

TUỆ TÂM THIỀN THƯ QUÁN

Làm Sao Chuyển Hóa Tham Ái?



**Giảng sư: Tỳ Kheo Thích Minh Tâm
BAN TUỆ TÂM MEDIA THỰC HIỆN**

LÀM SAO CHUYỂN HOÁ THAM ÁI ?

Biên soạn: Tỳ khru Minh Tâm
University of New South Wales
Australia

Nhà Xuất Bản Tuệ Tâm

MỤC LỤC

	Trang
1. Hậu quả của Tham Ái	7
2. Tham Ái (<i>Taṇhā</i>) là gì?	10
3. Những biểu hiện của Tham Ái	21
4. Cái gì duyên cho Tham Ái	24
5. Có mấy loại Tham Ái	26
6. Những cấu trúc của Tham Ái	32
7. Cách Chuyển Hoá Tham Ái	38
8. Cái Thức Tham Ái	61

Phụ Lục

1. 40 Đối Tượng Thiên Định (<i>kammaṭṭhāna</i>)	66
2. Bảy phép quán niệm “bất tịnh quán”	70
3. Chín phép quán niệm “cửu tướng quán”	71
4. Tánh Định Hành Giả (<i>carita</i>)	73
5. Đề Mục Thiên Định Và Định Chứng	75
6. Năm Triền Cái (<i>Nīvaraṇa</i>)	77
7. Năm Thiên Chi (<i>Jhānaṅga</i>)	80
8. Còn Tham Ái thì Còn Luân Hồi Sinh Tử.	82
9. Kinh Xa Lìa Ái Dục	84
10. Kinh Tăng Chi tập 1, Phẩm một pháp.	91
11. Có mấy sự thật?	93
12. Tham Chiếu	96

Lời Trần Tình

Những tài liệu và thông tin trong quyển sách thực hành nhỏ bé này được gom lại từ những bài giảng trong kinh sách do Đức Phật và các chư Thánh Hiền Tăng thuyết. Một số trích lục từ các kinh điển. Một số do những sự chỉ dẫn khẩu truyền của các cao Tăng. Có nhiều khi không tìm ra được nguồn gốc nên thiếu sự chú thích rõ ràng.

Soạn giả chỉ là người gom lá rừng rơi rụng, nhen chút lửa cúng dường mong sưởi ấm chư vị trong một đêm đông dài tăm tối, và soạn giả không có gì đóng góp mới cả. Dù cố gắng hết tâm sức nhưng vì mắt và trí kém nên bản soạn thảo này vẫn còn rất nhiều lỗi lầm về ý tưởng, khái niệm, câu cú và ngôn ngữ diễn đạt. Soạn giả xin nhận hết mọi lỗi lầm và xin quý Ngài từ bi hoan hỷ chỉ ra chỗ còn thiếu sót và không đúng để cho ấn bản kỳ sau được hoàn chỉnh hơn hầu đem lại lợi lạc hơn.

Xin chân thành tri ân vị Thánh Giả Sotapanna Dick Aung (Myanma) và Ngài đại sư

Asaba (Yangon) đã luôn khích lệ, cung cấp thời giờ giải thích và một số tài liệu quý giá. Một số quý sư trong Panditarama Forest Meditation Center đã góp phần chỉ trích xây dựng tô hoa thêm đẹp.

Xin tri ân các hành giả nhóm Sen Búp Úc, Mỹ, Việt Nam đã chịu khó kiên nhẫn đọc, nhật giúp những hạt sạn trong chén thóc và góp ý cho bản thảo. Muôn vàn cảm tạ.

Tỳ Khuru Minh Tâm

Đức Phật dạy:

“Không có lửa nào như tham ái, không có ngục tù nào như sân hận, không có màn lưới nào như si mê, và không có dòng sông nào như ái dục.”¹

“Thân yêu... Trìu mến... Luyến ái... Tham dục... Ái dục... sanh sầu muộn, sanh lo sợ. Người đã trọn vẹn dập tắt thân yêu... trìu mến v.v... không còn sầu muộn, càng ít lo sợ.”²

“Ái dục sanh sầu muộn. Ái dục sanh lo sợ. Người đã trọn vẹn dập tắt ái dục không còn sầu muộn, càng ít lo sợ.”³

Đức Phật Thích Ca xưa kia do tu Thiền mà giác ngộ giải thoát. Ngày nay những ai có chí xuất trần, nhận rõ cảnh đời nhiều đau khổ và muốn giải thoát ngay trong kiếp hiện tại. Nhưng khi nói đến Thiền thì nhiều người hoang mang vì có cả một rừng Thiền nào là Như Lai Thiền, Tổ Sư Thiền, Thiền Đốn Ngộ, Thiền Ông Tám, Thiền Yoga, Thiền Tây Tạng, Thiền Zen...

¹ Kinh Pháp Cú, câu 251

² Kinh Pháp Cú, câu 212-21

³ Kinh Pháp Cú, câu 216

Chỉ có pháp hành dẫn đến sự giải thoát sanh tử luân hồi trong tam giới, đó là ***Pháp hành thiên tuệ***.

1. Hậu quả của Tham Ái

*Người mà ái dục bao trùm
Kinh hoàng như thỏ vầy vùng lưới kia
Sa vào bẫy, sợ kể chi,
Nã phiền, ái dục chẳng lìa cho mau
Khổ đau càng chịu dài lâu.⁴*

Khi Phật còn tại thế, gần thành Xá Vệ, có gia đình một ông trưởng giả rất giàu có nhưng lại tham lam, keo kiệt. Một hôm ông bảo gia nhân bắt một gà trống thiến to béo, mập mạp. Sau khi làm xong, ông cho người đóng kín cửa lại để vợ con ông cùng thưởng thức món ăn này. Phật biết ông là người có duyên được độ nên đi thẳng vào nhà. Ông nhà giàu thấy thế liền quát tháo: “Sa môn tu hành gì mà chẳng biết xấu hổ,

⁴ Kinh Pháp Cú 342

nhà của người ta mà tự nhiên đi vào chẳng hỏi ai hết”.

Phật nói rằng, “tôi đi ăn xin đâu có gì là xấu hổ. Ông mới là người đáng xấu hổ, ăn thịt cha mình mà không hay, không biết”.

Ông nhà giàu tức quá nói, “cha tôi chết đã lâu, tại sao Ngài dám nói bậy bạ như thế?”

Đức Phật dạy: “Con gà ông đang ăn là cha ruột của ông đó, vì si mê tham ái, luyến tiếc quá độ, mà sinh lại làm gà để cho ông và vợ con cùng làm thịt để ăn. Đến như vợ của ông bây giờ là mẹ của ông đời trước, vì yêu thương, ham thích ái ân, nên mới sinh lại làm vợ ông đó. Ông ngu si, mê muội, lấy cha làm oán thù, lấy mẹ làm ân ái vui vầy, mà không biết tu nhân tích đức, nên phải chịu nhiều hệ lụy khổ đau trong ba cõi sáu đường không có ngày hết”.

Khi nghe Phật nói, trong lòng ông ăn năn, hối hận, quỳ xuống xin Phật chỉ bày. Phật dùng thần lực để ông nhớ lại quá khứ, nhờ vậy ông phát tâm quy y. Phật nói, “*nhân quả nghiệp báo luôn theo ta như bóng với hình, dù trăm kiếp, ngàn đời vẫn không mất; khi hội đủ nhân*

duyên, quả báo hoàn tự hiện. Tham ái, yêu thương, luyến chấp, nên vợ chồng, cha mẹ, người thân cứ như thế mà tái sinh trở lại; khi thì làm cha mẹ, khi thì làm vợ con, rồi cứ thế mà ăn nuốt, giết hại lẫn nhau từ đời này sang kiếp khác”.

Đại Đức Piyadassi viết trong quyển "The Buddha's Ancient Path": "Kẻ thù của toàn thể nhân loại là ái dục, ham muốn, luyến ái, bám níu, khát vọng và xuyên qua đó, tất cả những điều bất hạnh đến với chúng sanh. Đây không phải chỉ lòng ham muốn hay luyến ái duyên theo nhục dục ngũ trần, tiền của, tài sản và tham vọng đánh bại, lấn lướt kẻ khác hay xâm lăng những quốc gia khác, mà cũng là sự cố chấp, khư khư dính mắc trong những lý tưởng, ý niệm, quan kiến và tín ngưỡng (dhamma tanha) thường dẫn đến phỉ báng, hoại diệt và đem lại đau khổ không thể tả đến toàn thể quốc gia, hay trong thực tế, toàn thể thế gian."

Đức Phật dạy: "...Quả thật vậy, này chư Tỳ Khuru, do ái dục vua này gây chiến với vua kia, hoàng tử với hoàng tử, tu sĩ với tu sĩ, dân với

dân, mẹ gây gổ với con, con gây mẹ, cha cãi vã với con, con cãi cha, anh chị với em, em với anh chị, bạn bè với bạn bè."

2. Tham Ái (Tanhā) là gì?

Ái Dục⁵ là gì? Tanhā (Pali) thường được phiên dịch là "Ái" hay "Ái Dục" bắt nguồn từ chữ Sanskrit *tr̥ṣṇā* (तृष्णा) và *tarśa*, (Bắc Phạn là *trushna*). Ái (zh. 愛), là một khái niệm chỉ mọi ham muốn, thèm khát, khát vọng, ước mong, ham muốn, bám víu, luyến ái xuất phát từ sự tiếp xúc của giác quan với đối tượng của giác quan đó⁶. Các danh từ trên diễn đạt những sắc thái khác nhau của Ái, nhưng không có chữ nào nói lên một cách trọn vẹn ý nghĩa của Tanhā.

⁵ Tanhā dịch từ ngôn ngữ Pāli, có liên quan đến Vedic Sanskrit *tr̥ṣṇā* (तृष्णा) và *tarśa*, có nghĩa là khao khát, thèm muốn, ao ước, từ căn ngữ *Tarśa* có nguồn gốc từ Indo-European cognates: Av. *Tarśna* (khao khát), Gr. *Tarsi/a* (sự khô khan), Gothic: *Paúrsus*, Old High German: *Durst*, English: *Drought & Thirst*. Chữ Tanha xuất hiện nhiều lần trong Samhita của Rigveda vào khoảng thế kỷ 2 trước công nguyên, ví dụ như trong bài thánh ca 1.7.11, 1.16.5, 3.9.3, 6.15.5, 7.3.4 và 10.91.7. Nó cũng xuất hiện trong kinh Vedas của Hinduism, và có cùng ý nghĩa. Tanhā được dịch là khát khao, là một khái niệm quan trọng trong Phật giáo. Tanhā được phân ra thành 3 loại: Tham dục *kama-tanhā*, Tham Sắc *bhava-tanhā* và Tham Vô Sắc *vibhava-tanhā*. Trong Tứ Diệu Đế, Đức Phật xem Tham Ái là nguyên nhân chính của khổ đau. Tham Ái cũng xuất hiện trong Thập Nhị Nhân Duyên.

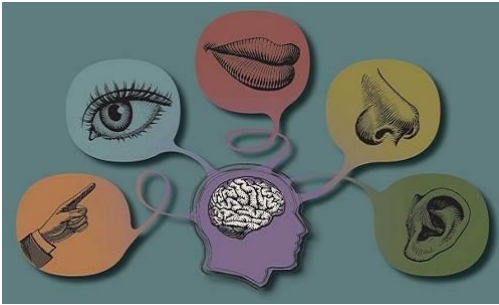
⁶Xem Kinh Tăng Chi, Tập 1, Phẩm một pháp (phần phụ lục)

Con người gồm có năm giác quan thông thường và ý (khả năng suy nghĩ) là sáu. Vì vậy Ái bao gồm hai lĩnh vực: vật chất và tinh thần. Con người là sự kết hợp của hai thành phần chánh: vật chất và tâm (sắc và danh). Phần vật chất, thân hay sắc, không phải là một thực thể đơn thuần, nguyên vẹn, không biến đổi mà là một tiến trình luôn luôn tiếp diễn, luôn luôn trở thành một cái gì khác. Phần Tâm bao gồm thọ, tưởng, hành, thức, càng chuyển biến mau lẹ hơn. Bốn loại hiện tượng tâm (thọ, tưởng, hành, thức) hợp với một hiện tượng vật lý (sắc), là sự kết hợp vô cùng phức tạp của năm thành phần cấu tạo chúng sanh.

Mỗi cá nhân đều do năm uẩn cấu thành. Trong khi những thành phần của năm uẩn ấy luôn luôn biến đổi thì sự tổng hợp của năm uẩn, tức con người cũng biến đổi từng khoảnh khắc. Trong hai khoảnh khắc kế tiếp không thể có một người nguyên vẹn không đổi thay bởi vì trong người ấy có thành phần vật chất lẫn thành phần tâm đều không ngừng biến đổi. Đức Phật dạy, "*Na ca so, na ca anno*",

không tuyệt đối là một người, cũng không hẳn là hai người hoàn toàn khác biệt vì cả hai đều nằm trong một tiến trình sống, một dòng sinh tồn. Chỉ có một luồng sống, một diễn tiến của đời sống hay một sự liên tục.

Tanḥā luôn bao hàm một ý niệm vị kỷ⁷. Con người chấp giả làm thật, khur khur bám vào ngũ



uẩn vô thường mà cho đó là "Ta", một cái "Ta" trường tồn không biến đổi, rồi ham muốn, khát khao v.v... lấy cái ta làm trung tâm của

mọi sự vật, cố đem vào càng nhiều càng tốt, bám lấy càng chặt càng hay.

Giống như người gậy nên sự cãi cọ thì bị đeo níu ở sự cãi cọ, người làm công việc thì bị đeo níu ở công việc, người đang sống ở nơi sinh sống thì bị đeo níu ở nơi sinh sống, người có tu thiền thì bị đeo níu bởi thiền, tương tự như thế ấy, kể

⁷ Trong Phật Học truyền thống tanḥā được xem là trung điểm của khát ái do vô minh. Loại khát ái này có thể so sánh với loại khát ái là lợi ích cho người khác hoặc theo đuổi lộ trình tu Phật.

nào tìm kiếm các dục rồi đi theo nó, phát triển theo nó, xem trọng nó, uốn cong theo nó, chiều theo nó, xem nó là chủ đạo, kẻ ấy là bị đeo níu ở các dục. Kẻ nào, do tác động của tham ái, tầm cầu các sắc. Kẻ nào, do tác động của tham ái, tiếp nhận các sắc. Kẻ nào, do tác động của tham ái, thọ hưởng các sắc, các tinh, các hương, các vị, thọ hưởng các xúc, rồi đi theo nó, phát triển theo nó, xem trọng nó, chiều theo nó, xuôi theo nó, thiên về nó, xem nó là chủ đạo, kẻ ấy bị đeo níu ở các dục⁸.

"Như có người kia không phải mù lòa, đi dài theo sông Ganges (Hằng), trông thấy bong bóng nước trên mặt sông, nhìn lại kỹ và quan sát tận tường. Sau khi quan sát tận tường người ấy thấy rằng bên trong bong bóng thật trống rỗng, không có thực chất, không có thể chất vững bền. Cũng dường thế ấy vị Tỳ Khưu

⁸Yathā kalahakāraḷo kalahapasuto, kammakāraḷo kammapasuto, gocare caranto gocarapasuto, jhāyī jhānapasuto, evameva yo kāme esati gavesati pariyesati taccarito tabbahulo taggaruko tantinno tappono tappabhāro tadadhimutto tadadhipateyyo, sopi kāmapasuto. Yopi taṇhāvasena rūpe pariyesati –pe– yopi taṇhāvasena rūpe paṭilabhati –pe– Yopi taṇhāvasena rūpe paribhuñjati, sadde – gandhe – rase – phoṭṭhabbe paribhuñjati taccarito tabbahulo taggaruko tantinno tappono tappabbhāro tadadhimutto tadadhipateyyo, sopi kāme pasuto. Nguồn: Cullaniddesapāḷi - Tiêu Diện Giải (TTPV tập 36, 574-575).

trông thấy sắc, thọ, tưởng, hành, thức trong quá khứ, trong hiện tại hay ở vị lai, bên trong hay ở ngoài, thô kệch hay vi tế, cao thượng hay thấp hèn, xa hay gần, và vị tỳ khuru nhìn lại kỹ càng và quan sát tường tận ngũ uẩn. Sau khi quan sát ngũ uẩn một cách tận tường vị tỳ khuru thấy nó rỗng không, không thực, không có thực chất vững bền..."Sắc giống như một khối bọt, thọ như bong bóng nước, tưởng như một ảo cảnh, hành mỏng manh như tàu lá chuối, thức như trò ảo thuật." (Samyutta Nikaya, Tập A Hàm)

Đức Phật nói rõ nếu Bạn không nhận biết được và huân tập để ngưng tiến trình cảm thọ đó thì nó sẽ chuyển sang Tham Ái. Và năng lượng này sẽ tiếp tục vận hành tiến trình sinh tử luân hồi. **"Củi còn thì lửa cháy tiếp"**.

Có mấy loại cảm thọ? Theo như kinh tạng Pali⁹, đức Phật chia ra ba loại cảm thọ: 1. thọ lạc

⁹ Kinh Pali khẳng định chỉ có 3 loại cảm thọ mà thôi. Mỗi lúc Bạn chỉ cảm nhận một loại nhưng không bao giờ có thể cảm thọ cả ba. Điều này có thể là đề tài tranh luận tìm cầu chân lý một cách đúng đắn. Thử hỏi, nếu Bạn uống một ly cà phê sữa thì Bạn có thể phân biệt cái nào là cái nào ở góc nào trong ly cà phê không? Thực ra Bạn chỉ nhận ra cái nào hấp dẫn nhất và mạnh nhất. Hoặc là vị ngọt vì nhiều đường trong ly cà phê của Bạn. Hoặc là sữa nhiều vì Bạn pha nhiều sữa trong ly cà phê này. Tuy nhiên, vấn đề này không có ích lợi thực tế cho việc hành trì chuyển hoá Tham Ái nên sẽ ngưng ở đây.

vui (sukkha), 2. thọ khổ buồn bực (dukkha) và 3. Trung tính (không vui không buồn) còn gọi là Xả Thọ (upeksha).

Thông thường thì chỉ có 2 loại ở trên gồm số 1 và số 2 là nổi bật dễ nhận diện. Trong trường hợp thọ lạc (vui) thì Bạn sẽ phát triển sự Tham vì muốn giữ nó và muốn thêm. Tuy nhiên, khi Bạn muốn giữ nó thì Bạn cũng sẽ buồn bực vì chính nó cũng vô thường. Khi tạm giữ được nó thì Bạn cũng sẽ nhàm chán với cùng cường độ và bản chất của nó. Các pháp đều chuyển động (vô thường). Ngay cả cái tâm Ưa Thích của Bạn cũng thay đổi theo cường độ và tính chất. Nguyên lý vô thường này áp dụng cho mọi pháp và tâm của Bạn cũng là một pháp mà thôi.

Ba loại cảm thọ này chính là ba động lực thiết lập Tham Sân Si. Khi Bạn thưởng thức cảm thọ vui thì Bạn sẽ muốn thêm nữa. Không được thoả mãn với cái Thêm thì Bạn phát triển tâm Sân, dù cùng với một vật hay sự kiện. Chúng nó cứ hoán chuyển liên tục từ tâm Tham sang tâm Sân và như khi chuyển cảnh, cho đến khi Bạn trút hơi thở cuối cùng. Bạn sẽ tình nguyện đầu hàng

cảm thọ, tham ái, và cứ thế mãi; paticca vedana tanha – vòng xoay cảm thọ tham ái. Lang thang trong vòng sinh tử luân hồi ngay trong Tâm của Bạn và tiếp tục cho đến đời này đời sau mãi mãi.

*"Như cái cây mà rễ còn vững chắc và không bị động đến mặc dầu bị đốn ngã, vẫn còn đâm chồi nở tược, cùng thế ấy, bao giờ lòng ái dục tiềm ẩn chưa bị tận diệt, sầu muộn ấy còn phát sanh trở đi trở lại triền miên."*¹⁰

Chỉ khi nào Bạn nhận biết rõ tiến trình thiết lập và tái lập của cảm thọ thì cảm thọ sẽ ngưng. Và vòng tròn mười hai nhân duyên sẽ chấm dứt. Có sự khác biệt gì về cảm thọ giữa đệ tử Phật và người thường hay không ?

Trong các bài kinh giảng về thọ trong bộ Tạp A Hàm (Vedana-samyutta) Đức Phật hỏi: *"Này chư tỳ khưu, một người thế gian không có học giáo pháp, kinh nghiệm thọ lạc, kinh nghiệm thọ khổ, và kinh nghiệm thọ vô ký. Một thánh đệ tử thông suốt giáo pháp, cũng kinh nghiệm thọ lạc, kinh nghiệm thọ khổ và kinh nghiệm thọ vô ký cùng một thể. Vậy thì có gì*

¹⁰ Kinh Pháp Cú, câu 338.

khác biệt, có điểm nào dị đồng giữa hai người?”

"Khi người thế gian bị đau đớn, nhức nhối thì lo âu và phiền muộn, người ấy ta thán, đấm ngực khóc than và thất vọng. Như thế anh ta kinh nghiệm hai loại thọ, thọ khổ ở thân và thọ ưu ở tâm. Cũng như đã bị một mũi tên rồi lại bị một mũi tên thứ nhì, anh đau khổ cả thân lẫn tâm". "Bị thương đau nhức, người ấy phản uất, bất mãn và có khuynh hướng tìm cách khóa lấp. Trong sự đau khổ người ấy đi tìm lạc thú ở đời. Tại sao người ấy hành động như vậy? Đây chư tỳ khuru, người thế gian không có học giáo pháp, không biết phải làm thế nào để thoát ra khỏi sự đau khổ của mình, ngoại trừ tìm cách hưởng thụ dục lạc để khóa lấp. Bên trong con người thích thú hưởng thọ dục lạc thì khuynh hướng khát khao nhục dục ngũ trần ngày càng sâu đậm. Người ấy không biết đúng sự thật bản chất sanh diệt của thọ, không biết hậu quả tai hại của lòng ham muốn thỏa mãn dục vọng mà cũng không biết làm cách nào để thoát ra. Bên trong con người kém hiểu biết như thế

khuyñh hướng si mê đối với thọ vô ký càng sâu đậm. Khi thọ lạc, thọ khổ hay thọ vô ký người như thế ấy tự trôi buớc, xiết chặt mình vào đời sống. Này chư tỳ khuru, người như thế ấy bị dính mắc và mãi mãi lăn trôi trong vòng sanh, lão, bệnh, tử, lo âu, sầu muộn, ta thán, khổ đau và tuyệt vọng”.

"Trong trường hợp của bậc thánh đệ tử thông suốt giáo pháp, này chư tỳ khuru, khi bị đau đờn nhức nhối vì ấy không lo âu, phiền muộn và ta thán, không dám ngực khóc than và thất vọng. Người ấy chỉ kinh nghiệm một loại thọ, đau đờn về thể xác, nhưng tâm vẫn bình thản. Cũng giống như người bị mũi tên, không bị mũi tên thứ nhì. Cũng dường thế ấy, bậc thánh đệ tử thông suốt giáo pháp sẽ không lo âu sầu muộn và ta thán, sẽ không dám ngực khóc than và thất vọng". "Bị thương đau nhức người ấy không phẫn uất bất mãn, do đó không có khuyñh hướng tìm cách kháng cự. Trong sự đau khổ người ấy không tìm thọ hưởng lạc thú trần gian để khóa lấp". "Tại sao? Vì đã thông suốt giáo pháp bậc thánh đệ tử hiểu biết làm thế nào để

thoát khổ, ngoài phương cách thỏa mãn dục vọng. Bên trong người không tìm thỏa mãn dục vọng không còn khuynh hướng đi tìm thích thú trong dục lạc. Người ấy thấu đạt chân chánh bản chất sanh diệt của thọ, mối hiểm họa của lòng ham muốn dục lạc và cũng hiểu biết con đường thoát ra khỏi những thọ cảm ấy. Bên trong người hiểu biết như thế ấy không còn khuynh hướng si mê đối với thọ vô ký. Khi thọ lạc, thọ khổ hay thọ vô ký người ấy không bị trói buộc. Người như thế ấy, này chư tỳ khuru, được gọi là bậc thánh đệ tử thông suốt giáo pháp, là người không tự trói buộc mình vào và không lăn trôi theo vòng sanh, lão, bệnh, tử, lo âu, sầu muộn, ta thán, khổ đau và thất vọng”.

"Đó, này chư tỳ khuru, là sự khác biệt, là điểm dị đồng giữa người thế gian không biết giáo pháp và vị thánh đệ tử thông suốt giáo pháp."

Áp dụng vào ngòai Thiền như thế nào?
Nguyên nhân chính của cảm thọ không phải là cái đau khi Bạn ngòai thiền mà chính là cái nhận thức sai lầm về sự hiện hữu của Bạn. Khi cảm thọ phát sinh, Bạn nên quán xét các cảm thọ đó

chỉ là do sắc (sự tương tác của bốn yếu tố đất nước gió lửa). Thuật ngữ Pali gọi là Quán Xét Cảm Thọ “*Vedana Satipatthana*”. Bằng cách này thì Bạn sẽ ngưng ở đây và không chuyển hoá thành Tham Ái. Tiến trình cảm thọ chấm dứt ở đây khi Bạn có nhận thức đúng đắn sự xuất hiện của Tham Ái. Chúng chỉ là tiến trình chuyển hoá năng lượng của hệ não về sự tương tác của bốn yếu tố căn bản như nói ở trên. Đây chính là sự quán xét đúng đắn sẽ giúp Bạn tiêu diệt Tham Ái. (*Niroda vedana*).

3. Những biểu hiện của Tham Ái

Kinh Pháp cú dạy rằng: Lòng sân hận không thể nguôi ngoai trong tâm người ôm ấp những ý nghĩ,

*"Nó lãng mạ tôi",
"Nó đánh đập tôi",
"nó chiến thắng tôi",
"nó cướp giết của tôi"¹¹.*

Tham Ái Trong Thiền Quán

¹¹Kinh Pháp Cú, câu 3



Thông thường phản ứng cấp thời trong khi Bạn đang ngồi thiền và bị đau là tự nhận “Tôi đang đau”. Cái Tôi trở thành cái lớn chuyện. Ngay lập tức nó chuyển hoá thành Tham Ái (Tanha emotional reaction), biến thành cái nhìn về đối tượng gây ra cái đau. Bạn sẽ cảm thấy vui nếu cái cảm thọ khó chịu (bad feelings) được thoả mãn hoặc giận dữ nếu ngược lại. Tham Sân Si được thành lập trên căn bản này và phát triển trong tiềm thức trong hệ thống não bộ của Bạn. Bạn sẽ vô tình trở thành nô lệ cho các cảm xúc của Bạn mà Bạn không nhận ra.

Ngay khi Bạn tự nhận “**Tôi** đang đau” thì chính Bạn đang thiết lập vô tình trong cái não của Bạn những cái sau đây:

1. Tâm cảm xúc chấp nhận có cái Tôi và có cái Đau.

2. Có cái tiềm thức ghi nhận trong não là Tôi đang đau và không có Ai nào khác.

3. Có cái đau và cái đau là vĩnh viễn.

4. Có ý định tránh né nó bằng cách di chuyển đến môi trường vừa ý hơn.

5. Hoặc thay đổi môi trường hiện tại cho phù hợp với cái ưa thích của Tôi.

Các pháp đều là vô thường và luôn thay đổi. Bất cứ Bạn làm cách nào thì cái đó cũng không tồn tại lâu. Bạn sẽ không bao giờ thoả mãn hài lòng với những điều kiện của môi trường hay bản thân. Giống như người uống rượu càng uống say lại càng muốn uống thêm. Đức Phật dạy nếu Bạn càng phản ứng bằng cảm xúc (emotional reactions) thì tham ái lại càng tăng thêm. Bạn không bao giờ thoả mãn với bất cứ điều kiện nào cả. Như thế bộ não của Bạn sẽ tiết ra những hoá chất tương tác tiềm ẩn trong các tế bào gây ra bệnh hoạn thông qua tiến trình tâm sinh lý không

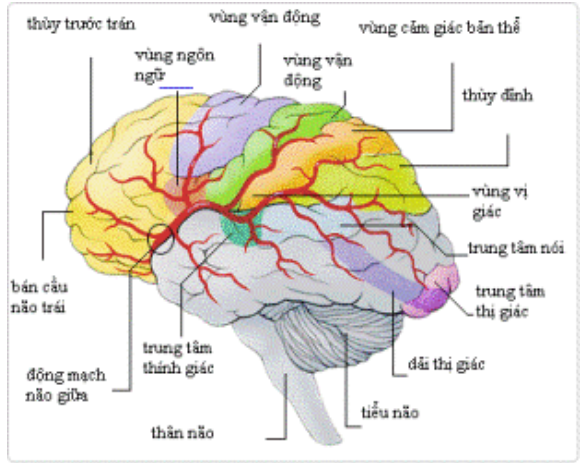


ổn định. Đó cũng là lý do tại sao đức Phật dạy trong kinh Pháp Cú: “Tâm dẫn đầu các pháp”, hay trong Kinh Hoa Nghiêm “Tâm tạo ra các pháp”. Điều này các đại danh y thời xưa cũng đã nói nhiều như là Thân bệnh do Tâm không an. Cũng như thế, Phật dạy khi Tâm được an lạc thì Thân không còn bệnh hoạn, hoặc khi Tâm không phiền não thì Thân sẽ không bệnh hoạn.

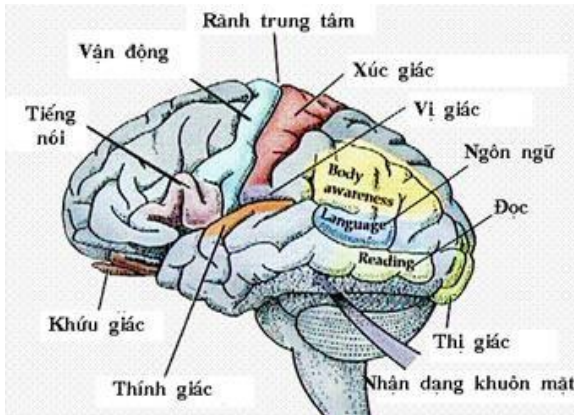
Thực ra, từ lâu nay khoa học đã chứng minh toàn thể vật chất có mặt trên trái đất này đều do 108 nguyên tử (atoms) kết tạo thành. Nói chung tất cả chỉ là năng lượng (field of energy). Vào thời đức Phật, Ngài gọi chúng là “lửa và lửa di động”. Thế thì Tham Ái cũng là một tiến trình thiết lập và bảo quản năng lượng. Năng lượng mới được thành lập và năng lượng cũ bị kết hợp và biến dạng. Thế thì chúng được thành lập như thế nào đây?

4. Cái gì duyên cho Tham Ái

Thực ra, chỉ có các tiến trình cảm xúc giả lập (process of vedana feelings) nơi não bộ (cognitive perception hay là hệ thống nhận biết ghi nhớ) khi Bạn đối diện (xúc) với cảnh



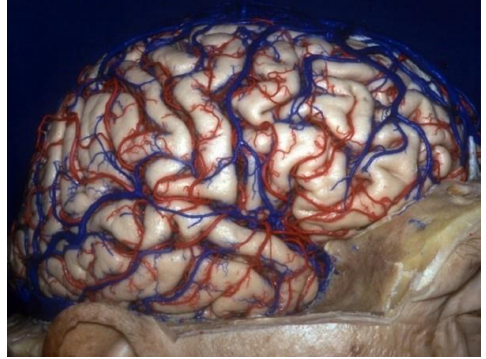
vật bên ngoài. Khi Thân xúc chạm cảnh vật thì những sự xúc chạm (phassa) nơi 5 căn gây ra sự rung động (vibration) và những dây thần kinh nơi bị xúc chạm tiếp tục bị rung động và chuyển những thông tin dữ liệu của sự rung động này lên não. Tùy theo loại rung động (types of vibration) và cường độ khác nhau mà những trung khu thần



kinh đặc biệt tiếp nhận, so sánh và phiên dịch ý nghĩa của nó. Thí dụ, những thông tin về ánh sáng sẽ không được các trung tâm khác nhận biết và phân tích, chỉ có trung tâm thần kinh nhìn (seeing neuron centre) của não mới có khả năng nhận biết, phân tích, so sánh và lưu trữ các sự rung động của ánh sáng (light vibration) và chuyển hoá nó thành ý nghĩa đã thấu nhận (convert it into cognitive meanings) từ trước trong cái Thức. Tương tự như vậy với nghe, ngửi, nếm, xúc chạm thân..

Khi quán xét kỹ Bạn sẽ nhận biết, chúng chỉ là sự tập hợp của sự tương tác (interactive energy) của bốn yếu tố Tứ Đại (các yếu tố hoạt động của Đất, Nước, Gió, Lửa). Khi Cảm Thọ phát sinh, Bạn nên quán xét ngay cái tiến trình cảm thọ. Nếu Bạn nhận biết kịp thời sự tương hoạt này và tiến trình thiết lập của Thức thì các sự cảm xúc rung động này sẽ bị ngưng chuyển hoá thành Tham Ái.

Bây giờ thử hãy nhìn xem cái hình của bộ não của Bạn. Không có nó thì Bạn chết hay trở thành thực vật, phải thế không? Bạn có biết bộ não của Bạn ra sao hay không?



Các hành động của Bạn đều có thể được huấn tập nơi não và Bạn có thể sửa đổi để tạo dựng cuộc sống hạnh phúc cho Bạn và cho người khác, có phải thế không?

5. Có mấy loại tham ái.

Thông thường mọi người sẽ nói có 1 loại tham ái Tanha và nhiều cường độ; cao hay thấp khác nhau. Cao hay thấp đều tương đối: thấp có thể là do mối quan hệ tương quan; cao là có thể do sự ý thức hoặc kiến thức. Nhưng nếu Bạn đã nhận biết Tham Ái (Tanha) chỉ là sự chuyển hoá từ Cảm Thọ (vedana) thì năng lượng Tham Ái cũng có thể được tạm phân làm 2 loại chung:

- Tích cực (positive) có tính ưa thích và thú đắc
- Tiêu cực (negative) có tính chán ghét và chối bỏ

Quan sát kỹ thì Bạn sẽ nhận thấy chúng chỉ là năng lượng phát sinh từ cảm thọ (feelings) và chỉ khác nhau về cường độ. Nếu cường độ tham ái thấp hoặc âm thì trở thành tiêu cực. Ngược lại nếu cường độ cao thì trở thành tích cực. Tính thú đắc hoặc chối bỏ đều tạo ra năng lượng của Thức.

Theo kinh tạng Pali, Vi Diệu Pháp (Abhidhamma) có ba loại ái dục:

1. Dục ái (zh. 欲愛, sa. *kāmatṛṣṇā*), nhục dục¹² “ngũ trần”: Năm cảnh trần là “sắc, thanh, hương, vị, xúc”. Ngũ trần là năm cái có thể thấm bụi dơ vào thân tâm ta. Có 2 quan niệm (i) “đoạn kiến”, nghĩ rằng chết là hết, nên không cần quan tâm đến thiện ác,

¹² Trong kinh Di Lạc Nan, câu hỏi của thầy Di Lạc là về đề tài năng lượng tình dục. Đệ Tu Di Lạc (Tissa Metteya) là một vị xuất gia trẻ, trước đó là đệ tử của một vị Phạm Chí tên là Bāvāri, nhưng sau đó cả hai thầy trò đều trở thành đệ tử xuất gia của đức Thế Tôn. Thầy Di Lạc đã từng đặt câu hỏi này với một vị cư sĩ trẻ tên là Xá Lợi Phất (không phải thầy Xá Lợi Phất) nhưng vị này đã không trả lời được dù đã từng nghe nhiều thầy lớn đàm luận với nhau. Cuối cùng thầy hỏi thẳng đức Thế Tôn: làm sao một người tu trẻ có thể xử lý được năng lượng tình dục để không bị thối thất trên bước đường tu học? (xem phụ lục Kinh Nghĩa Túc)

tội phước, quả báo, cứ hưởng thụ lạc thú vật chất và sự giàu sang hiện tại.(ii) “thường kiến”, nghĩ rằng những lạc thú và tài sản sẽ còn với mình lâu dài vĩnh cửu, trường tồn.

1. Hữu ái (zh. 有愛, sa. *bhavatrṣṇā*), ham muốn tồn tại. Bhava tanha có khi được giải thích là sự luyến ái đeo níu theo Sắc Giới
2. Phi hữu ái (zh. 非有愛, sa. *vibhavatrṣṇā*), hoặc Đoạn ái, là lòng ham muốn tiêu diệt. Vibhava tanha cũng có khi được giải thích là sự luyến ái đeo níu trong Vô Sắc Giới. Ba loại ái¹³ này là nội dung của chân lý thứ hai (tập đế) trong Tứ diệu đế.

Đức Phật đã nhận dạng ba loại khác nhau của khát ái; chúng thường sinh khởi rồi lại được thay thế bởi thứ khác rồi lại thứ khác nữa. Đầu tiên là sự khao khát của chúng ta đối với sáu thứ

¹³Tañhā (tham ái) và avidya (vô minh) có liên quan đến tam độc:

- i. *Avidya* hoặc *Moha* (ignorance), gốc của tam độc cũng là nền tảng của tham ái.
- ii. *Raga* (dính mắc) tương đương với *bhava-tañhā* (tham ái muốn trở thành) và *kāma-tañhā* (tham ái dục lạc).
- iii. *Dosa* (*Dvesha*) (aversion) là loại tham ái *vibhava-tañhā* (tham ái vô sắc).

Trong bài giảng đầu tiên sau khi chứng đắc, đức Phật chỉ rõ *tañhā* là nguyên nhân chính của khổ đau. Tuy nhiên, trong bài giảng thứ ba, “Kinh Lửa Cháy”, đức Phật nói nguyên nhân của khổ đau là “lửa” (Lửa của *raga*, *dosa* (*dvesha*), và *moha*); và đức Phật nói rõ Niết Bàn có thể đạt đến bằng cách dập tắt lửa. Vào thời đó khái niệm “năng lượng” chưa có định danh, nên có thể gọi là “lửa”.

ham muốn của sáu giác quan, hay còn gọi là *kama tanha* (sự ham muốn khoái lạc): chẳng hạn như tham muốn những vị thức ăn nào đó; khao khát được nghe những âm thanh dễ chịu hay sự tĩnh lặng; ham muốn tình dục hay là sự trìu mến, hoặc là sự xúc chạm dễ chịu, hoặc đơn giản chỉ là những sự dễ chịu về vật lý trên thân thể của chúng ta; tham muốn những cảnh hấp dẫn, dễ chịu, thoải mái, truyền cảm cũng như tham muốn những mùi vị dễ chịu, khoan khoái; và cuối cùng là tham muốn những tư tưởng có tính xác thực, hữu ích, kích thích, và làm cho bạn yên lòng. Chỉ cần nghĩ về bao nhiêu ham muốn về xúc giác khác nhau mà chúng hiện hữu trong bất kỳ thời điểm nhất định!. Kinh Lăng Nghiêm đã nói: *“Tâm dâm dục không dứt trừ, không thể thoát ra khỏi cõi trần. Dù có nhiều trí thiền định hiện tiền, nhưng nếu không dứt bỏ tâm dâm dục, chắc chắn sẽ rơi vào cõi ma.”* Như thế có thể biết, tâm dâm dục là cội gốc của luân hồi, là chướng ngại trên đường tu. Hành giả nếu muốn đối trị cái tâm ái dục, cần phải tu tập bảy phép

quán niệm về “bất tịnh”¹⁴ và chín phép quán niệm về “cửu tướng”; nhất định tâm dâm dục sẽ tự bình lặng.

Loại thứ hai của tham ái là mong muốn đối với sự tồn tại và trở thành những gì bạn hiện không có. Trong kinh tạng Pāli, loại này được gọi là *bhava tanha* (mong muốn được trở thành). Bạn có thể muốn được giàu có, hay khỏe mạnh hơn, hoặc ham muốn tình dục, hay một nhạc sĩ tốt hơn. Các tham ái để “trở thành” có thể lành mạnh như là muốn trở thành một người bạn tốt hơn cho những người khác, hay là rộng lượng hơn hay nghiêm túc nhưng vẫn còn gây đau khổ. Ngay cả khi bạn khao khát cho sự phát triển tâm linh cũng có thể xem là *bhava tanha*! Nó cũng có thể tạo ra đau khổ khi tâm bạn chưa được thuần thực, bạn sẽ hoài nghi rằng: Chúng ta có thể đến được nơi ấy không? Có phải chúng ta đang đi đến đó đúng đường? Và nó có thể dẫn đến tham lam, ghen tỵ, sự tự đánh giá, những cảm dỗ về tất cả mọi thứ và những ngôn từ hay những hành động vụng về.

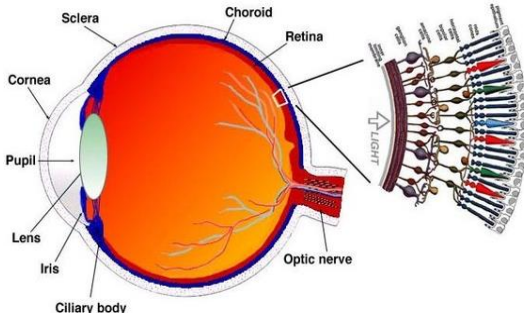
¹⁴ Xem phần phụ lục
Làm Sao Chuyển Hoá Tham Ái

Loại thứ ba của tham ái khởi lên khi quá thất vọng với cuộc sống của chúng ta và muốn thoát khỏi nó hoặc là muốn nó chấm dứt, với cường độ như thế bạn mong muốn sự không tồn tại. Trạng thái này của tâm được gọi là *vibhava tanha* (mong muốn sự tự hủy hoại). Ví dụ, bạn có thể có sự ác cảm ấy đối với bên ngoài của bạn, đối với sự lão hóa, hoặc bệnh tật, rồi bạn nghĩ rằng cuộc sống có vẻ khó chịu. Trong mỗi trường hợp này, hệ thần kinh của bạn được khắc phục bằng năng lượng được tạo ra bởi ái dục, và nó từ chối sự tồn tại. *Vibhava tanha* là tự hủy diệt. Nếu bạn đã từng muốn quên sinh, thậm chí chỉ trong chốc lát, có nghĩa là bạn đã có những nhấp nháy của *tanha vibhava* ở mức độ cao. Có những biểu hiện nhẹ hơn, *vibhava tanha* là một phần của cuộc sống hàng ngày. Ví dụ, bạn có thể cảm thấy bị làm nhục nặng khi bạn gây ra một lỗi lầm lớn trước mặt người khác chỉ vì trong chốc lát, tâm trí của bạn bị phủ kín bởi lòng tham muốn này.

6. Những cấu trúc của Tham Ái

Đức Phật đã dạy: ngay cả đối với những đệ tử thông minh, Ngài vẫn sử dụng những ví dụ để tránh những hiểu lầm không cần thiết. Trong một ví dụ đơn giản và rất ý nghĩa, đức Phật dạy cho chúng ta bắt con rắn độc. Bạn phải bắt nó bằng cái đầu. Nếu không thì nó sẽ cắn bạn chết ngay.

Nếu Cảm Thọ duyên cho Tham Ái thì nay chúng ta thử lấy một thí dụ để biết cách hoạt



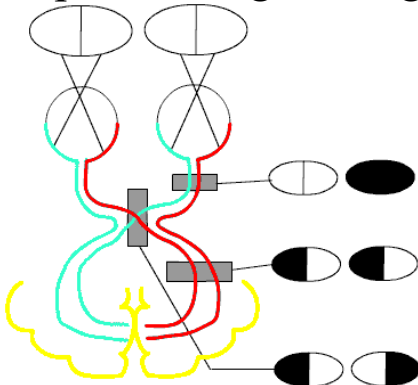
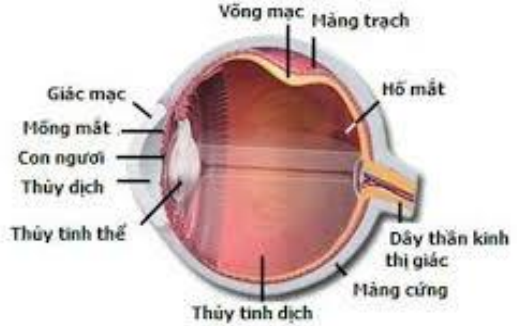
động của các bộ phận (5 cơ quan hay gọi là 5 căn) của con người nhé. Mắt muốn nhìn thấy vật cần có tối

thiểu 2 điều kiện chính. Một là con mắt tốt. Không ai có thể nhìn thấy được cảnh vật bên ngoài mà không có mắt tốt¹⁵.

¹⁵Tuy nhiên, gần đây, y khoa đã tiến bộ sản xuất ra một con mắt điện tử để thay cho con mắt thường. Nó có khả năng chuyển những cái rung động vào hệ thần kinh rồi đem lên trung khu thần kinh nhìn của não bộ. Đây cũng là đề tài để suy tư chính chắn hơn khi Bạn nhìn thấy một người mù. Con người của mắt (retina) có thể được thay thế bằng một dụng cụ y khoa vô cảm.

Điều kiện thứ nhì là vật có thể nhận biết phải có đủ điều kiện về ánh sáng, khoảng cách, màu sắc, kích thước v.v...

Khoảng cách phù hợp, ánh sáng tốt sẽ giúp Bạn nhận ra vật.

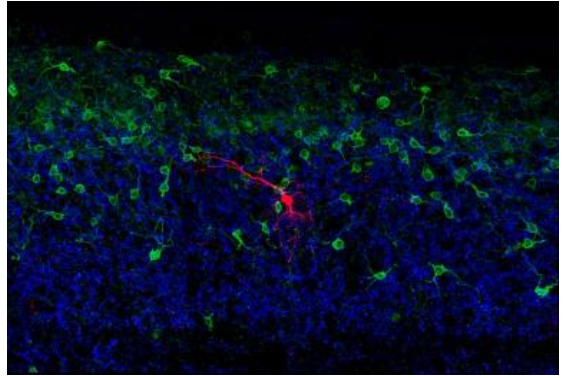


Mắt của Bạn đóng vai trò như một cái kính phản chiếu ảnh của vật (không phải cái vật đầu nhé), chỉ có thể thu nhận các màu sắc ánh sáng vì độ sóng ánh sáng khác

nhau (*Kinh Tương Ứng, Phạm Thế Giới*) mà không thể thu hình. Điều đáng để ý ở đây là tròng mắt của Bạn hoạt động như ống kính của máy chụp hình, nó lật ngược hình của vật. Vì thế, trong con mắt của Bạn, vật thể ghi nhận lại là hình ngược. Hình dáng người đàn ông/bà yêu

dầu, cao ráo, trẻ đẹp của Bạn trở thành một đám rối nùi màu sắc chống ngược mà thôi.

Làm cách nào đám màu sắc này được chuyển vào trung khu thần kinh nhìn của não? Toàn thể đám màu này không chạy lên

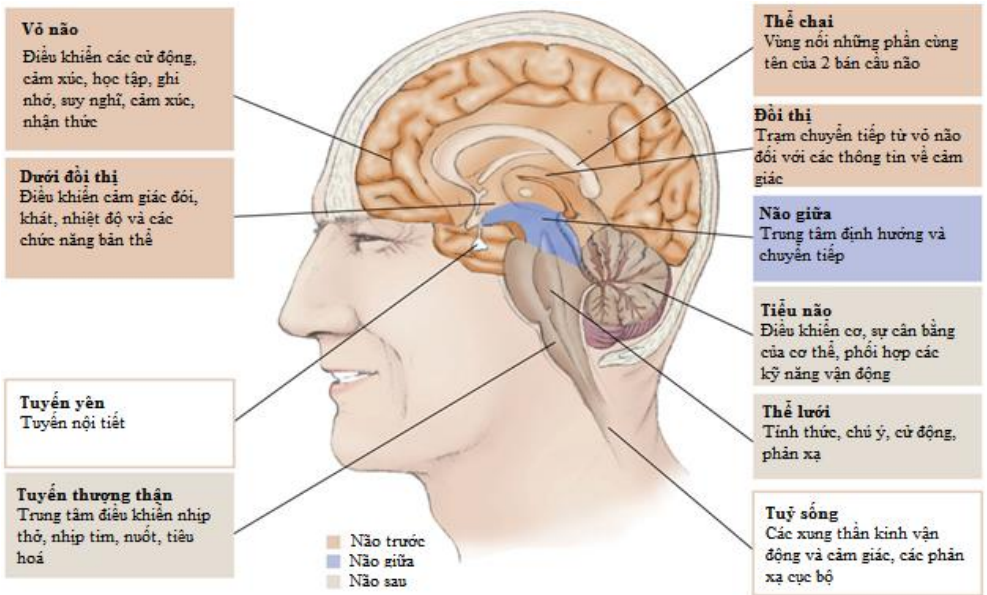


não, nó chỉ tạo ra sự rung động vào hệ thần kinh để chuyển các tín hiệu rung động (vibration) này lên não. Sự chuyển động được thực hiện với vận tốc khủng khiếp, nhanh hơn cả vận tốc ánh sáng. Thế nên chớ nên tin nhầm rằng chúng ta không thể chuyển động nhanh hơn vận tốc ánh sáng.

Màu sắc khác nhau sẽ tạo ra sự rung động khác nhau về cường độ và điều kiện. Trung tâm thần kinh nhìn (seeing neuron centre) của não sẽ ghi nhận thông tin mới và so sánh với những thông tin đã có sẵn. Nếu nhận biết, thì nó sẽ ra một lệnh cho một thùy tiểu não tiết ra hoá chất đáp ứng với sự rung động của cơ thể.

Toàn bộ hoạt động cơ thể này xảy ra trong phần tử của giây. Cho nên, tại sao một cậu thanh niên vừa nhìn thấy người yêu thì ngay lập tức tay chân bủn rủn và tim bắn loạn nhanh hơn bình thường!!!

Sau khi chứng đắc, Đức Phật tính ra cơ thể con người có thể thu nhận 176,460 tỷ dữ liệu



thông tin trong một giây. Các phản ứng này lại có hiệu ứng gia tăng nhanh chóng.

Thử làm phép tính với 176 ngàn tỷ rung động trong một giây nhân với 3600 giây, sau đó nhân với 24 giờ. Con số Bạn nhận được chỉ có

trong 1 ngày thôi nhé. Cái bộ não bé tí mà có thể chứa một số lượng thông tin khủng khiếp như thế, hơn xa bất cứ cái máy vi tính siêu cấp nào.

Chẳng ngạc nhiên là bộ não chứa nhiều thông tin vô ích không kiểm tra và dĩ nhiên gây ra nhiều phản ứng hoá học không cần thiết trong cơ thể. Các thông tin về thương ghét yêu giận cảm xúc do ảnh hưởng tương tác hoá học trong hệ thần kinh đều xảy ra và tồn tại trong não. Chính những cái sản phẩm hoá chất này tạo ra bất ổn tâm sinh lý của Bạn. Chính cái não này lại kiểm soát điều khiển các hoạt động con người của Bạn thông qua phản ứng hoá chất và sự rung động. Huân tập như thế não sẽ trở thành quen với một sự rung động; cái đó chính là Tanha (emotional reactions) và nó nghiện cái loại rung động như thế. Cho nên, Bạn sẽ thích một loại âm nhạc, một loại màu, một dáng đi, một màu cây v.v... Từ Tanha năng lượng được chuyển thành tham ái và tồn trữ tại Não. Thuật ngữ Phật học gọi nó là Nghiệp.

Đức Phật đã dạy trong kinh Pháp Cú rằng, chính Nghiệp dẫn Bạn tiếp tục sanh vào trong thế

gian này. Trong lúc Bạn đang ở thế giới này thì Bạn lại tạo thêm Nghiệp. Tiến trình sanh tử tiếp diễn và tái diễn không ngừng. Xét kỹ thì chúng chỉ là những chuỗi cảm xúc và tác nhân là hoá chất trong cơ thể Bạn do chính Bạn tạo ra mà thôi. Cái thói quen này huân tập Bạn sinh hoạt phản ứng theo một chiều mà nhiều khi Bạn chẳng muốn chút nào cả. Nếu không huân tập thì Bạn chẳng thể nhận biết chúng bởi vì chúng sinh ra rất nhanh rồi diệt cũng rất nhanh. Đó cũng chính là lý do tại sao Bạn có mặt ở đây và Bạn có được hạnh phúc hay không trong kiếp lai sanh trong tiến trình của Vô Minh và Tham Ái.

Người Tây Phương thường hiểu chưa đúng chữ Tanha và dịch là Tham Ái. Không hẳn thế, Tanha chỉ là phản ứng cảm xúc nội thân qua những cái Bạn nghe, ngửi, nếm v.v... Những cái này tạo thành sự rung động và phản ứng nơi bộ não và thân của Bạn. Thế thì bây giờ Bạn đã có thể hiểu được chính Bạn đã huỷ diệt cái thân thể tốt đẹp của Bạn và bộ não tốt bằng chính sự rung động cảm xúc vô ý thức (unconscious feelings)

của Bạn. Thuật ngữ Phật học đặt cho nó cái tên là mỹ miều là Vô Minh.

3. Cách Chuyển Hoá Tham Ái.

Đức Phật dạy: Hành trì Tứ Niệm Xứ¹⁶ là phương cách duy nhất, ngắn nhất dẫn đến Niết Bàn và thoát ra khỏi sanh tử luân hồi¹⁷. Đó là

¹⁶Tứ niệm xứ (zh. 四念處, sa. *smṛtyupasthāna*; P: *satipaṭṭhāna*), là bốn phép quán cơ bản về sự tỉnh giác. Phương pháp thiền quán của Nam truyền Theravada gồm quán thân (sa., pi. *Kāya*), quán thọ (sa., pi. *vedanā*), quán tâm (sa., pi. *citta*) và các pháp (tức là những ý nghĩ, khái niệm, gom lại là tâm pháp). Phương pháp quán chiếu này được nói rõ trong kinh *Tứ niệm xứ* (pi *satipaṭṭhāna-sutta*) và Phật nói rằng, pháp này có thể đưa đến Niết-bàn. Ngày nay tại phương Tây, phép quán bốn niệm xứ được phổ biến rộng, trong đó hành giả ngồi (toạ thiền) hay áp dụng phép quán này trong các hoạt động hàng ngày.

- i. Quán Thân bao gồm sự tỉnh giác trong hơi thở, thở ra, thở vào (pi. *ānāpānasati*), cũng như tỉnh giác trong bốn dạng cơ bản của thân (đi, đứng, nằm, ngồi). Tỉnh giác trong mọi hoạt động của thân thể, quán sát 32 phần thân thể, quán sát yếu tố tạo thành thân cũng như quán tử thi.
- ii. Quán Thọ là nhận biết rõ những cảm giác, cảm xúc dấy lên trong tâm, biết chúng là dễ chịu, khó chịu hay trung tính, nhận biết chúng là thể gian hay xuất thể, biết tính vô thường của chúng.
- iii. Quán Tâm là chú ý đến các tâm pháp (ý nghĩ) đang hiện hành, biết nó là tham hay vô tham, sân hay vô sân, si hay vô si.
- iv. Quán Pháp là biết rõ mọi pháp đều phụ thuộc lẫn nhau, đều Vô ngã, biết rõ con người chỉ là Ngũ uẩn đang hoạt động, biết rõ gốc hiện hành của các pháp.

Trong Bắc Tông, các phép niệm xứ được hiểu là quán thân, thọ, tâm, pháp; bốn thứ đều là dạng của tính Không.

¹⁷Kinh Tứ Niệm Xứ nói về 4 lãnh vực quán niệm. Bát Nhã Tâm Kinh nói về quán chiếu 5 uẩn là không. Một Kinh quan trọng của Nam Tông - Một Kinh thông dụng bên Bắc Tông. Một Kinh nói về cách thức tu tập. Một Kinh nói về triết lý cao siêu. Hai Kinh này đều nói về ngũ uẩn.

cách duy nhất ngăn nhất nhận ra bản chất, sự tương tác, sự Sinh Diệt của Danh và Sắc¹⁸.

Ví dụ: để khuyên dạy một vị Tỳ Khưu vô lễ, mặc dầu thông suốt Giáo Pháp nhưng lòng còn chứa đầy ái dục, và kiêu mạn Đức Phật thốt ra Phật ngôn:

"Dòng ái dục tràn ngập khắp nơi. Loài dây leo ái dục đâm chồi và bám vững (đeo níu theo lục trần). Đã thấy loài dây leo đâm chồi, hãy dùng trí tuệ bứng tận gốc rễ."

" Bên trong chúng sanh, hỷ lạc phát khởi và cuộn cuộn chảy trôi theo ngũ trần và những chúng sanh ấy đắm mê say đắm trong ái dục. Nghiêng ngã theo dục lạc, họ đi tìm thỏa thích. quả thật vậy, người như thế đi đến sanh rồi đến hoại."

Sự dứt bỏ có thể được nuôi dưỡng tốt bằng phương pháp thiền kinh tởm"
KayagataSati.

KayagataSati là tên của phương pháp thiền quán chú tâm vào cơ thể như là một dạng của vật

¹⁸ Ngài Mahatissa thera đã chứng đắc vì quán chiếu đúng cái cười của người đàn bà. Ngài đã chấm dứt tử sinh vì luôn quán chiếu bộ xương người.

chất. Ngài Samahita chia sẻ dùng trực quan ghi nhớ những hình ảnh xác chết ghê tởm nhất và



sau đó chánh niệm hương tâm trí để hình ảnh đó hiện lên trong tâm bất cứ khi nào tham lam, ham muốn và mong cầu tái phát sinh.

Điều này làm cho các hình thức của tham ái bốc hơi ngay lập tức. Ngài còn cho biết thêm việc lặp đi lặp lại các hình ảnh này chữa được bệnh đồng tính luyến ái, háo dâm, ham muốn phẫu thuật thẩm mỹ, làm đẹp và các loại tham khác...

Bạn hãy tập trung chánh niệm vào thân thể¹⁹ và liên tục nhìn thấy bộ xương, tóc, da, móng, răng, thịt, các cơ quan nội tạng và không có gì khác; chỉ là một cái vỏ bọc bên ngoài của xương. Cũng giống như một người bán thịt mỡ con bò, con heo và cắt nó ra thành từng mảnh.

¹⁹ Đức Phật cũng đưa ra 40 đề mục cho Thiền quán. (xem phần phụ lục).

Cơ thể là tác giả gây ra biết bao sự đau đớn, và mỗi ngày nó sẽ đều già cỗi, chết và phân hủy. Không hề có cái tôi và cũng không có cái ta ở đây!

Tới giai đoạn này Bạn đã nhận biết cái đau, khổ v.v... chẳng có cái gì dính líu đến cái Ta, cái Ngã. Tất cả chỉ là một tiến trình cảm thọ liên tục (a continuous process of feelings). Nếu Bạn liên tục quán xét tiến trình thành lập và tăng trưởng cảm thọ nhưng không dính mắc đến cái Ngã và cái Ta thì Bạn sẽ không còn tự lừa gạt chính mình. Trò chơi trốn tìm trong Danh và Sắc trở thành bất đắc dĩ và hiển nhiên. Nếu có cái Khổ thì có cái sự tìm tránh nó hay thay thế nó với cái Lạc. Nên cảnh giác khi Bạn được thoát ra khỏi cái đau, khổ, cảm thọ bất như ý thì cái khổ sở chuyển hoá thành thọ lạc. Cái này cũng là tự lừa gạt sự nhận biết đúng đắn về sự hiện hữu. Như vậy các cảm thọ khổ hoặc là cảm thọ lạc thực ra chỉ là tiến trình thành lập và tăng trưởng của Tâm. Nó sinh và diệt ngay lập tức và hoán đổi với nhau. Có nhiều khi Bạn nhận lầm cái này với cái kia; thọ khổ với thọ lạc.

Liên tục quán xét về tiến trình của Tâm trên đề mục quán xét sẽ giúp Bạn hiểu rõ và phát triển kiến thức đúng đắn về đề mục. Bạn sẽ nhận biết tính chất thực của đề mục chỉ là sự tương tác của tứ đại. Bằng vào đó, Bạn sẽ loại trừ được:

- Tà kiến – nhận xét sai lầm
- Tà Tư Duy – suy tư sai lầm về Danh Sắc dính mắc vào Ngã, Ta, Của Ta, những cái nguồn gốc cội rễ của mọi sự lo lắng phiền não.

Đây chính là nền tảng của tiến trình tiến đến (bán) Tư Đà Hoàn (semi-sotapanna). Sắc luôn luôn hoạt động theo cách và quy trình riêng của nó để đạt đến kết quả của nó. Các nguyên lý tự nhiên tiệm tiến về sanh, già, chết hay hiện hữu, tương tác và biến mất. Chẳng ai có thể can thiệp hoặc sửa đổi cái tiến trình tự nhiên này được. Nhưng cái Tâm (Nama) do bộ não tạo ra có thể làm cho Bạn nhầm tưởng về tính cách và nhận xét sai lầm về sự hiện hữu ảo (virtual/fake existence). Bạn sẽ nhầm lẫn cho rằng Bạn bị đau, tê cứng... Ngay khi Nhân Cách Hoá sự hiện hữu

bất cứ với tính cách nào được tăng cấp như thế nào thì năng lượng cảm thọ sẽ lập tức bị chuyển hoá thành năng lượng tham ái. Vòng tròn tiến hoá tiếp tục không ngừng nghỉ. Và sự hiện hữu của Bạn (Tôi, Ta, Ngã) chính là nguyên nhân chính cho tiến trình Nhân Duyên tiếp tục. Paticca samuppada.

Trong khi thực hành Thiền, nếu sự đau cứng xuất hiện, chúng chỉ là sự tương tác của tứ đại (sắc). Khi có cảm giác tê cứng, Bạn nhận biết chúng chẳng phải là cảm thọ mà chỉ là tiến trình tương tác của tứ đại. Luôn quán xét như thế, Bạn sẽ tăng trưởng *khả năng nhận biết* tiến trình của Tâm. Trong cái tiến trình này chẳng có cái Sắc nào trong đó. Nó không có cái Ta, Tôi, Của Tôi. Như vậy tiến trình này sẽ từ từ xoá đi cái khái niệm giả lập tướng (created mind) về Ngã, Ta, Tôi.... Cái nhìn hiểu biết liên tục rõ ràng về Tôi, Ngã, Ta và những hệ lụy Tham Ái cũng theo đó mà gãy đổ.

"...chính thân này còn không phải là của ta thì con cái nào là của ta, sự nghiệp nào là của ta?"²⁰

Năng lượng cảm thọ sẽ phải ngưng ở đây và sẽ không thể chuyển hóa thành năng lượng Tham Ái. Nó phải ngưng vì chính Bạn đã phát triển được năng lượng Chánh Kiến (sama ditthi), chìa khoá quan trọng trong Bát Chánh Đạo.

Khi luôn luôn quán xét tiến trình cảm thọ, Bạn cũng sẽ phá huỷ luôn cái Tâm Hành (citta sankharas) và từ đó cách ly Bạn với Tham Ái. Tiến trình cảm thọ chỉ là sự tương tác của tứ đại của não bộ; nôm na là cái não và các tác vi của nó.

Tại sao Cảm Thọ sẽ bị ngưng tại điểm này mà không thể chuyển hoá thành năng lượng Tham Ái? Bạn nên nhớ rằng Cảm Thọ chỉ là kết quả của sự tương tác của tứ đại. Nhưng thông thường thì Bạn lại nhận lầm rằng BẠN (chính Bạn) đang bị đau, tê cứng... Bạn bị áp lực tâm lý cấp thời thói quen để chấp nhận rằng chính Bạn tê cứng, đau... Vì nhận thức sai lầm (Vô Minh) theo thói

²⁰ Kinh Pháp cú, câu 62
Làm Sao Chuyển Hoá Tham Ái

quen từ lâu, Bạn vô tình để cho cảm thọ chuyển hoá thành Tham Ái, và rồi Thủ Hữu. Đây là tiến trình Tâm Sinh Lý liên tục (samsara...) sinh ra hành tác mà nhiều người gọi là “dòng tâm”.

Tại sao Bạn lại chịu sự chi phối của Tà Kiến (ditthi) như thế? Câu trả lời rất đơn giản: Do chính vì thiếu kiến thức (vô minh avijja) về kết quả sự tương tác của tứ đại và hệ quả cảm thọ theo đó. *"Kẻ bị phủ vây trong ái dục kinh hoàng như thỏ nằm trong rọ. Bị thừng thúc và những trói buộc tham ái, sân hận, si mê, ngã mạn và tà kiến xiết chặt, kẻ ấy còn đau khổ triền miên lâu dài."*²¹

Nếu Bạn có được một sự hiểu biết rõ ràng và đúng đắn về nguyên nhân của sự sinh hoạt của tứ đại và những tiến trình ẩn chứa trong đó thì Bạn đã phá huỷ được những cái thành kiến hay định kiến về sự hiện hữu không thực. Đức Phật dạy nếu Cảm Thọ (không phải cái Bạn đang là) không được ngừng thì nó sẽ chuyển hoá thành năng lượng Tham Ái, Thủ, Hữu và Tái Sinh. Nhưng nếu Cảm Thọ ngưng thì Tham Ái, Thủ,

²¹Kinh Pháp Cú, câu 340, 342.
Làm Sao Chuyển Hoá Tham Ái

Hữu bị phá huỷ. Vòng tròn Mười Hai Nhân Duyên bị gãy và không còn nhân nào để tái sinh nữa.

Thế thì cái gì còn sót lại sau khi Bạn liên tục quán xét về Danh và Sắc? Chỉ còn cái Thức (sự nhận biết cognitive perception) của tiến trình cảm thọ (endless process of feelings, nhưng không phải là cảm thọ thực tế). Thọ Lạc và Thọ Khổ tiếp tục phát sinh là kết quả của sự tương tác của tứ đại. Nhưng ở trong giai đoạn này Bạn chỉ quán xét sự sinh ra và hoại diệt của cảm thọ. Trong lúc liên tục phát triển khả năng quán chiếu như thế Bạn sẽ xoá đi sự sinh và diệt của Tâm. Chỉ còn một phần nhỏ của Tâm sót lại. Đó là một phần nhỏ trong sáng của cái Thức (đó là sự nhận biết nhưng chưa phải là Tuệ Giác).

Chỉ khi nào Bạn có thể chỉ chuyên chú tâm quán xét các đặc tính và sự hoạt động của Tâm (sinh và diệt) mà không dính mắc đến Khổ và Lạc, thì cái vòng xoay Nhân Duyên sẽ bị phá vỡ. Cái Thấy, Cái Nghe chỉ là tiến trình cảm thọ. Các nhạy cảm xúc sinh ra từ cái Nghe, cái Thấy... sẽ trở thành tiến trình cảm thọ. Trong

mỗi lúc Bạn nhận biết tiến trình đặc thù của Tâm. Như thế chính là lúc Bạn có thể nhận biết sự sanh diệt của Hành.

Những cái làm Bạn có sự nhận biết sẽ giúp Bạn quán chiếu tiến trình đặc thù của Tâm (tiến trình cảm thọ). Tất cả tiến trình này đều phải chịu sự chi phối của quy luật thiên nhiên của Sanh và Diệt. Nay quán chiếu Danh và Sắc trở thành quán chiếu Sanh và Diệt.

Bước 1: Tư Đà Hoàn

Tư Đà Hoàn bây giờ đã nhận biết rõ trạng thái và tiến trình của Cảm Thọ. Khi vị đó nghe hoặc thấy vị này liền quán chiếu cái tiến trình Tâm. Vị ấy nhận biết và lưu trữ được tiến trình thành lập và tiêu diệt của cảm thọ. Quán xét cảm thọ bây giờ trở thành quán xét tiến trình sanh và diệt. Theo đó, nhận biết Vô Thường và cái Tri Thức về Vô Thường cũng tăng trưởng.

Bạn nên quán xét các cảm thọ như là tiến trình tương tác của cảm giác. Đau, tê, cứng, buồn, ngứa... Các tiến trình này có một điểm sinh và một điểm diệt. Nó tự sinh và tự diệt theo tiến

trình của nó mà không ai có thể can dự. Bạn quán xét kỹ sẽ thấy chẳng có cái Tôi hay cái của Tôi ở trong cái tiến trình đó. Tuệ Giác về Sinh và Diệt nương theo đó mà phát triển.

Khi Bạn có Tuệ này thì Bạn sẽ phá bỏ được tà kiến (thân kiến) đã ngủ ngầm ảnh hưởng cái Thức (bộ nhớ cognitive perception) của Bạn bấy lâu nay một cách vi tế.

Cuối cùng Bạn sẽ nhận ra bản chất thực và sự tương tác của tứ đại Đất, Nước, Gió, Lửa. Bạn sẽ nhận ra những cái kiến thức về Tâm của Bạn cũng là không đúng, vì chúng chỉ là những sản phẩm do sự hoạt động của bộ não; hoàn toàn là nguyên tắc vật lý. Không có gì là mơ hồ cả.

Quán xét về Cảm Thọ do tứ đại tương tác gọi là Vedana Satipatthana - Tỉnh Giác Niệm Thọ. Cuối cùng của giai đoạn này chỉ còn cái Thức (sự biết và nhớ) của cảm thọ còn lại mà thôi.

Bước 2: Tư Đà Hàm

Bây giờ Bạn có thể đạt đến cái Tâm đơn điệu (one pointedness mind) chỉ biết được một sự Sinh và sự Diệt. Các mùi vị, màu sắc nay trở

thành Sanh và Diệt. Các sự nghe, thấy, ngửi, nếm đều nên quán chiếu như là tiến trình sanh và diệt tức là Vô Thường. Đây là chìa khoá bước vào cánh cửa Tư Đà Hoàn.

Bạn sẽ được thoát ra khỏi cái tà kiến là Tôi đau, Tôi nhức... Liên tục quán xét như thế Bạn sẽ nhận biết được cái Vô Ngã vì không có cái gì dính đến hay can dự đến tiến trình thành lập cái Tôi (Ngã) Self Anatta. Do đó Tuệ Giác về vô ngã sẽ phát sinh.

Thông thường từ bao lâu nay mọi người đều công nhận là Thân và Tâm là hai thực thể riêng biệt. Do đó dẫn đến sự nhầm lẫn chấp thủ có cái Ta, Tôi, Ngã. Thực ra chẳng có cái Tâm nào cả. Chỉ có cái bộ não (hoàn toàn vật lý) và các hoạt động của não bộ. Có nghĩa là chỉ có cái Thân và các hoạt động của Thân.

Con người từ lúc sinh ra đã được huân tập ghi nhận vào bộ não những thông tin dữ liệu về phong tục tập quán, gia đình, xã hội, giáo dục, môi trường, bạn bè, v.v... cho nên sẽ nhìn, quan sát, nhận biết đối tượng hay hiện tượng theo những cái đó. Cái Bạn nhìn thực sự chẳng phải

đơn thuần là cái nó thực sự là. Những cái Bạn thu nhận được là kết hợp của những thông tin dữ liệu thu thập qua 5 căn sau bao nhiêu ngày tháng và do đó sinh ra những cảm xúc nội tại. Tâm ảnh hưởng đến sinh hoạt của Thân. Thân ảnh hưởng những yếu tố nội thân và ngược lại. Cả hai tương tác với nhau để có thể sanh ra một sản phẩm thứ ba. Tất cả những dữ liệu thông tin này được lưu trữ trong bộ não bé tí của Bạn. Chúng ta đặt cho nó cái tên mỹ miều: Thức. Thực ra nó nên được gọi là khả năng nhận biết và tái nhận biết.

Thế thì có 5 cái uẩn như Phật học thường liệt kê hay không? Có thể là không. Chẳng có cái uẩn nào ngoại trừ các hiện tượng và tiến trình sinh và diệt. Các vật chất tác hợp vào một nguyên tố và nguyên tố đó được sinh ra. Năng lượng được chuyển hoá thành vật chất và ngược lại trong một công thức khoa học nổi tiếng của khoa học gia Einstein : $E=mc^2$. Chẳng có cái gì gọi là Uẩn thực sự cả ngoại trừ sự tương tác của tứ đại và Sinh Diệt. Nhưng Bạn lại dính mắc tới 5 uẩn sinh diệt và bị chúng sai khiến trong suốt cuộc đời của Bạn. Thực ra Bạn đã bị huân tập hành xử và tư

duy qua bộ não thông qua 5 căn từ vô thủy; lâu lâu lăm rồi. Vì vô minh (thiếu trí tuệ) Bạn nhận lăm chúng là sự thực (chân đế).

Bước 3: A Na Hàm

Nếu Bạn nhận biết rõ năm uẩn chỉ là tiến trình không ngừng (endless process) của sự sinh và diệt, đến và đi, thì chẳng có cái uẩn nào thực sự có mặt cả. Chỉ còn lại sự sinh và diệt mà thôi. Tiến trình sinh diệt này xảy ra trong từng sát na của sự sống và từng hơi thở. Cái Thân (tứ đại) và Tâm (bốn uẩn còn lại) cũng chỉ là tiến trình sinh diệt, và khi bị Bạn nhận diện rõ rệt thì ảnh hưởng của chúng trên Bạn theo đó cũng từ từ bị triệt tiêu. Chúng không còn ảnh hưởng trên não bộ của bạn nữa; hoặc giảm từ từ đến lúc không còn nữa. Các hình bóng, giả định, khái niệm và ý thức chấp thủ trên những quy định như con người, đàn ông, đàn bà, chó, mèo v.v... đều bị triệt tiêu.

Đó là tình trạng tuệ giác của Anagami (A Na Hàm). Thân kiến (Tà Kiến) bị triệt tiêu, Chánh Kiến được xây dựng và tăng trưởng. Sự chấp thủ

vào 5 uẩn cũng tan rã. Không có Chấp Thủ thì Tham Ái cũng không có cái Khát Ái đi tái sinh xảy ra trong tương lai. Sự khao khát về sự hiện hữu chấm dứt khi hành giả thức tỉnh sau giấc mơ hiện hữu (dream of existence) từ vô lượng kiếp.

Bước 4: A La Hán, Còn lại cái Thức²² ... (cái nhớ)

Đến giai đoạn này thì chắc hẳn Bạn đã thực hành được một số bước căn bản. Bất cứ cái gì khi Bạn xúc chạm qua 5 căn thì Bạn chỉ còn nhận biết và quán xét kỹ như là những cái thân xác mục rã từ từ và thối tha. Bạn sẽ theo đó tăng trưởng tri thức về sự hoại diệt của các pháp. Các pháp đều bị huỷ hoại và bản chất thối tha.

Do đó Bạn sẽ không còn ưa thích hay dính mắc đến các vật hay đối tượng mà Bạn trực đối, dù rằng đối tượng đó có đẹp mỹ miều đến đâu chẳng nữa thì cũng chỉ là một cái thân ma đang chết mòn và rữa thối, hay là một cái thùng phân

²² Cái Thức Tham Ái có hai loại : Thức Tái sinh và Thức hoạt tác trong suốt đời sống. Tổng cộng có 19 loại Thức Tái Sinh: 1 thể giới thấp, 9 cõi dục giới của con người và chư thiên, 5 cõi sắc, 4 cõi vô sắc. Còn những 32 cái khác sinh ra trong lúc sống do hoạt động của Tâm (vipaka vinnana).

di động. Cái tri thức (knowing) này sẽ được chuyển hoá thành năng lượng Tuệ Giác (knowledge energy) trong não bộ của Bạn. Cuối cùng thì cái thân ma thói rữa đó đã thường xuyên trở thành đề mục của sự thiền quán.

Liệu như vậy nó sẽ tạo ra cảm thọ gì khác hay không ? Dĩ nhiên là Có. Nó sẽ tạo ra sự cảm thọ tiêu cực. Nếu Bạn tiếp tục và liên tục quán xét nó như là tiến trình của chuyển hoá năng lượng; thay đổi từ sự dính mắc vào một đối tượng (ví dụ là người đẹp mỹ miều) thành năng lượng trí tuệ nhận biết cái thân ma từ từ mục rã thì sự tăng trưởng nhận thức đưa đến sự phát triển năng lượng tích cực của trí tuệ về Sự Khổ, bản chất và tiến trình Sinh Diệt của Khổ. Cái Khổ này cũng không thực nốt. Nó chỉ là một khái niệm hay phạm trù để dẫn hành giả đến trí tuệ viên mãn; nhận biết các pháp như thị. Nó là Như Vậy.

Sự chuyển hoá thăng hoa trí tuệ này sẽ trợ giúp và hướng Bạn đến sự quán triệt một cách tự nhiên về tiến trình thành lập của năng lượng cảm thọ (thích, ghét, trung hoà, hỗn tính) trên não bộ của Bạn. Sự hiểu lầm về cảm thọ lại chính là tảng

đá lớn từ lâu nay đã ngăn trở bước đường hành trình của Bạn vào Niết Bàn. Nay nhờ thường xuyên quán chiếu vào Sanh và Diệt, Bạn sẽ không còn vướng mắc vào sắc pháp nữa.

Thử Quán Ngược Dòng... Tại sao Bạn có mặt ở đây?

Bây giờ chúng ta thử tư duy ngược dòng một chút nhé. Tại sao Bạn là cái Bạn đang là? Cái nguyên nhân gì thúc đẩy Bạn trở thành cái như thế này?

Để dễ hiểu xin vấn tắt như sau: Bạn ở đây và là cái đang là vì Bạn có ưa thích – tham ái – muốn ở đây và trở thành cái, hay cách làm mà Bạn đang ưa thích.

Bạn ở trong cõi ta bà vì Bạn ưa thích nó trong những kiếp thời gian quá khứ. Đơn giản thế thôi. Thử hỏi, nếu Bạn nhầm chán chỗ nào đó thì Bạn có còn muốn quay trở lại chỗ đó để thăm viếng hay không? Hãy khoan nói chuyện quay về nơi đó để sinh sống. Câu trả lời rõ ràng và chắc chắn là Không.

Trong nhiều tiền kiếp Bạn đã tích lũy một cái khát ái (dù xấu hoặc tốt) về sự hiện hữu (thirst

of existence). Chính cái khát ái đó là một loại năng lượng kích tác để Bạn quay trở lại nơi này. Bạn đã huân tập sự khát ái đó qua những sự cảm thọ nơi nghe, nhìn, ngửi, nếm, xúc chạm, yêu ghét, ăn, ngủ, đi, đứng... Bạn thưởng thức những hoạt động này với sự nhiệt thành một cách vô tình hay hữu ý. Nhưng kết quả của nó là tăng trưởng năng lượng Tham Ái (desire/thirst energy) và Bạn sẽ tái sinh theo năng lượng đó. Nguyên lý hấp dẫn tương tác (universal law of interactive attraction) ứng dụng ở đây, đó là nguyên lý hoạt tác không ngừng vô chủ của vũ trụ. Những cái hoạt động tương tác này đều được ghi nhận nơi bộ não của Bạn. Các hoạt động quá khứ là nhân thì sự hiện hữu là quả. Năng lượng Tham Ái trong thời quá khứ sẽ sản xuất thêm Tham Ái trong hiện tại, cứ như thế mãi tăng trưởng.

Khát Ái thực sự là gì?

Phân tích theo mục đích của pháp hành thì Khát Ái có thể được tạm xếp vào 3 loại chính tùy theo tính chất của nó: Tốt, Xấu, Trung Tính. Tham Ái cũng có thể xếp theo trạng tính: Dục Ái

(hình thái), Sắc Ái (Không có hình thái) và Vô Sắc Ái (Siêu hình hay Tưởng). Những loại năng lượng này kích tác cho các chủng tử tái sinh trong 3 cõi như được kinh điển mô tả; hay là 31 cõi nhân thiên (theo hệ Nam Truyền).

Nếu Bạn liên tục quán xét trạng thái Sinh và Diệt²³ của Danh và Sắc thì chúng thực ra chẳng có chủ thể và tự tánh, và dĩ nhiên hệ quả là đau khổ²⁴ khi chúng ta dính mắc. Nó chẳng là gì cả, chúng chỉ là những tiến trình sanh diệt của sự nhận biết của cái Thức. Sắc do 4 yếu tố và 5 uẩn; toàn là những biến dạng tương tác của năng lượng. Danh (Tâm) chỉ là sản phẩm của não bộ; nghĩa là chúng cũng là một phần của cơ thể vật lý (Sắc). Cho nên, nói phân ra Danh Sắc để dễ hiểu trong lúc thực hành mà thôi, tất cả chỉ là năng lượng; toàn thân chỉ gồm 108 nguyên tử;

²³ Sự tỉnh giác liên tục về sinh diệt sẽ dẫn đến sự nhận biết Vô Thường, Khổ, và Vô Ngã của các pháp.

²⁴ Quán xét trên vô ngã, khổ, vô thường dễ dẫn đến ngộ nhận một phần vì tất cả những thứ này khó nuốt trôi; và một phần khác vì chúng chỉ thành hình qua cái Tưởng giả tạo không thực. Tuy nhiên, cái thuyết này đã có mặt từ bao thế kỷ trong các văn bản được xem là ghi lại lời dạy của đức Phật.

năng lượng di động (field of energy) theo lượng tử học.

Thế thì Khát Ái thực sự là gì đây? Nó là sự tích lũy kiến thức về Thức (năng lượng nhận biết cognitive perception) thông qua 5 căn khi chúng xúc chạm với các hiện tượng, hình thái, màu sắc, âm thanh bên ngoài thân. Bộ não của chúng ta có khả năng tuyệt vời lưu trữ và phân loại thông tin các đối tượng hay sự kiện. Nó cũng có khả năng tự đặt tên và phiên dịch đối tượng theo cảm thọ. Những cái thông tin nhạy cảm tạo ra sự rung động được hoán chuyển thành năng lượng tham ái và tiếp tục đẩy những cái năng lượng này xa thêm hơn nữa hoặc thiết lập ra những cái tham ái khác. Các nhà học giả Phật học và những hành giả thường gọi đó là Tiến Trình Tái Sinh hoặc Sự Tiếp Tục Hiện Hữu. (Có lẽ Bạn cũng nên tự hỏi cái hiện hữu từ những cái trống rỗng chẳng!!! hay từ những cái trống rỗng có cái gì đó, black holes in the universe).

Khát Ái những cái gì ?

Bạn có thể sẽ ngạc nhiên khi biết rằng Tham Ái luôn xuất hiện trong mỗi sinh hoạt của cuộc sống. Hãy tư duy xa thêm một chút nữa Bạn nhé.

Khi một đứa bé còn trong bào thai, nó trải nghiệm đủ các thứ thông tin từ người mẹ như thức ăn, thức uống, mùi vị và ngay cả những phản ứng hoá học sản xuất do bởi người mẹ trong đời sống hằng ngày. Số lượng thông tin khổng lồ này đăng ký vào não bộ của bào thai và ảnh hưởng đến tính chất và tư cách của nó khi nó sanh ra. Cho nên cũng không có gì lạ khi đứa bé có tính bạo động do sự ảnh hưởng của thời gian người mẹ mang thai. Thực ra, nó là hoá chất do sự tương tác giữa người mẹ và môi trường sinh sống. Các thói quen phản ứng của nó tạo nên một chu trình bản năng sinh hoạt đặc biệt. Điều này làm cho đứa bé có các cá tánh đặc biệt.

Khi nó được sanh ra, 5 căn của nó lại xúc chạm với môi trường và liên tục đăng ký những thông tin đó vào não. Từ đó, trí nhớ được tạo ra, một số sản phẩm hoá chất mới theo đó được tạo thành. Tất cả những cái này thành lập ra một ký hiệu đặc thù của bản tánh, tư cách và chúng luôn

thay đổi theo môi trường, thời gian. Tham ái được thiết lập ra như thế.

Thế thì, bây giờ Bạn nhận biết Tham Ái là gì nhé:

- Tham ái nghĩ
- Tham ái nhìn
- Tham ái nếm mùi vị
- Tham ái nghe
- Tham ái xúc chạm
- Và cuối cùng là tham ái suy tư

Đến giai đoạn này, Bạn tự hiểu: Bạn chính là nạn nhân của tham ái do Bạn tạo ra hằng ngày thông qua 5 căn. Số lượng thông tin vô tận, không đếm nổi. Sau khi giác ngộ, Đức Phật nói trong mỗi giây não bộ chúng ta nhận được 176,460 tỷ (one hundred seventy six trillions information) thông tin. Không thể tưởng tượng nổi, phải thế không các Bạn? Những thông tin đó lại được lưu trữ trong não bộ của Bạn (cái Thức: cái nhớ). Mỗi cái tham ái lại thiết lập thêm ra những cái tham ái mới. Bạn đã tình nguyện đầu hàng bản thân cho cái tiến trình thông tin ý Thức vô tận này.

Có cách nào Bạn ngưng tiếp nhận thông tin mới để tiêu diệt những cái đang hiện diện hay không ?

Có thể, nhưng với nhiều khó khăn. Bạn sử dụng 5 căn hằng ngày và ưa thích sử dụng chúng. Tham ái xây trên tham ái nhưng vẫn có cách thoát ra.

Và đây là cách thoát ra Tham Ái.

Đức Phật cho một ví dụ: Nếu có một con rắn chạy vào một ụ đất có 6 cái lỗ. Bằng cách nào Bạn có thể bắt con rắn này? Câu trả lời như sau: Bạn bít hết 5 cái lỗ kia và kiên nhẫn chờ ở cái lỗ thứ sáu. Khi con rắn chui ra thì Bạn chỉ cần bắt nó thôi. Đơn giản là thế nhưng Bạn phải có đủ **thông minh** và **kiên nhẫn** để làm được việc này, chỉ cần Bạn sơ sẩy trong một tích tắc thì con rắn sẽ chui ra và trốn thoát. Bây giờ thì Bạn có thể mừng tưng ra là Bạn phải làm những việc gì chưa nhỉ?

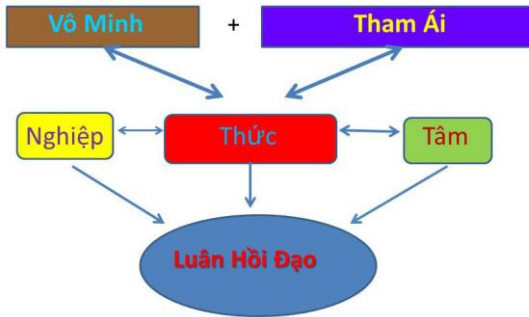
8. Cái Thức Tham Ái: Kẻ thù tồi nhất nhưng cũng là người bạn tốt nhất.

Đến giai đoạn này thì Bạn đã nhận thức được là cái nguyên nhân lớn dẫn đến sinh tử là cái Thức Khát Ái (thirst of existence). Đơn giản hoá là Bạn bị tái sinh chỉ vì Bạn tham ái và thoả thích để làm thế. Thử nghĩ xem, nếu Bạn rời một nơi mà Bạn chán, ghê tởm, và không còn muốn quay lại đó nữa, thì Bạn còn muốn về nơi đó sống hay không ?

Cái Thức Tham Ái này đa phần dẫn Bạn đi tái sinh. Cái Thức muốn nghe, thấy, ngửi, nếm, xúc chạm... thông qua 5 căn được bồi đắp tích lũy nhiều lên trong mỗi tích tắc sẽ là nguồn năng lượng khổng lồ dẫn Bạn lên đường tái sinh. Người ta gọi nó là Nghiệp. Bạn tạo ra nó một cách vô thức, vô tình hay tình nguyện (vì thoả thích).

Trong một quan điểm Phật học, tham ái chỉ là sự rung động của năng lượng cảm xúc (emotional

NGHIỆP TÂM THỨC



reaction energy).

Bạn lại thoả thích với sự rung động này và nó được đặt tên là Tanha (tham ái). Khi tham ái xuất hiện, Bạn yêu thích cái cơ thể

của Bạn (Thân kiến) và môi trường (6 trần) nơi nó đang sinh hoạt. Bạn theo đó lại thoả thích với cái Thân đó (thân kiến) và dính mắc (clinging) chấp thủ (existence of I, Me, Mine) sự hiện hữu của nó.

Chỉ khi nào Bạn có thực sự quán xét cái tiến trình của Thức thì nó mới có thể bị chuyển hoá hay huỷ diệt. Hãy lấy một ví dụ: Quán xét kỹ Tham Ái sự Nghe chỉ là cái tiến trình chuyển hoá thông tin của Nhĩ Thức; cái Biết của cái Nghe. Không còn cái vui buồn theo cảm xúc do cái Nghe nữa, chẳng có cái Tôi, hoặc cái Ta nghe

nữa. Cũng như thế, nếu Bạn quán xét nhận biết các thông tin do cái Nhãn Thức (Cái Biết của cái Thấy), Cái Biết của cái ngửi và v.v... thì chúng cũng sinh diệt luôn luôn.

Những cái này tự hoạt động tương tác và tăng lượng theo quy trình riêng của chúng mà Bạn chẳng có thể can dự gì được trong đó. Chúng được gọi tên là Dhamma satipatthana and Dhamma Nupassana (Pháp Sanh Pháp Diệt). Từ đó một cái Thân phức tạp được thành hình, và Tham Ái cái thân đó cũng thành lập trên căn bản đó.

Khi Bạn đã quán triệt bản chất thực của cái Thức và sự hình thành của cái Thức Tham Ái thì chẳng còn cái gì để quán xét nữa. Chúng chỉ là sự chuyển hoá của năng lượng và chẳng có cái Tôi, hoặc cái Ta ở trong tiến trình đó. Tất cả đều Sinh và Diệt; nôm na là Vô Thường và Vô Ngã. Bạn chẳng thể nhận biết chúng qua sách vở hay bất cứ ai, phương tiện nào mà chính Bạn thể nhập

(direct experience)²⁵ với nó bất cứ mọi lúc mọi nơi.

*“Này hỡi người thợ làm nhà!
Người đã bị bắt gặp
Người không còn cất nhà cho Như Lai nữa
Tất cả rui mè của người đều bị gãy
Cây đòn dông của người cũng bị phá tan
Tâm của Như Lai đã thành trạng thái vô sanh
bất diệt
Mọi ái dục đã hoàn toàn chấm dứt”*²⁶

Tới đây thì Bạn đã kết thúc tiến trình huấn tập quán xét để có một Tuệ Giác chính thống vững chắc. Chẳng còn cái gì để quán xét nữa. Trong kinh Tứ Niệm Xứ, được lặp đi lặp lại câu: "Vị ấy (hành giả) sống tự do và không bám víu vào một thứ gì trong thế gian". "**Tự do**" ở đây có nghĩa là **thoát ra khỏi ái dục (tanhà) và tà kiến (ditthi)**, cùng tất cả sự ràng buộc của danh

²⁵Các hành giả có thể đạt được sự chấm dứt tham ái nơi cái nghe, ngửi nếm.... tạm thời khoảnh khắc và chỉ có hiệu lực trên đối tượng hay đề mục quán chiếu. Như vậy vòng sanh tử luân hồi bị cắt đứt một phần, nên gọi là tadanga nibbuti, đoạn trừ từng phần. Các Ngài Arahat được gọi là đoạn trừ toàn phần.

²⁶ Kinh Pháp Cú, câu 153-154
Làm Sao Chuyển Hoá Tham Ái

sắc, một bản ngã thường còn hay một cái "Ta" vĩnh cửu.

*Mặc cho quá khứ trôi đi
Nú chi hiện tại, chờ gì tương lai
Rời mau bến thăm cuộc đời
Vượt qua bờ nọ là nơi tuyệt vời
Khi tâm đã giải thoát rồi
Đâu còn sinh lão nôi trôi xoay vần.²⁷*

PHỤ LỤC

1. 40 Đối Tượng Thiền Định (kammattthāna): công án hay đề mục thiền định:

²⁷ Kinh Pháp Cú, câu 348
Làm Sao Chuyển Hoá Tham Ái

- 1) 10 đề mục hình tròn (kasīṇa): Đất, nước, lửa, gió, xanh, vàng, đỏ, trắng, ánh sáng, hư không.
- 2) 10 đề mục tùy niệm (anussati): Phật, Pháp, Tăng, giới, thí, thiên, sự chết, 32 thể trược, tịch tịnh, hơi thở.
- 3) 10 đề mục tử thi bất tịnh (asubha): Tử thi mới chết, tử thi bầm tím, tử thi chảy máu, tử thi chảy mủ, tử thi bị đâm thủng, tử thi có giòi, tử thi bị chặt đứt đoạn, tử thi bị cắn xé, tử thi rời rạc, tử thi chỉ còn xương.
- 4) 4 đề mục tâm vô lượng (appamaññā): Tâm từ vô lượng, tâm bi vô lượng, tâm hỷ vô lượng và tâm xả vô lượng.
- 5) 1 đề mục quán vật thực bất tịnh.
- 6) 1 đề mục phân tích tứ đại: Đất, nước, lửa, gió.
- 7) 4 đề mục thiền vô sắc:
 - “Hư không là vô biên” (ākāso ananto): tưởng không này làm đối tượng của thiền hư không vô biên xứ (ākāsānañcāyatana).

- “Thức là vô biên” (viññāṇaṃ anantaṃ):
tưởng không này làm đối tượng của thiền
thức vô biên xứ (viññāṇānañcāyatana).
- “Vô sở hữu” hay “không có gì cả” (natthi
kiñci): tưởng không này làm đối tượng của
thiền vô sở hữu xứ (ākiñcaññāyatana).
- “Vắng lặng, vi tế” (santaṃ, paṇitaṃ):
tưởng không này làm đối tượng của thiền
phi tưởng phi phi tưởng xứ
(nevasaññānāsaññāyatana).

Mười đề mục hình tròn kasina

- 1- Đề mục đất: Dùng đất làm đối tượng thiền
định.
- 2- Đề mục nước: Dùng nước làm đối tượng
thiền định.
- 3- Đề mục lửa: Dùng lửa làm đối tượng thiền
định.
- 4- Đề mục gió : Dùng gió làm đối tượng thiền
định.
- 5- Đề mục màu xanh: Dùng màu xanh làm đối
tượng thiền định.

- 6- Đề mục màu vàng: Dùng màu vàng làm đối tượng thiền định.
- 7- Đề mục màu đỏ: Dùng màu đỏ là đối tượng thiền định.
- 8- Đề mục màu trắng: Dùng màu trắng làm đối tượng thiền định.
- 9- Đề mục ánh sáng: Dùng ánh sáng làm đối tượng thiền định.
- 10- Đề mục hư không: Dùng hư không làm đối tượng thiền định.

Mười đề mục tử thi bất tịnh (asubha)

- 1- Đề mục tử thi trải qua 2-3 ngày, làm đối tượng thiền định.
- 2- Đề mục tử thi biến sang màu tím thâm, làm đối tượng thiền định.
- 3- Đề mục tử thi chảy máu mủ, làm đối tượng thiền định.
- 4- Đề mục tử thi bị chặt đứt ra thành nhiều đoạn, làm đối tượng thiền định.
- 5- Đề mục tử thi bị chó, quạ, diều hâu, kên kên, cắn xé bỏ rải rác, đối tượng thiền định

- 6- Đề mục tử thi bị chặt tay, chân, đầu, mình bỏ rải rác, làm đối tượng thiền định.
- 7- Đề mục tử thi bị đâm lủng nhiều lỗ, làm đối tượng thiền định.
- 8- Đề mục tử thi có máu chảy lai láng, làm đối tượng thiền định.
- 9- Đề mục tử thi có giò, làm đối tượng thiền định.
- 10- Đề mục tử thi còn bộ xương trắng, làm đối tượng thiền định.

Mười đề mục tùy niệm (anussati)

- 1- Đề mục niệm 9 Ân Đức Phật.
- 2- Đề mục niệm 6 Ân Đức Pháp.
- 3- Đề mục niệm 9 Ân Đức Tăng.
- 4- Đề mục niệm về giới trong sạch của mình.
- 5- Đề mục niệm về sự bố thí của mình.
- 6- Đề mục niệm về 5 pháp của chư thiên có nơi mình.
- 7- Đề mục niệm về sự chết.
- 8- Đề mục niệm về 32 thể trược.
- 9- Đề mục niệm về trạng thái tịch tịnh an lạc Niết Bàn.

10- Đề mục niệm hơi thở vô – hơi thở ra.

2. Bảy phép quán niệm “bất tinh quán”.

là những phép quán tưởng thân thể con người còn sống:

1. Thân này lấy nghiệp trong đời quá khứ làm nhân; nó do từ tham ái, phiền não sinh ra. Đó là chủng tử không trong sạch.
2. Ngay lúc cha mẹ giao hợp, nó nhận lấy cả hai giọt tinh huyết trắng đỏ làm thể. Đó là sự thọ sinh không trong sạch.
3. Ở trong bào thai, nó nằm dưới sinh tạng và trên thực tạng, hôi hám, bản thủ, trơn nhớt, tối tăm, chật hẹp. Đó là chỗ ở không trong sạch.
4. Ở trong bào thai, nó chỉ ăn máu mẹ. Đó là ăn uống không trong sạch.
5. Khi đủ mười tháng, đầu hướng xuống âm hộ, máu mủ đều tuôn ra, chất dơ bản gồm ghiếc tung tóe. Đó là sự sơ sinh không trong sạch.
6. Da thịt bao bọc một bộ xương, chứa đầy phân và nước tiểu; chín lỗ thường tiết ra

chất dơ. Đó là toàn cả thân thể không trong sạch.

7. Sau khi chết thì nó sinh chương rữa nát, côn trùng ăn thành phân, lửa đốt thành tro. Đó là cái rớt ráo không trong sạch.

3. Chín phép quán niệm “cửu tướng quán”:

1. Quán lúc mới chết: Quán tưởng người lúc mới chết, thân cứng thịt lạnh, diện mạo dễ sợ, hình trạng thật đau thương.
2. Quán bầm xanh: Quán tưởng sau vài ngày chưa liệm, máu đông bầm xanh, thân xác phát ra mùi hôi, mắt không dám nhìn, tay không dám đụng.
3. Quán máu mủ: Quán tưởng xác chết rữa nát, thịt thối thành mủ, ruột và bao tử đều tan thành nước, mỡ máu gần như nhỏ giọt.
4. Quán nước đỏ: Quán tưởng thịt rữa, máu mủ lại biến hóa, thành ra chất nước màu đỏ, từ mọi nơi tiết ra, hôi thối không ngửi nổi.
5. Quán trùng ăn: Quán tưởng xác chết rữa nát lâu ngày, giòi sinh sản cùng khắp, xuyên gân đục xương, toàn thân như tổ ong.

6. Quán gân buộc ràng: Quán tướng da thịt đều tiêu tan hết, nhưng vẫn còn gân với xương, như dây cột củi, không bị tản lạc.
7. Quán xương tản lạc: Quán tướng gân cũng tiêu hoại, và các đốt xương vương vãi dọc ngang, đầu lâu toi tả, chẳng còn gì là hình thù con người.
8. Quán xương trắng: Quán xương cốt lâu ngày trở thành trắng như tuyết, dải nắng dầm mưa, nằm phơi nơi hoang dã.
9. Quán đốt ra tro: Quán tướng xương trắng bị đốt thành ra tro bụi, như đất như cát, trở về đại địa.

Trong khi quán niệm chín phép quán tướng ở trên, hành giả nên nghĩ đến thân thể của chính mình và của cả mọi người thân thuộc, đều chưa thoát khỏi được tình trạng này, sao có thể lưu luyện cái xác thân huyễn hóa để cứ mãi mê đắm trong biển tham ái!

4. Tánh Định Hành Giả (carita):

Hành giả hành thiền định có 6 loại tánh:

- 1) Tánh tham (rāga): nặng về tham ái, thường ham thích, mê đắm, dính mắc trong các đối tượng dục giới khả ái, khả hỷ như sắc, thanh, hương, vị, xúc. Người có tánh tham nên hành 10 đề mục tử thi bất tịnh, 1 đề mục về 32 thể trước, vì những đề mục này có thể chế ngự được lòng tham ái, nhưng không nên hành 4 đề mục vô lượng tâm: từ, bi, hỷ, xả và 4 đề mục xanh, vàng, đỏ, trắng vì những đề mục này dễ sinh tham ái.
- 2) Tánh sân (dosa): nặng về sân hận, thường biểu hiện trạng thái bất mãn, trái ý, không vừa lòng, nóng nảy, căng thẳng, bực bội... Người có tánh sân nên hành 4 đề mục vô lượng tâm: từ, bi, hỷ, xả và 4 đề mục xanh, vàng, đỏ, trắng vì những đề mục này làm cho tâm dễ lắng dịu, nhưng không nên hành 10 đề mục tử thi bất tịnh, 1 đề mục về 32 thể trước vì những đề mục này dễ làm cho tâm chán nản bực bội thêm.
- 3) Tánh si (moha): là tánh nặng về si mê, thường thiếu sáng suốt, không tỉnh táo, hay

thụ động, mê muội nên dễ bị hôn trầm thụy miên. Người có tánh si nên hành đề mục hơi thở để dễ tỉnh táo, trong sáng và linh hoạt hơn nhưng không nên niệm sự chết, niệm tịch tịnh, quán vật thực bất tịnh, phân tích tứ đại vì những đề mục này quá phức tạp đối với tâm tánh này.

- 4) Tánh tâm (vitakka): là tánh nặng về suy nghĩ, tìm tòi nên tâm luôn lăng xăng với những suy luận, phê phán, đánh giá... và dễ dàng trở nên trạo hối bất an. Người có tánh tâm cũng giống như tánh si thích hợp với đề mục hơi thở. Không hợp với niệm sự chết, niệm tịch tịnh, quán vật thực bất tịnh và phân tích tứ đại
- 5) Tánh tín (sahā): là tánh nặng về tin tưởng, thường cung kính, ngưỡng mộ, dễ nghe, dễ dạy. Người có tánh tín nên hành 6 đề mục tùy niệm: Niệm Phật, Pháp, Tăng, giới, thí, thiên vì nhờ tin nơi những đức tính cao thượng này mà tâm dễ ổn định.
- 6) Tánh giác (buihi): là tánh sáng suốt, tỉnh thức nên tâm ít vọng động, thường trong

sáng, bén nhạy, vi tế. Người có tánh giác hợp với niệm sự chết, niệm tịch tịnh, quán vật thực bất tịnh, phân tích tứ đại vì sự trong sáng, bén nhạy và vi tế của tâm hành giả có tánh giác dễ an trú trong các đề mục vi tế này.

Cả 6 tánh đều hợp với 6 đề mục kasina: Đất, nước, lửa, gió, ánh sáng và hư không.

4. Đề Mục Thiền Định Và Định Chứng:

1) 10 đề mục chỉ chứng cận định: 8 đề mục tùy niệm: Phật, Pháp, Tăng, giới, thí, thiên, sự chết, tịch tịnh và 2 đề mục: quán vật thực bất tịnh & phân tích tứ đại chỉ giúp hành giả đạt được cận định vì những đề mục này còn tư duy và ngôn ngữ không thể vào sơ thiền.

2) 11 đề mục chỉ chứng sơ thiền: 10 đề mục tử thi, 1 đề mục 32 thể trước chỉ giúp hành giả đạt được sơ thiền, không thể sâu hơn vì những đề mục này đòi hỏi phải duy

trì tâm và tứ. Khi không còn tâm tứ mới vào được nhị thiên.

3) 3 đề mục chỉ chứng đến đệ tam thiên: 3 đề mục từ, bi và hỷ chỉ giúp hành giả chứng từ sơ thiên đến tam thiên thôi vì đến tứ thiên thì đã có xả thay thế.

4) 1 đề mục chỉ chứng tứ thiên: đề mục xả chỉ giúp hành giả đạt được tứ thiên vì ở tứ thiên xả mới thật sự xuất hiện mạnh mẽ. Thực ra ở các bậc thiên khác đều có xả nhưng chưa đủ mạnh.

5) 11 đề mục chứng tất cả thiên sắc giới: 10 đề mục kasiṇa, 1 đề mục hơi thở có thể giúp hành giả chứng được từ sơ thiên đến tứ thiên sắc giới vì những đề mục này rất cụ thể, rõ ràng và ổn định hơn các đề mục khác nên không đòi hỏi phải tin tưởng hay suy luận gì cả nhờ vậy tâm dễ chuyên nhất hơn.

6) 4 đề mục chứng 4 bậc thiên vô sắc tương đương: sau khi đã đạt được đệ tứ thiên hữu sắc hành giả sử dụng 4 đề mục tương không làm đối tượng để chứng đắc 4 thiên vô sắc.

- Đề mục “hư không là vô biên” giúp hành giả chứng không vô biên xứ thiền.
- Đề mục “thức là vô biên” chỉ giúp hành giả chứng thức vô biên xứ thiền.
- Đề mục “không có gì cả” chỉ giúp hành giả chứng vô sở hữu xứ thiền.
- Đề mục “vắng lặng, vi tế” giúp hành giả chứng phi tướng phi phi tướng xứ thiền.

6. Năm Triền Cái (Nīvarana):

Năm pháp làm trở ngại và che lấp tâm định nên còn gọi là pháp chướng ngại:

1) Tham dục (kāmacchanda): tâm sở tham dục có trạng thái ưa thích, đam mê, ham muốn, dính mắc trong ngũ dục làm cho tâm phân tán khó tập trung. Quá ham muốn đặc định cũng là một trở ngại cho tâm định.

2) Sân hận (byāpāda): tâm sở sân có trạng thái bất mãn, bất bình, không hài lòng hay đối kháng với cảnh chướng ngại trong quá khứ hoặc nôn nóng muốn thoát khỏi nghịch cảnh, muốn khử trừ điều kiện bất như ý trong hiện tại v.v... làm cho tâm nóng nảy, khó hoan hỷ,

an vui trong đề mục thiền định. Ví dụ như khi đang cố gắng chú tâm trên đề mục thiền bỗng nghe tiếng nhạc, nếu vì ưa thích mà tâm bị phân tán đó là tham dục triền cái, nếu cố chống lại tiếng nhạc mà tâm không chuyên chú được đó là sân hận triền cái.

3) Hôn trầm - thụy miên (thīna – miha): tâm sở hôn trầm có trạng thái lười chán, buông xuôi, không hăng hái; tâm sở thụy miên có trạng thái giải đãi, trì trệ, ngái ngủ. Hai tâm sở này đồng một tính chất ươn hèn, nhu nhược và thụ động khiến cho tâm không thể chú hướng vào đề mục thiền định được.

4) Trạo – hối (uddhacca – kukkucca): tâm sở trạo cử có trạng thái phóng tâm, suy nghĩ vẩn vơ, nhất là về tương lai; tâm sở hối quá có trạng thái nóng nảy, ray rứt, hối tiếc về những sai lầm hay tội lỗi đã làm trong quá khứ (tránh làm lẫn với trạng thái ăn năn, hối cải thuộc tâm thiện). Hai tâm sở này đồng một tính chất tháo động, bồn chồn, bất an khiến cho tâm không an lạc trên đề mục thiền định. Ví dụ như khi đang cố gắng chú tâm được vài giây thì tâm đã

trượt khỏi đề mục, nếu do lười chán hay giải đãi mà không an lạc đó là triền cái hôn trầm thụy miên, nếu do suy nghĩ vẩn vơ hay hối tiếc bứt rứt mà không an ổn thì đó là triền cái trạo hối.

5) Nghi (vicikicchā): tâm sở nghi có trạng thái lưỡng lự, phân vân, do dự, bất quyết. Tâm sở này làm cho tâm không đứng vững được trên đề mục thiền định.

Hôn trầm thụy miên là tâm sở có trạng thái thụ động, thiếu tinh tấn cho nên có mặt trong các tâm hữu trợ (saṅkhārika). Trạo hối và nghi là tâm sở có trạng thái dao động, làm cho tâm không sáng suốt cho nên thay nhau có mặt trong hai tâm si.

7. Năm Thiền Chi (Jhāṅga):

Năm tâm sở này là thành tố của các tâm thiền sắc giới giúp chế ngự năm triền cái:

- 1) Tâm (vitakka): là tâm sở có phận sự đánh thức tâm chú hướng đến đề mục thiền định, giống như con bướm tìm thấy một bông hoa

và hăng hái bay về hướng đó. Nhưng nếu tâm cứ bỏ rơi đối tượng do trầm trệ, giải đãi, giống như con bướm chưa tới được cành hoa đã lười biếng bỏ cuộc, tức là tâm chưa đủ tinh cần nỗ lực để vượt qua trạng thái buông xuôi tiêu cực. Do vậy khi tâm có đủ lực nhất hướng đến đối tượng thì hôn trầm thụy miên bị chế ngự.

- 2) Tứ (vicāra): là tâm sở có phận sự giữ tâm đứng vững trên đề mục thiền định, giống như khi con bướm đã bay đến đóa hoa liền tìm cách giữ thăng bằng để đậu lại trên đóa hoa đó. Nhưng nếu tâm chưa đứng yên trên đối tượng do còn lưỡng lự bất quyết, giống như con bướm tuy đã đậu xuống mà vẫn chưa bám chắc lại hẳn nên còn chóp chóp đôi cánh chực bay, tức là tứ chưa vững để dừng lại trên đề mục. Nhưng khi tứ đã vững thì không còn trạng thái phân vân do dự của nghi
- 3) Hỷ (pīti): là tâm sở có trạng thái phấn chấn, hoan hỷ, sáng khoái trên đề mục thiền định, như cảm thấy toàn thân rơn ọc (khuakā),

chớp sáng (khanikā), sóng đưa (okkanti), lâng lâng bay bổng (ubbega), mát lạnh (pharaṇa), giống như khi con bướm đang hứng thú thưởng thức mật hoa. Nhưng nếu tâm chưa phát sinh hỷ do còn căng thẳng hay cố gắng quá mức, giống như con bướm chưa hút được mật nên chưa vừa ý. Khi tâm đã tìm thấy sự thích thú hoan hỷ trên đề mục thiền định thì sân mới được chế ngự.

4) Lạc (sukha): là tâm sở có trạng thái bình yên, an ổn và thỏa mãn trên đề mục thiền định, giống như con bướm đã hút mật đầy đủ, không còn bồn chồn lo lắng hay tìm kiếm lảng xãng nữa, vì thế lạc chế ngự được trạo hối.

4) Nhất tâm (ekaggatā): hay định là trạng thái an chỉ, bất động trên đề mục, giống như con bướm đã no đủ nằm yên ngời nghỉ trên đóa hoa, không ham muốn gì nữa, nhờ vậy tham dục được chế ngự.

8. Còn Tham Ái thì Còn Luân Hồi Sinh Tử.

Tanha (Pali) được dịch là craving (Anh ngữ) rồi sang Việt ngữ là Tham Ái. Thực chất nó là phản ứng của não bộ (emotional reaction) theo cảm xúc (feelings thương ghét) thông qua sự kết hợp của 13 yếu tố gọi là duyên.

- 5 căn

- 6 trần

- 2 thức theo hơi thở (vào ra)

Tâm theo việc làm của Thân thuần thực sinh ra Nghiệp. Huân tập gọi là Thói Quen. Các sự rung động nơi não bộ được ghi nhận vào não để tiếp tục sai sử bộ não phát ra tín hiệu điều khiển toàn thân theo một chu trình mà nó quen làm và ưa thích. Khoa học gọi là Paradigm. Sinh Hoá gọi là chất kích thích tố hay là hormone, tính bằng miligram nhưng lại thừa khả năng biến một con người thành một con búp bê nhào nặn dễ dàng. Đức Phật sau khi chứng ngộ nhận thấy trong 1 giây đồng hồ não bộ con người có khả năng thu nhận 176 ngàn tỷ thông tin dữ kiện qua 5 căn, rồi chính cái não bộ lại vẽ vời sáng tạo thêm các thông tin tưởng tượng, để sai sử các hành động mới, đa phần là vô thức... mà cứ tưởng

là có ý thức. Con người bị chính não bộ nhào nặn thành con búp bê mà không biết (vô thức).

Còn ưa còn thích dù là vô thức thì Tâm còn quay về chỗ ưa thích. Tiền, danh, quyền, kiến thức, chủ thuyết, lý tưởng, chùa, nhà, chuông mõ, đệ tử, áo, y, giày, dép cũng đưa hành giả sa chân trở lại luân hồi...

Chỉ khi nào liễu tri các pháp... vô thường, NHÀM CHÁN, LY THAM thì mới dám khởi Tâm bước đi ra khỏi cái vòng luân hồi do chính mình tạo ra... Tu pháp nào mà còn ưa thích pháp thì giới lăm cũng chỉ đầu thai trở lại làm Pháp Sư...

Các Pháp như Mộng, huyền, bào, ảnh. Chớ CHẤP Không mà phải đầu thai trở lại để giải quyết cái CHẤP KHÔNG của não, tâm...

4. **Kinh Xa Lìa Ái Dục**

(Di Lặc Nạn Kinh) Nghĩa Túc Kinh, kinh thứ bảy, Đại Tạng Tân Tu 198 tương đương với Tissametteyya Sutta, Sutta-Nipàta 814-823.

Duyên Sự:

Đây là kinh Di Lặc Nạn. Câu hỏi của thầy Di Lặc là về đề tài năng lượng tình dục. Đề Tu Di Lặc (Tissa Metteya) là một vị xuất gia trẻ, trước đó là đệ tử của một vị Phạm Chí tên là Bàvari, nhưng sau đó cả hai thầy trò đều trở thành đệ tử xuất gia của Phật. Thầy Di Lặc đã từng đặt câu hỏi này với một vị cư sĩ trẻ tên là Xá Lợi Phất (không phải thầy Xá Lợi Phất) nhưng vị này đã không trả lời được dù đã từng nghe nhiều thầy lớn đàm luận với nhau. Cuối cùng thầy hỏi thẳng đức Thế Tôn: làm sao một người tu trẻ có thể xử lý được năng lượng tình dục để không bị thối thất trên bước đường tu học?

1. Vương mắc vào sắc dục là căn nguyên của bao nhiêu si mê lầm lỗi, những si mê lỗi lầm này ngăn không cho mình tiếp tục đi tới trên con đường Đạo rộng thênh thang. Xin đức Thế Tôn giáo giới cho chúng con, để chúng con có thể hành trì và lìa xa được mọi hệ lụy gây nên do sắc dục.

2. Khi tâm ý đã bị ám ảnh bởi hình bóng một đối tượng ái dục thì chúng con thường quên mất lời truyền dạy của đức Thế Tôn. Chúng con đánh

mất con đường chánh mà chúng con muốn đi, ngay cả những lúc chúng con ngủ nghỉ. Và chúng con cũng quên mất thứ tự trước sau trong công phu hành trì tu tập.

3. Người xuất gia là người đi một mình với cái tâm ban đầu với chủ đích là khám phá cho ra được Chân Đế, nhưng sau đó một thời gian có thể đi ngược lại với lý tưởng của mình một khi bị vướng vào ái dục. Cũng như cỗ xe kia không còn chịu đi trên con đường thẳng mà bắt đầu lăn xuống hố, người xuất gia ấy không còn khả năng phân biệt được chánh tà.

4. Ngày xưa vị ấy đã từng được tôn kính và yêu mến vì giá trị đạo đức của mình, nhưng bây giờ vị ấy đã đánh mất tất cả những cái tốt đẹp đó. Thấy được sự thật này, ta phải hết lòng tu tập, quyết tâm xa lìa con đường ái dục.

5. Ta hãy nên quán chiếu về cái lợi và cái hại của sắc dục, phải thấy được một khi đã vướng vào sắc dục rồi thì ta sẽ đi về đâu. Phải lắng nghe những lời dạy tuệ giác liên hệ tới vấn đề này để đề cao cảnh giác. Phải thực tập chánh

tư duy để thấy được những thống khổ và những hồ thẹn mà sắc dục có thể đem lại cho ta.

6. Cái hành phải đi theo với cái thấy của ta. Phải học phép độc cư, đừng bao giờ để xảy ra sự chung đụng trái phép. Vướng vào sắc dục sẽ sinh ra tà loạn, khiến cho kẻ hành giả đánh mất đi tất cả năng lượng dũng mãnh của chính mình.

7. Kẻ phạm giới luôn luôn mang theo trong lòng sự sợ hãi. Giây phút giao hoan ngắn ngủi, nhưng cái sợ hãi này phải mang lấy lâu dài. Đã trót vướng vào cái lưới rồi, mình phải liên tiếp nói lên những lời gian dối không thật.

8. Thấy được hệ lụy gây nên do sự phạm giới, ta phải giữ mình, đừng bao giờ tự phụ là mình đã giỏi. Kiên trì trên con đường sống độc cư của mình, khi đi cũng như khi về, vị ấy hướng về nẻo sáng mà đi, không bị tập khí si mê lôi kéo.

9. Sống một mình để đi trên con đường hướng thượng tìm cầu chân lý. Ta đã có con đường rồi nhưng ta không nên tự kiêu. Tuy chưa thực chứng được Niết Bàn, nhưng ta đã ở sát ngay bên cạnh Niết Bàn rồi.

10. Nên phát khởi tâm nguyện vượt cao đi xa, không dừng lại ở cõi sắc và cõi vô sắc. Theo lời đức Thiện Thệ chỉ dạy, ta quyết tâm vượt ra ngoài cõi khổ. Được như thế thì bao nhiêu cám dỗ sắc dục của cuộc đời cũng sẽ không làm gì được ta.

Kinh này gồm mười hai bài kệ. Kinh này cũng nối tiếp đề tài của kinh trước, nói về buông bỏ ân ái. Người xuất gia tuy không còn sống cuộc đời lứa đôi nữa, nhưng vẫn phải đương đầu với vấn đề ái dục, bởi vì năng lượng ái dục là năng lượng tự nhiên của con người, mình vẫn phải đối phó, dù đã là người xuất gia.

Phật dạy thầy Di Lặc phải thực tập vững chãi các giới điều và uy nghi, đừng để xảy ra sự chung đụng trái phép. Đừng tự phụ là mình đã giỏi, không cần tới những “chi tiết nhỏ nhất” của giới luật và uy nghi. Phải phát đại nguyện vượt cao, đi xa, và tâm Bồ Đề ấy sẽ bảo hộ cho mình. Và phải luôn luôn quán chiếu để thấy những hệ lụy mà sắc dục đem lại. Vướng vào sắc dục rồi, mình sẽ như một cỗ xe không

còn đi đường thẳng nữa mà bắt đầu lặn xuống hố, mình không tiếp tục được sự hành trì, mình phải chịu mất đi sự tin tưởng và quý chuộng của các bạn đồng tu, mình bắt buộc phải nói những lời gian dối, chịu đựng rất nhiều thống khổ và những hổ thẹn, tất cả đều là do sắc dục đem đến.

Phép thực tập của Phật gồm có hai điểm chính:

Thứ nhất là phải thực tập giới luật và uy nghi cho vững chãi.

Thứ hai là phải tự nhắc nhở mình, nhắc nhở nhau và quán chiếu về những hệ lụy mà ái dục có thể mang tới.

Bài kệ 1

Dâm dục trước nữ hình 婬欲著女形

Đại đạo giải si căn 大道解癡根

Nguyên thọ tôn sở giới 願受尊所戒

Đắc giáo hành viễn ác 得教行遠惡

Bài kệ 2

Ý trước dâm nữ hình 意著婬女形

Vong tôn sở giáo lệnh 亡尊所教令

Vong chánh trí thù ngoại 亡正致睡臥

Thị hành thất thứ đệ 是行失次第

Bài kệ 3

Bôn độc hành cầu đế 本獨行求諦
Hậu phản trước sắc loạn 後反著色亂
Bôn xa vong chánh đạo 犇車亡正道
Bất tồn xả chánh tà 不存捨正邪

Bài kệ 4

Tọa trị kiến tôn kính 坐值見尊敬
Thất hành vong thiện danh 失行亡善名
Kiến thị đế kế học 見是諦計學
Sở dâm viễn xả ly 所婬遠捨離

Bài kệ 5

Thả tư sắc thiện ác 且思色善惡
Dĩ phạm đương hà trí 已犯當何致
Văn tuệ sở tự giới 聞慧所自戒
Thông tâm khước tự tư 痛慚却自思

Bài kệ 6

Thường hành dữ tuệ hợp 常行與慧合
Ninh độc mặc loạn câu 寧獨莫亂俱
Trước sắc sanh tà loạn 著色生邪亂

Vô thế vong dũng mãnh 無勢亡勇猛

Bài kệ 7

Lậu giới hoài khủng bố 漏戒懷恐怖

Thọ đoản vi bỉ phụ 受短為彼負

Dĩ trước nhập la võng 已著入羅網

Tiền khi xuất gian thanh 便欺出奸聲

Bài kệ 8

Kiến phạm nhân duyên ác 見犯因緣惡

Mạc thủ thân tự phụ 莫取身自負

Kiên hành độc lai khứ 堅行獨來去

Thủ minh mạc tập si 取明莫習癡

Bài kệ 9

Viễn khả độc tự xứ 遠可獨自處

Đế kiến vi thượng hành 諦見為上行

Hữu hành mạc tự kiêu 有行莫自憍

Vô y nê hoàn thứ 無倚泥洹次

Bài kệ 10

Viễn kế niệm trường hành 遠計念長行

Bất dục sắc bất sắc 不欲色不色

Thiện thuyết đặc độ thông 善說得度痛
Tất thế dân tự thực 悉世婬自食

5. Kinh Tăng Chi tập 1, Phẩm một pháp.

Một thời Thế Tôn trú ở Sàvatthi, rừng Jetavana, tại khu vườn ông Anàthapindika. Tại đây, Thế Tôn bảo các Tỷ-kheo:

- Ta không thấy một sắc nào khác, này các Tỷ-kheo, xâm chiếm và ngự trị tâm người đàn ông như sắc người đàn bà. Này các Tỷ-kheo, sắc người đàn bà xâm chiếm và ngự trị tâm người đàn ông.

- Ta không thấy một tiếng nào khác, này các Tỷ-kheo, xâm chiếm và ngự trị tâm người đàn ông, như tiếng người đàn bà. Này các Tỷ-kheo, tiếng người đàn bà xâm chiếm và ngự trị tâm người đàn ông.

- Ta không thấy một hương....một vị... một xúc nào khác, này các Tỷ-kheo, xâm chiếm và ngự trị tâm người đàn ông, như hương... vị... xúc người đàn bà. Này các Tỷ-kheo, xúc người

đàn bà xâm chiếm và ngự trị tâm người đàn ông.

- Ta không thấy một sắc nào khác, này các Tỷ-kheo, xâm chiếm và ngự trị tâm người đàn bà như sắc người đàn ông. Này các Tỷ-kheo, sắc người đàn ông xâm chiếm và ngự trị tâm người đàn bà.

- Ta không thấy một tiếng... một hương... một vị... một xúc nào khác. Này các Tỷ-kheo, xâm chiếm và ngự trị tâm người đàn bà, như tiếng... hương... vị... xúc người đàn ông. Này các Tỷ-kheo, xúc người đàn ông xâm chiếm và ngự trị tâm người đàn bà.

10. Có mấy sự thật?

Chúng ta thử tìm hiểu xem có mấy sự thật và chúng là những gì. Nếu không biết rõ thì chúng ta đang thực tập tu hành theo những chủ thuyết mù, kinh điển mù, sư thầy mù và cuối cùng cũng sẽ thành những người mù đi đến một nơi vô định.

Theo những nhận xét thu thập thông thường thì sự thật có thể được đa số những người thông minh, có trí tuệ xếp theo hạng như sau:

1. Sự thật chỉ có 1 vì nó là chân lý. Những cái gì không phải là chân lý là không sự thật. Ví dụ: có sanh thì có tử. Sự thật này là tuyệt đối.

2. Sự thật có hai loại: Một là sự thật tuyệt đối không thể thay đổi và một loại khác là sự thật quy ước tương đối có thể thay đổi theo hoàn cảnh, tập quán, trú xứ, quan điểm, địa phương vì đó là quy ước công nhận bởi địa phương.

Ví dụ về sự thật tương đối quy ước là $2 = 1 + 1$. Mọi người văn minh đều công nhận như thế, nhưng người sống theo bộ lạc trên núi không chia sẻ quan điểm này. Thêm một ví dụ nữa là đàn ông là phái mạnh có quyền hơn phụ nữ trong mọi lãnh vực của xã hội, nhưng trên núi có những bộ lạc người nữ đóng vai chủ động của người nam.

3. Sự thật có ba loại: Thêm vào mục 2 là một sự thật tạo tác do một hay một số người tạo ra và gọi đó là sự thật. Ví dụ: Thượng đế tạo ra loài người và ai không tin thì bị đọa vào địa ngục. Ví dụ khác là loài người do loài khỉ tiến hóa lên.

Ví dụ khác nữa là lý thuyết lao động thì bị tư bản bóc lột. Sự thật thứ ba này do một hay một nhóm người thông minh tạo dựng lên nhằm cai trị số đông số người còn lại và sau đó có rất nhiều người tin là đúng và cho đó là sự thật.

4. Sự thật có 4 loại: Khổ, Tập, Diệt, Đạo. Đa phần các Phật Tử xuất gia và tại gia cũng đều tin như thế và cho rằng có sự mâu nhiệm cứu rỗi những người tin theo và hành trì theo 4 Sự Thật như thế sẽ đến Niết Bàn, dù rằng họ biết rõ Niết Bàn cũng có nhiều định nghĩa khác nhau. Họ tin như thế vì họ được các kinh sách, các vị sư khả kính thay Phật dạy họ như thế. Họ quên mất lời kinh Kalama do chính Phật dạy từ gần 2600 năm trước (...chớ vội tin...). Họ tin rằng sự thật của Khổ chính vì Vô Minh và Tham Ái, mà không cần tìm hiểu rõ hơn là cái gì duyên Vô Minh và Tham Ái, và bản chất của vô minh và tham ái là gì? Ngẫm lại cũng khó hiểu và tìm được sự thật là tại sao ngày xưa thời vua chúa có nhiều người hoạn quan!!!

5. Không có cái Sự Thật nào cả vì theo như lý luận phản biện thì nếu có sự thật thì phải có

cái không sự thật. Như vậy cái gọi là sự thật chỉ là ảnh đối ngược của cái Không Sự Thật. Sự Thật và Không Sự Thật chỉ là những phạm trù lý luận mà không hề có sự hiện diện thực sự của chúng. Toàn là sản phẩm tưởng tượng của những kẻ có một chút thông minh.

6. Sự Thật là mọi thứ, mọi nơi. Con người không đủ sức nhận thấy sự thật do bị vô minh của tham sân si che lấp.

Có quá nhiều sự thật đặc thù quá phải không các bạn? Nếu người tu Phật mà không rõ Sự Thật do Phật thuyết thì chúng ta tu theo ai và tu cái gì đây? Nếu Nhân là Vô Minh thì Quả là cái gì? Vòng sinh tử luân hồi mà chúng ta đang đi trong vô lượng kiếp sẽ tiếp tục xoay và chúng ta sẽ tiếp tục vui chơi trong cái nhà lửa (kinh Pháp Hoa) do chúng ta tạo ra trong vô lượng kiếp nữa.

Tham Chiếu:

Kinh Trung Bộ
Kinh Tăng Chi
Kinh Tiểu Bộ

Kinh Hoa Nghiem

Kinh Phap Hoa

Kinh Lang Nghiem

<https://khoahocthankinh.wordpress.com/2014/08/31/nao-bo/>

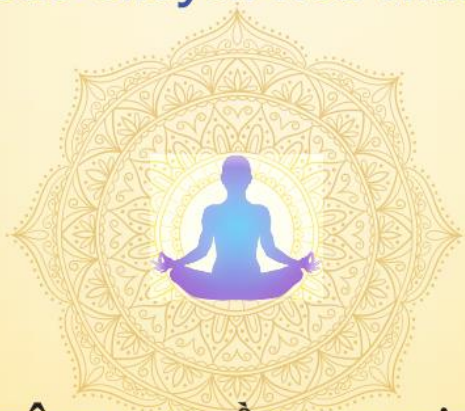
https://www.ted.com/talks/allan_jones_a_map_of_the_brain/transcript?language=vi

https://vi.wikipedia.org/wiki/H%E1%BB%87_th%E1%BA%A7n_kinh

https://vi.wikipedia.org/wiki/N%C3%A3o_ng%C6%B0%E1%BB%9Di

https://vi.wikipedia.org/wiki/Ch%E1%BA%A5t_x%C3%A1m

Làm Sao Chuyển Hóa Tham Ái?



TUỆ TÂM THIÊN THƯ QUÁN

Website: TueTam.Info

FaceBook: [Tuệ Tâm Thiên Thư Quán](#)

Email: TueTamThienThuQuan@Yahoo.Com