 134 All formations are 'transient' (*anicca*); all formations are 'subject to suffering' (*dukkha*); all things are 'without a self' (*anattā*).
- S. XXII. 59 Corporeality is transient, feeling is transient, perception is transient, mental formations are transient, consciousness is transient.

And that which is transient, is subject to suffering; and of that which is transient and subject to suffering and change, one cannot rightly say: 'This belongs to me; this am I; this is my Self'.

Therefore, whatever there be of corporeality, of feeling, perception, mental formations, or consciousness, whether past, present or future, one's own or external, gross or subtle, lofty or low, far or near, one should understand according to reality and true wisdom: 'This does not belong to me; this am I not; this is not my Self'.

THE ANATTA DOCTRINE

Individual existence, as well as the whole world, are in reality nothing but a process of ever-changing phenomena which are all comprised in the five Groups of Existence. This process has gone on from time immemorial, before one's birth, and also after one's death it will continue for endless periods of time, as long, and as far, as there are conditions for it. As stated in the preceding texts, the five Groups of Existence—either taken separately or combined—in no way constitute a real Ego-entity or subsisting personality, and equally no self, soul or substance can be found outside of these Groups as their 'owner'. In other words, the five Groups of Existence are 'not-self' (anattā), nor do they belong to a Self (anattaniya). In view of the impermanence and conditionality of all existence, the belief in any form of Self must be regarded as an illusion.

Just as what we designate by the name of 'chariot' has no existence apart from axle, wheels, shaft, body and so forth: or as the word 'house' is merely a convenient designation for various materials put together after a certain fashion so as to enclose a portion of space, and there is no separate house-entity in existence: in exactly the same way, that which we call a 'being' or an 'individual' or a 'person', or by the name 'I', is nothing but a changing combination of physical and psychical phenomena, and has no real existence in itself.

This is, in brief, the Anattā Doctrine of the Buddha, the teaching that all existence is void (suñña) of a permanent self or sub-

stance. It is the fundamental Buddhist doctrine not found in any other religious teaching or philosophical system. To grasp it fully, not only in an abstract and intellectual way, but by constant reference to actual experience, is an indispensable condition for the true understanding of the Buddha-Dhamma and for the realization of its goal. The Anatīā-Doctrine is the necessary outcome of the thorough analysis of actuality, undertaken, e.g. in the Khandha Doctrine of which only a bare indication can be given by means of the texts included here. For a detailed survey of the Khandhas see B. Dict.

- S. XXII. 95 Suppose a man who was not blind beheld the many bubbles on the Ganges as they drove along, and he watched them and carefully examined them; then after he had carefully examined them they would appear to him empty, unreal and unsubstantial. In exactly the same way does the monk behold all the corporeal phenomena, feelings, perceptions, mental formations, and states of consciousness—whether they be of the past, or the present, or the future, far or near. And he watches them, and examines them carefully; and, after carefully examining them, they appear to him empty, void and without a Self.
- S. XXII. 29 Whoso delights in corporeality, or feeling, or perception, or mental formations, or consciousness, he delights in suffering; and whoso delights in suffering, will not be freed from suffering. Thus I say.

Dhp. 146-48

How can you find delight and mirth
Where there is burning without end?
In deepest darkness you are wrapped!
Why do you not seek for the light?

Look at this puppet here, well rigged,
A heap of many sores, piled up,
Diseased, and full of greediness,
Unstable, and impermanent!

Devoured by old age is this frame,
A prey to sickness, weak and frail;

To pieces breaks this putrid body,
All life must truly end in death.

THE THREE WARNINGS

Did you never see in the world a man, or a woman, eighty, ninety, or a hundred years old, frail, crooked as a gable-roof, bent down, resting on crutches, with tottering steps, infirm, youth long since fled, with broken teeth, grey and scanty hair or none, wrinkled, with blotched limbs? And did the thought never come to you that you also are subject to decay, that you also cannot escape it? A. III. 35

Did you never see in the world a man, or a woman who, being sick, afflicted, and grievously ill, wallowing in his own filth, was lifted up by some and put to bed by others? And did the thought never come to you that you also are subject to disease, that you also cannot escape it?

Did you never see in the world the corpse of a man, or a woman, one or two or three days after death, swollen up, blue-black in color, and full of corruption? And did the thought never come to you that you also are subject to death, that you also cannot escape it?

SAMSARA

Inconceivable is the beginning of this *Saṃsāra*; not to be discovered is any first beginning of beings, who obstructed by ignorance, and ensnared by craving, are hurrying and hastening through this round of rebirths. S. XV. 3

Saṃsāra—the wheel of existence, lit, the 'Perpetual Wandering'—is the name given in the Pali scriptures to the sea of life ever restlessly heaving up and down, the symbol of this continuous process of ever again and again being born, growing old, suffering, and dying. More precisely put: Saṃsāra is the unbroken sequence of the fivefold Khandha-combinations, which, constantly changing from moment to moment, follow continually one upon the other through inconceivable periods of time. Of this Saṃsāra a single life time constitutes only a tiny fraction. Hence, to be able to comprehend the first Noble Truth, one must

let one's gaze rest upon the Saṃsāra, upon this frightful sequence of rebirths. and not merely upon one single life time, which, of course, may sometimes be not very painful.

The term 'suffering' (dukkha), in the first Noble Truth refers therefore, not merely to painful bodily and mental sensations due to unpleasant impressions, but it comprises in addition everything productive of suffering or liable to it. The Truth of Suffering teaches that, owing to the universal law of impermanence, even high and sublime states of happiness are subject to change and destruction, and that all states of existence are therefore unsatisfactory, without exception carrying in themselves the seeds of suffering.

Which do you think is more: the flood of tears, which weeping and wailing you have shed upon this long way—hurrying and hastening through this round of rebirths, united with the undesired, separated from the desired—this, or the waters of the four oceans?

Long have you suffered the death of father and mother, of sons, daughters, brothers, and sisters. And whilst you were thus suffering, you have indeed shed more tears upon this long way than there is water in the four oceans.

S. XV. 13

Which do you think is more: the streams of blood that, through your being beheaded, have flowed upon this long way, these, or the waters of the four oceans?

Long have you been caught as robbers, or highway men or adulterers; and, through your being beheaded, verily more blood has flowed upon this long way than there is water in the four oceans.

But how is this possible?

Inconceivable is the beginning of this *Saṃsāra*; not to be discovered is any first beginning of beings, who, obstructed by ignorance and ensnared by craving, are hurrying and hastening through this round of rebirths.

S. XV. 1

And thus have you long undergone suffering, undergone torment, undergone misfortune, and filled the graveyards full;

truly, long enough to be dissatisfied with all the forms of existence, long enough to turn away and free yourselves from them all.

THE SECOND TRUTH

II. THE NOBLE TRUTH OF THE ORIGIN OF SUFFERING

D. 22

What, now, is the Noble Truth of the Origin of Suffering? It is craving, which gives rise to fresh rebirth, and, bound up with pleasure and lust, now here, now there, finds ever-fresh delight.

THE THREEFOLD CRAVING

There is the 'Sensual Craving' (*kāma-taṇhā*), the 'Craving for (Eternal) Existence' (*bhava-taṇhā*), the 'Craving for Self-Annihilation' (*vibhava-taṇhā*).

'Sensual Craving (kāma-taṇhā) is the desire for the enjoyment of the five sense objects.

'Craving for Existence' (bhava-taṇhā) is the desire for continued or eternal life, referring in particular to life in those higher worlds called Fine-material and Immaterial Existences (rūpa-, and arūpa-bhava). It is closely connected with the so-called 'Eternity-Belief' (bhava- or sassata-ditṭhi), i.e. the belief in an absolute, eternal Ego-entity persisting independently of our body.

'Craving for Self-Annihilation' (lit., 'for non-existence', vibhava-taṇhā) is the outcome of the 'Belief in Annihilation' (vibhava- or uccheda-ditṭhi), i.e. the delusive materialistic notion of a more or less real Ego which is annihilated at death, and which does not stand in any causal relation with the time before death and the time after death.

ORIGIN OF CRAVING

But where does this craving arise and take root? Wherever in the world there are delightful and pleasurable things, there this craving arises and takes root. Eye, ear, nose, tongue, body, and mind, are delightful and pleasurable: there this craving arises and takes root.

Visual objects, sounds, smells tastes, bodily impressions, and mind objects, are delightful and pleasurable: there this craving arises and takes root.

Consciousness, sense impression, feeling born of sense impression, perception, will, craving, thinking, and reflecting, are delightful and pleasurable: there this craving arises and takes root.

This is called the Noble Truth of the Origin of Suffering.

DEPENDENT ORIGATION OF ALL PHENOMENA

If, whenever perceiving a visual object, a sound, odour, taste, M. 38 bodily impression, or a mind-object, the object is pleasant, one is attracted; and if unpleasant, one is repelled.

Thus, whatever kind of 'Feeling' (*vedanā*) one experiences—pleasant, unpleasant or indifferent—if one approves of, and cherishes the feeling, and clings to it, then while doing so, lust springs up; but lust for feelings means 'Clinging' (*upādāna*), and on clinging depends the (present) 'process of Becoming'; on the process of becoming (*bhava*; here *kamma-bhava*, Karma-process) depends (future) 'Birth' (*jāti*); and dependent on birth are 'Decay and Death', sorrow, lamentation, pain, grief and despair. Thus arises this whole mass of suffering.

The formula of the Dependent Origination (paṭicca-samuppāda) of which only some of the twelve links have been mentioned in the preceding passage, may be regarded as a detailed explanation of the Second Truth.

PRESENT KARMA-RESULTS

Truly, due to sensuous craving, conditioned through sensuous craving, impelled by sensuous craving, entirely moved by sensuous craving, kings fight with kings, princes with princes, priests with priests, citizens with citizens; the mother quarrels with the son, the son with the mother, the father with the son, the son with the father; brother quarrels with brother, brother with sister, sister with brother, friend with friend. Thus, given to dissension, quarrelling and fighting, they fall M. 13

upon one another with fists, sticks, or weapons. And thereby they suffer death or deadly pain.

And further, due to sensuous craving, conditioned through sensuous craving, impelled by sensuous craving, entirely moved by sensuous craving, people break into houses, rob, plunder, pillage whole houses, commit highway robbery, seduce the wives of others. Then, the rulers have such people caught, and inflict on them various forms of punishment. And thereby they incur death or deadly pain. Now, this is the misery of sensuous craving, the heaping up of suffering in this present life, due to sensuous craving, conditioned through sensuous craving, caused by sensuous craving, entirely dependent on sensuous craving.

FUTURE KARMA-RESULTS

And further, people take the evil way in deeds, the evil way in words, the evil way in thoughts; and by taking the evil way in deeds, words and thoughts, at the dissolution of the body, after death, they fall into a downward state of existence, a state of suffering, into an unhappy destiny, and the abysses of the hells. But this is the misery of sensuous craving, the heaping up of suffering in the future life, due to sensuous craving, conditioned through sensuous craving, caused by sensuous craving, entirely dependent on sensuous craving.

Dhp. 127

Not in the air, nor ocean-midst,
Nor hidden in the mountain clefts,
Nowhere is found a place on earth,
Where man is freed from evil deeds.

KARMA AS VOLITION

A. VI. 63

It is volition (*cetanā*) that I call 'Karma' (action). Having willed, one acts by body, speech, and mind.

There are actions (*kamma*) ripening in hells. . . ripening in the animal kingdom. . . ripening in the domain of ghosts. . . ripening amongst men. . . ripening in heavenly worlds.

The result of actions (*vipāka*) is of three kinds: ripening in the present life, in the next life, or in future lives.

INHERITANCE OF DEEDS (KARMA)

All beings are the owners of their deeds (*kamma*, Skr: *karma*), the heirs of their deeds: their deeds are the womb from which they sprang, with their deeds they are bound up, their deeds are their refuge. Whatever deeds they do—good or evil—of such they will be the heirs. A. X. 206

And wherever the beings spring into existence. there their deeds will ripen; and wherever their deeds ripen, there they will earn the fruits of those deeds, be it in this life, or be it in the next life, or be it in any other future life. A. III. 33

There will come a time when the mighty ocean will dry up, vanish, and be no more. There will come a time when the mighty earth will be devoured by fire, perish, and be no more. But yet there will be no end to the suffering of beings, who, obstructed by ignorance, and ensnared by craving, are hurrying and hastening through this round of rebirths. S. XXII. 99

Craving (taṇhā), however, is not the only cause of evil action, and thus of all the suffering and misery produced thereby in this and the next life; but wherever there is craving, there, dependent on craving, may arise envy, anger, hatred, and many other evil things productive of suffering and misery. And all these selfish, life-affirming impulses and actions, together with the various kinds of misery produced thereby here or thereafter, and even all the five groups of phenomena constituting life—everything is ultimately rooted in blindness and ignorance (avijjā).

KARMA

The second Noble Truth serves also to explain the causes of the seeming injustices in nature, by teaching that nothing in the world can come into existence without reason or cause, and that not only our latent tendencies, but our whole destiny, all weal and woe, result from causes (Karma), which we have to seek partly in this life, partly in former states of existence. These

causes are the life-affirming activities (kamma, Skr: karma) produced by body, speech and mind. Hence it is this threefold action (kamma) that determines the character and destiny of all beings. Exactly defined Karma denotes those good and evil volitions (kusala-akusala-cetanā), together with rebirth. Thus existence, or better the Process of Becoming (bhava), consists of an active and conditioning 'Karma Process' (kamma-bhava), and of its result, the 'Rebirth Process' (upapatti-bhava).

Here, too, when considering Karma, one must not lose sight of the impersonal nature (anattatā) of existence. In the case of a storm-swept sea, it is not an identical wave that hastens over the surface of the ocean, but it is the rising and falling of quite different masses of water. In the same way it should be understood that there are no real Ego-entities hastening through the ocean of rebirth, but merely life-waves, which, according to their nature and activities (good or evil), manifest themselves here as men, there as animals, and elsewhere as invisible beings.

Once more the fact may be emphasized here that correctly speaking, the term 'Karma' signifies only the aforementioned kinds of action themselves, and does not mean or include their results.

For further details about Karma see Fund. and B. Dict.

THE THIRD TRUTH

III. THE NOBLE TRUTH OF THE EXTINCTION OF SUFFERING

What, now, is the Noble Truth of the Extinction of Suffering? D.22

It is the complete fading away and extinction of this craving, its forsaking and abandonment, liberation and detachment from it.

But where may this craving vanish, where may it be extinguished? Wherever in the world there are delightful and pleasurable things, there this craving may vanish, there it may be extinguished.

Be it in the past, present, or future, whosoever of the monks S. XII. 66 or priests regards the delightful and pleasurable things in the world as impermanent (*anicca*), miserable (*dukkha*), and without a self (*anattā*), as diseases and cankers, it is he who overcomes craving.

DEPENDENT EXTINCTION OF ALL PHENOMENA

And through the total fading away and extinction of Craving S. XII. 43 (*taṇhā*), Clinging (*upādāna*) is extinguished; through the extinction of clinging, the Process of Becoming (*bhava*) is extinguished; through the extinction of the (karmic) process of becoming, Rebirth (*jāti*) is extinguished; and through the extinction of rebirth, Decay and Death, sorrow, lamentation, suffering, grief and despair are extinguished. Thus comes about the extinction of this whole mass of suffering.

Hence the annihilation, cessation and overcoming of corporeality, feeling, perception, mental formations, and consciousness: this is the extinction of suffering, the end of disease, the overcoming of old age and death.

The undulatory motion which we call a wave—and which in the ignorant spectator creates the illusion of one and the same mass of water moving over the surface of the lake—is produced and fed by the wind, and maintained by the stored-up energies. Now,

after the wind has ceased, and if no fresh wind again whips up the water of the lake, the stored-up energies will gradually be consumed, and thus the whole undulatory motion will come to an end. Similarly, if fire does not get new fuel, it will, after consuming all the old fuel, become extinct.

Just in the same way this Five-Khandha-process—which in the ignorant worldling creates the illusion of an Ego-entity—is produced and fed by the life-affirming craving (taṇhā), and maintained for some time by means of the stored-up life energies. Now, after the fuel (upādāna), i.e. the craving and clinging to life, has ceased, and if no new craving impels again this Five-Khandha-process, life will continue as long as there are still life-energies stored up, but at their destruction at death, the Five-Khandha-process will reach final extinction.

Thus, Nibbāna, or 'Extinction' (Sanskrit: nirvāna; from nir + √vā to cease blowing, become extinct) may be considered under two aspects, namely as:

- 1. 'Extinction of Impurities' (kilesa-parinibbāna), reached at the attainment of Arahātship, or Holiness, which generally takes place during life-time; in the Suttas it is called 'saupādisesa-nibbāna', i.e. 'Nibbāna with the Groups of Existence still remaining'.*
- 2. 'Extinction of the Five-Khandha-process' (khandha-parinibbāna), which takes place at the death of the Arahāt, called in the Suttas: 'an-upādisesa-nibbāna' i.e. 'Nibbāna without the Groups remaining'.*

NIBBĀNA

- A. III. 32 This, truly, is Peace, this is the Highest, namely the end of all Karma formations, the forsaking of every substratum of rebirth, the fading away of craving, detachment, extinction, *Nibbāna*.
- A. III. 55 Enraptured with lust, enraged with anger, blinded by delusion, overwhelmed, with mind ensnared, man aims at his own ruin, at the ruin of others, at the ruin of both, and he experiences mental pain and grief. But, if lust, anger, and

delusion are given up, man aims neither at his own ruin, nor at the ruin of others, nor at the ruin of both and he experiences no mental pain and grief. Thus is *Nibbāna* immediate, visible in this life, inviting, attractive, and comprehensible to the wise.

The extinction of greed, the extinction of hate, the extinction of delusion: this, indeed, is called *Nibbāna*. S.XXXVIII.1

THE ARAHAT, OR HOLY ONE

And for a disciple thus freed, in whose heart dwells peace, there is nothing to be added to what has been done, and naught more remains for him to do. Just as a rock of one solid mass remains unshaken by the wind, even so neither forms, nor sounds, nor odors, nor tastes, nor contacts of any kind, neither the desired nor the undesired, can cause such a one to waver. Steadfast is his mind, gained is deliverance. A. VI. 55

And he who has considered all the contrasts on this earth, and is no more disturbed by anything whatever in the world, the peaceful One, freed from rage, from sorrow, and from longing, he has passed beyond birth and decay. Snp. 1048

THE IMMUTABLE

Truly, there is a realm, where there is neither the solid, nor the fluid, neither heat, nor motion, neither this world, nor any other world, neither sun nor moon. Ud. VIII. 1

This I call neither arising, nor passing away, neither standing still, nor being born, nor dying. There is neither foothold, nor development, nor any basis. This is the end of suffering.

There is an Unborn, Unoriginated, Uncreated, Unformed. If there were not this Unborn, this Unoriginated, this Uncreated, this Unformed, escape from the world of the born, the originated, the created, the formed, would not be possible. Ud. VIII. 3

But since there is an Unborn, Unoriginated, Uncreated, Unformed, therefore is escape possible from the world of the born, the originated, the created, the formed.

THE FOURTH TRUTH

IV. THE NOBLE TRUTH OF THE PATH THAT LEADS TO THE EXTINCTION OF SUFFERING

THE TWO EXTREMES, AND THE MIDDLE PATH

SS. LVI. 11 To give oneself up to indulgence in Sensual Pleasure, the base, common, vulgar, unholy, unprofitable; or to give oneself up to *Self-mortification*, the painful, unholy, unprofitable: both these two extremes, the Perfect One has avoided, and has found out the *Middle Path*, which makes one both to see and to know, which leads to peace, to discernment, to enlightenment, to *Nibbāna*.

THE EIGHTFOLD PATH

It is the Noble Eightfold Path, the way that leads to the extinction of suffering, namely:

- | | | | |
|----|---|---|-------------------------------------|
| 1. | Right Understanding
<i>Sammā-dit̥thi</i> | } | III. Wisdom
<i>Paññā</i> |
| 2. | Right Thought
<i>Sammā-sankappa</i> | | |
| 3. | Right Speech
<i>Sammā-vācā</i> | } | I. Morality
<i>Sīla</i> |
| 4. | Right Action
<i>Sammā-kammanta</i> | | |
| 5. | Right Livelihood
<i>Sammā-ājīva</i> | | |
| 6. | Right Effort
<i>Sammā-vāyāma</i> | } | II. Concentration
<i>Samādhi</i> |
| 7. | Right Mindfulness
<i>Sammā-sati</i> | | |
| 8. | Right Concentration
<i>Sammā-samādhi</i> | | |

This is the Middle Path which the Perfect One has found out, which makes one both see and know, which leads to peace, to discernment, to enlightenment, to *Nibbāna*.

THE NOBLE EIGHTFOLD PATH

(*Ariya-aṭṭhangikamagga*)

The figurative expression 'Path' or 'Way' has been sometimes misunderstood as implying that the single factors of that Path have to be taken up for practice, one after the other, in the order given. In that case, Right Understanding, i.e. the full penetration of Truth, would have to be realized first, before one could think of developing Right Thought, or of practising Right Speech, etc. But in reality the three factors (3-5) forming the section 'Morality' (sila) have to be perfected first; after that one has to give attention to the systematic training of mind by practising the three factors (6-8) forming the section 'Concentrations' (samādhi); only after that preparation, man's character and mind will be capable of reaching perfection in the first two factors (1-2) forming the section of 'Wisdom' (paññā).

An initial minimum of Right Understanding, however, is required at the very start, because some grasp of the facts of suffering, etc., is necessary to provide convincing reasons, and an incentive, for a diligent practice of the Path. A measure of Right Understanding is also required for helping the other Path factors to fulfil intelligently and efficiently their individual functions in the common task of liberation. For that reason, and to emphasize the importance of that factor, Right Understanding has been given the first place in the Noble Eightfold Path.

This initial understanding of the Dhamma, however, has to be gradually developed, with the help of the other Path factors, until it reaches finally that highest clarity of Insight (vipassanā) which is the immediate condition for entering the four Stages of Holiness (see "The Noble Ones" on page 33) and for attaining Nibbāna.

Right Understanding is therefore the beginning as well as the culmination of the Noble Eightfold Path.

IV. THE NOBLE TRUTH OF THE PATH THAT LEADS TO THE EXTINC-

- M. 139* Free from pain and torture is this path, free from groaning and suffering: it is the perfect path.
- Dhp. 274-75* Truly, like this path there is no other path to the purity of insight. If you follow this path, you will put an end to suffering.
- Dhp. 276* But each one has to struggle for himself, the Perfect Ones have only pointed out the way.
- M. 26* Give ear then, for the Deathless is found. I reveal, I set forth the Truth. As I reveal it to you, so act! And that supreme goal of the holy life, for the sake of which sons of good families rightly go forth from home to the homeless state: this you will, in no long time, in this very life, make known to yourself, realize, and make your own.

FIRST FACTOR

RIGHT UNDERSTANDING

(*Sammā-ditṭhi*)

What, now, is Right Understanding?

D.24

UNDERSTANDING THE FOUR TRUTHS

1. To understand suffering; 2. to understand the origin of suffering; 3. to understand the extinction of suffering; 4. to understand the path that leads to the extinction of suffering. This is called Right Understanding.

UNDERSTANDING MERIT AND DEMERIT

Again, when the noble disciple understands what is karmically wholesome, and the root of wholesome karma, what is karmically unwholesome, and the root of unwholesome karma, then he has Right Understanding.

M. 9

What, now is 'karmically unwholesome' (*akusala*)?

- | | | |
|---|---|--|
| 1. Destruction of living beings is karmically unwholesome | } | Bodily Action
(<i>kāya-kamma</i>) |
| 2. Stealing is karmically unwholesome | | |
| 3. Unlawful sexual intercourse is karmically unwholesome | | |
| 4. Lying is karmically unwholesome | } | Verbal Action
(<i>vacī-kamma</i>) |
| 5. Tale-bearing is karmically unwholesome | | |
| 6. Harsh language is karmically unwholesome | | |
| 7. Frivolous talk is karmically unwholesome | | |

- | | | |
|---|---|--------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> 8. Covetousness is karmically unwholesome 9. Ill-will is karmically unwholesome 10. Wrong views are karmically unwholesome. | } | Mental Action
<i>(mano-kamma)</i> |
|---|---|--------------------------------------|

These ten are called 'Evil Courses of Action' (akusala-kammamapatha).

And what are the roots of unwholesome karma? Greed (*lobha*) is a root of unwholesome karma; Hatred (*dosa*) is a root of unwholesome karma; Delusion (*moha*) is a root of unwholesome karma.

Therefore, I say, these demeritorious actions are of three kinds: either due to greed, or due to hatred, or due to delusion.

As 'karmically unwholesome' (a-kusala) is considered every volitional act of body, speech, or mind, which is rooted in greed, hatred, or delusion. It is regarded as akusala, i.e. unwholesome or unskillful, as it produces evil and painful results in this or some future existence. The state of will or volition is really that which counts as action (kamma). It may manifest itself as action of the body, or speech; if it does not manifest itself outwardly, it is counted as mental action.

The state of greed (lobha), as also that of hatred (dosa), is always accompanied by ignorance (or delusion; moha), this latter being the primary root of all evil. Greed and hatred, however, cannot co-exist in one and the same moment of consciousness.

What, now, is 'karmically wholesome' (*kusala*)?

- | | | |
|---|---|--------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. To abstain from killing is karmically wholesome 2. To abstain from stealing is karmically wholesome 3. To abstain from unlawful sexual intercourse is karmically wholesome | } | Bodily Action
<i>(kāya-kamma)</i> |
|---|---|--------------------------------------|

- | | | | |
|-----|--|---|--|
| 4. | To abstain from lying is karmically wholesome | } | Verbal Action
(<i>vacī-kamma</i>) |
| 5. | To abstain from tale-bearing is karmically wholesome | | |
| 6. | To abstain from harsh language is karmically wholesome | | |
| 7. | To abstain from frivolous talk is karmically wholesome | | |
| 8. | Absence of covetousness is karmically wholesome | } | Mental Action
(<i>mano-kamma</i>) |
| 9. | Absence of ill-will is karmically wholesome | | |
| 10. | Right understanding is karmically wholesome | | |

These ten are called 'Good Courses of Action' (kusala-kamma-patha).

And what are the roots of wholesome karma? Absence of greed (*a-lobha* = unselfishness) is a root of wholesome karma; absence of hatred (*a-dosa* = kindness) is a root of wholesome karma; absence of delusion (*a-moha* = wisdom) is a root of wholesome karma.

UNDERSTANDING THE THREE CHARACTERISTICS (*ti-lakkhaṇa*)

Again, when one understands that corporeality, feeling, perception, mental formations and consciousness are transient (subject to suffering, and without a self), also in that case one possesses Right Understanding. SS. XXII. 51

UNPROFITABLE QUESTIONS

Should any one say that he does not wish to lead the holy life under the Blessed One, unless the Blessed One first tells him whether the world is eternal or temporal, finite or infinite: whether the life-principle is identical with the body, or something different; whether the Perfect One continues after M. 63

death, etc.—such a one would die ere the Perfect One could tell him all this.

It is as if a man were pierced by a poisoned arrow and his friends, companions or near relations should send for a surgeon; but that man should say: 'I will not have this arrow pulled out, until I know, who the man is that has wounded me: whether he is a noble man, a priest, a tradesman, or a servant'; or: 'what his name is, and to what family he belongs'; or: 'whether he is tall, or short, or of medium height'. Truly, such a man would die ere he could adequately learn all this.

Snp. 592

Therefore, the man who seeks his own welfare, should pull out this arrow—this arrow of lamentation, pain, and sorrow.

M. 63

For, whether the theory exists, or whether it does not exist, that the world is eternal, or temporal, or finite or infinite—yet certainly, there exists birth, there exists decay, there exist death, sorrow, lamentation, pain, grief, and despair, the extinction of which, attainable even in this present life, I make known unto you.

FIVE FETTERS

(*Samyojana*)

M. 64

Suppose for instance, that there is an unlearned worldling, void of regard for holy men, ignorant of the teaching of holy men, untrained in the noble doctrine. And his heart is possessed and overcome by Self-illusion, by Scepticism, by Attachment to mere Rule and Ritual, by Sensual Lust, and by Ill-will; and how to free himself from these things, he does not in reality know.

Self-Illusion (sakkāya-ditṭhi) may reveal itself as:

1. 'Eternalism': *bhava- or sassata-ditṭhi*, lit. 'Eternity-Belief', i.e. the belief that one's Ego, Self or Soul exists independently of the material body, and continues even after the dissolution of the latter.
2. 'Annihilationism': *vibhava- or ucchcda-ditṭhi*, lit. 'Annihilation-Belief', i.e. the materialistic belief that this present life

constitutes the Ego, and hence that it is annihilated at the death of the material body.

For the ten 'Fetters' (samyojana), see "The Ten Fetters" on page 32.

UNWISE CONSIDERATIONS

Not knowing what is worthy of consideration, and what is unworthy of consideration, he considers the unworthy, and not the worthy. M. 2

And unwisely he considers thus: 'Have I been in the past? Or, have I not been in the past? What have I been in the past? How have I been in the past? From what state into what state did I change in the past?

Shall I be in the future? Or, shall I not be in the future? What shall I be in the future? How shall I be in the future? From what state into what state shall I change in the future?'

And the present also fills him with doubt; 'Am I? Or, am I not? What am I? How am I? This being, whence has it come? Whither will it go?'

THE SIX VIEWS ABOUT THE SELF

And with such unwise considerations, he adopts one or other of the six views, and it becomes his conviction and firm belief: 'I have a Self', or: 'I have no Self', or: 'With the Self I perceive the Self', or: 'With that which is no Self, I perceive the Self'; or: 'With the Self I perceive that which is no Self'. Or, he adopts the following view: 'This my Self, which can think and feel, and which, now here, now there, experiences the fruit of good and evil deeds: this my Self is permanent, stable, eternal, not subject to change, and will thus eternally remain the same'.

If there really existed the Self, there would also exist some- M. 22
thing which belonged to the Self. As, however, in truth and reality neither the Self, nor anything belonging to the Self, can be found, is it not therefore really an utter fools' doctrine to say: 'This is the world, this am I; after death I shall be permanent, persisting, and eternal'?

M. 2

These are called mere views, a thicket of views, a puppet-show of views, a toil of views, a snare of views; and ensnared in the fetter of views the ignorant worldling will not be freed from rebirth, from decay, and from death, from sorrow, pain, grief and despair; he will not be freed, I say, from suffering.

WISE CONSIDERATIONS

The learned and noble disciple, however, who has regard for holy men, knows the teaching of holy men, is well trained in the noble doctrine; he understands what is worthy of consideration, and what is unworthy. And knowing this, he considers the worthy, and not the unworthy. What suffering is, he wisely considers; what the origin of suffering is, he wisely considers; what the extinction of suffering is, he wisely considers; what the path is that leads to the extinction of suffering, he wisely considers.

THE SOTAPANNA OR 'STREAM-ENTERER'

And by thus considering, three fetters vanish, namely; *Self-illusion*, *Scepticism*, and *Attachment to mere Rule and Ritual*.

M. 22

But those disciples, in whom these three fetters have vanished, they all have '*entered the Stream*' (*sotāpanna*).

Dhp. 178

More than any earthly power,
More than all the joys of heaven,
More than rule o'er all the world,
Is the Entrance to the Stream.

THE TEN FETTERS

(*Samyojana*)

There are ten 'Fetters'—samyojana—by which beings are bound to the wheel of existence. They are:

1. *Self-Illusion (sakkāya-diṭṭhi)*
2. *Scepticism (vicikicchā)*
3. *Attachment to mere Rule and Ritual (sīlabbata-parāmāsa)*
4. *Sensual Lust (kāmarāga)*
5. *Ill-Will (vyāpāda)*

6. Craving for Fine-Material Existence (*rūpa-rāga*)
7. Craving for Immaterial Existence (*arūpa-rāga*)
8. Conceit (*māna*)
9. Restlessness (*uddhacca*)
10. Ignorance (*avijjā*).

THE NOBLE ONES

(*Ariya-puggala*)

One who is freed from the first three Fetters is called a 'Stream - Enterer' (in Pali: Sotāpanna) i.e. one who has entered the stream leading to Nibbāna. He has unshakable faith in the Buddha, Dhamma, and Sangha, and is incapable of breaking the five Moral Precepts. He will be reborn seven times, at the utmost, and not in a state lower than the human world.

*One who has overcome the fourth and the fifth Fetters in their grosser form, is called a Sakadāgāmi, lit. 'Once-Returner' i.e. he will be reborn only once more in the Sensuous Sphere (*kāma-loka*), and thereafter reach Holiness.*

*An Anāgāmi, lit. 'Non-Returner', is wholly freed from the first five Fetters which bind one to rebirth in the Sensuous Sphere; after death, while living in the Fine-Material Sphere (*rūpa-loka*), he will reach the goal.*

An Arahāt, i.e. the perfectly 'Holy One', is freed from all the ten Fetters.

*Each of the aforementioned four stages of Holiness consists of the 'Path' (*magga*) and the 'Fruition', e.g. 'Path of Stream Entry' (*sotāpatti-magga*) and 'Fruition of Stream Entry' (*sotāpatti-phala*). Accordingly there are eight types, or four pairs, of 'Noble Individuals' (*ariya-puggala*).*

The 'Path' consists of the single moment of entering the respective attainment. By 'Fruition' are meant those moments of consciousness which follow immediately thereafter as the result of the 'Path', and which under certain circumstances, may repeat innumerable times during life-time.

*For further details, see B. Dict.: *ariya-puggala*, *sotāpanna*, etc.*

MUNDANE AND SUPERMUNDANE UNDERSTANDING

M.117

Therefore, I say, Right Understanding is of two kinds:

1. The view that alms and offerings are not useless; that there is fruit and result, both of good and bad actions; that there are such things as this life, and the next life; that father and mother, as also spontaneously born beings (in the heavenly worlds), are no mere words; that there are in the world monks and priests, who are spotless and perfect, who can explain this life and the next life, which they themselves have understood: this is called the 'Mundane Right Understanding' (*lokiya-sammā-diṭṭhi*), which yields worldly fruits and brings good results.

2. But whatsoever there is of wisdom, of penetration, of right understanding conjoined with the 'Path' (of the *Sotāpanna*, *Sakadāgāmi*, *Anāgāmi*, or *Arahat*)—the mind being turned away from the world and conjoined with the path, the holy path being pursued: this is called the 'Supermundane Right Understanding' (*lokuttara-sammā-diṭṭhi*), which is not of the world, but is supermundane and conjoined with the path.

Thus, there are two kinds of the Eightfold Path:

1. The 'mundane' (*lokiya*), practised by the 'Worldling' (*puthujjana*), i.e. by all those who have not yet reached the first stage of Holiness; 2. The 'supermundane' (*lokuttara*) practised by the 'Noble Ones' (*ariya-puggala*).

CONJOINED WITH OTHER STEPS

Now, in understanding wrong understanding as wrong and right understanding as right, one practises 'Right Understanding' (1st factor); and in making efforts to overcome wrong understanding, and to arouse right understanding, one practises 'Right Effort' (6th factor); and in overcoming wrong understanding with attentive mind, and dwelling with attentive mind in the possession of right understanding one practises 'Right Mindfulness' (7th factor). Hence, there are three things that accompany and follow upon right

understanding, namely: Right Understanding, Right Effort, and Right Mindfulness.

FREE FROM ALL THEORIES

Now, if any one should put the question, whether I admit any theory at all, he should be answered thus: The Perfect One is free from any theory, for the Perfect One has understood what corporeality is, and how it arises and passes away. He has understood what feeling is, and how it arises and passes away. He has understood what perception is, and how it arises and passes away. He has understood what the mental formations are, and how they arise and pass away. He has understood what consciousness is, and how it arises and passes away. Therefore I say, the Perfect One has won complete deliverance through the extinction, fading-away, disappearance, rejection, and getting rid of all opinions and conjectures, of all inclination to the vain-glory of 'I' and 'mine'.

M. 72

THE THREE CHARACTERISTICS

Whether Perfect Ones (Buddhas) appear in the world, or whether Perfect Ones do not appear in the world, it still remains a firm condition, an immutable fact and fixed law: that all formations are impermanent (*anicca*), that all formations are subject to suffering (*dukkha*); that everything is without a Self (*an-attā*).

A. III. 134

In Pali: sabbe sankhārā aniccā, sabbe sankhārā dukkhā, sabbe dhammā anattā.

The word 'sankhārā' (formations) comprises here all things that are conditioned or 'formed' (sankhata-dhamma), i.e. all possible physical and mental constituents of existence. The word 'dhamma', however, has a still wider application and is all-embracing, as it comprises also the so-called Unconditioned ('unformed', asankhata), i.e. Nibbāna.

For this reason, it would be wrong to say that all dhammas are impermanent and subject to change, for the Nibbāna-dhamma is

permanent and free from change. And for the same reason, it is correct to say that not only all the sankhāras (=sankhata-dhamma), but that all the dhammas (including the asankhata-dhamma) lack an Ego (an-attā).

S. XXII. 94 A corporeal phenomenon, a feeling, a perception, a mental formation, a consciousness, which is permanent and persistent, eternal and not subject to change, such a thing the wise men in this world do not recognize; and I also say that there is no such thing.

A. I. 15 And it is impossible that a being possessed of right understanding should regard anything as the Self.

VIEWS AND DISCUSSIONS ABOUT THE EGO

D. 15 Now, if someone should say that feeling is his Self, he should be answered thus: 'There are three kinds of feeling: pleasurable, painful, and indifferent feeling. Which of these three feelings do you consider as your Self?' Because, at the moment of experiencing one of these feelings, one does not experience the other two. These three kinds of feeling are impermanent, of dependent origin, are subject to decay and dissolution, to fading-away and extinction. Whosoever, in experiencing one of these feelings, thinks that this is his Self, must after the extinction of that feeling, admit that his Self has become dissolved. And thus he will consider his Self already in this present life as impermanent, mixed up with pleasure and pain, subject to arising and passing away.

If any one should say that feeling is not his Ego, and that his Self is inaccessible to feeling, he should be asked thus: 'Now, where there is no feeling, is it then possible to say: "This am I?"'

Or, another might say: 'Feeling, indeed, is not my Self, but it also is untrue that my Self is inaccessible to feeling, for it is my Self that feels, my Self that has the faculty of feeling'. Such a one should be answered thus: 'Suppose that feeling should become altogether totally extinguished; now, if after the extinction of feeling, no feeling whatever exists there, is it then possible to say: "This am I?"'

To say that the mind, or the mind-objects, or the mind-consciousness, constitute the Self, such an assertion is unfounded. For an arising and a passing away is seen there; and seeing the arising and passing away of these things, one would come to the conclusion that one's Self arises and passes away. M. 148

It would be better for the unlearned worldling to regard his body, built up of the four elements, as his Self, rather than his mind. For it is evident that the body may last for a year, for two years, for three, four, five, or ten years, or even for a hundred years and more; but that which is called thought, or mind, or consciousness, arises continuously, during day and night, as one thing, and passes away as another thing. S. XII. 62

Therefore, whatsoever there is of corporeality, of feeling, of perception, of mental formations, of consciousness whether past, present or future, one's own or external, gross or subtle, lofty or low, far or near: of this one should understand according to reality and true wisdom: 'This does not belong to me; this am I not; this is not my Self.' S. XXII. 59

To show the impersonality and utter emptiness of existence, Visuddhi-Magga XVI quotes the following verse:

*Mere suffering exists, no sufferer is found,
The deed is, but no doer of the deed is there.
Nirvāna is, but not the man that enters it.
The path is, but no traveller on it is seen'.*

PAST, PRESENT AND FUTURE

If now, any one should ask: 'Have you been in the past, and is it untrue that you have not been? Will you be in the future, and is it untrue that you will not be? Are you, and is it untrue that you are not?' — you may reply that you have been in the past, and that it is untrue that you have not been; that you will be in the future, and that it is untrue that you will not be; that you are, and that it is untrue that you are not. D. 9

In the past only that past existence was real, but unreal the future and present existence. In the future only the future existence will be real, but unreal the past and the present existence. Now only the present existence is real, but unreal, the past and future existence.

M. 28 Verily, he who perceives the 'Dependent Origination' (*paṭicca-samuppāda*), perceives the truth; and he who perceives the truth, perceives the Dependent Origination.

D. 8 For just as from the cow comes milk, from milk curd, from curd butter, from butter ghee, from ghee the skim of ghee; and when it is milk, it is not counted as curd, or butter, or ghee, or skim of ghee, but only as milk; and when it is curd, it is only counted as curd: just so was my past existence at that time real, but unreal the future and present existence; and my future existence will be at that time real, but unreal the past and present existence; and my present existence is now real, but unreal the past and future existence. All these are merely popular designations and expressions, mere conventional terms of speaking, mere popular notions. The Perfect One indeed makes use of these, without however clinging to them.

S. XLIV 4 Thus, he who does not understand corporeality, feeling, perception, mental formations and consciousness according to reality (i.e. as void of a personality, or Ego) nor understands their arising, their extinction, and the way to their extinction, he is liable to believe, either that the Perfect One continues after death, or that he does not continue after death, and so forth.

THE TWO EXTREMES (ANNIHILATION AND ETERNITY BELIEF) AND THE MIDDLE DOCTRINE

S. XII. 25 Truly, if one holds the view that the vital principle (*jīva*; 'Soul') is identical with this body, in that case a holy life is not possible; and if one holds the view that the vital principle is something quite different from the body, in that case also a holy life is not possible. Both these two extremes the Perfect

One has avoided, and he has shown the Middle Doctrine, which says:

DEPENDENT ORIGINATION
(*Paṭicca-samuppāda*)

On Ignorance (*avijjā*) depend the 'Karma-formations' (*sankhārā*). S. XII. 1

On the Karma-formations depends 'Consciousness' (*viññāṇa*; starting with rebirth-consciousness in the womb of the mother).

On Consciousness depends the 'Mental and Physical Existence' (*nāma-rūpa*).

On the mental and physical existence depend the 'Six Sense-Organs' (*saḷ-āyatana*).

On the six sense-organs depends 'Sensorial Impression' (*phassa*).

On sensorial impression depends 'Feeling' (*vedanā*).

On feeling depends 'Craving' (*taṇhā*).

On craving depends 'Clinging' (*upādāna*).

On clinging depends the 'Process of Becoming' (*bhava*).

On the process of becoming (here: *kamma-bhava*, or karma-process) depends 'Rebirth' (*jāti*).

On rebirth depend 'Decay and Death' (*jarā-marana*), sorrow, lamentation, pain, grief and despair.

Thus arises this whole mass of suffering. This is called the noble truth of the origin of suffering.

*"No god, no Brahma can be called
The maker of this wheel of life:
Empty phenomena roll on,
Dependent on conditions all."*

(Quoted in Visuddhi-Magga XIX).

A disciple, however, in whom Ignorance (*avijjā*) has disappeared and wisdom arisen, such a disciple heaps up neither S. XII. 51

meritorious, nor demeritorious, nor imperturbable Karma-formations.

The term sankhārā has been rendered here by 'Karma Formations' because, in the context of the Dependent Origination, it refers to karmically wholesome and unwholesome volition (cetanā), or volitional activity, in short, Karma.

The threefold division of it, given in the preceding passage, comprises karmic activity in all spheres of existence, or planes of consciousness. The 'meritorious karma-formations' extend also to the Fine-Material Sphere (rūpāvācāra), while the 'imperturbable karma-formations' (aneñjābhisankhārā) refer only to the Immaterial Sphere (arūpāvācāra).

S. XII. 1

Thus, through the entire fading away and extinction of this 'Ignorance', the 'Karma-formations' are extinguished. Through the extinction of Karma-formations, 'Consciousness' (rebirth) is extinguished. Through the extinction of consciousness, the 'Mental and Physical Existence' is extinguished. Through the extinction of the mental and physical existence, the 'Six Sense-Organs' are extinguished. Through the extinction of the six sense-organs, 'Sensorial Impression' is extinguished. Through the extinction of sensorial impression, 'Feeling' is extinguished. Through the extinction of feeling, 'Craving' is extinguished. Through the extinction of craving, 'Clinging' is extinguished. Through the extinction of clinging, the 'Process of Becoming' is extinguished. Through the extinction of the process of becoming, 'Rebirth' is extinguished. Through the extinction of rebirth, 'Decay and Death', sorrow, lamentation, pain, grief and despair are extinguished. Thus takes place the extinction of this whole mass of suffering. This is called the noble truth of the extinction of suffering.

REBIRTH-PRODUCING KARMA

M. 43

Truly, because beings, obstructed by ignorance (*avijjā*) and ensnared by craving (*tanhā*) seek ever fresh delight, now here, now there, therefore fresh rebirth continually comes to be.

And the action (*kamma*) that is done out of greed, hatred and delusion (*lobha, dosa, moha*), that springs from them, has its source and origin in them: this action ripens wherever one is reborn, and wherever this action ripens there one experiences the fruits of this action, be it in this life, or the next life, or in some future life. A. III. 33

CESSATION OF KARMA

However, through the fading away of ignorance, through the arising of wisdom, through the extinction of craving, no future rebirth takes place again. M. 43

For the actions which are not done out of greed, hatred and delusion, which have not sprung from them, which have not their source and origin in them: such actions, through the absence of greed, hatred and delusion, are abandoned, rooted out, like a palm-tree torn out of the soil, destroyed, and not able to spring up again. A. III. 33

In this respect one may rightly say of me: that I teach annihilation, that I propound my doctrine for the purpose of annihilation, and that I herein train my disciples; for certainly I do teach annihilation—the annihilation, namely, of greed, hatred and delusion, as well as of the manifold evil and unwholesome things. A. VIII. 12

The Paṭicca Samuppāda, lit, the Dependent Origination, is the doctrine of the conditionality of all physical and mental phenomena, a doctrine which, together with that of Impersonality (anattā), forms the indispensable condition for the real understanding and realization of the Buddha's teaching. It shows that the various physical and mental life-processes, conventionally called personality, man, animal, etc., are not a mere play of blind chance, but the outcome of causes and conditions. Above all, the Paṭicca-Samuppāda explains how the arising of rebirth and suffering is dependent upon conditions; and, in its second part, it shows how, through the removal of these conditions, all suffering must disappear. Hence, the Paṭicca-Samuppāda serves to elucidate the second and the third Noble Truths, by explaining them

from their very foundations upwards, and giving them a fixed philosophical form.

The following diagram shows at a glance how the twelve links of the formula extend over three consecutive existences, past, present, and future:

Past Existence	1. Ignorance (<i>avijjā</i>) 2. Karma-Formations (<i>sankhārā</i>)	Karma Process (<i>kamma-bhava</i>) 5 causes: 1, 2, 8, 9, 10
Present Existence	3. Consciousness (<i>viññāṇa</i>) 4. Mental and Physical Existence (<i>nāmarūpa</i>) 5. 6 Sense Organs (<i>saḷ-āyatana</i>) 6. Sense-Impression (<i>phassa</i>) 7. Feeling (<i>vedanā</i>)	Rebirth-Process (<i>upapatti-bhava</i>) 5 results: 3-7
	8. Craving (<i>taṇha</i>) 9. Clinging (<i>upādāna</i>) 10. Process of Existence (<i>bhava</i>)	Karma Process (<i>kamma-bhava</i>) 5 causes: 1, 2, 8, 9, 10
Future Existence	11. Rebirth (<i>jāti</i>) 12. Decay and Death (<i>jarā-marana</i>)	Rebirth-Process (<i>upapatti-bhava</i>) 5 results: 3-7

The links 1-2, together with 8-10, represent the Karma-Process, containing the five karmic causes of rebirth.

The links 3-7, together with 11-12, represent the Rebirth-Process, containing the five Karma-Results.

Accordingly it is said in the *Patisambhidā-Magga*:

*Five causes were there in past,
Five fruits we find in present life.
Five causes do we now produce,
Five fruits we reap in future life.*

(Quoted in Vis. Magga XVII)

For a full explanation see Fund. III and B. Dict.

SECOND FACTOR

RIGHT THOUGHT

(*Sammā-sankappa*)

- D. 22 What, now, is Right Thought?
1. Thought free from lust (*nekkhamma-sankappa*).
 2. Thought free from ill-will (*avyāpāda-sankappa*).
 3. Thought free from cruelty (*avihimsā-sankappa*).
- This is called Right Thought.

MUNDANE AND SUPERMUNDANE THOUGHT

- M. 117 Now, Right Thought, I tell you, is of two kinds:
1. Thought free from lust, from ill-will, and from cruelty—this is called ‘Mundane Right Thought’ (*lokiya sammā-sankappa*), which yields worldly fruits and brings good results.
 2. But, whatsoever there is of thinking, considering, reasoning, thought, ratiocination, application—the mind being holy, being turned away from the world, and conjoined with the path, the holy path being pursued—these ‘verbal operations’ of the mind (*vacī-sankhārā*) are called the ‘Supermundane Right Thought’ (*lokuttara-sammā-sankappa*), which is not of the world, but is supermundane, and conjoined with the path.

CONJOINED WITH OTHER FACTORS

Now, in understanding wrong thought as wrong, and right thought as right, one practises *Right Understanding* (1st factor); and in making efforts to overcome evil thought and to arouse right thought, one practises *Right Effort* (6th factor); and in overcoming evil thought with attentive mind, and dwelling with attentive mind in possession of right thought, one practises *Right Mindfulness* (7th factor). Hence there are three things that accompany and follow upon Right Thought, namely: Right Understanding, Right Effort, and Right Mindfulness.

THIRD FACTOR

RIGHT SPEECH

(*Sammā-vācā*)

What now, is Right Speech?

ABSTAINING FROM LYING

1. Herein someone avoids lying and abstains from it. He speaks the truth, is devoted to the truth, reliable, worthy of confidence, not a deceiver of men. Being at a meeting, or amongst people, or in the midst of his relatives, or in a society, or in the king's court, and called upon and asked as witness to tell what he knows, he answers, if he knows nothing: 'I know nothing', and if he knows, he answers: 'I know'; if he has seen nothing, he answers: 'I have seen nothing', and if he has seen, he answers: 'I have seen'. Thus he never knowingly speaks a lie, either for the sake of his own advantage, or for the sake of another person's advantage, or for the sake of any advantage whatsoever.

A. X. 176

ABSTAINING FROM TALE-BEARING

2. He avoids tale-bearing, and abstains from it. What he has heard here, he does not repeat there, so as to cause dissension there; and what he has heard there, he does not repeat here, so as to cause dissension here. Thus he unites those that are divided; and those that are united, he encourages. Concord gladdens him, he delights and rejoices in concord; and it is concord that he spreads by his words.

ABSTAINING FROM HARSH LANGUAGE

3. He avoids harsh language, and abstains from it. He speaks such words as are gentle, soothing to the ear, loving, such words as go to the heart, and are courteous, friendly, and agreeable to many.

In Majjhima-Nicāya No. 21, the Buddha says: 'Even, O monks, should robbers and murderers saw through your limbs and

joints, whosoever should give way to anger thereat would not be following my advice. For thus ought you to train yourselves: 'Undisturbed shall our mind remain, no evil words shall escape our lips; friendly and full of sympathy shall we remain, with heart full of love, and free from any hidden malice; and that person shall we penetrate with loving thoughts, wide, deep, boundless, freed from anger and hatred'.

ABSTAINING FROM VAIN TALK

A. X. 176

4. He avoids vain talk, and abstains from it. He speaks at the right time, in accordance with facts, speaks what is useful, speaks of the law and the discipline: his speech is like a treasure, uttered at the right moment, accompanied by arguments, moderate and full of sense.

This is called Right Speech.

MUNDANE AND SUPERMUNDANE SPEECH

M. 117

Now, Right Speech. I tell you, is of two kinds:

1. Abstaining from lying, from tale-bearing, from harsh language, and from vain talk; this is called 'Mundane Right Speech' (*lokiya-sammā-vācā*), which yields worldly fruits and brings good results.

2. But the avoidance of the practice of this fourfold wrong speech, the abstaining, desisting, refraining therefrom—the mind being holy, being turned away from the world, and conjoined with the path, the holy path being pursued—this is called the 'Supermundane Right Speech' (*lokuttara-sammā-vācā*), which is not of the world, but is supermundane, and conjoined with the path.

CONJOINED WITH OTHER FACTORS

Now, in understanding wrong speech as wrong, and right speech as right, one practises *Right Understanding* (1st factor); and in making efforts to overcome evil speech and to arouse right speech, one practises *Right Effort* (6th factor); and in

overcoming wrong speech with attentive mind, and dwelling with attentive mind in possession of right speech, one practises *Right Mindfulness* (7th factor). Hence, there are three things that accompany and follow upon Right Speech, namely: Right Understanding, Right Effort, and Right Mindfulness.

FOURTH FACTOR

RIGHT ACTION

(*Sammā-kammanta*)

A. X. 176 What, now, is Right Action?

ABSTAINING FROM KILLING

1. Herein someone avoids the killing of living beings, and abstains from it. Without stick or sword, conscientious, full of sympathy, he is desirous of the welfare of all living beings.

ABSTAINING FROM STEALING

2. He avoids stealing, and abstains from it; what another person possesses of goods and chattels in the village or in the wood, that he does not take away with thievish intent.

ABSTAINING FROM UNLAWFUL SEXUAL INTERCOURSE

3. He avoids unlawful sexual intercourse, and abstains from it. He has no intercourse with such persons as are still under the protection of father, mother, brother, sister or relatives, nor with married women, nor female convicts, nor lastly, with betrothed girls.

This is called Right Action.

MUNDANE AND SUPERMUNDANE ACTION

M. 117 Now, Right Action, I tell you, is of two kinds:

1. Abstaining from killing, from stealing, and from unlawful sexual intercourse: this is called the 'Mundane Right Action' (*lokiya-sammā-kammanta*) which yields worldly fruits and brings good results.

2. But the avoidance of the practice of this threefold wrong action, the abstaining, desisting, refraining therefrom—the mind being holy, being turned away from the world, and conjoined with the path, the holy path being pursued—this is called the 'Supermundane Right Action' (*lokuttara-sammā-*

kammanta), which is not of the world, but is supermundane, and conjoined with the path.

CONJOINED WITH OTHER FACTORS

Now in understanding wrong action as wrong, and right action as right, one practises *Right Understanding* (1st factor); and in making efforts to overcome wrong action, and to arouse right action, one practises *Right Effort* (6th factor); and in overcoming wrong action with attentive mind, and dwelling with attentive mind in possession of right action, one practises *Right Mindfulness* (7th factor). Hence, there are three things that accompany and follow upon Right Action, namely: Right Understanding, Right Effort and Right Mindfulness.

FIFTH FACTOR

RIGHT LIVELIHOOD

(*Sammā-ājīva*)

What, now, is Right Livelihood?

D. 22

1. When the noble disciple, avoiding a wrong way of living, gets his livelihood by a right way of living, this is called Right Livelihood.

In the Majjhima-Nikāya, No. 117, it is said: 'To practise deceit, treachery, soothsaying, trickery, usury: this is wrong livelihood.'

And in the Anguttara-Nikāya, V. 1 77, it is said: 'Five trades should be avoided by a disciple: trading in arms, in living beings, in flesh, in intoxicating drinks, and in poison'.

Included are the professions of a soldier, a fisherman, a hunter, etc.

Now, Right Livelihood, I tell you, is of two kinds:

MUNDANE AND SUPERMUNDANE RIGHT LIVELIHOOD

M. 117

1. When the noble disciple, avoiding wrong living, gets his livelihood by a right way of living: this is called 'Mundane Right Livelihood' (*lokiya-sammā-ājīva*), which yields worldly fruits and brings good results.

2. But the avoidance of wrong livelihood, the abstaining, desisting, refraining therefrom—the mind being holy, being turned away from the world, and conjoined with the path, the holy path being pursued—this is called the 'Supermundane Right Livelihood' (*lokuttara-sammā-ājīva*), which is not of the world. but is supermundane, and conjoined with the path.

CONJOINED WITH OTHER FACTORS

Now. in understanding wrong livelihood as wrong, and right livelihood as right, one practises *Right Understanding* (1st factor); and in making efforts to overcome wrong livelihood, to establish right livelihood, one practises *Right Effort* (6th fac-

tor); and in overcoming wrong livelihood with attentive mind, and dwelling with attentive mind in possession of right livelihood, one practises *Right Mindfulness* (7th factor). Hence, there are three things that accompany and follow upon Right Livelihood, namely: Right Understanding, Right Effort, and Right Mindfulness.

SIXTH FACTOR

RIGHT EFFORT

(*Sammā-vāyāma*)

A. IV. 13, 14 What, now, is Right Effort?

There are Four Great Efforts; the effort to avoid, the effort to overcome, the effort to develop, and the effort to maintain.

I. THE EFFORT TO AVOID

(*Samvara-ppadhāna*)

What, now is the effort to *Avoid*? Herein the disciple rouses his will to avoid the arising of evil, unwholesome things that have not yet arisen; and he makes efforts, stirs up his energy; exerts his mind and strives.

Thus, when he perceives a form with the eye, a sound with the ear, and an odor with the nose, a taste with the tongue, an impression with the body, or an object with the mind, he neither adheres to the whole, nor to its parts. And he strives to ward off that through which evil and unwholesome things, greed and sorrow, would arise, if he remained with unguarded senses; and he watches over his senses, restrains his senses.

Possessed of this noble 'Control over the Senses' he experiences inwardly a feeling of joy, into which no evil thing can enter.

This is called the effort to avoid

2. THE EFFORT TO OVERCOME

(*Pahāna-ppadhāna*)

What, now, is the effort to *Overcome*? There the disciple rouses his will to overcome the evil, unwholesome things that have already arisen; and he makes effort, stirs up his energy, exerts his mind and strives.

He does not retain any thought of sensual lust, ill-will or grief, or any other evil and unwholesome states that may

have arisen; he abandons them, dispels them, destroys them. causes them to disappear.

FIVE METHODS OF EXPELLING EVIL THOUGHTS

If, whilst regarding a certain object, there arise in the disciple, M. 20 on account of it, evil and unwholesome thoughts connected with greed, hatred and delusion, then the disciple (1) should, by means of this object, gain another and wholesome object. (2) Or, he should reflect on the misery of these thoughts; 'Unwholesome, truly, are these thoughts! Blamable are these thoughts! Of painful result are these thoughts!' (3) Or he should pay no attention to these thoughts. (4) Or, he should consider the compound nature of these thoughts. (5) Or, with teeth clenched and tongue pressed against the gums, he should with his mind restrain, suppress and root out these thoughts; and in doing so these evil and unwholesome thoughts of greed, hatred and delusion will dissolve and disappear; and the mind will inwardly become settled and calm, composed and concentrated.

This is called the effort to overcome.

3. THE EFFORT TO DEVELOP

(*Bhāvanā-ppadhāna*)

What, now, is the effort to *Develop*? Herein the disciple rouses A. IV. 13, 14 his will to arouse wholesome things that have not yet arisen; and he makes effort, stirs up his energy, exerts his mind and strives.

Thus he develops the 'Elements of Enlightenment' (*bojjhanga*), based on solitude, on detachment, on extinction, and ending in deliverance, namely: 'Mindfulness' (*sati*), 'Investigation of the Law' (*dhamma-vicaya*), 'Energy' (*virīya*), 'Rapture' (*pīti*), 'Tranquillity' (*passaddhi*), 'Concentration' (*samādhi*). and 'Equanimity' (*upekkhā*).

This is called the effort to develop.

4. THE EFFORT TO MAINTAIN (*Anurakkhaṇa-ppadhāna*)

What, now, is the effort to Maintain? Herein the disciple rouses his will to maintain the wholesome things that have already arisen, and not to allow them to disappear, but to bring them to growth, to maturity and to the full perfection of development (*bhāvanā*); and he makes effort, stirs up his energy, exerts his mind and strives.

Thus, for example, he keeps firmly in his mind a favorable object of concentration that has arisen, such as the mental image of a skeleton, of a corpse infested by worms, of a corpse blue-black in color, of a festering corpse, of a corpse riddled with holes, of a corpse swollen up.

This is called the effort to maintain.

M. 70

Truly, for a disciple who is possessed of faith and has penetrated the Teaching of the master, it is fit to think: 'Though skin sinews and bones wither away, though flesh and blood of my body dry up, I shall not give up my efforts till I have attained whatever is attainable by manly perseverance, energy and endeavour.'

This is called Right Effort.

A. IV. 14

The effort of Avoiding, Overcoming,
Of Developing and Maintaining:
These four great efforts have been shown
By him, the scion of the sun.
And he who firmly clings to them,
May put an end to suffering.

SEVENTH FACTOR

RIGHT MINDFULNESS

(*Sammā-sati*)

What, now, is Right Mindfulness?

THE FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS

(*Satipaṭṭhāna*)

The only way that leads to the attainment of purity, to the overcoming of sorrow and lamentation, to the end of pain and grief, to the entering upon the right path and the realization of Nibbāna, is by the 'Four Foundations of Mindfulness'. And which are these four? D. 22

Herein the disciple dwells in contemplation of the Body, in contemplation of Feeling, in contemplation of the Mind, in contemplation of the Mind-Objects; ardent, clearly comprehending them and mindful, after putting away worldly greed and grief.

1. CONTEMPLATION OF THE BODY

(*kāyānupassanā*)

But how does the disciple dwell in contemplation of the body?

WATCHING OVER IN- AND OUT-BREATHING

(*ānāpāna-sati*)

Herein the disciple retires to the forest, to the foot of a tree, or to a solitary place, seats himself with legs crossed, body erect, and with mindfulness fixed before him, mindfully he breathes in, mindfully he breathes out. When making a long inhalation, he knows: 'I make a long inhalation'; when making a long exhalation, he knows: 'I make a long exhalation'. When making a short inhalation, he knows: 'I make a short inhalation': when making a short exhalation, he knows: 'I make a short exhalation'. 'Clearly perceiving the entire (breath-) body, I shall breathe in': thus he trains himself;

‘Clearly perceiving the entire (breath-) body, I shall breathe out’: thus he trains himself. ‘Calming this bodily function (*kāya-sankhāra*), I shall breathe in’: thus he trains himself; ‘Calming this bodily function. I shall breathe out’: thus he trains himself.

Thus he dwells in contemplation of the body, either with regard to his own person, or to other persons, or to both, he beholds how the body arises; beholds how it passes away; beholds the arising and passing away of the body. A body is there—

‘A body is there, but no living being, no individual, no woman, no man, no self, and nothing that belongs to a self; neither a person. nor anything belonging to a person. (Comm.)

this clear awareness is present in him, to the extent necessary for knowledge and mindfulness, and he lives independent, unattached to anything in the world. Thus does the disciple dwell in contemplation of the body.

‘Mindfulness of Breathing’ (ānāpāna-sati) is one of the most important meditative exercises. It may be used for the development of Tranquillity (samatha-bhāvanā), i.e. for attaining the four Absorptions (jhāna; see “The Four Absorptions” on page 67), for the development of Insight (vipassanā-bhāvanā) or for a combination of both practices. Here, in the context of satipaṭṭhāna, it is principally intended for tranquillization and concentration preparatory to the practice of Insight, which may be undertaken in the following way.

After a certain degree of calm and concentration, or one of the Absorptions, has been attained through regular practice of mindful breathing, the disciple proceeds to examine the origin of breath. He sees that the inhalations and exhalations are conditioned by the body consisting of the four material elements and the various corporeal phenomena derived from them, e.g. the five sense organs, etc. Conditioned by fivefold sense-impression arises consciousness, and together with it the three other ‘Groups of Existence’, i.e. Feeling, Perception, and mental Formations. Thus the meditator sees clearly: ‘There is no ego-entity or self in

this so called personality, but it is only a corporeal and mental process conditioned by various factors'. Thereupon he applies the Three Characteristics to these phenomena, understanding them thoroughly as impermanent subject to suffering, and impersonal. For further details about Ānāpāna-sati, see M. 118.62: Visuddhi-Magga VIII, 3.

THE FOUR POSTURES

And further, whilst going, standing, sitting, or lying down, the disciple understands (according to reality) the expressions; 'I go'; 'I stand'; 'I sit'; 'I lie down'; he understands any position of the body.

'The disciple understands that there is no living being, no real Ego, that goes, stands, etc., but that it is by a mere figure of speech that one says: "I go", "I stand" and so forth'. (Comm.)

MINDFULNESS AND CLEAR COMPREHENSION (sati-sampajañña)

And further, the disciple acts with clear comprehension in going and coming; he acts with clear comprehension in looking forward and backward; acts with clear comprehension in bending and stretching (any part of his body); acts with clear comprehension in carrying alms bowl and robes; acts with clear comprehension in eating, drinking, chewing and tasting; acts with clear comprehension in discharging excrement and urine; acts with clear comprehension in walking, standing, sitting, falling asleep, awakening; acts with clear comprehension in speaking and keeping silent.

In all that the disciple is doing, he has a clear comprehension: 1. of his intention, 2. of his advantage, 3. of his duty, 4. of the reality. (Comm.)

CONTEMPLATION OF LOATHSOMENESS (paṭikūla-saññā)

And further, the disciple contemplates this body from the sole of the foot upward, and from the top of the hair downward, with a skin stretched over it, and filled with manifold impuri-

ties: 'This body has hairs of the head and of the body, nails, teeth, skin, flesh, sinews, bones, marrow, kidneys, heart, liver, diaphragm, spleen, lungs, stomach, bowels, mesentery, and excrement; bile, phlegm, pus, blood, sweat, lymph, tears, skin-grease, saliva, nasal mucus, oil of the joints, and urine.'

Just as if there were a sack, with openings at both ends, filled with various kinds of grain—with paddy, beans, sesamum and husked rice—and a man not blind opened it and examined its contents, thus: 'That is paddy, these are beans, this is sesamum, this is husked rice': just so does the disciple investigate this body.

ANALYSTS OF FOUR ELEMENTS
(*dhātu*)

And further, the disciple contemplates this body, however it may stand or move, with regard to the elements; 'This body consists of the solid element, the liquid element, the heating element and the vibrating element'. Just as if a skilled butcher or butcher's apprentice, who had slaughtered a cow and divided it into separate portions, were to sit down at the junction of four highroads: just so does the disciple contemplate this body with regard to the elements.

In Visuddhi Magga XIII, 2 this simile is explained as follows: When a butcher rears a cow, brings it to the place of slaughter, binds it to a post, makes it stand up, slaughters it and looks at the slaughtered cow, during all that time he has still the notion 'cow'. But when he has cut up the slaughtered cow, divided it into pieces, and sits down near it to sell the meat, the notion, 'cow' ceases in his mind, and the notion 'meat' arises. He does not think that he is selling a cow or that people buy a cow, but that it is meat that is sold and bought. Similarly, in an ignorant worldling, whether monk or layman, the concepts 'being', 'man', 'personality', etc., will not cease until he has mentally dissected this body of his, as it stands and moves, and has contemplated it according to its component elements. But when he has done so,

the notion 'personality', etc., will disappear, and his mind will become firmly established in the Contemplation of the Elements.

CEMETERY MEDITATIONS

1. And further, just as if the disciple were looking at a corpse thrown on a charnel-ground, one, two, or three days dead, swollen up, blue-black in color, full of corruption—so he regards his own body: 'This body of mine also has this nature, has this destiny, and cannot escape it.'
2. And further, just as if the disciple were looking at a corpse thrown on a charnel-ground, eaten by crows, hawks or vultures, by dogs or jackals, or devoured by all kinds of worms—so he regards his own body; 'This body of mine also has this nature, has this destiny, and cannot escape it.'
3. And further, just as if the disciple were looking at a corpse thrown on a charnel-ground, a framework of bones, flesh hanging from it, bespattered with blood, held together by the sinews;
4. A framework of bone, stripped of flesh, bespattered with blood, held together by the sinews;
5. A framework of bone, without flesh and blood, but still held together by the sinews;
6. Bones, disconnected and scattered in all directions, here a bone of the hand, there a bone of the foot, there a shin bone, there a thigh bone, there a pelvis, there the spine, there the skull—so he regards his own body: 'This body of mine also has this nature, has this destiny, and cannot escape it.'
7. And further, just as if the disciple were looking at bones lying in the charnel-ground, bleached and resembling shells;
8. Bones heaped together, after the lapse of years;
9. Bones weathered and crumbled to dust—so he regards his own body: 'This body of mine also has this nature, has this destiny, and cannot escape it.'

Thus he dwells in contemplation of the body, either with regard to his own person, or to other persons, or to both. He

beholds how the body arises; beholds how it passes away; beholds the arising and passing away of the body. 'A body is there': this clear awareness is present in him, to the extent necessary for knowledge and mindfulness; and he lives independent, unattached to anything in the world. Thus does the the disciple dwell in contemplation of the body.

ASSURED OF TEN BLESSINGS

M. 119

Once the contemplation of the body is practised, developed, often repeated, has become one's habit, one's foundation, is firmly established, strengthened and perfected; the disciple may expect ten blessings:

1. Over delight and discontent he has mastery; he does not allow himself to be overcome by discontent; he subdues it, as soon as it arises.
2. He conquers fear and anxiety; he does not allow himself to be overcome by fear and anxiety; he subdues them, as soon as they arise.
3. He endures cold and heat, hunger and thirst; wind and sun, attacks by gadflies, mosquitoes and reptiles; patiently he endures wicked and malicious speech, as well as bodily pains that befall him, though they be piercing, sharp, bitter, unpleasant, disagreeable, and dangerous to life.
4. The four Absorptions' (*jhāna*) which purify the mind, and bestow happiness even here, these he may enjoy at will, without difficulty, without effort.

SIX 'PSYCHICAL POWERS' (*Abhiññā*)

5. He may enjoy the different 'Magical Powers (*iddhi-vidhā*).
6. With the 'Heavenly Ear' (*dibba-sota*), the purified, the superhuman, he may hear both kinds of sounds, the heavenly and the earthly, the distant and the near.
7. With the mind he may obtain 'Insight into the Hearts of Other Beings' (*parassa-cetopariya-ñāna*), of other persons.

8. He may obtain 'Remembrances of many Previous Births' (*pubbe-nivāsānussati-ñāṇa*).

9. With the 'Heavenly Eye' (*dibba-cakkhu*), purified and super-human, he may see beings vanish and reappear, the base and the noble, the beautiful and the ugly, the happy and the unfortunate; he may perceive how beings are reborn according to their deeds.

10. He may, through the 'Cessation of Passions' (*āsavakkhaya*), come to know for himself, even in this life, the stainless deliverance of mind, the deliverance through wisdom.

The last six blessings (5-10) are the 'Psychical Powers' (abhiññā). The first five of them are mundane (lokiya) conditions, and may therefore be attained even by a 'worldling' (puthujjana), whilst the last Abhiññā is super-mundane (lokuttara) and exclusively the characteristic of the Arahāt, or Holy One. It is only after the attainment of all the four Absorptions (jhāna) that one may fully succeed in acquiring the five worldly 'Psychical Powers'. There are four iddhipāda, or 'Bases for obtaining Magical Powers', namely: concentration of Will, concentration of Energy, concentration of Mind, and concentration of Investigation.

2. CONTEMPLATION OF THE FEELINGS

(*vedanānupassanā*)

But how does the disciple dwell in contemplation of the feelings? D. 22

In experiencing feelings, the disciple knows: 'I have an agreeable feeling'; or: 'I have a disagreeable feeling', or: 'I have an indifferent feeling'; or: 'I have a worldly agreeable feeling', or: 'I have an unworldly agreeable feeling', or: 'I have a worldly disagreeable feeling', or: 'I have an unworldly disagreeable feeling', or: 'I have a worldly indifferent feeling', or: 'I have an unworldly indifferent feeling'.

Thus he dwells in contemplation of the feelings, either with regard to his own person, or to other persons, or to both. He beholds how the feelings arise; beholds how they pass away;

beholds the arising and passing away of the feelings. 'Feelings are there': this clear awareness is present in him, to the extent necessary for knowledge and mindfulness; and he lives independent, unattached to anything in the world. Thus does the disciple dwell in contemplation of the feelings.

The disciple understands that the expression 'I feel' has no validity except as a conventional expression (vohāravacana); he understands that, in the absolute sense (paramattha), there are only feelings, and that there is no Ego, no experiencer of the feelings.

3. CONTEMPLATION OF THE MIND

(cittānupassanā)

But how does the disciple dwell in contemplation of the mind?

Herein the disciple knows the greedy mind as greedy, and the not greedy mind as not greedy; knows the hating mind as hating, and the not hating mind as not hating; knows the deluded mind as deluded and the undeluded mind as undeluded. He knows the cramped mind as cramped, and the scattered mind as scattered; knows the developed mind as developed, and the undeveloped mind as undeveloped; knows the surpassable mind as surpassable and the unsurpassable mind as unsurpassable; knows the concentrated mind as concentrated, and the unconcentrated mind as unconcentrated; knows the freed mind as freed, and the unfreed mind as unfreed.

Citta (mind) is here used as a collective term for the cittas, or moments of consciousness. Citta being identical with viññāṇa, or consciousness, should not be translated by 'thought'.

'Thought' and 'thinking' correspond rather to the 'verbal operations of the mind': vitakka (thought-conception) and vicāra (discursive thinking), which belong to the Sankhāra-kkhandha.

Thus he dwells in contemplation of the mind, either with regard to his own person, or to other persons, or to both. He beholds how consciousness arises; beholds how it passes

away; beholds the arising and passing away of consciousness. 'Mind is there'; this clear awareness is present in him, to the extent necessary for knowledge and mindfulness; and he lives independent, unattached to anything in the world. Thus does the disciple dwell in contemplation of the mind.

4. CONTEMPLATION OF THE MIND-OBJECTS (*dhammānupassanā*)

But how does the disciple dwell in contemplation of mind-objects?

Herein the disciple dwells in contemplation of the mind-objects, namely of the 'Five Hindrances.'

THE FIVE HINDRANCES (*nīvaraṇa*)

1. He knows when there is 'Lust' (*kāmacchanda*) in him: 'In me is lust'; knows when there is 'Anger' (*vyāpāda*) in him: 'In me is anger'; knows when there is 'Torpor and Sloth' (*thīna-middha*) in him: 'In me is torpor and sloth'; knows when there is 'Restlessness and Mental Worry' (*uddhacca-kukkucca*) in him: 'In me is restlessness and mental worry'; knows when there are 'Doubts' (*vicikicchā*) in him: 'In me are doubts'. He knows when these hindrances are not in him: 'In me these hindrances are not'. He knows how they come to arise; knows how, once arisen, they are overcome; and he knows how they do not rise again in the future.

For example, 'Lust' arises through unwise thinking on the agreeable and delightful. It may be suppressed by the following six methods: fixing the mind upon an idea that arouses disgust; contemplation of the loathsomeness of the body; controlling one's six senses; moderation in eating; friendship with wise and good men; right instruction. Lust and anger are for ever extinguished upon attainment of Anāgāmi-ship; 'Restlessness' is extinguished by reaching Arahantship; 'Mental Worry', by reaching Sotapanship.

THE FIVE GROUPS OF EXISTENCE
(*khandha*)

And further: the disciple dwells in contemplation of the mind-objects, namely of the five 'Groups of Existence'. He knows what 'Corporeality' (*rūpa*) is, how it arises, how it passes away; knows what 'Feeling' (*vedanā*) is, how it arises, how it passes away; knows what 'Perception' (*saññā*) is, how it arises, how it passes away; knows what the 'Mental Formations' (*sankhāra*) are, how they arise, how they pass away; knows what 'Consciousness' (*viññāṇa*) is, how it arises, how it passes away.

THE SENSE-BASES
(*āyatana*)

And further: the disciple dwells in contemplation of the mind-objects, namely of the six 'Subjective-Objective Sense-Bases'. He knows the eye and visual objects, ear and sounds, nose and odors, tongue and tastes, body and bodily impressions, mind and mind-objects; and the fetter that arises in dependence on them, he also knows. He knows how the fetter comes to arise, knows how the fetter is overcome, and how the abandoned fetter does not rise again in future.

THE SEVEN ELEMENTS OF ENLIGHTENMENT
(*bojjhanga*)

And further: the disciple dwells in contemplation of the mind-objects, namely of the seven 'Elements of Enlightenment'. He knows when there is in him 'Mindfulness' (*sati*), 'Investigation of the Law' (*dhammavicaya*), 'Energy' (*virīya*), 'Enthusiasm' (*pīti*), 'Tranquillity' (*passaddhi*), 'Concentration' (*samādhi*), and 'Equanimity' (*upekkhā*). He knows when it is not in him, knows how it comes to arise, and how it is fully developed.

THE FOUR NOBLE TRUTHS
(*ariya-sacca*)

And further: the disciple dwells in contemplation of the mind-objects, namely of the 'Four Noble Truths'. He knows according to reality, what Suffering is; knows according to reality, what the Origin of suffering is; knows according to reality what the Extinction of suffering is; knows according to reality, what the Path is that leads to the extinction of suffering.

Thus he dwells in contemplation of the mind-objects either with regard to his own person, or to other persons or to both. He beholds how the mind-objects arise, beholds how they pass away, beholds the arising and passing away of the mind-objects. 'Mind-objects are there': this clear awareness is present in him, to the extent necessary for knowledge and mindfulness; and he lives independent, unattached to anything in the world. Thus does the disciple dwell in contemplation of the mind-objects.

The only way that leads to the attainment of purity, to the overcoming of sorrow and lamentation, to the end of pain and grief, to the entering upon the right path, and the realization of Nibbāna, is by these four foundations of mindfulness.

These four contemplations of Satipaṭṭhāna relate to all the five Groups of Existence, namely: 1. The contemplation of corporeality relates to rūpakkhanda; 2. the contemplation of feeling, to vedanākkhandha; 3. the contemplation of mind, to viññānakkhandha; 4. the contemplation of mind-objects, to saññā- and sankhāra-kkhandha.

For further details about Satipaṭṭhāna see the Commentary to the discourse of that name, translated in The Way of Mindfulness, by Bhikkhu Soma (Kandy 1967, Buddhist Publication Society).

NIBBĀNA THROUGH ĀNĀPĀNA-SATI

Watching over In - and Out-breathing (*ānāpāna-sati*), practised M. 118 and developed, brings the Four 'Foundations of Mindfulness' to perfection; the four foundations of mindfulness, practised

and developed, bring the seven 'Elements of Enlightenment' to perfection; the seven elements of enlightenment, practised and developed, bring 'Wisdom and Deliverance' to perfection.

But how does Watching over In- and Out-breathing, practised and developed, bring the four 'Foundations of Mindfulness' (*satipaṭṭhāna*) to perfection?

I. Whenever the disciple (1) mindfully makes a long inhalation or exhalation, or (2) makes a short inhalation or exhalation, or (3) trains himself to inhale or exhale whilst experiencing the whole (breath-) body, or (4) whilst calming down this bodily function (i.e. the breath)—at such a time the disciple dwells in 'contemplation of the body', full of energy, comprehending it, mindful, after subduing worldly greed and grief. For, inhalation and exhalation I call one amongst the corporeal phenomena.

II. Whenever the disciple trains himself to inhale or exhale (1) whilst feeling rapture (*pīti*), or (2) joy (*sukha*), or (3) the mental functions (*cittasankhāra*), or (4) whilst calming down the mental functions—at such a time he dwells in 'contemplation of the feelings', full of energy, clearly comprehending them, mindful, after subduing worldly greed and grief. For, the full awareness of In- and Out-breathing I call one amongst the feelings.

III. Whenever the disciple trains himself to inhale or exhale (1) whilst experiencing the mind, or (2) whilst gladdening the mind, or (3) whilst concentrating the mind, or (4) whilst setting the mind free—at such a time he dwells in 'contemplation of the mind', full of energy, clearly comprehending it, mindful, after subduing worldly greed and grief. For, without mindfulness and clear comprehension, I say, there is no Watching over In- and Out-breathing.

IV. Whenever the disciple trains himself to inhale or exhale whilst contemplating (1) impermanence, or (2) the fading away of passion, or (3) extinction, or (4) detachment—at such

a time he dwells in 'contemplation of the mind-objects', full of energy, clearly comprehending them, mindful, after subduing worldly greed and grief. Having seen, through understanding, what is the abandoning of greed and grief, he looks on with complete equanimity.

Watching over In- and Out-breathing, thus practised and developed, brings the four Foundations of Mindfulness to perfection.

But how do the four Foundations of Mindfulness, practised and developed, bring the seven 'Elements of Enlightenment' (*bojjhanga*) to full perfection?

1. Whenever the disciple dwells in contemplation of body, feelings, mind and mind-objects, strenuous, clearly comprehending them, mindful, after subduing worldly greed and grief—at such a time his mindfulness is undisturbed; and whenever his mindfulness is present and undisturbed, at such a time he has gained and develops the Element of Enlightenment 'Mindfulness' (*sati-sambojjhanga*); and thus this element of enlightenment reaches fullest perfection.
2. And whenever, whilst dwelling with mindfulness, he wisely investigates, examines and thinks over the 'Law' (*dhamma*)—at such a time he has gained and develops the Element of Enlightenment 'Investigation of the Law' (*dhammavicaya-sambojjhanga*); and thus this element of enlightenment reaches fullest perfection.
3. And whenever, whilst wisely investigating, examining and thinking over the law, his energy is firm and unshaken—at such a time he has gained and develops the Element of Enlightenment 'Energy' (*viriya-sambojjhanga*); and thus this element of enlightenment reaches fullest perfection.
4. And whenever in him, whilst firm in energy, arises super-sensuous rapture—at such a time he has gained and develops the Element of Enlightenment 'Rapture' (*pīti-sambojjhanga*); and thus this element of enlightenment reaches fullest perfection.

5. And whenever, whilst enraptured in mind, his spiritual frame and his mind become tranquil—at such a time he has gained and develops the Element of Enlightenment ‘Tranquillity’ (*passaddhi-sambojjhanga*); and thus this element of enlightenment reaches fullest perfection.

6. And whenever, whilst being tranquillized in his spiritual frame and happy, his mind becomes concentrated—at such a time he has gained and develops the Element of Enlightenment ‘Concentration’ (*samādhi-sambojjhanga*); and thus this element of enlightenment reaches fullest perfection.

7. And whenever he looks with complete indifference on his mind thus concentrated—at such a time he has gained and develops the Element of Enlightenment ‘Equanimity’ (*upekkhā-sambojjhanga*); and thus this element of enlightenment reaches fullest perfection.

The four Foundations of Mindfulness, thus practised and developed, bring the seven elements of enlightenment to full perfection.

And how do the seven elements of enlightenment, practised and developed, bring Wisdom and Deliverance (*vijjā-vimutti*) to full perfection?

Herein the disciple develops the elements of enlightenment: Mindfulness, Investigation of the Law, Energy, Rapture, Tranquillity, Concentration and Equanimity, based on detachment, on absence of desire, on extinction and renunciation.

The seven elements of enlightenment thus practised and developed, bring wisdom and deliverance, to full perfection.

M. 125

Just as the elephant hunter drives a huge stake into the ground and chains the wild elephant to it by the neck, in order to drive out of him his wonted forest ways and wishes, his forest unruliness, obstinacy and violence, and to accustom him to the environment of the village, and to teach him such good behavior as is required amongst men: in like manner also should the noble disciple fix his mind firmly to these four Foundations of Mindfulness, so that he may drive out of him-

self his wonted worldly ways and wishes, his wonted worldly unruliness, obstinacy and violence, and win to the True, and realize Nibbāna.

EIGHTH FACTOR

RIGHT CONCENTRATION

(*Sammā-samādhi*)

M. 44

What, now, is Right Concentration?

ITS DEFINITION

Having the mind fixed to a single object (*cittekeggatā*, lit. 'One-pointedness of mind'): this is concentration.

'Right Concentration' (sammā-samādhi), in its widest sense, is the kind of mental concentration which is present in every wholesome state of consciousness (kusala-citta), and hence is accompanied by at least Right Thought (2nd factor), Right Effort (6th factor) and Right Mindfulness (7th factor). 'Wrong Concentration' is present in unwholesome states of consciousness, and hence is only possible in the sensuous, not in a higher sphere. Samādhi, used alone, always stands in the Sutta, for sammā-samādhi, or Right Concentration.

ITS OBJECTS

The four 'Foundations of Mindfulness' (7th factor): these are the objects of concentration.

ITS REQUISITES

The four 'Great Efforts' (6th factor): these are the requisites for concentration.

ITS DEVELOPMENT

The practising, developing and cultivating of these things: this is the development (*bhāvanā*) of concentration.

Right Concentration (sammā-samādhi) has two degrees of development; 1. 'Neighborhood Concentration' (upacārasamādhi), which approaches the first absorption without, however, attaining it; 2. 'Attainment Concentration' (appanāsamādhi), which is the concentration present in the four Absorptions (jhāna). These Absorptions are mental states beyond the reach of the fivefold

sense-activity, attainable only in solitude and by unremitting perseverance in the practice of concentration. In these states all activity of the five senses is suspended. No visual or audible impressions arise at such a time, no bodily feeling is felt. But, although all outer sense-impressions have ceased, yet the mind remains active, perfectly alert, fully awake.

The attainment of these Absorptions, however, is not a requisite for the realization of the four Supermundane Paths of Holiness; and neither Neighborhood-Concentration nor Attainment-Concentration, as such, possesses the power of conferring entry to the four Supermundane Paths: hence they really have no power to free one permanently from evil things. The realization of the Four Supermundane Paths is possible only at the moment of deep 'Insight' (vipassanā) into the Impermanency (aniccatā), Miserable Nature (dukkhatā) and Impersonality (anattatā) of this whole phenomenal process of existence. This Insight, again, is attainable only during Neighborhood-Concentration, not during Attainment Concentration.

He who has realized one or other of the Four Supermundane Paths without ever having attained the Absorptions, is called Sukkha-vipassaka, or Suddhavipassanā-yānika, i.e. 'one who has taken merely Insight (vipassanā) as his vehicle'. He, however, who, after cultivating the Absorptions, has reached one of the Supermundane Paths is called Saniathayānika, or 'one who has taken Tranquillity (samatha) as his vehicle (yāna)'.

For samatha and vipassanā see Fund IV. and B. Diet.

THE FOUR ABSORPTIONS (jhāna)

Detached from sensual objects, detached from evil things, the D.22
disciple enters into the first Absorption, which is accompanied by Thought Conception and Discursive Thinking, is born of detachment, and filled with Rapture and Happiness.

This is the first of the Absorptions belonging to the Fine-Material Sphere (rupāvacarajjhāna). It is attained when, through the strength of concentration, the fivefold sense activity is tempo-

rarely suspended, and the five Hindrances are likewise eliminated.

See B. Dict.: *kasina, nimitta, samādhi*.

M. 43

This first Absorption is free from five things, and five things are present. When the disciple enters the first Absorption, there have vanished (the five Hindrances): Lust, Ill-Will, Torpor and Sloth, Restlessness and Mental Worry, Doubts; and there are present: Thought Conception (*vitakka*), Discursive Thinking (*vicāra*), Rapture (*pīti*), Happiness (*sukha*), Concentration (*citt'ekaggatā = samādhi*).

These five mental factors present in the first Absorption, are called Factors (or Constituents) of Absorption (jhānanga). Vitakka (initial formation of an abstract thought) and vicāra (discursive thinking, rumination) are called 'verbal functions' (vaci-sankhāra) of the mind; hence they are something secondary compared with consciousness.

In Visuddhi-Magga, vitakka is compared with the taking hold of a pot, and vicāra with the wiping of it. In the first Absorption both are present, but are exclusively focussed on the subject of meditation, vicāra being here not discursive, but of an 'exploring' nature. Both are entirely absent in the following Absorptions.

And further: after the subsiding of Thought-Conception and Discursive Thinking, and by the gaining of inner tranquillity and oneness of mind, he enters into a state free from Thought-Conception and Discursive Thinking, the second Absorption, which is born of concentration (*samādhi*), and filled with Rapture (*pīti*) and Happiness (*sukha*).

In the second Absorption, there are three Factors of Absorption: Rapture, Happiness, and Concentration.

And further: after the fading away of Rapture, he dwells in equanimity, mindful, with clear awareness: and he experiences in his own person that feeling of which the Noble Ones say: 'Happy lives he who is equanimous and mindful'—thus he enters the third Absorption.

In the third Absorption there are two Factors of Absorption: equanimous Happiness (upekkhā-sukha) and Concentration (citt'ekaggatā).

And further: after the giving up of pleasure and pain, and through the disappearance of previous joy and grief, he enters into a state beyond pleasure and pain, into the fourth Absorption, which is purified by equanimity and mindfulness.

In the fourth Absorption there are two Factors of Absorption: Concentration and Equanimity (upekkhā).

In Visuddhi-magga forty subjects of meditation (kammaṭṭhāna) are enumerated and treated in detail. By their successful practice the following Absorptions may be attained:

All four Absorptions. through Mindfulness of Breathing (see Vis. M. VIII. 3), the ten Kasina-exercises (Vis. M. IV, V. and B. Dict.); the contemplation of Equanimity (upekkhā), being the practice of the fourth Brahma-vihāra (Vis. M. IX. 4).

The first three Absorptions: through the development of Loving-Kindness (mettā), Compassion (karuṇā) and Sympathetic Joy (muditā), being the practice of the first three Brahma-vihāras (Vis. M. IX. 1—3,).

The first Absorption: through the ten Contemplations of Impurity (asubha-bhāvanā; i.e. the Cemetery Contemplations, which are ten according to the enumeration in Vis. M. VI); the contemplation of the Body (i.e. the 32 parts of the body; Vis. M. VIII, 2); 'Neighborhood-Concentration' (upacāra-samādhi): through the Recollections on Buddha, Dhamma and Sangha, on Morality, Liberality, Heavenly Beings, Peace (=Nibbāna) and death (Vis. M. VI. VII); the Contemplation on the Loathsomeness of Food (Vis. M. XI. I); the Analysis of the Four Elements (Vis. M. IX. 2).

The four Immaterial Absorptions (arūpa-jjhāna or āruppa), which are based on the fourth Absorption, are produced by meditating on their respective objects from which they derive their names; Sphere of Unbounded Space, of Unbounded Conscious-

ness, of Nothingness, and of Neither-Perception-Nor-Non-Perception.

The entire object of concentration and meditation is treated in Vis M. III-XIII; see also Fund. IV.

8. XXII. 5 Develop your concentration: for he who has concentration, understands things according to their reality. And what are these things? The arising and passing away of corporeality, of feeling, perception, mental formations and consciousness.
- M. 149 Thus, these five Groups of Existence must be wisely penetrated; Ignorance and Craving must be wisely abandoned; Tranquillity (*samatha*) and Insight (*vipassanā*) must be wisely developed.
- S. LVI. II This is the Middle Path which the Perfect One has discovered, which makes one both to see and to know, and which leads to peace, to discernment, to enlightenment, to *Nibbāna*.
- Dhp. 275 "And following upon this path, you will put an end to suffering.

GRADUAL DEVELOPMENT OF THE EIGHTFOLD PATH IN
THE PROGRESS OF THE DISCIPLE

CONFIDENCE AND RIGHT THOUGHT
(Second Factor)

Suppose a householder, or his son, or someone reborn in a good family, hears the law; and after hearing the law he is filled with confidence in the Perfect One. And filled with this confidence, he thinks: 'Full of hindrances is household life, a refuse heap; but the homeless life (of a monk) is like the open air. Not easy is it, when one lives at home, to fulfil in all points the rules of the holy life. How if now I were to cut off hair and beard, put on the yellow robe and go forth from home to the homeless life?' And in a short time, having given up his possessions, great or little, having forsaken a large or small circle of relations, he cuts off hair and beard, puts on the yellow robe, and goes forth from home to the homeless life. M. 38

MORALITY
(Third, Fourth, Fifth Factor)

Having thus left the world, he fulfils the rules of the monks. He avoids the killing of living beings and abstains from it. Without stick or sword, conscientious, full of sympathy, he is desirous of the welfare of all living beings.— He avoids stealing, and abstains from taking what is not given to him. Only what is given to him he takes, waiting till it is given; and he lives with a heart honest and pure.— He avoids unchastity, living chaste, celibate and aloof from the vulgar practice of sexual intercourse.— He avoids lying and abstains from it. He speaks the truth, is devoted to the truth, reliable, worthy of confidence, no deceiver of men.— He avoids tale-bearing and abstains from it. What he has heard here, he does not repeat there, so as to cause dissension there; and what he has heard there, he does not repeat here, so as to cause dissension here. Thus he unites those that are divided, and those that are united he encourages; concord gladdens him, he delights and

rejoices in concord; and it is concord that he spreads by his words.— He avoids harsh language and abstains from it. He speaks such words as are gentle, soothing to the ear, loving, such words as go to the heart, and are courteous, friendly, and agreeable to many.— He avoids vain talk and abstains from it. He speaks at the right time, in accordance with facts, speaks what is useful, speaks of the law and the discipline; his speech is like a treasure, uttered at the right moment, accompanied by arguments, moderate and full of sense.

He takes food only at one time of the day (forenoon), abstains from food in the evening, does not eat at improper times. He keeps aloof from dance, song, music and the visiting of shows; rejects flowers, perfumes, ointment, as well as every kind of adornment and embellishment. High and gorgeous beds he does not use. Gold and silver he does not accept.— He does not accept raw corn and flesh, women and girls, male and female slaves, or goats, sheep, fowls, pigs, elephants, cows or horses, or land and goods. He does not go on errands and do the duties of a messenger. He eschews buying and selling things. He has nothing to do with false measures, metals and weights. He avoids the crooked ways of bribery, deception and fraud. He has no part in stabbing, beating, chaining, attacking, plundering and oppressing.

He contents himself with the robe that protects his body, and with the alms bowl by means of which he keeps himself alive. Wherever he goes, he is provided with these two things; just as a winged bird in flying carries his wings along with him. By fulfilling this noble Domain of Morality (*sīla-kkhandha*) he feels in his heart an irreproachable happiness.

CONTROL OF THE SENSES (Sixth Factor)

Now, in perceiving a form with the eye— a sound with the ear— an odour with the nose— a taste with the tongue— an impression with the body— an object with the mind, he cleaves neither to the whole, nor to its details. And he tries to

ward off that which should he be unguarded in his senses, might give rise to evil and unwholesome states, to greed and sorrow; he watches over his senses, keeps his senses under control. By practising this noble 'Control of the Senses' (*indriya-saṃvara*) he feels in his heart an unblemished happiness.

MINDFULNESS AND CLEAR COMPREHENSION
(Seventh Factor)

He is mindful and acts with clear comprehension when going and coming; when looking forward and backward; when bending and stretching his limbs; when wearing his robes and alms-bowl; when eating, drinking, chewing and tasting; when discharging excrement and urine: when walking, standing, sitting, falling asleep and awakening; when speaking and keeping silent.

Now being equipped with this lofty 'Morality' (*sīla*), equipped with this noble 'Control of the Senses' (*indriya-saṃvara*), and filled with this noble, 'Mindfulness and Clear Comprehension' (*sati-sampajañña*), he chooses a secluded dwelling in the forest, at the foot of a tree, on a mountain, in a cleft, in a rock cave, on a burial ground, on a wooded tableland, in the open air, or on a heap of straw. Having returned from his alms-round, after the meal, he seats himself with legs crossed, body erect, with mindfulness fixed before him.

ABSENCE OF THE FIVE HINDRANCES
(*nīvaraṇa*)

He has cast away 'Lust' (*kāmacchanda*); he dwells with a heart free from lust; from lust he cleanses his heart.

He has cast away 'Ill-will' (*vyāpāda*); he dwells with a heart free from ill-will; cherishing love and compassion toward all living beings, he cleanses his heart from ill-will.

He has cast away 'Torpor and Sloth' (*thīnamiddha*); he dwells free from torpor and sloth; loving the light, with watchful

mind, with clear comprehension, he cleanses his mind from torpor and sloth.

He has cast away 'Restlessness and Mental Worry' (*uddhacca-kukkucca*); dwelling with mind undisturbed, with heart full of peace, he cleanses his mind from restlessness and mental worry.

He has cast away 'Doubt' (*vicikicchā*); dwelling free from doubt, full of confidence in the good, he cleanses his heart from doubt.

THE ABSORPTIONS (Eighth Factor)

He has put aside these five 'Hindrances' (*nīvaraṇa*), the corruptions of the mind which paralyse wisdom. And far from sensual impressions, far from evil things, he enters into the Four Absorptions (*jhāna*).

INSIGHT (*vīpassanā*) (First Factor)

A. IX. 36

But whatsoever there is of corporeality, feeling, perception, mental formations, or consciousness: all these phenomena he regards as 'impermanent' (*anicca*), 'subject to pain' (*dukkha*). as infirm, as an ulcer, a thorn, a misery, a burden, an enemy, a disturbance, as empty and 'void of an Ego' (*anattā*); and turning away from these things, he directs his mind towards the Deathless thus; 'This, truly, is Peace, this is the Highest, namely the end of all Karma formations, the forsaking of every substratum of rebirth, the fading away of craving, detachment, extinction, *Nibbāna*. And in this state he reaches the 'cessation of passions' (*āsava*).

NIBBĀNA

M. 39

And his heart becomes free from sensual passion (*kām'āsava*), free from the passion for existence (*bhav'āsava*), free from the passion of ignorance (*avijj'āsava*), 'Freed am I! this knowl-

edge arises in the liberated one ; and he knows: 'Exhausted is rebirth, fulfilled the Holy Life; what was to be done, has been done; naught remains more for this world to do'.

For ever am I liberated. M. 26

This is the last time that I'm born,

No new existence waits for me.

This is, indeed, the highest, holiest wisdom: to know that all suffering has passed away. M. 140

This is, indeed, the highest, holiest peace: appeasement of greed, hatred and delusion.

THE SILENT THINKER

'I am' is a vain thought; 'This am I' is a vain thought; 'I shall be' is a vain thought; 'I shall not be' is a vain thought. Vain thoughts are a sickness, an ulcer, a thorn. But after overcoming all vain thoughts, one is called 'a silent thinker'. And the thinker, the Silent One, does no more arise, no more pass away, no more tremble, no more desire. For there is nothing in him whereby he should arise again. And as he arises no more, how should he grow old again? And as he grows old no more how should he die again? And as he dies no more, how should he tremble? And as he trembles no more, how should he have desire'?

THE TRUE GOAL

Hence, the purpose of the Holy Life does not consist in acquiring alms, honour, or fame, nor in gaining morality, concentration, or the eye of knowledge. That unshakable deliverance of the heart: that, indeed, is the object of the Holy Life, that is its essence, that is its goal. M. 29

And those, who in the past were Holy and Enlightened Ones, those Blessed Ones also have pointed out to their disciples this self-same goal as has been pointed out by me to my disciples. And those who in the future will be Holy and Enlightened Ones, those Blessed Ones also will point out to

their disciples this self-same goal as has been pointed out by me to my disciples.

D. 16

However, disciples, it may be that (after my passing away) you might think: 'Gone is the doctrine of our master. We have no Master more'. But thus you should not think; for the 'Law' (*dhamma*) and the 'Discipline' (*vinaya*) which I have taught you, will after my death be your master.

The Law be your isle,
 The Law be your refuge!
 Look for no other refuge!

Therefore, disciples, the doctrines which I taught you after having penetrated them myself, you should well preserve, well guard, so that this Holy life may take its course and continue for ages, for the weal and welfare of the many, as a consolation to the world, for the happiness, weal and welfare of heavenly beings and men.

BUDDHIST LITERATURE
A selection for further study

I. LIFE OF THE BUDDHA

E. H. Brewster. *The Life of Gotama the Buddha*. Compiled from the Pali Canon. London, Kegan Paul.

Narada Thera. *The Life of the Buddha in his own words*. Colombo, Y.M.B.A.

E. J. Thomas. *The Life of Buddha as Legend and History*. London, Kegan Paul.

Bhikkhu Silacara. *A Young People's Life of the Buddha*. Colombo, W. F. Bastian & Company.

Edwin Arnold. *The Light of Asia*. (Poetical). Many editions.

Pivadassi Thera. *The Buddha, A Short Study of His Life and His Teachings*. Kandy, Buddhist Publication Society.

Kassapa Thera & Siridhamma Thera. *The Life of the Buddha*. Colombo 1958, Dept. of Cultural Affairs.

II. TRANSLATIONS FROM THE SUTTA-PITAKA

1. ANTHOLOGIES

H. C. Warren. *Buddhism in Translations*. 496 pp. Harvard Oriental Series.

F. L. Woodward. *Some Sayings of the Buddha*. Oxford Press.

E. J. Thomas. *Early Buddhist Scriptures*. London, Kegan Paul.

Nyanatiloka Thera, *The Path to Deliverance*. Colombo, Lake House Bookshop.

David Maurice. *The Lion's Roar, An Anthology of the Buddha's Teaching*. Rider & Co.

Selected Buddhist Texts from the Pali Canon. (Sutta translations from 'The Wheel' Series) Vol. I—II) Buddhist Publication Society, Kandy.

2 COMPLETE TEXTS

- Prof. T. W. Rhys Davids, Tr. *Dialogues of the Buddha (Dîgha Nikâya)*. London, Pali Text Society. 3 vols.
- I. B. Horner, Tr. *The Middle Length Sayings (Majjhima Nikâya)*. Pali Text Society. 3 vols.
- F. L. Woodward and F. M. Hare, Tr. *Gradual Sayings (Anguttara Nikâya)*. Pali Text Society. 5 vols.
- C. A. F. Rhys Davids and F. L. Woodward, Tr. *Kindred Sayings (Saṃyutta Nikâya)*. Pali Text Society. 5 vols.
- Narada Thera, Tr. *Dhammapada* (Pali text with English prose translation). Wisdom of the East Series, John Murray.
- Professor S. Radakrishnan, Tr. *Dhammapada*. London, George Allen & Unwin.
- F. M. Hare, Tr. *Woven cadences (Sutta Nipâta)*. (Sacred Books of the Buddhists). Pali Text Society.
- FL. Woodward, Tr. *Minor Anthologies. Vol. II: Udâna and Itivuttaka*. (Sacred Books of the Buddhists). Pali Text Society.
- C. A. F. Rhys Davids, Tr. *Songs of the Brethren (Theragâtha)*. Pali Text Society.
- C. A. F. Rhys Davids, Tr. *Songs of the Sisters (Therigâtha)*. Pali Text Society.

3. SINGLE DISCOURSES

- Soma Thera. *The Way of Mindfulness* (Transl. of the *Satipatthâna Sutta* and its Commentary, 3rd ed.) Buddhist Publication Society.
- Soma Thera. *Right Understanding* (Transl. of the 9th Discourse of *Majjhima Nikâya* and its Commentary). Colombo, Lake House Bookshop.
- The Wheel Series contains annotated translations of many Discourses. Buddhist Publication Society.

III. ABHIDHAMMA

Nyanatiloka Mahathera. *Guide through the Abhidhamma Piṭaka* (Synopsis of all 7 Abhidhamma Books). 3rd ed. Colombo 1971, Lake House Bookshop.

Narada Thera. *A Manual of Abhidhamma (Abhidhammattha Sangaha)*. Pali text, translation and explanatory notes. 2nd ed. Buddhist Publication Society.

Shwe Zan Aung & C. A. F. Rhys Davids, Tr. *Compendium of Philosophy (Abhidhammattha Sangaha)*. Pali Text Society.

Dr. W. F. Jayasuriya. *The Psychology and Philosophy of Buddhism, An Introduction to the Abhidhamma*. M. D. Gunasena & Co., Colombo.

Anagarika B. Govinda. *Psychological Attitude of Early Buddhist Philosophy and its systematic representation according to Abhidhamma tradition*. Rider & Co.

Nyanaponika Thera. *Abhidhamma Studies*. Researches in Buddhist Psychology. 2nd enlarged Ed. Kandy, Buddhist Publication Society.

IV. NON-CANONICAL PALI LITERATURE

I. B. Horner, Tr. *Milinda's Questions*. 2 vols. Pali Text Society.

T. W. Rhys Davids, Tr. *The Questions of King Milinda*. 2 vols. Dover Books.

Buddhaghosa (Bhikkhu Ñānamoli, Tr.) *The Path of Purification (Visuddhi Magga)*. 2nd ed. A. Semage, Colombo. (The most important and comprehensive systematic treatment of the entire Buddhist teachings).

V. HISTORICAL LITERATURE

B. C. Law. *History of Pali Literature*. 2 vols. London, Kegan Paul.

S. C. Banerji. *An introduction to Pali Literature*. Punthi Pustak, Calcutta.

M. Winternitz. *History of Indian Literature, Vol. II: Buddhist and Jain Literature*. Calcutta University.

T. W. Rhys Davids. *Buddhist India*.

F. J. Thomas. *History of Buddhist Thought*. London, Kegan Paul.

G. P. Malalasekera. *Pali Literature of Ceylon*. M. D. Gunasena & Co., Colombo.

E. W. Adikaram. *Early History of Buddhism in Ceylon*. Colombo, 1946, Lake House Bookshop.

H. R. Perera. *Buddhism in Ceylon, Its Past & Present*. Buddhist Publication Society.

Karuna Kusalasaya. *Buddhism in Thailand, Its Past and Present*. Buddhist Publication Society.

VI. GENERAL LITERATURE

Nyanatiloka Thera. *Buddhist Dictionary: A Manual of Buddhist Terms & Doctrines*. 3rd enlarged ed., Frewin & Co., Colombo, 1971.

Nyanatiloka Thera. *Fundamentals of Buddhism: Four Lectures*. Lake House Bookshop, Colombo.

Piyadassi Thera. *The Buddha's Ancient Path*. Rider & Co.

Nyanasatta Thera. *Basic Tenets of Buddhism: Aids to the Study and Teaching of the Dhamma*. Ananda Semage, Colombo 11.

Narada Thera. *Buddhism in a Nutshell*. Buddhist Publication Society.

Khantipalo Bhikkhu. *Buddhism Explained: An Introduction to the Teaching of Lord Buddha*. Social Science Association Press, Bangkok.

Dr. Walpola Rahula. *What the Buddha Taught*. Gordon Frazer, Oxford. (also Grove Press, NY.)

R. G. de S. Wettimuny. *Buddhism and its Relation to Religion and Science*. M. D. Gunasena & Co., Colombo,

Nyanaponika Thera. *The Heart of Buddhist Meditation (Satipatthana)*. 3rd enlarged ed., Rider & Co.

P. Vajirañāna Mahathera. *Buddhist Meditation in Theory and Practice*. M. D. Gunasena & Co., Colombo.

Nanamoli Thera. *Mindfulness of Breathing: Buddhist Texts from the Pali Canon & Commentaries*. Buddhist Publication Society.

K. N. Jayatilleke. *Early Buddhist Theory of Knowledge*. George Allen & Unwin.

G. P. Malalasekera, Ed. *Encyclopaedia of Buddhism: Vol. 1, Vol. II, fasc. 1ff (to be continued)*. Published by the Government of Ceylon (Distributors: K. V. G. de Silva & Sons, Colombo).

VII PERIODICALS

The Maha Bodhi, A Monthly Journal for International Buddhist Brotherhood. Calcutta, Maha Bodhi Society

The Middle Way. A quarterly; organ of the Buddhist Society, London, W.C.I.

The Buddhist. Monthly organ of the Colombo Y.M.B.A. Colombo.

World Buddhism. Monthly international Buddhist News Magazine. Published at 91/1 Dutugemunu St., Dehiwala, Ceylon.

INDEX OF PALI TERMS

A

abhidhamma-piṭaka 2
abhiññā 63
adosa 32
ājīva
 lokiya-sammā- 53
 sammā- 27, 53–54
akusala 30
 -kamma-patha 30
alobha 32
amoha 32
anāgāmi 36
ānāpāna-sati 58, 68
anatt 13
anattā 13, 14–16, 24, 38, 81
anattaniya 14
anattatā 23
aneñjābhisankhārā 43
anicca 13, 24, 38, 81
an-upādisesa-nibbāna 25
anurakkhaṇa-ppadhāna 57
āpo-dhātu 9, 10
appanāsamādhi 73
arahat 26
ariya
 -puggala 36
 -sacca 68
Ariya-aṭṭhangikamagga 28
arūpa
 -bhava 19
 -jjhāna 76
 -rāga 36
arūpāvacara 43
asankhata 38
āsavakkhaya 64, 81
asubha-bhāvanā 76
avihimsā-sankappa 47
avijj'āsava 81

avijjā 36, 42, 45
avyāpāda-sankappa 47
āyatana 67

B

bhav'āsava 81
bhava 24, 42, 45
 arūpa- 19
 -diṭṭhi 19, 33
 kamma- 20, 23, 45
 rūpa- 19
 -taṇhā 19
 upapatti- 23, 45
bhāvanā
 -ppadhāna 56
 vipassanā- 59
bhūta
 mahā- 9
bojjhanga 56, 67, 70
Buddha 1

C

cakkhu-viññāna 12
cetanā 11, 12, 21, 43
 kusala-akusala- 23
 rūpa- 11
citt'ekaggatā 75, 76
citta 65
 kusala- 73
cittānupassanā 65
cittasankhāra 69
cittekeggatā 73

D

dhamma 83
 as doctrine 1
 as refuge 3
 sankhata- 38
 -vicaya 56
dhammānupassanā 66
dhammavicaya 67

-sambojjhanga 70
 dhātu 9–11, 61
 āpo- 9, 10
 paṭhavi- 9
 tejo- 9, 10
 vāyo- 9, 10
 diṭṭhi
 bhava- 19, 33
 lokiya-sammā- 37
 lokuttara-sammā- 37
 sakkāya- 33, 35
 sammā- 27, 30–46
 sassata- 19, 33
 uccheda- 19, 33
 vibhava- 19, 33
 dibba
 -cakkhu 64
 -sota 63
 dosa 31, 44
 dukkha 5, 13, 17, 24, 38, 81
 dutiyampi 3
G
 gacchāmi 3
 ghāna-viññāṇa 13
H
 hadaya-vatthu 9
I
 idḍhi-vidhā 63
 iddhipāda 64
 indriya-saṃmvara 80
J
 jarā-marana 42, 45
 jāti 20, 24, 42, 45
 jhāna 73, 74–77, 81
 jhānanga 75
 jīva 41
 jivhā-viññāṇa 13
 jjhāna
 arūpa- 76

K
 kāṃa-taṇhā 19
 kām'āsava 81
 kāmaccanda 66, 80
 kāma-loka 36
 kāmarāga 35
 kamma 20–23, 30–32, 42–46
 -bhava 20, 23, 45
 kāya- 30, 31
 mano- 31, 32
 vaci- 30, 32
 kammanta
 lokiya-sammā- 51
 lokuttara-sammā- 51
 sammā- 27, 51–52
 karunā 76
 kāya
 -kamma 30, 31
 -viññāṇa 13
 kāyānupassanā 58
 kāya-sankhāra 59
 khandha 8–13, 67
 -parinibbāna 25
 rūpa- 9–11
 sankhāra- 11
 saññā- 11
 vedanā- 11
 viññāṇa- 12
 kilesa-parinibbāna 25
 kusala
 -citta 73
 -kammaṭṭhāna 31
 kusala-
 akusala-cetanā 23
L
 lobha 31, 44
 loka
 kāma- 36
 rūpa- 36
 lokiya
 -sammā-ājīva 53
 -sammā-diṭṭhi 37

-sammā-kammanta 51
 -sammā-sankappa 47
 -sammā-vācā 49
 lokuttara
 -sammā-ājiva 53
 -sammā-diṭṭhi 37
 -sammā-kammanta 51
 -sammā-sankappa 47
 -sammā-vācā 49

M

magga 36
 sotāpatti- 36
 mahā-bhūta 9
 māna 36
 manasikāra 12
 mano
 -kamma 31, 32
 -viññāṇa 13
 mettā 76
 moha 31, 44
 muditā 76

N

nāma-rūpa 42
 nāmarūpa 45
 nekkhamma-sankappa 47
 nibbāna 24–26, 81
 an-upādisesa- 25
 saupādisesa- 25
 nīvaraṇa 66, 80, 81

P

paṭhavi-dhātu 9
 paṭicca
 -samuppāda 6, 40–46
 paṭikūla-saññā 60
 pahāna-ppadhāna 55
 pañca-sīla 3
 paññā 27
 paramattha 65
 parassa-cetopariya-ñāṇa 63
 parinibbāna
 khandha- 25

kilesa- 25
 passaddhi 56, 67
 -sambojjhanga 71

phala

sotāpatti- 36
 phassa 12, 42, 45
 phoṭṭhabba 9

piṭaka

abhidhamma- 2
 sutta- 2
 ti- 2
 vinaya- 2

pīti 56, 67, 69, 75
 -sambojjhanga 70

ppadhāna

anurakkhaṇa- 57
 bhāvanā- 56
 saṃvara- 55

pubbe-nivāsānussati-ñāṇa 64
 puthujjana 37

R**rāga**

arūpa- 36
 rūpa- 36
 rūpa 13, 67
 -bhava 19
 -cetanā 11
 -khandha 9–11
 -loka 36
 nāma- 42
 -rāga 36

rūpakkhandha 68

rūpāvacara 43

rupāvacarajjhāna 74

S

saḷ-āyatana 42, 45
 Saṃsāra 16–18
 Saṃvara-ppadhāna 55
 saṃyojana 33–36
 Sakadāgāmi 36
 sakkāya

- diṭṭhi 33, 35
- samādhī 27, 56, 67
 - sambojjhanga 71
 - sammā- 27, 73-77
- samādiyāmi 4
- samatha-bhāvanā 59
- sambojjhanga
 - dhammavicaya- 70
 - passaddhi- 71
 - pīti- 70
 - samādhī- 71
 - sati- 70
 - upekkhā- 71
 - virīya- 70
- sammā
 - ājīva 27, 53-54
 - diṭṭhi 27, 30-46
 - kammanta 27, 51-52
 - samādhī 27, 73-77
 - sambodhi 1
 - sankappa 27, 47
 - sati 27, 58-72
 - vācā 27, 48-50
 - vāyāma 27, 55-57
- sampajāñña
 - sati- 60, 80
- samuppāda
 - pañicca- 6, 40-46
- Sangha
 - as community 2
 - as refuge 3
- Saniathayānika 74
- sankappa
 - avihimsā- 47
 - lokiya-sammā- 47
 - lokuttara-sammā- 47
 - nekkhamma- 47
 - sammā- 27, 47
- sankhāra 13, 38, 42, 43, 45, 67
 - kāya- 59
 - khandha 11
 - vacī- 47
- sankhārakkhandha 68
- sankhata
 - dhamma 38
- saññā 13, 67
 - khandha 11
 - pañikūla- 60
- saññākkhandha 68
- saraṇaṃ 3
- sassata
 - diṭṭhi 19, 33
- sati 56, 67
 - ānāpāna- 58
 - sambojjhanga 70
 - sammā- 27, 58-72
 - sampajāñña 60, 80
- Satipaṭṭhāna 68
- satipaṭṭhāna 58, 69
- saupādisesa-nibbāna 25
- sikkhāpadam 4
- sīla 27, 80
 - kkhandha 79
 - pañca- 3
- sīlabbata-parāmāsa 35
- sotāpanna 35
- sotāpatti
 - magga 36
 - phala 36
- sota-viññāṇa 13
- Suddhavi-passanā-yānika 74
- sukha 69, 75
 - upekkhā- 76
- sukha-vipassaka 74
- suñña 14
- sutta-piṭaka 2
- T**
- taṇha 45
- taṇhā 24, 42
 - bhava- 19
 - kāma- 19
 - vibhava- 19
- tatiyampi 3
- tejo-dhātu 9, 10

- thīna-middha 66
 thīnamiddha 80
 ti-lakkhaṇa 13, 32
 ti-piṭaka 2
 ti-ratana 3
 ti-saraṇa 3
U
 uccheda-diṭṭhi 19, 33
 uddhacca 36
 uddhacca-kukkucca 66, 81
 upacāra-samādhi 76
 upacārasamādhi 73
 upādā rūpa 9
 upādāna 20, 24, 42, 45
 upādāya rūpa 9
 upapatti-bhava 23, 45
 upekkhā 56, 67, 76
 -sambojjhanga 71
 -sukha 76
V
 vācā
 lokiya-sammā- 49
 lokuttara-sammā- 49
 sammā- 27, 48-50
 vacī
 -kamma 30, 32
 -sankhāra 47
 vatthu
 hadaya- 9
 vāyāma
 sammā- 27, 55-57
 vāyo-dhātu 9, 10
 vedanā 13, 20, 42, 45, 67
 -khandha 11
 vedanākkhandha 68
 vedanānupassanā 64
 veramani 4
 vibhava
 -diṭṭhi 19, 33
 -taṇhā 19
 vicāra 65, 75
 vicaya
 dhamma- 56
 vicikicchā 35, 66, 81
 vijjā-vimutti 71
 vinaya-piṭaka 2
 viññāṇa 13, 42, 45, 67
 cakkhu- 12
 ghāna- 13
 jivhā- 13
 kāya- 13
 -khandha 12
 mano- 13
 sota- 13
 viññānakkhandha 68
 vipāka 22
 vipassanā 28, 74, 81
 -bhāvanā 59
 virīya 56, 67
 -sambojjhanga 70
 vitakka 65, 75
 vohāravacana 65
 vyāpāda 35, 66, 80

