

# CON ĐƯỜNG BẬC THÁNH

Bhikkhu Visuddhamma



NHÀ XUẤT BẢN ĐỒNG NAI

Namo Tassa Bhagavato  
Arahato Samma Sambuddhassa



## MỤC LỤC

Lời phi lộ .....	2
Giới thiệu.....	5
Chương 1: Bảy bước đến thức tỉnh .....	34
Chương 2 : Thức tỉnh khỏi giấc mơ của sự hiện hữu .....	53
Chương 3: Sự đồng thời của các tiền đề có hệ thống .....	66
Chương 4: Làm sáng tỏ các nguyên tắc cơ bản.....	87
Chương 5: Tứ thánh đế ( <i>cattāri ariya saccāni</i> ).....	101
Chương 6: Cuộc sống là một sự cố tự nhiên không lường trước được .....	117
Chương 7: Thành tựu tuyệt vời của Đức Phật thức tỉnh khỏi giấc mơ hiện hữu .....	131
Chương 8: Trình bày ẩn dụ của Phật.....	143



## LỜI PHI LỘ

“Khi nào còn có người thực hành Bát Thánh Đạo thì khi ấy còn có người Giải Thoát Tâm Linh”. Đây là lời khẳng định của Đức Phật ngay khi sắp sửa nhập Niết Bàn. Như vậy thực hành Bát Chánh Đạo vô cùng quan trọng vì nó là con đường đưa người hành trì thoát khỏi khổ đau và đưa tới hạnh phúc Niết Bàn.

Nhưng Bát Thánh Đạo gồm có bao nhiêu chi phần (tám hay mười) và phải bắt đầu thực hiện từ đâu? Có cần phải ăn chay, tụng kinh, niệm Phật, tụng kinh, lễ bái không? Có phải ngồi thiền hay không? Trong thời gian Thái tử Tất Đạt Đa đi tìm Chân Lý ngài cũng đã thực hiện ngồi thiền. Ngài đã chứng được Tứ Thiền và Bát Định tới phi phi tưởng xứ nhưng vẫn không tìm ra con đường giải thoát khổ đau.

Bát Thánh Đạo được khởi đầu bằng Chánh Kiến (sama ditthi). Chẳng phải ngẫu nhiên mà Bát Thánh Đạo được khởi đầu bằng Chánh kiến. Phải chăng ta cần thấy cho rõ hiểu cho rõ thì thực hành mới được đúng đắn và kết quả mới được viên mãn. Trong Kinh Pháp Cú phẩm Song Yếu, Đức Phật cũng dạy rất rõ: “Sự tư duy dẫn đến các pháp”. Từng bước từng bước một, Bát Thánh Đạo là con đường để đưa một hành giả từ chỗ sinh hoạt vô thức trở thành ra có ý thức.

Như vậy, cốt lõi của đạo Phật là nâng cao sự nhận thức của một con người phạm phu để con người đó có thể từ từ tỉnh giác, nhận thức rõ ràng về các hành vi, lời nói cũng như ý nghĩ của chính mình. **Tiến trình chuyển hóa** từ vô thức trong đời sống hàng ngày để trở thành ra có ý thức chính là tiến trình của Bát Thánh Đạo.

Tài liệu được soạn ra ở đây không nhằm mục đích tranh luận về lý thuyết cũng như đưa ra những chủ trương gì mới lạ cao siêu. Nó chỉ đúc kết từ những kinh nghiệm thực hành. Và với một niềm hy vọng chia sẻ kinh nghiệm thực tế cho những hành giả khác cùng có được lợi lạc. Vì là sự đúc kết của những kinh nghiệm thực hành trong giới hạn, cho nên chưa chắc đã có hiệu ứng phổ quát, ứng dụng cho tất cả mọi người, mọi hoàn cảnh.

Hy vọng rằng, bạn sẽ tùy duyên tìm được những ích lợi nho nhỏ trong việc nghiên cứu cũng như thực hành phương pháp này. Còn như nếu quyển sách này là vô duyên thì ít nhất nó cũng gợi cho các bạn có những suy tư về cách hành trì hiện tại của các bạn.

Dĩ nhiên, một phạm nhân luôn luôn có lỗi lầm. Dù có cố gắng với tất cả thiện ý như thế nào đi chăng nữa, chắc chắn rằng có rất nhiều lỗi lầm đã có mặt ở trong cái quyển sách nhỏ này. Mong các vị Thiện Tri Thức từ bi chỉ cho những lỗi lầm đó để lần sau nếu có duyên ân bản sẽ được

hoàn hảo hơn. Và nhất là người viết cũng được lợi lạc hơn.  
Thành kính tri ân.

Mong lắm thay.

Tuệ Tâm Thiền Thư Quán, Mùa An Cư 2021.



## GIỚI THIỆU

### Nguyên nhân và cách thức thiền

Mục đích chính của thiền Phật giáo là giải quyết vấn đề tồn tại hiện hữu (tức là sắc pháp), vốn đã được các nhà triết học hiện sinh trình bày với thế giới hiện đại bằng cách nói rằng trong số tất cả các loài động vật, con người là loài duy nhất nhận thức được sự tồn tại của chính mình và cũng nhận thức được sự chắc chắn không thể tránh khỏi của cái chết sẽ xảy đến với mình. Chính điều này mang lại sự lo lắng và sợ hãi hoặc đau khổ.

Đức Phật đã đưa ra một giải pháp cho vấn đề này bằng cách chỉ ra rằng sự tồn tại (tức là sắc pháp) là một ảo tưởng. Sự si mê của con người được duy trì bởi những cảm xúc mù quáng không thể suy nghĩ bằng lý trí. Bù lại, năng lực tư duy của con người có thể chuyển đổi định kiến từ tư duy hiện sinh sang tư duy trải nghiệm. Tuy nhiên, đầu tiên chúng ta phải kiểm soát được cảm xúc. Trong giai đoạn này sẽ có một sự thay đổi định kiến. Ở hai giai đoạn đầu chúng ta phải thiền tĩnh lặng (samatha bhāvana). Ở giai đoạn cuối sẽ là thực hành thiền tuệ, mà chúng ta gọi là vidassanā để phân biệt với thiền tuệ thường được biết đến vipassana.

Vidassanā là Bảy Bước Đi Đến **Tĩnh thức** (satta bojjhanga), ra khỏi Giấc Mơ Hiện Hữu. Đây là giai đoạn



thực hành cuối cùng trong Bát Thánh Đạo, là giai đoạn chuyển đổi từ chú ý nội tâm hài hòa (sammā sati) sang trạng thái cân bằng hài hòa (sammā samādhi), dẫn đến sự viên mãn về trí tuệ - tri thức hài hòa (sammā paññā), sự giải thoát hài hòa (sammā vimutti) và sự thanh thản không thể xáo trộn của tâm (Nibbana).

Thiền ở cấp độ thứ ba là **đánh thức giấc mơ về sự hiện hữu**. Trước khi thảo luận về **bảy bước đến tỉnh thức** (satta bojjhanga), chúng ta cần phải hiểu quá trình nhận thức mà Đức Phật đã mô tả. Đó là một loạt các nhân duyên, ví như một dãy các viên bi xếp cạnh nhau, khi chúng ta chạm vào một viên bi bất kỳ thì viên bi bên cạnh nó bắt đầu đập vào viên bi liền kề, tạo ra sự chuyển động mất xích của các viên bi. Các nhân duyên cũng hoạt động mất xích như thế. Tất cả các tiến trình truyền năng lượng điện từ hiện đại như radio, TV và điện thoại, v.v đều xảy ra theo một cách tương tự. Đức Phật gọi là 12 nhân duyên (Paticca Samuppāda).

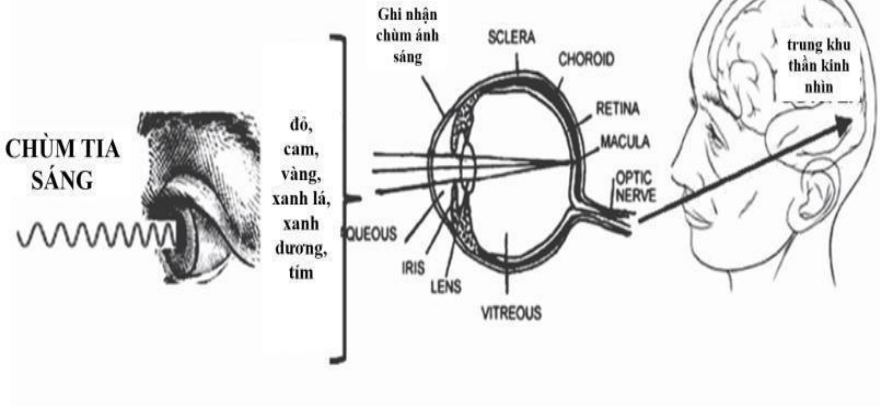
Tiến trình nhận thức cũng xảy ra một cách tương tự theo lời dạy của Đức Phật. Khi chúng ta mở mắt vào ban ngày, chúng ta nhìn thấy mọi thứ. Đó gọi là nhận thức của mắt. Hầu hết thời gian, chúng ta nghĩ về những gì chúng ta thấy. Ngược lại, rất hiếm khi chúng ta bắt đầu xem xét cách chúng ta nhìn thấy những gì chúng ta thấy. Chúng ta chỉ biết rằng chúng ta nhìn bằng mắt. Chúng ta không biết mắt nhìn

như thế nào. Đức Phật đã giải thích cách chúng ta nhìn thấy và các nhà khoa học hiện đại đã tìm hiểu nó thông qua nghiên cứu thử nghiệm. Khi chúng ta mở mắt, sóng điện từ đến từ mặt trời hoặc bất kỳ nguồn ánh sáng nào khác, sẽ đi vào mắt chúng ta. Cơ chế hoạt động của đôi mắt của chúng ta giống như một chiếc máy ảnh. Với máy ảnh, ánh sáng đi vào và chạm vào màn hình nhạy sáng ở phía sau. Với mắt, ánh sáng đến và chạm vào võng mạc ở phía sau bóng mắt. Điều quan trọng cần nhớ là ánh sáng phát ra dưới dạng sóng có tần số khác nhau và có các đầu dây thần kinh ở võng mạc chỉ có thể phát hiện một tần số ánh sáng, chỉ tạo ra một màu trong số bảy màu đó là: tím, chàm, xanh lam, xanh lá cây, vàng, cam và đỏ. Điều này có nghĩa là những gì chúng ta nhìn thấy khi bắt đầu tiến trình nhìn thấy chỉ là màu sắc. Các đối tượng mà chúng ta nhìn thấy chỉ đơn thuần là hình ảnh mà não bộ tạo ra từ màu sắc. Mọi bức tranh được tạo ra đều được xác định bằng cách đặt tên cho nó. Do đó, những gì chúng ta nhìn thấy là hình ảnh tinh thần hoặc hình ảnh được xác định với tên gọi, mà những cái tên này đã được chúng ta xây dựng một cách vô thức.

## HỆ THỐNG NHÌN

## CON MẮT

## NĂO



Đức Phật phân tích *tiến trình nhận thức* bằng các thuật ngữ sau:

1. Rūpa (sắc) = hình ảnh tinh thần của thực tại
2. Vedanā (thọ) = cảm xúc phản ứng lại các hình ảnh tinh thần
3. Saññā (tưởng) = cảm giác phát sinh do cảm xúc phát sinh
4. Sankhāra (hành) = khả năng xây dựng tinh thần của bộ não để xây dựng hoặc vạch ra một bức tranh khác
5. Viññāna (thức) = nhận thức

Những gì thường được gọi là năm uẩn thực sự là năm thành phần cấu thành *tiến trình nhận thức*. Những thuật ngữ tương tự này được sử dụng để mô tả tiến trình nhận thức liên quan đến các giác quan khác, chẳng hạn như: mắt, tai, mũi,

lưỡi và xúc giác bởi vì tiến trình nhận thức này không chỉ liên quan đến các giác quan này mà còn liên quan đến não, đặc biệt vỏ não hay tân vỏ não. Đức Phật đã nói đến sáu giác quan thay vì năm giác quan, để bao gồm hoạt động của tân vỏ não, mà Đức Phật gọi là mano (chức năng tư duy).

Tất cả điều này xảy ra bởi sự vô minh (avijjā), tức là không biết. Điều này không có nghĩa là tri giác hoặc nhận thức được gọi là vijjā. Thuật ngữ vijjā này có một ý nghĩa vượt ra ngoài nhận thức đơn thuần dẫn đến sự hiểu biết đầy đủ (pariññā) về Tứ Thánh Đế. Đây là lý do tại sao vijjā là một cái gì đó phải phát triển đến mức toàn diện. Do đó, nhận thức trực quan (viññāna) chỉ là bước khởi đầu của vijjā. Mức độ tăng trưởng tiếp theo là sáu thức (salāyatana), phát triển thêm lên đến ý thức khách quan (phassa). Ngoài ý thức này là ý thức về một “cái tôi” (bhava) do cá thể hóa kinh nghiệm chủ quan (upādāna) được tạo ra bởi một phản ứng cảm xúc (tanhā) đối với cảm thọ (vedanā). “Cái tôi” được tạo ra chỉ là một ý niệm không có danh tính.

Do đó, bản sắc của “bản thân” được tạo ra bằng cách chỉ vào một cái gì đó tồn tại bằng cách chiếm lĩnh không gian và thời gian. Bằng cách này, cơ thể được xác định là “tự ngã” (sakkāya ditthi). Một khi cơ thể trở thành “bản thân”, thì “bản thân” đó có quá khứ, hiện tại và tương lai. Quá khứ là sinh ra, tương lai là chết và hiện tại là tiến trình lão hóa hủy

diệt của “cái tôi”. Do đó, “bản thân” bắt đầu đau buồn (soka), than thở (parideva), đau đớn thể xác (dukkha), suy nhược tinh thần (domanassa) và kiệt sức (upāyāsa). Nhận thức về điều này là nhận thức về 12 nhân duyên (Paticca Samuppāda), mang lại nhận thức về Tứ Thánh Đế (cattāri ariya saccāni)

Kết quả từ nhận thức này là sự thay đổi định kiến xảy ra, đó là sự thay đổi từ định kiến tồn tại sang định kiến trải nghiệm phi cá nhân. Điều này mang lại sự thức tỉnh khỏi giấc mơ hiện hữu, biết rõ tồn tại mà không tồn tại. Đó là lý do giải thích tại sao Đức Phật trở thành Bậc Thức Tỉnh (Phật). Và đó cũng là lý do tại sao avijjā được gọi là sự vô minh của Tứ Thánh Đế.

Tiến trình nhận thức và quan niệm này mang lại nhận thức về sự bất an, bất ổn của “cái tôi”, được tạo ra bởi phản ứng cảm xúc phát sinh từ mối tương quan của “cái tôi” với “thế giới bên ngoài”. **Tiến trình nhận thức** (mano) nhận biết được sự không ổn định của những gì phụ thuộc vào các điều kiện nhưng **tiến trình cảm xúc** (citta) lại không nhận thức được thực tại này và đòi hỏi sự ổn định. Điều này trở thành vấn đề tồn tại của một “cái tôi” trong một cái “thế giới” (cảnh giới). Sự bất ổn là sinh, lão, bệnh và tử, mà tiến trình cảm xúc (citta) không thể đứng vững.

Đức Phật chỉ ra rằng vấn đề của cuộc sống là sự xung đột

giữa tình cảm và thực tại của cuộc sống, được nhận thức không phải để thay đổi thực tại mà là thay đổi tình cảm. Tình cảm chỉ có thể được thay đổi bằng cách thừa nhận sức mạnh của người nhận thức đối với tình cảm. Đó là mục đích hành thiền của chúng ta: thức tỉnh khỏi giấc mơ về sự hiện hữu.

Theo huyền sử Đức Phật đản sinh, Ngài đã đi bảy bước và nói: "Ta sẽ không hiện hữu nữa (natthi idhāni punnabbhavo)". Điều này là do Ngài tuyên bố rằng Ngài sẽ thức tỉnh khỏi giấc mơ của sự hiện hữu. Câu nói này thường đã bị hiểu nhầm là "Ta sẽ không tái sinh nữa". Thuật ngữ bhava không có nghĩa là sinh. Từ khai sinh là jāti.

Thuật ngữ bhava nghĩa là hiện hữu. Ý nghĩa thực sự phải là sự hiện hữu hoặc tồn tại. Theo Đức Phật, sự hiện hữu hay tồn tại có trước sự ra đời (bhava paccayā jāti). Đức Phật đặt câu hỏi "Lý do sinh ra là gì?". Ngài tìm ra câu trả lời: "Sự hiện hữu là lý do sinh ra" (Kinh Mahanidāna, Trường Bộ).

### **Đức Phật thức tỉnh khỏi giấc mơ về sự hiện hữu?**

Về mặt nghĩa, "Phật" là người đã **tỉnh thức**. Điều này có nghĩa là trước khi thức tỉnh thì người ấy đã ngủ. Đức Phật sinh ra là một con người bình thường như chúng ta. Để trở thành một vị Phật, Ngài phải tỉnh dậy từ giấc ngủ vô minh. Nếu Ngài tỉnh dậy từ một giấc ngủ, có nghĩa là những người bình thường khác (được gọi là puthujjanas) đều đang ngủ hoặc không tỉnh hẳn sau giấc ngủ. Đức Phật đã chỉ ra chính

trong giấc mơ, chúng ta nghĩ rằng chúng ta đang tồn tại. Nói cách khác, bản thân sự tồn tại đã là một ảo tưởng. Đức Phật là người đã thức tỉnh khỏi giấc mơ tồn tại. Câu hỏi ở đây là “Làm thế nào Đức Phật đã thức tỉnh khỏi giấc mơ hiện hữu này?”.

## **Một lời xin lỗi**

Những lời dạy của Đức Phật rất sâu sắc, mang tính triết học, tâm lý học và thậm chí còn chứa đựng những khái niệm được sử dụng trong tư duy khoa học hiện đại. Do đó, một người không quen thuộc với ít nhất những điều cơ bản của những môn học hiện đại này, sẽ rất khó hiểu ý nghĩa đầy đủ những điều được Đức Phật diễn đạt.

Mặc dù vậy, cũng sẽ có lợi lạc khi bạn giữ một tâm trí cởi mở trong khi đọc cuốn sách này. Người đọc sẽ có cơ hội tự đánh giá xem bản mới có mang lại ý nghĩa khai sáng hơn bản trước hay không, và do đó làm chứng cho tính hợp lệ của bản này, cũng như cho sự giác ngộ của Đức Phật.

Một sự kiểm tra cẩn thận với tư duy cởi mở về giải thích về các thuật ngữ, pancakkhanda và pancupādānakkhanda sẽ cho người đọc hiểu ý nghĩa đề cập.

## **Tổng hợp phương pháp hành thiền**

Việc thực hành thiền là một bước tiến dần của Bát

Thánh Đạo (the Supernormal Eight-Fold Way) (ariya attāṅgika magga). Thuật ngữ “Ariya” được Đức Phật sử dụng có nghĩa là một cái gì đó vượt ra ngoài bình thường (puttujjhana). Mục đích của Đức Phật là chỉ cho mọi người tiến trình tu tập để chuyển hoá từ người phàm thành người có hướng cao thượng.

Sự chuyển đổi này mang lại sự thay đổi định kiến từ tư duy hiện sinh sang tư duy kinh nghiệm. Chúng ta được sinh ra trên thế giới này mà không biết tại sao hoặc bằng cách nào. Chúng ta cũng không biết mình nên làm gì hoặc mong đợi gì trong tương lai. Chúng ta luôn gặp những nỗi đau mà chúng ta không thể tránh khỏi. Trong tất cả các loài động vật, chỉ có con người nhận thức được sự tồn tại của chính mình và cũng nhận thức được cái chết không thể tránh khỏi trong tương lai của chính mình. Điều này gây ra nỗi sợ hãi và lo lắng, đó là vấn đề thảm khốc của sự tồn tại đe dọa tất cả các sinh vật sống, cả động vật và thực vật.

Giải pháp cho vấn đề này đã được Đức Phật giới thiệu hơn 25 thế kỷ trước dưới hình thức của Tứ Diệu Đế (cattāri ariyasaccāni), đề cập đến sự chuyển đổi từ định kiến tồn tại cá nhân sang định kiến trải nghiệm phi cá nhân. Nói cách khác, Đức Phật đã chỉ ra rằng vấn đề dựa trên ý niệm về sự tồn tại (hữu thể) là một sự mê lầm. Tất cả con người bình thường đang ngủ mơ. Họ mơ rằng họ đang tồn tại. Giác mơ



này là những gì chịu trách nhiệm cho vấn đề của sự tồn tại. Vì vậy, giải pháp là thức tỉnh khỏi giấc mơ về sự tồn tại.

## Tứ Thánh Đế

1. Dukkha (sự bất an của cuộc sống do bản chất động).
2. Samudaya (nguồn gốc, là giấc mơ của cuộc sống bao gồm cả      chấp trước).
3. Nirodha (chấm dứt sự bất an của cuộc sống bằng cách thức tỉnh      khỏi giấc mơ về danh sắc).
4. Magga (phương pháp hay con đường dẫn đến **sự thức tỉnh** là      Bát Thánh Đạo).

Sự bất an trong cuộc sống được Đức Phật trình bày là sinh, lão, bệnh và tử. Điều này mang đến sự đau buồn, than thở, đau đớn, trầm cảm, rã rời và kiệt sức. Cần thấy ra rằng sự quan sát vào căng thẳng và đau khổ hiện tại chỉ ra mối quan tâm tương tự về những đau khổ của cuộc sống.

Nguồn gốc của sự bất an trong cuộc sống là những ham muốn xung đột với thực tế cuộc sống. Thực hành thiền để ngăn chặn phản ứng cảm xúc xung đột này theo ba bước: (1) kiểm soát hành vi (sila) để chấm dứt sự tạo tác của nghiệp; (2) làm dịu tâm trí (samādhi) bằng cách tâm sinh lý giảm căng thẳng (stress); và (3) thay đổi cách chúng ta suy nghĩ, thông qua sự thay đổi định kiến, tuệ (paññā). Sự thay đổi định kiến đạt được thông qua sự hiểu biết đầy đủ về tiến trình

nhận thức và quan niệm.

## **Đây có phải là Thiền Minh Sát (Vipassanā bhāvanā) không?**

Tiến trình tu tập **bảy bước đến tỉnh thức** (satta bojjhanga) là “Thiền Minh Sát” (Vipassanā bhāvanā) thực sự đã được Đức Phật dạy trong Kinh tạng. Tuy nhiên, đó là Vidassana bhāvanā được Đức Phật dạy thay vì Vipassanā, dựa trên những lời dạy trong Visuddhi Magga, được viết bởi ngài Buddhaghosa.

Phương pháp này dựa trên lời dạy của Đức Phật được ghi lại trong Kinh tạng. Vidassanā bhāvanā khác với Vipassanā thông thường ở một khía cạnh chính: “sự phát triển của **siêu nhận thức**” (abhiññā). Trong phương pháp này, chúng ta bắt đầu tập trung sự chú ý vào sự phát triển của nội tâm trong tiến trình nhận thức, thay vì vào đối tượng được nhận thức. Đây được gọi là tiến trình nhận thức (upekkhā). Khi điều này được thực hiện, sẽ có sự thay đổi định kiến xảy ra giữa **sự thật quy ước** (sammuti sacca) và **sự thật chân lý** (paramatta sacca). Đó chính là sự thay đổi định kiến giữa **tư duy hiện sinh** và **tư duy kinh nghiệm**, dẫn đến **siêu nhận thức** (abhiññā).

Để cung cấp bằng chứng rõ ràng về việc sử dụng thuật ngữ Vidassanā thay vì Vipassanā, xin trích một đoạn trong

Kinh Metta: “ditthiñca anupagamma sīlavā dassanena sampanno,” dịch là: “Rút sự chú ý khỏi các đối tượng được nhận thức, hành giả tập trung sự chú ý vào tiến trình nhận thức”. Phương pháp thiền này sẽ được gọt dũa trong tiến trình thực hành. (Xin xem Mulapariyāya Sutta trong Kinh Trung Bộ có thể thêm thông tin).

## **Một phương pháp kỳ diệu**

Đức Phật đã nói về hai cách để giúp một người mù qua đường. Một, là nắm tay họ và đưa qua đường. Với cách này, người mù không biết chúng ta đang đưa họ đi đâu. Họ phải có niềm tin mù quáng vào chúng ta. Hai, là thực hiện một cuộc phẫu thuật trên mắt của người mù để họ tự nhìn thấy. Bằng cách này, niềm tin mù quáng bị loại bỏ. Đức Phật tuyên bố rằng phương pháp dạy thiền của Ngài tương tự như phương pháp của bác sĩ phẫu thuật. Đây là lý do tại sao lời dạy của Đức Phật không dựa trên niềm tin mù quáng mà dựa trên sự hiểu biết rõ ràng.

Phương pháp kỳ diệu này của Đức Phật bao gồm mười yếu tố. Tuy nhiên, nó được gọi chung là Supernormal Eightfold Way, thường được dịch là Bát Thánh Đạo. Nó được gọi là siêu phàm (supernormal) vì mục đích của Đức Phật không phải là khiến mọi người tin vào Ngài một cách mù quáng, mà là để giúp những người bình thường vốn sống với những sợ hãi lo lắng tự trải nghiệm, chuyển hóa năng

lượng đến mức độ hạnh phúc siêu phàm.

### **Sự giác ngộ: bước đầu tiên hay bước cuối cùng?**

Một câu hỏi quan trọng thường đặt ra vào thời điểm này là liệu sự giác ngộ xuất hiện sau khi hành thiền, hay người ta có nên giác ngộ trước khi hành thiền không? Đây dường như là một câu hỏi nảy sinh khi Acariya Buddhaghosa bắt đầu viết Visuddhimagga. Có lẽ Ngài nghĩ rằng kiến thức đến sau khi hành thiền. Đây là lý do tại sao Ngài nhìn thấy con đường là sila-samādi- paññā, mà Ngài thấy nó bắt đầu bằng việc kiểm soát hành vi, tiếp theo là sự tập trung tâm trí và kết thúc là đạt được sự sáng suốt. Ngài trích dẫn những lời của Đức Phật để bảo vệ quan điểm của Ngài:

*Sile patitthāya naro sapaṇṇo,*

*Cittan paññāncā bhāvayaṇ;*

*Atāpi nipako bhikkhu,*

*So imaṇ vijataye jataṇ.*

Người giác ngộ có kỷ luật

Phát triển tính khí và trí tuệ

Người khát sĩ thông minh tĩnh lặng này

Giải được câu đố của cuộc đời.

### **Phương pháp ba cấp độ không phải là con đường**

Có thể Acariya Buddhaghosa đã hiểu khác đi phần trích

dẫn. “Người chứng ngộ” (naro sapaṇṇo) trong tuyên bố, “Người chứng ngộ được kỷ luật” (sile patitthāya naro sapaṇṇo), nếu được dịch một cách chính xác, thì có nghĩa là sự khai sáng hiểu biết có trước kỷ luật. Sự thật rằng giác ngộ đi trước kỷ luật cũng được giải thích trong bài kinh Culla Vedalla của Kinh Trung Bộ.

Tóm lại con đường dẫn đến Niết Bàn không chỉ có ba cấp độ (sila, samādhi, và paññā) mà đó là Bát Thánh Đạo (Ariya Atthāṅgika Magga) bắt đầu với **cái nhìn hài hòa** (sammāditthi) sau đó là **định hướng hài hòa** (sammā sankappa), trước khi đi vào kỷ luật của hành vi là **lời nói hài hòa** (sammā vācā), **hành động hài hòa** (sammā kammanta) và **cuộc sống hài hòa** (sammā ājiva). Sự kiện này thỉnh thoảng được Đức Phật nhắc đến trong tất cả các bài Kinh nói về Con Đường (phương pháp) đến Niết Bàn. Sự đối chiếu về Magga Samyutta sẽ xác nhận điều này.

Điều này có nghĩa là việc kiểm soát hành vi (sila) (hành nghiệp) phải dựa trên sự hiểu biết về lý do hợp lý để kiểm soát, được chỉ ra bởi ý thức tầm quan trọng của cái nhìn hài hòa (sammā ditthi). Việc kiểm soát hành vi (sila) không phải là điều được thực hiện dựa trên niềm tin mù quáng. Nếu thực hiện trên đức tin mù quáng, nó sẽ trở thành giới cấm thủ (silabbata parāmāsa), là một thứ đạo đức chịu sự áp đặt bên ngoài. Ở đây Thánh Giới (ariya sila) là giới dựa trên niềm

tin hiểu biết của cá nhân hướng đến tình thương và sự thanh tịnh (aparāmatṭaṇ samādhī sanvattanikaṇ).

## **Cái nhìn hài hòa**

Do đó, bước đầu tiên trên thánh đạo này là cái nhìn hài hòa, thường được dịch là Chánh Kiến hay Hiểu Đúng, tức là phân tích một vấn đề quan trọng cần được giải quyết. Nói cách khác, để giải quyết một vấn đề, chúng ta nên bắt đầu bằng cách giải thích cho những người theo dõi hiểu vấn đề là gì, nguyên nhân của vấn đề và giải pháp của vấn đề, nên làm như thế nào. Nhu cầu của mọi người là được hiểu rõ mình đang làm gì, tại sao lại làm như vậy; và vì vậy, hiểu rõ rồi thì không ai phải thắc mắc nữa.

## **Cách duy nhất để giải thoát**

Trong bài kinh Mahaparinibbāna (Đại Bát Niết Bàn) nói về những ngày cuối cùng của Đức Phật, có người tên là Subhadda đến gặp Ngài và hỏi Ngài là có những người tu tập tâm linh được giải thoát trong các giáo phái tôn giáo khác trên thế giới không? Đức Phật trả lời rằng Ngài không muốn nói về các giáo phái tôn giáo khác. Ngài sẽ chỉ nói về giáo phái của riêng Ngài. Khi nào Bát Thánh Đạo còn được thực hành, thế giới sẽ không thiếu những người tu tập tâm linh được giải thoát.

Nếu chúng ta muốn được giải thoát về mặt tinh thần, hoặc để giải quyết vấn đề của sự tồn tại, hoặc được giải thoát khỏi sự bất an của cuộc sống, thì con đường phải theo là Bát Thánh Đạo. Đây là lý do tại sao phương pháp thiền này dựa trên Bát Thánh Đạo (ariya atthāṅgikamaṅga), như được thực hành và giảng dạy bởi Đức Phật trong kinh tạng. Bát Thánh Đạo bao gồm:

1. Cái nhìn hài hòa (Sammā Ditthi)
2. Định hướng hài hòa (Sammā Sankappa)
3. Lời nói hài hòa (Sammā Vācā)
4. Hành động hài hòa (Sammā Kammanta)
5. Cách sống hài hòa (Sammā Ājīva)
6. Thực hành hài hòa (Sammā Vāyāma)
7. Chú ý hài hòa (Sammā Sati)
8. Trạng thái cân bằng hài hòa (Sammā Samādhi)

## Các nhầm lẫn phổ biến

### Chánh niệm

Một nhầm lẫn thường gặp là thực hành Tứ Niệm Xứ được hiểu là: “Bốn sự thiết lập niệm”. Thuật ngữ “chánh niệm” đề cập đến sự chăm chú hoặc nhận biết, ghi nhớ điều gì đó và xem xét nó đang nhận thức hoặc nhận ra những gì đang diễn ra bên ngoài. Tuy nhiên, *Satipatthāna có nghĩa là tập trung chú ý vào bên trong* (sati là chú ý và upatthāna là đặt vào bên trong). Một cách thích hợp hơn để dịch thuật ngữ

satipatthāna trong tiếng Pali sẽ là “*sự quán sát nội tâm*”. Ta phải nhìn vào bên trong (sati + upatthana) để quan sát trải nghiệm (sampajañña) đang những gì đang diễn ra khá vô thức. Những gì đang diễn ra bên trong là phản ứng cảm xúc với hoàn cảnh diễn ra bên ngoài. Cảm xúc được khơi dậy phụ thuộc vào sự giải thích được thực hiện bởi tiến trình nhận thức về những gì đang diễn ra bên ngoài. Điều này đã được giải thích chi tiết trong giai đoạn hành thiền II, khi chúng ta nói về **thực hành hài hòa** (sammā vāyāma), tức là Tứ Niệm Xứ (cattāri sammappadāni).

Ở một bài kinh, Đức Phật đã đưa ra một phép loại suy tu để giải thích Tứ Niệm Xứ là sự quán chiếu nội tâm. Giả sử có một buổi biểu diễn ca nhạc và khiêu vũ trước khán giả, một người được đưa một cái bát đầy dầu và được yêu cầu đi giữa hàng ghế đầu của khán giả và sân khấu mà chương trình đang trình diễn, một người đàn ông hung dữ mang theo một thanh gươm đang theo sau anh ta nói: "Nếu người làm đổ dù chỉ một giọt dầu lên người, ta sẽ lấy đầu nhà người." Hãy tưởng tượng bạn là người đang đi với bát dầu trên tay. Bạn sẽ làm gì? Bạn sẽ nhìn vào chương trình, nhìn vào thanh gươm đang đe dọa mình, hay nhìn vào cái bát? Hãy chú ý vào cái bát. Đó là cách thức quán xét nội tâm (satipatthāna) phải được thực hành. Điều này sẽ giúp bạn hiểu được sự khác biệt giữa “*nhận thức chánh niệm*” và “*nội quán chuyên sâu*” cần được thực hiện suốt cả ngày khi đi, đứng, ngồi và



nằm.

Như vậy, hai mươi sáu thế kỷ trước, Đức Phật đã nhận ra sự thật về mối quan hệ giữa **tiến trình nhận thức** và **tiến trình cảm xúc**. Ở bài kệ đầu tiên trong cuốn sách có tên là Dhammapada, Ngài chỉ ra rằng nhận thức (lý trí) có trước mọi kinh nghiệm (*mano pubbangamā dhammā*). Ngài sử dụng sự thật này để loại bỏ tuyệt đối mọi cảm xúc tự cao tự đại bên trong mình.

### Satipatthāna có phải là cách duy nhất không?

Có lẽ nhầm lẫn cơ bản là tin rằng con đường dẫn đến sự giải thoát là satipatthāna, nhưng satipatthāna chỉ là bước thứ bảy trong Bát Thánh Đạo. Sai lầm này có thể là do bản dịch từ câu Pali trong kinh Satipatthāna: "*ekāyano ayan bhikkhave maggo.*" Câu này bị dịch thành “satipatthāna là con đường duy nhất để đến Niết Bàn (Nibbāna).” Kết quả là, mọi người chỉ bắt đầu thực hành Tứ Niệm Xứ, không đề cập đến Bát Thánh Đạo (*ariya atthāngika magga*).

Khi thiền sinh được hỏi: “Tại sao bạn lại bỏ qua Bát Thánh Đạo?” Câu trả lời thường được đưa ra là “Bát Thánh Đạo chỉ là một khoảnh khắc suy nghĩ (*cittakkhana*), phát sinh vào thời điểm giác ngộ, khi tâm magga ngay lập tức được theo sau bởi tâm phala”. Magga Citta đó là Bát Thánh Đạo, và phala citta là Toàn giác (*Paññā*). Nói cách khác, Bát

Thánh Đạo (ariya atthāngika magga) dường như bị hiểu lầm là một khoảnh khắc suy nghĩ đơn thuần (cittakkhana). Bát Thánh Đạo do đó đã trở thành phần cuối cùng của việc thực hành Tứ Niệm Xứ, thay vì Tứ Niệm Xứ là phần cuối cùng của Bát Thánh Đạo. Sự giải thích này về kinh Satipatthāna cũng có thể là lý do hầu hết các thiền giả nghiêm túc ngày nay không đạt được **thức tỉnh trọn vẹn**.

### **Golf: một thí dụ dẫn giải để hiểu**

Để hiểu rõ ý nghĩa của câu nói "*ekāyano ayan bhikkhave maggo*" liên quan đến công năng Bát Thánh Đạo (ariyaatthāngika magga), xin được sử dụng trò chơi golf:

Hầu hết chúng ta đều quen thuộc với môn golf, trò chơi mà người chơi sử dụng những chiếc gậy kim loại dài được gọi là gậy để đánh một quả bóng nhỏ màu trắng vào một lỗ nhỏ, trong một bãi cỏ được cắt tỉa cẩn thận. Giai đoạn cuối của trò chơi này là đập vào quả bóng nhỏ để quả bóng từ từ lăn qua và đi vào lỗ nhỏ. Tuy nhiên, đây chỉ là phần cuối cùng của trò chơi.

Trò chơi bắt đầu từ cái lỗ nhỏ không thể được nhìn thấy ở điểm khởi đầu. Do đó, một cột cờ được giữ ở cái lỗ để người chơi biết cái lỗ ở đâu. Chỉ khi kết thúc trò chơi, người chơi mới nhìn thấy cái lỗ và đánh quả bóng đi thẳng vào lỗ nhỏ trong một cú đánh nhẹ.

Trò chơi này có thể được so sánh với việc thực hành Bát Thánh Đạo (ariya atthāngika magga). Cũng như trò chơi golf này, Bát Thánh Đạo bắt đầu cách xa mục tiêu Niết Bàn (Nibbāna). Mở đầu là **quan điểm hài hòa** (sammā ditthi), khiến người ta nhận thức được mục tiêu cần tìm, giống như chức năng của cột cờ trong trò chơi golf.

**Cái nhìn hài hòa** (harmonious perspective) là sự hiểu biết trí tuệ về vấn đề mà chúng ta dự đoán sẽ giải quyết, được hình thành dưới dạng đau khổ, nguyên nhân của nó, sự kết thúc của nó và con đường đi đến sự kết thúc của nó. Vấn đề này và giải pháp của nó được gọi là (cattāri ariya saccāni) Tứ Thánh Đế.

Có thể so sánh với việc quả bóng golf từ từ lăn qua và rơi xuống lỗ nhỏ là sự hoàn thành của bảy bước đến **tĩnh thức** (satta bojjhanga). Bảy bước đến **tĩnh thức** bắt đầu với sự quán sát nội tâm (satipatthāna), và kết thúc ở tầng thiên thứ tư với tiến trình nhận thức (upekkha) dẫn đến Niết Bàn (Nibbāna).

**Trạng thái cân bằng hài hòa** (sammā samādhi) là phần cuối của Bát Thánh Đạo. Bước trước khi kết thúc này là sự chú tâm hài hòa hay sự quán sát nội tâm (satipatthāna) đi thẳng vào trạng thái cân bằng hài hòa để hoàn thành bảy bước đến **tĩnh thức** (satta bojjhanga). Thao tác này tương tự như bước cuối cùng trong trò chơi golf, đó là đánh quả bóng

nhỏ đi thẳng vào lỗ nhỏ.

Việc thực hành Tứ Niệm Xứ là phát cuối cùng chính xác đi thẳng đến Niết Bàn (Nibbāna). Câu nói bằng tiếng Pali: “*ekāyano ayan bhikkhave maggo ... Nibbānassa saccikiriyāya,*” có nghĩa là, “*Này các Tỷ kheo, đây là cách chính xác để đi đến mục đích duy nhất, đó là Niết Bàn (Nibbāna)*” (eka là đơn; āyana là đi tới).

### Satipatthāna không phải là sự khởi đầu

Satipatthāna không phải là bước đầu tiên trên con đường dẫn đến Niết Bàn (Nibbāna). Chỉ khi hoàn thành bảy bước đầu tiên trên con đường tám bước, người ta mới sẵn sàng tập trung sự chú ý vào bước cuối cùng, đó là thực hành Tứ Niệm Xứ. Tất nhiên là có thể thực hành một mức độ quán sát nội tâm nhất định ngay cả khi bắt đầu Bát Thánh Đạo, nhưng mức độ đó khác với mức độ thực hành cần thiết ở điểm cuối cùng này. Đây là lý do tại sao chúng ta nên thực hành con đường theo ba bước hoặc giai đoạn như sau:

- (1) Suy nghĩ tích cực có chọn lọc (anussati) = Học cách loại bỏ các chướng ngại (pahāna) = giới (sila)
- (2) Thực hành hài hòa (sammappadhāna) = Tĩnh lặng (samatha) = định (samādhi)
- (3) Bảy bước dần dần đến **tĩnh thức** (satta bojjhanga) = Sự thấu hiểu nội tâm (vipassanā) = trí tuệ (paññā)

## Tuyên bố của Đại Đức Sariputta

Xin trích dẫn một đoạn quan trọng từ bài kinh Mahāparinibbāna để giải thích lý do chúng ta chọn ba bước để thực hành. Ngài Sariputta đã đến gặp Đức Phật và bày tỏ sự cảm kích sâu sắc đối với Đức Phật và giáo pháp của Ngài. Đức Phật đã hỏi Ngài rằng làm thế nào để Ngài nhận ra giá trị của Đức Phật và Giáo pháp. Câu trả lời là Ngài Sariputta biết con đường dẫn đến Niết Bàn thông qua kinh nghiệm của chính mình. Sau đó, ngài tóm tắt con đường dẫn đến Niết Bàn dưới dạng ba bước:

- (1) Vượt qua **năm chướng ngại** (pañca nīvarana) = anussati
- (2) **Bốn trọng tâm** của sự chú ý nội tâm (cattāri satipatthāna) = sammāppadhāna
- (3) **Bảy bước đến tỉnh thức** (sattabojjhanga) = satta bojjhanga.

Ba giai đoạn trong phương pháp thiền này là ba giai đoạn được mô tả bởi ngài Sariputta:

- (1) **Tư duy có chọn lọc** (anussati) là cách để vượt qua những trở ngại.
- (2) Tứ Niệm Xứ (sammāppadhāna) là cách để hoàn thành việc thực hành chú ý nội tâm (cattāri satipatthāna).
- (3) Thực hành **bảy bước đến tỉnh thức** bắt đầu với sự chú ý nội tâm (satipatthāna), và kết thúc bằng tiến trình nhận thức (upekkhā).

Chính ở giai đoạn cuối cùng này, một sự thay đổi định kiến xảy ra: Siêu Nhận Thức (abhiññā) và cá nhân thức tỉnh khỏi giấc mơ hiện hữu (paññā), dẫn đến sự phá vỡ các ràng buộc (arahatta) hoặc sự giải thoát (vimutti), do đó đi vào "**sự thanh thản không thể xáo trộn**" (NIBBĀNA).

### Đức Phật chỉ rõ con đường.

Trong bài kinh Ānāpānasati trong Kinh Trung Bộ, Đức Phật chỉ ra: “Này các Tỳ kheo, khi Sự Chú Tâm Đến Hơi Thở (ānāpānasati) được tu tập và phát triển, nó sẽ mang lại lợi ích to lớn và tạo thuận lợi to lớn. Nó giúp thoát khỏi năm triền cái (pañca nīvarana).

- (1) Khi sự chú tâm vào hơi thở được tu tập và phát triển, nó sẽ đạt được Tứ Niệm Xứ (satipatthana).
- (2) Khi Tứ Niệm Xứ (satipatthāna) được tu tập và phát triển, chúng thành tựu được **bảy bước đến tỉnh thức** (satta bojjhanga).
- (3) Khi **bảy bước đến tỉnh thức** (satta bojjhanga) được tu tập và phát triển, nó sẽ dẫn đến sự Toàn Giác (paññā) và Sự Giải Thoát (vimutti)”.

Đoạn kinh này tiết lộ rằng chính khi **bảy bước đến tỉnh thức** (bojjhanga) được phát triển thì **siêu nhận thức** (abhiññā) xảy ra, mà dẫn đến sự chấm dứt trong **toàn giác** (paññā), **tỉnh thức** (sambodhi) và **giải thoát** (vimutti), dẫn

đến **sự tĩnh lặng không thể xáo động** được (Nibbāna).

Trong kinh Satipatthāna, có đoạn nói đến hiệu quả mà khi Tứ Niệm Xứ (satipatthāna) được phát triển:

- (1) Đầu tiên **năm chướng ngại** được xóa bỏ.
- (2) Thứ hai năm uẩn (pañca upādānakkhanda) được nhận thức thấu đáo.
- (3) Thứ ba **bảy bước đến tỉnh thức** được hoàn thành.
- (4) Thứ tư và là cuối cùng Tứ Diệu Đế được thấu hiểu hoàn toàn (paññā).

*(Trích Dhammanupassana)*

Điều này cho thấy rõ ràng rằng sự **tỉnh thức** thực sự chỉ xảy ra khi hoàn thành Bảy Bước Đến **Tỉnh thức**, nằm ở phần cuối của Bát Thánh Đạo. Nó cũng dẫn đến sự thấu hiểu hoàn toàn (paññā) về Tứ Diệu Đế, kết quả là sự giải thoát (vimutti) kết thúc trong Sự Tĩnh Lặng Không Thể Xáo Động, hay còn gọi là trạng thái Niết-bàn (Nibbāna).

## **Chín sự hiểu biết vĩ đại**

Visuddhimagga đề cập đến “chín sự hiểu biết vĩ đại” (nava maha vidhassanā ñana). Những kiến thức như vậy không được đề cập ở bất cứ đâu trong các bài kinh, cũng như trong Kinh Ratavinita mà trong đó hệ thống vipassanā bhavana dựa vào.

Có thể xem như phương pháp này trong Visuddhimagga là

một bổ sung sau này về mặt lịch sử.

Có một đoạn trong Satipatthāna Sutta, thường được lặp lại trong chính bài Sutta, liên quan đến Bốn sự tập trung chú ý (satipatthāna). Nó như sau:

- (A) Có người coi cơ thể là cơ thể một cách chủ quan, có người coi cơ thể là cơ thể một cách khách quan, có người coi cơ thể là cơ thể cả chủ quan và khách quan. (*Iti ajjhattam vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatta bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati*)
- (B) Có người hướng theo việc xem cơ thể hình thành như thế nào. Có người hướng theo việc xem cách cơ thể chấm dứt như thế nào. Có người quan sát cách thân thể xuất hiện và chấm dứt sự tồn tại. (*Samudaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati, vaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati, samudaya vaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati*).
- (C) Có người xem cơ thể khi họ chú ý đến nó, tuy nhiên chỉ là vấn đề biết hoặc chú ý nó có tồn tại. (*Atthi kāyo 'ti vā panassa sati paccupatthitā hoti yāvadeva ñānāmattā ya paṭissati mattāya*); Có người hướng theo sự tồn tại độc lập. (*Anissito ca viharati*).
- (D) Có người không cá nhân hóa bất cứ điều gì trên thế



giới. (*Na ca kiñci loke upādiyati*).

Những câu tương tự được lặp lại liên quan đến cảm xúc (*vedanā*), tâm trạng (*citta*) và khái niệm (*dhamma*). Điều này bổ sung vào chín cấp độ của khả năng thấu hiểu nội tâm. Đây là chín giai đoạn thuần thực sự thấu hiểu nội tâm phải trải qua khi tiến triển trong tiến trình **tĩnh thức**. Có lẽ điều này là “chín sự hiểu biết vĩ đại” (*nava maha vidassanā ñana*) thật sự, được đề cập đến trong *Visuddhi Magga* nhưng không được đề cập trong bất kỳ bài kinh nào khác ngoài kinh *Satipatthāna*.

## Nhìn mọi thứ như chúng vốn là

“Nhìn mọi vật như nó vốn là”, được cho là một câu trích dẫn từ Đức Phật và thường tồn tại trong các tác phẩm về Phật giáo. Nó được dịch từ lời phát biểu bằng tiếng Pali “*yathabhūtam pajānāti*.” Tuy nhiên, bản dịch chính xác của câu này là: sự hiểu biết về “cách mọi thứ trở thành hiện thực hoặc cách mọi thứ tồn tại”. Đây là hai cách hiểu của cùng một lời nói. Một dựa trên tư duy hiện sinh và một dựa trên tư duy kinh nghiệm. Cách phiên dịch thông thường là tồn tại hiện hữu; còn cách phiên dịch ở sách này là **trải nghiệm**.

So sánh điều này với một câu liên quan đến một vị tên là Bahiya Dharuciriya, như sau: “*ditthe ditthamattam bhavissati*”. Tạm dịch là: *trong cái bị thấy chỉ có cái thấy*,

thường được hiểu là “nhìn cái gì đó, mà không nghĩ về nó.” Tuy nhiên, cách dịch này làm cho nó giống như, “canh giữ các giác quan” (indriya-sañvara), trong đó nói rằng, “khi nhìn thấy một hình dạng bằng mắt, người ta không chú ý đến hình dáng của nó, cũng như các liên kết của nó” (chakkunā rupan disvā na nimittaggāhi, na byanjanaggāhi).

Tuy nhiên, cách dịch chính xác hơn nên là: "tập trung sự chú ý vào **tiến trình nhìn thấy** thay vì nhìn vào đối tượng được nhìn thấy". Điều này có nghĩa là sự nhận biết về tiến trình nhận thức, thay vì đối tượng được nhận thức. Sự thay đổi trong nhận thức này được gọi là tiến trình nhận thức.

Khi một người tập trung sự chú ý vào đối tượng, kinh nghiệm nhận thức được chia thành: chủ quan và khách quan. Tiến trình nhận thức chủ quan được cá nhân hóa thành “vật của tôi” hoặc “bản thân của tôi”. Đối tượng được nhận thức bị xa lánh như một “đối tượng bên ngoài”. Điều này dẫn đến một “mối quan hệ cảm xúc” giữa chủ thể và khách thể, kết cục là: đau buồn, than thở, đau đớn, trầm cảm và kiệt sức. Người đau khổ có thể không phải lúc nào cũng nhận thấy mình đau khổ. Người đau khổ trong nhiều trường hợp thường coi đau khổ này là một sự hưởng thụ. Ví dụ: đôi lứa yêu nhau luôn đau khổ. Họ hạnh phúc khi ở bên nhau, nhưng xa nhau là đau khổ, nhớ nhung hờn ghen là đau khổ. Họ nghĩ rằng họ đang tận hưởng tình yêu. Trải nghiệm này của những

người đang yêu thương tự như trải nghiệm của trẻ sơ sinh với người mẹ. Tình yêu lãng mạn thực chất là cuộc tái tục từ cảm xúc thời thơ ấu giữa mẹ và con.

Điều quan trọng cần lưu ý là Bảy Bước Đến **Tỉnh thức** bắt đầu bằng sự quán sát bên trong nội tâm (satipatthāna) và kết thúc bằng tiến trình nhận thức (upekkhā). Thuật ngữ upekkhā này thường được dịch là “sự bình thản”, nhưng cách dịch chính xác hơn là “tiến trình nhận thức”. Lý do cho điều này là thuật ngữ upekkhā bắt nguồn từ upa + ikkhati (upa là bên trong + ikkhati là nhìn thấy). Điều này có nghĩa là “nhìn thấy bên trong” và cần được hiểu là nhìn vào tiến trình nhận thức, thay vì nhìn vào đối tượng được nhận thức. To perceive là nhìn thấy đối tượng và apperceive là nhìn thấy tiến trình nhận thức. Vì vậy, thay vì nhận thức, chúng ta quan sát tiến trình nhận thức. Kinh Mūlapariyāya ủng hộ cách giải thích này: “Cá nhân được giải thoát, và ngay cả Đức Phật thắng tri đất” (*pathavin pathavito abhijānāti*). Chính vì cá nhân giải thoát và Đức Phật thắng tri (*abhijānāti*) nên các ngài không kết luận rằng đất tồn tại (*pathavito na maññati*). Sự thắng tri này liên quan đến sự chuyển đổi định kiến sang nhận thức, từ tư duy hiện sinh sang tư duy trải nghiệm.

Tiến trình nhận thức là tập trung sự chú ý vào trải nghiệm, thay vì đối tượng được nhận thức, mang lại sự chuyển đổi định kiến từ “tư duy hiện sinh” sang “tư duy kinh nghiệm”,

được gọi là thăng tri (abhiññā). Tư duy hiện sinh là nhận thức về một chủ thể tồn tại và một đối tượng tồn tại. Cùng với sự tồn tại này nảy sinh mối quan hệ xúc cảm giữa chủ thể và khách thể. Tư duy trải nghiệm chỉ xem xét ở tiến trình nhận thức tạo ra chủ thể và khách thể, và do đó không thấy chủ thể hay khách thể hiện hữu thực sự. Khi không có chủ thể hoặc đối tượng thực sự, thì không có mối quan hệ xúc cảm, và do đó không có đau khổ nào được trải nghiệm. Sau đó con người vắng mặt trong thế giới của sự hiện hữu cảm xúc, và con người không thực sự hiện hữu, mặc dù cơ thể được xem là hiện hữu. Nếu con người không xúc cảm hiện hữu thì làm sao có thể có nỗi buồn hay cái chết? Đây là Sự Thức Tỉnh Khởi Giác Mơ Hiện Hữu (sammā sambodhi). Do thế ngài Bahiya Dharuciriya trở thành một “người giải thoát” hay “người đập tan xiềng xích” (Arahant) ngay sau khi nghe Đức Phật thuyết.



## CHƯƠNG 1: BẢY BƯỚC ĐẾN THỨC TỈNH

Như vậy, chúng ta đã hoàn tất giải thích **LÝ DO TẠI SAO** và **CÁCH NÀO** của cấp độ thứ ba, cấp độ nâng cao và cuối cùng trong hệ thống này và đã nói đến cấp thiền thứ nhất và thứ hai, bây giờ tiếp tục là thảo luận và phân tích về phần **CÁI GÌ** của hệ thống. Như đã nói trước đó, cấp độ thứ ba của thực hành thiền là tu tập **bảy bước đến sự thức tỉnh**, kết thúc là sự thức tỉnh khỏi giấc mơ hiện hữu.

Bảy bước đến thức tỉnh như sau:

- (1) Quán sát nội tâm có hệ thống - (Satipatthāna)
- (2) Điều tra trải nghiệm nhận thức - (Dhammavicaya)
- (3) Ghi nhận sức mạnh của nhận thức vượt qua cảm xúc - (Viriya)
- (4) Sự hài lòng về nhận thức - (Pīti)
- (5) Thư giãn thể chất - (Passaddhi)
- (6) Trạng thái cân bằng - (Samādhī)
- (7) Tiến trình nhận thức - (Upekkhā)

### 1. Quán sát nội tâm có hệ thống (Satipatthāna)

Quán sát nội tâm có hệ thống (satipatthāna) là bước khởi đầu của cấp thiền thứ ba. Nó chỉ là sự tiếp tục của cấp thiền thứ hai. Nó không thể được thực hành đúng cách nếu không hoàn thành giai đoạn thiền thứ nhất và thứ hai. Nói cách

khác, ba giai đoạn thiền này dần dần chuyển từ giai đoạn này sang giai đoạn khác, bởi vì chúng là ba phần của cùng một Bát Thánh Đạo. Chúng không phải là những thực thể riêng biệt.

Điều này có nghĩa là thực hành ở giai đoạn thứ ba xuất hiện sau thực hành ở giai đoạn thứ hai, đó là thực hành hòa hợp (sammā vāyama), và bao gồm bốn phần như sau:

- (1) Ngăn ngừa (Saṅvara)
- (2) Dứt bỏ (Pahāna)
- (3) Phát triển (Bhāvanā)
- (4) Duy trì (Anurakkhana).

Giai đoạn thứ ba trong bốn bước thực hành này, thực hành phát triển (bhāvanā), là quan sát nội tâm có hệ thống (satipatthāna). Nếu không hoàn thành hai giai đoạn đầu tiên một cách thỏa đáng, ngăn ngừa và loại bỏ, thì việc tu tập giai đoạn thứ ba khó có thể thành công.

### **Chi tiết hai giai đoạn đầu tiên là:**

- (1) **Ngăn ngừa:** Ngưng sự chú ý khỏi các hình ảnh tri giác (indriya saṅvara);
- (2) **Dứt bỏ:** Ngưng sự chú ý khỏi hình ảnh ký ức, và hình ảnh về tương lai (pahāna).

Hai tiến trình đầu tiên trong thực hành bốn phần này bao gồm ngừng sự chú ý vào môi trường xung quanh bên ngoài.

Tiến trình thứ ba và thứ tư là quán sát nội tâm có hệ thống (satipatthāna) và củng cố (anurakkhana). Trong các quy trình này, sự chú ý được tập trung, không phải vào các đối tượng được nhận thức, mà là phản ứng cảm xúc đối với các đối tượng đó, diễn ra bên trong, một cách nhanh và khá vô thức.

Tiến trình tập trung có ý thức vào các phản ứng vô thức đối với hoàn cảnh sẽ tự nhiên ngăn chặn các phản ứng cảm xúc vô thức, bởi vì các phản ứng vô thức không thể tiếp tục một cách có ý thức. Chúng chỉ có thể tiếp tục trong vô thức, còn một khi ta có ý thức chú ý đến chúng, chúng sẽ biến mất.

Trong kinh Satipatthāna, Đức Phật đã giải thích cách thức thực hành quán sát nội tâm (satipatthāna). Thông thường mọi người tập trung sự chú ý của họ vào môi trường xung quanh bên ngoài, có nghĩa là: vào những gì họ nhìn thấy, nghe thấy, ngửi, nếm hoặc chạm vào. Trong quán sát nội tâm có hệ thống (satipatthāna), “sự chú ý tập trung vào ngoại cảnh nay được rút ra khỏi môi trường xung quanh và tập trung vào bên trong” (parimukhaṃ satij upatthapetvā). Nói cách khác, chỉ khi rút lui sự chú ý ra khỏi môi trường khách quan, người ta mới có thể tập trung sự chú ý một cách chủ quan vào bên trong.

Trong quán sát nội tâm có hệ thống (satipatthāna) này, người ta nhận thức được phản ứng cảm xúc của mình đối với

môi trường bên ngoài trong hiện tại, cũng như phản ứng cảm xúc đối với những ký ức trong quá khứ và những tương tượng về tương lai. Khi sự chú ý được tập trung vào bên trong theo cách này, người ta bắt đầu quan sát phản ứng của mình đối với hoàn cảnh theo bốn cách, như được đề cập trong kinh Satipatthāna:

- (1) Kāyānupassanā - Quan sát biểu hiện vật lý của phản ứng trong cơ thể, như những chuyển động hoặc căng thẳng trong cơ thể.
- (2) Vedanānupassanā - Quan sát biểu hiện như những cảm giác trong cơ thể: dễ chịu, khó chịu, hoặc trung tính.
- (3) Cittānupassanā - Quan sát dạng biểu hiện của cảm xúc kích thích, hoặc sự tĩnh lặng của tâm.
- (4) Dhammānupassana - Quan sát sự biểu hiện dưới dạng ý nghĩ trong tâm, là những diễn giải về hoàn cảnh trong quá khứ, hiện tại và tương lai.

Điều này có nghĩa là phản ứng cảm xúc được quan sát như hai biểu hiện thể chất và hai biểu hiện tinh thần. *Khi một người ngày càng nhận thức rõ hơn về những phản ứng này, những phản ứng này bắt đầu dừng lại, bởi vì quá trình vô thức không thể tiếp tục khi nó đã trở thành ý thức.* Kết quả của việc này là thả lỏng cơ thể và bình tâm. Điều này có nghĩa là, các rối loạn cảm xúc biến mất, và người ta bắt đầu bước vào trạng thái tĩnh lặng về tinh thần và thư giãn về thể



chất. Nói cách khác, người ta đi vào trạng thái cân bằng tinh thần và thể chất (samādhi).

Tuy nhiên để đạt được trạng thái cân bằng tinh thần này, điều cần thiết là phải duy trì quán sát nội tâm có hệ thống liên tục suốt cả ngày, không bị gián đoạn trong khi đi, đứng, ngồi hoặc thậm chí nằm xuống. Quán sát nội tâm có hệ thống khi được thực hành đúng cách, người ta sẽ bước vào bước thứ hai để **thức tỉnh**.

## 2. Khảo sát trải nghiệm nhận thức (Dhammavicaya)

Bước thứ hai (dhammavicaya) là kiểm tra chặt chẽ sự trải nghiệm bên trong, để hiểu nó xảy ra như thế nào. Bằng cách đó, người ta bắt đầu nhận ra rằng phản ứng cảm xúc được bắt đầu bởi sự giải thích hợp lý của hoàn cảnh bên ngoài. Nói cách khác, người ta bắt đầu hiểu rằng chính việc giải thích hoàn cảnh, bằng tiến trình nhận thức, đã khơi dậy cảm xúc, khiến người ta phản ứng một cách cảm xúc với hoàn cảnh (mano pubbangama dhammā).

Chính Đức Phật, hơn hai mươi thế kỷ trước, không chỉ nhận ra tầm quan trọng của việc loại bỏ cảm xúc, mà còn tận dụng tiến trình nhận thức ở mức độ tối đa, khi Ngài loại bỏ tất cả những cảm xúc tự cho mình là trung tâm mà không để lại dấu vết của nó và vì vậy đã trở thành một vị Phật, người đã thức tỉnh khỏi **giấc mơ hiện hữu**. Trong cuốn sách

Dhammapada, câu đầu tiên đã chỉ ra rằng tiến trình nhận thức có trước sự cảm xúc và do đó có thể loại bỏ cảm xúc bằng cách suy nghĩ đúng đắn:

*Tâm dẫn đầu các pháp. Tâm  
là chủ, tạo tác. Nếu nói hay  
hành động, Với tâm niệm bất  
tịnh, Khó nào liền theo sau,  
Như xe theo bò vậy.*

Mano pubbangamā dhammā,  
Mano setthā, manomayā  
Manasāce padutthēna  
bhāsativā karotivā  
Tato nam dukkhamanvēti,  
Cakkhanva vahato padam.  
Buddha

Đức Phật nói thêm trong Kinh Tăng Chi (Anguttara):

*“Này các hiền giả, bản chất của tâm là trong sáng; nó chỉ bị ô nhiễm bởi các chất ô nhiễm ngoại lai. Vì không biết rõ đây là sự thật đối với thế giới nên họ thành ngu dốt. Vì vậy, ta tuyên bố họ không có tâm thanh tịnh” (AN.I.6.1).*

*“Pabassaramidaṇ bhikkave cittaṇ. Tanca ko āgantukehi upakkilesehi upakkilitthaṇ. Tan assutavā putujjano yatābhutaṇ nappajānāti. Tasmā assutavato putujjanassa cittabhāvanā nattiti vadāmiti”.*

Vấn đề của cuộc sống mà Đức Phật đề cập đến, cũng được các nhà triết học hiện đại thừa nhận là dựa trên cảm xúc. Nếu một người nhận ra những nguy hiểm liên quan đến việc theo đuổi thú vui nhục dục thì họ sẽ có nhu cầu kiểm soát cảm xúc.

Nếu việc giải thích hoàn cảnh là cơ sở của mọi biến động cảm xúc thì điều quan trọng phải nhận ra là hầu hết hiểu biết của chúng ta đều do những kinh nghiệm trong quá khứ của chúng ta tạo ra, hay còn gọi là định kiến. Định kiến phụ thuộc vào văn hóa, những tác động, điều kiện sống gây ảnh hưởng đến cuộc sống của chúng ta. Chúng ta của hiện tại dù thế nào cũng đều được giải thích bằng quá khứ. Do đó, những lo lắng, cảm giác hụt hẫng, thất vọng, sợ hãi và tưởng tượng của chúng ta về tương lai chỉ là kết quả của các định kiến. Quá lệ thuộc vào định kiến là tạo ra đau khổ (dukkha).

Kinh Madhupindika trong Kinh Trung Bộ cung cấp lời giải thích về cách thức tiến trình nhận thức nhận biết các đối tượng thông qua việc phân loại các định kiến.

*(Tatonidānaṅpurisaṅpapancasaññāsankhāsamudācarantia titānāgata paccuppaññesu cakkhuvīññeyyesu rupesu)*. Việc nhận ra các đối tượng này bằng cách phân loại chúng gây ra các phản ứng với hình ảnh trong quá khứ, hiện tại và tương lai.

Khi điều này được hiểu thấu đáo bởi một tâm trí vững mạnh, nó giúp người ta nhận ra rằng hầu hết các cách giải thích cũ (định kiến) là không cần thiết và theo đó sức mạnh của định kiến được giảm bớt. Tiếp theo đó, sự vững chắc của trải nghiệm mới sẽ loại bỏ hoàn toàn những định kiến cũ cũng như những cảm xúc ảo tự cho mình là trung tâm.

Để hiểu rằng sự khao khát, sự ghét bỏ hay sự sợ hãi xuất hiện, việc xem xét nhận thức của người đó là rất quan trọng. Với bất cứ ai, chỉ cần cảm thấy dễ chịu với điều gì đó thì sự ham muốn sẽ nổi lên. Để vượt qua sự ham muốn ấy, người đó phải nghĩ đến sự không dễ chịu của nó. Thí dụ như chúng ta ghét uống thuốc đắng, nhưng nếu nghĩ về việc uống thuốc xong sẽ có sức khỏe, sẽ làm ra của cải, thì chúng ta sẽ chịu uống thuốc, tức là chịu chịu đựng được sự ghét. Tương tự, để vượt qua sự dính mắc với mọi thứ trên đời, Đức Phật dạy sự phản chiếu ba bản chất của mọi vật: vô thường (anicca), khổ (dukkha) và vô ngã (anatta).

Cũng nên ghi nhớ rằng sự xem xét việc giải thích nhận thức này xảy ra là kết quả của sự thực hành quán chiếu liên tục bên trong một cách hệ thống. Nó giúp người ta nhận ra rằng cảm xúc được sinh khởi chỉ vì cách mà tình huống được giải thích. Bằng cách thay đổi nhận thức thì có thể loại bỏ sự xuất hiện cảm xúc.

### 3. Sức mạnh của sự nhận thức đối với cảm xúc

Việc nhận ra tiến trình nhận thức (mano) đi trước tiến trình xúc cảm (citta) tạo ra sức mạnh cho tiến trình nhận thức vượt qua sự xúc cảm. Tiến trình nhận thức chỉ để thay đổi sự giải thích tình huống và sự kích thích cảm xúc dừng lại.

Con người với tiến trình nhận thức tiên tiến của mình có sức mạnh vượt xa các loài động vật bậc thấp trong việc có thể trì hoãn phản ứng cảm xúc để có đủ thời gian quyết định phản ứng tốt nhất trong một tình huống nhất định và đưa ra hành động phù hợp. Nói cách khác, con người có thể phản ứng lý trí trước một tình huống, thay vì phản ứng theo cảm tính. Khả năng phản hồi thay vì phản ứng này được gọi phổ biến là sức mạnh ý chí. Tuy nhiên, phản hồi hợp lý này phụ thuộc sự quán sát bên trong một cách có hệ thống (satipatthāna).

Nhận thức về sự cần thiết phải ngăn chặn cảm xúc bản năng, và sự nỗ lực ngăn cản sự kích thích cảm xúc sẽ mang lại sức mạnh cho tiến trình nhận thức. Sức mạnh của tiến trình nhận thức xuất hiện bởi vì tiến trình nhận thức đã xem xét trải nghiệm bên trong, và việc xem xét được thực hiện bởi vì sự quán sát nội tâm được thực hành. Do đó, việc xem xét nội tâm một cách có hệ thống đưa đến việc kiểm tra kinh nghiệm, đưa đến việc đánh thức sức mạnh của tiến trình nhận thức.

#### **4. Sự hài lòng về nhận thức (Pīti)**

Khi tiến trình nhận thức tư duy (mano) bắt đầu nhận ra nhu cầu kiểm soát cảm xúc và sức mạnh thực hiện điều đó, nó sẽ đạt mức độ hài lòng và tin cậy. Khi tiến trình nhận thức có thể giành được quyền kiểm soát tiến trình tình cảm mù quáng, nó sẽ đạt cảm giác hài lòng và thích thú (pīti). Tuy nhiên, điều này không phải là một cảm xúc phấn khích, mà là một cảm giác yên bình tĩnh lặng để thư giãn hoặc thanh thản. Nó là một trải nghiệm nhận thức về sự mãn nguyện chứ không phải là một trải nghiệm cảm xúc về sự sung sướng.

#### **5. Thư giãn thân (Passaddhi)**

Với trải nghiệm về sự hài lòng và thích thú này, các cơ phận trong thân được thư giãn (pīti manassa kā yaṇ passambhati) và dẫn ta đi qua bảy bước để thức tỉnh. Khi thân được thả lỏng thì thân cảm thấy thoải mái (passaddha kayo sukhaṇ vediyati). Với sự thư thái của thân và sự thoải mái về thể chất, tâm trí sẽ thoát khỏi tất cả năm chướng ngại (pañca nīvarana) làm phiền. Đây cũng là diễn biến tự nhiên của các sự kiện trong tiến trình thức tỉnh.

#### **6. Định (Samādhi)**

Điều quan trọng là phải hiểu vào thời điểm này chúng ta đã bắt đầu một sự đấu tranh giữa cảm xúc mù quáng của

chúng ta (citta) và thực tế được quan sát bởi lý trí (mano). Tâm cảm xúc không hợp lý đang tàn phá và lý trí (mano) hợp lý đang cố gắng giành quyền kiểm soát đối với tâm cảm xúc một cách khó khăn.

Bây giờ mano lý trí đã nhận ra sức mạnh của nó đối với citta cảm xúc và đã giành được quyền kiểm soát citta. Bằng cách này, vấn đề được giải quyết. Sự bất hòa về nhận thức đã được chuyển thành sự hòa hợp về nhận thức. Từ đây là trạng thái cân bằng cảm xúc. Với sự hợp nhất của tâm này là sự xuất hiện của cảm giác hài lòng và thoải mái, sự biến mất của năm chướng ngại, và tiến trình cảm xúc đi vào trạng thái cân bằng (sukhino cittaṃ samādhīyati) được gọi là sơ thiền (patamajjhāna). Nói cách khác, các tiến trình nhận thức và tình cảm đã ở trong sự đấu tranh bây giờ đi vào trạng thái thống nhất, khi tâm trí đi vào trạng thái cân bằng.

Khi tâm trí thoát khỏi năm chướng ngại, các yếu tố cấu thành trạng thái sơ thiền được trải nghiệm (jhānānga):

Tư duy khái niệm gồm hai phần:

- 1- Tìm hiểu (vitakka),
- 2- Suy luận (vicāra),
- 3- Sự hài lòng về nhận thức (pīti),
- 4- Sự thoải mái về thể chất (sukha) do thân được thư giãn, và
- 5- Sự hợp nhất của tâm trí (ekaggatā).

Tâm trí trở nên thống nhất khi sự đấu tranh giữa nhận thức và cảm xúc được giải quyết (không có bất hòa nhận thức hay thăng trầm). Điều này có nghĩa là người ta đã bước vào trạng thái sơ thiền (patamajjhāna). Đây là bước thứ sáu trong tiến trình bảy bước đến sự thức tỉnh.

Trong thế giới cảm xúc đã có sự chia rẽ giữa nhận thức và cảm xúc. Khi nhận thức tách ra làm hai: một bên đứng về phía cảm xúc và bên kia đứng về phía nhận thức sẽ tạo ra sự bất hòa về nhận thức. Sự thống nhất giữa nhận thức và cảm xúc xảy ra khi các phần tách rời của nhận thức hợp nhất. Sự kết hợp giữa ý thức và cảm xúc này được gọi là sự kết hợp nhận thức.

Sự hợp nhất giữa nhận thức và cảm xúc xảy ra do sự quán chiếu nội tâm có hệ thống (satipatthāna). Khi điều này được thực hiện, hoạt động của tiến trình nhận thức trong việc khơi dậy cảm xúc đã được khám phá (dhamma vicaya). Khám phá này đã mang lại sức mạnh cho tiến trình nhận thức (viriya), dẫn đến niềm vui được giải thoát khỏi rối loạn cảm xúc (piti), dẫn đến sự thư giãn của thân (passadda kāyo) và cảm giác thoải mái (sukha), kết quả là sự kết hợp giữa cảm xúc và nhận thức (ekaggatā) dẫn đến trạng thái cân bằng hoàn hảo (samādhi).

Sự hoan hỷ nhận thức đưa đến sự thư giãn về thể chất, điều này đưa đến sự yên tĩnh của tiến trình cảm xúc, dẫn đến



sơ thiền. Vì vậy, đó là tiến trình tự nhiên của các sự kiện trong **tiến trình bảy bước đến thức tỉnh** (satta bojjhanga).

## 7. Tiến trình nhận thức (Upekkhā)

Khi đã vào sơ thiền, tiến trình dần dần chuyển sang nhị thiền, tam thiền, tứ thiền. Tiến trình này là một sự rút lui dần dần sự chú ý khỏi mức độ trải nghiệm thấp hơn. Vì vậy, ở tứ thiền, tâm trí hợp nhất bước vào một sự biến đổi thăng hoa. Nó hoàn toàn rút sự chú ý khỏi đối tượng được nhận thức và trở nên tập trung vào tiến trình tri giác (upekkhā-ekaggatā). Thuật ngữ “upekkhā,” thường được dịch là “sự bình đẳng” thực ra là sự kết hợp của hai gốc “upa + ikkhati” (upa là bên trong; ikkhati là nhìn thấy). Nó có nghĩa đúng là, “*nhìn thấy những gì bên trong*”.

Câu hỏi đặt ra ở giai đoạn này là "Điều gì đang nhìn thấy bên trong?" Câu trả lời là tiến trình nhận thức bao gồm hai phần: 1) đối tượng được nhận thức, và 2) tiến trình nhận thức. Ở tứ thiền, tâm trí rút sự chú ý khỏi đối tượng được nhận thức, và tập trung chú ý vào tiến trình nhận thức. Đây là “*nhìn thấy bên trong*” tức là upekkha.

Đức Phật đã phân tích tiến trình nhận thức này thành “năm uẩn”. Chúng ta gọi năm phần của tiến trình nhận thức này là “các yếu tố cấu thành của tiến trình nhận thức”. Những yếu tố cấu thành này thường được nhân cách hóa để

hình thành nhân cách, và do đó chúng được gọi là “năm yếu tố cấu thành nhận thức được nhân cách hóa” hoặc “năm yếu tố cấu thành nhân cách” (panca upādānakkhanda). Do sự nhân cách hóa, năm yếu tố cấu thành nhận thức trở thành năm yếu tố cấu thành nhân cách. Ở đây thuật ngữ “nhân cách hóa” được dùng để dịch chữ upādāna trong tiếng Pali vì thuật ngữ này không có nghĩa là chỉ nắm bắt hay bám víu như nó được hiểu thông thường. Bằng cách nhân cách hóa các yếu tố cấu thành nhận thức “là của tôi” mà nhân cách được hình thành (etan mama, eso hamasmi, eso me attāti).

Khi tâm trí tập trung vào tiến trình nhận thức thông qua tiến trình nhận thức bên trong, sự thay đổi định kiến sẽ xảy ra. Người ta bắt đầu nhận ra rằng toàn bộ thế giới và sự vật trong đó chỉ là sản phẩm của nhận thức hoặc hiện tượng, chứ không phải là một hiện tượng thực sự tồn tại. Ngay cả điều mà chúng ta gọi là “bản ngã” của mình cũng là một hiện tượng như vậy. Do đó, sự thay đổi định kiến xảy ra từ ý nghĩa tồn tại chủ quan và khách quan, sang ý nghĩa kinh nghiệm phi cá thể, phụ thuộc vào các điều kiện tự nhiên cần thiết. Đây là **sự tỉnh thức khỏi giấc mơ hiện hữu** (sammā sambodhi).

Bảy Bước Đến **Tỉnh thức** bắt đầu bằng sự quán sát bên trong (satipatthāna) và kết thúc bằng tiến trình nhận thức (upekkhā). Điều này dẫn đến sự thay đổi định kiến từ tồn tại

hiện hữu sang tư duy trải nghiệm (abhiñña). Như chúng ta đã đề cập trước đó, quán sát bên trong (satipatthāna) là nhìn vào bên trong, và tiến trình nhận thức (upekkhā) là nhìn thấy những gì bên trong. Cái bên trong không phải là đối tượng nhận thức mà chỉ là **tiến trình nhận thức**. Sự tập trung chú ý vào tiến trình nhận thức này thay vì đối tượng được tri giác là cái mà chúng ta gọi là tiến trình nhận thức. Đó là sự chuyển dịch từ đối tượng được nhận thức sang tiến trình nhận thức. Đó là sự rút lui sự chú ý khỏi đối tượng, và tập trung vào tiến trình nhận thức. Điều này dẫn đến sự thay đổi định kiến từ nhận thức về sự tồn tại sang nhận thức về kinh nghiệm.

Sự thay đổi định kiến này mặc dù được bắt đầu bởi sự nhận thức nhưng nó kết thúc ở **siêu nhận thức** (abhiñña). Sự thay đổi định kiến này còn được gọi là **sự giải thoát khỏi sự tồn tại** (bhava nirodha). Đó là **thức tỉnh khỏi giấc mơ hiện hữu** (sammā sambodhi). Kinh nghiệm của sự thay đổi định kiến này làm cho một người trở thành một **người cõi bỏ xiềng xích** (Arahant) được giải phóng về mặt tinh thần.

### **Sự thay đổi định kiến (nirodha samāpatti)**

Tập trung vào đối tượng được nhận thức là trở nên chú ý vào đối tượng được coi là hiện hữu, trong khi chủ thể nhận thức đối tượng cũng được xem là tồn tại. Chủ thể thường

được nhân cách hóa là “của tôi”, do đó tạo ra cảm giác về “tôi” hoặc “bản ngã” (etan mama, eso hamasmi, eso me attati). Cách suy nghĩ này được chúng ta gọi là tư duy tồn tại hiện hữu.

Thay vì tư duy tồn tại bằng cách này, hãy tập trung sự chú ý vào tiến trình nhận biết, không phải vào đối tượng nhận biết, sẽ thấy rằng tiến trình nhận biết tạo ra đối tượng cũng như chủ thể. Tiếp theo, sự hiện hữu của chủ thể và đối tượng được thấy là một sự xuất hiện (sự sanh khởi) chứ không phải là một sự thật. Nó là một ảo tưởng, một ảo tưởng nhận thức và một ảo tưởng quan niệm. Đây được gọi là suy tư trải nghiệm.

Đức Phật chỉ ra trong kinh pháp môn căn bản (Mùlapariyàya, Kinh Trung Bộ) rằng kẻ phàm phu nhận thức đất là đất và kết luận có đất, còn vị A La Hán đã giải thoát thắng tri đất và không kết luận đất hiện hữu. Đây là sự khác nhau giữa thức tri và thắng tri trên nền tảng nhận biết tiến trình của sự nhận thức.

Sự thay đổi từ suy tư hiện hữu sang suy tư trải nghiệm này là giảm sự thay đổi định kiến (nirodha samapatti). Nó có nghĩa người ta được thoát khỏi ý nghĩa hiện hữu (bhava) và vì thế khái niệm sự hiện hữu biến mất và cái chết cũng biến mất. *Khi sự hiện hữu không còn, sanh, già, chết cũng không còn.* Đây là sự chấm dứt của đau buồn, than khóc, đau

đón, khốn khổ và kiệt sức. Bằng cách này, những năng lượng đau khổ sẽ kết thúc (*eva metassa kevalassa dukkhakkandassa nirodho hoti*).

Đức Phật cũng chỉ ra rằng chúng ta thường nhân cách hóa cái thuộc chủ quan là “của tôi” (*pathaviṇ meti maññati*) và xa lánh cái thuộc khách quan là “không phải của tôi”. Những gì được nhân cách hóa trở thành nhân cách hay “cái tôi” được cho là tồn tại bên trong. Những gì bị xa lánh trở thành một phần của “thế giới”, tồn tại bên ngoài. Sự nhân cách hóa cái thuộc về chủ quan này được gọi là *upādāna*. Do đó chúng ta không dịch thuật ngữ *upādāna* là “nắm bắt” hoặc “bám víu” (*upa* là bên trong; *ādāna* là lấy). Quay vào bên trong là nhân cách hóa cái "của tôi".

Khi chúng ta nghĩ về bản thân, chúng ta đang nghĩ đến một hình ảnh trong tâm trí của chúng ta, không phải là một đối tượng hiện có thực có thể được nhìn thấy. Hình ảnh này thậm chí có thể thay đổi trong các trường hợp khác nhau. Khi ai đó chụp ảnh tôi và cho tôi xem, tôi bắt đầu nghĩ rằng đó không thể là “con người thật” của tôi, bởi vì nó khác với hình ảnh tôi có trong tâm trí. Điều này chứng tỏ rằng cái mà tôi gọi là “cái tôi” chỉ là một hình ảnh trong tâm trí tôi, thậm chí thay đổi theo thời gian, và một loạt các cảm giác trong cơ thể tôi cũng thay đổi theo thời gian. Nói cách khác, cái mà tôi gọi là “bản thân” của mình chỉ là một bộ sưu tập các

hình ảnh và cảm giác như kỹ thuật điện ảnh được lưu trong trí nhớ của tôi, mà tôi có thể phát lại bất cứ khi nào tôi muốn. Đây là lý do tại sao Đức Phật gọi nó là năm uẩn. Năm uẩn này được nhân cách hóa hình thành nên một *nhân cách* (panca upādānak khanda).

Tạo ra một cái tôi theo năm uẩn, chúng ta đang dẫn đến một định kiến về các mối quan hệ giữa “cái tôi” đang tồn tại và những “đối tượng” được coi là hiện hữu. Mối quan hệ này đầy cảm xúc dưới dạng thích và không thích. Nó trở thành một định kiến của sự tồn tại cảm xúc. Chúng ta thường sống trong định kiến này, đó là nguyên nhân của mọi đau khổ. Chính định kiến này mà Đức Phật gọi là Hiện Hữu (bhava). **Định kiến hiện hữu** này là định kiến của sự bất an và đau khổ (dukkha) bởi vì nó đầy những rối loạn cảm xúc.

Sau đó, khi chúng ta bắt đầu nhận thức được tiến trình nhận thức, chúng ta bắt đầu nhận ra rằng đau khổ có liên quan đến định kiến hoặc cách suy nghĩ này và chúng ta bắt đầu nghĩ theo một cách khác. Đối tượng được nhận biết chỉ là sự sáng tạo của tiến trình nhận thức. Khi tập trung sự chú ý vào tiến trình nhận thức, chúng ta biết được rằng những gì chúng ta nhìn thấy không phải là một vật thể thực bên ngoài mà là một hình ảnh tinh thần, nằm trong đầu của chúng ta. Nói cách khác, cả chủ thể và khách thể đều không được coi là hiện hữu như trong tư duy hiện sinh. Những gì đã từng

thấy, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm chỉ là thị giác, âm thanh, khứu giác, vị giác hoặc xúc giác và các đối tượng được hiểu chỉ là sản phẩm được tạo ra bởi tiến trình nhận thức.

Như vậy, đối tượng được nhận thức không phải là một thực tế mà chỉ đơn thuần là một ảo ảnh hoặc ảo tưởng. Ảo ảnh là ngụy biện tri giác, và ảo tưởng là ngụy biện khái niệm. Đối tượng được nhận thức được xem như một hình ảnh tinh thần (rupa), giống như một bức ảnh được chụp bởi máy ảnh. Hình ảnh tinh thần được hình thành bởi tiến trình cấu tạo (sankhāra) những màu sắc được nhìn thấy là những cảm giác (saññā), được cảm nhận là dễ chịu hay khó chịu (vedanā). Các hình ảnh được nhận dạng (viññāna) như các đối tượng (sắc) bằng cách đặt tên cho chúng (nāma).

Sự chuyển đổi tư duy này là sự chuyển đổi định kiến từ tư duy hiện sinh sang tư duy trải nghiệm. Sau đó, không có chủ thể, không có đối tượng và cũng không có mối quan hệ tình cảm với sự bất an và đau khổ của nó. Chỉ có tiến trình nhận thức, tĩnh lặng và bình yên trong tâm trí. Đây là cách một người thức tỉnh khỏi giấc mơ hiện hữu. Và như vậy thì mọi đau khổ đều chấm dứt.



## CHƯƠNG 2 : THỨC TỈNH KHỎI GIẤC MƠ CỦA SỰ HIỆN HỮU

(Anuttaraṃ Sammā Sambodhiṃ  
vô thượng chánh đẳng chánh giác)

### Giảm dần kinh nghiệm

Giấc mơ sự hiện hữu là một *tiến trình tâm*. Tiến trình tâm tạo ra giấc mơ. Vì thế, thức tỉnh tức là nhận ra được tiến trình tâm. Để nhận ra tiến trình này, chúng ta phải đứng ngoài quan sát nó. Việc đứng ngoài tiến trình này là lược bỏ dần đi các định kiến (kinh nghiệm quá khứ).

Ý nghĩa của thuật ngữ "ecstasy" có nghĩa là trạng thái nhập thiền (ec là nhập thiền; stasy là trạng thái). Chính việc thông qua tiến trình này mà việc lược bỏ dần kinh nghiệm cũ xảy ra. Lược bỏ bớt từ từ kinh nghiệm cũ là chấm dứt hoạt động trong tâm. Nói cách khác, những gì chúng ta bắt đầu làm là ngừng dần dần hoạt động của tâm. Khi một người bước vào sơ thiền, cùng với việc loại bỏ năm triền cái, và sự xuất hiện của năm thiền chi (jhānaṅga), người đó đã thoát ra khỏi “cõi dục giới” (kāma loka) và đi vào trạng thái tĩnh lặng. Đó là sơ thiền (pathamaṃ jhānaṃ), hoặc giảm kinh nghiệm hoặc ngừng hoạt động tâm.

Từ đó, người đó có thể tiến xa hơn, bằng cách lược bớt dần trải nghiệm để vào các cấp độ thiền khác nhau. Sự tiến



bộ trên con đường này phụ thuộc vào việc lược bỏ dần dần hoặc ra khỏi cấp độ cũ. Trạng thái này được gọi là định - là sự lược bỏ dần sự trải nghiệm. Nó giống như việc leo lên các bậc thang, mà ở mỗi bước tiến lên, chúng ta lại từ bỏ bước cũ (Kinh Trạm xe – Kinh Trung Bộ). Bốn tầng thiền đầu tiên, hay sự đứng bên ngoài, là sự giảm dần trải nghiệm cảm xúc.

Sau đây là bảng liệt kê sự giảm dần các thành phần của trải nghiệm này, khi một người trải qua bốn tầng thiền:

- (1) Tầng thiền thứ nhất (jhāna) bao gồm: - tầm (vitakka), tứ (vicāra), hỷ (pīti), lạc (sukha), định (ekaggatā).
- (2) Tầng thiền thứ hai (jhāna) bao gồm: - hỷ, lạc và định (ekaggatā).
- (3) Tầng thiền thứ ba (jhāna) bao gồm: - lạc, định (ekaggatā).
- (4) Tầng thiền thứ tư (jhāna) bao gồm: - xả thọ lạc trú (upekkhā ekaggtā) - (ngừng hoạt động thở nhưng hoạt động hô hấp vẫn tiếp tục).

### **Tiến trình nhận thức là không nhận thức**

Ở tầng thiền thứ tư một sự thay đổi trong sự tập trung xảy ra. Thay vì tập trung hướng về đối tượng được nhận thức thì tập trung hướng tới tiến trình nhận thức. Sự thay đổi tập trung này được gọi là apperception, có nghĩa là nhận thức về tiến trình nhận thức, thay vì đối tượng nhận thức. Điều này

rất quan trọng, vì tại thời điểm này, người ta trở nên nhận thức được các yếu tố cấu thành tiến trình nhận thức, mà được gọi là “năm uẩn”. Những yếu tố cấu thành tiến trình tri giác (pancakkhanda) khi được nhân cách hóa (upadāna) trở thành nhân cách hay “bản ngã”.

Nói cách khác, nhân cách hóa tạo ra nhân cách hoặc bản ngã. Chính ở giai đoạn này, sự phân biệt được thực hiện giữa cái tôi và không tôi. Tiến trình chủ quan được nhân cách hóa thành "của tôi", tiến trình khách quan thì xa lạ "không phải của tôi". Nói cách khác, những gì được nhân cách hóa (upadāna) biến nó thành một nhân cách (upadāna paccayā bhavo)". Những gì xa lạ trở thành đối tượng bên ngoài. Đó là đối tượng bên ngoài mà chúng ta có thể yêu hoặc bắt đầu ghét. Yêu là muốn biến đối tượng “không phải của tôi” thành “của tôi”.

## **Giảm trải nghiệm nhận thức**

Nếu một người tiếp tục lược giảm trải nghiệm sau thời điểm này, thì kinh nghiệm nhận thức sẽ bắt đầu giảm dần. Sự lược giảm kinh nghiệm nhận thức này cũng là một trường hợp của việc buông bỏ mức độ nhận thức cũ. Mỗi mức độ tiến triển là một sự buông bỏ, hoặc sự vắng mặt của mức độ kinh nghiệm cũ, hoặc sự ngừng hoạt động tinh thần. Sự suy giảm nhận thức này cũng diễn ra theo bốn bước như sau:

- (1) Không vô biên xứ (akāsanantāyatana) - không có các đối tượng được nhận thức (sắc).
- (2) Thức vô biên xứ (viññānancayatana) - sự chú ý được tập trung vào tiến trình nhận thức.
- (3) Vô sở hữu xứ (akincaññāyatana) - sự chú ý được rút ra khỏi tiến trình nhận thức và không tập trung vào gì cả.
- (4) Phi tướng phi phi tướng xứ (neva saññā nāsaññāyatana) - sự chú ý bị thu hồi ngay cả không nhận thức về điều gì cả. Do đó, sự chú ý không tập trung vào bất kỳ cảm giác nào, mặc dù không hoàn toàn vô thức. Điều này đang ở ngưỡng của ý thức.

Bốn mức độ kinh nghiệm trên là mức độ giảm nhận thức. Hai vị thầy của Đức Phật là Alara Kalama và Uddaka Ramaputta, đều đạt đến Vô Sở Hữu Xứ (akincaññāyatana). Đó là Uddaka Rama, người thầy thứ nhì, người đã bước vào Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ (neva saññā na asaññāyatana). Đức Phật đã học được từ vị thầy thứ hai cách đạt đến trạng thái đó và đã tự mình đạt được trạng thái đó. Tuy nhiên Ngài muốn đi xa hơn nhưng không có ai để giúp hướng dẫn Ngài.

Đây là lý do tại sao Đức Phật quyết định rời Uddaka Ramaputta để đi cùng các nhà tu khổ hạnh và thực hành khổ hạnh. Ngài đã thực hành khổ hạnh đến mức tận cùng. Ngài đã quyết tâm nhịn ăn cho đến khi gần như trở thành một bộ

xương, và thậm chí cố gắng ngừng thở cho đến khi bất tỉnh và mọi người nghĩ rằng Ngài đã chết.

## **Thành công nhờ tự lực**

Tuy nhiên, Ngài tỉnh dậy và bắt đầu suy nghĩ: “Suốt những ngày qua, ta đã cố gắng học hỏi từ những người khác và làm những gì người khác làm. Ta đã bỏ qua những khả năng (paramitā) mà chính ta đã có được, thông qua những hy sinh vô cùng mà ta đã thực hiện, trong suốt hành trình của ta qua chuỗi sinh tử (saṃsāra) vô tận”.

Nghĩ theo hướng này, Ngài nhớ lại cách Ngài bước vào tầng thiền thứ nhất (jhāna) khi còn nhỏ, không phải bằng cách học hỏi từ người khác mà bằng một khuynh hướng bẩm sinh. Sau đó, Ngài nghĩ: “Bây giờ ta sẽ bắt đầu theo khuynh hướng tự nhiên của mình để buông bỏ mọi thứ”. Vì vậy, Ngài buông bỏ mọi ham muốn, ghét bỏ và ảo tưởng của mình bao gồm cả năm trở ngại, và tự động đi vào tầng thiền thứ nhất (jhāna), sau đó bằng cách buông bỏ dần dần Ngài đi vào tầng thiền thứ hai bằng cách loại trừ sự tìm hiểu và suy luận. Tiếp tục, Ngài đi vào tầng thiền thứ ba, rồi đến tầng thiền thứ tư, rồi đến cảnh giới hư không vô biên, cảnh giới thức vô biên, cảnh giới vô sở hữu, cảnh giới phi tướng phi phi tướng, và sau đó là sự chấm dứt của mọi cảm giác và cảm xúc.

Giai đoạn cuối cùng được gọi là chấm dứt cảm giác và cảm xúc (saññā vedayita nirodha) là mức độ cuối cùng trong việc giảm trải nghiệm nhận thức. Không có cấp độ nào hơn thế này. Đây là sự biến mất hoàn toàn của kinh nghiệm nhận thức. Nó là sự vắng mặt của tất cả kinh nghiệm. **Mức độ này là mức độ của vô thức tuyệt đối (avijjā)**. Ở cấp độ này, hoạt động thể chất của sự trao đổi chất (āyu sankhāra) có mặt, cùng với nhiệt độ của cơ thể (ushna), nhưng không có hoạt động tinh thần ở bất kỳ hình thức nào. Nó tương tự như trạng thái ngủ đông được tìm thấy trong cuộc sống của một số loài động vật như loài gấu. Những con vật này vẫn ở trạng thái không hoạt động, sống nhưng bất tỉnh trong mùa đông lạnh giá, nhưng đến mùa xuân, chúng sẽ thức dậy hoạt động bình thường. Trạng thái này được gọi là sự chấm dứt của cảm giác và cảm xúc (saññā vedayita nirodha), tương tự như trạng thái được gọi là ngủ đông, thường bị hiểu lầm là trải nghiệm về Niết Bàn (Nibbāna).

## **Tâm được hiểu**

Tuy nhiên sự dừng lại của sự trải nghiệm này, được gọi là sự chấm dứt của cảm giác và cảm xúc (saññā vedayita nirodha) chỉ ra rằng cái mà chúng ta gọi là tâm trí không phải là một thực thể khác tách biệt khỏi cơ thể. Nó chỉ là một hoạt động của cơ thể, có thể bắt đầu hoặc dừng lại theo ý muốn, cũng như việc thở có thể bắt đầu hoặc ngừng lại một cách có

ý thức. Cái mà chúng ta gọi là “tâm trí và cơ thể” dường như là một hoạt động điện hóa học được nhìn từ hai góc độ khác nhau. Khi hoạt động này được quan sát một cách khách quan, nó được xem như một hoạt động của cơ thể. Khi hoạt động tương tự này được quan sát một cách chủ quan, nó được xem như là một hoạt động tinh thần. Điều này cho thấy cái mà chúng ta gọi là cơ thể là một trải nghiệm khách quan, trong khi cái mà chúng ta gọi là tâm trí là một trải nghiệm chủ quan. Đây không phải là hai thực thể. Chúng là cùng một hoạt động được nhìn từ hai góc độ khác nhau: chủ quan (ajjhattha) và khách quan (bahiddha).

Đức Phật đã chỉ ra rằng những gì chúng ta thường gọi là tâm trí chỉ đơn thuần là ba hoạt động của cơ thể, được các nhà khoa học hiện đại gọi là hoạt động của hệ thần kinh. Đó là: tâm thức (viññāna), tâm phân biệt (mano), và tâm cảm xúc (citta). Nghiên cứu khoa học hiện đại đã công nhận sự khám phá rằng **tri giác** là phản ứng của các giác quan trước sự kích thích của môi trường. Nhận thức là hoạt động của vỏ não bộ não con người, còn tình cảm là hoạt động của hệ thống nội tiết của cơ thể, do hạch hạnh nhân của hệ thống limbic của não điều khiển.

Cũng có bằng chứng cho thấy rằng có một phần của não được gọi là hệ thống kích hoạt lưới (RAS) có thể chuyển đổi giữa các hoạt động nhận thức của mano và các hoạt động

tình cảm của citta. Như vậy, một người có thể được kích hoạt cảm xúc một lúc mà bỏ qua các nguyên tắc hành vi được mano công nhận, và lúc khác bắt đầu bình tĩnh và điềm đạm tuân theo các nguyên tắc cư xử tốt và thái độ tốt. Trạng thái say rượu là một kiểu kích hoạt đó, hoặc tức giận hoặc ám ảnh tình dục cũng xảy ra với cơ chế đó. Vì vậy, quán sát nội tâm rất quan trọng trong cuộc sống của chúng ta. Nó có thể ngừng hoạt động chuyển đổi vô thức này và bắt đầu hành động có ý thức và lý trí.

## **Thức tỉnh khỏi giấc mơ hiện hữu**

Đức Phật không ở mãi trong trạng thái vô thức hay ngủ đông tạm gọi là sự chấm dứt của cảm giác và cảm xúc này (saññā vedayita nirodha). Một người có thể ở trong trạng thái này, nếu cần, không quá một tuần. Tuy nhiên, khi một người thức dậy, người ấy có thể chứng kiến cách thức mà tiến trình tinh thần tạo ra “thế giới” và thậm chí cả “bản ngã” một cách khá vô thức.

Cái "thế giới" mà chúng ta nhận thức là sản phẩm của tiến trình nhận thức và quan niệm vô thức, và “cái tôi” mà chúng ta tin rằng “tồn tại trên thế giới” cũng vậy. “Thế giới” được coi là một trải nghiệm khách quan, và “bản thân” được coi là một trải nghiệm chủ quan.

Chính tiến trình nhận thức tạo ra “thế giới” khách quan, và

chính tiến trình cảm xúc tạo ra “cái tôi” chủ quan. Nói cách khác, khi một người thức tỉnh khỏi trạng thái tĩnh lặng tuyệt đối này của tâm trí, người ấy bắt đầu nhận thức một cách có ý thức về tiến trình mà nhận thức và quan niệm diễn ra lên đến đỉnh điểm là “thế giới” và “bản ngã” xuất hiện, dẫn đến cảm xúc đau khổ (dukkha).

### **Sự hình thành thế giới do Đức Phật chỉ bày**

Trong lời giải thích được gọi là paticca samuppāda, Đức Phật đã tiết lộ cách mà thế giới được tạo ra bởi mỗi cá nhân bởi chính mình và vì chính mình. Tóm lại, chúng ta đang sống trong một thế giới do chính chúng ta tạo ra. Thế giới của mỗi người tách biệt với thế giới của những người khác, mặc dù chúng ta nghĩ rằng chúng ta đang sống trong một thế giới bên ngoài chung cho tất cả mọi người, được tạo ra bởi một tác nhân bên ngoài. Tất cả mọi người đều tự tạo ra thế giới và sống trong thế giới riêng của họ. Vì cấu trúc cơ thể tương tự nhau, và họ có thể giao tiếp với người khác thông qua ngôn ngữ và chia sẻ kinh nghiệm của mình với người khác. Kết quả của tiến trình vô thức tạo ra thế giới riêng này, là “sự bất an khốn khổ của cuộc sống,” là “vấn đề của sự tồn tại”.

“Vấn đề tồn tại” ra đời tùy thuộc vào các điều kiện cần thiết, tuân theo quy luật định mệnh tự nhiên. Quy luật tự nhiên này là mọi sự kiện tự nhiên trên thế giới đều được



quyết định bởi sự hiện diện của các điều kiện cần thiết, gọi là duyên. Ngài gọi định luật này là Lý Duyên Khởi (paticca samuppāda), và sử dụng nó để giải quyết vấn đề tồn tại, được hiểu như sau: “Khi có đủ duyên thì nó xuất hiện, hết duyên thì nó biến mất” (*hetuṇ paticca saṅbhutaṇ hetu bhanga nirujjati*).

Lý Duyên Khởi (paticca samuppāda) được Đức Phật mô tả không chỉ là thuyết định mệnh, mà chỉ ra rằng mọi việc (pháp) chỉ xảy ra do sự hiện diện của các điều kiện cần thiết (duyên).

Mặt khác, Lý Duyên Khởi cũng là sự mô tả về cách mọi thứ trở thành hiện thực (*yatā bhutaṇ pajānāti*), bao gồm cả cách thế giới cũng như bản ngã hình thành dựa trên một loạt nhân duyên, vốn là những tiến trình tinh thần chủ quan. Tiến trình này mang lại nhận thức về “thế giới” và “bản thân”. Thế giới mà chúng ta nhận thức được là sản phẩm của một tiến trình tinh thần chủ quan chứ không phải là sự tồn tại độc lập của một thực tại khách quan. Theo thuật ngữ hiện sinh, nó là một tồn tại không có bản thể, nơi tồn tại biểu thị nó là và bản chất biểu thị nó là gì. Theo một cách nói khác, thế giới và tự ngã là những hình tượng được biểu hiện ra chứ không phải thực tại. Do đó, cái được gọi là Lý Duyên Khởi (paticca samuppāda) là một tiến trình tinh thần tự nhiên mà thông qua đó “thế giới” và “bản ngã” hình thành, cùng với “sự bất an

khôn khở của cuộc sống”. Đây là một loạt các duyên có hệ thống xảy ra đồng thời, tất cả cùng một lúc.

## **Nhận thức (Viññāṇa) và Cảm xúc (Citta)**

Cần phải hiểu rằng có hai tiến trình chính tạo thành kinh nghiệm, đó là nhận thức và cảm xúc. Đó là tiến trình nhận thức nhận biết và diễn giải và do đó có ý nghĩa về trải nghiệm giác quan. Chúng ta trở nên ý thức về một “thế giới” thông qua **tiến trình nhận thức**. Đó là **tiến trình cảm xúc** trở nên ý thức về một “cái tôi” và tham gia vào mỗi quan hệ cảm xúc giữa “cái tôi” và “thế giới”, dẫn đến việc nảy sinh vấn đề lớn của sự tồn tại, đó là cái chết.

Lý Duyên Khởi (paticca samuppāda) là một tiến trình tinh thần liên tục diễn ra trong vô thức, trong suốt cuộc đời của chúng ta, tạo ra một “thế giới” mới và một “bản thân” mới không liên tục trong từng khoảnh khắc. Tiến trình thay đổi liên tục này dẫn đến cảm giác sai lầm về sự tồn tại tĩnh vĩnh viễn. Nói cách khác, đó là một tiến trình thay đổi liên tục (nānattatā). Từ khi sinh ra đến khi chết, nó là một tiến trình thay đổi hoặc trở thành, chứ không phải là một sự hiện diện hay hiện hữu tĩnh tại (bhava).

Thực tế chúng ta lầm tưởng mình là những sinh vật tĩnh (bhava), trong khi chúng ta cũng nhận thức được sự sinh, lão hóa và cái chết sắp xảy ra của mình. Chúng ta dành cả cuộc

đòi để nỗ lực ngăn chặn, hoặc ít nhất là trì hoãn sự chết này, nhưng không thành công. Giải pháp rõ ràng là sự nhận biết chúng ta không tồn tại vĩnh viễn (bhava nirodha). Sự tồn tại của chúng ta chỉ là một bề ngoài, và không phải là một thực tế mà là ảo tưởng. Nếu chúng ta không thực sự tồn tại, thì tại sao phải lo lắng về cái chết không thể tránh khỏi của một cơ thể, cái không thực sự tồn tại cũng như không phải là “tôi?”

## Kết quả cuối cùng

Nếu sự lược giảm dần kinh nghiệm, hay sự xuất thân nhận thức, như đã mô tả ở trên được thực hành một cách nghiêm túc và tận tâm, thì hành giả có thể ít nhất chứng A Na Hàm (Anāgāmi) nếu không phải là A La Hán (Arahant). Nói cách khác, nếu thực hành thiền như đã mô tả ở trên, thì có thể **thức tỉnh khỏi giấc mơ hiện hữu**, và đạt đến trạng thái **tỉnh thức** (sammā sambodhi) như Đức Phật đã làm. Tuy nhiên, cũng có thể trở nên **tỉnh thức** mà không cần trải qua tiến trình **dừng tâm trí tuyệt đối** (saññā vedayita nirodha). Để làm cho mọi thứ dễ dàng hơn, Đức Phật đã chỉ ra Bát Thánh Đạo.

Những ai thực hành theo con đường Bát Thánh Đạo và được giải thoát bằng sự **tỉnh thức** ở tầng thiền thứ tư (jhāna), gọi là người đã **tỉnh thức** nhờ **tuệ giải thoát** (paññā vimutti). Những ai trải qua bốn tầng thiền (jhāna) cộng thêm sáu xứ-giác quan (āyatana), và tuyệt đối dừng tâm (saññā vedayita

nirodha), và Thức Tỉnh bằng cách quan sát tiến trình sáng tạo hoặc Lý Duyên Khởi (paticca samuppāda) được gọi là người được Thức Tỉnh theo cả hai cách (ubhato bhaga vimutti). Các đệ tử lớn của Đức Phật, Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên, thì ở trong số những người đã trải qua “giải thoát trên hai phương diện” (ubhato bhaga vimutti). Một người đã trải qua bốn cảnh giới quán niệm, nhưng không đạt được sự giải thoát hoàn toàn, chỉ được gọi là tâm giải thoát (ceto vimutti). Điều này có nghĩa là người được giải thoát ở tâm (ceto vimutti) chứ không nhất thiết phải giải thoát hoàn toàn.



## CHƯƠNG 3: SỰ ĐỒNG THỜI CỦA CÁC TIỀN ĐỀ CÓ HỆ THỐNG (*Paticca Samuppāda*)

### Điều đáng tiếc

Kể từ thế kỷ thứ nhất sau khi Đức Phật nhập Niết Bàn, những giáo lý thuần khiết của Đức Phật đã bị thất truyền do bị ô nhiễm bởi các quan niệm ngoại lai. Kể từ đó, có sự bắt đầu nhấn mạnh trên "nghiệp và sự tái sinh" chứ không phải là Tứ Diệu Đế (Cattari Ariya Saccāni). Chính Đức Phật đã báo trước sự biến đổi này của giáo lý khi Phật nói: ***“Trong tương lai, những người theo ta sẽ bắt đầu nói về những giáo lý cấp thấp hơn là những giáo lý cao của ta như tánh Không (suññatā)”***. Ý tưởng về tánh Không này đã được các nhà đại thừa tiếp thu nhưng họ không thể hiểu được đầy đủ ý nghĩa của *tánh Không (suññatā)*. Hai nhà tư tưởng nổi tiếng đã cố gắng giải thích suññatā nhưng họ khác nhau. Họ là Nāgarjuna nhà phân tích và Asannga là nhà lý thuyết gia.

Trong bài kinh Sabbāsawa, Kinh Trung Bộ, Đức Phật chỉ ra rằng nếu một người bắt đầu suy nghĩ về nghiệp và sự tái sinh thì người đó sẽ không bao giờ có thể đạt được Niết Bàn bởi vì làm như vậy người đó đã hình thành ý tưởng về “thân kiến” (sakkāya ditthi). Trái lại, một tín đồ chân chính của Đức Phật, Ariya Sāvaka, chỉ nghĩ đến đau khổ, nguyên nhân của khổ, chấm dứt khổ và con đường dẫn đến sự chấm

dứt khổ mà không nghĩ đến một “cái tôi” phải chịu đựng thì lại thẳng đến Nibbāna.

## **Phật, Giáo pháp, Lý Duyên Khởi ( Paticca Samuppāda)**

Đức Phật thường nói: *"Ai thấy Ta thì thấy Pháp, và ai thấy Pháp là thấy Ta"*. Đức Phật cũng đã nói: *"Ai thấy Pháp thì thấy Lý Duyên Khởi, và ai thấy Lý Duyên Khởi thì thấy Pháp"*. Chúng ta cũng có thể kết luận rằng ai thấy Phật thì thấy Lý Duyên Khởi và ngược lại. Điều này có nghĩa là, nếu chúng ta chưa bao giờ tận mắt nhìn thấy Đức Phật bằng xương bằng thịt, chúng ta vẫn có thể nhìn thấy Đức Phật nếu chúng ta nắm bắt được Lý Duyên Khởi. Điều này có thể tốt hơn nhiều so với việc nhìn vào một bức tượng Đức Phật bằng vàng, hoặc thậm chí một bức tượng được làm bằng đá quý hoặc đá cẩm thạch. Điều tuyệt vời ở Đức Phật không phải là thân thể mà là tâm. Lý Duyên Khởi đại diện cho tâm trí của Phật. *Điều này có nghĩa là hầu hết giáo lý của Đức Phật và chính Đức Phật đều được thành lập trên Lý Duyên Khởi (Paticca Samuppāda).*

Ngày nay chúng ta được truyền dạy Lý Duyên Khởi theo lời của Đức Phật, nhưng tiếc là rất ít học giả, hiểu được ý nghĩa thực sự của những từ đó. Có cách giải thích truyền thống của các Phật tử Nguyên thủy, cũng như có cách giải thích truyền thống của các trường phái Phật giáo Đại thừa và Kim Cương thừa, phổ biến như sau: một bản được đưa ra bởi

một học giả phương Tây, Tỳ kheo Ranaweera; và một bản giải thích của một tu sĩ nổi tiếng ở Thái Lan, Đại đức Buddhadasa Mahathera. Cũng có những giải thích khác của các học giả nổi tiếng được biết đến và chưa được biết đến. Bất cứ ai quan tâm đều có thể đi vào nghiên cứu so sánh những giải thích khác nhau về những lời của Đức Phật về Lý Duyên Khởi.

Tuy nhiên, những gì trong cuốn sách này chỉ là lời giải thích mà chúng tôi sử dụng trong hệ thống hành thiền của mình, điều này có ý nghĩa đối với chúng tôi. Đây không phải là điều nên tin tưởng một cách mù quáng, mà là điều người hành thiền sẽ khám phá ra chính mình khi tiếp tục con đường hành thiền theo sự hướng dẫn của chúng tôi.

***Điều quan trọng cần lưu ý là Lý Duyên Khởi (paticca samuppāda) mô tả kinh nghiệm của Đức Phật sau khi Ngài Thức tỉnh từ giấc mơ hiện hữu (nirodha samāpatti).*** Nó cũng là một mô tả về cách thức mà tiến trình tâm thức tạo ra “thế giới”, “bản ngã” và vấn đề hiện hữu hay Khổ Đé (bhava dukkha).

Nó không phải là mô tả về cách tái sinh diễn ra theo như các nhà chú giải truyền thống (atuvāchariya). Truyền thống cho rằng vấn đề của chúng ta là tái sinh (jāti) nhưng kinh tạng chỉ ra rằng vấn đề thực sự là nhận thức và cảm giác về sự hiện hữu (bhava), chúng là một vọng tưởng. Niết Bàn đã

được Đức Phật mô tả không phải là sự kết thúc của tái sinh (jāti nirodho), mà là sự kết thúc của mê lầm hiện hữu (bhava nirodho Nibbāṇa), bằng cách thức tỉnh khỏi giấc mơ hiện hữu (samma sambodhi).

### ***Sự đồng thời của các tiền đề có hệ thống***

Sự đồng thời của các tiền đề có hệ thống này là giáo lý làm gốc cho Đạo Phật, *thuyết này chỉ rõ* về cách hình thành “thế giới” và “bản ngã” trong một loạt nhân duyên có hệ thống xảy ra đồng thời, là các tiến trình tâm thức chủ quan. Thế giới vật chất mà chúng ta nhận thức được là sản phẩm của một tiến trình tâm thức như vậy đang diễn ra bên trong chúng ta. Theo cách giải thích này, chúng ta liên tục xem một cuốn phim đang chiếu trong suốt cuộc đời của mình. Tất cả những gì chúng ta biết được thông qua kỹ thuật điện ảnh này, đó là một tiến trình trải nghiệm tâm thức chủ quan.

Cái mà chúng ta gọi là trải nghiệm là một tiến trình nhận thức và quan niệm bắt đầu từ năm giác quan và được đưa đến não như giác quan thứ sáu thông qua các thần kinh. Mặc dù được coi là tâm thức, nó cũng là một hoạt động thể chất. Kinh nghiệm theo cách hiểu thông thường có hai loại:

- (1)- Trải nghiệm chủ quan và
- (2)- Trải nghiệm khách quan.



Thế giới mà chúng ta nhận thức được là một trải nghiệm khách quan, và tâm thức chúng ta nhận thức được là một trải nghiệm chủ quan. Điều mà Đức Phật chỉ ra là thế giới được trải nghiệm một cách khách quan (bên ngoài) cũng là một trải nghiệm chủ quan (bên trong) bởi vì mắt hoạt động giống như một chiếc máy ảnh. Hình ảnh bên trong máy ảnh chứ không phải bên ngoài. Tất cả những gì được trải nghiệm thông qua các giác quan là bên trong chứ không phải bên ngoài.

Tiến Trình Nhận Thức và quan niệm này là một chuỗi các nhân duyên, cái này tiếp theo cái khác. Một duyên khởi là một nhân duyên này xảy ra trước một nhân duyên khác. Khi nói về “Duyên Khởi”, chúng ta đang đề cập đến một loạt các nhân duyên xảy ra cùng một lúc. Tất nhiên sau đó một câu hỏi được đặt ra: "Nếu là một loạt các nhân duyên, nhân duyên này xảy ra trước một nhân duyên khác, thì làm sao chúng có thể xảy ra cùng một lúc?"

Để trả lời câu hỏi này, có ba loại nhân duyên: không gian, thời gian và tính hệ thống

- 1- Nếu chúng ta nói về một hàng cột nối tiếp nhau, thì đó là một loạt các nhân duyên không gian.
- 2- Nếu chúng ta nói về tiếng chuông khi một loạt âm thanh nối tiếp nhau phát ra, đó là một loạt các nhân duyên thời gian.

3- Nếu chúng ta chỉ đơn giản đếm 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, chúng ta đang đề cập đến một loạt nhân duyên theo quy luật. Chúng không ở trong không gian và thời gian. Theo logic thì 1 đứng trước 2, và 2 đứng trước 3, v.v. Điều này có nghĩa là khi chúng ta nói về “Duyên Khởi”, ta thực sự đang nói về một loạt các nhân duyên xảy ra cùng một lúc. Đây là lý do tại sao nó được gọi là Duyên Khởi.

### Đức Phật giải thích Duyên Khởi như sau:

Do nhân (paticca) của con mắt (cakkhu) và các sắc pháp (rupa), có nhãn thức khởi lên (cakkhu viññāna). Sự gặp gỡ của ba pháp này là *xúc* (tinnajaṅgati). Do duyên xúc nên có *cảm thọ* (vedanā). Khi có cảm giác (*yaṅ vedeti*) thì có nhận biết về cảm giác (*taṅ sanjānāti*). Khi có cảm giác (*yaṅ sanjānāti*) thì có *suy luận*. Khi có *suy luận* (*taṅ vitakketi*) thì có *công nhận* (*taṅ papanceti*). Sự *công nhận* là xác định một cái gì đó bằng cách đặt nó vào một danh mục (re + cognition).

Nhận thức này dựa trên (tato nidānaṅ) sự phân loại các cảm giác (papanca saññā sankā) bắt đầu ảnh hưởng các hành vi (purisaṅ) của một cá nhân (samudācaranti) trong mỗi liên hệ với các hình ảnh (sắc) trong quá khứ, hiện tại và tương lai. (Ví dụ: một cô gái mở tủ và một con chó nhảy ra ngoài. Cô ấy sợ hãi. Khi lớn lên đến tuổi trưởng thành, cô ấy tiếp tục sợ không gian đóng kín (chúng sợ không gian kín).

Thuật ngữ "papanca" đã trở thành những vấn đề đối với các học giả. Chúng tôi sử dụng thuật ngữ “sự công nhận” để dịch thuật ngữ “papanca” vì căn cứ vào cuộc đối thoại giữa ngài Maha Kotthita và ngài Sariputta (trong AN.II 161) dường như làm sáng tỏ quan điểm ngài Kotthita.

Tôn giả Kotthita hỏi tôn giả Sariputta: "*Khi sáu căn chám dứt thì có còn lại gì không?*". Tôn giả Sariputta tuyên bố: "*papanceti appapancan*” có nghĩa là “*Ông đang cố gắng xác định một cái gì đó bằng cách đặt nó vào một danh mục, trong khi nó không thuộc bất kỳ danh mục nào*". Điều này có nghĩa là: để công nhận một cái gì đó là xếp nó vào một loại nào đó (papanca saññā sankā). Đây papanca là sự công nhận; saññā là cảm giác; sankā là phân loại.

*Papanca abhiratā pajā* có nghĩa là thông thường mọi người rất tò mò muốn biết mọi thứ bằng cách xếp chúng vào danh mục (công nhận chúng). Như Lai không như vậy (*nippapancā tathāgatā*).

Kinh Madhupindika giải thích cách nào mà một loạt các nhân duyên xảy ra đồng thời. Nói cách khác, Đức Phật đang nói về một chuỗi các nhân duyên lần lượt đến nhưng không đến cùng một thời gian. Chúng chỉ là những nhân duyên theo hệ thống diễn ra cùng một lúc. Đây là ý nghĩa của Duyên Khởi (*paticca samuppāda*).

Giáo Pháp là lời dạy của Đức Phật, được gọi là akālīka, có nghĩa là “phi thời gian” vì nó không phụ thuộc vào thời gian và không gian. Giáo Pháp là sự diễn giải về cách thời gian và không gian hình thành. Do đó, giáo pháp là nền tảng của thời gian và không gian. Thời gian và không gian phụ thuộc vào giáo pháp, và không có ngược lại.

Giáo Pháp thực sự có nghĩa là “trải nghiệm”, hay nói đúng hơn, nó là tiến trình trải nghiệm. Trải nghiệm là tiến trình nhận thức và khái niệm của việc nhìn, nghe, ngửi, nếm, sờ, suy nghĩ và cảm nhận. Khái niệm “hiện hữu” là sản phẩm của tiến trình trải nghiệm, và do đó trải nghiệm có trước hiện hữu. Tồn tại là chiếm lĩnh không gian và thời gian. Vì vậy, không gian và thời gian là kết quả của trải nghiệm.

Trải nghiệm được phân đôi thành hai phần: chủ quan và khách quan. Phần chủ quan mà chúng ta có xu hướng nhân cách hóa là “của tôi” và phần khách quan bị xa lánh là “cái khác”. Sự nhân cách hóa tạo ra “cái tôi” hay bản thân, tách biệt khỏi “thế giới” bên ngoài bị xa lánh. Sự phân chia này trở thành nền tảng cho mối quan hệ cảm xúc giữa “cái tôi” chủ quan và “cái khác” khách quan.

Cái mà chúng ta gọi vật chất là một trải nghiệm khách quan. Cái mà chúng ta gọi là tâm là một trải nghiệm chủ quan. Những gì ta gọi là “tôi”, “của tôi” hoặc “bản ngã”, là

những trải nghiệm chủ quan. Những gì gọi là thế giới, vật chất, năng lượng, con người, động vật, thực vật, hay những vật thể vô tri là những trải nghiệm khách quan. Vật chất được coi là chất rắn và chất lỏng. Năng lượng được coi là nhiệt và sự chuyển động.

Do đó, cái mà chúng ta gọi là Duyên Khởi không là gì khác ngoài sự mô tả tiến trình chúng ta trải nghiệm thế giới khách quan và cái tôi chủ quan. Đó là cách Đức Phật nhìn thấy nhân loại nhận thức về nguồn gốc của thực tại chung. Đó là tiến trình trải nghiệm “thế giới” và “bản ngã” và kết quả là “đau khổ” (Evametassa kevalassa dukkhakkandassa samudayo hoti). Nó cũng chỉ ra con đường thoát khỏi đau khổ (Evametassa kevalassa dukkhakkandassa nirodo hoti). Do đó, đau khổ là mối quan hệ giữa bản ngã và thế giới.

Nó cũng chỉ ra rằng thế giới mà chúng ta nhận thức được, cũng như “bản ngã” mà chúng ta nhận thức được chỉ là một giấc mơ. Chúng ta có thể thức tỉnh khỏi giấc mơ này, và theo đó cả “bản ngã” và “thế giới” có thể biến mất. Những gì chúng ta trải qua sau đó sẽ chỉ là trải nghiệm - Pháp. Vì vậy, Đức Phật nói:

Nhận thức không biểu hiện, vô hạn, và tất cả đều rõ ràng. Không có đất (chất rắn), nước (chất lỏng), lửa (nhiệt) hoặc gió (chuyển động) được nhận biết. Thậm chí không có dấu vết của một hình ảnh hoặc một cái tên gập. Khi nhận thức bị dừng lại,

mọi đối tượng đều biến mất.

*(Anidassana viññānaṃ anantaṃ sabbato pabaṃ Etta pathavī ca apo ca tejo vayo nagadati Etta nāmaṃ ca rupaṃ ca asesam uparujjati Viññānassa nirodena etta etaṃ uparujjati)*

Một lần một vị vua trời (thiên tử) đến thăm Đức Phật và hỏi "Nếu một người có thể du hành trong không gian với tốc độ cực cao, liệu anh ta có thể đến được tận cùng vũ trụ không?"

“Không” - Đức Phật trả lời.

“Tuy nhiên, nếu không đạt đến tận cùng thế gian, người ta không thể làm cho đau khổ chấm dứt” - Đức Phật tiếp tục. “*Thế giới, nguồn gốc của thế giới, sự kết thúc thế giới và con đường dẫn đến sự kết thúc thế giới thì nằm chính trong tâm thân dài một trượng này cùng với nhận thức và quan niệm của nó*”. Nói cách khác, “thế giới” và “bản ngã” này là kết quả của tiến trình nhận thức và quan niệm. (Kinh Rohitassa AN. II 46 iv, v, 45)

Ngay sau khi thức tỉnh, Đức Phật đã nói:

*Lang thang bao kiếp sống  
Ta tìm nhưng chẳng gặp,  
Người xây dựng nhà này,  
Khó thay, phải tái sanh.  
Ôi! Người làm nhà kia*

*Nay ta đã thấy người!  
Người không làm nhà nữa.  
Đòn tay người bị gãy,  
Kèo cột người bị tan  
Tâm ta đạt tịch diệt,  
Tham ái thấy tiêu vong.*

Trước khi Đức Phật thức tỉnh, Ngài là một Bồ Tát đã tìm kiếm Đấng Tạo Hóa qua nhiều kiếp sống. Chính trong lúc Thức Tỉnh Giác Mơ Về Sự Hiện Hữu và trở thành Phật, Ngài nhận ra rằng Đấng Tạo Hóa chính là tâm thức của mình. Điều này có nghĩa chúng ta nhận thức được thế giới là kết quả của một tiến trình nhận thức chủ quan chứ không phải là sự hiện hữu độc lập của một thực tại khách quan. Theo thuật ngữ hiện sinh, nó là một sự tồn tại không có bản chất, ở đó sự tồn tại biểu thị rằng nó là, và bản chất biểu thị nó là gì. Nói cách khác, thế giới và tự ngã là những hình tượng được biểu hiện ra chứ không phải thực tại. Thức tỉnh khỏi giấc mơ hiện hữu này là điều Đức Phật dạy. Sự tỉnh thức này Đức Phật không thể làm thay cho người khác. Chính chúng ta phải làm điều này. Đức Phật chỉ có thể chỉ đường.

## **Lý Duyên Khởi (Paticca Samuppāda)**

Tiến trình nhận thức chủ quan được Đức Phật mô tả và giải thích cách thế gian, bản ngã và đau khổ hình thành qua

một loạt nhân duyên. Chính sự diễn giải này được gọi là Duyên Khởi (paticca samuppāda). Thuyết Duyên Khởi đặt nền tảng trên quy luật tự nhiên, mà tất cả các sự kiện tự nhiên, cả về thể chất và tâm lý đều dựa trên đó.

Đức Phật thấy là cuộc đấu tranh vô thức để tồn tại này là một sai lầm. Đó là một cuộc đấu tranh không thể chống lại thiên nhiên. Hiện hữu là một khái niệm cố định trong một thực tại thay đổi. Chúng ta đau khổ vì ảo tưởng về sự hiện hữu. Sự hiện hữu chỉ là một giấc mơ mà từ đó chúng ta phải thức tỉnh.

Đức Phật đã thức tỉnh khỏi giấc mơ này và hướng dẫn những người khác cách thức tỉnh. Chỉ một số ít lắng nghe Phật. Trong số những người lắng nghe, chỉ có một số ít người hiểu những gì Phật nói. Trong số ít những người hiểu được chỉ một số ít thức tỉnh khỏi giấc mơ hiện hữu. Thông điệp của Phật vẫn đang chờ những ai có chút bụi trong mắt nhìn ra lỗi lầm mà chúng ta đang mắc phải và thức tỉnh khỏi giấc mơ hiện hữu.

Tuy nhiên, vấn đề này không thể được người này giải quyết cho người kia. Giải pháp chỉ đạt được bởi chính nỗ lực của mỗi người. Chính Đức Phật đã chú ý đến vấn đề này và chỉ cần phải điều chỉnh cảm xúc của con người.

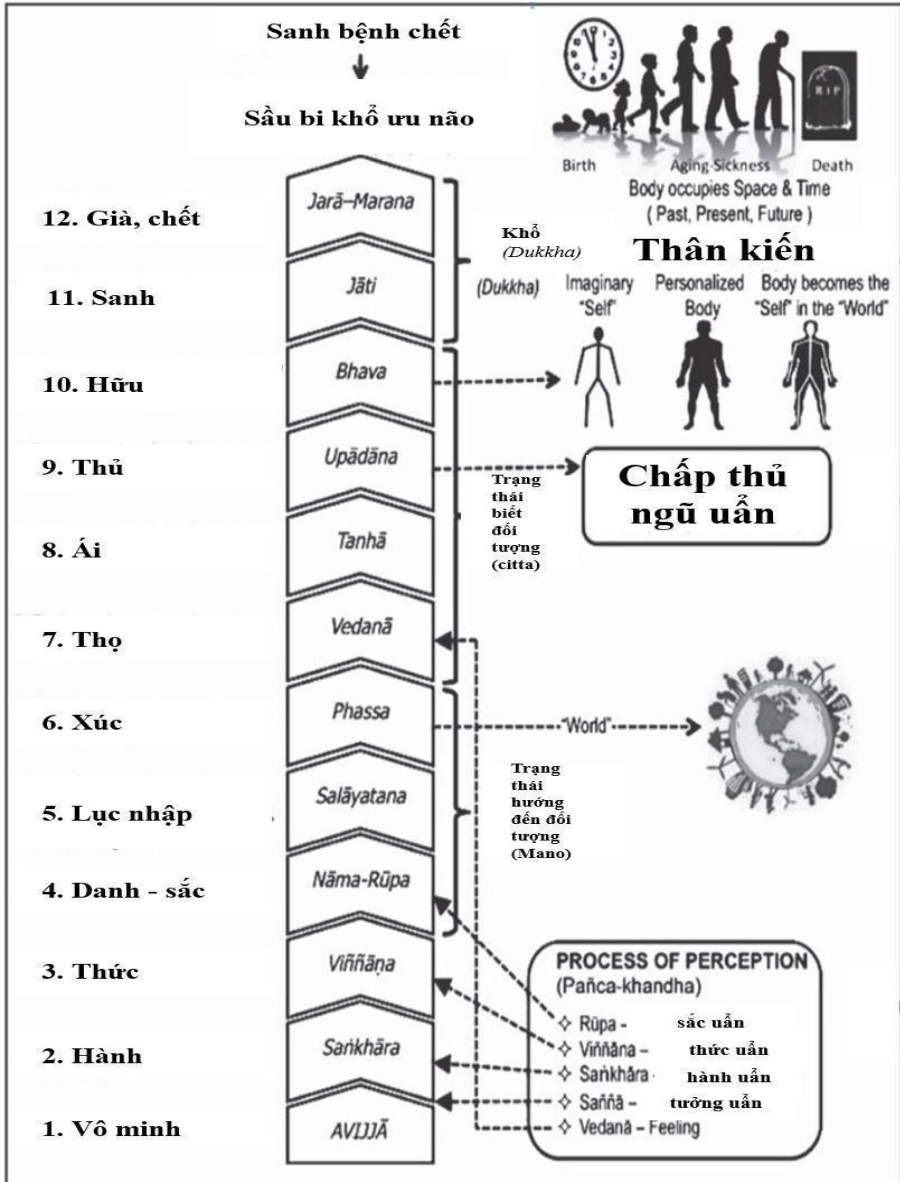
Đức Phật chỉ ra rằng chúng ta có hai tâm thức: lý trí và



cảm xúc. Chúng ta bị chi phối bởi tâm trí phi lý trí và cảm xúc. Đây là lý do tại sao ở phương Đông, Đức Phật bắt đầu sử dụng thuyết định mệnh để chinh phục tâm lý con người, thay vì chinh phục bản chất bên ngoài. Bằng cách đó Ngài đã giải quyết vấn đề hiện hữu, bằng cách thức tỉnh khỏi giấc mơ về sự hiện hữu (sammā sambodhi). Sau khi thức tỉnh bản thân, Phật đã hướng dẫn người khác cách làm như vậy.

# Khái niệm Phật giáo về nguồn gốc vũ trụ, nhân loại

Những lời dạy của Đức Phật như sau:



## **Giới thiệu về Lý Duyên Khởi (Paticca Samuppāda)**

Vấn đề của sự tồn tại là sự bất an của cuộc sống được tạo ra bởi sự mâu thuẫn giữa lý trí và cảm xúc của con người. Chính là lý trí của con người nhận thức thực tế của hoàn cảnh bên ngoài, trong khi cảm xúc của con người không nhận thức được thực tế nên ham muốn mù quáng. Đức Phật đã giải quyết vấn đề không phải bằng cách thay đổi hoàn cảnh bên ngoài, mà bằng cách thay đổi tâm thức bên trong. Ngài đã giải quyết nó bằng cách hiểu rằng thế giới khách quan và cái tôi chủ quan, chỉ là sự sáng tạo của tiến trình nhận thức và cảm giác. Sự tồn tại mà các nhà hiện sinh nuôi dưỡng thậm chí không phải là một khái niệm lý tính mà chỉ là một cảm giác dựa trên trí tưởng tượng.

Điều này có nghĩa là, những gì chúng ta quan sát như thế giới và bản ngã không phải là sự thật mà là hình tướng. Cả kinh nghiệm chủ quan và khách quan của chúng ta đều thực sự mang tính chủ quan, và do đó là ảo tưởng. Ngay cả mâu thuẫn giữa cảm xúc và hoàn cảnh bên ngoài cũng thực sự là mâu thuẫn giữa cảm xúc và lý trí. Khổ đau được hiểu là dựa trên sự ảo tưởng hoặc giấc mơ về sự hiện hữu. Chỉ bằng cách *thức tỉnh khỏi giấc mơ hiện hữu* này thì vấn đề mới được giải quyết.

*Lý Duyên Khởi (paticca samuppāda)* là tiến trình thức tỉnh bắt đầu bằng sự thức tỉnh từ trạng thái vô thức hoặc trạng

thái vô minh (avijjā). Sự **tỉnh thức** này là sự mở ra nhận thức về cảm giác khách quan gọi là “**tướng**” (saññā) và cảm giác chủ quan gọi là “**thọ**” (vedanā).

Do đó, Lý Duyên Khởi (paticca samuppāda) bao gồm hai tiến trình tuần tự: nhận thức và phản ứng cảm xúc. Nó bắt đầu với tiến trình nhận thức bắt đầu bằng Hành (sankhāra) và kết thúc bằng Thức (phassa). Tiếp theo là tiến trình cảm xúc bắt đầu với Thọ (vedanā) và kết thúc bằng sự già và cái chết (jarā marana).

### Lý Duyên Khởi diễn giải chi tiết

Tiến trình nhận thức:

- (1) Lý Duyên Khởi (paticca samuppāda), tiến trình tạo ra một cách nhầm lẫn sự hiện hữu của một chủ thể và một khách thể bắt đầu từ trạng thái *Vô minh tuyệt đối (Avijjā)*.
- (2) Hành (Sankhāra) bắt đầu phát sinh từ trạng thái Vô minh tuyệt đối này.
- (3) Thọ (Vedanā) và Tướng (Saññā) phát sinh sau khi có Hành.
- (4) Tướng (Saññā) trở thành vật liệu xây dựng cho *Tiến trình nhận thức xây dựng thế giới*.
- (5) Thọ (Vedanā) trở thành chất liệu xây dựng cho *Tiến trình cảm xúc xây dựng bản ngã*.
- (6) Đầu tiên nảy sinh tiến trình xây dựng nhận thức, đó là

nhận thức (Viññāna), nhận thức thô sơ phân biệt giữa vật này với vật khác.

(7) Khi nhận thức được hoàn thành, năm yếu tố hợp thành nhận thức (năm uẩn) ra đời:

- a. Sắc pháp (rupa)
- b. Thọ (vedanā)
- c. Tưởng (saññā)
- d. Hành (sankhāra)
- e. Thức (viññāna).

Sự tiếp tục của năm uẩn này không phải là sự tồn tại không thay đổi của một thực thể mà là sự liên tục của một tiến trình hoạt động tiếp diễn không ngừng, giống như sự liên tục của một ngọn lửa phụ thuộc vào các điều kiện cần thiết. Hoạt động này chỉ có thể dừng khi các điều kiện cần thiết không còn.

### **Sự cảm nhận phát triển thành nhận thức (phassa)**

1. Những gì được nhận thức thông qua năm giác quan (panca indriya) được đưa đến sự tư duy (mano) ở não hoặc vỏ não, nó sử dụng suy nghĩ lý trí và trí nhớ để cung cấp ý nghĩa cho những gì được nhận thức. Bằng cách này, một Thức (viññāna) được chuyển thành một khái niệm - Pháp (hamma). Thông qua tiến trình nhận thức này, một thực thể dưới dạng hình ảnh (sắc) được tạo ra với danh tính dưới dạng tên (nāma). Bằng cách

này, một thể giới được tạo thành từ sáu căn (saḷāyatāna): thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác, xúc giác và khái niệm – pháp (dhamma) ra đời.

2. Với sự xuất hiện của sáu căn thì Xúc (phassa) được hoàn thành và ý thức thể giới xuất hiện.
3. Xúc (phassa) được hoàn thành bởi ý thức về thể giới bên ngoài.

### **Bắt đầu tiến trình phản ứng cảm xúc (citta)**

1. Một khi ý thức về sáu căn xuất hiện do sự hoàn thành của tiến trình nhận thức, một phản ứng cảm xúc - Ái (tanhā) bắt đầu liên hệ đến cảm thọ (vedanā).
2. Phản ứng cảm xúc này dẫn đến sự phân đôi trải nghiệm thành: phản ứng chủ quan và phản ứng xảy ra với đối tượng khách quan.
3. Sau đó, trải nghiệm chủ quan – Ái - được chấp thủ thành “của tôi” và trải nghiệm khách quan bị xa lánh như “không phải của tôi” hoặc “khác”.
4. Sự chấp thủ (upādāna) của tiến trình chủ quan (cái của tôi) dẫn đến ý niệm về “tôi” và ý niệm về “cái tôi” (etan mama, eto hamasmi, eto me attāti).
5. Một khi “cái tôi” được hình thành bởi chấp thủ (upādāna), thì “cái tôi” đó chỉ là một cảm thọ chứ

không phải là một đối tượng hữu hình.

6. Thế thì, câu hỏi ở đây là: đối tượng có thể được gọi là “cái tôi” là gì? Câu trả lời đương nhiên có thể là thể xác, vì chỉ có thể nhìn thấy thân thể mới chiếm hữu không gian và thời gian.
7. Sau đó thân thể trở thành “thân kiến” (sakkāya ditthi). Ngay cả những người khác bắt đầu đề cập đến cơ thể, như “bản ngã” “của tôi”, và “tôi” cũng là “thân kiến” vậy.
8. Nếu cơ thể tồn tại trong không gian và thời gian là “bản thân” của tôi, thì cơ thể chiếm giữ thời gian, có quá khứ, hiện tại và tương lai, có nghĩa là “Tôi” có quá khứ hiện tại và tương lai.
9. Điều đó có nghĩa là, quá khứ của thân thể trở thành quá khứ của tôi, tức là sinh (jāti). Tương lai của thân xác trở thành tương lai của tôi, đó là cái chết (marana). Hiện tại của thân thể trở thành hiện tại của tôi, là sự già đi (jarā).
10. Điều này có nghĩa là, bằng cách làm cho cơ thể trở thành “thân kiến của tôi”, tôi đã trở thành chủ thể của sinh, lão và tử. Cùng với sự đồng nhất này với cơ thể là đau buồn (soka), than thở (parideva), đau đớn (dukkha), đau khổ (domanassa), và kiệt sức (upāyāsa).
11. Nếu thân thể không phải là “thân kiến của tôi”, sẽ không có sinh, lão, tử đối với tôi; không đau buồn, than thở,

đau đớn, đau khổ, hoặc tuyệt vọng.

## **Làm thế nào mà cơ thể trở thành thân kiến (sakkāya ditthi)?**

1. Cơ thể trở thành “thân kiến” bởi vì Tôi xác định cơ thể như là "bản ngã" của tôi.
2. Tôi xác định cơ thể là “thân kiến” bởi vì không có đối tượng nào để xác định là “bản thân của tôi”, ngoài “cảm giác về bản thân”.
3. “Cảm giác về bản thân” là kết quả của việc chấp thủ phản ứng cảm xúc.
4. Đó chỉ là trải nghiệm chủ quan của cảm xúc mà Tôi chấp thủ.
5. Chấp thủ này cho là “của tôi” dẫn đến sự cần thiết của “bản ngã”. Bản ngã này cần một danh tính như một vật thể chiếm không gian và thời gian.
6. Đối tượng duy nhất có sẵn là cơ thể. Tuy nhiên, cơ thể mà tôi đề cập đến này chỉ là một tập hợp các hình ảnh trong tâm thức (sắc).
7. Tôi không chỉ nhìn thấy một tập hợp các hình ảnh trong tâm thức như cơ thể và “cái tôi”, tôi còn cảm thấy một cảm giác trung tính như cơ thể và “cái tôi”.

(a) Mặc dù cơ thể **được xem** như một trải nghiệm khách



quan.

- (b) Cơ thể được **cảm nhận** như một trải nghiệm chủ quan.
- (c) Chính cảm giác về “cái tôi” khiến tôi cảm thấy sự hiện diện của “thân kiến”.

Hình ảnh mà tôi nhận thức được như cơ thể hay “cái tôi” được xây dựng bằng xúc và thọ. Nói cách khác, cái mà chúng ta gọi là cơ thể chỉ là sự hình thành tâm thức (tâm hành) được tạo ra bởi tiến trình nhận thức.

Do đó, “cái tôi” hay “nhân cách” của tôi là kết quả của chấp thủ vào trải nghiệm nhận thức chủ quan, được biểu hiện dưới dạng năm yếu tố hợp thành tiến trình nhận thức (năm uẩn).

Vì vậy, nói ngắn gọn, đau khổ không phải là đau khổ của một “cái tôi” thực sự, mà đau khổ từ 5 yếu tố hợp thành nhận thức (Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức), đó là chấp thủ ngũ uẩn (sankittena panca upadānakkhandā dukkhā).



## CHƯƠNG 4: LÀM SÁNG TỎ CÁC NGUYÊN TẮC CƠ BẢN

Sự thông hiểu Lý Duyên Khởi dẫn đến sự công nhận những nguyên tắc cơ bản. Nhận ra Duyên Khởi sẽ thay đổi mô hình từ trạng thái hiện hữu sang trải nghiệm. Và sự nhận thức tất cả mọi thứ trong cuộc sống và vũ trụ cũng thay đổi từ hiện hữu sang trải nghiệm. Trải nghiệm là tất cả những gì chúng ta có thể nói. Tất cả mọi thứ bắt nguồn từ trải nghiệm. Trải nghiệm là điều cơ bản nhất (Kinh Sabba - Tương Ưng Kinh).

Con người thường nghĩ: thế giới tồn tại đầu tiên. Sau đó, "tôi" xuất hiện trong sự tồn tại và gặp gỡ "thế giới", và "tôi nhìn thấy thế giới". Tuy nhiên, thực tế là: cái nhìn nảy sinh đầu tiên và chỉ từ cái thấy (hay nhận thức) mà cái 'tôi' và 'thế giới' mới hình thành.

Trong cái thấy chỉ có cái thấy (*Ditthe dittha mattan bhavissati*): không có người thấy và người được thấy. Nói cách khác, trải nghiệm có trước sự hiện hữu, cái nhìn thấy có trước thế giới. Sự hiện hữu không đến trước trải nghiệm như người ta thường nghĩ. *Hiện hữu là kết quả của tiến trình nhận thức, là kết quả của trải nghiệm.* Hiện hữu sinh ra chủ thể (con người) và khách thể (thế giới) được cho là tồn tại. Chính trải nghiệm này mà Đức Phật đã phân tích thành 5 yếu

tổ hợp thành tiến trình nhận thức (năm uẩn).

Nghiên cứu hiện đại về não bộ đã chỉ ra rằng: tiến trình nhận thức được gọi là trải nghiệm này là hoạt động của một phần vỏ não để thực hiện suy nghĩ, tư duy. Bộ não tất nhiên là một bộ phận của cơ thể. Do đó, chính cơ thể thực hiện suy nghĩ, không phải tâm trí. Thuật ngữ “tâm trí” chỉ ba hoạt động của cơ thể: suy nghĩ, cảm giác và nhận thức. *Đức Phật có ba thuật ngữ cho những hoạt động này: thức (viññāna), suy tư (mano) và phản ứng cảm xúc (citta).*

Chính với tâm suy tư (mano) mà chúng ta tạo ra ý nghĩa từ những gì chúng ta nhận thức được. Tri giác chỉ là phản ứng của sinh vật trước kích thích của môi trường. Chúng ta là những sinh vật trong một môi trường. Chúng ta có năm giác quan có thể bị kích thích bởi môi trường. Sinh vật phản ứng với kích thích này và do đó có nhận thức. Những gì nhận thức được đưa đến não bộ bởi các dây thần kinh và vỏ não hoặc tận vỏ não mang lại ý nghĩa cho những gì được nhận thức. Điều này mang lại ý nghĩa cho những gì được nhận biết được gọi là sự nhận thức. Theo ý nghĩa được cung cấp bởi nhận thức, một cảm xúc được khơi dậy. Sự khơi dậy cảm xúc này được gọi là phản ứng cảm xúc. Cảm xúc được khơi dậy được thể hiện bằng hành động. Hành động này được gọi là nghiệp hoặc kamma (trong tiếng Pali).

Hành động có thể là để đạt được những gì chúng ta mong

muốn, để loại bỏ những gì chúng ta ghét, hoặc chạy trốn khỏi những gì chúng ta sợ hãi.

Ngày nay cảm xúc bị khuấy động này được gọi là sự căng thẳng. Căng thẳng là một rối loạn của cơ thể và tinh thần, nếu tiếp tục quá lâu có thể gây hại không chỉ cho thể chất và tinh thần mà còn cho những người xung quanh và xã hội nói chung. Tất cả tội ác trên thế giới, tất cả các cuộc chiến tranh, giết người, và mọi sự xáo trộn có vấn đề của con người đều là kết quả của cảm xúc. Những cảm xúc này được thực hiện một cách mù quáng và vô thức nhưng phụ thuộc vào những điều kiện cần thiết.

Chúng ta cần có khả năng nhận thức hợp lý. Chính khả năng nhận thức chi phối tâm trí của chúng ta, chứ không phải cảm xúc. Nhưng rất thường xuyên, là cảm xúc hoặc phản ứng cảm xúc lại át khả năng nhận thức mà chi phối tâm trí của chúng ta. Đây là điều khiến con người trở thành con vật. Điều khiến con người khác với con vật là khả năng nhận thức, mà khả năng này bị át đi thì con người có khác gì con vật đâu.

*Ahara nidra bhaya maitunanca  
Samanya me tad pasubih samanah  
Dharmohi tesā madiko viseso  
Dharmena hinah pasubuh samānah.*

Điều này cho thấy vai trò của thực hành thiền. Thiền làm cho khả năng nhận thức của con người cao lên và chi phối tâm trí thay vì phản ứng cảm xúc. Điều này liên quan đến sự thay đổi trong cách chúng ta suy nghĩ, để cảm xúc sẽ ngừng chi phối tâm trí chúng ta.

Sự kiện này đã được Đức Phật hiểu rõ và sử dụng để chuyển hóa “cái ta” bằng cách loại bỏ triệt để mọi cảm xúc tự cho mình là trung tâm. Đây là ý nghĩa của việc trở thành một vị Phật thức tỉnh về mặt tâm linh hay một vị A la hán giải thoát. Chính trong bài giảng của Kinh Pháp Môn Căn Bản (Mūlapariyāya Sutta), Đức Phật đã giải thích sự khác biệt giữa suy nghĩ của bậc giải thoát và người bình thường. Nói cách khác, điều này giải thích ý nghĩa của sự chuyển đổi từ định kiến hiện hữu sang tri kiến trải nghiệm (nirodha samāpatti).

### **Đức Phật làm sáng tỏ các nguyên tắc cơ bản**

Đức Phật nói về các nguyên tắc cơ bản, trong Kinh Pháp Môn Căn Bản (Mūlapariyāya sutta):

- (1) Kẻ phàm phu tưởng tri đất là đất (patavim patavito sanjānati). (tưởng tri: thấy và nhận biết theo cảm xúc, theo định kiến).
- (2) Bậc giải thoát (Arahant) thắng tri đất là đất (patavim patavito abhijānāti) (thắng tri: thấy và

nhận biết qua khả năng đặc biệt của hành thiền).

- (1) Kẻ phàm phu khi nhận biết đất thì kết luận rằng đất tồn tại (patavimpatavito saññatva pataviṇ maññati).
- (2) Vị A-la-hán thắng tri đất không đi đến kết luận là đất tồn tại (patavim patavito abhiññatva pataviṇ namaññati).

Sự khác biệt trong quan niệm giữa người phàm phu và vị A-la-hán cũng giống như sự khác biệt giữa con chim và con người trước gương.

Kinh Pháp Môn Căn Bản nói thêm:

- (1) Người phàm phu kết luận rằng đất tồn tại và những gì được tạo ra từ đất (patavito maññati pataviyā maññati).
- (2) Vị A-la-hán không kết luận rằng đất tồn tại hay về những gì được tạo ra từ đất (patavito namaññati pataviyā namaññati).

Theo quan điểm Phật giáo, “trải nghiệm có trước sự tồn tại”. Vì tồn tại là một khái niệm nảy sinh từ kinh nghiệm, là tiến trình nhận thức tinh thần. Nói cách khác, định kiến của chúng ta đã chuyển từ tư duy hiện hữu sang tư duy kinh nghiệm. Đức Phật đã đưa ra giải pháp cuối cùng thông qua chuyển đổi định kiến. Theo Đức Phật, vấn đề được tạo ra bởi tư duy hiện hữu. Do đó, nó chỉ có thể được giải quyết thông

qua sự chuyển đổi định kiến từ tư duy hiện hữu sang tư duy trải nghiệm. Đây là lý do tại sao sự tồn tại hay hiện hữu (bhava), theo Đức Phật, là một ảo tưởng, hay một giấc mơ, từ đó con người phải thức tỉnh bằng cách chuyển sang tư duy trải nghiệm. Bước vào tư duy trải nghiệm được gọi là nirodha samāpatti.

Trong kinh Pháp Môn Căn Bản nói rằng:

- (1) Người phàm phu chấp thủ đất là "của tôi" (pataviṇ meti maññati).
- (2) Vị A-la-hán không chấp thủ đất là "của tôi" (pataviṇ meti namaññati).
- (1) Người phàm phu thích thú với đất (pataviṇ abhinandati).
- (2) Vị A-la-hán không thích thú với đất (pataviṇ na abhinandati).
- (1) Nhắc đến người phàm phu, Đức Phật hỏi: "Tại sao anh ta làm như vậy?" (tankissa hetu). Câu trả lời là: "Bởi vì anh ta không hiểu" (apariññattassati).
- (2) Nhắc đến vị A-la-hán, Đức Phật hỏi: "Tại sao anh ta làm như vậy?" (tankissa hetu). Và câu trả lời: "Bởi vì anh ta hiểu" (pariññattassati).

Đây là bản chất của kinh Pháp Môn Căn Bản (kinh Mūlapariyāya) trong đó thảo luận về sự khác biệt giữa người

phàm phu và Bạc giác ngộ (A-la-hán) liên quan đến mọi thứ đã trải qua, bao gồm cả Niết-bàn.

Sự thay đổi định kiến (nirodha samāpatti), nơi hành giả thoát khỏi định kiến hiện hữu (bhava) và ở trong định kiến trải nghiệm (nirodha), chính lúc đó hành giả tự do hoặc giải thoát (vimutti) khỏi những kích thích cảm xúc (tanhā) cùng với đau khổ (dukkha), kết thúc trong sự thanh thản không có xáo trộn, đó là Niết Bàn (Nibbāna). Điều này có nghĩa là tâm trí đã được thanh lọc sẽ không bao giờ bị ô nhiễm nữa.

Tâm trí của hành giả sẽ bị ô nhiễm khi ra khỏi trạng thái định. Hành giả có thể chuyển từ cấp độ định này sang cấp độ định khác, nhưng hành giả ít nhất phải duy trì ở trạng thái sơ thiền. Trong tầng định đầu tiên, có thể suy nghĩ, lập luận và thậm chí thảo luận về giáo pháp, nhưng không được tham gia vào những suy nghĩ cảm tính. Sự

kiện này được chỉ ra trong câu thứ năm trong kinh Ratana: *“Đức Phật đã tán thán rất nhiều về trạng thái định tâm không gián đoạn, không có gì sánh bằng”* (yambuddhasetto parivannayi sucij samadhimanantarikaññamahu samādhina tena samona vijjatthi ...).

Khi chúng ta nói rằng Bạc Giải Thoát không bao giờ có thể thoát ra khỏi định, một câu hỏi có thể nảy sinh: "Có nghĩa là bậc giải thoát luôn ở trong trạng thái trải nghiệm?" Câu



trả lời là “Không”.

Mặc dù sự chú ý bị rút khỏi định kiến hiện hữu trong chuyên đôi định kiến (Nirodha Samapatti), điều đó không có nghĩa là định kiến hiện hữu bị từ bỏ vĩnh viễn. Khi cần giao tiếp với những người bình thường, người thức tỉnh trở lại định kiến hiện hữu cho mục đích đó, và sau đó quay lại định kiến trải nghiệm.

Hai trạng thái này có thể thỉnh thoảng được thay đổi, và được xem như hai loại Niết Bàn Nibbāna:

- (1) **Saupadisesa Nibbāna – Hữu dư Niết Bàn:** được thể nghiệm khi vị A-la-hán ở trong trạng thái hiện hữu.
- (2) **Anupadisesa Nibbāna – Vô dư Niết Bàn:** được thể nghiệm khi vị A-la-hán ở trong trạng thái trải nghiệm.

Nhưng ngày nay hệ truyền thống Theravada giải thích hai loại Niết-bàn này theo một cách khác như sau:

- (1) **Saupadisesa Nibbāna – Hữu dư Niết Bàn:** được thể nghiệm khi vị A-la-hán còn sống
- (2) **Anupadisesa Nibbāna – Vô dư Niết Bàn** được thể nghiệm sau khi A-la-hán chết.

Điểm này được làm rõ nghĩa hơn trong bài kinh Nibbānadhātu số 44 trong Itivuttaka:

“Này các Tỳ kheo, có hai trạng thái của Niết Bàn  
(*Dve'me bhikkhave nibbānadhātuyo*).

Hai là gì? (Katamā dve)”.

Trạng thái còn ngũ uẩn, và trạng thái không còn ngũ uẩn (*saupādisesa ca anupādisesa ca nibbāna dhātu*).

Những Tỳ kheo nào là trạng thái Niết-Bàn còn ngũ uẩn?  
(*Katamā ca bhikkhave saupādisesā nibbāna dhātu*).  
Trong trường hợp này, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo là một Bậc Giải Thoát, tự do khỏi những xáo trộn cảm xúc, đã diệt trừ hết phiền não, phạm hạnh đã thành, những gì cần làm đã làm xong, trút bỏ gánh nặng, nhận ra chân lý, phá vỡ ràng buộc hiện hữu, giải thoát nhờ tĩnh lặng và thấu hiểu nội tâm. (*Idha bhikkhave bhikkhu arahaṇ hoti, khinasavo, vusitavā, katakaranīyo, ohitabhāro, anuppattasadattho, parikkhina bhavasaññojano, sammadañña vimutti*).

Tỳ kheo trong trạng thái Niết Bàn này, các giác quan hoạt động và có thể trải nghiệm những cảm giác dễ chịu và khó chịu, và do đó vị ấy cũng trải nghiệm khoái cảm và đau đớn. (*Tassa tiṭṭhanteva pañcendriyāni, yesa avighātattā, manāpa amanāpa paccanubhoti, sukhadukkhaṇ paṭisaṇvedeti*). Tuy nhiên vị ấy đã thoát khỏi ham muốn, ghét bỏ và mê lầm (*Tassa yorāgakkhayo, dosakkhayo, mohakkhayo*). Đây là trạng thái Niết bàn

còn ngũ uẩn. (*Ayam vuccati bhikkhave saupādisesa nibbāna dhātu*).

Này các tỳ kheo, trạng thái Niết-Bàn không còn ngũ uẩn là thế nào? (*Katamā ca bhikkhave anupādisesa nibbānadhātu*).

Trong trường hợp này, một Tỳ kheo là một Bạc Giải Thoát, tự do với những xáo trộn cảm xúc, đã diệt trừ hết phiền não, phạm hạnh đã thành, những gì cần làm đã làm xong, trút bỏ gánh nặng, nhận ra chân lý, phá vỡ ràng buộc hiện hữu, giải thoát nhờ tĩnh lặng và thấu hiểu nội tâm. (*Idha bhikkhave bhikkhu arahañ hoti, khinasavo, vusitavā, katakaranīyo, ohitabhāro, anuppattasadattho, parikkhina bhavasaññojano, sammadañña vimutti*).

Ngay trong kiếp sống này, này các Tỳ kheo, vị ấy sống duy trì trải nghiệm mà không còn hiện hữu ý thức của các giác quan. (*Tassaidheva bhikkhave sabbavedayitāni anabhinanditānisītī bhavissanti*).

Đây là Trạng thái Vô Ngã Niết Bàn  
(*Ayañvuccati bhikkhave anupādisesā nibbānadhātu*).

Hai trạng thái Niết Bàn này đã làm cho người  
thấy rõ ("*Dve imā cakkhumatā pakāsitā*).

Trạng thái vô điều kiện của Niết Bàn.  
(*Nibbānadhātu anissitena tādina*).

Một là trạng thái trải nghiệm ở ngay đây và bây giờ. (*Saupādisesā bhavanettisankhayā*).

Không còn chấp thủ ngũ uẩn nhưng vẫn còn hiện hữu ý thức của các giác quan (*Saupādisesā bhavanettisankhayā*).

Một là không còn chấp thủ ngũ uẩn và không còn hiện hữu ý thức của các giác quan (*Anupādisesā pana samparāyikā*).

Nơi mà sự tồn tại của mọi trạng thái tâm không còn nữa. (*Yamhi nirujjhanti bhavāni sabbaso*).

Trải nghiệm tiến trình nhận thức mà không còn Hành (*Ye etadaññāya padaṇ asankhataṇ*).

Tâm được giải thoát dừng tồn tại (*Vimuttacittā bhavanettisankhayā*).

Đã nhận ra hiện thân của Giáo pháp (*Te dhammasārādhigamā khaye ratā*).

Kết thúc tất cả định kiến hiện hữu. (*Pahaṅsu te sabbabhavāni tādino 'ti*).

Như Lai đã tuyên bố như vậy (*Ayampi tho vutto bhagavatā*).

Điều này có nghĩa là Vô dư Niết Bàn (Anupadisesa Nibbāna) không phải là trải nghiệm của vị A-la-hán sau khi

chết về thể xác mà là Diệt Thọ Tướng Định (Nirodha Samāpatti)

## Sự thật là gì?

Ở trong hai trạng thái này, ý tưởng về chân lý bị phá vỡ thành **chân lý hiện hữu** (sammuti sacca) và **chân lý trải nghiệm** (paramatta sacca). Điều này có nghĩa là không có cái gọi là sự thật tuyệt đối. Giữ một ý tưởng là chân lý là trở nên hẹp hòi và bỏ qua tính hợp lệ của điều ngược lại của nó. Sự thật này được Đức Phật thể hiện trong sự ví von về con voi và người mù.

Đức Phật cũng chỉ ra sự kiện này trong Kinh Cula-viyuha, trong Kinh Nipātha, dưới dạng câu như sau:

Nếu sự thật là một và không tồn tại cái thứ hai.

Những cuộc tranh luận sẽ không bao giờ nảy sinh giữa dân gian.

Một loạt sự thật mà con người tự hình thành

Do đó, Bậc đạo sư không bao giờ nói về một sự thật.

*Ekam hi saccam na dutiyamatthi Yasmim pajā no*

*vivade pajānam, Nāna te saccāni sayam thunanti*

*Tasmā na ekam samanā vadanti*

Không bao giờ có nhiều sự thật

Khác với những cảm giác luôn có trên thế gian

Tạo ra các quan điểm, sử dụng hệ thống suy đoán

Con người nói về tính hai mặt: giả dối và sự thật.

*Na heva saccāni bahuni nānā Aññatra saññāya  
niccāni loke, Takkañca ditthisu kapappayitvā Saccam  
musāti dvayadhammāhu.*

Trong kinh ví dụ con rắn - Alagaddupama Sutta, Đức Phật chỉ ra rằng Tứ Diệu Đế (cattāri ariya saccāni) chỉ là một giải pháp cho một vấn đề, và không phải là một sự thật để tin. Nó được so sánh với một chiếc thuyền được sử dụng để vượt qua sông. Nó không được mang đi sau khi qua sông, mà để lại cho người khác sử dụng. Do đó, Tứ Diệu Đế (cattāri ariya saccāni) không phải là một giáo điều để tin vào mù quáng, mà là một giải pháp cho một vấn đề, mà bất cứ ai cũng có thể sử dụng để giải quyết vấn đề của mỗi người. Đó là cách Đức Phật dùng quan điểm thực dụng xem xét sự thật.

Đức Phật đã nói về Tứ Diệu Đế:

- (1) Sự thật đầu tiên thì không được tin, mà phải được **hiểu biết**, lĩnh hội (pariññeyyam).
- (2) Sự thật thứ hai thì không được tin, mà phải được **loại bỏ** (pahattābbam).
- (3) Sự thật thứ ba thì không được tin, mà phải được **thực hiện** (saccikatābbam).
- (4) Sự thật thứ tư thì không được tin, mà phải được **duy trì, tăng trưởng** (bhavetābbam).



## CHƯƠNG 5: TỨ THÁNH ĐẾ (*Cattāri Ariya Saccāni*)

### **Sự thật đầu tiên: Khổ - cần được thấu hiểu:**

Ngay từ khi một đứa trẻ được sinh ra, nó đã phải chịu khổ, đó là lý do tại sao đứa trẻ cất tiếng khóc đầu tiên ngay khi chào đời. Ngoài trời lạnh nhưng bên trong bụng mẹ bé được che chở thật ấm áp và thoải mái. Không ai chạm vào nó khi còn trong bụng mẹ, bây giờ tất cả mọi người chạm vào. Trong bụng mẹ nó không phải thở, bây giờ nó phải thở. Sau đó, nó bị quấy nhiễu bởi đủ loại ánh sáng và tiếng ồn khủng khiếp. Thế giới này gần như là một địa ngục đối với đứa trẻ sơ sinh.

Trẻ sơ sinh bắt đầu lớn dần, làm quen với những trải nghiệm mới này và trở thành một em bé biết cười. Chẳng bao lâu nữa sẽ phát triển hơn nữa và trở thành một đứa trẻ biết suy nghĩ. Đứa trẻ có tư duy bắt đầu sớm nhận ra điểm yếu của bản thân và sự bất an trong cuộc sống và hy vọng sẽ được an toàn và mạnh mẽ khi lớn lên. Sau khi lớn lên, người ta bắt đầu nhận ra rằng sự bất an càng trở nên tồi tệ hơn. Họ phải học, và học nhiều thứ, tìm công việc, tham gia vào các cuộc thi, đối phó với những người khó khăn, đấu tranh cật lực để được thành công và gặp nhiều thất bại, thất vọng. Khi trưởng thành, người ta phải vật lộn cả đời để kiếm sống, cho đến khi già yếu và ngã bệnh. Mọi thứ thậm chí còn tồi tệ



hơn. Cuộc đấu tranh để tồn tại tiếp tục cho đến chết.

Sự bất an chính là sự thật mà Đức Phật chỉ ra đầu tiên trong cuộc sống. Cuộc sống bất an vì cái chết sắp xảy ra, không thể đoán trước, có thể đến với bất kỳ người già hay trẻ ở mọi lứa tuổi, bất cứ lúc nào. Sự bất an này được nhìn thấy rất rõ ràng khi chúng ta nhìn vào thế giới động vật. Mọi loài động vật đều phải kiếm thức ăn để tiếp tục sống. Trong khi tìm kiếm thức ăn, nó có thể trở thành con mồi của động vật khác. Mỗi con vật được tạo ra là để làm thức ăn cho các con vật khác. Ngay cả những động vật ăn cỏ cũng ăn thực vật, chúng đang cố gắng tiếp tục sống mà không bị những con vật khác ăn thịt. Con người cũng cố gắng duy trì cuộc sống thông qua cạnh tranh và bóc lột. Mỗi người cố gắng sống bằng cái giá đắt của người khác. Ngay cả trong cách kiếm sống bình thường cũng có sự cạnh tranh và bóc lột.

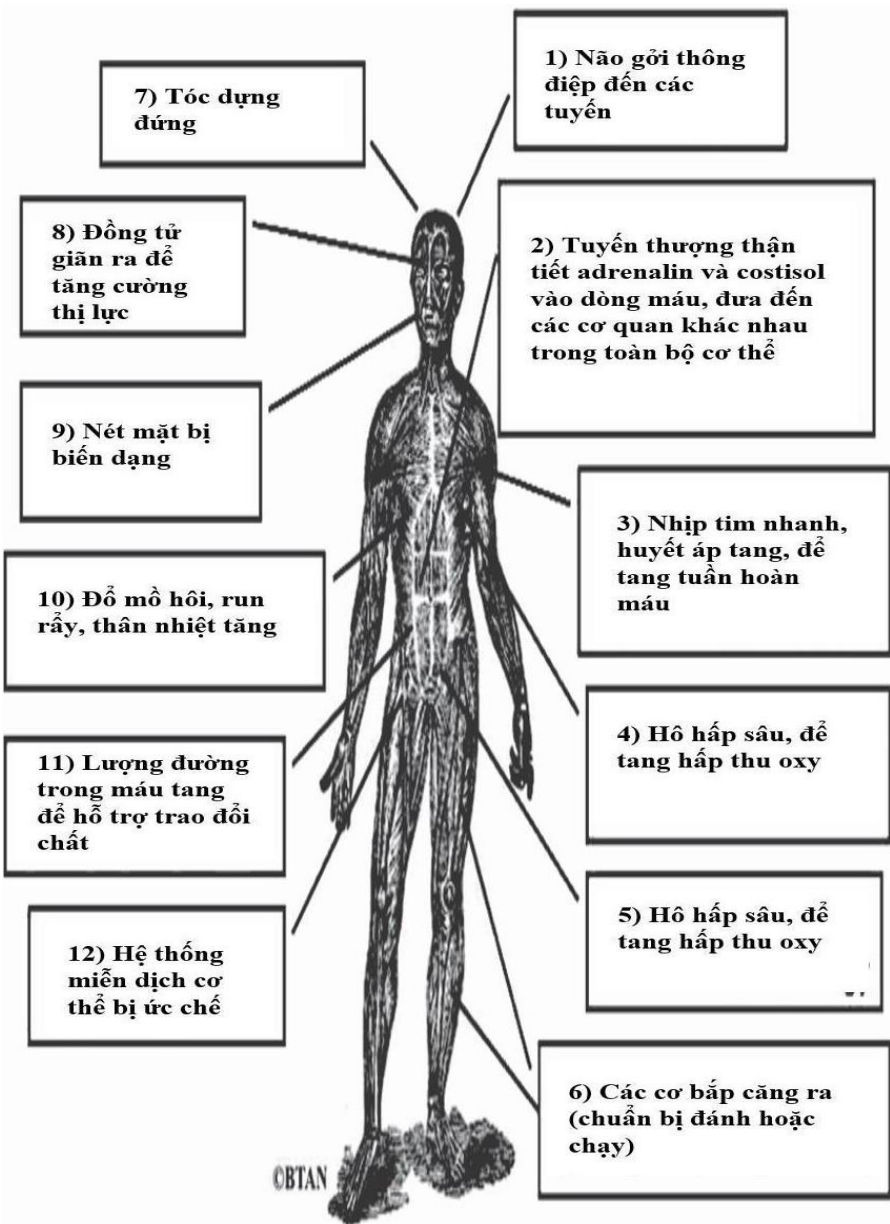
Tất cả các tôn giáo đều được người ta hy vọng sau khi chết sẽ nhận được cuộc sống vĩnh cửu và hạnh phúc vĩnh cửu trên thiên đường... Chỉ có cái chết thì họ mới đạt được cuộc sống trên thiên đường, dựa trên giả định rằng cái chết là đối lập với cuộc sống chứ không phải là một phần của cuộc sống. Tuy nhiên, một số tôn giáo đã chỉ ra rằng sinh và tử chỉ là hai đầu của cùng một cây gậy được gọi là sự sống. Điều này có nghĩa cái chết là một phần của cuộc sống chứ không phải đối lập với cuộc sống.

Trong thời gian gần đây Hans Selye bắt đầu viết về sự căng thẳng và việc quản lý căng thẳng. Sự căng thẳng trong cuộc sống được Hans Selye gọi là Hội chứng thích ứng chung, bao gồm ba giai đoạn:

- (1) Phản ứng báo động = Đau buồn (sōka), than vãn (paridēva).
- (2) Giai đoạn kháng cự = Đau đớn (dukkha), sầu khổ (domanassa)
- (3) Giai đoạn kiệt sức = Kiệt sức (upāyāsa).

Thật tuyệt vời, Đức Phật đã mô tả các giai đoạn tương tự trong Hội chứng thích ứng tổng quát dưới dạng đau buồn (sōka), than thở (paridēva), đau đớn (dukkha), sầu khổ (domanassa), và kiệt sức (upāyāsa).

Chiến đấu hay bỏ chạy trong giai đoạn Phản ứng.



Stress ngày nay được hiểu là tình trạng rối loạn hoàn toàn về cơ thể cũng như tâm trí khi cơ thể bắt đầu thay đổi hành vi từ trạng thái bình thường sang trạng thái bất thường, nếu tiếp tục quá lâu khiến cơ thể ốm yếu dẫn đến tử vong. Sự xáo trộn này trải qua ba giai đoạn như đã chỉ ra ở trên.

Đức Phật giải thích thêm về cách phản ứng cảm xúc này xảy ra:

- (1) Không thích nhưng phải gặp (appiyehi sampayogo).
- (2) Thích nhưng phải chia ly (piyehi vippayogo).
- (3) Thất vọng hoặc không thỏa mãn được ham muốn. (yampiccaṇ nalabati tampi dukkhaṇ).

Đức Phật giải thích thêm về sự bất an của cuộc sống là:

Sinh (jāti)	Già
Lão hóa (jarā)	Sinh ..... Chết
Chết (marana)	

Điều quan trọng cần lưu ý là trước khi trở thành Phật, đức Bồ tát đã từ bỏ cuộc sống vương giả và trở thành một nhà tu hành khổ hạnh để giải quyết vấn đề tồn tại tương tự này, điều mà Bồ tát đã nhận ra khi nhìn thấy một ông già, một người bệnh và một xác chết. Cách Bồ tát giải quyết vấn đề sinh tử, không phải bằng cách tìm kiếm sự trợ giúp của

các quyền năng siêu nhiên, hoặc hy vọng kéo dài sự sống đến vĩnh cửu; mà Ngài sử dụng trí thông minh của con người và sự hiểu biết vấn đề, nguyên nhân của nó, và giải quyết nó bằng cách loại bỏ nguyên nhân.

Cuối cùng Đức Phật đã giải quyết vấn đề sinh tử bằng cách dừng cuộc đấu tranh cảm xúc vô ích và đau đớn để tồn tại này dựa trên sự nhận ra rằng hiện hữu là một ảo tưởng, điều mà những người phàm phu đang đau khổ vì nó. Ngài thấy rằng con người cần phải thức tỉnh khỏi giấc mơ hiện hữu này. Đức Phật đã tìm ra cách thức tỉnh khỏi giấc mơ này và chỉ đường cho thế gian.

## **Sự thật thứ hai - Nguyên nhân của đau khổ, cần được loại bỏ**

Chúng ta đã nhận ra rằng đau khổ được thể hiện như đau buồn, than thở, đau đớn, sầu khổ và kiệt sức. Đau khổ này đã từng trải qua do gặp điều không vừa lòng từ sinh, lão, bệnh, chết; xa rời tuổi trẻ tươi đẹp, sức khỏe dồi dào, cuộc sống nhanh chóng qua đi, và không có khả năng đạt được những gì chúng ta mong muốn, đó là tuổi trẻ vĩnh viễn, sức khỏe vĩnh viễn và sự sống vĩnh viễn của cơ thể.

Vậy thì nguyên nhân của sự đau khổ này là gì? Có phải vì chúng ta có một “cái tôi” già đi, bệnh tật và chết? Cái gì là “cái tôi” thực sự già đi, bệnh tật và chết? Có phải cơ thể

là “cái tôi” lớn lên, già đi, bệnh tật và chết? Làm thế nào mà cơ thể này lại trở thành “cái tôi” lớn lên, lão hóa, ngã bệnh và chết? Bởi vì tôi chấp thủ thân thể, nghĩ rằng “cơ thể này là của tôi,” nó là “tự ngã” của tôi (upādāna). Nếu tôi không chấp thủ thân thể, cơ thể này sẽ “không phải là tôi”. Do đó, sự già đi, bệnh tật và cái chết của cơ thể sẽ không là đau khổ của tôi.

Cơ thể là tập hợp của thọ, tưởng, hành, thức. Những yếu tố cấu thành nhận thức chấp thủ là nền tảng của sự bất an trong cuộc sống (sankittena pancupādānakkhandā dukkhā). Nói cách khác, nó là ý niệm về “thân kiến” (sakkaya ditthi và māna).

- (1) Lão hóa, bệnh tật và cái chết chỉ trở thành đau khổ bởi vì nó liên kết với bản thân, chứ không phải cái gì khác.
- (2) Đau khổ cũng xảy ra khi bản thân có quan hệ cảm xúc với thế giới dưới hình thức ham muốn, ghét bỏ, sợ hãi và lo lắng.
- (3) Đau khổ cũng phát sinh do ham muốn khát khao đối với lợi ích vật chất, cảm giác dục lạc, danh vọng, quyền lực, tranh chấp với người khác, so sánh với người khác, v.v ...

Nếu đau khổ là ý thức về bản thân được tạo ra bởi sự chấp thủ vào phản ứng cảm xúc không suy tư trong tiến trình nhận thức của tri giác, cảm xúc mù quáng mà chấp thủ vào

tiền trình không suy tư, thì đó là nguyên nhân gây ra đau khổ.

Do đó, gốc rễ của đau khổ là cảm xúc. Đức Phật chỉ ra cảm xúc này là nguyên nhân của đau khổ. Bản dịch thông thường của thuật ngữ *tanhā* trong tiếng Pali là ái dục không truyền đạt hết ý nghĩa này. Đây là lý do tại sao chúng tôi dịch *tanhā* là phản ứng cảm xúc.

Cảm xúc là phản ứng của sinh vật đối với những cảm giác dễ chịu, khó chịu và trung tính. Chính khi môi trường kích thích các giác quan thì những cảm giác này mới nảy sinh. Dữ liệu nhận được thông qua năm giác quan sẽ được đưa đến não nơi hoạt động suy nghĩ xảy ra để giải thích các tình huống. Sự giải thích này dẫn đến việc khơi dậy cảm xúc. Cảm xúc khơi dậy phụ thuộc vào cách diễn giải sự việc.

Sự khơi dậy cảm xúc này tạo ra cảm giác chủ quan về “bản thân” và cảm giác khách quan về “người khác”, và mối quan hệ xúc cảm xảy ra giữa “bản thân” và “người khác”. Mối quan hệ xúc cảm này tạo ra một sợi dây cảm xúc tồn tại trong mối quan hệ. Điều này bắt đầu cuộc đấu tranh để tiếp tục hiện hữu mãi mãi, họ hoàn toàn vô minh về sự vô ích và đau đớn của cuộc đấu tranh. Những mong muốn hiện hữu mù quáng này trái ngược với thực tế không có hiện hữu, dẫn đến đau khổ.

Chính sự đấu tranh mù quáng cho sự hiện hữu (bhava-tanhā) là nguyên nhân của đau khổ. Cho dù không có sự hiện hữu thực sự nhưng vẫn có một cuộc đấu tranh cho sinh tồn tiếp tục. Những gì tồn tại chỉ là một ảo tưởng cảm xúc về sự hiện hữu.

Cảm xúc mù quáng (tanhā) có ba loại:

- (1) Ham muốn cảm giác dễ chịu – tham (lobha) - (kāma-tanhā).
- (2) Ghét cảm giác khó chịu – sân (dosa) - (vibhava-tanhā).
- (3) Ý niệm về sự hiện hữu của cảm giác – si (moha) - (bhava-tanhā).

Phản ứng cảm xúc chia trải nghiệm thành hai phần riêng biệt: phần chủ quan và phần khách quan. Cái chủ quan được chấp thủ là “của tôi”, cái khách quan bị xa lánh và được coi là một phần của thế giới bên ngoài. Chủ thể bị chấp thủ như “đây là của tôi, đây là tôi bị tác động, đây là tôi chủ động, và đây là chính tôi” (etam mama, eso'hamasmi, eso me attāti) làm cho khái niệm “tôi”, trở thành “bản ngã”. Nhưng “bản ngã” này phải là một thực thể hiện có. Sau đó, câu hỏi đặt ra: “Chúng ta gọi thực thể nào là “tôi” hay “bản ngã?”. Chính cơ thể chiếm giữ không gian và thời gian được xác định là “bản ngã”. Bản ngã cũng là cơ thể có nhận thức một đối tượng, và phản ứng cảm xúc đến đối tượng đó. Sau đó, cơ thể trở thành “thân kiến” (sakkāya – ditthi). Đó là cơ thể mà người khác có thể xem là “tôi” và gọi tên tôi, và thậm chí coi bức ảnh là hình ảnh của



“tôi”.

Chấp thủ thân kiến là chấp thủ các tiến trình nhận thức và phản ứng cảm xúc vô thức và điều này bắt đầu sự đau khổ và bất an của cuộc sống. Tóm lại, sự chấp thủ tiến trình nhận thức là đau khổ (sankhittena pañcupādānakkhandhādukkhā).

Khi thân kiến đã trở thành “tự ngã”, thì “tự ngã” (atta) chiếm lĩnh không gian và thời gian và hiện hữu. Nếu nó chiếm thời gian thì nó có quá khứ, hiện tại và tương lai. Thế thì quá khứ của thân là sinh (jāti), vị lai của thân là chết (marana), và hiện tại của thân là già (jarā). Điều này có nghĩa là “tôi” được sinh ra, già đi và chết. Nói cách khác, khi tôi hiện hữu, tôi đau khổ. Tôi đau khổ vì tôi hiện hữu. Nói cách khác, hễ còn sự tồn tại là phải chịu đựng. Tuy nhiên, khi tôi nhận ra rằng tôi không thực sự hiện hữu thì mọi đau khổ sẽ kết thúc.

### **Sự thật thứ ba - Nhận ra sự kết thúc của đau khổ**

Nếu đau khổ bắt đầu một cách vô thức, nó chỉ có thể kết thúc bằng cách có ý thức về quá trình nhận thức và xúc cảm. Đó là bằng cách nhận biết về Lý Duyên Khởi (paticca samuppāda). Tiến trình nhận thức và xúc cảm tạo ra “thế giới” và “cái tôi” không ổn định. Những gì không ổn định là bất an. Những gì bất an thì không được như ý muốn của tôi. Những gì không được như ý muốn thì không thuộc quyền của tôi. Cái gì không thuộc quyền của tôi thì không phải là cái của tôi. Cái

gì không phải là cái của tôi thì không thể là tôi. Cái gì không thể là tôi thì không thể là bản ngã của tôi. “Cái gì không phải là cái của tôi, thì không phải là tôi, không phải bản ngã của tôi” (*netam mama, neso'hamasmi, neso me attāti*). Cái gì không phải là cái của mình thì nên bỏ đi.

Nhận thức này dẫn đến sự thay đổi trạng thái từ hiện hữu sang trải nghiệm, đưa đến sự xả ly. Sự xả ly đưa đến giải thoát hoặc thoát khỏi đau khổ (*vimutti*). Xả ly đưa đến tâm thanh thản bình an chính là trạng thái Niết Bàn (*Nibbāna*). Niết Bàn là trạng thái của tâm, không phải là sự hiện hữu. Khi các tiến trình nhận thức và xúc cảm được hiểu đầy đủ và sự thay đổi trạng thái đã xảy ra cả về trí tuệ cũng như cảm xúc, đau khổ sẽ kết thúc. Đây là sự diệt trừ ảo tưởng về bản ngã, hay **tỉnh thức** từ giấc mơ của hiện hữu.

Điều này có nghĩa là phản ứng cảm xúc là nguyên nhân của đau khổ. Cách để chấm dứt đau khổ là loại bỏ nguyên nhân. Cách để loại bỏ phản ứng cảm xúc là thay đổi cách chúng ta hiểu biết về hoàn cảnh của mình. Làm thế nào để chúng ta thay đổi cách nhận thức hiểu biết về hoàn cảnh? Đó là chuyển từ tư duy hiện hữu sang tư duy trải nghiệm. Tư duy hiện hữu mang “cái tôi” chủ quan và “cái khác” khách quan dẫn đến mối quan hệ xúc cảm giữa “tôi” và “cái khác”, nó kết thúc bằng đau khổ. Tư duy trải nghiệm là nhận ra rằng không có chủ thể hay đối tượng thực sự mà chỉ là một trải nghiệm

khách quan không có tự ngã nào.

## **Sự thật thứ tư - Phát triển Bát Thánh Đạo**

Mọi tác động cảm xúc đều làm xáo trộn cơ thể và tâm trí. Cơ thể trở nên căng thẳng, khó chịu và tâm trí buồn phiền. Để vượt qua sự khó chịu và bất hạnh này, chúng ta giải phóng sự căng thẳng trong vô thức, hành động để đạt được những gì mong muốn, để loại bỏ những gì đang ghét hoặc để chạy khỏi những gì đang sợ hãi. Đức Phật chỉ ra là có thể học cách thư giãn sự căng thẳng một cách có ý thức, thay vì giải phóng sự căng thẳng trong hành động một cách vô thức. Đây là cách trung gian giúp loại bỏ sự khó chịu và bất hạnh mà không cần phải kìm nén hay đàn áp. Điều này tránh được hai thái cực là biểu hiện và trấn áp bằng con đường trung gian là thư giãn cơ thể và tĩnh lặng tâm trí.

Con đường trung gian này bắt đầu với sự hiểu biết đúng đắn về vấn đề và giải pháp của nó là **cái nhìn đúng đắn hài hòa** (sammaditthi). Khi hiểu được sự cần thiết của việc loại bỏ cảm xúc thông qua **cái nhìn hài hòa**, người ta bắt đầu định hướng lại cuộc sống của mình bằng cách thay đổi mục tiêu của cuộc sống sang sự tĩnh lặng của tâm trí. Điều này dẫn đến sự điềm tĩnh trong hành vi, thể hiện trong lời nói, hành động và phong cách sống. Sau khi làm như vậy, người ta bắt đầu thanh lọc tâm trí thông qua **hành động hài hòa** (Harmonious

exercise), kết thúc bằng việc bắt đầu thực hiện **bảy bước đưa đến thức tỉnh**. Sự thay đổi trạng thái này đánh thức một người khỏi giấc mơ hiện hữu. Nhờ đó tâm được giải thoát (vimutti) khỏi mọi rối loạn cảm xúc và đau khổ, tâm thanh thản không thể xáo trộn, đó là Niết Bàn NIBBĀNA. Do đó, con đường trung gian này là Bát Thánh Đạo.

Sự tập trung quán sâu vào Tứ Diệu Đế (Cattari Ariya Saccāni) được Đức Phật chỉ ra trong kinh Sabbasava: “Người phạm phu không được học giáo pháp nghĩ: ‘Tôi có tồn tại trong quá khứ không? Tôi đã không tồn tại trong quá khứ? Tôi đã tồn tại ở hình thức nào trong quá khứ? Tôi thay đổi từ hình thức nào đến hình thức nào trước đây? Liệu tôi có tồn tại trong tương lai? Tôi sẽ không tồn tại trong tương lai? Tôi sẽ tồn tại dưới hình thức nào trong tương lai? Tôi sẽ thay đổi từ hình thức nào sang hình thức nào trong tương lai? Tôi có tồn tại bây giờ không? Bây giờ tôi tồn tại dưới hình thức nào? Tôi đến với hình thức này từ hình thức nào? Tôi sẽ đi từ hình thức này đến hình thức nào?’. Bằng cách suy nghĩ theo cách này, người ta đi đến một trong sáu quan điểm:

- (1) Tôi có một “bản ngã”.
- (2) Tôi không có “bản ngã”.
- (3) Tôi nhận thức “cái tôi” với “bản ngã”.
- (4) Tôi nhận thức “không phải là cái tôi” với “bản ngã”.
- (5) Tôi nhận thức “bản ngã” với “không phải là cái tôi”.

(6) Chính “cái tôi” này của tôi nghĩ, cảm thấy, nói, hành động và trải qua những hậu quả của những hành vi tốt và xấu. “Cái tôi” này của tôi là vĩnh viễn, trường tồn, vĩnh cửu, không thể thay đổi, nó sẽ trường tồn mãi mãi.

Các quan điểm suy đoán này được gọi là một tập hợp các quan điểm, các quan điểm lệch lạc, sự dao động của các quan điểm, sự trói buộc của các quan điểm. Bị trói buộc bởi mô quan điểm hỗn độn này, người phàm phu vô học không thể giải thoát khỏi sinh, lão hóa, chết, đau buồn, than thở, đau đớn, trầm cảm và kiệt quệ. Ta nói người ấy không được giải thoát khỏi đau khổ.

Bậc hữu học được học và hành giáo pháp và có giới hạnh hiểu được cách nghĩ, điều gì nên nghĩ và điều gì không nên nghĩ, và vì vậy vị ấy nghĩ:

- (1) Đây là đau khổ.
- (2) Đây là nguyên nhân của đau khổ.
- (3) Đây là sự chấm dứt đau khổ.
- (4) Đây là con đường dẫn đến chấm dứt đau khổ.

Khi vị ấy suy nghĩ sáng suốt theo cách này, ba kiết sử bị phá vỡ

- (1) Thân kiến (sakkāya ditthi)
- (2) Hoài nghi (Lowerkiccā)
- (3) Giới cấm thủ (silabbata parāmāsa).

Cách giải thích truyền thống về Lý Duyên Khởi (paticca samuppāda) hiện đại dựa trên khái niệm “ngiệp và tái sinh” dường như là một lời giải thích về cách tái sinh diễn ra và cách nó có thể chấm dứt. Điều này có thể do chính vấn đề của Phật tử hiện đại là: "Làm thế nào chúng ta có thể chấm dứt tiến trình tái sinh này?". Nói cách khác, tái sinh được thiết lập là vấn đề. Tái sinh là đau khổ và kết thúc tái sinh là chấm dứt đau khổ. Do đó người ta mặc định rằng Niết Bàn là sự chấm dứt tái sinh.

Tuy nhiên tái sinh không phải là vấn đề được Đức Phật chỉ ra trong câu pháp cú sau đây:

*153. Lang thang bao kiếp sống  
Ta tìm nhưng chẳng gặp,  
Người xây dựng nhà này,  
Khổ thay, phải tái sanh.*

*154. Ôi! Người làm nhà kia  
Nay ta đã thấy người!  
Người không làm nhà nữa.  
Đòn tay người bị gãy,  
Kèo cột người bị tan  
Tâm ta đạt tịch diệt,  
Tham ái thấy tiêu vong.*

*(Kinh pháp cú kệ 153 & 154)*

Kệ 153 đầu tiên mô tả về trải nghiệm của Đức Phật

trước khi thức tỉnh khỏi giấc mơ về sự hiện hữu. Ngài đang suy nghĩ theo hướng hiện hữu, tìm kiếm Đấng Tạo Hóa. Sau đó, Ngài bắt đầu suy nghĩ theo kinh nghiệm và thấy Tiến Trình Nhận Thức chính là tác nhân tạo ra kiếp sống như thế nào. Nói cách khác, Đức Phật đã thấy Lý Duyên Khởi (paticca samuppāda). Khi nhìn từ góc độ này, Ngài thoát khỏi mọi đau khổ. Đây là sự thay đổi trạng thái từ đau khổ đấu tranh cho sự tồn tại sang giải thoát.



## CHƯƠNG 6: CUỘC SỐNG LÀ MỘT SỰ CỐ TỰ NHIÊN KHÔNG LƯỜNG TRƯỚC ĐƯỢC

### **Bắt đầu cuộc sống**

Theo quan điểm khoa học hiện đại, cái mà chúng ta gọi là sự sống chỉ là một hoạt động điện hóa học vô thức bắt đầu do sự hiện diện của các điều kiện cần thiết, và kết thúc do không có các điều kiện cần thiết. Mỗi điều kiện cần thiết cũng phụ thuộc vào các điều kiện cần thiết khác mà không có sự khởi đầu cuối cùng. Tiến trình hoạt động điện hóa năng động này tuân theo quy luật tự nhiên của thuyết định mệnh, mà có nghĩa là mọi hoạt động được xác định bởi sự hiện diện của các điều kiện cần thiết.

Sự sống bắt đầu khi một loại phân tử đặc biệt ra đời do sự hiện diện của các điều kiện cần thiết. Phân tử này có một khả năng đặc biệt là hấp thụ các nguyên tử từ môi trường xung quanh và tạo ra các phân tử cùng loại. Phân tử tự tái tạo này không phải là sản phẩm của một Đấng Tạo Hóa Siêu Nhiên, Chúa hay Quỷ. Nó ra đời chỉ do có những điều kiện cần thiết hợp thành.

Điều này có nghĩa là tiến trình điện hóa được gọi là sự sống đã tự động bắt đầu, dựa trên thuyết tiền định. Tuy nhiên, các phân tử mới được hình thành bắt đầu bị phá vỡ khi thiếu một số điều kiện cần thiết. Do đó, hai tiến trình tiếp



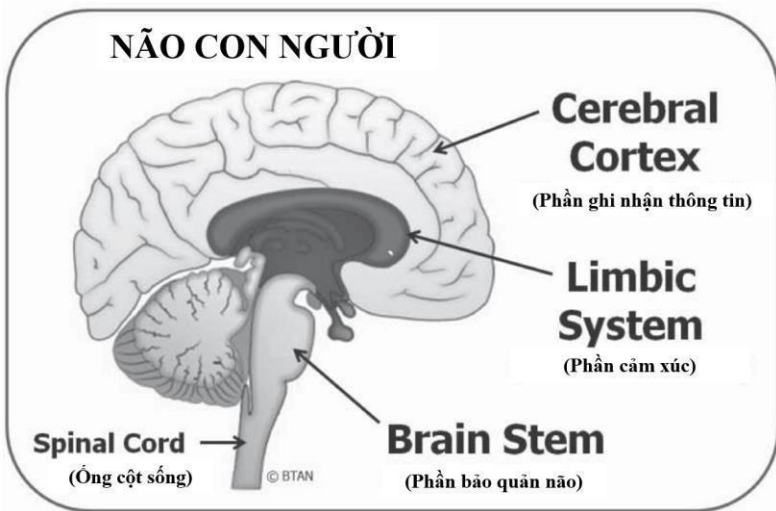
tục diễn ra đồng thời: một *tiến trình xây dựng* (đồng hóa) và một *tiến trình phá vỡ* (dị hóa), được gọi chung là “sự trao đổi chất”. Khi tiến trình xây dựng nhanh hơn tiến trình phá vỡ, kết quả là tăng trưởng. Khi tiến trình phá vỡ nhanh hơn tiến trình xây dựng, kết quả là phân rã, cuối cùng dẫn đến cái chết. Sự liên tục của hai tiến trình tăng trưởng và suy tàn, chúng ta gọi là sự sống.

Tuy nhiên, khi các điều kiện trong môi trường thay đổi, bản thân môi trường cũng thay đổi theo và không còn thuận lợi cho cuộc đấu tranh này tiếp tục. Mặc dù hầu hết các phân tử đã bị phá hủy, một vài phân tử bằng cách nào đó vẫn có thể tồn tại ít nhất một thời gian, bất chấp những khó khăn. Theo một cách nào đó, sự tồn tại này chỉ có thể thực hiện được nhờ sự thích nghi với sự thay đổi của môi trường. Tuy nhiên, cuộc đấu tranh vô thức này là một nhiệm vụ bất khả thi. Đó là một cuộc đấu tranh để tồn tại ở nơi không thể tồn tại, bởi vì cuộc sống chỉ là một tiến trình hoạt động năng động, chứ không phải là một “sự tồn tại” tĩnh. Tồn tại là một khái niệm tĩnh, còn thực tại luôn động.

## **Sự tiến hóa của não người**

Khi cuộc đấu tranh cho sự tồn tại không thể nào tiếp tục bởi sự biến động của môi trường, số ít sinh vật có khả năng sống sót nhờ thích nghi với điều kiện môi trường mới vì sự

thích nghi là một dạng thay đổi nào đó của cơ thể, thì chúng bắt đầu thay đổi về cấu trúc và chức năng. Kết quả của sự thích nghi này, nhiều loài sinh vật khác nhau đã tiến hóa, với nhiều cấu trúc và chức năng khác nhau, đáp ứng nhiều điều kiện môi trường khác nhau. Những sinh vật này cũng bắt đầu phát triển những gì được gọi là hệ thống sinh học, tức là một số cơ quan bên trong kết hợp lại với nhau để thích ứng với môi trường bên ngoài. Khi các điều kiện trong môi trường ngày càng trở nên thách thức hơn, các hệ thống tương ứng ngày càng trở nên phức tạp hơn. Khi các hệ thống trở nên phức tạp, chúng bắt đầu phát triển hệ thống tim mạch lưu thông máu, và thậm chí cả hệ thống thần kinh truyền thông điệp như dây điện thoại. Khi hệ thống thần kinh bắt đầu phát triển các cấu trúc và chức năng phức tạp hơn, nó dẫn đến sự phát triển của não bộ. Bộ não bắt đầu phát triển từ một cấu trúc nguyên thủy được gọi là thân não, nơi điều hòa các chức năng sống cơ bản như hô hấp, tiêu hóa, tuần hoàn máu và trao đổi chất - đây là những chức năng tự quản giúp cơ thể sống và khỏe mạnh.



Khi các điều kiện trong môi trường ngày càng trở nên khó khăn hơn, bộ não dần dần bắt đầu phát triển hơn nữa, hỗ trợ sự tồn tại của các loài. Điều này dẫn đến sự phát triển của một phần khác của não được gọi là hệ Limbic, giúp bắt đầu phản ứng cảm xúc để đáp lại sự kích thích của môi trường. Đó là phản ứng mà ngày nay chúng ta gọi là sự khuấy động cảm xúc. Hệ thống Limbic là trung tâm chỉ huy cảm xúc của sinh vật, chịu trách nhiệm điều chỉnh những khác biệt trong tâm trạng hoặc tính khí như bình tĩnh và phấn khích. Bên trong hệ thống Limbic là một cấu trúc được gọi là hạch hạnh nhân, là trung tâm điều hành cảm xúc có trách nhiệm chỉnh đốn tâm trạng hay tính khí khác nhau như là sự điềm tĩnh hay là sự phấn khích. Trong hệ thống Limbic có một cấu trúc được gọi là Amygdala, có nhiệm vụ quét

môi trường thông qua các giác quan, để phát hiện các dấu hiệu của các mối đe dọa tiềm ẩn và nguy hiểm đối với sinh vật. Khi bị kích thích, Amygdala kích hoạt phản ứng chống lại để bảo vệ sinh vật khỏi bị làm hại. Chính phản ứng này mà ngày nay người ta thường gọi là căng thẳng, nếu kéo dài có thể phát triển thành hội chứng thích ứng chung, biến căng thẳng thành đau khổ.

Khi bộ não phát triển hơn nữa, các dạng sinh vật cao hơn như động vật có vú cũng phát triển, với sự hình thành của não chứa vỏ não, hoặc vỏ não mới chịu trách nhiệm tư duy. Khi tiến trình tiến hóa tiếp tục tiến triển, não phát triển thành hai bán cầu: trái và phải. Trong hai bán cầu này của vỏ não có bốn cặp thùy chính: thùy trán, thùy thái dương, thùy chẩm và thùy đỉnh. Theo cách này, não người phát triển với vỏ não trước (PFC) ở thùy trán, trang bị cho con người các chức năng nhận thức cao cấp và tinh vi như lập kế hoạch, thiết lập mục tiêu, ra quyết định, phán đoán, suy luận, hợp lý hóa và khả năng ngôn ngữ.

## **Tính phi cá nhân của ý thức**

Với sự phát triển của những phần đặc biệt này của não bộ đã xuất hiện hoạt động được gọi là ý thức. Do đó, loài sinh vật được gọi là con người đã ra đời, loài sinh vật tiên tiến và tinh vi nhất có năng lực và chức năng nhận thức tiên

tiên nhất. Chính loài này đã nhận thức được một môi trường được gọi là “thế giới”, và cũng nhận thức về một “bản thể” tồn tại trong thế giới.

Nói cách khác, chính hoạt động điện hóa phi nhân cách này được gọi là ý thức đã làm phát sinh nhận thức về “thế giới” khách quan và “bản thân” chủ quan. Chính ý thức này đã làm nảy sinh một kinh nghiệm gồm có hai phần: chủ quan và khách quan. “Thế giới” mà chúng ta nhận thức được là một trải nghiệm khách quan. “Cái tôi” mà chúng ta nhận thức được là một kinh nghiệm chủ quan. Cái tôi là kết quả của việc cá nhân hóa trải nghiệm chủ quan. Điều này có nghĩa là "bản thân" là sản phẩm của tiến trình chủ quan được gọi là ý thức, không tồn tại ngoài tiến trình ý thức. Do đó, nó là một vẻ ngoài hơn là một thực tế. Thế giới mà chúng ta nhận thức được cũng là sản phẩm của tiến trình ý thức. Nó cũng là một sự xuất hiện đơn thuần. Nói cách khác, cả thế giới và cái tôi đều là những kinh nghiệm chủ quan chứ không phải là những tồn tại khách quan đứng ngoài kinh nghiệm chủ quan. Nói cách khác, “cái tôi” và “thế giới”, mặc dù chúng được cho là tồn tại, nhưng không thực sự tồn tại bởi chính chúng, mà tồn tại bởi nhận thức chủ quan. Có nghĩa là bản thân và thế giới chỉ là ảo tưởng.

Nếu tiến trình được gọi là sự sống này bắt đầu như một hoạt động điện hóa vô thức của một phân tử tự tái tạo, thì

chính hoạt động điện hóa vô thức này đã tạo ra ý thức. Ý thức có trước cái tôi và thế giới. Chính ý thức này đã sản sinh ra cái tôi và thế giới mà chúng ta nhận thức được. Nếu cái tôi này và thế giới không tồn tại ngoài ý thức, điều đó có nghĩa là cả cái tôi và thế giới đều không tồn tại khách quan thực sự.

Mặc dù khả năng tư duy của chúng ta (ý = mano) có thể nhận thức được ảo tưởng này, nhưng cảm xúc của chúng ta (tâm = citta) thì không nhận biết được. Chính những cảm xúc mù quáng của chúng ta mong muốn sự tồn tại, nhưng lý trí của chúng ta nhận thức được rằng mong muốn mù quáng này xung đột với sự thật là không có sự tồn tại. Sự va chạm giữa mong muốn mù quáng và thực tế này dẫn đến sự thất vọng. Chính sự thất vọng này mà chúng ta gọi là đau khổ, hay sự bất an của cuộc sống.

### **Năm yếu tố cấu thành nhân cách (pañca upādānakkhandā)**

Thuật ngữ upadāna trong tiếng Pali được dịch ở đây là cá nhân hóa chứ không phải là dính mắc hay nắm giữ bởi vì ý nghĩa được chuyển tải bởi thuật ngữ upadāna là cá nhân hóa, nghĩa là coi một cái gì đó là của tôi, tôi, hoặc chính tôi (etaṃ mama, eso hamasmi, eso me attati). Nhân cách được tạo ra bằng cách cá nhân hóa các yếu tố cấu thành (khanda)

là “của tôi” hoặc “chính tôi”.

Thuật ngữ khandha được dịch là hợp thành chứ không phải là tổng hợp vì nó dùng để chỉ các thành phần cấu thành nên tính cách. Nhân cách là sản phẩm của sự cá thể hoá các yếu tố cấu thành nhân cách. Tuy nhiên, các thành phần cấu thành nhân cách không phải là thành phần cấu thành cơ thể như một số người vẫn thường nghĩ. Chính là những yếu tố cấu thành tiến trình nhận thức chủ quan mà chúng ta có xu hướng cá nhân hóa và coi đó là “bản ngã của tôi”. Đó là Tiến Trình Nhận Thức mà Đức Phật đã phân tích như hình ảnh tinh thần (sắc), cảm xúc (vedanā), cảm giác (saññā), cấu tạo (sankhāra) và nhận thức (viññāna). Do đó, chính các yếu tố cấu thành tiến trình nhận thức, được cá nhân hóa để hình thành nhân cách, hay còn gọi là “bản thân”. Để giải thích thêm điều này, chúng ta thảo luận về cái được gọi là trải nghiệm.

## **Trải nghiệm là gì?**

Đầu tiên, chúng ta hãy xem bản thân mình như những sinh vật trong một môi trường. Sinh vật là một hệ thống năng lượng lý sinh rất giống một cỗ máy. Có tất cả năm giác quan trong cơ thể bao gồm mắt, tai, mũi, lưỡi và toàn bộ cơ thể. Khi đặt sinh vật này vào một môi trường, môi trường sẽ kích thích các giác quan, và sinh vật này phản ứng lại tác nhân

kích thích. Tri giác là phản ứng của sinh vật trước sự kích thích của môi trường đối với các giác quan. Trải nghiệm là sản phẩm của tiến trình nhận thức này.

Phản ứng của sinh vật là phản ứng dây chuyền có dạng một chuỗi phản ứng. Phản ứng đầu tiên là nhận thức như nhìn, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm. Những gì nhận thức được sẽ được các dây thần kinh đưa đến não, và phần tư duy của não, được gọi là vỏ não, hay tân vỏ não, mang lại ý nghĩa cho những gì được cảm nhận bằng các giác quan. Ý nghĩa này là một khái niệm về tri giác. Ý nghĩa hoặc quan niệm này được gọi là nhận thức.

Theo ý nghĩa được đưa ra bởi **tiến trình nhận thức** thì một cảm xúc được khơi dậy là một phản ứng của sinh vật đối với nhận thức, dưới dạng mong muốn, thù hận, sợ hãi hoặc lo lắng. Theo cảm xúc được khơi dậy, một hành động dẫn đến kết quả: đạt được điều mong muốn, thoát khỏi điều bị ghét bỏ, chạy trốn khỏi điều sợ hãi v.v...Hành động này cùng với cảm xúc được khơi dậy được gọi là nghiệp. Trước khi hành động (kamma) này xảy ra, con người có khả năng trì hoãn hành động này, có đủ thời gian để quyết định phải làm gì trong tình huống nhất định này, và có thể dừng hành động xúc cảm hoặc tiếp tục hành động đó. Chính quyết định này được gọi là cetanā, nghiệp lực, là nghiệp thực sự. Nếu quyết định là hành động theo cảm tính, nó sẽ trở thành một



hành động xấu (akusala kamma, nghiệp bất thiện), nhưng nếu quyết định là hành động theo lý trí, nó sẽ trở thành một hành động tốt (kusala kamma, nghiệp thiện). Hành động tốt theo lý trí này chỉ có thể được thực hiện bởi tiến trình nhận thức bằng cách can thiệp vào tiến trình cảm xúc hoặc tình cảm.

## **Tâm, nó là gì?**

Cái mà chúng ta gọi là tâm trí không phải là một thực thể tách biệt khỏi cơ thể, mà là một hoạt động của cơ thể. Nó là một phản ứng dây chuyền bao gồm nhận thức, quan niệm, cảm xúc và hành động là những hoạt động như vậy của cơ thể, chứ không phải là những thực thể riêng biệt. Mặc dù chúng là những hoạt động của cơ thể, nhưng lại có xu hướng trải nghiệm như những hoạt động của một thực thể chủ quan được gọi là tâm trí hay cái gì đó tồn tại ngoài cơ thể. Những gì được trải nghiệm một cách chủ quan, được cá nhân hóa thành “của tôi” hoặc “chính tôi”. Những gì khách quan trải qua được coi như những gì tồn tại bên ngoài. Do đó, cái thường được coi là “bản thân tôi” không phải là một thực thể tách biệt khỏi cơ thể, mà chỉ là một hoạt động của cơ thể.

Chính là phản ứng dây chuyền hoặc tiến trình nhận thức, quan niệm và cảm xúc này mà chúng ta cá nhân hóa là “của tôi” hoặc “chính tôi”. Đây là cách chúng tôi xây dựng

khái niệm về “bản thân”. Tuy nhiên, tiến trình xây dựng “bản thân” này không hoàn toàn là lý trí mà là ở một mức độ lớn về cảm xúc.

Tuy nhiên, khi một người biết được **tiến trình nhận thức** thông qua tổng giác, người ta sẽ biết được **tiến trình nhận thức** diễn ra như thế nào. Điều này có nghĩa là người ta nhận thức được năm yếu tố cấu thành của **tiến trình nhận thức**. Năm yếu tố cấu thành trong **tiến trình nhận thức** này đã được Đức Phật mô tả là Pañca Upādāna Khandha, có nghĩa là năm yếu tố cấu thành nhân cách. Thuật ngữ khanda thường được dịch là uẩn, không mang ý nghĩa cần thiết là cấu thành.

Thuật ngữ upādāna (upa = bên trong ādāna = lấy) được coi là "của tôi," hoặc để cá nhân hóa. Bởi vì đôi mắt của chúng ta hoạt động như một máy quay phim liên tục chụp một loạt ảnh, năm giai đoạn của tiến trình tri giác là một chuỗi các hoạt động cấu thành tiến trình tri giác. Đây là lý do tại sao chúng được gọi là năm thành phần cấu thành của tiến trình nhận thức. Năm thành phần này như sau:

- (1) Hình ảnh tinh thần (rūpa)
- (2) Cảm xúc (vedanā)
- (3) Cảm giác (saññā)
- (4) Xây dựng (sankhāra)
- (5) Nhận thức (viññāna).

Khi nói về thị giác, Đức Phật đã nói về hình ảnh (rūpa) được nhận thức đầu tiên. Sau đó, Ngài nói về các khối cấu tạo hình ảnh là cảm xúc (vedanā) và cảm giác (saññā). Tiếp theo, Ngài nói về tiến trình xây dựng (sankhāra). Cuối cùng, Ngài nói về sự hoàn thành năm giai đoạn trong tiến trình nhận thức (viññāna), trong đó chúng ta phân biệt giữa vật này với vật khác và mối quan hệ của chúng.

Chính khi những yếu tố cấu thành tiến trình nhận thức này được cá nhân hóa (upādāna) thì ý tưởng về “cái tôi” xuất hiện. Cá nhân hóa là "cái này là vật của tôi". Tất cả những gì được cá nhân hóa, như “vật của tôi” trở thành “bản thân”. Do đó, nhân cách là sản phẩm của **tiến trình cá nhân hóa** các yếu tố cấu thành nhận thức. Tính cách này tuy nhiên không phải là một khái niệm lý trí mà là một cảm xúc.

Lấy ví dụ về thị giác. Nếu chúng ta nhìn thấy điều gì đó, chúng ta nói “Tôi thấy”, nhưng “Tôi” ở đâu mà thấy? Đó có phải là tiến trình nhận thức mà chúng ta gọi là “Tôi”? “Tôi” là một cảm xúc chứ không phải là một đối tượng thực tế được nhận thức. Nếu chúng ta tìm kiếm một vật thể, thì vật thể duy nhất được nhìn thấy là thân thể chiếm không gian và thời gian. Đây là ý nghĩa của quan điểm thân thể Tôi (sakkaya ditthi).

**Tiến trình nhận thức** có hình thức là cơ thể. Cơ thể được cá nhân hóa thành, “cái này là vật của tôi” hoặc “tôi

nhận thức được”. Tuy nhiên, cơ thể không phải là thứ mà chúng ta nhìn thấy một cách khách quan, mà chỉ là bàn tay, chân, bụng hoặc hình ảnh có thể nhìn thấy được trong gương. Cơ thể mà chúng ta nghĩ đến chỉ là một hình ảnh tinh thần được xây dựng bằng tâm. Cơ thể mà chúng ta coi là “bản thân tôi” chỉ là hình ảnh tinh thần, rất khác với những gì người khác xem là “tôi”. Đây là lý do tại sao khi “tôi” nhìn thấy một bức ảnh “chính tôi” do ai đó chụp, nó trông rất khác so với những gì “tôi” nghĩ là “tôi”. Chính bằng cách cá nhân hóa cơ thể dưới dạng hình ảnh tinh thần mà khái niệm về nhân cách hay “bản thân” được hình thành.

Đức Phật đã chỉ ra rằng khó khăn trong việc giải quyết vấn đề là do sự cá nhân hóa của cái id (cảm xúc), cái tôi (lý trí) và cái siêu phàm. Ngài nói về bốn loại cá nhân hóa (upādāna):

- (1) Cá nhân hóa cảm xúc (kāma upādāna) = id
- (2) Cá nhân hóa lý luận (ditthi upādāna) = bản ngã
- (3) Cá nhân hóa đạo đức (sīlabbata upādāna) = siêu ngã
- (4) Cá nhân hóa ý niệm về bản thân (attavāda upādāna)  
= nhân cách trong bốn loại cá nhân hóa (upādāna)

Đức Phật cho biết sự mâu thuẫn đó chỉ có thể được giải quyết bằng cách hoàn thành công việc cá nhân hóa (anupādāna) cảm xúc (id), lý trí (bản ngã) và đạo đức (siêu phàm). Đức Phật coi những hoạt động này là những tiến trình

phi cá nhân phụ thuộc vào các điều kiện. Chính bằng cách phi cá thể hóa (anupādāna) mà Đức Phật có thể giải quyết vấn đề. Điều quan trọng là phải phân biệt sự không cá nhân hóa này với rối loạn nhân cách hóa hoặc chứng loạn thần kinh được đề cập đến trong tâm thần học.



## CHƯƠNG 7: THÀNH TỰU TUYỆT VỜI CỦA ĐỨC PHẬT THỨC TỈNH KHỎI GIẤC MƠ HIỆN HỮU

### Sự bắt đầu

Bằng cách nào Đức Phật thức tỉnh khỏi giấc mơ về sự hiện hữu? Đức Phật bắt đầu như một Bồ Tát học cách hy sinh tất cả mọi thứ mà Ngài nghĩ là Ngài có, bao gồm cả cơ thể và tâm trí của chính mình. Trong một kiếp, Ngài đã nhìn thấy một con hổ cái cố gắng ăn thịt đàn con của mình vì đói. Ngài đã hy sinh thân xác của mình cho con hổ cái và nhờ đó cứu được đàn con. Một kiếp khác Ngài được sinh ra là một vị vua và Ngài đã hy sinh, nhường tất cả tài sản của mình, cung điện, con cái và thậm chí cả vợ của mình để vào rừng sống. Cuối cùng, Ngài được sinh ra trong Thiên Đàng của Viên Mãn (Tusita) với tư cách là vua của thiên đàng đó (Santutthi), chờ đợi cho đến thời điểm sẵn sàng để Ngài trở thành một vị Phật.

Khi thời cơ chín, Ngài được sinh ra trong một gia đình hoàng tộc với tên gọi Thái tử Siddharta. Từ khi sinh ra, Ngài đã được những người phục vụ cho đến một ngày trong buổi lễ khai điền, Ngài đã trải qua cảm giác cô đơn đầu tiên, khi những người hầu bận đi dự lễ. Đó là thời điểm ngài bước vào tầng thiền (jhāna) đầu tiên trong kiếp sống mới này với tư cách là một hoàng tử.

Khi Ngài đến tuổi 16 vua cha đã bắt Ngài kết hôn, điều đó trái với mong muốn của Ngài.

Sau khi kết hôn, Ngài không quan tâm đến những thú vui nhục dục thông thường của cuộc sống vợ chồng. Vì vậy, Ngài đã kết hôn trong 13 năm cho đến năm 29 tuổi, Ngài quyết định từ bỏ cuộc sống trần tục (mundane) và bước vào một cuộc sống tâm linh (supra mundane).

### **Sự từ bỏ vĩ đại**

Quyết định từ bỏ của Ngài bắt đầu xuất hiện khi Ngài nhìn thấy một ông già, một người bệnh và một xác chết. Ngài nhận thức được thực tế của cuộc sống. Ngài nhận ra rằng mọi loài thực vật, động vật và con người khi sinh ra đều phải già đi, bệnh tật và chết. Mọi thứ trên đời, ngay cả những thứ vô tri vô giác, rồi cũng phải già đi, bệnh tật và chết. Sự dính mắc vào chúng là nguyên nhân của mọi đau khổ. Con người bình thường, mặc dù nhận thức được sự thật này, nhưng vẫn tiếp tục tìm kiếm những thứ chóng phai mờ và bị đau khổ. Khi thấy một người tu, Ngài nghĩ: “Đây là một người làm ngược lại. Đó là điều phải làm. Ta sẽ làm giống như vậy”. Vì vậy, Ngài đã từ bỏ cuộc sống của một vị hoàng tử, người cha yêu thương và người dì yêu thương đã nuôi dưỡng Ngài, người vợ xinh đẹp, đứa con mới chào đời của mình, và thậm chí cả tương lai là một vị vua hoặc hoàng đế, vào rừng, sống một cuộc sống khổ hạnh, học thiền từ các thiền sư nổi tiếng

thời bấy giờ. Tuy nhiên, trước khi rời gia đình, Ngài đã để lại một đứa con.

Mục đích chính trong cuộc sống của Ngài là chinh phục những cảm xúc mù quáng và giải quyết vấn đề tồn tại, đó là cái chết hay chính cái chết. Chúng ta bị mắc vào một cái bẫy, nơi những cảm xúc mù quáng đang đưa chúng ta vô thức hướng tới một cái chết không thể tránh khỏi, không thể đoán trước đang treo trên đầu chúng ta, giống như thanh gươm của Damocles, có thể rơi xuống và nghiền nát chúng ta thành từng mảnh bất cứ lúc nào. Cũng chính vấn đề này mà tất cả các tôn giáo (độc thần, đa thần hay nhân bản) đang cố gắng giải quyết theo cách riêng của họ. Hầu hết các tôn giáo dường như trốn tránh thực tế và biến nó thành một điều hư ảo, nhưng Thái tử Siddharta từ bỏ sự tiếp cận thuyết hữu thần và có một cách tiếp cận nhân văn để giải quyết vấn đề, sử dụng trí thông minh của con người.

Ngài thấy rằng chướng ngại ngăn Ngài sử dụng trí thông minh của con người chính là cảm xúc của con người. Vì vậy, Ngài loại bỏ tất cả những xáo trộn cảm xúc khỏi con người của mình bằng cách học thực hành sự yên tĩnh bằng việc buông bỏ. Điều này đã giúp Ngài thay đổi suy nghĩ của mình.

## **Sự tu khổ hạnh**

Ngài luyện tập sự tĩnh lặng đến mức cao nhất có thể. Lúc



đầu, Ngài học được điều này từ những người thầy dạy thiền của mình nhưng Ngài không thể đạt đến điểm cao nhất, vì những người thầy mà Ngài phụ thuộc đã không đạt đến điểm cao nhất. Vì vậy, Ngài từ bỏ các vị thầy của mình và quyết định thực hành khổ hạnh với năm nhà tu khổ hạnh. Ngài thậm chí còn bỏ ăn cho đến khi trở thành một bộ xương. Sau đó Ngài cố gắng nín thở. Điều này dẫn đến việc Ngài ngất xỉu, khi đó một số người nghĩ rằng Ngài đã chết. Tuy nhiên, khi tỉnh dậy, Ngài đã nghĩ: “Suốt những ngày qua ta đã liên tục cố gắng học hỏi từ những người khác và làm những gì người khác đã làm. Bây giờ ta sẽ đi con đường riêng của mình”.

Ngài bắt đầu ăn để tăng cường thể chất và tinh thần. Ngài nhớ lại khi còn nhỏ Ngài đã tự động bước vào tầng thiền định đầu tiên bằng cách buông bỏ mọi thứ. Ngài nghĩ: “Đây là những gì ta sẽ làm bây giờ. Ta sẽ buông tay, từ bỏ mọi thứ”. Bằng cách này, Ngài đã từ bỏ tất cả năm triền cái: tham, sân, hôn trầm, trạo cử, nghi. Điều này dẫn đến sự xuất hiện của năm tầng thiền.

## **Nhập định**

1. Tầng thiền đầu tiên: với sự tìm hiểu, suy luận, hài lòng, thoải mái và tĩnh lặng của tâm trí.
2. Tầng thiền thứ hai: với sự mãn nguyện, thoải mái và tĩnh lặng của tâm trí.

3. Tầng thiên thứ ba: với sự thoải mái và tĩnh lặng của tâm trí.
4. Tầng thiên thứ tư: với sự tĩnh lặng và tiến trình nhận thức. Kế tiếp, Ngài bắt đầu đi vào các cảnh giới nhận thức:
5. Không vô biên xứ
6. Thức vô biên xứ
7. Vô sở hữu xứ
8. Phi tướng phi phi tướng xứ
9. Diệt thọ tướng định

Tầng thiên thứ nhất	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Sự suy luận (vitakka)</li> <li>* Yêu cầu (vicāra)</li> <li>* Sự hân hoan (pīti)</li> <li>* Thoải mái (sukha)</li> <li>* Sự nhất tâm (ekaggatā)</li> </ul>
---------------------	--

Tầng thiên thứ nhì	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Sự hân hoan (pīti)</li> <li>* Thoải mái (sukha)</li> <li>* Sự nhất tâm (ekaggatā)</li> </ul>
--------------------	---

Tầng thiên thứ ba	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Thoải mái (sukha)</li> <li>* Sự nhất tâm (ekaggatā)</li> </ul>
-------------------	---

Tầng thiên thứ tư	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Sự nhất tâm (ekaggatā)</li> </ul>
-------------------	--

Trạng thái cuối cùng này là trạng thái **vô minh tuyệt đối** (avijjā), nơi ý thức vắng mặt mặc dù cơ thể còn sống.

Chính khi tỉnh dậy khỏi trạng thái này, Ngài bắt đầu nhận thức được **tiến trình tâm thức** mà qua đó “thế giới” chúng ta nhận thức được, “cái tôi” chúng ta nhận thức, và “đau khổ” chúng ta nhận thức được ra đời.

Tất cả những điều này đến từ tiến trình nhận biết, quan niệm, nhận thức và tình cảm. Những hoạt động tâm sinh lý này không phát sinh do lệnh truyền của Đấng Tạo Hóa siêu nhiên, mà chỉ do sự hiện diện của những điều kiện cần thiết, tức là các duyên.

Trải nghiệm này khiến Ngài nhận ra rằng tâm trí không phải là một thực thể tách biệt với cơ thể, mà là một hoạt động của cơ thể, mà khi được nhận thức một cách chủ quan thì có vẻ là tinh thần và khi được quan sát một cách khách quan thì có vẻ là thể chất. Nói cách khác, kinh nghiệm được phân đôi thành chủ quan và khách quan. Ngài cũng nhìn thấy rằng tiến trình nhận thức tạo ra “thế giới” khách quan, và tiến trình cảm xúc tạo ra “cái tôi” chủ quan, và kết quả là đau khổ.

### **Tiến trình khách quan tạo ra thế giới như thế nào?**

Các hoạt động môi trường kích thích năm giác quan theo cách sau:

Chúng ta bắt đầu với giả thiết: sinh vật (A) ở trong môi

trường (B). Tuy nhiên, sinh vật và môi trường là sản phẩm của tiến trình nhận thức, cần có A & B để bắt đầu. Sinh vật chứa cơ thể, các giác quan và bộ não.

- **MẮT:** được kích thích bởi ánh sáng trong môi trường chiếu vào dạng sóng điện từ.
- **TAI:** được kích thích bởi sóng âm thanh đến dưới dạng chuyển động trong không khí.
- **MŨI:** được kích thích bởi các phân tử chất tạo mùi chạm vào khứu giác bên trong mũi.
- **LUỖI:** được kích thích bằng cách các phân tử mùi chạm vào cơ quan cảm thọ vị giác.
- **CƠ THỂ:** được kích thích bởi xúc chạm: như áp suất, nhiệt độ, và sự rung động của các đối tượng xúc giác.

Nếu chúng ta xem xét thị giác, thì những gì được nhận thức bằng mắt chỉ là hình ảnh trực quan (rūpa). Hình ảnh được tạo ra khi cơ thể phản ứng lại vật kích thích và do đó trải nghiệm cảm thọ (vedanā) và cảm giác (saññā). Cảm giác (saññā) đề cập đến “màu sắc,” và cảm thọ (vedanā) đề cập đến sự dễ chịu hoặc khó chịu đối với màu sắc.

Trong trường hợp thính giác, cảm giác (saññā) đề cập đến bản chất của âm thanh, và cảm thọ (vedanā) đề cập đến sự dễ chịu hoặc khó chịu cảm thấy trong tai.

Cảm giác (saññā) luôn đi kèm với cảm thọ (vedanā) và

do đó chúng không thể tách rời. Cảm giác và cảm thọ là phản ứng của sinh vật đối với kích thích của môi trường. Cảm thọ và cảm giác trở thành nguyên liệu thô được sử dụng để xây dựng hình ảnh tâm thức bởi phân tư duy của não. Tiến trình xây dựng (sankhāra) này là một hoạt động tâm thức. Kết quả của hoạt động xây dựng này là sự hình thành các hình ảnh tâm thức mà được nhận thức (viññāna). Trong từng khoảnh khắc, mọi hình ảnh tâm thức (rūpa-sắc) xuất hiện mất dần đi để được thay thế bằng một hình ảnh tâm thức khác xuất hiện. Điều này xảy ra một cách liên tục, khiến chúng ta cảm thấy sự liên tục được xem như một tồn tại tĩnh. Vì nhiều đối tượng hiện diện trong một hình ảnh tâm thức phức tạp, nên sự phân hóa giữa đối tượng này và đối tượng khác trở nên cần thiết trong tiến trình tri giác (viññāna).

Tất cả các giác quan liên tục cung cấp hình ảnh tâm thức cho não và não sử dụng những hình ảnh này và hình thành khái niệm về môi trường. Trong sự hình thành các khái niệm, bộ não sử dụng những kinh nghiệm trong quá khứ. Khi làm như vậy, nó đưa hình ảnh vào các danh mục (papanceti), và đó là cách chúng ta nhận ra và xác định các đối tượng.

Chúng ta phản ứng cảm xúc theo cách chúng ta xác định đối tượng. Chính phản ứng này đã chia đôi trải nghiệm được nhận thức thành chủ quan và khách quan. Cái chủ quan được cá nhân hóa và cái khách quan bị xa lánh, tạo ra cái tôi và

cái khác.

Đây là cách chúng ta tạo ra thế giới mà chúng ta nhận thức được và cái tôi sống trên thế giới này. Tiếp đó là sự liên hệ cảm xúc phát triển giữa cái tôi đó và thế giới. Sự liên hệ này bắt đầu cho sự đau khổ vì gặp gỡ và chia xa.

Khi chúng ta xem xét công thức được Đức Phật đặt ra là Duyên Khởi, chúng ta nhận thấy rằng nó bắt đầu bằng sự vô thức. Điều này có nghĩa là quá trình tinh thần tạo ra các đối tượng bắt đầu từ trạng thái vô thức hoặc thiếu suy nghĩ. Tiến trình xây dựng bắt đầu với thọ, tưởng (vedanā and saññā). Khi hành giả đi ngược lại các giai đoạn nhận thức, sẽ trải qua tầng lạc thứ tư và từ đó trở lại (tầng lạc thứ ba nơi hơi thở khởi lên). Điều này cũng chỉ có ở sơ thiền có tâm có tứ (vitakka vicāra). Đức Phật đã phân chia tiến trình này thành ba loại:

- (1) Ý hành (Citta Saṅkhāra): thọ, tưởng (vedanā-saññā).
- (2) Khẩu hành (Vacī Saṅkhāra): tâm, tứ (tìm hiểu và suy luận) (vitakka-vicāra).
- (3) Thân hành (Kāya Saṅkhāra): thở vào, thở ra (assāsa-passāsa).

Các đối tượng được xây dựng bởi ba tiến trình này. Cảm xúc (thọ) và cảm giác (tưởng) giống như những viên gạch xây nên bức tường. Đối tượng được xây dựng bằng cách sử

dụng các câu hỏi và câu trả lời như: cái gì đây? Đây là một cái cây, hoặc đây là một con chó, hoặc đây là một người đàn ông. Năng lượng vật chất cho hoạt động xây dựng này có được từ hơi thở. Sự xây dựng kết thúc trong nhận thức (viññāna).

Cái được nhận biết là đối tượng dưới dạng hình ảnh (rupa=sắc), và tên gọi (nāma=danh) để nhận dạng đối tượng. Cũng theo cách này, năm giác quan hoạt động riêng lẻ và tập thể để tạo thành hình ảnh có nhận dạng. Bất kỳ thông tin nào thu được thông qua nhận thức cảm tính đều được chuyển đến não nơi suy nghĩ xảy ra để cung cấp ý nghĩa cho những gì được nhận thức. Do đó thế giới giác quan (salāyatana) được tạo ra. Với việc tạo ra thế giới giác quan, tiến trình nhận thức (phassa) được hoàn thành.

## Tiến trình phản ứng tạo ra cái “Tôi” như thế nào?

Từ đây, tiến trình phản ứng bắt đầu. Một khi **tiến trình nhận thức** bắt đầu, cảm thọ sẽ sẵn sàng cho hành động. Ba loại cảm thọ (vedanā): dễ chịu, khó chịu và trung tính, trở thành mục tiêu mà phản ứng cảm xúc (tanhā) hướng đến. Lúc đầu trong **tiến trình nhận thức**, kinh nghiệm chỉ mang tính khách quan và đơn lẻ. Bây giờ với sự xuất hiện của phản ứng cảm xúc (tanhā), kinh nghiệm nhận thức được phân chia thành chủ quan và khách quan. Đối tượng được nhận thức

trở thành khách quan, và phản ứng cảm xúc và tiến trình nhận thức trở thành chủ quan.

Khi điều này xảy ra, phần chủ quan được cá nhân hóa (upādāna) là “vật của tôi”. Những gì được cá nhân hóa biến thành nhân cách “cái tôi”. Tính cách được tạo ra bởi phản ứng cảm xúc (tanhā). Đối tượng được ngoại hóa là "cái khác". Khi câu hỏi được đặt ra: chúng ta đang gọi cái gì là “cái tôi”. Câu trả lời duy nhất là cơ thể chiếm không gian và thời gian. Như vậy bắt đầu quan điểm “Tôi là thân thể” (sakkāya ditthi).

Khi thân đã trở thành “cái tôi”, tôi có quá khứ, hiện tại và tương lai. Quá khứ của thân là sinh, tương lai của thân là chết. Hiện tại của thân là lão hóa. Với điều này, bạn sẽ gặp phải sự già nua, bệnh tật và chết chóc khó chịu, và bắt đầu từ những điều dễ chịu của tuổi trẻ, sức khỏe và cuộc sống. Không nhận được những gì người ta mong muốn: tuổi trẻ, sức khỏe và cuộc sống vĩnh cửu. Điều này kết thúc bằng sự đau buồn, than thở, đau đớn, trầm uất và kiệt sức.

## **Sự tỉnh thức**

Đến đây kết thúc Lý Duyên Khởi (paticca samuppāda). Khi điều này được kích hoạt lại, người ta bắt đầu thấy mọi thứ diễn ra như thế nào. Cách tư duy này được gọi là trạch giác chi (yoniso manasikāra). Suy nghĩ này mang lại sự thay



đổi trạng thái từ tồn tại cá nhân sang trải nghiệm phi cá nhân.  
Điều này dẫn đến sự thức tỉnh khỏi giấc mơ của sự hiện hữu,  
kết thúc bằng sự thanh thản không thể xáo trộn - Niết Bàn.



## CHƯƠNG 8: TRÌNH BÀY ẨN DỤ CỦA PHẬT

Ẩn Độ giáo đã không hoàn toàn bác bỏ Phật giáo. Họ đã hấp thụ Phật giáo trong khi vẫn bảo tồn những giáo điều yêu thích của họ. Chính Shankaracharya đã trở thành một tỳ kheo Phật giáo để học tập Phật giáo và sau đó đã từ bỏ áo cà sa để viết bình luận cho các kinh Vệ Đà bằng các khái niệm Phật giáo. Đây là lý do ông có được cái tên Phật tử ngụ trang (Pracchanna Bhauddha) bởi chính những người Bà-la môn. Một Bà-la-môn khác là Patanjali, người viết cuốn Patanjali Yoga Sasthra đã xây dựng hệ thống thiền của mình theo mô hình Bát Thánh Đạo của Đức Phật và gọi đó là con đường được dạy bởi Rishi Kapila, người sống trước Đức Phật. Tuy nhiên, Kapila được cho là đã dạy Sankya Yoga Sastra chứ không phải Atthanga Yoga của Patanjali.

Thử thảo luận về mối quan hệ giữa Phật giáo và ba nhân cách Murthi: Brahma, Vishnu và Siva. Ba tên này không ám chỉ ba vị thần như nhiều người vẫn tưởng thế. Chúng là ba thể hình thức của một Đức Chúa Trời: Đấng Sáng Tạo, Đấng Bảo Tồn và Đấng Hủy Diệt. Ba hình thức này của Chúa được công nhận ngay cả trong Cơ đốc giáo. Người theo đạo Hindu thường tin rằng Đức Phật là hóa thân của thần Vishnu, có nghĩa là Đức Phật là người bảo vệ. Tuy nhiên, sự thật là nó còn quan trọng hơn nếu chúng ta coi Đức

Phật là một hóa thân của thần Shiva. Điều này là bởi vì Đức Phật là một kẻ hủy diệt hơn là một người bảo tồn. Tại sao?

Theo Đức Phật, thế giới là một ảo tưởng (maya). Đức Phật được cho là đã tiêu diệt ảo tưởng này.

*Hình ảnh như một bức tranh (Pena pindupaman rupam)*

*Cảm thọ giống như bong bóng (Vedana bubulupaman)*

*Cảm giác như ảo ảnh ( Maricicupama sanna)*

*Lý giải như các hành (Sankara kadalupaman)*

*Nhận thức là ảo tưởng (Mayupamanca vinnana)*

*Thế Tôn nói như vậy (Desitan dicca bandunam)*

*(Kinh Pháp Cú)*

Lý do là theo lối suy nghĩ của Phật giáo nguyên thủy, Đức Phật là đấng hủy diệt thế giới. Ngài đã phá hủy thế giới bằng cách **tỉnh thức khỏi giấc mơ hiện hữu**. Những câu thơ nổi tiếng đã được đề cập, làm rõ điều này:

*Lang thang bao kiếp sống,*

*Ta tìm nhưng không gặp,*

*Aneka jāti saṃsāram –*

*sandhāvissam anibbisam*

*Người xây dựng nhà này,*

*Khổ thay, phải tái sanh.*

*Gaha kārakam gavesanto –*

*dukkhā jāti punappunam.*

*Ôi người làm nhà kia,  
Nay ta đã thấy ngươi!  
Gaha kāraka diṭṭho' si-  
puna geham na kāhasi*

*Ngươi không làm nhà nữa,  
Đòn tay ngươi bị gãy,  
Kèo cột ngươi bị tan,  
Sabbā te phāsukā bhaggā –  
gaha kūtam visāṅkhitam*

*Tâm ta đạt tịch diệt,  
Tham ái thấy tiêu vong  
Visāṅkhāra gatam cittam –  
taṇhānaṃ khayam ajjhagā.*

*(Kinh Pháp Cú 153/154)*

Hai câu kệ này thể hiện sự chuyển đổi trạng thái từ tư duy hiện sinh sang tư duy kinh nghiệm. Câu đầu tiên mô tả trạng thái hiện sinh, và câu thứ hai mô tả trạng thái trải nghiệm. Trong trạng thái hiện sinh, thế giới là đối tượng và bản thân là chủ thể tồn tại. Trong trạng thái kinh nghiệm, chúng không tồn tại.

Điều đó có nghĩa là câu đầu tiên mô tả những suy nghĩ của Phật trước khi **thức tỉnh** khỏi giấc mơ hiện hữu. Câu kế thứ hai mô tả những suy nghĩ của Phật sau khi thức tỉnh. Nói cách khác, trước khi thức tỉnh, Ngài nghĩ rằng có một Đấng Tạo Hóa bên ngoài đã tạo ra thế giới bên ngoài, và Ngài đã tìm kiếm nhưng không thấy. Sau khi **tỉnh thức**, Ngài nhận ra rằng Đấng Tạo Hóa là tâm trí của chính mình và đã dừng việc tạo ra thế giới. Điều đó có nghĩa là câu đầu tiên mô tả những suy nghĩ của Ngài trước khi thức tỉnh khỏi giấc mơ hiện hữu. Đây là sự thức tỉnh của Ngài từ giấc mơ hiện hữu và đây là cách Ngài phá hủy toàn bộ thế giới.

## Ý nghĩa của Shiva

Mỗi người thực hành thiền bắt đầu cảm thấy như thể mình đã ra khỏi cuộc sống bình thường và đang dành một chút thời gian cho kỳ nghỉ. Khi một người tiến bộ trong thiền, một lúc nào đó họ bắt đầu cảm thấy những giờ thực hành thiền giống như họ đang thật sự ở nhà và khi không thiền thì giống như đang đi nghỉ.

Ở đây chúng ta bắt đầu trải nghiệm một sự thay đổi định kiến. Thời gian khi hành thiền là định kiến của kinh nghiệm và thời gian trong cuộc sống đời thường là định kiến của sự hiện hữu. Có thể chuyển đổi giữa hai định kiến, theo thời gian.

Hai hình thức của Shiva: Shiva trong thiền và Shiva trong khiêu vũ mô tả hai định kiến này. Shiva trong khiêu vũ là định kiến hiện sinh, và Shiva trong thiền là định kiến trải nghiệm.

Đây là cách mà khái niệm Phật giáo này đã đi vào hình ảnh của Ấn Độ giáo. Hình ảnh thần Shiva nhảy múa đang đứng trên một con vật và có một vòng tròn các ngọn lửa quanh Shiva đang nhảy múa. Nhìn từ góc độ Phật giáo, nó tượng trưng cho vòng 12 nhân duyên (paticca samuppada). Con vật dưới chân là sự vô thức. Vòng tròn các ngọn lửa là sự khổ của cuộc sống thế gian.

### **Niết Bàn (Nibbana)**

Đức Phật đã luôn luôn tuyên bố rằng Niết Bàn (Nibbana) là sự tự do khỏi ý niệm về Sự Hiện Hữu (bhava nirodho Nibbana). Niết Bàn không phải là sự hủy diệt đối tượng hiện hữu mà chỉ là sự thay đổi định kiến từ tư duy hiện sinh sang tư duy trải nghiệm. Niết Bàn không phải là nơi chấm dứt tái sinh, mà là trạng thái chấm dứt tư duy hiện hữu. Người giải thoát đôi khi có thể chuyển đổi giữa hai định kiến này nhưng hầu hết thời gian người ấy vẫn ở phương thức trải nghiệm (Nirodha samapatti). Chỉ thỉnh thoảng vì mục đích như đi khất thực (pindapata) hoặc thảo luận về Giáo pháp (dhammiva kata) người ấy mới vào phương thức hiện sinh.

Đức Phật nhắc nhở: “Nói về Giáo pháp hoặc duy trì sự im lặng của bậc Thánh (dhammiva kata ariyo và tunhibhavo)” để đề cập đến cùng một then chốt. Sự im lặng của bậc Thánh (ariyo và tunhibhavo) thực sự là phương thức trải nghiệm (nirodha sammpatti), và thảo luận về Giáo pháp là phương thức hiện sinh.

Khoa học hiện đại đề cập đến một công tắc bật tắt trong não được gọi là Hệ thống kích hoạt lưới (RAS), có thể chuyển đổi giữa phương thức nhận thức và phương thức tình cảm. Nó có thể giống như RAS mà người giải thoát sử dụng để chuyển đổi giữa định kiến hiện sinh và định kiến trải nghiệm.

Chúng ta đã nói về hai hình thức của Niết Bàn:

- (1) Saupadisesa Nibbana = phương thức hiện sinh
- (2) Anupadisesa Nibbana = phương thức trải nghiệm  
(Itivuttaka 44- tr 38)

Hai thuật ngữ này ngày nay được định nghĩa khá khác nhau trong hệ phái tư tưởng Theravada truyền thống. Nó như sau:

- (1) Saupadisesa Nibbana = kinh nghiệm của Đức Phật hay đáng giải thoát khi còn sống.
- (2) Anupadisesa Nibbana = kinh nghiệm của Đức Phật hay đáng giải thoát sau khi chết.

Cách giải thích này của phái Phật giáo Theravada tương tự như ý tưởng của người Hindu về Jeevan mukta và Videha mukta.

- (1) Jeevan mukta – (saupadisesa)
- (2) Videha mukta – (anupadisesa)

Điều này cho thấy rõ ràng rằng Bà la môn giáo và Phật giáo đã có mối quan hệ rất chặt chẽ. Các khái niệm đã được thường xuyên thay thế cho nhau.

### **Biểu tượng của thần Shiva (thần Hủy Diệt)**

Biểu tượng được kết nối với thần Shiva là Lingam, mà được miêu tả là cơ quan sinh dục nam. Người ta có thể bắt đầu tự hỏi tại sao người Hindu lại thờ cơ quan sinh dục này và tại sao cơ quan sinh dục tượng trưng cho Thượng đế. Ngoài tất cả các biểu tượng miêu tả Thượng đế thì Lingam được đặt ở vị trí nổi bật nhất trong đền thờ Hindu.

Một lý do có thể là khi xem xét dưới quan điểm Phật giáo nhân văn. Người quan trọng nhất đối với Phật tử là Đức Phật. Chính Đức Phật thường hay nói “Ai thấy ta chính là thấy Pháp”. Ngài cũng nói “Ai thấy Pháp cũng chính là thấy Lý Duyên Khởi (12 nhân duyên). Lý Duyên Khởi được gọi là “yoniso manasikara”, có nghĩa là xem xét lại nguồn gốc.

Ngay cả các tôn giáo hữu thần cũng tôn thờ Đấng Tạo



Hóa, tôn thờ Đấng Sáng Tạo là tôn thờ nguồn gốc. Điều này có nghĩa là những người theo đạo Hindu thờ Lingam là tôn thờ nguồn gốc, hay Thượng đế, biểu tượng chung mà tất cả các tôn giáo đều tôn thờ. Tuy nhiên đó là một cách nhìn nhân văn hơn về Thượng đế. Điều này có nghĩa là, tình dục không phải là điều gì đó xấu hổ hay không được tôn trọng mà là điều đáng được tôn trọng và đề cao. Rốt cuộc tất cả chúng ta đến từ đâu, đến từ mẹ và cha chúng ta. Trong tất cả các thú vui nhục dục thì tình dục được xem là thú vui lớn nhất của thân.

Tuy nhiên, trong Phật giáo, chúng ta không tôn thờ Đấng Sáng Tạo, hay coi trọng giá trị của sự hiện hữu, thay vào đó chúng ta tìm kiếm sự giải thoát khỏi sự hiện hữu và **thức tỉnh** khỏi giấc mơ về sự hiện hữu.

## **Phần kết luận**

Hệ thống thiền được mô tả trong cuốn sách này dưới dạng ba giai đoạn của kinh nghiệm thiền không gì khác hơn là Bát Thánh Đạo (ariya atthāngika magga) được chia thành ba phần.

Từ “ariya” là “Siêu Phàm” bởi vì đó là ý nghĩa của thuật ngữ “ariya”. Đức Phật sử dụng một thuật ngữ khác là puthujjana (bình thường) để nhấn mạnh sự phân biệt giữa bình thường (puthujjana) và siêu phàm (ariya). Các nhà tâm

lý học hiện đại sử dụng hai thuật ngữ bình thường và bất thường để chỉ hai mức độ của ý thức. Đức Phật sử dụng những thuật ngữ bình thường và siêu phàm để chỉ hai cấp độ khác của tâm thức.

Ba giai đoạn của kinh nghiệm thiền không gì khác hơn ba mức độ thực hành nổi tiếng: thanh tịnh về hành vi (sila - giới), thanh tịnh về cảm xúc (samādhī - định), thanh tịnh về trí tuệ (paññā - tuệ). Ba giai đoạn thực hành này thuộc Bát Thánh Đạo, con đường thực sự của sự tịnh hóa. Năm bước đầu tiên trong Bát Thánh Đạo bao hàm sự thanh tịnh hành vi (sila). Bước thứ sáu bao hàm sự thanh tịnh cảm xúc (samādhī). Bước thứ bảy và thứ tám bao hàm sự thanh tịnh trí tuệ (paññā).

Việc hoàn thành Bát Thánh Đạo kết thúc bằng sự thay đổi định kiến, không chỉ đơn thuần là sự chuyển đổi trí tuệ mà còn là sự chuyển đổi về cảm xúc và hành vi. Nói cách khác, đó là một sự thay đổi hoàn toàn về khuynh hướng, tính khí hoặc nhân cách. Một cá nhân tự cho mình là trung tâm được chuyển thành một cá nhân vô ngã. Cá nhân được giải phóng là một cá nhân được biến đổi, người đã phá vỡ mười mối ràng buộc hoặc xiềng xích. Sự chuyển đổi này là sự thay đổi từ định kiến hiện sinh sang định kiến trải nghiệm. Trong tiến trình này, mười kiết sử (samyojana) bị phá vỡ.

Chúng như sau:

- (1) Thân kiến (sakkāya – ditthi)
- (2) Hoài nghi (Lowerkiccā)
- (3) Giới cấm thủ (sīlabbata – parāmāsa)
- (4) Tham đắm cõi dục (kāma – rāga)
- (5) Sân hận (patigha)
- (6) Tham đắm cõi sắc (rūpa – rāga)
- (7) Tham đắm cõi vô sắc (arūpa – rāga)
- (8) Mạn (māna)
- (9) Trạo cử vi tế (uddhacca)
- (10) Si vi tế (avijjā).

Việc thực hành năm bước đầu tiên trong Bát Thánh Đạo giúp phá vỡ ba kiết sử đầu tiên. Khi những thứ này bị phá vỡ, hành giả trở thành người đã bước vào dòng thánh (sotāpanna). Dòng thánh là Bát Thánh Đạo dẫn đến Niết Bàn (Nibbāna). Cũng giống như một con sông đổ vào đại dương, cuối cùng, người bước vào dòng thánh sẽ đi vào Niết Bàn (Nibbāna), trong bảy lần tái sinh. Người đó ở mức độ bậc thánh, ít nhất là về hành vi. Một người thực hành hành vi tốt không chỉ để làm hài lòng người khác, hoặc để đạt được một số phần thưởng; mà vì người đó đã hiểu được điều cần thiết cho hành vi tốt, đặc biệt là sự quan tâm đến người khác cũng như chính mình. Đây là ý nghĩa của luân lý tự trị (aparāmatṭaṇ samādhī samvattanikaṇ), nó đối lập với luân lý dị đoan (silabbata parāmāsa).

Việc thực hành bước thứ sáu trong Bát Thánh Đạo, là thực hành điều hòa (sammā vāyāma), giúp mang lại sự thanh tịnh và yên tĩnh về mặt cảm xúc (samādhi), ít nhất là đến mức độ nhập thiền đầu tiên (patamaj jhāna). Nếu tình cảm thuần khiết này đi kèm với một mức độ thanh tịnh trí tuệ nhất định (paññā), kiết sử thứ tư và thứ ba (kāmarāga patigha) có thể bị giảm bớt đến mức trở thành vị thánh nhất lai (sakadāgāmi). Việc thực hành các bước thứ bảy và thứ tám trong Bát Thánh Đạo, đó là **chú ý hài hòa và cân bằng hài hòa**, hay nói cách khác là thực hành **bảy bước đến tỉnh thức**, dẫn đến sự thay đổi trạng thái, dẫn đến **tỉnh thức** khỏi “giấc mơ về sự hiện hữu” và trải nghiệm sự thanh thản không thể xáo trộn - Nirvāna (Nibbāna). Một người đã bước vào trạng thái này tức là đã trở thành một vị A-la-hán được giải thoát hoàn toàn.

Lời dạy của Đức Phật thực chất là khám phá thế giới bên trong của con người và tìm ra giải pháp giải quyết vấn đề tồn tại bằng thiền định. Đây là lý do tại sao Bát Thánh Đạo không hữu thân hay vô thân, mà là nhân văn. Đức Phật đưa ra một phương pháp vượt lên trên bản chất bình thường của con người. Đây là lý do tại sao phương pháp này được gọi là siêu phàm. Ngài giải quyết vấn đề cơ bản của sự tồn tại của con người, đó là sự bất an của cuộc sống. Sự bất an là nỗi sợ hãi về cái chết luôn đe dọa, sắp xảy ra, nhưng không thể đoán trước. Con người bình thường thích quên đi cái chết

và tận hưởng cuộc sống với suy nghĩ: "Hãy ăn uống vui vẻ, vì ngày mai chúng ta sẽ chết". Đó là cái thường được gọi là lạc quan. Tất nhiên, một số cố gắng giải quyết vấn đề bằng cách chuyển từ thực tế thành tưởng tượng. Họ cố gắng bước sang một thế giới khác bằng rượu hoặc ma túy gây ảo giác. Tuy nhiên, khi những hậu quả xấu xa của việc thực hành như vậy được nhận ra, họ thử thiên, hy vọng nó sẽ đưa người ta đến một thế giới khác, nơi an toàn hơn thiên đường do ma túy gây ra. Có cách trợ giúp khác chỉ dựa trên niềm tin mù quáng, không hề xác minh được, là hy vọng lớn rằng sau khi chết, tin đồ sẽ có cuộc sống vĩnh cửu và hạnh phúc vĩnh cửu trên Thiên đường. Với lý giải này, những người ngoại đạo bị kết án một cách nhẫn tâm, phải chịu địa ngục đời đời.

Đức Phật tìm ra cách giải quyết khác, không phải thông qua một cuộc trốn chạy vào tưởng tượng, mà thông qua sự thay đổi trạng thái tâm lý để giải quyết vấn đề ở đây và bây giờ. Đó là sự thức tỉnh khỏi giấc mơ về sự tồn tại. Điều này có nghĩa là con người bình thường không hoàn toàn tỉnh táo, nhưng đang mơ, hoặc mắc chứng si mê, ảo tưởng về sự tồn tại. Điều này đã được Đức Phật thể hiện qua lời: "Tất cả những người bình thường đều mất trí" (*sabbe putujjanā ummattakā*). Giải pháp duy nhất là thức tỉnh khỏi giấc mơ tồn tại này.

## Khái niệm về Thượng đế

Đức Phật đã có một khái niệm về Thượng đế mặc dù khái niệm về Thượng đế không phải là hữu thần mà là nhân bản. Đối với Đức Phật, Thượng đế chỉ là sản phẩm của con người. Đó là khái niệm về sự hoàn hảo, về tri thức, quyền lực và lòng tốt; được biểu tượng trong tôn giáo độc thần như sự toàn tri, toàn năng và lòng nhân từ. Tri thức, sức mạnh và lòng tốt là những giá trị tối thượng mà con người tìm kiếm, bởi vì họ sinh ra là ngu dốt, bất lực và có xu hướng ích kỷ, một điều xấu xa.

Mặc dù những giá trị này được quy cho Đấng Tạo Hóa trong tôn giáo độc thần, nhưng trong Phật giáo nhân văn, những giá trị này được quy về lý tưởng hoàn thiện con người mà đại diện là Đức Phật. Các triết gia nhân văn luôn đặt câu hỏi làm thế nào mà một Đấng Tạo Hóa toàn hảo lại có thể tạo ra một thế giới đầy đau khổ và xấu xa, hoặc cho phép những thứ như vậy tồn tại trên thế giới này. Kinh Thánh Cơ Đốc Giáo cung cấp một lý do cho điều này bằng cách đổ lỗi cho sự không vâng lời của A-đam và Ê-va, những con người đầu tiên. Tuy nhiên, điều đó không giải đáp được lý do tại sao lại có cái chết đối với các loài động vật khác, hay thậm chí cả thực vật và vật chất vô tri.

Tất nhiên, những người theo đạo Phật nhân văn không tin vào một Đấng Thượng đế Tạo Hóa nhân ái. Một số Phật

tử có khái niệm về Ma quỷ được gọi là “Kẻ giết người toàn năng” (Vasavatti Māra). Thuật ngữ "vasavatti" trong tiếng Pali có nghĩa là "toàn năng", và "Māra" có nghĩa là "kẻ giết người".

Trong Phật giáo, Māra đại diện cho Ma quỷ. Đức Phật tượng trưng cho lòng tốt, bởi vì Ngài được cho là đã vượt qua mọi điều ác, và trở nên thực sự thiêng liêng trong tâm trí, mặc dù là con người trong thể xác. “Thượng đế” và “Quỷ” trong Phật giáo đề cập đến “thiện” và “ác” trong bản chất con người. Vì vậy, Đức Phật trở thành vị Thần nhân cách hóa của người Phật tử.

Quyền lực không được tôn thờ trong Phật giáo. Quyền lực thuộc về Ma quỷ, hơn là của Thượng đế. Người Phật tử tôn thờ sự tốt lành và **trí tuệ** của Đức Phật, nhưng không tôn thờ quyền lực. Đây là lý do tại sao người Phật tử quy y trí tuệ và sự tốt lành của Đức Phật. Thuật ngữ “Phật” ám chỉ con người trở thành Thượng đế (Brahmabhuto), là sự hiện thực hóa tiềm năng của con người. Nhân loại nói chung tìm kiếm sức mạnh siêu nhiên để thay đổi hoàn cảnh khó chịu tự nhiên, nhưng người Phật tử giác ngộ tìm kiếm trí tuệ của Đức Phật để thay đổi bản thân. Ngay cả tiến trình tiến hóa sinh học cũng tiến triển bằng cách thích nghi với môi trường, thay vì cố gắng thay đổi môi trường. Trong tiến trình tiến hóa tâm lý này, con người đã hiểu ra sự sai lầm do tiến trình

sống vô thức gây ra bắt đầu thay đổi suy nghĩ để ngăn chặn cuộc đấu tranh không thể, vô ích và đau đớn này để tồn tại. Đức Phật chỉ ra rằng con người bình thường cũng như tất cả động vật và thực vật đều xung đột với hoàn cảnh của họ. Cuộc sống tự nó ở trong tình trạng xung đột với thiên nhiên. Cuộc sống là cuộc đấu tranh để tồn tại trong một thế giới không cho phép tồn tại. Cuộc đấu tranh này không có ý thức mà là vô thức. Cuộc sống dẫu vô thức vẫn không bỏ cuộc. Nó tiếp tục cuộc đấu tranh bằng cách thích nghi với các điều kiện môi trường thay đổi. Chính sự tiếp tục đấu tranh để tồn tại này đã dẫn đến sự tiến hóa của con người với bộ não biết suy nghĩ. Chính con người này với khả năng tư duy mới có thể nhận ra rằng cuộc sống đang có sai lầm. Sai lầm chỉ có thể được sửa chữa khi con người tiến hóa nhận ra sai lầm và học cách dừng cuộc đấu tranh vô thức, sử dụng trí thông minh có ý thức để kiểm soát những cảm xúc vô thức. Tuy nhiên, cảm xúc có thể được sử dụng để khuấy động tâm trí cho công việc bằng cách khơi dậy nỗi sợ hãi để việc luyện tập diễn ra không bị trì hoãn.

Tôn giáo là cách con người bắt đầu giải quyết vấn đề này bằng cách lý tưởng hóa tiềm năng của con người và hình dung nó là “Thượng đế”. Vì vậy, Thượng đế, đối với người Phật tử, là lý tưởng hoàn thiện của con người mà con người quan niệm và đấu tranh để thực hiện thông qua thực hành tôn giáo. Do đó, đối với người Phật tử, tôn giáo là nỗ lực



của con người nhằm giải quyết vấn đề tồn tại (tức là cái chết). Con người có thể vượt lên trên tất cả những điểm yếu của con người (sự ngu dốt, bất lực và khuynh hướng ích kỷ).

Theo quan điểm nhân văn của Phật giáo, chính con người đã tạo ra Thượng đế theo hình ảnh của chính mình, chứ không phải ngược lại. Các Phật tử tin rằng trạng thái hoàn thiện này là một tiềm năng của con người được hiện thực hóa theo thời gian khi con người trở thành một đấng Thức Tỉnh (một vị Phật), hoặc trở thành Thượng Đế (Brahmabhuto). Sự hiện thực hóa tiềm năng con người này là sự kết hợp với Thượng đế, điều mà tất cả các tôn giáo đều mong muốn đạt được. Hợp nhất với Thượng đế, đối với người Phật tử là trở thành Thượng đế. Giống như một dòng sông đi vào đại dương và đánh mất danh tính của nó, vì vậy một con người đánh mất danh tính của mình trong việc trở thành Thượng đế. Đây không phải là sự sùng bái một con người, mà là sự tiến hóa của con người đến một cấp độ Thần Thánh Siêu Phàm. Một người đã nhận ra lý tưởng hoàn thiện như vậy sẽ trở thành vị Thượng Đế mang hình dáng con người của Phật giáo.

Tuy nhiên, trở thành con người hoàn hảo, bằng cách loại bỏ bản chất động vật bên trong, đó là "cảm xúc tự cho mình là trung tâm". Sự khác biệt giữa con người và các loài động vật khác chủ yếu nằm ở bộ não. Con người ở cấp độ

tiên hóa cao hơn, vì khả năng suy nghĩ và lập luận logic. Những khám phá và công nghệ khoa học hiện đại, đã mang lại rất nhiều sự thoải mái và tiện nghi cho nhân loại là kết quả của khả năng tư duy này. Tuy nhiên, nhân loại đang cản trở chính sự bình yên mà nhân loại đang khao khát, giống như một đứa trẻ với đồ chơi không an toàn hoặc một đứa trẻ với vũ khí nguy hiểm. Con người vẫn như con vật bị cảm xúc cuốn đi. Cảm xúc đang chi phối tâm trí con người. Lý trí của con người chỉ dùng để thỏa mãn cảm xúc. Điều đó có nghĩa là lý trí đã trở thành nô lệ của cảm xúc.

Có một số người chủ yếu theo hai lối sống cực đoan. Họ hoặc dành cho cảm xúc khoái lạc hoặc đang thực hành một lối sống khổ hạnh, kìm nén cảm xúc, cả hai cách sống đều không đúng pháp. Đức Phật chỉ ra rằng lối sống lành mạnh là con đường trung gian giữa sự ham mê cảm xúc và sự tự hành, tức là sự thư thái của cơ thể và sự tĩnh lặng của tâm trí dành cho việc theo đuổi sự thanh thản không xáo trộn của Niết Bàn. Điều này có nghĩa là, cách sống lành mạnh của con người là duy trì tâm trí tĩnh lặng và chi phối bởi lý trí chứ không phải cảm xúc. Theo Đức Phật, mọi cảm xúc đều tự cho mình là trung tâm. Hành vi tốt không vị kỷ chỉ có thể thực hiện được khi tâm trí không còn cảm xúc.

Tâm từ (mettā) không phải là một cảm xúc. Nó xuất phát từ một tâm trí không có những cảm xúc tự cho mình là

trung tâm. Cảm xúc là sự xáo trộn của tinh thần và thể chất. Tâm từ là một trạng thái tâm trí tĩnh lặng và một cơ thể thoải mái, không có những cảm xúc tự cao tự đại. Đó là một tâm trí có thể trở nên quan tâm đến phúc lợi của người khác vì lợi ích của họ. Sự quan tâm đến lợi ích của tất cả chúng sinh không vị kỷ này (mettā) là tình yêu thương chân thật. Điều này có nghĩa là tình yêu đích thực và tinh thần khỏe mạnh là sự vắng mặt của những cảm xúc tự cho mình là trung tâm.

Năng lực lý trí hay trí tuệ là phẩm chất đặc biệt giúp phân biệt con người với các loài động vật khác. Sự phát triển của năng lực này và tâm trí bị chi phối bởi lý trí thay vì cảm xúc là cách để trở thành con người hoàn toàn. Vì vậy, đạt được tự do khỏi sự chi phối của cảm xúc và bị chi phối bởi lý trí không chỉ có lợi cho sức khỏe tinh thần mà còn là cách để trở thành con người hoàn toàn. Có nghĩa là để thực hiện lý tưởng tôn giáo của sự kết hợp với Thượng đế là trở thành con người hoàn toàn. Để trở thành con người hoàn toàn là vượt qua tất cả những điểm yếu của con người và trở thành con người siêu phàm. Do đó, trạng thái hoàn toàn của con người phải là thánh hoặc siêu phàm. Nó là thần thánh bởi vì nó là sự hiện thực hóa các lý tưởng hoàn thiện mà con người tôn thờ như Thượng đế.

Đây là lý do tại sao Phật giáo là một tôn giáo nhân văn, là một tiến trình tiến hóa của ý thức con người đến điểm cuối

cùng trong tiến trình tiến hóa. Con người vượt qua trạng thái bất toàn thông thường và trở thành con người hoàn toàn để đạt đến trạng thái hoàn thiện. Ở trạng thái hoàn toàn này, con người không còn là con người nữa vì đã vượt lên trên mọi yếu kém để kết hợp với Thượng đế và trở thành Thượng đế. Sự **siêu phàm** hay **thức tỉnh** này được gọi là sự đánh bại Māra, Kẻ giết người (Māra parājaya) là hiện thân của cái ác. Trong suốt lịch sử loài người, trong mọi tôn giáo và mọi nền văn hóa, ý tưởng về sự xung đột giữa Thượng đế và Quỷ đã được thể hiện. Vấn đề này thực chất là mâu thuẫn giữa thiện và ác trong bản chất con người. Trong tư duy Phật giáo, Đức Phật thay thế cho Thượng đế và Mara thế chỗ cho quỷ. Ngày nay nó được thể hiện như là sự xung đột giữa nhận thức và tình cảm. Theo cách nói thông thường, nó được coi là mối liên hệ giữa cái đầu và trái tim. Mục đích của Đức Phật là giải quyết mâu thuẫn giữa cảm xúc và lý trí. Sự giải quyết này đạt được nhờ trí tuệ của Đức Phật chứ không phải sức mạnh của Ngài. Nó đạt được thông qua một tiến trình tiến hóa của ý thức con người.

Đánh bại Māra cũng có nghĩa là vượt qua cái chết. Điều này có nghĩa là Đức Phật đã đạt được sự bất tử. Tuy nhiên, sự bất tử này không phải là sự sống vĩnh cửu. Ngài chỉ đơn giản là thức tỉnh khỏi giấc mơ về sự tồn tại. Sự tồn tại được xem trong Phật giáo như một giấc mơ hay một ảo tưởng. Con người bình thường chỉ mơ về sự tồn tại. Con người "không

thực sự tồn tại".

Nói cách khác, con người bình thường không có ý thức đầy đủ. Chỉ khi con người trở nên hoàn toàn tỉnh táo thì mới thức tỉnh khỏi giấc mơ. Sự thức tỉnh này là vấn đề của sự phát triển hoặc tiến hóa. Tuy nhiên, tiến trình tiến hóa này không phải là một tiến trình vô thức, như trong tiến trình tiến hóa sinh học. Đó là một tiến trình diễn biến tâm lý có ý thức. Nó phải đạt được thông qua nỗ lực có ý thức của mỗi cá nhân.

*“Mỗi cá nhân phải nỗ lực; một vị Phật chỉ có thể chỉ đường”*  
(Kinh Pháp Cú).

Theo Đức Phật, cái chết là vấn đề chính của cuộc sống. Cuộc đấu tranh cho sự tồn tại này luôn kết thúc bằng cái chết. Mỗi cá nhân khi sinh ra đều phải chết đi. Tất cả mọi người đều bị đánh bại trong cuộc chiến đấu chống lại cái chết. Do đó, cuộc đấu tranh này chống lại cái chết là vô ích, lại còn đầy rẫy uất ức và đau khổ.

Quy luật tự nhiên là mọi thứ được tích hợp đều bị phân hủy. Điều này có nghĩa là toàn bộ tiến trình sống, vốn là cuộc đấu tranh để tồn tại, là một sai lầm. Tiến trình sai lầm của cuộc sống, hoặc cuộc đấu tranh để tồn tại, dẫn đến sự tiến hóa, sẽ tiếp tục cho đến khi con người có ý thức tiến hóa với trí thông minh để suy luận và nhận ra rằng cuộc đấu tranh để tồn tại này là một sai lầm. Chỉ khi đó, con người mới bắt đầu một cách có ý thức tiến trình tâm lý tiến hóa của bản thân ý

thức và cuối cùng thức tỉnh khỏi giấc mơ về sự tồn tại và ngừng đấu tranh cho sự tồn tại, nhận ra rằng không có tồn tại thực sự để đấu tranh. Chỉ khi đạt được điều này thì vấn đề tồn tại mới được giải quyết một cách hoàn hảo. Đây cũng là sự lành mạnh tinh thần hoàn hảo. Sự lành mạnh tâm thức này không bình thường; nó là siêu phàm và do đó gọi là thần thánh. Đây là sự siêu phàm của bản chất con người, nơi con người trở thành Thượng đế, Thượng đế trong hình dạng con người.

Ngay cả trước khi con người đạt đến mức độ tiến hóa hoàn hảo cao nhất, nếu con người quay tâm trí hướng tới mục tiêu **tỉnh thức**, thì con người đã đi vào dòng chảy vào đại dương “Thức Tỉnh”. Lối vào này là một cấp độ siêu phàm (ariya), tại đó người ta bắt đầu tận hưởng một hạnh phúc mà người thường không được trải qua. Người như vậy được gọi là người đã vào trong dòng (sotāpanna). Chỉ một người như vậy mới trở thành một Phật tử chân chính.

Một người không trở thành một Phật tử khi sinh ra hoặc thậm chí xác tín; người ta chỉ trở thành Phật tử bằng cách bắt đầu tiến trình tiến hóa của ý thức có ý thức. Đây là mức độ lành mạnh của tinh thần, nơi một người không bị rối loạn thần kinh và rối loạn tâm thần. Ở giai đoạn này, một người trở nên lành mạnh về tinh thần theo nghĩa bình thường, mặc dù sự lành mạnh tinh thần hoàn hảo chỉ đạt được khi một người thức dậy hoàn toàn khỏi giấc mơ về sự tồn tại.

Các nhà triết học hiện sinh đã chỉ ra vấn đề: “trong số tất cả các loài động vật, con người là loài duy nhất nhận thức được sự tồn tại của chính mình và cũng nhận thức được rằng mình sắp chết”. Điều này tạo ra sự bồn chồn, lo lắng, sợ hãi và đau khổ. Các nhà hiện sinh vô thần đã cố gắng giải quyết nó bằng cách sử dụng các tiềm năng của con người để sáng tạo các giải pháp khoa học, nhưng tất cả đều vô ích.

Chỉ có Đức Phật đã giải quyết vấn đề tồn tại bằng cách chuyển đổi trạng thái từ tư duy hiện sinh sang tư duy kinh nghiệm. Ngài thức tỉnh từ ảo tưởng về sự tồn tại vĩnh hằng thành hiện thực của sự không tồn tại. Đây là lý do tại sao Ngài được gọi là Đức Phật, người đã thức tỉnh khỏi giấc mơ về sự tồn tại.



## *Thiền viện Tuệ Tâm Lotus Wisdom*

**Sứ mệnh:** cung cấp một trường thuận lợi để

- Thúc đẩy trao đổi các ý tưởng xây dựng và nghiên cứu về Giáo pháp của Đức Phật;
- Hoằng dương Phật pháp
- Là trọng tâm của các hoạt động Phật giáo cho cộng đồng lớn hơn;
- Thúc đẩy các thực hành văn hoá và truyền thống Phật giáo về lòng từ bi.

**Sáu mục tiêu chiến lược:** Trở thành trung tâm Phật giáo được lựa chọn cho

1. Học hỏi, thực hành và thực hiện giáo pháp;
2. Truyền bá Giáo pháp;
3. Văn minh Phật giáo;
4. Nhóm sức mạnh tổng hợp để duy trì Phật pháp;
5. Từ bi trong hành động.

**Bốn điều cao thượng:**

1. Từ
2. Bi
3. Hỷ
4. Xả

Châm ngôn “Hãy ra đi, vì lợi ích, hạnh phúc và phúc lợi của nhiều người, vì lòng trắc ẩn đối với thế giới”



Website: [www.Tuetam.info](http://www.Tuetam.info)

Facebook: Tuệ Tâm Thiền Thư Quán

Email: [tuetamthienthuquan@yahoo.com](mailto:tuetamthienthuquan@yahoo.com)



# CON ĐƯỜNG BẠC THÁNH

Bhikkhu Visuddhamma

**Mã ISBN: 978-604-475-398-0**

Chịu trách nhiệm xuất bản:  
GD – TBT. BÙI THỊ LÂM NGỌC

Biên tập: Tạ Thị Lộc

Trình bày: .....

Sửa bản in: Tạ Thị Lộc

Bìa: .....

Thực hiện liên doanh: Công ty TNHH MTV Tuệ Tâm Thiền  
Thư Quán Sông Pha.

---

In: 500 bản. Khổ 14.5 x 20.5 cm. In tại: Công ty TNHH  
Thương mại Dịch vụ & Phát triển Ưu Việt – 48 Đường số 51,  
phường Bình Thuận, quận 7, TP.HCM.

Số ĐKXB: 2179 – 2023 / CXBIPH / 2 - 312 / ĐoN, Cục Xuất  
bản, In và Phát hành xác nhận ngày: 03/7/2023.

Quyết định xuất bản số: 720/QĐB-ĐoN, do NXB Đồng Nai  
cấp ngày: 05/7/2023.

In xong và nộp lưu chiểu: quý 3/2023.

---

Nhà xuất bản Đồng Nai  
1953J (số cũ 210) Nguyễn Ái Quốc, TP Biên Hoà, Đồng Nai  
Ban Biên tập: (02513) 825 292 - P Kinh doanh: 946 521 - P Kế toán: 946 520  
Fax: (02513) 946 530 - Email: nxbdongnai@hcm.vnn.vn

# CON ĐƯỜNG BẠC THÁNH



ISBN 978-604-475-398-0



9 786044 753980

TUỆ TÂM THIÊN THỦ QUẢN

SÁCH AN TÔNG