

## Suy nghĩ ưa thích hoặc ghét bỏ dẫn tới xung đột như thế nào?

Một nghiên cứu dựa trên phân tích  
Kinh Kalahavivāda và phân tích A-tỳ-đạt-ma  
(Abhidhammic) về tâm thức

---

Kustiani (\*)

---

Nguyễn Thu Hiền dịch  
Trần Kim Chi hiệu đính

### Hòa bình là nhu cầu của toàn thế giới

Xung đột (*viggaha*) có thể do rất nhiều nguyên nhân khác nhau như giới tính, địa vị xã hội, tôn giáo hay quan điểm chính trị. Xung đột không phải mới nảy sinh trong thời hiện đại mà đã tồn tại từ khi lịch sử loài người bắt đầu sơ khai. Trong Kinh *Aggaññā* của *Dīgha Nikāya*<sup>1</sup> có viết: xung đột xảy ra khi con người bắt đầu nhận thức được đặc điểm vật chất của mình và họ bị vướng vào xung đột bắt nguồn từ việc nhận thức được sự so sánh hơn và kém. Điều này được chứng minh

---

(\*) Tốt nghiệp từ PGIPBS, Đại học Kelaniya, Sri Lanka. Hiện là giảng viên trường Cao Đẳng Syailendra Buddhist, Indonesia.

1. D.N. I, 80, ff

rất rõ trong câu nói “Chúng ta luôn xinh đẹp hơn những người khác” (*mayameteḥi vaṇṇavantatarā, amhehete dubbavaṇṇatarā*) của con người. Một nguyên nhân khác dẫn đến xung đột là sự nắm giữ biên giới đất đai của mình. Từ thời cổ xưa, con người đã làm bất cứ điều gì để phụ thuộc vào cái mà họ gọi là “miền đất của tôi”. Kinh *Aggañña Suttathuật* lạ rằng trong một khoảng thời gian rất dài, con người đã đi kiếm nguồn thức ăn ở khắp mọi nơi và khám phá được nhiều vùng đất. Vì vấn đề thời gian, họ phân chia đất đai thành các mảnh đất khác nhau<sup>2</sup>. Mỗi người sở hữu một mảnh đất riêng. Khi có ai lấy đi một vật gì đó thuộc mảnh đất của một người khác, chủ của mảnh đất đó sẽ quy kết hành động đó là ăn trộm và tìm cách trả đũa, trừng phạt.

Ngày nay, xung đột thường nảy sinh giữa con người với con người, hội nhóm, giai cấp xã hội, dòng tộc và quốc gia. Xung đột của con người diễn ra ở khắp mọi nơi và luôn được cập nhật liên tục trên bản tin thời sự truyền hình. Vấn đề liên quan đến dân tộc thiểu số và dân tộc đa số gây ra tranh cãi và xung đột ở rất nhiều nhóm người và toàn xã hội. Các quốc gia không phải lúc nào cũng luôn sẵn lòng giúp đỡ nhau. Căng thẳng và xung đột nảy sinh giữa các quốc gia do nhiều nguyên nhân như chủ quyền lãnh thổ, quan điểm chính trị, tài nguyên thiên nhiên, vv,... Đó chính là nguyên nhân vì sao Đại Thế Chiến thứ I và Đại Thế Chiến thứ II lại nổ ra. Và liệu có nổ ra Chiến tranh thế giới thứ 3 trong lịch sử loài người không?

Khi xung đột giữa các quốc gia nảy sinh ở khắp mọi nơi và vẫn không được kiểm soát, sự tồn tại của toàn thế giới sẽ bị đe dọa. Sẽ có sự hủy diệt lớn nếu các quốc gia đánh nhau sử dụng nhiều loại vũ khí chiến tranh. Và hành tinh của chúng ta sẽ sớm đi đến kết cục diệt vong. Vì vậy, sự hòa bình giữa con người, các nhóm người và các quốc gia là một điều quan trọng tất yếu, là nhu cầu mong muốn của toàn cầu.

Sự bình an nội tại và bên ngoài

Cho dù nguyên nhân của xung đột là gì đi nữa thì điều đó đều bắt nguồn do tâm không thanh tịnh. Đó là quan điểm của Đạo Phật luôn được khẳng định chắc chắn trong bất kỳ bài giảng pháp về xung đột và các giải pháp giải quyết xung đột. Khi có rất nhiều những xung đột

---

2. *ibid*

xảy ra trong thời gian gần đây, liệu có thể lý giải rằng đó là do có quá nhiều người có tâm ô nhiễm. Theo quan điểm của Đạo Phật, câu trả lời đó là hoàn toàn xác thực. Tuy nhiên, sẽ là vô nghĩa nếu ta chỉ biết chỉ vào người khác và nói rằng “Tâm trí của họ bị ô nhiễm, do vậy họ là những người gây ra xung đột. Tốt hơn là nên tự hỏi “Liệu có phải chính tâm trí ta đang bị ô nhiễm hay không?”. Khi mỗi người tự hỏi mình câu hỏi này và tự làm điều gì đó để giúp tâm mình thanh tịnh, đây chính là cách duy nhất để giải tỏa xung đột. Vậy làm thế nào để tịnh hóa tâm mình và tạo ra nền hòa bình trên toàn thế giới?

Cách duy nhất để mang lại hòa bình trên hành tinh này là tạo ra sự yên bình nội tại trong tâm mỗi con người. Ai cũng đồng ý với lời Đức Phật dạy rằng “Tâm chính là nguyên nhân khởi phát của mọi sự” (*Manopubbanṅgamā dhammā*).<sup>3</sup> Khi tâm trí ô nhiễm ngự trị con người, hành động và lời nói sẽ trở nên ích kỷ và xấu xa. Bản chất tự nhiên của tâm thức và hành động không được Đức Phật tạo ra nhưng quy luật vận động của chúng thì đúng như lời Đức Phật răn dạy chúng ta. Đức Phật là đấng chí tôn chỉ ra sự thật này cho mọi chúng sinh. Vậy con người làm thế nào để có thể giảm bớt tâm ô nhiễm bất tịnh? Và con người có nên đóng hết mọi giác quan của mình lại không?

Đóng cửa mọi giác quan hay không giao tiếp với ai khi đang sống trong cộng đồng là điều không thể thực hiện được. Cánh cửa giác quan luôn tiếp nhận và nhận thức các vật thể xung quanh. Cuối cùng, con người sẽ đánh giá nó tốt hay xấu. Tác động của sự hiện hữu cách đánh giá tốt hay xấu này dẫn đến sự tồn tại của cảm giác mà ta gọi là “ưa thích hay ghét bỏ”. Thông thường, nếu mang lại đến cảm giác ưa thích sẽ khiến con người ta sẽ tin tưởng và mong muốn nắm giữ. Trái lại, khi tâm trí ta thấy không ưa thích một điều gì đó, thì tức giận sẽ len lỏi vào tâm trí người đó. Sự ưa thích hay không thích không chỉ đơn thuần là về thực phẩm mà còn liên quan đến rất nhiều khía cạnh của cuộc sống xã hội. Ưa thích hay ghét bỏ có thể nảy sinh khi một người xem chiến dịch của một đảng phái khác, nghe bài phát biểu của những nhà lãnh đạo tôn giáo hoặc chính trị, suy ngẫm về quan điểm của ai đó, vv...

Ưa thích và ghét bỏ là nguồn gốc của chấp nhận tuyệt đối hoặc chối

bỏ hoàn toàn. Chấp nhận vô điều kiện sẽ dẫn đến niềm tin mù quáng. Như ta có thể thấy qua các kênh thông tin đại chúng, có rất nhiều hành động tội ác mà nguyên nhân là từ chính niềm tin mù quáng. Có rất nhiều người đánh bom cảm tử giết hại rất nhiều người vô tội mà không vì lý do chính đáng nào. Một kiểu người cực đoan khác là việc luôn luôn chối bỏ. Thái độ này sẽ dẫn con người đến việc luôn luôn giận hờn mà bỏ qua bất kỳ mặt tích cực nào của người khác. Cả hai khía cạnh tin tưởng tuyệt đối và chối bỏ hoàn toàn đều có thể đe dọa tới hòa bình và hòa hợp xã hội.

### **Việc phát sinh suy nghĩ ưa thích hay ghét bỏ: phân tích dựa trên kinh Kalahavivāda Sutta**

Một bức tranh rõ ràng về sự nảy sinh suy nghĩ ưa thích và ghét bỏ trong quá trình của giác quan được giải thích rõ ràng trong Kinh *Kalahavivāda Sutta* của *Suttanipāta*. Trong bản kinh này có đặt ra câu hỏi “Đâu là nguyên do của những cuộc tranh chấp, cãi cọ cùng với sự ích kỷ, tự cao tự đại và lòng tự ái?” Câu trả lời rất đơn giản nhưng giàu ý nghĩa, thấu đáo nhất từ trước tới nay. Câu trả lời là “Mọi xung đột đều bắt nguồn từ điều mà bạn thích” (*Piyappahūtā kalahā vivādā*).<sup>4</sup> “Điều mà bạn thích” trong ngữ cảnh này không chỉ nói đến người nào đó, mà còn nhắc tới nhiều khía cạnh khác về các sự vật hoặc các quan điểm nào đó. Như đã đề cập ở trên, đây được gọi là những suy nghĩ ưa thích. “Suy ưa thích” lôi kéo con người chiếm hữu điều mình thích và làm cho ta không còn ở vị trí trung lập nữa. Con người sẽ không nhận thức được sự vật theo đúng bản chất của nó nữa. Khi một người thích một thứ, họ sẽ cho rằng nó tốt đẹp và ngược lại.

Hơn nữa, những bài giảng pháp giải thích rằng “điều ta yêu thích” đến từ sự thèm muốn (*candha*) và lòng tham (*lobha*). Hai tính chất này bắt nguồn từ sự tồn tại của cái gọi là “cuốn hút hay không cuốn hút” (*sātaṃ asātanti yamāhu loke*). Như được đề cập trong rất nhiều bài giảng pháp,<sup>5</sup> nguyên nhân của sự cuốn hút hay không cuốn hút là thông qua xúc chạm (*phassa*).<sup>6</sup> Sự xúc chạm diễn ra thông qua các cánh cửa giác quan, đối tượng và nhận thức. Ví dụ, sự xúc chạm bằng

---

4. Sn. 168

5. Ví dụ như *Madhupiṇḍika Sutta* trong *Majjhima Nikāya*

6. *Sātaṃ asātanti yamāhu loke*, Sn. 168

mất được tạo ra khi có sự hiện diện của đôi mắt, vật thể mình thấy và nhận thức của đôi mắt (nhãn thức). Ba nhân tố này được gọi là xúc chạm (*nāmañca rūpañca paṭicca phasso*). Tuy nhiên, như đã đề cập ở trên, sẽ là không thể và không phải là cách thức mà Đạo Phật dạy ta rằng để thoát khỏi mọi sự cuốn hút và không cuốn hút, xuất phát từ những thèm muốn, từ lòng tham và từ “điều ta yêu thích”, con người nên đóng cửa mọi giác quan lại. Vậy ta cần phải làm gì để chặt đứt được tất cả các quá trình này?

Quá trình xuất hiện sự ưa thích và ghét bỏ diễn ra một cách tự nhiên nếu như con người không tiếp nhận đối tượng với sự chánh niệm tỉnh thức. Mặt khác, quá trình này sẽ diễn biến theo một hướng khác nếu con người tiếp nhận đối tượng với sự tỉnh thức. Đó là vì tâm chánh niệm tỉnh thức sẽ giúp ta nhận thức đúng bản chất sự vật từ thông tin mà các giác quan phản ánh. Khi con người tiếp nhận sự vật với chánh niệm, ưa thích và ghét bỏ sẽ không diễn ra. Kinh *Kalahavivāda Sutta* răn dạy rằng việc diệt trừ sự ưa thích và ghét bỏ có thể thực hiện được thông qua việc không mù quáng tin vào bất cứ quan điểm chủ quan nào.<sup>7</sup> Hay nói cách khác, sau khi có xúc chạm, tâm trí không nên tiếp nhận thông tin dựa trên sự ham muốn và lòng tham. Kết quả là quan điểm của ta về đối tượng sẽ phản ánh đúng bản chất của đối tượng đó. Một người có chánh niệm sẽ hoàn toàn thoát khỏi cảm giác ưa thích và ghét bỏ.

### **Quá trình thay đổi tâm lý về ưa thích và ghét bỏ: phân tích theo A-tỳ-đạt-ma (Abhidhamma)**

*Abhidhamma (Vi Diệu Pháp) giải thích bốn thực thể: Sắc (rūpa), tâm vương (citta), tâm sở (cetasika) và Niết bàn (Nibbāna).* Do rūpa phân tích thuần về thể vật chất, các hành động đạo đức được phân tích và lưu vào trong tâm vương (citta) và tâm sở (cetasika). Trong số 89 trên 121 tâm vương, có 12 tâm bất thiện và 7 bất hành thiện. Những tâm vương còn lại sẽ được phân loại thành: tâm thiện, hành thiện, và tâm năng.<sup>8</sup> Có 52 tâm sở được chia thành các loại tâm

7. *Na saññaasaññī na visaññaasaññī, nopi asaññī na vibhūtaaññī; Evaṃsametassa vibhoti rūpaṃ, saññānidānā hi papañcasañkhā.* Sn. 168

8. Bodhi, Bhikkhu, *A Comprehensive Manual of Abhidhamma* Second Edition,

thiện (13), tâm bất thiện (14), và tâm hành thiện(25).<sup>9</sup>Tâm vương và tâm sở khởi phát và kết thúc cùng lúc và chúng có cùng đối tượng và nền tảng.<sup>10</sup>Do đó, tâm vương và tâm sở là không thể tách rời.

Để duy trì tính liên tục của tâm trong mọi điều kiện và dòng tương tục của tâm thức (*bhavaṅgacitta*) đã được đề cập trong tạng luận A-tỳ-đạt-ma. Chức năng của dòng tương tục của tâm thức (*bhavaṅgacitta*) là nền tảng căn bản của quá trình vận hành của tâm thức. Do vậy, quá trình nhận thức thông thường nằm trong sự vận hành của tâm thức (*citta vīthi*) có nền tảng trên dòng tương tục của tâm thức (*bhavaṅga*). Đối với một quá trình nhận thức thông thường, bất kỳ một suy nghĩ nào cũng có độ dài là 17 sát-na (*khana citta*). Theo luận *Abhidhammatthasaṅgahā* giải thích, nếu một đối tượng của bất kỳ giác quan nào, sau khi hiện trước các giác quan với một khoảng thời gian của một suy nghĩ (*ekacittakkhaṇātitakam*), thường được gọi là *atitabhavaṅga*, thâm nhập vào các giác quan, quá trình này sẽ mất hai khoảnh khắc suy nghĩ. Đầu tiên, sẽ có sự rung cảm của dòng tương tục của tâm thức *bhavaṅga* (*bhavaṅga-calana*) và sau đó là sự nắm bắt đối tượng của dòng tâm thức *bhavaṅga* (*bhavaṅga-upaccheda*). Khoảng khắc suy nghĩ tiếp theo khởi lên từ năm cánh cửa giác quan (*pañcadvaravajjana*), cánh cửa thứ sáu là thức (*pañcaviññāṇam*), trải qua những hành động tiếp nhận đối tượng của giác quan (*sampaticchana*), phân tích đối tượng (*santirana*), và quyết định giữ hay bỏ (*voṭṭhapana*), bảy khoảnh khắc nhận thức (*javana*), và hai khoảnh khắc để lưu giữ lại trong tâm (*tadārammaṇa*).<sup>11</sup>

Từ mười bảy khoảnh khắc suy nghĩ, một người không thể quan sát trong giai đoạn Ưa thích và ghét bỏ khởi phát vì mười bảy khoảnh khắc suy nghĩ sẽ không thể còn chỗ cho sự quan sát nhanh chóng. Mười bảy khoảnh khắc suy nghĩ được trình bày trong thuật ngữ chuyên môn nên không đơn giản để có thể hiểu được hết ý nghĩ nếu như không có sự dẫn giải. presented in the technical terms so that they are not easy understood without the help of commentary. Sự vật được nhận

---

Kandy, BPS, 1999, p. 28.

9. Ibid, p. 79.

10. Ibid, p. 76.

11. Ibid, p. 154.

biết một cách đầy đủ ở mức phát sinh tiền ngũ thức (*pañcaviññāṇa*), nhưng có thể là một điều nổi bật là ở mức độ này diễn ra, trong trường hợp dùng thị giác, thì chỉ đơn giản là nhìn, không hề có sự ảnh hưởng của thái độ mang tính phán xét.<sup>12</sup> Ở mức độ tiếp theo, khi nhận thức diễn ra, sẽ có hai phản ứng: các pháp hiện hữu và các pháp không hiện hữu. Do đó, nó bắt đầu ngay từ thời điểm này, đánh giá giá trị của sự cật. Tuy nhiên, trong giai đoạn này, sự phán xét vẫn đang ở giai đoạn đầu. Sự phán xét sẽ trở nên mạnh mẽ hơn khi ý thức chuyển sang giai đoạn điều tra (*santīraṇa*). Trong giai đoạn định đoạt (*voṭṭhapana*), sự vật được điều tra sẽ được sắp xếp thông tin thành một sự vật xác định rõ ràng. Giai đoạn này được thực hiện bởi sự phân biệt và giới hạn, bởi sự phán đoán và xác định. Theo đó, trải qua 3 giai đoạn này, sự vật sẽ dần dần được nhận biết một cách dần dần bởi sự phân biệt và chức năng chọn lọc của tâm trí.<sup>13</sup>

Giai đoạn *javana* là rất quan trọng trong quá trình vận hành của tri giác. Nguyên nhân là bởi vì sự vật được hiểu đầy đủ tị giai đoạn này. Đó là lí do vì sao lời giảng giải này diễn tả giai đoạn ăn hoa quả.<sup>14</sup> Trong 17 khoảnh khắc suy nghĩ, chỉ có *javana* bao gồm 3 khía cạnh: nhận thức, cảm xúc, ý chí.<sup>15</sup> *Javana* được coi là tiến hành khía cạnh nhận thức do khả năng lĩnh hội hay trải nghiệm sự vật một cách đầy đủ (*anubhavana*). Trong trường hợp phân tích khía cạnh cảm xúc của *javana*, người diễn giải cổ xưa đã đưa ra hai ý kiến. Quan điểm đầu tiên, cảm giác sẽ khởi phát sau khi sự vật được nhận diện vì *javana* không phát sinh phản ứng cảm ứng cảm xúc đối với sự vật được nhận diện.<sup>16</sup> Quan điểm thứ hai, *javana* sở hữu âm thanh chứa

---

12. *Cakkhuviññāṇaṇhi rūpadassanamattameva, ettha rajjanaṃ vā dussanaṃ vā muyhanaṃ vā natthi*. MA. III, 349.

13. Bodhi, Bhikkhu, *A Comprehensive Manual of Abhidhamma* Second Edition, Kandy, BPS, 1999, p. 154. Cf. and Karunadasa, Y., *The Theravāda Abhidhamma: Its Inquiry into the Nature of Conditioned Reality*. Hong Kong: Centre for Buddhist Studies, The University of Hong Kong, 2010, p. 142.

14. *Paribhuttakālo vija javanassa ārammaṇarasam anubhavitakālo*. DhsA. 271-272.

15. Karunadasa, Y., *The Theravāda Abhidhamma: Its Inquiry into the Nature of Conditioned Reality*. Hong Kong: Centre for Buddhist Studies, The University of Hong Kong, 2010, p. 142.

16. VbA. 356.

cảm xúc.<sup>17</sup> *Javana* được cho là có một đặc quyền khác, đó là sở hữu khía cạnh ý chí, do ý chí phát khởi trong giai đoạn này.<sup>18</sup> Vì vậy, trong giai đoạn này, Ưa thích và ghét bỏ có thể đạt tới cực điểm. Nếu trong giai đoạn đầu tiên của vận hành của tâm trí, tâm sẽ bị lệch lạc bởi ham muốn, các pháp hiện hữu sẽ được biểu hiện mạnh mẽ trong giai đoạn này và tạo nên ý chí dựa trên các pháp hiện hữu. Ngược lại, nếu trong giai đoạn đầu tiên của vận hành tâm trí, sự căm ghét là nguồn gốc của vấn đề, các pháp không hiện hữu sẽ trở nên mạnh mẽ và ý chí dựa trên các pháp hiện hữu sẽ xảy ra.

### **Xóa bỏ Ưa thích và ghét bỏ, Xóa bỏ xung đột**

Trong trạng thái *javana*, tâm thiện hay bất thiện sẽ thể hiện, tâm phải được kiểm soát trước khi bước vào giai đoạn *javana*. Mỗi tâm duy nhất nên được thực hiện bằng cách tránh tất cả các bang bất thiện (*akusala*) và kết hợp chính mình với những gì là lành (thiện). Làm như vậy, *javana* được bắt đầu vào đầu đầu tiên của tâm process. Khi liên lạc diễn ra trong giai đoạn được gọi là *pañcadvaravajjana*, hoặc trong trường hợp cánh cửa giác quan tiếp nhận đối tượng, tâm không nên được theo sau bởi nhận thức chủ quan. Nó sẽ ảnh hưởng đến giai đoạn tiếp theo, gọi tên là *pañcadvaraviññāṇā*. Khi cánh cửa cảm giác nhận được đối tượng mà không có nhận thức chủ quan, lục thức sẽ không bị làm lệch lạc bởi **Ưa thích và ghét bỏ** và ngược lại. Cuối cùng, nó sẽ làm cho ý chí thiện lành trong giai đoạn *Javana*, và sẽ tạo ra lời nói và hành động thiện.

Nếu mỗi con người giữ gìn tâm trí tránh khỏi nhận thức chủ quan, cuộc xung đột có thể được giảm trừ. Nguyên do là vì Ưa thích và ghét bỏ sẽ không còn tồn tại và xung đột sẽ chấm dứt từ chính nguyên căn của nó. Do đó, không cần thực hiện bất kỳ loại vũ khí để tiêu diệt người khác, đảng phái, tôn giáo, hay quốc gia. Từ đó, trong việc giúp đỡ các chương trình để tạo hòa bình và hòa hợp trong xã hội toàn cầu

---

17. *Cakkhuvīññāṇāhi rūpadassanā mattameva, ettha rajjanaṃ vā dussanaṃ vā muyhanaṃ vā natthi. Etasmiṃ pana dvāre javanaṃ rajjati vā dussati vā muyhati vā. MA. III, 349.*

18. *Voṭṭhabbanānantaraṃ pana sace mahantaṃ hoti rūpādiārammaṇaṃ, atha yathāvatthāpīte visaye aṭṭhannaṃ vā kāmāvacarakusalānaṃ dvādasannaṃ vā akusalānaṃ navannaṃ vā avasesakāmāvacarakiriyānaṃ aññataravasena cha satta vā javanāni javanti, eso tāva pañcadvāre nayo. Vism. 459.*



này là bằng cách bảo vệ cánh cửa tri giác khi tiếp nhận đối tượng. Khi cánh cửa tri giác được bảo vệ một cách chánh niệm, nó sẽ không tạo ra Các pháp hiện hữu và các pháp không hiện hữu. Cuối cùng, tâm trí sẽ không bị lệch lạc. Tâm trí thuần khiết là nền tảng cho sự hòa hợp của xã hội.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bodhi, Bhikkhu, *A Comprehensive Manual of Abhidhamma (Công trình nghiên cứu về Vi Diệu Pháp)*, xuất bản lần thứ 2, Kandy, BPS, 1999
- Jayawickrama, N.A., *Suttanipāta*. Xri-lan-ca: PGIPBS Trường Đại học Kelaniya, 2001.
- Karunadasa, Y., *The Theravāda Abhidhamma: Its Inquiry into the Nature of Conditioned Reality*, Hong Kong: Trung tâm Nghiên cứu Phật Giáo, Đại học HongKong, 2010
- Nāṇamoli, Bhikkhu. *The Path of Purification Fifth Edition (Con đường tới sự thanh tịnh)*. Kandy, Buddhist Publication Society, 1991.
- Narada. *Dhammapada*, Sri Lanka: Buddhist Cultural Center, 2000.
- Walse, Maurice., *Long Discourse of the Buddha (Đại Kinh Niệm Xứ)*, Boston: Wisdom Publication, 1995.