

Abhidhamma Áp Dụng

The Abhidhamma in Practice

Dr. N. K. G. Mendis
Nhu Nhiên dịch

Lưu ý: Đọc với phông chữ [VU Times](#) (Viet-Pali Unicode)

Mục Lục

- [01] Lời Tựa
1. Giới Thiệu
 2. Tâm
 3. Tâm Phụ Tỳ
- [02] 4. Sắc thể
5. Các Cảnh Giới
 6. Nhân Duyên
 7. Niết Bàn
 8. Kết Luận
- Sách tham khảo

Lời Tựa

Cuốn sách mỏng này có mục đích trình bày một phần nào khía cạnh **thực dụng** của **Abhidhamma trong hiện thực** đến những người học Phật Việt Nam, những ai tự biết mình bị ô nhiễm, thấy được sự nguy hại của tình trạng bị ô nhiễm và tha thiết muốn đi tìm giải thoát. Học Abhidhamma là để biết cách nhìn thực tại sống động đúng với thực tánh của nó. Vì thế, Abhidhamma không phải là thung lũng xương khô, bám đầy bụi, không phải là những tư tưởng phiêu bồng trên mây. Abhidhamma có thể ứng dụng được trong đời sống hàng ngày. Học Abhidhamma là để hiểu và dùng thực tại có điều kiện (sắc thể, tâm, tâm phụ tỳ) làm phương tiện thành tựu thực tại không điều kiện (Niết Bàn). Ví dụ:

Trong suốt diễn trình từ lúc đối tượng của tâm ý khởi lên, người học Phật nhận biết cho rõ loại tâm nào đang thi hành nhiệm vụ của nó, tiếp tục thấy rõ ràng sự sanh khởi, sự diệt tận của từng tâm (biểu hiện qua chức năng của nó), của cảm giác trong từng khoảnh khắc. Người học Phật quán chiếu sự vận hành của từng tâm, của cảm giác dưới ánh sáng của tinh thần ba pháp ấn: vô thường, vô ngã, khổ não. Khi được thăng bằng, hay khi ngừng lại để tự quán chiếu và tự biết lấy nó, tâm có thể nhận ra đúng như thật đối tượng của nó. Khi nhận ra **đúng như thật** đối tượng của nó, tâm không còn bám níu vào một cái gì, không còn khao khát trở thành. Tuệ giác này có được nhờ ở sự thấy biết chân chính và sáng suốt: tất cả sự tốt xấu, hạnh phúc hay khổ đau, chẳng thành vấn đề gì - nhờ biết như thế nên tâm buông bỏ, không còn bám níu, không còn khổ đau. Khi không bám níu, không còn khổ đau, trạng thái an lạc Niết Bàn xuất hiện ngay trong cõi đời này.

Còn một lợi ích nữa khi học Abhidhamma: *tự mình* biết phân biệt, biết cách đặt câu hỏi và trả lời cho mình **giáo pháp nào là của Phật**, để thôi không còn ở trong tình trạng 'tự mình đã bị ô nhiễm lại đi tìm cầu cái bị ô nhiễm' nữa.

Cuốn này được soạn dịch dựa vào cuốn *The Abhidhamma in Practice* của bác sĩ N. K. G. Mendis. Chỗ nào cần phải nhấn mạnh, nói rõ thêm, nói rộng ra, đi sâu hơn, tôi soạn và đính thêm lời giảng của nhiều tác giả khác. Tất cả các phụ chú, chú thích ở cuối trang là của soạn giả.

Tất cả các nhân danh, địa danh... trong kinh văn được giữ nguyên, không được dịch âm hay Việt hóa. Người đọc sẽ không gặp đức Phật Cồ Đàm, Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên mà gặp đức Phật Gotama,

Sāriputta và Moggallāna. Để nguyên như thế có lợi ích là tránh được ngộ nhận không cần thiết, tránh tam sao thất bản, không tạo thêm chướng ngại, vấn nạn cho thế hệ đi sau (ví dụ: Vacchagotta và Vātsīputra là một hay hai người khác nhau?), giữ các danh từ riêng y nguyên, thống nhất, làm cho sự tham khảo nghiên cứu Phật Pháp của người sau trở nên dễ dàng. Một lợi ích nữa về mặt hoàng pháp là, nhờ quen thuộc các danh từ riêng, ta dễ nói chuyện với người ngoại quốc hơn.

Biết là không thể chờ đợi được (vì mất đến hàng thế kỷ) công trình đóng góp của nhiều người [vừa giỏi Phật học, vừa giỏi ngữ học, vừa muốn văn học Phật Giáo Việt Nam độc lập, thôi không còn trong tình trạng lệ thuộc văn hóa của người khác] vào việc tìm ra những chữ thật chính, gọn gàng, rõ nghĩa để người học Phật Việt Nam không biết tí gì về Hán học hiểu dễ dàng, khi soạn dịch cuốn này, chúng tôi cố gắng dùng chữ đơn giản nôm na trong đời sống hàng ngày, dù lối dùng ấy có dài dòng và thô thiển. Chả sao cả. Đức Phật đã chẳng bác bỏ việc lưu tồn kinh điển theo thể loại bác cổ Veda dành cho một số người nào đó ư? Điều quan trọng là hiểu được ý của Pháp, vì một trong những đặc tính của Phật Pháp là svākkhāto, giải thích bằng chữ đơn giản để ai cũng có thể hiểu và thực hành được (Kinh Đại Bát Niết Bàn số 16, Trường Bộ Kinh (D. ii. 94). Vì vậy, tự biết văn thô kệch, không đánh bóng chải chuốt, xin quý vị được ý quên lời, chánh pháp còn phải bỏ huống hò... văn tự.

Soạn giả chân thành ghi ân tất cả các tác giả, tác phẩm đã được tham khảo ở đây. Xin cảm ơn anh *Kingsley Rajapakse*, người đã có nhã ý tặng cuốn *The Abhidhamma In Practice* để hôm nay cuốn sách này chào đời; cảm ơn anh Từ Sơn ở California không những đã sốt sắng gửi cho mà còn tận tình chỉ dẫn cách gắn software tiếng Pāli để việc phụ chú tiếng Pāli được hoàn chỉnh.

Cuối cùng, dù có cẩn trọng đến đâu, sơ sót không thể nào tránh khỏi. Soạn giả hoàn toàn chịu trách nhiệm về sự thiếu sót của mình và chân thành đón nhận sự chỉ giáo xây dựng của các thức giả cao minh, để những công trình sau được hoàn mỹ hơn.

*Soạn giả,
Kỷ niệm Phật Đản 2626
Toronto, Ontario, Canada.*

-----*-----

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

1

Giới Thiệu

Đọc các bộ kinh Nikāyas, đôi khi ta gặp chữ abhidhamma, abhivinaya. Ví dụ: Trong kinh Mahāgosīṅga số 32 (Majjhima Nikāya - Kinh Trung Bộ) có đoạn đối thoại như sau:

‘Ở đây, này hiền hữu Sāriputta, có hai tỳ kheo nói chuyện về abhidhamma và họ hỏi lẫn nhau, người này được người kia hỏi, đối đáp và trả lời được, và cuộc nói chuyện của họ về dhamma tiếp tục. Này hiền hữu Sāriputta, loại tỳ kheo này có thể làm sáng chói khu rừng Gosīṅga cây Sāla’.

Trong kinh Gulissāni số 69 cũng của Majjhima Nikāya, ta gặp câu này:

‘Người tỳ kheo sống trong rừng nên quán tưởng về abhidhamma và abhivinaya. Nếu không quán tưởng về abhidhamma và abhivinaya, khi được hỏi về abhi-dhamma và abhivinaya, vị ấy không trả lời được, sẽ có người nói về vị ấy như sau: ‘Có tốt gì cho vị tôn giả này khi sống một mình trong rừng, làm theo sở thích, không quán tưởng về abhidhamma và abhivinaya?’

Như thế, dhamma và abhidhamma chắc chắn có nghĩa khác nhau. Chữ abhi có nhiều nghĩa, nhưng chữ dhamma lại có nhiều nghĩa hơn. Theo Magdalene và Wilhelm Geiger trong Pāli Dhamma (Munich 1912), tùy theo cách dùng, chữ dhamma có tới hơn 60 nghĩa. Sau khi giành ra 3 chương phân tích tỉ mỉ để xác định ý nghĩa của chữ abhidhamma [1], Fumimaro Watanabe đã kết luận rằng chữ abhidhamma trong Nikāyas và Āgamas có nghĩa là ‘sự nghiên cứu nguyên tắc căn bản về dhammas’ [2]. Theo A. K. Warder, nguyên nghĩa của abhidhamma là ‘liên quan đến giáo pháp’ [3]. Sau này Warder còn cho abhidhamma là sự nghiên cứu giáo pháp có hệ thống.

Khi trình bày giáo pháp có hệ thống, Abhidhamma đề cập đến các đề tài theo nghĩa tối hậu (chân đế), khác với tạng Kinh nơi sử dụng các lời nói mang giá trị theo quan điểm tục đế. Trong kinh, giáo pháp được trình bày với mục đích thực dụng như tu tập phát triển giới định tuệ và thành tựu đạo quả. Trong tạng Abhidhamma sau này, đấng đạo sư được thay bằng các học giả, những người quan tâm đến các định nghĩa, định danh, kiến giải có tính phân tích, lý luận tổng hợp. Nhưng cả hai tạng có chung mục tiêu: Kinh điển giảng về từ bi và phạm hạnh vô vị kỷ, về luyện định tâm linh, về lối sống thanh tịnh, đưa đến tư tưởng sáng suốt rõ ràng. Còn Abhidhamma phân tích diễn trình của tâm, các thành phần của vật thể và tâm thức, từ đó chứng minh rằng không có cái gì gọi là ngã hay linh hồn. Như vậy, cả hai cùng gặp nhau ở chỗ thực chứng tính vô ngã (anattā). Trong Kinh tạng, lời giảng được trình bày khoáng đạt (sappariyāya desanā), các tỉ dụ, ẩn dụ, chuyện dật sử... được sử dụng rộng rãi. Nhưng trong Abhidhamma, lời giảng của đức Phật được trình bày có phương pháp, được giải thích có hệ thống, thường dưới hình thức vấn đáp, có tóm tắt, theo khuôn khổ chặt chẽ (nipariyāya desanā) có chọn lựa, chính xác, vì thế danh từ rõ ràng mang tính cách thuật ngữ chuyên môn cả về nghĩa lẫn chức năng. Vì vậy, trong Abhidhamma vắng bắt bóng dáng các nhân vật, chuyện dật sử hay lời bàn. Với một số cách phân loại, Abhidhamma đề cập tường tận đến các thực tại. Mục đích duy nhất của Abhidhamma là tìm hiểu thế giới quanh và trong ta. Nhiệm vụ duy nhất mang tính khuyến bảo và ích lợi thực tiễn của Ābhidhammika[4] là diễn tả thực tại hiện bày trước tri giác. Vì thế, lời tường trình của Abhidhamma về các thực tại mang tính chất khoa học[5].

Theo Theravāda (trong quyển Atthasālinī) và Sarvāstivāda (trong quyển Abhidharmakośavyākhyā) đức Phật giảng dạy Abhidhamma, sau đó truyền cho Sāriputta, rồi đến Bhaddaji, Sobhita, Piyajālī, Piyadassī, Kosiyaputta, Siggava, Sandeha, Moggaliputta, Visudatta, Dhammiya, Dāsaka, Sonaka, Revata ... cho đến kỳ kết tập kinh điển thứ ba và các đệ tử sau đó. [6]

Phương pháp dùng trong Abhidhamma: Abhidhamma không phải là một đóng góp mới mẻ vào giáo lý nhà Phật. Abhi-dhamma chỉ là sự nghiên cứu kỹ lưỡng có tính cách phân tích, có tính cách lý luận, có tính cách phương pháp luận về những gì đã nói trong kinh điển. Sự phân tích trong Abhidhamma được tiến hành với sự trợ giúp của phép qui nạp. Từ sự quan sát về bản chất và chức năng hay thái độ xử sự của một số đối tượng, biến cố, con người riêng nào đó... sau đó đưa ra một cách tự nhiên nhận định về đặc tính căn bản chung cho tất cả các hiện tượng. Theo sự phân tích về cái cùng tột (tối hậu), phương pháp này cho ta thành tựu được kiến thức về những định luật đầu tiên không chế toàn thể vũ trụ. Bằng sự thanh lọc và phát triển có hệ thống tâm thức con người, kiến thức này được nâng lên đến tầm mức trực quán trong tức khắc, cuối cùng tạo nên sự chứng ngộ toàn triệt. Đây là lý do tại sao Ābhidhammika tránh không dùng phương pháp suy luận vốn chỉ để nuôi dưỡng thêm ước đoán không bằng cứ xác đáng vô cùng tận, che mờ đi sự thanh tịnh và che mờ tính khoáng đạt của tâm thức người đi tìm chân lý. [7]

Một câu hỏi được đặt lên là Abhidhamma có liên quan gì đến việc thực hành giáo pháp không? Câu trả lời là tùy vào cá nhân người hành trì. Con người khác nhau về trình độ hiểu biết và sự tiến bộ tâm linh. Một cách lý tưởng là các pháp môn nên được phân phối hài hòa, có người hoàn toàn vui với việc hành trì giáo pháp dựa trên đức tin, trong khi người khác say mê với việc phát triển tuệ giác liễu tri. Tạng Luận rất hữu ích cho ai muốn hiểu, muốn biết sâu xa tường tận giáo pháp. Nó trợ giúp cho việc phát triển tuệ giác về ba đặc tính của đời sống: vô thường, khổ và vô ngã. Sự hữu dụng của nó không những được tìm thấy trong các buổi thiền tọa, mà còn trong lúc làm những công việc khác. Khi chứng nghiệm thực tại, ta rút ra lợi ích của việc học Abhidhamma. Kiến thức rộng rãi về Abhidhamma còn có nhiều hữu dụng sau:

- Phân biệt được rõ ràng giáo lý của Phật với giáo lý không phải của Phật.
- Biết rõ cái gọi là ‘ngã’ không hề có thực. Cái gọi là ‘ngã’ chỉ là tổng hợp nāma-rūpa tâm thân sanh diệt hàng triệu triệu lần (trillion) trong một sát na, nhất là nāma (đặc biệt là ‘thức’) khi khởi lên là cái này, khi diệt đi là cái khác (S. ii. 94). Quyển Dhātu-kathā (Giảng Về Các Phần Tử) chỉ cho ta thấy sự sai lạc của quan điểm về Ngã.
- Hiểu Kinh dễ dàng hơn, vì trong Abhidhamma, các danh từ Phật học thuộc chân lý tối hậu, danh từ triết học được giải thích tường tận. Các kinh điển trình bày theo ngôn ngữ ước định trong đó có danh từ triết học. Chẳng hạn, kinh tạng không phân tích, không giải thích indriya[8], sikkhā (giới), nhưng trong quyển Phân Tích (Vibhaṅga) của Abhidhamma có cả hai chương giải thích về indriya: Indriya Vibhaṅga, Sikkhāpada Vibhaṅga. Abhidhamma phân tích đầy đủ chi tiết (ví dụ: về 4 niệm

xứ, tuệ [ñāṇa], nhiễm lậu [kilesā]...), còn kinh tạng thì không. Vì thế, học abhidhamma sẽ giúp cho việc hiểu kinh tạng sâu rộng, rõ ràng hơn.

- Ngoài cách phân tích, người học Abhidhamma còn biết dùng phép tổng hợp. Chỉ phép phân tích không thôi, không cho ta nhận định đầy đủ về bản chất, chức năng về các đối tượng, về các hiện tượng xảy ra[9]. Phương pháp phân tích được trình bày trong Dhammasaṅgaṇi (Liệt Kê Các Pháp) và phương pháp tổng hợp được trình bày trong Paṭṭhāna[10] (Duyên Hệ).

Thực tại tối hậu. Không có gì hiện hữu ngoài thực tại tối hậu cả. Cái gì không phải là thực tại tối hậu, cái ấy có thể được gọi là khái niệm. Sự khác biệt giữa thực tại tối hậu và khái niệm rất quan trọng. Thực tại tối hậu có trong hiện thực, là đơn vị nhỏ nhất. Chúng thực sự hiện hữu, và cái thực sự không hiện hữu được nói là không hiện hữu. ‘Sông’, ‘biển’, ‘núi rừng’, ‘con người’, ‘đàn ông’, ‘đàn bà’... không hiện hữu trong hiện thực, và được nói là không hiện hữu theo nghĩa tối hậu. Nếu có hiện hữu chẳng là hiện hữu trong ngôn ngữ ước định của con người. Tất cả chỉ là khái niệm, ý niệm, lời, tên gọi... vì thế được gọi là **sự thật có tính ước định**, hay gọi là tục đế. Abhidhamma đề cập tới bốn thực tại theo nghĩa tối hậu (paramattha dhammā), còn được gọi là chân đế:

1. Citta, tâm, hay thức, được định nghĩa là cái nhận biết về đối tượng. Citta xảy ra như những trạng thái riêng biệt chốc lát của tâm thức.
2. Cetasika, tâm phụ tùy khởi lên cùng lúc với citta.
3. Rūpa, sắc thể, hay hiện tượng vật lý.
4. Nibbāna, Niết Bàn.

Tâm, tâm phụ tùy và sắc thể là những pháp chịu điều kiện. Chúng khởi lên vì có điều kiện và diệt đi khi những điều kiện không còn. Vì thế chúng vô thường. Nibbāna là thực tại không chịu điều kiện. Nó không khởi lên và vì thế nó không diệt đi. Bốn thực tại này có thể kinh nghiệm được không cần biết ta đặt tên chúng là gì. Bất kỳ thứ khác - là cái trong hay ngoài ta, quá khứ, hiện tại hay tương lai, thô xù hay vi tế, thấp thỏi hay cao sang, xa hay gần - đều là khái niệm và không phải là một thực tại tuyệt đối.

Tâm, tâm phụ tùy và Niết Bàn còn gọi là **đanh** (nāma). Hai **đanh có điều kiện**, tâm và tâm phụ tùy, cùng với sắc thể tạo thành nāma-rūpa, một thứ hợp phẩm tâm lý-vật lý. Theo nghĩa tối hậu, mỗi chúng ta là một nāma-rūpa, một tổng hợp các hiện tượng tâm lý và vật lý, không có gì khác hơn[11]. Ngoài ba thực tại tạo thành **tổng hợp tâm lý-vật lý** này ra, không có tự ngã, ngã hay linh hồn. Phần nāma của tổng hợp này là phần kinh nghiệm đối tượng. Còn phần rūpa không kinh nghiệm gì cả. Khi cơ thể bị thương tích, không phải cái thân này là rūpa cảm thấy đau, mà nāma, phần đanh, chịu cái đau ấy. Khi đói, không phải cái bao tử cảm thấy đói, lại nữa, mà chính là nāma. Tuy nhiên, nāma không thể ăn thực phẩm để xoa dịu cơn đói. Cái nāma, **tâm** và những **tâm phụ tùy**, làm cho rūpa, cái thân, tiêu hóa thức ăn. Như vậy, không phải nāma cũng chẳng phải rūpa tự có đủ quyền lực riêng. Cái này phụ thuộc vào cái kia, cái này chống đỡ cái kia. Cả nāma và rūpa khởi lên vì các điều kiện và diệt đi ngay, và điều này xảy ra vào mỗi khoảnh khắc của đời mình.

Nhờ học hỏi và kinh nghiệm được những thực tại này, ta sẽ biết rõ về:

1. ta thực sự là gì
2. cái gì ở quanh ta
3. tại sao ta phản ứng lại những gì trong & quanh ta và phản ứng ra sao
4. ta nên mong đạt được cứu cánh tâm linh nào.

-----*-----

2

Tâm

Nhận thức là diễn trình của tâm kinh nghiệm về đối tượng. Để cho tâm khởi lên, nó phải có một đối tượng (ārammana). Đối tượng có thể là màu sắc, thanh âm, mùi vị, hương vị, cái gì sờ mó được, hay

là một đối tượng tâm ý. Có sáu đối tượng bên ngoài. Nói cách triệt để, đối tượng tâm ý có thể là một hiện tượng bên trong, như một cảm thọ, một tư tưởng, hay một ý nghĩ, nhưng khi tạo thành thế giới kinh nghiệm về đối tượng, chúng được liệt kê như ‘từ bên ngoài’. Tương ứng với sáu đối tượng bên ngoài này có sáu giác quan bên trong, gọi là ‘cửa’ vì chúng là những cửa chính qua đó các đối tượng ấy đi vào thế giới nhận thức. Đó là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Mỗi một trong năm giác quan chỉ có thể tiếp nhận được đối tượng tương ứng của nó; tuy nhiên, cửa tâm ý có thể tiếp nhận cả hai đối tượng tâm pháp riêng của nó cũng như các đối tượng của năm giác quan. Khi một cửa tiếp nhận đối tượng của nó, ở đây một thức tương ứng khởi lên, như nhãn thức, nhĩ thức... Sự gặp gỡ của đối tượng, cửa và thức được gọi là ‘xúc’ (phassa). Ngoài xúc, không có nhận thức. Để cho xúc xảy ra, cả ba yếu tố phải có mặt: đối tượng, cửa và thức. Nếu thiếu một trong ba, sẽ không có xúc. Diễn trình sanh khởi của thức và chuỗi những sự cố xảy ra sau đó được phân tích chi tiết trong Abhidhamma. Học hỏi về sự phân tích này cho ta thấy rằng chỉ có ‘thuần túy hiện tượng’ là đang xảy ra và không có ‘ngã’ nào, không có ‘thực thể’ nào can dự vào trong diễn trình này cả. Đây là đặc tính ‘vô ngã’ của kiếp sống.

Sự sanh khởi của tâm. Tâm được phân loại theo nhiều cách. Một cách là theo bản chất của nó như sau:

1. **kết quả** (vipāka), hậu quả của những hành đã tạo.
2. **tạo nghiệp**, là nhân cho hành động qua thân khẩu ý. Những tâm này là tâm tạo nghiệp này nếu là tâm thiện sẽ tạo ra hành thiện, nếu là tâm bất thiện sẽ tạo hành ác.
3. **duy tác**, không tạo nghiệp, không là kết quả. Chúng là kiriya cittas. Các tâm này vô hiệu về mặt tạo nghiệp, chỉ thuần về chức năng. Có những tâm duy tác thi hành các chức năng căn bản trong diễn trình của tâm, có những tâm tạo tác khác là biểu tượng cho hành và ý của A la hán, những vị không còn tạo nghiệp mới.

Khi ta thấy một vật, nghe âm thanh, ngửi, nếm hay chạm phải, tâm vipāka, tâm quả của một số hành nghiệp trước, thi hành nhiệm vụ giống như thức của giác quan tương ứng đang đóng vai trò thực sự của nó. Ví dụ, khi nghe những tiếng khó chịu, cái nhĩ thức thực sự nghe âm thanh là kết quả của những hành bất thiện do một **chuỗi các kinh nghiệm** gọi là ‘người’ tạo ra từ trước; nó là tâm vipāka bất thiện. Nếu người ta thấy một vật vừa ý, đó là kết quả của hành thiện; cái nhãn thức thấy được nó là tâm vipāka thiện. Đây là một thứ ‘hiện tượng thuần túy’ đang xảy ra và không có một quyền lực nào có thể chặn đứng được sự sanh khởi của tâm vipāka này. Tuy nhiên, tâm vipāka này diệt đi sau khi sanh khởi.

Nhận biết rõ rệt được tính chốc lát của tâm vipāka này là cả một sự quan trọng vô cùng. Nếu ta không nhận biết rõ rệt được sự đoạn diệt của tâm này - và điều này chỉ có thể thực hiện được qua sự thực hành quán niệm - thì những diễn trình nhận biết tiếp sau có cùng đối tượng với tâm vipāka (vốn đã diệt) có thể xảy ra trong cửa tâm ý, mang ô nhiễm nhập cuộc. Nếu tâm vipāka có đối tượng không khả ái, sân hận có thể sanh; và nếu tâm vipāka có đối tượng khả ái, tham luyến có thể sanh. Để có tiến bộ tâm linh người ta nên cố gắng tránh sự sanh khởi của những tâm tạo nghiệp liên kết với sân hận hay tham luyến này, vốn là những tâm phụ tùy nuôi dưỡng thêm hành bất thiện. Ý thức rõ rệt về sự diệt tận tức thời của tâm vipāka ấy sau khi nó khởi lên có giá trị thực tiễn vô cùng. Chỉ có một tâm hiện hữu vào một lúc. Như vậy, tâm với chánh niệm xảy ra qua cửa tâm ý, nhận cái tâm vipāka bị đoạn diệt làm đối tượng cho nó, sẽ ngăn cho sự sanh khởi của các tâm tạo nghiệp bất thiện vốn dẫn đến sự đau khổ trong tương lai.

Khi tâm không kinh nghiệm các đối tượng qua cửa ngũ quan-mắt tai mũi lưỡi và thân - nó có thể vẫn còn hoạt động qua ‘cửa tâm ý’, nhận cái được kinh nghiệm trước đây qua cửa ngũ quan (vừa mới đây hay đã lâu) - hoặc vài ý nghĩ hay hình ảnh riêng thuộc về nó - làm đối tượng cho nó. Kinh nghiệm quá khứ được ghi lại trong giòng sống liên tục bhavaṅga dưới hình thức tiềm ẩn, nơi ấy, thỉnh thoảng nó trôi lên qua cửa tâm ý để đóng vai trò đối tượng cho tâm. Các tâm tạo nghiệp có thể theo sau hoạt động tâm ý này, lại nữa, sự hành trì chánh niệm - đó là, nhận biết rằng đang có sự suy nghĩ - sẽ ngăn được sự sanh khởi của các tâm tạo nghiệp bất thiện. Mặt khác, nếu thiếu vắng chánh niệm, có thể có các hoạt động tâm ý bất thiện như nhớ chuyện quá khứ, lo âu, sân hận, hối tiếc, oán thù và nghi hoặc.

Các tâm đưa ra những đặc tính đáng chú ý được đề cập trong Abhidhamma. Vài đặc tính như:

Liên kết với ‘nhân’. Các tâm có thể liên kết với một số tâm phụ tùy nào đó gọi là ‘nhân’, hay có thể không liên kết với nhân. Loại đầu là sahetuka cittas - **tâm có nhân**, loại sau là ahetuka cittas - **tâm không nhân**. Các nhân ấy là một số các tâm phụ tùy sanh khởi cùng thời với tâm, thường cho nó một giá trị luân lý rõ ràng. Vì tâm và các yếu tố hợp thành của nó, các **tâm phụ tùy**, sanh khởi đồng thời và bởi vì cả hai có cùng đối tượng và cùng căn, nên thật khó biết rõ được sự khác biệt vi tế về đặc tính của chúng trừ khi người ta có chánh niệm và trí huệ sắc bén.

Nhân có sáu. Về mặt nghiệp quả mà nói có ba nhân bất thiện (akusala), ba nhân kia có thể vừa là thiện (kusala) hay vừa không có giá trị rõ rệt hẳn hoi (abyākata), mà tùy theo trong loại tâm nào chúng khởi lên. Các nhân bất thiện là tham sân si. Ba nhân kia là thiện trong một số nhân, vừa không có giá trị gì trong những tâm khác; đó là không tham, không sân và không si. Cho dù ba nhân sau được diễn đạt theo lối phủ định nhưng chúng có sự biểu hiện tích cực. Tính không tham biểu hiện như là lòng rộng lượng và xả bỏ, tính không sân như tâm từ, và không si như là trí tuệ hay hiểu biết.

Trong thế giới vô minh trần tục này, sáu nhân có thể xảy ra theo sự tổng hợp khác nhau. Khi một người bước vào con đường dẫn đến giác ngộ, các nhân bất thiện được đoạn trừ dần theo giai đoạn cho đến khi sự giải thoát cuối cùng được thành tựu. Còn đối với A la hán, bậc giải thoát, các tâm khởi lên trong vị ấy không còn có thể liên kết với bất cứ nhân bất thiện nào. Các tâm mà vị A la hán kinh nghiệm vừa không thiện vừa không bất thiện, bởi vì ngài không còn tạo thêm nghiệp nào; các tâm của ngài rõ là mang tính cách phương tiện. Những tâm có tính phương tiện này có thể là **duy tác** (kiriya) vì trong một số trường hợp khi ngài dụng tâm; hay là **kết quả** (vipāka) khi ngài kinh nghiệm hậu quả của hành quả khứ hay an trú trong quả vị của sự chứng đắc thiên.

Nhận biết được các nhân liên kết với tâm ta đang kinh nghiệm trong một giây phút nào đó có tầm quan trọng cho sự tiến bộ tâm linh. Điều này có thể được nhờ thực hành chánh niệm như đã giảng trong Mahāsatipaṭṭhāna **Kinh Đại Niệm Xứ** (Trường Bộ Kinh, số 22). Sự nhận biết này giúp ta đoạn trừ được các nhân bất thiện và thu gặt được các nhân thiện. Sự hành trì này sẽ cho phép ta thanh lọc giới hạnh, phát triển định lực và thành tựu trí huệ.

Liên kết với thọ. Các tâm khác nhau tùy theo thọ liên kết với chúng. Mỗi tâm có một cảm thọ phát sanh đồng thời, nhưng phẩm chất của cảm thọ thay đổi tùy theo từng tâm. Có tâm được lạc thọ, có tâm có khổ thọ, có tâm được thọ vô ký đi kèm.

Điều quan trọng là nhận ra được cái cảm thọ đi kèm với mỗi tâm, vì các cảm thọ có nhiệm vụ làm điều kiện cho ô nhiễm phát sanh. Khuynh hướng tự nhiên của tâm là phát triển tham ái đến lạc thọ và nỗi sân hận đến khổ thọ. Bất cứ tham ái nào không sớm thì muộn sẽ tạo khổ đau; vì tất cả cái gì bên trong và quanh ta đều vô thường, nên khi sự lia xa không thể tránh được xảy đến, nếu có tham ái thì kết quả sẽ là phiền não, than vãn và tuyệt vọng. Sân hận, ngoài việc nuôi dưỡng các nhân bất thiện, chỉ là phản ứng hoàn toàn vô dụng. Ta không thể thay đổi được bản chất khổ của cõi samsāra (ta bà) này, nhưng ta có thể sửa được phản ứng lại các kinh nghiệm của mình trong thế giới ấy. Vì vậy, thái độ khôn ngoan nhất sẽ là không tham đắm đến cái gì dễ chịu cũng không đáp lại bằng nỗi sân đến bất cứ cái gì làm ta khó chịu. Đó là thái độ bình thản. Tuy vậy, bình thản có hai loại. Một loại lạnh lùng, tàn nhẫn, vô tình, hoàn toàn không đếm xỉa gì đến hạnh phúc của bất kỳ ai. Loại bình thản này bắt nguồn từ nhân bất thiện và hiển nhiên là không nên được các vị cầu tìm giải thoát thu gặt. Loại bình thản kia là tâm thái được tinh luyện cao độ, tốt hơn nên được coi như là sự buông xả. Thái độ này bắt nguồn từ sự khôn ngoan hiểu biết về bản chất thực sự của các hiện tượng, là một tư thái thản nhiên trước những thăng trầm của cuộc sống. Đây là loại thản nhiên mà ta ráng tu tập.

Tâm cần và không cần nhắc bảo. Một tâm cần nhắc bảo là một hành vi của tâm khởi lên hoặc là do kết quả của sự tự mình cần nhắc hoặc tính toán hay có sự xúi dục của kẻ khác. Nếu nó là tâm bất thiện gây ra hành bất thiện, thì kết quả của hành vi ấy sẽ dội trở lại người ấy tương xứng với mức độ cần nhắc có liên quan; còn về kẻ đi xúi giục, tâm bất thiện của kẻ ấy cũng dội lại người xúi giục, tạo nên khổ đau trong tương lai. Vì thế, điều quan trọng không những là ta nên tự tránh hành bất thiện mà còn tránh xúi kẻ khác làm những hành bất thiện ấy.

Nếu tâm cần nhắc bảo là tâm thiện phát sanh từ sự tự suy xét sáng suốt mà ra, các hành vi bắt nguồn từ tâm ấy sẽ mang lại quả đẹp cho người hành; nếu nó được người khác với chủ ý tốt khuyên bảo, các tâm thiện sẽ mang lại quả tốt cho người khuyên bảo ấy. Vì thế bất cứ khi nào có thể được, ta

không những nuôi dưỡng hạnh phúc của mình bằng cách làm điều thiện mà còn ráng làm cho tính thiện phát sanh nơi người khác.

Tâm không cần nhắc bảo là loại tâm phát sanh tự nhiên, không cần phải tự mình cân nhắc hoặc suy tính hay có sự xúi giục của kẻ khác. Những tâm này có thể thiện hay bất thiện.

Có những người lòng tham và sân mạnh đến nỗi những tâm này khởi lên trong họ không cần sự nhắc bảo từ bên trong lẫn bên ngoài. Họ tự nhiên bám lấy những gì họ nghĩ là họ có và cố gắng gia tăng tài sản của mình bằng cách trục lợi. Họ không biết lòng tử tế là gì, họ nhanh chóng chỉ trích người khác; nếu có cơ hội họ sẽ diệt trừ bất cứ cái gì gặp phải trong lúc nỗ lực phô trương bản ngã của họ. Mặt khác, có những người khác sẵn lòng và vui vẻ bố thí, không do dự khi giúp những người bần cùng, và có người dám liều thân mạng để cứu vớt người trong cảnh nguy nan.

Nhiều nhân vật như: kẻ khốn cùng, bạo ngược, sát nhân, anh hùng và thi ân - họ là như thế vì những khuynh hướng trong quá khứ của họ được xây đắp trong những kiếp trước. Tuy nhiên, luật nhân quả luôn có ưu thế và một sự thay đổi - tốt hơn hay tệ hại hơn - có thể xảy ra như trường hợp Angulimāla và Devadatta. Angulimāla từ kẻ sát nhân trở thành bậc thánh, còn Devadatta anh em chú bác với đức Phật, gia nhập tăng đoàn với tư cách một tỳ kheo nhưng sau này cố ý giết hại đức Phật và không chế tăng đoàn.

Tâm dưới những hình thức thụ động và chủ động

Tâm xảy ra dưới hình thái thụ động và chủ động. Thụ động sẽ nhường bước cho chủ động khi có một kích thích được tiếp nhận qua một trong những cửa giác quan. Tùy theo trường hợp, trạng thái thụ động của tâm được gọi là bhavaṅga (tâm thường tịnh), cuti (**tử thức**) hay **kết sanh thức** (paṭisandhi).

Bhavaṅga. Như đã nói trước, tâm bhavaṅga là một hình thức nguyên ủy của tâm. Nó trôi chảy từ lúc thụ thai đến lúc chết trừ phi bị kích tố gián đoạn ở một trong các cửa giác quan. Khi có một kích tố đi vào, nó trở nên tích cực, phát sanh ra một **diễn trình của tâm** (citta vīthi)^[12]. Diễn trình này được phân tích tỉ mỉ trong Abhidhamma.

Một diễn trình tư tưởng đầy đủ, xảy ra qua các cửa vật lý giác quan, được 17 **tâm sát na** (citta khana) tạo thành. Đó là:

1. Bhavaṅga đang chảy ở trạng thái tiêu cực cho đến khi một trong năm giác quan tiếp xúc với đối tượng.
2. Bhavaṅga rung động trong khoảng một tâm sát na.
3. Bhavaṅga cắt đứt giòng trôi chảy.
4. Một tâm hướng về đối tượng qua cửa giác quan đã bị kích thích.
5. Thức của giác quan tương ứng; mắt chẳng hạn; nhãn thức.
6. Tâm sát na kế là **tiếp thọ tâm** có nhiệm vụ tiếp nhận đối tượng.
7. Khi đối tượng đã được tiếp nhận, tâm sát na kế tiếp là **tâm suy đặc** có nhiệm vụ điều tra đối tượng.
8. Sau khi điều tra xong đối tượng, **xác định tâm** khởi lên trong sát na kế tiếp để xác định đối tượng. Giai đoạn này được gọi là ‘ngưỡng cửa đưa đến diễn trình của tư tưởng tốt hay xấu’. Từ 1 đến 8 các khoảnh khắc của tâm đều là *vô nhân* và hoặc là *duy tác* hay *kết quả*. Đó là, chúng không có nhân thiện ác và thuần tính cách duy tác hay kết quả.
9. đến 15. Sau khi đối tượng đã được xác định, giai đoạn quan trọng nhất theo quan điểm luân lý tiếp sau. Giai đoạn này, gọi là javana, có bảy tâm sát na kế tiếp nhau có cùng tính chất. Ở giai đoạn này, tính thiện hay ác đã được quyết định, tùy vào các tâm có nhân thiện hay bất thiện. Vì thế, những khoảnh khắc tâm javana^[13] này có nhân và cũng tạo nghiệp mới.
16. và 17. Theo sau tâm javana thứ bảy, giai đoạn ghi nhớ xảy ra, gồm có hai sát na; được gọi là tadāmbana. Khi tâm ghi nhớ thứ hai diệt đi, giòng Bhavaṅga tiếp tục trôi chảy cho đến khi bị một giòng tư tưởng khác làm cho gián đoạn

Các khoảnh khắc của tâm tiếp nối và kế vị nhau cực nhanh; mỗi khoảnh khắc tùy thuộc vào khoảnh khắc trước và có cùng đối tượng. Không có ngã hay linh hồn nào hướng dẫn diễn trình này. Diễn trình xảy ra nhanh đến nỗi chánh niệm phải rất mãnh liệt và nhanh nhẹn để ít nhất là nhận ra được khoảnh khắc tâm có tính quyết định - **xác định tâm** (votthapana) - để ta có thể cai quản những khoảnh khắc javana bằng các tác ý thiện.

Khi cửa tâm ý tiếp nhận một đối tượng tâm pháp, tuần tự các chuỗi các biến cố có hơi khác với cái chuỗi xảy ra qua cửa giác quan. Tâm hướng về ý môn cùng loại tâm trong khoảnh khắc xác định - votthapana - khởi lên trong diễn trình thuộc về giác quan này. Khoảnh khắc hướng về ý môn này có thể nhận biết đối tượng vừa được thấy, nghe, ngửi, nếm hay xúc chạm, như vậy có thể tạo nên trí nhớ. Bởi vì cái đối tượng tâm pháp ấy đã được tiếp nhận và điều tra, những chức năng này không cần phải được thi hành nữa và khoảnh khắc hướng về ý môn nhường bước cho các tâm javana. Lại nữa, những tâm này có ý nghĩa luân lý đáng kể. Trừ khi phép quán niệm thích hợp được hành trì, ví dụ, những lời khó chịu được nghe trước đây có thể thành linh trở lại trong tâm và các tâm javana có nhân từ sân hận được gọi lên; từ đó (tạo) hành bất thiện.

Tâm vào lúc chết. Khi người sắp sửa chết, tâm bhavaṅga bị gián đoạn, rung chuyển trong một khoảnh khắc rồi diệt đi. Sự gián đoạn do một đối tượng tự hiện bày ở cửa tâm ý tạo ra. Kết quả của sự hiển bày này là tâm hướng về cửa tâm ý khởi lên. Theo sau là năm khoảnh khắc của tâm javana vốn yếu đuối, thiếu sức tái sinh sản và chỉ có nhiệm vụ xác định bản chất của kết sanh thức. Các tâm javana có thể hay không được tâm kéo dài trong hai khoảnh khắc ghi nhớ (tadāmbana). Sau đó là tử thức có cùng tính chất và đối tượng như với tâm bhavaṅga. Tử thức chỉ thi hành nhiệm vụ báo hiệu sự chấm dứt mạng sống. Điều quan trọng là nhận ra sự khác biệt giữa tử thức và các tâm javana trước nó. Tử thức là sự chấm dứt giòng bhavaṅga của một mạng sống và không quyết định bản chất của lần tái sinh tới. Các tâm javana xảy ra ngay trước khi tử thức sanh khởi tạo nên một diễn trình nghiệp báo và quyết định bản chất của kết sanh thức.

Đối tượng tự biểu hiện ở cửa tâm ý, ngay trước khi chết^[14], được xác định bởi nghiệp theo căn bản ưu tiên như sau:

- I. Các hành nghiệp quan trọng do người đang hấp hối làm từ trước. Có thể đây phước báu như sự nhập định cõi thiên, hay có thể là vô phước như phạm các tội nặng. Tất cả các hành này mạnh đến nỗi làm lu mờ các nghiệp khác khi quyết định tái sinh. Đó là nghiệp cực trọng (garuka kamma).
- II. Nếu không có những hành nghiệp quan trọng như thế, cái gì thường hay làm, dù tốt hay xấu, sẽ chín mùi. Được gọi là nghiệp tập quán (ācinna kamma).
- III. Nếu nghiệp tập quán không trở, cái được gọi là hành kế cận cái chết (asanna kamma) sẽ kết trái. Trong trường hợp này cái tư tưởng đã được kinh nghiệm khi việc thiện hay ác đã làm trong quá khứ gần, vào lúc chết sẽ xảy ra.
- IV. Nếu ba trường hợp đầu không xảy ra, các hành tích chứa từ quá khứ sẽ trở quả. Đây được gọi là nghiệp tích lũy (katatta kamma).

Tùy theo một trong bốn loại nghiệp kể trên, đối tượng tự hiện bày ở cửa tâm ý có thể là một trong ba loại sau:

- Chính hành ấy, đặc biệt nếu hành ấy là cực trọng.
- Vài dấu hiệu của hành ấy (kammanimitta); ví dụ, người bán thịt thấy con dao, thợ săn thấy súng hay thấy con thú bị giết chết, người mộ đạo thành kính có thể thấy hoa ở ban thờ hay đang dâng thực phẩm cho chư tăng.
- Dấu hiệu của một nơi người đang hấp hối sẽ sanh về (cảnh giới tương gati nimitta), như cảnh thiên giới, địa ngục...

Sự liệt kê ngắn gọn về điều sẽ xảy ra vào lúc chết tạo cho ta cảm nghĩ về sự cấp bách tránh làm các điều ác bằng thân khẩu ý và làm các điều phước thiện. Nếu không làm ngay bây giờ, ta sẽ không thể làm được vào lúc chết - cái chết có thể đến không trông đợi. Câu kệ 288 và 289 Kinh Pháp Cú nói:

*Không có người con nào
Kể cả cha, thân quyến*

*để bảo vệ cho (mình);
Kẻ bị cái chết chinh phục
không tìm thấy được sự
bảo vệ từ họ hàng.
Nhìn thấy sự kiện đó,
Hãy để người giới-trí
Dọn mau đến Niết Bàn*

Kết sanh thức. Gọi là paṭisandhi citta, nghĩa là ‘thức nối kết’. Kết sanh thức là một hành vi của tâm khởi lên vào khoảnh khắc đầu tiên của kiếp đời, khoảnh khắc thọ thai. Thức này được tâm nghiệp cuối cùng của kiếp trước quyết định.

Yếu tố cho sự sanh khởi của một sanh linh có tính nghiệp báo này vận hành qua kết sanh thức. Các khuynh hướng tích lũy từ những kiếp trước được chuyển sang kết sanh thức và như thế diễn trình sanh, tử, tái sanh... cứ thế tiếp diễn. Mỗi kết sanh thức là một thức mới, không phải là sự tiếp nối của thức cũ trong kiếp trước. **Vì thế không có chỗ đứng cho quan niệm linh hồn trong tái sanh.** Trong quãng đời nào đó của một người, chỉ có một kết sanh thức. Một khi nhiệm vụ nối kết hai kiếp đời đã được kết sanh thức làm xong, thức trong bào thai vừa mới tạo đi ngay vào trạng thái bhavaṅga ngưng nghỉ. Trạng thái này trôi chảy dọc theo kiếp sống mới với vô số lần gián đoạn bởi một số các kích thích rồi chấm dứt và thành tử thức của kiếp đời đó.

Sự trì tụng kinh Phật trước mặt người đang hấp hối là nhằm để khơi động tâm tạo nghiệp thiện (kusala kamma cittas) trong người ấy để diễn trình tư tưởng cuối cùng sẽ là diễn trình thiện và dẫn đến sự tái sanh thuận lợi.

Không cần biết đến hoàn cảnh nào con người được sanh vào, bị tật nguyên hay được toại nguyện, sanh vào cõi người là kết quả của nghiệp thiện. Chỉ có trong cõi người, người ta mới có thể bắt đầu sự diệt tận hết thảy khổ đau. Đức Phật đã dạy rằng, sau khi rời bỏ kiếp người, trong khoảng thời gian thật dài, không có bao nhiêu trở lại cõi ấy^[15]. Vì thế, tùy nơi ta mà tận dụng tối đa cơ hội đang mang kiếp người này.

Các tâm cõi thiện. Các tâm xảy ra qua năm cửa giác quan và cửa tâm ý; các tâm nhận lấy đối tượng giác quan, tất cả thuộc về cõi dục giới. Chúng được gọi là tâm cõi dục giới (kāma-vacara cittas). Các tâm cõi thiện là tâm thức ở trạng thái nhập thiên. Đối tượng của các tâm ấy không phải là cảm thọ giác quan nhưng là đối tượng thiên quán được kinh nghiệm qua cửa tâm ý. Tâm cõi thiện có thể còn tùy thuộc vào vi sắc (tâm cõi sắc - rūpāvacara citta) hay nếu tinh luyện hơn, có thể độc lập với sắc thể (tâm cõi vô sắc - arūpāvacara citta).

Có năm tầng ở cõi sắc giới và bốn tầng cõi vô sắc. Sẽ không có sự phân tích các tầng này, chỉ có điều muốn nói là tầng sau tinh luyện hơn tầng trước nó.

Chứng đắc tầng thứ nhất quả là cực khó. Để được thế, hành giả phải an trú vững trong giới và ít nhất là tạm thời, diệt trừ năm chướng ngại. Năm chướng ngại là: kāmacchanda thèm muốn dục vọng; vyapāda sân hận; thīna hôn trầm, middha đã dụi; uddhacca lao chao, và kukkuccha lo lắng; vicikicchā hoài nghi.

Cho dù có khó khăn, nỗ lực chứng đắc cõi thiện bằng thiên tĩnh lặng (samatha bhāvanā) thật là xứng đáng. Dù không đạt được tầng thứ nhất, chỉ việc loại trừ năm chướng ngại tâm ý ngăn ngại không thôi cũng đủ cho ta thường thức hương vị an lạc vượt xa cái lạc của giác quan. Trong đời sống hàng ngày vào lúc có lao chao, lo lắng và lo âu, nhờ ngồi trong một thời gian và phát triển định ta sẽ đạt lợi ích. Ta sẽ chứng nghiệm rằng thật không gì thỏa mãn hơn khả năng duy trì sự kiểm soát về tâm ý vốn hư ảo và dễ thay đổi này.

Các tâm cõi siêu thế (lokuttaracittas). Chữ lokuttara rút từ loka và uttara. Loka chỉ cho năm tập hợp, ngũ uẩn, uttara nghĩa là vượt quá. Vì vậy, lokuttara ngụ ý là các trạng thái của tâm vượt quá thế giới của tâm và sắc; do đó chúng là tâm cõi siêu thế.

Các trạng thái của tâm siêu thế này thuộc về những ai đã tu tập tuệ quán về ba khía cạnh của kiếp sống: vô thường, khổ, vô ngã. Từ kết quả của tuệ quán này, một người vượt qua giai đoạn phạm tục

(puthujjana) để trở thành thánh (ariya puggala). Với sự chuyển hóa này, có một sự thay đổi triệt để trong cuộc đời và bản chất của người ấy bởi vì một số các ô nhiễm nhất định nào đó hoàn toàn bị đoạn diệt hẳn, không còn sanh khởi nữa. Các ô nhiễm này tạo thành **mười ràng buộc** (samyojanā) cột trói con người vào bánh xe luân hồi. Tuần tự, chúng bị diệt trừ khi hành giả trở thành bậc Sotāpanna (nhập giòng), Sakadāgāmi (trở lại một lần), Anāgāmi (không trở lại nữa) và bậc A La Hán. Ta sẽ đề cập đến các trạng thái siêu thế này khi bàn đến Niết Bàn.

-----*-----

3

Tâm Phụ Tùy

Thực tại tuyệt đối thứ hai là tâm phụ tùy (cetasika). Chúng là những yếu tố tâm thức hay nhóm phụ tùy khởi lên và diệt đi cùng lúc với tâm, có cùng căn và đối tượng.

Tạng Abhidhamma liệt kê 52 tâm phụ tùy. Một là **thọ**, hai là **trưởng**. Năm mươi tâm phụ tùy còn lại được gọi chung là sankhārā.

Cảm giác (vedanā)[\[16\]](#)

Cảm giác có một địa vị vô cùng quan trọng trong Phật Pháp. Con người ai cũng có bốn đặc tính chung của thực tại sau: thân và cảm giác của nó, tâm và nội dung của nó (là pháp). Bốn đặc tính này tạo thành bốn lãnh vực trong kinh Satipatthāna (Bốn Niệm Xứ), bốn đại lộ đưa đến sự hiểu biết về *hiện tượng* con người. Khi sự tra gạn, tự vấn về hiện tượng con người hoàn tất, mỗi đặc tính phải được kinh nghiệm bằng cách quán về cảm giác.

Đó là lý do đức Phật đặc biệt nhấn mạnh đến tầm quan trọng của cảm giác. Ngài nói trong kinh Brahmajāla: ‘**Bậc Giác Ngộ Toàn Triệt đã được giải thoát, tự tại khỏi những tham ái bằng cách nhìn thấy đúng như thật sự sanh khởi, sự hủy diệt, sự ngọt ngào, sự nguy hiểm của cảm giác, và sự thoát ly khỏi cảm giác**’[\[17\]](#).

Bất cứ cái gì ta kinh nghiệm được trong đời sống này đều qua sáu cửa: ngũ quan và tâm ý. Theo luật duyên khởi, ngay khi có **xúc** xảy ra trong sáu cửa tâm và vật lý này, ngay khi ta gặp phải bất kỳ một hiện tượng tâm hay vật lý nào, cảm giác khởi lên. **Bất cứ cái gì khởi lên trong tâm đều có cảm giác đi kèm**[\[18\]](#). Đức Phật còn nói: ‘**Cái gì cảm giác được, cái ấy dính dáng đến khổ đau**’[\[19\]](#). Ở tầng lớp ý thức, nếu không chú ý đến cái gì đang xảy ra trong thân, ta vẫn không hay biết gì về vedanā cả. Trong bóng tối của vô minh, một phản ứng thuộc về cảm giác bắt đầu hình thành trong vô thức, một sự thích hay không thích chỉ trong chốc lát ngắn ngủi, phát triển thành **tham** hay **sân**. Phản ứng này được lập đi lập lại và cường điệu hóa vô số lần trước khi in dấu lên tầng ý thức. Nếu hành giả chỉ chú trọng đến tầng ý thức không thôi, vị ấy sẽ chỉ nhận biết được tiến trình sau khi phản ứng đã xảy ra thì đã muộn, phản ứng ấy đã quy tụ đủ sức mạnh nguy hiểm để không chế hoàn toàn vị ấy. Trước khi cố gắng dập tắt nó, vị ấy để cho tia chớp cảm giác nháng lên ngọn lửa cuồng nộ, để rồi tự tạo cho mình những khó khăn không cần thiết. Nếu hành giả có học pháp quán về cảm giác trong thân một cách khách quan, vị ấy sẽ cho phép mỗi tia chớp tự thiêu đốt nó mà không bùng lên thành một ngọn lửa lớn. Bằng cách chú trọng đến khía cạnh thân thể, vị ấy trở nên có ý thức rõ rệt về vedanā ngay khi nó khởi lên, và có thể ngăn cản không để cho bất cứ phản ứng nào xảy ra[\[20\]](#).

Khía cạnh thân thể của thọ quan trọng vì nó hiển tặc sự cảm nghiệm rõ ràng, sống động về thực tính vô thường trong ta. Sự đổi thay diễn ra trong ta theo từng khoảnh khắc, tự biểu hiện trong vai trò cảm giác. Tính vô thường đó phải được kinh nghiệm ở trình độ cảm giác này[\[21\]](#). Sự quán chiếu về các cảm giác đang thay đổi thường xuyên cho phép ta chứng nghiệm được tự tánh vô thường của mình. Sự chứng nghiệm này chỉ rõ cho ta thấy là **tham đắm vào cái gì tạm bợ quả là vô dụng**. Như vậy, kinh nghiệm trực tiếp về **vô thường** tự động tạo nên sự buông bỏ chấp trước, không những ngăn cản được những phản ứng tươi rói của **tham** và **sân**, mà còn tận diệt được cái thói quen hay phản ứng. Cứ theo cách này người ta dần dần giải thoát cái tâm khổ đau. Nếu khía cạnh thân thể của thọ không được kể đến, nhận thức về vedanā vẫn còn phiến diện và khiếm khuyết. Vì thế đức Phật lập đi lập lại sự quan trọng của việc kinh nghiệm vô thường qua cảm giác của thân:

*những ai thường nỗ lực
hướng nhận thức về thân
không làm hành bất thiện
gắng làm việc phải làm
người ấy liễu ngộ rằng
đã thoát khỏi ô nhiễm*[\[22\]](#)

Trong Abhidhamma, vedanā còn có nghĩa là kinh nghiệm cảm tính về một đối tượng (cảm thọ); nó không ngụ ý xúc động (xuất hiện dưới đề mục khác). Thọ liên kết với mỗi loại tâm. Giống như tâm, nó ngăn ngủi, khởi lên và diệt đi trong chớp nhoáng. Sự khởi lên và diệt đi xảy ra theo thứ tự nhanh đến nỗi chúng tạo ra một ảo tưởng là có sự dính kết và lâu bền, ảo tưởng này che mờ đi tính chốc lát ngăn ngủi. Nhưng qua sự hành trì quán niệm, ta có thể kinh nghiệm được tính chốc lát ngăn ngủi này. Rồi (hành giả) sẽ chứng nghiệm rằng không có ngã hay một người đại diện nào kinh nghiệm cảm thọ cả. **Chỉ có sự sanh khởi và hủy diệt của một diễn trình phi nhân cách.** Một khi còn chưa thấy được cái diễn trình phi nhân cách này xảy ra như thế nào, ta còn tin rằng thọ là tự ngã, hay ngã làm chủ **thọ**, hay **thọ** nằm trong ngã, hay ngã ở trong **thọ**. Những quan điểm này giữ rịt ta ở chỗ khổ đau, phiền não, than van, đau đớn, khổ sở và tuyệt vọng.

Thọ thường được chia làm ba loại: lạc thọ, khổ thọ, thọ không lạc không khổ. Thiếu sự **suy xét kỹ lưỡng** (yonosi manasikāra), lạc thọ dẫn đến tham ái, khổ thọ đưa đến sân hận, thọ không lạc không khổ dẫn đến vô minh. Lạc thọ là lạc khi hiện hữu nhưng khi diệt (tất nhiên) nó tạo khổ đau, nó thành khổ thọ. Còn khổ thọ là khổ khi hiện hữu, nhưng khi diệt, nó trở thành dễ chịu[\[23\]](#) khiến một người bình thường nghĩ rằng: ‘Bây giờ ta đã khỏe rồi’. Thọ không lạc không khổ, với sự vắng mặt của sự chú ý minh mẫn, có thể nuôi dưỡng vô minh và sự lãnh đạm vô tình đến bất kỳ hạnh phúc của ai. Tuy nhiên nếu ai đã tu tập thiện niệm dựa trên tuệ quán, khi thọ không lạc không khổ khởi lên, tâm tiếp tục an trú trong **bình thản**, không bị chao động trong mọi hoàn cảnh. Tâm thái **bình thản** này giúp ta phá vỡ được phản ứng theo thói quen và là một trong những hình thức cao nhất của hạnh phúc[\[24\]](#).

Theo tạng Luận, hai loại phân loại thọ khác nữa cần được đề cập tới:

Loại có năm: lạc thọ thuộc về thân, khổ thọ thuộc về thân, hỷ, ưu và xả

Loại có sáu: thọ phát sanh từ sự tiếp xúc với mắt tai mũi lưỡi thân và ý.

Nhận thức (saññā)

Saññā là sự nhận biết về những khía cạnh đặc biệt của đối tượng. Nó có sáu phần trong tương quan với năm đối tượng của giác quan (sắc, thanh, hương, vị, xúc) và pháp. Nó cho phép ta nhận biết một đối tượng được nhận thức trước đó.

Giống như cảm thọ, saññā (**nhận thức**) là một diễn trình phi nhân cách sanh và diệt trong chốc lát. Nếu tính chốc lát và bản chất phi nhân cách của **nhận thức** không được tuệ quán hiểu rõ ràng đầy đủ, một lần nữa, các nhận biết sai lầm sẽ khiến cho ta nghĩ rằng **nhận thức** là ngã, hay ngã chiếm hữu **nhận thức**, hay **nhận thức** nằm trong ngã, hay ngã ở trong **nhận thức**.

Có bốn điên đảo (vipallāsa) vạy tréo **nhận thức**:

cái vô thường cho là thường,
cái khổ cho là sướng hay tạo hạnh phúc,
cái vô ngã cho là ngã,
cái bất tịnh cho là tịnh

Sự lệch lạc này, bắt nguồn từ vô minh, làm gia tăng ái dục, bám víu và khổ đau. Chỉ có hành trì quán niệm người ta mới có thể nhìn thấu suốt và tránh được các điên đảo này.

Nhận thức và trí nhớ. Trí nhớ không xảy ra qua một yếu tố đơn thuần nhưng qua một diễn trình phức tạp trong đó **nhận thức** đóng vai trò quan trọng nhất. Khi ý thức nhận biết một đối tượng qua các giác quan, **nhận thức** rút tỉa ra ‘dấu vết đặc biệt’ của đối tượng. Khi chính đối tượng đó được ‘gặp gỡ’ lại vào một dịp khác, **nhận thức** một lần nữa lưu ý đến dấu vết đặc biệt đó giống với dấu vết trước. Nó ‘nắm bắt’ lấy tính tương đồng của dấu vết. Sự nắm bắt này là một chuỗi phức hợp các tiến

trình tư tưởng, trong đó, một trong những tiền trình tư tưởng chấp nối đối tượng hiện có với đối tượng trước đó và một tiền trình tư tưởng khác gán vào đối tượng hiện có cái tên của đối tượng trước. Trí nhớ sẽ tốt nếu sự ‘nắm bắt’ này khéo thi hành nhiệm vụ của mình, và ‘sự nắm bắt’ này sẽ hoạt động khéo nếu sự ‘phân biệt’ dấu vết đặc biệt của đối tượng được rõ ràng, không bị che khuất bởi ý tưởng không thích hợp. Nhận thức rõ ràng đến từ tác ý. Vì đức Phật dạy: ‘**Trong cái thấy chỉ là cái thấy, trong cái nghe chỉ là cái nghe, trong cái thọ nhận qua giác quan chỉ là cái thọ nhận qua giác quan, trong cái nhận thức chỉ là cái nhận thức**’ [25].

Saṅkhārā. Ngay sau khi thành đạo, đức Phật đã thốt lên lời nói này (Dhammapada XI. 8 & 9 (153 & 154):

*Aneka-jāti saṃsāram
sandhāvissam anibbisam
gahakārakam gavesanto
dukkhā jāti punappunam.
Gahakāraka! Diṭṭho’si
Puna geham na kāhasi
Sabbā te phāsukā bhaggā,
gahakūṭam visaṅkhitam.
Visaṅkhāra-gataṃ cittam.
taṅhānam khayam ajjhagā.*

nghĩa là:

*Trong cõi saṃsāra này, với bao lần sanh tử,
Ta đã bao lần chạy, tìm, nhưng không thấy
kẻ đã xây căn nhà này;
cứ thế ta đối diện khổ đau của cái sanh mới.
— kẻ xây nhà kia! Nay đã bị bắt gặp
Người sẽ không xây nhà cho ta nữa.
Tất cả các đòn chèo đã gãy,
Các lỗ chôn cột nhà đã vỡ tan tành.
Tâm đã không còn saṅkhāra nữa,
đã chứng được sự tận diệt của tham ái.*

Visaṅkhāra: vì là không, saṅkhāra được hiểu là những duyên nghiệp chịu trách nhiệm cho sanh tử tái diễn. Những duyên nghiệp chịu trách nhiệm cho sự tái diễn ấy là gì? Là năm mươi tâm phụ tùy còn lại. Chúng chia thành bốn nhóm:

Tâm phụ tùy cùng khởi lên với tâm (sabba citta sādhanā)
Tâm phụ tùy biệt khởi với tâm (pakinnakā)
Tâm phụ tùy bất thiện (akusalā)
Tâm phụ tùy thiện (sobhanā)

Các tâm phụ tùy cùng khởi lên với tất cả các tâm. Gọi thế vì chúng chung cho mỗi tâm. Có bảy tâm phụ tùy loại này: hai trong số đó là thọ và **nhận thức** đã được đề cập ở trên; năm tâm phụ tùy còn lại là (thứ tự không mang ý nghĩa quan trọng gì vì chúng đồng hiện hữu trong bất cứ tâm nào:

1. **Xúc** (phassa), sự gặp gỡ nhau giữa giác quan, đối tượng và thức tương ứng.
2. **Định** (ekaggatā), sự định tâm vào một đối tượng gạt bỏ tất cả các đối tượng khác.
3. **Chú ý** (manasikāra), sự chuyển hướng tự nhiên của thức về đối tượng mà đối tượng này dính những tâm phụ tùy có liên quan vào nó.
4. **Sinh khí** (jīvitindriya), sinh lực giúp đỡ và duy trì những tâm phụ tùy khác.
5. **Tác ý** (cetanā), hành vi của ý muốn. Từ quan điểm tâm lý học, tác ý quyết định những hành vi của các tâm có liên quan; từ quan điểm luân lý học, nó quyết định những hậu quả không thể tránh được của nó. Tác ý dẫn đến hành động bằng thân khẩu ý và như thế trở thành yếu tố chính đứng sau nghiệp. Vì thế đức Phật nói: ‘cetanāham bhikkhave kamma-mavadāmi’ (Tác ý, này các tỳ kheo, là nghiệp, Ta tuyên bố như thế). Như vậy các hành thiện hay bất thiện, được làm có chủ

ý lần hồi sẽ được những hậu quả tương xứng của nó theo sau. Nhưng nếu vô tình dấn lên côn trùng và làm nó chết, hành vi như thế không có ý nghĩa nghiệp quả hay tội lỗi nào vì tác ý không có mặt. Lập trường của đức Phật ở đây trái hẳn với quan điểm đương thời của Nigantha Nātaputta, giáo chủ Jainism. Nātaputta chủ trương rằng ngay trong hành vi vô ý cũng tạo nghiệp, như vậy sự giải thoát khỏi luân hồi chỉ có thể đạt được khi ngừng chỉ tất cả các hoạt động.

Các tâm phụ tùy biệt khởi với tất cả các tâm. Sáu tâm phụ tùy được gọi là biệt khởi, không như chung khởi, vì chúng không cần phải hiện hữu trong mỗi tâm. Đó là:

1. Vitakka (hướng tâm về đối tượng) hướng các tâm phụ tùy khác vào đối tượng khi sự chú ý mang đối tượng vào vòng định lực. *Vitakka là hình thức nhận biết sơ đẳng nhất về đối tượng của tâm bằng cách lưu lại dấu vết trên đối tượng để có thể nhận ra nó sau này: 'Nó đây! như người mù thốt lên khi sờ biết voi' (Con Đường Thanh Lọc ch 4, 91).*
2. Vicāra (xoay quanh đối tượng) làm cho các tâm phụ tùy trụ vào đối tượng. *Khi đã định, vicāra không còn đi ra khỏi phạm vi của đối tượng nữa. Trong phần luận giảng về Bộ Kinh Tăng Chi, một tỷ dụ được nêu lên: 'Khi người thợ gốm dùng cần để quay bàn uốn và nắn chậu bình, vitakka là bàn tay giữ vững phần bên ngoài, vicāra là tay kia di động dây đó để nắn [26].*
3. Adhimokha (quyết định) ngăn các tâm phụ tùy không cho do dự mà phải dứt khoát quyết định.
4. Viriya (tinh tấn) thêm sinh lực cho tâm phụ tùy và chống lại sự biếng lười.
5. Pīti (hỉ) tạo cho đối tượng có sự thú vị để làm cho tâm hăng hái.
6. Chanda (ý muốn làm), ao ước muốn làm, muốn đạt mục đích.

Các tâm phụ tùy biệt khởi và cùng khởi tự chúng không có ý nghĩa luân lý rõ ràng, nhưng sẽ trở thành thiện, bất thiện hay trung tính tùy thuộc vào loại tâm nào chúng xảy ra với.

Các tâm phụ tùy bất thiện. Có 14. Bốn tâm phụ tùy bất thiện đầu tiên hiện hữu trong các tâm bất thiện. Các tâm phụ tùy khác còn lại thì tùy biến.

1. Si (moha) đồng nghĩa với vô minh trong bốn thánh đế.
2. Không biết xấu hổ (ahirika) là thiếu lương tâm, không phải là thiếu tiếng nói huyền bí nhắc bảo bên trong, mà thiếu sự ghê tởm đối với điều ác.
3. Không ghê sợ tội lỗi (anottappa) là tính táo bạo bắt nguồn từ vô minh về luân lý.
4. Lao chao (uddhacca) là trạng thái bồn chồn không yên biểu thị đặc tính của tất cả các hành bất thiện, trái với an lạc liên kết với các hành thiện.
5. Tham (lobha) đồng nghĩa với ái (taṇhā) một trong ba nhân bất thiện xảy ra trong hai hình thức lộ liễu và vi tế.
6. Tà kiến (diṭṭhi) là nhìn sự vật việc theo lối lệch lạc. Có vài loại tà kiến:
 - ngã kiến (sakkāya diṭṭhi) quan niệm có ngã
 - chủ nghĩa vĩnh cửu (sassata diṭṭhi) hay chủ nghĩa đoạn diệt, chết là hết (uccheda diṭṭhi)
 - không có quả (natthi diṭṭhi), không có nhân (ahetuka diṭṭhi) và không có tốt xấu luân lý (akiriya diṭṭhi)
7. Ngã mạn (māna) là sự tự lượng giá khởi lên khi so sánh với người khác cho mình hay hơn, bằng và kém thua.
8. Sân (dosa), một nhân bất thiện khác, là một phản ứng tiêu cực lại đối tượng kể từ tính hơi nóng nảy cho đến giận dữ đến độ đập phá, hủy diệt.
9. Đố kỵ (issā) là thiếu khả năng chịu đựng được sự giàu có, thịnh vượng của kẻ khác, nó liên kết với ghen ghét.
10. Ích kỷ (nacchariyua) là ước mong kẻ khác không cùng chung cảnh ngộ sung sướng của mình, nó cũng liên kết với ghen ghét.
11. Lo âu (kukkucca) là hối hận, lo nghĩ, hối tiếc về việc ác đã làm hay việc thiện bỏ không làm.

12. Hôn trầm (thīna)

13. Dã dục (middha): cùng với hôn trầm, cặp này chỉ sự lười biếng hay buồn chán, là trở ngại thường xuyên cho sự tiến bộ về đường tu.

14. Nghi hoặc (vicikicchā) là trạng thái chần chừ, do dự, không nhất quyết của tâm.

Các tâm phụ tùy thiện. Có hai mươi lăm tâm phụ tùy thiện. Mười chín tâm phụ tùy thiện luôn hiện hữu với tâm thiện, sáu có thể biến đổi.

Mười chín tâm phụ tùy thiện luôn hiện hữu với tâm là:

1. Tín (saddhā), cũng được gọi là niềm tin, với người học Phật có nghĩa là tin vào tam bảo và tin vào những nguyên tắc trong lời Phật dạy. Nhưng saddhā này không có giá trị gì cả nếu nó không ảnh hưởng gì đến lối sống của mình[27].

2. Niệm (saṭi): đó là ý thức minh mẫn làm cho ta nhận biết rõ ràng cái gì đang xảy ra quanh ta, trong từng khoảnh khắc, qua năm giác quan và tâm ý. Niệm là yếu tố cốt tủy của thiền quán thực tánh, khi nó phải kết hợp với sự hiểu biết rõ ràng về sự thích hợp, mục đích và tương thuận với thực tại với bất kỳ hành động nào. Rồi nó được gọi là chánh niệm (sammā saṭi). Thường thường một người trung bình hành xử trong thất niệm, cử động, hành vi của người ấy phát nguồn từ ảnh hưởng của thói quen. Chánh niệm có hai chức năng: một là gia tăng sức hồi tưởng (nhớ) hai là phán xét cái gì là thiện và cái gì là bất thiện. Chánh niệm là khả năng thuộc về tinh thần có thể duy trì sự thăng bằng giữa các khả năng khác: tín, tinh tấn, định và tuệ.

3. Biết xấu hổ (hiri) trái ngược với tâm phụ tùy bất thiện thứ hai vừa nói ở trên

4. Biết ghê sợ tội lỗi (ottappa) trái ngược với tâm phụ tùy bất thiện thứ ba vừa nói ở trên.

5. Không tham (alobha) ngăn chặn tham đắm và trường dưỡng lòng rộng lượng

6. Không sân hận (adosa) đồng nghĩa với lòng từ ái (mettā). Nó ngăn không cho người khỏi sự tức bực và giận dữ.

7. Bình thản (tatramajjhata, upekkhā) là thăng bằng tâm trí, một phẩm tính trung dung, thoát khỏi tham đắm chấp trước và tị hiềm.

8. đến 19. Mười hai tâm phụ tùy sau đây tạo thành sáu cặp, một phân tử trong cặp ảnh hưởng phần 'thân' của tâm phụ tùy (kāya), phân tử còn lại ảnh hưởng toàn thể cái tâm. Sáu cặp được kể sau, còn tên gọi tự nói lên được tính chất của chúng:

a) điềm tĩnh (passaddhi) của tâm phụ tùy và tâm

b) nhẹ nhàng (lahutā) của tâm phụ tùy và tâm

c) mềm mỏng dễ uốn nắn (mudutā) của tâm phụ tùy và tâm

d) thích ứng (kammaññatā)

e) thành thạo (pagaññatā) của tâm phụ tùy và tâm

f) ngay thẳng (ujukatā) của tâm phụ tùy và tâm

Các tâm phụ tùy có tính kèm chế (virati) ngăn cản người ta không cho nhúng tay vào điều ác. Ba tâm phụ tùy đó là:

20. **Chánh ngữ** (samma vacā) ngăn không cho nói dối, vu cáo và nói lời ác và nhảm nhí

21. **Chánh hành** (samma kammantā) ngăn không cho sát hại, trộm cắp và tà dâm.

22. **Chánh mạng** (sammā ajīva) ngăn không cho sinh sống bằng nghề tác hại cho sanh linh khác.

Các tâm phụ tùy vô lượng (appamañña) là tâm bi và tâm hỷ, gọi là vô lượng vì chúng không có biên giới rải khắp đến các chúng sanh. Bi và hỷ cùng với từ và xả tạo thành tứ vô lượng tâm (brahmavihāra). Từ và xả được bàn đến dưới phần tâm phụ tùy thiện:

23. **Bi** (karunā) có đặc tính bị xúc động vì sự khổ đau của kẻ khác. Sự buồn bã ta có thể kinh nghiệm phải cho người thân bị khổ đau hay chết không phải là bi thực sự. Sự buồn bã ấy là cảm thương, một

biểu hiện của đau khổ. Lòng bi thực sự khởi lên khi tâm thức, tách rời khỏi sự quan ngại bản thân, bị khuấy động lên vì sự khổ đau của người khác, cảm thọ sự khổ đau như của mình.

24. **Hỉ** (muditā) có tính chia niềm vui, hoan hỷ với người khác. Thường người ta hoan hỷ sự thành công với người gần gũi và thân với mình, nhưng ít khi hoan hỷ với sự thành công và thịnh vượng của người xa lạ, đừng nói chi tới kẻ thù địch. Hỉ đón nhận mọi sanh linh và không thể cùng có mặt với tâm phụ tùy bất thiện ghen ghét.

25. Tâm phụ tùy **tuệ** (paññā) cho phép ta thấy được vạn pháp đúng thực tánh của nó: vô thường, khổ và vô ngã.

Điều quan trọng là nhận ra tâm phụ tùy bất thiện và thiện nào hiện đang hoạt động trong tâm thức ta. Nếu không biết chúng là gì ta sẽ không thể nhận ra được chúng khi chúng khởi lên. Nhưng khi tuệ giác phát triển, ta có thể hiểu được rằng không phải ‘ngã’ nào phạm các hành xấu hay tốt mà chính là các tâm phụ tùy này.

Qua sự thực hành giáo pháp, mục đích của ta là loại trừ tâm phụ tùy ác và gặt hái tâm phụ tùy thiện. Đức Phật đã tóm lược qua bốn pháp hành **chánh tinh tấn**. Hành giả quyết chí, tạo nỗ lực, khơi dậy năng lực, tận dụng tâm trí và gắng:

- ngăn ngừa sự sanh khởi của tư tưởng ác, bất thiện chưa sanh
- từ bỏ tư tưởng ác, bất thiện đã sanh khởi
- phát sanh tư tưởng thiện chưa sanh khởi
- giữ cho tâm phụ tùy thiện đã sanh khởi và không để cho chúng diệt đi, nhưng làm cho chúng tăng trưởng, chín mùi và phát triển trọn vẹn.

Còn về những tư tưởng bất thiện, để ngăn cho khởi sanh khởi và từ bỏ chúng ngay khi mới sanh, ta phải có chánh niệm về trạng thái của tâm, đó là, tâm có tham sân si hay không. Bằng cách luôn giữ chánh niệm, ta có thể học cách nắm lấy tâm phụ tùy bất thiện ngay khi chúng sanh khởi. Chỉ sự nhận biết này cũng đủ để ngăn không cho chúng tạo nên tầng, ngăn không đưa đến hành động qua thân khẩu ý. Nếu thường xuyên làm thế, những tư tưởng bất thiện này bị suy yếu đi và diệt dần dần.

Tuy vậy, đôi khi các tư tưởng bất thiện tiếp tục xảy ra và chỉ sự quán tâm thôi, không đủ để đối phó với chúng. Trong những trường hợp như thế, đức Phật đề nghị năm cách đối trị trong Majjhima Nikāya 20 (Xua tan loạn tưởng). Đại ý như sau:

- chuyển sự chú tâm sang một đối tượng thiện khác.
- gẫm về sự nguy hại của những tư tưởng bất thiện.
- chú ý đến sự xua đuổi nguồn gốc của tư tưởng này.
- nghiêng răng, áp lưỡi lên nóc vòm họng và dằn lẩy, chinh phục, và đè nén tâm bằng tâm.

Thiền là khía cạnh quan trọng trong sự thực hành theo Phật đạo. Có 40 đề mục thiền quán Samāधि thích ứng với tâm tánh mỗi người và cũng có nhiều loại thiền quán thực tánh. Để chọn lựa đề mục thiền quán thích hợp, tốt nhất là tìm được sự chỉ bảo của vị thầy có đủ khả năng. Nếu không có vị thầy như thế, người ta phải chân thành tìm ra tâm tánh và đặc tính; tìm sự chỉ dẫn trong sách thiền. Vài thí dụ như sau:

- Tứ vô lượng tâm- **từ** cho sự sân hận, **bi** cho những ai hung ác, **hoan hỷ** cho ai hay đổ kỵ, ganh ghét, sân và nhàm chán; **xả** cho người thích ái dục tham lam.
- Với kẻ có tính tự phụ, quán về sự vắng mặt của một ngã hiện hữu trong mọi hiện tượng tâm-vật lý của kiếp sống.
- Với kẻ tham dục, quán về bản chất không đẹp đẽ của thân.
- Với kẻ có lòng tin lung lay, quán về Phật, Pháp và Tăng.

Mục đích tối hậu là để phát triển trí tuệ (paññā). Điều này đạt được qua thiền quán thực tánh (vipassanā bhāvanā) đưa đến sự hiểu biết đầy đủ bằng cách trực tiếp kinh nghiệm ba pháp ấn của cuộc sống: vô thường, khổ và vô ngã.

- [1] Ta thường nghe là Vi Diệu Pháp, Thắng Pháp hoặc dịch âm là A Tì Đàm.
- [2] Fumimaro Watanabe, *Philosophy and Its Development in the Nikāyas and Abhidhamma*.
- [3] Indian Buddhism. Nhận định này phù hợp với nhận xét của G. C. Pande trong ‘*Studies in the Origins of Buddhism*’: abhidhamma có nghĩa là ‘về dhamma’, ‘giải thích về dhamma’. Pande còn cho abhidhamma không có nghĩa là ‘dhamma đặc biệt’ như ta thấy trong tự điển Pali English của Pali Text Society.
- [4] Người học và thuần thực Abhidhamma.
- [5] W. K. S., *Encyclopædia of Buddhism*.
- [6] Dhammasaṅgaṇi Aṭṭhakathā 32.
- [7] W. K. S., *ibid*.
- [8] Các năng lực gây ảnh hưởng từ giác quan được gọi là indriyas vì chúng thống trị, đô hộ, hành xử như chúa tể (Indra có nghĩa là vua, chúa tể), như ông chủ bà chủ và chúng ta ngoan ngoãn vâng theo như đầy tớ.
- [9] W. S. K. *ibid*.
- [10] Có lẽ đóng góp quan trọng nhất trong lịch sử tư tưởng nhân loại là học thuyết nhân quả tương quan của Abhidhamma, trong đó quyển Paṭṭhāna khảo sát sự thực dụng của học thuyết này về các điều xảy ra trong nhận thức giác quan. W. S. K. *ibid*.
- [11] Điều này thật rõ ràng với người học Abhidhamma. Phần lớn của Tạng Luận là sự phân tích tổng hợp thế giới hiện tượng, nhưng Tạng Luận không phải ngưng lại ở chỗ chỉ thuần một thứ hiện tượng luận, mà còn đi sâu hơn nữa về thực tại tuyệt đối không điều kiện. Tuy vậy, Abhidhamma không phải là loại nhất nguyên luận chối bỏ tất cả thực tại khách quan cảm nhận được qua tri giác trong thế giới này. Chủ trương duy vật chối bỏ tinh thần là duy vật giả tạo. Còn duy tâm chối bỏ thực tại của thế giới hiện tượng, nghĩa là không nhìn nhận nỗ lực sống đời phạm hạnh, bác bỏ khả năng tu tập, bác bỏ khả năng phát triển tâm thức. Abhidhamma tránh cả hai cực đoan ấy, chủ trương trung đạo.
Abhidhamma As A Philosophy. W. S. K. *ibid*.
- [12] *Bhavaṅga*: Trong Abhidhamma, bhavaṅga là tâm có tác dụng nhận thức, không phải đến thế giới hiện tượng bên ngoài, nhưng có từ thức của kiếp trước làm đối tượng. Bhavaṅga thụ động như ẹlaya nhưng không phải là không có nhân. Nhân của nó nằm trong kiếp trước của cá thể ấy. *Buddhist Psychology of Perception*. E. R. Sarachchandra.
- [13] Chạy xuyên qua đối tượng, tâm trong giai đoạn này là tốc hành tâm.
- [14] Nếu không biết chết sẽ như thế nào, làm sao biết sống? Trong Bộ Kinh Tăng Chi (Aṅguttara Nikāya iii, 293), đức Phật giảng sống làm sao để lúc lâm chung được an lạc. Trong Đại Bát Niết Bàn (Trường Bộ Kinh, Dīgha Nikāya ii, 85-6), Ngài nói sống làm sao để khi chết tâm hồn không rối loạn. Trong Phẩm Mahānāma (Tương Ứng Bộ Kinh - Saṃyutta Nikāya v. 369), Ngài nói ai hội đủ 5 điều sẽ không sợ bị bạo tử.
- [15] Aṅguttara Nikāya (AN i. 35-37); Saṃyutta Nikāya (v. 475).
- [16] Nếu nói về tâm, vedanā là cảm thọ; nếu nói về thân, vedanā là cảm giác.
- [17] Dīgha Nikāya (DN i.36).
- [18] Aṅguttara Nikāya (AN iv. 83).

[19] Saṃyutta Nikāya (SN iv.216).

[20] Ba đoạn trên trích từ 'The Art of Living-Vipassana Meditation Taught by Goenka' của W. Hart và 'Contemplation on Feeling' của Nyankatiloka.

[21] Cảm giác khởi lên để làm gì? Cảm giác khởi lên để... diệt đi (Vedanā comes... to pass away). Sự sanh khởi và hủy diệt của cảm giác được ví như cơn gió. Đọc Kinh Paṭhama Ākāsa, Saṃyutta Nikāya iv. 219.

[22] Aṅguttara Nikāya III. vii. 61 (ix), Tittthāyatana Sutta.

[23] Majjhima Nikāya 44, Cūla Vedalla Sutta.

[24] Xin đọc kinh Điềm Lành Tối Thượng (Maṅgala Sutta, Sn 46)

[25] Udāna (Kinh Phật Tự Thuyết) X.6.

[26] Hai đoạn in nghiêng trích từ 'The Art of Happiness', Mirko Frýba, Ch. 7, trang 205.

[27] Francis Story, *A Westerner's Road To Buddhism*, trong The Buddhist Outlook, BPS.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | 01 | [02](#)

Chân thành cảm ơn đạo hữu Như Nhiên đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 04-2004)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

last updated: 01-05-2004