VI DIỆU PHÁP

CHO NGƯỜI BẮT ĐẦU



Tỳ kheo ni Thích Chơn Từ

GIÁO TRÌNH NHẬP MÔN

Vi Diệu Pháp

cho người bắt đầu

Nền tảng tâm lý học Phật giáo về bản chất con người và cuộc sống

Tỳ kheo Ni Thích Chơn Từ

Theo Abhidhammattha-saṅgaha, đối chiếu Chánh tạng và văn hệ Chú giải

Mục Lục

Lời Mở Đầu 11

Chữ Viết Tắt Và Quy Ước Đánh Số 14

PHẦN I. BƯỚC VÀO VI DIỆU PHÁP

1. Vi Diệu Pháp Là Gì? 18

1.1 Tên gọi và ý nghĩa 18
1.2 Vị trí trong Tam Tạng 19
1.3 Bảy bộ luận 20
1.4 Nguồn gốc: hai cách nhìn 21
1.5 Ba lối thuyết giảng 23
1.6 Từ bảy bộ luận đến Thắng Pháp Tập Yếu 24
1.7 Vì sao nên học Vi Diệu Pháp 26

2. Hai Loại Sự Thật Và Bốn Pháp Chân Đế 31

2.1 Một câu hỏi đơn giản 31
2.2 Tục đế (sammuti-sacca) 32
2.3 Chân đế (paramattha-sacca) 33
2.4 Khái niệm (paññatti) 35
2.5 Bốn pháp chân đế 37
2.6 Ba hiểu lầm thường gặp 39

3. Phương Pháp Abhidhamma 45

3.1 Hai chiều: phân tích và tổng hợp 45
3.2 Bảng đề mục (mātikā) 47
3.3 Ba khung lớn: uẩn, xứ, giới 48
3.4 Năm phương pháp trình bày trong bảy bộ luận 49
3.5 Phương pháp của Abhidhammattha-saṅgaha 51
3.6 Học Vi Diệu Pháp như thế nào 51

Ôn Tập Phần I 56

PHẦN II. TÂM (CITTA)

4. Bản Chất Của Tâm 60

4.1 Tâm là gì 60
4.2 Sát-na tâm 62
4.3 Tâm và đối tượng 63
4.4 Bốn cõi tâm 63
4.5 Bốn loại theo bản chất 64
4.6 Ba cách nhóm khác 65
4.7 Bản đồ 89 tâm 65

5. Mười Hai Tâm Bất Thiện Và Sáu Nhân 72

5.1 Sáu nhân (hetu) 72
5.2 Ba gốc rễ bất thiện theo bốn phương diện 73
5.3 Tám tâm tham (lobhamūla citta) 74
5.4 Hai tâm sân (dosamūla citta) 77
5.5 Hai tâm si (mohamūla citta) 77
5.6 Tổng hợp mười hai tâm bất thiện 78
5.7 Con đường đoạn trừ 79

6. Tâm Vô Nhân Và Tâm Tịnh Hảo Dục Giới 85

6.1 Tâm vô nhân là gì 85
6.2 Bảy tâm quả bất thiện 88
6.3 Tám tâm quả thiện vô nhân 89
6.4 Ba tâm duy tác vô nhân 90
6.5 Tâm tịnh hảo dục giới 90
6.6 Ba nhóm: đại thiện, đại quả, đại duy tác 92
6.7 Chất lượng của tâm thiện 92

7. Tâm Đáo Đại Và Tâm Siêu Thế 97

7.1 Vì sao gọi là "đáo đại" 97
7.2 Năm chi thiền 98
7.3 Năm bậc thiền sắc giới 98
7.4 Bốn thiền vô sắc 100
7.5 Tâm siêu thế 101
7.6 Từ 8 đến 40: cách đếm mở rộng 102

7.7 Định trong đời sống của người mới học 103

Ôn Tập Phần II *107*

PHẦN III. TÂM SỞ (CETASIKA)

8. Mười Ba Tâm Sở Tợ Tha 112

8.1 Tâm sở là gì 112
8.2 Bản đồ 52 tâm sở 113
8.3 Bảy tâm sở biến hành 115
8.4 Sáu tâm sở biệt cảnh 117
8.5 Vì sao gọi là "tợ tha" 118

9. Mười Bốn Tâm Sở Bất Thiện 124

9.1 Tổng quan 124
9.2 Bốn tâm sở bất thiện biến hành 125
9.3 Nhóm tham: tham, tà kiến, mạn 126
9.4 Nhóm sân: sân, ganh tỵ, bỏn xẻn, hối hận 127
9.5 Hôn trầm và thụy miên 127
9.6 Hoài nghi 128
9.7 Bản đồ kết hợp 128
9.8 Phiền não trong các nhóm lớn 130

10. Hai Mươi Lăm Tâm Sở Tịnh Hảo 135

10.1 Tổng quan 135
10.2 Bốn tâm sở nền tảng: tín, niệm, tàm, quý 136
10.3 Vô tham, vô sân và trung bình 137
10.4 Sáu cặp tâm sở 137
10.5 Ba tiết chế (virati) 138
10.6 Hai tâm sở vô lượng và bốn tâm vô lượng 139
10.7 Tuệ quyền (paññindriya) 142
10.8 Tâm sở tịnh hảo trong các nhóm tâm 142

Ôn Tập Phần III *149*

PHẦN IV. TÂM VẬN HÀNH TRONG ĐỜI SỐNG

11. Lộ Trình Tâm 154

11.1 Sáu nhóm sáu 154
11.2 Mười bốn chức năng của tâm 155
11.3 Hữu phần: dòng sông nền 156
11.4 Lộ trình nhãn môn trọn vẹn 157
11.5 Ví dụ trái xoài 159
11.6 Bốn mức cường độ của cảnh 160
11.7 Lộ trình ý môn 160
11.8 Tốc hành: nơi tạo nghiệp 161
11.9 Lộ trình an chỉ 162
11.10 Lộ trình tâm trong đời sống 162

12. Nghiệp Và Quả 168
12.1 Nghiệp là tư 168
12.2 Nghiệp không phải định mệnh 169
12.3 Mười nghiệp đạo 170
12.4 Mười phước hành sự 171
12.5 Bốn cách phân loại nghiệp 171
12.6 Nghiệp cho ra những gì 175

13. Tử, Tái Tục Và Ba Mươi Mốt Cõi 180
13.1 Bốn tầng cõi 180
13.2 Ba mươi mốt cõi 182
13.3 Bốn cách sinh 184
13.4 Bốn nguyên nhân của cái chết 185
13.5 Lộ trình cận tử 185
13.6 Tái sinh mà không có linh hồn 186
13.7 Mười chín tâm tái tục và ba hạng người 186
13.8 Hai cách hiểu về các cõi 187

Ôn Tập Phần IV 193

PHẦN V. THÂN VÀ CÁC MỐI TƯƠNG QUAN

14. Hai Mươi Tám Sắc Pháp 198
14.1 Sắc là gì 198
14.2 Bốn đại 199
14.3 Mười bốn sắc y sinh thành tựu 200

14.4 Mười sắc không thành tựu 201
14.5 Bốn nguồn sinh sắc 203
14.6 Nhóm sắc và tuổi thọ của sắc 203
14.7 Sắc pháp và thiền quán 204

15. Duyên Khởi Và Hai Mươi Bốn Duyên 210
15.1 Hai phương pháp 210
15.2 Mười hai chi duyên khởi 211
15.3 Cách giải thích ba đời 212
15.4 Những cách hiểu khác 214
15.5 Chỗ có thể cắt đứt 214
15.6 Phương pháp Paṭṭhāna 215
15.7 Những duyên gần với đời sống 216
15.8 Bốn duyên bao trùm 217

Ôn Tập Phần V 222

PHẦN VI. TỪ HIỂU BIẾT ĐẾN CHUYỂN HÓA

16. Vi Diệu Pháp Và Tâm Lý Học Hiện Đại 226
16.1 Lịch sử một cuộc gặp gỡ 226
16.2 Những điểm gặp gỡ 227
16.3 Những khác biệt căn bản 228
16.4 Những cặp thuật ngữ dễ hiểu lầm 231
16.5 Ứng dụng có trách nhiệm 231
16.6 Một trạng thái, hai lăng kính 232

17. Từ Lý Thuyết Đến Thực Hành 237
17.1 Hai con đường thiền 237
17.2 Bốn mươi đề mục thiền chỉ 238
17.3 Bảy giai đoạn thanh tịnh 240
17.4 Các tuệ minh sát 242
17.5 Ba đặc tính và ba cửa giải thoát 243
17.6 Nhiều phương pháp, một mục đích 244
17.7 Abhidhamma trong từng bước thực hành 244

Ôn Tập Phần VI 252

Lời Kết 255

Phụ Lục 256

A. Bảng 89 tâm 256

B. Bảng 52 tâm sở 261

C. Bảng thuật ngữ chính 264

D. Danh mục sơ đồ 267

E. Thư mục theo tầng nguồn 268

F. Bảng tra thuật ngữ theo chương 273

G. Mười lăm bài kinh then chốt 277

Lời Mở Đầu

Cuốn sách này là một giáo trình nhập môn có hệ thống về Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*) theo truyền thừa Theravāda. Trục xương sống của sách là *Abhidhammattha-saṅgaha* (Thắng Pháp Tập Yếu) của Ngài Ācariya Anuruddha, có đối chiếu với Chánh tạng và văn hệ Chú giải.

Người đọc được hình dung là người đã có chút hiểu biết về Phật pháp nhưng chưa từng học Abhidhamma một cách bài bản. Sách không đòi hỏi kiến thức Pāli; mỗi thuật ngữ được giới thiệu khi xuất hiện lần đầu và được tập hợp lại ở cuối chương.

Cách đọc sách

Mỗi chương có cùng một khuôn:

1. Mục tiêu chương
2. Phần giảng giải chính, kèm ví dụ đời thường
3. Khung **Góc nhìn tâm lý học**: đối chiếu ngắn với tâm lý học hiện đại, nêu cả chỗ gặp nhau lẫn chỗ không thể đồng nhất
4. Bảng thuật ngữ bốn cột
5. Câu hỏi tự quán chiếu
6. Ghi chú nguồn

Quy ước

Thuật ngữ Pāli viết nghiêng, theo chính tả của ấn bản Pali Text Society. Bảng thuật ngữ gồm bốn cột: Pāli, English, Việt, Phiên âm; cột Phiên âm là cách đọc gần đúng theo ngữ âm tiếng Việt.

Mọi dữ kiện được gắn nhãn theo bốn tầng nguồn:

Nhãn	Tầng nguồn	Ví dụ
[CT]	Chánh tạng Pāli (*Tipiṭaka*)	*Dhammasaṅgaṇī*, *Vinaya Cullavagga*
[CG]	Chú giải (*Aṭṭhakathā*)	*Atthasālinī*, *Visuddhimagga*
[TT]	Luận thư truyền thống và Phụ chú giải (*Ṭīkā*)	*Abhidhammattha-saṅgaha*, *Vibhāvinī-ṭīkā*
[HT]	Nghiên cứu hiện đại	Bhikkhu Bodhi, Nyanatiloka, Nyanaponika

Khi các nguồn khác nhau, sách trình bày riêng từng quan điểm kèm xuất xứ, không tìm cách dung hòa. Người đọc được trao đủ dữ kiện để tự cân nhắc.

Về trích dẫn, ví dụ và hình minh họa

Các đoạn kinh văn trích dẫn đều kèm nguyên văn Pāli và được sách dịch trực tiếp sang tiếng Việt. Ý kiến của các tác giả hiện đại được diễn ý ngắn gọn và ghi rõ nguồn. Những ví dụ đời thường và hình ảnh so sánh không có trong kinh điển là minh họa của sách, và được ghi chú như vậy tại chỗ. Toàn bộ sơ đồ trong sách do sách tự thiết kế.

Tên tiếng Anh của thuật ngữ và của các chương trong *Abhidhammattha-saṅgaha* chủ yếu theo cách dịch của Bhikkhu Bodhi trong *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, để người đọc tiện đối chiếu với tài liệu quốc tế. Mỗi chương có khung "Góc nhìn tâm lý học"

mang tính tham khảo; sách không thay thế sự hướng dẫn của người thầy hay sự chăm sóc của chuyên gia sức khỏe tinh thần.

Chữ Viết Tắt Và Quy Ước Đánh Số

Viết tắt	Đầy đủ	Tiếng Việt
AN	*Aṅguttara Nikāya*	Tăng Chi Bộ
DN	*Dīgha Nikāya*	Trường Bộ
MN	*Majjhima Nikāya*	Trung Bộ
SN	*Saṃyutta Nikāya*	Tương Ưng Bộ
DhsA	*Dhammasaṅgaṇī-aṭṭhakathā* (*Atthasālinī*)	Chú giải Bộ Pháp Tụ
KvuA	*Kathāvatthu-aṭṭhakathā*	Chú giải Bộ Ngữ Tông
Dpv	*Dīpavaṃsa*	Đảo sử
Saṅgaha	*Abhidhammattha-saṅgaha*	Thắng Pháp Tập Yếu Luận
Vibhāvinī	*Abhidhammattha-vibhāvinī-ṭīkā*	Phụ chú giải của *Saṅgaha*
BPS	Buddhist Publication Society	Nhà xuất bản Phật giáo, Kandy
PTS	Pali Text Society	Hội Thánh điển Pāli, London
Ch.	Chương	Dùng trong sơ đồ và bảng
[CT], **[CG]**, **[TT]**, **[HT]**	Chánh tạng, Chú giải, Luận thư truyền thống và Phụ chú giải, Nghiên cứu hiện đại	Xem mục "Quy ước" ở Lời Mở Đầu

Quy ước đánh số kinh. Số hiệu các bài kinh trong sách theo cách đánh số của SuttaCentral, trùng với các bản dịch của Bhikkhu Bodhi. Riêng Tăng Chi Bộ có một số chỗ lệch một số so với các ấn bản khác; khi cần, sách ghi cả hai. Số đoạn của *Visuddhimagga* theo bản dịch *The Path of*

Purification của Bhikkhu Ñāṇamoli; số đoạn của *Dīpavaṃsa* theo ấn bản Oldenberg.

PHẦN I

Bước Vào Vi Diệu Pháp



– CHƯƠNG 1 *Vi Diệu Pháp Là Gì?*

– CHƯƠNG 2 *Hai Loại Sự Thật Và Bốn Pháp Chân Đế*

– CHƯƠNG 3 *Phương Pháp Abhidhamma*

CHƯƠNG 1

Vi Diệu Pháp Là Gì?

Vi Diệu Pháp là phần giáo pháp phân tích thân và tâm thành những thành tố tối hậu, không thể chia nhỏ hơn, nhằm cho thấy rằng trong toàn bộ kinh nghiệm sống không có một "cái tôi" nào đứng sau điều khiển. Chương này giới thiệu tên gọi, vị trí, nội dung và nguồn gốc của tạng kinh điển này.

Mục tiêu chương. Sau chương này, người đọc có thể:

- Giải thích ý nghĩa của danh xưng *Abhidhamma* theo Chú giải.
- Xác định vị trí của Tạng Vi Diệu Pháp trong Tam Tạng và kể tên bảy bộ luận.
- Phân biệt quan điểm truyền thống và quan điểm học thuật hiện đại về nguồn gốc Abhidhamma.
- Nhận ra khác biệt giữa lối thuyết giảng của Kinh và của Vi Diệu Pháp.

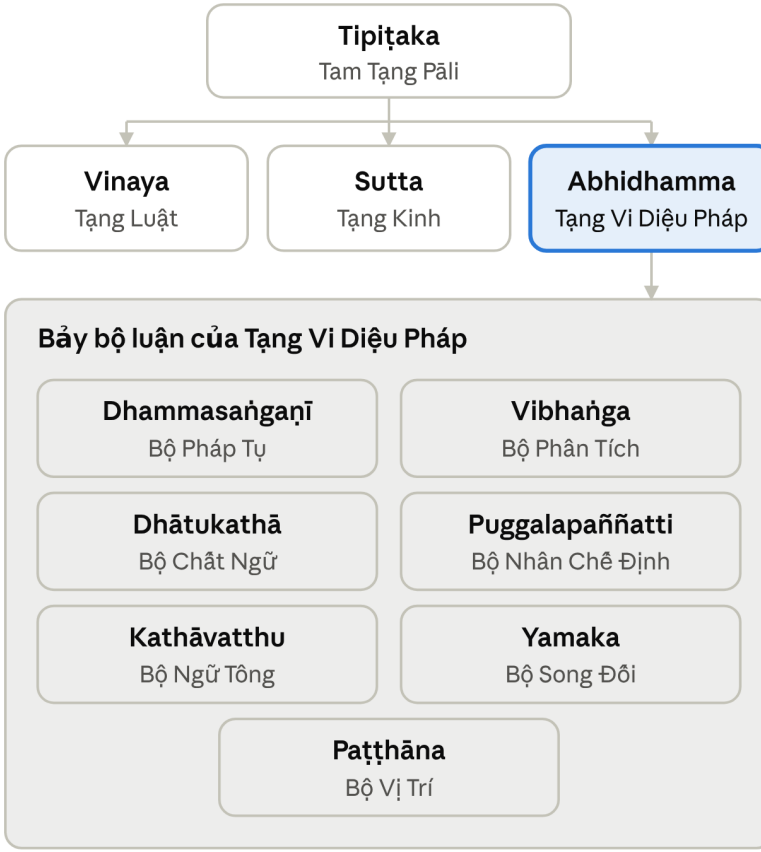
1.1 Tên gọi và ý nghĩa

Abhidhamma ghép từ tiền tố *abhi* và danh từ *dhamma*. Chú giải *Atthasālinī* giải thích *abhi* theo nghĩa "vượt trội" (*atireka*) và "đặc biệt" (*visesa*). Abhidhamma vì thế là Pháp được trình bày một cách thù thắng: cùng những đề tài đã có trong Kinh, nhưng được phân tích tận cùng và phân loại đầy đủ hơn. [CG]

Trong tiếng Việt, tạng này có nhiều tên gọi: *Vi Diệu Pháp* và *Thắng Pháp* là lối dịch nghĩa; *A-tỳ-đàm* là lối phiên âm qua Hán văn. Sách này dùng "Vi Diệu Pháp" khi nói về giáo pháp nói chung và "Tạng Vi Diệu Pháp" khi nói về bộ sưu tập kinh điển.

1.2 Vị trí trong Tam Tạng

Kinh điển Pāli gồm ba tạng (*Tipiṭaka*, nghĩa đen là "ba cái giỏ"): Tạng Luật (*Vinaya Piṭaka*) quy định đời sống Tăng đoàn; Tạng Kinh (*Sutta Piṭaka*) ghi lại các bài giảng của Đức Phật và các đệ tử; Tạng Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma Piṭaka*) hệ thống hóa giáo lý thành bảy bộ luận. [CT]



Hình 1.1 *Tam Tạng Pāli · 3 tạng, 7 bộ luận*

Bảy bộ luận xếp theo thứ tự truyền thống, từ *Dhammasaṅgaṇī* đến *Paṭṭhāna*.

1.3 Bảy bộ luận

Tên Việt dưới đây theo bản dịch của Hòa thượng Tịnh Sự. [HT]

Thứ tự	Pāli · English	Tên Việt	Nội dung chính
1	*Dhammasaṅgaṇī* · Enumeration of Phenomena	Bộ Pháp Tụ	Mở đầu bằng bảng đề mục (*mātikā*) gồm 22 nhóm ba (*tika*) và 100 nhóm hai (*duka*); liệt kê và định nghĩa các pháp, bắt đầu từ tâm thiện dục giới thứ nhất
2	*Vibhaṅga* · The Book of Analysis	Bộ Phân Tích	Mười tám phần phân tích các đề tài như uẩn, xứ, giới, đế, quyền, duyên khởi; thường xét mỗi đề tài theo cách của Kinh rồi theo cách của Abhidhamma
3	*Dhātukathā* · Discourse on Elements	Bộ Chất Ngữ	Xét mỗi pháp được bao gồm hay không, tương ưng hay bất tương ưng với uẩn, xứ, giới
4	*Puggalapaññatti* · Description of Individuals	Bộ Nhân Chế Định	Mô tả các hạng người; bộ duy nhất lấy khái niệm "người" làm đối tượng
5	*Kathāvatthu* · Points of Controversy	Bộ Ngữ Tông	Biện luận bác bỏ các quan điểm không phù hợp với lập trường Theravāda, chia làm 23 chương
6	*Yamaka* · The Book of Pairs	Bộ Song Đối	Đặt câu hỏi theo từng cặp thuận nghịch để xác định phạm vi chính xác của thuật ngữ
7	*Paṭṭhāna* · The Book of Conditional Relations	Bộ Vị Trí	Trình bày 24 duyên (*paccaya*) liên kết các pháp; được gọi là Đại Bộ (*Mahāpakaraṇa*)

Nếu đọc theo trình tự, bảy bộ luận đi từ phân tích đến tổng hợp. *Dhammasaṅgaṇī* tách thực tại thành từng pháp riêng lẻ; *Paṭṭhāna* ráp chúng lại trong mạng lưới duyên hệ. Chương 3 sẽ trở lại với hai chiều phương pháp này.

1.4 Nguồn gốc: hai cách nhìn

Về nguồn gốc của Tạng Vi Diệu Pháp, truyền thống Chú giải và giới nghiên cứu hiện đại đưa ra hai câu trả lời khác nhau. Sách trình bày riêng từng quan điểm.

Quan điểm truyền thống [CG]. Phần Nhân duyên (*Nidānakathā*) của *Atthasālinī* kể rằng sau khi thành đạo, Đức Phật quán xét Abhidhamma tại Nhà Báu (*Ratanaghara*); khi Ngài quán đến *Paṭṭhāna*, hào quang sáu màu phát ra từ thân. Vào mùa an cư thứ bảy, Ngài lên cõi Ba Mươi Ba (*Tāvatiṃsa*) thuyết Abhidhamma cho chư thiên, trong đó có thân mẫu nay đã là một vị trời. Mỗi ngày Ngài trở xuống nhân gian, truyền phương pháp tóm lược (*naya*) cho Ngài Sāriputta; Ngài Sāriputta lại giảng cho năm trăm đệ tử. Riêng *Kathāvatthu* được Chú giải cho là do Đức Phật đặt đề cương, và Ngài Moggaliputta Tissa triển khai tại kỳ kết tập thứ ba dưới thời vua Açoka. Theo quan điểm này, Abhidhamma là Phật ngôn (*Buddhavacana*) trọn vẹn.

Quan điểm học thuật hiện đại [HT]. Phần lớn nhà nghiên cứu xem Tạng Vi Diệu Pháp hình thành dần trong vài thế kỷ sau Đức Phật, phát triển từ các bảng đề mục (*mātikā*) vốn đã có trong Kinh. Họ dựa vào ba loại bằng chứng. Thứ nhất, đoạn kể về kỳ kết tập thứ nhất trong *Vinaya Cullavagga* chỉ nhắc đến Pháp và Luật [CT]. Thứ hai, các bộ phái khác như Sarvāstivāda cũng có bảy bộ Abhidharma nhưng nội dung khác hẳn, cho thấy phần lớn được biên soạn sau khi các bộ phái phân chia. Thứ ba, *Kathāvatthu* bác bỏ quan điểm của những bộ phái ra đời sau thời Đức Phật.

Dấu vết Abhidhamma trong Kinh tạng. Hai bên cùng ghi nhận rằng Kinh tạng đã chứa những hạt giống của lối trình bày Abhidhamma. Kinh Phúng Tụng (*Saṅgīti Sutta*, DN 33) và Kinh Thập Thượng (*Dasuttara Sutta*, DN 34), đều do Ngài Sāriputta thuyết, sắp xếp các pháp theo số lượng từ một đến mười, rất gần với hình thức bảng đề mục. [CT] Truyền thống xem đây là bằng chứng Abhidhamma đã có mặt từ thời Đức Phật. Giới nghiên cứu xem đây là giai đoạn chuyển tiếp từ Kinh sang Luận. [HT]

Chính từ *abhidhamma* cũng xuất hiện trong Kinh. Trong Đại Kinh Rừng Sừng Bò (*Mahāgosiṅga Sutta*, MN 32), Ngài Mahāmoggallāna nói đến hai vị tỳ khu đàm luận về *abhidhamma*, hỏi và đáp nhau mà không bị

bế tắc. [CT] Chú giải hiểu chữ này là chính Tạng Vi Diệu Pháp. [CG] Nhiều học giả hiện đại hiểu đó là cuộc đàm luận về giáo pháp thâm sâu nói chung, chưa phải một bộ văn bản đã thành hình. [HT] Bản thân đoạn kinh không đủ để quyết định giữa hai cách hiểu này.

Ghi nhận trong biên niên sử. Theo *Dīpavaṃsa* (V.32 trở đi), biên niên sử Pāli của Tích Lan, sau kỳ kết tập thứ hai, nhóm Đại Chúng (*Mahāsaṅgītika*) không chấp nhận sáu bộ luận của Abhidhamma, cùng với *Parivāra*, *Paṭisambhidā*, *Niddesa* và một phần *Jātaka*. [TT] Chú giải *Kathāvatthu* cũng ghi nhận điều này. [CG] Chi tiết ấy cho thấy ngay từ thời cổ, địa vị của Tạng Vi Diệu Pháp đã là đề tài tranh luận giữa các bộ phái. Các công trình so sánh văn hệ Abhidharma của nhiều bộ phái, tiêu biểu là nghiên cứu của Erich Frauwallner, đều phải tính đến thực tế đó. [HT]

Bhikkhu Bodhi, trong phần dẫn nhập *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, ghi nhận các lập luận phê bình này nhưng nhấn mạnh rằng câu hỏi về niên đại văn bản khác với câu hỏi về giá trị giáo lý. [HT] Người học có thể tiếp cận nội dung Abhidhamma mà chưa cần kết luận về vấn đề nguồn gốc.

1.5 Ba lối thuyết giảng

Atthasālinī phân biệt ba tạng theo lối thuyết giảng. [CG]

Tạng	Lối thuyết giảng	Đặc điểm
Tạng Luật	Giới luật (*āṇā-desanā*)	Đức Phật chế định học giới với tư cách bậc có thẩm quyền
Tạng Kinh	Giáo pháp theo ngôn ngữ thông thường (*vohāra-desanā*)	Dùng các chữ "tôi", "người", "chúng sinh", tùy căn cơ người nghe
Tạng Vi Diệu Pháp	Giáo pháp theo chân đế (*paramattha-desanā*)	Chỉ nói về các pháp tối hậu: tâm, tâm sở, sắc, Nibbāna

Một ví dụ cho thấy khác biệt này. Kinh có thể nói: "Người ấy nổi giận và nói lời thô ác." Abhidhamma mô tả cùng sự việc ấy như sau: một chuỗi tâm sinh lên và diệt đi; trong một số tâm có tâm sở sân (*dosa*) đi kèm cảm thọ khổ tâm (*domanassa*); các tâm ấy làm duyên cho sắc thân biểu tri và ngữ biểu tri. Không có "người" nào đứng ngoài chuỗi ấy để làm chủ. Cả hai cách nói đều đúng, mỗi cách ở cấp độ của nó; Chương 2 sẽ bàn về hai cấp độ sự thật này.

1.6 Từ bảy bộ luận đến Thắng Pháp Tập Yếu

Bảy bộ luận rất đồ sộ và khó tiếp cận trực tiếp. Vì vậy truyền thống Theravāda đã biên soạn các cẩm nang cô đọng, nổi tiếng nhất là *Abhidhammattha-saṅgaha* của Ngài Ācariya Anuruddha. Niên đại của Ngài chưa xác định; các ước đoán trải từ thế kỷ VIII đến thế kỷ XII. [HT] Tác phẩm gồm chín chương (*pariccheda*), và cuốn sách này đi theo đúng trình tự ấy: [TT]

Chương	Pāli	Việt	English
1	*Citta-saṅgaha*	Tổng hợp về tâm	Compendium of Consciousness
2	*Cetasika-saṅgaha*	Tổng hợp về tâm sở	Compendium of Mental Factors
3	*Pakiṇṇaka-saṅgaha*	Tổng hợp các đề mục tạp hợp	Compendium of Miscellaneous Items
4	*Vīthi-saṅgaha*	Tổng hợp về lộ trình tâm	Compendium of the Cognitive Process
5	*Vīthimutta-saṅgaha*	Tổng hợp về ngoài lộ trình	Compendium of the Process-freed
6	*Rūpa-saṅgaha*	Tổng hợp về sắc pháp	Compendium of Matter
7	*Samuccaya-saṅgaha*	Tổng hợp các loại pháp	Compendium of Categories
8	*Paccaya-saṅgaha*	Tổng hợp về duyên	Compendium of Conditionality

Chương	Pāli	Việt	English
9	*Kammaṭṭhāna-saṅgaha*	Tổng hợp về đề mục thiền	Compendium of Meditation Subjects

Tên tiếng Anh ở bảng này và bảng bảy bộ luận ở mục 1.3 theo cách dịch của Bhikkhu Bodhi trong *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*. [HT]



Hình 1.2 *Bốn tầng văn bản của truyền thống Abhidhamma*

Bốn tầng này cũng là bốn nhãn nguồn [CT], [CG], [TT], [HT] được dùng xuyên suốt cuốn sách. Niên đại ghi trong hình là ước định phổ biến, không phải mốc chính xác.

1.7 Vì sao nên học Vi Diệu Pháp

Mục đích của Abhidhamma không phải là tích lũy kiến thức. Bằng cách phân tích kinh nghiệm thành những pháp sinh diệt tùy duyên, Abhidhamma làm lộ rõ ba đặc tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anattā*). Hiểu biết ấy, khi được kiểm chứng bằng thiền quán, trở thành nền tảng cho tuệ minh sát.

Trong đời thường, người học Abhidhamma cũng thu được một lợi ích rất cụ thể. Hãy hình dung bạn đang kẹt xe và bực bội. Lối nghĩ quen thuộc là "tôi đang giận", như thể cơn giận là một phần của bản thân. Người quen với Abhidhamma có thể nhận ra: đây là một cảm thọ khó chịu, có sân đi kèm, sinh lên do duyên cảnh và thói quen tâm, và sẽ diệt khi duyên thay đổi. Nhìn như vậy, cơn giận mất đi chỗ bám là "cái tôi".

Năm hiểu lầm thường gặp

Người mới đến với Vi Diệu Pháp thường mang theo một vài hình dung chưa chính xác. Sách nêu ra năm hiểu lầm phổ biến và cách nhìn lại.

1. **"Abhidhamma chỉ là những bảng biểu khô khan."** Bảng biểu là phương tiện, không phải mục đích. Như mục 1.7 đã nói, mọi sự phân loại hướng về việc thấy rõ vô thường, khổ, vô ngã. Một tấm bản đồ có thể khô khan trên giấy, nhưng trở nên sống động khi ta dùng nó để đi đường.
2. **"Abhidhamma chỉ dành cho tu sĩ."** Ở Myanmar, việc học Abhidhamma phổ biến rộng rãi trong giới cư sĩ, với những lớp học và kỳ thi dành cho mọi lứa tuổi. [HT] Kiến thức về tâm hữu ích cho bất cứ ai muốn hiểu chính mình.

3. **"Học Abhidhamma có thể thay cho thiền."** Kinh phân biệt tuệ do nghe, tuệ do suy nghĩ và tuệ do tu tập. [CT] Học sách đưa đến hai loại đầu; loại thứ ba chỉ có được qua thực hành. Chương 17 sẽ trở lại điểm này.
4. **"Abhidhamma phủ nhận con người, dẫn đến hư vô."** Abhidhamma không nói "không có ai cả" theo nghĩa hư vô. Nó nói rằng "con người" là một sự thật theo quy ước, được đặt trên những pháp chân đế có thật. Chương 2 sẽ trình bày hai loại sự thật này.
5. **"Abhidhamma mâu thuẫn với Kinh."** Ba lối thuyết giảng ở mục 1.5 cho thấy Kinh và Abhidhamma nói về cùng một thực tại bằng hai ngôn ngữ khác nhau. Chúng bổ sung cho nhau chứ không loại trừ nhau.

Gợi ý một lộ trình học

Abhidhamma có nhiều con số và thuật ngữ, nên người mới dễ nản nếu cố nắm hết ngay từ đầu. Sách gợi ý một lộ trình mười tám tuần, mỗi tuần một chương, xen kẽ ba tuần ôn tập.

Giai đoạn	Nội dung	Việc cần làm
Tuần 1 đến 3	Phần I	Nắm khung lớn: bốn pháp chân đế, hai sự thật; làm bài Ôn tập Phần I
Tuần 4 đến 7	Phần II	Học thuộc mười hai tâm bất thiện và tám tâm đại thiện; ghi nhật ký tâm mỗi tối
Tuần 8 đến 10	Phần III	Học thuộc bảy biến hành và bốn tâm sở bất thiện phổ biến; tập nhận ra tác ý khéo
Tuần 11 đến 13	Phần IV	Vẽ lại lộ trình mười bảy sát-na bằng tay; quan sát khoảnh cách giữa "thấy" và "thích"
Tuần 14 đến 15	Phần V	Tập quán bốn đại khi ngồi và khi ăn

Giai đoạn	Nội dung	Việc cần làm
Tuần 16 đến 17	Phần VI	Chọn một đề mục thiền phù hợp, thảo luận với người hướng dẫn
Tuần 18	Toàn bộ	Đọc lại theo vòng xoắn, dùng Phụ lục A và B làm bản tra cứu

Lộ trình này chỉ là gợi ý. Một số người sẽ muốn đi nhanh hơn; một số khác cần dừng lâu ở một chương. Điều quan trọng là đều đặn, và luôn nối kiến thức với kinh nghiệm của chính mình.

GÓC NHÌN TÂM LÝ HỌC

Năm 1900, C. A. F. Rhys Davids dịch Dhammasaṅgaṇī sang tiếng Anh với tựa đề A Buddhist Manual of Psychological Ethics. Từ đó, Abhidhamma thường được giới thiệu như một thứ "tâm lý học Phật giáo". [HT] Cách gọi này có cơ sở: cả hai đều nghiên cứu nhận thức, cảm xúc, sự chú ý và động cơ.

Tuy vậy, có bốn khác biệt căn bản. Về phương pháp, Abhidhamma dựa trên sự quan sát nội tâm đã được rèn luyện qua thiền định, còn tâm lý học thực nghiệm dựa trên dữ liệu khách quan có thể lặp lại. Về đơn vị phân tích, Abhidhamma xét từng sát-na tâm, còn tâm lý học thường xét các quá trình và nét tính cách kéo dài. Về giá trị, Abhidhamma gắn mọi trạng thái tâm với tính thiện hay bất thiện, còn khoa học cố gắng trung lập về giá trị. Về mục đích, Abhidhamma hướng đến giải thoát, còn tâm lý học hướng đến hiểu biết và cải thiện sức khỏe tinh thần.

Vì thế, sách này dùng tâm lý học như một tấm gương đối chiếu, không xem hai hệ thống là một.

THUẬT NGỮ CHÍNH

Pāli	English	Việt	Phiên âm
Abhidhamma	Higher Teaching	Vi Diệu Pháp, Thắng Pháp	a-bi-đăm-ma
Dhamma	Teaching; phenomenon	Pháp	đăm-ma
Tipiṭaka	Three Baskets	Tam Tạng	ti-pi-ta-ka
Vinaya Piṭaka	Basket of Discipline	Tạng Luật	vi-na-da pi-ta-ka
Sutta Piṭaka	Basket of Discourses	Tạng Kinh	xút-ta pi-ta-ka
Abhidhamma Piṭaka	Basket of Higher Teaching	Tạng Vi Diệu Pháp	a-bi-đăm-ma pi-ta-ka
Mātikā	Matrix, schedule of topics	Bảng đề mục	ma-ti-ka
Āṇā-desanā	Teaching by authority	Giới luật	a-na đê-xa-na
Vohāra-desanā	Conventional teaching	Giáo pháp theo tục đế	vô-ha-ra đê-xa-na
Paramattha-desanā	Teaching in ultimate terms	Giáo pháp theo chân đế	pa-ra-mát-tha đê-xa-na
Aṭṭhakathā	Commentary	Chú giải	át-tha-ka-tha
Ṭīkā	Subcommentary	Phụ chú giải	ti-ka
Anattā	Non-self	Vô ngã	a-nát-ta

CÂU HỎI TỰ QUÁN CHIẾU

1. Hãy nhớ lại một lần gần đây bạn nói "tôi buồn" hay "tôi giận". Nếu bỏ chữ "tôi" đi, bạn sẽ mô tả kinh nghiệm ấy như thế nào?
2. Trong hai lối nói của Kinh và của Abhidhamma, lối nào gần với cách bạn thường tự quan sát mình hơn?

3. Bạn tiếp nhận hai quan điểm về nguồn gốc Abhidhamma ra sao? Điều đó có ảnh hưởng đến động lực học của bạn không?

GHI CHÚ NGUỒN

- [CT] *Dhammasaṅgaṇī*, phần *Mātikā*. *Vinaya Piṭaka*, *Cullavagga* XI (Pañcasatikakkhandhaka), về kỳ kết tập thứ nhất. *Dīgha Nikāya* 33, *Saṅgīti Sutta*, và 34, *Dasuttara Sutta*. *Majjhima Nikāya* 32, *Mahāgosiṅga Sutta*.
- [CG] *Atthasālinī* (Chú giải *Dhammasaṅgaṇī*), phần *Nidānakathā*: ý nghĩa chữ *abhi*, nguồn gốc Abhidhamma, ba lối thuyết giảng.
- [TT] Ācariya Anuruddha, *Abhidhammattha-saṅgaha*. Sumangala, *Abhidhammattha-vibhāvinī-ṭīkā*. *Dīpavaṃsa* V.32 trở đi, về sự phân phái sau kỳ kết tập thứ hai.
- [HT] Bhikkhu Bodhi (chủ biên), *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, Buddhist Publication Society, 1993, phần Dẫn nhập. Nyanatiloka Mahathera, *Guide through the Abhidhamma-Piṭaka*. C. A. F. Rhys Davids, *A Buddhist Manual of Psychological Ethics*, 1900. Erich Frauwallner, *Studies in Abhidharma Literature and the Origins of Buddhist Philosophical Systems*, State University of New York Press, 1995. Hòa thượng Tịnh Sự, *Thắng Pháp Tập Yếu Luận*.

CHƯƠNG 2

Hai Loại Sự Thật Và Bốn Pháp Chân Đế

Vi Diệu Pháp phân biệt hai cấp độ sự thật: sự thật quy ước của ngôn ngữ hằng ngày, và sự thật tối hậu của những pháp có bản chất riêng. Ở cấp tối hậu chỉ có bốn loại pháp: tâm, tâm sở, sắc và Niết-bàn. Hiểu rõ sự phân biệt này là chìa khóa để đọc mọi chương còn lại.

> **Mục tiêu chương.** Sau chương này, người đọc có thể:
>
> – Phân biệt tục đế và chân đế, nêu được căn cứ trong Kinh và Chú giải.
> – Dùng bốn phương diện đặc tính, phận sự, sự biểu hiện và nhân gần để nhận diện một pháp.
> – Giải thích khái niệm (*paññatti*) và hai loại chính của nó.
> – Kể tên bốn pháp chân đế, phân biệt pháp hữu vi với pháp vô vi, danh với sắc.
> – Nhận ra ba hiểu lầm thường gặp về hai loại sự thật.

2.1 Một câu hỏi đơn giản

Hãy đặt tay lên chiếc bàn trước mặt và tự hỏi: cái bàn này có thật không? Câu trả lời tự nhiên là có. Bàn đỡ được cuốn sách, có thể mua bán, có thể va vào đau đầu gối.

Bây giờ thử tháo rời nó ra: một mặt gỗ, bốn cái chân, một nắm đinh vít. Đống vật liệu ấy không còn gọi là "bàn" nữa, dù không mất đi một mảnh gỗ nào. Vậy "bàn" nằm ở đâu? Nó không nằm trong mặt gỗ, cũng

không nằm trong cái chân nào. "Bàn" là tên gọi cho một cách sắp xếp các bộ phận.

Trở lại với bàn tay đang đặt trên mặt gỗ. Điều bàn tay thực sự cảm nhận không phải là "bàn", mà là cứng, nhẵn, mát. "Bàn" là ý niệm do tâm ghép vào sau đó, rất nhanh, đến mức ta tưởng mình đã chạm vào "cái bàn". Cái cứng, cái mát thì khác: dù gọi bằng tiếng Việt, tiếng Anh hay không gọi gì cả, chúng vẫn được kinh nghiệm đúng như vậy.

Câu hỏi "cái bàn có thật không" vì thế có hai câu trả lời đều đúng, mỗi câu ở một cấp độ. Đặt chữ "tôi" vào chỗ chữ "bàn", ta có câu hỏi trung tâm của toàn bộ Vi Diệu Pháp.

2.2 Tục đế (*sammuti-sacca*)

Sammuti nghĩa là sự đồng thuận, quy ước. Tục đế là điều đúng theo quy ước chung của ngôn ngữ và xã hội: "mặt trời mọc", "tôi đói", "đây là mẹ tôi". Những câu này không phải lời nói dối. Người nói "tôi đói" khi bụng đói là nói thật; người nói "tôi đói" khi vừa ăn no là nói dối. Tục đế có đúng sai của nó.

Đức Phật vẫn dùng ngôn ngữ quy ước trong phần lớn các bài giảng. Cuối Kinh Poṭṭhapāda (DN 9), Ngài nói với Citta Hatthisāriputta về những cách gọi "tự ngã" khác nhau: [CT]

> *"Này Citta, đó là những danh xưng của thế gian, ngôn từ của thế gian, cách nói của thế gian, khái niệm của thế gian, mà Như Lai dùng nhưng không chấp thủ."*
>
> Imā kho, citta, lokasamaññā lokaniruttiyo lokāvohārā lokapaññattiyo, yāhi tathāgato voharati aparāmasaṃ.

Cụm từ cuối cùng là then chốt: dùng mà không chấp thủ (*aparāmasaṃ*). Vấn đề không nằm ở chỗ nói "tôi", mà ở chỗ tin rằng có một thực thể "tôi" tương ứng với chữ ấy.

Văn hệ Chú giải hệ thống hóa điều này bằng một bài kệ được trích dẫn nhiều, có trong Chú giải Tăng Chi Bộ (*Manoratha-pūraṇī*): [CG]

> *"Bậc Chánh Giác, tối thượng trong hàng thuyết giả, dạy hai sự thật: tục đế và chân đế. Không có sự thật thứ ba."*
>
> Duve saccāni akkhāsi, sambuddho vadataṃ varo; sammutiṃ paramatthañca, tatiyaṃ núpalabbhati.

Cũng theo Chú giải, Đức Phật có nhiều lý do để giảng bằng ngôn ngữ quy ước, chẳng hạn để dạy rằng mỗi người là chủ nhân của nghiệp mình, và để không đi ngược cách nói của thế gian. [CG] Một giáo lý chỉ nói bằng chân đế sẽ khó dạy đạo đức, khó dạy lòng biết ơn cha mẹ, và hầu như không thể dùng trong đời sống hằng ngày.

2.3 Chân đế (*paramattha-sacca*)

Paramattha ghép từ *parama* (tối thượng, tối hậu) và *attha* (ý nghĩa, thực tại). Pháp chân đế (*paramattha-dhamma*) là những thực tại không thể phân tích thêm thành những thành phần mang tính chất khác. Chú giải định nghĩa pháp là "những gì mang giữ bản chất riêng của chúng" (*attano sabhāvaṃ dhārentī ti dhammā*). [CG] Bản chất riêng ấy gọi là tự tính (*sabhāva*).

Có ba dấu hiệu giúp nhận ra một pháp chân đế.

1. **Không đổi theo tên gọi.** Sân (*dosa*) nơi một người Việt và nơi một người Úc được gọi bằng hai từ khác nhau, nhưng đặc tính thô bạo, nóng nảy của nó thì giống hệt. "Bàn" thì khác: với một người chưa bao giờ thấy đồ nội thất, đống gỗ ấy không phải là bàn.
2. **Không thể phân chia thêm.** Cái cứng không gồm những thành phần "không cứng" gộp lại; nó là một đặc tính đơn nhất.

3. **Được biết qua kinh nghiệm trực tiếp.** Cảm thọ lạc được biết bằng cách cảm nhận nó, không phải bằng định nghĩa. Ngôn ngữ chỉ chỉ về nó.

Cần lưu ý ngay: trừ Niết-bàn, mọi pháp chân đế đều sinh lên do duyên và diệt đi trong từng sát-na. "Tối hậu" nghĩa là không thể phân tích thêm, không có nghĩa là bền vững hay thường hằng.

Bốn phương diện nhận diện một pháp. Vì pháp chân đế chỉ được biết trọn vẹn qua kinh nghiệm, Chú giải dùng bốn phương diện để mô tả mỗi pháp sao cho người học có thể nhận ra nó trong nội tâm. [CG] Phương pháp này được dùng nhất quán trong *Visuddhimagga* và sẽ lặp lại nhiều lần trong sách.

Phương diện	Câu hỏi nó trả lời	Xúc (*phassa*)	Sân (*dosa*)
Đặc tính (*lakkhaṇa*)	Pháp này là gì?	Chạm xúc cảnh	Thô bạo, như rắn độc bị đánh
Phận sự (*rasa*)	Nó làm gì?	Làm cho tâm va chạm với cảnh	Lan tỏa như nọc độc, hay thiêu đốt chỗ nương của nó như lửa rừng
Sự biểu hiện (*paccupaṭṭhāna*)	Nó hiện ra thế nào trong kinh nghiệm?	Sự hội tụ của căn, cảnh và thức	Sự làm hư hại
Nhân gần (*padaṭṭhāna*)	Điều kiện trực tiếp của nó là gì?	Cảnh đã đi vào tầm nhận biết	Đối tượng gây bực tức

Nhìn vào cột Sân, người học có thể kiểm chứng trong lần giận kế tiếp: có sự thô bạo không, có cảm giác bị thiêu đốt từ bên trong không, có đối tượng nào đang làm duyên không. Đó là cách Abhidhamma biến định nghĩa thành công cụ quan sát.

2.4 Khái niệm (*paññatti*)

Giữa tục đế và chân đế có một phạm trù cần hiểu rõ: khái niệm (*paññatti*). Từ này nghĩa là "làm cho biết". Khái niệm không có tự tính, không tự sinh lên hay diệt đi như pháp chân đế; nó do tâm kiến lập. *Abhidhammattha-saṅgaha* chia khái niệm làm hai loại. [TT]

Khái niệm về ý nghĩa (*attha-paññatti*) là điều được làm cho biết: hình dạng, ý niệm mà tâm nắm bắt. Các dạng thường gặp gồm:

- Khái niệm về khối liên tục của các đại như "đất", "núi"
- Khái niệm về tập hợp như "ngôi nhà", "cỗ xe"
- Khái niệm về chúng sinh như "người", "chúng sinh", dựa trên năm uẩn
- Khái niệm về phương hướng và thời gian như "phương đông", "buổi sáng"
- Khái niệm về khoảng trống như "miệng giếng", "hang động"
- Khái niệm về tướng (*nimitta*) phát sinh trong thiền định

Khái niệm về tên gọi (*nāma-paññatti*, còn gọi là *sadda-paññatti*) là cái làm cho biết: tên, chữ, danh xưng. *Saṅgaha* phân biệt sáu trường hợp, tùy theo tên gọi ấy chỉ về pháp có thật (*vijjamāna*) hay không có thật (*avijjamāna*) theo chân đế. Các ví dụ dưới đây lấy từ chính văn bản *Saṅgaha*. [TT]

Loại	Pāli	Ví dụ	Giải thích
1. Khái niệm về cái có thật	*vijjamāna-paññatti*	"sắc", "thọ"	Tên chỉ thẳng một pháp chân đế
2. Khái niệm về cái không có thật	*avijjamāna-paññatti*	"đất", "núi"	Tên chỉ một khái niệm, không phải pháp chân đế
3. Cái không thật qua cái có thật	*vijjamānena avijjamāna-paññatti*	"vị có sáu thắng trí"	Thắng trí là pháp có thật; "vị" là khái niệm

Loại	Pāli	Ví dụ	Giải thích
4. Cái có thật qua cái không thật	*avijjamānena vijjamāna-paññatti*	"tiếng nói của người nữ"	Âm thanh là pháp có thật; "người nữ" là khái niệm
5. Cái có thật qua cái có thật	*vijjamānena vijjamāna-paññatti*	"nhãn thức"	Cả nhãn căn và thức đều là pháp có thật
6. Cái không thật qua cái không thật	*avijjamānena avijjamāna-paññatti*	"hoàng tử"	Cả "vua" và "con" đều là khái niệm

Khái niệm không phải là ảo tưởng vô ích. Không có khái niệm thì không thể học Pháp, vì chính chữ "tâm" hay "Niết-bàn" cũng là danh xưng. Trong thiền, truyền thống Chú giải cho rằng nhiều đề mục thiền chỉ (*samatha*) lấy khái niệm làm đối tượng, như tướng của đề mục biến xứ (*kasiṇa*); còn thiền quán (*vipassanā*) phải lấy các pháp chân đế hữu vi làm đối tượng, vì chỉ chúng mới mang ba đặc tính vô thường, khổ, vô ngã. [CG] Chương 17 sẽ trở lại điểm này.

Nguy hiểm không nằm ở việc dùng khái niệm, mà ở chỗ nhầm khái niệm với thực tại tối hậu.

Một ví dụ đời thường. Một đồng nghiệp nói với bạn một câu khó nghe. Ở cấp tục đế, ta nói: "Anh ta xúc phạm tôi." Ở cấp chân đế, điều xảy ra có thể mô tả như sau:

1. Âm thanh (*sadda*), một sắc pháp, chạm vào nhĩ căn.
2. Nhĩ thức sinh lên và nghe âm thanh, chưa biết âm thanh ấy nghĩa là gì.
3. Các tâm sau đó nắm bắt ý nghĩa của từ ngữ, tức là khái niệm, và khái niệm "anh ta", "tôi", "xúc phạm".
4. Trên nền khái niệm ấy, tâm có sân sinh lên, đi kèm cảm thọ khổ tâm.

Nhìn theo trình tự này, ta thấy âm thanh tự nó không làm ai đau. Cơn giận nương vào tầng khái niệm, đặc biệt là khái niệm "tôi" cần được bảo vệ. Chương 11 sẽ phân tích chi tiết hơn tiến trình này qua lộ trình tâm.

2.5 Bốn pháp chân đế

Abhidhammattha-saṅgaha mở đầu bằng bài kệ xác định toàn bộ phạm vi của Vi Diệu Pháp: [TT]

> *"Các đối tượng của Vi Diệu Pháp được nói đến ở đây, xét theo chân đế, gồm tất cả bốn loại: tâm, tâm sở, sắc và Niết-bàn."*
>
> Tattha vuttābhidhammatthā catudhā paramatthato, cittaṃ cetasikaṃ rūpaṃ nibbānam iti sabbathā.

Tâm (*citta*) là pháp biết cảnh (*ārammaṇa-vijānana*). Xét theo đặc tính, tâm chỉ có một: biết đối tượng. Nhưng tâm được phân thành 89 hay 121 loại, tùy theo các tâm sở đi kèm, tùy theo cõi và tính chất thiện, bất thiện, quả, duy tác. Phần II dành trọn cho tâm.

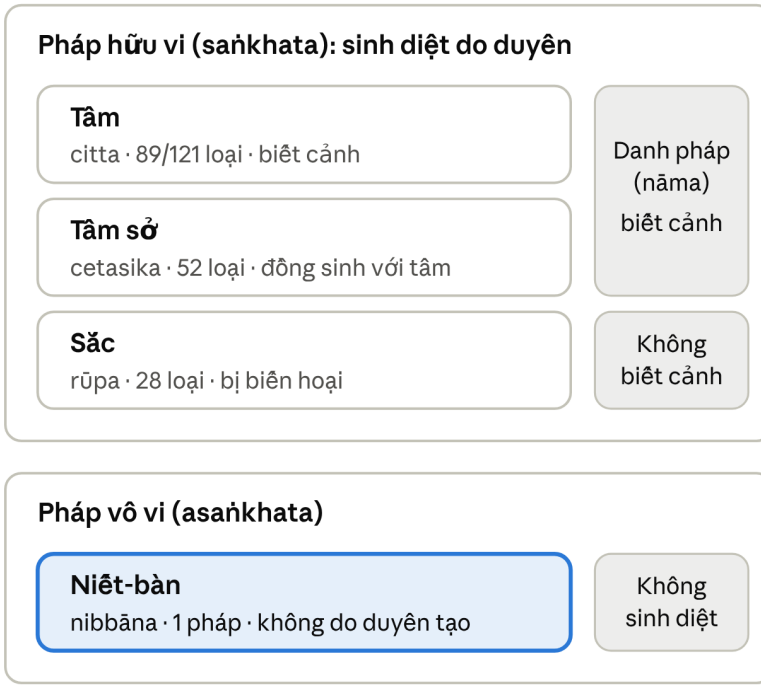
Tâm sở (*cetasika*) là những pháp sinh cùng với tâm và tô điểm cho sự biết của tâm. Có 52 tâm sở. *Saṅgaha* nêu bốn đặc điểm của quan hệ giữa tâm sở với tâm: cùng sinh, cùng diệt, cùng cảnh và cùng vật nương. [TT] Có thể hình dung tâm như ánh sáng của ngọn đèn, còn tâm sở như những tấm kính màu đặt trước đèn: ánh sáng vẫn là ánh sáng, nhưng căn phòng hiện ra ấm áp hay lạnh lẽo tùy theo kính. Đây là một hình ảnh minh họa của sách, không phải ví dụ của kinh điển. Phần III dành cho tâm sở.

Sắc (*rūpa*) là pháp không biết cảnh. Chú giải giải thích tên gọi này theo động từ *ruppati*: bị biến đổi, bị hư hoại bởi các điều kiện như nóng và lạnh. [CG] Có 28 sắc pháp, gồm bốn đại (*mahābhūta*) và hai mươi bốn sắc y sinh (*upādā-rūpa*). Chương 14 sẽ trình bày đầy đủ.

Niết-bàn (*nibbāna*) là pháp vô vi (*asaṅkhata*): không do duyên tạo, không sinh, không diệt. Niết-bàn là đối tượng của tâm đạo và tâm quả siêu thế. Theo *Saṅgaha*, Niết-bàn là một theo bản chất; là hai theo phương diện, tức Niết-bàn còn dư y (*sa-upādisesa*) và Niết-bàn không

còn dư y (*anupādisesa*); là ba theo cách thể nhập, tức không (*suññata*), vô tướng (*animitta*) và vô nguyện (*appaṇihita*). [TT] Trong Abhidhamma Theravāda, Niết-bàn là một thực tại, không phải sự trống không hay hư vô.

Bốn pháp này có thể được nhóm lại theo hai cách. Theo duyên, tâm, tâm sở và sắc là pháp hữu vi (*saṅkhata*), còn Niết-bàn là pháp vô vi. Theo khả năng biết cảnh, tâm và tâm sở là danh pháp (*nāma*), còn sắc không biết cảnh.



Hình 2.1 *Bốn pháp chân đế theo hai cách nhóm*

Khung lớn phân biệt hữu vi và vô vi; dải bên dưới phân biệt danh pháp, vốn biết cảnh, với sắc pháp không biết cảnh.

Về số lượng, truyền thống cũng đếm các pháp chân đế theo bản thể (*vatthu-dhamma*) là 72: tâm tính là một vì chỉ có một đặc tính, 52 tâm sở, 18 sắc thành tựu (*nipphanna-rūpa*) và Niết-bàn. [HT] Mười sắc còn lại, gọi là sắc không thành tựu, là những phương diện của sắc thành tựu chứ không có bản thể riêng; Chương 14 sẽ giải thích.

2.6 Ba hiểu lầm thường gặp

Hiểu lầm thứ nhất: chân đế đúng, tục đế sai. Cả hai đều được gọi là sự thật (*sacca*). Tục đế đúng trong phạm vi của nó. Người học Abhidhamma mà khinh thường ngôn ngữ quy ước, chẳng hạn từ chối nói "mẹ tôi" vì "không có mẹ, chỉ có năm uẩn", đã hiểu sai cả hai cấp độ.

Hiểu lầm thứ hai: không có ai, nên không ai chịu trách nhiệm. Kinh Vajirā (SN 5.10) ghi lại lời vị Trưởng lão Ni đáp lại Ác ma: [CT]

> *"Như khi các bộ phận hợp lại, người ta nói 'cỗ xe'; cũng vậy, khi các uẩn hiện hữu, quy ước gọi là 'chúng sinh'."*
>
> Yathā hi aṅgasambhārā, hoti saddo ratho iti; evaṃ khandhesu santesu, hoti satto ti sammuti.

Chúng sinh là quy ước, nhưng dòng tương tục của các uẩn thì có thật, và nghiệp vận hành trong chính dòng tương tục ấy. *Milindapañha* dùng ví dụ ngọn đèn cháy suốt đêm: ngọn lửa canh cuối không phải là ngọn lửa canh đầu, cũng không phải là một ngọn lửa khác. Ngài Nāgasena tóm lại: không phải là một, cũng không phải là khác (*na ca so na ca añño*). [TT] Người làm việc ác hôm qua và người nhận quả hôm nay nằm trên cùng một dòng nhân quả, dù không có một "tôi" bất biến nào đi suốt từ đầu đến cuối.

Hiểu lầm thứ ba: pháp chân đế là những hạt thực thể nhỏ bé, bền vững. Ở đây các nhà nghiên cứu hiện đại có những cách đọc khác nhau, và sách trình bày riêng từng quan điểm.

- Y. Karunadasa, trong *The Theravāda Abhidhamma*, lập luận rằng tự tính (*sabhāva*) của Theravāda khác với khái niệm tự tính mang nghĩa bản thể ở một số bộ phái khác. Theo ông, khi Chú giải nói "pháp mang giữ bản chất riêng", đó chỉ là một cách diễn đạt; không có một chủ thể nào mang giữ đặc tính ấy, pháp chính là đặc tính. [HT]
- Noa Ronkin, trong *Early Buddhist Metaphysics*, cho rằng khái niệm *sabhāva* trong văn hệ Chú giải đánh dấu một bước chuyển từ cách mô tả kinh nghiệm như một tiến trình trong Kinh sang một hệ thống mang tính bản thể luận hơn. [HT]

Dù chọn cách đọc nào, điểm chung của truyền thống vẫn rõ ràng: mọi pháp hữu vi đều sinh diệt trong từng sát-na và đều vô ngã. [TT]

Tình huống thực hành: một tách cà phê buổi sáng

Hãy thử nhìn một việc rất quen thuộc bằng hai lăng kính; phân tích sau là minh họa của sách.

Tục đế nói	Chân đế thấy
"Tôi nhìn tách cà phê."	Một sắc cảnh màu nâu chạm nhãn thần kinh; một nhãn thức sinh rồi diệt
"Tôi ngửi thấy thơm."	Một hương cảnh, một tỷ thức
"Cà phê nóng."	Đại lửa chạm thân thần kinh; một thân thức đi với thọ lạc hoặc khổ
"Tôi thích vị này."	Những tâm tham đi với thọ hỷ, sinh trong tốc hành
"Đây là cà phê của tôi."	Một khái niệm về ý nghĩa và một khái niệm về tên gọi, do tâm gán thêm

Trong toàn bộ cột bên phải, không có chỗ nào tìm thấy "tôi" hay "tách cà phê" như một thực thể. Chỉ có những pháp sinh diệt và những khái niệm do tâm kiến lập. Điều này không làm tách cà phê kém ngon đi; nó chỉ cho thấy niềm vui ấy được dựng nên từ những gì.

Hai cạm bẫy cần tránh

Cạm bẫy thứ nhất: dùng chân đế để né tránh trách nhiệm. Một người có thể nói: "Xét theo chân đế thì không có ai làm việc ác cả, nên cũng không có ai phải chịu trách nhiệm." Đây là một cách hiểu sai. Như chương này đã dẫn *Milindapañha*, người làm và người nhận quả "không phải là một, cũng không phải là khác": họ nằm trên cùng một dòng nhân quả. [TT] Chính vì không có một cái tôi cố định, dòng tâm mới có thể thay đổi, và việc tu tập mới có ý nghĩa.

Cạm bẫy thứ hai: coi khái niệm là thực tại tuyệt đối. Khi bị chê "anh là người vô dụng", ta thường đau vì nắm chặt khái niệm "tôi" và "vô dụng" như những thực thể cố định. Nhìn theo chân đế, đó là một âm thanh, một nhĩ thức, một chuỗi tâm nhận ra ý nghĩa, và một thọ ưu. Lời nói ấy có thể chứa thông tin đáng xem xét, nhưng nó không định nghĩa được một dòng tâm luôn biến đổi.

Bài tập ba câu hỏi. Khi một cảm xúc mạnh sinh lên, hãy tự hỏi: Điều gì thật sự đang được thấy, nghe, cảm nhận? Tâm đã thêm vào những khái niệm nào? Những khái niệm ấy đang giúp ích hay đang làm khổ thêm?

GÓC NHÌN TÂM LÝ HỌC

Tâm lý học nhận thức từ lâu đã cho thấy "đối tượng" mà ta trông thấy được tâm trí xây dựng từ những dữ kiện giác quan rời rạc. Các thí nghiệm của trường phái Gestalt và các mô hình xử lý dự báo gần đây đều nhấn mạnh rằng tâm trí luôn "ghép hình" và đoán trước. Điều này gần với nhận định của Abhidhamma rằng "cái bàn" là khái niệm do tâm kiến lập.

Trong trị liệu, Liệu pháp Chấp nhận và Cam kết (ACT) của Steven Hayes dạy kỹ năng "tách rời nhận thức": nhìn một ý nghĩ như "tôi vô dụng" như một sự kiện của tâm, không phải một mô tả về thực tại. Người học Abhidhamma sẽ thấy đây là một dạng phân biệt khái niệm với chân đế.

Khác biệt cũng rõ. Khoa học thần kinh thường có xu hướng quy tâm về hoạt động của não, trong khi Abhidhamma xem tâm và sắc đều là pháp chân đế, không pháp nào quy về pháp nào. Ngoài ra, ACT dùng sự tách rời để sống theo giá trị cá nhân, còn Abhidhamma dùng tuệ phân biệt để đoạn trừ chấp thủ, và tuệ ấy phải được chứng bằng thiền quán chứ không chỉ bằng suy luận.

THUẬT NGỮ CHÍNH

Pāli	English	Việt	Phiên âm
Sammuti-sacca	Conventional truth	Tục đế	xăm-mu-ti xách-cha
Paramattha-sacca	Ultimate truth	Chân đế	pa-ra-mát-tha xách-cha
Paramattha-dhamma	Ultimate reality	Pháp chân đế	pa-ra-mát-tha đăm-ma
Paññatti	Concept, designation	Khái niệm, chế định	pan-nhát-ti
Attha-paññatti	Concept as meaning	Khái niệm về ý nghĩa	át-tha pan-nhát-ti
Nāma-paññatti	Concept as name	Khái niệm về tên gọi	na-ma pan-nhát-ti
Sabhāva	Intrinsic nature	Tự tính	xa-ba-va
Lakkhaṇa	Characteristic	Đặc tính	lắc-kha-na
Rasa	Function	Phận sự	ra-xa
Paccupaṭṭhāna	Manifestation	Sự biểu hiện	pách-chu-pát-tha-na
Padaṭṭhāna	Proximate cause	Nhân gần	pa-đát-tha-na

Pāli	English	Việt	Phiên âm
Citta	Consciousness	Tâm	chít-ta
Cetasika	Mental factor	Tâm sở	chê-ta-xi-ka
Rūpa	Matter	Sắc	ru-pa
Nibbāna	Nibbana	Niết-bàn	níp-ba-na
Saṅkhata	Conditioned	Hữu vi	xăng-kha-ta
Asaṅkhata	Unconditioned	Vô vi	a-xăng-kha-ta
Nāma	Mentality	Danh	na-ma

CÂU HỎI TỰ QUÁN CHIẾU

1. Chọn một đồ vật quen thuộc trong nhà. Khi chạm vào nó với mắt nhắm, bạn thực sự kinh nghiệm những gì? Tên của đồ vật xuất hiện vào lúc nào?
2. Nhớ lại một lần bạn bị tổn thương bởi lời nói. Hãy thử tách riêng âm thanh, ý nghĩa của lời nói, và phản ứng của tâm. Đau đớn nằm ở đâu?
3. Trong lần giận tới, hãy thử nhận ra bốn phương diện của sân theo bảng ở mục 2.3.
4. Bạn có bị nghiêng về hiểu lầm nào trong ba hiểu lầm ở mục 2.6 không?

GHI CHÚ NGUỒN

– [CT] *Dīgha Nikāya* 9, *Poṭṭhapāda Sutta*, đoạn cuối. *Saṃyutta Nikāya* 5.10, *Vajirā Sutta*. Bản dịch tiếng Việt các đoạn trích là bản dịch của sách, từ nguyên bản Pāli.

– [CG] *Manorathapūraṇī* (Chú giải *Aṅguttara Nikāya*): bài kệ hai sự thật. *Atthasālinī*: định nghĩa pháp. *Visuddhimagga*, chương XIV: bốn phương diện của xúc và sân; định nghĩa sắc.

- [TT] *Abhidhammattha-saṅgaha*, chương I (kệ mở đầu), chương II (bốn đặc điểm của tâm sở), chương VI (Niết-bàn), chương VIII (khái niệm). *Milindapañha*: ví dụ ngọn đèn.
- [HT] Bhikkhu Bodhi (chủ biên), *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, BPS, 1993. Y. Karunadasa, *The Theravāda Abhidhamma: Inquiry into the Nature of Conditioned Reality*, Wisdom Publications, 2019. Noa Ronkin, *Early Buddhist Metaphysics*, RoutledgeCurzon, 2005. Steven C. Hayes và cộng sự, các công trình về Liệu pháp Chấp nhận và Cam kết.

CHƯƠNG 3

Phương Pháp Abhidhamma

Abhidhamma làm việc theo hai chiều: phân tích kinh nghiệm thành từng pháp riêng lẻ, rồi tổng hợp các pháp ấy lại trong mạng lưới duyên hệ. Chương này giới thiệu các công cụ mà bảy bộ luận và Abhidhammattha-saṅgaha *dùng để thực hiện hai chiều đó, và gợi ý cách học phù hợp cho người mới.*

> **Mục tiêu chương.** Sau chương này, người đọc có thể:
>
> – Giải thích hai chiều phân tích và tổng hợp của Abhidhamma.
> – Đọc và vận dụng ba nhóm đầu tiên của bảng đề mục (*mātikā*).
> – Đặt bốn pháp chân đế vào ba khung uẩn, xứ, giới.
> – Nhận ra năm lối trình bày đặc trưng của các bộ luận.
> – Xây dựng cho mình một cách học Abhidhamma vừa chính xác vừa gắn với đời sống.

3.1 Hai chiều: phân tích và tổng hợp

Người mới học thường nghĩ Abhidhamma chỉ là việc chia nhỏ. Thật ra phân tích chỉ là một nửa của phương pháp. *Dhammasaṅgaṇī*, bộ luận đầu tiên, tách kinh nghiệm thành các pháp và định nghĩa từng pháp. *Paṭṭhāna*, bộ luận cuối cùng, cho thấy các pháp ấy không bao giờ đứng một mình, mà luôn nâng đỡ và quy định lẫn nhau qua 24 loại duyên. [CT]

Nyanaponika Thera, trong *Abhidhamma Studies*, nhấn mạnh điểm này: nếu chỉ dừng ở phân tích, người học dễ rơi vào cách nhìn các pháp như những mảnh rời có thực thể độc lập; chính chiều tổng hợp bằng duyên mới hoàn tất cái thấy vô ngã. [HT] Phân tích cho thấy không có "tôi" nào bên trong; tổng hợp cho thấy không có pháp nào tự mình đứng vững.



Hình 3.1 *Phân tích và tổng hợp qua một ví dụ*

Cùng một cơn giận: phân tích tách nó thành bốn pháp, tổng hợp chỉ ra các pháp ấy nâng đỡ nhau ra sao.

3.2 Bảng đề mục (*mātikā*)

Dhammasaṅgaṇī mở đầu bằng một bảng đề mục, có thể hình dung như một bộ lưới dùng để sàng lọc toàn bộ thực tại. Bảng gồm 22 nhóm ba (*tika*) và 100 nhóm hai (*duka*) thuộc riêng Abhidhamma, cộng thêm 42 nhóm hai lấy từ Kinh (*suttantika-duka*). [CT] Mỗi nhóm chia tất cả các pháp theo một tiêu chí, sao cho không pháp nào bị bỏ sót.

Ba nhóm ba đầu tiên như sau:

Nhóm	Pāli	Việt	English
1. Nhóm thiện	*kusalā dhammā*	Các pháp thiện	Wholesome states
	akusalā dhammā	Các pháp bất thiện	Unwholesome states
	abyākatā dhammā	Các pháp vô ký	Indeterminate states
2. Nhóm thọ	*sukhāya vedanāya sampayuttā*	Tương ưng với thọ lạc	Associated with pleasant feeling
	dukkhāya vedanāya sampayuttā	Tương ưng với thọ khổ	Associated with painful feeling
	adukkhamasukhāya vedanāya sampayuttā	Tương ưng với thọ không khổ không lạc	Associated with neutral feeling
3. Nhóm quả	*vipākā*	Các pháp là quả	Resultant states
	vipākadhammadhammā	Các pháp có khả năng cho quả	States productive of results
	nevavipākanavipākadhammadhammā	Các pháp không phải quả, cũng không cho quả	States neither resultant nor productive of results

Nhóm thứ nhất cần hiểu kỹ vì nó xuất hiện trong mọi chương sau. Pháp thiện (*kusala*) là pháp không có lỗi và đem lại quả an vui. Pháp bất thiện (*akusala*) có lỗi và đem lại quả khổ. Pháp vô ký (*abyākata*), nghĩa đen là "không được xác định", là pháp không thiện cũng không bất thiện. Nhóm vô ký gồm bốn loại: tâm quả (*vipāka*) cùng tâm sở đi kèm, tâm duy tác (*kiriya*) cùng tâm sở đi kèm, toàn bộ sắc pháp, và Niết-bàn. [CG]

Một ví dụ giúp thấy bảng đề mục hoạt động ra sao. Khi bạn thấy một người ăn xin và khởi lòng muốn giúp, tâm lúc ấy là thiện theo nhóm thứ nhất; có thể tương ưng với thọ lạc hoặc thọ xả theo nhóm thứ hai; và là pháp có khả năng cho quả theo nhóm thứ ba. Còn hình ảnh người ăn xin hiện ra nơi mắt, xét riêng về phương diện sắc cảnh, là pháp vô ký, không phải quả cũng không cho quả. Mỗi nhóm là một câu hỏi đặt cho cùng một khoảnh khắc kinh nghiệm.

Nhóm hai đầu tiên của bảng đề mục là "các pháp là nhân" (*hetū dhammā*) và "các pháp không phải nhân" (*na hetū dhammā*). [CT] Khái niệm nhân (*hetu*) sẽ là trục của Chương 5 và 6.

3.3 Ba khung lớn: uẩn, xứ, giới

Bên cạnh bốn pháp chân đế, Kinh và Luận còn dùng ba khung khác để trình bày toàn bộ thực tại: năm uẩn (*khandha*), mười hai xứ (*āyatana*) và mười tám giới (*dhātu*). Theo truyền thống Chú giải, ba cách trình bày này nhắm đến ba hạng người nghe: người còn mờ mịt về danh pháp được dạy uẩn, vì uẩn phân tích danh pháp kỹ nhất; người còn mờ mịt về sắc pháp được dạy xứ; người mờ mịt về cả hai được dạy giới. [CG]

Bảng dưới đây cho thấy bốn pháp chân đế nằm ở đâu trong từng khung. [TT]

Pháp chân đế	Năm uẩn (*khandha*, aggregates)	Mười hai xứ (*āyatana*, sense bases)	Mười tám giới (*dhātu*, elements)
Tâm (89)	Thức uẩn	Ý xứ	Bảy thức giới: năm thức giới của năm căn, ý giới, ý thức giới
Tâm sở (52)	Thọ uẩn (tâm sở thọ), tưởng uẩn (tâm sở tưởng), hành uẩn (50 tâm sở còn lại)	Pháp xứ	Pháp giới
Sắc (28)	Sắc uẩn	Năm xứ căn, năm xứ cảnh; 16 sắc vi tế thuộc pháp xứ	Năm giới căn, năm giới cảnh; 16 sắc vi tế thuộc pháp giới
Niết-bàn	Nằm ngoài năm uẩn	Pháp xứ	Pháp giới

Hai điểm đáng chú ý. Thứ nhất, Niết-bàn không thuộc uẩn nào, vì "uẩn" nghĩa là một đống gồm những pháp thuộc quá khứ, hiện tại, vị lai, thô và tế; Niết-bàn vô vi nên không có những phương diện ấy. [CG] Thứ hai, khung xứ và giới chia sắc pháp rất chi tiết nhưng gộp tâm sở vào một mục duy nhất, đúng với lời giải thích của Chú giải ở trên. Mỗi khung sáng rõ một mặt của cùng một thực tại.

Trong mười hai xứ, "xúc xứ" (*phoṭṭhabbāyatana*) gồm ba đại: đất, lửa, gió. Vì vậy sắc thô gồm 12 loại (năm căn và bảy cảnh), còn lại 16 loại sắc vi tế được xếp vào pháp xứ. Chương 14 sẽ giải thích đầy đủ.

3.4 Năm phương pháp trình bày trong bảy bộ luận

Thứ nhất: liệt kê và định nghĩa bằng chuỗi đồng nghĩa. *Dhammasaṅgaṇī* định nghĩa mỗi pháp bằng một loạt từ gần nghĩa. Ví dụ, xúc được định nghĩa là "xúc, sự xúc chạm, sự tiếp xúc, trạng thái đã tiếp xúc" (*phasso phusanā samphusanā samphusitattaṃ*). [CT] Lối định nghĩa

này khoanh vùng một pháp từ nhiều góc, để người học nhận ra nó dù nó được gọi bằng tên nào trong Kinh.

Thứ hai: ba cách phân tích một đề tài. Phần lớn các chương của *Vibhaṅga* xét một đề tài qua ba phần: phân tích theo Kinh (*suttanta-bhājaniya*), phân tích theo Abhidhamma (*abhidhamma-bhājaniya*), và phần vấn đáp (*pañhāpucchaka*) đem đề tài đối chiếu với bảng đề mục. [CT] Cách sắp xếp này cho thấy các nhà biên soạn không xem Abhidhamma là một giáo lý khác Kinh, mà là một cách nhìn sâu hơn vào cùng đề tài.

Thứ ba: đối chiếu bao gồm và tương ưng. *Dhātukathā* đặt ra những câu hỏi như: pháp này được bao gồm trong bao nhiêu uẩn, xứ, giới? Pháp này tương ưng với những pháp nào? [CT] Đây là bài tập định vị, giống như bảng ở mục 3.3 nhưng được thực hiện cho từng pháp một.

Thứ tư: cặp câu hỏi thuận nghịch. *Yamaka* kiểm tra phạm vi của thuật ngữ bằng từng cặp câu hỏi. Chương đầu, Song Đối về Căn (*Mūla-yamaka*), mở đầu như sau: [CT]

> *"Phàm các pháp thiện, tất cả đều là căn thiện chăng? Hay phàm các căn thiện, tất cả đều là pháp thiện chăng?"*
>
> Ye keci kusalā dhammā, sabbe te kusalamūlā? Ye vā pana kusalamūlā, sabbe te dhammā kusalā?

Câu trả lời cho thấy hai chiều không đối xứng. Không phải mọi pháp thiện đều là căn thiện, vì chỉ có ba căn thiện là vô tham, vô sân, vô si. Nhưng mọi căn thiện đều là pháp thiện. Lối hỏi này rèn cho người học thói quen không bao giờ dùng một thuật ngữ rộng hơn hay hẹp hơn ý mình muốn nói.

Thứ năm: quan hệ duyên. *Paṭṭhāna* mô tả mỗi quan hệ bằng ba yếu tố: pháp làm duyên (*paccaya*), pháp được duyên (*paccayuppanna*), và lực duyên (*paccaya-satti*), tức cách thức pháp này nâng đỡ pháp kia. [TT] Ví dụ, trong nhân duyên (*hetu-paccaya*), một căn như sân nâng đỡ các tâm

và tâm sở cùng sinh với nó, giống như rễ nâng đỡ thân cây. [CG] Chương 15 sẽ giới thiệu 24 duyên.

3.5 Phương pháp của *Abhidhammattha-saṅgaha*

Saṅgaha không trình bày lại bảy bộ luận theo thứ tự của chúng, mà xếp lại theo một lộ trình học tập. Hai chương đầu định nghĩa và phân loại tâm và tâm sở. Ba chương kế tiếp cho thấy chúng vận hành: theo nhiều tiêu chí, trong lộ trình nhận thức, và qua sinh tử. Chương VI dành cho sắc pháp. Chương VII và VIII tổng hợp các pháp theo phạm trù và theo duyên. Chương IX đưa tất cả vào thực hành thiền. [TT]

Một công cụ quan trọng của *Saṅgaha* là xét cùng một nhóm pháp theo nhiều tiêu chí. Chương III xét tâm và tâm sở theo sáu tiêu chí: [TT]

Tiêu chí	Pāli	English	Câu hỏi đặt ra
Thọ	*vedanā-saṅgaha*	Feeling	Tâm này đi với cảm thọ nào?
Nhân	*hetu-saṅgaha*	Roots	Tâm này có những căn nào?
Phận sự	*kicca-saṅgaha*	Functions	Tâm này làm việc gì trong dòng tâm?
Môn	*dvāra-saṅgaha*	Doors	Tâm này sinh qua cửa giác quan nào?
Cảnh	*ārammaṇa-saṅgaha*	Objects	Tâm này biết loại đối tượng nào?
Vật	*vatthu-saṅgaha*	Bases	Tâm này nương vào sắc nào để sinh?

Sáu câu hỏi này là một mẫu tư duy hữu ích ngay cả ngoài việc học chữ: khi một trạng thái tâm xuất hiện, người học có thể lần lượt hỏi nó đi với cảm thọ gì, bắt rễ từ đâu, đang làm gì, đến qua cửa nào, hướng về đâu.

3.6 Học Vi Diệu Pháp như thế nào

Đức Phật đã cảnh báo về cách học Pháp sai lầm. Trong Kinh Ví Dụ Con Rắn (*Alagaddūpama Sutta*, MN 22), Ngài so sánh người học giáo pháp chỉ để tranh luận hoặc chỉ trích với người bắt rắn ở đuôi: rắn sẽ quay lại cắn.

[CT] Người học Abhidhamma cũng nên ghi nhớ lời dạy này, để việc học các phân loại luôn phục vụ cho sự thấy biết và chuyển hóa.

Sách đề nghị bốn nguyên tắc học:

1. **Giữ thuật ngữ gốc.** Thuật ngữ Pāli là điểm tựa chung khi đọc nhiều bản dịch khác nhau. Ghi nhớ cả ba tên Pāli, Việt và Anh giúp người học đọc được tài liệu tiếng Việt lẫn quốc tế.
2. **Học bằng bảng và sơ đồ.** Các bảng phân loại 89 tâm, 52 tâm sở là bản đồ. Ở Myanmar, người học truyền thống còn học thuộc các kệ của *Saṅgaha* để luôn mang bản đồ trong đầu. [HT]
3. **Kiểm chứng trong kinh nghiệm.** Mỗi pháp học được nên được tìm trong nội tâm, dù chỉ ở mức thô. Phần câu hỏi tự quán chiếu cuối mỗi chương được viết cho mục đích này.
4. **Đọc theo vòng xoắn.** Nhiều khái niệm chỉ rõ khi đã học các khái niệm khác. Sau khi đọc hết Phần IV, nên đọc lại Phần II; lần thứ hai sẽ thấy những điều lần đầu bỏ qua.

Tình huống thực hành: soi một cơn giận bằng các khung của Abhidhamma

Bạn vừa biết một người bạn không giữ lời hứa quan trọng, và cơn giận bốc lên. Hãy thử đặt khoảnh khắc ấy vào những khung đã học trong chương này; phân tích sau là minh họa của sách.

Qua ba nhóm ba đầu tiên của bảng đề mục. Theo nhóm thiện, cơn giận là bất thiện. Theo nhóm thọ, nó tương ưng với thọ khổ, cụ thể là thọ ưu. Theo nhóm quả, nó là pháp có khả năng cho quả, vì đây là tâm tốc hành tạo nghiệp.

Qua năm uẩn. Sắc uẩn: thân căng lên, hơi thở gấp, nắm tay siết lại. Thọ uẩn: cảm giác khó chịu. Tưởng uẩn: sự nhận ra lời hứa, khuôn mặt người bạn. Hành uẩn: sân, si, tư, phóng tâm và các tâm sở khác. Thức

uẩn: chính tâm sân biết đối tượng. Cái ta gọi là "tôi đang giận" hóa ra là năm nhóm hiện tượng đang vận hành cùng nhau.

Qua mười hai xứ và mười tám giới. Nếu cơn giận nổi lên khi nhớ lại lời hứa, nó thuộc ý xứ và pháp xứ, ý thức giới và pháp giới. Nếu nó nổi lên ngay khi đọc tin nhắn, trước đó đã có sắc xứ, nhãn xứ và nhãn thức giới làm việc.

Qua duyên. Cảnh duyên: ký ức về lời hứa. Nhân duyên: sân và si làm gốc. Cận y duyên: những lần thất vọng trước đây đã chuẩn bị sẵn mảnh đất cho cơn giận này.

Bốn cách nhìn này không nhằm bắt người giận phải ngồi phân tích ngay lúc nổi nóng. Nhưng một khi đã quen, chỉ cần nhớ "đây là thọ ưu, đây là sân, chúng do duyên mà có", cơn giận đã bớt sức nắm giữ. Đây là ý nghĩa thực tiễn của hai chiều phân tích và tổng hợp.

Bài tập. Chọn một khoảnh khắc vui trong tuần và phân tích nó theo năm uẩn, như trên. Bạn có thấy sự khác biệt nào giữa cách phân tích một niềm vui và một cơn giận không?

GÓC NHÌN TÂM LÝ HỌC

Tâm lý học hiện đại cũng dựa nhiều vào phân loại: các bảng cảm xúc cơ bản, mô hình năm nhân tố tính cách, các hệ thống chẩn đoán lâm sàng. Những bảng này phân loại nét tính cách hay hội chứng kéo dài. Abhidhamma phân loại những khoảnh khắc tâm sinh diệt, và luôn kèm theo tiêu chí đạo đức thiện hay bất thiện.

Về phương pháp, tâm lý học đầu thế kỷ XX từng dùng nội quan, rồi từ bỏ vì các báo cáo nội quan không nhất quán giữa người này với người khác. Abhidhamma đáp rằng nội quan chỉ đáng tin khi tâm đã được rèn luyện bằng định và niệm. Gần đây, hướng "hiện tượng học thần kinh" do Francisco Varela đề xuất cũng chủ trương huấn luyện người tham gia để báo cáo kinh nghiệm chính xác hơn. [HT] Hai bên gặp nhau ở chỗ coi trọng

kinh nghiệm ngôi thứ nhất được rèn luyện, nhưng khác nhau ở mục đích: một bên để giải thích ý thức, một bên để giải thoát khỏi khổ.

THUẬT NGỮ CHÍNH

Pāli	English	Việt	Phiên âm
Tika	Triad	Nhóm ba	ti-ka
Duka	Dyad	Nhóm hai	đu-ka
Kusala	Wholesome	Thiện	ku-xa-la
Akusala	Unwholesome	Bất thiện	a-ku-xa-la
Abyākata	Indeterminate	Vô ký	a-bi-a-ka-ta
Vipāka	Resultant	Quả	vi-pa-ka
Kiriya	Functional	Duy tác	ki-ri-da
Hetu	Root	Nhân, căn	hê-tu
Khandha	Aggregate	Uẩn	khăn-đa
Āyatana	Sense base	Xứ	a-da-ta-na
Dhātu	Element	Giới	đa-tu
Paccaya	Condition	Duyên	pách-cha-da
Paccayuppanna	Conditioned state	Pháp được duyên	pách-cha-dup-păn-na
Paccaya-satti	Conditioning force	Lực duyên	pách-cha-da xát-ti

CÂU HỎI TỰ QUÁN CHIẾU

1. Chọn một khoảnh khắc trong ngày hôm nay. Hãy đặt cho nó ba câu hỏi của ba nhóm đầu trong bảng đề mục: thiện, bất thiện hay vô ký; đi với thọ nào; là quả hay cho quả.
2. Trong ba khung uẩn, xứ, giới, khung nào giúp bạn hiểu bản thân rõ nhất? Vì sao?

3. Thử áp dụng sáu tiêu chí của *Saṅgaha* cho một cơn lo lắng gần đây. Câu hỏi nào khó trả lời nhất?
4. Bạn đang học Abhidhamma để biết hay để thấy? Làm sao nhận ra mình đang "bắt rắn ở đuôi"?

GHI CHÚ NGUỒN

- [CT] *Dhammasaṅgaṇī*: bảng đề mục, định nghĩa xúc. *Vibhaṅga*: ba cách phân tích. *Dhātukathā*. *Yamaka*, *Mūla-yamaka*. *Majjhima Nikāya* 22, *Alagaddūpama Sutta*. Bản dịch các đoạn trích là của sách.
- [CG] *Atthasālinī*: pháp vô ký. Truyền thống Chú giải về lý do dạy uẩn, xứ, giới; ví dụ rễ cây cho nhân duyên.
- [TT] *Abhidhammattha-saṅgaha*, chương III (sáu tiêu chí), chương VII (uẩn, xứ, giới), chương VIII (duyên).
- [HT] Nyanaponika Thera, *Abhidhamma Studies: Buddhist Explorations of Consciousness and Time*, BPS. Bhikkhu Bodhi (chủ biên), *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, BPS, 1993. Francisco J. Varela, "Neurophenomenology: A Methodological Remedy for the Hard Problem", *Journal of Consciousness Studies*, 1996.

ÔN TẬP

Ôn Tập Phần I

Tóm tắt

- Abhidhamma là giáo pháp "vượt trội" và "đặc biệt"; Tạng Vi Diệu Pháp gồm bảy bộ luận, từ *Dhammasaṅgaṇī* đến *Paṭṭhāna*.
- Về nguồn gốc có hai cách nhìn: truyền thống Chú giải và nghiên cứu hiện đại; sách trình bày riêng từng cách.
- Có ba lối thuyết giảng: theo giới luật, theo quy ước và theo chân đế.
- Có hai sự thật: tục đế và chân đế; giữa hai bên là khái niệm về ý nghĩa và khái niệm về tên gọi.
- Bốn pháp chân đế là tâm, tâm sở, sắc và Niết-bàn; tính theo bản thể có 72 pháp.
- Mỗi pháp được nhận diện qua bốn phương diện: đặc tính, phận sự, sự biểu hiện và nhân gần.
- Phương pháp Abhidhamma gồm hai chiều phân tích và tổng hợp, dựa trên bảng đề mục, ba khung uẩn, xứ, giới và hệ thống duyên.

Câu hỏi trắc nghiệm

1. Bộ luận nào mở đầu Tạng Vi Diệu Pháp? A. *Kathāvatthu* · B. *Dhammasaṅgaṇī* · C. *Paṭṭhāna* · D. *Yamaka*
2. Theo truyền thống Chú giải, Đức Phật thuyết Abhidhamma ở đâu? A. Tinh xá Kỳ Viên · B. Cõi Ba Mươi Ba · C. Núi Linh Thứu · D. Vườn Lộc Uyển

3. Câu "mặt trời mọc" là một câu nói đúng theo: A. Chân đế · B. Tục đế · C. Cả hai · D. Không theo sự thật nào
4. Điều nào không phải là pháp chân đế? A. Tâm · B. Sắc · C. Con người · D. Niết-bàn
5. Pháp chân đế nào là vô vi? A. Tâm · B. Tâm sở · C. Sắc · D. Niết-bàn
6. Tính theo bản thể, có bao nhiêu pháp chân đế? A. 52 · B. 72 · C. 89 · D. 121
7. Phương diện "nhân gần" trả lời câu hỏi nào? A. Nó là gì · B. Nó làm gì · C. Nó hiện ra thế nào · D. Điều kiện trực tiếp của nó là gì
8. Bộ luận nào trình bày hai mươi bốn duyên? A. *Vibhaṅga* · B. *Dhātukathā* · C. *Paṭṭhāna* · D. *Puggalapaññatti*

Đáp án

1. **B.** *Dhammasaṅgaṇī* mở đầu bằng bảng đề mục và phân tích các pháp (Chương 1).
2. **B.** Chú giải kể rằng Đức Phật thuyết Abhidhamma tại cõi *Tāvatiṃsa* trong mùa an cư thứ bảy (Chương 1).
3. **B.** Đây là cách nói theo quy ước, đúng trong ngôn ngữ chung (Chương 2).
4. **C.** "Con người" là khái niệm đặt trên năm uẩn (Chương 2).
5. **D.** Niết-bàn không do duyên tạo, không sinh không diệt (Chương 2).
6. **B.** Một tâm, 52 tâm sở, 18 sắc thành tựu và Niết-bàn (Chương 2).
7. **D.** Nhân gần là điều kiện trực tiếp nhất để một pháp sinh lên (Chương 2).
8. **C.** *Paṭṭhāna*, bộ luận cuối cùng và đồ sộ nhất (Chương 1 và 15).

Câu hỏi tự luận

1. Vì sao Abhidhamma phải phân biệt tục đế và chân đế, thay vì chỉ nói theo một cách?
2. Hãy dùng bốn phương diện (đặc tính, phận sự, sự biểu hiện, nhân gần) để mô tả một cơn giận bạn từng trải qua.
3. Hai cách nhìn về nguồn gốc của Tạng Vi Diệu Pháp khác nhau ở đâu, và vì sao người học vẫn có thể tiếp cận nội dung mà chưa cần kết luận?

Gợi ý trả lời.

1. Nếu chỉ nói theo tục đế, người học dễ chấp vào "cái tôi" và các thực thể cố định. Nếu chỉ nói theo chân đế, giao tiếp hằng ngày và trách nhiệm đạo đức trở nên khó diễn đạt. Hai sự thật giúp giữ cả hai: dùng ngôn ngữ quy ước mà không bị nó trói buộc (Chương 2).
2. Đặc tính của sân là thô bạo; phận sự là lan rộng, đốt cháy chỗ nương của nó; sự biểu hiện là làm hại; nhân gần là một đối tượng gây bực bội. Bài làm tốt sẽ nối từng phương diện với một chi tiết cụ thể trong trải nghiệm của mình (Chương 2 và 9).
3. Truyền thống xem Abhidhamma là lời Phật dạy trọn vẹn; nghiên cứu hiện đại xem nó phát triển dần từ bảng đề mục trong Kinh. Dù theo cách nào, giá trị của một phân tích về tâm vẫn có thể được kiểm chứng qua kinh nghiệm của chính người học (Chương 1).

PHẦN II

Tâm (*Citta*)

❖

— CHƯƠNG 4 *Bản Chất Của Tâm*

— CHƯƠNG 5 *Mười Hai Tâm Bất Thiện Và Sáu Nhân*

— CHƯƠNG 6 *Tâm Vô Nhân Và Tâm Tịnh Hảo Dục Giới*

— CHƯƠNG 7 *Tâm Đáo Đại Và Tâm Siêu Thế*

CHƯƠNG 4

Bản Chất Của Tâm

*Tâm (*citta*) là pháp biết cảnh. Mỗi tâm sinh lên, biết một đối tượng duy nhất, rồi diệt trong một sát-na; dòng tâm nối tiếp nhau nhanh đến mức ta tưởng có một "cái tâm" liên tục. Chương này định nghĩa tâm, mô tả nhịp sinh diệt của nó, và đưa ra bản đồ 89 tâm làm khung cho ba chương tiếp theo.*

Mục tiêu chương. Sau chương này, người đọc có thể:

- Định nghĩa tâm theo ba cách của Chú giải và theo bốn phương diện.
- Mô tả sát-na tâm và ba tiểu sát-na sinh, trụ, diệt.
- Phân loại 89 tâm theo cõi và theo bản chất, và biết khi nào đếm thành 121.
- Phân biệt cõi của tâm với cõi sống của chúng sinh.
- Đọc được bản đồ tâm để định hướng khi học Chương 5, 6 và 7.

4.1 Tâm là gì

Trong đời thường, chữ "tâm" mang nhiều nghĩa: tấm lòng, tính tình, nội tâm nói chung. Trong Abhidhamma, *citta* có một nghĩa hẹp và chính xác: sự biết đối tượng. Khi mắt thấy một màu, khi tai nghe một tiếng, khi ý nghĩ đến một người, cái "biết" ở trung tâm của mỗi kinh nghiệm ấy là tâm.

Chú giải giải thích từ *citta* theo động từ *cinteti*, nghĩ đến, biết đến đối tượng, và định nghĩa tâm theo ba cách: [CG]

Cách định nghĩa	Pāli	English	Ý nghĩa
Theo tác nhân	*kattu-sādhana*	By agent	Tâm là cái biết đối tượng
Theo phương tiện	*karaṇa-sādhana*	By instrument	Tâm là cái nhờ đó các tâm sở đồng sinh biết đối tượng
Theo hoạt động	*bhāva-sādhana*	By activity	Tâm chỉ là tiến trình biết đối tượng

Hai cách đầu dùng ngôn ngữ tục đế, nói như thể có một cái gì đó đang biết. Cách thứ ba là cách nói theo chân đế: tâm không phải là một chủ thể đứng sau sự biết, tâm chính là sự biết. [HT] Đây là một áp dụng cụ thể của hai loại sự thật ở Chương 2.

Trong Kinh, ba từ tâm (*citta*), ý (*mano*) và thức (*viññāṇa*) đôi khi mang sắc thái khác nhau. Trong Abhidhamma, chúng chỉ cùng một pháp. *Dhammasaṅgaṇī* định nghĩa tâm bằng một chuỗi đồng nghĩa: tâm, ý, ý năng, tâm can, ý xứ, ý quyền, thức, thức uẩn, ý thức giới. [CT] Người học gặp bất kỳ từ nào trong chuỗi này đều có thể hiểu là đang nói về tâm.

Bốn phương diện của tâm. Áp dụng công cụ đã học ở mục 2.3: [CG]

Phương diện	Pāli	English	Tâm
Đặc tính	*vijānana-lakkhaṇa*	Characteristic: cognizing	Biết đối tượng
Phận sự	*pubbaṅgama-rasa*	Function: forerunner	Dẫn đầu các tâm sở
Sự biểu hiện	*sandahana-paccupaṭṭhāna*	Manifestation: continuity	Hiện ra như một dòng nối tiếp không gián đoạn
Nhân gần	*nāmarūpa-padaṭṭhāna*	Proximate cause: mentality-materiality	Danh và sắc

Phận sự "dẫn đầu" gợi nhớ câu kệ mở đầu Kinh Pháp Cú (*Dhammapada* 1): "Ý dẫn đầu các pháp, ý làm chủ, ý tạo tác" (*manopubbaṅgamā*

dhammā, manosetṭhā manomayā). [CT] Chữ "dẫn đầu" không có nghĩa tâm sinh trước rồi tâm sở mới theo sau. Tâm và tâm sở luôn sinh cùng lúc; tâm dẫn đầu theo nghĩa là trung tâm mà các tâm sở quy tụ về, như vị vua giữa triều thần.

4.2 Sát-na tâm

Đức Phật dạy trong Tăng Chi Bộ: "Này các tỳ khu, Ta không thấy một pháp nào khác thay đổi nhanh chóng như tâm." (*Nāhaṃ, bhikkhave, aññaṃ ekadhammampi samanupassāmi yaṃ evaṃ lahuparivattaṃ yathayidaṃ cittaṃ.*) [CT]

Abhidhamma cụ thể hóa nhận định này bằng khái niệm sát-na tâm (*cittakkhaṇa*). Mỗi tâm tồn tại trong một sát-na, gồm ba tiểu sát-na: sinh (*uppāda*), trụ (*ṭhiti*) và diệt (*bhaṅga*). [TT] Theo văn hệ Chú giải, như Nyanatiloka tóm lược trong *Buddhist Dictionary*, một sát-na tâm không kéo dài quá một phần tỷ thời gian của một tia chớp. [CG] [HT] Con số này nên hiểu như một cách diễn đạt sự cực nhanh, không phải một phép đo.

Về ba tiểu sát-na có một điểm không hoàn toàn thống nhất, và sách trình bày riêng từng quan điểm. Chương Song Đối về Tâm (*Citta-yamaka*) của *Yamaka* chỉ nói đến thời điểm sinh và thời điểm diệt của tâm. [CT] Dựa vào đó, Ngài Ācariya Ānanda, tác giả *Mūlaṭīkā*, không chấp nhận tiểu sát-na trụ đối với danh pháp. [TT] Ngài Cūḷa Dhammapāla, trong *Anuṭīkā*, bảo vệ cách trình bày ba tiểu sát-na cho mọi pháp hữu vi, và *Saṅgaha* cùng *Vibhāvinī* cũng theo quan điểm này. [TT] Sách theo cách trình bày ba tiểu sát-na của *Saṅgaha*.

Tại mỗi sát-na chỉ có một tâm. Ta có cảm giác vừa nghe nhạc vừa nhìn đường vừa nghĩ việc, nhưng theo Abhidhamma đó là những tâm khác nhau thay nhau sinh lên cực nhanh. Hình ảnh gần gũi là một cuộn phim: mỗi khung hình đứng yên, nhưng chiếu liên tiếp thì thành chuyển động. Đây là hình ảnh minh họa của sách, không phải ví dụ trong kinh điển.

Một tâm diệt đi làm duyên cho tâm kế tiếp sinh lên, không có khoảng hở. Dòng nối tiếp ấy gọi là sự tương tục (*santati*). Chính sự tương tục, chứ không phải một linh hồn bất biến, là nền tảng của ký ức, tính cách và nghiệp. Khi không có hoạt động nhận thức nào, như trong giấc ngủ sâu không mộng, dòng tâm vẫn tiếp diễn dưới dạng tâm hữu phần (*bhavaṅga*). Chương 11 sẽ trình bày chi tiết.

4.3 Tâm và đối tượng

Tâm không bao giờ sinh lên mà không có đối tượng. Đối tượng của tâm gọi là cảnh (*ārammaṇa*), nghĩa đen là "chỗ để vui thích", hay *ālambana*, "chỗ bám víu". [CG] Có sáu loại cảnh tương ứng với sáu cửa giác quan: sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp. Cảnh pháp (*dhammārammaṇa*) rất rộng: gồm tâm, tâm sở, sắc vi tế, Niết-bàn và cả khái niệm. [TT]

Một hệ quả quan trọng: tâm có thể lấy một tâm khác làm đối tượng, nhưng không thể biết chính nó. Khi ta "biết mình đang giận", tâm biết ấy là một tâm sinh sau, lấy tâm giận vừa diệt làm cảnh. Nhận định này có ý nghĩa thực tế lớn trong thiền quán, và sẽ được nói lại ở Chương 17.

4.4 Bốn cõi tâm

Saṅgaha phân loại tâm trước hết theo cõi (*bhūmi*), tức tầng bậc của tâm: [TT]

Cõi tâm	Pāli · English	Số tâm	Đặc điểm
Dục giới	*kāmāvacara* · Sense-sphere	54	Tâm thường vận hành trong cõi dục, liên quan đến năm dục
Sắc giới	*rūpāvacara* · Fine-material sphere	15	Tâm thiền sắc giới và các tâm quả, duy tác tương ứng
Vô sắc giới	*arūpāvacara* · Immaterial sphere	12	Tâm thiền vô sắc và các tâm quả, duy tác tương ứng

Cõi tâm	Pāli · English	Số tâm	Đặc điểm
Siêu thế	*lokuttara* · Supramundane	8 (hay 40)	Tâm đạo và tâm quả, lấy Niết-bàn làm đối tượng

Ba cõi đầu gộp lại gọi là tâm hiệp thế (*lokiya*), gồm 81 tâm. Tâm siêu thế có 8 loại khi đếm gọn, và 40 loại khi mở rộng theo năm bậc thiền mà tâm đạo quả đạt được; vì thế tổng số tâm là 89 hay 121. [TT] Chương 7 sẽ giải thích cách mở rộng này.

Cõi tâm không phải là cõi sống. Đây là một hiểu lầm phổ biến của người mới học. "Dục giới" ở đây là tên một tầng tâm, không phải nơi chốn. Một người sống ở cõi người, vốn thuộc cõi dục, vẫn có thể sinh tâm sắc giới khi nhập sơ thiền. Ngược lại, một vị phạm thiên ở cõi sắc giới vẫn có những tâm dục giới khi thấy hay nghe. [TT] Tên của cõi tâm chỉ nói rằng tâm ấy thường vận hành trong cõi sống tương ứng.

4.5 Bốn loại theo bản chất

Cách phân loại thứ hai xét tâm theo bản chất (*jāti*), tức tâm ấy tạo nghiệp, là quả của nghiệp, hay chỉ làm chức năng: [TT]

Loại	Pāli · English	Số tâm (89 / 121)	Bản chất
Bất thiện	*akusala* · Unwholesome	12 / 12	Tạo nghiệp ác, cho quả khổ
Thiện	*kusala* · Wholesome	21 / 37	Tạo nghiệp lành, cho quả vui
Quả	*vipāka* · Resultant	36 / 52	Là kết quả của nghiệp đã tạo, không tạo nghiệp mới
Duy tác	*kiriya* · Functional	20 / 20	Chỉ làm chức năng, không tạo nghiệp, không phải quả

Nhóm quả rất đáng chú ý với người mới: phần lớn những gì ta gọi là "gặp may" hay "gặp xui" trong việc thấy, nghe, nếm, chạm là tâm quả. Thấy

một cảnh đẹp hay một cảnh xấu tự nó là quả của nghiệp cũ; cách ta phản ứng sau đó mới là nơi tạo nghiệp mới.

Nhóm duy tác cần giải thích thêm. Ba tâm duy tác vô nhân có mặt trong tất cả chúng sinh, ví dụ tâm hướng môn mở đầu mỗi lộ trình nhận thức. Các tâm duy tác còn lại chỉ sinh nơi bậc A-la-hán: hành động của bậc đã diệt tận tham, sân, si vẫn thiện lành về hình thức nhưng không còn tạo nghiệp. [TT] Chương 6 sẽ trở lại điểm này.

4.6 Ba cách nhóm khác

Ngoài cõi và bản chất, ba cách nhóm sau xuất hiện thường xuyên trong các chương kế tiếp: [TT]

Cách nhóm	Hai bên	Số lượng (trên 89)
Hiệp thế và siêu thế	*lokiya* (mundane) và *lokuttara* (supramundane)	81 và 8
Có nhân và vô nhân	*sahetuka* (with roots) và *ahetuka* (rootless)	71 và 18
Tịnh hảo và bất tịnh hảo	*sobhana* (beautiful) và *asobhana* (non-beautiful)	59 và 30

Nhóm bất tịnh hảo gồm 12 tâm bất thiện và 18 tâm vô nhân. "Bất tịnh hảo" không có nghĩa là xấu: các tâm vô nhân phần lớn là vô ký. Tên gọi chỉ cho biết chúng không có các tâm sở tịnh hảo đi kèm.

4.7 Bản đồ 89 tâm

Ghép cõi với bản chất, ta có bản đồ tổng quát của toàn bộ tâm. Bảng dưới đây là bản đồ ấy; mỗi ô có ghi chương sẽ trình bày chi tiết. [TT]

Cõi tâm	Bất thiện	Thiện	Quả	Duy tác	Cộng
Dục giới	12	8	23	11	54

Cõi tâm	Bất thiện	Thiện	Quả	Duy tác	Cộng
Sắc giới		5	5	5	15
Vô sắc giới		4	4	4	12
Siêu thế		4	4		8
Cộng	**12**	**21**	**36**	**20**	**89**

Ghi chú: tâm dục giới được trình bày ở Chương 5 (bất thiện) và Chương 6 (thiện, quả, duy tác); tâm sắc giới, vô sắc giới và siêu thế ở Chương 7. Ở hàng siêu thế, cột Thiện là bốn tâm đạo, cột Quả là bốn tâm quả.

Nhìn bảng, có ba nhận xét. Thứ nhất, tâm bất thiện chỉ có trong dục giới, vì thiền định đã tạm thời đẩy lui các triền cái. Thứ hai, tâm siêu thế không có duy tác, vì tâm đạo chỉ sinh một lần cho mỗi bậc thánh và quả của nó là tâm quả. Thứ ba, dục giới chiếm hơn một nửa tổng số tâm: đây là tầng tâm của hầu hết kinh nghiệm hằng ngày, và cũng là lý do Chương 5 và 6 được viết kỹ nhất.



Hình 4.1 *Bản đồ 89 tâm theo bốn cõi*

Sơ đồ đọc từ trên xuống: mỗi cõi tâm chia tiếp theo bản chất hoặc theo nhóm, kèm chương trình bày chi tiết. Số trong ngoặc ở ô siêu thế là số đếm mở rộng.

Một buổi sáng qua bản đồ tâm. Bạn thức dậy và thấy ánh nắng qua cửa sổ. Cái thấy đơn thuần ấy là một tâm quả vô nhân dục giới. Bạn thích thú với mùi cà phê: đó là tâm tham, thuộc nhóm bất thiện. Bạn pha thêm một ly cho người nhà với lòng quan tâm: tâm đại thiện dục giới. Bạn ngồi thiền mười lăm phút với hơi thở; nếu chưa đắc thiền, các tâm thiện trong lúc ấy vẫn là tâm dục giới. Chỉ trong vài phút, ba trong bốn loại tâm theo bản chất đã lần lượt xuất hiện.

Tình huống thực hành: bốn loại tâm trong một buổi sáng

Bốn loại tâm theo bản chất có thể được nhận ra ngay trong những phút đầu tiên của một ngày. Phân tích dưới đây là minh họa của sách.

Khoảnh khắc	Loại tâm nổi trội	Giải thích
Ngủ say không mộng	Quả	Dòng hữu phần là tâm quả, không tạo nghiệp (Chương 11)
Tiếng chuông báo thức vang lên	Quả	Nhĩ thức là tâm quả vô nhân; cái nghe tự nó chưa thiện cũng chưa ác
Bực bội vì phải dậy sớm	Bất thiện	Tâm sân trong tốc hành; đây là nghiệp mới
Tự nhắc "một ngày mới để tu tập" và ngồi dậy tụng kinh	Thiện	Tâm đại thiện, có thể tương ưng trí
Một bậc A-la-hán cũng nghe tiếng chuông và dậy	Duy tác	Việc làm không còn để lại hạt giống tái sinh

Bài học quan trọng nhất của bảng này nằm ở khoảng cách giữa dòng thứ hai và dòng thứ ba. Tiếng chuông và cái nghe là quả của nghiệp cũ: ta không chọn được. Sự bực bội hay sự biết ơn là phản ứng mới: ta có thể vun bồi để chọn. Phân biệt "quả" với "phản ứng" là một trong những hiểu biết có ích nhất mà Abhidhamma mang lại cho đời sống.

Câu hỏi thường gặp: người sống ở cõi dục có thể có tâm sắc giới không? Có. Như mục 4.4 đã nói, cõi tâm khác với cõi sống. Một người đắc sơ thiền, khi nhập thiền, có tâm thiện sắc giới sinh lên ngay trong thân người. [TT] Chương 7 sẽ trình bày những tâm này.

> **GÓC NHÌN TÂM LÝ HỌC**
>
> Năm 1890, William James trong The Principles of Psychology mô tả ý thức như một "dòng chảy" liên tục. Abhidhamma đồng ý với James về cảm

nhận liên tục, nhưng cho rằng đó là biểu hiện của những sát-na rời rạc nối tiếp, đúng như sự biểu hiện "tương tục" trong bảng bốn phương diện.

Một số nhà khoa học thần kinh đã bàn về khả năng tri giác có tính rời rạc, chẳng hạn Rufin VanRullen và Christof Koch với bài "Is perception discrete or continuous?" năm 2003. [HT] Tuy vậy, không nên đồng nhất các "chu kỳ tri giác" đo được bằng mili-giây với sát-na tâm: Abhidhamma không đưa ra phép đo nào, và sát-na tâm được xác định bằng tuệ quán chứ không bằng thiết bị.

Một khác biệt nữa nằm ở thuật ngữ. "Ý thức" trong tâm lý học thường bao gồm cả nội dung như cảm xúc, ý nghĩ, trí nhớ. Trong Abhidhamma, citta chỉ là sự biết; cảm xúc, trí nhớ, chú ý đều thuộc về tâm sở. Người đọc tài liệu tiếng Anh nên lưu ý khi gặp chữ consciousness dùng để dịch citta.

THUẬT NGỮ CHÍNH

Pāli	English	Việt	Phiên âm
Citta	Consciousness, mind	Tâm	chít-ta
Mano	Mind	Ý	ma-nô
Viññāṇa	Consciousness	Thức	vin-nhan-na
Ārammaṇa	Object	Cảnh, đối tượng	a-răm-ma-na
Cittakkhaṇa	Mind-moment	Sát-na tâm	chít-tác-kha-na
Uppāda	Arising	Sinh	úp-pa-đa
Ṭhiti	Presence	Trụ	thi-ti
Bhaṅga	Dissolution	Diệt	băng-ga
Santati	Continuity	Tương tục	xăn-ta-ti
Bhūmi	Plane	Cõi	bu-mi
Kāmāvacara	Sense-sphere	Dục giới	ka-ma-va-cha-ra
Rūpāvacara	Fine-material sphere	Sắc giới	ru-pa-va-cha-ra

Pāli	English	Việt	Phiên âm
Arūpāvacara	Immaterial sphere	Vô sắc giới	a-ru-pa-va-cha-ra
Lokiya	Mundane	Hiệp thế	lô-ki-da
Lokuttara	Supramundane	Siêu thế	lô-kút-ta-ra
Jāti	Class, nature	Bản chất (loại)	cha-ti
Sobhana	Beautiful	Tịnh hảo	xô-ba-na
Ahetuka	Rootless	Vô nhân	a-hê-tu-ka

CÂU HỎI TỰ QUÁN CHIẾU

1. Trong một phút tĩnh lặng, hãy đếm xem bạn nhận ra bao nhiêu lần sự chú ý chuyển từ âm thanh sang cảm giác cơ thể sang ý nghĩ. Điều đó nói gì về "dòng" tâm?
2. Khi bạn "biết mình đang lo", tâm biết ấy và tâm lo có phải là một không?
3. Nhớ lại một chuyện "xui xẻo" gần đây. Phần nào là tâm quả, phần nào là phản ứng tạo nghiệp mới?
4. Theo bạn, tại sao tâm bất thiện chỉ xuất hiện trong dục giới?

GHI CHÚ NGUỒN

– [CT] *Dhammasaṅgaṇī*: chuỗi đồng nghĩa của tâm. *Aṅguttara Nikāya*, Chương Một Pháp: tâm thay đổi nhanh. *Dhammapada*, kệ 1. *Yamaka*, *Citta-yamaka*. Bản dịch các đoạn trích là của sách.

– [CG] *Atthasālinī*: ba cách định nghĩa tâm, bốn phương diện của tâm, định nghĩa cảnh. *Visuddhimagga*, chương XIV.

– [TT] *Abhidhammattha-saṅgaha*, chương I (phân loại tâm), chương III (cảnh), chương IV (sát-na tâm). *Abhidhammattha-vibhāvinī-ṭīkā*.

– [HT] Bhikkhu Bodhi (chủ biên), *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, BPS, 1993, chương I và IV. William James, *The Principles of Psychology*, 1890. Rufin VanRullen và Christof Koch, "Is perception discrete or continuous?", *Trends in Cognitive Sciences*, 2003.

CHƯƠNG 5

Mười Hai Tâm Bất Thiện Và Sáu Nhân

*Abhidhamma bắt đầu khảo sát các loại tâm từ nhóm bất thiện, không phải để làm người học mặc cảm, mà vì đây là những tâm quen thuộc nhất và cũng là nơi khổ đau bắt rễ. Chương này giới thiệu sáu nhân (*hetu*), rồi trình bày mười hai tâm bất thiện: tám tâm tham, hai tâm sân và hai tâm si. Hiểu rõ chúng là bước đầu tiên để nhận ra chúng khi chúng sinh lên, và nhận ra là bước đầu tiên để không bị chúng cuốn đi.*

> **Mục tiêu chương.** Sau chương này, người đọc có thể:
>
> – Kể tên sáu nhân và giải thích vai trò "gốc rễ" của chúng.
> – Mô tả tham, sân, si theo bốn phương diện.
> – Phân biệt tám tâm tham theo ba cặp tiêu chí: thọ, tà kiến, trợ lực.
> – Nhận ra hai tâm sân và hai tâm si trong kinh nghiệm hằng ngày.
> – Biết tâm bất thiện nào được đoạn trừ ở từng bậc thánh.

5.1 Sáu nhân (*hetu*)

Trong Abhidhamma, nhân (*hetu*) còn gọi là căn (*mūla*), nghĩa là rễ. Chú giải giải thích: như rễ cây giúp cây đứng vững và hút dưỡng chất nuôi thân, cành, lá, các nhân giúp tâm và tâm sở đồng sinh được vững chắc và có sức mạnh. [CG] Tâm có nhân giống như cây có rễ cắm sâu; tâm vô nhân giống như rêu bèo trôi nổi.

Có tất cả sáu nhân: [CT]

Nhóm	Pāli	English	Việt
Bất thiện	*lobha*	Greed	Tham
	dosa	Hatred	Sân
	moha	Delusion	Si
Tịnh hảo	*alobha*	Non-greed	Vô tham
	adosa	Non-hatred	Vô sân
	amoha	Non-delusion	Vô si

Ba nhân tịnh hảo không chỉ là sự vắng mặt của ba nhân bất thiện. Vô tham là sự buông xả và rộng rãi; vô sân là lòng từ ái và hiền hòa; vô si là trí tuệ. Đây là những pháp có thật, có đặc tính riêng. Chúng làm gốc cho tâm thiện, và cũng có mặt trong một số tâm quả và tâm duy tác. [TT] Chương 6 và Chương 10 sẽ trình bày kỹ hơn.

Trong Kinh Kesaputta, quen gọi là Kinh Kālāma (AN 3.65), Đức Phật hỏi những người Kālāma: khi tham, sân, si sinh lên trong một người, chúng đưa đến lợi ích hay bất lợi? Những người Kālāma tự trả lời: đưa đến bất lợi, vì người bị tham, sân, si chi phối sẽ sát sinh, trộm cắp, tà dâm, nói dối và xúi người khác làm như vậy. [CT] Tiêu chí "thiện" và "bất thiện" của Abhidhamma bắt nguồn từ cách đặt vấn đề thực tiễn đó: điều gì dẫn đến khổ cho mình và cho người.

5.2 Ba gốc rễ bất thiện theo bốn phương diện

Visuddhimagga mô tả mỗi nhân bất thiện bằng bốn phương diện, kèm những hình ảnh rất cụ thể. [CG]

Phương diện	Tham (*lobha*)	Sân (*dosa*)	Si (*moha*)
Đặc tính	Nắm giữ đối tượng, như nhựa bắt khỉ	Thô bạo, như rắn độc bị đánh	Mù mịt của tâm, không biết rõ

Phương diện	Tham (*lobha*)	Sân (*dosa*)	Si (*moha*)
Phận sự	Dính mắc, như miếng thịt bám vào chảo nóng	Lan tỏa như nọc độc, hay thiêu đốt chỗ nương như lửa rừng	Che lấp bản chất của đối tượng
Sự biểu hiện	Không buông bỏ, như vết dầu đèn bám vải	Sự làm hư hại	Hành xử sai lạc, hay bóng tối
Nhân gần	Thấy vị ngọt nơi những pháp ràng buộc	Đối tượng gây bực tức	Tác ý không khéo (*ayoniso manasikāra*)

Hình ảnh miếng thịt trên chảo nóng mô tả rất đúng cảm giác của tham: càng muốn gỡ ra càng dính chặt. Còn nhân gần của si, tác ý không khéo, cho thấy si không phải là một "số phận" ngẫu nhiên: nó sinh lên khi tâm hướng về đối tượng một cách thiếu khéo léo, và có thể được thay bằng tác ý khéo léo (*yoniso manasikāra*).

Chú ý rằng si có mặt trong cả mười hai tâm bất thiện. Tham không bao giờ sinh cùng sân trong một tâm, nhưng cả hai đều luôn có si đi kèm. [TT] Vì vậy có thể nói si là gốc của mọi gốc bất thiện.

5.3 Tám tâm tham (*lobhamūla citta*)

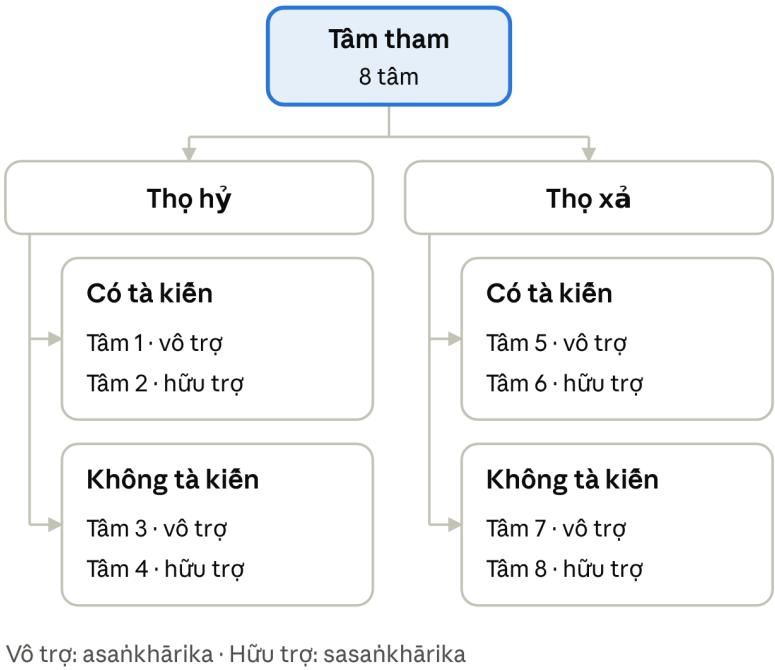
Tám tâm tham được phân biệt theo ba cặp tiêu chí. Mỗi cặp chia đôi, ba lần chia đôi cho tám trường hợp. [TT]

Tiêu chí thứ nhất: thọ. Tâm tham có thể đi với thọ hỷ (*somanassa*), tức cảm giác vui thích trong tâm, hoặc thọ xả (*upekkhā*), tức cảm giác trung tính. Điều này cho thấy một điểm tâm lý tinh tế: tham không nhất thiết đi kèm sự thích thú. Người ta có thể bám víu một thói quen một cách đờ đẫn, không còn thấy vui gì.

Tiêu chí thứ hai: tà kiến. Tâm tham có thể tương ưng với tà kiến (*diṭṭhigata-sampayutta*) hoặc không tương ưng với tà kiến (*diṭṭhigata-vippayutta*). Tà kiến ở đây là một quan điểm sai lạc đi kèm và hợp thức

hóa sự tham muốn, chẳng hạn cho rằng việc làm ấy không có quả báo, hoặc cho rằng có một cái tôi thường còn đang hưởng thụ.

Tiêu chí thứ ba: trợ lực. Tâm tham có thể sinh lên tự nhiên, không cần thúc đẩy, gọi là vô trợ (*asaṅkhārika*, unprompted); hoặc sinh lên sau khi được thúc đẩy, bởi chính mình cân nhắc hay bởi người khác khuyến khích, gọi là hữu trợ (*sasaṅkhārika*, prompted). Chữ *saṅkhāra* ở đây nghĩa là sự thúc đẩy, không phải nghĩa "hành" trong năm uẩn. [CG]



Hình 5.1 *Tám tâm tham theo ba cặp tiêu chí*

Đọc sơ đồ từ trên xuống: mỗi nhánh là một lần chia đôi theo thọ, theo tà kiến, rồi theo trợ lực.

Số	Thọ · Tà kiến · Trợ lực	English	Ví dụ
1	Hỷ · có · vô trợ	Accompanied by joy, associated with wrong view, unprompted	Vui thích bán hàng kém chất lượng, tự nhủ rằng làm ăn thì chẳng có đúng sai
2	Hỷ · có · hữu trợ	Accompanied by joy, associated with wrong view, prompted	Sau khi được bạn rủ rê mới hăng hái tham gia, cũng với suy nghĩ ấy
3	Hỷ · không · vô trợ	Accompanied by joy, dissociated from wrong view, unprompted	Thích thú thưởng thức một món ăn ngon
4	Hỷ · không · hữu trợ	Accompanied by joy, dissociated from wrong view, prompted	Ngần ngừ rồi được thuyết phục, vui vẻ mua một món đồ mới
5	Xả · có · vô trợ	Accompanied by equanimity, associated with wrong view, unprompted	Thản nhiên làm theo một mê tín vì tin nó mang lại may mắn
6	Xả · có · hữu trợ	Accompanied by equanimity, associated with wrong view, prompted	Được người khác bảo mới làm theo mê tín ấy, không hào hứng
7	Xả · không · vô trợ	Accompanied by equanimity, dissociated from wrong view, unprompted	Lơ đãng ăn vặt khi đang xem màn hình
8	Xả · không · hữu trợ	Accompanied by equanimity, dissociated from wrong view, prompted	Được mời mọc mãi mới cầm lấy món quà mình không thật cần

Các ví dụ trong bảng là minh họa của sách. Trong thực tế, một hành động kéo dài gồm rất nhiều tâm nối tiếp, có thể đan xen nhiều loại. Phân loại này mô tả từng khoảnh khắc tâm, không dán nhãn cả một con người hay một việc làm.

Trong tám tâm, bốn tâm không có tà kiến (số 3, 4, 7, 8) là những tâm chiếm phần lớn đời sống hằng ngày của người có niềm tin vào nghiệp quả: ta vẫn thích điều dễ chịu, dù biết rõ điều đó vô thường.

5.4 Hai tâm sân (*dosamūla citta*)

Hai tâm sân giống nhau ở hai điểm: đều đi với thọ ưu (*domanassa*) và đều tương ưng với sự bất bình (*paṭigha-sampayutta*). Chúng chỉ khác nhau ở trợ lực: một vô trợ, một hữu trợ. [TT]

Số	Pāli	English	Ví dụ
9	*domanassasahagata paṭighasampayutta asaṅkhārika*	Accompanied by displeasure, associated with aversion, unprompted	Bực bội ngay khi bị người khác chèn ngang
10	*domanassasahagata paṭighasampayutta sasaṅkhārika*	Accompanied by displeasure, associated with aversion, prompted	Nghe người khác kể lại chuyện cũ rồi mới dần thấy tức giận

Có một điểm rất đáng chú ý. Trong toàn bộ 89 tâm, thọ ưu chỉ có mặt trong hai tâm này, và hai tâm này luôn đi với thọ ưu. [TT] Vì thế, theo Abhidhamma, những trạng thái như buồn bã, sợ hãi, lo âu, chán ghét đều là biểu hiện của cùng một gốc sân: sự không chấp nhận đối tượng. Nỗi sợ là sân hướng về một điều chưa đến; nỗi buồn là sân hướng về một điều đã mất. Các tâm sở ganh tỵ (*issā*), bỏn xẻn (*macchariya*) và hối hận (*kukkucca*) cũng chỉ sinh trong hai tâm sân. [TT] Chương 9 sẽ trình bày các tâm sở này.

Nhìn như vậy không có nghĩa là phải tự trách mình mỗi khi buồn. Nó giúp ta thấy rằng nỗi buồn và cơn giận có cùng một cơ chế, và vì thế có thể được làm dịu bằng cùng một phương pháp: nhận ra sự kháng cự và vun bồi lòng từ.

5.5 Hai tâm si (*mohamūla citta*)

Hai tâm si chỉ có một gốc duy nhất là si, không có tham hay sân đi kèm. Cả hai đều đi với thọ xả, vì tâm quá mờ mịt để có thể vui hay buồn một cách rõ rệt. [CG]

Số	Pāli	English	Ví dụ
11	*upekkhāsahagata vicikicchāsampayutta*	Accompanied by equanimity, associated with doubt	Phân vân không dứt về việc có nên tin vào nhân quả hay không, tâm dao động không định được
12	*upekkhāsahagata uddhaccasampayutta*	Accompanied by equanimity, associated with restlessness	Tâm tán loạn, nhảy từ chuyện này sang chuyện khác mà không bám vào đâu

Hoài nghi (*vicikicchā*) ở đây không phải là tinh thần thắc mắc để tìm hiểu. Đó là sự phân vân làm tê liệt, xoay quanh những vấn đề căn bản như Tam Bảo, nghiệp quả, duyên khởi. [CG] Người đặt câu hỏi để hiểu rõ hơn thường có tâm thiện với trí tuệ; người mắc kẹt trong phân vân thì có tâm si.

Phóng tâm (*uddhacca*) thật ra có mặt trong cả mười hai tâm bất thiện. Tâm thứ mười hai được gọi theo tên nó vì ở đây không có tham, sân hay hoài nghi nổi lên, nên phóng tâm trở thành nét nổi bật. [TT] Đây có lẽ là tâm quen thuộc nhất với người sống giữa nhịp đời nhanh và nhiều thông tin.

5.6 Tổng hợp mười hai tâm bất thiện

Nhóm	Số tâm	Gốc	Thọ	Điểm phân biệt
Tâm tham (*lobhamūla*, greed-rooted)	8	Tham, si	Hỷ hoặc xả	Tà kiến; trợ lực
Tâm sân (*dosamūla*, hatred-rooted)	2	Sân, si	Ưu	Trợ lực
Tâm si (*mohamūla*, delusion-rooted)	2	Si	Xả	Hoài nghi; phóng tâm

Một hệ quả về tái sinh. Theo *Saṅgaha*, tư (*cetanā*) trong mười một tâm bất thiện có thể đưa đến tái sinh vào các cõi khổ. Riêng tâm phóng tâm không tạo quả tái sinh, vì nó quá yếu ớt, dù vẫn có thể cho quả trong đời sống. [TT] Chương 12 và 13 sẽ trình bày kỹ hơn.

Tâm bất thiện và nghiệp đạo. Không phải mọi tâm bất thiện đều tạo thành một ác nghiệp trọn vẹn. Một chút thích thú khi nghe một bài hát là tâm tham, nhưng không phải là một nghiệp đạo bất thiện (*akusala kammapatha*) như sát sinh hay trộm cắp. Mức độ nghiêm trọng của nghiệp phụ thuộc vào nhiều yếu tố; Chương 12 sẽ trình bày mười nghiệp đạo.

5.7 Con đường đoạn trừ

Abhidhamma không dừng lại ở việc mô tả. Mười hai tâm bất thiện được đoạn trừ dần qua bốn tầng thánh. [TT]

Bậc thánh	Pāli	English	Tâm bất thiện được đoạn trừ
Nhập lưu	*sotāpanna*	Stream-enterer	Bốn tâm tham có tà kiến (số 1, 2, 5, 6) và tâm hoài nghi (số 11)
Nhất lai	*sakadāgāmī*	Once-returner	Không đoạn trừ thêm loại tâm nào, nhưng làm cho tham và sân yếu đi
Bất lai	*anāgāmī*	Non-returner	Hai tâm sân (số 9, 10)
A-la-hán	*arahant*	Arahant	Bốn tâm tham không tà kiến (số 3, 4, 7, 8) và tâm phóng tâm (số 12)

Bảng này cho người học một góc nhìn đầy hy vọng: những tâm bất thiện không phải là bản chất cố định của con người. Chúng là những pháp sinh lên do duyên, và có thể được đoạn trừ tận gốc. Trong đời thường, truyền thống dạy ba phương tiện đối trị tương ứng với ba gốc: bố thí

nuôi dưỡng vô tham, từ ái nuôi dưỡng vô sân, học hỏi và quán chiếu nuôi dưỡng vô si.

Tình huống thực hành: mười hai tâm trong một ngày

Bảng mười hai tâm bất thiện có thể được dùng như một tấm gương soi đời sống hằng ngày. Các tình huống dưới đây là minh họa của sách, nhằm tập cho người đọc thói quen gọi tên. Cần nhớ rằng tâm sinh diệt quá nhanh để người chưa tu tập nhận ra từng sát-na; điều ta nhận ra trong đời thường là khuynh hướng nổi trội của cả một chuỗi tâm.

Buổi sáng: một món đồ trên mạng. Chị Lan lướt thấy một chiếc túi đẹp đang giảm giá, thích thú và bấm mua ngay. Những khoảnh khắc ấy chủ yếu là tâm tham đi với thọ hỷ, không có tà kiến, vô trợ (tâm thứ ba). Nếu chị do dự và chỉ quyết định khi bạn nhắn "mua đi, hết giờ giảm giá bây giờ", tâm ấy là hữu trợ (tâm thứ tư). Còn nếu chị nghĩ "chi tiêu thỏa thích thì có gì đâu mà gọi là quả báo", tâm tham lúc ấy đi với tà kiến, vì tà kiến trong Abhidhamma là những chấp thủ như phủ nhận nghiệp quả hay chấp có tự ngã thường hằng.

Trên đường đi làm: kẹt xe. Một chiếc xe chắn ngang, anh Minh bực bội ngay lập tức: đó là tâm sân vô trợ (tâm thứ chín). Một tình huống khác: anh cố nén nhiều lần, cho đến khi bị người kia nói khích mới nổi nóng; cơn giận sinh lên do sự thúc đẩy ấy là tâm sân hữu trợ (tâm thứ mười). Dù vô trợ hay hữu trợ, tâm sân luôn đi với thọ ưu.

Giờ nghỉ trưa: lướt điện thoại. Mở ứng dụng này sang ứng dụng kia mà không nhằm điều gì: đây là mảnh đất của tâm si đi với phóng tâm (tâm thứ mười hai), xen với những tâm tham thọ xả mỗi khi dừng lại ở một nội dung hấp dẫn. Sự "trôi" không định hướng ấy ít gây hậu quả trực tiếp, nhưng lặp lại mỗi ngày, nó làm tâm quen với sự tản mát.

Một mối nghi ngờ kéo dài. "Tu tập liệu có thật sự đưa đến đâu không?" Nếu câu hỏi ấy lặp đi lặp lại, không dẫn đến tìm hiểu mà chỉ làm tê liệt ý muốn thực hành, đó là tâm si đi với hoài nghi (tâm thứ mười

một). Cần phân biệt với sự thẩm xét nghiêm túc: đặt câu hỏi, đọc kinh, hỏi thầy, thử nghiệm. Chính Kinh Kālāma khuyến khích sự thẩm xét ấy, và nó có thể là tâm thiện tương ưng trí.

Buổi tối: tin một đồng nghiệp được thăng chức. Cảm giác khó chịu, muốn tìm ra lỗi của người kia là tâm sân có tâm sở ganh tỵ, sẽ học ở Chương 9. Ngược lại, nếu người ấy tự nhủ "dù sao mình vẫn giỏi hơn" và thấy dễ chịu, đó có thể là tâm tham không tà kiến đi với mạn.

Bảng dưới đây tóm tắt một trang "nhật ký tâm" theo các tình huống trên. Cột cuối là gợi ý của sách.

Thời điểm · Cảnh	Tâm nổi trội	Thọ · Trợ	Ứng xử khéo
Sáng · Chiếc túi giảm giá	Tham, không tà kiến	Hỷ · vô trợ hoặc hữu trợ	Dừng lại ba hơi thở trước khi bấm mua
Đường đi làm · Xe chắn ngang	Sân	Ưu · vô trợ	Nhận ra cơn nóng, thở ra chậm, rải tâm từ
Trưa · Điện thoại	Si và phóng tâm	Xả · vô trợ	Đặt giới hạn thời gian, chọn một việc có mục đích
Bất cứ lúc nào · Một câu hỏi về tu tập	Si và hoài nghi	Xả · vô trợ	Biến nghi ngờ thành câu hỏi cụ thể để đọc và hỏi
Tối · Tin đồng nghiệp	Sân có ganh tỵ	Ưu · vô trợ	Tập tùy hỷ với thành công của người khác

Ba điều cần nhớ khi tự quan sát. Thứ nhất, gọi tên không phải để tự trách: *akusala* là "không khéo", không phải "tội lỗi". Thứ hai, không cần xác định chính xác từng loại tâm; nhận ra khuynh hướng tham, sân hay si đã là đủ cho người mới. Thứ ba, chính khoảnh khắc nhận ra với chánh niệm đã là một tâm thiện, như Chương 17 sẽ giải thích.

GÓC NHÌN TÂM LÝ HỌC

Tâm lý học động cơ thường phân biệt hai hệ cơ bản: hệ tiếp cận (approach) hướng về điều mong muốn, và hệ né tránh (avoidance) tránh

xa điều đe dọa. Sự phân chia này gần với tham và sân. Tuy vậy, sự tương ứng này chỉ đúng một phần. Sợ hãi gần với hệ né tránh, nhưng nhiều nghiên cứu cho thấy giận dữ thường đi với động cơ tiếp cận: người đang giận có xu hướng lao tới đối tượng chứ không tránh xa (Carver và Harmon-Jones, 2009). [HT] Abhidhamma xếp sợ hãi, buồn bã và giận dữ vào cùng gốc sân không phải vì chúng có cùng hướng hành vi, mà vì cả ba cùng mang tính chống đối, không chấp nhận đối tượng. [TT]

Một sự tương đồng khác đến từ nghiên cứu của Kent Berridge về sự khác biệt giữa "muốn" (wanting) và "thích" (liking): hai quá trình này có cơ sở thần kinh khác nhau và có thể tách rời, như ở người nghiện vẫn thèm muốn dù không còn thấy thích. [HT] Điều này nhắc ta nhớ đến bốn tâm tham đi với thọ xả: tham có thể có mặt mà không cần niềm vui.

Khác biệt căn bản nằm ở cách đánh giá. Tâm lý học xem sợ hãi hay buồn bã là những phản ứng có chức năng thích nghi, và chỉ xem là vấn đề khi chúng quá mức. Abhidhamma gọi chúng là bất thiện theo nghĩa chúng mang tính kháng cự và không dẫn đến giải thoát, chứ không phải một lời kết tội đạo đức. Người đang trải qua mất mát cần được đồng hành với lòng từ, không cần thêm cảm giác tội lỗi vì nỗi buồn của mình.

THUẬT NGỮ CHÍNH

Pāli	English	Việt	Phiên âm
Hetu	Root	Nhân	hê-tu
Mūla	Root	Căn	mu-la
Lobha	Greed	Tham	lô-ba
Dosa	Hatred	Sân	đô-xa
Moha	Delusion	Si	mô-ha
Somanassa	Joy	Thọ hỷ	xô-ma-nát-xa
Domanassa	Displeasure	Thọ ưu	đô-ma-nát-xa

Pāli	English	Việt	Phiên âm
Upekkhā	Equanimity, neutral feeling	Thọ xả	u-péc-kha
Diṭṭhi	(Wrong) view	Tà kiến	đít-thi
Asaṅkhārika	Unprompted	Vô trợ	a-xăng-kha-ri-ka
Sasaṅkhārika	Prompted	Hữu trợ	xa-xăng-kha-ri-ka
Paṭigha	Aversion	Bất bình	pa-ti-ga
Vicikicchā	Doubt	Hoài nghi	vi-chi-kích-cha
Uddhacca	Restlessness	Phóng tâm	út-đách-cha
Ayoniso manasikāra	Unwise attention	Tác ý không khéo	a-dô-ni-xô ma-na-xi-ka-ra
Kammapatha	Course of action	Nghiệp đạo	kăm-ma-pa-tha

CÂU HỎI TỰ QUÁN CHIẾU

1. Hôm nay, có lúc nào bạn bám vào một thói quen mà không thực sự thấy vui không? Đó là tâm tham đi với thọ nào?
2. Lần gần nhất bạn lo lắng về một việc sắp đến, bạn có nhận ra sự kháng cự nằm bên dưới nỗi lo không?
3. Phân biệt một lần bạn đặt câu hỏi để hiểu với một lần bạn mắc kẹt trong phân vân. Cảm giác trong tâm khác nhau thế nào?
4. Trong một giờ làm việc với điện thoại bên cạnh, tâm thứ mười hai xuất hiện bao nhiêu lần?

GHI CHÚ NGUỒN

– [CT] *Dhammasaṅgaṇī*, phần tâm bất thiện. *Aṅguttara Nikāya* 3.65, *Kesaputta Sutta*.

- [CG] *Atthasālinī*: ví dụ rễ cây cho nhân; nghĩa của *saṅkhāra* trong "hữu trợ". *Visuddhimagga*, chương XIV: bốn phương diện của tham, sân, si và hoài nghi.
- [TT] *Abhidhammattha-saṅgaha*, chương I (mười hai tâm bất thiện), chương III (nhân), chương V (quả tái sinh), chương IX (đoạn trừ phiền não).
- [HT] Bhikkhu Bodhi (chủ biên), *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, BPS, 1993, chương I. Kent C. Berridge và Terry E. Robinson, các công trình về "wanting" và "liking". Andrew J. Elliot (chủ biên), *Handbook of Approach and Avoidance Motivation*, 2008. Charles S. Carver và Eddie Harmon-Jones, "Anger Is an Approach-Related Affect", *Psychological Bulletin*, 2009.

CHƯƠNG 6

Tâm Vô Nhân Và Tâm Tịnh Hảo Dục Giới

Sau mười hai tâm bất thiện, dục giới còn bốn mươi hai tâm. Mười tám tâm vô nhân là những tâm không có gốc rễ, phần lớn làm những công việc thầm lặng của sự nhận thức như thấy, nghe, tiếp nhận và xem xét đối tượng. Hai mươi bốn tâm tịnh hảo dục giới là những tâm đẹp đẽ của đời sống hằng ngày: tâm bố thí, tâm giữ giới, tâm học pháp, và cả những tâm quả an lành mà các việc thiện ấy để lại.

Mục tiêu chương. Sau chương này, người đọc có thể:

- Kể tên và phân nhóm mười tám tâm vô nhân.
- Giải thích vì sao cùng một cái thấy có thể là quả thiện hoặc quả bất thiện.
- Phân biệt tám tâm đại thiện theo ba cặp tiêu chí: thọ, trí tuệ, trợ lực.
- Phân biệt tâm đại thiện, đại quả và đại duy tác theo người có và chức năng.
- Áp dụng hiểu biết về chất lượng của tâm thiện vào việc làm lành hằng ngày.

6.1 Tâm vô nhân là gì

Tâm vô nhân (*ahetuka citta*) là tâm không có nhân nào trong sáu nhân đã học ở Chương 5. Không có tham, sân, si, cũng không có vô tham, vô sân,

vô si. Vì không có rễ, các tâm này yếu hơn tâm có nhân, và phần lớn không tạo nghiệp. [TT]

Mười tám tâm vô nhân chia làm ba nhóm:

Nhóm	Pāli	English	Số tâm
Quả bất thiện	*akusala-vipāka*	Unwholesome-resultant	7
Quả thiện vô nhân	*ahetuka kusala-vipāka*	Rootless wholesome-resultant	8
Duy tác vô nhân	*ahetuka kiriya*	Rootless functional	3

Tại sao quả bất thiện được xếp vào nhóm vô nhân mà không cần thêm chữ "vô nhân" trong tên? Vì mọi tâm quả bất thiện đều vô nhân: quả của nghiệp ác không bao giờ đi kèm tham, sân, si, vì nếu có thì nó đã là tâm bất thiện mới chứ không còn là quả. Ngược lại, quả thiện có loại vô nhân và loại có nhân, nên cần ghi rõ. [TT]



Hình 6.1 *Mười tám tâm vô nhân theo ba nhóm*

Hai cột đầu song song với nhau: cùng một loại tâm, khác chăng chỉ ở chỗ đối tượng ưa thích hay không ưa thích. Năm cặp thức giác quan ở hai cột này gọi chung là ngũ song thức (*dvipañcaviññāṇa*).

6.2 Bảy tâm quả bất thiện

Bảy tâm này sinh lên khi gặp đối tượng không ưa thích (*aniṭṭhārammaṇa*), như quả của một nghiệp bất thiện đã làm trong quá khứ. [TT]

Tâm	Pāli	English	Thọ
Nhãn thức	*cakkhuviññāṇa*	Eye-consciousness	Xả
Nhĩ thức	*sotaviññāṇa*	Ear-consciousness	Xả
Tỷ thức	*ghāṇaviññāṇa*	Nose-consciousness	Xả
Thiệt thức	*jivhāviññāṇa*	Tongue-consciousness	Xả
Thân thức	*kāyaviññāṇa*	Body-consciousness	Khổ
Tiếp thâu	*sampaṭicchana*	Receiving consciousness	Xả
Suy đạc	*santīraṇa*	Investigating consciousness	Xả

Năm tâm đầu là năm thức giác quan (*pañcaviññāṇa*). Mỗi thức nương vào một sắc thần kinh tương ứng và chỉ biết một loại cảnh: nhãn thức chỉ biết màu sắc, nhĩ thức chỉ biết âm thanh. Chúng biết cảnh một cách trần trụi, chưa nhận ra đó là gì. Nhãn thức thấy một vệt màu, nhưng chưa biết đó là bông hoa hay cái bát.

Tại sao chỉ thân thức đi với thọ khổ, còn bốn thức kia đi với thọ xả? Chú giải giải thích bằng một hình ảnh. Ở bốn cửa mắt, tai, mũi, lưỡi, cảnh và căn đều là sắc y sinh, như hai cục bông chạm nhau, nên va chạm nhẹ. Ở cửa thân, cảnh xúc là chính các đại đất, lửa, gió đập trực tiếp vào thân, như búa nện lên cục bông đặt trên đe, nên va chạm mạnh. [CG] Vì vậy cảm giác đau và cảm giác dễ chịu nơi thân rõ rệt hơn hẳn các giác quan khác.

Tiếp thâu và suy đạc là hai mắt xích trong lộ trình nhận thức qua năm cửa: tiếp thâu nhận lấy đối tượng vừa được thấy hay nghe, suy đạc xem

xét đối tượng ấy. Chương 11 sẽ đặt chúng vào đúng vị trí. Riêng tâm suy đạc quả bất thiện còn làm một việc quan trọng khác: làm tâm tái tục cho chúng sinh sinh vào bốn cõi khổ. [TT] Chương 13 sẽ trình bày.

6.3 Tám tâm quả thiện vô nhân

Tám tâm này sinh lên khi gặp đối tượng ưa thích (*iṭṭhārammaṇa*), như quả của nghiệp thiện. Chúng tương ứng với bảy tâm trên, với hai khác biệt: thân thức đi với thọ lạc thay vì thọ khổ, và tâm suy đạc có hai loại. [TT]

Tâm	Thọ	Ghi chú
Nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức	Xả	Như bên quả bất thiện, nhưng đối tượng ưa thích
Thân thức	Lạc	Cảm giác dễ chịu nơi thân
Tiếp thâu	Xả	
Suy đạc có thọ hỷ	Hỷ	Khi đối tượng đặc biệt ưa thích (*ati-iṭṭha*)
Suy đạc có thọ xả	Xả	Khi đối tượng ưa thích ở mức bình thường

Từ hai nhóm quả này rút ra một bài học giá trị. Hai cái thấy, một cái thấy cảnh đẹp và một cái thấy cảnh xấu, khác nhau không phải vì ta muốn thế, mà vì đối tượng hiện ra theo quả của nghiệp cũ. Ta không chọn được điều mình sẽ thấy và nghe. Điều ta chọn được là những tâm sinh sau đó, nơi tham, sân hay lòng từ có thể khởi lên.

Tâm suy đạc quả thiện có thọ xả cũng làm tâm tái tục cho một số trường hợp sinh vào cõi vui với phước yếu, chẳng hạn một số người sinh ra đã khiếm khuyết giác quan. [TT] Đây là cách phân loại kỹ thuật về loại tâm tái tục. Nó không đánh giá phẩm giá, đạo đức hay giá trị đời sống của bất kỳ ai, và không thể dùng để suy ra nghiệp của một người cụ thể, vì quả của nghiệp là một trong bốn điều không thể nghĩ bàn (AN 4.77).

Khuyết tật còn có những nguyên nhân mà y học mô tả, và người khuyết tật có quyền được hỗ trợ đầy đủ. Chương 13 sẽ nói rõ.

6.4 Ba tâm duy tác vô nhân

Tâm	Pāli · English	Thọ	Chức năng
Hướng ngũ môn	*pañcadvārāvajjana* · Five-door adverting	Xả	Mở đầu lộ trình qua năm cửa giác quan
Hướng ý môn	*manodvārāvajjana* · Mind-door adverting	Xả	Mở đầu lộ trình qua cửa ý; trong lộ năm cửa làm việc xác định
Sinh tiếu	*hasituppāda* · Smile-producing	Hỷ	Khiến bậc A-la-hán mỉm cười với đối tượng dục giới

Hai tâm hướng môn có mặt nơi mọi chúng sinh có tâm, kể cả bậc A-la-hán. Chúng giống như người gác cổng quay đầu về phía có tiếng gõ cửa: không tốt, không xấu, chỉ chuyển hướng cho dòng tâm. Đây là hình ảnh minh họa của sách.

Tâm sinh tiếu chỉ có nơi bậc A-la-hán. Đó là nụ cười không còn bất kỳ dấu vết tham đắm nào, sinh lên trước một đối tượng dục giới, không tạo nghiệp. [TT]

6.5 Tâm tịnh hảo dục giới

Hai mươi bốn tâm tịnh hảo dục giới (*kāmāvacara sobhana citta*) gồm ba nhóm, mỗi nhóm tám tâm. Cả ba nhóm cùng chia theo ba cặp tiêu chí, rất giống với tám tâm tham: [TT]

- **Thọ:** thọ hỷ (*somanassa*) hoặc thọ xả (*upekkhā*).
- **Trí tuệ:** tương ưng trí (*ñāṇasampayutta*, associated with knowledge) hoặc ly trí (*ñāṇavippayutta*, dissociated from knowledge).
- **Trợ lực:** vô trợ hoặc hữu trợ.

Sự tương đồng với tâm tham rất đáng suy ngẫm: ở vị trí mà tâm tham có tà kiến, tâm thiện có trí tuệ. Một bên là cái thấy sai lạc hợp thức hóa sự bám víu, bên kia là cái thấy đúng soi sáng việc làm lành.

Tâm thiện tương ưng trí có đủ ba nhân vô tham, vô sân, vô si, gọi là tam nhân (*tihetuka*). Tâm thiện ly trí chỉ có vô tham và vô sân, gọi là nhị nhân (*dvihetuka*). [TT]

Số	Thọ	Trí tuệ	Trợ lực	Ví dụ với tâm đại thiện
1	Hỷ	Tương ưng	Vô trợ	Vui vẻ tự động giúp một người lạ bị lạc đường, hiểu rõ việc lành đưa đến quả lành
2	Hỷ	Tương ưng	Hữu trợ	Được nhắc mới vui vẻ đi thăm người bệnh, với hiểu biết như trên
3	Hỷ	Ly trí	Vô trợ	Em bé vui vẻ chắp tay chào một vị sư, chưa hiểu ý nghĩa
4	Hỷ	Ly trí	Hữu trợ	Được mẹ nhắc, em bé vui vẻ bỏ tiền vào thùng công đức
5	Xả	Tương ưng	Vô trợ	Bình thản tụng một bài kinh quen thuộc, hiểu rõ ý nghĩa
6	Xả	Tương ưng	Hữu trợ	Sau khi tự nhắc mình, bình thản giữ giới không nói dối dù được lợi
7	Xả	Ly trí	Vô trợ	Theo thói quen nhường ghế cho người già, không nghĩ ngợi gì
8	Xả	Ly trí	Hữu trợ	Được yêu cầu mới phụ dọn dẹp chùa, làm một cách bình lặng

Các ví dụ trên là minh họa của sách. Như với tâm tham, mỗi ví dụ chỉ mô tả loại tâm nổi bật trong một khoảnh khắc, không phải cả một việc làm kéo dài.

6.6 Ba nhóm: đại thiện, đại quả, đại duy tác

Nhóm	Pāli · English	Sinh nơi ai	Chức năng chính
Đại thiện	*mahākusala* · Great wholesome	Phàm nhân và bậc hữu học	Tạo nghiệp thiện dục giới: bố thí, trì giới, tu tập, học pháp
Đại quả	*mahāvipāka* · Great resultant	Chúng sinh ở cõi người và cõi trời dục giới	Tái tục, hữu phần, tử, và na cảnh
Đại duy tác	*mahākiriya* · Great functional	Chỉ bậc A-la-hán	Làm việc thiện mà không tạo nghiệp

Bậc hữu học (*sekkha*) là các bậc thánh chưa đạt A-la-hán: Nhập lưu, Nhất lai, Bất lai. [TT]

Nhóm đại quả không phải là những tâm ta chủ động tạo ra. Chúng là quả của tâm đại thiện đã làm, và chính chúng làm tâm tái tục khi một người sinh làm người hay sinh vào cõi trời dục giới với đầy đủ giác quan. Suốt đời sống ấy, chúng làm dòng hữu phần nền tảng, và cuối đời làm tâm tử. Chúng còn làm việc na cảnh (*tadārammaṇa*), tức tiếp nối đối tượng ở cuối một số lộ trình nhận thức. [TT] Chương 11 và 13 sẽ trình bày các chức năng này.

Tâm đại duy tác có cùng cấu trúc tám loại như tâm đại thiện. Khi một bậc A-la-hán dạy pháp hay giúp đỡ người khác, việc làm ấy vẫn mang đủ vẻ đẹp của vô tham, vô sân, vô si, nhưng không còn để lại hạt giống tái sinh nào, vì ái và vô minh đã được đoạn trừ. Có thể hình dung việc làm ấy như hoa của một cây đã bị nhổ rễ: nở đẹp nhưng không kết trái. Đây là hình ảnh quen dùng trong các bài giảng truyền thống.

6.7 Chất lượng của tâm thiện

Cùng một việc bố thí, tâm lúc làm có thể thuộc bất kỳ loại nào trong tám tâm đại thiện. Truyền thống xem tâm tương ưng trí là mạnh hơn tâm ly

trí, và tâm vô trợ là mạnh hơn tâm hữu trợ. [TT] Tâm đại thiện tam nhân còn có khả năng trở thành nền tảng cho thiền định và tuệ giác ngộ.

Chú giải còn dạy ba thời điểm của tư (*cetanā*) trong việc bố thí: tư trước khi cho (*pubba-cetanā*), tư trong lúc cho (*muñca-cetanā*), và tư sau khi cho (*apara-cetanā*). [CG] Người bố thí được khuyên giữ tâm hoan hỷ trong cả ba thời điểm: vui khi nghĩ đến việc sắp cho, vui khi đang cho, và vui khi nhớ lại, không hối tiếc về sau. Đây là một cách áp dụng trực tiếp hiểu biết về các loại tâm vào đời sống.

Một ví dụ đời thường. Bạn mang cơm đến cho một người hàng xóm đang ốm. Nếu bạn làm với lòng vui, hiểu rõ việc lành này nuôi dưỡng lòng từ và đưa đến quả lành, không cần ai nhắc, đó là tâm đại thiện thứ nhất. Nếu bạn làm vì cảm thấy "phải làm", trong lòng hơi ngần ngại, rồi sau đó lại tiếc công sức, thì trong chuỗi tâm ấy có xen những tâm hữu trợ và cả những tâm sân nhỏ. Việc làm bên ngoài giống nhau; chất lượng bên trong khác nhau.

Từ ly trí đến tương ưng trí, từ hữu trợ đến vô trợ

Tám tâm đại thiện không chỉ là một bảng phân loại; chúng còn gợi ý một hướng tu tập. Nếu cùng là việc thiện, tâm tương ưng trí mạnh hơn tâm ly trí, và tâm vô trợ mạnh hơn tâm hữu trợ. Theo *Saṅgaha*, chỉ tâm đại thiện tương ưng trí mới có thể cho quả tái tục tam nhân, tức đời sống có đủ điều kiện để đắc thiền và chứng đạo. [TT] Vậy làm sao để việc thiện hằng ngày được nâng lên?

Thêm hiểu biết vào việc làm. Kinh Năm Điều Nên Thường Quán Niệm (AN 5.57) dạy mỗi người nên thường nhớ rằng mình là chủ nhân của nghiệp, thừa tự của nghiệp. [CT] Trước khi cho một món quà hay giúp một người, chỉ cần vài giây tự nhắc: "việc làm này là một nhân lành; thứ mình cho đi rồi cũng sẽ hoại diệt; người nhận cũng đang muốn an vui như mình." Những suy nghĩ ấy tạo điều kiện cho tuệ có mặt trong tâm thiện. Đây là gợi ý của sách.

Biến việc thiện thành thói quen. Một việc lành ban đầu cần nhắc nhở, như mỗi sáng phải tự thuyết phục mình ngồi thiền, là tâm hữu trợ. Lặp lại đủ lâu, việc ấy sinh lên tự nhiên, không cần thúc đẩy nữa. Sự chuyển biến này có cơ sở trong trùng dụng duyên, sẽ học ở Chương 15.

Bài tập. Trong tuần này, hãy chọn một việc thiện nhỏ bạn thường làm theo thói quen, như nhường đường hay gửi lời cảm ơn. Mỗi lần làm, dừng lại một hơi thở để nhận ra ý nghĩa của nó. Cuối tuần, ghi lại xem việc làm ấy có trở nên khác đi không.

Cái thấy đơn thuần trong đời sống

Mười tám tâm vô nhân cho thấy một sự thật dễ bị bỏ qua: cái thấy, cái nghe, cái nếm tự chúng là quả của nghiệp cũ, không thiện cũng không ác. Một mùi hôi bất chợt xộc vào mũi là quả bất thiện; một làn gió mát là quả thiện. Ta không cần tự trách vì phải ngửi mùi hôi, cũng không cần tự mãn vì được hưởng gió mát. Điều đáng chú ý là những gì ta làm ngay sau đó, trong tốc hành. Một người hiểu điều này sẽ bớt trách hoàn cảnh, và chú tâm nhiều hơn vào cách mình đáp lại.

GÓC NHÌN TÂM LÝ HỌC

Việc Abhidhamma tách năm thức giác quan, vốn trung tính và chưa nhận biết gì, khỏi những tâm sinh sau có tham hay sân, có nét tương đồng với sự phân biệt giữa xử lý cảm giác và đánh giá trong tâm lý học. Lý thuyết đánh giá (appraisal theory) của Richard Lazarus cho rằng cảm xúc không nảy sinh trực tiếp từ kích thích, mà từ cách ta đánh giá kích thích ấy. [HT] Abhidhamma đồng quan điểm rằng phản ứng cảm xúc thuộc về những tâm sinh sau, và đó là nơi có thể can thiệp.

Về việc thiện, nghiên cứu của Elizabeth Dunn, Lara Aknin và Michael Norton năm 2008 cho thấy người chi tiền cho người khác cảm thấy hạnh phúc hơn người chi cho bản thân; kết quả này về sau được kiểm tra lại trong các nghiên cứu lặp lại, và nên được hiểu như một xu hướng, không

phải một quy luật. [HT] Kết quả này gợi nhớ tâm đại thiện đi với thọ hỷ. Tuy vậy, Abhidhamma đánh giá một việc thiện theo gốc rễ của tâm, không theo mức độ vui mà nó mang lại: một việc lành làm với thọ xả và trí tuệ vẫn là tâm thiện tam nhân trọn vẹn.

THUẬT NGỮ CHÍNH

Pāli	English	Việt	Phiên âm
Ahetuka	Rootless	Vô nhân	a-hê-tu-ka
Pañcaviññāṇa	Five sense-consciousnesses	Năm thức giác quan (ngũ thức)	pan-cha-vin-nhan-na
Sampaṭicchana	Receiving	Tiếp thâu	xăm-pa-tích-cha-na
Santīraṇa	Investigating	Suy đạc	xăn-ti-ra-na
Āvajjana	Adverting	Hướng môn	a-vát-cha-na
Hasituppāda	Smile-producing	Sinh tiếu	ha-xi-túp-pa-đa
Iṭṭhārammaṇa	Desirable object	Cảnh khả ý	ít-tha-răm-ma-na
Aniṭṭhārammaṇa	Undesirable object	Cảnh bất khả ý	a-nít-tha-răm-ma-na
Mahākusala	Great wholesome	Đại thiện	ma-ha-ku-xa-la
Mahāvipāka	Great resultant	Đại quả	ma-ha-vi-pa-ka
Mahākiriya	Great functional	Đại duy tác	ma-ha-ki-ri-da
Ñāṇasampayutta	Associated with knowledge	Tương ưng trí	nha-na-xăm-pa-dút-ta
Ñāṇavippayutta	Dissociated from knowledge	Ly trí	nha-na-víp-pa-dút-ta
Tihetuka	Triple-rooted	Tam nhân	ti-hê-tu-ka
Dvihetuka	Double-rooted	Nhị nhân	đvi-hê-tu-ka
Tadārammaṇa	Registration	Na cảnh	ta-đa-răm-ma-na
Sekkha	Trainee	Bậc hữu học	xéc-kha

Pāli	English	Việt	Phiên âm
Cetanā	Volition	Tư	chê-ta-na

CÂU HỎI TỰ QUÁN CHIẾU

1. Khi bạn nghe một tiếng ồn lớn, hãy thử phân biệt khoảnh khắc chỉ nghe với khoảnh khắc khó chịu sinh sau. Khoảng cách giữa hai khoảnh khắc có thể nhận ra không?
2. Vì sao một cơn đau nơi thân thường rõ rệt hơn một âm thanh khó nghe? Bạn có thấy điều này trong kinh nghiệm của mình không?
3. Nhớ lại một việc thiện gần đây. Tâm lúc ấy thuộc loại nào trong tám loại đại thiện? Tâm trước và sau việc làm ra sao?
4. Điều gì giúp một việc lành chuyển từ hữu trợ sang vô trợ, từ ly trí sang tương ưng trí?

GHI CHÚ NGUỒN

- [CT] *Dhammasaṅgaṇī*: tâm quả, tâm duy tác, tâm thiện dục giới.
- [CG] *Atthasālinī*: ví dụ cục bông và búa cho thân thức; ba thời điểm của tư trong bố thí.
- [TT] *Abhidhammattha-saṅgaha*, chương I (mười tám tâm vô nhân, hai mươi bốn tâm tịnh hảo dục giới), chương III (chức năng), chương V (tâm tái tục).
- [HT] Bhikkhu Bodhi (chủ biên), *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, BPS, 1993, chương I. Richard S. Lazarus, *Emotion and Adaptation*, Oxford University Press, 1991. Elizabeth W. Dunn, Lara B. Aknin và Michael I. Norton, "Spending Money on Others Promotes Happiness", *Science*, 2008.

CHƯƠNG 7

Tâm Đáo Đại Và Tâm Siêu Thế

*Ngoài dục giới, tâm còn có thể vươn lên những tầng cao hơn. Tâm đáo đại (*mahaggata citta*) là tâm của thiền định sắc giới và vô sắc giới, khi các triền cái đã lắng xuống và tâm trở nên rộng lớn. Tâm siêu thế (*lokuttara citta*) là tâm vượt ra khỏi thế gian, lấy Niết-bàn làm đối tượng và đoạn trừ phiền não tận gốc. Chương này khép lại Phần II và hoàn tất bản đồ 89 hay 121 tâm.*

> **Mục tiêu chương.** Sau chương này, người đọc có thể:
>
> – Kể tên năm chi thiền và triền cái mà mỗi chi đối trị.
> – Phân biệt năm bậc thiền sắc giới theo Abhidhamma với bốn bậc thiền theo Kinh.
> – Kể tên bốn thiền vô sắc và đối tượng của từng bậc.
> – Giải thích tâm đạo, tâm quả và cách đếm 8 thành 40.
> – Liên hệ bốn tầng thánh với mười kiết sử được đoạn trừ.

7.1 Vì sao gọi là "đáo đại"

Mahaggata nghĩa là "đã trở nên lớn". Chú giải giải thích: tâm này được gọi là lớn vì đã vượt khỏi các triền cái, vì có sức mạnh và phạm vi rộng hơn tâm dục giới, và vì đưa đến quả lớn là tái sinh vào các cõi phạm thiên. [CG] Tâm đáo đại gồm 15 tâm sắc giới và 12 tâm vô sắc giới, tổng cộng 27 tâm. [TT]

Tất cả đều là tâm thiền (*jhāna-citta*). Chữ *jhāna* được Chú giải giải thích theo hai nghĩa: chuyên chú quan sát đối tượng, và thiêu đốt những pháp nghịch với định. [CG]

7.2 Năm chi thiền

Một tâm thiền được xác định bởi các chi thiền (*jhānaṅga*) có mặt trong nó. *Visuddhimagga* cũng nêu mối tương quan giữa mỗi chi thiền với một triền cái mà chi ấy đối trị: [CG]

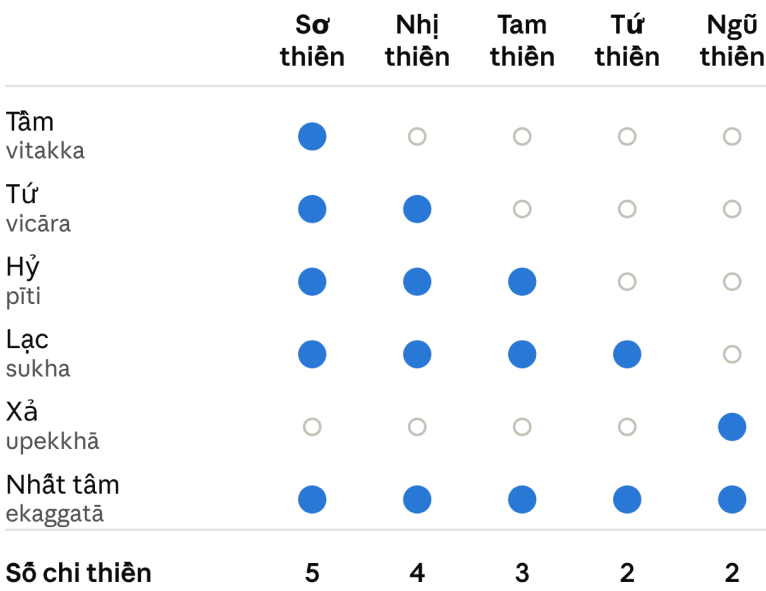
Chi thiền	Pāli · English	Chức năng	Triền cái được đối trị
Tầm	*vitakka* · Initial application	Đưa tâm đến đối tượng	Hôn trầm, thụy miên (*thīna-middha*)
Tứ	*vicāra* · Sustained application	Giữ tâm ở lại với đối tượng	Hoài nghi (*vicikicchā*)
Hỷ	*pīti* · Zest, rapture	Làm tâm hân hoan, nhẹ nhàng	Sân (*byāpāda*)
Lạc	*sukha* · Happiness	Cảm thọ an vui	Phóng tâm, hối hận (*uddhacca-kukkucca*)
Nhất tâm	*ekaggatā* · One-pointedness	Tập trung tâm vào một đối tượng	Tham dục (*kāmacchanda*)

Chú giải phân biệt hỷ và lạc bằng một ví dụ: người lữ hành mệt mỏi trong sa mạc nghe tin có hồ nước phía trước thì vui mừng, đó là hỷ; khi đã được uống nước và nghỉ trong bóng mát, đó là lạc. [CG] Hỷ là một tâm sở thuộc hành uẩn, còn lạc là một cảm thọ thuộc thọ uẩn.

7.3 Năm bậc thiền sắc giới

Abhidhamma trình bày thiền sắc giới theo năm bậc. Mỗi bậc cao hơn buông bớt một chi thiền thô hơn: [TT]

Bậc thiền	Pāli	English	Chi thiền có mặt
Sơ thiền	*paṭhama-jhāna*	First jhāna	Tầm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm
Nhị thiền	*dutiya-jhāna*	Second jhāna	Tứ, hỷ, lạc, nhất tâm
Tam thiền	*tatiya-jhāna*	Third jhāna	Hỷ, lạc, nhất tâm
Tứ thiền	*catuttha-jhāna*	Fourth jhāna	Lạc, nhất tâm
Ngũ thiền	*pañcama-jhāna*	Fifth jhāna	Xả, nhất tâm



Hình 7.1 *Chi thiền qua năm bậc thiền sắc giới*

Đọc theo hàng ngang để thấy mỗi chi biến mất ở bậc nào; riêng ở ngũ thiền, xả thay thế cho lạc.

Năm bậc và bốn bậc. Trong Kinh, thiền thường được dạy theo bốn bậc, trong đó nhị thiền buông cùng lúc cả tầm lẫn tứ. *Dhammasaṅgaṇī* trình bày cả hai cách: hệ bốn bậc và hệ năm bậc. [CT] Chú giải giải thích rằng hai hệ này phù hợp với hai loại hành giả: người có tuệ sắc bén vượt qua tầm và tứ trong một bước, còn người khác vượt qua từng chi một. [CG] Ngũ thiền của Abhidhamma vì thế tương ứng với tứ thiền của Kinh.

Mỗi bậc thiền có ba tâm: tâm thiện khi phàm nhân hay bậc hữu học nhập thiền; tâm quả khi chúng sinh tái sinh vào cõi phạm thiên tương ứng, làm tâm tái tục, hữu phần và tử; tâm duy tác khi bậc A-la-hán nhập thiền. Năm bậc nhân ba loại thành 15 tâm sắc giới. [TT]

Đối tượng của thiền. Thiền sắc giới lấy một tướng (*nimitta*) làm đối tượng. Với đề mục biến xứ (*kasiṇa*), hành giả bắt đầu từ một đĩa đất hay một vòng màu, dần dần giữ được hình ảnh ấy trong tâm, rồi hình ảnh trở nên trong sáng gọi là tự tướng (*paṭibhāga-nimitta*), và thiền sinh lên với tự tướng làm đối tượng. [CG] Chương 17 sẽ giới thiệu bốn mươi đề mục thiền.

7.4 Bốn thiền vô sắc

Thiền vô sắc giới (*arūpāvacara*) có cùng hai chi thiền như ngũ thiền: xả và nhất tâm. Bốn bậc vô sắc không khác nhau về chi thiền mà khác nhau về đối tượng, mỗi bậc lấy một đối tượng vi tế hơn bậc trước. [TT]

Bậc	Pāli	English	Đối tượng
Không vô biên xứ	*ākāsānañcāyatana*	Base of infinite space	Không gian vô tận, còn lại khi loại bỏ tướng biến xứ
Thức vô biên xứ	*viññāṇañcāyatana*	Base of infinite consciousness	Chính tâm thiền không vô biên xứ
Vô sở hữu xứ	*ākiñcaññāyatana*	Base of nothingness	Sự vắng mặt của tâm thiền không vô biên xứ

Bậc	Pāli	English	Đối tượng
Phi tưởng phi phi tưởng xứ	*nevasaññānāsaññāyatana*	Base of neither-perception-nor-non-perception	Chính tâm thiền vô sở hữu xứ

Tên của bậc thứ tư cần giải thích. Ở đây tưởng (*saññā*) vi tế đến mức không thể nói là có tưởng, vì nó không còn làm nổi chức năng rõ rệt; nhưng cũng không thể nói là không có tưởng, vì nó vẫn còn ở dạng tàn dư. [CG] Các tâm sở khác trong tâm này cũng vi tế như vậy.

Bốn bậc nhân ba loại thiện, quả, duy tác thành 12 tâm vô sắc giới. [TT]

7.5 Tâm siêu thế

Tâm siêu thế (*lokuttara citta*) là tâm vượt lên trên thế gian của năm thủ uẩn. Tâm này có hai loại: [TT]

- **Tâm đạo** (*magga-citta*, path consciousness): tâm thiện siêu thế, sinh lên chỉ một lần duy nhất cho mỗi bậc thánh, với chức năng đoạn trừ phiền não.
- **Tâm quả** (*phala-citta*, fruition consciousness): tâm quả siêu thế, sinh liền ngay sau tâm đạo, và về sau có thể sinh lại nhiều lần khi bậc thánh nhập quả định (*phala-samāpatti*).

Cả hai đều lấy Niết-bàn làm đối tượng. Bốn đạo và bốn quả tương ứng với bốn tầng thánh, tạo thành 8 tâm siêu thế. Mỗi tầng đoạn trừ một số trong mười kiết sử (*saṃyojana*), tức mười sợi dây trói buộc chúng sinh vào vòng luân hồi: [CT]

Tầng thánh	Pāli	English	Kiết sử được đoạn trừ
Nhập lưu	*sotāpatti*	Stream-entry	Thân kiến (*sakkāyadiṭṭhi*), hoài nghi (*vicikicchā*), giới cấm thủ (*sīlabbataparāmāsa*)

Tầng thánh	Pāli	English	Kiết sử được đoạn trừ
Nhất lai	*sakadāgāmi*	Once-returning	Không đoạn trừ thêm, nhưng làm yếu tham dục và sân
Bất lai	*anāgāmi*	Non-returning	Tham dục (*kāmarāga*), sân (*paṭigha*)
A-la-hán	*arahatta*	Arahantship	Tham sắc (*rūparāga*), tham vô sắc (*arūparāga*), mạn (*māna*), phóng tâm (*uddhacca*), vô minh (*avijjā*)

Bảng này có thể đối chiếu với bảng đoạn trừ tâm bất thiện ở mục 5.7. Một bên nói theo phiền não, một bên nói theo loại tâm; cả hai cùng mô tả một tiến trình.

7.6 Từ 8 đến 40: cách đếm mở rộng

Tâm đạo và tâm quả cũng có các chi thiền. Một hành giả đã đắc thiền có thể lấy một bậc thiền làm nền cho tuệ quán; khi đạo sinh lên, tâm đạo mang các chi thiền của bậc thiền ấy. Vì vậy mỗi tâm đạo và tâm quả có thể sinh lên ở một trong năm bậc thiền, và 8 tâm siêu thế được mở rộng thành 40. [TT]

Với hành giả thuần quán (*sukkhavipassaka*), tức người tu tuệ quán mà chưa đắc thiền, tâm đạo được xem là tương ứng với sơ thiền, vì có đủ năm chi. [CG]

Nhờ cách đếm này, ta có hai con số tổng: 81 tâm hiệp thế cộng 8 tâm siêu thế bằng 89; 81 tâm hiệp thế cộng 40 tâm siêu thế bằng 121. *Saṅgaha* cũng tổng kết rằng tâm thiền có tất cả 67 loại: 27 tâm đáo đại và 40 tâm siêu thế. [TT]

7.7 Định trong đời sống của người mới học

Người mới học có thể cảm thấy các tầng thiền và tâm siêu thế còn rất xa. Truyền thống Chú giải phân biệt nhiều mức định: định từng sát-na (*khaṇika-samādhi*), định cận hành (*upacāra-samādhi*) và định an chỉ (*appanā-samādhi*). [CG] Chỉ định an chỉ mới là tâm thiền đáo đại; định cận hành và định từng sát-na vẫn thuộc tâm đại thiện dục giới, nhưng đã đủ để làm tâm lắng dịu và làm nền cho tuệ quán.

Về bản chất và độ sâu của thiền, các vị thầy và nhà nghiên cứu đương đại có những cách hiểu khác nhau, và sách trình bày riêng từng quan điểm:

- Truyền thống *Visuddhimagga*, được giữ gìn trong các thiền viện như Pa-Auk ở Myanmar, hiểu thiền là trạng thái an chỉ sâu, trong đó tâm hòa nhập trọn vẹn với tự tướng và năm cửa giác quan không còn hoạt động. [HT]
- Một số vị thầy khác, chẳng hạn Leigh Brasington trong *Right Concentration*, đọc các đoạn mô tả thiền trong Kinh như những trạng thái định có thể ở mức nhẹ hơn, vẫn còn một mức độ nhận biết giác quan. [HT]

Cuốn sách này trình bày thiền theo truyền thống Abhidhamma và Chú giải, đúng với phạm vi của mình.

Bậc Nhập lưu trong đời sống

Tâm siêu thế có vẻ xa vời với người mới học. Nhưng Kinh điển mô tả con đường đến Nhập lưu bằng những điều rất gần gũi. Kinh Tương Ưng (SN 55.5) nêu bốn chi phần dẫn đến Nhập lưu: [CT]

1. Thân cận bậc chân nhân (*sappurisasaṃseva*).
2. Nghe chánh pháp (*saddhammassavana*).

3. Tác ý khéo (*yoniso manasikāra*).
4. Thực hành pháp và tùy pháp (*dhammānudhammapaṭipatti*).

Người đọc có thể nhận ra ba chi phần đầu đã xuất hiện trong sách: bạn lành là cận y duyên (Chương 15), nghe pháp là tuệ do nghe, và tác ý khéo là nhân gần của tâm thiện (Chương 8).

Kinh điển cũng mô tả bốn phẩm chất của bậc Nhập lưu: niềm tin bất động nơi Đức Phật, nơi Pháp, nơi Tăng, và giới hạnh được các bậc thánh quý trọng. [CT] Như mục 7.5 đã nói, bậc Nhập lưu đã đoạn trừ ba kiết sử: thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ. Điều này không có nghĩa bậc Nhập lưu không còn tham hay sân; chúng còn, nhưng không còn đủ mạnh để dẫn đến vi phạm năm giới hay tái sinh vào khổ thú.

Một lời cảnh tỉnh. Hiểu biết về các tầng thiền và đạo quả có thể khiến người học vội vàng đánh giá kinh nghiệm của mình. Luật tạng xem việc cố ý nói sai về pháp thượng nhân là một trong bốn tội nặng nhất của vị tỳ-khưu. [CT] Ngay cả khi không có ý lừa dối, việc tự cho rằng mình đã đạt đến đâu đó dễ trở thành một hình thức của mạn, và làm chậm bước tu tập. Bản đồ trong chương này là để hiểu hướng đi, không phải để tự đánh dấu vị trí; việc đánh giá kinh nghiệm thiền nên được thảo luận với một vị thầy có kinh nghiệm.

GÓC NHÌN TÂM LÝ HỌC

Trạng thái "dòng chảy" (flow) do Mihaly Csikszentmihalyi mô tả có vài nét gợi nhớ thiền định: sự chú ý hoàn toàn tập trung, cảm giác về bản thân mờ đi, và một niềm vui nội tại. [HT] Tuy vậy, theo Abhidhamma, flow trong công việc hay thể thao vẫn là tâm dục giới, hướng về một đối tượng giác quan và có thể đi kèm tham. Thiền đáo đại đòi hỏi các triền cái đã lắng xuống và một nền tảng giới hạnh.

Một số nghiên cứu thần kinh học đã bắt đầu khảo sát người hành thiền an chỉ, chẳng hạn nghiên cứu trường hợp của Michael Hagerty và cộng sự năm 2013, ghi hoạt động não của một thiền giả duy nhất trong các bậc

thiền. [HT] Những nghiên cứu này còn sơ khởi và dựa trên rất ít người tham gia, nên chưa thể khái quát. Còn tâm siêu thế, với đối tượng là pháp vô vi, nằm ngoài phạm vi mà các phương pháp đo lường khoa học hiện nay có thể tiếp cận.

THUẬT NGỮ CHÍNH

Pāli	English	Việt	Phiên âm
Mahaggata	Exalted	Đáo đại	ma-hác-ga-ta
Jhāna	Meditative absorption	Thiền	cha-na
Jhānaṅga	Jhāna factor	Chi thiền	cha-năng-ga
Vitakka	Initial application	Tầm	vi-tác-ka
Vicāra	Sustained application	Tứ	vi-cha-ra
Pīti	Zest	Hỷ	pi-ti
Sukha	Happiness	Lạc	xu-kha
Ekaggatā	One-pointedness	Nhất tâm	ê-kác-ga-ta
Nīvaraṇa	Hindrance	Triền cái	ni-va-ra-na
Nimitta	Sign	Tướng	ni-mít-ta
Kasiṇa	Kasiṇa device	Biến xứ	ka-xi-na
Magga	Path	Đạo	mác-ga
Phala	Fruition	Quả	pha-la
Saṃyojana	Fetter	Kiết sử	xăm-dô-cha-na
Sukkhavipassaka	Dry-insight practitioner	Hành giả thuần quán	xúc-kha-vi-pát-xa-ka
Upacāra-samādhi	Access concentration	Định cận hành	u-pa-cha-ra xa-ma-đi
Appanā-samādhi	Absorption concentration	Định an chỉ	áp-pa-na xa-ma-đi

CÂU HỎI TỰ QUÁN CHIẾU

1. Trong mười phút ngồi với hơi thở, bạn nhận ra triền cái nào xuất hiện nhiều nhất? Chi thiền nào đối trị nó?
2. Phân biệt một lần bạn cảm thấy hân hoan với một lần bạn cảm thấy an ổn, dễ chịu. Đó có phải là khác biệt giữa hỷ và lạc không?
3. Vì sao mỗi bậc thiền cao hơn lại có ít chi thiền hơn?
4. Trong mười kiết sử, kiết sử nào bạn thấy rõ nhất trong đời sống của mình?

GHI CHÚ NGUỒN

- [CT] *Dhammasaṅgaṇī*: thiền theo hệ bốn bậc và năm bậc, tâm siêu thế. Mười kiết sử trong Kinh, chẳng hạn *Aṅguttara Nikāya* 10.13.
- [CG] *Atthasālinī*: nghĩa của *mahaggata* và *jhāna*, lý do có hai hệ thiền. *Visuddhimagga*, chương IV (chi thiền và triền cái, ví dụ hồ nước cho hỷ và lạc, ba mức định), chương X (thiền vô sắc).
- [TT] *Abhidhammattha-saṅgaha*, chương I (tâm đáo đại, tâm siêu thế, cách đếm 121, 67 tâm thiền), chương IX.
- [HT] Bhikkhu Bodhi (chủ biên), *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, BPS, 1993, chương I. Pa-Auk Sayadaw, *Knowing and Seeing*. Leigh Brasington, *Right Concentration: A Practical Guide to the Jhānas*, Shambhala, 2015. Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, 1990. Michael R. Hagerty và cộng sự, "Case Study of Ecstatic Meditation: fMRI and EEG Evidence of Self-Stimulating a Reward System", *Neural Plasticity*, 2013.

ÔN TẬP

Ôn Tập Phần II

Tóm tắt

- Tâm là pháp biết đối tượng; mỗi tâm tồn tại trong một sát-na gồm ba tiểu sát-na sinh, trụ, diệt.
- Có 89 loại tâm, hay 121 khi mở rộng tâm siêu thế; phân theo bốn cõi và theo bản chất bất thiện, thiện, quả, duy tác.
- Mười hai tâm bất thiện gồm tám tâm tham, hai tâm sân và hai tâm si, phân biệt theo thọ, tà kiến và sự thúc đẩy.
- Mười tám tâm vô nhân gồm bảy quả bất thiện, tám quả thiện và ba duy tác.
- Hai mươi bốn tâm tịnh hảo dục giới gồm tám đại thiện, tám đại quả, tám đại duy tác.
- Tâm đáo đại gồm 15 tâm sắc giới và 12 tâm vô sắc; tâm siêu thế gồm bốn đạo và bốn quả.

Câu hỏi trắc nghiệm

1. Có bao nhiêu tâm bất thiện? A. 10 · B. 12 · C. 18 · D. 21
2. Tâm sân luôn đi với thọ nào? A. Hỷ · B. Xả · C. Ưu · D. Lạc
3. "Hữu trợ" có nghĩa là gì? A. Tâm có trí · B. Tâm có tà kiến · C. Tâm sinh do sự thúc đẩy · D. Tâm thuộc cõi sắc
4. Thân thức có thể đi với thọ nào? A. Xả · B. Lạc hoặc khổ · C. Hỷ · D. Ưu

5. Tâm nào chỉ sinh lên nơi bậc A-la-hán? A. Tâm hướng ý môn · B. Tâm sinh tiếu · C. Tâm tiếp thâu · D. Tâm suy đạc
6. Theo cách đếm 89, có bao nhiêu tâm thiện? A. 8 · B. 17 · C. 21 · D. 37
7. Sơ thiền theo hệ năm bậc có bao nhiêu chi thiền? A. 2 · B. 3 · C. 4 · D. 5
8. Khi mở rộng theo năm bậc thiền, tám tâm siêu thế trở thành bao nhiêu? A. 8 · B. 20 · C. 40 · D. 121

Đáp án

1. **B.** Tám tâm tham, hai tâm sân, hai tâm si (Chương 5).
2. **C.** Tâm sân luôn đi với thọ ưu (Chương 5).
3. **C.** Hữu trợ là tâm sinh lên do sự thúc đẩy của mình hay người khác (Chương 5).
4. **B.** Thân thức quả thiện đi với thọ lạc, quả bất thiện đi với thọ khổ, vì đại đập trực tiếp vào đại (Chương 6).
5. **B.** Tâm sinh tiếu chỉ có nơi bậc A-la-hán (Chương 6).
6. **C.** Tám đại thiện, năm thiện sắc giới, bốn thiện vô sắc và bốn tâm đạo (Chương 4).
7. **D.** Tầm, tứ, hỷ, lạc và nhất tâm (Chương 7).
8. **C.** Mỗi đạo và quả có thể thuộc một trong năm bậc thiền: 8 × 5 = 40 (Chương 7).

Câu hỏi tự luận

1. Phân biệt "quả" và "phản ứng" trong một tình huống cụ thể của bạn. Việc phân biệt ấy thay đổi cách bạn phản ứng như thế nào?
2. Vì sao cùng một việc thiện, tâm tương ưng trí lại được xem là mạnh hơn tâm ly trí?

3. Tâm duy tác của bậc A-la-hán cho thấy điều gì về mối quan hệ giữa việc làm tốt và việc tạo nghiệp?

Gợi ý trả lời.

1. Cái thấy, cái nghe, cảm thọ thân là tâm quả vô nhân, do nghiệp cũ; sự thích, ghét sinh trong tốc hành là nghiệp mới. Nhận ra ranh giới này giúp ta bớt trách hoàn cảnh và chú tâm vào điều còn chọn được (Chương 4 và 6).
2. Tuệ là vô si, một trong ba nhân thiện; tâm có đủ ba nhân vững vàng hơn tâm chỉ có hai. Theo *Saṅgaha*, chỉ tâm đại thiện tương ưng trí mới có thể đưa đến tái tục tam nhân (Chương 6 và 13).
3. Việc tốt có thể được làm mà không để lại hạt giống tái sinh khi ái và vô minh đã được đoạn trừ. Điều này cho thấy nghiệp gắn với các nhân tâm lý điều khiển việc làm, không chỉ với bản thân hành động (Chương 6).

PHẦN III

Tâm Sở (*Cetasika*)

❖

– CHƯƠNG 8 *Mười Ba Tâm Sở Tợ Tha*

– CHƯƠNG 9 *Mười Bốn Tâm Sở Bất Thiện*

– CHƯƠNG 10 *Hai Mươi Lăm Tâm Sở Tịnh Hảo*

CHƯƠNG 8

Mười Ba Tâm Sở Tợ Tha

Nếu tâm là sự biết, thì tâm sở là những phẩm chất làm cho mỗi sự biết có màu sắc riêng: cảm thọ, sự nhận ra, ý chí, sự chú ý, nỗ lực, niềm vui. Phần III trình bày 52 tâm sở. Chương này bắt đầu với mười ba tâm sở tợ tha, những tâm sở trung tính về đạo đức, có mặt trong cả tâm thiện lẫn tâm bất thiện, và làm nên bộ khung căn bản của mọi kinh nghiệm.

Mục tiêu chương. Sau chương này, người đọc có thể:

- Nêu bốn đặc điểm của quan hệ giữa tâm sở và tâm.
- Đọc được bản đồ 52 tâm sở.
- Mô tả bảy tâm sở biến hành và sáu tâm sở biệt cảnh, kèm ví dụ của Chú giải.
- Giải thích vì sao cùng một tâm sở có thể có mặt trong tâm thiện và tâm bất thiện.
- Phân biệt dục (*chanda*) với tham (*lobha*).

8.1 Tâm sở là gì

Tâm sở (*cetasika*) là những pháp nương vào tâm và gắn liền với tâm. *Abhidhammattha-saṅgaha* mở đầu chương II bằng bốn đặc điểm của quan hệ này: [TT]

Đặc điểm	Pāli	English	Ý nghĩa
Đồng sinh	*ekuppāda*	Arising together	Sinh cùng một lúc với tâm
Đồng diệt	*ekanirodha*	Ceasing together	Diệt cùng một lúc với tâm
Đồng cảnh	*ekālambana*	Having the same object	Cùng biết một đối tượng với tâm
Đồng vật	*ekavatthuka*	Having the same base	Cùng nương một vật với tâm (ở cõi có sắc)

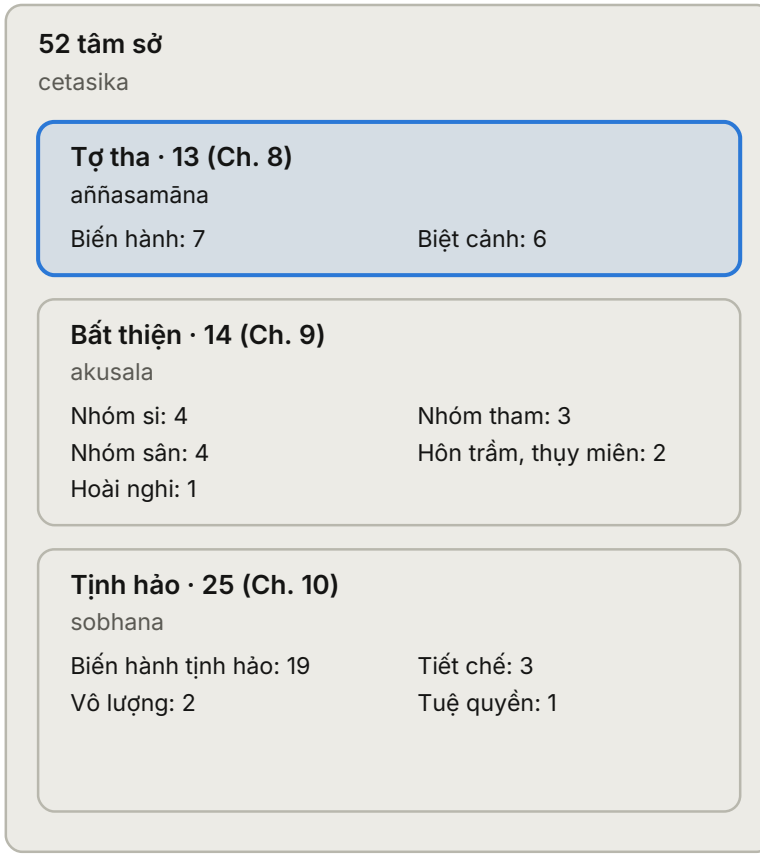
Tâm và tâm sở không bao giờ tách rời. Không có tâm nào không có tâm sở, và không có tâm sở nào đứng ngoài tâm. Việc phân biệt chúng là một phân tích của tuệ, giống như nếm một bát canh và nhận ra riêng vị mặn, vị chua, vị ngọt dù chúng hòa quyện trong cùng một ngụm. *Milindapañha* cũng dùng một hình ảnh tương tự về món canh của nhà vua. [TT]

8.2 Bản đồ 52 tâm sở

Saṅgaha chia 52 tâm sở làm ba nhóm lớn: [TT]

Nhóm	Pāli · English	Số lượng	Chương
Tợ tha	*aññasamāna* · Ethically variable	13	8
Bất thiện	*akusala* · Unwholesome	14	9
Tịnh hảo	*sobhana* · Beautiful	25	10

Tên gọi *aññasamāna* nghĩa là "giống với cái khác". Chú giải giải thích: khi đi với tâm thiện, nhóm này mang tính thiện; khi đi với tâm bất thiện, chúng mang tính bất thiện. Chúng giống với tâm mà chúng đi cùng. [CG] Chữ "tợ tha" trong tiếng Việt dịch sát nghĩa này.



Hình 8.1 *Bản đồ 52 tâm sở*

Mỗi nhóm lớn chia tiếp thành các tiểu nhóm; Chương 9 và 10 sẽ trình bày chi tiết hai nhóm sau.

8.3 Bảy tâm sở biến hành

Bảy tâm sở biến hành (*sabbacittasādhāraṇa*) có mặt trong tất cả các tâm, kể cả một nhãn thức đơn sơ nhất. Chúng là những chức năng tối thiểu mà bất kỳ sự biết nào cũng cần. [TT]

Tâm sở	Pāli	English	Đặc tính chính
Xúc	*phassa*	Contact	Chạm đến đối tượng
Thọ	*vedanā*	Feeling	Cảm nhận hương vị của đối tượng
Tưởng	*saññā*	Perception	Nhận ra và đánh dấu đối tượng
Tư	*cetanā*	Volition	Ý chí, điều phối hành động
Nhất hành	*ekaggatā*	One-pointedness	Giữ tâm trên một đối tượng
Mạng quyền	*jīvitindriya*	Life faculty	Duy trì sự sống của các pháp đồng sinh
Tác ý	*manasikāra*	Attention	Hướng tâm về đối tượng

Xúc (*phassa*). Xúc là sự gặp gỡ giữa căn, cảnh và thức. Dù là một pháp thuộc danh, xúc vẫn được mô tả là có tính chất "chạm" đến đối tượng. [CG] Có thể hình dung điều này qua một kinh nghiệm quen thuộc: chỉ cần thấy người khác cắn một quả chanh chua, nước miếng ta đã tiết ra dù không có gì chạm vào lưỡi; đây là hình ảnh minh họa của sách. Xúc đứng đầu danh sách vì nó mở cửa cho mọi tâm sở khác. Bốn phương diện của xúc đã được trình bày ở mục 2.3.

Thọ (*vedanā*). Thọ là cảm nhận dễ chịu, khó chịu hay trung tính của đối tượng. Chú giải ví thọ như nhà vua thưởng thức trọn vẹn một bữa tiệc, còn các tâm sở khác như người đầu bếp chỉ nếm thử một chút để biết món ăn ra sao. [CG] Chỉ thọ mới thực sự "hưởng" hương vị của đối tượng. Theo cách phân chia năm loại, thọ gồm lạc, khổ, hỷ, ưu và xả. [TT]

Tưởng (*saññā*). Tưởng nhận ra đối tượng và tạo một dấu hiệu để lần sau nhận ra "đây là cái ấy". *Visuddhimagga* ví tưởng như người thợ mộc

đánh dấu lên từng khúc gỗ để sau này nhận ra. Chú giải cũng lưu ý rằng tưởng có thể nhận ra sai, như nai tơ thấy bù nhìn ngoài đồng mà tưởng là người. [CG] Tưởng là nền tảng của trí nhớ trong Abhidhamma, và cũng là nơi nhiều thành kiến bám rễ.

Tư (*cetanā*). Tư là ý chí, tâm sở quan trọng nhất về mặt đạo đức. Đức Phật dạy: "Này các tỳ khu, Ta nói tư chính là nghiệp" (*Cetanāhaṃ, bhikkhave, kammaṃ vadāmi*). [CT] *Visuddhimagga* ví tư như người trưởng nhóm thợ: vừa tự làm phần việc của mình, vừa đôn đốc những người khác làm việc của họ. [CG] Tư có mặt trong mọi tâm, nhưng chỉ tư trong tâm thiện và tâm bất thiện mới tạo nghiệp; tư trong tâm quả và tâm duy tác không tạo nghiệp. Chương 12 sẽ trở lại tư.

Nhất hành (*ekaggatā*). Nhất hành giữ tâm không tản mát và gắn kết các tâm sở đồng sinh, như nước làm bột tắm kết lại thành khối. [CG] Đây là mầm của định. Trong tâm thiền, nó phát triển thành chi thiền nhất tâm đã học ở Chương 7; trong một nhãn thức đơn sơ, nó chỉ đủ để tâm dừng lại trên một đối tượng trong một sát-na. "Nhất hành" và "nhất tâm" là hai cách dịch của cùng một chữ *ekaggatā*: sách dùng "nhất hành" khi nói về tâm sở biến hành và "nhất tâm" khi nói về chi thiền, theo thói quen của nhiều bản dịch tiếng Việt.

Mạng quyền (*jīvitindriya*). Mạng quyền duy trì sự sống của các tâm sở đồng sinh trong suốt sát-na của chúng, như nước nuôi dưỡng hoa sen. [CG] Có hai loại mạng quyền: mạng quyền danh là tâm sở này, và mạng quyền sắc sẽ được học ở Chương 14. [TT]

Tác ý (*manasikāra*). Tác ý hướng tâm và các tâm sở đồng sinh về đối tượng. *Visuddhimagga* ví tác ý như người đánh xe điều khiển những con ngựa đã thuần về đúng hướng. [CG] Chương 5 đã nhắc đến tác ý không khéo (*ayoniso manasikāra*) là nhân gần của si. Ngược lại, tác ý khéo (*yoniso manasikāra*) là chìa khóa mở cửa cho tâm thiện. Trong tâm lý thực hành, đây có lẽ là tâm sở ta có thể rèn luyện trực tiếp nhất.

Một ví dụ. Một người bạn gọi tên bạn từ phía sau. Tác ý hướng tâm về âm thanh. Xúc là sự gặp gỡ giữa tai, tiếng gọi và thức. Thọ cảm nhận tiếng gọi ấy dễ chịu hay không. Tưởng nhận ra giọng quen. Nhất hành giữ tâm trên âm thanh. Mạng quyền duy trì tất cả trong sát-na ấy. Tư điều phối toàn bộ và chuẩn bị cho việc quay đầu lại. Bảy chức năng diễn ra trong cùng một khoảnh khắc, không trước không sau.

8.4 Sáu tâm sở biệt cảnh

Sáu tâm sở biệt cảnh (*pakiṇṇaka*) cũng trung tính về đạo đức, nhưng chỉ có mặt trong một số tâm. [TT]

Tâm sở	Pāli · English	Đặc tính chính	Số tâm có mặt (trên 121)
Tầm	*vitakka* · Initial application	Đưa tâm đến đối tượng	55
Tứ	*vicāra* · Sustained application	Giữ tâm lại với đối tượng	66
Thắng giải	*adhimokkha* · Decision	Quyết định, xác quyết về đối tượng	110
Cần	*vīriya* · Energy	Nỗ lực, nâng đỡ các pháp đồng sinh	105
Hỷ	*pīti* · Zest	Hân hoan, làm tươi mát thân tâm	51
Dục	*chanda* · Desire (to act)	Muốn làm, muốn đạt đến đối tượng	101

Tầm và tứ. Chú giải dùng nhiều cặp hình ảnh để phân biệt hai tâm sở này: tầm như tiếng chuông vừa đánh, tứ như dư âm ngân dài; tầm như con chim vỗ cánh bay lên, tứ như con chim dăng cánh lượn trên không; tầm như con ong bay đến đóa hoa, tứ như con ong lượn quanh đóa hoa.

[CG] Tầm còn là tên của tư duy: khi tầm đi với tâm thiện và trí tuệ, nó trở thành chánh tư duy (*sammā-saṅkappa*) trong Bát Chánh Đạo. [TT]

Thắng giải (*adhimokkha*). Thắng giải là sự xác quyết, không dò dẫm. Chú giải ví thắng giải như cột trụ đá đứng vững trước cổng thành. [CG] Thắng giải vắng mặt trong tâm hoài nghi, vì bản chất của hoài nghi là không thể quyết. Nó cũng vắng mặt trong mười thức giác quan, vì chúng quá yếu để có một sự xác quyết. [TT]

Cần (*vīriya*). Cần là nỗ lực, nâng đỡ các pháp đồng sinh không cho chúng sụp xuống, như những cây cột mới chống đỡ một ngôi nhà cũ. [CG] Nhân gần của cần là sự xúc động tâm linh (*saṃvega*), hay những lý do để khởi sự tinh tấn. [CG]

Hỷ (*pīti*). Hỷ là sự hân hoan làm thân tâm tươi mát. *Visuddhimagga* nêu năm mức hỷ: tiểu hỷ làm nổi da gà (*khuddikā*), sát-na hỷ chợt đến như tia chớp (*khaṇikā*), hải triều hỷ dâng lên như sóng vỗ bờ (*okkantikā*), khinh thăng hỷ làm thân nhẹ bổng (*ubbegā*), và biến mãn hỷ lan khắp toàn thân (*pharaṇā*). [CG]

Dục (*chanda*). Dục là ước muốn hành động (*kattukāmatā*), như bàn tay duỗi ra để nắm lấy. [CG] Điểm cần nhớ là dục khác với tham. Tham là sự bám víu, luôn bất thiện. Dục chỉ là muốn làm, và có thể mang tính thiện, như ước muốn học pháp, muốn giúp người, muốn giải thoát; Chú giải gọi loại này là pháp dục (*dhammacchanda*). [CG] Dục cũng là một trong bốn nền tảng của thành tựu (*iddhipāda*) trong Kinh. [CT]

8.5 Vì sao gọi là "tợ tha"

Cùng một tâm sở có thể xuất hiện trong những tâm rất khác nhau:

Tâm sở	Trong tâm bất thiện	Trong tâm thiện
Nhất hành	Sự tập trung của người đang rình rập để lấy cắp	Sự tập trung của người đang ngồi thiền
Cần	Nỗ lực dốc sức để thắng một cuộc cãi vã	Nỗ lực kiên trì giữ giới

Tâm sở	Trong tâm bất thiện	Trong tâm thiện
Dục	Muốn chứng tỏ mình hơn người	Muốn học hiểu giáo pháp
Hỷ	Hào hứng khi nói xấu người khác	Hân hoan khi làm việc lành

Các ví dụ là minh họa của sách. Bảng này cho thấy một điều quan trọng: năng lực tập trung, nỗ lực hay hăng hái tự chúng không tốt cũng không xấu. Chính các nhân, tham, sân, si hay vô tham, vô sân, vô si, quyết định những năng lực ấy phục vụ cho điều gì. Người học không chỉ cần rèn sự tập trung, mà còn cần nhìn xem sự tập trung ấy đang bắt rễ từ đâu.

Tình huống thực hành: cùng một tâm sở, hai hướng đi

Vì mười ba tâm sở tợ tha mang màu của tâm mà chúng đi cùng, cùng một tâm sở có thể xuất hiện trong những việc làm trái ngược nhau. Bảng dưới đây là minh họa của sách.

Tâm sở	Trong tâm thiện	Trong tâm bất thiện
Cần (*vīriya*)	Thức khuya ôn bài để mai chăm sóc bệnh nhân tốt hơn	Thức khuya tính toán một vụ lừa đảo
Dục (*chanda*)	Muốn học thuộc một bài kinh	Muốn giành phần hơn trong một cuộc chia chác
Hỷ (*pīti*)	Phấn khởi khi nghe một bài pháp	Hả hê khi thắng cược
Thắng giải (*adhimokkha*)	Quyết định dứt khoát giữ giới không nói dối	Quyết định dứt khoát sẽ trả đũa
Tầm (*vitakka*)	Hướng ý nghĩ về cách giúp một người bạn	Hướng ý nghĩ về cách làm người kia bẽ mặt
Tác ý (*manasikāra*)	Nhìn một lời chê như cơ hội học hỏi (tác ý khéo)	Nhìn cùng lời chê ấy như sự sỉ nhục (tác ý không khéo)

Bài học thực tiễn của bảng này là: sự siêng năng, nhiệt tình hay quyết đoán tự chúng chưa phải là đức tính. Chúng trở thành đức tính hay tật

xấu tùy theo nhân đi cùng, tức tùy theo tâm có vô tham, vô sân, vô si hay có tham, sân, si. Một người rất chăm chỉ vẫn có thể chăm chỉ sai hướng.

Bảy biến hành trong một tiếng chuông điện thoại. Điện thoại reo, bạn liếc nhìn và thấy tên một người quen. Trong những tâm biết cảnh ấy, đủ bảy biến hành cùng có mặt: xúc là sự gặp gỡ giữa tâm và cảnh; thọ là nếm vị dễ chịu, khó chịu hay trung tính; tưởng là sự nhận ra tên quen; tư là sức thúc đẩy các tâm sở cùng làm việc; nhất hành giữ tâm trên cảnh; mạng quyền duy trì sự sống của các danh pháp đồng sinh; tác ý hướng tâm về phía cảnh. Cách kể từng cái một chỉ là để phân tích; theo Abhidhamma, bảy tâm sở ấy sinh và diệt cùng một lúc với mỗi tâm, không nối tiếp nhau. [TT]

Bài tập. Chọn một việc quen thuộc trong ngày, chẳng hạn nấu một bữa ăn hay viết một email quan trọng. Hãy ghi lại: ý muốn làm việc ấy (dục) xuất phát từ đâu; sự cố gắng (cần) được nâng đỡ bởi điều gì; có lúc nào niềm vui (hỷ) xuất hiện không; và tác ý của bạn đối với việc ấy là khéo hay không khéo.

GÓC NHÌN TÂM LÝ HỌC

Nhiều tâm sở tợ tha có đối ứng gần gũi trong tâm lý học nhận thức. Tác ý gợi nhớ các nghiên cứu về sự chú ý, chẳng hạn mô hình định hướng chú ý của Michael Posner. Tưởng, với chức năng đánh dấu và nhận ra lại, gần với khái niệm nhận dạng theo mẫu và các mô hình tri giác dựa trên dự đoán; ví dụ con nai tơ và bù nhìn của Chú giải là một mô tả rất sớm về lỗi tri giác. [HT]

Sự phân biệt giữa dục và tham cũng có nét tương đồng với Lý thuyết Tự quyết (Self-Determination Theory) của Edward Deci và Richard Ryan, vốn phân biệt động lực tự chủ, khi ta hành động với cảm nhận trọn vẹn về sự tự nguyện và lựa chọn, với động lực bị kiểm soát, khi ta hành động dưới áp lực từ bên ngoài hay từ chính mình (như cảm giác tội lỗi). [HT] Tuy vậy,

Abhidhamma không phân biệt động lực theo mức tự chủ, mà theo căn của tâm: một ước muốn hoàn toàn tự phát vẫn có thể bắt rễ từ tham.

THUẬT NGỮ CHÍNH

Pāli	English	Việt	Phiên âm
Cetasika	Mental factor	Tâm sở	chê-ta-xi-ka
Aññasamāna	Ethically variable	Tợ tha	an-nha-xa-ma-na
Sabbacittasādhāraṇa	Universal	Biến hành	xáp-ba-chít-ta-xa-đa-ra-na
Pakiṇṇaka	Occasional	Biệt cảnh	pa-kin-na-ka
Phassa	Contact	Xúc	phát-xa
Vedanā	Feeling	Thọ	vê-đa-na
Saññā	Perception	Tưởng	xăn-nha
Cetanā	Volition	Tư	chê-ta-na
Ekaggatā	One-pointedness	Nhất hành	ê-kác-ga-ta
Jīvitindriya	Life faculty	Mạng quyền	chi-vi-tin-đri-da
Manasikāra	Attention	Tác ý	ma-na-xi-ka-ra
Vitakka	Initial application	Tầm	vi-tác-ka
Vicāra	Sustained application	Tứ	vi-cha-ra
Adhimokkha	Decision	Thắng giải	a-đi-móc-kha
Vīriya	Energy	Cần	vi-ri-da
Pīti	Zest	Hỷ	pi-ti
Chanda	Desire to act	Dục	chăn-đa
Saṃvega	Spiritual urgency	Xúc động tâm linh	xăm-vê-ga

CÂU HỎI TỰ QUÁN CHIẾU

1. Chọn một khoảnh khắc bạn nhận ra một gương mặt quen giữa đám đông. Hãy thử nhận diện bảy tâm sở biến hành trong khoảnh khắc ấy.
2. Lần gần nhất tưởng của bạn "nhận ra sai" một điều gì là khi nào? Điều đó nói gì về các thành kiến của bạn?
3. Bạn có thể phân biệt một ước muốn thiện lành với một sự thèm muốn bám víu trong đời sống của mình không? Dấu hiệu nào giúp phân biệt?
4. Nỗ lực của bạn tuần qua chủ yếu được dành cho điều gì? Nó bắt rễ từ đâu?

GHI CHÚ NGUỒN

– [CT] *Dhammasaṅgaṇī*: định nghĩa các tâm sở. *Aṅguttara Nikāya* 6.63, *Nibbedhika Sutta*: tư là nghiệp. Bốn thần túc trong *Saṃyutta Nikāya*, *Iddhipāda Saṃyutta*.

– [CG] *Atthasālinī*: nghĩa của *aññasamāna*, ví dụ nhà vua và người đầu bếp cho thọ, các cặp ví dụ cho tầm và tứ, pháp dục. *Visuddhimagga*, chương IV (năm mức hỷ) và chương XIV (bốn phương diện và ví dụ của các tâm sở).

– [TT] *Abhidhammattha-saṅgaha*, chương II (bốn đặc điểm, phân nhóm, số tâm có mặt của từng tâm sở). *Milindapañha*, quyển II, chương 3: ví dụ món canh của người đầu bếp trong cung vua, không thể tách riêng từng vị.

– [HT] Bhikkhu Bodhi (chủ biên), *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, BPS, 1993, chương II. Michael I. Posner, "Orienting of Attention", *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 1980.

Edward L. Deci và Richard M. Ryan, *Self-Determination Theory*, Guilford Press, 2017.

CHƯƠNG 9

Mười Bốn Tâm Sở Bất Thiện

Chương 5 đã trình bày mười hai tâm bất thiện như những khoảnh khắc trọn vẹn. Chương này nhìn vào bên trong các khoảnh khắc ấy để thấy mười bốn tâm sở bất thiện làm nên chúng: sự mê mờ, sự thiếu hổ thẹn, sự xáo động, sự bám víu, kiêu mạn, ganh tỵ, buồn bực, dần độn và phân vân. Biết tên từng tâm sở là có thêm một công cụ để nhận ra chúng trong nội tâm.

Mục tiêu chương. Sau chương này, người đọc có thể:

- Kể tên mười bốn tâm sở bất thiện theo năm nhóm.
- Biết tâm sở nào có mặt trong tâm bất thiện nào.
- Phân biệt vô tàm với vô quý, tà kiến với mạn, ganh tỵ với bỏn xẻn.
- Giải thích vì sao hôn trầm và thụy miên chỉ có trong tâm hữu trợ.
- Đối chiếu các tâm sở bất thiện với năm triền cái và mười phiền não.

9.1 Tổng quan

Mười bốn tâm sở bất thiện được *Saṅgaha* xếp thành năm nhóm: [TT]

Nhóm	Tâm sở	Pāli	English
Nhóm si (bất thiện biến hành)	Si	*moha*	Delusion
	Vô tàm	*ahirika*	Shamelessness
	Vô quý	*anottappa*	Fearlessness of wrongdoing
	Phóng tâm	*uddhacca*	Restlessness

Nhóm	Tâm sở	Pāli	English
Nhóm tham	Tham	*lobha*	Greed
	Tà kiến	*diṭṭhi*	Wrong view
	Mạn	*māna*	Conceit
Nhóm sân	Sân	*dosa*	Hatred
	Ganh tỵ	*issā*	Envy
	Bỏn xẻn	*macchariya*	Avarice
	Hối hận	*kukkucca*	Worry, remorse
Nhóm hôn trầm	Hôn trầm	*thīna*	Sloth
	Thụy miên	*middha*	Torpor
Hoài nghi	Hoài nghi	*vicikicchā*	Doubt

Các tâm sở này không phải lúc nào cũng có mặt đầy đủ. Một số luôn có mặt trong các tâm tương ứng, gọi là cố định (*niyata*); một số chỉ có mặt khi có duyên, gọi là bất định (*aniyata*): đó là mạn, ganh tỵ, bỏn xẻn và hối hận. [TT]

9.2 Bốn tâm sở bất thiện biến hành

Bốn tâm sở si, vô tàm, vô quý và phóng tâm có mặt trong tất cả mười hai tâm bất thiện. [TT] Chúng là nền chung của mọi trạng thái bất thiện: không thấy rõ, không hổ thẹn, không sợ hãi điều ác, và không yên. Si đã được trình bày ở Chương 5.

Vô tàm và vô quý. Vô tàm (*ahirika*) là không ghê tởm điều ác; vô quý (*anottappa*) là không sợ hãi điều ác. *Visuddhimagga* ví người vô tàm như con heo làng không ghê tởm sự dơ bẩn, và người vô quý như con thiêu thân không sợ lửa. [CG]

Hai tâm sở đối nghịch là tàm (*hiri*) và quý (*ottappa*), sẽ được học ở Chương 10. Đức Phật gọi hai pháp này là hai pháp trong sáng bảo hộ thế

gian (*lokapāla*): nếu không có chúng, xã hội loài người sẽ không còn biết kính trọng mẹ, dì, mợ hay vợ của thầy, và sẽ lẫn lộn như loài vật. [CT]

Phóng tâm (*uddhacca*). Phóng tâm là sự xáo động, không yên của tâm, như mặt nước bị gió quấy động hay lá cờ bay phần phật trong gió. [CG] Phóng tâm có mặt trong mọi tâm bất thiện, nhưng chỉ trở thành nét nổi bật trong tâm thứ mười hai, như Chương 5 đã nói.

9.3 Nhóm tham: tham, tà kiến, mạn

Tham (*lobha*) có mặt trong tám tâm tham và đã được trình bày ở Chương 5. Hai tâm sở còn lại của nhóm là hai cách mà tham bám vào cái "tôi": qua một quan điểm, hoặc qua một sự so sánh.

Tà kiến (*diṭṭhi*). Tà kiến là cách nhìn sai lạc, chấp chặt vào một quan điểm không đúng thực tại. *Visuddhimagga* mô tả đặc tính của tà kiến là sự diễn giải thiếu khéo léo, phận sự là sự chấp cứng, và nhân gần là không muốn gặp gỡ bậc thánh. [CG] Kinh Phạm Võng (*Brahmajāla Sutta*, DN 1) liệt kê sáu mươi hai loại tà kiến. [CT] Chú giải đặc biệt lưu ý ba tà kiến cố định (*niyata-micchādiṭṭhi*): chủ trương không có quả báo, chủ trương mọi việc xảy ra không do nhân, và chủ trương hành động không có hiệu quả đạo đức. [CG]

Mạn (*māna*). Mạn là sự tự cao, muốn làm ngọn cờ nổi bật giữa đám đông. [CG] Kinh điển mô tả ba dạng mạn: "tôi hơn người", "tôi bằng người", "tôi kém người". [CT] Điều này rất đáng chú ý: cảm giác tự ti cũng là mạn, vì nó vẫn đặt cái tôi vào trung tâm của sự so sánh. Chú giải còn phân tích thành chín loại mạn, tùy theo người so sánh thực sự hơn, bằng hay kém. [CG]

Tà kiến và mạn không bao giờ sinh cùng trong một tâm. Tà kiến chỉ có trong bốn tâm tham có tà kiến; mạn chỉ có thể có trong bốn tâm tham không có tà kiến. [TT] Theo Ngài Nārada trong *A Manual of Abhidhamma*, các nhà chú giải ví hai tâm sở này như hai con sư tử không thể cùng ở một hang. [CG] [HT]

9.4 Nhóm sân: sân, ganh tỵ, bỏn xẻn, hối hận

Cả bốn tâm sở chỉ có mặt trong hai tâm sân. Sân là cố định; ba tâm sở còn lại là bất định và không sinh cùng nhau, vì mỗi tâm sở hướng về một loại đối tượng khác. [TT]

Tâm sở	Đặc tính	Đối tượng hướng tới
Ganh tỵ (*issā*)	Không chịu được sự thành công của người khác	Thành công, tài sản, danh tiếng của người khác
Bỏn xẻn (*macchariya*)	Che giấu, không muốn chia sẻ cái mình có	Thành công, tài sản của chính mình
Hối hận (*kukkucca*)	Day dứt về điều ác đã làm và điều thiện chưa làm	Việc đã qua

Ganh tỵ và bỏn xẻn giống như hai mặt của một đồng tiền: một bên không muốn người khác có, một bên không muốn người khác chia phần của mình. Kinh Tăng Chi nêu năm loại bỏn xẻn: bỏn xẻn về chỗ ở, về gia đình thí chủ, về lợi lộc, về lời khen ngợi, và về giáo pháp. [CT] Loại cuối cùng, giữ riêng hiểu biết không muốn truyền cho người khác, là một lời nhắc nhở đáng ghi nhớ cho người dạy và người viết.

Hối hận ở đây là sự day dứt mang tính sân, không phải sự nhận lỗi lành mạnh. Người nhận ra mình đã sai, quyết tâm không tái phạm, là đang có tâm thiện với trí tuệ và tàm quý. Người cứ nhớ đi nhớ lại lỗi lầm với nỗi buồn bực, không tìm được lối ra, là đang có hối hận. Chú giải cũng phân biệt hối hận bất thiện này với sự thận trọng đối với giới luật, vốn không phải là tâm sở bất thiện. [CG]

9.5 Hôn trầm và thụy miên

Hôn trầm (*thīna*) là sự co rút, đình trệ của tâm; thụy miên (*middha*) là sự u ám, nặng nề của các tâm sở. Chú giải mô tả hôn trầm có phận sự làm

tiêu tan sự tinh tấn, còn thụy miên biểu hiện như sự gục gặc, buồn ngủ. Nhân gần của cả hai là tác ý không khéo đối với sự chán nản và uể oải. [CG]

Hai tâm sở này luôn đi đôi và chỉ có mặt trong năm tâm bất thiện hữu trợ: bốn tâm tham hữu trợ và tâm sân hữu trợ. [TT] Lý do rất tự nhiên: một tâm u ám, chậm chạp thì cần được thúc đẩy mới hoạt động; tâm tự phát, sắc bén thì không có chỗ cho sự đình trệ.

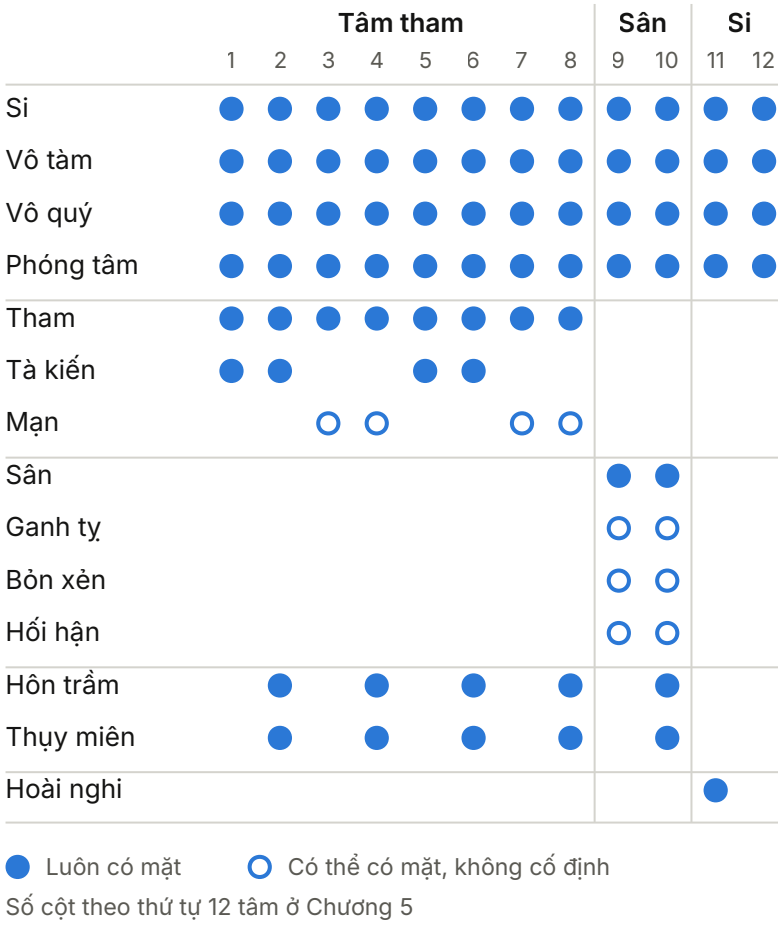
9.6 Hoài nghi

Hoài nghi (*vicikicchā*) chỉ có mặt trong tâm thứ mười một. *Dhammasaṅgaṇī* nêu tám đối tượng của hoài nghi: Đức Phật, Giáo Pháp, Tăng Đoàn, sự học tập, quá khứ, vị lai, cả quá khứ lẫn vị lai, và pháp duyên khởi. [CT] Chú giải ví hoài nghi như người đứng trước ngã ba đường mà không biết đi lối nào. [CG]

9.7 Bản đồ kết hợp

Bảng dưới đây tóm tắt tâm sở nào có mặt trong tâm bất thiện nào, theo số thứ tự của mười hai tâm ở Chương 5. [TT]

Tâm sở	Có mặt trong
Si, vô tàm, vô quý, phóng tâm	Tất cả 12 tâm (số 1 đến 12)
Tham	8 tâm tham (số 1 đến 8)
Tà kiến	4 tâm tham có tà kiến (số 1, 2, 5, 6)
Mạn	Có thể có trong 4 tâm tham không tà kiến (số 3, 4, 7, 8)
Sân	2 tâm sân (số 9, 10)
Ganh tỵ, bỏn xẻn, hối hận	Có thể có, từng tâm sở riêng lẻ, trong 2 tâm sân
Hôn trầm, thụy miên	5 tâm hữu trợ (số 2, 4, 6, 8, 10)
Hoài nghi	Tâm hoài nghi (số 11)



Hình 9.1 *Mười bốn tâm sở bất thiện trong mười hai tâm bất thiện*

Hàng ngang cho biết một tâm sở có mặt trong những tâm nào; cột dọc cho biết một tâm gồm những tâm sở bất thiện nào.

9.8 Phiền não trong các nhóm lớn

Saṅgaha chương VII xếp các tâm sở bất thiện vào nhiều nhóm quen thuộc trong Kinh. Hai nhóm hữu ích nhất cho người học là triền cái và phiền não. [TT]

Triền cái (*nīvaraṇa*). Trong Kinh, triền cái thường được dạy là năm. [CT] *Saṅgaha* nêu sáu triền cái, thêm vô minh vào cuối danh sách. [TT] Hai cách đếm này không mâu thuẫn: Kinh nêu những chướng ngại trực tiếp cho thiền định, còn Abhidhamma nêu thêm gốc rễ chung của chúng.

Triền cái	Pāli	English	Tâm sở tương ứng
Tham dục	*kāmacchanda*	Sensual desire	Tham
Sân độc	*byāpāda*	Ill will	Sân
Hôn trầm, thụy miên	*thīna-middha*	Sloth and torpor	Hôn trầm, thụy miên
Phóng tâm, hối hận	*uddhacca-kukkucca*	Restlessness and worry	Phóng tâm, hối hận
Hoài nghi	*vicikicchā*	Doubt	Hoài nghi
Vô minh (riêng *Saṅgaha*)	*avijjā*	Ignorance	Si

Mười phiền não (*kilesa*). *Saṅgaha* liệt kê mười phiền não, tức những pháp làm ô nhiễm tâm: tham, sân, si, mạn, tà kiến, hoài nghi, hôn trầm, phóng tâm, vô tàm và vô quý. [TT] Danh sách này cho thấy những tâm sở bất thiện được xem là nặng nề và căn bản nhất.

Tình huống thực hành: một cuộc họp căng thẳng

Tình huống sau là minh họa của sách. Chị Hà trình bày dự án trước phòng. Một đồng nghiệp trẻ đưa ra ý kiến hay hơn và được trưởng phòng

khen. Trong ba mươi phút sau đó, nhiều tâm sở bất thiện lần lượt nổi lên:

1. **Mạn.** "Mình làm nghề này mười năm rồi." Sự so sánh ấy đi kèm cảm giác dễ chịu khi tự đặt mình cao hơn: tâm tham không tà kiến có mạn.
2. **Ganh tỵ.** Khi nghe lời khen dành cho người kia, một cảm giác khó chịu trỗi lên: tâm sân có ganh tỵ.
3. **Bỏn xẻn.** Sau cuộc họp, chị ngần ngại không muốn chia sẻ tài liệu quý cho người đồng nghiệp trẻ: tâm sân có bỏn xẻn, chất "giữ lấy cho riêng mình" mà Chú giải mô tả.
4. **Hối hận.** Tối về, chị nhớ lại một câu nói hơi gắt trong cuộc họp và cứ day dứt mãi: tâm sân có hối hận.
5. **Hôn trầm và thụy miên.** Cuối ngày, chị mệt mỏi, không muốn làm gì, ngồi thiền thì gục gặc: một trạng thái trì trệ thường đi kèm tâm bất thiện hữu trợ.

Nếu chỉ nói "hôm nay tôi bực", ta bỏ lỡ cả một cấu trúc. Phân tích như trên cho thấy mỗi trạng thái có cách đối trị riêng.

Tâm sở	Biểu hiện đời thường	Phương tiện đối trị	Nguồn
Sân	Bực bội, muốn cãi lại	Tu tập tâm từ, lối thoát ra khỏi sân	AN 6.13 [CT]
Mạn	So sánh hơn, kém, bằng	Quán vô thường để nhổ gốc ngã mạn	Ud 4.1 [CT]
Ganh tỵ	Khó chịu trước thành công của người khác	Tập tùy hỷ	Gợi ý của sách, theo Chương 10
Bỏn xẻn	Muốn giữ riêng điều mình có	Thực hành bố thí, kể cả chia sẻ hiểu biết	Gợi ý của sách
Hối hận	Day dứt về điều đã làm	Nhận lỗi, sửa chữa nếu có thể, rồi buông	Gợi ý của sách

Tâm sở	Biểu hiện đời thường	Phương tiện đối trị	Nguồn
Hôn trầm	Buồn ngủ, trì trệ	Tác ý về ánh sáng, đứng dậy đi kinh hành	AN 7.61 (bản khác: 7.58) [CT]

Kinh An Trú Tầm (*Vitakkasaṇṭhāna Sutta*, MN 20) còn đưa ra năm cách đối trị khi những ý nghĩ bất thiện cứ trở lại: [CT]

1. Thay bằng một tướng thiện, như người thợ mộc dùng cái nêm nhỏ đóng bật cái nêm lớn.
2. Quán sát sự nguy hiểm của những ý nghĩ ấy.
3. Không chú ý, không tác ý đến chúng.
4. Làm lắng dịu dần nguồn gốc của ý nghĩ, như người đang đi nhanh chuyển sang đi chậm, rồi đứng, rồi ngồi.
5. Nếu vẫn không được, dùng sức tinh tấn mạnh mẽ mà chế ngự tâm bất thiện.

Năm cách này tương ứng khá rõ với những gì đã học: cách thứ nhất và thứ ba làm việc với tác ý, cách thứ hai làm mạnh quý, cách thứ năm dựa vào cần. Đây là cách đọc đối chiếu của sách.

GÓC NHÌN TÂM LÝ HỌC

Tâm lý học về cảm xúc đạo đức, đặc biệt các nghiên cứu của June Tangney, phân biệt xấu hổ (shame) hướng về "tôi là người tệ" với cảm giác có lỗi (guilt) hướng về "tôi đã làm một việc sai". Cảm giác có lỗi thường thúc đẩy việc sửa chữa, còn xấu hổ dễ dẫn đến trốn tránh. [HT] Tàm và quý của Abhidhamma gần với loại thứ hai hơn: đó là sự ghê sợ điều ác, không phải sự ghê tởm bản thân. Còn sự day dứt không lối ra lại thuộc về hối hận, một tâm sở bất thiện, và có nét tương đồng với hiện tượng suy nghĩ lặp đi lặp lại (rumination) trong các nghiên cứu của Susan Nolen-Hoeksema.

Lý thuyết so sánh xã hội của Leon Festinger mô tả việc con người liên tục đánh giá bản thân qua việc so với người khác. [HT] Ba dạng mạn "hơn,

bằng, kém" là một mô tả rất sớm về hiện tượng này. Khác biệt là tâm lý học thường tìm cách cân bằng lại lòng tự trọng, còn Abhidhamma hướng đến việc thấy rõ cái "tôi" được đem ra so sánh ấy không có thực thể, và mạn chỉ được đoạn trừ hoàn toàn ở bậc A-la-hán.

THUẬT NGỮ CHÍNH

Pāli	English	Việt	Phiên âm
Ahirika	Shamelessness	Vô tàm	a-hi-ri-ka
Anottappa	Fearlessness of wrongdoing	Vô quý	a-nôt-táp-pa
Hiri	Moral shame	Tàm	hi-ri
Ottappa	Moral dread	Quý	ôt-táp-pa
Diṭṭhi	Wrong view	Tà kiến	đít-thi
Māna	Conceit	Mạn	ma-na
Issā	Envy	Ganh tỵ	ít-xa
Macchariya	Avarice	Bỏn xẻn	mách-cha-ri-da
Kukkucca	Worry, remorse	Hối hận	kúc-kúc-cha
Thīna	Sloth	Hôn trầm	thi-na
Middha	Torpor	Thụy miên	mít-đa
Vicikicchā	Doubt	Hoài nghi	vi-chi-kích-cha
Niyata	Fixed	Cố định	ni-da-ta
Aniyata	Unfixed, occasional	Bất định	a-ni-da-ta
Nīvaraṇa	Hindrance	Triền cái	ni-va-ra-na
Kilesa	Defilement	Phiền não	ki-lê-xa
Lokapāla	Guardians of the world	Hộ trì thế gian	lô-ka-pa-la

CÂU HỎI TỰ QUÁN CHIẾU

1. Lần gần đây bạn cảm thấy mình "kém cỏi" so với một người khác là khi nào? Bạn có nhận ra cái tôi đứng ở trung tâm của cảm giác ấy không?
2. Phân biệt một lần bạn nhận lỗi rồi bước tiếp với một lần bạn day dứt mãi. Cảm giác trong tâm khác nhau thế nào?
3. Trong năm loại bỏn xẻn, loại nào khó nhận ra nhất nơi bản thân bạn?
4. Khi cảm thấy uể oải, bạn cần được thúc đẩy bởi điều gì? Điều đó gợi ý gì về mối liên hệ giữa hôn trầm và tâm hữu trợ?

GHI CHÚ NGUỒN

- [CT] *Dhammasaṅgaṇī*: định nghĩa các tâm sở bất thiện, tám đối tượng của hoài nghi. *Aṅguttara Nikāya* 2.9: tàm và quý bảo hộ thế gian. *Aṅguttara Nikāya* 5.254: năm loại bỏn xẻn. *Dīgha Nikāya* 1, *Brahmajāla Sutta*. Ba dạng mạn trong *Saṃyutta Nikāya*.
- [CG] *Atthasālinī*: ba tà kiến cố định, chín loại mạn, ví dụ hai con sư tử, hối hận và sự thận trọng với giới luật. *Visuddhimagga*, chương XIV: bốn phương diện và ví dụ của các tâm sở bất thiện.
- [TT] *Abhidhammattha-saṅgaha*, chương II (phân nhóm và kết hợp), chương VII (triền cái, phiền não).
- [HT] Bhikkhu Bodhi (chủ biên), *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, BPS, 1993, chương II và VII. June P. Tangney và Ronda L. Dearing, *Shame and Guilt*, Guilford Press, 2002. Susan Nolen-Hoeksema, các công trình về rumination. Leon Festinger, "A Theory of Social Comparison Processes", *Human Relations*, 1954.

CHƯƠNG 10

Hai Mươi Lăm Tâm Sở Tịnh Hảo

*Nếu Chương 9 là bản đồ của những gì làm tâm vẩn đục, thì chương này là bản đồ của những gì làm tâm đẹp đẽ. Hai mươi lăm tâm sở tịnh hảo (*sobhana cetasika*) là niềm tin, sự tỉnh giác, lòng hổ thẹn, sự buông xả, lòng từ, sự quân bình, sự an tịnh, lòng bi mẫn, niềm vui trước hạnh phúc của người khác và trí tuệ. Đây không phải là những lý tưởng xa xôi, mà là những pháp có thật, sinh lên trong tâm người bình thường mỗi khi một ý nghĩ thiện khởi lên.*

Mục tiêu chương. Sau chương này, người đọc có thể:

- Kể tên hai mươi lăm tâm sở tịnh hảo theo bốn nhóm.
- Mô tả tín, niệm, tàm, quý theo bốn phương diện và ví dụ của Chú giải.
- Giải thích sáu cặp tâm sở và triền cái mà mỗi cặp đối trị.
- Phân biệt ba cách tiết chế và nhận ra kẻ thù gần, kẻ thù xa của bốn tâm vô lượng.
- Biết số tâm sở tối đa trong từng nhóm tâm tịnh hảo.

10.1 Tổng quan

Nhóm	Pāli	English	Số lượng
Tịnh hảo biến hành	*sobhanasādhāraṇa*	Beautiful universals	19
Tiết chế	*virati*	Abstinences	3

Nhóm	Pāli	English	Số lượng
Vô lượng	*appamaññā*	Illimitables	2
Tuệ quyền	*paññindriya*	Faculty of wisdom	1

Mười chín tâm sở tịnh hảo biến hành có mặt trong tất cả các tâm tịnh hảo. Sáu tâm sở còn lại chỉ có mặt trong một số tâm. [TT]

10.2 Bốn tâm sở nền tảng: tín, niệm, tàm, quý

Tâm sở	Pāli	English	Đặc tính chính
Tín	*saddhā*	Faith	Đặt niềm tin, làm tâm trong sáng
Niệm	*sati*	Mindfulness	Không trôi nổi, ghi nhớ và ở lại với đối tượng
Tàm	*hiri*	Moral shame	Ghê tởm điều ác
Quý	*ottappa*	Moral dread	Sợ hãi điều ác

Tín (*saddhā*). Chú giải mô tả phận sự của tín bằng hình ảnh viên ngọc làm trong nước của vị Chuyển luân vương: thả vào dòng nước đục, bùn lắng xuống và nước trong trở lại. Tín cũng làm các tâm sở đồng sinh lắng trong như vậy. Chú giải còn ví tín như người dũng cảm dẫn đầu đoàn người vượt qua dòng nước lũ. [CG] Tín trong Abhidhamma không phải là sự tin mù quáng. Nó là sự tin cậy có cơ sở, để tâm dám bước vào con đường thiện; và vì tín có mặt trong mọi tâm thiện, ngay cả một việc lành nhỏ cũng chứa một chút niềm tin rằng điều thiện đáng được làm.

Niệm (*sati*). Đặc tính của niệm là "không trôi nổi" (*apilāpana*): không để tâm lướt qua đối tượng như quả bầu nổi trên mặt nước, mà chìm sâu vào đối tượng như hòn đá. Sự biểu hiện của niệm là canh gác, như người gác cổng thành. Nhân gần của niệm là tưởng vững chắc, hay bốn niệm xứ. [CG] Một điểm cần lưu ý: trong Abhidhamma, niệm là tâm sở tịnh hảo, chỉ có mặt trong tâm tịnh hảo. Sự chú ý sắc bén của một người đang

rình rập để làm hại người khác là nhất hành và tác ý, không phải niệm. [TT]

Tàm (*hiri*) và quý (*ottappa*). Chú giải phân biệt hai tâm sở này bằng hình ảnh một thanh sắt, một đầu nung nóng và một đầu bị dây bẩn: người ta không chạm vào đầu bẩn vì ghê tởm, đó là tàm; không chạm vào đầu nóng vì sợ bỏng, đó là quý. [CG] Chú giải cũng cho rằng tàm khởi từ bên trong, từ lòng tự trọng khi nhớ đến dòng dõi, tuổi tác, sự dũng mãnh và sự học rộng của mình; còn quý khởi từ bên ngoài, từ sự e ngại lời chê trách và hậu quả. [CG]

10.3 Vô tham, vô sân và trung bình

Vô tham (*alobha*). *Visuddhimagga* ví vô tham như giọt nước trên lá sen: tiếp xúc mà không dính mắc. [CG] Vô tham biểu hiện trong đời sống như sự rộng rãi và buông xả.

Vô sân (*adosa*). Vô sân có đặc tính không thô bạo, không đối nghịch, như một người bạn hiền; sự biểu hiện của nó là dễ chịu, như vầng trăng tròn. [CG] Khi hướng về chúng sinh, vô sân trở thành từ (*mettā*).

Trung bình (*tatramajjhattatā*). Tên gọi nghĩa là "ở giữa nơi đó". Đây là sự quân bình của tâm, giữ cho tâm và các tâm sở không thiếu, không thừa. *Visuddhimagga* ví trung bình như người đánh xe bình thản nhìn những con ngựa thuần đang đi đều bước. [CG] Khi hướng về chúng sinh, trung bình trở thành xả vô lượng (*upekkhā*). Cần phân biệt tâm sở trung bình này với thọ xả, vốn là một loại cảm thọ; cả hai đều có thể gọi là *upekkhā* trong Kinh. [TT]

10.4 Sáu cặp tâm sở

Mười hai tâm sở tiếp theo đi thành sáu cặp. Trong mỗi cặp, một tâm sở thuộc "thân" (*kāya*) và một thuộc "tâm" (*citta*). Chữ "thân" ở đây không chỉ thân thể, mà chỉ tập hợp các tâm sở, tức ba uẩn thọ, tưởng, hành; chữ

"tâm" chỉ chính tâm. [CG] Chú giải cũng nêu tâm sở bất thiện mà mỗi cặp đối trị: [CG]

Cặp	Pāli · English	Đặc tính	Đối trị
Tịnh	*passaddhi* · Tranquillity	Làm dịu sự nóng bức	Phóng tâm, hối hận
Khinh	*lahutā* · Lightness	Nhẹ nhàng, không nặng nề	Hôn trầm, thụy miên
Nhu	*mudutā* · Malleability	Mềm mại, không cứng nhắc	Tà kiến, mạn
Thích nghi	*kammaññatā* · Wieldiness	Dễ sử dụng, sẵn sàng cho việc thiện	Các triền cái còn lại
Thuần thục	*pāguññatā* · Proficiency	Khỏe mạnh, thành thạo	Bất tín và những pháp làm tâm bệnh hoạn
Chánh trực	*ujukatā* · Rectitude	Ngay thẳng	Giả dối, lừa gạt

Sáu cặp này mô tả "tư thế" của một tâm thiện: an tĩnh, nhẹ nhàng, mềm mại, sẵn sàng, khỏe mạnh, ngay thẳng. Người học có thể dùng sáu phẩm chất này như một bảng kiểm tra nhỏ: khi làm một việc thiện mà thấy tâm nặng nề, cứng nhắc hay quanh co, có lẽ một tâm sở bất thiện đang xen vào.

10.5 Ba tiết chế (*virati*)

Tâm sở	Pāli	English	Tránh xa
Chánh ngữ	*sammā-vācā*	Right speech	Nói dối, nói đâm thọc, nói thô ác, nói vô ích
Chánh nghiệp	*sammā-kammanta*	Right action	Sát sinh, trộm cắp, tà hạnh
Chánh mạng	*sammā-ājīva*	Right livelihood	Nuôi mạng bằng nghề bất chính

Ba tâm sở này không phải là bản thân lời nói hay việc làm tốt, mà là sự cố ý tránh xa lời nói và việc làm xấu. Trong tâm hiệp thế, chúng chỉ sinh khi có dịp tránh một điều ác cụ thể, và từng tâm sở sinh riêng lẻ. Trong tâm siêu thế, cả ba luôn có mặt cùng lúc, vì tâm đạo cắt đứt khuynh hướng làm ác tận gốc. [TT]

Chú giải phân biệt ba cách tiết chế: [CG]

1. **Tiết chế khi gặp dịp** (*sampatta-virati*): tránh làm ác khi cơ hội xảy đến, dù chưa từng thọ giới. Chú giải kể chuyện cư sĩ Cakkana: mẹ ông bệnh, được khuyên dùng thịt thỏ tươi làm thuốc; ông bắt được một con thỏ, nhưng rồi thả nó đi vì không nỡ lấy mạng sống của nó.
2. **Tiết chế do thọ trì** (*samādāna-virati*): tránh làm ác vì đã phát nguyện giữ giới.
3. **Tiết chế do đoạn trừ** (*samuccheda-virati*): tiết chế của tâm đạo, từ đó về sau ý nghĩ làm ác không còn khởi lên.

10.6 Hai tâm sở vô lượng và bốn tâm vô lượng

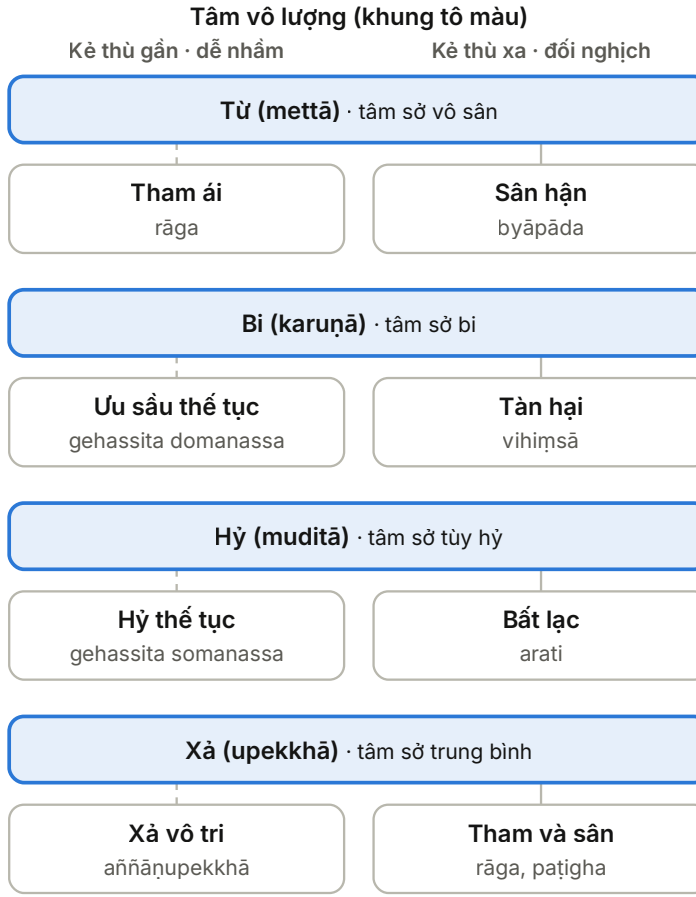
Nhóm vô lượng (*appamaññā*) trong danh sách tâm sở chỉ có hai: bi (*karuṇā*) và tùy hỷ (*muditā*). Trong Kinh, bốn tâm vô lượng là từ, bi, hỷ, xả. Abhidhamma giải thích: từ chính là tâm sở vô sân hướng về chúng sinh, xả chính là tâm sở trung bình hướng về chúng sinh, nên chỉ còn bi và tùy hỷ cần được liệt kê riêng. [TT] Gọi là "vô lượng" vì đối tượng của chúng là chúng sinh không giới hạn. [CG]

Visuddhimagga còn nêu cho mỗi tâm vô lượng một "kẻ thù gần" và một "kẻ thù xa". Kẻ thù gần là trạng thái trông giống phẩm chất ấy nên dễ bị nhầm lẫn; kẻ thù xa là trạng thái đối nghịch trực tiếp. [CG]

Tâm vô lượng	Pāli · English	Kẻ thù gần	Kẻ thù xa
Từ	*mettā* · Loving-kindness	Tham ái (*rāga*)	Sân hận (*byāpāda*)

Tâm vô lượng	Pāli · English	Kẻ thù gần	Kẻ thù xa
Bi	*karuṇā* · Compassion	Ưu sầu thế tục (*gehassita domanassa*)	Tàn hại (*vihiṃsā*)
Hỷ	*muditā* · Appreciative joy	Hỷ thế tục (*gehassita somanassa*)	Bất lạc (*arati*)
Xả	*upekkhā* · Equanimity	Xả vô tri (*aññāṇupekkhā*)	Tham và sân

Bảng này là một trong những công cụ thực hành quý nhất của truyền thống. Một tình thương muốn chiếm hữu là tham ái đội lốt từ. Một nỗi thương cảm làm mình kiệt sức và buồn bã có thể là ưu sầu thế tục chứ chưa phải là bi. Một sự bình thản thờ ơ vì không hiểu biết là xả vô tri, khác xa xả có trí tuệ.



Theo Visuddhimagga, chương IX. Nét đứt: dễ bị nhầm là chính phẩm chất ấy. Nét liền: đối nghịch trực tiếp.

Hình 10.1 *Bốn tâm vô lượng và kẻ thù gần, kẻ thù xa*

Khung tô màu ghi cả tên tâm sở tương ứng theo Abhidhamma: từ là vô sân, xả là trung bình.

Hai tâm sở bi và tùy hỷ có mặt trong tâm đại thiện, đại duy tác và các tâm thiền sắc giới từ sơ thiền đến tứ thiền theo hệ năm bậc. Chúng không có mặt trong tâm siêu thế, vì đối tượng của tâm siêu thế là Niết-bàn, không phải chúng sinh. [TT]

10.7 Tuệ quyền (*paññindriya*)

Tuệ (*paññā*), cũng chính là vô si (*amoha*), là tâm sở thấu suốt các pháp đúng theo bản chất của chúng. Gọi là "quyền" vì nó làm chủ trong việc hiểu biết. [TT] *Visuddhimagga* mô tả tuệ với ba hình ảnh: sự thấu suốt không sai lệch như mũi tên của cung thủ giỏi; phận sự soi sáng như ngọn đèn; sự biểu hiện không mê lầm như người dẫn đường giỏi trong rừng. Nhân gần của tuệ là định, vì "người có định biết và thấy đúng như thật". [CG]

Tuệ có mặt trong các tâm tương ưng trí đã học ở Chương 6, trong mọi tâm đáo đại và mọi tâm siêu thế. [TT] Tuệ có nhiều tầng bậc: tuệ do nghe học (*sutamayā paññā*), tuệ do suy nghĩ (*cintāmayā paññā*) và tuệ do tu tập (*bhāvanāmayā paññā*). [CT] Việc đọc cuốn sách này thuộc tầng thứ nhất và thứ hai; tầng thứ ba đòi hỏi thực hành.

10.8 Tâm sở tịnh hảo trong các nhóm tâm

Không phải tâm tịnh hảo nào cũng có đủ 25 tâm sở tịnh hảo. *Saṅgaha* nêu số tâm sở tối đa, tính cả 13 tâm sở tợ tha, cho từng nhóm: [TT]

Nhóm tâm	Số tâm sở tối đa	Vắng mặt
Đại thiện (*mahākusala*)	38	Không thiếu tâm sở tịnh hảo nào
Đại quả (*mahāvipāka*)	33	Ba tiết chế, hai vô lượng
Đại duy tác (*mahākiriya*)	35	Ba tiết chế
Đáo đại (*mahaggata*)	35	Ba tiết chế
Siêu thế (*lokuttara*)	36	Hai vô lượng

Vì sao tâm đại quả không có tiết chế và vô lượng? Chú giải giải thích: tiết chế chỉ có khi có hành động tránh ác cụ thể, và vô lượng lấy chúng sinh làm đối tượng một cách chủ động; còn tâm quả chỉ là kết quả thụ động với đối tượng giới hạn. [CG] Tâm đại duy tác của bậc A-la-hán không có tiết chế, vì bậc A-la-hán không còn điều ác nào cần phải tránh. [CG]

Bức tranh phối hợp: tâm sở nào đi với tâm nào

Phần III đã trình bày 52 tâm sở theo từng nhóm. Chương II của *Saṅgaha* còn xét chiều ngược lại: mỗi tâm sở có mặt trong những tâm nào (*sampayoga*), và mỗi tâm có những tâm sở nào (*saṅgaha*). [TT] Sơ đồ dưới đây giản lược hai chiều ấy thành một bức tranh chung.

	Bất thiện 12	Vô nhân 18	Tịnh hảo dục giới 24	Đáo đại 27	Siêu thế 8
Biến hành · 7	●	●	●	●	●
Biệt cảnh · 6	○	○	○	○	○
Bất thiện · 14	○				
Tịnh hảo biến hành · 19			●	●	●
Tiết chế · 3			○		●
Vô lượng · 2			○	○	
Tuệ quyền · 1			○	●	●

● Có trong mọi tâm của nhóm

○ Có trong một số tâm, hoặc một phần nhóm

Ô trống: không có. Nhóm bất thiện: bốn tâm sở phổ biến có trong cả 12 tâm, mười tâm sở còn lại có trong một số tâm.

Theo Saṅgaha, chương II

Hình 10.2 *Bảy nhóm tâm sở trong năm nhóm tâm*

Từ sơ đồ, có thể rút ra năm nhận xét:

1. **Bảy biến hành có mặt khắp nơi.** Dù là tâm thấp nhất như một nhãn thức hay tâm cao nhất như tâm đạo A-la-hán.
2. **Bất thiện và tịnh hảo không bao giờ gặp nhau.** Một sát-na tâm không thể vừa có tham vừa có vô tham. Những gì ta gọi là "tâm trạng lẫn lộn" thật ra là các tâm thiện và bất thiện xen kẽ nhau rất nhanh.

3. **Tâm vô nhân nghèo tâm sở.** Chúng chỉ có biến hành và một vài biệt cảnh, không có tâm sở bất thiện hay tịnh hảo nào. Đây là lý do cái thấy đơn thuần tự nó chưa thiện cũng chưa ác.
4. **Ba tiết chế có đủ trong tâm siêu thế.** Ở tâm đạo, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng cùng có mặt, vì đạo đoạn trừ tận gốc khả năng vi phạm. Ngược lại, tâm đáo đại không có tiết chế, vì trong thiền không có đối tượng vi phạm nào để tránh. [TT]
5. **Bi và tùy hỷ vắng mặt trong tâm siêu thế.** Vì chúng lấy chúng sinh làm đối tượng, còn tâm siêu thế lấy Niết-bàn. [TT]

Nuôi dưỡng tâm sở tịnh hảo trong đời sống

Tâm sở tịnh hảo không chỉ là đối tượng để hiểu, mà là những phẩm chất có thể vun bồi. Kinh điển đã chỉ rõ phương tiện cho từng phẩm chất:

Tâm sở	Phương tiện vun bồi	Nguồn
Tín	Sáu tùy niệm: Phật, Pháp, Tăng, giới, thí, thiên	AN 6.10 [CT]
Niệm	Bốn niệm xứ	MN 10 [CT]
Tàm và quý	Lấy mình, lấy đời và lấy Pháp làm điều chủ đạo trước khi hành động	AN 3.40 [CT]
Vô tham	Bố thí, quán lợi ích của bố thí	AN 5.34 [CT]
Vô sân	Rải tâm từ đến mọi loài	Sn 1.8, *Karaṇīya Mettā Sutta* [CT]
Thân tịnh và tâm tịnh	Tác ý khéo đến sự an tịnh của thân và tâm	SN 46.51 [CT]
Ba tiết chế	Giữ năm giới	AN 8.39 [CT]
Bi và tùy hỷ	Tu tập bốn phạm trú	DN 13 [CT]
Tuệ	Tuệ do nghe, do suy nghĩ và do tu tập	DN 33 [CT]

Một điểm đáng chú ý: vì mười chín tâm sở tịnh hảo biến hành luôn đi cùng nhau, vun bồi một phẩm chất cũng là tạo điều kiện cho cả nhóm. Mỗi lần bố thí với tâm thiện, không chỉ vô tham sinh lên, mà còn có tín, niệm, tàm, quý và các cặp tịnh, khinh, nhu, thích nghiệp cùng có mặt.

GÓC NHÌN TÂM LÝ HỌC

Nghiên cứu của Tania Singer và Olga Klimecki năm 2014 cho thấy sự căng thẳng do đồng cảm (empathic distress) và lòng trắc ẩn (compassion) là hai phản ứng khác nhau: loại thứ nhất gây kiệt sức và cảm xúc tiêu cực, loại thứ hai đi kèm cảm xúc tích cực và động lực giúp đỡ. [HT] Kết quả này rất gần với sự phân biệt giữa bi và kẻ thù gần của bi là ưu sầu thế tục trong Visuddhimagga.

Về niệm, các chương trình chánh niệm lâm sàng thường định nghĩa chánh niệm là sự chú ý có chủ đích, vào giây phút hiện tại, không phán xét. Bhikkhu Bodhi, trong bài "What Does Mindfulness Really Mean? A Canonical Perspective" năm 2011, cho rằng cách dịch *sati* là "chú ý thuần túy" (bare attention) chưa thỏa đáng và đề nghị hiểu là "sự tỉnh biết sáng suốt" (lucid awareness); ông đồng thời trân trọng các ứng dụng thế tục vì chúng giúp giảm khổ đau, nhưng cảnh báo việc thu hẹp chánh niệm thành một kỹ thuật tách khỏi cội nguồn. [HT] Riêng trong Abhidhamma, niệm luôn là một tâm sở tịnh hảo, chỉ sinh trong các tâm tịnh hảo. [TT] Hai cách hiểu phục vụ hai mục đích khác nhau, và người học nên biết mình đang dùng chữ "niệm" theo nghĩa nào.

THUẬT NGỮ CHÍNH

Pāli	English	Việt	Phiên âm
Sobhana cetasika	Beautiful mental factor	Tâm sở tịnh hảo	xô-ba-na chê-ta-xi-ka
Saddhā	Faith	Tín	xát-đa

Pāli	English	Việt	Phiên âm
Sati	Mindfulness	Niệm	xa-ti
Alobha	Non-greed	Vô tham	a-lô-ba
Adosa	Non-hatred	Vô sân	a-đô-xa
Tatramajjhattatā	Neutrality of mind	Trung bình	ta-tra-mát-chát-ta-ta
Passaddhi	Tranquillity	Tịnh	pát-xát-đi
Lahutā	Lightness	Khinh	la-hu-ta
Mudutā	Malleability	Nhu	mu-đu-ta
Kammaññatā	Wieldiness	Thích nghi	kăm-man-nha-ta
Pāguññatā	Proficiency	Thuần thục	pa-gun-nha-ta
Ujukatā	Rectitude	Chánh trực	u-chu-ka-ta
Virati	Abstinence	Tiết chế	vi-ra-ti
Appamaññā	Illimitable	Vô lượng	áp-pa-man-nha
Mettā	Loving-kindness	Từ	mét-ta
Karuṇā	Compassion	Bi	ka-ru-na
Muditā	Appreciative joy	Tùy hỷ	mu-đi-ta
Paññā	Wisdom	Tuệ	pan-nha

CÂU HỎI TỰ QUÁN CHIẾU

1. Nhớ lại một lần bạn muốn làm một việc sai nhưng đã dừng lại. Điều gì giữ bạn lại nhiều hơn: lòng tự trọng hay sự e ngại hậu quả?
2. Trong các mối quan hệ của bạn, có lúc nào tình thương của bạn mang dáng dấp của kẻ thù gần của từ không?
3. Khi chứng kiến nỗi khổ của người khác, bạn thường cảm thấy kiệt sức hay có thêm động lực giúp đỡ? Điều này nói gì về bi và ưu sầu nơi bạn?

4. Trong sáu cặp tâm sở, phẩm chất nào bạn muốn vun bồi nhất tuần này?

GHI CHÚ NGUỒN

- [CT] *Dhammasaṅgaṇī*: định nghĩa các tâm sở tịnh hảo. Ba loại tuệ trong *Dīgha Nikāya* 33, *Saṅgīti Sutta*.
- [CG] *Atthasālinī*: ví dụ viên ngọc làm trong nước, thanh sắt cho tàm và quý, nghĩa của chữ "thân" trong sáu cặp, ba cách tiết chế và chuyện cư sĩ Cakkana, lý do tâm quả không có tiết chế và vô lượng. *Visuddhimagga*, chương IX (kẻ thù gần và xa của bốn tâm vô lượng) và chương XIV (bốn phương diện của các tâm sở tịnh hảo).
- [TT] *Abhidhammattha-saṅgaha*, chương II (phân nhóm và kết hợp các tâm sở tịnh hảo).
- [HT] Bhikkhu Bodhi (chủ biên), *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, BPS, 1993, chương II. Bhikkhu Bodhi, "What Does Mindfulness Really Mean? A Canonical Perspective", *Contemporary Buddhism*, 2011. Tania Singer và Olga M. Klimecki, "Empathy and Compassion", *Current Biology*, 2014.

ÔN TẬP

Ôn Tập Phần III

Tóm tắt

- Có 52 tâm sở, cùng sinh, cùng diệt, cùng cảnh và cùng vật nương với tâm.
- Mười ba tâm sở tợ tha gồm bảy biến hành và sáu biệt cảnh, mang màu của tâm mà chúng đi cùng.
- Mười bốn tâm sở bất thiện, trong đó si, vô tàm, vô quý, phóng tâm có trong mọi tâm bất thiện.
- Hai mươi lăm tâm sở tịnh hảo gồm 19 biến hành tịnh hảo, 3 tiết chế, 2 vô lượng và tuệ quyền.
- Tâm sở bất thiện và tịnh hảo không bao giờ cùng có mặt trong một tâm.
- Mỗi tâm vô lượng có kẻ thù gần và kẻ thù xa; phân biệt được chúng là nền của sự tu tập đúng.

Câu hỏi trắc nghiệm

1. Tâm sở nào có mặt trong mọi tâm? A. Tầm · B. Xúc · C. Tín · D. Tham
2. Bốn tâm sở có trong mọi tâm bất thiện là: A. Tham, sân, si, mạn · B. Si, vô tàm, vô quý, phóng tâm · C. Tham, tà kiến, mạn, hoài nghi · D. Sân, ganh tỵ, bỏn xẻn, hối hận
3. Tà kiến và mạn: A. Luôn đi cùng nhau · B. Không bao giờ cùng trong một tâm · C. Chỉ có trong tâm sân · D. Chỉ có trong tâm si

4. Ganh tỵ, bỏn xẻn và hối hận chỉ có trong: A. Tâm tham · B. Tâm sân · C. Tâm si · D. Mọi tâm bất thiện
5. Hôn trầm và thụy miên chỉ có trong: A. Tâm vô trợ · B. Tâm hữu trợ · C. Tâm có tà kiến · D. Tâm si
6. Ba tiết chế cùng có mặt đầy đủ trong: A. Tâm đáo đại · B. Tâm siêu thế · C. Tâm vô nhân · D. Tâm đại quả
7. Kẻ thù gần của tâm bi là: A. Sự tàn nhẫn · B. Nỗi buồn thế tục · C. Sự ganh tỵ · D. Sự thờ ơ
8. Dục (*chanda*) khác tham ở chỗ: A. Dục chỉ có trong tâm bất thiện · B. Dục là ý muốn làm, có thể có trong tâm thiện · C. Dục là một loại thọ · D. Không khác

Đáp án

1. **B.** Xúc là một trong bảy biến hành (Chương 8).
2. **B.** Bốn tâm sở phổ biến của bất thiện (Chương 9).
3. **B.** Tà kiến chỉ có trong bốn tâm tham có tà kiến, mạn chỉ có thể có trong bốn tâm tham không tà kiến (Chương 9).
4. **B.** Ba tâm sở này có bản chất gần với sự khó chịu, nên chỉ có trong tâm sân (Chương 9).
5. **B.** Tâm hữu trợ cần sự thúc đẩy vì tâm vốn trì trệ (Chương 9).
6. **B.** Ở tâm đạo, ba tiết chế cùng có mặt vì đạo đoạn trừ tận gốc khả năng vi phạm (Chương 10).
7. **B.** Nỗi buồn thế tục dễ bị lầm là lòng bi; sự tàn nhẫn là kẻ thù xa (Chương 10).
8. **B.** Dục là ý muốn hành động, thuộc nhóm tợ tha, có thể là thiện (Chương 8).

Câu hỏi tự luận

1. Một người rất siêng năng nhưng làm việc sai trái. Hãy dùng khái niệm "tợ tha" để giải thích trường hợp này.
2. Vì sao tâm sở bất thiện và tịnh hảo không thể cùng có mặt trong một tâm? Điều này giải thích "tâm trạng lẫn lộn" như thế nào?
3. Chọn một tâm vô lượng và mô tả một lần bạn đã gặp kẻ thù gần của nó thay vì chính nó.

Gợi ý trả lời.

1. Cần là tâm sở tợ tha, mang màu của tâm mà nó đi cùng. Trong tâm tham hay sân, cần làm việc bất thiện mạnh hơn; trong tâm thiện, nó là chánh tinh tấn. Sự siêng năng tự nó chưa phải đức tính (Chương 8).
2. Một sát-na tâm không thể vừa có tham vừa có vô tham, vừa có vô tàm vừa có tàm. "Tâm trạng lẫn lộn" là những tâm thiện và bất thiện thay nhau sinh rất nhanh (Chương 10, sơ đồ phối hợp).
3. Ví dụ: tưởng mình đang thương xót một người nhưng thật ra chìm trong nỗi buồn và kiệt sức; đó là kẻ thù gần của bi. Bài làm tốt sẽ chỉ ra dấu hiệu phân biệt hai trạng thái (Chương 10).

PHẦN IV

Tâm Vận Hành Trong Đời Sống

❖

– CHƯƠNG 11 *Lộ Trình Tâm*

– CHƯƠNG 12 *Nghiệp Và Quả*

– CHƯƠNG 13 *Tử, Tái Tục Và Ba Mươi Mốt Cõi*

CHƯƠNG 11

Lộ Trình Tâm

*Phần II và III đã giới thiệu từng loại tâm và tâm sở như những mảnh ghép riêng lẻ. Chương này cho thấy chúng nối kết với nhau thế nào trong một lần thấy, một lần nghe, một lần nghĩ. Mỗi kinh nghiệm giác quan, dù chỉ là một cái liếc mắt, đều là một chuỗi tâm nối tiếp theo một trật tự cố định, gọi là lộ trình tâm (*vīthi*). Hiểu lộ trình tâm là hiểu được nơi nghiệp được tạo ra, và cũng là nơi chánh niệm có thể can thiệp.*

Mục tiêu chương. Sau chương này, người đọc có thể:

- Kể tên mười bốn chức năng của tâm.
- Mô tả mười bảy sát-na của một lộ trình nhãn môn trọn vẹn và giải thích bằng ví dụ trái xoài.
- Phân biệt bốn mức cường độ của cảnh năm cửa và hai mức của cảnh ý môn.
- Giải thích vì sao sát-na tốc hành là nơi tạo nghiệp.
- Áp dụng hiểu biết về lộ trình tâm vào việc tự quan sát trong đời sống.

11.1 Sáu nhóm sáu

Abhidhammattha-saṅgaha mở đầu chương IV bằng sáu nhóm, mỗi nhóm gồm sáu yếu tố, làm khung cho toàn bộ lý thuyết về lộ trình tâm: [TT]

Nhóm	Pāli	English	Sáu yếu tố
Vật	*vatthu*	Bases	Nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân và vật nương của ý
Môn	*dvāra*	Doors	Năm cửa giác quan và cửa ý
Cảnh	*ārammaṇa*	Objects	Sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp
Thức	*viññāṇa*	Consciousnesses	Nhãn thức đến ý thức
Lộ trình	*vīthi*	Processes	Lộ trình qua từng cửa trong sáu cửa
Sự hiện bày của cảnh	*visayappavatti*	Presentation of objects	Bốn mức ở năm cửa, hai mức ở cửa ý

Về vật nương của ý, có một điểm khác biệt giữa các tầng văn bản mà sách trình bày riêng. *Paṭṭhāna* chỉ nói "sắc mà ý giới và ý thức giới nương vào", không nêu tên cụ thể. [CT] Văn hệ Chú giải xác định đó là ý vật (*hadaya-vatthu*), nằm trong tim. [CG] Một số nhà nghiên cứu hiện đại lưu ý rằng sự im lặng của Chánh tạng để ngỏ khả năng hiểu vật nương này theo những cách khác. [HT] Chương 14 sẽ trở lại với ý vật.

11.2 Mười bốn chức năng của tâm

Chương III của *Saṅgaha* nêu mười bốn chức năng (*kicca*) mà các tâm đảm nhận. Mỗi tâm trong lộ trình làm một chức năng; một số loại tâm có thể làm nhiều chức năng ở những thời điểm khác nhau. [TT]

Số	Chức năng	Pāli	English
1	Tái tục	*paṭisandhi*	Rebirth-linking
2	Hữu phần	*bhavaṅga*	Life-continuum
3	Hướng môn	*āvajjana*	Adverting
4	Thấy	*dassana*	Seeing
5	Nghe	*savana*	Hearing

Số	Chức năng	Pāli	English
6	Ngửi	*ghāyana*	Smelling
7	Nếm	*sāyana*	Tasting
8	Đụng	*phusana*	Touching
9	Tiếp thâu	*sampaṭicchana*	Receiving
10	Suy đạc	*santīraṇa*	Investigating
11	Xác định	*voṭṭhapana*	Determining
12	Tốc hành	*javana*	Javana, impulsion
13	Na cảnh	*tadārammaṇa*	Registration
14	Tử	*cuti*	Death

Ba chức năng tái tục, hữu phần và tử do cùng một loại tâm quả đảm nhận trong suốt một đời sống. Tâm tái tục là tâm đầu tiên của một kiếp sống, tâm tử là tâm cuối cùng, và ở giữa, mỗi khi không có lộ trình nhận thức, cùng loại tâm ấy trôi chảy như dòng hữu phần. [TT]

11.3 Hữu phần: dòng sông nền

Bhavaṅga nghĩa là "chi phần của sự hiện hữu". Đây là dòng tâm nền duy trì sự liên tục của một đời sống. Hữu phần không biết các đối tượng hiện tại qua giác quan; đối tượng của nó là cùng đối tượng mà tâm gần chết của đời trước đã nắm bắt. [TT] Chương 13 sẽ giải thích điểm này.

Có thể hình dung hữu phần như một dòng sông chảy êm. Mỗi khi một đối tượng tác động vào một cửa giác quan, dòng sông gợn lên, bị ngắt, và một lộ trình tâm chạy qua; xong lộ trình, dòng sông lại chảy tiếp. Trong giấc ngủ sâu không mộng, chỉ có hữu phần trôi chảy. Đây là hình ảnh minh họa của sách.

11.4 Lộ trình nhãn môn trọn vẹn

Theo Abhidhamma, một sắc pháp tồn tại trong mười bảy sát-na tâm. [TT] Khi một cảnh sắc rất rõ tác động vào mắt, một lộ trình trọn vẹn diễn ra đúng trong mười bảy sát-na ấy:

Sát-na	Tâm	Pāli	Chức năng
1	Hữu phần quá khứ	*atīta-bhavaṅga*	Dòng hữu phần trôi qua khi cảnh vừa sinh
2	Hữu phần rúng động	*bhavaṅga-calana*	Hữu phần gợn lên vì tác động của cảnh
3	Dứt dòng hữu phần	*bhavaṅgupaccheda*	Dòng hữu phần bị ngắt
4	Hướng ngũ môn	*pañcadvārāvajjana*	Quay về phía cảnh ở cửa mắt
5	Nhãn thức	*cakkhuviññāṇa*	Thấy
6	Tiếp thâu	*sampaṭicchana*	Tiếp nhận cảnh
7	Suy đạc	*santīraṇa*	Xem xét cảnh
8	Xác định	*voṭṭhapana*	Xác định cảnh
9 đến 15	Bảy tốc hành	*javana*	Kinh nghiệm trọn vẹn cảnh, tạo nghiệp
16, 17	Hai na cảnh	*tadārammaṇa*	Tiếp nối cảnh trước khi trở về hữu phần



1 Hữu phần quá khứ
2 Hữu phần rúng động
3 Dứt dòng hữu phần
4 Hướng ngũ môn
5 Nhãn thức: thấy
6 Tiếp thâu
7 Suy đạc
8 Xác định

9 đến 15 Tốc hành: tạo nghiệp
16, 17 Na cảnh
Sau đó trở lại hữu phần
Cảnh sắc tồn tại suốt 17 sát-na

Hình 11.1 *Mười bảy sát-na của lộ trình nhãn môn trọn vẹn*

Bảy ô tô đậm là bảy sát-na tốc hành, nơi duy nhất trong lộ trình mà tâm thiện hay bất thiện sinh lên.

Sau sát-na thứ mười bảy, cảnh sắc diệt và dòng tâm trở lại hữu phần. Toàn bộ tiến trình này diễn ra nhanh hơn cả một cái chớp mắt, và để nhận ra một vật, tâm cần nhiều lộ trình nối tiếp như sẽ thấy ở mục 11.7.

Các loại tâm làm từng chức năng. Hai sát-na hữu phần do tâm hữu phần của chúng sinh ấy đảm nhận. Hướng ngũ môn là tâm duy tác vô nhân. Nhãn thức, tiếp thâu, suy đạc là tâm quả vô nhân, thiện hay bất thiện tùy cảnh ưa thích hay không. Xác định do tâm hướng ý môn đảm nhận. Tốc hành là tâm thiện, bất thiện, hay duy tác nơi bậc A-la-hán. Na cảnh là một trong mười một tâm quả: ba tâm suy đạc và tám tâm đại quả. [TT] Như vậy, từ sát-na thứ tư đến thứ tám, tâm chỉ vận hành theo quả và chức năng; chỉ tới tốc hành mới có thiện hay bất thiện.

11.5 Ví dụ trái xoài

Atthasālinī minh họa lộ trình năm cửa bằng một câu chuyện, sách kể lại bằng lời của mình: [CG]

Một người trùm đầu ngủ dưới gốc cây xoài đang trĩu quả. Một cơn gió lay cành, một trái xoài chín rơi xuống cạnh tai anh ta. Tiếng rơi làm anh tỉnh giấc. Anh mở khăn trùm, nhìn thấy trái xoài, cúi xuống nhặt lên, bóp thử, ngửi thấy thơm và biết là xoài chín. Anh ăn trái xoài, nuốt phần còn vương lại trong miệng, rồi lại nằm xuống ngủ.

Trong câu chuyện	Trong lộ trình tâm
Ngủ dưới gốc cây	Hữu phần
Gió lay cành	Hữu phần rúng động
Trái xoài rơi, tỉnh giấc	Dứt dòng hữu phần, hướng ngũ môn
Mở mắt nhìn	Nhãn thức
Nhặt trái xoài lên	Tiếp thâu
Bóp thử	Suy đạc
Ngửi và biết là xoài chín	Xác định
Ăn trái xoài	Tốc hành
Nuốt phần còn lại	Na cảnh
Nằm ngủ lại	Trở về hữu phần

Hình ảnh "ăn trái xoài" cho tốc hành rất đáng chú ý: đây là lúc duy nhất trong câu chuyện mà người ấy thực sự thưởng thức đối tượng. Tương tự như vậy, tốc hành là lúc tâm kinh nghiệm đối tượng một cách trọn vẹn và chủ động nhất.

11.6 Bốn mức cường độ của cảnh

Không phải cảnh nào cũng tạo ra một lộ trình trọn vẹn. *Saṅgaha* phân biệt bốn mức hiện bày của cảnh ở năm cửa, tùy theo cảnh mạnh hay yếu, tức tùy theo cảnh đã trôi qua bao nhiêu sát-na hữu phần trước khi được nhận biết: [TT]

Mức	Pāli	English	Lộ trình kết thúc ở
Rất lớn	*atimahanta*	Very great	Na cảnh (lộ trình trọn vẹn)
Lớn	*mahanta*	Great	Tốc hành, không có na cảnh
Nhỏ	*paritta*	Slight	Xác định, lặp lại vài lần, không có tốc hành
Rất nhỏ	*atiparitta*	Very slight	Chỉ có hữu phần rúng động

Điều này giải thích một kinh nghiệm quen thuộc: rất nhiều thứ lướt qua mắt và tai mà ta không hề "để ý". Với cảnh nhỏ, lộ trình dừng ở xác định, không có tốc hành, nên không tạo nghiệp. Với cảnh rất nhỏ, dòng hữu phần chỉ gợn lên rồi tiếp tục chảy.

Ở cửa ý, cảnh có hai mức: rõ rệt (*vibhūta*) và không rõ rệt (*avibhūta*). Với cảnh rõ rệt, lộ trình ý môn có na cảnh; với cảnh không rõ rệt, lộ trình kết thúc ở tốc hành. [TT]

11.7 Lộ trình ý môn

Lộ trình ý môn (*manodvāra-vīthi*) ngắn hơn: sau hữu phần rúng động và dứt dòng, tâm hướng ý môn sinh lên, rồi đến bảy tốc hành, và có thể có hai na cảnh. [TT] Lộ trình ý môn có thể lấy bất kỳ đối tượng nào làm cảnh: một ký ức, một ý nghĩ, một khái niệm, hay một cảnh sắc vừa được thấy.

Các lộ trình nối tiếp. Một lộ trình nhãn môn chỉ "thấy" cảnh sắc; nó chưa biết đó là gì. Theo truyền thống giảng dạy Abhidhamma phổ biến ở Myanmar hiện nay, sau mỗi lộ trình năm cửa là nhiều lộ trình ý môn nối

tiếp: một lộ trình nắm lại cảnh vừa qua, một lộ trình gom các lần thấy thành một tổng thể, một lộ trình nắm bắt ý nghĩa, và một lộ trình nắm bắt tên gọi. [HT] Cách phân chia chi tiết này không được trình bày trong *Saṅgaha*; sách nêu ra như một mô hình giảng dạy giúp dễ hình dung. Chỉ đến lúc ấy, tâm mới biết: "đây là một bông hồng đỏ". Điều này khớp với nhận định ở Chương 2 rằng tên gọi và khái niệm đến sau cái thấy đơn thuần.

11.8 Tốc hành: nơi tạo nghiệp

Javana nghĩa là "chạy nhanh". Tốc hành là giai đoạn mà tâm lao vào đối tượng một cách mạnh mẽ nhất. Đây là nơi duy nhất trong lộ trình mà tâm thiện hay bất thiện sinh lên, và vì thế là nơi nghiệp được tạo ra. [TT] Thông thường tốc hành lặp lại bảy lần với cùng một loại tâm. Chương 12 sẽ nói về cách bảy sát-na tốc hành cho quả ở những thời điểm khác nhau.

Tốc hành sẽ thiện hay bất thiện phụ thuộc rất nhiều vào tác ý: tác ý khéo dẫn đến tốc hành thiện, tác ý không khéo dẫn đến tốc hành bất thiện. [CG] Ta không chọn được cảnh nào sẽ đến, cũng không chọn được nhãn thức sẽ là quả thiện hay quả bất thiện. Nhưng thói quen tác ý, được rèn luyện qua học hỏi và thiền tập, ảnh hưởng đến tính chất của tốc hành.

Đức Phật dạy ông Bāhiya: "Trong cái thấy, chỉ là cái thấy; trong cái nghe, chỉ là cái nghe" (*diṭṭhe diṭṭhamattaṃ bhavissati, sute sutamattaṃ bhavissati*). [CT] Nhìn qua lộ trình tâm, lời dạy này có thể hiểu như một lời mời dừng lại ở cái thấy, không để tham, sân, si chi phối các tốc hành và các lộ trình ý môn theo sau. Đây là cách đọc của sách, nối Kinh với Abhidhamma.

11.9 Lộ trình an chỉ

Khi một hành giả nhập thiền hay chứng đạo, lộ trình ý môn có một cấu trúc đặc biệt gọi là lộ trình an chỉ (*appanā-vīthi*). Sau tâm hướng ý môn là bốn tốc hành dục giới chuẩn bị: chuẩn bị (*parikamma*), cận hành (*upacāra*), thuận thứ (*anuloma*), chuyển tộc (*gotrabhū*); với hành giả có tuệ sắc bén, sát-na chuẩn bị được bỏ qua. Tiếp theo là tâm an chỉ: tâm thiền đáo đại, hay tâm đạo và các tâm quả nếu đó là lộ trình chứng đạo. [TT] Chương 17 sẽ trở lại với lộ trình này.

11.10 Lộ trình tâm trong đời sống

Hãy hình dung bạn đang đi trên phố và nghe một tiếng còi xe lớn phía sau. Một lộ trình nhĩ môn trọn vẹn chạy qua: nghe, tiếp nhận, xem xét, xác định. Tiếp theo là những lộ trình ý môn nắm bắt ý nghĩa: "xe đang tới". Tốc hành có thể là sân: giật mình, bực bội. Nếu bạn quen quan sát, có thể một lộ trình ý môn sau đó có tốc hành thiện với niệm: nhận ra cơn bực bội vừa qua và buông nó. Toàn bộ diễn ra trong chưa đầy một giây.

Abhidhamma không đòi hỏi người học phải thấy được từng sát-na. Hiểu biết về lộ trình tâm giúp ta nhận ra hai điều thực tiễn: cái thấy, cái nghe đơn thuần không phải là lỗi của ta; và phản ứng theo sau, dù nhanh đến đâu, vẫn là nơi có thể rèn luyện.

Khi cảnh mạnh và khi cảnh yếu

Lộ trình mười bảy sát-na chỉ là trường hợp đầy đủ nhất. *Saṅgaha* phân biệt bốn mức độ của cảnh khi đến qua năm cửa, và hai mức độ khi cảnh đến qua ý môn. [TT] Mức độ này không tùy thuộc vào kích thước của vật, mà vào số sát-na đã trôi qua từ lúc cảnh sinh lên đến lúc nó chạm vào cửa, tức còn bao nhiêu "thời gian sống" để lộ trình diễn ra.

	1	2	3	4	5	6
Lộ trình năm cửa						
Rất lớn (atimahanta)	●	●	●	●	●	●
Lớn (mahanta)	●	●	●	●	●	
Nhỏ (paritta)	●	●	●	●		
Rất nhỏ (atiparitta)	●					
Lộ trình ý môn (dục giới)						
Rõ (vibhūta)	●	●	–	–	●	●
Không rõ (avibhūta)	●	●	–	–	●	

● Có giai đoạn này – không áp dụng cho ý môn

1 Rung hữu phần
2 Hướng tâm
3 Thức, tiếp thâu, suy đạc
4 Đoán định
5 Tốc hành
6 Na cảnh

Với cảnh nhỏ, tâm đoán định sinh hai hoặc ba lần rồi rơi vào hữu phần; với cảnh rất nhỏ, hữu phần chỉ rung động.

Theo Saṅgaha, chương IV.

Hình 11.2 *Bốn mức cảnh qua năm cửa và hai mức qua ý môn*

Hình ảnh đời thường có thể giúp hình dung bốn mức ấy; đây là minh họa của sách. Một bức tranh bạn đứng ngắm lâu là cảnh rất lớn: tâm biết trọn vẹn, và dư ư còn lại trong hai sát-na na cảnh. Chiếc xe chạy vụt qua là cảnh lớn: tâm kịp thích hay không thích, nhưng không còn dư ư. Tiếng lá xào xạc khi bạn đang mải nói chuyện là cảnh nhỏ: tâm chỉ kịp "đoán định" rồi bỏ qua, không có tốc hành nên không tạo nghiệp. Và vô số âm

thanh nền mà bạn không hề biết là cảnh rất nhỏ: hữu phần chỉ rung động mà không có tâm hướng nào sinh lên.

Điều này có ý nghĩa thực hành: nghiệp chỉ được tạo ở giai đoạn tốc hành. Không phải mọi thứ ta thoáng thấy, thoáng nghe đều trở thành nghiệp; chỉ những gì tâm thực sự "ăn" vào qua tốc hành mới để lại dấu vết.

Tình huống thực hành: nghe gọi tên giữa đám đông

Bạn đang ở một quán cà phê ồn ào, và bỗng nghe ai đó gọi tên mình. Theo mô hình của chương này, tiến trình có thể được phân tích như sau; đây là minh họa của sách:

1. Trước đó, hàng trăm âm thanh trong quán chỉ là cảnh rất nhỏ hoặc nhỏ: dòng tâm gần như không "bắt" chúng.
2. Âm thanh tên bạn chạm vào nhĩ thần kinh. Hữu phần rung, dứt; tâm hướng ngũ môn sinh lên; nhĩ thức nghe; tiếp thâu, suy đạc, đoán định lần lượt làm việc.
3. Bảy sát-na tốc hành "ăn" cảnh. Đây là nơi tâm có thể là thiện hay bất thiện, tùy theo tác ý.
4. Tiếp theo là nhiều lộ trình ý môn: nắm lại âm thanh vừa qua, nhận ra ý nghĩa, nhận ra đó là tên mình.
5. Chỉ lúc ấy bạn mới quay đầu, với một ý muốn nhìn sinh lên, mở đầu cho những lộ trình nhãn môn mới.

Tất cả diễn ra trong một phần nhỏ của giây. Người hành thiền không cần và cũng không thể đếm từng sát-na, nhưng có thể tập nhận ra khoảng cách giữa "nghe" và "biết mình được gọi", giữa "thấy" và "thích". Kinh Bāhiya (Ud 1.10) dạy: trong cái thấy chỉ là cái thấy, trong cái nghe chỉ là cái nghe. [CT] Mô hình lộ trình cho thấy vì sao lời dạy ấy có thể thực hành được: trước tốc hành, cái nghe còn đơn thuần.

GÓC NHÌN TÂM LÝ HỌC

Tâm lý học nhận thức từ thập niên 1960, với công trình Cognitive Psychology của Ulric Neisser năm 1967, đã mô tả tri giác như một chuỗi giai đoạn: tiếp nhận cảm giác, chú ý, nhận dạng, đánh giá, phản ứng. [HT] Lộ trình tâm của Abhidhamma có cấu trúc tuần tự tương tự, đặc biệt ở chỗ tách cái thấy đơn thuần khỏi sự nhận dạng và đánh giá đến sau.

Những thí nghiệm của Benjamin Libet về "điện thế sẵn sàng" năm 1983 đã khơi dậy cuộc tranh luận về thời điểm của ý chí: hoạt động não chuẩn bị cho một cử động dường như xuất hiện trước khi người tham gia báo cáo ý định. [HT] Cuộc tranh luận này vẫn còn tiếp diễn, và không nên đồng nhất các mốc thời gian đo bằng mili-giây với sát-na tâm. Tuy vậy, cả hai đều gợi ý rằng phần lớn tiến trình nhận thức diễn ra trước khi ý thức phản tỉnh kịp nhận ra, và chỗ có thể can thiệp nằm ở sự rèn luyện lâu dài hơn là ở từng khoảnh khắc riêng lẻ.

THUẬT NGỮ CHÍNH

Pāli	English	Việt	Phiên âm
Vīthi	Cognitive process	Lộ trình tâm	vi-thi
Kicca	Function	Chức năng	kích-cha
Dvāra	Door	Môn	đva-ra
Vatthu	Base	Vật	vát-thu
Hadaya-vatthu	Heart-base	Ý vật	ha-đa-da vát-thu
Bhavaṅga	Life-continuum	Hữu phần	ba-văng-ga
Paṭisandhi	Rebirth-linking	Tái tục	pa-ti-xăn-đi
Cuti	Death	Tử	chu-ti
Āvajjana	Adverting	Hướng môn	a-vát-cha-na
Voṭṭhapana	Determining	Xác định	vót-tha-pa-na

Pāli	English	Việt	Phiên âm
Javana	Javana, impulsion	Tốc hành	cha-va-na
Tadārammaṇa	Registration	Na cảnh	ta-đa-răm-ma-na
Atimahanta	Very great (object)	Cảnh rất lớn	a-ti-ma-hăn-ta
Paritta	Slight (object)	Cảnh nhỏ	pa-rít-ta
Vibhūta	Clear (object)	Cảnh rõ rệt	vi-bu-ta
Appanā-vīthi	Absorption process	Lộ trình an chỉ	áp-pa-na vi-thi
Gotrabhū	Change-of-lineage	Chuyển tộc	gô-tra-bu

CÂU HỎI TỰ QUÁN CHIẾU

1. Hôm nay có bao nhiêu âm thanh bạn nghe mà không hề để ý? Theo mục 11.6, lộ trình của chúng kết thúc ở đâu?
2. Khi nhìn một gương mặt quen, bạn có thể nhận ra khoảng cách, dù rất ngắn, giữa cái thấy và việc biết "đây là ai" không?
3. Trong ví dụ trái xoài, bạn thường "ăn trái xoài" của mình với tâm nào?
4. Thói quen tác ý nào bạn muốn rèn luyện để tốc hành thiện sinh lên thường xuyên hơn?

GHI CHÚ NGUỒN

- [CT] *Paṭṭhāna*: vật nương của ý giới và ý thức giới. *Udāna* 1.10, *Bāhiya Sutta*. Bản dịch đoạn trích là của sách.
- [CG] *Atthasālinī*: ví dụ trái xoài, ý vật, vai trò của tác ý đối với tốc hành. *Visuddhimagga*, chương XIV và XVII.
- [TT] *Abhidhammattha-saṅgaha*, chương III (mười bốn chức năng), chương IV (sáu nhóm sáu, lộ trình năm cửa và cửa ý, bốn mức hiện

bày của cảnh, lộ trình an chỉ). *Abhidhammattha-vibhāvinī-ṭīkā*. Truyền thống giảng dạy về các lộ trình ý môn nối tiếp.

– [HT] Bhikkhu Bodhi (chủ biên), *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, BPS, 1993, chương III và IV. Ulric Neisser, *Cognitive Psychology*, 1967. Benjamin Libet và cộng sự, "Time of Conscious Intention to Act in Relation to Onset of Cerebral Activity (Readiness-Potential)", *Brain*, 1983.

CHƯƠNG 12

Nghiệp Và Quả

Chương 11 cho thấy nghiệp được tạo ra ở sát-na tốc hành. Chương này hỏi tiếp: nghiệp là gì, nghiệp vận hành ra sao, cho quả khi nào và ở đâu. Abhidhamma trình bày nghiệp không như một định mệnh, mà như một tiến trình nhân quả có trật tự, trong đó quá khứ ảnh hưởng đến hiện tại nhưng hiện tại luôn mở ra khả năng làm mới.

Mục tiêu chương. Sau chương này, người đọc có thể:

- Định nghĩa nghiệp theo Kinh và Abhidhamma.
- Phân biệt nghiệp với định mệnh, và biết những nguyên nhân khác ngoài nghiệp.
- Kể tên mười nghiệp đạo bất thiện, mười nghiệp đạo thiện và mười phước hành sự.
- Trình bày bốn cách phân loại nghiệp của *Abhidhammattha-saṅgaha*.
- Giải thích mối liên hệ giữa bảy sát-na tốc hành và thời điểm cho quả.

12.1 Nghiệp là tư

Kamma nghĩa đen là "hành động". Nhưng Đức Phật xác định rõ điều làm nên nghiệp: "Này các tỳ khu, Ta nói tư chính là nghiệp. Có ý muốn rồi, người ta mới hành động bằng thân, bằng lời, bằng ý." [CT] Trong Abhidhamma, nghiệp chính là tâm sở tư (*cetanā*) trong tâm thiện và tâm bất thiện. [TT]

Cách hiểu này có hai hệ quả quan trọng. Thứ nhất, nghiệp nằm ở ý chí chứ không chỉ ở hành vi bên ngoài: vô tình giẫm lên một con kiến không phải là nghiệp sát sinh. Thứ hai, chỉ tư trong tốc hành thiện và bất thiện mới tạo nghiệp; tư trong tâm quả và tâm duy tác không tạo nghiệp, như Chương 8 đã nói. [TT]

12.2 Nghiệp không phải định mệnh

Có ba lời dạy trong Kinh giúp tránh hiểu nghiệp như một số phận cứng nhắc.

Không phải mọi cảm thọ đều do nghiệp quá khứ. Trong Kinh Sīvaka (SN 36.21), Đức Phật nêu tám nguyên nhân của cảm thọ khổ: mật, đàm, gió, sự kết hợp của ba thứ ấy, thời tiết thay đổi, nếp sống bất cẩn, tác động từ bên ngoài, và quả của nghiệp. Ngài bác bỏ quan điểm cho rằng mọi cảm thọ đều do nghiệp quá khứ. [CT]

Cùng một nghiệp, quả khác nhau tùy người. Trong Kinh Hạt Muối (AN 3.100 theo cách đánh số của Bhikkhu Bodhi và SuttaCentral; một số ấn bản khác ghi AN 3.99), Đức Phật ví: một nắm muối bỏ vào chén nước nhỏ thì nước mặn không uống được; cũng nắm muối ấy bỏ vào sông Hằng thì không làm nước sông mặn. Một ác nghiệp nhỏ nơi người không tu tập thân, giới, tâm, tuệ có thể đưa đến quả nặng; cùng ác nghiệp ấy nơi người có tu tập chỉ cho quả rất nhẹ trong hiện tại. [CT]

Quả của nghiệp là điều không thể suy lường. Đức Phật xếp quả của nghiệp vào bốn điều không nên suy đoán (*acinteyya*), vì suy đoán về chúng chỉ dẫn đến rối trí. [CT] Điều này có ý nghĩa đạo đức rất thực tế: không ai có thể nhìn nỗi khổ của người khác rồi kết luận rằng họ "đáng bị như vậy".

Văn hệ Chú giải còn nêu năm trật tự (*niyāma*) chi phối thế gian: trật tự của thời tiết, của hạt giống, của nghiệp, của tâm và của pháp. [CG] Nghiệp chỉ là một trong năm trật tự ấy.

12.3 Mười nghiệp đạo

Kinh và Abhidhamma tập hợp các hành động có hậu quả rõ rệt thành mười nghiệp đạo (*kammapatha*), chia theo ba cửa thân, khẩu, ý: [CT]

Cửa	Nghiệp đạo bất thiện	Pāli	English
Thân	Sát sinh	*pāṇātipāta*	Killing
	Trộm cắp	*adinnādāna*	Stealing
	Tà hạnh trong dục	*kāmesu micchācāra*	Sexual misconduct
Khẩu	Nói dối	*musāvāda*	False speech
	Nói đâm thọc	*pisuṇavācā*	Divisive speech
	Nói thô ác	*pharusavācā*	Harsh speech
	Nói vô ích	*samphappalāpa*	Idle chatter
Ý	Tham lam	*abhijjhā*	Covetousness
	Sân độc	*byāpāda*	Ill will
	Tà kiến	*micchādiṭṭhi*	Wrong view

Mười nghiệp đạo thiện là sự tránh xa bảy điều đầu, cùng với vô tham, vô sân và chánh kiến ở cửa ý. [CT] Ba nghiệp đạo ý bất thiện có bản chất là chính các tâm sở tham, sân và tà kiến khi chúng đủ mạnh; bảy nghiệp đạo kia có bản chất là tư. [TT]

Chi phần của một nghiệp đạo. Một hành động chỉ trở thành nghiệp đạo trọn vẹn khi đủ các chi phần. Ví dụ, Chú giải nêu năm chi phần của sát sinh: có một chúng sinh, biết đó là chúng sinh, có ý muốn giết, có nỗ lực thực hiện, và chúng sinh chết do nỗ lực ấy. [CG] Thiếu một chi phần, hành động vẫn có thể là bất thiện, nhưng không phải là một nghiệp đạo trọn vẹn.

12.4 Mười phước hành sự

Bên cạnh mười nghiệp đạo thiện, truyền thống còn dạy mười phước hành sự (*puññakiriyavatthu*), tức mười cách làm phước trong đời sống hằng ngày: [TT]

Số	Phước hành sự	Pāli	English
1	Bố thí	*dāna*	Giving
2	Trì giới	*sīla*	Morality
3	Tu tiệp	*bhāvanā*	Meditation
4	Cung kính	*apacāyana*	Reverence
5	Phục vụ	*veyyāvacca*	Service
6	Hồi hướng phước	*pattidāna*	Sharing merit
7	Tùy hỷ phước	*pattānumodanā*	Rejoicing in others' merit
8	Nghe pháp	*dhammassavana*	Listening to the Dhamma
9	Thuyết pháp	*dhammadesanā*	Teaching the Dhamma
10	Làm cho chánh kiến ngay thẳng	*diṭṭhujukamma*	Straightening one's view

Danh sách này cho thấy việc thiện không chỉ là bố thí vật chất. Một lời chào kính trọng, một giờ phụ giúp công việc chung, một niềm vui chân thành trước việc lành của người khác, đều là những tâm đại thiện.

12.5 Bốn cách phân loại nghiệp

Chương V của *Saṅgaha* phân loại nghiệp theo bốn tiêu chí, mỗi tiêu chí gồm bốn loại. [TT]

Theo chức năng (*kicca*).

Loại	Pāli	English	Chức năng
Sinh nghiệp	*janaka*	Productive	Tạo ra tâm quả và sắc do nghiệp, kể cả lúc tái tục
Trợ nghiệp	*upatthambhaka*	Supportive	Nâng đỡ, kéo dài quả của nghiệp khác
Chướng nghiệp	*upapīḷaka*	Obstructive	Cản trở, làm yếu quả của nghiệp khác
Đoạn nghiệp	*upaghātaka*	Destructive	Cắt đứt quả của nghiệp khác và thay bằng quả của mình

Ví dụ minh họa của sách: một người sinh ra trong gia đình đầy đủ nhờ một sinh nghiệp thiện. Những việc lành trong đời giúp họ sống khỏe mạnh là trợ nghiệp. Một nghiệp bất thiện cũ khiến họ hay đau ốm là chướng nghiệp. Và một ác nghiệp nặng có thể cắt ngang các quả lành ấy, là đoạn nghiệp.

Theo thứ tự cho quả (*pākadānapariyāya*). Khi có nhiều nghiệp cùng chờ cho quả, đặc biệt là quả tái sinh, nghiệp nào được ưu tiên?

Loại	Pāli	English	Nội dung
Trọng nghiệp	*garuka*	Weighty	Bất thiện: năm nghịch tội và tà kiến cố định; thiện: các tầng thiền đã chứng
Cận tử nghiệp	*āsanna*	Death-proximate	Nghiệp được làm hay nhớ lại ngay trước lúc chết
Thường nghiệp	*āciṇṇa*	Habitual	Nghiệp được làm thường xuyên, thành thói quen
Tích lũy nghiệp	*kaṭattā*	Reserve	Những nghiệp còn lại đã được làm

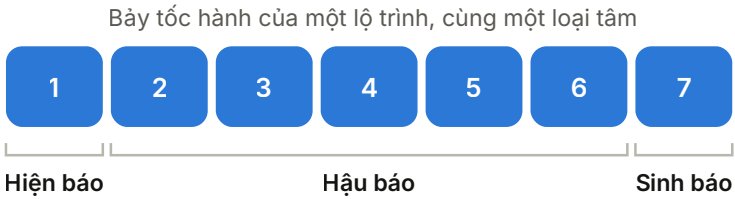
Năm nghịch tội (*ānantariya-kamma*) là giết mẹ, giết cha, giết bậc A-la-hán, làm thân Đức Phật chảy máu, và chia rẽ Tăng đoàn. [TT] Về thứ tự giữa cận tử nghiệp và thường nghiệp, các nguồn không hoàn toàn giống nhau: *Saṅgaha* xếp cận tử nghiệp trước thường nghiệp như bảng trên

[TT], còn *Visuddhimagga* liệt kê theo thứ tự trọng nghiệp, thường nghiệp, cận tử nghiệp và tích lũy nghiệp [CG]. Chú giải Tăng Chi Bộ minh họa bằng hình ảnh một đàn bò bị nhốt trong chuồng: khi cửa mở, con mạnh nhất ra trước; nếu không có con nào nổi trội, con quen dẫn đầu ra trước; nếu không, con đứng gần cửa nhất ra trước. [CG] Thứ tự trong hình ảnh này (mạnh nhất, quen dẫn đầu, gần cửa) theo thứ tự của *Visuddhimagga*, khác với bảng ở trên. Vì vậy truyền thống rất coi trọng việc giúp người sắp mất giữ tâm thiện, nhớ lại những việc lành đã làm. Thường nghiệp có ý nghĩa thực tiễn nhất với người đang sống: điều ta lặp lại mỗi ngày dần dần trở thành hướng đi của dòng tâm.

Theo thời điểm cho quả (*pākakāla*).

Loại	Pāli	English	Thời điểm
Hiện báo nghiệp	*diṭṭhadhammavedanīya*	Immediately effective	Ngay trong đời này
Sinh báo nghiệp	*upapajjavedanīya*	Subsequently effective	Ở đời kế tiếp
Hậu báo nghiệp	*aparāpariyavedanīya*	Indefinitely effective	Từ đời sau nữa trở đi, khi gặp duyên
Vô hiệu nghiệp	*ahosikamma*	Defunct	Không còn khả năng cho quả

Đây là nơi Chương 11 và Chương 12 gặp nhau. Theo *Saṅgaha*, trong bảy sát-na tốc hành của một lộ trình, tư của tốc hành thứ nhất, yếu nhất, là hiện báo nghiệp; tư của tốc hành thứ bảy là sinh báo nghiệp; tư của năm tốc hành ở giữa là hậu báo nghiệp. [TT] Hiện báo và sinh báo nghiệp nếu không gặp duyên trong thời hạn của mình sẽ trở thành vô hiệu. Hậu báo nghiệp chỉ trở thành vô hiệu khi người ấy nhập Niết-bàn. [TT]



Hiện báo nghiệp · tốc hành 1
diṭṭhadhammavedanīya
Cho quả ngay đời này

Hậu báo nghiệp · tốc hành 2 đến 6
aparāpariyavedanīya
Cho quả từ đời sau nữa trở đi, khi gặp duyên

Sinh báo nghiệp · tốc hành 7
upapajjavedanīya
Cho quả ở đời kế tiếp

Hiện báo và sinh báo nghiệp không gặp duyên trong thời hạn của mình thì trở thành vô hiệu nghiệp (ahosikamma).

Hình 12.1 *Bảy tốc hành và ba thời điểm cho quả*

Theo truyền thống chú giải, tốc hành đầu tiên yếu nhất vì chưa được sự lặp lại nâng đỡ, nên chỉ có thể cho quả trong đời hiện tại. [TT]

Theo nơi cho quả (*pākaṭṭhāna*).

Loại nghiệp	Cho quả chủ yếu ở
Nghiệp bất thiện	Cõi dục, đặc biệt các cõi khổ, và quả bất thiện trong đời sống ở mọi cõi có giác quan
Nghiệp thiện dục giới	Cõi người và các cõi trời dục giới
Nghiệp thiện sắc giới	Các cõi phạm thiên sắc giới
Nghiệp thiện vô sắc giới	Các cõi vô sắc

Chương 13 sẽ trình bày các cõi này.

12.6 Nghiệp cho ra những gì

Nghiệp cho quả theo hai dạng. Dạng thứ nhất là các tâm quả đã học ở Chương 6 và 7: nghiệp bất thiện cho bảy tâm quả bất thiện; nghiệp thiện dục giới cho tám tâm quả thiện vô nhân và tám tâm đại quả; nghiệp thiện sắc giới và vô sắc giới cho các tâm quả tương ứng. [TT] Dạng thứ hai là sắc do nghiệp sinh (*kammaja-rūpa*), như các giác quan và mạng quyền sắc, sẽ được học ở Chương 14.

Vậy, đôi mắt sáng, làn da khỏe, cũng như cảnh đẹp hay cảnh xấu lọt vào mắt, đều có thể là quả của nghiệp. Còn sự vui thích hay bực bội trước những cảnh ấy thì không phải là quả: đó là nghiệp mới đang được tạo ra.

Tình huống thực hành: một lời nói dối nhỏ và một việc lành nhỏ

Lời nói dối. Anh Tuấn nộp báo cáo trễ và nói với cấp trên rằng máy tính bị hỏng, dù thật ra anh quên. Chú giải nêu bốn chi phần của một lời nói dối trọn vẹn: điều được nói ra không đúng sự thật; có ý muốn lừa dối; có nỗ lực nói ra; và người nghe hiểu đúng ý nghĩa sai lệch ấy. [CG] Trường hợp của anh Tuấn đủ bốn chi phần. Nếu anh nói sai vì tưởng nhầm là máy hỏng thật, chi phần thứ hai không có, và đó không phải là nói dối.

Abhidhamma còn giúp thấy điều diễn ra bên trong: ý muốn lừa dối là tư trong một tâm bất thiện, có thể bắt nguồn từ tham (muốn giữ hình ảnh tốt) hay sân (sợ bị khiển trách). Mỗi lần lặp lại, lời nói dối dễ dàng hơn, vì sức trùng dụng của tốc hành sẽ nói ở Chương 15. Đó là con đường mà một việc nhỏ trở thành thường nghiệp.

Việc lành. Cô Mai dành ra một buổi chiều nấu cơm cho bếp ăn từ thiện. Như Chương 6 đã nói, Chú giải khuyên giữ tâm hoàn hỷ trong cả ba thời điểm: trước, trong và sau khi làm. [CG] Nếu sau đó cô tiếc vì "mất cả buổi chiều", những tâm hối tiếc ấy là tâm sân, làm việc lành kém trọn

vẹn. Nếu cô làm với hiểu biết rằng việc cho đi là một cách buông bớt bám víu, tâm ấy là tâm đại thiện tương ưng trí.

Nghiệp không phải là định mệnh

Một hiểu lầm phổ biến là cho rằng mọi điều xảy ra đều do nghiệp quá khứ. Trong Kinh Ngoại Đạo Xứ (*Titthāyatana Sutta*, AN 3.61), Đức Phật bác bỏ quan điểm cho rằng mọi cảm thọ đều do những gì đã làm trong quá khứ, vì nếu vậy sẽ không còn chỗ cho ý muốn và nỗ lực làm điều nên làm. [CT] Chương này đã cho thấy nghiệp chỉ là một trong năm trật tự, và tốc hành hiện tại luôn là nơi tạo nghiệp mới.

Kinh Tiểu Nghiệp Phân Biệt (*Cūḷakammavibhaṅga Sutta*, MN 135) nêu một số tương quan giữa nghiệp và quả: [CT]

Nghiệp	Quả có khuynh hướng dẫn đến
Sát sinh / Không sát sinh	Yểu thọ / Trường thọ
Làm hại chúng sinh / Không làm hại	Nhiều bệnh / Ít bệnh
Hay sân hận / Không sân hận	Dung sắc kém / Dung sắc đẹp
Ganh tỵ / Không ganh tỵ	Ít uy thế / Nhiều uy thế
Không bố thí / Bố thí	Nghèo / Giàu
Ngạo mạn / Khiêm cung	Sinh vào gia đình thấp kém / cao quý
Không hỏi han người trí / Có hỏi han	Kém trí tuệ / Có trí tuệ

Bảng này dành để tự soi mình và định hướng việc làm từ nay, không phải để phán xét người khác. Kinh Bất Khả Tư Nghì (*Acinteyya Sutta*, AN 4.77) đã xếp quả báo của nghiệp vào bốn điều không nên suy đoán. [CT] Một người đang bệnh hay nghèo khó không cần thêm lời giải thích về nghiệp quá khứ của họ; họ cần lòng từ bi và sự giúp đỡ của ta.

GÓC NHÌN TÂM LÝ HỌC

Nghiên cứu về thói quen, tiêu biểu là các công trình của Wendy Wood, cho thấy một phần đáng kể hành vi hằng ngày, khoảng hai phần năm trong một nghiên cứu nhật ký, được lặp lại gần như tự động trong bối cảnh quen thuộc, và thói quen hình thành qua sự lặp lại. [HT] Nguyên tắc do Donald Hebb đề xuất năm 1949, về sau được Carla Shatz tóm gọn thành câu "các tế bào cùng phát xung thì nối kết với nhau" (1992), cũng mô tả một cơ chế củng cố qua lặp lại. Những kết quả này gần với khái niệm thường nghiệp: điều ta làm thường xuyên có sức nặng lớn trong dòng tâm.

Tâm lý học xã hội cũng cảnh báo về "niềm tin vào một thế giới công bằng" (just-world belief), mô tả bởi Melvin Lerner: khuynh hướng cho rằng người gặp bất hạnh hẳn đã làm gì đó để đáng bị như vậy. [HT] Kinh Sīvaka và lời dạy về "điều không thể suy lường" cho thấy giáo lý nghiệp quả không cho phép dùng nó để phán xét nỗi khổ của người khác. Giáo lý ấy hướng về trách nhiệm của chính mình đối với những gì mình đang làm.

THUẬT NGỮ CHÍNH

Pāli	English	Việt	Phiên âm
Kamma	Action, kamma	Nghiệp	kăm-ma
Vipāka	Result	Quả	vi-pa-ka
Kammapatha	Course of action	Nghiệp đạo	kăm-ma-pa-tha
Puññakiriyavatthu	Base of meritorious action	Phước hành sự	pun-nha-ki-ri-da-vát-thu
Janaka	Productive	Sinh nghiệp	cha-na-ka
Upatthambhaka	Supportive	Trợ nghiệp	u-pát-thăm-ba-ka
Upapīḷaka	Obstructive	Chướng nghiệp	u-pa-pi-la-ka
Upaghātaka	Destructive	Đoạn nghiệp	u-pa-ga-ta-ka
Garuka	Weighty	Trọng nghiệp	ga-ru-ka
Āsanna	Death-proximate	Cận tử nghiệp	a-xăn-na

Pāli	English	Việt	Phiên âm
Āciṇṇa	Habitual	Thường nghiệp	a-chin-na
Kaṭattā	Reserve	Tích lũy nghiệp	ka-tát-ta
Diṭṭhadhammavedanīya	Immediately effective	Hiện báo nghiệp	đít-tha-đăm-ma-vê-đa-ni-da
Upapajjavedanīya	Subsequently effective	Sinh báo nghiệp	u-pa-pát-cha-vê-đa-ni-da
Aparāpariyavedanīya	Indefinitely effective	Hậu báo nghiệp	a-pa-ra-pa-ri-da-vê-đa-ni-da
Ahosikamma	Defunct kamma	Vô hiệu nghiệp	a-hô-xi-kăm-ma
Ānantariya-kamma	Heinous crime	Nghịch tội	a-năn-ta-ri-da kăm-ma
Acinteyya	Unthinkable	Bất khả tư nghì	a-chin-tê-da

CÂU HỎI TỰ QUÁN CHIẾU

1. Nhớ lại một việc không may gần đây. Theo Kinh Sīvaka, ngoài nghiệp, có những nguyên nhân nào khác có thể đã góp phần?
2. Thói quen nào trong ngày của bạn có thể đang trở thành thường nghiệp? Nó thiện hay bất thiện?
3. Trong mười phước hành sự, điều nào bạn ít chú ý đến nhất nhưng có thể làm ngay hôm nay?
4. Bạn có từng nghe ai đó nói "đó là nghiệp của họ" theo cách phán xét không? Sau chương này, bạn sẽ phản hồi thế nào?

GHI CHÚ NGUỒN

— [CT] *Aṅguttara Nikāya* 6.63, *Nibbedhika Sutta*: tư là nghiệp. *Saṃyutta Nikāya* 36.21, *Sīvaka Sutta*. *Aṅguttara Nikāya* 3.100, *Loṇakapalla Sutta*.

Aṅguttara Nikāya 4.77, *Acinteyya Sutta*. Mười nghiệp đạo trong *Majjhima Nikāya* 41, *Sāleyyaka Sutta*.

– [CG] *Atthasālinī*: năm trật tự, chi phần của nghiệp đạo. *Manorathapūraṇī* (Chú giải *Aṅguttara Nikāya*): hình ảnh đàn bò trong chuồng. *Visuddhimagga*, chương XIX: thứ tự cho quả của các loại nghiệp.

– [TT] *Abhidhammattha-saṅgaha*, chương V (bốn cách phân loại nghiệp, mười phước hành sự, liên hệ giữa tốc hành và thời điểm cho quả).

– [HT] Bhikkhu Bodhi (chủ biên), *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, BPS, 1993, chương V. Wendy Wood, *Good Habits, Bad Habits*, 2019. Donald O. Hebb, *The Organization of Behavior*, 1949. Carla J. Shatz, "The Developing Brain", *Scientific American*, 1992. Melvin J. Lerner, *The Belief in a Just World*, 1980.

CHƯƠNG 13

Tử, Tái Tục Và Ba Mươi Mốt Cõi

Chương 11 mô tả dòng tâm trong một đời sống; Chương 12 mô tả nghiệp cho quả qua nhiều đời. Chương này nối hai điều ấy lại: dòng tâm chuyển từ đời này sang đời khác thế nào, và có những cõi nào cho dòng tâm tái sinh. Đây là nội dung của chương V trong Abhidhammattha-saṅgaha, *chương "ngoài lộ trình" (*vīthimutta*).*

> **Mục tiêu chương.** Sau chương này, người đọc có thể:
> - Kể tên bốn tầng và ba mươi mốt cõi.
> - Nêu bốn cách sinh và bốn nguyên nhân của cái chết.
> - Mô tả lộ trình cận tử và ba loại đối tượng của tâm lúc lâm chung.
> - Giải thích tái sinh mà không có linh hồn di chuyển.
> - Biết mười chín tâm tái tục và cõi tương ứng.

13.1 Bốn tầng cõi

Saṅgaha chia các cõi sống (*bhūmi*) thành bốn tầng: [TT]

Tầng	Pāli	English	Số cõi
Bốn khổ thú	*apāya-bhūmi*	Woeful planes	4
Dục giới thiện thú	*kāmasugati-bhūmi*	Sensuous blissful planes	7
Sắc giới	*rūpāvacara-bhūmi*	Fine-material planes	16
Vô sắc giới	*arūpāvacara-bhūmi*	Immaterial planes	4

Bốn khổ thú và bảy cõi dục giới thiện thú hợp thành mười một cõi dục giới. Cần nhớ lại điểm đã nói ở Chương 4: cõi sống khác với cõi tâm. Người sống ở cõi dục vẫn có thể có tâm sắc giới khi nhập thiền.



Hình 13.1 *Ba mươi mốt cõi theo bốn tầng*

Sơ đồ đọc từ dưới lên: càng lên cao, các cõi càng vi tế và gắn với những tầng thiền càng sâu.

13.2 Ba mươi mốt cõi

Bảng dưới đây liệt kê đủ ba mươi mốt cõi, từ thấp lên cao, kèm loại tâm tái tục chính cho từng nhóm. [TT]

Nhóm	Cõi	Pāli · English	Tâm tái tục
Khổ thú	Địa ngục	*niraya* · Hell	Suy đạc quả bất thiện
	Súc sinh	*tiracchāna-yoni* · Animal realm	Suy đạc quả bất thiện
	Ngạ quỷ	*pettivisaya* · Realm of ghosts	Suy đạc quả bất thiện
	A-tu-la	*asurakāya* · Host of asuras	Suy đạc quả bất thiện
Dục giới thiện thú	Cõi người	*manussa* · Human realm	Tám tâm đại quả; hoặc suy đạc quả thiện xả
	Tứ đại thiên vương	*Cātumahārājika* · Realm of the Four Great Kings	Tám tâm đại quả; hoặc suy đạc quả thiện xả
	Ba Mươi Ba	*Tāvatiṃsa* · Realm of the Thirty-three	Tám tâm đại quả
	Dạ Ma	*Yāma* · Yāma realm	Tám tâm đại quả
	Đâu Suất	*Tusita* · Tusita realm	Tám tâm đại quả
	Hóa Lạc	*Nimmānarati* · Realm of devas who delight in creating	Tám tâm đại quả
	Tha Hóa Tự Tại	*Paranimmitavasavatti* · Realm of devas who control others' creations	Tám tâm đại quả
Sắc giới: sơ thiền	Phạm Chúng	*Brahmapārisajja* · Realm of Brahmā's retinue	Quả sơ thiền

Nhóm	Cõi	Pāli · English	Tâm tái tục
	Phạm Phụ	*Brahmapurohita* · Realm of Brahmā's ministers	Quả sơ thiền
	Đại Phạm	*Mahābrahmā* · Realm of the Great Brahmā	Quả sơ thiền
Sắc giới: nhị thiền	Thiểu Quang	*Parittābha* · Realm of minor lustre	Quả nhị thiền hoặc tam thiền
	Vô Lượng Quang	*Appamāṇābha* · Realm of infinite lustre	Quả nhị thiền hoặc tam thiền
	Quang Âm	*Ābhassara* · Realm of radiant lustre	Quả nhị thiền hoặc tam thiền
Sắc giới: tam thiền	Thiểu Tịnh	*Parittasubha* · Realm of minor aura	Quả tứ thiền
	Vô Lượng Tịnh	*Appamāṇasubha* · Realm of infinite aura	Quả tứ thiền
	Biến Tịnh	*Subhakiṇha* · Realm of steady aura	Quả tứ thiền
Sắc giới: tứ thiền	Quảng Quả	*Vehapphala* · Realm of great reward	Quả ngũ thiền
	Vô Tưởng	*Asaññasatta* · Realm of non-percipient beings	Không có tâm; tái tục chỉ bằng sắc
	Vô Phiền	*Avihā* · Durable realm	Quả ngũ thiền (chỉ bậc Bất lai)
	Vô Nhiệt	*Atappā* · Serene realm	Quả ngũ thiền (chỉ bậc Bất lai)
	Thiện Hiện	*Sudassā* · Beautiful realm	Quả ngũ thiền (chỉ bậc Bất lai)
	Thiện Kiến	*Sudassī* · Clear-sighted realm	Quả ngũ thiền (chỉ bậc Bất lai)
	Sắc Cứu Cánh	*Akaniṭṭha* · Highest realm	Quả ngũ thiền (chỉ bậc Bất lai)
Vô sắc giới	Không Vô Biên Xứ	*ākāsānañcāyatana* · Base of infinite space	Quả thiền tương ứng

Nhóm	Cõi	Pāli · English	Tâm tái tục
	Thức Vô Biên Xứ	*viññāṇañcāyatana* · Base of infinite consciousness	Quả thiền tương ứng
	Vô Sở Hữu Xứ	*ākiñcaññāyatana* · Base of nothingness	Quả thiền tương ứng
	Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ	*nevasaññānāsaññāyatana* · Base of neither-perception-nor-non-perception	Quả thiền tương ứng

Vài điểm đáng chú ý trong bảng. Năm cõi Tịnh cư (*Suddhāvāsa*) chỉ dành cho bậc Bất lai, và các vị sẽ nhập Niết-bàn tại đó. Cõi Vô tưởng là nơi tái sinh của người đắc ngũ thiền với tâm nhàm chán sự có tâm; chúng sinh ở đây không có tâm cho đến khi mạng chung. [TT] Cõi người nằm giữa khổ và vui, nơi vừa đủ khổ để khao khát giải thoát vừa đủ thuận lợi để tu tập. Đây là một nhận định quen thuộc trong các bài giảng truyền thống.

13.3 Bốn cách sinh

Kinh Đại Sư Tử Hống (*Mahāsīhanāda Sutta*, MN 12) nêu bốn cách sinh (*yoni*): [CT]

Cách sinh	Pāli	English	Ví dụ
Noãn sinh	*aṇḍaja*	Egg-born	Chim, bò sát
Thai sinh	*jalābuja*	Womb-born	Con người, phần lớn loài có vú
Thấp sinh	*saṃsedaja*	Moisture-born	Một số loài sinh nơi ẩm thấp theo quan niệm cổ
Hóa sinh	*opapātika*	Spontaneously born	Chư thiên, phạm thiên, chúng sinh địa ngục

13.4 Bốn nguyên nhân của cái chết

Saṅgaha nêu bốn nguyên nhân của cái chết. [TT] Các nhà giảng giải hiện đại, như Ngài Nārada trong *The Buddha and His Teachings*, minh họa bằng ngọn đèn dầu: [HT]

Nguyên nhân	Pāli	English	Ngọn đèn tắt vì
Hết tuổi thọ	*āyukkhaya*	Expiry of life-span	Hết bấc
Hết nghiệp	*kammakkhaya*	Expiry of kammic force	Hết dầu
Hết cả hai	*ubhayakkhaya*	Expiry of both	Hết cả bấc lẫn dầu
Do đoạn nghiệp	*upacchedaka-kamma*	Destructive kamma	Một cơn gió thổi tắt dù bấc và dầu còn

Ba loại đầu được gọi là chết đúng thời; loại thứ tư là chết không đúng thời. [TT]

13.5 Lộ trình cận tử

Khi một người sắp mất, một trong ba loại đối tượng hiện ra trong tâm, do sức của nghiệp sắp cho quả tái sinh: [TT]

Đối tượng	Pāli	English	Ví dụ
Nghiệp	*kamma*	Kamma	Nhớ lại một việc đã làm, thiện hoặc ác
Tướng của nghiệp	*kamma-nimitta*	Sign of kamma	Hình ảnh, vật dụng gắn với việc đã làm
Tướng của cõi đến	*gati-nimitta*	Sign of destiny	Hình ảnh của cõi sắp tái sinh

Lộ trình cuối cùng của một đời gọi là lộ trình cận tử (*maraṇāsanna-vīthi*). Ở đây tốc hành yếu đi và thường chỉ sinh năm lần thay vì bảy. Sau lộ trình ấy là tâm tử (*cuti-citta*), tâm cuối cùng của đời sống. [TT]

Ngay sau khi tâm tử diệt, không có khoảng hở nào, tâm tái tục (*paṭisandhi-citta*) sinh lên ở đời mới, lấy cùng đối tượng mà các tốc hành cận tử vừa nắm bắt. Sau đó dòng hữu phần chảy suốt đời mới cũng với đối tượng ấy. [TT] Đây là lời giải thích cho nhận định ở Chương 11 rằng hữu phần biết một đối tượng từ đời trước.

Về trạng thái trung gian. Truyền thống Theravāda, qua *Kathāvatthu*, chủ trương tái tục xảy ra ngay sau tâm tử, không qua một trạng thái trung gian (*antarābhava*). [CT] Một số bộ phái khác trong lịch sử Phật giáo Ấn Độ chủ trương có trạng thái trung gian này. [HT] Sách trình bày theo lập trường Theravāda.

13.6 Tái sinh mà không có linh hồn

Nếu không có một cái tôi thường hằng, thì cái gì tái sinh? Câu trả lời của Abhidhamma là: không có gì di chuyển từ đời này sang đời kia, nhưng tâm tái tục sinh lên do duyên của nghiệp đã tạo và của tâm tử vừa diệt. *Visuddhimagga* minh họa bằng bốn hình ảnh: tiếng vang, ánh sáng của ngọn đèn thắp từ ngọn đèn khác, dấu ấn của con dấu, và hình bóng trong gương. [CG] Tiếng vang không phải là tiếng gọi, nhưng không có tiếng gọi thì không có tiếng vang.

Đây cũng là ý nghĩa của câu "không phải là một, cũng không phải là khác" trong *Milindapañha* đã dẫn ở Chương 2. Người tái sinh không phải là người đã chết, nhưng cũng không phải là một người hoàn toàn khác, vì hai bên nằm trên cùng một dòng nhân quả.

13.7 Mười chín tâm tái tục và ba hạng người

Có tất cả mười chín loại tâm có thể làm tâm tái tục: [TT]

Tâm tái tục	Số lượng	Cõi
Suy đạc quả bất thiện	1	Bốn khổ thú
Suy đạc quả thiện thọ xả	1	Cõi người và một số chư thiên thấp, với phước yếu
Tám tâm đại quả	8	Cõi người và sáu cõi trời dục giới
Năm tâm quả sắc giới	5	Mười lăm cõi sắc giới có tâm
Bốn tâm quả vô sắc	4	Bốn cõi vô sắc

Từ loại tâm tái tục, truyền thống phân biệt ba hạng người: người tái tục vô nhân (*ahetuka*), nhị nhân (*dvihetuka*) và tam nhân (*tihetuka*). Theo *Saṅgaha*, chỉ người tái tục tam nhân, tức tâm tái tục tương ưng trí, mới có thể đắc thiền hay chứng đạo ngay trong đời ấy. [TT] Điều này không có nghĩa người khác không nên tu tập: mọi việc thiện đều là hạt giống cho những đời sau, và không ai biết chắc mình thuộc hạng nào. Cũng vì vậy, không ai có thể nhìn một người, chẳng hạn một người khuyết tật bẩm sinh, mà suy đoán về loại tâm tái tục, về nghiệp hay về khả năng tu tập của người ấy; Chương 12 đã nói về nguy cơ của lối suy diễn đó.

13.8 Hai cách hiểu về các cõi

Về ý nghĩa của ba mươi mốt cõi, có hai cách hiểu, và sách trình bày riêng từng cách:

- **Cách hiểu truyền thống.** Kinh điển và Chú giải mô tả các cõi như những nơi tái sinh có thật, với tuổi thọ, thân hình và điều kiện sống riêng. [CT] [CG]
- **Cách hiểu theo tâm lý.** Một số vị thầy Theravāda hiện đại, tiêu biểu là Ngài Buddhadāsa Bhikkhu người Thái Lan, nhấn mạnh rằng các cõi còn có thể được hiểu như những trạng thái tâm ngay trong đời này: lúc sân hận cháy bỏng là địa ngục, lúc tham đói không dứt là ngạ quỷ. [HT]

Hai cách hiểu này không nhất thiết loại trừ nhau, và cách hiểu thứ hai có giá trị thực hành rõ rệt. Tuy vậy, Abhidhamma trình bày các cõi theo cách hiểu truyền thống, và cuốn sách này giữ đúng phạm vi ấy.

Quán niệm sự chết theo Visuddhimagga

Hiểu biết về tử và tái tục có một ứng dụng trực tiếp: pháp niệm sự chết (*maraṇassati*), một trong bốn mươi đề mục thiền sẽ học ở Chương 17. *Visuddhimagga* chương VIII nêu tám cách quán sự chết: [CG]

Cách quán	Ý chính
Như kẻ sát nhân đứng chờ	Cái chết đi theo mỗi người từ lúc sinh ra
Sự thành đạt rồi sẽ suy vong	Mọi thành tựu đều kết thúc bằng sự mất
So sánh với người khác	Ngay cả những bậc vĩ đại, có uy lực cũng đã chết
Thân chung với nhiều loài	Thân này là nơi nương của nhiều nguy hiểm
Mạng sống mong manh	Sự sống nương vào hơi thở, nhiệt độ, thức ăn
Không có dấu hiệu báo trước	Không ai biết mình chết khi nào, ở đâu, ra sao
Đời người có giới hạn	Tuổi thọ con người ngắn ngủi
Sát-na ngắn ngủi	Mỗi đời sống chỉ kéo dài một sát-na tâm nối tiếp

Cách quán cuối cùng nối thẳng với Abhidhamma: theo nghĩa chân đế, sự sống chỉ tồn tại trong từng sát-na tâm, và "cái chết" theo nghĩa sát-na xảy ra liên tục. [CG] Mục đích của pháp quán này không phải là gây sợ hãi, mà là làm tâm bớt dễ dãi, trân trọng thời gian và hướng về điều thiện. *Visuddhimagga* cũng lưu ý rằng nếu quán không khéo, pháp này có thể làm sinh sầu khổ hay sợ hãi; vì vậy nên thực hành với tác ý khéo. [CG] Người đang trải qua mất mát hay trầm cảm nên thảo luận với người hướng dẫn trước khi chọn đề mục này.

Đồng hành với người thân lúc lâm chung

Mục 13.5 đã cho thấy đối tượng của lộ trình cận tử có vai trò quan trọng. Vì vậy, truyền thống Theravāda rất chú trọng việc giúp người sắp mất giữ tâm thiện. Dưới đây là một số gợi ý dựa trên truyền thống và tinh thần của chương này; đây là gợi ý của sách, không thay thế sự chăm sóc y tế và ý nguyện của người bệnh.

1. **Tạo không khí an tịnh.** Giảm tiếng ồn, tránh tranh cãi hay than khóc lớn bên giường bệnh.
2. **Gợi lại những việc lành.** Nhắc nhẹ nhàng những việc thiện người bệnh đã làm, những lần bố thí, giữ giới, đi chùa.
3. **Tụng kinh hay niệm ân Tam Bảo.** Nếu người bệnh quen thuộc và mong muốn, tiếng tụng kinh có thể là một đối tượng thiện cho tâm.
4. **Tôn trọng người bệnh.** Không ép buộc theo niềm tin của mình; lắng nghe nhiều hơn nói.
5. **Chăm sóc chính mình.** Người đồng hành cũng cần nghỉ ngơi và được nâng đỡ; lòng bi không đồng nghĩa với kiệt sức, như Chương 10 đã lưu ý.

Theo Abhidhamma, không ai có thể quyết định thay cho dòng tâm của người khác. Nhưng những gì ta mang đến bên giường bệnh, sự bình an, lòng từ và những lời nhắc về điều thiện, có thể trở thành duyên tốt cho tâm ấy.

GÓC NHÌN TÂM LÝ HỌC

Lý thuyết Quản trị Nỗi sợ hãi (Terror Management Theory), phát triển từ tư tưởng của Ernest Becker, cho rằng nỗi sợ cái chết ảnh hưởng sâu sắc đến hành vi con người, thường một cách vô thức. [HT] Một số nghiên cứu về "suy ngẫm về cái chết" (death reflection) của Philip Cozzolino và cộng

sự cho thấy việc suy ngẫm có chủ đích về cái chết làm giảm hành vi tham lam ở những người vốn coi trọng giá trị vật chất; trái lại, chỉ bị nhắc đến cái chết một cách thoáng qua lại khiến chính nhóm người này tham hơn. Như vậy, cách quán, chứ không chỉ việc nghĩ đến cái chết, quyết định kết quả. [HT] Truyền thống Phật giáo có pháp quán niệm sự chết (maraṇassati) với mục đích tương tự.

Về vấn đề tái sinh, các nghiên cứu về trải nghiệm cận tử (near-death experience), như của Bruce Greyson, ghi nhận nhiều mô tả đáng chú ý nhưng vẫn còn nhiều tranh luận về cách diễn giải. [HT] Khoa học hiện nay chưa chứng minh cũng chưa bác bỏ được tái sinh. Người học Abhidhamma có thể tiếp cận giáo lý này với thái độ mà Kinh Kālāma gợi ý: dù có đời sau hay không, người sống với tâm không hận thù, không uế nhiễm thì ngay trong đời này đã được an ổn. [CT]

THUẬT NGỮ CHÍNH

Pāli	English	Việt	Phiên âm
Vīthimutta	Process-freed	Ngoài lộ trình	vi-thi-mút-ta
Bhūmi	Plane of existence	Cõi	bu-mi
Apāya	Woeful state	Khổ thú	a-pa-da
Sugati	Happy destination	Thiện thú	xu-ga-ti
Suddhāvāsa	Pure Abodes	Tịnh cư	xút-đa-va-xa
Asaññasatta	Non-percipient beings	Vô tưởng	a-xăn-nha-xát-ta
Yoni	Mode of generation	Cách sinh	dô-ni
Opapātika	Spontaneously born	Hóa sinh	ô-pa-pa-ti-ka
Maraṇāsanna	Near death	Cận tử	ma-ra-na-xăn-na
Kamma-nimitta	Sign of kamma	Tướng của nghiệp	kăm-ma ni-mít-ta
Gati-nimitta	Sign of destiny	Tướng của cõi đến	ga-ti ni-mít-ta

Pāli	English	Việt	Phiên âm
Cuti-citta	Death consciousness	Tâm tử	chu-ti chít-ta
Paṭisandhi-citta	Rebirth-linking consciousness	Tâm tái tục	pa-ti-xăn-đi chít-ta
Antarābhava	Intermediate state	Trung hữu	ăn-ta-ra-ba-va
Āyukkhaya	Expiry of life-span	Hết tuổi thọ	a-dúc-kha-da
Kammakkhaya	Expiry of kamma	Hết nghiệp	kăm-mác-kha-da
Maraṇassati	Mindfulness of death	Niệm sự chết	ma-ra-nát-xa-ti

CÂU HỎI TỰ QUÁN CHIẾU

1. Nếu hôm nay là ngày cuối cùng, hình ảnh hay ký ức nào có khả năng hiện ra trong tâm bạn nhất? Điều đó gợi ý gì về thường nghiệp của bạn?
2. Hình ảnh tiếng vang giúp bạn hiểu "tái sinh không có linh hồn" đến mức nào?
3. Trong tuần qua, bạn có trải qua khoảnh khắc nào giống một "cõi" theo cách hiểu tâm lý không?
4. Bạn muốn những người thân giúp mình điều gì trong những giờ phút cuối đời?

GHI CHÚ NGUỒN

- [CT] *Majjhima Nikāya* 12, *Mahāsīhanāda Sutta*: bốn cách sinh. *Kathāvatthu* VIII: vấn đề trạng thái trung gian. *Aṅguttara Nikāya* 3.65, *Kesaputta Sutta*: bốn sự an ổn.
- [CG] *Visuddhimagga*, chương XVII: bốn hình ảnh về tái sinh. Mô tả các cõi trong văn hệ Chú giải.

– [TT] *Abhidhammattha-saṅgaha*, chương V (bốn tầng cõi, bốn nguyên nhân của cái chết, lộ trình cận tử, mười chín tâm tái tục), chương IV (ba hạng người).
– [HT] Bhikkhu Bodhi (chủ biên), *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, BPS, 1993, chương V. Buddhadāsa Bhikkhu, các bài giảng về "ngôn ngữ con người và ngôn ngữ pháp". Sheldon Solomon, Jeff Greenberg và Tom Pyszczynski, *The Worm at the Core*, 2015. Philip J. Cozzolino và cộng sự, "Greed, Death, and Values", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2004. Bruce Greyson, *After*, 2021.

ÔN TẬP

Ôn Tập Phần IV

Tóm tắt

- Lộ trình năm cửa đầy đủ gồm mười bảy sát-na; hữu phần là dòng tâm nền giữa các lộ trình.
- Cảnh qua năm cửa có bốn mức, qua ý môn có hai mức; cảnh càng yếu thì lộ trình càng ngắn.
- Nghiệp là tư và được tạo ở giai đoạn tốc hành; nghiệp được phân loại theo phận sự, thứ tự cho quả, thời điểm cho quả và nơi cho quả.
- Nghiệp chỉ là một trong năm trật tự, và không phải là định mệnh.
- Có ba mươi mốt cõi chia bốn tầng; bốn cách sinh; bốn nguyên nhân của cái chết.
- Tâm tái tục sinh ngay sau tâm tử, không có linh hồn di chuyển; có mười chín tâm tái tục.

Câu hỏi trắc nghiệm

1. Một lộ trình nhãn môn đầy đủ gồm bao nhiêu sát-na? A. 7 · B. 14 · C. 17 · D. 21
2. Nghiệp được tạo ở giai đoạn nào của lộ trình? A. Tiếp thâu · B. Đoán định · C. Tốc hành · D. Na cảnh
3. Với cảnh nhỏ, lộ trình năm cửa dừng lại ở đâu? A. Rung hữu phần · B. Đoán định · C. Tốc hành · D. Na cảnh

4. Theo Abhidhamma, nghiệp chính là: A. Hành vi bên ngoài · B. Tư · C. Kết quả của việc làm · D. Thọ
5. Sát-na tốc hành nào có thể cho quả ngay trong đời này? A. Thứ nhất · B. Thứ tư · C. Thứ bảy · D. Cả bảy
6. Có bao nhiêu cõi? A. 26 · B. 28 · C. 31 · D. 33
7. Tâm tái tục của chúng sinh ở bốn khổ thú là: A. Đại quả · B. Suy đạc quả bất thiện · C. Suy đạc quả thiện · D. Tâm sân
8. Theo Theravāda, giữa tâm tử và tâm tái tục: A. Có trạng thái trung gian · B. Không có khoảng hở · C. Cách nhau bảy ngày · D. Cách nhau bốn mươi chín ngày

Đáp án

1. **C.** Mười bảy sát-na, bằng tuổi thọ của một sắc pháp (Chương 11).
2. **C.** Chỉ tư trong tốc hành thiện và bất thiện mới tạo nghiệp (Chương 11 và 12).
3. **B.** Tâm đoán định sinh hai hoặc ba lần rồi rơi vào hữu phần (Chương 11).
4. **B.** Đức Phật dạy: tư chính là nghiệp (Chương 12).
5. **A.** Tốc hành thứ nhất yếu nhất về sức trùng dụng, cho quả ngay trong đời này (Chương 12).
6. **C.** Bốn khổ thú, bảy dục giới thiện thú, mười sáu sắc giới, bốn vô sắc (Chương 13).
7. **B.** Suy đạc quả bất thiện thọ xả (Chương 13).
8. **B.** Tâm tái tục sinh ngay sau tâm tử (Chương 13).

Câu hỏi tự luận

1. Mô tả bằng lời của mình tiến trình từ lúc một màu sắc chạm vào mắt đến lúc bạn biết "đây là một bông hồng". Nghiệp được tạo ở đâu?

2. Vì sao Abhidhamma nói nghiệp không phải là định mệnh? Hãy dựa vào năm trật tự và vị trí của tốc hành.
3. Giải thích sự tái sinh mà không có linh hồn bằng một trong bốn hình ảnh của *Visuddhimagga*.

Gợi ý trả lời.

1. Hữu phần rung và dứt, hướng ngũ môn, nhãn thức, tiếp thâu, suy đạc, đoán định, bảy tốc hành, hai na cảnh; sau đó là nhiều lộ trình ý môn để nhận ra hình dáng và tên gọi. Nghiệp được tạo ở tốc hành (Chương 11).
2. Nghiệp chỉ là một trong năm trật tự chi phối đời sống; và ở mỗi lộ trình, tốc hành lại tạo nghiệp mới. Kinh AN 3.61 bác bỏ quan điểm cho rằng mọi thứ đều do nghiệp quá khứ (Chương 12).
3. Ví dụ tiếng vang: tiếng vang không phải là tiếng gọi, nhưng không có tiếng gọi thì không có tiếng vang. Tâm tái tục không phải là tâm tử di chuyển sang, nhưng sinh lên do duyên của tâm tử và nghiệp (Chương 13).

PHẦN V

Thân Và Các Mối Tương Quan

❖

— CHƯƠNG 14 *Hai Mươi Tám Sắc Pháp*

— CHƯƠNG 15 *Duyên Khởi Và Hai Mươi Bốn Duyên*

CHƯƠNG 14

Hai Mươi Tám Sắc Pháp

*Bốn phần đầu của sách chủ yếu nói về danh pháp: tâm và tâm sở. Nhưng con người không chỉ có tâm. Thân thể, các giác quan, ánh sáng, âm thanh, thức ăn, tất cả đều thuộc về sắc pháp (*rūpa*). Chương VI của* Abhidhammattha-saṅgaha *phân tích sắc thành hai mươi tám loại, không phải như một môn vật lý học, mà như một bản đồ để người tu tập nhận ra thân mình đúng như thật.*

> **Mục tiêu chương.** Sau chương này, người đọc có thể:
>
> – Giải thích định nghĩa của sắc và các đặc điểm chung của mọi sắc pháp.
> – Mô tả bốn đại theo đặc tính, phận sự và sự biểu hiện.
> – Kể tên 18 sắc thành tựu và 10 sắc không thành tựu.
> – Nêu bốn nguồn sinh sắc và khái niệm nhóm sắc.
> – Liên hệ sự phân tích sắc với pháp quán bốn đại.

14.1 Sắc là gì

Như Chương 2 đã nói, Chú giải giải thích *rūpa* theo động từ *ruppati*: bị biến đổi, bị hư hoại bởi các điều kiện như nóng, lạnh, đói, khát. [CG] Điểm khác biệt căn bản giữa sắc và danh là sắc không biết cảnh (*anārammaṇa*).

Saṅgaha nêu một loạt đặc điểm chung của mọi sắc pháp: không có nhân, có duyên, là đối tượng của lậu hoặc, là pháp hữu vi, thuộc hiệp thế, thuộc dục giới, không biết cảnh, và không phải là điều cần đoạn trừ. [TT] Điểm cuối rất đáng chú ý: thân thể tự nó không phải là phiền não. Điều cần đoạn trừ là sự chấp thủ nơi thân, không phải chính thân.

Y. Karunadasa, trong *The Buddhist Analysis of Matter*, nhấn mạnh rằng sắc trong Abhidhamma nên được hiểu là những tính chất có thể kinh nghiệm được, như cứng, nóng, chuyển động, chứ không phải những hạt vật chất nhỏ bé. [HT]

14.2 Bốn đại

Bốn đại (*mahābhūta*) là nền tảng của mọi sắc pháp. *Visuddhimagga* mô tả chúng như sau: [CG]

Đại	Pāli · English	Đặc tính	Phận sự · Sự biểu hiện
Đất	*pathavī* · Earth element	Cứng (và mềm)	Làm nền tảng · Tiếp nhận, nâng đỡ
Nước	*āpo* · Water element	Chảy, thấm	Làm tăng trưởng · Kết dính
Lửa	*tejo* · Fire element	Nóng (và lạnh)	Làm chín muồi · Cung cấp sự mềm mại
Gió	*vāyo* · Air element	Căng, phồng	Gây chuyển động · Đưa đẩy

Nhân gần của mỗi đại là ba đại còn lại. [CG] Bốn đại không bao giờ tách rời nhau; trong một hòn đá hay một giọt nước đều có đủ bốn, chỉ khác chỗ đại nào nổi trội. "Đất", "nước", "lửa", "gió" ở đây là tên của bốn tính chất, không phải bốn chất liệu.

Một chi tiết tinh tế: đại nước không thể chạm được. Khi nhúng tay vào nước, điều thân cảm nhận là sự mềm (đại đất), sự mát (đại lửa) và áp lực (đại gió). Sự kết dính của đại nước chỉ được biết qua ý môn. Vì vậy cảnh xúc chỉ gồm ba đại đất, lửa, gió. [TT]

14.3 Mười bốn sắc y sinh thành tựu

Hai mươi bốn sắc còn lại gọi là sắc y sinh (*upādā-rūpa*), nghĩa là sắc nương vào bốn đại mà có. Trong đó, mười bốn sắc cùng với bốn đại được gọi là sắc thành tựu (*nipphanna-rūpa*), vì chúng có bản chất riêng và do bốn nguồn sinh sắc tạo ra. [TT]

Nhóm	Sắc	Pāli	English
Sắc thần kinh	Nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân	*pasāda-rūpa*: *cakkhu*, *sota*, *ghāna*, *jivhā*, *kāya*	Sensitive matter: eye, ear, nose, tongue, body
Sắc cảnh	Sắc, thanh, hương, vị	*gocara-rūpa*: *rūpa*, *sadda*, *gandha*, *rasa*	Objective matter: visible form, sound, smell, taste
Sắc tính	Nữ tính, nam tính	*bhāva-rūpa*: *itthibhāva*, *purisabhāva*	Sexual matter: femininity, masculinity
Ý vật	Ý vật	*hadaya-vatthu*	Heart-base
Mạng quyền sắc	Mạng quyền	*jīvitindriya*	Life faculty
Vật thực	Dưỡng chất	*āhāra-rūpa*	Nutritive essence

Sắc thần kinh. Mắt trong Abhidhamma không phải là nhãn cầu, mà là một sắc vi tế có khả năng tiếp nhận ánh sáng và màu sắc. *Visuddhimagga* (XIV.47) cho biết nhãn thần kinh nằm ở giữa tròng đen, nơi hiện lên hình ảnh của người đứng trước mặt, và thấm khắp bảy lớp của mắt như dầu rưới lên bảy lớp bông. [CG] Thân thần kinh lan khắp cơ thể, trừ những chỗ như đầu móng tay, ngọn tóc.

Sắc tính. Nữ tính và nam tính là những sắc pháp làm nền cho các đặc điểm thân thể, dáng vẻ và cách cư xử tương ứng theo mô tả của Chú giải. [CG] Đây là cách phân loại của văn bản cổ; sách trình bày đúng như truyền thống ghi lại.

Ý vật. Như đã nói ở Chương 11, *Paṭṭhāna* chỉ nói "sắc mà ý giới và ý thức giới nương vào", còn văn hệ Chú giải xác định đó là ý vật trong tim. [CT] [CG] Ý vật là nơi nương của mọi tâm không phải năm thức giác quan, ở các cõi có sắc.

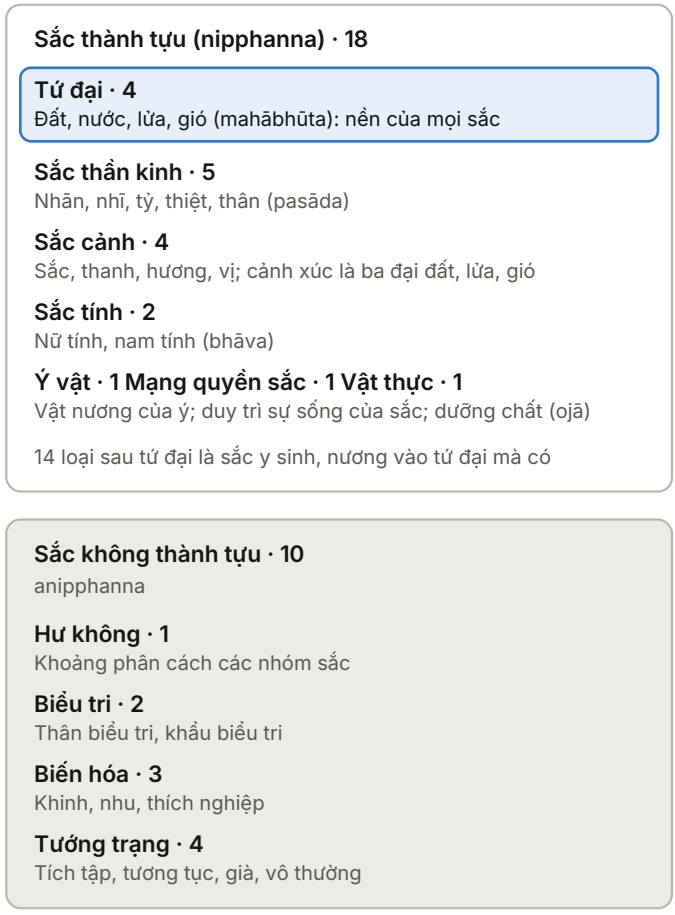
Vật thực. Vật thực là dưỡng chất (*ojā*) có trong thức ăn, không phải chính thức ăn. Thức ăn là một khối sắc pháp; dưỡng chất trong đó nuôi dưỡng thân. [TT]

14.4 Mười sắc không thành tựu

Mười sắc không thành tựu (*anipphanna-rūpa*) không có bản chất riêng; chúng là những phương diện, giới hạn hay đặc điểm của sắc thành tựu. [TT]

Nhóm	Sắc	Pāli · English	Ý nghĩa
Giới hạn	Hư không	*ākāsa* · Space	Khoảng phân cách các nhóm sắc
Biểu tri	Thân biểu tri, khẩu biểu tri	*kāyaviññatti*, *vacīviññatti* · Bodily and vocal intimation	Phương tiện biểu đạt ý muốn qua cử chỉ và lời nói
Biến hóa	Khinh, nhu, thích nghiệp	*lahutā*, *mudutā*, *kammaññatā* · Lightness, malleability, wieldiness	Sự nhẹ nhàng, mềm mại, dễ sử dụng của thân
Tướng trạng	Tích tập, tương tục, già, vô thường	*upacaya*, *santati*, *jaratā*, *aniccatā* · Production, continuity, decay, impermanence	Bốn giai đoạn trong đời sống của sắc

Hai sắc biểu tri cho thấy mối liên hệ giữa tâm và thân: khi ý muốn vẫy tay chào sinh lên, tâm tạo ra một loại sắc đặc biệt làm cho thân chuyển động theo đúng ý ấy. [TT] Bốn tướng trạng là cách Abhidhamma nói rằng ngay cả sắc pháp cũng sinh, trụ, diệt.



Hình 14.1 *Hai mươi tám sắc pháp*

Khung trên là những sắc có bản chất riêng; khung dưới là những phương diện của chúng.

14.5 Bốn nguồn sinh sắc

Sắc pháp sinh lên từ bốn nguồn (*samuṭṭhāna*): [TT]

Nguồn	Pāli	English	Ví dụ
Nghiệp	*kamma*	Kamma	Sắc thần kinh, sắc tính, ý vật, mạng quyền sắc: chỉ do nghiệp sinh
Tâm	*citta*	Mind	Hai sắc biểu tri: chỉ do tâm sinh; âm thanh của lời nói
Thời tiết	*utu*	Temperature	Sắc do nhiệt độ bên trong và bên ngoài duy trì; âm thanh tự nhiên
Vật thực	*āhāra*	Nutriment	Sắc do dưỡng chất trong thức ăn nuôi dưỡng

Bốn tướng trạng không sinh từ nguồn nào, vì chúng chỉ là các giai đoạn của sắc. [TT] Bảng này cũng cho thấy thân con người là nơi gặp gỡ của bốn dòng nhân quả: nghiệp quá khứ, tâm hiện tại, môi trường và thức ăn.

14.6 Nhóm sắc và tuổi thọ của sắc

Sắc pháp không sinh lên riêng lẻ mà theo từng nhóm (*kalāpa*). Mỗi nhóm sắc luôn có tám sắc không thể tách rời (*avinibbhoga-rūpa*): bốn đại cùng với màu, mùi, vị và dưỡng chất. Nhóm chỉ có tám sắc này gọi là nhóm tám thuần túy (*suddhaṭṭhaka*). Thêm mạng quyền và nhãn thần kinh, ta có nhóm mười nhãn (*cakkhu-dasaka*). *Saṅgaha* nêu tất cả hai mươi mốt loại nhóm sắc. [TT]

Theo Abhidhamma, một sắc pháp tồn tại trong mười bảy sát-na tâm, trừ hai sắc biểu tri và bốn tướng trạng. [TT] So với tâm, sắc "chậm" hơn, nhưng vẫn sinh diệt liên tục với tốc độ vượt xa khả năng nhận biết thông thường. Thân thể ta thấy ổn định hôm nay thật ra là một dòng sắc pháp nối tiếp không ngừng.

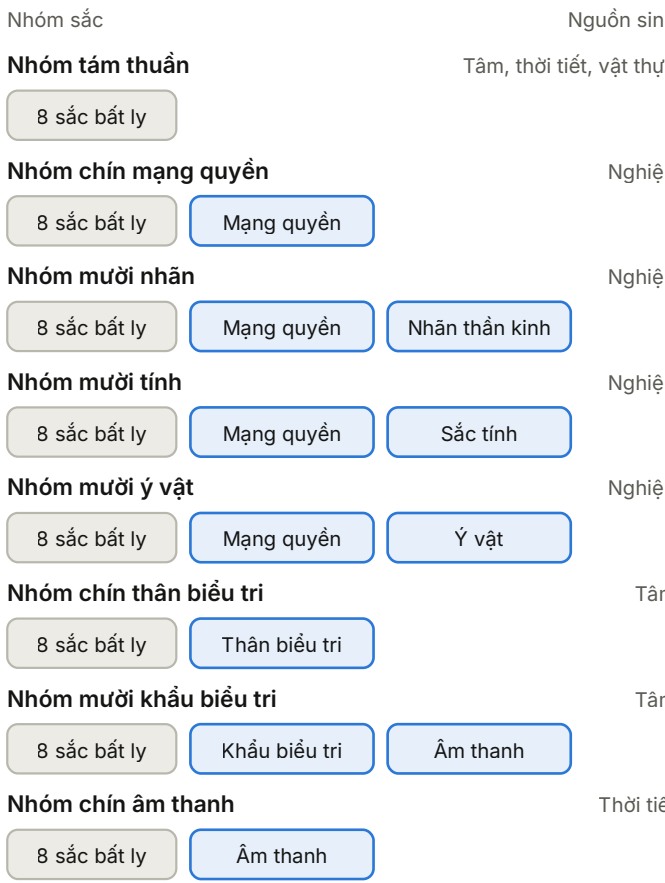
14.7 Sắc pháp và thiền quán

Mục đích của việc phân tích sắc không phải là giải thích thế giới vật chất, mà là giúp người tu tập thấy thân không phải là "tôi". Trong Đại Kinh Giáo Giới La-hầu-la (*Mahārāhulovāda Sutta*, MN 62), Đức Phật dạy quán sát đại đất, đại nước, đại lửa, đại gió bên trong và bên ngoài, và thấy rõ: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi." [CT] *Visuddhimagga* chương XI trình bày chi tiết pháp quán bốn đại (*catudhātuvavatthāna*). [CG]

Một bài tập đơn giản: khi ngồi yên, hãy chú ý sự cứng nơi chỗ tiếp xúc với mặt ghế, sự ấm ở hai bàn tay, sự căng phồng và xẹp xuống của bụng theo hơi thở. Đó là đại đất, đại lửa và đại gió. Khi sự chú ý dừng lại ở các tính chất ấy, khái niệm "thân tôi" tạm thời lùi lại phía sau.

Nhóm sắc: một cái nhìn gần hơn

Mục 14.6 đã giới thiệu nhóm tám thuần và nhóm mười nhãn. *Saṅgaha* nêu tất cả hai mươi mốt nhóm sắc: chín nhóm do nghiệp, sáu nhóm do tâm, bốn nhóm do thời tiết và hai nhóm do vật thực. [TT] Sơ đồ dưới đây chọn tám nhóm tiêu biểu để thấy nguyên tắc chung.



Hình 14.2 *Cấu trúc của các nhóm sắc*

Nguyên tắc ấy rất đơn giản: tám sắc bất ly là nền của mọi nhóm. Nhóm nào do nghiệp sinh thì có thêm mạng quyền để duy trì sự sống, rồi thêm một sắc đặc thù như nhãn thần kinh hay ý vật. Nhóm nào do tâm sinh để

biểu đạt thì có thêm sắc biểu tri. Vì vậy, một vùng nhỏ của thân như con mắt thật ra là nơi gặp gỡ của rất nhiều loại nhóm sắc khác nhau, do cả bốn nguồn sinh ra. [TT]

Tình huống thực hành: một bữa ăn qua bốn nguồn sinh sắc

Hãy nhìn một bữa cơm tối bằng ngôn ngữ của chương này; đây là minh họa của sách.

- **Nghiệp.** Lưỡi nếm được vị, mũi ngửi được mùi, nhờ thiệt thần kinh và tỷ thần kinh do nghiệp quá khứ tạo ra. Người bị mất vị giác sau một cơn bệnh hiểu rõ điều này không phải tự nhiên mà có.
- **Tâm.** Ý muốn gắp thức ăn làm sinh sắc thân biểu tri, khiến tay chuyển động. Lời mời "ăn đi con" của người mẹ là sắc khẩu biểu tri cùng âm thanh do tâm sinh.
- **Thời tiết.** Hơi ấm của bát canh, cái lạnh của căn phòng, nhiệt độ trong cơ thể đều làm sinh và duy trì sắc pháp.
- **Vật thực.** Dưỡng chất trong thức ăn, sau khi được tiêu hóa, nuôi dưỡng các nhóm sắc do vật thực sinh.

Một việc đơn giản như ăn cơm hóa ra là sự hội tụ của bốn dòng nhân quả, không dòng nào là "tôi". Kinh Thịt Đứa Con (SN 12.63) dạy quán vật thực với tâm không tham đắm, ăn để nuôi thân tu tập chứ không phải để hưởng thụ. [CT] Phân tích bốn nguồn sinh sắc cho thấy cơ sở của lời dạy ấy: thân này được duy trì bởi duyên, không bởi một chủ nhân.

Bài tập ăn chánh niệm. Trong một bữa ăn tuần này, hãy ăn chậm lại trong năm phút đầu. Mỗi miếng, chú ý sự cứng mềm của thức ăn (đại đất), hơi nóng lạnh (đại lửa), chuyển động của hàm (đại gió), và ý muốn gắp miếng tiếp theo trước khi tay chuyển động.

GÓC NHÌN TÂM LÝ HỌC

Năm 1991, Francisco Varela, Evan Thompson và Eleanor Rosch xuất bản The Embodied Mind, một trong những tác phẩm nền tảng của hướng "nhận thức hiện thân" (embodied cognition), và đã tham khảo trực tiếp Abhidhamma. [HT] Hướng nghiên cứu này cho rằng tâm không tách rời khỏi thân và môi trường, gần với cách Abhidhamma mô tả danh và sắc luôn nương tựa nhau.

Các nghiên cứu về nhận biết nội thân (interoception), tiêu biểu là công trình của A. D. Craig, cho thấy khả năng cảm nhận trạng thái bên trong cơ thể gắn liền với cảm xúc và ý thức về bản thân. [HT] Pháp quán bốn đại có thể được xem như một sự rèn luyện nhận biết nội thân có hệ thống. Tuy vậy, Abhidhamma không phải là vật lý học hay sinh lý học: bốn đại là những phạm trù của kinh nghiệm, không phải những thành phần hóa học, và không nên đối chiếu chúng với các nguyên tố hay hạt cơ bản của khoa học hiện đại.

THUẬT NGỮ CHÍNH

Pāli	English	Việt	Phiên âm
Rūpa	Matter	Sắc	ru-pa
Mahābhūta	Great essential	Đại, tứ đại	ma-ha-bu-ta
Pathavī	Earth element	Đất	pa-tha-vi
Āpo	Water element	Nước	a-pô
Tejo	Fire element	Lửa	tê-chô
Vāyo	Air element	Gió	va-dô
Upādā-rūpa	Derived matter	Sắc y sinh	u-pa-đa ru-pa
Nipphanna-rūpa	Concretely produced matter	Sắc thành tựu	níp-phăn-na ru-pa
Anipphanna-rūpa	Non-concretely produced matter	Sắc không thành tựu	a-níp-phăn-na ru-pa
Pasāda	Sensitive matter	Sắc thần kinh	pa-xa-đa

Pāli	English	Việt	Phiên âm
Bhāva	Sex	Sắc tính	ba-va
Ojā	Nutritive essence	Dưỡng chất	ô-cha
Viññatti	Intimation	Biểu tri	vin-nhát-ti
Samuṭṭhāna	Mode of origin	Nguồn sinh	xa-mút-tha-na
Utu	Temperature	Thời tiết	u-tu
Kalāpa	Material group	Nhóm sắc	ka-la-pa
Avinibbhoga-rūpa	Inseparable matter	Sắc bất ly	a-vi-níp-bô-ga ru-pa
Catudhātuvavatthāna	Analysis of the four elements	Quán bốn đại	cha-tu-đa-tu-va-vát-tha-na

CÂU HỎI TỰ QUÁN CHIẾU

1. Ngay bây giờ, bạn có thể nhận ra đại nào rõ nhất trong thân mình? Đại nào khó nhận ra nhất?
2. Khi nhúng tay vào nước, bạn thực sự cảm nhận được những gì? Điều đó khớp với nhận định "đại nước không thể chạm được" không?
3. Trong bốn nguồn sinh sắc, nguồn nào bạn có thể chăm sóc tốt hơn trong tuần này?
4. Việc nhìn thân mình như một dòng sắc pháp sinh diệt có làm thay đổi cách bạn cảm nhận về tuổi tác hay bệnh tật không?

GHI CHÚ NGUỒN

— [CT] *Dhammasaṅgaṇī*, phần sắc pháp (*Rūpakaṇḍa*). *Paṭṭhāna*: vật nương của ý. *Majjhima Nikāya* 62, *Mahārāhulovāda Sutta*. Bản dịch đoạn trích là của sách.

– [CG] *Atthasālinī*: định nghĩa sắc, sắc tính, ý vật. *Visuddhimagga*, chương XI (quán bốn đại) và chương XIV (bốn phương diện của bốn đại và các sắc y sinh; đoạn XIV.47: ví dụ dầu thấm bảy lớp bông cho nhãn thần kinh).

– [TT] *Abhidhammattha-saṅgaha*, chương VI (hai mươi tám sắc, đặc điểm chung, bốn nguồn sinh, hai mươi mốt nhóm sắc).

– [HT] Bhikkhu Bodhi (chủ biên), *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, BPS, 1993, chương VI. Y. Karunadasa, *The Buddhist Analysis of Matter*, 1967. Francisco J. Varela, Evan Thompson và Eleanor Rosch, *The Embodied Mind*, MIT Press, 1991. A. D. Craig, *How Do You Feel?*, Princeton University Press, 2015.

CHƯƠNG 15

Duyên Khởi Và Hai Mươi Bốn Duyên

Nếu phân tích cho thấy không có "cái tôi" nào bên trong, thì tổng hợp cho thấy không có pháp nào đứng một mình. Chương VIII của Abhidhammattha-saṅgaha *trình bày chiều tổng hợp ấy bằng hai phương pháp: duyên khởi (*paṭicca-samuppāda*) theo cách của Kinh, và hai mươi bốn duyên theo cách của* Paṭṭhāna*. Chương này giới thiệu cả hai, ở mức độ phù hợp với người bắt đầu.*

> **Mục tiêu chương.** Sau chương này, người đọc có thể:
>
> – Phân biệt phương pháp duyên khởi với phương pháp *Paṭṭhāna*.
> – Kể tên mười hai chi duyên khởi và giải thích cách phân tích ba đời của Chú giải.
> – Biết các cách hiểu khác về duyên khởi trong chính truyền thống và trong thời hiện đại.
> – Kể tên hai mươi bốn duyên, kèm ví dụ cho những duyên chính.
> – Nhận ra những duyên có ý nghĩa trực tiếp cho đời sống tu tập.

15.1 Hai phương pháp

Công thức căn bản của duyên khởi xuất hiện nhiều lần trong Kinh: [CT]

> *"Cái này có thì cái kia có; cái này sinh thì cái kia sinh. Cái này không có thì cái kia không có; cái này diệt thì cái kia diệt."*
>
> Imasmiṃ sati idaṃ hoti, imassuppādā idaṃ uppajjati; imasmiṃ asati idaṃ na hoti, imassa nirodhā idaṃ nirujjhati.

Saṅgaha phân biệt hai cách trình bày mối quan hệ nhân duyên. [TT] Phương pháp duyên khởi chỉ ra *cái gì* làm duyên cho *cái gì*, theo một chuỗi mười hai chi. Phương pháp *Paṭṭhāna* chỉ ra *bằng cách nào* một pháp làm duyên cho pháp khác, qua hai mươi bốn loại lực duyên. Có thể hình dung phương pháp thứ nhất như một bản đồ tuyến đường, còn phương pháp thứ hai như bản mô tả các loại đường và cầu nối giữa các điểm. Đây là hình ảnh minh họa của sách.

15.2 Mười hai chi duyên khởi

Số	Chi	Pāli · English	Ý nghĩa ngắn
1	Vô minh	*avijjā* · Ignorance	Không thấy rõ Bốn Thánh Đế
2	Hành	*saṅkhāra* · Kammic formations	Tư thiện và bất thiện tạo nghiệp
3	Thức	*viññāṇa* · Consciousness	Tâm tái tục và các tâm quả
4	Danh sắc	*nāmarūpa* · Mentality-materiality	Tâm sở và sắc pháp đồng sinh
5	Sáu xứ	*saḷāyatana* · Six sense bases	Sáu căn
6	Xúc	*phassa* · Contact	Sự gặp gỡ của căn, cảnh, thức
7	Thọ	*vedanā* · Feeling	Cảm thọ lạc, khổ, xả
8	Ái	*taṇhā* · Craving	Khát khao đối với cảnh
9	Thủ	*upādāna* · Clinging	Bám chặt
10	Hữu	*bhava* · Existence	Nghiệp hữu và sinh hữu
11	Sinh	*jāti* · Birth	Sự sinh ra trong đời mới
12	Già chết	*jarāmaraṇa* · Decay and death	Cùng sầu, bi, khổ, ưu, não

Chi thứ hai, hành, ở đây không phải là hành uẩn nói chung, cũng không phải chữ *saṅkhāra* trong "hữu trợ" ở Chương 5, mà là tư trong tâm thiện và bất thiện hiệp thế. [TT] Chi thứ mười, hữu, gồm hai phần: nghiệp hữu (*kammabhava*) là nghiệp đang được tạo, và sinh hữu (*upapattibhava*) là các uẩn quả sẽ sinh ra. [TT]

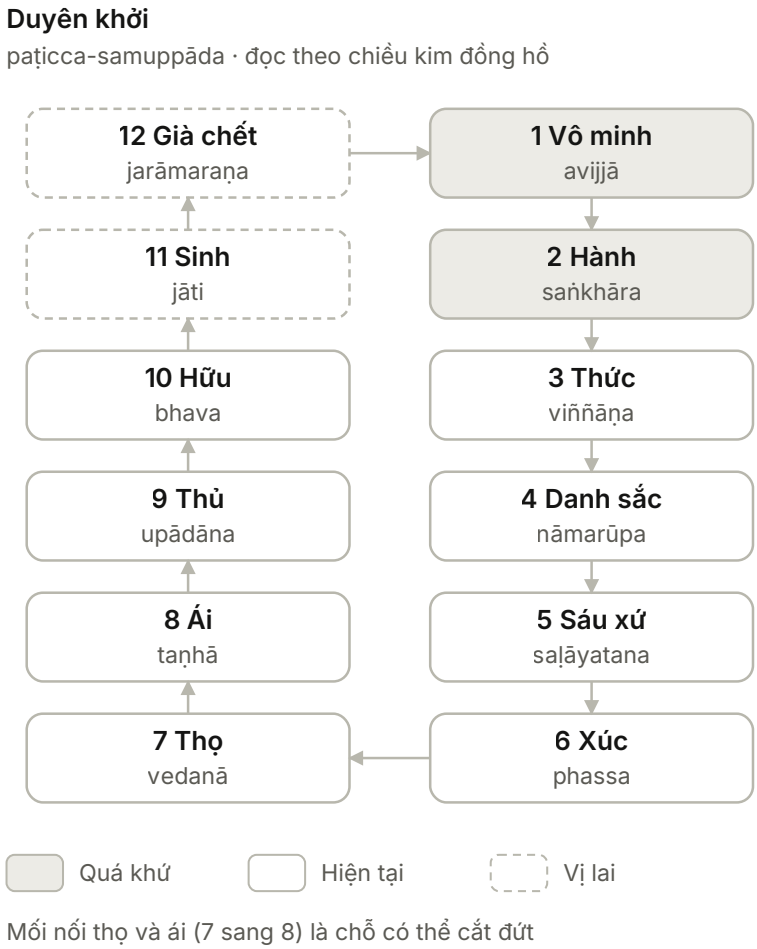
15.3 Cách giải thích ba đời

Theo *Visuddhimagga* và *Saṅgaha*, mười hai chi trải qua ba đời: [CG] [TT]

Thời	Chi
Quá khứ	Vô minh, hành
Hiện tại	Thức, danh sắc, sáu xứ, xúc, thọ, ái, thủ, hữu
Vị lai	Sinh, già chết

Từ đó, truyền thống phân tích thêm một số cấu trúc: [TT]

- **Bốn nhóm, hai mươi hành tướng.** Năm nhân quá khứ (vô minh, hành, ái, thủ, hữu), năm quả hiện tại (thức, danh sắc, sáu xứ, xúc, thọ), năm nhân hiện tại (ái, thủ, hữu, vô minh, hành) và năm quả vị lai (được nói gọn là sinh, già chết). Vô minh và ái luôn kéo theo nhau, nên khi nói đến một chi cũng hàm ý các chi đi cùng.
- **Ba mối nối.** Giữa hành và thức (nhân quá khứ sang quả hiện tại), giữa thọ và ái (quả hiện tại sang nhân hiện tại), giữa hữu và sinh (nhân hiện tại sang quả vị lai).
- **Ba vòng luân chuyển.** Vòng phiền não (vô minh, ái, thủ), vòng nghiệp (hành, nghiệp hữu), và vòng quả (các chi còn lại). Phiền não dẫn đến nghiệp, nghiệp dẫn đến quả, và trên nền quả, phiền não lại sinh.
- **Hai gốc rễ.** Vô minh là gốc từ phía quá khứ; ái là gốc từ phía hiện tại.



Hình 15.1 *Vòng mười hai chi duyên khởi*

Vòng khép kín cho thấy già chết của đời này không phải là điểm kết thúc: khi vô minh còn, vòng lại tiếp tục.

15.4 Những cách hiểu khác

Cách giải thích ba đời là cách chính thức của Chú giải. Bên cạnh đó, có những cách trình bày khác, và sách nêu riêng từng cách kèm xuất xứ:

- **Trong một sát-na tâm.** Chương phân tích về duyên của *Vibhaṅga* có phần phân tích theo Kinh, trải qua nhiều đời, và phần phân tích theo Abhidhamma, áp dụng chuỗi duyên khởi vào các pháp trong một sát-na tâm duy nhất. [CT] Như vậy, ngay trong Chánh tạng đã có hai cấp độ áp dụng duyên khởi.
- **Trong đời sống hiện tại.** Một số vị thầy hiện đại, tiêu biểu là Ngài Buddhadāsa Bhikkhu, nhấn mạnh việc hiểu "sinh" và "già chết" như sự sinh khởi của ý niệm "tôi" và "của tôi" trong từng kinh nghiệm hằng ngày. [HT]

Các cách hiểu này nhìn cùng một nguyên lý ở những tầm thời gian khác nhau. Sách trình bày cách giải thích ba đời làm khung chính, theo đúng *Saṅgaha*.

15.5 Chỗ có thể cắt đứt

Trong ba mối nối, mối nối giữa thọ và ái có ý nghĩa thực hành đặc biệt. Thọ là quả của nghiệp cũ, ta không chọn được nó sẽ dễ chịu hay khó chịu. Nhưng ái là nhân mới đang được tạo. Nhiều truyền thống thiền quán hiện đại nhấn mạnh rằng khi niệm có mặt ở ngay chỗ thọ, ái có thể không sinh lên và vòng luân chuyển không tiếp tục tại đó. [HT] Điều này khớp với nhận định ở Chương 11 rằng tốc hành là nơi nghiệp được tạo.

15.6 Phương pháp *Paṭṭhāna*

Chương 3 đã giới thiệu ba yếu tố của mỗi quan hệ duyên: pháp làm duyên, pháp được duyên, và lực duyên. *Paṭṭhāna* nêu hai mươi bốn lực duyên: [CT]

Số	Duyên	Pāli · English	Ví dụ
1	Nhân	*hetu* · Root	Sân nâng đỡ các pháp đồng sinh như rễ nâng đỡ cây
2	Cảnh	*ārammaṇa* · Object	Màu sắc làm duyên cho nhãn thức
3	Trưởng	*adhipati* · Predominance	Dục, cần, tâm hay trí tuệ làm chủ đạo
4	Vô gián	*anantara* · Proximity	Tâm trước vừa diệt làm duyên cho tâm sau
5	Đẳng vô gián	*samanantara* · Contiguity	Như trên, nhấn mạnh trật tự đúng đắn
6	Câu sinh	*sahajāta* · Conascence	Tâm và tâm sở sinh cùng lúc nâng đỡ nhau
7	Hỗ tương	*aññamañña* · Mutuality	Như ba chân của một kiềng tựa vào nhau
8	Y chỉ	*nissaya* · Support	Mắt là chỗ nương của nhãn thức
9	Cận y	*upanissaya* · Decisive support	Một người bạn tốt, một thói quen, một ký ức mạnh
10	Tiền sinh	*purejāta* · Prenascence	Cảnh và căn sinh trước rồi mới có thức
11	Hậu sinh	*pacchājāta* · Postnascence	Tâm sinh sau nâng đỡ thân đã sinh trước
12	Trùng dụng	*āsevana* · Repetition	Mỗi tốc hành làm mạnh tốc hành sau
13	Nghiệp	*kamma* · Kamma	Tư làm duyên cho tâm quả và sắc do nghiệp
14	Quả	*vipāka* · Result	Các tâm quả đồng sinh nâng đỡ nhau một cách thụ động
15	Vật thực	*āhāra* · Nutriment	Thức ăn, xúc, tư, thức nuôi dưỡng sự sống
16	Quyền	*indriya* · Faculty	Niệm, tuệ, các giác quan làm chủ trong lĩnh vực của mình

Số	Duyên	Pāli · English	Ví dụ
17	Thiền	*jhāna* · Jhāna	Các chi thiền làm tâm chuyên chú vào cảnh
18	Đạo	*magga* · Path	Các chi đạo dẫn tâm đi theo một hướng
19	Tương ưng	*sampayutta* · Association	Tâm và tâm sở hòa nhập
20	Bất tương ưng	*vippayutta* · Dissociation	Danh và sắc nâng đỡ nhau mà không hòa nhập
21	Hiện hữu	*atthi* · Presence	Một pháp nâng đỡ nhờ đang có mặt
22	Vô hữu	*natthi* · Absence	Tâm trước diệt đi để nhường chỗ cho tâm sau
23	Ly khứ	*vigata* · Disappearance	Như trên, nhấn mạnh sự đã qua đi
24	Bất ly	*avigata* · Non-disappearance	Như hiện hữu, nhấn mạnh sự chưa qua đi

Tên tiếng Việt của các duyên theo cách dịch quen dùng trong truyền thống Việt Nam. Các ví dụ được giản lược cho người mới; *Paṭṭhāna* xét mỗi duyên với rất nhiều trường hợp và phân loại chi tiết hơn nhiều.

15.7 Những duyên gần với đời sống

Cận y duyên và người bạn lành. Cận y duyên (*upanissaya*) là một trong những duyên rộng nhất, bao gồm mọi điều kiện mạnh mẽ đã qua như thói quen, ký ức, thời tiết, thức ăn, chỗ ở và con người. [TT] Khi Tôn giả Ānanda nói rằng bạn lành là một nửa đời sống phạm hạnh, Đức Phật dạy: không phải một nửa, mà là trọn vẹn đời sống phạm hạnh. [CT] Nhìn qua *Paṭṭhāna*, người bạn lành là một cận y duyên mạnh mẽ cho tâm thiện sinh lên.

Trùng dụng duyên và sự rèn luyện. Trùng dụng duyên (*āsevana*) chỉ có giữa các tốc hành cùng loại: mỗi lần lặp lại làm tốc hành sau mạnh hơn, như người học thuộc một bài bằng cách đọc đi đọc lại. [CG] Duyên này giải thích vì sao thường nghiệp ở Chương 12 có sức nặng lớn.

Vật thực duyên và bốn loại thức ăn. Kinh dạy bốn loại vật thực: đoàn thực, xúc thực, tư niệm thực và thức thực. [CT] Những gì ta tiếp xúc mỗi ngày qua mắt, tai và những gì ta mong cầu cũng "nuôi" dòng tâm như cơm nước nuôi thân.

Vô hữu duyên và sự buông. Vô hữu duyên (*natthi*) cho thấy một điều nghe ngược nhưng rất sâu sắc: một tâm chỉ có thể sinh khi tâm trước đã diệt. Sự qua đi của một khoảnh khắc chính là điều kiện cho khoảnh khắc mới. Đây là một cách đọc mang tính suy ngẫm của sách.

15.8 Bốn duyên bao trùm

Saṅgaha kết thúc phần trình bày về *Paṭṭhāna* bằng nhận định rằng cả hai mươi bốn duyên đều có thể được gom vào bốn duyên: cảnh duyên, cận y duyên, nghiệp duyên và hiện hữu duyên. [TT] Bốn duyên này tương ứng với bốn cách mà một pháp có thể ảnh hưởng đến pháp khác: bằng cách làm đối tượng, bằng cách làm chỗ nương mạnh mẽ, bằng sức của ý chí, và bằng sự có mặt.

Tình huống thực hành: một cuộc cãi vã nhìn qua duyên khởi

Mục 15.4 đã nêu cách đọc duyên khởi trong đời sống hiện tại. Theo tinh thần ấy, sách thử đặt một cuộc cãi vã giữa hai vợ chồng vào chuỗi duyên; đây là cách đọc minh họa, không thay thế cách giải thích ba đời của Chú giải.

Chi	Trong cuộc cãi vã
Sáu xứ, xúc	Tai nghe câu "anh lúc nào cũng vậy"
Thọ	Một cảm giác khó chịu sinh lên
Ái	Khát khao được thắt thẳng, được công nhận là đúng
Thủ	Bám chặt vào hình ảnh "tôi là người có lý"
Hữu	Lời nói nặng nề được thốt ra, một nghiệp mới hình thành

Chi	Trong cuộc cãi vã
Sinh, già chết	Một "cái tôi bị tổn thương" sinh ra, kéo theo buồn bực, hối tiếc

Mối nối thọ và ái là nơi có thể cắt đứt. Nếu ngay sau cảm giác khó chịu, người chồng nhận ra "đây là thọ khổ" và thở một hơi trước khi đáp, chuỗi phía sau có thể không tiếp diễn. Chương 11 đã cho thấy vì sao điều này có thể làm được: thọ thuộc về quả, còn ái sinh lên trong tốc hành, nơi tâm còn chọn được hướng đi.

Học một kỹ năng qua lăng kính hai mươi bốn duyên

Giả sử một người quyết định tập thiền mỗi sáng. Một số duyên đã học giúp thấy rõ điều gì nâng đỡ hay cản trở việc ấy; cách áp dụng dưới đây là gợi ý của sách.

Duyên	Áp dụng
Trưởng (*adhipati*)	Chọn một "đầu tàu": ý muốn (dục), sự siêng năng (cần), sự chuyên chú (tâm) hay sự tìm hiểu (trí). Đây cũng là bốn nền tảng thần thông trong Kinh (SN 51). [CT]
Cận y (*upanissaya*)	Tìm một nhóm thiền, một người thầy, một chỗ ngồi cố định
Trùng dụng (*āsevana*)	Lặp lại đều đặn; mỗi lần lặp lại làm lần sau dễ hơn
Vật thực (*āhāra*)	Chú ý "thức ăn" của tâm: tin tức, mạng xã hội buổi tối hôm trước ảnh hưởng đến buổi thiền sáng nay
Vô hữu (*natthi*)	Buông những gì vừa qua: một buổi thiền tệ hôm qua không quyết định buổi hôm nay

Bài tập. Chọn một thói quen bạn muốn xây dựng hoặc từ bỏ. Liệt kê ba cận y duyên đang nâng đỡ nó và một duyên bạn có thể thay đổi ngay trong tuần này.

GÓC NHÌN TÂM LÝ HỌC

Mô hình nhận thức của Aaron Beck và các liệu pháp nhận thức hành vi mô tả những "vòng luẩn quẩn": một ý nghĩ tiêu cực dẫn đến cảm xúc tiêu cực, cảm xúc ấy dẫn đến hành vi né tránh, và hành vi lại củng cố ý nghĩ ban đầu. [HT] Ba vòng luân chuyển phiền não, nghiệp, quả có cấu trúc vòng tròn tương tự, và cả hai đều cho rằng có thể cắt vòng ở một điểm nhất định.

Tư duy hệ thống và khoa học về các hệ phức hợp cũng nhấn mạnh nhân quả đa chiều, vòng phản hồi và sự phụ thuộc lẫn nhau. [HT] Tuy vậy, Paṭṭhāna mô tả quan hệ giữa những pháp chân đế sinh diệt từng sát-na, được biết qua tuệ, chứ không phải quan hệ giữa các biến số đo lường được. Và mục đích của việc hiểu duyên khởi không chỉ là giảm bớt một triệu chứng, mà là chấm dứt toàn bộ vòng luân chuyển.

THUẬT NGỮ CHÍNH

Pāli	English	Việt	Phiên âm
Paṭicca-samuppāda	Dependent origination	Duyên khởi	pa-tích-cha xa-múp-pa-đa
Avijjā	Ignorance	Vô minh	a-vít-cha
Taṇhā	Craving	Ái	tăn-ha
Upādāna	Clinging	Thủ	u-pa-đa-na
Bhava	Existence	Hữu	ba-va
Kammabhava	Kamma-process existence	Nghiệp hữu	kăm-ma-ba-va
Upapattibhava	Rebirth-process existence	Sinh hữu	u-pa-pát-ti-ba-va
Vaṭṭa	Round	Vòng luân chuyển	vát-ta

Pāli	English	Việt	Phiên âm
Sandhi	Connection	Mối nối	xăn-đi
Paccaya	Condition	Duyên	pách-cha-da
Upanissaya	Decisive support	Cận y	u-pa-nít-xa-da
Āsevana	Repetition	Trùng dụng	a-xê-va-na
Sahajāta	Conascence	Câu sinh	xa-ha-cha-ta
Aññamañña	Mutuality	Hỗ tương	an-nha-man-nha
Natthi	Absence	Vô hữu	nát-thi
Kalyāṇamitta	Good friend	Bạn lành	ka-li-a-na-mít-ta

CÂU HỎI TỰ QUÁN CHIẾU

1. Nhớ lại một lần bạn muốn một điều gì đó rất mạnh. Bạn có thể lần ngược từ ái về thọ, về xúc, về căn và cảnh không?
2. Ai là cận y duyên mạnh mẽ nhất cho tâm thiện của bạn? Bạn có đang là cận y duyên như vậy cho ai không?
3. Trong bốn loại vật thực, loại nào bạn ít chú ý nhất trong tuần qua?
4. Cách hiểu duyên khởi qua ba đời và qua từng khoảnh khắc, cách nào giúp bạn nhiều hơn trong lúc này? Vì sao?

GHI CHÚ NGUỒN

– [CT] Công thức duyên khởi trong *Majjhima Nikāya* 79 và nhiều kinh trong *Nidāna Saṃyutta*. *Vibhaṅga*, chương phân tích về duyên (*Paccayākāra-vibhaṅga*). *Paṭṭhāna*: hai mươi bốn duyên. *Saṃyutta Nikāya* 45.2, *Upaḍḍha Sutta*: bạn lành. *Saṃyutta Nikāya* 12.63, *Puttamaṃsa Sutta*: bốn loại vật thực. Bản dịch đoạn trích là của sách.

- [CG] *Visuddhimagga*, chương XVII: duyên khởi theo ba đời và hai mươi bốn duyên. Chú giải *Paṭṭhāna*: ví dụ học thuộc bài cho trùng dụng duyên.
- [TT] *Abhidhammattha-saṅgaha*, chương VIII (hai phương pháp, ba đời, hai mươi hành tướng, ba mối nối, ba vòng, hai gốc, bốn duyên bao trùm).
- [HT] Bhikkhu Bodhi (chủ biên), *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, BPS, 1993, chương VIII. Buddhadāsa Bhikkhu, *Paticcasamuppada: Practical Dependent Origination*. Aaron T. Beck, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*, 1976.

ÔN TẬP

Ôn Tập Phần V

Tóm tắt

- Có 28 sắc pháp: bốn đại và 24 sắc y sinh; 18 sắc thành tựu và 10 sắc không thành tựu.
- Sắc sinh từ bốn nguồn: nghiệp, tâm, thời tiết và vật thực.
- Sắc sinh theo nhóm; mọi nhóm đều có tám sắc bất ly; một sắc pháp tồn tại mười bảy sát-na tâm.
- Duyên khởi gồm mười hai chi, theo Chú giải trải qua ba đời, với ba mối nối, ba vòng luân chuyển và hai gốc rễ.
- *Paṭṭhāna* nêu hai mươi bốn duyên, gom vào bốn duyên bao trùm: cảnh, cận y, nghiệp và hiện hữu.

Câu hỏi trắc nghiệm

1. Đại nào không thể cảm nhận bằng thân? A. Đất · B. Nước · C. Lửa · D. Gió
2. Sắc nào chỉ do tâm sinh? A. Nhãn thần kinh · B. Sắc biểu tri · C. Âm thanh · D. Dưỡng chất
3. Tám sắc bất ly gồm bốn đại và: A. Màu, mùi, vị, dưỡng chất · B. Màu, âm thanh, mùi, vị · C. Mạng quyền và ba sắc thần kinh · D. Hư không và ba tướng trạng
4. Một sắc pháp thông thường tồn tại bao lâu? A. Một sát-na · B. Ba sát-na · C. Bảy sát-na · D. Mười bảy sát-na tâm

5. Trong thực hành, mối nối nào của duyên khởi là nơi có thể cắt đứt? A. Hành và thức · B. Thọ và ái · C. Hữu và sinh · D. Vô minh và hành
6. Hai gốc rễ của vòng duyên khởi là: A. Sinh và già chết · B. Vô minh và ái · C. Xúc và thọ · D. Thủ và hữu
7. Duyên nào được ví như ba chân của một kiềng? A. Câu sinh · B. Hỗ tương · C. Y chỉ · D. Cận y
8. Người bạn lành là ví dụ tiêu biểu của duyên nào? A. Cảnh · B. Nghiệp · C. Cận y · D. Trùng dụng

Đáp án

1. **B.** Sự kết dính của đại nước chỉ được biết qua ý môn (Chương 14).
2. **B.** Thân biểu tri và khẩu biểu tri chỉ do tâm sinh (Chương 14).
3. **A.** Màu, mùi, vị, dưỡng chất cùng bốn đại (Chương 14).
4. **D.** Trừ hai sắc biểu tri và bốn tướng trạng (Chương 14).
5. **B.** Thọ là quả, còn ái là nhân mới đang được tạo (Chương 15).
6. **B.** Vô minh là gốc từ phía quá khứ, ái là gốc từ phía hiện tại (Chương 15).
7. **B.** Các pháp hỗ tương nâng đỡ lẫn nhau (Chương 15).
8. **C.** Cận y duyên bao gồm cả con người làm chỗ nương mạnh mẽ (Chương 15).

Câu hỏi tự luận

1. Phân tích một hoạt động hằng ngày theo bốn nguồn sinh sắc.
2. Vì sao mối nối thọ và ái là nơi có thể cắt đứt vòng duyên khởi trong thực hành? Hãy nối với kiến thức về lộ trình tâm.
3. Chọn ba trong hai mươi bốn duyên và áp dụng vào việc xây dựng một thói quen tốt.

Gợi ý trả lời.

1. Ví dụ đi bộ: sắc thần kinh do nghiệp; ý muốn bước tạo thân biểu tri do tâm; nhiệt độ cơ thể và thời tiết duy trì sắc; dưỡng chất từ bữa ăn nuôi thân (Chương 14).
2. Thọ là quả, sinh trong các tâm quả và cùng với mọi tâm; ái sinh trong tốc hành, nơi tâm còn có thể là thiện nếu có niệm và tác ý khéo. Vì vậy nhận ra thọ trước khi ái sinh là khả thi (Chương 11 và 15).
3. Ví dụ: trùng dụng (lặp lại đều), cận y (bạn cùng thực hành, nơi chốn phù hợp), trưởng (chọn dục hay cần làm đầu tàu) (Chương 15).

PHẦN VI

Từ Hiểu Biết Đến Chuyển Hóa

❖

— CHƯƠNG 16 *Vi Diệu Pháp Và Tâm Lý Học Hiện Đại*

— CHƯƠNG 17 *Từ Lý Thuyết Đến Thực Hành*

CHƯƠNG 16

Vi Diệu Pháp Và Tâm Lý Học Hiện Đại

Mỗi chương trước đã có một khung ngắn đối chiếu Abhidhamma với tâm lý học. Chương này gom các đối chiếu ấy lại thành một bức tranh chung: hai hệ thống đã gặp nhau thế nào trong lịch sử, chúng gặp nhau ở đâu, khác nhau ở đâu, và người học nên đặt chúng cạnh nhau với thái độ nào. Mục đích không phải là chứng minh bên nào đúng hơn, mà là giúp mỗi bên được hiểu đúng bằng ngôn ngữ của mình.

Mục tiêu chương. Sau chương này, người đọc có thể:

- Nêu những mốc chính trong lịch sử gặp gỡ giữa Abhidhamma và tâm lý học phương Tây.
- Nhận ra những điểm gặp gỡ và những khác biệt căn bản giữa hai hệ thống.
- Tránh các lỗi dịch thuật và đồng nhất vội vàng.
- Biết những nguyên tắc khi áp dụng thiền và Abhidhamma trong bối cảnh sức khỏe tinh thần.
- Phân tích một trạng thái tâm lý quen thuộc qua cả hai lăng kính.

16.1 Lịch sử một cuộc gặp gỡ

Năm 1900, C. A. F. Rhys Davids dịch *Dhammasaṅgaṇī* dưới tựa đề *A Buddhist Manual of Psychological Ethics*, và năm 1914 xuất bản *Buddhist*

Psychology. [HT] Từ đó, Abhidhamma bắt đầu được giới thiệu với phương Tây như một hệ thống tâm lý học.

Nửa sau thế kỷ XX chứng kiến nhiều công trình nối hai lĩnh vực. Nyanaponika Thera viết *Abhidhamma Studies* từ những năm 1940. Padmasiri de Silva xuất bản *An Introduction to Buddhist Psychology* năm 1979. Daniel Goleman, trong *The Varieties of the Meditative Experience* năm 1977, dùng Abhidhamma làm khung để so sánh các truyền thống thiền. [HT]

Từ cuối thập niên 1970, Jon Kabat-Zinn phát triển chương trình Giảm căng thẳng dựa trên chánh niệm (MBSR), và đầu thế kỷ XXI, Zindel Segal, Mark Williams và John Teasdale phát triển Liệu pháp nhận thức dựa trên chánh niệm (MBCT) để phòng ngừa tái phát trầm cảm. [HT] Năm 1991, *The Embodied Mind* của Varela, Thompson và Rosch đưa Abhidhamma vào cuộc thảo luận của khoa học nhận thức. [HT]

Cuộc gặp gỡ ấy đã mang lại nhiều lợi ích: hàng triệu người tiếp cận được thực hành chánh niệm, và khoa học có thêm những câu hỏi mới về tâm. Đồng thời, nó cũng đặt ra câu hỏi về cách giữ được ý nghĩa nguyên gốc của các thuật ngữ khi chúng được chuyển sang một bối cảnh mới.

16.2 Những điểm gặp gỡ

Bảng dưới đây tập hợp các đối chiếu đã trình bày rải rác trong sách. Cột cuối ghi chương có khung đối chiếu tương ứng.

Vấn đề	Abhidhamma	Tâm lý học hiện đại	Chương
Đơn vị của kinh nghiệm	Sát-na tâm nối tiếp	Dòng ý thức (James); giả thuyết tri giác rời rạc	4
Các giai đoạn tri giác	Lộ trình tâm 17 sát-na	Mô hình xử lý thông tin theo giai đoạn	11
Khái niệm và thực tại	Tục đế và chân đế	Tri giác mang tính kiến tạo, xử lý dự báo	2

Vấn đề	Abhidhamma	Tâm lý học hiện đại	Chương
Động cơ	Tham và sân	Hệ tiếp cận và hệ né tránh (tương ứng một phần)	5
Muốn và thích	Tham có thể đi với thọ xả	"Wanting" khác "liking" (Berridge)	5
Sự chú ý	Tác ý	Nghiên cứu về định hướng chú ý	8
Động lực thiện lành	Dục khác tham	Động lực tự chủ (Deci và Ryan)	8
Lương tâm đạo đức	Tàm và quý; hối hận	Cảm giác có lỗi và xấu hổ (Tangney); suy nghĩ lặp lại	9
So sánh bản thân	Ba dạng mạn	Lý thuyết so sánh xã hội (Festinger)	9
Lòng trắc ẩn	Bi và kẻ thù gần của bi	Lòng trắc ẩn khác căng thẳng do đồng cảm (Singer và Klimecki)	10
Thói quen	Thường nghiệp, trùng dụng duyên	Nghiên cứu thói quen, nguyên tắc Hebb	12, 15
Thân và tâm	Danh sắc nương tựa nhau	Nhận thức hiện thân, nhận biết nội thân	14
Vòng luẩn quẩn	Ba vòng phiền não, nghiệp, quả	Vòng nhận thức, cảm xúc, hành vi (Beck)	15

16.3 Những khác biệt căn bản

Bên cạnh những điểm gặp gỡ, hai hệ thống khác nhau ở năm phương diện nền tảng:

Phương diện	Abhidhamma	Tâm lý học hiện đại
Phương pháp	Quan sát nội tâm đã được rèn luyện bằng giới, định, tuệ	Quan sát từ ngôi thứ ba, thực nghiệm có thể lặp lại
Đơn vị phân tích	Những pháp chân đế sinh diệt từng sát-na	Các quá trình, cấu trúc, nét tính cách, hội chứng

Phương diện	Abhidhamma	Tâm lý học hiện đại
Giá trị	Mọi trạng thái đều được xét theo thiện hay bất thiện	Cố gắng trung lập về giá trị trong mô tả
Mục đích	Chấm dứt khổ hoàn toàn, giải thoát	Hiểu biết, giảm triệu chứng, nâng cao sức khỏe tinh thần
Nền tảng thế giới quan	Tâm không quy về sắc; nghiệp, tái sinh, pháp vô vi	Thường làm việc trong khuôn khổ tự nhiên luận

Những khác biệt này không làm giảm giá trị của bên nào. Chúng chỉ cho thấy hai hệ thống trả lời những câu hỏi khác nhau, bằng những công cụ khác nhau. Khi một nghiên cứu khoa học cho thấy thiền giúp giảm lo âu, điều đó có giá trị trong khuôn khổ của khoa học; nó không chứng minh cũng không bác bỏ giáo lý về Niết-bàn.



Phần giao nhau là nơi đối chiếu có ích; hai phần riêng là nơi mỗi hệ thống nên được hiểu bằng ngôn ngữ của mình.

Hình 16.1 *Abhidhamma và tâm lý học hiện đại: chỗ giao nhau và chỗ riêng*

Sơ đồ tóm tắt hai bảng ở mục 16.2 và 16.3.

16.4 Những cặp thuật ngữ dễ hiểu lầm

Phần lớn sự nhầm lẫn khi đối chiếu hai hệ thống bắt nguồn từ việc dịch thuật ngữ. Bảng dưới đây nêu những cặp cần cẩn trọng nhất:

Pāli	Bản dịch tiếng Anh thường gặp	Điểm cần lưu ý
citta	consciousness, mind	Chỉ là sự biết; cảm xúc và trí nhớ thuộc về tâm sở
vedanā	feeling	Chỉ là cảm thọ lạc, khổ, xả; không phải "cảm xúc" (emotion) theo nghĩa rộng
saññā	perception	Bao gồm cả chức năng nhận ra lại, gần với trí nhớ
sati	mindfulness	Trong Abhidhamma luôn là tâm sở tịnh hảo, gắn với thiện
taṇhā	craving	Không phải mọi mong muốn; dục (*chanda*) thiện lành là khác
dukkha	suffering	Rộng hơn đau khổ; bao gồm tính bất toàn, không thỏa mãn của mọi pháp hữu vi
anattā	non-self	Không phải "không có ai cả" theo nghĩa hư vô; là không có một tự ngã thường hằng
akusala	unwholesome	Không phải "tội lỗi"; là không khéo léo, dẫn đến khổ

Một ví dụ cho thấy tầm quan trọng của bảng này: nếu đọc *vedanā* là "emotion", người học sẽ hiểu sai toàn bộ mối nối thọ và ái ở Chương 15, vì trong Abhidhamma, cơn giận hay niềm vui là cả một tổ hợp tâm sở, không chỉ là thọ.

16.5 Ứng dụng có trách nhiệm

Các tổng quan nghiên cứu, chẳng hạn phân tích gộp của Madhav Goyal và cộng sự năm 2014 đăng trên *JAMA Internal Medicine*, cho thấy bằng chứng ở mức trung bình rằng các chương trình thiền chánh niệm giúp

giảm lo âu, trầm cảm và đau ở mức nhỏ đến vừa; đồng thời, phân tích này không tìm thấy bằng chứng thiền hiệu quả hơn các điều trị tích cực như thuốc, tập thể dục hay các liệu pháp hành vi. [HT] Đồng thời, nghiên cứu của Jared Lindahl, Willoughby Britton và cộng sự năm 2017 ghi nhận rằng một số người hành thiền có thể gặp những trải nghiệm khó khăn, đôi khi kéo dài. [HT]

Từ đó, sách đề nghị bốn nguyên tắc cho người muốn áp dụng Abhidhamma và thiền trong đời sống tinh thần của mình:

1. **Không thay thế chăm sóc chuyên môn.** Người đang trải qua trầm cảm, lo âu nặng, sang chấn hay có ý nghĩ tự làm hại cần được hỗ trợ bởi chuyên gia sức khỏe tinh thần. Thiền có thể đi kèm, nhưng không thay thế.
2. **Thực hành dưới sự hướng dẫn.** Truyền thống luôn nhấn mạnh vai trò của người thầy và bạn lành. Chương 15 đã cho thấy đây là một cận y duyên quan trọng.
3. **Dùng Abhidhamma để hiểu, không để tự kết tội.** Gọi một cơn buồn là "tâm sân" là để thấy rõ cơ chế của nó, không phải để cảm thấy mình xấu.
4. **Giữ bối cảnh đạo đức.** Trong truyền thống, niệm và định phát triển trên nền giới. Khi tách riêng kỹ thuật khỏi nền tảng ấy, ý nghĩa của thực hành có thể thay đổi.

16.6 Một trạng thái, hai lăng kính

Hãy xét một sinh viên lo lắng trước kỳ thi quan trọng: tim đập nhanh, khó ngủ, đầu óc cứ nghĩ đến việc thi trượt.

Qua lăng kính tâm lý học, đây có thể được mô tả như một phản ứng lo âu: một đánh giá nhận thức rằng kỳ thi là mối đe dọa vượt quá khả năng đối phó, kèm theo phản ứng sinh lý và xu hướng né tránh. Can

thiệp có thể gồm điều chỉnh đánh giá, kỹ thuật thư giãn, và xây dựng kế hoạch ôn tập.

Qua lăng kính Abhidhamma, những khoảnh khắc lo lắng là tâm sân đi với thọ ưu, hướng về một đối tượng vị lai; có phóng tâm làm tâm xáo động; có thể có hối hận về việc chưa học đủ. Nhân gần là tác ý không khéo. Thực hành có thể gồm: nhận ra các tâm sở ấy khi chúng sinh lên, chuyển sang tác ý khéo ("mình đã và đang làm hết sức"), trở về với hơi thở và các đại trong thân, và vun bồi lòng từ với chính mình.

Cần lưu ý: chữ "bất thiện" ở đây mô tả một khoảnh khắc tâm đem lại khổ, không phải lời kết tội người đang lo âu. Nhận ra nó là để đối xử với mình nhẹ nhàng hơn, không phải để tự trách; còn tim đập nhanh hay mất ngủ là phản ứng của thân, không phải bằng chứng của một tâm xấu.

Hai cách nhìn không loại trừ nhau. Một sinh viên có thể vừa lập kế hoạch ôn tập, vừa nhận ra tâm sân đang sinh lên. Nếu lo âu, buồn bã hay mất ngủ kéo dài vài tuần, hoặc bắt đầu ảnh hưởng đến việc học, việc làm hay các mối quan hệ, nên tìm đến chuyên gia sớm, không cần chờ đến khi nặng; đó là một việc làm khôn ngoan, hoàn toàn phù hợp với tinh thần Phật pháp.

Hỏi đáp thường gặp

Dưới đây là những câu hỏi người học hay đặt ra khi đặt Abhidhamma cạnh tâm lý học. Các câu trả lời tóm lược những gì chương này đã trình bày.

Abhidhamma có phải là một môn tâm lý học không? Abhidhamma có nhiều nội dung gần với tâm lý học, như phân tích tri giác, cảm xúc và động cơ. Nhưng như mục 16.3 đã nêu, nó khác tâm lý học về phương pháp, về cách xét giá trị, và trên hết là về mục đích giải thoát. Gọi Abhidhamma là "tâm lý học Phật giáo" là một cách nói tiện lợi, miễn là không quên những khác biệt ấy.

Có thể dùng Abhidhamma để chẩn đoán vấn đề tâm lý không? Không. Các phạm trù của Abhidhamma mô tả những pháp sinh diệt từng sát-na và xét chúng theo thiện hay bất thiện; chúng không phải là tiêu chuẩn lâm sàng. Nhận ra "đây là tâm sân đi với thọ ưu" khác hoàn toàn với việc chẩn đoán một rối loạn. Việc chẩn đoán thuộc về chuyên gia được đào tạo.

Chánh niệm trong các chương trình thế tục có "sai" không? Các vị thầy và học giả có những nhận định khác nhau. Một số hoan nghênh việc chánh niệm đến được với nhiều người và giúp giảm khổ đau; một số lưu ý rằng khi tách khỏi nền tảng giới và tuệ, ý nghĩa của thực hành có thể thay đổi. [HT] Sách không phán xét các chương trình ấy, chỉ lưu ý rằng trong Abhidhamma, *sati* luôn là một tâm sở tịnh hảo gắn với tâm thiện.

Khoa học đã "chứng minh" Phật pháp chưa? Các nghiên cứu đo lường được tác động của một số thực hành lên sự chú ý, cảm xúc hay sức khỏe. Nhưng những giáo lý như Niết-bàn hay tái sinh nằm ngoài phạm vi mà các phương pháp hiện nay có thể chứng minh hay bác bỏ. Nói "khoa học đã chứng minh Phật pháp" là nói quá những gì khoa học thực sự đã làm.

Người không phải Phật tử có học được Abhidhamma không? Được. Một phần lớn nội dung, như phân tích tâm sở hay lộ trình tâm, là sự quan sát có hệ thống về kinh nghiệm mà ai cũng có thể đối chiếu với chính mình. Các phần về cõi giới, tái tục và tâm siêu thế thuộc về niềm tin của truyền thống; người học có thể tìm hiểu mà không bị buộc phải chấp nhận. Kinh Kālāma khuyến khích sự tự thẩm xét ấy, đồng thời nhắc người học xét xem điều gì bị người trí chê trách và điều gì được người trí tán thán. Đây là nhận định của sách.

Thiền có thể gây hại không? Nhiều người thấy thiền có ích, nhưng nghiên cứu ở mục 16.5 cho thấy một số người có thể gặp những trải nghiệm khó khăn. Thực hành dưới sự hướng dẫn, bắt đầu từ những thời thiền ngắn, và tìm sự hỗ trợ khi cần là những cách phòng ngừa hợp lý.

Nếu xuất hiện ý nghĩ tự làm hại mình, hãy liên hệ ngay cơ sở y tế hoặc đường dây hỗ trợ khủng hoảng tại nơi mình sống.

THUẬT NGỮ CHÍNH

Pāli	English	Việt	Phiên âm
Dukkha	Suffering, unsatisfactoriness	Khổ	đúc-kha
Anattā	Non-self	Vô ngã	a-nát-ta
Taṇhā	Craving	Ái	tăn-ha
Chanda	Wholesome desire	Dục	chăn-đa
Sati	Mindfulness	Niệm	xa-ti
Vedanā	Feeling	Thọ	vê-đa-na
Yoniso manasikāra	Wise attention	Tác ý khéo	dô-ni-xô ma-na-xi-ka-ra
Sīla	Morality	Giới	xi-la
Samādhi	Concentration	Định	xa-ma-đi
Paññā	Wisdom	Tuệ	pan-nha

CÂU HỎI TỰ QUÁN CHIẾU

1. Trước khi đọc sách này, bạn hiểu chữ "chánh niệm" như thế nào? Hiện nay cách hiểu ấy có thay đổi không?
2. Trong bảng thuật ngữ dễ hiểu lầm, cặp nào bạn từng hiểu sai?
3. Hãy chọn một trạng thái tâm lý bạn thường gặp và mô tả nó qua cả hai lăng kính như mục 16.6.
4. Khi nào bạn nên tìm sự hỗ trợ chuyên môn thay vì chỉ tự thực hành?

GHI CHÚ NGUỒN

- [HT] C. A. F. Rhys Davids, *A Buddhist Manual of Psychological Ethics*, 1900, và *Buddhist Psychology*, 1914. Nyanaponika Thera, *Abhidhamma Studies*, BPS. Padmasiri de Silva, *An Introduction to Buddhist Psychology*, 1979. Daniel Goleman, *The Varieties of the Meditative Experience*, 1977. Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, 1990. Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams và John D. Teasdale, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*, 2002. Francisco J. Varela, Evan Thompson và Eleanor Rosch, *The Embodied Mind*, 1991. Madhav Goyal và cộng sự, "Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being", *JAMA Internal Medicine*, 2014. Jared R. Lindahl và cộng sự, "The Varieties of Contemplative Experience", *PLOS ONE*, 2017. Bhikkhu Bodhi, "What Does Mindfulness Really Mean? A Canonical Perspective", *Contemporary Buddhism*, 2011.
- Các nguồn tâm lý học khác đã được ghi trong phần ghi chú nguồn của từng chương tương ứng.

CHƯƠNG 17

Từ Lý Thuyết Đến Thực Hành

Abhidhammattha-saṅgaha *không kết thúc bằng một bảng phân loại, mà bằng chương IX về đề mục thiền (*kammaṭṭhāna*). Trật tự ấy nói lên mục đích của toàn bộ Abhidhamma: hiểu biết về tâm, tâm sở, sắc và duyên là để được kiểm chứng bằng thiền tập và đưa đến giải thoát. Chương cuối này giới thiệu hai con đường thiền chỉ và thiền quán, và gợi ý cách đưa những gì đã học vào đời sống tu tập.*

Mục tiêu chương. Sau chương này, người đọc có thể:

- Phân biệt thiền chỉ (*samatha*) và thiền quán (*vipassanā*).
- Kể tên bốn mươi đề mục thiền và sáu tánh hành.
- Mô tả bảy giai đoạn thanh tịnh và các tuệ minh sát.
- Nêu ba cửa giải thoát và liên hệ với ba đặc tính.
- Liên hệ các chương trước với bốn niệm xứ.
- Xây dựng một lộ trình thực hành ban đầu có sự hướng dẫn.

17.1 Hai con đường thiền

Saṅgaha chia việc tu tập tâm (*bhāvanā*) thành hai loại: [TT]

Thiền	Pāli · English	Đối tượng	Kết quả
Thiền chỉ	*samatha* · Calm meditation	Thường là một khái niệm hay tướng	Tâm an tịnh, các tầng thiền, đè nén triền cái

Thiền	Pāli · English	Đối tượng	Kết quả
Thiền quán	*vipassanā* · Insight meditation	Các pháp chân đế hữu vi	Thấy rõ ba đặc tính, đoạn trừ phiền não tận gốc

Kinh dạy hai pháp này như hai phẩm chất hỗ trợ nhau: chỉ làm tâm lắng dịu, quán làm tuệ phát sinh. [CT] Chương 2 đã nói rằng thiền chỉ có thể lấy khái niệm làm đối tượng, còn thiền quán phải lấy pháp chân đế. Đây là nơi sự phân biệt tục đế và chân đế trở thành một hướng dẫn thực hành.

Kinh Tăng Chi nêu rõ phận sự của mỗi pháp: chỉ được tu tập thì tâm được phát triển và tham ái được đoạn trừ; quán được tu tập thì tuệ được phát triển và vô minh được đoạn trừ. [CT]

17.2 Bốn mươi đề mục thiền chỉ

Visuddhimagga và *Saṅgaha* nêu bốn mươi đề mục thiền chỉ: [CG] [TT]

Nhóm	Số lượng	Nội dung	English
Biến xứ (*kasiṇa*)	10	Đất, nước, lửa, gió, xanh, vàng, đỏ, trắng, ánh sáng, khoảng trống giới hạn	Kasiṇas
Bất tịnh (*asubha*)	10	Mười giai đoạn của tử thi	Foulness
Tùy niệm (*anussati*)	10	Niệm Phật, Pháp, Tăng, giới, thí, thiên, sự an tịnh, sự chết, thân, hơi thở	Recollections
Vô lượng (*appamaññā*)	4	Từ, bi, hỷ, xả	Illimitables
Tưởng về thức ăn	1	Quán sự ghê tởm của thức ăn	Perception of repulsiveness in food
Quán bốn đại	1	Phân biệt đất, nước, lửa, gió trong thân	Analysis of the four elements

Nhóm	Số lượng	Nội dung	English
Vô sắc (*arūpa*)	4	Bốn bậc thiền vô sắc	Immaterial states

Không phải đề mục nào cũng đưa đến các tầng thiền như nhau. Theo *Saṅgaha*, mười biến xứ và niệm hơi thở có thể đưa đến cả năm bậc thiền; mười bất tịnh và niệm thân chỉ đến sơ thiền; từ, bi, hỷ đến tứ thiền, còn xả chỉ ở ngũ thiền; tám tùy niệm còn lại, tưởng về thức ăn và quán bốn đại chỉ đưa đến định cận hành. [TT]

Sáu tánh hành. Truyền thống cũng lưu ý rằng mỗi người có một khuynh hướng tâm lý nổi bật (*carita*), và đề mục thiền nên phù hợp với khuynh hướng ấy: [TT]

Tánh hành	Pāli	English	Đề mục phù hợp
Tham	*rāga-carita*	Lustful temperament	Mười bất tịnh, niệm thân
Sân	*dosa-carita*	Hateful temperament	Bốn vô lượng, bốn biến xứ màu
Si và tầm	*moha-carita*, *vitakka-carita*	Deluded and speculative temperaments	Niệm hơi thở
Tín	*saddhā-carita*	Faithful temperament	Sáu tùy niệm đầu: Phật, Pháp, Tăng, giới, thí, thiên
Trí	*buddhi-carita*	Intelligent temperament	Niệm sự chết, niệm sự an tịnh, tưởng về thức ăn, quán bốn đại
Mọi tánh hành		All temperaments	Các biến xứ còn lại và bốn vô sắc

Bảng này không phải là một bài trắc nghiệm để tự xếp loại. Trong truyền thống, việc nhận ra tánh hành và chọn đề mục thường do vị thầy hướng dẫn, dựa trên sự quan sát lâu dài.

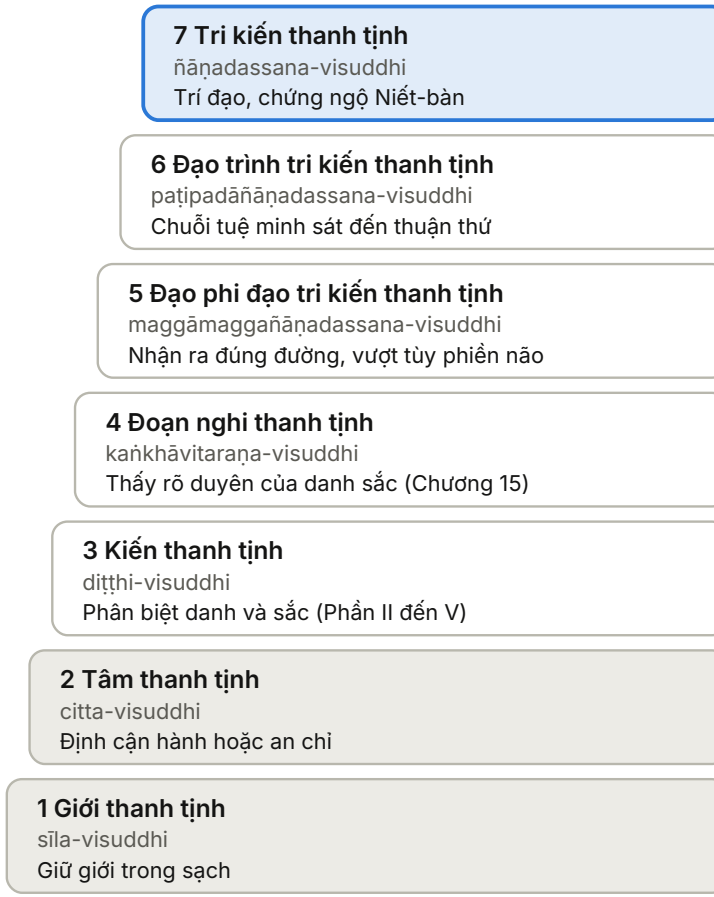
Ba giai đoạn, ba tướng. Tiến trình thiền chỉ đi qua ba giai đoạn tu tập: chuẩn bị (*parikamma*), cận hành (*upacāra*) và an chỉ (*appanā*); và ba

loại tướng: tướng chuẩn bị (*parikamma-nimitta*), thủ tướng (*uggaha-nimitta*) và tự tướng (*paṭibhāga-nimitta*). [TT] Chương 7 và Chương 11 đã mô tả tâm thiền và lộ trình an chỉ tương ứng.

17.3 Bảy giai đoạn thanh tịnh

Thiền quán được *Visuddhimagga* và *Saṅgaha* trình bày theo bảy giai đoạn thanh tịnh (*satta visuddhi*). [CG] [TT] Khung này bắt nguồn từ Kinh Trạm Xe (*Rathavinīta Sutta*, MN 24), trong đó Ngài Puṇṇa Mantānīputta ví bảy giai đoạn như bảy cỗ xe trạm nối tiếp nhau đưa nhà vua từ thành Sāvatthī đến thành Sāketa: mỗi cỗ xe chỉ chở đến cỗ xe kế tiếp, nhưng không thể thiếu cỗ xe nào. [CT]

Giai đoạn	Pāli	English	Nội dung
1. Giới thanh tịnh	*sīla-visuddhi*	Purification of virtue	Giữ giới trong sạch
2. Tâm thanh tịnh	*citta-visuddhi*	Purification of mind	Định cận hành hoặc an chỉ
3. Kiến thanh tịnh	*diṭṭhi-visuddhi*	Purification of view	Phân biệt danh và sắc, thấy không có tự ngã
4. Đoạn nghi thanh tịnh	*kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi*	Purification by overcoming doubt	Thấy rõ duyên của danh sắc
5. Đạo phi đạo tri kiến thanh tịnh	*maggāmaggañāṇadassana-visuddhi*	Purification by knowledge of what is and is not the path	Phân biệt con đường đúng với các tùy phiền não của tuệ
6. Đạo trình tri kiến thanh tịnh	*paṭipadāñāṇadassana-visuddhi*	Purification by knowledge of the way	Chuỗi tuệ minh sát đến thuận thứ
7. Tri kiến thanh tịnh	*ñāṇadassana-visuddhi*	Purification by knowledge and vision	Trí đạo, chứng ngộ Niết-bàn



Đọc từ dưới lên, như bảy cỗ xe trạm của Kinh Trạm Xe (MN 24). Hai bậc nền nhạt: giới và định; bậc tô đậm: đạo.

Hình 17.1 *Bảy giai đoạn thanh tịnh như bảy bậc thang*

Giai đoạn 3 và 4 là nơi những gì đã học trong sách này trở thành đối tượng của tuệ trực tiếp: phân biệt danh và sắc là thấy tận mắt những

pháp của Phần II đến Phần V; thấy rõ duyên là thấy tận mắt nội dung Chương 15.

17.4 Các tuệ minh sát

Trong giai đoạn 5 và 6, tuệ quán phát triển qua một chuỗi các tuệ minh sát (*vipassanā-ñāṇa*). Về cách đếm các tuệ này có hai truyền thống, và sách trình bày riêng từng cách.

Saṅgaha nêu mười tuệ minh sát: [TT]

Số	Tuệ	Pāli	English
1	Thẩm sát	*sammasana-ñāṇa*	Knowledge of comprehension
2	Sinh diệt	*udayabbaya-ñāṇa*	Knowledge of rise and fall
3	Hoại diệt	*bhaṅga-ñāṇa*	Knowledge of dissolution
4	Kinh hãi	*bhaya-ñāṇa*	Knowledge of fearfulness
5	Nguy hiểm	*ādīnava-ñāṇa*	Knowledge of danger
6	Nhàm chán	*nibbidā-ñāṇa*	Knowledge of disenchantment
7	Dục giải thoát	*muñcitukamyatā-ñāṇa*	Knowledge of desire for deliverance
8	Giản trạch	*paṭisaṅkhā-ñāṇa*	Knowledge of reflective contemplation
9	Hành xả	*saṅkhārupekkhā-ñāṇa*	Knowledge of equanimity toward formations
10	Thuận thứ	*anuloma-ñāṇa*	Conformity knowledge

Truyền thống giảng dạy ở Myanmar, đặc biệt trong dòng thiền của Ngài Mahāsi Sayadaw, thường trình bày mười sáu tuệ (*soḷasa ñāṇa*), thêm vào đầu tuệ phân biệt danh sắc và tuệ nắm bắt duyên, và thêm vào cuối tuệ chuyển tộc, tuệ đạo, tuệ quả và tuệ phản khán. [HT] Hai cách đếm mô tả cùng một tiến trình, một cách gọn và một cách đầy đủ các mốc trước và sau.

Trước khi đến tuệ sinh diệt trưởng thành, hành giả có thể gặp mười tùy phiền não của tuệ (*vipassanūpakkilesa*), như ánh sáng, hỷ lạc mãnh liệt, sự an tịnh sâu, và sự bám víu vào những kinh nghiệm ấy. [CG] Chúng không xấu tự thân, nhưng trở thành chướng ngại khi hành giả tưởng mình đã đạt đến đích. Giai đoạn 5 chính là sự nhận ra "đây không phải là đạo". Đây cũng là một lý do quan trọng để thực hành có thầy hướng dẫn.

17.5 Ba đặc tính và ba cửa giải thoát

Tuệ quán xoay quanh ba đặc tính của pháp hữu vi: vô thường, khổ và vô ngã. *Saṅgaha* nêu mối liên hệ giữa ba đặc tính với ba cửa giải thoát (*vimokkhamukha*): [TT]

Quán sát	Cửa giải thoát	Pāli	English
Vô thường	Vô tướng	*animitta*	Signless
Khổ	Vô nguyện	*appaṇihita*	Desireless
Vô ngã	Không	*suññata*	Emptiness

Ba tên gọi này chính là ba cách thể nhập Niết-bàn đã nhắc ở Chương 2. Tùy theo đặc tính nào nổi bật trong tuệ quán của hành giả, Niết-bàn được kinh nghiệm qua cửa tương ứng.

Khoảnh khắc chứng đạo. Khi tuệ thuận thứ đã chín muồi, một lộ trình an chỉ đặc biệt sinh lên, như đã giới thiệu ở Chương 11: sau tâm hướng ý môn là các tốc hành chuẩn bị, cận hành, thuận thứ và chuyển tộc, rồi đến tâm đạo và hai hoặc ba tâm quả; với hành giả có tuệ sắc bén, sát-na chuẩn bị được bỏ qua và tâm quả sinh ba lần. [TT] Tâm chuyển tộc (*gotrabhū*) là khoảnh khắc dòng tâm lần đầu tiên lấy Niết-bàn làm đối tượng, vượt từ dòng dõi phàm nhân sang dòng dõi bậc thánh. Tâm đạo theo sau đoạn trừ các kiết sử tương ứng, như đã trình bày ở mục 7.5 và 5.7. [TT]

Sau khi tâm đạo và tâm quả sinh, hành giả có lộ trình phản khán (*paccavekkhaṇa*), quán xét lại đạo, quả, Niết-bàn, những phiền não đã đoạn trừ và những phiền não còn lại. [TT] Bậc A-la-hán không còn phiền não nào để quán xét ở mục cuối.

17.6 Nhiều phương pháp, một mục đích

Saṅgaha phân biệt hành giả đi bằng cỗ xe thiền chỉ (*samatha-yānika*), phát triển thiền trước rồi chuyển sang quán, và hành giả thuần quán (*sukkhavipassaka*), tu quán trên nền định từng sát-na. [TT] Truyền thống Theravāda hiện đại có nhiều dòng thiền, mỗi dòng nhấn mạnh một cách tiếp cận: [HT]

- Dòng thiền của Ngài Mahāsi Sayadaw nhấn mạnh việc ghi nhận liên tục các hiện tượng thân tâm, theo hướng thuần quán.
- Dòng thiền Pa-Auk phát triển định đến các tầng thiền trước, rồi quán sát danh sắc và duyên theo chi tiết của Abhidhamma.
- Dòng thiền của Ngài U Ba Khin, được thiền sư S. N. Goenka phổ biến rộng rãi, lấy cảm giác trên thân làm trọng tâm quán sát.
- Truyền thống thiền lâm Thái Lan, như dòng Ngài Ajahn Chah, nhấn mạnh sự giản dị, giới luật và chánh niệm trong mọi oai nghi.

Các dòng thiền này khác nhau về phương pháp nhưng cùng dựa trên giáo lý Theravāda và cùng hướng về một mục đích. Sách không đề nghị dòng nào hơn dòng nào; việc chọn lựa nên dựa trên duyên của mỗi người và sự hướng dẫn của một vị thầy có kinh nghiệm.

17.7 Abhidhamma trong từng bước thực hành

Bảng dưới đây tổng hợp cách các chương trước có thể trợ giúp cho việc thực hành hằng ngày:

Khi thực hành	Kiến thức hỗ trợ	Chương
Nhận ra khái niệm và trở về kinh nghiệm trực tiếp	Tục đế và chân đế	2
Nhận diện tâm đang có	Mười hai tâm bất thiện, tám tâm đại thiện	5, 6
Nhận ra chướng ngại khi ngồi thiền	Triền cái và chi thiền đối trị	7, 9
Vun bồi phẩm chất tốt	Tâm sở tịnh hảo; kẻ thù gần và xa của tâm vô lượng	10
Dừng lại ở cái thấy, cái nghe	Lộ trình tâm và vị trí của tốc hành	11
Chọn điều lặp lại mỗi ngày	Thường nghiệp, trùng dụng duyên	12, 15
Quán sát thân	Bốn đại	14
Không chạy theo cảm thọ	Mối nối thọ và ái	15

Bốn niệm xứ: chiếc cầu nối. Kinh Niệm Xứ (*Satipaṭṭhāna Sutta*, MN 10) mở đầu bằng lời tuyên bố đây là con đường trực tiếp để thanh tịnh chúng sinh, vượt qua sầu bi, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh đạo và chứng ngộ Niết-bàn. [CT] Bốn lĩnh vực quán sát của kinh này tương ứng tự nhiên với những gì đã học trong sách:

Niệm xứ	Pāli	English	Kiến thức Abhidhamma hỗ trợ
Quán thân	*kāyānupassanā*	Contemplation of the body	Sắc pháp, bốn đại (Chương 14)
Quán thọ	*vedanānupassanā*	Contemplation of feelings	Tâm sở thọ, mối nối thọ và ái (Chương 8, 15)
Quán tâm	*cittānupassanā*	Contemplation of mind	Các loại tâm (Phần II)
Quán pháp	*dhammānupassanā*	Contemplation of mental objects	Triền cái, uẩn, xứ, giác chi, Bốn Thánh Đế (Chương 3, 9, 10)

Ví dụ, khi quán tâm, Kinh dạy hành giả biết tâm có tham là tâm có tham, tâm không tham là tâm không tham. [CT] Người đã học Chương 5 và 6 có sẵn một bản đồ chi tiết để nhận ra những tâm ấy khi chúng sinh lên.

Như Chương 4 đã nói, một tâm không thể biết chính nó. Khi hành giả "biết tâm có tham", tâm biết ấy là một tâm sinh sau, lấy tâm tham vừa diệt làm đối tượng. [TT] Vì vậy quán tâm không đòi hỏi phải đè nén tâm tham, mà là nhận ra nó ngay khi nó vừa qua; trong thực hành đúng đắn, chính sự nhận ra ấy là một tâm thiện có niệm.

Một lộ trình khởi đầu. Đối với người mới, sách gợi ý một lộ trình đơn giản, để thảo luận với vị thầy hướng dẫn của mình:

1. Giữ năm giới làm nền tảng hằng ngày.
2. Mỗi ngày dành một khoảng thời gian cố định cho thiền, chẳng hạn niệm hơi thở, kết thúc bằng vài phút rải tâm từ.
3. Trong ngày, chọn một hoạt động quen thuộc, như ăn hay đi bộ, để thực tập nhận biết bốn đại và cảm thọ.
4. Cuối ngày, dùng các câu hỏi tự quán chiếu của một chương để nhìn lại những tâm đã sinh lên.
5. Khi có điều kiện, tham dự một khóa thiền có thầy hướng dẫn.

Một ngày thực tập mẫu

Bảng dưới đây gợi ý cách đưa những gì đã học vào một ngày bình thường của người đi làm. Đây là gợi ý của sách, nên điều chỉnh theo hoàn cảnh và sự hướng dẫn của vị thầy.

Thời điểm	Thực tập	Kiến thức hỗ trợ
Vừa thức dậy	Nhận ra tâm đầu tiên: uể oải, lo lắng hay bình thản	Bốn loại tâm (Chương 4)
Buổi sáng	Mười lăm đến hai mươi phút niệm hơi thở, kết thúc bằng rải tâm từ	Đề mục thiền (mục 17.2), tâm vô lượng (Chương 10)

Thời điểm	Thực tập	Kiến thức hỗ trợ
Trên đường đi	Khi kẹt xe, nhận ra "đây là thọ khổ" trước khi phản ứng	Mối nối thọ và ái (Chương 15)
Giờ làm việc	Trước khi trả lời một lời chê, thở một hơi và chọn tác ý khéo	Tác ý (Chương 8)
Bữa trưa	Năm phút đầu ăn chậm, nhận biết bốn đại và vị	Bốn đại, bốn nguồn sinh sắc (Chương 14)
Buổi tối	Năm phút ghi nhật ký tâm; đọc một trang sách	Mười hai tâm bất thiện (Chương 5)
Trước khi ngủ	Nhớ lại một việc thiện trong ngày và tùy hỷ với nó	Ba thời điểm của tư (Chương 6)

Không cần làm tất cả ngay từ ngày đầu. Chọn một hoặc hai dòng, giữ đều trong một tháng, rồi thêm dần.

Năm trở ngại thường gặp của người mới

1. **"Tôi không có thời gian."** Thực tập không chỉ diễn ra trên tọa cụ. Mỗi lần nhận ra một tâm đang sinh lên là một lần thực tập; bảng trên cho thấy có thể lồng ghép vào những việc vốn đã làm.
2. **"Tôi muốn thấy kết quả nhanh."** Sự mong cầu ấy tự nó là một dạng của tham. Nhận ra nó như một đối tượng quan sát, thay vì để nó điều khiển việc thực tập.
3. **"Người khác tiến bộ hơn tôi."** Sự so sánh là mảnh đất của mạn, dù là mạn thấp kém (Chương 9). Dòng tâm của mỗi người có duyên riêng.
4. **"Tôi không chắc phương pháp này đúng."** Hãy biến hoài nghi thành câu hỏi cụ thể để đọc, hỏi và thử nghiệm, như tinh thần Kinh Kālāma.

5. **"Tâm tôi loạn quá, chắc tôi không hợp với thiền."** Chính việc nhận ra tâm loạn là một khoảnh khắc có niệm. Theo bảng tánh hành, niệm hơi thở được gợi ý cho người có tánh hành tầm (mục 17.2).

Năm trở ngại này tương đồng khá rõ với những tâm sở đã học: tham, mạn, hoài nghi, phóng tâm. Người học Abhidhamma có một lợi thế: thay vì coi chúng là bằng chứng mình thất bại, có thể nhận ra chúng đúng tên và biết chúng cũng do duyên mà có.

GÓC NHÌN TÂM LÝ HỌC

Các nghiên cứu về học tập kỹ năng cho thấy sự thành thạo đến từ luyện tập có chủ đích, lặp lại đều đặn và có phản hồi, như mô tả của K. Anders Ericsson về "luyện tập có chủ đích" (deliberate practice). [HT] Điều này gần với cách truyền thống nhấn mạnh sự tu tập thường xuyên, trùng dụng duyên và vai trò của người thầy.

Các nhà nghiên cứu thiền như Antoine Lutz, Richard Davidson và cộng sự cũng phân biệt hai kiểu thực hành: tập trung chú ý (focused attention) vào một đối tượng, và quan sát mở (open monitoring) mọi kinh nghiệm đang sinh khởi. [HT] Sự phân biệt này gợi nhớ thiền chỉ và thiền quán, dù không trùng khớp hoàn toàn: thiền quán trong Abhidhamma không chỉ là quan sát mở, mà là quan sát với tuệ hướng về ba đặc tính. Nghiên cứu của Barbara Fredrickson và cộng sự năm 2008 cũng cho thấy thiền tâm từ làm tăng cảm xúc tích cực và các nguồn lực cá nhân theo thời gian. [HT]

Tuy vậy, thiền quán không chỉ là một kỹ năng được nâng cao dần. Theo Abhidhamma, đỉnh điểm của nó là sự chuyển hóa tận gốc của tâm qua trí đạo, vượt ra ngoài các mô hình học tập thông thường. Khoa học có thể đo lường những thay đổi trong sự chú ý hay cảm xúc của người hành thiền, nhưng mục đích cuối cùng của con đường vẫn thuộc về phạm vi của kinh nghiệm tu chứng.

THUẬT NGỮ CHÍNH

Pāli	English	Việt	Phiên âm
Kammaṭṭhāna	Meditation subject	Đề mục thiền	kăm-mát-tha-na
Bhāvanā	Meditation, development	Tu tập	ba-va-na
Samatha	Calm	Thiền chỉ	xa-ma-tha
Vipassanā	Insight	Thiền quán	vi-pát-xa-na
Carita	Temperament	Tánh hành	cha-ri-ta
Anussati	Recollection	Tùy niệm	a-nút-xa-ti
Ānāpānasati	Mindfulness of breathing	Niệm hơi thở	a-na-pa-na-xa-ti
Visuddhi	Purification	Thanh tịnh	vi-xút-đi
Vipassanā-ñāṇa	Insight knowledge	Tuệ minh sát	vi-pát-xa-na nha-na
Vipassanūpakkilesa	Imperfection of insight	Tùy phiền não của tuệ	vi-pát-xa-nu-pác-ki-lê-xa
Tilakkhaṇa	Three characteristics	Ba đặc tính	ti-lắc-kha-na
Vimokkhamukha	Door to liberation	Cửa giải thoát	vi-móc-kha-mu-kha
Animitta	Signless	Vô tướng	a-ni-mít-ta
Appaṇihita	Desireless	Vô nguyện	áp-pa-ni-hi-ta
Suññata	Emptiness	Không	xun-nha-ta
Gotrabhū	Change-of-lineage	Chuyển tộc	gô-tra-bu
Paccavekkhaṇa	Reviewing	Phản khán	pách-cha-véc-kha-na
Samatha-yānika	One whose vehicle is calm	Hành giả chỉ thừa	xa-ma-tha da-ni-ka
Satipaṭṭhāna	Foundation of mindfulness	Niệm xứ	xa-ti-pát-tha-na

CÂU HỎI TỰ QUÁN CHIẾU

1. Trong bảy giai đoạn thanh tịnh, bạn đang đứng ở đâu? Điều gì cần được củng cố trước tiên?
2. Khi ngồi thiền, bạn thường gặp triền cái nào nhất? Bạn có thể thảo luận điều này với ai?
3. Trong tám gợi ý ở bảng mục 17.7, điều nào bạn muốn bắt đầu ngay tuần này?
4. Sau khi đọc hết cuốn sách, cách bạn nhìn một cơn giận hay một niềm vui đã thay đổi như thế nào?

GHI CHÚ NGUỒN

- [CT] *Majjhima Nikāya* 24, *Rathavinīta Sutta*: bảy cỗ xe trạm. *Aṅguttara Nikāya* 2.31 (số hiệu theo một số ấn bản): chỉ và quán.
- [CT] *Majjhima Nikāya* 10, *Satipaṭṭhāna Sutta*: bốn niệm xứ.
- [CG] *Visuddhimagga*, chương III đến XI (bốn mươi đề mục, tánh hành, ba tướng) và chương XVIII đến XXII (bảy thanh tịnh, tuệ minh sát, tùy phiền não của tuệ).
- [TT] *Abhidhammattha-saṅgaha*, chương IX (toàn bộ).
- [HT] Bhikkhu Bodhi (chủ biên), *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, BPS, 1993, chương IX. Mahāsi Sayadaw, *The Progress of Insight*. Pa-Auk Sayadaw, *Knowing and Seeing*. William Hart, *The Art of Living: Vipassana Meditation as Taught by S. N. Goenka*. Ajahn Chah, *Food for the Heart*. K. Anders Ericsson và Robert Pool, *Peak*, 2016.
- [HT] Antoine Lutz, Heleen A. Slagter, John D. Dunne và Richard J. Davidson, "Attention Regulation and Monitoring in Meditation", *Trends in Cognitive Sciences*, 2008. Barbara L. Fredrickson và cộng sự,

"Open Hearts Build Lives", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2008.

ÔN TẬP

Ôn Tập Phần VI

Tóm tắt

- Abhidhamma và tâm lý học hiện đại gặp nhau ở nhiều vấn đề, nhưng khác nhau về phương pháp, đơn vị phân tích, giá trị, mục đích và thế giới quan.
- Nhiều nhầm lẫn bắt nguồn từ việc dịch thuật ngữ, như dịch *vedanā* là "emotion".
- Thiền không thay thế chăm sóc sức khỏe tinh thần chuyên môn, và nên được thực hành dưới sự hướng dẫn.
- Có hai con đường thiền: chỉ và quán; bốn mươi đề mục thiền chỉ được chọn theo sáu tánh hành.
- Thiền quán trải qua bảy giai đoạn thanh tịnh và các tuệ minh sát, xoay quanh ba đặc tính, dẫn đến ba cửa giải thoát.
- Bốn niệm xứ là chiếc cầu nối giữa kiến thức Abhidhamma và thực hành.

Câu hỏi trắc nghiệm

1. Bản dịch nào dễ gây hiểu lầm nhất cho *vedanā*? A. Feeling · B. Emotion · C. Feeling-tone · D. Thọ
2. Trong Abhidhamma, niệm (*sati*) luôn là: A. Một tâm sở tợ tha · B. Một tâm sở tịnh hảo · C. Một loại tâm · D. Một sắc pháp

3. Đề mục nào được gợi ý cho người có tánh hành sân? A. Mười bất tịnh · B. Bốn vô lượng · C. Niệm sự chết · D. Quán bốn đại
4. Đề mục nào có thể đưa đến cả năm bậc thiền sắc giới? A. Niệm sự chết · B. Niệm hơi thở · C. Mười bất tịnh · D. Quán bốn đại
5. Kiến thanh tịnh, giai đoạn thứ ba, là: A. Giữ giới trong sạch · B. Định cận hành · C. Phân biệt danh và sắc · D. Trí đạo
6. Quán vô thường tương ứng với cửa giải thoát nào? A. Vô tướng · B. Vô nguyện · C. Không · D. Không có cửa nào
7. Tâm đầu tiên lấy Niết-bàn làm đối tượng là: A. Tâm thuận thứ · B. Tâm chuyển tộc · C. Tâm quả · D. Tâm phản khán
8. Theo Chương 16, người đang trải qua trầm cảm nặng nên: A. Chỉ tăng thời gian thiền · B. Tìm đến chuyên gia sức khỏe tinh thần, thiền có thể đi kèm · C. Ngưng mọi thực hành tôn giáo · D. Tự chẩn đoán bằng Abhidhamma

Đáp án

1. **B.** *Vedanā* chỉ là cảm thọ lạc, khổ, xả; cảm xúc là một tổ hợp nhiều tâm sở (Chương 16).
2. **B.** Niệm thuộc nhóm tịnh hảo biến hành (Chương 10 và 16).
3. **B.** Bốn vô lượng và bốn biến xứ màu (Chương 17).
4. **B.** Mười biến xứ và niệm hơi thở đưa đến cả năm bậc thiền (Chương 17).
5. **C.** Phân biệt danh và sắc, thấy không có tự ngã (Chương 17).
6. **A.** Vô thường ứng với vô tướng, khổ với vô nguyện, vô ngã với không (Chương 17).
7. **B.** Tâm chuyển tộc vượt từ dòng dõi phàm nhân sang dòng dõi bậc thánh (Chương 17).
8. **B.** Thiền có thể đi kèm, nhưng không thay thế (Chương 16).

Câu hỏi tự luận

1. Nêu hai điểm gặp gỡ và hai điểm khác biệt giữa Abhidhamma và tâm lý học hiện đại mà bạn thấy quan trọng nhất.
2. Vì sao hiểu biết từ sách chưa phải là kiến thanh tịnh? Hãy dựa vào ba loại tuệ.
3. Xây dựng cho mình một lộ trình thực tập ba tháng, dựa trên bảng "Một ngày thực tập mẫu" và tánh hành của bản thân.

Gợi ý trả lời.

1. Gặp gỡ: mô hình tri giác theo giai đoạn, sự phân biệt lòng trắc ẩn với căng thẳng do đồng cảm. Khác biệt: phương pháp nội quan được rèn luyện so với thực nghiệm ngôi thứ ba; mục đích giải thoát so với sức khỏe tinh thần (Chương 16).
2. Hiểu từ sách là tuệ do nghe và tuệ do suy nghĩ; kiến thanh tịnh là cái thấy trực tiếp danh và sắc trong thiền quán, thuộc tuệ do tu tập (Chương 17).
3. Một lộ trình tốt thường bắt đầu nhỏ, đều đặn, có một đề mục phù hợp tánh hành, có bạn đồng hành, và được thảo luận với người hướng dẫn (Chương 17).

Lời Kết

Cuốn sách bắt đầu với câu hỏi "cái bàn có thật không" và kết thúc với con đường tu tập. Giữa hai điểm ấy là một hành trình qua 89 tâm, 52 tâm sở, 28 sắc pháp, lộ trình tâm, nghiệp quả, ba mươi mốt cõi và hai mươi bốn duyên. Những con số ấy có thể quên đi theo thời gian. Điều mong rằng người đọc giữ lại là một cách nhìn: kinh nghiệm của mình là một dòng chảy của những pháp sinh diệt do duyên, không có một "cái tôi" cố định nào đứng sau điều khiển, và vì thế, mọi trạng thái đều có thể chuyển hóa.

Abhidhamma đôi khi được xem là khô khan và xa vời. Nhưng khi một cơn giận sinh lên và ta nhận ra nó là tâm sân đi với thọ ưu, sinh từ tác ý không khéo, và sẽ diệt khi duyên thay đổi, thì Abhidhamma không còn là kiến thức trên trang sách nữa. Nó trở thành một người bạn đồng hành, giúp ta thấy rõ và sống nhẹ nhàng hơn.

Nguyện cho người đọc tìm được những bậc thầy và bạn lành trên con đường của mình, và nguyện cho mọi loài được an vui.

Phụ Lục

A. Bảng 89 tâm

Bảng liệt kê đủ 89 tâm theo thứ tự của *Abhidhammattha-saṅgaha*, kèm chương trình bày. Khi mở rộng tâm siêu thế theo năm bậc thiền (Chương 7), 8 tâm siêu thế trở thành 40 và tổng số là 121.

STT	Tâm	Pāli	English
	Bất thiện (Chương 5)	*akusala*	*Unwholesome*
1	Tham: hỷ, có tà kiến, vô trợ	*somanassa, diṭṭhigata-sampayutta, asaṅkhārika*	Greed-rooted: joy, with wrong view, unprompted
2	Tham: hỷ, có tà kiến, hữu trợ	*somanassa, diṭṭhigata-sampayutta, sasaṅkhārika*	Greed-rooted: joy, with wrong view, prompted
3	Tham: hỷ, không tà kiến, vô trợ	*somanassa, diṭṭhigata-vippayutta, asaṅkhārika*	Greed-rooted: joy, without wrong view, unprompted
4	Tham: hỷ, không tà kiến, hữu trợ	*somanassa, diṭṭhigata-vippayutta, sasaṅkhārika*	Greed-rooted: joy, without wrong view, prompted
5	Tham: xả, có tà kiến, vô trợ	*upekkhā, diṭṭhigata-sampayutta, asaṅkhārika*	Greed-rooted: equanimity, with wrong view, unprompted
6	Tham: xả, có tà kiến, hữu trợ	*upekkhā, diṭṭhigata-sampayutta, sasaṅkhārika*	Greed-rooted: equanimity, with wrong view, prompted

STT	Tâm	Pāli	English
7	Tham: xả, không tà kiến, vô trợ	*upekkhā, diṭṭhigata-vippayutta, asaṅkhārika*	Greed-rooted: equanimity, without wrong view, unprompted
8	Tham: xả, không tà kiến, hữu trợ	*upekkhā, diṭṭhigata-vippayutta, sasaṅkhārika*	Greed-rooted: equanimity, without wrong view, prompted
9	Sân: ưu, vô trợ	*domanassa, paṭigha-sampayutta, asaṅkhārika*	Hatred-rooted: displeasure, unprompted
10	Sân: ưu, hữu trợ	*domanassa, paṭigha-sampayutta, sasaṅkhārika*	Hatred-rooted: displeasure, prompted
11	Si: xả, hoài nghi	*upekkhā, vicikicchā-sampayutta*	Delusion-rooted: equanimity, with doubt
12	Si: xả, phóng tâm	*upekkhā, uddhacca-sampayutta*	Delusion-rooted: equanimity, with restlessness
	Vô nhân (Chương 6)	*ahetuka*	*Rootless*
13	Nhãn thức quả bất thiện	*cakkhuviññāṇa (akusala-vipāka)*	Eye-consciousness, unwholesome-resultant
14	Nhĩ thức quả bất thiện	*sotaviññāṇa*	Ear-consciousness
15	Tỷ thức quả bất thiện	*ghāṇaviññāṇa*	Nose-consciousness
16	Thiệt thức quả bất thiện	*jivhāviññāṇa*	Tongue-consciousness
17	Thân thức quả bất thiện, khổ	*kāyaviññāṇa, dukkha*	Body-consciousness with pain
18	Tiếp thâu quả bất thiện	*sampaṭicchana*	Receiving consciousness
19	Suy đạc quả bất thiện, xả	*santīraṇa, upekkhā*	Investigating consciousness, neutral
20	Nhãn thức quả thiện	*cakkhuviññāṇa (kusala-vipāka)*	Eye-consciousness, wholesome-resultant
21	Nhĩ thức quả thiện	*sotaviññāṇa*	Ear-consciousness
22	Tỷ thức quả thiện	*ghāṇaviññāṇa*	Nose-consciousness

STT	Tâm	Pāli	English
23	Thiệt thức quả thiện	*jivhāviññāṇa*	Tongue-consciousness
24	Thân thức quả thiện, lạc	*kāyaviññāṇa, sukha*	Body-consciousness with pleasure
25	Tiếp thâu quả thiện	*sampaṭicchana*	Receiving consciousness
26	Suy đạc quả thiện, hỷ	*santīraṇa, somanassa*	Investigating consciousness with joy
27	Suy đạc quả thiện, xả	*santīraṇa, upekkhā*	Investigating consciousness, neutral
28	Hướng ngũ môn	*pañcadvārāvajjana*	Five-door adverting
29	Hướng ý môn	*manodvārāvajjana*	Mind-door adverting
30	Sinh tiếu	*hasituppāda*	Smile-producing
	Tịnh hảo dục giới (Chương 6)	*kāmāvacara sobhana*	*Sense-sphere beautiful*
31	Đại thiện: hỷ, tương ưng trí, vô trợ	*mahākusala: somanassa, ñāṇa-sampayutta, asaṅkhārika*	Great wholesome: joy, with knowledge, unprompted
32	Đại thiện: hỷ, tương ưng trí, hữu trợ	*somanassa, ñāṇa-sampayutta, sasaṅkhārika*	joy, with knowledge, prompted
33	Đại thiện: hỷ, ly trí, vô trợ	*somanassa, ñāṇa-vippayutta, asaṅkhārika*	joy, without knowledge, unprompted
34	Đại thiện: hỷ, ly trí, hữu trợ	*somanassa, ñāṇa-vippayutta, sasaṅkhārika*	joy, without knowledge, prompted
35	Đại thiện: xả, tương ưng trí, vô trợ	*upekkhā, ñāṇa-sampayutta, asaṅkhārika*	equanimity, with knowledge, unprompted
36	Đại thiện: xả, tương ưng trí, hữu trợ	*upekkhā, ñāṇa-sampayutta, sasaṅkhārika*	equanimity, with knowledge, prompted
37	Đại thiện: xả, ly trí, vô trợ	*upekkhā, ñāṇa-vippayutta, asaṅkhārika*	equanimity, without knowledge, unprompted
38	Đại thiện: xả, ly trí, hữu trợ	*upekkhā, ñāṇa-vippayutta, sasaṅkhārika*	equanimity, without knowledge, prompted

STT	Tâm	Pāli	English
39 đến 46	Đại quả: tám loại, cùng thứ tự như 31 đến 38	*mahāvipāka*	Great resultant, eight types
47 đến 54	Đại duy tác: tám loại, cùng thứ tự như 31 đến 38	*mahākiriya*	Great functional, eight types
	Sắc giới (Chương 7)	*rūpāvacara*	*Fine-material sphere*
55 đến 59	Thiện: sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền, ngũ thiền	*rūpāvacara-kusala*	Wholesome: first to fifth jhāna
60 đến 64	Quả: sơ thiền đến ngũ thiền	*rūpāvacara-vipāka*	Resultant: first to fifth jhāna
65 đến 69	Duy tác: sơ thiền đến ngũ thiền	*rūpāvacara-kiriya*	Functional: first to fifth jhāna
	Vô sắc giới (Chương 7)	*arūpāvacara*	*Immaterial sphere*
70 đến 73	Thiện: không vô biên xứ, thức vô biên xứ, vô sở hữu xứ, phi tưởng phi phi tưởng xứ	*arūpāvacara-kusala*	Wholesome: four immaterial states
74 đến 77	Quả: bốn bậc vô sắc	*arūpāvacara-vipāka*	Resultant: four immaterial states
78 đến 81	Duy tác: bốn bậc vô sắc	*arūpāvacara-kiriya*	Functional: four immaterial states
	Siêu thế (Chương 7)	*lokuttara*	*Supramundane*
82	Đạo Nhập lưu	*sotāpatti-magga*	Path of stream-entry
83	Đạo Nhất lai	*sakadāgāmi-magga*	Path of once-returning
84	Đạo Bất lai	*anāgāmi-magga*	Path of non-returning
85	Đạo A-la-hán	*arahatta-magga*	Path of arahantship

STT	Tâm	Pāli	English
86	Quả Nhập lưu	*sotāpatti-phala*	Fruition of stream-entry
87	Quả Nhất lai	*sakadāgāmi-phala*	Fruition of once-returning
88	Quả Bất lai	*anāgāmi-phala*	Fruition of non-returning
89	Quả A-la-hán	*arahatta-phala*	Fruition of arahantship

B. Bảng 52 tâm sở

STT	Tâm sở	Pāli	English
	Biến hành (Chương 8)	*sabbacittasādhāraṇa*	*Universals*
1	Xúc	*phassa*	Contact
2	Thọ	*vedanā*	Feeling
3	Tưởng	*saññā*	Perception
4	Tư	*cetanā*	Volition
5	Nhất hành	*ekaggatā*	One-pointedness
6	Mạng quyền	*jīvitindriya*	Life faculty
7	Tác ý	*manasikāra*	Attention
	Biệt cảnh (Chương 8)	*pakiṇṇaka*	*Occasionals*
8	Tầm	*vitakka*	Initial application
9	Tứ	*vicāra*	Sustained application
10	Thắng giải	*adhimokkha*	Decision
11	Cần	*vīriya*	Energy
12	Hỷ	*pīti*	Zest
13	Dục	*chanda*	Desire to act
	Bất thiện (Chương 9)	*akusala*	*Unwholesome*
14	Si	*moha*	Delusion
15	Vô tàm	*ahirika*	Shamelessness
16	Vô quý	*anottappa*	Fearlessness of wrongdoing
17	Phóng tâm	*uddhacca*	Restlessness
18	Tham	*lobha*	Greed
19	Tà kiến	*diṭṭhi*	Wrong view

STT	Tâm sở	Pāli	English
20	Mạn	*māna*	Conceit
21	Sân	*dosa*	Hatred
22	Ganh tỵ	*issā*	Envy
23	Bỏn xẻn	*macchariya*	Avarice
24	Hối hận	*kukkucca*	Worry
25	Hôn trầm	*thīna*	Sloth
26	Thụy miên	*middha*	Torpor
27	Hoài nghi	*vicikicchā*	Doubt
	Tịnh hảo biến hành (Chương 10)	*sobhanasādhāraṇa*	*Beautiful universals*
28	Tín	*saddhā*	Faith
29	Niệm	*sati*	Mindfulness
30	Tàm	*hiri*	Moral shame
31	Quý	*ottappa*	Moral dread
32	Vô tham	*alobha*	Non-greed
33	Vô sân	*adosa*	Non-hatred
34	Trung bình	*tatramajjhattatā*	Neutrality of mind
35	Tịnh thân	*kāyapassaddhi*	Tranquillity of mental body
36	Tịnh tâm	*cittapassaddhi*	Tranquillity of consciousness
37	Khinh thân	*kāyalahutā*	Lightness of mental body
38	Khinh tâm	*cittalahutā*	Lightness of consciousness
39	Nhu thân	*kāyamudutā*	Malleability of mental body
40	Nhu tâm	*cittamudutā*	Malleability of consciousness
41	Thích nghi thân	*kāyakammaññatā*	Wieldiness of mental body

STT	Tâm sở	Pāli	English
42	Thích nghi tâm	*cittakammaññatā*	Wieldiness of consciousness
43	Thuần thục thân	*kāyapāguññatā*	Proficiency of mental body
44	Thuần thục tâm	*cittapāguññatā*	Proficiency of consciousness
45	Chánh trực thân	*kāyujukatā*	Rectitude of mental body
46	Chánh trực tâm	*cittujukatā*	Rectitude of consciousness
	Tiết chế (Chương 10)	*virati*	*Abstinences*
47	Chánh ngữ	*sammā-vācā*	Right speech
48	Chánh nghiệp	*sammā-kammanta*	Right action
49	Chánh mạng	*sammā-ājīva*	Right livelihood
	Vô lượng (Chương 10)	*appamaññā*	*Illimitables*
50	Bi	*karuṇā*	Compassion
51	Tùy hỷ	*muditā*	Appreciative joy
	Tuệ quyền (Chương 10)	*paññindriya*	*Faculty of wisdom*
52	Tuệ	*paññā*	Wisdom

C. Bảng thuật ngữ chính

Bảng tập hợp những thuật ngữ nền tảng nhất của sách, xếp theo thứ tự chữ cái Pāli (bỏ qua dấu). Thuật ngữ chi tiết hơn có trong bảng "Thuật ngữ chính" cuối mỗi chương.

Pāli	English	Việt	Phiên âm
Abhidhamma	Higher Teaching	Vi Diệu Pháp	a-bi-đăm-ma
Akusala	Unwholesome	Bất thiện	a-ku-xa-la
Anattā	Non-self	Vô ngã	a-nát-ta
Anicca	Impermanent	Vô thường	a-ních-cha
Appamaññā	Illimitable	Vô lượng	áp-pa-man-nha
Ārammaṇa	Object	Cảnh	a-răm-ma-na
Avijjā	Ignorance	Vô minh	a-vít-cha
Bhavaṅga	Life-continuum	Hữu phần	ba-văng-ga
Bhūmi	Plane	Cõi	bu-mi
Cetanā	Volition	Tư	chê-ta-na
Cetasika	Mental factor	Tâm sở	chê-ta-xi-ka
Citta	Consciousness	Tâm	chít-ta
Dhamma	Phenomenon; teaching	Pháp	đăm-ma
Dosa	Hatred	Sân	đô-xa
Dukkha	Suffering, unsatisfactoriness	Khổ	đúc-kha
Hetu	Root	Nhân	hê-tu
Javana	Javana, impulsion	Tốc hành	cha-va-na
Jhāna	Meditative absorption	Thiền	cha-na

Pāli	English	Việt	Phiên âm
Kamma	Kamma, action	Nghiệp	kăm-ma
Khandha	Aggregate	Uẩn	khăn-đa
Kusala	Wholesome	Thiện	ku-xa-la
Lobha	Greed	Tham	lô-ba
Lokuttara	Supramundane	Siêu thế	lô-kút-ta-ra
Magga	Path	Đạo	mác-ga
Mahābhūta	Great essential	Tứ đại	ma-ha-bu-ta
Moha	Delusion	Si	mô-ha
Nāma	Mentality	Danh	na-ma
Nibbāna	Nibbana	Niết-bàn	níp-ba-na
Nīvaraṇa	Hindrance	Triền cái	ni-va-ra-na
Paccaya	Condition	Duyên	pách-cha-da
Paññatti	Concept	Khái niệm	pan-nhát-ti
Paññā	Wisdom	Tuệ	pan-nha
Paramattha	Ultimate reality	Chân đế	pa-ra-mát-tha
Paṭicca-samuppāda	Dependent origination	Duyên khởi	pa-tích-cha xa-múp-pa-đa
Paṭisandhi	Rebirth-linking	Tái tục	pa-ti-xăn-đi
Phala	Fruition	Quả (siêu thế)	pha-la
Phassa	Contact	Xúc	phát-xa
Rūpa	Matter	Sắc	ru-pa
Saddhā	Faith	Tín	xát-đa
Samatha	Tranquillity	Thiền chỉ	xa-ma-tha
Sammuti	Convention	Tục đế	xăm-mu-ti
Saññā	Perception	Tưởng	xăn-nha
Sati	Mindfulness	Niệm	xa-ti

Pāli	English	Việt	Phiên âm
Sobhana	Beautiful	Tịnh hảo	xô-ba-na
Taṇhā	Craving	Ái	tăn-ha
Upādāna	Clinging	Thủ	u-pa-đa-na
Vedanā	Feeling	Thọ	vê-đa-na
Vipāka	Result	Quả	vi-pa-ka
Vipassanā	Insight	Thiền quán	vi-pát-xa-na
Vīthi	Cognitive process	Lộ trình tâm	vi-thi
Visuddhi	Purification	Thanh tịnh	vi-xút-đi

D. Danh mục sơ đồ

Hai mươi mốt sơ đồ của sách, đánh số theo chương.

Hình 1.1 Tam Tạng Pāli · 3 tạng, 7 bộ luận 20

Hình 1.2 Bốn tầng văn bản của truyền thống Abhidhamma ... 25

Hình 2.1 Bốn pháp chân đế theo hai cách nhóm 38

Hình 3.1 Phân tích và tổng hợp qua một ví dụ 46

Hình 4.1 Bản đồ 89 tâm theo bốn cõi 67

Hình 5.1 Tám tâm tham theo ba cặp tiêu chí 75

Hình 6.1 Mười tám tâm vô nhân theo ba nhóm 87

Hình 7.1 Chi thiền qua năm bậc thiền sắc giới 99

Hình 8.1 Bản đồ 52 tâm sở 114

Hình 9.1 Mười bốn tâm sở bất thiện trong mười hai tâm bất thiện 129

Hình 10.1 Bốn tâm vô lượng và kẻ thù gần, kẻ thù xa 141

Hình 10.2 Bảy nhóm tâm sở trong năm nhóm tâm 144

Hình 11.1 Mười bảy sát-na của lộ trình nhãn môn trọn vẹn ... 158

Hình 11.2 Bốn mức cảnh qua năm cửa và hai mức qua ý môn .. 163

Hình 12.1 Bảy tốc hành và ba thời điểm cho quả 174

Hình 13.1 Ba mươi mốt cõi theo bốn tầng 181

Hình 14.1 Hai mươi tám sắc pháp 202

Hình 14.2 Cấu trúc của các nhóm sắc 205

Hình 15.1 Vòng mười hai chi duyên khởi 213

Hình 16.1 Abhidhamma và tâm lý học hiện đại: chỗ giao nhau và chỗ riêng 230

Hình 17.1 Bảy giai đoạn thanh tịnh như bảy bậc thang 241

E. Thư mục theo tầng nguồn

[CT] Chánh tạng Pāli

Vinaya Piṭaka: *Cullavagga* XI.

Dīgha Nikāya: DN 1 *Brahmajāla*, DN 9 *Poṭṭhapāda*, DN 33 *Saṅgīti*, DN 34 *Dasuttara*.

Majjhima Nikāya: MN 10 *Satipaṭṭhāna*, MN 12 *Mahāsīhanāda*, MN 22 *Alagaddūpama*, MN 24 *Rathavinīta*, MN 32 *Mahāgosiṅga*, MN 41 *Sāleyyaka*, MN 62 *Mahārāhulovāda*, MN 79.

Saṃyutta Nikāya: SN 5.10 *Vajirā*, SN 12.63 *Puttamaṃsa*, SN 36.21 *Sīvaka*, SN 45.2 *Upaḍḍha*; *Nidāna Saṃyutta*; *Iddhipāda Saṃyutta*.

Aṅguttara Nikāya: Chương Một Pháp; AN 2.9, 2.31; AN 3.65 *Kesaputta*, 3.100 *Loṇakapalla*; AN 4.77 *Acinteyya*; AN 5.254; AN 6.63 *Nibbedhika*; AN 10.13.

Khuddaka Nikāya: *Dhammapada*; *Udāna* 1.10 *Bāhiya*.

Abhidhamma Piṭaka: *Dhammasaṅgaṇī*, *Vibhaṅga*, *Dhātukathā*, *Puggalapaññatti*, *Kathāvatthu*, *Yamaka*, *Paṭṭhāna*.

[CG] Chú giải

Atthasālinī (Chú giải *Dhammasaṅgaṇī*).

Sammohavinodanī (Chú giải *Vibhaṅga*).

Pañcappakaraṇa-aṭṭhakathā.

Manorathapūraṇī (Chú giải *Aṅguttara Nikāya*).

Visuddhimagga.

Chú giải *Kathāvatthu* (*Pañcappakaraṇa-aṭṭhakathā*).

[TT] Luận thư truyền thống và Phụ chú giải

Ācariya Anuruddha, *Abhidhammattha-saṅgaha*.

Sumangala, *Abhidhammattha-vibhāvinī-ṭīkā*.

Ānanda, *Mūlaṭīkā* (khoảng thế kỷ VI).

Milindapañha.

Dīpavaṃsa.

Cūḷa Dhammapāla, *Anuṭīkā*.

[HT] Nghiên cứu Phật học hiện đại

Bhikkhu Bodhi (chủ biên), *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, Buddhist Publication Society, 1993.

Bhikkhu Bodhi, "What Does Mindfulness Really Mean? A Canonical Perspective", *Contemporary Buddhism*, 2011.

Buddhadāsa Bhikkhu, *Paticcasamuppada: Practical Dependent Origination*.

Erich Frauwallner, *Studies in Abhidharma Literature and the Origins of Buddhist Philosophical Systems*, SUNY Press, 1995.

Hòa thượng Tịnh Sự, *Thắng Pháp Tập Yếu Luận*.

Leigh Brasington, *Right Concentration*, Shambhala, 2015.

Mahāsi Sayadaw, *The Progress of Insight*, Buddhist Publication Society.

Noa Ronkin, *Early Buddhist Metaphysics*, RoutledgeCurzon, 2005.

Nyanaponika Thera, *Abhidhamma Studies*, Buddhist Publication Society.

Nyanatiloka Mahathera, *Guide through the Abhidhamma-Piṭaka*.

Pa-Auk Sayadaw, *Knowing and Seeing*.

Padmasiri de Silva, *An Introduction to Buddhist Psychology*, 1979.

C. A. F. Rhys Davids, *A Buddhist Manual of Psychological Ethics*, 1900; *Buddhist Psychology*, 1914.

William Hart, *The Art of Living: Vipassana Meditation as Taught by S. N. Goenka*.

Ajahn Chah, *Food for the Heart*.

Y. Karunadasa, *The Buddhist Analysis of Matter*, 1967; *The Theravāda Abhidhamma*, Wisdom Publications, 2019.

Nārada Mahāthera, *A Manual of Abhidhamma*; *The Buddha and His Teachings*.

Nyanatiloka Mahathera, *Buddhist Dictionary*.

Mehm Tin Mon, *The Essence of Buddha Abhidhamma*, 1995.

R. P. Wijeratne và Rupert Gethin (dịch), *Summary of the Topics of Abhidhamma and Exposition of the Topics of Abhidhamma*, Pali Text Society, 2002.

Pa-Auk Sayadaw, *Knowing and Seeing*, phần về thứ tự cho quả của nghiệp (dẫn *Visuddhimagga* XIX và *Saṅgaha* V).

[HT] Tâm lý học và khoa học nhận thức

Aaron T. Beck, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*, 1976.

Kent C. Berridge và Terry E. Robinson, các công trình về "wanting" và "liking".

Charles S. Carver và Eddie Harmon-Jones, "Anger Is an Approach-Related Affect", *Psychological Bulletin*, 2009.

Philip J. Cozzolino và cộng sự, "Greed, Death, and Values", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2004.

A. D. Craig, *How Do You Feel?*, Princeton University Press, 2015.

Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow*, 1990.

Edward L. Deci và Richard M. Ryan, *Self-Determination Theory*, Guilford Press, 2017.

Elizabeth W. Dunn, Lara B. Aknin và Michael I. Norton, "Spending Money on Others Promotes Happiness", *Science*, 2008.

Andrew J. Elliot (chủ biên), *Handbook of Approach and Avoidance Motivation*, 2008.

K. Anders Ericsson và Robert Pool, *Peak*, 2016.

Leon Festinger, "A Theory of Social Comparison Processes", *Human Relations*, 1954.

Barbara L. Fredrickson và cộng sự, "Open Hearts Build Lives", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2008.

Daniel Goleman, *The Varieties of the Meditative Experience*, 1977.

Madhav Goyal và cộng sự, "Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being", *JAMA Internal Medicine*, 2014.

Bruce Greyson, *After*, 2021.

Michael R. Hagerty và cộng sự, "Case Study of Ecstatic Meditation", *Neural Plasticity*, 2013.

Steven C. Hayes và cộng sự, các công trình về Liệu pháp Chấp nhận và Cam kết.

Donald O. Hebb, *The Organization of Behavior*, 1949.

William James, *The Principles of Psychology*, 1890.

Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, 1990.

Richard S. Lazarus, *Emotion and Adaptation*, Oxford University Press, 1991.

Melvin J. Lerner, *The Belief in a Just World*, 1980.

Benjamin Libet và cộng sự, "Time of Conscious Intention to Act in Relation to Onset of Cerebral Activity (Readiness-Potential)", *Brain*, 1983.

Jared R. Lindahl và cộng sự, "The Varieties of Contemplative Experience", *PLOS ONE*, 2017.

Antoine Lutz, Heleen A. Slagter, John D. Dunne và Richard J. Davidson, "Attention Regulation and Monitoring in Meditation", *Trends in Cognitive Sciences*, 2008.

Ulric Neisser, *Cognitive Psychology*, 1967.

Susan Nolen-Hoeksema, các công trình về rumination.

Michael I. Posner, "Orienting of Attention", *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 1980.

Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams và John D. Teasdale, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*, 2002.

Carla J. Shatz, "The Developing Brain", *Scientific American*, 1992.

Tania Singer và Olga M. Klimecki, "Empathy and Compassion", *Current Biology*, 2014.

Sheldon Solomon, Jeff Greenberg và Tom Pyszczynski, *The Worm at the Core*, 2015.

June P. Tangney và Ronda L. Dearing, *Shame and Guilt*, Guilford Press, 2002.

Rufin VanRullen và Christof Koch, "Is perception discrete or continuous?", *Trends in Cognitive Sciences*, 2003.

Francisco J. Varela, "Neurophenomenology: A Methodological Remedy for the Hard Problem", *Journal of Consciousness Studies*, 1996.

Francisco J. Varela, Evan Thompson và Eleanor Rosch, *The Embodied Mind*, MIT Press, 1991.

Wendy Wood, *Good Habits, Bad Habits*, 2019.

F. Bảng tra thuật ngữ theo chương

Bảng xếp theo thứ tự chữ cái tiếng Việt, chỉ ra chương trình bày chính của mỗi thuật ngữ. Chương được in đậm là nơi định nghĩa chính thức.

Thuật ngữ	Pāli	Chương
Ái	*taṇhā*	**15**, 16
Ba đặc tính	*tilakkhaṇa*	1, **17**
Bất thiện	*akusala*	3, **5**, 9
Biến hành (tâm sở)	*sabbacittasādhāraṇa*	**8**
Biệt cảnh	*pakiṇṇaka*	**8**
Biểu tri	*viññatti*	**14**
Bốn đại	*mahābhūta*	**14**, 17
Bốn niệm xứ	*satipaṭṭhāna*	**17**
Cảnh	*ārammaṇa*	**4**, 11
Cận tử nghiệp	*āsanna-kamma*	**12**, 13
Chân đế	*paramattha*	**2**
Chi thiền	*jhānaṅga*	**7**
Chuyển tộc	*gotrabhū*	11, **17**
Cõi	*bhūmi*	4, **13**
Danh sắc	*nāmarūpa*	2, **15**
Duy tác	*kiriya*	**4**, 6
Duyên	*paccaya*	3, **15**
Duyên khởi	*paṭicca-samuppāda*	**15**
Đạo	*magga*	**7**, 17
Giới	*sīla*	10, **17**

Thuật ngữ	Pāli	Chương
Hiệp thế	*lokiya*	**4**
Hoài nghi	*vicikicchā*	5, **9**
Hôn trầm	*thīna*	**9**
Hư không	*ākāsa*	**14**
Hữu phần	*bhavaṅga*	**11**, 13
Khái niệm	*paññatti*	**2**
Khổ	*dukkha*	1, 16
Lộ trình tâm	*vīthi*	**11**
Mạn	*māna*	**9**
Mạng quyền	*jīvitindriya*	**8**, 14
Nghiệp	*kamma*	**12**
Nhân	*hetu*	**5**, 6, 15
Nhất hành, nhất tâm	*ekaggatā*	7, **8**
Niệm	*sati*	**10**, 16, 17
Niết-bàn	*nibbāna*	**2**, 7, 17
Phóng tâm	*uddhacca*	5, **9**
Quả	*vipāka*	**4**, 6, 12
Sát-na tâm	*cittakkhaṇa*	**4**, 11
Sắc	*rūpa*	2, **14**
Sắc y sinh	*upādā-rūpa*	**14**
Sân	*dosa*	**5**, 9
Si	*moha*	**5**, 9
Siêu thế	*lokuttara*	**7**
Tà kiến	*diṭṭhi*	**9**
Tác ý	*manasikāra*	**8**

Thuật ngữ	Pāli	Chương
Tái tục	*paṭisandhi*	11, **13**
Tàm và quý	*hiri, ottappa*	**10**
Tánh hành	*carita*	**17**
Tâm	*citta*	2, **4**
Tâm sở	*cetasika*	2, **8**
Tham	*lobha*	**5**, 9
Thanh tịnh (bảy giai đoạn)	*visuddhi*	**17**
Thiện	*kusala*	3, **6**
Thiền	*jhāna*	**7**
Thiền chỉ	*samatha*	7, **17**
Thiền quán	*vipassanā*	**17**
Thọ	*vedanā*	**8**, 15, 16
Thụy miên	*middha*	**9**
Tịnh hảo	*sobhana*	4, **10**
Tốc hành	*javana*	**11**, 12
Tục đế	*sammuti*	**2**
Tuệ	*paññā*	**10**, 17
Tuệ minh sát	*vipassanā-ñāṇa*	**17**
Tư	*cetanā*	**8**, 12
Tưởng	*saññā*	**8**, 16
Uẩn, xứ, giới	*khandha, āyatana, dhātu*	**3**
Vô lượng	*appamaññā*	**10**, 17
Vô minh	*avijjā*	**15**
Vô ngã	*anattā*	1, 16, 17
Vô nhân	*ahetuka*	**6**

Thuật ngữ	Pāli	Chương
Vô thường	*anicca*	1, 17
Xả	*upekkhā, tatramajjhattatā*	6, **10**
Xúc	*phassa*	**8**, 15
Ý vật	*hadaya-vatthu*	11, **14**

G. Mười lăm bài kinh then chốt

Phụ lục này giới thiệu ngắn gọn những bài kinh được sách dẫn nhiều nhất, để người đọc có thể tìm đọc nguyên văn. Phần tóm tắt là diễn ý của sách; số hiệu theo SuttaCentral.

Kinh Poṭṭhapāda (DN 9). Du sĩ Poṭṭhapāda hỏi Đức Phật về sự sinh khởi của tưởng và về tự ngã. Cuối kinh, Đức Phật nói với Citta Hatthisāriputta rằng những cách gọi về tự ngã chỉ là danh xưng, ngôn từ thông dụng của thế gian, mà Ngài sử dụng nhưng không chấp thủ. *Liên quan: Chương 2.*

Kinh Vajirā (SN 5.10). Ác ma Māra hỏi Tỳ-khưu-ni Vajirā ai tạo ra chúng sinh. Ni sư đáp bằng hình ảnh cỗ xe: khi các bộ phận hợp lại, ta gọi là "cỗ xe"; cũng vậy, khi các uẩn hiện hữu, ta gọi là "chúng sinh". *Liên quan: Chương 2.*

Kinh Ví Dụ Con Rắn (MN 22). Tỳ-khưu Ariṭṭha hiểu sai lời dạy. Đức Phật chỉ ra rằng người học pháp sai cách giống như bắt rắn ở đuôi, và ví giáo pháp như chiếc bè dùng để qua sông chứ không phải để vác theo. Kinh cũng trình bày vô ngã qua năm uẩn. *Liên quan: Chương 3.*

Kinh Kesaputta, quen gọi Kinh Kālāma (AN 3.65). Người Kālāma bối rối trước nhiều giáo thuyết. Đức Phật khuyên không chấp nhận điều gì chỉ vì truyền thống hay uy tín người nói, mà hãy tự xét điều gì dẫn đến khổ, điều gì dẫn đến an vui. Kinh kết thúc bằng bốn sự an ổn của người có tâm không hận thù. *Liên quan: Chương 5, 13, 16.*

Kinh An Trú Tầm (MN 20). Năm cách đối trị khi ý nghĩ bất thiện cứ trở lại: thay bằng tướng thiện, quán sự nguy hiểm, không tác ý, làm lắng dịu nguồn gốc, và dùng tinh tấn chế ngự. *Liên quan: Chương 9.*

Kinh Bāhiya (Ud 1.10). Bāhiya xin Đức Phật một lời dạy ngắn. Ngài dạy: trong cái thấy chỉ là cái thấy, trong cái nghe chỉ là cái nghe. Bāhiya chứng quả A-la-hán ngay sau đó. *Liên quan: Chương 11.*

Kinh Ngoại Đạo Xứ (AN 3.61). Đức Phật bác bỏ ba quan điểm: mọi cảm thọ đều do nghiệp quá khứ, đều do một đấng sáng tạo, hoặc đều không có nhân duyên. Cả ba đều làm mất chỗ cho ý muốn và nỗ lực làm điều nên làm. *Liên quan: Chương 12.*

Kinh Hạt Muối (AN 3.100). Một nắm muối làm mặn chén nước nhỏ nhưng không làm mặn sông Hằng. Cùng một ác nghiệp nhỏ cho quả rất khác nhau tùy người có tu tập thân, giới, tâm, tuệ hay không. *Liên quan: Chương 12.*

Kinh Tiểu Nghiệp Phân Biệt (MN 135). Thanh niên Subha hỏi vì sao người thì yểu, người thọ; người nghèo, người giàu. Đức Phật đáp rằng chúng sinh là chủ nhân của nghiệp, rồi nêu từng cặp tương quan giữa nghiệp và quả. *Liên quan: Chương 12.*

Đại Kinh Sư Tử Hống (MN 12). Đức Phật đáp lại lời chỉ trích của Sunakkhatta bằng cách trình bày các năng lực của Như Lai, trong đó có bốn cách sinh và năm nẻo tái sinh. *Liên quan: Chương 13.*

Đại Kinh Giáo Giới La-hầu-la (MN 62). Đức Phật dạy La-hầu-la quán các đại bên trong và bên ngoài là "không phải của tôi, không phải là tôi, không phải tự ngã của tôi", tu tâm như đất, nước, lửa, gió, rồi hướng dẫn niệm hơi thở. *Liên quan: Chương 14.*

Kinh Thịt Đứa Con (SN 12.63). Bốn loại vật thực được minh họa bằng bốn hình ảnh mạnh mẽ: đoàn thực như thịt đứa con mà cha mẹ buộc phải ăn để qua sa mạc; xúc thực như con bò bị lột da; tư niệm thực như hố than hồng; thức thực như tên tội phạm bị đâm bằng giáo. *Liên quan: Chương 14, 15.*

Kinh Một Nửa (SN 45.2). Tôn giả Ānanda cho rằng bạn lành là một nửa đời sống phạm hạnh. Đức Phật dạy đó là trọn vẹn đời sống phạm hạnh, vì nhờ có bạn lành là Ngài mà chúng sinh được giải thoát. *Liên quan: Chương 15.*

Kinh Trạm Xe (MN 24). Tôn giả Puṇṇa Mantānīputta giải thích cho Tôn giả Sāriputta bảy giai đoạn thanh tịnh bằng hình ảnh bảy cỗ xe trạm nối tiếp. *Liên quan: Chương 17.*

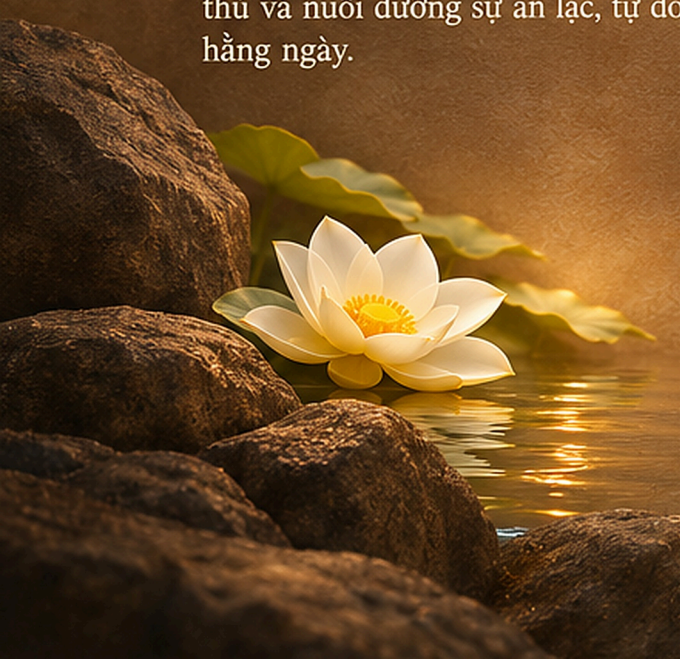
Kinh Niệm Xứ (MN 10). Con đường trực tiếp để thanh tịnh chúng sinh qua bốn lĩnh vực quán sát: thân, thọ, tâm, pháp. *Liên quan: Chương 10, 17.*

VI DIỆU PHÁP
CHO NGƯỜI BẮT ĐẦU

Vi Diệu Pháp là "bản đồ" chân thật của tâm và vật chất, giúp chúng ta thấy rõ cách thân–tâm vận hành, các pháp sinh khởi, tồn tại và diệt mất trong từng sát-na.

Cuốn sách này được biên soạn dành cho người mới bắt đầu, với ngôn ngữ đơn giản, mạch lạc, nhiều ví dụ thực tiễn, giúp bạn bước những bước đầu vững chắc vào kho tàng trí tuệ Vi Diệu Pháp.

Hiểu đúng về các pháp không chỉ làm sâu sắc thực tập thiền, mà còn giúp ta sống tỉnh thức hơn, bớt chấp thủ và nuôi dưỡng sự an lạc, tự do ngay trong đời sống hằng ngày.



ISBN 978-604-000-000-0
9 786044 000000