

# Tâm sở



Tác giả: Nina Van Gorkom  
Vietnam Dhamma Home chuyển ngữ

# CETASIKAS

## Tâm sở

---

TẬP I

Nhà xuất bản Hồng Đức



## MỤC LỤC

Lời tóm tắt.....	9
Lời nói đầu.....	11
1. Lời giới thiệu.....	15
<b>Phần 1: BIẾN HÀNH TÂM SỞ</b> .....	27
2. Xúc.....	29
3. Thọ.....	43
4. Tưởng.....	61
5. Tác ý.....	77
6. Tác ý trong vòng luân hồi sinh tử.....	95
7. Nhất tâm.....	105
8. Mạng căn & Hướng tâm.....	115
<b>Phần II: TÂM SỞ BIỆT CẢNH</b> .....	125
9. Tâm và Tứ.....	127
10. Quyết định và Tinh tấn.....	143
11. Chánh tinh tấn của Bát chánh đạo.....	157
12. Phi (pīti).....	169
13. Dục (chanda).....	185

<b>Phần III: CÁC TÂM SỞ BẤT THIỆN</b> .....	197
14. Giới thiệu chung về các tâm sở bất thiện.....	199
15. Vô minh, vô tâm, vô quý và phóng dật.....	209
16. Tham .....	225
17. Tà kiến .....	243
18. Ngã mạn.....	259
20. Ghen tị, bõn xẻn, trạo hối.....	283
21. Hôn trầm, Thuy miên và Hoài nghi .....	303
22. Các phân loại phiền não - Phần I .....	319
23. Các phân loại phiền não - Phần II.....	331
24. Các phân loại phiền não - Phần III.....	347
<b>Phần IV: PHỤ LỤC</b> .....	363
25. Phụ lục Chương 2 .....	365
26. Phụ lục chương 5 .....	373
27. Phụ lục chương 8 .....	375
28. Phụ lục chương 9 .....	377
29. Phụ lục chương 11.....	379
30. Phụ lục chương 12 .....	381
31. Phụ lục chương 20 .....	383

Trong bản dịch này, các trích đoạn kinh được lấy từ bản dịch của Hoà thượng Thích Minh Châu, các trích đoạn từ *Thanh Tịnh Đạo* được lấy từ bản dịch của Thích nữ Trí Hải, các trích đoạn từ *Bộ Pháp Tụ* và *Bộ Phân Tích* có tham khảo bản dịch của trường lão Tịnh Sự, các trích đoạn từ *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* là bản dịch của Vietnam Dhamma Home.





## **Lời tóm tắt**

Tâm sở có nghĩa là “thuộc về tâm”. Đó là yếu tố danh sinh khởi cùng với tâm (citta) và kinh nghiệm đối tượng. Có 52 tâm sở. Cuốn sách này cung cấp những nét đại cương về từng tâm sở và trình bày về mối liên hệ giữa chúng. Cuốn sách sẽ giúp người học hiểu thêm về sự vận hành phức hợp của tâm, nhờ đó có thể phát triển các phẩm chất thiện và dần đưa đến sự tận diệt mọi phiền não. Cuốn sách cũng nhằm chỉ ra, tâm và tâm sở vận hành do những duyên riêng của chúng và không thể tìm thấy một bản thể (linh hồn hay tự ngã) nào. Cuốn sách đòi hỏi người đọc đã có những kiến thức căn bản nhất định về Phật Pháp.



## Lời nói đầu

Cuốn sách này đề cập đến các hoạt động của tâm (citta) và các danh pháp sinh khởi cùng tâm, là các tâm sở (cetasikas). Việc nghiên cứu chi tiết về nhiều loại tâm sở sẽ giúp người đọc biết về các phiền não của mình và phát triển những phẩm chất tốt đẹp, và cuối cùng đưa đến diệt trừ mọi phiền não. Phiền não và các phẩm chất tốt đẹp là các loại tâm sở khác nhau. Trong tác phẩm này, tôi tham chiếu đến cuốn *Vì Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày* của mình - cuốn sách đề cập đến những điểm căn bản về *Vì Diệu Pháp*. Sẽ rất hữu ích nếu tìm hiểu cuốn sách đó trước khi bước vào nghiên cứu về tâm sở ở đây.

Bạn đọc có thể thắc mắc không biết mục đích của việc sử dụng nhiều thuật ngữ Pāli trong cuốn sách này là gì. Trong quá trình nghiên cứu, bạn sẽ thấy các thuật ngữ Pāli rất hữu ích cho việc tìm hiểu được chính xác. Tôi để các thuật ngữ Pāli bên cạnh các từ tiếng Anh tương đương, nhưng các từ tiếng Anh thường mang ý nghĩa đặc thù theo tư tưởng của triết học hay tâm lý học phương Tây. Chúng ta nên cố gắng nắm bắt đúng ý nghĩa mà các thuật ngữ Pāli muốn biểu đạt.

Trong khảo cứu về tâm sở này, tôi trích dẫn từ bộ đầu tiên của Tạng *Vì Diệu Pháp - Bộ Pháp Tu (Dhammasangani)*. Tôi cũng sử dụng *Chú Giải Bộ*

*Pháp Tụ (Atthasālinī)* và *Thanh Tịnh Đạo* - cuốn bách khoa toàn thư về Phật giáo của Ngài Phật Âm (Buddhaghosa). Các bản chú giải của Ngài có niên đại vào thế kỷ thứ V. Tại Sri Lanka (Tích Lan), Ngài đã tổng hợp biên tập các nguồn chú giải cổ với tâm huyết phi thường, rồi dịch chúng từ tiếng Tích Lan sang tiếng Pāli. Người đọc sẽ rất ấn tượng trước hiểu biết sắc bén, rành rẽ về mọi chi tiết trong Giáo lý và cách Ngài minh họa các luận điểm Phật Pháp bằng những ví dụ sống động. Ngài luôn chỉ đến mục tiêu: phát triển trí tuệ để thấy thực tại như chúng là. Tôi cũng trích dẫn từ các bài kinh những nội dung liên quan đến phát triển mọi loại thiện pháp, bao gồm cả phát triển an tịnh và phát triển tuệ minh sát. Những bài kinh này có thể khích lệ chúng ta ghi nhớ mục tiêu của việc học Pháp. Có người cho rằng *Vi Diệu Pháp*, hay lời dạy về các thực tại tối hậu (Pháp chân đế), không phải là lời dạy nguyên thủy của Đức Phật. Kinh điển Phật giáo, *Tam tạng*, bao gồm *Vinaya-Luật* (giới luật của người xuất gia), *Suttanta-Kinh* và *Abhidhamma-Vi Diệu Pháp*. *Vi Diệu Pháp* liệt kê mọi loại thực tại và các duyên khác nhau cho các pháp sinh khởi. Để chứng minh các phần khác nhau của kinh điển đều là một, rằng chúng đều là lời dạy của Đức Phật, tôi cũng trích dẫn các bài Kinh đề cập đến các thực tại tối hậu. Trong *Kinh* cũng có *Vi Diệu Pháp*. Chúng ta đọc đi đọc lại trong các bài kinh rằng, Đức Phật đã nói về các pháp chân đế xuất hiện qua ngũ môn và ý môn. Để hiểu được các bài Kinh thì không thể

không có những kiến thức vi diệu pháp căn bản. Khi tìm hiểu *Vi Diệu Pháp*, chúng ta sẽ ngày càng được tin chắc rằng, *Vi Diệu Pháp* gắn liền với cuộc sống hàng ngày của chúng ta, rằng nó dạy về các pháp mà chúng ta có thể kinh nghiệm ngay lúc này. Khi tiếp tục nghiên cứu *Vi Diệu Pháp*, chúng ta sẽ kinh ngạc trước sự sâu sắc của những lời dạy trong đó. Không một người bình thường nào có thể hình dung được một cách chi tiết như vậy về tất cả các pháp thực có, trừ Đấng Giác Ngộ.

Bạn đọc có thể thấy cuốn sách này mang tính kỹ thuật, nhưng khi tiếp tục tìm hiểu, bạn sẽ thấy việc nghiên cứu chi tiết về các thực tại như vậy sẽ giúp bạn hiểu về cuộc sống hàng ngày của mình.

Tôi muốn bày tỏ lòng biết ơn sâu sắc nhất đến Bà Sujin Boriharnwanaket ở Bangkok, người đã hỗ trợ tôi rất nhiều trong việc học hiểu Giáo pháp và áp dụng Giáo pháp trong cuộc sống hàng ngày. Tôi đã dựa vào các bài giảng của bà tại chùa Saket - Bangkok cho phần nghiên cứu về tâm sở của mình. Tôi cũng muốn bày tỏ lòng biết ơn tới “Tổ chức Nghiên cứu và Hoằng dương Phật Pháp” và nhà xuất bản Alan Weller. Với sự giúp đỡ của họ, tôi đã có thể xuất bản cuốn sách này. Những phần trích dẫn kinh điển được lấy từ bản in của Hiệp hội Pāli Text Society.

Bây giờ tôi sẽ tiếp tục với phần giới thiệu chung để giúp bạn đọc hiểu thêm về bản chất của các tâm sở - những yếu tố sinh khởi cùng các loại tâm khác nhau.



## 1.

### Lời giới thiệu

*Không làm mọi điều ác,  
Thành tựu các hạnh lành,  
Tâm ý giữ trong sạch,  
Chính lời chư Phật dạy.*

*(Pháp cú 183)*

Tâm không thể được thanh lọc nếu không được thăm xét một cách thấu đáo. Khi chúng ta cố gắng phân tích tâm thì dường như nó né tránh khiến ta không thể nắm bắt được. Tâm biến hoá và thay đổi rất nhanh. Tại khoảnh khắc này, tâm sinh kèm với tham, ở khoảnh khắc khác sinh khởi với vô tham và khoảnh khắc khác nữa lại đi kèm với sân. Mỗi khoảnh khắc là một tâm khác biệt. Nhờ Phật Pháp, chúng ta được học rằng, về mặt thực tại, tâm hoàn toàn khác với từ “tâm trí” hay “tâm thức” mà ta vẫn nói theo ngôn ngữ thông thường. Cái mà chúng ta gọi là tâm, về mặt thực tại, là những khoảnh khắc nhận thức chớp nhoáng nối tiếp nhau vô cùng nhanh chóng. Vì “tâm thức” trong

tâm lý học mang một ý nghĩa khác với “tâm” trong Phật Pháp, nên chúng ta sẽ ưu tiên sử dụng thuật ngữ citta trong tiếng Pāli (phát âm: chit-ta). Pāli là ngôn ngữ của kinh điển Phật giáo nguyên thủy. Tâm (citta) xuất phát từ từ gốc cinteti trong tiếng Pāli có nghĩa là suy nghĩ. Tất cả các tâm đều có điểm chung là “nghĩ” về một đối tượng, nhưng chúng ta cần coi suy nghĩ ở đây theo nghĩa rất phổ quát, là sự nhận biết hay ghi nhận một đối tượng.

Giáo lý của Đức Phật giải thích rất chi tiết về các đối tượng được nhận biết bởi tâm qua các môn tương ứng. Ví dụ, màu sắc hay đối tượng thị giác có thể được biết qua nhãn môn, âm thanh được nhận biết qua nhĩ môn. Thông qua từng căn môn mà đối tượng tương ứng sẽ được nhận biết. Thông qua ý môn, tất cả các đối tượng cũng như khái niệm và các ý niệm có thể được biết. Trước khi nghiên cứu Giáo Pháp, chúng ta có ý niệm chung chung, mơ hồ về tâm suy nghĩ, chúng ta không biết chính xác về các đối tượng được nhận biết qua môn tương ứng của chúng. Tâm rất đa dạng vì nó kinh nghiệm các loại đối tượng khác nhau. Cái thấy hoàn toàn khác với cái nghe.

Tâm rất phong phú do bởi sự kết hợp đa dạng của các tâm sở sinh khởi cùng với chúng. Thuật ngữ “cetasika” (đọc là: che-ta-si-ka) trong tiếng Pāli được ưu tiên sử dụng nhiều hơn trong các bản dịch tiếng Anh. Tâm sở (cetasika) có nghĩa là: thuộc về tâm (ceto). Có 52 loại tâm sở khác nhau, mỗi loại có một



đặc tính và chức năng riêng. Trong các phần sau, tôi sẽ giải thích chi tiết về các loại tâm sở và các phân loại của chúng. Tại một thời điểm, chỉ có một tâm kinh nghiệm một đối tượng, và mỗi tâm đi kèm với ít nhất bảy tâm sở cũng kinh nghiệm cùng một đối tượng với tâm nhưng mỗi tâm sở đảm nhận một chức năng riêng, đồng thời hỗ trợ tâm trong việc kinh nghiệm đối tượng đó. Chúng sinh và diệt cùng với tâm.

Tâm và tâm sở là các yếu tố tinh thần, hay còn gọi là danh (nāma), chúng là thực xét về nghĩa tối hậu. Mỗi thực tại tối hậu hay pháp chân đế đều có đặc tính và chức năng riêng, và là thực với tất cả mọi người. Có 4 pháp chân đế, gồm:

- Tâm (Citta)
- Tâm sở (Cetasika)
- Sắc (Rūpa)
- Niết bàn (Nibbāna)

Tâm, tâm sở và sắc là các pháp hữu vi (saṅkhāra dhammas); chúng không tự sinh khởi mà cần được duyên bởi các pháp khác. Ví dụ, tâm không tự sinh khởi, nó được tạo duyên bởi các tâm sở đồng sinh. Niết bàn là pháp vô vi, visaṅkhāra dhamma hay asaṅkhata dhamma; nó không sinh, không diệt. Niết bàn là đối tượng của tâm siêu thế, lokuttara citta, sinh khởi ở khoảnh khắc giác ngộ. Cái chúng ta gọi là “con người” trong ngôn ngữ thông thường chỉ là tâm, tâm sở và sắc trong thể giới chân đế. Không có một con

người hay “tự ngã” trường tồn, chỉ có các tâm, tâm sở và sắc sinh khởi và rồi diệt đi ngay lập tức. Tâm và tâm sở đều là danh (nāma), là các thực tại kinh nghiệm cái gì đó trong khi sắc không kinh nghiệm gì cả.

Tâm và tâm sở sinh khởi cùng nhau nhưng chúng là các loại pháp chân đế khác nhau. Để giải thích sự khác biệt giữa tâm và tâm sở, cuốn *Chú Giải Bộ Pháp Tu (Atthasālinī)* đã sử dụng hình ảnh ẩn dụ về vị vua và đoàn tùy tùng. Vị vua là thủ lĩnh, người dẫn đầu và đoàn tùy tùng là các quân thần của ông. Các tâm sinh khởi trong cuộc sống hàng ngày cũng như vậy, chúng dẫn đầu trong việc nhận biết đối tượng, và các tâm sở là trợ lý của tâm. Các tâm sở phải đảm nhận nhiệm vụ riêng của chúng và hoạt động trong mỗi khoảnh khắc tâm. Trong mỗi khoảnh khắc, tâm và các tâm sở đồng sinh sinh khởi và rồi diệt đi ngay.

Người đọc có thể phân vân về lợi ích của việc hiểu biết chi tiết về tâm và tâm sở. Tâm và tâm sở không phải là những thứ trừu tượng, chúng hoạt động ngay tại khoảnh khắc này. Chúng ta không thể thấy, nghe, suy nghĩ, hành động, giận giữ hay tham đắm mà không có các tâm sở. Ví dụ, cái thấy là một tâm. Nó nhận biết màu sắc hay đối tượng thị giác. Để thực hiện được chức năng của mình, nó cần sự hỗ trợ của các tâm sở như xúc, làm nhiệm vụ tiếp xúc đối tượng thị giác, hay tâm sở nhất tâm để tập trung vào đối tượng. Việc hiểu hơn về các tâm sở rất quan trọng. Chúng ta nên biết rằng phiền não là các tâm sở và các

phẩm chất tịnh hảo cũng là tâm sở. Chúng sinh khởi hàng ngày và khi chúng xuất hiện, ta nên thẩm xét đặc tính của chúng. Nếu không, chúng ta sẽ không biết được điều gì là thiện, điều gì là bất thiện. Chúng ta không biết khi nào phiền não sinh khởi và nó bắt rễ sâu dày đến mức nào. Nếu Đức Phật không dạy chi tiết về các phiền não, chúng ta sẽ chỉ có một ý niệm mơ hồ về nó mà thôi. Làm sao ta có thể thấy được hiểm họa của phiền não khi chúng không được nhận biết? Làm sao có thể phát triển được thiện pháp nếu ta không biết đặc tính của các tâm sở thiện và các hình thái thiện pháp khác nhau? Có rất nhiều tâm sở sinh kèm với các loại tâm khác nhau. Tâm bất thiện sinh kèm với các tâm sở bất thiện, trong khi tâm thiện sinh kèm với các tâm sở tịnh hảo. Ngoài các phiền não sinh khởi với các tâm bất thiện, và các phẩm chất tịnh hảo đi kèm tâm thiện; còn có các tâm sở sinh kèm với các tâm không thiện cũng không bất thiện.

Tâm và các tâm sở đồng sinh liên hệ với nhau rất chặt chẽ và chúng làm duyên qua lại cho nhau. Giữa chúng, vừa có mối liên hệ, vừa có sự độc lập với nhau. Tâm làm duyên cho các tâm sở. Khi tâm là thiện (kusala) tất cả các tâm sở đồng sinh đều là thiện, kể cả các biến hành tâm sở. Khi tâm là bất thiện (akusala) tất cả các tâm sở đi kèm đều là bất thiện. Ví dụ, tâm sở thọ sinh khởi với tất cả các tâm. Khi có thọ hỷ, nó có thể sinh kèm với tâm thiện hoặc tâm bất thiện căn tham, nhưng chất lượng của nó khác nhau trong

mỗi trường hợp. Các tâm sở làm duyên cho tâm mà nó sinh kèm, và các tâm sở đồng sinh cũng làm duyên cho nhau. Chẳng hạn, tâm sở trí, paññā, làm duyên cho tâm và các tâm sở khác mà nó sinh kèm. Khi tâm bồ thí hợp với trí, nó hiểu bồ thí là thiện và là mức độ thiện pháp cao hơn so với tâm thiện không hợp trí.

Khi có bồ thí, không có một người nào đó bồ thí. Bồ thí là một tâm sở thực hiện chức năng của nó trong khi hỗ trợ thiện tâm. Khi có sự dính mắc, không có một con người dính mắc. Dính mắc là một tâm sở thực hiện chức năng của nó. Các tâm sở sinh kèm với tâm kinh nghiệm cùng một đối tượng với tâm trong lúc chúng đảm nhận chức năng riêng của mình. Tại một khoảnh khắc, có thể có sự dính mắc vào màu sắc được kinh nghiệm qua nhãn môn, một khoảnh khắc khác lại có sự dính mắc với âm thanh được kinh nghiệm qua nhĩ môn. Ở một khoảnh khắc khác nữa, có thể có sự dính mắc vào khái niệm con người được kinh nghiệm qua ý môn. Tâm và các tâm sở đồng sinh sinh khởi và diệt đi vô cùng nhanh. Chừng nào hiểu biết chưa phát triển, chúng ta không thể phân biệt được các đối tượng khác nhau được kinh nghiệm qua các căn môn khác nhau. Chúng ta có xu hướng lấp ghép các thực tại khác nhau thành một “khối”, và vì vậy không thể nhận ra sự sinh diệt, bản chất vô thường và vô ngã của chúng. Nhờ việc tìm hiểu Giáo lý, bước đầu có thể có thêm những hiểu biết về bản chất thực của các pháp ở mức độ lý thuyết. Chỉ có sự phát triển tuệ giác ở mức độ kinh nghiệm trực tiếp,

một người mới có thể thực chứng chân lý thông qua kinh nghiệm của riêng mình.

Không có một bản thể hay tự ngã trường tồn có thể điều khiển hoạt động của tâm. Mỗi một thời điểm là một tâm khác nhau và sinh kèm với nhiều tâm sở khác nhau. Chúng sinh khởi bởi duyên riêng của chúng. Chúng ta thường quen nghĩ về một cái tâm thuộc về một con người nào đó. Rất khó để hiểu rằng không có một bản ngã nào có thể dẫn dắt tâm mình, có thể nắm bắt số phận trong tay và nhào nặn nó. Nếu mọi việc nằm ngoài kiểm soát thì nhân cách con người ở đâu? Nếu một người đi theo con đường Đức Phật, người ấy sẽ biết sự khác biệt giữa sự thật theo nghĩa tối hậu và cái chỉ là tưởng tượng hay một giấc mơ. Sẽ ít vô minh hơn về sự thật và cuối cùng dẫn đến sự tận diệt tất cả các cấu uế và bất thiện. Đây là sự giải thoát về mặt tâm trí và chẳng phải đó là hạnh lành tối thượng mà một người có thể đạt được sao?

Người đọc có thể thấy việc tìm hiểu các loại tâm sở nào sẽ đi kèm với loại tâm nào, và học cách phân loại các nhóm phiền não khác nhau thật rối rắm. Tuy nhiên, những chi tiết như vậy sẽ giúp ta thấy được sự nguy hiểm của bất thiện và lợi ích của thiện. Khi biết loại tâm nào đi kèm với tâm sở nào, chúng ta sẽ hiểu hơn những động cơ đằng sau thúc đẩy hành động, lời nói và suy nghĩ của mình. Hiểu biết tường tận sẽ giúp chúng ta không bị lầm tưởng thiện là bất thiện.

Để giúp độc giả hiểu về các loại tâm sở đi kèm

với tâm, trước tiên, tôi sẽ tóm tắt một vài điểm cơ bản về tâm mà tôi đã từng đề cập đến trong cuốn *Vì Diệu Pháp trong đời sống hàng ngày*.

Tâm có thể được phân loại theo nhiều cách khác nhau và một trong các cách là chia theo chủng loại tâm, jāti (nghĩa đen là “sinh” hay “bản chất”). Như vậy, tâm có thể được chia theo bốn loại sau:

- Bất thiện (Akusala)
- Thiện (Kusala)
- Quả (Vipāka)
- Duy tác (Kiriya): không tạo nghiệp, không phải là nhân cũng không phải là quả.

Các tâm sở luôn cùng chủng loại với tâm mà nó đồng sinh. Một số tâm sở đồng sinh với tâm thuộc cả bốn chủng loại, nhưng một số khác thì không.

Các tâm sinh khởi rồi diệt đi rất nhanh và chúng ta thường không biết rằng một tâm khác thuộc chủng loại khác sẽ sinh khởi ngay sau khoảnh khắc tâm hiện tại diệt đi. Chẳng hạn, ta có thể nghĩ rằng tâm hiện tại vẫn là tâm quả, vipākacitta, trong khi nó thực chất là tâm bất thiện căn tham hoặc sân với đối tượng mà nó kinh nghiệm. Ví dụ, cái thấy là tâm quả. Khoảnh khắc thấy vô cùng ngắn ngủi. Ngay khi nó diệt đi, tâm căn tham, căn sân hoặc vô minh có thể sinh khởi và những tâm này thuộc chủng loại khác, là tâm bất thiện.

Tâm thực hiện các chức năng khác nhau. Ví dụ, thấy là một chức năng (kicca) của tâm. Tâm thấy thực

hiện chức năng thấy trong một lộ trình tâm; trước và sau nó có các tâm khác đảm nhận những chức năng khác. Bất cứ khi nào có sự in dấu lên các căn, không chỉ có một tâm mà có nhiều tâm sinh khởi trong một lộ trình, và mỗi tâm này đảm nhận một chức năng riêng. Cũng tương tự như vậy với các tâm sinh khởi trong lộ trình ý môn. Các tâm không sinh khởi trong lộ trình ngũ môn hay ý môn cũng có một chức năng riêng. Tâm tái tục (*paṭisandhi-citta*), tâm hộ kiếp (*bhavanga-citta*) và tâm tử (*cuti-citta*) không sinh khởi trong lộ trình tâm<sup>1</sup>. Có các tâm hộ kiếp sinh khởi giữa các lộ trình tâm khác nhau.

Tóm lại, khi một sắc in dấu lên một trong các căn môn, tâm thực hiện các chức năng của chúng trong lộ trình ngũ môn và ý môn<sup>2</sup>, gồm có:

- Hộ kiếp quá khứ (*atīta-bhavanga*)
- Hộ kiếp rung động (*bhavanga calana*)
- Hộ kiếp dứt dòng (*bhavangupaccheda*): là tâm hộ kiếp cuối cùng sinh khởi trước khi đối tượng được kinh nghiệm qua ngũ môn
- Ngũ môn hướng tâm (*pañcadvārāvajjana citta*)
- Ngũ song thức (*dvi-pañcaviññāṇa*, ví dụ, nhãn thức, ...)
- Tiếp nhận tâm (*sampaṭicchana-citta*)
- Suy đạt tâm (*santīraṇa-citta*)

<sup>1</sup> Xem *Ví Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, Chương 12

<sup>2</sup> Xem *Ví Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, Chương 15

- Xác định tâm (votthapana-citta)
- 7 tâm đồng lực (javana-cittas), là các tâm thiện hoặc tâm bất thiện với tất cả những ai không phải là A-la-hán.
- 2 tâm mót (tadārammaṇa-cittas), có thể sinh khởi hoặc không.

Sau đó, sẽ có các tâm hộ kiếp và hai tâm hộ kiếp cuối cùng sinh khởi trước khi đối tượng được kinh nghiệm qua ý môn, được định danh cụ thể. Lộ trình qua ý môn như sau:

- Hộ kiếp rung động (bhavanga calana)
- Hộ kiếp dứt dòng (bhavangupaccheda), trong trường hợp này chính là ý môn mà qua đó các tâm của lộ ý sẽ kinh nghiệm đối tượng
- Ý môn hướng tâm (mano-dvārāvajjana-citta)
- 7 tâm đồng lực (javana-cittas)
- 2 tâm mót (tadārammaṇa-cittas), có thể sinh khởi hoặc không.

Sau khi lộ trình ý môn hoàn tất sẽ lại có các tâm hộ kiếp sinh khởi.

Tôi nghĩ rằng ôn lại liệt kê về tâm như đã trình bày ở trên sẽ ích lợi cho người đọc, bởi lẽ trong những chương tới về tâm sở, tôi sẽ tham chiếu tới các chức năng khác nhau mà tâm đảm nhận trong lộ trình và các tâm không sinh khởi trong lộ trình. Tất cả các tâm này đều sinh kèm với các loại tâm sở khác nhau.



Tìm hiểu về tâm sở sẽ giúp chúng ta có nhiều hiểu biết hơn về sự vận hành phức hợp của danh, gồm tâm và tâm sở. Điều đó sẽ giúp ta hiểu về mặt lý thuyết rằng tâm và tâm sở hoạt động theo duyên riêng của chúng, và rằng không thể tìm đâu ra một bản thể thường hằng để dẫn dắt các hoạt động tinh thần. Học về các thực tại được Đức Phật thuyết giảng có thể nhắc nhở chúng ta thăm xét về chúng khi chúng xuất hiện trong cuộc sống hàng ngày. Hiểu về lý thuyết là nền tảng cho sự phát triển kinh nghiệm trực tiếp về thực tại khi chúng xuất hiện từng thứ tại một thời điểm qua sáu môn - qua ngũ môn và ý môn. Bởi lẽ mục đích của việc nghiên cứu *Vi Diệu Pháp* là để vun bồi hiểu biết về các thực tại trong cuộc sống, nên trong cuốn sách này, tôi đề cập rất nhiều đến sự phát triển trí tuệ. Hiểu biết đúng về danh và sắc chỉ có thể được vun bồi khi có chánh niệm về chúng khi chúng xuất hiện. Chánh niệm (*sati*) là tâm sở thiện, nó hay biết và không quên thực tại đang xuất hiện ở khoảnh khắc này<sup>3</sup>. Ở khoảnh khắc có chánh niệm, thực tại xuất hiện có thể được thăm xét, và nhờ thế, trí tuệ sẽ dần dần được phát triển. Cuối cùng, danh và sắc sẽ được thấy như chúng là: vô thường và vô ngã. Chúng ta cũng không nên quên rằng, chánh niệm, *sati*, là một tâm sở sinh khởi bởi duyên riêng của nó. Nếu hiểu điều này, ta sẽ không ép để nó sinh khởi hay cố hướng nó tới các đối tượng khác như tâm sở này hay tâm sở

<sup>3</sup> Chánh niệm (*sati*) sẽ được giảng ở chương 26

kia. Nghiên cứu *Vĩ Diệu Pháp* có thể ngăn ngừa các ý niệm sai lầm về việc phát triển Bát chánh đạo. Các thực tại trong đời sống, bao gồm cả các phiền não, cần được hiểu không phải là một tự ngã. Chừng nào chúng ta còn cho phiền não là tôi hay “của tôi” thì chúng không thể bị tận diệt. Trí hiểu trực tiếp tính chất vô ngã của các thực tại là duyên để “không làm điều ác, thành tựu các hạnh lành và giữ tâm ý trong sạch”.

Trong các chương tiếp theo, tôi sẽ bàn về 52 loại tâm sở. Trước tiên, tôi sẽ đề cập đến bảy loại tâm sở luôn đi kèm với tất cả các tâm. Chúng được gọi là “Biến hành tâm sở”. Tiếp đến, tôi sẽ nói đến sáu loại tâm sở có thể sinh kèm với tâm thuộc cả bốn chủng loại, gồm tâm thiện, tâm bất thiện, tâm quả và tâm duy tác (không phải tâm quả, cũng không phải tâm nhân) nhưng chúng không sinh khởi với tất cả các tâm. Chúng được gọi là “Biệt cảnh tâm sở”. Sau đó, tôi sẽ bàn về các “Tâm sở bất thiện” và cuối cùng là các “Tâm sở tịnh hảo”.

## **Phần 1:**

# **BIẾN HÀNH TÂM SỞ**

Có bảy tâm sở luôn sinh khởi với tất cả các tâm. Chúng được gọi là “biến hành” (sabbacittasādhāranā). Một số tâm chỉ đi kèm với các biến hành tâm sở, một số khác đi kèm với nhiều tâm sở hơn. Do vậy, mỗi tâm đi kèm với ít nhất bảy biến hành tâm sở.



## 2.

### Xúc

#### 2.1. Xúc (phassa)

Tâm không sinh khởi một mình, nó phải sinh kèm với các tâm sở. Khi nhãn thức kinh nghiệm đối tượng thị giác, các tâm sở đi kèm với tâm cùng kinh nghiệm một đối tượng thị giác. Tâm là “pháp dẫn đầu”, còn các tâm sở cùng kinh nghiệm đối tượng đảm nhận nhiệm vụ riêng của chúng. Các tâm sở có đặc tính riêng (lakkhaṇam: đặc tính riêng hoặc chung), phạm sự riêng (rasa: là chức năng hoặc phạm sự), biểu hiện (paccupaṭṭhāna: biểu hiện, biểu lộ hay hiệu ứng, thành tựu) và cận nhân (padaṭṭhānam)<sup>4</sup>. Có nhiều duyên cho các pháp khác nhau xuất hiện nhưng “cận nhân” hay nhân gần đặc biệt được đề cập khi định nghĩa về tâm sở trong *Chú Giải Bộ Pháp Tụ (Atthasālinī)* và *Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga)*. Có bảy tâm sở luôn sinh khởi với tất cả các tâm; chúng được gọi là các “biến

<sup>4</sup> *Chú giải Bộ Pháp Tụ*, Phần II, Chương I, 65

hành tâm sở” (sabbacitta-sādhāranā). Một số loại tâm chỉ sinh kèm với các biến hành tâm sở, một số loại khác thì sinh kèm với nhiều tâm sở hơn. Do vậy, mỗi tâm đi kèm với ít nhất bảy biến hành tâm sở.

Các biến hành tâm sở sinh khởi với tất cả các tâm và do vậy chúng sinh khởi với các tâm thuộc bốn chủng loại: tâm bất thiện, tâm thiện, tâm quả và tâm duy tác. Chúng sinh khởi với mọi loại tâm ở các cõi có danh: tâm thuộc cõi khô, cõi người, cõi chư thiên, cõi sắc giới (rūpa-brahma) - ngoại trừ cõi vô tưởng (asaññā-satta) là cõi chỉ có sắc mà không có danh<sup>5</sup>, và cõi vô sắc giới (arūpa-brahma). Chúng sinh khởi với tất cả các tâm trong mọi cõi tâm thức: tâm dục giới (kāmāvacara-citta), tâm sắc giới (rūpāvacara-citta), tâm vô sắc giới (arūpāvacara-citta) và tâm siêu thế (lokuttara-citta) là tâm kinh nghiệm Niết bàn<sup>6</sup>.

Xúc, trong tiếng Pāli là phassa, được đề cập đến đầu tiên trong các biến hành tâm sở. Xúc sinh khởi với tất cả các tâm; nó “tiếp xúc” đối tượng để tâm có thể kinh nghiệm. Khi cái thấy kinh nghiệm đối tượng thị giác, xúc sinh kèm với nhãn thức cũng kinh nghiệm đối tượng thị giác nhưng nó thực hiện chức năng riêng của mình. Tại khoảnh khắc đó, xúc “tiếp xúc” đối tượng thị giác và làm duyên cho nhãn thức thấy. Cuốn *Chú Giải Bộ Pháp Tụ (Atthasālinī - Quyển I, phần IV, Chương I, 108)* giải thích về xúc như sau:

<sup>5</sup> Xem *Ví Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, Chương 15

<sup>6</sup> Xem *Ví Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, Chương 19

Xúc có nghĩa là “nó chạm đến”. Đặc tính nổi bật là xúc chạm, chức năng là tác động, biểu hiện của nó là sự “hội tụ” (của căn, đối tượng và thức), và có đối tượng đi vào trường (nhận biết) chính là cận nhân<sup>7</sup>.

Cuốn *Thanh Tịnh Đạo* (*Visuddhimagga* - Chương 14, 134) cũng đưa ra một định nghĩa tương tự.

Xúc (*phassa*) khác với nghĩa chế định chúng ta vẫn sử dụng khi nói về sự xúc chạm vật lý hoặc đụng chạm. Khi dùng từ xúc chạm theo ngôn ngữ thông thường, ta có thể nghĩ về sự tác động của một vật bên ngoài lên một trong các căn, chẳng hạn như sự tác động của đặc tính cứng lên thân căn. Ta có thể dùng các từ ngữ như xúc chạm hay tác động để miêu tả về xúc, nhưng đừng quên rằng xúc là danh, là một tâm sở sinh khởi cùng với tâm và hỗ trợ để tâm có thể kinh nghiệm đối tượng xuất hiện qua môn tương ứng. Khi tính cứng xuất hiện qua thân căn, có xúc (*phassa*), sinh khởi cùng với tâm để kinh nghiệm đặc tính cứng. Xúc không phải là sự va chạm của tính cứng với thân căn, nó không va chạm theo ý nghĩa vật lý. Tác động là chức năng của xúc theo nghĩa là nó hỗ trợ tâm để tâm có thể kinh nghiệm đối tượng.

Xúc được biểu hiện ở sự hội tụ hay gặp gỡ, nghĩa là hội tụ của ba yếu tố: căn hay vật (*vatthu*), đối tượng và thức. Khi có cái thấy, có sự gặp gỡ của mắt (nhãn căn), đối tượng thị giác và nhãn thức; thông qua sự

<sup>7</sup> Xem *Bộ Pháp Tụ*, đoạn 2

hội tụ này, xúc - trong trường hợp này là nhãn-xúc, được thành tựu. Chúng ta đọc trong *Trung Bộ Kinh* (Tập I, bài kinh số 18, *Kinh Mật hoàn*), rằng Tôn giả Mahā-Kaccāna (Đại Ca-chiên-diên) đã giải thích với các tỳ kheo về xúc như sau:

*Chư Hiền, sự kiện này xảy ra: khi nào có mắt, khi nào có sắc pháp, khi nào có nhãn thức, thời sự thi thiết của xúc được hiển lộ (phassa)...*

Khi có sự hội tụ của nhĩ căn, âm thanh và nhĩ thức, sẽ có sự thành tựu của nhĩ xúc. Khi có sự hội tụ của thân căn, đối tượng xúc chạm như tính cứng và sự kinh nghiệm đặc tính cứng, sẽ có sự thành tựu của thân-xúc. Nhãn-xúc thì khác với nhĩ-xúc và thân-xúc. Tại mỗi sát na tâm, có một tâm sở xúc khác nhau làm duyên cho tâm kinh nghiệm một đối tượng.

Xúc không phải là môn mà qua đó tâm kinh nghiệm đối tượng. Trong trường hợp của lộ trình ngũ môn, sắc vừa là một trong các căn, vừa là môn, và trong trường hợp của lộ trình ý môn, danh là môn, là tâm hộ kiếp cuối cùng sinh khởi trước ý môn hướng tâm, và là tâm đầu tiên của lộ ý<sup>8</sup>.

Trong các cõi có cả danh và sắc, tâm có căn cứ vật chất hay nơi chôn để nương vào, gọi là căn hay vật (vatthu)<sup>9</sup>. Vatthu là sắc. Trong trường hợp của “ngũ song thức” (pañca-viññāṇas) như thấy, nghe, v.v...,

<sup>8</sup> Xem phần Lời giới thiệu

<sup>9</sup> Xem *Ví Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, Chương 17



căn (vật) là các sắc thân kinh (pasāda-rūpas), là các sắc có khả năng tiếp nhận đối tượng thị giác, âm thanh, v.v... Trong trường hợp ngũ song thức, sắc thân kinh đảm nhận cả hai chức năng, vừa là căn (vatthu) vừa là môn (dvāra). Ví dụ, sắc nhãn căn (cakkhupasāda-rūpa) vừa nhãn môn, vừa là căn cho nhãn thức (sinh khởi). Mặc dù nó là một, cùng là một sắc, nhưng chức năng của môn và căn là khác nhau. Môn nghĩa là phương tiện qua đó tâm kinh nghiệm đối tượng, và căn là căn cứ vật chất cho tâm nương vào. Riêng đối với ngũ song thức, cả môn và căn là một và cùng là một sắc. Đối với các tâm khác trong lộ trình ngũ môn, căn và môn là các sắc khác nhau; chúng nương vào một căn khác mà trong chú giải gọi là “ý căn” (tâm cơ hay sắc ý vật, hadaya-vatthu)<sup>10</sup>. Các tâm trong lộ trình ý môn cũng nương vào sắc ý vật làm căn để sinh khởi. Căn (vatthu) là căn cứ vật chất không chỉ của tâm, mà của cả các tâm sở đi kèm với tâm. Khi nhãn thức sinh khởi ở nhãn căn (cakkhu-vatthu), xúc và các tâm sở khác sinh kèm với nhãn thức cũng sinh khởi ở nhãn căn. Do vậy, tâm và các tâm sở đồng sinh sinh khởi ở cùng một căn; chúng cùng chung một đối tượng và diệt đi cùng nhau.

Các tâm khác nhau cùng các tâm sở đồng sinh sinh khởi khi có duyên thích hợp cho chúng phát sinh. Ngay cả khi chúng ta mở mắt, không hẳn sẽ luôn có

<sup>10</sup> Xem *Vì Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, Chương 17. Đó là sắc vật cho tất cả các tâm ngoài ngũ song thức. Không cần thiết phải xác định vị trí cụ thể.

cái thấy. Có rất nhiều loại tâm nhưng chỉ có một tâm sinh khởi tại một thời điểm. Chẳng hạn, tại khoảnh khắc nghe hoặc suy nghĩ thì không thể có cái thấy cùng lúc. Khi có duyên thích hợp cho nhãn thức, nó sẽ sinh khởi. Lúc đó sẽ có sự hội tụ của nhãn căn, đối tượng thị giác và nhãn thức. Nhãn xúc thực hiện chức năng của nó để cái thấy có thể kinh nghiệm đối tượng thị giác.

Xúc “hỗ trợ” tâm và các tâm sở đồng sinh với tâm. Phải có xúc sinh khởi với tâm để nó có thể kinh nghiệm đối tượng. Xúc cũng hỗ trợ các tâm sở khác mà nó đồng sinh: nếu không có xúc sẽ không thể có thọ, tưởng (saññā) hay tác ý (cetanā). Cuốn *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (đoạn 108) so sánh xúc với cột trụ của một cung điện, phải rất vững chắc để hỗ trợ toàn bộ kết cấu kiến trúc. Tương tự như vậy, xúc là sự hỗ trợ mạnh mẽ cho tâm và các tâm sở đồng sinh.

Hiện giờ có xúc không? Hiện giờ có sự kinh nghiệm đối tượng và do vậy, phải có xúc. Có cái thấy, cái nghe và suy nghĩ xảy ra lặp đi lặp lại. Chúng ta nghĩ rằng chính là “tôi” thấy, nghe hay suy nghĩ nhưng xét về thực tại, chỉ có các tâm khác nhau sinh khởi được duyên bởi những yếu tố khác nhau. Biết thêm về các yếu tố khác nhau được duyên bởi các thực tại khác nhau sẽ giúp ta hiểu rằng không có một tự ngã kinh nghiệm đối tượng. Cái thấy là danh, nó sinh khởi bởi sự hội tụ của các duyên tố khác nhau và nó không tồn tại, nó phải diệt đi ngay. Chúng ta không thể ép nó sinh khởi hay buộc nó phải tồn tại.

Khi ta bận rộn với công việc, có các thực tại khác nhau xuất hiện qua các căn, nhưng chúng thường bị bỏ quên. Khi tính cứng xuất hiện, xúc đắm nhận chức năng của nó để tâm có thể kinh nghiệm đối tượng. Không có một người nào đó kinh nghiệm đặc tính cứng. Suy xét về các thực tại có thể làm duyên cho chánh niệm sinh khởi, cho dù chúng ta ở oai nghi nào, đi, đứng hay nằm, ngồi.

Khi học về tâm sở, ta không nên quên rằng tâm sở không bao giờ sinh khởi một mình; chúng phải sinh cùng tâm. Chúng đi kèm với tâm trong đời sống hàng ngày, chúng không phải là các hạng mục trừu tượng. Vì tâm và tâm sở đồng sinh tạo duyên cho nhau, và do vậy, xúc có các phẩm chất khác nhau khi chúng sinh khởi với các loại tâm khác nhau. Xúc khi sinh kèm với tâm bất thiện cũng là bất thiện; xúc khi sinh kèm với tâm thiện cũng là thiện. Khi xúc sinh khởi với tâm siêu thế, xúc cũng là siêu thế: ở khoảnh khắc đó, nó “tiếp xúc” Niết bàn (nibbāna), đối tượng của tâm siêu thế.

Xúc đồng sinh với mỗi tâm và sinh khởi trong các lộ trình khác nhau: trong lộ trình ngũ môn và ý môn<sup>11</sup>. Xúc cũng sinh kèm với các tâm không sinh khởi trong lộ trình<sup>12</sup>, nó đi kèm với tâm tái tục (paṭisandhi-citta), tâm hộ kiếp (bhavanga-citta)<sup>13</sup> và tâm tử (cuti-citta).

<sup>11</sup> Xem *Ví Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, Chương 13

<sup>12</sup> Xem *Ví Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, Chương 17

<sup>13</sup> Các tâm hộ kiếp sinh và diệt liên tiếp trong mỗi kiếp sống, xen kẽ giữa các lộ trình tâm

Mặc dù các tâm này không sinh khởi trong lộ trình, chúng vẫn kinh nghiệm đối tượng: cùng đối tượng được kinh nghiệm bởi chặp tâm đồng lực cuối cùng sinh khởi trước tử thức của kiếp sống trước<sup>14</sup>. Xúc đồng sinh với các tâm này cũng tiếp xúc đối tượng đó.

Khi có cái thấy, đối tượng thị giác được kinh nghiệm qua nhãn căn và tại khoảnh khắc đó có nhãn xúc (cakkhusamphassa). Xúc chỉ là nhãn-xúc ở khoảnh khắc có nhãn thức<sup>15</sup>. Xúc đồng sinh với nhĩ thức (sota-viññāna) là nhĩ-xúc (sota-samphassa). Các xúc đồng sinh với ngũ song thức (pañca-viññāna) được định danh theo tên của căn tương ứng<sup>16</sup>.

Khi các tâm của lộ trình ngũ môn diệt đi, đối tượng được kinh nghiệm qua ý môn. Khi ý môn hướng tâm (mano-dvārāvajjana-citta) hướng đến đối tượng thông qua ý môn, xúc đồng sinh với ý môn hướng tâm tiếp xúc với đối tượng đó. Tiếp sau ý môn hướng tâm là các tâm đồng lực (javana-citta) kinh nghiệm cùng một đối tượng và có xúc đồng sinh với các tâm đồng lực tiếp xúc đối tượng đó.

Tâm đồng lực, trong trường hợp không phải là A-la-hán, luôn là tâm bất thiện hoặc tâm thiện. Hầu hết, các tâm đồng lực là bất thiện bởi chúng ta đã tích lũy rất nhiều phiền não và chúng luôn sẵn sàng

<sup>14</sup> Xem *Vi Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, Chương 15

<sup>15</sup> Tại các sát na tâm khác trong lộ trình nhãn môn thì xúc được gọi là 'ý-xúc'

<sup>16</sup> Xúc sinh kèm với các tâm ngoài ngũ song thức thì được gọi là ý-xúc (mano-samphassa)

sinh khởi. Chẳng hạn, khi thấy một đối tượng khả ái, chúng ta có xu hướng dính mắc vào nó và có thọ hỷ với đối tượng. Tuy nhiên, dính mắc không sinh khởi ở khoảnh khắc của nhãn thức. Nhãn thức là tâm quả (vipāka-citta) và nó luôn đi kèm với thọ xả. Xúc đồng sinh với nhãn thức cũng là quả. Khi ta thích cái mình thấy, có các tâm đồng lực là tâm tham căn (lobhamūla-cittas) và các tâm này có thể đi kèm với thọ hỷ hoặc thọ xả. Xúc đồng sinh với tâm bất thiện cũng là bất thiện. Xúc đồng sinh với các loại tâm khác nhau thì khác nhau và thọ đồng sinh với các tâm cũng khác nhau. Bài kinh sau trong *Tương Ứng Bộ Kinh* (Tập IV, *Thiên Sáu Xứ, Tương ứng Sáu Xứ, Năm mươi Kinh thứ Ba*, Phẩm III, phần 129, *Ghosita*) nói về các thực tại là các giới/yếu tố (dhātu) và giải thích rằng các pháp khác nhau sinh khởi do các duyên khác nhau. Tuy bài kinh không đề cập đến mỗi khoảnh khắc tâm trong lộ trình tâm, có thể hiểu được rằng thọ hỷ và thọ ưu nhắc tới trong đó không sinh khởi tại khoảnh khắc nhãn thức mà sinh khởi muộn hơn trong lộ trình. Chúng ta đọc:

*Một thời Tôn giả Ānanda trú ở Kosambi, tại vườn Ghosita.*

*Rồi gia chủ Ghosita đi đến Tôn giả Ānanda ...  
Ngồi xuống một bên, gia chủ Ghosita thưa với  
Tôn giả Ānanda:*

*“Sai biệt về giới, sai biệt về giới”, thưa Tôn  
giả Ānanda, được nói đến như vậy. Cho đến*

*như thế nào, thưa Tôn giả, Thế Tôn nói đến sai biệt về giới?*

*Này Gia chủ, khi nào nhãn giới, sắc khả ý, và nhãn thức cùng khởi lên; do duyên lạc xúc khởi lên lạc thọ. Này Gia chủ, khi nào nhãn giới, sắc không khả ý, và nhãn thức cùng khởi lên; do duyên khổ xúc khởi lên khổ thọ. Này Gia chủ, khi nào nhãn giới sắc trú xả và nhãn thức cùng khởi lên; do duyên bất khổ bất lạc xúc khởi lên bất khổ bất lạc thọ.*

*Này Gia chủ, khi nào nhĩ giới ...*

*Này Gia chủ, khi nào tỷ giới ...*

*Này Gia chủ, khi nào thiệt giới ...*

*Này Gia chủ, khi nào thân giới ...*

*Này Gia chủ, khi nào ý giới, pháp khả ý, và ý thức cùng khởi lên; do duyên lạc xúc khởi lên lạc thọ. Này Gia chủ, khi nào ý giới ... pháp không khả ý và ý thức cùng khởi lên; do duyên khổ xúc khởi lên khổ thọ. Này Gia chủ, khi nào ý giới, pháp giới trú xả và ý thức cùng khởi lên; do duyên bất khổ bất lạc xúc khởi lên bất khổ bất lạc thọ.*

*Cho đến như vậy, này Gia chủ, Thế Tôn đã nói đến về sai biệt các giới.*

Khi đọc bài kinh này, chúng ta có thể được nhắc nhở để thấy các pháp chỉ là các giới hay yếu tố sinh khởi do duyên. Đôi khi đối tượng mà xúc tiếp xúc

là khả ái, đôi khi là bất khả ái; điều này nằm ngoài sự kiểm soát. Bởi phiền não của chúng ta mà dính mắc, sân hận và vô minh thường xuyên sinh khởi. Nếu chúng ta học để thấy rằng các sự kiện trong cuộc đời mình cũng chỉ là các yếu tố do duyên mà thành, hiểu biết sẽ dần phát triển.

Có các xúc khác nhau thông qua mắt và tai. Khi đi nghe opera, ta có thể không thích hình ảnh của ca sĩ đang hát nhưng lại thích âm thanh được nghe. Có nhiều đối tượng khác nhau và xúc khác nhau; có thể có cả thích và không thích tại các thời điểm khác nhau. Dưới góc độ thực tại, không có ca sĩ cũng như không có một khán giả đang ngồi xem và nghe anh ta hát cùng một lúc. Chỉ có các giới khác nhau, danh và sắc, mỗi cái sinh khởi bởi duyên riêng của nó và chỉ có thể được kinh nghiệm một thứ tại một thời điểm.

Tâm và các tâm sở đồng sinh kinh nghiệm đối tượng thị giác sinh khởi ở một thời điểm; tâm và các tâm sở đồng sinh kinh nghiệm âm thanh sinh khởi ở một thời điểm khác, trong một lộ trình tâm khác. Sân với đối tượng thị giác không thể sinh khởi cùng lúc với sự dính mắc vào âm thanh; chúng sinh khởi ở những lộ trình tâm khác nhau. Tâm sinh diệt nối tiếp nhau rất nhanh và mỗi một khoảnh khắc là một xúc khác nhau cùng sinh khởi với tâm. Do bởi vô minh, chúng ta không biết thực tại nào được kinh nghiệm ở khoảnh khắc hiện tại. Chúng ta không biết liệu đó là âm thanh, đối tượng thị giác hay là một khái niệm. Ta

nghĩ rằng tất cả các thực tại này có thể xuất hiện cùng lúc. Hầu hết thời gian, chúng ta nghĩ về các khái niệm chứ không có chánh niệm về các thực tại xuất hiện một thứ ở một thời điểm.

Việc học về tâm sở xúc có thể nhắc nhở ta rằng mỗi thời điểm là một tâm khác nhau sinh khởi, tùy thuộc vào duyên riêng. Khi có cái thấy, xúc không thể tiếp xúc đối tượng nào khác ngoài đối tượng thị giác. Cái thấy chỉ có thể kinh nghiệm đối tượng thị giác; nó không thể kinh nghiệm một con người trong đối tượng thị giác. Khi có cái nghe, xúc không thể tiếp xúc với đối tượng nào khác ngoài âm thanh. Cái nghe không thể kinh nghiệm một con người trong âm thanh. Khi có suy nghĩ về khái niệm, có một tâm khác đi kèm với một xúc khác tiếp xúc với đối tượng mà tâm nghĩ về. Không thể có hơn một xúc tại một thời điểm.

Hiểu biết tường tận về các tâm khác nhau và các tâm sở đồng sinh sẽ giúp chúng ta hiểu về các thực tại trong cuộc sống hàng ngày khi chúng xuất hiện, một thứ tại một thời điểm. Điều quan trọng là cần có thêm hiểu biết đúng về các thực tại như cái thấy, cái nghe. Chúng là các tâm sinh khởi thường xuyên trong cuộc sống hàng ngày. Chúng kinh nghiệm đối tượng khả ái hoặc bất khả ái và do bởi các đối tượng này mà tâm thiện hoặc tâm bất thiện sinh khởi, nhưng hầu hết đều là tâm bất thiện. Nhờ học *Vi Diệu Pháp*, chúng ta có được hiểu biết chính xác hơn về các thực tại nhưng kiến thức ấy không nên dừng ở mức độ lý thuyết. Khi



học *Vi Diệu Pháp*, chúng ta có thể được nhắc nhở để có chánh niệm về bất cứ thực tại nào xuất hiện ở khoảnh khắc hiện tại, và bằng cách này, việc học sẽ dẫn chúng ta đến sự hoàn mãn mục tiêu của Phật Pháp: chánh kiến về các thực tại.

### **2.1.1. Câu hỏi**

1. Làm sao chúng ta có thể chứng minh là có xúc?
2. Xúc sinh khởi ở bao nhiêu môn?
3. Xúc là danh hay là sắc?
4. Sự khác biệt giữa nhãn-xúc và nhĩ-xúc là gì?
5. Ý xúc (*mano-samphassa*) và ý môn có khác nhau không?
6. Tại sao không thể có nhãn-xúc khi mắt vẫn mở?
7. Xúc tiếp xúc với đối tượng nào khi có tâm hộ kiếp?
8. Khi có một âm thanh lớn làm chói tai ta, nó được kinh nghiệm thông qua môn nào? Đối tượng nào được kinh nghiệm ở khoảnh khắc đó? Liệu có thể có thực tại nào khác ngoài âm thanh được kinh nghiệm qua nhĩ căn không?
9. Tại sao lại ích lợi khi biết rằng xúc chỉ tiếp xúc với một đối tượng?
10. Liệu một khái niệm có thể là đối tượng để xúc tiếp xúc?
11. Tại sao phải có xúc sinh kèm với mỗi tâm?



## 3.

# Thọ

### 3.1. Thọ (vedanā)

Cảm thọ, tiếng Pāli là *vedanā*, là một trong bảy ‘biến hành tâm sở’. Thọ đồng sinh với tất cả các tâm, không có khoảnh khắc nào không có thọ.

Chúng ta có thể nghĩ rằng ai mà chẳng biết cảm thọ là gì và tin rằng nhận ra những cảm giác dễ chịu hoặc khó chịu thật dễ dàng. Tuy nhiên, chúng ta có thực sự biết đặc tính của thọ khi chúng xuất hiện hay ta chỉ đơn thuần nghĩ đến khái niệm về thọ mà thôi? Trong suốt cuộc đời, ta coi bản thân mình như một ‘khối’ gồm tâm và thân; tương tự vậy khi xem xét cảm thọ của mình, chúng ta nghĩ về nó như một ‘khối’ mà ta coi là ‘bản thân mình’. Khi ai đó hỏi: “bạn cảm thấy thế nào?” và chúng ta trả lời, ví dụ như, “tôi đang vui”, chúng ta không biết đặc tính của cảm thọ hỷ, cái là một danh pháp, *nāma*, chúng ta chấp thủ vào cái ‘khối’ thân và tâm. Như vậy chúng ta chỉ biết khái niệm, không phải thực tại.

Hiện giờ có thọ không? Chúng ta cho rằng có thể phân biệt được thọ lạc và thọ khổ nhưng ta có đang trộn lẫn giữa thọ với các hiện tượng của cơ thể không? Thọ là danh, khác hoàn toàn với sắc. Chùng nào chưa phân biệt được danh và sắc ta không thể biết được đặc tính của thọ như nó là.

Khi tìm hiểu *Vi Diệu Pháp*, chúng ta học được rằng ‘vedanā’ không giống như cảm giác hay cảm xúc trong cách nói thông dụng. Cảm thọ là danh (nāma), là thực tại kinh nghiệm. Cảm thọ không bao giờ sinh khởi một mình, nó đồng sinh với tâm (citta) và các tâm sở (cetasika) khác và nó được duyên bởi những yếu tố trên. Vì vậy, cảm thọ là một danh pháp do duyên sinh. Tâm không cảm nhận, tâm chỉ kinh nghiệm đối tượng và thọ cảm nhận đối tượng.

Cảm thọ đồng sinh với tất cả các tâm thuộc bốn chủng: tâm bất thiện (akusala-citta), tâm thiện (kusala-citta), tâm quả (vipāka-citta) và tâm vô ký hay duy tác (kiriya-citta). Thọ cùng chủng loại với tâm mà nó sinh kèm. Ví dụ, thọ sinh khởi với tâm bất thiện thì là bất thiện và hoàn toàn khác với thọ sinh kèm với tâm quả - vipāka-citta. Vì có nhiều loại tâm khác nhau nên cũng có nhiều loại thọ khác nhau. Mặc dù có nhiều loại thọ khác nhau, chúng có cùng một đặc tính, đó là: tất cả các thọ đều là thực tại vô ngã cảm nhận đối tượng.

Tất cả các thọ đều có chức năng kinh nghiệm chất vị của đối tượng (*Chú Giải Bộ Pháp Tụ - Atthasālinī*,

I, Phần IV, Chương I, 109). *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* sử dụng ví dụ để minh họa rằng thọ kinh nghiệm chất vị của đối tượng và rằng tâm cùng các tâm sở khác đồng sinh với thọ chỉ kinh nghiệm chất vị phần nào mà thôi. Một đầu bếp khi chuẩn bị thức ăn cho vị vua chỉ nếm thức ăn và sau đó dâng thức ăn đó cho vua, vị vua là người thưởng thức vị của đồ ăn đó:

*---và đức vua, bậc chúa tể, sành sỏi và là chủ nhân, dùng bất cứ món nào mình thích, còn người đầu bếp chỉ nếm đồ ăn thì giống như sự cảm nghiệm chỉ một phần đối tượng của các pháp còn lại (tâm và các tâm sở khác), và như người đầu bếp chỉ nếm một phần đồ ăn, các pháp còn lại chỉ thưởng thức một phần đối tượng, và như đức vua, bậc chúa tể, sành sỏi và là chủ nhân, ăn bữa ăn thoả thích, cũng vậy, thọ, bậc chúa tể, sành sỏi và là chủ nhân, thưởng thức chất vị của đối tượng, và do vậy có thể nói rằng thưởng thức hay cảm nghiệm chính là chức năng của thọ.*

Vì vậy, tất cả các thọ có đều có điểm chung là chúng kinh nghiệm ‘chất vị’ của một đối tượng. Tâm và các tâm sở sinh kèm khác cũng kinh nghiệm đối tượng, nhưng thọ kinh nghiệm đối tượng theo cách riêng của nó.

Cảm thọ cũng đa dạng và chúng có thể được phân loại theo các cách khác nhau. Khi chúng được phân loại thành ba nhóm thọ, thì đó là:

- Thọ lạc (sukha)
- Thọ khổ (dukkha)
- Thọ xả hay trung tính (adukkhamasukha)

Không có khoảnh khắc nào là không có thọ. Khi không có thọ lạc hoặc thọ khổ thì có thọ trung tính. Rất khó để biết được thọ trung tính như thế nào. Khi chúng ta còn chưa phân biệt được danh và sắc, chúng ta không thể biết được chính xác đặc tính của thọ và vì vậy chúng ta cũng sẽ không thể biết được thọ trung tính. Khi xem xét cả thọ trên tâm và thọ trên thân, thọ có thể được phân loại thành năm loại như sau:

- Thọ lạc trên thân (sukha)
- Thọ khổ (dukkha)
- Thọ hỷ (somanassa)
- Thọ ưu (domanassa)
- Thọ xả hay trung tính (upekkhā).

Thọ lạc trên thân và thọ khổ trên thân là danh (nāma). Chúng ta có thể gọi chúng là “thọ trên thân” bởi vì chúng được duyên bởi tác động trên thân căn. Ví dụ như, khi nhiệt độ ấm hoặc mát vừa đủ in dấu trên thân căn, thân thức (kāya-viññāṇa) kinh nghiệm nó sinh kèm với cảm thọ lạc trên thân. Thân thức là một một tâm quả và trong trường hợp này là tâm quả thiện (kusala-vipāka-citta)<sup>17</sup>. Thọ lạc trên thân sinh

<sup>17</sup> Ngũ song thức là các tâm quả, là quả của nghiệp. Khi kinh nghiệm đối tượng khả ái, chúng là quả của nghiệp thiện, khi kinh nghiệm đối tượng bất khả ái, chúng là quả của nghiệp bất thiện.

kèm với tâm quả thiện cũng là quả thiện (kusala-vipāka). Thọ lạc trên thân không thể sinh khởi với bất kỳ tâm nào khác ngoài trừ thân thức quả thiện. Vì vậy chúng ta thấy rằng không phải thọ nào cũng có thể sinh kèm với mọi tâm.

Thọ khổ trên thân chỉ sinh kèm với thân thức là quả bất thiện. Ví dụ, khi nhiệt độ quá nóng hoặc quá lạnh in dấu lên thân căn, thân thức là quả bất thiện kinh nghiệm đối tượng bất khả ái ấy. Tâm quả bất thiện này sinh kèm với cảm thọ khổ trên thân. Thọ khổ trên thân không thể sinh khởi với loại tâm nào khác ngoài thân thức quả bất thiện.

Thọ trên thân sinh khởi bởi sự in dấu của đối tượng khả ái hay bất khả ái trên thân căn. Thân thức (kāya-viññāṇa) nhận biết đối tượng khả ái hay bất khả ái in dấu trên thân căn, xúc ‘tiếp xúc’ đối tượng và thọ kinh nghiệm ‘chất vị’ của đối tượng. Thọ đồng sinh với thân thức chỉ có thể là thọ lạc hoặc thọ khổ, nó không thể là thọ trung tính. Trong trường hợp của các ngũ song thức (pañca-viññāṇas)<sup>18</sup> khác gồm thấy, nghe, ngửi, và nếm thì thọ sinh kèm luôn luôn là thọ trung tính, bất kể tâm quả kinh nghiệm đối tượng là tâm quả thiện hay tâm quả bất thiện.

Trong cuốn *Paramattha Mañjūsā*, chú giải cho *Thanh Tịnh Đạo - Visuddhimagga* (XIV, chú thích 56) giải thích tại sao thân thức chỉ sinh kèm với thọ

<sup>18</sup> Ngũ song thức là năm cặp tâm quả: thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm. Mỗi cặp gồm một tâm quả thiện và một tâm quả bất thiện.

lạc hoặc thọ khổ. Đó là bởi “lực của sự va chạm”; có sự tác động trực tiếp của đối tượng xúc chạm vào thân căn. Những đối tượng xúc chạm được kinh nghiệm qua sắc thân căn là những sắc sau: địa đại, xuất hiện với tính chất cứng hoặc mềm; hoả đại, xuất hiện với tính chất nóng hoặc lạnh; và phong đại, xuất hiện với tính chất chuyển động hoặc căng, chùng. Sự khác nhau giữa tác động của đối tượng xúc chạm lên thân căn và tác động của các đối tượng ngũ quan khác lên căn tương ứng được diễn tả bởi ẩn dụ sau: một người đàn ông đặt một miếng bông lên cái đe và đập nó bằng búa, cái búa đập xuyên qua miếng bông do lực tác động. Tuy nhiên, trong trường hợp của các ngũ song thức khác, tác động là rất nhẹ, giống như sự tiếp xúc giữa hai cục bông. Do vậy, sinh khởi cùng chúng là thọ trung tính. “Tác động của đối tượng thị giác vào nhãn căn thì rất nhẹ so với sự va chạm trực tiếp của đối tượng xúc chạm với thân căn.

Chúng ta có thể tin rằng cảm thọ trên thân có thể là trung tính, nhưng không phải vậy. Khoản khắc thân thức (*kāya-viññāṇa*) là cực kỳ ngắn ngủi; nó chỉ là một khoảnh khắc của quả (*vipāka*) và sau khi nó đã diệt đi, có các tâm bất thiện hoặc tâm thiện sinh khởi tiếp nối. Thân thức sinh khởi cùng với hoặc là thọ lạc trên thân hoặc thọ khổ trên thân. Tâm bất thiện hoặc tâm thiện sinh khởi ngay sau đó, có thọ đi kèm và thọ này khác với thọ trên thân. Cảm thọ đồng sinh với những tâm ấy có thể là thọ hỷ, thọ ưu hoặc thọ xả (trung tính).



Somanassa (thọ hỷ) có thể sinh khởi với các tâm thuộc cả bốn chủng, gồm tâm thiện (kusala-citta), tâm bất thiện (akusala-citta), tâm quả (vipāka-citta) và tâm duy tác (kiriya-citta).

Thọ hỷ cùng chủng loại với tâm mà nó đồng sinh. Nó không sinh khởi với tất cả các tâm. Thọ hỷ không sinh cùng tâm căn sân (dosa-mūla-citta), là tâm khó chịu với đối tượng, và cũng không sinh khởi với hai tâm căn si (moha-mūla-citta). Thọ hỷ có thể sinh khởi với tâm căn tham (lobha-mūla-citta) nhưng không phải lúc nào cũng sinh kèm với chúng. Tâm căn tham có thể đồng sinh với thọ hỷ hoặc thọ xả. Khi hỷ đồng sinh với tâm căn tham thì hỷ là bất thiện. Có thể có thọ hỷ khi một người thích thú với đối tượng thị giác khả ái, với âm thanh du dương, với mùi hương thơm ngát, với vị ngon của thức ăn hoặc với sự êm ái qua xúc chạm. Chúng ta mong muốn luôn có thọ hỷ, và nó thường có vẻ như là mục đích của cuộc sống. Tuy nhiên thọ hỷ không thể kéo dài mãi mãi và chúng ta sẽ buồn khổ khi nó mất đi. Chúng ta quan trọng hóa những cảm thọ mà chúng ta đang có, tuy nhiên những cảm thọ này lại nằm ngoài sự kiểm soát, chúng sinh khởi do duyên. Tham sinh kèm với thọ hỷ thì mạnh hơn so với tham sinh kèm với thọ xả.

Tâm căn tham kèm thọ hỷ sinh khởi khi có những duyên thích hợp; không có tự ngã nào có thể ngăn cản được điều này. Nếu chúng ta tìm hiểu các loại thọ khác nhau và các tâm sinh kèm với chúng, nó sẽ giúp

chúng ta nhận ra được các tâm bất thiện. Nếu không biết rằng thọ hỷ có thể sinh khởi với tâm căn tham, chúng ta sẽ cho rằng có tâm hỷ là tốt. Một người có thể thấy sự bất lợi của thọ ưu nhưng liệu người đó có nhận ra sự bất lợi của tất cả các loại tâm bất thiện hay không, kể cả khi chúng sinh cùng thọ hỷ? Thọ hỷ không kéo dài. Khi ta không có được các đối tượng khả ái mà mình khao khát, dính mắc sẽ làm duyên cho sân, vốn luôn sinh kèm với thọ ưu. Nếu chúng ta nhận ra sự nguy hại của tất cả các loại tâm bất thiện, nó có thể nhắc nhở chúng ta hay biết thực tại đang xuất hiện. Đó là con đường đi đến sự tận diệt phiền não.

Hỷ có thể sinh cùng tâm thiện, nhưng nó không sinh khởi với tất cả các tâm thiện. Khi chúng ta thực hiện bố thí (dāna), giữ giới (sīla), hoặc phát triển tâm trí (bhāvanā), có thể có thọ hỷ hoặc thọ xả sinh kèm với tâm thiện. Chúng ta mong muốn có tâm thiện cùng với hỷ, nhưng sự sinh khởi của hỷ cần có nhân duyên riêng của nó. Một trong những duyên đó là sự tin tưởng vững chắc vào lợi ích của thiện. Tín (saddhā) là một tâm sở thiện sinh cùng tất cả các tâm thiện, nhưng có nhiều cấp độ khác nhau của tín. Khi một người có niềm tin mạnh mẽ vào thiện, người đó sẽ thực hiện thiện pháp với lòng hoan hỷ. Chúng ta đọc trong cuốn *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (I, Phần II, Chương I, 75) rằng:

*Sự tràn đầy của tín (saddhā), sự thanh tịnh của*

*cảnh, thấy lợi ích trong thiện pháp, nên được hiểu là những nhân tố của tâm này tạo ra hỷ sinh cùng.*

Khi một người có chánh kiến về thực tại, chánh kiến về thiện và bất thiện, về nghiệp và quả của nghiệp, người đó rất kiên định về lợi ích của thiện và đây là duyên cho thực hiện thiện pháp với thọ hỷ.

Thọ hỷ sinh khởi với tâm thiện thì rất khác với thọ hỷ sinh khởi với tâm căn tham. Khi chúng ta tặng ai đó một món quà với sự hoan hỷ, chúng ta có thể nghĩ rằng có một loại thọ kéo dài, nhưng trong thực tế thì lại có những khoảnh khắc thọ khác nhau sinh khởi với những tâm khác nhau. Có thể có một khoảnh khắc rộng lượng thuần túy kèm với thọ hỷ, tuy nhiên chắc chắn sẽ có nhiều khoảnh khắc dính mắc sau khi những tâm thiện đó đã diệt đi. Chúng ta có thể có dính mắc với người mà chúng ta tặng đồ vật hoặc dính mắc với vật mà chúng ta cho tặng, hoặc mong đợi sẽ nhận được sự đáp trả; chúng ta muốn được yêu mến bởi người đã nhận món quà của mình. Những khoảnh khắc dính mắc đó có thể sinh kèm với thọ hỷ. Hỷ thiện và hỷ sinh kèm với tham là những loại hỷ khác nhau, sinh khởi nối tiếp nhau, và rất khó để phân biệt được chúng. Dường như chỉ có một loại hỷ và nó kéo dài. Nếu không có hiểu biết đúng, ta không thể xác định được hỷ đang sinh khởi là thiện hay bất thiện. Bởi vì tâm bất thiện thì sinh khởi nhiều hơn tâm thiện rất nhiều, nên có nhiều khoảnh khắc hỷ bất thiện

hơn khoảnh khắc hỷ thiện. Chúng ta dính mắc với thọ hỷ, nhưng chúng ta không thể chọn thọ cho bản thân. Ai có thể kiểm soát được thọ nào sẽ sinh khởi vào một khoảnh khắc cụ thể? Thọ sinh khởi khi có những duyên thích hợp cho chúng sinh khởi, chúng là anattā (vô ngã). Khi một thọ nào đó xuất hiện, chúng có thể được biết như là một pháp kinh nghiệm, không có tự ngã nào trong thọ cả.

Hỷ có thể sinh kèm với các tâm dục giới (kāmāvacara -cittas), các tâm sắc giới (rūpāvacara-cittas hay rūpa-jhāna-cittas) và các tâm siêu thế (lokuttara-citta). Trong các tâm sắc giới, hỷ sinh kèm với tâm của bốn tầng thiền sắc giới, nó không sinh kèm với tâm ngũ thiền và các tầng thiền cao hơn. Ở các tầng thiền ấy, tâm sinh kèm với thọ xả, loại thọ vốn vi tế và tĩnh lặng hơn thọ hỷ.

Domanassa (thọ ưu) chỉ sinh khởi với tâm thuộc chủng bất thiện; nó luôn luôn sinh với với tâm sân căn, không sinh khởi với tâm tham căn hoặc tâm si căn. Tùy thuộc vào tích lũy của mỗi người mà tâm sân căn có sinh khởi hoặc không. Khi một đối tượng bất khả ái như là vị khó chịu xuất hiện, tâm sân căn hầu như sẽ sinh khởi. Tuy vậy, nếu có như lý tác ý với đối tượng bất khả ái, tâm thiện sẽ sinh khởi thay vì tâm bất thiện.

Tâm sân căn chỉ có thể sinh khởi trong các cõi dục giới, nó không thể sinh khởi ở những cõi giới cao hơn, nơi những vị đắc thiền có thể tái sinh vào. Trong cõi

dục giới, có sự dính mắc vào các đối tượng ngũ dục và điều này làm duyên cho sân. Khi một người không có được các đối tượng ngũ dục khả ái, sân sẽ dễ sinh khởi. Những người đắc thiên sắc giới (rūpa-jhāna) và vô sắc giới (arūpa-jhāna)<sup>19</sup> đã đè nén được tham dục. Họ có thể tái sinh ở những cõi giới cao hơn, là cõi sắc giới và vô sắc giới, nơi không có duyên cho cho sân sinh khởi. Tuy nhiên, khi tái sinh trở lại vào các cõi dục giới, nơi có những duyên cho sân, tâm căn sân đồng sinh với thọ ưu lại phát sinh, chùng nào nó chưa được tận diệt hoàn toàn. Chúng ta không thích thọ ưu và muốn thoát khỏi nó, nhưng chúng ta cần hiểu rằng sân chỉ được tận diệt bằng sự phát triển tuệ giác thấy thực tại như nó là. Không còn con đường nào khác. Chỉ các bậc thánh đã đạt tới giai đoạn giác ngộ thứ ba, bậc thánh Bất lai (Anāgāmi), mới tận diệt hoàn toàn tham dục và do đó không còn duyên cho sân nữa. Vì sân không còn sinh khởi đối với các bậc thánh Bất lai và A-la-hán nữa, các vị ấy không còn thọ ưu nữa.

Sân và thọ ưu luôn sinh khởi cùng nhau. Rất khó để phân biệt được hai thực tại này, nhưng chúng là những tâm sở khác nhau. Thọ ưu là cảm thọ, nó kinh nghiệm vị của đối tượng bất khả ái. Sân không phải là cảm thọ, nó có tính chất khác. Sân không thích đối tượng nó kinh nghiệm. Có nhiều mức độ khác nhau

<sup>19</sup> Xem *Vi Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, Chương 22. Trong phát triển an tịnh, những ai đủ tích lũy có thể đắc các tầng thiên sắc giới và vô sắc giới. Các tầng thiên sắc giới vẫn phụ thuộc vào sắc, còn các tầng thiên vô sắc giới thì không lệ thuộc vào sắc nữa nên an tịnh hơn.

của sân, nó có thể là hơi khó chịu, là giận dữ hoặc là thù ghét. Nhưng trong mọi trường hợp, sân chối bỏ đối tượng và ưu thì không vui. Chúng ta biết rất ít về các thực tại khác nhau sinh khởi. Chúng ta có thể bị đau lưng, đó là thọ khổ trên thân xuất hiện, hay là đặc tính của thọ ưu sinh kèm với tâm căn sân?

Upekkhā, thọ xả, thì khác biệt với thọ hỷ và thọ ưu; nó không buồn cũng không vui. Thọ xả có thể sinh khởi với tất cả các tâm thuộc bốn chủng loại, nhưng nó không sinh khởi với mọi tâm. Khi không có chánh niệm, nhiều khoảnh khắc thọ trôi qua mà không được nhận biết. Có thọ sinh khởi với tất cả các tâm, cả khi chúng ta không nhận thấy cảm thọ nào thì vẫn có thọ: ở những khoảnh khắc đó có thọ xả. Chúng ta có thể không cảm thấy vui hay buồn trong lúc bận rộn với công việc hoặc khi đang suy nghĩ. Khi đó có thọ xả. Thọ xả sinh khởi cùng các tâm quả như tâm thấy hoặc tâm nghe. Nó có thể sinh cùng tâm căn tham; loại tâm này có thể đi kèm với thọ hỷ hoặc thọ xả. Ta có nhận ra sự dính mắc khi nó sinh kèm với thọ xả không? Khi chúng ta đi bộ hoặc cầm những vật dụng thông thường, ví dụ như cây bút hoặc cuốn sách, gần như chắc chắn có tham ngay cả khi ta không cảm thấy vui thích rõ ràng. Chúng ta chấp thủ vào sự sống, ta muốn sống mãi để kinh nghiệm các đối tượng ngũ quan. Chúng ta dính mắc với các kinh nghiệm ngũ quan như nghe và thấy. Có rất nhiều khoảnh khắc thấy và nghe, và ngay sau khi chúng diệt đi, gần như

chắc chắn có tâm căn tham kể cả khi chúng ta không cảm thấy vui thích. Sau khi cái thấy diệt đi, có các tâm thuộc lộ trình ý môn kinh nghiệm đối tượng thị giác qua ý môn và sau đó có các tâm thuộc lộ trình ý môn khác nghĩ về các khái niệm. Chúng ta có thể nghĩ về con người, xe cộ hoặc cây cối. Chúng ta thích để ý đến con người, xe cộ hay cây cối, đó là những khái niệm mà chúng ta đã quen thuộc. Chúng ta thích suy nghĩ, và thậm chí khi ta không cảm thấy vui thích, vẫn có thể có tham sinh kèm với thọ xả, nhưng ta không hề hay biết. Cũng rất hữu ích khi ta biết rằng tham có thể đồng sinh cùng thọ xả. Qua *Vi Diệu Pháp* chúng ta có thể nhận thấy rất nhiều phiền não trong mình. Nhận ra các thực tại tốt hơn là bị phỉnh phờ.

Thọ xả có thể đồng sinh với các tâm đại thiện (mahā-kusala citta), là những tâm thiện dục giới. Chúng ta có thể giúp đỡ người khác, giữ giới hoặc nghiên cứu Giáo pháp với thọ xả. Cảm thọ là một pháp do duyên sinh, ta không thể khiến mình có thọ hỷ khi thực hiện thiện pháp. Thọ xả sinh khởi với các tâm dục giới (kāṃāvacara -citta), tâm sắc giới (rūpāvacara-citta), tâm vô sắc giới (arūpāvacara-citta) và tâm siêu thế (lokuttara-citta). Trong các tâm thiên sắc giới, chỉ tâm ngũ thiên, tầng cao nhất của thiên sắc giới, là có thọ xả sinh kèm. Ở tầng thiên này, mức độ an tịnh của tâm cao hơn so với các tầng thiên trước đó; thọ xả sinh kèm với tâm thiên này rất vi tế. Tất cả các tâm thiên vô sắc giới đều sinh kèm thọ xả.

Có rất nhiều loại cảm thọ khác nhau và vì vậy chúng ta không nên cho rằng nhận biết các cảm thọ này là dễ dàng. Khi nghiên cứu *Vi Diệu Pháp*, ta nhận thức được rõ ràng hơn những điều mình không biết. Rất khó để phân biệt cảm thọ đau trên thân với sắc hoặc thọ ưu. Khi bị đau, ta “cảm thấy” có cái gì đó đang đau đớn và chúng ta có thể nghĩ rằng nhận ra thọ khổ trên thân thật dễ dàng. Tuy nhiên, chúng ta có thể không phân biệt được giữa cảm thọ khổ, thực tại là danh, và sắc đang in dấu lên thân căn. Chúng ta thường nghĩ đến điểm bị đau và khi ấy là suy nghĩ về khái niệm. Suy nghĩ là một thực tại có thể được nhận biết khi chúng xuất hiện, khái niệm thì không phải thực tại. Biết sự khác biệt giữa thực tại tối hậu (pháp chân đế) và khái niệm rất quan trọng. Hiểu biết chính xác về các danh và sắc khác nhau sinh khởi bởi những duyên riêng của chúng giúp ta bớt u mê về cuộc đời của mình.

Khi tính cứng in dấu lên thân căn, thân thức biết tính cứng và thọ đồng sinh kinh nghiệm ‘chất vị’ của tính cứng. Các tâm quả sinh khởi liên tục kinh nghiệm các đối tượng khả ái hoặc bất khả ái qua thân căn. Có cứng hoặc mềm, nóng hoặc lạnh in dấu lên thân căn, bất kể ta đang đi, đứng, ngồi hay nằm. Luôn có sự kinh nghiệm đặc tính cứng hoặc mềm khi chúng ta chạm vào hay cầm đồ vật, nhưng chúng ta quá chìm đắm vào những gì muốn có hay muốn làm tới mức hoàn toàn không hay biết về những kinh nghiệm khác



nhau qua các giác quan. Cảm thọ là quả thì khác với thọ sinh khởi cùng tham hay sân. Thọ lạc trên thân là quả thì không sinh kèm với tham, và thọ khổ trên thân thì không sinh kèm với sân. Tại khoảnh khắc của thọ lạc trên thân không có sự dính mắc với đối tượng; thọ lạc trên thân chỉ kinh nghiệm đối tượng khả ái. Tại khoảnh khắc của thọ khổ trên thân không có sân với đối tượng; thọ khổ trên thân chỉ kinh nghiệm đối tượng bất khả ái. Sau khi tâm quả kinh nghiệm đối tượng khả ái hoặc bất khả ái diệt đi, các tâm bất thiện căn tham, căn sân hay căn si chắc sẽ sinh khởi. Tâm bất thiện sinh khởi rất thường xuyên bởi ta đã tích lũy rất nhiều phiền não. Mặt khác, khi có duyên cho tác ý chân chánh<sup>20</sup> với đối tượng, tâm thiện sẽ sinh khởi thay vì tâm bất thiện. Chẳng hạn, sau khi kinh nghiệm đối tượng xúc chạm, có thể có chánh niệm về danh hoặc sắc.

Chúng ta đã xem các đặc tính của thọ lạc trên thân, thọ khổ trên thân, thọ hỷ, thọ ưu và thọ xả<sup>21</sup>. Mặc dù tất cả những cảm thọ đó đều là tâm sở thọ (*vedanā*), chúng là những loại thọ khác nhau với những đặc tính khác nhau. Tại mỗi khoảnh khắc thọ lại khác biệt, bởi vì mỗi khoảnh khắc là một tâm khác biệt. Ví dụ như, thọ xả đồng sinh với tâm quả thì khác với thọ xả đồng sinh với tâm bất thiện hay thọ xả đồng sinh với tâm thiện. Thọ xả sinh khởi với tâm ngũ thiện lại khác

<sup>20</sup> *Vì Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, Chương 9

<sup>21</sup> Về các chi tiết của các loại thọ sinh kèm với các tâm khác nhau, xem *Thanh Tịnh Đạo* XIV, 127-128, và Phụ lục 1 của cuốn sách này.

nữa. Tất cả những cảm thọ trên đều là thọ xả nhưng chúng được duyên bởi các tâm và tâm sở khác nhau.

Vì thọ đa dạng như vậy, cũng rất hữu ích khi biết thêm những cách phân loại thọ khác. Thọ có thể được phân loại theo xúc qua sáu môn là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Tâm kinh nghiệm các đối tượng qua sáu môn và qua các môn này, các đối tượng khả ái hoặc bất khả ái được kinh nghiệm. Nếu là đối tượng khả ái, thường có tâm căn tham sinh kèm thọ hỷ hoặc thọ xả, còn khi đối tượng là bất khả ái thì thường có tâm sân căn sinh kèm với thọ ưu. Nếu chúng ta hiểu rằng kinh nghiệm đối tượng khả ái hoặc bất khả ái và các cảm thọ khác nhau tùy theo đối tượng là do duyên mà sinh khởi, chúng ta sẽ bớt quan trọng hoá một cảm thọ nào đó đang hiện hữu.

Kinh nghiệm đối tượng khả ái hoặc bất khả ái qua các giác quan là quả do nghiệp làm duyên, còn các tâm thiện hay bất thiện sinh khởi do bởi các đối tượng ấy thì được duyên bởi các xu hướng tích lũy của chúng ta. Không có cái ngã nào kiểm soát bất cứ thực tại nào, chỉ có danh và sắc sinh khởi do duyên. Đôi khi có những duyên cho thọ xả sinh khởi, đôi khi lại là thọ hỷ hoặc ưu<sup>22</sup>.

Tâm sinh khởi và diệt đi rất nhanh, cái này tiếp nối cái khác; không có khoảnh khắc nào mà không

<sup>22</sup> Thọ có thể được phân theo nhiều cách khác nhau nữa. Xem *Tương Ưng Bộ Kinh*, Thiên sáu xứ, Tương ưng thọ, 22. *Một trăm lẻ tám*, trong đó thọ được chia thành 108 loại.

có tâm và không có thọ. Chúng ta dính mắc với thọ hỷ, nhưng chúng ta biết quá ít về bản thân mình và vì vậy có thể chúng ta không nhận ra những loại thọ hỷ khác nhau. Khi chúng ta cười, có thọ hỷ với tâm căn tham, nhưng ta có thể không nhận ra rằng thọ hỷ đó là bất thiện. Chúng ta không cần cố đè nén việc cười, nhưng biết các loại thực tại khác nhau cũng thật hữu ích. Khi chúng ta gặp ai đó, có thể có thọ hỷ sinh kèm với tham hoặc với tâm thiện. Tâm suy nghĩ về người chúng ta gặp là tâm bất thiện nếu không có bố thí, giữ giới hoặc hiểu biết tại thời điểm ấy.

Thọ là pháp do duyên sinh. Thọ được duyên bởi tâm và các tâm sở đồng sinh khác. Thọ sinh và diệt ngay tức thì, nó không kéo dài. Thọ là một uẩn trong số năm uẩn, gọi là thọ uẩn (*vedanākkhandha*)<sup>23</sup>. Chúng ta dính mắc vào cảm thọ và cho nó là ta. Nếu hiểu biết của chúng ta về thọ chỉ ở mức độ lý thuyết, chúng ta sẽ không biết về thọ như nó là. Khi có chánh niệm về thọ lúc nó xuất hiện, nó có thể được biết chỉ là một loại danh pháp và vô ngã.

### **3.1.1. Câu hỏi**

1. Thọ hỷ kinh nghiệm đối tượng qua bao nhiêu môn?
2. Có nhiều loại thọ khác nhau, nhưng tất cả

<sup>23</sup> Xem *Vi Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, Chương 2. Các pháp hữu vi có thể được chia thành năm uẩn: sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn (tất cả các tâm sở ngoài thọ và tưởng) và thức uẩn.

chúng đều có điểm chung. Đây là đặc điểm chung của chúng?

3. Thọ sinh kèm với tất cả các tâm. Có loại thọ nào đồng sinh với tất cả các loại tâm không?

4. Có phải tất cả mọi người đều biết thực tại của thọ hỷ hoặc thọ ưu không?

5. Tại sao thân thức (kāya-viññāṇa) không bao giờ sinh kèm với thọ xả?

6. Thọ khổ trên thân thuộc chủng (jāti) nào?

7. Thọ ưu (domanassa) thuộc chủng (jāti) nào?

8. Khi một đối tượng xúc chạm bất khả ái in dấu lên thân căn, liệu tâm thiện đồng sinh với thọ hỷ có thể sinh khởi nhận biết đối tượng bất khả ái đó không?

## 4.

# Tưởng

### 4.1. Tưởng (saññā)

Saññā có thể được dịch là tưởng, ghi nhận, hay ghi nhớ, là một tâm sở khác nằm trong bảy ‘biến hành tâm sở’ đồng sinh với tất cả các tâm. Tưởng đồng sinh với mọi tâm, không có khoảnh khắc nào không có tưởng. Tưởng kinh nghiệm cùng đối tượng với tâm mà nó đồng sinh nhưng nó thực hiện nhiệm vụ riêng của nó: nó ‘tưởng tri’ hay ‘ghi nhận’ đối tượng và nó ‘đánh dấu’ đối tượng để đối tượng có thể được nhận ra lại. *Chú Giải Bộ Pháp Tụ (Atthasālinī, I, Phần IV, Chương 1, 110)* nói về tưởng như sau:

*“... Nó có đặc tính đánh dấu<sup>24</sup> và chức năng nhận ra những gì được đánh dấu trước đó. Không tưởng nào trong bốn cõi mà không có đặc tính đánh dấu. Tất cả các tưởng đều có đặc tính đánh dấu. Trong đó, tưởng nhận biết*

<sup>24</sup> Trong tiếng Pali: sañjānāti.

*bởi khả năng chuyên biệt có chức năng nhận ra cái được đánh dấu trước đó. Chúng ta có thể thấy quá trình này như khi người thợ mộc nhận ra mẫu gỗ mà anh ta đã đánh dấu bằng kiến thức chuyên môn của mình...”*

Chú Giải Bộ Pháp Tụ (*Atthasālinī*) sau đó đưa ra một định nghĩa thứ hai:

*“Trưởng có đặc tính nhận ra bằng một hành động bao hàm chung, và nó có chức năng đánh dấu như là một duyên để trưởng lập đi lập lại (việc ghi nhận hay ghi nhớ)<sup>25</sup>, như khi người tiểu phu ‘ghi nhận’ các khúc gỗ, v.v. Biểu hiện của nó là hành động diễn giải qua trưởng đã được nắm bắt, như trong trường hợp người mù ‘nhìn thấy’ một con voi<sup>26</sup>. Hoặc, biểu hiện của nó là thoáng qua, giống như tia chớp, do không có khả năng xuyên thấu đối tượng. Cận nhân của nó là bất kỳ đối tượng nào đã xuất hiện, giống như nhận thức sinh khởi ở những con nai non nhằm lẫn bù nhìn với con người.”*

<sup>25</sup> Tôi (Nina Van Gorkom) sử dụng bản dịch của Đại đức Nyanaponika, cuốn *Nghiên Cứu Thắng Pháp*, trang 69, BPS, 1976.

<sup>26</sup> Ở đây, tôi sử dụng bản dịch sang tiếng Anh của cuốn *Thanh Tịnh Đạo*, XIV, 130, thay cho bản tiếng Anh của cuốn *Chú Giải Bộ Pháp Tụ*. Chú giải tham chiếu đến câu chuyện trong *Cảm ứng ngữ* (*Udana*, 68-69) về những người mù sờ các phần khác nhau của một con voi. Mỗi người diễn giải về con voi theo một cách riêng như thế này: người chạm vào đầu tin rằng con voi giống như một cái bình gốm, vì người ấy nhớ được cái bình gốm như thế nào; người chạm vào ngà voi tin rằng con voi giống như một cái lưỡi cày, và cứ thế... Do vậy có sự nhận ra một dấu hiệu hay tên gọi đã được tạo ra trước đó.

*Thanh Tịnh Đạo* (XIV, 130) đưa ra một định nghĩa tương tự. Chúng ta có thể sử dụng các từ như nhận ra, ghi nhận, nhận dạng và đánh dấu để chỉ đến thực tại là tướng (saññā), nhưng ngôn từ không đủ để mô tả thực tại. Chúng ta nên nghiên cứu đặc tính và chức năng của tướng.

Tướng không giống như tâm, ‘thủ lĩnh’ trong việc kinh nghiệm đối tượng. Như chúng ta đã thấy, tướng nhận ra đối tượng và ‘đánh dấu’ đối tượng để đối tượng có thể được nhận ra lại. Điều này được giải thích bằng một so sánh: những người thợ mộc gắn thẻ hoặc đánh dấu lên các khúc gỗ để họ có thể nhận ra chúng ngay lập tức bằng các dấu này. Sự so sánh này có thể giúp chúng ta hiểu được quá trình phức tạp của việc nhận biết hoặc ghi nhớ. Cái mà chúng ta gọi bằng ngôn ngữ thông thường là ‘ghi nhớ, nhớ lại’ bao gồm nhiều sát na tâm khác nhau, và mỗi khoảnh khắc tâm này đều đi kèm với tâm sở tướng kết nối kinh nghiệm trong quá khứ với hiện tại và tạo duyên để nhận ra lại trong tương lai. Chức năng kết nối này được biểu thị bằng các từ ‘nhận ra’ và ‘đánh dấu’<sup>27</sup>. Khi kinh nghiệm hiện tại vừa diệt đi, nó đã trở thành quá khứ và cái vốn là tương lai trở thành hiện tại, và mọi lúc đều có tướng thực hiện chức năng của nó để đối tượng có thể được nhận ra. Nếu chúng ta nhớ rằng tướng đi kèm với mọi tâm, chúng ta sẽ hiểu rõ

<sup>27</sup> Xem cuốn *Nghiên Cứu Thắng Pháp* của đại đức Nyanaponika, 1976, trang 70, trong đó giải thích rằng hành vi của tướng chính là đánh dấu và ghi nhớ.

hơn rằng đặc tính của tướng không hoàn toàn giống với những gì chúng ta hiểu trong các thuật ngữ thông thường như ‘nhận ra’, ‘nhận biết’ hoặc ‘đánh dấu’. Mỗi tâm sinh diệt ngay lập tức và được nối tiếp bởi tâm tiếp theo, và vì mỗi tâm đồng sinh với tướng, cái nhận biết và đánh dấu đối tượng, nên người ta có thể nhận ra hoặc ghi nhớ những gì đã nhận biết hoặc học được trước đó.

*Chú Giải Bộ Pháp Tụ (Atthasālinī)* đề cập về biểu hiện của tướng như sau:

*“Vụt qua, giống như tia chớp, do không có khả năng xuyên thấu đối tượng.”*

Tướng chỉ nhận biết và ‘đánh dấu’ đối tượng. Tướng khác với tâm – là pháp dẫn đầu trong việc biết đối tượng, và khác với trí (paññā) – pháp hiểu bản chất thực của các thực tại<sup>28</sup>.

Cận nhân của tướng là đối tượng, bất kể xuất hiện theo cách nào. Đối tượng có thể là một pháp chân đế, tức là danh (nāma) hoặc sắc (rūpa), hoặc một khái niệm (paññatti). Dù đối tượng tâm kinh nghiệm là gì, tướng ghi nhận và đánh dấu nó.

Tướng thực hiện chức năng của nó qua một trong sáu môn. Có tướng trong khoảnh khắc này. Khi có cái thấy thì có tướng, nó ghi nhận và đánh dấu đối tượng

<sup>28</sup> Tướng giống như nhận thức thuần túy về một đồng tiền xu nơi một đứa trẻ, nó không biết giá trị của đồng tiền. Tâm thì giống như một người dân làng biết giá trị của đồng tiền. Trí thì như một người đổi tiền xuyên thấu bản chất của đồng tiền ấy.



thị giác. Khi có cái nghe, có tưởng ghi nhận và đánh dấu âm thanh.

Có tưởng khi có nghĩ, nắm, xúc chạm hoặc khi có kinh nghiệm các đối tượng qua ý môn. Tâm kinh nghiệm đối tượng qua sáu môn và tưởng đồng sinh với tâm kinh nghiệm đối tượng qua cùng môn ấy và thực hiện chức năng riêng của nó. Khi chúng ta nhận ra giọng của một người nào đó, thực ra đó là kết quả của các lộ trình tâm khác nhau kinh nghiệm các đối tượng qua ngũ môn và qua ý môn. Tại mỗi khoảnh khắc có tưởng thực hiện chức năng của nó. Có những khoảnh khắc nghe những gì xuất hiện qua tai, tức nghe âm thanh, và khi chúng ta nghĩ về giọng của một ai đó, có các tâm kinh nghiệm khái niệm. Cái nghe làm duyên cho suy nghĩ, chúng ta không thể nghĩ về một giọng nói nếu không có cái nghe. Cũng giống như khi chúng ta nghĩ chúng ta “nhìn thấy” một con người. Có suy nghĩ về khái niệm, nhưng suy nghĩ đó được duyên bởi thấy đối tượng thị giác. Nhận ra một người nào đó là kết quả của nhiều lộ trình tâm khác nhau, mỗi tâm đều đồng hành với tâm sở tưởng. Có cái thấy kinh nghiệm đối tượng thị giác và sau khi lộ trình qua nhãn môn kết thúc, đối tượng thị giác được kinh nghiệm qua ý môn. Có các lộ trình tâm khác qua ý môn kinh nghiệm các khái niệm.

Tưởng đồng sinh với mọi tâm, và khi tâm kinh nghiệm khái niệm, tưởng cũng đánh dấu và ghi nhớ đối tượng đó. Khi chúng ta tham gia các hoạt động

của đời sống hàng ngày, chúng ta có nhận ra có sự ghi nhận hay ghi nhớ? Chúng ta nhớ cách sử dụng các đồ vật khác nhau, cách ăn bằng nĩa, dao và thìa, cách mở vòi nước, cách viết hay cách tìm đường khi chúng ta đi trong nhà hay trên phố. Ta cho rằng hiển nhiên là mình nhớ tất cả những thứ đó. Chúng ta nên biết rằng chính tâm sở tưởng ghi nhớ. Khi chúng ta đang đọc, vì có tưởng mà chúng ta nhận ra các chữ cái và biết nghĩa của chúng. Tuy nhiên, chúng ta không nên quên rằng khi chúng ta đang đọc, cũng có các khoảnh khắc của cái thấy, và tại những khoảnh khắc ấy, tưởng cũng thực hiện chức năng của nó. Dường như chúng ta thấy và nhận ra cái mình thấy cùng một lúc, nhưng không phải như vậy. Khi chúng ta nhận ra các chữ cái, từ ngữ và nhớ ra ý nghĩa của chúng, đó không phải do một sát na tưởng mà bởi rất nhiều sát na tưởng đồng sinh với các tâm nối tiếp nhau trong các lộ trình khác nhau. Tìm hiểu về tưởng có thể nhắc nhở chúng ta rằng tâm sinh và diệt vô cùng nhanh.

Vô số các sát na tưởng nối tiếp nhau và thực hiện chức năng của chúng để chúng ta nhớ được các sự kiện liền mạch, như các câu nói mà chúng ta nghe khi ai đó đang nói. Có những khoảnh khắc nghe, và tưởng đồng sinh với tâm nghe chỉ ghi nhận âm thanh, nó không biết ý nghĩa của những gì được nói. Khi chúng ta hiểu ý nghĩa của những gì vừa được nói, có các tâm kinh nghiệm khái niệm, và tưởng đồng sinh với các tâm đó ghi nhớ và đánh dấu khái niệm. Bởi

hiều sát na tương liên tiếp, chúng ta có thể theo được dòng suy nghĩ của người nói hoặc bản thân chúng ta có thể suy luận về điều gì đó, kết nối các phần của một lập luận và rút ra kết luận. Tất cả điều này không phải do ‘trí nhớ của mình’ mà do tâm sở tướng, vốn không phải là ta mà chỉ là một loại danh. Cái chúng ta cho là ‘trí nhớ của mình’ hay ‘sự nhận biết của mình’ không phải là một khoảnh khắc ngưng đọng mà là nhiều sát na tương khác nhau sinh và diệt. Nhờ có tướng, các kinh nghiệm trong quá khứ cũng như các khái niệm, các tên gọi được ghi nhớ, con người và sự vật được nhận ra.

Ngoài ra, khi chúng ta không nhớ điều gì đó hoặc nhầm cái này với cái khác, thực chất vẫn có tướng đi kèm với tâm. Nếu chúng ta quên điều gì đó, chúng ta đã không nghĩ đến đối tượng muốn nghĩ về mà đang nghĩ đến một đối tượng khác, và điều này được ghi nhớ và đánh dấu bởi tướng. Ví dụ, nếu chúng ta đi chợ và quên mua rau diếp bởi vì chúng ta bắt chợt nhận ra cà chua và sự chú ý của chúng ta chuyển sang cà chua, chúng ta nói rằng chúng ta vừa quên mua rau diếp. Trên thực tế, có tướng mọi lúc vì nó đi kèm với mỗi tâm, và tướng thực hiện chức năng của nó ở mọi thời điểm. Đối tượng được ghi nhớ là gì phụ thuộc vào các duyên tại một thời khắc cụ thể, nó không phải lúc nào cũng diễn ra theo cách mà ‘chúng ta’ muốn. Ngoài ra, khi ta không nhớ được ra một cái tên, vẫn có tướng, nhưng nó nhớ và ‘đánh dấu’ một đối tượng

khác với cái mà ta nghĩ rằng mình nên nhớ. Chúng ta có thể bực bội vì tính hay quên của mình, ngay khi ấy có tâm đi kèm với tướng thực hiện chức năng của nó.

Tướng đồng sinh với các tâm sinh khởi trong lộ trình và nó cũng đồng sinh với các tâm không sinh khởi trong lộ trình, như thức tái tục (paṭisandhi-citta), tâm hộ kiếp (bhavanga-citta) và tử thức (cuti-citta). Khi chúng ta ngủ say và không mộng mị, lúc đó có các tâm hộ kiếp và ngoài ra, ở giữa các lộ trình tâm khác nhau cũng có các tâm hộ kiếp. Đối tượng của thức tái tục (paṭisandhi-citta), tâm hộ kiếp (bhavanga-citta) và tử thức (cuti-citta) cùng là một với đối tượng được kinh nghiệm bởi các tâm động lực sinh khởi ngay trước tử thức (cuti-citta) của kiếp trước<sup>29</sup>. ‘Chúng ta’, hay đúng hơn là các tâm đang suy nghĩ tại khoảnh khắc này, không biết đối tượng đó là gì. Tuy nhiên, mỗi khi tâm hộ kiếp sinh khởi ở giữa các lộ trình tâm, nó kinh nghiệm đối tượng đó và tướng đồng sinh với tâm hộ kiếp ghi nhớ đối tượng đó.

Tướng không bao giờ sinh khởi một mình, nó phải đồng sinh với tâm và các tâm sở khác, và nó được duyên bởi chúng. Tướng là pháp hữu vi (saṅkhāra-dhamma), pháp do duyên sinh. Tướng sinh khởi với tâm và sau đó diệt đi ngay cùng với tâm. Tướng là một uẩn (khandha), là một trong ngũ uẩn. Chúng ta dính mắc vào tướng, chúng ta chấp tướng là ta.

<sup>29</sup> Xem *Vi Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, Chương 15.

Tướng sinh khởi với tất cả bốn chủng loại (jāti) tâm. Tướng cùng chủng loại với tâm mà nó đồng sinh và vì vậy tướng có thể là thiện, bất thiện, quả hay duy tác.

Tướng được phân loại theo sáu loại đối tượng được kinh nghiệm qua sáu môn và điều này nhắc nhở chúng ta rằng tướng luôn khác nhau. Chúng ta đọc trong *Tăng Chi Bộ Kinh (Chương Sáu Pháp, Phẩm VI. Đại Phẩm, phần IX. Một Pháp Môn Quyết Trạch)*:

*“Này các Tỳ kheo, có sáu tướng này: sắc tướng, thanh tướng, hương tướng, vị tướng, xúc tướng và pháp tướng.”*

Tướng về đối tượng thị giác (sắc tướng) không phải là tướng về âm thanh (thanh tướng) và nó không phải là tướng về một khái niệm (pháp tướng). Ví dụ, khi chúng ta nói chuyện với người khác, có tướng ghi nhận âm thanh, có tướng ghi nhận đối tượng thị giác, có tướng ghi nhận đối tượng xúc chạm, có tướng ghi nhận khái niệm. Tất cả những tướng này hoàn toàn khác nhau và chúng sinh khởi ở những thời điểm khác nhau. Các đối tượng xuất hiện lần lượt qua các căn môn khác nhau và các tướng khác nhau đánh dấu và ghi nhớ những đối tượng này. Khi chúng ta hiểu điều này, nó sẽ giúp chúng ta thấy rằng cuộc sống thực chất chỉ là một khoảnh khắc tâm kinh nghiệm một đối tượng qua một trong sáu môn. Sự thật tối hậu khác với sự thật chế định, nơi thế giới con người và vạn vật dường như tồn tại kéo dài.

Tướng sinh khởi với tâm bất thiện cũng là bất thiện. Tướng có thể sinh khởi cùng với tà kiến. Khi ta coi những gì vô thường là thường, tâm kèm tà kiến cũng đồng sinh với tướng ghi nhớ đối tượng một cách sai lạc. Cũng vậy khi ta coi cái vô ngã là ngã. Chúng ta đọc trong *Tăng Chi Bộ Kinh* (*Chương Bốn Pháp*, Phẩm V. *Phẩm Rohitassa*, phần IX. *Tướng Diên Đảo*) về bốn diên đảo (vipallāsas) của tướng, của tâm và của kiến:

*“Này các Tỳ-kheo, có bốn tướng diên đảo, tâm diên đảo, kiến diên đảo này. Thế nào là bốn?”*

*Trong vô thường, nghĩ là thường, này các Tỳ-kheo, đó là tướng diên đảo, tâm diên đảo, kiến diên đảo. Trong khổ nghĩ là không khổ, này các Tỳ-kheo, đó là tướng diên đảo, tâm diên đảo, kiến diên đảo. Trong vô ngã, nghĩ là ngã, này các Tỳ-kheo, đó là tướng diên đảo, tâm diên đảo, kiến diên đảo. Trong không thanh tịnh, nghĩ là thanh tịnh, này các Tỳ-kheo, đó là tướng diên đảo, tâm diên đảo, kiến diên đảo.*

*Này các Tỳ-kheo có bốn tướng diên đảo, tâm diên đảo, kiến diên đảo này...”*

Chùng nào chúng ta còn chưa đạt đến tầng tuệ biết được tính chất vô thường của danh (nāma) và sắc (rūpa), chúng ta vẫn có thể nghĩ rằng con người và vạn vật có thể tồn tại lâu, chỉ là lâu nhiều hay lâu ít. Danh và sắc vô thường và do đó chúng là khổ (dukkha), chúng không thể là phúc lạc thực sự. Chúng ta vẫn

coi những gì vốn là khổ (dukkha) là lạc và dính mắc vào ý niệm về ngã. Chúng ta cũng coi cái vốn bất tịnh là tịnh. Cơ thể không thanh tịnh, nó không đẹp. Tuy nhiên, chúng ta dính mắc vào cơ thể của mình và coi nó là một cái gì đó đẹp đẽ. Chừng nào người ta chưa đạt được giai đoạn giác ngộ đầu tiên, thì vẫn còn có sự điên đảo của tướng, tâm và kiến. Bạc thánh Dự lưu (sotāpanna) đã đạt giai đoạn giác ngộ đầu tiên, đã diệt trừ tà kiến (diṭṭhi), và do đó không còn kiến điên đảo nữa. Tuy nhiên vị ấy chưa loại bỏ tất cả các điên đảo vì chúng được diệt trừ trong các giai đoạn khác. Bạc thánh Dự lưu vẫn còn dính mắc vào các đối tượng và do đó vị ấy vẫn có thể có tâm điên đảo và tướng điên đảo khi coi cái vốn là khổ là lạc và cái vốn bất tịnh là tịnh.

Khi nghĩ về một khái niệm như bông hoa, chúng ta có thể coi bông hoa là thứ gì đó tồn tại kéo dài. Các bậc Thánh nhân, những người đã đạt được giác ngộ, cũng nghĩ về các khái niệm nhưng không có tà kiến. Khi họ nhận ra một bông hoa, họ không coi khoảnh khắc nhận ra đó là mình. Họ cũng không coi bông hoa là một cái gì đó kéo dài.

Chừng nào phiền não chưa được tận diệt chúng ta còn phải tái sinh, còn phải trải nghiệm các đối tượng qua ngũ quan và do các đối tượng này, dính mắc sinh khởi. Chúng ta có xu hướng bị ám ảnh bởi những đối tượng mà chúng ta trải nghiệm. Chúng ta đọc trong *Trung Bộ Kinh* (tập I, số 18. *Kinh Mật Hoàn*) về nguồn

gốc của tưởng, các ám ảnh và kết thúc của chúng. Đại Ca-chiên-diên (Mahā-Kaccana) giải thích ngắn gọn cho các Tỳ kheo về những gì Đức Phật đã dạy:

*“... Chư Hiền, do nhơn con mắt và các sắc pháp, nhĩn thức khởi lên. Sự gặp gỡ của ba pháp này là xúc (phassa). Do duyên xúc nên có cảm thọ. Những gì có cảm thọ thời có tưởng, những gì có tưởng thời có suy tầm, những gì có suy tầm thời có hý luận. Do hý luận ấy làm nhơn, một số hý luận vọng tưởng ám ảnh một người, đối với các sắc pháp do con mắt nhận thức, quá khứ, tương lai và hiện tại...”*

Điều tương tự cũng được nói đối với các căn môn khác. Đây không phải là cuộc sống hàng ngày sao? Chúng ta bị ám ảnh bởi tất cả các đối tượng được kinh nghiệm qua sáu môn, các đối tượng của quá khứ, hiện tại và vị lai. Chính do tưởng (saññā) mà chúng ta nhớ lại những gì chúng ta đã thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và kinh nghiệm qua ý môn. Chúng ta rất coi trọng những hồi ức của mình, chúng ta thường mơ về chúng. Tuy nhiên, những khoảnh khắc ấy cũng có thể là đối tượng của chánh niệm và như vậy, suy nghĩ có thể được hiểu chỉ là một loại danh (nāma) sinh khởi do duyên, vô ngã. Khi các thực tại được biết khi chúng xuất hiện một mình ở mỗi thời điểm qua sáu môn, ta đang trên con đường dẫn đến sự kết thúc của những ám ảnh. Khi tất cả phiền não đã được diệt trừ, sẽ không còn duyên để tái sinh, không còn duyên để bị ám ảnh bởi các đối tượng.



Tướng được duyên bởi tâm và các tâm sở khác mà nó đồng sinh và vì vậy, tướng khác biệt khi đồng sinh với các loại tâm khác nhau. Khi chúng ta nghe Pháp và nhớ đến Pháp mà chúng ta đã nghe, lúc đó có tướng thiện cùng với tâm thiện. Ghi nhớ những gì đã được nghe và suy ngẫm đi suy ngẫm lại về điều ấy là những duyên quan trọng để sinh khởi niệm (sati) hay biết về những gì đang xuất hiện. Tướng đi kèm với chánh niệm trong giây phút hiện tại khác với tướng đi kèm với tâm nghĩ về thực tại. Tướng không chỉ sinh khởi với các tâm dục giới (kāmāvacara), nó còn sinh khởi với các tâm của cõi khác. Khi một người phát triển an tịnh (samatha), tướng nhận ra và ‘đánh dấu’ đề mục thiền. Khi an tịnh tăng tiến, người ta có thể có được sơ tướng (nimitta<sup>30</sup>) của đề mục thiền. Tướng ghi nhớ sơ tướng của đề mục thiền khác với tướng sinh khởi trong cuộc sống hàng ngày và ghi nhận các đối tượng ngũ dục. Khi một người đắc được an chỉ định (jhāna), tướng sinh kèm với tâm thiền (jhāna-citta) và khi đó nó không thuộc cõi dục giới. Khi tướng đi kèm với tâm sắc giới, rūpāvacara-citta (tâm thiền sắc giới, rūpa-jhāna-citta) thì tướng cũng thuộc cõi sắc giới; khi tướng đi kèm với tâm vô sắc giới, arūpāvacara-citta (tâm thiền vô sắc giới, arūpa-jhāna-citta) thì tướng cũng thuộc cõi vô sắc giới. Tướng vô sắc giới vi tế hơn tướng sắc giới.

Tầng thiền vô sắc giới thứ tư là “Cõi phi tướng

<sup>30</sup> *Vi Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, Chương 22.

hay phi phi tướng (n'eva-saññā-n'āsaññāyatana)<sup>31</sup>. Tướng đồng sinh với các tâm của tầng thiền vô sắc giới thứ tư là vô cùng vi tế. Chúng ta đọc trong *Thanh Tịnh Đạo* (chương X, 50):

*“... Tướng ở đây không phải là tướng, vì nó không thể làm nhiệm vụ quyết định của tướng, mà nó cũng không phải là phi tướng, vì nó hiện diện trong một trạng thái vi tế, như một hành còn sót lại, nên nó là “phi tướng phi phi tướng...”<sup>32</sup>*

Tướng đồng sinh với tâm siêu thế kinh nghiệm Niết bàn và khi đó tướng cũng là siêu thế. Niết bàn không thể được chứng đắc nếu các thực tại hữu vi không được biết như chúng là: vô thường, khổ và vô ngã. Chúng ta đọc trong *Tăng Chi Bộ Kinh (Chương Mười Pháp, Phẩm VI. Phẩm Tâm Của Minh, phần VI. Tướng)* về mười loại tướng mang lại lợi ích lớn lao và dẫn đến “bất tử” hay Niết bàn. Chúng ta đọc về mười “tướng” nên được phát triển:

*“Này các Tỳ-kheo, mười tướng này được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến quả lớn, lợi ích lớn, thể nhập vào bất tử, lấy bất tử làm cứu cánh. Thế nào là mười?”*

*Tướng bất tịnh, tướng chết, tướng nhàm chán trong các món ăn, tướng không hoan hỷ đối*

<sup>31</sup> *Vi Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày, Chương 22.*

<sup>32</sup> *Vi Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày, Chương 22.*

*với tất cả thế giới, tướng vô thường, tướng khổ trên vô thường, tướng vô ngã trên khổ, tướng đoạn tận, tướng ly tham, tướng đoạn diệt.*

*Này các Tỳ-kheo, mười tướng này, được tu tập, được làm cho sung mãn... đưa đến quả lớn, lợi ích lớn, thể nhập vào bất tử, lấy bất tử làm cứu cánh.”*

#### **4.1.1. Các câu hỏi**

1. Tướng đồng sinh với mỗi tâm, nhưng nó diệt hoàn toàn theo tâm. Làm thế nào chúng ta có thể vẫn nhớ những điều đã xảy ra trong quá khứ?

2. Khi chúng ta nhìn thấy một ngôi nhà, tướng thực hiện chức năng của nó qua căn nào?

3. Khi chúng ta nhầm cái này với cái khác, làm sao vẫn có thể có tướng vào lúc đó?

4. Khi chúng ta nhận ra một ngôi nhà, có thể có tướng điên đảo không?

5. Bậc thánh Dự lưu (sotāpanna) có thể nghĩ về các khái niệm và nhận biết người và vật không?

6. Cho các ví dụ về tướng bất thiện.

7. Làm thế nào có thể phát triển “tướng về vô thường” (anicca saññā)?



## 5.

# Tác ý

### 5.1. Tác ý (cetanā)

Tác ý - Cetanā là một tâm sở khác trong bảy biến hành tâm sở sinh khởi cùng với tất cả các tâm. Cetanā thường được dịch là “tác ý”, nhưng không nên nhầm nghĩa “tác ý” thường dùng với cái chỉ đến thực tại là cetanā (tác ý). Tác ý sinh cùng với tất cả các tâm, cùng với tâm sở xúc (phassa), thọ (vedanā), tưởng (saññā) và các tâm sở biến hành khác, với tất cả các tâm thuộc bốn chủng loại. Như vậy, tác ý sinh cùng với tâm thiện, tâm bất thiện, tâm quả và tâm duy tác. Có thể thấy rõ tác ý khi có ý định ăn cắp hay cố gắng tránh sát sinh. Nhưng khi ta đang thấy hay đang nghe, kể cả khi ngủ say cũng có tác ý, vì nó sinh khởi cùng tất cả các tâm. *Chú Giải Bộ Pháp Tụ (Atthasālinī, Quyển I, Phần IV, Chương I, 111)* nói rằng, đặc tính của tác ý là phối hợp các pháp đồng sinh (tâm và các tâm sở khác) kinh nghiệm đối tượng, chức năng của nó là “cố ý”. Chúng ta đọc:

*Trong bốn cõi (của tâm thức) không có tác ý nào mà không có đặc tính điều phối; mọi tác ý đều như vậy. Nhưng chức năng “cố ý” [của tâm sở tác ý] chỉ có ở pháp thiện hay pháp bất thiện ... Biểu hiện của nó là sự đôn đốc. Tác ý sinh khởi để đôn đốc các pháp đồng sinh, giống như người lớp trưởng, người thợ cả, ... tự thực hiện phận sự của mình và cũng đôn đốc người khác hoàn thành.*

*Thanh Tịnh Đạo* (Chương XIV, 135) cũng đưa ra định nghĩa tương tự<sup>33</sup>. Đặc tính của tác ý là điều phối. Nó điều phối tâm và các tâm sở đồng sinh khác kinh nghiệm đối tượng. Tâm biết đối tượng, dẫn đầu trong việc nhận biết đối tượng. Các tâm sở đồng sinh cùng chung đối tượng với tâm, nhưng mỗi cái lại thực hiện một chức năng riêng. Chẳng hạn, tâm sở xúc (phassa) thực hiện chức năng tiếp xúc đối tượng, tâm sở thọ (vedanā) cảm nhận, kinh nghiệm ‘vị’ của đối tượng và tâm sở tưởng (saññā) ‘đánh dấu’ và ghi nhớ đối tượng. Tâm sở tác ý (cetanā) đảm bảo các pháp đồng sinh thực hiện chức năng của chúng với cùng một đối tượng. Mọi tác ý sinh khởi, dù đi kèm với tâm thiện hay tâm bất thiện, tâm quả hay tâm duy tác, đều làm chức năng điều phối công việc của các pháp đồng sinh.

Tác ý sinh kèm với tâm thiện và tâm bất thiện, ngoài chức năng điều phối thì còn đảm nhận thêm

<sup>33</sup> Xem thêm *Bộ Pháp Tụ*, đoạn 5.

chức năng ‘cố ý’ hay ‘tích lũy của nghiệp’<sup>34</sup>. Theo *Chú Giải Bộ Pháp Tụ*, trong hoạt động của thiện và bất thiện, tác ý vô cùng tích cực, còn các tâm sở đồng sinh chỉ đóng một vai trò hạn chế. Tác ý sinh kèm tâm thiện và tâm bất thiện điều phối công việc của các tâm sở đồng sinh và đồng thời nó ‘cố ý’ thiện hoặc bất thiện, như vậy, nó ‘nỗ lực kép’. *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* so sánh nhiệm vụ kép của tác ý với phận sự của một nông chủ, vừa đôn đốc công việc của người làm, vừa chăm sóc họ và đồng thời cũng chia sẻ công việc ngang bằng với họ. Vị ấy nhân đôi sức mạnh và nỗ lực. Cũng vậy, tác ý nhân đôi nỗ lực và sức mạnh của mình trong các hành động thiện và bất thiện. Còn về biểu hiện của tác ý là đôn đốc, *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* so sánh tác ý như người lớp trưởng tự làm bài của mình và cũng đôn đốc các bạn học khác cùng làm bài tập, hoặc như người thợ cả vừa lo phần việc của mình vừa khiến các thợ khác làm việc của họ, hay như vị tướng quân ngoài trận chiến, tự mình phải chiến đấu, ông còn điều hành quân lính khác tham gia, “... *khi vị tướng bắt đầu, những người khác sẽ theo gương ông. Cũng như vậy, khi tác ý khởi sự công việc của mình trên đối tượng thì nó cũng khiến các pháp đồng sinh thực hiện các chức năng riêng*”.

Tác ý sinh kèm với tâm thiện hoặc tâm bất thiện có thể đủ mạnh để thúc đẩy tạo nên hành động thiện hay

<sup>34</sup> Từ *āyūhana* có nghĩa là “nỗ lực” được dịch sang tiếng Anh trong bản dịch của *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* là ‘conation’ tức ‘ý chí’, và trong cuốn *Thanh Tịnh Đạo* là “accumulation”, có nghĩa là ‘tích lũy’.

bất thiện - thứ sẽ cho quả tương ứng về sau. Nghiệp thực chất là tâm sở tác ý (cetanā). Tác ý sinh khởi với mỗi tâm, với tâm thiện, tâm bất thiện, tâm quả và tâm duy tác, nó điều phối các pháp đồng sinh thực hiện chức năng của chúng, chính là đồng sinh nghiệp duyên (sahajāta kamma-paccaya). Tác ý thiện và tác ý bất thiện ở mức độ tạo nên nghiệp thiện hay bất thiện sẽ cho quả về sau thì gọi là dị thời nghiệp duyên, hay nghiệp sẽ cho quả ở thời điểm khác (nānakkaṇṇika kamma-paccaya). Khi nói về nghiệp thiện hay nghiệp bất thiện, ta thường chỉ nghĩ về một hành động sẽ cho quả (hay nghiệp đạo) được thực hiện qua thân, khẩu và ý. Tuy nhiên cần nhớ rằng, khi nghiệp thiện hay bất thiện được thực hiện, bản chất chính là tác ý thiện hay bất thiện thúc đẩy nên hành động, và đó chính là nghiệp, nó được tích lũy và cho quả tương ứng về sau. Vì vậy, nghiệp thiện hay nghiệp bất thiện là tác ý thiện hay tác ý bất thiện.

Tác ý thiện và tác ý bất thiện có nhiều mức độ, từ thô tháo đến vi tế. Ở trường hợp ít thô tháo, nó không tạo nên nghiệp đạo qua thân, khẩu hay ý. Chẳng hạn, khi ta thích món ăn, có tâm căn tham và có tác ý bất thiện sinh kèm. Mặc dù tâm căn tham chưa tạo nên một hành động bất thiện nhưng nó vẫn không phải là thiện mà là bất thiện; nó khác với tâm thiện trong bố thí, trì giới hay phát triển tâm trí. Khi không có bố thí, trì giới hay phát triển tâm trí, chúng ta nói, làm hay suy nghĩ với tâm bất thiện. Như vậy, hầu như luôn là tâm bất thiện trong ngày, vì những khoảnh khắc



thiện tâm vô cùng ít ỏi. Luôn có tâm bất thiện khi kinh nghiệm đối tượng, khi ăn uống hay nói chuyện. Khi chúng ta cười, có tâm cần tham. Chúng ta có thể không nhận ra khi tâm bất thiện chưa đủ mạnh đến mức làm hại người khác, nhưng trên thực tế có vô vàn khoảnh khắc của bất thiện.

Khi chúng ta nói dối hay nói lời chia rẽ, có mức độ bất thiện thô tháo và tại những khoảnh khắc ấy, tác ý bất thiện thúc đẩy nên nghiệp đạo bất thiện qua khẩu môn. Tác ý bất thiện đốc thúc các pháp đồng sinh thực hiện chức năng của chúng và “cố ý” bất thiện. Hơn thế, về sau nó còn có khả năng cho quả tương ứng với việc làm bất thiện đó, vì tác ý bất thiện hay nghiệp đã được tích lũy. Mỗi tâm sinh rồi diệt nhưng nó làm duyên cho tâm tiếp theo sinh khởi. Cuộc sống của chúng ta là chuỗi tâm không gián đoạn, tâm này tiếp nối tâm kia, các tác ý hay nghiệp thiện và bất thiện được tích lũy từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác và vì vậy có thể cho quả về sau.

Có mười loại nghiệp đạo bất thiện được thực hiện qua thân, khẩu và ý<sup>35</sup>. Đó là: sát sinh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, nói lời đâm thọc, nói lời thô ác, nói lời vô ích, tham lam, ác ý và tà kiến. Tác ý bất thiện (hay nghiệp bất thiện) thúc đẩy thành nghiệp đạo có thể cho quả là sự tái sinh nơi cõi khổ hay là những kinh nghiệm các đối tượng bất khả ái qua các căn trong suốt cuộc đời.

<sup>35</sup> *Vi Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, Chương 5.

Nghiệp đạo có các mức độ khác nhau, vì vậy quả của nghiệp cũng có các mức độ khác nhau. Không phải mọi nghiệp đạo đều là “nghiệp đạo hoàn tất”. Cần có những chi pháp nhất định để nghiệp đạo trở thành “nghiệp đạo hoàn tất”, và mỗi một loại nghiệp đạo có các chi pháp khác nhau. Chẳng hạn, trường hợp sát sinh phải có đủ các chi pháp là: chúng sinh có mạng sống, biết chúng sinh đang có mạng sống, có tác ý giết hại chúng sinh, nỗ lực giết hại chúng sinh và chúng sinh đó bị mất mạng sống (*Chú Giải Bộ Pháp Tụ*, I, Phần III, Chương V, 97). Giết hại con vật lớn thì nghiệp bất thiện nặng hơn khi giết hại con vật nhỏ. Giết hại con người thì nghiệp bất thiện nặng hơn giết hại con vật.

Trong trường hợp nói lời chia rẽ, có bốn chi pháp tạo nên nghiệp đạo hoàn tất: có người để chia rẽ, có ý muốn “họ bị chia rẽ” hoặc nhằm kết thân với một người trong đó, có cố gắng làm và thực hiện việc truyền đạt (*Chú Giải Bộ Pháp Tụ*, cùng mục, số 100). Chúng ta đọc:

*“Nhưng khi không chia rẽ được thì sự phạm giới vẫn chưa là nghiệp đạo hoàn tất, chỉ khi đã có sự chia rẽ thì mới trở thành nghiệp đạo hoàn tất.”*

Nghiệp đạo bất thiện là nghiệp đạo hoàn tất sẽ có khả năng cho quả tái sinh không an lành. Một số nghiệp bất thiện rất mạnh như nghiệp giết cha mẹ sẽ cho quả tái sinh bất hạnh ngay kiếp kế tiếp. Có nhiều

cường độ nghiệp bất thiện khác nhau và chúng sẽ cho quả tương ứng.

Chúng ta đọc trong *Tăng Chi Bộ Kinh* (Chương tám pháp, IV Phẩm Bố thí, Mục X, Rất là nhẹ) về những quả khác nhau do nghiệp bất thiện tạo ra. Bài kinh đề cập đến “quả rất là nhẹ” là những quả bất khả ái sinh khởi trong cuộc sống của chúng ta:

*Này các Tỳ-kheo, sát sanh được thực hiện, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến địa ngục, đưa đến loại bàng sanh, đưa đến cõi ngạ quỷ<sup>36</sup>. Quả dị thực hết sức nhẹ của sát sanh là được làm người với tuổi thọ ngắn.*

*Này các Tỳ-kheo, lấy của không cho được thực hiện, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến địa ngục, đưa đến loại bàng sanh, đưa đến cõi ngạ quỷ. Quả dị thực hết sức nhẹ của lấy của không cho là được làm người với sự tổn hại tài sản.*

*Này các Tỳ-kheo, tà hạnh trong các dục được thực hiện, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến địa ngục, đưa đến loại bàng sanh, đưa đến cõi ngạ quỷ. Quả dị thực hết sức nhẹ của tà hạnh trong các dục là được làm người với sự oán thù của kẻ địch.*

*Này các Tỳ-kheo, nói láo được thực hiện, được*

<sup>36</sup> Tiếng Pāli là ‘Peta’, được dịch sang tiếng Việt là ngạ quỷ, là các chúng sinh thuộc một cõi khổ.

*tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến địa ngục, đưa đến loại bàng sanh, đưa đến cõi ngạ quỷ. Quả dị thực hết sức nhẹ của nói láo là được làm người bị vu cáo không đúng sự thật.*

*Này các Tỳ-kheo, nói hai lưỡi được thực hiện, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến địa ngục, đưa đến loại bàng sanh, đưa đến cõi ngạ quỷ. Quả dị thực hết sức nhẹ của nói hai lưỡi là được làm người với bạn bè bị đổ vỡ.*

*Này các Tỳ-kheo, nói ác khẩu được thực hiện, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến địa ngục, đưa đến loại bàng sanh, đưa đến cõi ngạ quỷ. Quả dị thực hết sức nhẹ của nói ác khẩu là được làm người và được nghe những tiếng không khả ý.*

*Này các Tỳ-kheo, nói lời phù phiếm được thực hiện, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến địa ngục, đưa đến loại bàng sanh, đưa đến cõi ngạ quỷ. Quả dị thực hết sức nhẹ của nói lời phù phiếm là được làm người và được nghe những lời khó chấp nhận.*

*Này các Tỳ-kheo, uống men rượu, rượu nấu, được thực hiện, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến địa ngục, đưa đến loại bàng sanh, đưa đến cõi ngạ quỷ. Quả dị thực hết sức nhẹ của uống rượu men, rượu nấu là được làm người với tâm điên loạn.*

Khi nghiệp đạo thiện được hoàn tất, nó có khả

năng cho quả tương ứng sau này ở dạng tái sinh nơi cõi an lành hay những kinh nghiệm khả ái qua các căn trong suốt cuộc sống.

Nghiệp thiện có thể được chia thành: bố thí (dāna), trì giới (sīla) và phát triển tâm trí (bhāvanā). Bố thí bao gồm nhiều hình thức thiện pháp khác, ngoài việc cho đi tài vật. Như tùy hỷ với thiện tâm của người khác và hồi hướng phước thiện cũng thuộc về bố thí. Về hồi hướng phước thiện, khi ai đó làm một việc tốt và trao cho người khác cơ hội được tùy hỷ với việc thiện mình đã làm thì đó là một cách bố thí; vì khi ấy, người đó giúp người khác cũng có được thiện tâm. Sila - trì giới cũng có thể được coi là một dạng bố thí. Chúng ta đọc trong *Tăng Chi Bộ Kinh (Chương tám pháp, IV Phẩm Bố thí, Mục IX, Nguồn nước công đức)* rằng, quy y Đức Phật, Đức Pháp và Đức Tăng sẽ đưa đến quả an lành, ngoài ra có năm phước báu nữa đưa đến quả an lành. Đó là:

*Ở đây, này các Tỳ-kheo, Thánh đệ tử đoạn tận sát sanh, từ bỏ sát sanh. Này các Tỳ-kheo, vị Thánh đệ tử từ bỏ sát sanh, đem cho không sợ hãi cho vô lượng chúng sanh, đem cho không hận thù cho vô lượng chúng sanh, đem cho không hại cho vô lượng chúng sanh; sau khi cho vô lượng chúng sanh, không sợ hãi, không hận thù, không hại, vị ấy sẽ được san sẻ vô lượng không sợ hãi, không hận thù, không hại. Này các Tỳ-kheo, đây là bố thí thứ nhất, là*

đại bố thí, được biết là tối sơ, được biết là lâu ngày ... không bị những Sa-môn, những Bà-la-môn có trí khinh thường. Đây các Tỳ-kheo, đây là nguồn nước công đức thứ tư, là nguồn nước thiện ... dẫn đến khả ái, khả hỷ, khả ý, hạnh phúc, an lạc.

Lại nữa, đây các Tỳ-kheo, Thánh đệ tử đoạn tận lấy của không cho, từ bỏ lấy của không cho, ... đoạn tận tà hạnh trong các dục, từ bỏ tà hạnh trong các dục ... đoạn tận nói láo, từ bỏ nói láo ... đoạn tận đắm say rượu men, rượu nấu, từ bỏ đắm say rượu men, rượu nấu. Đây các Tỳ-kheo, vị Thánh Đệ Tử đoạn tận đắm say rượu men, rượu nấu, từ bỏ đắm say rượu men rượu nấu, đem cho không sợ hãi cho vô lượng chúng sanh, đem cho không hận thù cho vô lượng chúng sanh, đem cho không hại cho vô lượng chúng sanh; sau khi cho vô lượng chúng sanh, không sợ hãi, không hận thù, không hại, vị ấy được san sẻ vô lượng không sợ hãi, không hận thù, không hại. Đây các Tỳ-kheo, đây là bố thí thứ năm, là đại bố thí, được biết là tối sơ, được biết là lâu ngày ... không bị những Sa-môn, những Bà-la-môn có trí khinh thường. Đây các Tỳ-kheo, đây là nguồn nước công đức thứ tám, là nguồn nước thiện ... dẫn đến khả ái, khả hỷ, khả ý, hạnh phúc, an lạc.

Ngay khi ngăn mình khỏi việc làm xấu thì ta cũng trao cho người khác cơ hội được sống bình an, không sợ hãi.

Giới (sīla) là sự tiết chế khỏi việc làm ác qua thân và khẩu, nhưng ngoài ra giới (sīla) còn có nhiều ý nghĩa khác<sup>37</sup>. Khi ngăn mình khỏi hành động sát sinh, khi đó có thiện giới. Nhưng kể cả khi không có tình huống cho sự sát sinh có thể xảy ra thì vẫn có thể có thiện giới: có người có thể quyết tâm không làm hại sinh mạng của mọi chúng sinh, dù là chúng sinh nhỏ đến mức khó thấy. Cũng có người quyết tâm tránh xa các nghiệp bất thiện khác dù chưa rơi vào tình huống để điều đó có thể xảy ra. Chẳng hạn, một người nhận thấy tác hại xấu của các chất say và nhờ tác ý thiện mà họ có thể quyết tâm không uống các chất đó trong tương lai. Tác ý thiện ở những khoảnh khắc như vậy có thể làm duyên cho sự tiết chế về sau, khi gặp phải tình huống uống rượu bia. Tuy nhiên, tâm thiện là vô ngã, nó sinh khởi khi có đủ duyên. Một khoảnh khắc bất thiện sau đó có thể sinh khởi và tác ý thiện bị quên mất. Chúng ta buồn lòng vì mình không giữ được tác ý thiện, nhưng nên nhớ rằng, tâm thiện và bất thiện sinh khởi tùy vào duyên của chúng. Tâm bất thiện sinh khởi do những duyên khác hẳn với duyên cho tâm thiện sinh khởi - thứ khiến chúng ta quyết tâm giữ giới. Tất cả chúng ta đều tích lũy xu hướng

---

<sup>37</sup> Thanh Tịnh Đạo I, đoạn 17 và các phần tiếp đó mô tả nhiều khía cạnh của giới (sīla)

thiện và bất thiện, và do duyên mà chúng ta sẽ thực hiện nghiệp bất thiện hay nghiệp thiện. Khi không phát triển Đại Niệm Xứ (mahā-satipaṭṭhāna), rất khó có thể giữ giới.

Trong phần về sīla (giới) (Chương I, 53-60), *Thanh Tịnh Đạo* đề cập đến “sự phòng hộ các căn môn”, vì điều này được xem như một khía cạnh của giới (sīla). Chẳng hạn, khi có chánh niệm về đối tượng thị giác và đối tượng ấy không bị làm tưởng là một “đồ vật” hay một con người, mà được nhận ra chỉ là một loại sắc sinh khởi qua nhãn căn, khi ấy có sự phòng hộ nhãn căn. Tại khoảnh khắc đó không có sự dính mắc vào đối tượng thị giác, không sân và không vô minh về đối tượng. Sau đó chúng ta có thể bị cuốn vào cái được thấy, ta dính mắc vào nó, nhưng tại khoảnh khắc có chánh niệm, các căn môn được phòng hộ và khi ấy có sự tiết chế. Vì vậy chánh niệm về danh và sắc, một dạng phát triển tâm trí (bhāvanā), cũng có thể được coi là giới (sīla).

Nghiệp thiện phát triển tâm trí bao gồm việc học hiểu và giảng giải Giáo pháp, phát triển an tịnh (samatha) và phát triển hiểu biết về các thực tại hay minh sát (vipassanā). Phát triển trí tuệ vipassanā là mức độ thiện nghiệp cao nhất vì nó đưa đến tận diệt vô minh. Khi không còn vô minh sẽ không còn duyên cho tái sinh kiếp sau, chúng ta được giải phóng khỏi luân hồi sinh tử.

Chúng ta đã tích lũy rất nhiều mức độ nghiệp thiện



và bất thiện và tất cả đều có khả năng cho quả tương ứng khi đủ duyên. Chúng ta thường nghĩ “tích lũy” là chỉ nói về nghiệp, nhưng không chỉ có nghiệp được tích lũy mà các xu hướng thiện và bất thiện cũng được tích lũy. Khi ta ăn cắp, nghiệp bất thiện được tích lũy và nó sẽ cho quả về sau. Tuy nhiên, tác hại của nghiệp bất thiện này không chỉ nằm ở quả của nó mà ở cả sự tích lũy xu hướng ăn cắp, rồi khi có duyên, chúng ta sẽ lại ăn cắp. Trong chúng ta tiềm tàng đủ mọi loại nghiệp bất thiện và khi có cơ hội, tác ý bất thiện sẽ thúc đẩy tạo nên nghiệp bất thiện qua thân, khẩu và ý.

Chúng ta cần phân biệt duyên cho tâm quả và duyên cho tâm thiện hay tâm bất thiện. Nghiệp được tích lũy sẽ cho quả là một loại duyên. Các xu hướng thiện hay bất thiện được tích lũy khiến tâm thiện và tâm bất thiện sinh khởi là một loại duyên khác. Như vậy, có nhiều loại duyên đóng các vai trò khác nhau trong cuộc sống của chúng ta.

Mọi xu hướng phiền não đều được tích lũy. Chẳng hạn, khi tâm căn tham sinh khởi, xu hướng tham lúc này được tích lũy và vì vậy sẽ có duyên cho tâm căn tham sinh khởi trở lại. Chúng ta chắc chắn đều còn dính mắc vì chúng ta đã tích lũy nhiều dính mắc. Không chỉ có xu hướng bất thiện mà cả xu hướng thiện cũng được tích lũy. Khi có khoảnh khắc chánh niệm về thực tại đang xuất hiện hiện giờ, nó có thể làm duyên cho chánh niệm sinh khởi về sau. Chúng ta thường có dính mắc nhiều hơn có chánh niệm,

nhưng khi chánh niệm được tích lũy thêm thì cơ hội cho chánh niệm sẽ bớt hiếm hoi hơn. Hiện giờ bất kể xu hướng gì đang được tích lũy thì chúng cũng sẽ lại xảy ra trong cuộc sống của chúng ta trong tương lai<sup>38</sup>.

Trong chuyện *Tiền Thân Đức Phật* (Jātakas), chúng ta gặp nhiều ví dụ về những người tạo các nghiệp tương tự, lặp đi lặp lại trong nhiều kiếp liên tiếp. Như Đề Bà Đạt Đa - kẻ cố gắng sát hại Đức Phật đã từng làm như vậy trong nhiều kiếp trước, khi Đức Phật còn là một đức Bồ tát. Chúng ta đọc trong *Tiền Thân Dhammadhara* (220), Đức Phật đã nói rằng:

*“Này các Tỳ-kheo, không phải chỉ nay, mà thuở trước cũng vậy, Đề-bà-đạt-đa đã âm mưu sát hại ta, nhưng dù chỉ làm ta sợ hãi cũng không thành”.*

Chúng ta đọc trong *Tiền Thân Dūta* về một vị tỳ kheo rất tham ăn. Vị này cũng từng tham ăn trong những kiếp trước. Đức Phật đã nói với vị này:

*Này Tỳ-kheo, không phải chỉ nay ông mới tham ăn. Thuở trước, ông cũng đã vậy rồi. Do lòng tham ông đã bị guom chém đầu.*

Đức Phật kể lại câu chuyện liên quan đến một trong các kiếp quá khứ của Ngài: vị tỳ kheo này ngày trước, vì để ăn được miếng cơm từ đĩa của vua mà suýt mất mạng. Sau khi kể lại tích chuyện, Đức Phật

<sup>38</sup> Xem thêm *Nghiên Cứu Thắng Pháp* V, 3. Của đại đức Nyanaponika, BPS. Kandy 1976.

đã thuyết Tứ thánh đế và vị tỳ kheo đã đắc quả thánh Bất lai (bậc thánh đạt tầng giác ngộ thứ ba). Khi được nghe Đức Phật giảng pháp, vị ấy hẳn đã có chánh niệm về danh và sắc, và trí tuệ đã phát triển đến mức độ tận diệt mọi dính mắc với các đối tượng ngũ dục.

Trong chuyện *Tiền Thân Tila-Mutṭhi* (252), chúng ta đọc về vị tỳ kheo hay phần nộ và nói lời thô lỗ. Đức Phật nói:

*Này các Tỳ-kheo, không phải chỉ nay Tỳ-kheo này hay phần nộ, mà trước kia vị ấy cũng đã như vậy rồi.*

Sau đó Đức Phật kể lại câu chuyện quá khứ. Kết thúc câu chuyện, Ngài đã giảng về Tứ thánh đế và vị tỳ kheo hay phần nộ kia đạt thánh quả Bất lai. Vị ấy đã tận diệt sân hoàn toàn. Mặc dù chúng ta có xu hướng tham và sân rất mạnh mẽ, được tích lũy từ nhiều đời, nhưng cuối cùng trí tuệ trong Bát thánh đạo vẫn có thể tận diệt phiền não. Vị tỳ kheo tham ăn và vị tỳ kheo hay phần nộ trong các câu chuyện *Tiền Thân* kể trên đều đã giác ngộ, vì các vị ấy cũng đã tích lũy chánh niệm và trí tuệ. Được nghe Đức Phật giảng pháp là một duyên lành để các vị đạt quả thánh Bất lai.

Nếu hiểu những hành xử của chúng ta hiện giờ là do các xu hướng đã được tích lũy làm duyên, chúng ta sẽ bớt cho đó là “kiểu hành xử của tôi”. Mỗi thực tại sinh khởi đều bởi duyên. Có bố thí - cúng dường là do

những thiện tâm quảng đại, rộng lượng trong quá khứ làm duyên, chứ không phải là “sự bố thí của tôi”. Sân sinh khởi do sân trong quá khứ làm duyên, chứ không phải là “sân của tôi”. Không có một tự ngã nào có thể làm cho tâm trở thành tâm thiện, chính nhờ vào các duyên tố có thể được tích lũy mà tâm thiện có thể sinh khởi thường xuyên hơn. Duyên tố quan trọng để tâm thiện hợp trí sinh khởi là được thân cận bậc thiện trí - người có hiểu biết đúng về Giáo pháp và có thể giảng Pháp một cách chân chánh, rồi có sự lắng nghe, suy xét về những lời giảng đó, và trên tất cả là có chánh niệm về thực tại xuất hiện hiện giờ.

Nên suy xét vì sao mình muốn thực hiện nghiệp thiện, có phải vì quả thiện không? Nghiệp thiện rồi sẽ cho quả thiện, đó là nguyên lý tự nhiên, nhưng nếu chúng ta làm nghiệp thiện để mong được kết quả tốt, như được tái sinh nơi an lành, thì đó lại là sự dính mắc. Mục tiêu của Phật Pháp là tận diệt phiền não. Các nghiệp thiện sẽ thanh tịnh hơn nếu chúng ta làm vì thấy được lợi ích của sự diệt trừ phiền não. Vì kiếp người vô cùng ngắn ngủi, chúng ta không nên uổng phí bất kỳ cơ hội bố thí, trì giới và phát triển tâm trí nào. Nếu chúng ta phát triển Bát chánh đạo, sẽ dần có sự thanh tịnh khỏi mọi loại phiền não.

### **5.1.1. Câu hỏi**

1. Cũng có tâm sở tác ý (cetanā) khi chúng ta ngủ say. Vậy chức năng của tâm sở tác ý ở khoảnh khắc ấy là gì?

2. Khi chúng ta giữ giới, chức năng của tâm sở tác ý (cetanā) là gì?

3. Tâm sở nào là nghiệp thiện và nghiệp bất thiện?

4. Làm sao mà một nghiệp được thực hiện trong quá khứ có thể cho quả về sau?

5. Nghiệp đạo bất thiện được hoàn tất sẽ đưa đến loại quả nào?

6. Ngoài tâm tái tục, nghiệp còn tạo ra các dạng quả nào?

7. Xu hướng thiện hay ác được tích lũy sẽ đưa đến điều gì?

8. Khi chúng ta cười thì có tâm bất thiện không?

9. Khi mơ mộng về điều gì, liệu có thể có tâm bất thiện không?

10. Duyên cho tâm thiện sinh khởi thường xuyên hơn là gì?



## 6.

### Tác ý trong vòng luân hồi sinh tử

Như chúng ta đã biết, tác ý (*cetanā*) là một tâm sở sinh khởi với mọi tâm. Cái thấy, cái nghe và suy nghĩ hiện giờ đều có tác ý sinh khởi cùng. Mọi loại tác ý đều thực hiện chức năng điều phối nhiệm vụ của các pháp đồng sinh, dù đó là tâm thiện, tâm bất thiện, tâm quả hay tâm duy tác.

Tác ý thiện hay tác ý bất thiện có thể thúc đẩy tạo nên nghiệp thiện hay nghiệp bất thiện qua thân, khẩu hoặc ý môn, là thứ sẽ cho quả tương ứng về sau. Trong trường hợp này, tác ý thiện và tác ý bất thiện thực chất là nghiệp dị thời hay nghiệp sẽ có hiệu lực vào một thời điểm khác (*nānakkhanika kamma*).

Nghiệp thiện và nghiệp bất thiện có thể cho quả dưới dạng thức tái tục ở các cõi khác nhau hay dưới dạng tâm quả sinh khởi trong suốt kiếp sống, như thấy, nghe, ngửi, nếm hay kinh nghiệm các đối tượng xúc chạm qua thân căn. Chúng ta kinh nghiệm các đối tượng khả ái và bất khả ái qua các căn và tùy vào

nghiệp mà ta sẽ có được những kinh nghiệm dễ chịu hay khó chịu qua các căn.

Tác ý hay nghiệp thúc đẩy thành hành động thiện hay bất thiện sẽ diệt đi cùng tâm ngay lập tức, nhưng vì mỗi tâm được tiếp nối bởi tâm sau, nên nghiệp được tích lũy và vì vậy nó có thể cho quả về sau, kể cả trong kiếp sau. Làm sao ta biết được có kiếp sau? Chúng ta sẽ hiểu hơn về kiếp sau nếu hiểu về kiếp này, ngay hiện giờ. Thuật ngữ “kiếp người” là một từ chế định mà chúng ta dùng để chỉ khoảng thời gian sống ở cõi người này. Tuy nhiên, để hiểu về sự thật, chúng ta cần biết về các thực tại chứ không đơn thuần biết các thuật ngữ chế định. Trên thực tế, kiếp sống của chúng ta gồm vô vàn các khoảnh khắc tâm sinh rồi diệt ngay lập tức, tâm này tiếp nối tâm kia. Có sự sinh và tử của tâm ở mỗi khoảnh khắc, vì vậy, cuộc sống chỉ kéo dài trong một sát na tâm. Khi nhãn thức [tâm thấy] sinh khởi, chỉ có duy nhất tâm ấy và không thể có một tâm khác ở cùng một thời điểm. Ở khoảnh khắc ấy, cuộc sống của chúng ta là cái thấy. Cái thấy không kéo dài, nó diệt đi ngay lập tức. Khi có nhĩ thức [tâm nghe] sinh khởi, sẽ chỉ có tâm nghe và cuộc sống của chúng ta là cái nghe. Tâm này cũng diệt đi ngay lập tức, rồi được tiếp nối bởi tâm sau. Trong kiếp sống này, chúng ta thấy và nghe các đối tượng khả ái và bất khả ái, chúng ta cũng có thọ lạc, thọ ưu và thọ xả. Chúng ta luôn đầy dính mắc, sân hận và vô minh. Đôi khi ta làm các nghiệp thiện, như bố



thí-cúng dường, tránh sát sinh và phát triển hiểu biết. Cuộc sống của chúng ta thực chất chỉ là một khoảnh khắc tâm kinh nghiệm một đối tượng. Tâm ở khoảnh khắc trước đã diệt đi hoàn toàn, nhưng ngay bây giờ, một tâm khác lại đã sinh khởi rồi diệt đi. Khi hiểu rằng luôn có duyên để mỗi tâm diệt đi đều có tâm sau tiếp nối ngay, chúng ta cũng sẽ hiểu tâm cuối của kiếp này, hay tử thức, sẽ được tiếp nối bởi tâm sau, chính là thức tái tục của kiếp sống tới. Chừng nào chúng ta còn trong vòng luân hồi sinh tử, chừng ấy sẽ còn có duyên cho tâm sinh khởi rồi tiếp nối bởi tâm sau.

Thức tái tục, hay tâm đầu tiên của một kiếp sống, cùng các tâm sở đi kèm đều là quả của nghiệp. Ở những cõi có danh và sắc, nghiệp tạo ra sắc ở khoảnh khắc đầu tiên của kiếp sống. Và trong suốt kiếp sống, nghiệp cũng tạo ra các loại sắc như nhãn căn, nhĩ căn và các căn khác để làm cơ sở cho tâm quả sinh khởi và kinh nghiệm các đối tượng khả ái và bất khả ái. Sắc do nghiệp sinh là quả vật chất của nghiệp. Thân của chúng ta bao gồm các loại sắc không chỉ do nghiệp sinh mà còn do tâm, nhiệt độ và dưỡng chất tạo ra. Vậy có bốn nhân tố và mỗi nhân tố đều tạo ra các loại sắc khác nhau trên thân của chúng ta.

Trong kiếp này chúng ta làm các nghiệp thiện và bất thiện, không thể biết loại nghiệp nào sẽ cho quả là thức tái tục ở kiếp sau. Kể cả một nghiệp đã tạo trong kiếp trước cũng có thể làm duyên cho thức tái tục kiếp tới. Chúng ta hiện giờ đang sống ở cõi người

là nhờ nghiệp thiện cho quả là tâm đầu tiên của kiếp này; tái sinh ở cõi người là sự tái sinh an lành. Nếu nghiệp cho quả tái sinh kiếp sau là nghiệp bất thiện thì sẽ phải tái sinh nơi khổ cảnh, còn nếu là nghiệp thiện thì sẽ được tái sinh nơi an lành. Không ai có thể chọn việc tái sinh cho mình, thức tái tục là một pháp do duyên sinh, là pháp hữu vi. Cuộc sống này chỉ là tâm, tâm sở và sắc, đều là các pháp do duyên sinh. Kể cả ở kiếp sau, chắc chắn cũng chỉ là tâm, tâm sở và sắc hay các pháp do duyên sinh. Sẽ lại có tâm thiện, tâm bất thiện, tâm quả và tâm duy tác. Nếu không bị tái sinh nơi cõi khổ, sẽ lại có cơ hội cho phát triển hiểu biết đúng.

Vì nghiệp thiện và nghiệp bất thiện có thể cho quả tái sinh nên chúng là một mắt xích trong Lý duyên khởi [hay thập nhị nhân duyên hoặc liên quan tương sinh] (Paṭiccasamuppāda). Lý duyên khởi giải thích các duyên cho vòng sinh tử tiếp nối qua 12 mắt xích, bắt đầu từ vô minh (avijjā). Vô minh được nhắc đến như là mắt xích đầu tiên. Vì không biết các thực tại như chúng là, nên chúng ta phải sinh ra, phải chịu già, bệnh và chết. Tận diệt vô minh là chấm dứt vòng luân hồi và vì vậy, chấm dứt khổ (dukkha).

Vô minh, mắt xích đầu tiên, làm duyên cho Hành (saṅkhāra) là mắt xích thứ hai. Hành là tác ý thiện và tác ý bất thiện, là nghiệp, cái có thể cho quả. Hành làm duyên cho Thức (viññāṇa). Thức, mắt xích thứ ba, là tâm quả - chính là thức tái tục hay các tâm quả

sinh khởi trong cuộc sống, như cái thấy hay cái nghe. Lý duyên khởi chính là các duyên cho kiếp sống hiện tại và kiếp sống trong tương lai của chúng ta, vì vậy, là các duyên cho sự tiếp nối của vòng luân hồi sinh tử.

Hành (saṅkhāra), mắt xích thứ hai trong Lý duyên khởi [hay Thập nhị nhân duyên], chính là tác ý tâm sở với chức năng tạo nghiệp mà vì thế vòng sinh tử cứ tiếp diễn. Ở khía cạnh này, tâm sở tác ý còn được gọi là abhisāṅkhāra (tác hành). Tiếp đầu ngữ “abhi” đôi khi được sử dụng theo nghĩa “vượt trội”. Tâm sở tác ý là nghiệp thiện hay nghiệp bất thiện có vai trò vượt trội trong việc tạo tác làm duyên cho sự tái sinh. Chỉ có tác ý sinh kèm với tâm thiện hay tâm bất thiện mới là “tác hành”. Tác ý sinh kèm với tâm quả và tâm duy tác không được gọi là “tác hành”<sup>39</sup>.

Mọi tác hành hay “hành tạo nghiệp”, “tạo tác” là một mắt xích của Lý duyên khởi, do vô minh làm duyên. Nghiệp thiện cũng do vô minh làm duyên, mặc dù tại khoảnh khắc tâm thiện thì không có vô minh sinh khởi cùng. Chừng nào còn có vô minh thì chừng đó vẫn còn tạo nghiệp - cái sẽ cho quả về sau; chúng ta sẽ vẫn còn phải sinh ra và vì vậy, luân hồi vẫn tiếp diễn. Chúng ta đọc trong *Thanh Tịnh Đạo* (XVII, 119) rằng, kẻ vô minh giống như một người mù:

*Như người mù sờ soạng*

*Không được hướng đạo giúp*

<sup>39</sup> Xem thêm chi tiết trong *Thanh Tịnh Đạo* XVIII, 177-182.

*Nó chọn đường khi đúng  
 Nhưng cũng có khi lầm  
 Kẻ ngu không ai dạy  
 ở trong vòng sinh tử  
 ba hồi làm nghiệp phước  
 ba hồi làm nghiệp tội  
 cũng giống hệt anh mù.  
 Nhưng khi nó biết Pháp  
 thâm nhập bốn Diệu đế  
 cuối cùng hết vô minh  
 nó đi được an ổn.*

Khi học về các khía cạnh khác nhau của tâm sở tác ý, ta có thể thấy tác ý sẽ khác nhau khi sinh khởi cùng các tâm khác nhau. Tác ý sinh cùng với tâm thiện hay tâm bất thiện “cố ý” thúc đẩy thiện hay bất thiện, và sẽ có khả năng cho quả về sau; đó chính là tác hành (abhisankhāra), trừ trường hợp tác ý sinh kèm với tâm đạo. Tác ý đi kèm với tâm thiện sắc giới và tâm thiện vô sắc giới có thể cho quả tái sinh ở cảnh giới cao hơn, cõi phạm thiên sắc giới và cõi phạm thiên vô sắc giới, và đều là một mắt xích trong Lý duyên khởi. Tác ý sinh kèm với tâm quả là quả của nghiệp, do nghiệp thiện hay nghiệp bất thiện tạo ra. Loại tác ý này chỉ có chức năng phối hợp các pháp đồng sinh. Tác ý sinh khởi cùng tâm duy tác thì không phải là thiện, bất thiện hay quả. Nó thuộc chủng loại vô ký. Loại tác ý này cũng chỉ có chức năng duy nhất là phối

hợp các pháp đồng sinh mà thôi.

Tác ý sinh kèm với tâm siêu thế không phải là một mắt xích trong Lý duyên khởi. Tâm siêu thế là tâm đạo (maggā-citta) sẽ cho tâm quả (phala-citta) ngay tức thì; tâm quả tiếp nối ngay sau tâm đạo. Vì tâm đạo tận diệt phiền não nên nó giải phóng khỏi vòng luân hồi sinh tử. Vị A-la-hán đã được giải thoát khỏi tái sinh. Vị ấy không còn tạo nghiệp nữa. Tác ý sinh kèm với tâm duy tác tịnh hảo và với tâm duy tác vô nhân - tiểu sinh tâm (hasituppāda-citta), tâm làm phát sinh nụ cười mỉm của vị A-la-hán - thì không phải là tác hành, và không phải là một mắt xích của Lý duyên khởi<sup>40</sup>.

Như chúng ta đã biết, tác ý là nghiệp thiện hay nghiệp bất thiện có thể cho quả về sau. Luôn luôn có các kinh nghiệm khả ái và bất khả ái qua các căn, và đó là các tâm quả (vipākacittas): chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm hay kinh nghiệm các đối tượng xúc chạm dễ chịu hay khó chịu qua thân căn. Ta có thể biết lý thuyết rằng, tâm quả là loại tâm là quả của nghiệp, nó khác với tâm thiện và tâm bất thiện, nhưng biết lý thuyết như vậy thì chưa đủ. Chúng ta cần học phân biệt các loại tâm khác nhau khi chúng xuất hiện. Mỗi một tình huống trong cuộc sống đều gồm rất nhiều các khoảnh khắc khác nhau, sinh khởi do các loại

<sup>40</sup> Bậc A la hán không còn tâm thiện, cũng không còn tâm bất thiện, đó là các nhân có thể thúc đẩy tạo nghiệp cho quả. Thay vào đó, vị ấy có các tâm duy tác tịnh hảo, các tâm này không cho quả.

duyên khác nhau. Chẳng hạn, không may ta bị đau, khi ấy có kinh nghiệm bất khả ái qua thân căn - đó là tâm quả, nhưng ngay sau khi tâm quả diệt đi thì lập tức và rất nhanh có sân sinh khởi. Thật khó phân biệt khoảnh khắc của tâm quả và khoảnh khắc của tâm bất thiện; tâm nối tiếp tâm vô cùng nhanh. Khi chúng ta nghĩ “đây là tâm quả” thì nó đã diệt đi rồi, và tâm suy nghĩ thì là tâm thiện hoặc tâm bất thiện. Có nhiều loại duyên khác nhau cho các tâm sinh khởi. Tâm thiện và bất thiện do các xu hướng thiện hay bất thiện được tích lũy làm duyên, trong khi các tâm quả là kinh nghiệm đối tượng khả ái hay bất khả ái qua một trong các căn như cái thấy hay cái nghe thì do nghiệp làm duyên.

Tác ý là pháp do duyên sinh [hay còn gọi là pháp hữu vi, saṅkhāra dhamma]. Tác ý do tâm và các tâm sở đồng sinh khác làm duyên. Từ “saṅkhāra” còn có các nghĩa khác, tùy vào bối cảnh được sử dụng. Từ “saṅkhāra” được đề cập trong Lý duyên khởi có nghĩa là “tạo tác”. Mắt xích tác ý trong Lý duyên khởi là tác hành, loại nghiệp có khả năng cho quả về sau, và vì thế mà vòng luân hồi sinh tử cứ tiếp diễn.

Tại khoảnh khắc này, chúng ta đang ở trong vòng luân hồi, chúng ta dính mắc với cuộc sống, muốn được tiếp tục sống. Chúng ta cho rằng cuộc sống là tốt đẹp vì chúng ta không biết cuộc sống thực sự chỉ là danh và sắc không trường tồn. Chúng ta dính mắc vào tự ngã, muốn được người khác yêu mến và trọng

vọng, muốn được thành đạt. Nhưng chúng ta luôn phải thất vọng, khi không có được điều mình mong muốn. Chừng nào còn có phiền não, chừng ấy chưa thể chấm dứt vòng luân hồi. Nhưng có thể có sự chấm dứt luân hồi nếu ta bắt đầu hiểu khoảnh khắc thấy, đối tượng thị giác, cái nghe, âm thanh hay suy nghĩ như chúng là, chỉ là các thực tại do duyên và không kéo dài.

Chúng ta rất hay quên về các thực tại, nhưng lời nhắc nhở luôn hiện diện. Chúng ta sẽ được nhắc nhở để hay biết về các thực tại khi nhận ra dính mắc với mọi đối tượng nơi mình cũng như nơi người khác, và nhận ra đau khổ do dính mắc tạo ra. Trong *Tương ưng bộ Kinh* (Tập III, *Năm mươi kinh căn bản*, III, *Liễu tri*), chúng ta đọc rằng ngũ uẩn, tức là tất cả các pháp do duyên sinh xuất hiện trong cuộc sống đều cần phải được hiểu như chúng là. Chúng ta đọc rằng Đức Phật, khi ở tại Sāvattthī, đã nói với các tỳ kheo:

*Và này các Tỳ-kheo, Ta sẽ thuyết những pháp cần phải liễu tri, phải được liễu tri. Hãy nghe và khéo suy nghiệm, Ta sẽ nói...*

*Và này các Tỳ-kheo, thế nào là các pháp cần phải liễu tri? Sắc, này các Tỳ-kheo, là pháp cần phải liễu tri, thọ là pháp cần phải liễu tri, tưởng là pháp cần phải liễu tri, các hành là pháp cần phải liễu tri, thức là pháp cần phải liễu tri. Những pháp này, này các Tỳ-kheo, là những pháp cần phải liễu tri.*

*Và này các Tỳ-kheo, thế nào là liễu tri?*

*Này các Tỳ-kheo, sự đoạn tận tham, sự đoạn tận sân, sự đoạn tận si, này các Tỳ-kheo, được gọi là liễu tri.*

Nếu có chánh niệm và hiểu biết về cái thấy, cái nghe hay bất kỳ thực tại nào xuất hiện hiện giờ, sẽ dẫn đưa đến sự chấm dứt tái sinh.

### **6.1.1. Câu hỏi**

1. Làm sao chúng ta có thể biết được có kiếp sau?
2. Loại tác ý nào là một mắt xích trong Thập nhị nhân duyên?
3. Vì sao tác ý sinh cùng với tâm đạo lại không phải là tác hành?
4. Nghiệp thiện có khả năng cho quả về sau và vì vậy nó là một mắt xích trong Thập nhị nhân duyên. Vậy tại sao vẫn cần tạo nghiệp thiện?



## 7.

# Nhất tâm

### 7.1. Tâm sở nhất tâm (ekaggatā)

Tâm sở nhất tâm (ekaggatā), sự tập trung hay nhất tâm, là một tâm sở khác trong bảy biến hành tâm sở sinh khởi với tất cả các tâm: với tâm thiện, tâm bất thiện, tâm quả và tâm duy tác. Nhất tâm sinh khởi với mọi tâm ở tất cả các cõi tâm thức, nhưng, như chúng ta sẽ thấy, nhất tâm có các tính chất khác nhau khi sinh khởi cùng các tâm khác nhau.

Đặc tính của tâm là nhận biết đối tượng, vì vậy mọi tâm sinh khởi đều có một đối tượng. Không có tâm nào không có đối tượng và mỗi tâm chỉ biết một đối tượng tại một thời điểm mà thôi. Nhất tâm là tâm sở có chức năng trụ trên một đối tượng. Chẳng hạn như nhãn thức [hay cái thấy] chỉ có thể nhận biết đối tượng thị giác, nó không thể biết bất kỳ đối tượng nào khác và nhất tâm trụ trên đối tượng thị giác. Nhĩ thức [hay cái nghe] chỉ có thể nhận biết âm thanh, nó không thể biết đối tượng thị giác hay bất kỳ thực tại nào khác và nhất tâm trụ trên âm thanh.

Từ ‘đối tượng’ [hay cảnh] (*ārammaṇa*) trong *Vī Diệu Pháp* không đồng nghĩa với từ “đối tượng” hay “đồ vật” mà chúng ta dùng trong ngôn ngữ thông thường. Trong ngôn ngữ đời thường, chúng ta có thể gọi cái lọ hoa là một đồ vật. Chúng ta có thể nghĩ cùng một lúc mình nhìn thấy cái lọ hoa, chạm vào nó và biết đó là cái lọ hoa. Trên thực tế, có các tâm khác nhau biết các “đối tượng” khác nhau thông qua môn tương ứng. Những tâm này sinh khởi, mỗi tâm tại một thời điểm, và chỉ biết duy nhất một đối tượng tại một thời điểm. Tâm thấy chỉ biết đối tượng thị giác, nó không thể biết đối tượng xúc chạm hay khái niệm. Đối tượng thị giác chỉ được kinh nghiệm duy nhất qua mắt. Cái được thấy không thể xúc chạm được. Chúng ta có thể hiểu điều này về mặt lý thuyết, nhưng sự thật cần được kiểm chứng qua chánh niệm về các đối tượng khác nhau xuất hiện mỗi cái tại một thời điểm.

Khi nói về *ārammaṇa* (cảnh), hay đối tượng, chúng ta cần làm rõ đó là loại cảnh nào. Có đối tượng thị giác được nhận biết qua nhãn môn. Có âm thanh được nhận biết qua nhĩ môn. Mùi, vị và đối tượng xúc chạm được nhận biết qua các môn tương ứng. Mọi đối tượng cũng được nhận biết qua ý môn. Tất cả những gì là thực và không là thực, như khái niệm, các ý niệm đều được nhận biết qua ý môn. Như vậy, chúng ta thấy rằng từ ‘đối tượng’ trong *Vī Diệu Pháp* có ý nghĩa rất cụ thể.

Tâm sở nhất tâm (ekaggatā) có chức năng tập trung trên đối tượng thường được dịch là ‘nhất tâm’ hay ‘chú tâm’. Khi nghe đến từ ‘chú tâm’, ta dễ nghĩ rằng ekaggatā chỉ có trong phát triển an tịnh (samatha), nhưng không phải vậy. Quả thật là khi sự an tịnh được phát triển thì ekaggatā cũng được phát triển, nhưng tâm sở nhất tâm không chỉ có trong samatha. Tâm sở nhất tâm (ekaggatā) đi kèm với tất cả các tâm, mặc dù nó có những tính chất khác nhau khi đi cùng các tâm khác nhau. Kể cả khi chúng ta bị ‘phóng tâm, lơ đãng’, theo cách nói đời thường, thì vẫn có tâm sở nhất tâm sinh khởi với tâm bất thiện, vì nó đi cùng với tất cả các tâm. Nó tập trung trên đối tượng được kinh nghiệm ở khoảnh khắc ấy. Chẳng hạn, khi có tâm căn si hợp với phóng dật (uddhacca) thì cũng có tâm sở nhất tâm sinh khởi cùng. Có tâm sở nhất tâm với mọi loại tâm bất thiện. Khi chúng ta say sưa ngắm cảnh đẹp hay nghe điệu nhạc du dương, có tâm sở nhất tâm sinh khởi cùng với tâm căn tham. Tại khoảnh khắc ấy, chúng ta chìm đắm trong đối tượng khả ái và bị nó sai khiến. Có sự chú tâm khi chúng ta thực hiện việc xấu.

Tâm sở nhất tâm đi cùng tâm bất thiện còn được gọi là ‘tà định’ (micchā-samādhī), hay sự chú tâm sai. Nhất tâm đi cùng với tâm thiện được gọi là chánh định (sammā-samādhī), là sự chú tâm đúng. ‘Định’ (samādhī) là một từ khác để chỉ về tâm sở nhất tâm. Dù chánh định hay tà định đều là tâm sở nhất tâm nhưng tính chất của chúng thì khác nhau. Chánh định

chú tâm trên đối tượng một cách đúng đắn, theo cách thiện. Có nhiều mức độ của chánh định. *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (Quyển I, Phần IV, Chương I, 118 và 119) giảng về tâm sở nhất tâm và dưới đây là phần đề cập về chánh định<sup>41</sup>:

*Định này, được biết đến như là nhất tâm, có đặc tính là không lay động (tự nó) và không phân tán (các pháp đồng sinh), phạm sự của nó là gắn kết các pháp đồng sinh, giống như nước quỳên bột tẩm thành hợp chất kết dính, thành tựu của nó là sự an tịnh hay trí. Có lời dạy rằng: ‘Người có định sẽ biết và thấy được sự thật’. Định được nhận ra nhờ có lạc (sukha) làm cận nhân<sup>42</sup>. Giống như sự vững vàng của ngọn đèn dầu khi lặng gió, sự vững vàng của định cũng cần được hiểu như thế ấy”.*

*Thanh Tịnh Đạo* (XIV, 139) cũng đưa ra định nghĩa tương tự, trừ phần thành tựu của nhất tâm chỉ đề cập đến sự an tịnh, không đề cập đến trí. Chánh định là một chi thiền được vun bồi trong phát triển an tịnh (samatha) nhằm đè nén các triền cái và đặc thiền<sup>43</sup>. Để đặc thiền, các chi thiền là tâm (vitakka), tứ (vicāra), hỷ (pīti), lạc (sukha) và nhất tâm (ekaggatā) cần phải

<sup>41</sup> Xem thêm *Bộ Pháp Tụ*, đoạn 11.

<sup>42</sup> Thọ hỷ hay lạc (sukha) là một chi thiền chỉ sinh khởi trong bốn tầng thiền sắc giới. Nó hỗ trợ cho định nhất tâm trên đề mục. Trong các tầng thiền cao hơn, thọ hỷ được từ bỏ, thay vào đó có thọ xả sinh khởi cùng các tâm thiền.

<sup>43</sup> Xem *Vi Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, Chương 22.

được phát triển cùng nhau. Tất cả các chi thiền này hỗ trợ tâm đạt được sự an tịnh với đề mục thiền.

Một số người sai lầm cho tà định là chánh định của samatha. Họ muốn cố gắng chú tâm vào một điểm, để mong có được sự thư thái. Khi ấy tâm là bất thiện và có dính mắc với sự thư thái. Mục tiêu của phát triển an tịnh (samatha) không phải là để ‘thư thái’ như trong ngôn ngữ đời thường, mà là sự loại bỏ tạm thời các phiền não. Để phát triển samatha một cách đúng đắn, cần phải hiểu đúng về nó. Cần có trí tuệ nhận biết chính xác khi nào tâm là thiện và khi nào tâm là bất thiện, cũng như hiểu đặc tính của sự an tịnh, nhờ đó, an tịnh có thể được phát triển. An tịnh có các mức độ khác nhau và khi nó trở nên mạnh mẽ hơn thì định cũng sẽ được phát triển<sup>44</sup>. Tâm sở nhất tâm (ekaggatā) sinh khởi với tâm thiền sắc giới (rūpa-jhāna-citta) thì hoàn toàn khác với tâm sở nhất tâm sinh cùng với tâm dục giới (kāmāvacara-citta). Có mức độ an tịnh cao hơn ở mỗi tầng thiền cao hơn, và tâm sở nhất tâm vì thế cũng tinh tế hơn. Tâm sở nhất tâm sinh cùng với tâm thiền vô sắc giới (arūpa-jhāna-citta) lại khác nữa: nó an tịnh hơn, tinh tế hơn tâm sở nhất tâm trong tâm thiền sắc giới.

Cũng có cả chánh định trong phát triển minh sát (vipassanā). Như chúng ta đã biết, *Chú Giải Bộ Pháp*

<sup>44</sup> Trong giai đoạn ban đầu của an tịnh, có chuẩn bị định (sơ định) (pari-kamma-samāhi) (*Thanh Tịnh Đạo*, IV, 31-33). Khi sự an tịnh tiến gần tới mức đặc thiền, có cận định (upacāra-samāhi). Khi đặc thiền, định đạt tới mức an chỉ định (appanā-samāhi).

Tự đề cập thành tựu thứ hai của tâm sở nhất tâm hay định là trí hay tuệ giác. Khi trí tuệ nhận biết một danh hay một sắc như nó là, ngay khoảnh khắc đó cũng có chánh định thực hiện chức năng của nó. Chánh định là một trong các chi của Bát chánh đạo. Ví dụ, khi trí tuệ biết đối tượng thị giác bản chất chỉ là một sắc xuất hiện qua mắt hay cái thấy bản chất chỉ là một danh kinh nghiệm đối tượng thị giác thì khi ấy cũng có cả chánh định: là chánh định trụ trên đối tượng một cách đúng đắn. Khi chánh định đi cùng với tâm siêu thế, chánh định lúc này cũng là siêu thế và nó trụ trên Niết bàn. Khi ấy, chánh định trở thành một chi của Bát chánh đạo siêu thế (lokuttara-magga).

Một số người tin rằng, trong phát triển tuệ minh sát (vipassanā), họ nên cố gắng chú tâm trên một loại danh hay sắc cụ thể để biết chúng như chúng thực là. Khi định sinh kèm với tâm mong muốn có được kết quả, khi ấy là tà định. Chừng nào chúng ta chưa trở thành vị thánh Dự lưu (người đạt tầng giác ngộ đầu tiên, sotāpanna), chừng ấy xu hướng thực hành sai chưa bị diệt trừ. Ta vẫn có thể bị dẫn dắt bởi dính mắc và khi ấy ta đang trên phi đạo. Có thể có chánh niệm về một danh hay một sắc xuất hiện qua một trong sáu môn, và khi đó hiểu biết về thực tại ấy có thể được phát triển. Chánh kiến luôn có chánh định sinh kèm do duyên tương ứng và chánh định tự thực hiện chức năng của nó mà không cần phải nghĩ đến việc tập trung trên một đối tượng cụ thể nào. Chánh niệm, chánh kiến và chánh định là các thực tại sinh khởi bởi

những duyên riêng của chúng, đều là vô ngã. Không có một tự ngã nào có thể làm cho bất kỳ một tâm nào sinh khởi hay có thể sắp đặt việc kinh nghiệm một đối tượng cụ thể nào. Nhưng duyên cho chánh niệm và chánh kiến có thể được vun bồi, đó là: tìm hiểu về những thực tại Đức Phật đã dạy và suy xét về chúng khi chúng xuất hiện trong cuộc sống hàng ngày.

Trong *Tăng chi Bộ kinh* (*Chương bốn pháp*, Phẩm V, I. Định), chúng ta đọc về bốn cách phát triển định. Với cách thứ nhất, Đức Phật giảng rằng đó là việc phát triển bốn tầng thiền đưa đến “hiện tại lạc trú”. Ở cách thứ hai, đó là định trên “tướng ánh sáng” - một đề mục thiền trong samatha, dẫn đến “kiến và tuệ” mà theo Chú giải Tăng chi Bộ (*Manorathapūraṇī*) có nghĩa là thiên nhãn thông. Còn theo cách thứ ba, nếu được phát triển và làm cho sung mãn, có thể dẫn đến “chánh niệm và tỉnh giác”. Chúng ta đọc:

*Ở đây, này các Tỳ-kheo, với vị Tỳ-kheo, thọ khởi lên được rõ biết, thọ an trú được rõ biết, thọ chấm dứt được rõ biết; tướng khởi lên được rõ biết, tướng an trú được rõ biết, tướng chấm dứt được rõ biết; tầm khởi lên được rõ biết, tầm an trú được rõ biết, tầm chấm dứt được rõ biết. Này các Tỳ-kheo, đây gọi là định tu tập, do tu tập, do làm cho sung mãn, đưa đến chánh niệm tỉnh giác.*

Cách phát triển định thứ tư sẽ đưa đến diệt trừ lậu hoặc [hay phiền não] (*āsavas*). Chúng ta đọc:

Và này các Tỳ-kheo, thế nào là định tu tập, do tu tập, do làm cho sung mãn, đưa đến đoạn tận các lậu hoặc?

Ở đây, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo trú tùy quán sanh diệt trong năm thủ uẩn: “Đây là sắc, đây là sắc tập khởi, đây là sắc chấm dứt; đây là thọ, đây là thọ tập khởi, đây là thọ chấm dứt; đây là tưởng, đây là tưởng tập khởi, đây là tưởng chấm dứt; đây là các hành, đây là các hành tập khởi, đây là các hành chấm dứt; đây là thức, đây là thức tập khởi, đây là thức chấm dứt. Này các Tỳ-kheo, đây là định tu tập, do tu tập, do làm cho sung mãn, đưa đến đoạn tận các lậu hoặc.

Do tư sát, ở đời,  
 Các sự vật thắng, liệt,  
 Không vật gì ở đời,  
 Làm vị ấy dao động.  
 An tịnh, không mờ昧,  
 Không phiền não, không tham,  
 Ta nói vị ấy vượt,  
 Qua khỏi sanh và già.

Khi có chánh niệm về một danh hay sắc xuất hiện thì ngay khoảnh khắc ấy cũng có cả chánh định sinh khởi do các duyên tương ứng và thực hiện các chức năng của nó, Khi trí tuệ phát triển, trí tuệ sẽ xuyên



thấu sự sinh diệt của năm uẩn và dần dần đưa đến sự tận diệt các lậu hoặc tại thời điểm đạt A-la-hán quả.

### **7.1.1. Câu hỏi**

1. Tâm sở nhất tâm và định có phải là cùng một loại tâm sở?

2. Có thể có định với tâm bất thiện không?

3. Sự khác biệt giữa chánh định trong phát triển an tịnh và chánh định trong phát triển tuệ minh sát là gì?

4. Nếu cố gắng chú tâm vào âm thanh thì đó có phải là cách để nhận biết âm thanh như nó là không?



## 8.

# Mạng căn & Hướng tâm

### 8.1. Mạng căn (jīvitindriya)

Tâm sở mạng căn (jīvitindriya) và tâm sở hướng tâm (manasikāra) là hai tâm sở khác trong bảy biến hành tâm sở sinh khởi cùng tất cả các tâm. Về tâm sở mạng căn (jīvitindriya)<sup>45</sup>, tâm sở này duy trì sự sống [hay sự tồn tại] của tâm và tâm sở đồng sinh. Theo *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (phần IV, Chương I, số 123 và 124)<sup>46</sup>, đặc tính của tâm sở mạng căn là “trông nom liên tục”, chức năng của nó là duy trì sự sống của các pháp đồng sinh, thành tựu của nó là thiết lập các pháp ấy và cận nhân của nó là các pháp cần được duy trì.

Chức năng của tâm sở mạng căn là duy trì mạng sống của tâm và các tâm sở đồng sinh. Nó giữ cho các tâm và tâm sở này tồn tại cho đến khi bị diệt đi. Vì tâm sở mạng căn sinh và diệt cùng tâm nên nó chỉ

---

<sup>45</sup> Jivitam có nghĩa là “sống, mạng” và indriya có nghĩa là “căn” hay “quyền” – năng lực kiểm soát.

<sup>46</sup> Xem thêm *Bộ Pháp Tụ*, đoạn 19.

thực hiện bốn phận của mình trong một khoảng thời gian vô cùng ngắn. Mỗi tâm tồn tại qua ba tiểu sát na cực kỳ nhanh:

- Tiểu sát na sinh (uppāda khaṇa)
- Tiểu sát na trụ (tiṭṭhi khaṇa)
- Tiểu sát na diệt (bhaṅga khaṇa)

Tâm sở mạng căn sinh khởi cùng tâm ngay ở khoảnh khắc tiểu sát na sinh, và nó duy trì mạng sống của tâm và các tâm sở đồng sinh, nhưng nó không thể giữ cho các pháp này tiếp tục sau khoảnh khắc của tiểu sát na diệt, khi ấy tâm sở mạng căn cũng diệt đi cùng tâm và các tâm sở đồng sinh. *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* nói về tâm sở mạng căn (jīvitindriya) như sau:

*... nó [tâm sở mạng căn] trông nom các các pháp đồng sinh chỉ trong một khoảnh khắc, giống như dòng nước chảy qua những cây sen... Và mặc dù chức năng của nó là trông coi các pháp này, sinh khởi với đặc tính riêng, như người y tá trông nom đứa trẻ sơ sinh, thì sự tồn tại của nó cũng theo những pháp ấy mà diệt đi, như người lái đò trên con thuyền. Sau tiểu sát na diệt, nó không còn duy trì các pháp đồng sinh nữa, do sự hoại diệt của cả chính nó và các pháp ấy, giống như bác đã cạn dầu không thể giữ cho ngọn lửa tiếp tục cháy. Nó chỉ có hiệu lực trong thời gian nó tồn tại.*

Tâm và tâm sở không thể sinh khởi mà không có

tâm sở mạng căn để duy trì mạng sống cho chúng, và tâm sở mạng căn không thể sinh khởi nếu thiếu tâm và các tâm sở đồng sinh. Ví dụ như, khi cái thấy sinh khởi, tâm sở mạng căn phải sinh cùng cái thấy. Cái thấy cần tâm sở mạng căn để được tồn tại trong kiếp sống cực ngắn của nó. Khi cái thấy diệt đi thì tâm sở mạng căn cũng diệt. Sau đó một tâm khác sinh khởi và tâm này cũng có một tâm sở mạng căn khác duy trì mạng sống cho tâm và các tâm sở đồng sinh trong khoảng khắc tồn tại rất ngắn của chúng. Tâm sở mạng căn phải sinh khởi với tất cả các tâm để nuôi dưỡng tâm và các tâm sở đồng sinh.

Tâm sở mạng căn có chức năng nuôi dưỡng các danh pháp (nāma), đồng sinh với nó là danh pháp. Cũng có mạng căn (jīvitindriya) là sắc pháp<sup>47</sup>. Sắc mạng căn (rūpa-jīvitindriya) là một loại sắc do nghiệp sinh và nó bảo tồn mạng sống cho các sắc khác sinh khởi cùng nó. Sắc trên thân sinh khởi và diệt đi theo nhóm, một số nhóm do nghiệp sinh, một số do tâm sinh, một số do dưỡng chất và do nhiệt độ sinh. Sắc mạng căn chỉ thuộc nhóm sắc do nghiệp sinh mà thôi. Nó duy trì mạng sống của các sắc đồng sinh và sau đó diệt đi cùng các sắc ấy.

Chúng ta luôn cho cuộc sống là cái gì đó kéo dài. Ta dính mắc vào cuộc sống và cho đó là của tôi và tự ngã. Tuy nhiên, không có một sự sống vật chất hay tinh thần nào kéo dài cả. Yếu tố [mà ta gọi là] sự

<sup>47</sup> Xem *Thanh Tịnh Đạo* XIV, 59.

sống - mạng căn - [thực chất] là pháp hữu vi, pháp do duyên sinh, nó không ở mãi đó và không phải là tự ngã. Tìm hiểu về mạng căn nhắc nhở chúng ta về cuộc sống chỉ tồn tại trong một khoảnh khắc rồi diệt đi và được tiếp nối bằng một khoảnh khắc khác.

## 8.2. Tâm sở hướng tâm (manasikāra)

Tâm sở hướng tâm (manasikāra) là một tâm sở khác trong số các biến hành tâm sở sinh khởi với tất cả các tâm<sup>48</sup>. *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (Quyển I, Phần IV, Chương 1, số 133) có định nghĩa về tâm sở hướng tâm giống với *Thanh Tịnh Đạo* (XIV, 152), nói về tâm sở này như sau:

*... nó có đặc tính hướng các pháp đồng sinh tới đối tượng, chức năng của nó là đưa (kéo) các pháp đồng sinh tới đối tượng, thành tựu của nó là tiếp cận với đối tượng. Nó thuộc hành uẩn (saṅkhārakkhandha) và được xem như “người đánh xe” của các pháp đồng sinh vì nó dẫn các pháp tới đối tượng.*

*Thanh Tịnh Đạo* (XIV, số 152) bổ sung thêm, cận nhân của tâm sở hướng tâm chính là đối tượng của nó.

Tâm sở manasikāra được dịch là hướng tâm

<sup>48</sup> Cũng có hai loại tâm được gọi là hướng tâm (*Chú Giải Bộ Pháp Tụ* đoạn 133 và *Thanh Tịnh Đạo* XIV, 152). Một loại là ngũ môn hướng tâm, là tâm đầu tiên của lộ trình ngũ môn, nó hướng tới đối tượng; nó được gọi là 'kiểm soát viên lộ trình ngũ môn'. Loại tâm sau là ý môn hướng tâm, nó hướng tâm tới đối tượng qua ý môn và được tiếp nối bởi các tâm đồng lực. Nó được gọi là 'kiểm soát viên của các tâm đồng lực'.

- ‘kiểm soát viên của cảnh’, vì nó dẫn tâm tới đối tượng. Tuy nhiên, tại khoảnh khắc mà ta thường gọi là bị ‘phân tâm’ theo cách nói đời thường thì vẫn có tâm sở hướng tâm sinh khởi cùng tâm, vì nó sinh khởi với tất cả các tâm. Cũng vậy, khi có tâm căn si hợp với phóng dật (uddhacca), tâm vẫn nhận biết đối tượng; tâm sở hướng tâm đồng sinh với tâm, “dẫn” tâm và các tâm sở khác tới đối tượng. Tất cả các tâm đều cần tâm sở hướng tâm để nhận biết đối tượng.

Có tâm ngay khoảnh khắc hiện giờ, vì vậy cũng phải có cả tâm sở hướng tâm. Tâm sở hướng tâm khác với tâm sở xúc (phassa) - cái tiếp xúc đối tượng để nhờ đó tâm có thể kinh nghiệm đối tượng, và nó cũng khác với tâm sở nhất tâm - cái trụ trên đối tượng. Tâm sở hướng tâm có chức năng riêng của nó trong việc hỗ trợ tâm kinh nghiệm đối tượng. Tâm sở hướng tâm hướng đến bất kỳ đối tượng nào xuất hiện qua một trong sáu môn, nó dẫn tâm và các tâm sở đồng sinh tới đối tượng đó.

Tâm sở hướng tâm (manasikāra) khác biệt tùy theo các loại tâm khác nhau mà nó sinh kèm. Chẳng hạn, khi cái thấy sinh khởi, nó sinh khởi cùng tâm sở hướng tâm để dẫn cái thấy và các tâm sở đồng sinh hướng tới đối tượng. Cái thấy là tâm quả và vì vậy, tâm sở hướng tâm cũng là quả. Ngay sau cái thấy có thể có sự chú ý đến hình và dạng của thứ gì đó, khi ấy, đối tượng không còn là đối tượng thị giác nữa mà là khái niệm. Tại khoảnh khắc đó lại có một loại tâm khác cùng tâm sở hướng tâm khác. Mỗi khoảnh khắc

tâm sở hướng tâm lại một khác. Khi tâm là tâm căn tham - tâm bất thiện có tham làm nhân, tâm sở hướng tâm đi cùng tâm căn tham này cũng là bất thiện. Khi tâm là tâm thiện, tâm sở hướng tâm sinh khởi cùng tâm thiện cũng là thiện.

Khi tâm sở hướng tâm sinh kèm với tâm tăng tiến trong an chỉ định (samatha), nó sẽ “dẫn” tâm và các tâm sở đồng sinh tới đề mục thiền, như đề mục tử thi hay hồng ân Đức Phật. Khi tâm là tâm thiện sắc giới (rūpāvacara-kusala-citta), tâm sở hướng tâm đồng sinh với nó cũng thuộc cõi sắc giới và khác với tâm sở hướng tâm trong cõi dục giới. Tâm sắc giới kinh nghiệm đề mục thiền trong an chỉ định, tâm sở hướng tâm sinh kèm với nó hướng tâm và các tâm sở đồng sinh tới đề mục đó. Tâm sở hướng tâm đồng sinh với tâm thiện vô sắc giới thì an tịnh và vi tế hơn tâm sở hướng tâm đồng sinh với tâm thiện sắc giới. Khi tâm sở hướng tâm đồng sinh với tâm phát triển tuệ minh sát, là hiểu biết về danh sắc, khi ấy nó hướng tới danh hoặc sắc là đối tượng của chánh niệm tại khoảnh khắc đó, tâm sở hướng tâm hỗ trợ tâm và dẫn tâm tới danh hay sắc ấy. Khi tâm sở hướng tâm sinh kèm với tâm siêu thế, tâm sở hướng tâm khi ấy cũng là siêu thế và nó hướng tâm cùng các tâm sở đồng sinh tới đối tượng là Niết bàn.

Dường như chúng ta cho rằng có một tự ngã hướng đến đối tượng này hay đối tượng kia, nhưng tâm sở hướng tâm - manasikāra là một pháp do duyên sinh, do tâm và các tâm sở đồng sinh với nó làm duyên,



nó sinh khởi rồi diệt đi cùng với chúng. Mỗi khoảnh khắc đều có một tâm khác và vì vậy cũng sẽ có một tâm sở tác ý khác.

Bảy tâm sở biến hành đều có đặc tính, chức năng, sự thành tựu và cận nhân riêng của chúng. Các tâm sở này đều có những tính chất riêng khi sinh khởi cùng các tâm thuộc chủng loại khác nhau và ở cõi thức khác nhau. Tóm lại về bảy biến hành tâm sở gồm có:

- Tâm sở xúc (phassa)
- Tâm sở thọ (vedanā)
- Tâm sở tưởng (saññā)
- Tâm sở tác ý (cetanā)
- Tâm sở nhất tâm (ekaggatā)
- Tâm sở mạng căn (jīvitindriya)
- Tâm sở hướng tâm (manasikāra)

Cả bảy tâm sở biến hành đều sinh khởi với mọi tâm. Chúng cùng kinh nghiệm một đối tượng, thuộc cùng chủng loại và cõi giới của tâm mà nó sinh kèm. Ở các cõi có cả danh và sắc, tâm sở sinh khởi cùng một căn/vật (vatthu) với tâm, chúng có thể sinh khởi nơi nhãn căn, nhĩ căn, tỷ căn, thiệt căn, thân căn và ý căn.

Tâm sở không bao giờ tự mình sinh khởi, chúng luôn đồng sinh cùng với tâm và các tâm sở khác. Vì vậy, khi học về tâm sở, chúng ta cũng học về các loại tâm khác nhau mà chúng sinh kèm.

Ngoài các tâm sở biến hành còn có các tâm sở khác cũng sinh khởi cùng tâm, nhưng luôn có ít nhất bảy “biến hành tâm sở” đồng sinh với tất cả các tâm.

Có mười loại tâm chỉ có bảy biến hành tâm sở sinh cùng mà không có các tâm sở khác. Đó là năm cặp tâm quả (ngũ song thức, *dvi-pañcaviññāṇa*): nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức và thân thức. Chúng là những tâm quả vô nhân, là tâm quả thiện hoặc tâm quả bất thiện, vì vậy có “năm cặp” tất cả.

Khi nhãn thức sinh khởi, từng tâm sở biến hành đi cùng sẽ thực hiện các chức năng riêng của chúng. Tâm sở xúc (*phassa*) đồng sinh với nhãn thức gọi là nhãn xúc (*cakkhu-samphassa*), nó tiếp xúc với đối tượng thị giác. Khi có nhãn xúc là có sự hội tụ giữa nhãn căn, đối tượng thị giác và nhãn thức. Tâm sở thọ (*vedanā*) lúc này là thọ trung tính, nó kinh nghiệm “vị” của đối tượng thị giác. Tâm sở tưởng (*saññā*) “đánh dấu” và ghi nhớ đối tượng thị giác. Tâm sở tác ý (*cetanā*) điều phối nhiệm vụ của các pháp đồng sinh. Vì nhãn thức là tâm quả, nên tâm sở tác ý lúc này chỉ có chức năng điều phối, nó không “có ý” tạo tác thiện hay bất thiện. Tâm sở nhất tâm (*ekaggatā*) thực hiện chức năng trụ trên đối tượng thị giác mà không phải là các đối tượng khác. Tâm sở mạng căn (*jīvitindriya*) bảo tồn tâm và các tâm sở đồng sinh cho đến khi tất cả đều diệt đi. Tâm sở hướng tâm (*manasikāra*) “lái” tâm và các tâm sở đồng sinh đến đối tượng thị giác. Nhãn thức cần tất cả các tâm sở biến hành để nhận biết được đối tượng thị giác; nó không thể sinh khởi

và nhận biết đối tượng của mình mà không có sự hỗ trợ của các tâm sở đồng sinh.

Như chúng ta đã biết, chỉ có ngũ song thức (năm cặp tâm kinh nghiệm qua ngũ quan, *dvi-pañcaviññāṇa*) mới không có các tâm sở khác ngoài các tâm sở biến hành sinh kèm. Còn tất cả các tâm khác trong các lộ trình ngũ môn và ý môn, kể cả tâm tái tục (*paṭisandhi-citta*), tâm hộ kiếp (*bhavaṅga-citta*) và tâm tử (*cuti-citta*) đều có các tâm sở khác, ngoài các tâm sở biến hành, sinh khởi cùng.

Các tâm sở biến hành có các tính chất khác nhau khi sinh khởi cùng với các loại tâm khác nhau. Chẳng hạn, khi tâm thiện sinh khởi thì tất cả các tâm sở đồng sinh, bao gồm cả các tâm sở biến hành, đều là thiện. Tâm sở thọ đồng sinh với tâm thiện có thể là thọ hỷ hoặc thọ xả.

Tâm sở tác ý (*cetanā*) sinh kèm tâm thiện thực hiện chức năng điều phối nhiệm vụ của các pháp đồng sinh và nếu nó thúc đẩy thành nghiệp đạo, nó sẽ cho quả tương ứng về sau. Khi tâm là bất thiện, mọi tâm sở đồng sinh cũng đều là bất thiện. Tâm sở thọ đồng sinh với tâm bất thiện có thể là thọ hỷ (trường hợp tâm căn tham), thọ ưu (trường hợp tâm căn sân) hay thọ xả (trường hợp tâm căn tham hoặc tâm căn si). Khi tâm sở tác ý đồng sinh với tâm bất thiện, nó điều phối các pháp đồng sinh kinh nghiệm đối tượng và nếu đủ mạnh tạo thành nghiệp đạo bất thiện, nó sẽ cho quả tương ứng.

Tâm sở nhất tâm (ekaggatā) đồng sinh với tâm bất thiện khác với tâm sở nhất tâm đi cùng với tâm thiện. Như vậy chúng ta thấy rằng, các danh pháp sinh khởi cùng nhau sẽ làm duyên cho nhau. Hiểu hơn về các duyên khác nhau làm phát sinh các pháp sẽ giúp chúng ta thấy đó chỉ là các yếu tố [hay giới - dhatu], không phải là một con người, một tự ngã.

### 8.2.1. Câu hỏi

1. Khi chúng ta ngủ say, có tâm sở hướng tâm (manasikāra) không?

2. Tâm sở tác ý có thể là siêu thế không?

3. Chức năng của tâm sở mạng căn và sắc mạng căn có khác nhau không?

4. Những loại tâm nào chỉ có bảy tâm sở biến hành mà không có các tâm sở khác sinh khởi cùng?

5. Mỗi tâm sở biến hành đều có đặc tính, chức năng, biểu hiện [hay thành tựu] và cận nhân riêng. Vậy tại sao mỗi tâm sở biến hành lại có những tính chất khác nhau tại các khoảng khắc khác nhau?

6. Có tất cả bao nhiêu môn qua đó các tâm sở biến hành có thể kinh nghiệm đối tượng?

7. Các tâm sở biến hành có thể kinh nghiệm khái niệm không?

8. Khi tâm là bất thiện, các tâm sở đồng sinh với tâm khi ấy là bất thiện, vậy các tâm sở biến hành cũng là bất thiện có phải ko?

**Phần II:**  
**TÂM SỞ BIỆT CẢNH**



## 9.

# Tâm và Tứ

### 9.1. Biệt cảnh

Bảy tâm sở biến hành (sabbacitta-sādhāranā) sinh cùng với mỗi tâm. Bên cạnh bảy tâm sở này còn có sáu tâm sở biệt cảnh<sup>49</sup>, là những tâm sở đi kèm với tâm của bốn chủng loại nhưng không sinh kèm với mỗi tâm. Cả hai loại biến hành và biệt cảnh đều cùng chủng loại với tâm mà chúng sinh kèm. Vì thế, chúng có thể là thiện, bất thiện, quả hoặc duy tác. Ngoài ra cũng có những tâm sở bất thiện chỉ sinh cùng với tâm bất thiện và những tâm sở tịnh hảo chỉ sinh cùng với tâm tịnh hảo.

### 9.2. Tâm sở tầm (vitakka)

Tâm sở tầm (vitakka) và tâm sở tứ (vicāra) là hai tâm sở trong số các tâm sở ‘biệt cảnh’<sup>50</sup>. Chúng ta cho là mình biết suy nghĩ là gì. Chúng ta nghĩ về

<sup>49</sup> Xem *Bộ Pháp Tụ*, đoạn 7 & 8.

<sup>50</sup> Xem thêm *Bộ Pháp Tụ* (số 7 & 8).

cái được nghe, được thấy, được ngửi, được nếm hay được xúc chạm qua thân căn, hay nghĩ về các ý niệm và khái niệm. Chúng ta hình thành các câu chuyện dài về cái được kinh nghiệm và dính chặt vào suy nghĩ. Để biết về thực tại là tâm (vitakka) và tứ (vicāra), chúng ta không nên lẫn với thuật ngữ “suy nghĩ” quen dùng. Qua việc nghiên cứu *Vi Diệu Pháp* và các chú giải, chúng ta sẽ hiểu về các thực tại một cách tường tận hơn. *Thanh Tịnh Đạo* (IV, số 88) định nghĩa tâm (vitakka) như sau:

*... giờ đây, khởi sự suy tư (vitakkama) chính là “tâm” (vitakka); nó có nghĩa là “áp vào”. Đặc tính của nó là đẩy tâm đến đối tượng. Chức năng của nó là áp tâm hành giả<sup>51</sup> liên tục chạm vào, nhấn vào đối tượng. Thành tựu của nó làm cho tâm ở trên đối tượng...*

*Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (Quyển I, Phần IV, Chương I, số 114) cũng đưa ra định nghĩa tương tự. Chú giải sử dụng ẩn dụ một người muốn lên đến cung vua thì phải nhờ đến mối quan hệ thân thích hoặc bạn bè với vua. Cũng như vậy, tâm cần có tâm sở tầm (vitakka) đồng sinh để được “tiến cử”, được dẫn đến đối tượng sau đó. Tâm sở tầm dẫn tâm tới đối tượng để tâm có thể nhận biết đối tượng.

Để biết hơn về tâm sở tầm, chúng ta cần tìm hiểu tâm sở tầm đồng sinh với những loại tâm nào. Chúng

<sup>51</sup> Cuốn *Thanh Tịnh Đạo* bàn về tầm trong phần về samatha. “Hành giả” là người vun bồi samatha.



ta có thể cho rằng tâm sở tầm chỉ sinh khởi với các tâm trong lộ trình ý môn, nhưng không phải vậy. Tâm sở tầm sinh khởi với các tâm trong lộ trình ngũ môn cũng như trong lộ trình ý môn. Tâm sở tầm đồng sinh với tất cả các tâm dục giới, ngoại trừ ngũ song thức (*dvi-pañcaviññānas* là các cặp tâm quả như cái thấy, cái nghe, ...)

Chúng ta có thể thắc mắc vì sao tâm sở tầm không sinh khởi với ngũ song thức. Khi cái thấy sinh khởi, nó thực hiện chức năng thấy và nó thấy đối tượng thị giác, cái thấy không cần tâm sở tầm để có thể thấy. Các tâm khác trong lộ trình nhãn môn cần tâm sở tầm để kinh nghiệm đối tượng thị giác, chúng không thấy đối tượng. Nhãn môn hướng tâm không có chức năng thấy, nó hướng tới đối tượng thị giác và vì vậy, nó cần tâm sở tầm để dẫn đến đối tượng. Cũng tương tự với các tâm khác trong lộ trình. Đối với các lộ trình ngũ môn khác, ngũ song thức không cần tâm sở tầm để kinh nghiệm đối tượng nhưng tất cả các tâm còn lại của lộ trình đều phải có tâm sở tầm đồng sinh. Mọi tâm trong lộ trình ý môn cũng có tâm sở tầm đồng sinh.

Tâm sở tầm (*vitakka*) không chỉ sinh khởi với các tâm trong lộ trình mà cả các tâm ngoài lộ trình: như tâm tái tục (*paṭisandhi-citta*), tâm hộ kiếp (*bhavaṅga-citta*) và tâm tử (*cuti-citta*).

Khi tâm sở tầm đồng sinh với tâm thiện, nó cũng là thiện, và khi đồng sinh với tâm bất thiện thì nó là

bất thiện. Khi không hướng tới thiện pháp, chúng ta sẽ hành động, nói năng hay suy nghĩ với tâm bất thiện và tâm sở tầm đồng sinh với tâm ấy cũng là bất thiện. Chúng ta ít khi thực hiện bố thí-cúng dường, giữ giới hay phát triển tâm trí. Có nhiều tâm bất thiện hơn tâm thiện trong cuộc sống của chúng ta, như vậy tâm bất thiện chắc chắn sẽ còn sinh khởi rất thường xuyên. Khi ta dính mắc với đối tượng khả ái, có tâm sở tầm bất thiện “áp” vào đối tượng. Hay kể cả khi chỉ hơi khó chịu với điều gì không như ý, chắc chắn có tâm căn sân sinh kèm tâm sở tầm bất thiện thực hiện chức năng của nó. Kinh điển có nhắc đến cụ thể ba loại tâm sở tầm bất thiện là:

- Dục tầm (kāma-vitakka)
- Sân tầm (vyāpāda-vitakka)
- Hại tầm (vihimsā-vitakka)

Chúng ta đọc trong “*Kinh Song Tâm*” (*Trung Bộ Kinh*, Tập I, số 19) rằng, Đức Phật khi còn là một vị Bồ tát đã suy xét về cả tầm thiện và tầm bất thiện, khi nghĩ về dục lạc:

*Chư Tỳ-kheo, rồi Ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần. Khi dục tầm khởi lên, Ta tuệ tri: “Dục tầm này khởi lên nơi Ta, và dục tầm này đưa đến tự hại, đưa đến hại người, đưa đến hại cả hai, diệt trí tuệ, dự phần vào phiền não, không đưa đến Niết-bàn”. Chư Tỳ-kheo, khi Ta suy tư: “Dục tầm này đưa đến tự*

*hại”, dục tâm được biến mất, Chư Tỳ-kheo, khi Ta suy tư: “Dục tâm đưa đến hại người”, dục tâm được biến mất. Chư Tỳ-kheo, khi Ta suy tư: “Dục tâm đưa đến hại cả hai”, dục tâm được biến mất. Chư Tỳ-kheo, khi Ta suy tư: “Dục tâm diệt trí tuệ, dự phần vào phiền não, không đưa đến Niết-bàn”, dục tâm được biến mất. Chư Tỳ-kheo, như vậy Ta tiếp tục trừ bỏ, xả ly và đoạn tận dục tâm.*

Tương tự với sân tâm và hại tâm, chúng ta đọc:

*Chư Tỳ-kheo, Tỳ-kheo suy tư, quán sát nhiều vấn đề gì, thời tâm sanh khuynh hướng đối với vấn đề ấy. Chư Tỳ-kheo, nếu Tỳ-kheo suy tư, quán sát nhiều về dục tâm, vị ấy từ bỏ ly dục tâm. Khi tâm đã nặng về dục tâm, thời tâm vị ấy có khuynh hướng về dục tâm. Chư Tỳ-kheo, nếu Tỳ-kheo suy tư quán sát nhiều về sân tâm, vị ấy từ bỏ vô sân tâm. Khi tâm đã nặng về sân tâm, thời tâm vị ấy có khuynh hướng về sân tâm. Chư Tỳ-kheo, nếu Tỳ-kheo suy tư quán sát nhiều về hại tâm, vị ấy từ bỏ vô hại tâm. Khi tâm đã đặt nặng về hại tâm thời tâm vị ấy có khuynh hướng về hại tâm.*

Rất hữu ích nếu biết mình thường suy tư về điều gì. Chúng ta đều có khuynh hướng bất thiện, vì chúng ta đã tích lũy quá nhiều bất thiện. Chúng ta luôn có xu hướng suy nghĩ bất thiện nhiều hơn, và vì vậy rất khó để có được suy nghĩ thiện. Khi có đối tượng khả

ái xuất hiện thì hầu như là dục tâm lập tức sinh khởi. Khi có đối tượng bất khả ái thì sân tâm hay thậm chí hại tâm có mặt. Khi thấy ai đó được tán dương hay trọng vọng, chúng ta dễ ganh tị và khi ấy, tâm sở tầm bất thiện sinh khởi cùng tâm căn sân có tâm sở ganh tị. Rất khó vun bồi thiện tâm, nhưng Đức Phật đã chỉ ra có thể làm được điều ấy. Đoạn sau của bài kinh đề cập về ba loại thiện tâm - đối lập với ba loại bất thiện tâm, đó là:

- Ly dục tâm (nekkhamma-vitakka)
- Vô sân tâm (avyāpāda-vitakka)
- Vô hại tâm (avihiṃsa-vitakka)

Đức Bồ tát đã nhận ra, với các pháp thiện tâm như vậy không những không gây hại cho mình, không gây hại cho người khác và không hại cả hai, mà còn đưa đến “tăng trưởng trí tuệ”, nhờ đó “không dự phần phiền não” và “đưa tới Niết bàn”. Chúng ta đọc về thiện tâm:

*... Chư Tỳ-kheo, nếu Tỳ-kheo suy tư, quán sát nhiều về ly dục tâm, vị ấy từ bỏ dục tâm. Khi tâm đã đặt nặng về ly dục tâm, tâm vị ấy có khuynh hướng về ly dục tâm. Chư Tỳ-kheo, nếu Tỳ-kheo suy tư, quán sát nhiều về vô sân tâm, vị ấy từ bỏ sân tâm. Khi tâm đã đặt nặng về vô sân tâm, tâm vị ấy có khuynh hướng về vô sân tâm. Chư Tỳ-kheo, nếu Tỳ-kheo suy tư, quán sát nhiều về vô hại tâm, vị ấy từ bỏ hại*

*tâm. Khi tâm đã đặt nặng về vô hại tâm, tâm vị ấy có khuynh hướng về vô hại tâm...*

Chúng ta có thể bản khoãn, liệu lý dục tâm có phải là thoát ly đời sống thế gian và trở thành người xuất gia. Mặc dù cuộc sống của người xuất gia là nên thiếu dục, nhưng không phải luôn vun bồi được lý dục tâm. Bất kỳ ai chưa diệt tận được dính mắc với các đối tượng ngũ dục thì vẫn còn duyên cho “dục tâm” sinh khởi, cho dù đó là một vị sư hay người tại gia. Khi vị sư được dâng đồ ăn ngon, chẳng phải dính mắc cũng dễ sinh khởi sao?

Lý dục tâm (nekkhamma-vitakka) có nhiều mức độ, và không chỉ người xuất gia mới nên vun bồi lý dục tâm, mà cả người tại gia cũng vậy. Sự thật, mọi thiện pháp đều là lý dục tâm<sup>52</sup>. Khi chúng ta thực hiện bố thí, trì giới hay phát triển tâm trí, khi ấy có lý dục tâm vì ta không bị cuốn vào ngũ dục. Chúng ta có thể kinh nghiệm rằng, khi có tâm từ hay tâm bi, chúng ta không nghĩ về bản thân, vì vậy khi ấy cũng có một mức độ xả ly. Nếu nhìn thấy hiểm họa của sự vị kỷ, chỉ nghĩ đến sự dễ chịu, tiện ích của bản thân, khi ấy sẽ có thêm duyên để quan tâm tới người khác. Xả ly khỏi ý niệm về ngã là một mức độ lý dục tâm cao hơn, có thể có được nhờ phát triển hiểu biết về các thực tại. Cả người xuất gia lẫn cư sĩ đều nên vun bồi loại xả ly này. Khi ý niệm về ngã bị tận diệt thì sự bòn xén, keo kiệt cũng bị tận diệt, và vì thế sẽ có thêm duyên

<sup>52</sup> Bộ *Phân Tích*, 3. Phân tích giới, đoạn 182.

cho lòng quảng đại. Ngoài ra, giới (sīla) sẽ trở nên thanh tịnh hơn, không còn duyên để phạm vào năm giới nữa.

### 9.3. Tâm sở tứ (vicāra)

Vicāra được dịch là tâm sở tứ. Chúng ta đọc trong *Thanh Tịnh Đạo* (IV, 88) về định nghĩa như sau:

*Suy tư một cách chặt chẽ (vicaraṇa) chính là tứ, có nghĩa là sự thẩm sát liên tục (viccāra). Đặc tính của nó là liên tục nhấn mạnh vào đối tượng. Chức năng của nó là làm cho các pháp đồng sinh khăng khít với đối tượng. Thành tựu của nó là tâm neo trên đối tượng.*

*Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (Quyển một, Phần IV, Chương I, số 124) định nghĩa tương tự về tâm sở tầm (vicāra).

Tầm (vitakka) là tác động đầu tiên của tâm trên đối tượng, vừa sơ khởi và thô sơ, giống như việc đánh vào quả chuông. Tứ - sự suy tư khăng khít chặt chẽ (vicāra), là việc giữ chặt tâm trên đối tượng một cách tinh tế và liên tục áp chặt, giống như tiếng ngân vang sau đó từ quả chuông...

*Có thêm một số ví dụ nữa để làm rõ sự khác biệt giữa tâm sở tầm (vitakka) và tâm sở tứ (vicāra). Tâm sở tầm giống như lúc con chim đập cánh lao vào không trung, còn tâm sở tứ thì lặng lẽ hơn, như lúc chim đang chao liệng với đôi cánh dang rộng. Khi đọc về ví dụ này,*

*Chúng ta có thể nghĩ là tâm sở tầm đến trước và tâm sở tứ theo sau. Nhưng ví dụ này là để chỉ ra rằng, tầm và tứ là hai đặc tính khác nhau. Thanh Tịnh Đạo và Chú Giải Bộ Pháp Tụ có đưa ra một ví dụ khác như sau: tâm sở tầm giống như con ong bay đến bông hoa và tâm sở tứ thì giống như lúc nó bay vòng vòng quanh bông hoa, sau khi đã bay đến.*

Giống như tâm sở tầm, tâm sở tứ sinh khởi với tất cả các tâm dục giới, ngoại trừ ngũ song thức (như cái nghe, cái thấy, ...). Chẳng hạn khi cái thấy sinh khởi, nó không cần cả tầm và tứ, vì cái thấy chỉ thấy mà thôi. Các tâm khác trong lộ trình nhãn môn đều cần tâm sở tầm để áp chúng đến đối tượng thị giác và cần tâm sở tứ để giữ chúng trên đối tượng ấy. Cũng tương tự như vậy trong các lộ trình ngũ môn khác. Tâm sở tầm và tâm sở tứ sinh khởi trong lộ trình ngũ môn cũng như trong lộ trình ý môn, và chúng cũng sinh khởi cùng các tâm không thuộc các lộ trình này<sup>53</sup>.

Tầm và tứ là các pháp hữu vi - pháp do duyên sinh (saṅkhāra-dhammas), sinh rồi diệt cùng tâm. Chúng thực hiện chức năng của mình trong khoảnh khắc cực kỳ ngắn ngủi, chỉ trong một sát na tâm. Đối tượng của tầm và tứ có thể là pháp chân đế hay khái niệm. Chúng ta có thể thắc mắc, tầm và tứ thực hiện chức năng ra sao lúc chúng ta mãi miết nghĩ về các câu chuyện. Dường như suy nghĩ là cái gì đó kéo dài

<sup>53</sup> Xem chi tiết về các tâm sinh kèm với tầm và tứ trong Phụ Lục 3.

trong một khoảng thời gian, nhưng trên thực tế, nó bao gồm rất nhiều tâm với tâm sở tầm và tâm sở tứ sinh khởi cùng, chúng sinh rồi diệt tiếp nối nhau. Vì có tướng (saññā) ghi dấu mà ta có thể nhớ các suy nghĩ trước đó và kết nối chúng lại với nhau.

Cả tầm và tứ đều là các chi thiền và cần được phát triển trong samatha. Các chi thiền là các tâm sở tịnh hảo, được phát triển để đè nén các triền cái, là các phiền não gây trở ngại cho việc đắc thiền. Tâm sở tầm được phát triển trong samatha “nghĩ” đến đề mục thiền và đè nén hai pháp triền cái là hôn trầm (thīna) và thụ miên (middha). *Thanh Tịnh Đạo* nói về tâm sở tầm trong phần định nghĩa (IV, 88) như sau:

*“... với hành giả, chức năng của tầm là quát vào đối tượng, đập vào đối tượng, ...”*

Như vậy trong samatha, tâm sở tầm ‘chạm’ đi ‘chạm’ lại vào đề mục thiền cho đến khi an tịnh được phát triển tới mức độ đạt đến bậc thiền.

Về tâm sở tứ là chi thiền được phát triển trong samatha, nó giữ cho tâm “neo” trên đề mục thiền và trấn áp triền cái hoài nghi. Như chúng ta đã thấy, với trường hợp tâm dục giới, cả tâm sở tầm và tứ đều cùng sinh khởi với tâm. Tuy nhiên trong trường hợp tâm thiền thì có sự khác biệt. Ở tầng thiền đầu tiên ( sơ thiền), cần cả tầm và tứ để kinh nghiệm và thâm nhập đề mục thiền. Vì vậy, cả tầm và tứ đều đồng sinh với các tâm thiện sắc giới, tâm quả sắc giới và tâm duy



tác sắc giới của sơ thiền<sup>54</sup>. Ở tầng thiền thứ hai (nhị thiền), khi các kỹ năng thiền chúng đã trở nên thuần thục thì không cần tâm sở tầm làm chức năng dẫn đến để thâm nhập đề mục thiền nữa. Ở tầng thiền này, tâm sở tầm đã bị loại trừ, nhưng vẫn có tâm sở tứ sinh khởi. Đến tầng thiền tiếp theo, mức độ an tịnh và tinh khiết tăng hơn nên tâm sở tứ cũng bị loại bỏ nốt, lúc này tâm không còn cần tâm sở tứ để kinh nghiệm và thâm nhập đề mục thiền nữa. Một số hành giả loại trừ cả tầm và tứ ở nhị thiền, vì vậy với họ thì chỉ có bốn tầng thiền sắc giới mà không phải năm. Đó là lý do vì sao các tầng thiền sắc giới có thể được xếp theo hệ bốn bậc (tứ thiền) hoặc hệ năm bậc (ngũ thiền).

Khi suy xét về các chi thiền tầm và tứ, chúng ta có thể hiểu rằng tầm (vitakka) thì thô hơn tứ (vicāra). Cần tâm sở tầm ở sơ thiền nhưng nó được loại bỏ ở nhị thiền - tầng thiền an tịnh và tinh tế hơn. Tâm sở tứ vi tế hơn tâm sở tầm và nó sinh khởi cùng tâm nhị thiền. Người có tích lũy khả năng đặc thiền cần phải phân biệt được sự khác nhau giữa các chi thiền, như giữa tầm và tứ, và điều này vô cùng vi tế. Điều đó cho thấy phát triển an tịnh đến mức độ đặc thiền khó như thế nào.

Càng nghiên cứu về các thực tại được giảng trong *Vì Diệu Pháp*, chúng ta sẽ càng thấy rằng, có rất nhiều

<sup>54</sup> *Vì Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày* Chương 22. Tâm quả sắc giới là quả của tâm thiền sắc giới. Tâm duy tác sắc giới là tâm của vị A-la-hán đặc thiền.

pháp khác nhau và mỗi pháp đều có một đặc tính riêng. Mỗi pháp xuất hiện tại một thời điểm, nhưng khi cố gọi tên chúng thì chỉ có suy nghĩ về khái niệm thay cho chánh niệm về một đặc tính. Đôi khi có thực tại là suy nghĩ xuất hiện và chúng ta phân vân, liệu đó là tầm (vitakka) hay tứ (vicāra). Việc cố tìm ra đó là loại thực tại nào là vô ích, vì tại khoảnh khắc đó không hề có chánh niệm. Suy nghĩ có đặc tính riêng và có thể được nhận biết khi nó xuất hiện, và khi ấy thì không cần phải gọi tên nó là tầm hay tứ.

Còn có một khía cạnh khác về tầm (vitakka). Tầm là một chi trong Bát chánh đạo và nó được gọi là: chánh tư duy (sammā-saṅkappa). Chánh tư duy cần sinh khởi cùng với chánh kiến (sammā-diṭṭhi) để trở thành một chi của Bát chánh đạo<sup>55</sup>. Ở khoảnh khắc hiểu đúng về danh hay sắc đang xuất hiện, có cả tầm và tứ sinh khởi cùng, nhưng tứ (vicāra) không phải là một chi của Bát chánh đạo. Chánh tư duy “áp” vào danh hay sắc đang xuất hiện để nhờ đó, chánh kiến có thể thâm sát đặc tính của nó và hiểu nó như nó

<sup>55</sup> Các chi của Bát chánh đạo là: Chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng (ba chi cuối được giải thích ở Chương 32), chánh tinh tấn (Chương 10), chánh niệm (Chương 26) và chánh định (Chương 6). Các chi này đảm nhận chức năng cụ thể của chúng để đạt tới mục tiêu, đó là tận diệt phiền não. Người đọc cũng sẽ gặp các thuật ngữ “minh sát” (vipassanā) và Tứ niệm xứ (satipaṭṭhāna). Phát triển minh sát, phát triển Tứ niệm xứ hay phát triển Bát chánh đạo đều quy về phát triển hiểu biết về danh và sắc, các pháp chân đế. Khi thực tại xuất hiện qua một trong sáu môn, có thể có khoảnh khắc thâm xét đặc tính của nó: nó có thể được hiểu chỉ là danh hay là sắc, không phải là một con người hay một vật. Đó là sự khởi đầu của hiểu biết về tính chất vô ngã. Tại thời điểm ấy cũng có chánh niệm không quên thực tại đang xuất hiện.

là. Vì vậy, chánh kiến cần chánh tư duy hỗ trợ để phát triển. Ban đầu, khi trí tuệ còn yếu ớt, sẽ chưa thể hiểu rõ sự khác biệt về đặc tính của danh và sắc. Chẳng hạn, khi âm thanh xuất hiện, cũng có cả cái nghe là thực tại kinh nghiệm âm thanh, nhưng rất khó biết sự khác nhau giữa đặc tính của âm thanh và đặc tính của cái nghe, giữa danh pháp và sắc pháp. Chỉ một thực tại có thể là đối tượng của chánh niệm tại một thời điểm, nhưng khi chúng dường như xuất hiện cùng nhau, chúng tỏ không có chánh niệm. Trí tuệ chỉ có thể phát triển khi có chánh niệm về một thực tại tại một thời điểm. Tại khoảnh khắc ấy, chánh tư duy (sammāsaṅkappa) thực hiện chức năng của nó là “áp” vào đối tượng của chánh niệm.

Khi có chánh tư duy (sammāsaṅkappa) thì không có tầm bất thiện; không có “dục tâm”, “sân tâm” và “hại tâm”. Khi Bát chánh đạo được phát triển, Tứ thánh đế sẽ được liễu ngộ và “tâm ác” sẽ dần bị tận diệt. Chúng ta đọc trong “*Tương Ưng Bộ Kinh*” (V. Thiên đại phẩm, Chương XII. Tương ưng sự thật, I. Phẩm Định, 7. Các Tâm) rằng Đức Phật, khi ngự tại Sāvattihī, đã nói với các tỳ kheo rằng:

*Này các Tỳ-kheo, chớ có suy tâm các tâm ác, bất thiện, như dục tâm, sân tâm, hại tâm. Vì sao?*

*Các tâm ấy, này các Tỳ-kheo, không liên hệ đến mục đích, chúng không phải căn bản cho Phạm hạnh, chúng không đưa đến yếm ly, ly*

*tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.*

*Khi các Ông suy tâm, này các Tỳ-kheo, các Ông hãy suy tâm: “Đây là khổ”... hãy suy tâm: “Đây là Khổ tập”... hãy suy tâm: “Đây là Khổ diệt”... hãy suy tâm: “Đây là Con Đường đưa đến Khổ diệt”. Vì sao?*

*Các suy tâm ấy, này các Tỳ-kheo, liên hệ đến mục đích, chúng là căn bản cho Phạm hạnh, chúng đưa đến yếm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.*

*Do vậy, này các Tỳ-kheo, một cố gắng cần phải làm để rõ biết: “Đây là Khổ”... Một cố gắng cần phải làm để rõ biết: “Đây là Con Đường đưa đến Khổ diệt”.*

“Tâm” được nhắc đến trong bài kinh không phải là suy nghĩ về Tứ thánh đế. Nó chỉ đến sự trực nhận Tứ thánh đế: đó là Khổ (dukkha), Tập (samudaya) - nguồn gốc của khổ là tham ái, Diệt (nirodha) - sự tận diệt nó, chính là Niết bàn (nibbāna) và Đạo (magga) - con đường dẫn đến sự diệt khổ, hay Bát chánh đạo. Khi có chánh niệm hay biết thực tại đang xuất hiện, chánh tư duy (sammā-saṅkappa) “chạm” vào thực tại và trí tuệ có thể thẩm sát đặc tính của thực tại đó, biết nó như nó thực là. Đó là con đường để dần liễu ngộ Tứ thánh đế. Tại khoảnh khắc giác ngộ, Tứ thánh đế được xuyên thấu. Khi tâm là tâm siêu thế, chánh tư duy cũng là siêu thế. Nó “chạm” vào Niết bàn.

### 9.3.1. Câu hỏi

1. Tâm sở tầm và tâm sở tứ có thể kinh nghiệm đối tượng qua mấy môn?
2. Tầm và tứ có thể nghĩ về các pháp chân đế không?
3. Tầm và tứ khác nhau như thế nào?
4. Có phải tầm và tứ luôn sinh khởi cùng nhau?
5. Tâm sở tầm và tứ có thể sinh khởi trong lộ trình ngũ môn không?
6. Có những loại tâm dục giới nào không có tâm sở tầm và tứ sinh khởi cùng?
7. Tầng thiền nào không có tâm sở tầm sinh khởi?
8. Tại sao tầm bị loại bỏ ở các tầng thiền cao hơn?
9. Tứ sinh khởi ở những tầng thiền nào?
10. Cả tầm và tứ đều sinh khởi cùng tâm hay biết thực tại danh và sắc. Vậy có phải cả tầm và tứ đều là chi của Bát chánh đạo không?



## 10.

### Quyết định và Tinh tấn

#### 10.1. Tâm sở quyết định (adhimokkha)

Tâm sở quyết định (adhimokkha) là một tâm sở khác trong số sáu tâm sở biệt cảnh sinh khởi với bốn chủng loại tâm nhưng không với tất cả các tâm. *Thanh Tịnh Đạo* (XIV, 151) đưa ra định nghĩa như sau về tâm sở quyết định:

*Sở hành của tâm sở quyết định là xác định. Đặc tính của nó là sự phán quyết đối tượng. Nhiệm vụ nó là không dao động. Thành tựu của nó là sự quyết định. Nhân gần của nó là có pháp được xác định. Nó cần được xem như cột mốc phân định ranh giới, do tính bất động của nó với đối tượng.*

Chú Giải *Thanh Tịnh Đạo* (Paramattha Mañjūsā) (489) giảng rằng:

*“... sở hành của tâm sở quyết định cần được hiểu như sự xác quyết về đối tượng”*

*Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (Quyển I, Phần IV, Chương I, số 133) cũng đưa ra định nghĩa tương tự với *Thanh Tịnh Đạo*<sup>56</sup>.

Tâm sở quyết định (adhimokkha) không giống như từ “xác định” và “quyết định” mà chúng ta thường dùng trong đời thường. Để hiểu về đặc tính của tâm sở quyết định, chúng ta cần biết nó đi kèm với những loại tâm nào.

Vì tâm sở quyết định (adhimokkha) là một trong các ‘tâm sở biệt cảnh’ nên nó sinh khởi với tâm trong cả bốn chủng loại: tâm thiện, tâm bất thiện, tâm quả và tâm duy tác. Tâm sở quyết định không sinh khởi cùng ngũ song thức (dvi-pañcaviññānas), vốn chỉ sinh kèm các ‘tâm sở biến hành’, không với các tâm sở khác. Ví dụ, nhãn thức sinh khởi tại nhãn căn và thấy đối tượng thị giác. Ngoài bảy ‘tâm sở biến hành’, nhãn thức không cần tâm sở quyết định hay bất kỳ tâm sở nào để thực hiện chức năng thấy đối tượng. Tâm sở quyết định cũng không sinh khởi với tâm căn si (moha-mūla-citta) hợp với hoài nghi (vicikicchā). Khi có hoài nghi thì không thể có tâm sở quyết định ‘không dao động’ hay ‘xác quyết’ về đối tượng tại cùng một thời điểm.

<sup>56</sup> *Bộ Pháp Tụ* không nhắc tới quyết định (adhimokkha) trong danh sách các pháp, nhưng nói thêm “hoặc bất kể (ye vā panaka) yếu tố nào có mặt” (đoạn 1). Cuốn *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* và *Thanh Tịnh Đạo* xếp quyết định vào nhóm chín “ye vā panaka”. Hướng tâm (manasikāra) và quyết định được nhắc đến trong *Trung Bộ Kinh* số 111). Xem *Nghiên Cứu Thắng Pháp* của Đại đức Nyanaponika, Chương 4, trang 49 và trong phần Phụ lục của cùng cuốn sách, B.P.S Kandy 1976.



Tâm sở quyết định đồng sinh với tất cả các tâm, trừ những loại tâm vừa nêu trên. Nó sinh khởi trong lộ trình ngũ môn cũng như lộ trình ý môn. Tâm sở quyết định là một trong các tâm sở hỗ trợ tâm nhận biết đối tượng. Tâm sở quyết định cũng đồng sinh với những tâm không thuộc lộ trình: tâm tái tục (paṭisandhi-citta), tâm hộ kiếp (bhavaṅga-citta) và tâm tử (cuti-citta). Nó xác quyết đối tượng mà những tâm này kinh nghiệm.

Khi chúng ta nghe từ “quyết định” hay “xác định”, ta thường liên hệ đến nghĩa “quyết định” sau khi cân nhắc kỹ lưỡng. Chúng ta không thể nghĩ tâm sở quyết định lại sinh khởi trong lộ trình ngũ môn, nhưng như chúng ta đã biết, nó sinh khởi trong lộ trình ngũ môn cũng như lộ trình ý môn, và nó hỗ trợ tâm nhận biết đối tượng.

Tâm sở quyết định đồng sinh với tâm bất thiện là tâm sở quyết định bất thiện. Chẳng hạn, khi chúng ta nói lời thô tháo hay đánh ai đó, có tâm sở quyết định bất thiện xác quyết chắc chắn đối tượng cho sân. Tâm sở quyết định đồng sinh với tâm thiện là tâm sở quyết định thiện. Như khi ta, với thiện tâm, quyết định tìm hiểu Giáo pháp, có tâm sở quyết định đồng sinh cùng tâm thiện. Tuy nhiên, tại khoảnh khắc ấy có nhiều tâm sở thiện khác đồng sinh cùng tâm thiện, và tâm sở quyết định chỉ là một trong số đó. Khó biết chính xác tâm sở quyết định là gì. Chẳng hạn, có tâm sở tác ý thiện thúc đẩy thiện pháp, cũng có cả vô tham

(alobha) và nhiều tâm sở khác, mỗi cái đều có nhiệm vụ riêng để hỗ trợ tâm thực hiện chức năng của mình. Tất cả đều can dự vào việc ‘quyết định’ học Pháp.

Khi ta phát triển an tịnh, cũng có tâm sở quyết định xác quyết chắc chắn về đối tượng, trong trường hợp này là đề mục thiền. Khi đắc thiền, tâm sở quyết định đồng sinh với tâm thiền để thực hiện chức năng xác quyết đề mục của an chỉ định.

Khi phát triển chánh kiến về danh và sắc, có tâm sở quyết định đồng sinh cùng tâm thiền. Chúng ta có thể nghĩ là mình có thể làm cho chánh niệm sinh khởi, nhưng không có cái ngã nào có thể quyết định được việc ấy. Khi có duyên thích hợp cho chánh niệm và trí tuệ, chúng sẽ sinh khởi và khi ấy cũng sẽ có cả tâm sở quyết định đi cùng để thực hiện chức năng của nó. Ban đầu khi phát triển chánh kiến về danh và sắc, sẽ có hoài nghi về các đặc tính khác nhau của danh và sắc. Khi có chánh niệm về danh và sắc xuất hiện, tâm sở quyết định sẽ thực hiện chức năng xác quyết, chắc chắn về đối tượng.

Tâm sở quyết định đồng sinh với tâm siêu thế xác quyết, chắc chắn về đối tượng là Niết bàn.

Tâm sở quyết định không phải là một tự ngã, mà là một pháp hữu vi, pháp do duyên sinh, sinh diệt cùng tâm. Nó chỉ thực hiện chức năng lúc đồng sinh với tâm và diệt đi cùng tâm. Nếu tâm tiếp theo có tâm sở quyết định sinh kèm thì đó là một tâm sở quyết định khác và cũng sẽ diệt đi.

Vì tâm sở quyết định sinh khởi với tất cả các tâm, ngoại trừ ngũ song thức và tâm căn si hợp với hoài nghi nên nó sinh khởi với bảy mươi tám tâm tất cả<sup>57</sup>.

## 10.2. Tâm sở tinh tấn (viriya)

Tâm sở tinh tấn (viriya) là một tâm sở khác trong số các ‘tâm sở biệt cảnh’ sinh khởi với cả bốn chủng loại tâm, nhưng không phải với tất cả các tâm. *Thanh Tịnh Đạo* (XIV, số 137) nói như sau về tâm sở tinh tấn:

*Tinh tấn là trạng thái của một người mạnh (vīra). Đặc tính nó là thúc đẩy. Chức năng của nó là củng cố các pháp đồng sinh (tâm và tâm sở đồng sinh). Thành tựu của nó là không thoái lui. Vì có câu: “nhờ được thúc đẩy, vị ấy nỗ lực với trí tuệ” (Tăng chi bộ kinh II, 115), cận nhân của nó là ý thức khẩn cấp. Khi được bắt đầu một cách đúng đắn, tinh tấn cần được coi như là gốc của mọi thành tựu.*

Tinh tấn làm gốc cho mọi thành tựu là chánh tinh tấn, tâm sở tinh tấn đồng sinh với tâm thiện. Vì tâm sở tinh tấn đồng sinh với cả bốn chủng loại tâm, nên cũng có cả tinh tấn bất thiện, tinh tấn đồng sinh với tâm quả và tinh tấn đồng sinh cùng tâm duy tác.

*Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (I, Phần IV, Chương I, số 120, 121) đưa ra định nghĩa về tinh tấn tương tự với

<sup>57</sup> Khi tâm được tính thành 89 loại. Tâm có thể được tính thành 89 loại hay 121 loại. Con số 121 là khi bao gồm cả các tâm thiền siêu thế kèm các chi thiền tương ứng với mỗi tầng thiền.

*Thanh Tịnh Đạo*. Ngoài định nghĩa như vậy, đầu tiên *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* đề cập đến một khía cạnh khác của tinh tấn như là một “năng lực kiểm soát” hay indriya (căn/quyền). Tiếng Pali, “indriya” có nghĩa là “nguyên tắc thống trị hay kiểm soát”. Khi tinh tấn là thiện được phát triển, nó sẽ trở thành một “năng lực kiểm soát”. Năng lực kiểm soát tinh tấn [tấn căn] sẽ thống trị hay chế ngự sự rã rượi - một loại phiền não đối ngược với tinh tấn<sup>58</sup>. Chúng ta đọc trong *Chú Giải Bộ Pháp Tụ*:

*Vì khuất phục sự lười nhác, tinh tấn là một năng lực thống trị, theo nghĩa nổi trội... Đặc tính của nó là củng cố, thúc đẩy hay hỗ trợ. Giống như một căn nhà cũ được gia cố bằng các cột trụ mới, hành giả nhờ sự tiếp sức của tinh tấn sẽ không bị thoái lui hay suy đồi phẩm hạnh. Đặc tính của tinh tấn cần được hiểu như vậy...*

Sau đó *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* đưa ra minh họa về một đạo quân nhỏ lâm trận dễ bị thua cuộc, nhưng khi được nhà vua tiếp thêm quân lực, họ có thể đánh bại được kẻ thù. Chúng ta đọc:

<sup>58</sup> Xem *Bộ Pháp Tụ*, đoạn 13 và phần cắt nghĩa trong *Chú Giải Bộ Pháp Tụ*, Phần IV, Chương 2, 146. Có năm căn (hay quyền- indriya) cần được phát triển cùng nhau. Chúng là các phẩm chất tịnh hảo, bao gồm tín, tấn, niệm, định, tuệ. Các căn này kiểm soát hay vượt qua các phiền não đối nghịch với chúng. Khi các căn đã được phát triển tới mức độ không thể lay chuyển, chúng trở thành ‘lực’ (bala). Lực không thể bị lung lay bởi các phiền não đối nghịch.

*cũng vậy, tinh tấn không cho các pháp đồng sinh được thoái lui, lùi bước; tinh tấn thúc đẩy, hỗ trợ cho chúng. Do vậy nói tinh tấn có đặc tính hỗ trợ.*

Từ “tinh tấn, nỗ lực” dùng trong ngôn ngữ đời thường không phải là nghĩa chính xác của tâm sở tinh tấn. Chẳng hạn, khi ta nói: chúng ta rất nỗ lực, điều ấy có nghĩa là gì? Nỗ lực cho việc gì? Đó là tâm sở tinh tấn đồng sinh với tâm bất thiện hay tâm thiện? Ngoài ra, tinh tấn cũng sinh kèm với các tâm quả và tâm duy tác. Chúng ta dễ cho tinh tấn là tự ngã, nhưng tinh tấn là một pháp hữu vi, một pháp do duyên sinh. Tinh tấn do tâm và các tâm sở đồng sinh làm duyên, vì vậy các tâm khác nhau sẽ có một loại tinh tấn khác. Để hiểu thêm về tâm sở tinh tấn, chúng ta nên tìm hiểu về các loại tâm mà tinh tấn sinh kèm.

Tâm sở tinh tấn đồng sinh với mọi loại tâm bất thiện và tâm tịnh hảo<sup>59</sup> (gồm cả tâm thiện và tâm siêu thế), nhưng không phải với mọi tâm quả và tâm duy tác. Tinh tấn không đồng sinh với ngũ song thức (dvi-pañcaviññāṇas). Cái thấy hay cái nghe không cần tâm sở tinh tấn để kinh nghiệm đối tượng của nó. Ý môn hướng tâm (manodvārāvajjana-citta) và tiểu sinh tâm

<sup>59</sup> Các tâm tịnh hảo là các tâm sinh cùng với các tâm sở tịnh hảo. Chúng không chỉ gồm các tâm thiện mà còn cả các tâm quả sinh kèm với các tâm sở tịnh hảo và các tâm duy tác (của bậc A-la-hán) sinh kèm các tâm sở tịnh hảo. Các tâm tịnh hảo thuộc cõi dục giới là các tâm đại thiện (mahā kusala), tâm đại quả và tâm đại duy tác. Mahā có nghĩa là đại hay vĩ đại. Tâm tịnh hảo cũng bao gồm các tâm thiện và các tâm siêu thế.

(hasituppāda-citta) - tâm tạo nên nụ cười ở các vị A-la-hán là các tâm vô nhân duy nhất đồng sinh với tinh tấn<sup>60</sup>.

Chúng ta đọc trong *Thanh Tịnh Đạo* rằng, chức năng của tinh tấn là củng cố các pháp đồng sinh. Tinh tấn tăng cường, hỗ trợ tâm và các tâm sở đồng sinh khác để chúng có thể hoàn tất công việc của mình mà không “suy sụp”.

Tâm sở tinh tấn đồng sinh với tất cả các tâm thiện, nó hỗ trợ tâm và các tâm sở đồng sinh thực hiện công việc theo cách thiện lành. Khi có tâm từ, nó được tâm sở tinh tấn củng cố và hỗ trợ. Nếu không có tinh tấn đồng sinh với tâm thiện, sẽ không có thiện pháp nào được thực hiện. Kể cả với tâm bất thiện, có tinh tấn đồng sinh cùng tâm và các tâm sở để giúp chúng thực hiện công việc bất thiện của mình. Tâm sở tinh tấn đồng sinh với tất cả các tâm bất thiện. Khi có sân, nó được tinh tấn củng cố và hỗ trợ. Tinh tấn đồng sinh với tâm bất thiện là tà tinh tấn và tinh tấn đồng sinh với tâm thiện là chánh tinh tấn.

Chánh tinh tấn có thể là nỗ lực bố thí, trì giới, phát triển an tịnh (samatha) hay tuệ minh sát (vipassanā). Loại thiện pháp nào sinh khởi tại một khoảnh khắc cụ thể thì tùy thuộc vào duyên. Chẳng hạn, nếu chúng ta muốn đè nén phiền não thông qua sự phát triển an tịnh và biết làm sao để làm an tịnh tăng tiến, khi ấy có

<sup>60</sup> Xem thêm chi tiết trong Phụ lục 4.

ting tấn và kham nhẫn trong phát triển an tịnh. Còn nếu mục tiêu của chúng ta là biết thực tại như chúng là, sẽ có duyên cho ting tấn trong phát triển tuệ minh sát. Đây là loại ting tấn sinh khởi cùng với tâm hay biết danh hay sắc xuất hiện hiện giờ, ngay khoảnh khắc này.

Chánh ting tấn sinh khởi nhờ có duyên của nó; không có tự ngã nào có thể tự mình nỗ lực. Khi chúng ta có ý niệm về một cái ngã có thể nỗ lực chánh niệm, khi ấy sẽ có tà ting tấn thay cho chánh ting tấn. Chánh ting tấn là một pháp do duyên sinh, hay pháp hữu vi (saṅkhāra dhamma), sinh khởi nhờ duyên riêng của nó. Ting tấn không kéo dài, nó sinh rồi diệt ngay lập tức, cùng với tâm mà nó đồng sinh, sau đó có thể có tà ting tấn sinh khởi.

Chúng ta đọc phần định nghĩa trong *Thanh Tịnh Đạo*, cận nhân của ting tấn là “ý thức khấn cấp hay khởi sự nỗ lực”. Sinh, già và chết có thể nhắc nhở chúng ta về sự cấp bách của phát triển tuệ giác để dần đưa đến giải thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử. Khi chúng ta được ‘thúc đẩy’ hay biết về các thực tại, không có tự ngã nào nỗ lực hay biết. Chánh ting tấn - một thực tại sinh khởi bởi duyên riêng của nó, sẽ củng cố và hỗ trợ tâm có chánh niệm. Cần có nỗ lực, sự can đảm và lòng kiên nhẫn để phát triển Bát chánh đạo, vì đó là con đường duy nhất đưa đến chấm dứt khổ (dukkha).

Cả *Thanh Tịnh Đạo* và *Chú Giải Bộ Pháp Tụ*, khi đề cập cận nhân của tinh tấn là ý thức khẩn cấp, đều trích dẫn câu “nhờ được thúc đẩy, vị ấy nỗ lực với trí tuệ” từ một bài kinh thuộc *Tăng Chi Bộ Kinh* (Chương Bốn pháp, XII. Phàm Kesi, III. *Gây thúc ngựa*). Trong bài này, chúng ta đọc về bốn loại ngựa. Một loại ngựa đã bị kích động sẵn sàng hành động khi nhìn thấy cái bóng của cây gây thúc ngựa, nhưng một loại ngựa khác thì chưa bị kích động như vậy cho đến khi cây gây thúc ngựa chạm vào lông của nó. Một loại ngựa khác thì bị kích động cho đến khi cây gây thúc vào da thịt của nó:

*Lại nữa, này các Tỳ-kheo, ở đây có loài ngựa hiền thiện thuần thực, thấy bóng cây gây thúc ngựa, không bị dao động, kích thích; bị cây gây thúc ngựa đâm vào lông, không bị dao động, kích thích; bị cây gây thúc ngựa đâm vào thịt, không bị dao động, kích thích; bị cây gây thúc ngựa đâm vào xương, bị dao động, kích thích, ...*

Sau đó chúng ta đọc về bốn hạng người được so sánh như những con ngựa trên:

*Ở đây, này các Tỳ-kheo, có hạng người hiền thiện, thuần thực nghe tại một làng hay thị trấn kia, có người đàn bà hay người đàn ông bị khổ đau hay bị mạng chung; người ấy do vậy bị dao động, kích thích. Bị kích thích, vị ấy như lý tinh cần. Do tinh cần, với thân, vị ấy*



*chứng ngộ được tối thắng sự thật; với trí tuệ, vị ấy sau khi thể nhập, thấy được sự thật ấy.*

*Lại nữa, này các Tỳ-kheo, ở đây có hạng người hiền thiện, thuần thực không có nghe tại một làng hay thị trấn kia, có người đàn bà hay người đàn ông bị đau khổ hay bị mệnh chung, nhưng khi tự mình thấy người đàn bà hay người đàn ông khổ đau hay mệnh chung, người ấy do vậy bị dao động, kích thích...*

*Lại nữa, này các Tỳ-kheo, ở đây có hạng người hiền thiện, thuần thực không có nghe..., không có tự mình thấy... Nhưng, khi có một người bà con hay người đồng một huyết thống khổ đau hay bị mệnh chung, người ấy do vậy bị dao động, kích thích. Bị kích thích, vị ấy như lý tinh cần. Do tinh cần, với thân vị ấy chứng ngộ được sự thật tối thắng; với trí tuệ, vị ấy sau khi thể nhập, thấy được sự thật ấy...*

Bệnh tật, tuổi già và cái chết - những thực tại trong cuộc sống hàng ngày - có thể nhắc nhở chúng ta khẩn cấp phát triển hiểu biết đúng, chúng như “cây gây thục ngựa” có thể “kích động” chúng ta. Chúng là cận nhân cho chánh tinh tấn, chính là nỗ lực hay biết về thực tại xuất hiện ở khoảnh khắc hiện giờ.

Như đã đọc trong phần định nghĩa của *Thanh Tịnh Đạo*, tinh tấn là “gốc của mọi thành tựu”. Chánh tinh tấn là một “căn” hay “quyền” (indriya) cần phải được phát triển cùng các quyền khác để đắc thiền và giác

ngộ. Như *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* đã giảng, tinh tấn là quyền “thống trị” hay chế ngự sự biếng nhác, rã rượi. Biếng nhác là một trở ngại để đắc thiền và đạt giác ngộ. Chánh tinh tấn còn được xem dưới khía cạnh là một chi của thánh đạo với tên gọi là sammā-vāyāma (chánh tinh tấn) của Bát chánh đạo. Chánh tinh tấn phải sinh khởi cùng với chánh kiến (sammā-diṭṭhi) của Bát chánh đạo để có thể trở thành một chi của nó. Chánh tinh tấn của Bát chánh đạo phát triển thông qua Tứ niệm xứ (mahā-satipaṭṭhāna). Khi có chánh niệm về thực tại xuất hiện ngay khoảnh khắc hiện tại, khi ấy cũng có cả chánh tinh tấn.

Tinh tấn là một trong các Thất giác chi (bojjhargas). Thất giác chi bao gồm: chánh niệm (sati), trạch pháp (dhammavicaya - chính là trí tuệ), tinh tấn (virīya), hỷ (pīti), an tịnh [hay khinh an] (passaddhi), định (samādhi) và xả (upekkhā). Thất giác chi được phát triển sẽ đưa đến liễu ngộ Tứ thánh đế. Thất giác chi được hoàn mãn nhờ sự phát triển của Tứ niệm xứ<sup>61</sup>.

Như vậy chúng ta thấy, có nhiều khía cạnh khác nhau về tinh tấn. Chúng ta đọc trong kinh điển về “Tứ chánh cần” và đó là các khía cạnh của chánh tinh tấn. Chẳng hạn, chúng ta đọc trong *Trung Bộ Kinh* (III, 141, *Kinh phân biệt về sự thật*) rằng, Ngài Xá Lợi Phất đã giảng cho các tỳ kheo về Tứ thánh đế. Ngài nói về khổ (dukkha), nguyên nhân của khổ, sự chấm dứt khổ và con đường đưa đến chấm dứt khổ là Bát

<sup>61</sup> *Tương Ưng Bộ Kinh*, Thiên Đại Phẩm, *Tương tụng giác chi*, I. đoạn 6.

chánh đạo. Ngài giảng giải về chánh tinh tấn - một chi của Bát chánh đạo và chỉ ra rằng, có bốn loại chánh tinh tấn:

*Này chư Hiền, và thế nào là chánh tinh tấn? Này chư Hiền, ở đây Tỳ-kheo, đối với các ác, bất thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn không cho sanh khởi; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Đối với các ác, bất thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn trừ diệt; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Đối với các thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn khiến cho sanh khởi; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Đối với các thiện pháp đã sanh khởi, khởi lên ý muốn khiến cho an trú, không cho băng hoại, khiến cho tăng trưởng, phát triển, viên mãn; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Này Chư Hiền, như vậy gọi là chánh tinh tấn.*

Khi có chánh niệm về đối tượng thị giác xuất hiện hiện giờ, cái thấy hiện giờ, âm thanh hiện giờ, cái nghe hiện giờ, hay bất kỳ thực tại nào xuất hiện hiện giờ, chánh kiến của Bát chánh đạo có thể được phát triển. Đó là cách tối ưu để tránh bất thiện pháp, khắc phục bất thiện pháp, làm cho thiện pháp sinh khởi và tăng trưởng; và đưa nỗ lực trở thành ba la mật. Tại khoảnh khắc của chánh niệm, chánh tinh tấn thực hiện chức năng củng cố thiện pháp để nhờ đó sẽ có thêm sự kiên trì với con đường phát triển Bát chánh đạo.

### **10.2.1. Câu hỏi**

1. Những loại tâm nào không sinh khởi cùng tâm sở quyết định (adhimokkha)?

2. Tâm sở quyết định có thể sinh khởi trong lộ trình ngũ môn không?

3. Tinh tấn (viriya) có thể là bất thiện pháp không?

4. Tâm sở tinh tấn là pháp hữu vi, do duyên sinh (saṅkhāra dhamma). Vì sao Đức Phật lại khích lệ mọi người nỗ lực để có trí tuệ, trong khi không có một tự ngã nào có thể tạo ra nỗ lực?

5. Chánh tinh tấn trong Bát chánh đạo là gì?

6. Cận nhân của chánh tinh tấn là gì?

7. Chánh tinh tấn của Bát chánh đạo có thể được phát triển như thế nào?

8. Chánh tinh tấn của Bát chánh đạo được phát triển tại khoảnh khắc nào?

9. Đối tượng kinh nghiệm của chánh tinh tấn trong Bát chánh đạo là gì?

## 11.

**Chánh tinh tấn của Bát chánh đạo**

Như chúng ta đã thấy ở Chương 9, có những khía cạnh khác nhau về chánh tinh tấn. Chánh tinh tấn là một chi của Bát chánh đạo khi tinh tấn đồng sinh với chánh kiến và chánh niệm của Bát chánh đạo, và khi ấy nó được gọi là sammā-vāyāma. Loại tinh tấn hay nỗ lực này không phải nỗ lực cho chánh niệm trong tương lai mà là cho chánh niệm ngay hiện giờ. Khi có chánh niệm về một đặc tính nào đó xuất hiện hiện giờ, cũng có cả chánh tinh tấn sinh khởi cùng tâm tại khoảnh khắc ấy.

Chúng ta có thể nhận thấy, chánh niệm không sinh khởi thường xuyên. Dường như chúng ta thiếu “ý thức khẩn cấp” thực sự - cái theo *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* và *Thanh Tịnh Đạo*, chính là cận nhân của chánh tinh tấn. *Thanh Tịnh Đạo* (IV, 63) giải thích làm sao để tăng cường ý thức khẩn cấp hơn và khích lệ tâm. Chúng ta đọc:

*Làm thế nào để một người khích lệ tâm khi*

*cần khích lệ? Khi tâm lười biếng do sự suy xét và hiểu biết yếu kém hoặc không đạt được hỷ lạc trong an tịnh, khi đó người ấy cần khích lệ tâm bằng việc suy xét về tám điều đưa đến trạng thái khản cập. Đó là bốn thứ: sanh, già, bệnh và chết, thứ năm là khổ nơi đọa xứ, và cả nỗi khổ luân hồi sinh tử trong quá khứ, nỗi khổ sinh tử luân hồi trong tương lai và nỗi khổ hiện tại trong việc tìm kiếm vật thực. Người ấy phát sinh niềm tin khi tưởng niệm đến những ân đức tuyệt hảo của Đức Phật, Đức Pháp và Đức Tăng. Đó là cách một người khích lệ tâm khi cần khích lệ.*

“Khổ nơi đọa xứ” được đề cập trong *Thanh Tịnh Đạo* chính là sự tái sinh “lìa khỏi chôn an lành” (XIX, 92, 93), đó là tái sinh vào các cõi súc sinh, ngạ quỷ và địa ngục.

Chánh niệm hiện giờ có thể cuối cùng đưa đến sự giải thoát khỏi nỗi khổ tái sinh. Chúng ta có thể nghĩ và kinh sợ tái sinh nơi khổ cảnh nhưng khi ấy tâm là bất thiện cùng với sân, chứ không phải là chánh niệm. Tuy nhiên, chúng ta nên nhớ rằng, kể cả sợ hãi cũng có thể là đối tượng của chánh niệm. Rất nhanh sau khi tâm căn sân diệt đi, chánh niệm có thể sinh khởi và hay biết đặc tính bất kỳ nào xuất hiện tại khoảnh khắc ấy, cho dù đó là đối tượng bất khả ái hay tâm bất thiện. Khi có chánh niệm thì cũng có cả chánh tinh tấn.

Chúng ta có thể nghĩ rất nhiều về mức độ khẩn cấp cần có chánh niệm, nhưng dù thế, chúng ta vẫn thấy chánh niệm sinh khởi thật hiếm hoi. Chúng ta nóng ruột và thấy việc nhẫn nại trong phát triển Tứ niệm xứ thật khó khăn. Kinh điển có đề cập đến những yếu tố làm trở ngại cho sự “nhiệt tâm, chuyên chú, tinh tấn”. Chúng ta đọc trong *Tăng Chi Bộ Kinh* (Chương mười pháp, II. Phàm hộ trì, mục số 4, *Tâm hoang vu*) về năm yếu tố trở ngại làm cho thiện pháp bị thoái lui:

*Này các Tỳ-kheo, ở đây Tỳ-kheo nào nghi ngờ bậc Đạo Sư, do dự, không quyết đoán, không có tinh tấn,...*

*Lại nữa, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo nào nghi ngờ Pháp, nghi ngờ Tăng, nghi ngờ các Học pháp...; Tỳ-kheo nào phân nộ đối với các vị đồng Phạm hạnh, không có hoan hỷ, tâm tư chống đối, cứng rắn... thời tâm vị ấy không hướng về nhiệt tâm, chuyên chú, kiên trì, tinh tấn...*

Chúng ta có thể nghi ngờ liệu có “Tăng bảo” - những bậc đã phát triển Bát chánh đạo và đạt được giác ngộ hay không. Chúng ta có thể hoài nghi về lợi ích của chánh niệm hiện giờ, về việc hay biết đối tượng thị giác, âm thanh hay thực tại bất kỳ nào khác đang xuất hiện. Tại khoảnh khắc có hoài nghi thì không thể có chánh tin tấn.

Chúng ta sẽ bớt hoài nghi và có thêm niềm tin nếu được nghe Pháp thuyết giảng bởi bậc thiện trí,

ngiên cứu kinh điển, suy xét và tự mình kiểm chứng điều được học. Chúng ta có thể thực chứng sự thật của những gì được học qua việc thực hành Giáo pháp trong cuộc sống hàng ngày.

Bài kinh trên cũng đề cập về “năm tâm triền phược” làm trở ngại cho sự phát triển thiện pháp:

*Này các Tỳ-kheo, ở đây Tỳ-kheo, đối với những dục, không phải không tham ái, không phải không luyến ái, không phải không khát ái,...*

*Lại nữa, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo nào đối với tự thân, không phải không tham ái; Tỳ-kheo nào ăn cho đến thỏa thuê, cho đến bụng chứa đầy, sống thiên về khoái lạc sàng tọa, khoái lạc ngủ nghỉ, khoái lạc thụ miên; Tỳ-kheo nào sống Phạm hạnh với mong cầu được sanh Thiên giới, có ý nghĩ: “Ta với giới này, với hạnh này, với khổ hạnh này, hay với Phạm hạnh này sẽ được sanh làm Chư Thiên này hay Chư Thiên khác”... thời tâm của vị ấy không hướng về nhiệt tâm, chuyên chú, kiên trì, tinh tấn. Nếu tâm của ai không hướng về nhiệt tâm, chuyên chú, kiên trì, tinh tấn, như vậy là tâm triền phược thứ hai chưa được cắt đứt.*

Chúng ta mê đắm với tất cả những gì khả ái trong cuộc sống. Ở khoảnh khắc ấy, chúng ta quên phát triển Tứ niệm xứ. Cùng trong bài kinh này, chúng ta đọc rằng vị tỳ kheo đã đoạn trừ được năm pháp thối giảm và “tâm triền phược”, sẽ “trông đợi lớn mạnh



trong thiện pháp, không phải tổn giảm”. Tuy nhiên, chúng ta cần biết rằng không phải mọi pháp thối giảm đều được diệt trừ cùng một lúc. Kể cả vị thánh Dự lưu - người đã tận diệt được hoài nghi và có được niềm tin bất động vào Tam bảo vẫn còn dính mắc với ngũ dục. Nhưng vị ấy không còn tà kiến nữa, vị ấy không cho dính mắc hay bất kỳ thực tại nào là tự ngã, là mình. Vị ấy đã phát triển chánh kiến về mọi thực tại, trong đó có các bất thiện pháp, qua việc hay biết về chúng khi chúng xuất hiện. Vị thánh Dự lưu không thể lạc bước khỏi Bát chánh đạo. Vì đã chứng ngộ được sự thật rằng, mọi pháp hữu vi đều vô thường và khổ, trạng thái khẩn cấp thoát khỏi khổ của vị ấy không còn dừng ở tri kiến lý thuyết về khổ đế mà từ sự chứng ngộ trực tiếp sự thật về khổ đế. Vị ấy có trạng thái khẩn cấp thực sự để kiên định với con đường phát triển Bát chánh đạo.

Khi chúng ta mới bắt đầu phát triển Tứ niệm xứ (satipaṭṭhāna), chánh niệm sẽ chưa sinh khởi thường xuyên. Chúng ta có thể thắc mắc liệu cần bao nhiêu năm để có được tiến triển. Khi ấy là chúng ta nghĩ về mục tiêu với mong cầu hoặc lo sợ sẽ có bất thiện pháp. Chúng ta có thể không nhận thấy một chút tiến bộ nào, nhưng nếu đôi lúc có một khoảnh khắc chánh niệm về thực tại xuất hiện qua một trong sáu môn, trí tuệ có thể phát triển từng chút một. Chánh niệm sinh khởi rồi diệt đi, nhưng nó không bao giờ bị mất, nó sẽ tạo duyên cho chánh niệm sau này sinh khởi trở lại.

Thay vì mong cầu được giác ngộ, chúng ta nên thấy được lợi ích của chánh kiến ngay tại khoảnh khắc này.

Khi chánh niệm sinh khởi, nó sẽ sinh khởi cùng chánh tinh tấn - cái sẽ thực hiện chức năng củng cố và hỗ trợ tâm và các tâm sở đồng sinh, nhờ cách ấy sẽ có thêm sự kiên trì phát triển hiểu biết đúng. Cần sự kham nhẫn và lòng quả cảm rất lớn, thậm chí như nghị lực của người anh hùng, để kiên trì với chánh niệm về mọi loại thực tại xuất hiện, kể cả các bất thiện pháp mà chúng ta muốn tránh không hay biết.

Trí tuệ không thể được phát triển trong thời gian ngắn. Khi còn là một vị Bồ tát, Đức Phật đã phát triển trí tuệ qua hàng a tăng kỳ kiếp. Ngài đã phát triển Tứ niệm xứ với sự kham nhẫn và nỗ lực không thối chuyển. Tinh tấn là một trong các “ba la mật” mà Ngài đã phát triển cùng với Tứ niệm xứ. Ngài đã hết mình phấn đấu và nỗ lực trong khoảng thời gian vô cùng dài, không hề thối chí trước mọi khó khăn và đau khổ phải trải qua, tất cả vì lợi ích của chúng sinh.

Giảng giải về “tân quyền”, *Bộ Pháp Tụ* (phần 13) nói: “nhiệt tình và hăng hái, mạnh mẽ và dũng cảm, trạng thái nỗ lực không ngừng nghỉ”, “bền bỉ không lay chuyển và không từ bỏ khó khăn”. Trong kiếp cuối cùng, khi ngồi dưới cội cây bồ đề, đức Bồ tát đã không thối chuyển trước khó khăn, Ngài đã không từ bỏ nhiệm vụ mình cần hoàn mãn. Ngài có nội lực và lòng quả cảm vô song. Chúng ta đọc trong Tăng Chi

Bộ Kinh (Chương hai pháp, I. Phẩm hình phạt, 5), Đức Phật đã nói với các tỳ kheo rằng:

*Ta sẵn sàng, dầu chỉ còn da, gân và xương, dầu thịt và máu trên thân bị khô héo, mong rằng sẽ có tinh tấn kiên trì để chứng đắc những gì chưa chứng đắc, nhờ sức mạnh của người, nhờ tinh tấn của người, nhờ cần cố gắng của người. Ta nhờ không phóng dật, chứng được Chánh Giác. Nhờ không phóng dật, chứng được Vô thượng an ổn khỏi các khổ ách.*

Nhiều vị đệ tử Phật cũng đã phát triển Bát chánh đạo và đạt được giác ngộ. Tuy nhiên, họ cũng đều phải tích lũy trí tuệ trong vô số kiếp sống, cho mục đích giác ngộ. Khi đọc về kiếp sống của các vị đệ tử Phật trong *Trường Lão Kệ* (*Trường Lão Tăng Kệ* và *Trường Lão Ni Kệ*), chúng ta có thể thấy, họ cũng như chúng ta, đều trải qua những thời kỳ chậm chạp để phát triển tứ niệm xứ. Tuy nhiên, những sự kiện xảy ra trong cuộc sống hàng ngày của họ có thể tác động và nhắc nhở họ cần khẩn cấp phát triển hiểu biết đúng.

Chúng ta đọc rằng, Trường lão Uttiya (*Trường Lão Tăng Kệ* số 30) chưa thanh tịnh giới và vì vậy chưa thể đạt được giác ngộ. Đức Phật đã dạy cho Ngài về giới thanh tịnh và kiến thanh tịnh<sup>62</sup> một cách vắn tắt. Ngài Uttiya đã phát triển tuệ giác và sau đó lâm bệnh. *Chú Giải Trường Lão Tăng Kệ (Paramatthadīpanī)*

<sup>62</sup> Xem Tương Ưng Bộ Kinh, Thiên Đại Phẩm, Tương ưng niệm xứ, phẩm Ambapali, 3,5,6.

mô tả rằng: “Trong sự cố gắng tối hậu, Ngài chứng được quả A-la-hán”. Nói về sự kiện kinh động để Ngài tiếp tục phát triển tuệ giác cho đến khi đạt được mục tiêu, Ngài thuyết lên bài kệ sau:

*Trong khi ta lâm bệnh,  
Niệm khởi lên nơi ta,  
Trong khi ta lâm bệnh,  
Không phải thời phóng dật.*

Bệnh tật có thể nhắc nhở chúng ta rằng chúng ta không phải là chủ nhân của thân thể mình. Cái chúng ta cho là “thân mình” hay “tâm mình” chỉ là các sắc pháp và danh pháp do duyên sinh, nằm ngoài sự kiểm soát. Nếu chỉ đơn thuần nghĩ đó là danh pháp và sắc pháp, chúng ta sẽ không thể biết về chúng như chúng thực là. Chánh niệm về thực tại xuất hiện hiện giờ là con đường duy nhất để cuối cùng có thể liễu ngộ bản chất thực của các thực tại.

Đức Phật biết rõ tích lũy của các chúng sinh, và vì vậy, bất cứ khi nào Ngài thuyết pháp cho ai đó, Ngài sẽ nhắc nhở người ấy theo cách lợi ích nhất cho họ. Ngài thường giảng về sự bất tịnh của cái “thân mạng ngắn ngủi này”, nhằm khuyến khích mọi người phát triển tứ niệm xứ (satipaṭṭhāna). Trưởng lão Kimbila (*Trưởng lão Tăng kệ số 118*) đã được Đức Phật dùng thần thông để thấy sự già nua của một người phụ nữ đẹp. Chú giải thuật lại rằng Ngài đã bị kinh động bởi hình ảnh ấy và đã thốt lên bài kệ sau:

*Như bị lời trù ếm,  
Tuổi già đến áp đảo  
Dung sắc bị đổi khác,  
Nhưng cũng dung sắc trước,  
Vị ấy như thế nào,  
Không có gì thay đổi,  
Nhưng ta nhớ tự ngã,  
Có gì đã đổi khác.*

Ngài Kimbila ngộ ra rằng thứ mà mình vẫn cho là tự ngã chỉ là các pháp luôn thay đổi. Dù cái mà trong ngôn ngữ chế định ta gọi là ‘hiện thân’ được hình thành từ ‘tiền thân’, không có một thực thể trường tồn nào cả. Pháp trong khoảnh khắc hiện tại diệt đi ngay sau khi sinh khởi và biến mất hoàn toàn. Chú giải thuật lại rằng, khi ngài Kimbila suy xét về sự thật vô thường, sự kinh động lại càng trở nên mạnh mẽ. Ngài lắng nghe Đức Phật thuyết pháp, xuất gia và rồi đắc đạo quả A-la-hán.

Các tướng bất tịnh và hoại diệt luôn hiện hữu trên thân ta. Thân thể của chúng ta sẽ phải hoại diệt, và cái chết có thể tới bất kỳ lúc nào. Chúng ta không thể biết được khi nào khoảnh khắc lâm chung - tử thức sẽ tới. Với những người đã tích lũy đủ duyên thì ý nghĩ về cái chết có thể nhắc nhở họ chánh niệm.

Ta đọc rằng, khi các đệ tử của Đức Phật kinh động bởi một sự kiện trong cuộc đời, họ chuyên cần tinh tấn và nỗ lực nhiệt thành. Chẳng hạn, chúng ta đọc

trong “Trưởng Lão Ni Kệ”, rằng Tỳ-kheo-ni Sāmā không thể nhiếp phục tâm trong suốt hai mươi lăm năm. Đến khi về già, bà đã nghe Đức Phật thuyết một bài Pháp khiến bà kinh động và liền đắc đạo quả A-la-hán. Chúng ta đọc lời bà: “*Chú tâm không phóng dật, ta gắng thoát pháp khổ*”. Khi đọc những lời này, ta có thể hiểu nhầm ý. Ta quá quen thuộc trong cách suy nghĩ cho sự nỗ lực là thứ được thực hiện bởi một tự ngã tới mức khó tưởng tượng làm sao cố gắng lại là do duyên sinh. Các thực tại đã xuất hiện qua ngũ môn và ý môn. Đối tượng thị giác là một ví dụ, nó luôn xuất hiện. Ta có thể bắt đầu thẩm xét đặc tính của nó cho đến khi nó có thể được hiểu chỉ là một đối tượng thị giác xuất hiện qua nhãn môn, không phải là thứ gì đó hay ai đó. Có thể có sự nỗ lực mà không cần tới ý niệm về một con người đang cố gắng.

Dù chúng ta còn sơ cơ trên con đường Đạo, các sự kiện của cuộc đời có thể nhắc nhở chúng ta có chánh niệm hiện giờ, như chúng từng kinh động các đệ tử Phật. Có thể có những lúc chúng ta hồ nghi về lợi ích của chánh niệm, hoặc bị cuốn vào công việc và bạn bè hay chìm đắm trong những điều khả ái của cuộc sống và hoàn toàn thất niệm. Mặc dù trên lý thuyết ta biết rằng bất kỳ thực tại nào cũng có thể là đối tượng của chánh niệm, vẫn có thể có những giai đoạn trì trệ kéo dài. Tuy nhiên, một sự kiện đau đớn, chẳng hạn như khi mất người thân, có thể nhắc nhở ta về bản chất thực của các pháp; đó có thể trở thành “cây gậy”

thúc vào ta. Nếu thực sự thấy được rằng dù chỉ một sát na hiểu biết cũng là hữu ích, ta sẽ có thêm can đảm để tiếp tục phát triển tứ niệm xứ và khi ấy đã có chánh tinh tấn sinh khởi do duyên riêng của nó.

Chúng ta bắt đầu hiểu được rằng cuộc sống không có sự vun bồi trí tuệ là một cuộc sống hoàn toàn vô nghĩa.

### ***11.1.1. Câu hỏi***

1. Chướng ngại của chánh tinh tấn là gì?
2. Khi nghĩ tới mục tiêu và cảm thấy nản lòng, làm thế nào để có thể bền chí?
3. Tướng bất tịnh và tướng hoại diệt trên thân có thể nhắc nhở chánh niệm về thực tại hiện giờ như thế nào?
4. Vì sao nghe giảng Pháp bởi người phù hợp có thể giúp chánh niệm sinh khởi?





## 12.

**Phỉ (pīti)**

Pīti được dịch là phỉ, phỉ lạc, hoan hỷ hay hân hoan. Phỉ là một trong sáu “tâm sở biệt cảnh” sinh cùng với bốn chủng loại tâm nhưng không sinh với mọi tâm. Phỉ có thể là thiện, bất thiện, quả hoặc duy tác

Khi nghĩ đến phỉ, ta cho rằng tâm luôn là thiện. Chúng ta tán dương những người có tâm hoan hỷ. Tuy nhiên khi tìm hiểu *Vì Diệu Pháp*, ta biết được rằng hoan hỷ không phải lúc nào cũng là thiện mà có lúc sinh cùng với tâm bất thiện. Tâm bất thiện sinh khởi rất nhiều so với tâm thiện trong cuộc sống của chúng ta, vì thế khi tâm hoan hỷ thì đa phần là bất thiện. Chẳng phải chúng ta thường nhầm lẫn cho pháp bất thiện là thiện sao? Thông qua việc tìm hiểu *Vì Diệu Pháp* chúng ta sẽ hiểu rõ hơn về thiện và bất thiện và các duyên khác nhau cho sự sinh khởi của chúng.

*Thanh Tịnh Đạo* (IV, 93) đưa ra định nghĩa về phỉ như sau:

*Phi vì nó làm cho mát mẻ, tươi tỉnh (pirayati) nên gọi là phi (pīti)<sup>63</sup>. Nó có đặc tính (thể) làm ưa thích (sampiyyayana). Nhiệm vụ (dụng) của nó là thấm nhuần (cả mình rỏn ốc). Tướng của nó là hoan hỷ cao hứng.*

*Chú Giải Bộ Pháp Tụ (I, phần IV, chương 1, 115) định nghĩa tương tự về phi<sup>64</sup>:*

*Phi quan tâm tới đối tượng mà tâm nhận biết và cùng được kinh nghiệm bởi các tâm sở đồng sinh. Nó thỏa mãn, sung sướng với đối tượng và làm “mát mẻ” tâm và các tâm sở đồng sinh.*

Trong trường hợp tâm dục giới (kāmāvacaracitta), phi sinh cùng với các tâm đi kèm thọ hỷ (somanassa). Vì vậy, bất cứ khi nào có thọ hỷ khi đó cũng có phi. Phi không giống với thọ hỷ, chúng có đặc tính và chức năng khác nhau. Phi không phải là cảm thọ hay thọ uẩn (vedanākkhandha) mà là hành uẩn (saṅkhārakkhandha, uẩn bao gồm tất cả các tâm sở, trừ thọ - vedanā và tưởng - saññā)

Thọ hỷ kinh nghiệm chất vị của đối tượng, chức năng của nó là khai thác khía cạnh khả ái của đối tượng, bằng cách này hay cách khác (*Thanh Tịnh Đạo*, XIV, 128). Phi không cảm nghiệm, như ta biết thì đặc tính của nó là thỏa mãn và chức năng của nó là làm tươi mới, tiếp thêm sinh lực cho thân và tâm

<sup>63</sup> Pīṭayati là thể sai khiến của động từ pīṇeti có nghĩa là: làm hoan hỷ, làm hài lòng, thỏa mãn hay sảng khoái.

<sup>64</sup> Xem thêm *Bộ Pháp Tụ*, đoạn 9.

hay khiến chúng tràn ngập hân hoan. Phỉ quan tâm đến đối tượng và sung sướng với nó. Phỉ có chức năng riêng trong khi hỗ trợ tâm, khác với chức năng của thọ.

Trong phần nói về sơ thiền, *Thanh Tịnh Đạo* (IV, 100) giải thích sự khác nhau giữa phỉ và thọ hỷ (ở đây được gọi là lạc - sukka theo tên gọi của chi thiền - VDH):

*Và khi phỉ lạc được liên kết thì phỉ có nghĩa “hài lòng vì đạt được điều ước ao” còn lạc là kinh nghiệm thực thụ đối với điều đã đạt được. Có phỉ tất nhiên có lạc nhưng có lạc thì không tất nhiên có phỉ<sup>65</sup>. Phỉ thuộc hành uẩn, lạc thuộc thọ uẩn. Khi một người khát nước kiệt sức trên sa mạc (Kantārahinna) mà thấy được hay nghe được một vũng nước ở bìa rừng, người ấy sẽ có phỉ, nếu người ấy đi đến bóng mát uống nước ấy thì sẽ có lạc...*

Các lỗi diễn đạt khác nhau được sử dụng để mô tả thọ hỷ và phỉ; ẩn dụ nêu trên cũng có thể giúp chúng ta có cái hiểu lý thuyết về hai loại thực tại này. Nếu có chánh niệm về thực tại khi chúng xuất hiện, hiểu biết rõ ràng hơn về các đặc tính của thực tại có thể được phát triển. Tuy nhiên, chúng ta không nên cố gắng “nắm bắt” thực tại cụ thể nào đó, chánh niệm có sinh khởi hay không là do duyên.

<sup>65</sup> Đây là trường hợp của tâm tứ thiền sắc giới (theo hệ ngũ thiền) sinh kèm với thọ hỷ (lạc), nhưng không có phỉ.

Như ta đã biết, trong trường hợp các tâm dục giới, phi sinh cùng với các tâm kèm thọ hỷ. Bất cứ khi nào có sự hứng thú và vui sướng với đối tượng thì cũng có thọ hỷ. Những trường hợp đó không thể có thọ xả hay thọ ưu.

Trong trường hợp các tâm bất thiện, phi sinh cùng với tâm tham căn kèm thọ hỷ<sup>66</sup>. Khi tâm tham căn sinh cùng thọ hỷ, tham mạnh mẽ hơn lúc nó sinh cùng với thọ xả. Phi sinh cùng với tâm tham căn kèm thọ hỷ hứng thú với đối tượng khả ái, nó vui sướng và phấn khích với đối tượng. Ví dụ, khi ta bị cuốn hút bởi một bản nhạc hay, ta có thể vỗ tay tán thưởng với sự hứng khởi nồng nhiệt. Khi ta ngưỡng mộ một nhạc sĩ, họa sĩ hay một vận động viên nổi tiếng; có thể có nhiều khoảnh khắc của tâm tham căn cùng với phi. Bất cứ khi nào ta dính mắc vào đối tượng với thọ hỷ thì cũng có phi sinh kèm. Đối tượng có khi là quang cảnh đẹp, âm thanh hay, mùi thơm ngát, hương vị ngon, đối tượng xúc chạm khả ái hoặc đối tượng vừa ý được kinh nghiệm qua ý môn. Có vô số khoảnh khắc của phi bất thiện không được hay biết.

Phi không sinh cùng với tâm sân căn. Khi tâm sân căn sinh khởi, tâm không thích đối tượng và vì thế tại thời điểm đó không thể có sự hào hứng phấn khởi. Phi cũng không sinh cùng với tâm si căn, tại khoảnh khắc của si không có sự nồng nhiệt

<sup>66</sup> Xem *Vi Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, Chương 4.

Trong các tâm vô nhân<sup>67</sup>, chỉ có hai loại kèm thọ hỷ sinh cùng với phi: suy đạt tâm (santīraṇa-citta) quả thiện và kinh nghiệm đối tượng cực kỳ khả ái<sup>68</sup> và tiểu sinh tâm (hasituppāda-citta), tâm tạo nên nụ cười của vị A-la-hán<sup>69</sup>.

Khi cái thấy - một trong ngũ song thức - sinh khởi, không có sự vui thích hay hứng khởi với đối tượng thị giác. Nhãn thức chỉ thấy mà thôi. Nếu đối tượng thị giác là cực kỳ khả ái thì suy đạt tâm thẩm định đối tượng đó sẽ sinh cùng với thọ hỷ và phi. Trong các tâm tịnh hảo dục giới, chỉ các tâm sinh kèm với thọ hỷ thì mới có phi đi cùng. Khi ta rộng rãi, hoan hỷ giúp đỡ ai đó, có tâm thiện sinh cùng với thọ hỷ và phi cũng có mặt khiến thân tâm đầy sinh lực. Ngay cả khi trước đó ta đang mệt mỏi thì nó cũng biến mất, ta được làm mới. Điều tương tự có thể xảy ra khi ta đọc một bài kinh với tâm thiện cùng niềm hoan hỷ và nhiệt thành. Tại những khoảnh khắc như vậy, ta không cảm thấy chán chường hay mệt mỏi bởi có phi phẩn khởi, hào hứng với đối tượng

Có những lúc chúng ta bỏ thí, giúp đỡ mọi người hay thực hiện các thiện pháp khác một cách nhiệt tình và hoan hỷ, nhưng không phải khi nào cũng thế. Cũng

<sup>67</sup> Xem *Ví Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, Chương 8 và 9. Có 18 loại tâm vô nhân, những tâm không có các nhân bất thiện hay tịnh hảo sinh kèm. Chúng bao gồm: ngũ môn hướng tâm, ngũ song thức, hai tâm tiếp nhận, ba tâm suy đạt, ý môn hướng tâm và tiểu sinh tâm của vị A-la-hán.

<sup>68</sup> *Ví Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, Chương 13.

<sup>69</sup> *Ví Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, Chương 9.

có lúc tâm thiện sinh cùng thọ xả (upekkhā), và khi đó thì không có phi. Tùy thuộc vào duyên mà có phi sinh khởi hay không. Khi có niềm tin vững chắc vào thiện pháp và thấy được lợi ích của nó thì sẽ có duyên cho sự sinh khởi của niềm vui và nhiệt tình khi hành thiện. Khi tâm thiện sinh cùng với thọ hỷ thì tâm sở phi sinh cùng tiếp thêm sinh lực cho tâm và các tâm sở khác. Thí dụ như tinh tấn được gia tăng hơn bởi phi. Có thể nhận ra rằng khi có niềm vui và hăng hái cho thiện pháp, ta cũng sẽ có thêm năng lượng để thực hiện nó.

Một khía cạnh khác của phi là nó có thể trở thành một trong Thất giác chi. Sáu chi còn lại, như ta đã biết là: niệm (sati), trạch pháp (dhamma vicaya), tinh tấn (viriya), an tịnh (passaddhi), định (samādhi), xả (upekkhā)<sup>70</sup>. Khi Thất giác chi đã được viên mãn thông qua sự phát triển của Tứ niệm xứ, chúng đưa đến sự giác ngộ Tứ thánh đế. Khi chỉ mới bắt đầu chánh niệm về danh và sắc thì vẫn chưa thể mong đợi Thất giác chi phát triển. Chúng sẽ được phát triển thông qua Tứ niệm xứ. *Chú Giải Bộ Pháp Tụ (75)* đề cập những nhân tố dẫn đến sự sinh khởi của phi giác chi như sau:

*...niệm Phật, niệm Pháp và niệm Tăng, niệm giới, niệm thí, niệm chư thiên, niệm Tịch diệt (Niết bàn), tránh thô tháo (tức là những người nóng nảy), phục vụ bậc hiền nhu, suy tư về một*

<sup>70</sup> Xem Chương 9, Tinh tấn.

*bài kinh làm phát sinh đức tin và tất cả các thiên hướng ấy.*

Khi đọc một bài kinh, ta cần suy ngẫm và xem xét lại ý nghĩa của những điều đã đọc thông qua chánh niệm hay biết các thực tại mà Đức Phật đã thuyết rất nhiều lần. Vì thế mà có thể chứng minh sự thật của những lời dạy của Ngài. Từ đó niềm tin vào Phật, Pháp, Tăng được lớn mạnh và khích lệ sự phát triển Bát chánh đạo. Có thể có duyên cho sự sinh khởi của phi khiến tâm và các tâm sở đồng sinh được tiếp thêm sinh lực. Phi cũng có thể là đối tượng của chánh niệm để trí hiểu được bản chất của nó như nó là, là vô ngã. Nên nhớ rằng không có sự phát triển của Tứ niệm xứ thì phi giác chi và các giác chi khác cũng không thể được phát triển.

Trong “*Kinh Mahānāma*” (*Tăng Chi Bộ Kinh*, Chương sáu pháp, I. Phẩm đáng được cung kính, 10) Đức Phật đã khuyên Mahānāma suy niệm về Phật, Pháp, Tăng, giới, thí, chư thiên (về những phẩm chất tịnh hảo của họ). Theo *Thanh Tịnh Đạo* thì Mahānāma là một vị thánh Dự lưu; vì thế đã có chánh kiến về danh và sắc, không chấp bắt cứ thực tại nào là ngã nữa. Chúng ta đọc:

*Ở đây, này Mahānāma, Thánh đệ tử tùy niệm Như Lai: “Đây là Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn”.*

*Khi nào, này Mahānāma, Thánh đệ tử niệm Như Lai, trong khi ấy, tâm không bị tham chi phối, tâm không bị sân chi phối, tâm không bị si chi phối; trong khi ấy, tâm vị ấy được chánh trực nhờ dựa vào Như Lai. Và này Mahānāma, một Thánh đệ tử, với tâm chánh trực, được nghĩa tín thọ, được pháp tín thọ, được hân hoan liên hệ đến pháp. Người có hân hoan, nên hỷ sanh. Người có hỷ, nên thân được khinh an. Với thân khinh an, vị ấy cảm giác lạc thọ. Người có lạc thọ, tâm được định tĩnh.*

*Này Mahānāma, về vị Thánh đệ tử này, được nói như sau: “Với quần chúng không bình đẳng, vị ấy sống bình đẳng. Với quần chúng có não hại, vị ấy sống không não hại. Nhập được pháp lưu, vị ấy tu tập niệm Phật”.*

Điều tương tự được thuyết với những loại suy niệm khác. Theo *Thanh Tịnh Đạo* (VII, 121) chỉ bậc Thánh đệ tử mới có thể thành công trong việc quán tưởng các đề mục trên bởi vì hạng phàm phu không thực sự hiểu được ý nghĩa của những đề mục đó. Làm sao một người chưa giác ngộ có thể hiểu được giác ngộ là gì hay hiểu rõ ý nghĩa của từ “Phật”? Tuy vậy, một người chưa giác ngộ cũng có thể nghĩ đến Đức Phật với tín tâm và khi ấy phỉ cũng có thể sinh khởi.

Ta không thể làm cho phỉ thiện sinh khởi, nó chỉ sinh khởi do bởi duyên riêng của nó. Ngay sau khi phỉ thiện sinh rồi diệt luôn có xu hướng tiếp nối của dính



mắc. Chúng ta có thể cảm thấy rất thỏa mãn với thiện pháp “của mình” và cho rằng phi rất quan trọng. Ta có thể cho rằng phi tồn tại kéo dài nhưng thực tế nó diệt đi ngay lập tức. Nhất thiết cần phân biệt sự khác nhau giữa tâm thiện và tâm bất thiện, nhờ đó ta nhận ra rằng không phải lúc nào cũng có tâm thiện sinh khởi, ngay cả khi ta nghĩ mình đang hành thiện pháp. Có thể rằng, ta mong đợi người khác mang đến những điều tốt đẹp, ta thích được tán dương, ta muốn thể hiện ưu điểm và kiến thức, hoặc có thể ta muốn được gần gũi mọi người. Phiền não bắt rễ vô cùng sâu dày, chúng sinh khởi bất cứ khi nào có cơ hội.

Vô số đối tượng có thể làm duyên cho tham ái và tham ái có thể sinh cùng với thọ hỷ và phi. Phi bất thiện có thể tiếp nối ngay lập tức sau phi thiện; rất khó để nhận ra sự khác biệt giữa chúng. Ta có thể cảm thấy thất vọng nhận ra rằng có quá nhiều tâm bất thiện hơn tâm thiện. Nhưng tại khoảnh khắc thấy được tâm bất thiện là bất thiện thì hiểu biết đúng đang có mặt. Tại khoảnh khắc đó, tâm là thiện và không khó chịu hay nản lòng.

Không chỉ các tâm đại thiện (tâm thiện dục giới) kèm thọ hỷ thì mới có phi sinh cùng mà các tâm đại quả và đại duy tác kèm thọ hỷ cũng sinh cùng với phi. Các tâm đại quả được duyên bởi nghiệp cho nên tùy thuộc nghiệp đó có sinh cùng với thọ hỷ và phi hay không mà chúng cũng sinh cùng hỷ và phi. Trong số những người tái sinh với tâm đại quả, một số sinh

cùng với thọ hỷ và phi, còn lại sinh cùng với thọ xả và khi đó thì không có phi. Nếu một người sinh ra với thọ hỷ và phi thì tất cả các tâm hộ kiếp trong suốt kiếp sống và cả tử thức cũng sinh kèm thọ hỷ và phi<sup>71</sup>.

Có nhiều mức độ của phi. *Thanh Tịnh Đạo* (IV, 94) và *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (I, phần IV, chương 1, 115,116) giải thích rằng có năm loại phi. Chúng ta đọc trong *Thanh Tịnh Đạo*:

*Nhưng phi có năm cấp bậc từ thấp lên cao: tiểu phi, phi như chớp nhoáng, phi như mưa rào, phi nâng người lên và phi sung mãn.*

*Tiểu phi chỉ có thể là dựng lông tóc trong mình mà thôi. Phi như chớp nhoáng thỉnh thoảng lóe lên. Phi như mưa rào nổi trên cơ thể liên tục, như sóng vỗ vào bờ bể.*

*Phi nâng người có thể làm cho thân thể mất trọng lượng và bay bổng lên.*

*Nhưng khi phi sung mãn khởi lên thì toàn thân được thấm nhuần, như một cái bong bóng đổ đầy nước, như một hang động bị ngập lụt.*

Phi có thể tác động lên sắc. Phi “nâng người lên” là loại phi thứ tư có thể làm cơ thể bay bổng. *Thanh Tịnh Đạo* và *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* cùng nêu ví dụ về trường hợp một thiếu nữ không được cha mẹ cho

<sup>71</sup> Xem *Vi Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, Chương 11. Nếu chức năng tái tục được đảm nhận bởi một tâm quả vô nhân (suy đạt tâm hợp với thọ xả có thể là quả thiện hoặc quả bất thiện), tâm đó không sinh kèm với phi.

phép đến tu viện nghe Pháp. Cô ấy nhìn về hướng chánh điện được chiếu sáng bởi ánh trăng. Cô trông thấy lễ dâng đèn và mọi người đi nhiễu tháp quanh chánh điện và nghe tiếng đọc kinh. Khi đó, “phỉ nâng người lên” khiến cô được nhắc bổng lên không trung và đáp xuống tu viện trước mặt cha mẹ.

Trong trường hợp tâm dục giới, phỉ luôn sinh cùng với thọ hỷ. Với các tâm thiền thì không luôn vậy. Phỉ là một trong các chi thiền được phát triển trong samatha nhằm đè nén các triền cái<sup>72</sup>. Phỉ đè nén sân (vyāpāda). Khi có sự vui thích với đề mục thiền sẽ không có sân hận hay chán nản. Như đã nói, có năm loại phỉ với các cường độ khác nhau. Loại thứ năm, “phỉ sung mãn”, là mức độ phỉ mạnh mẽ nhất, nó là ‘gốc của an chỉ định’ và “phát sinh khi lớn mạnh dần trong an chỉ định”.

Ở tầng thiền đầu tiên, cả năm chi thiền cùng sinh với tâm sơ thiền. Tại mỗi tầng thiền cao hơn, tâm thiền trở nên vi tế và an tịnh hơn; khi đó các chi thiền lần lượt được từ bỏ. Ở tầng thiền thứ hai (của hệ thống ngũ thiền) thì tầm được từ bỏ, và tứ được từ bỏ ở tầng thiền thứ ba. Khi đó vẫn còn ba thiền chi: phỉ, lạc và nhất tâm. Tầng thiền thứ tư, phỉ được từ bỏ nhưng thọ hỷ (lạc) vẫn sinh khởi. Trong trường hợp các tâm dục giới, phỉ sinh lên mỗi khi có thọ hỷ nhưng điều đó không xảy ra với tâm tứ thiền. Tâm thiền không có phỉ thì an tịnh hơn, vi tế hơn. Và loại phỉ được từ bỏ

<sup>72</sup> Các chi thiền khác là: tầm, tứ, lạc (thọ hỷ) và nhất tâm.

ở giai đoạn này chính là “phi sung mãn”, mức độ phi mạnh nhất. Người đã kinh nghiệm loại phi này và có thể từ bỏ nó thì đáng được tán thán như đã nêu trong *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (I, phần V, chương 111, 175).

Ở tầng thiền sắc giới cao nhất (thứ tư trong hệ thống tứ thiền và thứ năm trong hệ thống ngũ thiền) thì chi thiền lạc được từ bỏ và phi cũng không sinh khởi khi đó. Các tâm thiền vô sắc giới là cùng loại với các tâm thiền sắc giới bậc cao nhất và vì thế chúng cũng không sinh kèm phi. Các tâm siêu thế cũng không luôn sinh kèm phi mà tùy thuộc vào các duyên khác nhau<sup>73</sup>.

Nhiều loại phi khác nhau sinh cùng với các loại tâm khác nhau. Phi sinh cùng tâm tham căn hoàn toàn khác với phi sinh cùng tâm thiện. Phi sinh cùng tâm thiện cũng lại rất khác biệt. Như đã biết, mức độ phi mạnh nhất, “phi sung mãn”, chính là “gốc của an chỉ định”. Phi là một trong Thất giác chi và được phát triển thông qua chánh niệm về danh và sắc thì lại khác với tất cả các loại phi khác. Chúng ta đọc trong *Tương Ưng Bộ Kinh* (IV, Thiên sáu xứ, Tương ưng thọ, Chương III, 29, *Thanh tịnh, không liên hệ đến vật chất*) về phi liên hệ đến vật chất, phi không liên hệ đến vật chất, và phi không liên hệ đến vật chất hơn cả:

<sup>73</sup> Xem *Chú Giải Bộ Pháp Tụ*, Phần VIII, Chương I, 228, và *Thanh Tịnh Đạo*, Chương XXI, 112. Để biết chi tiết về các tâm sinh kèm với phi, xem Phụ lục 5.

*Và này các Tỳ-kheo, thế nào là phi liên hệ đến vật chất?*

*Này các Tỳ-kheo, có năm dục công đức này. Thế nào là năm? Có các sắc do mắt nhận thức khả lạc, khả hy, khả ý, khả ái, liên hệ đến dục, hấp dẫn... Có xúc do thân nhận thức khả lạc, khả hy, khả ý, khả ái, liên hệ đến dục, hấp dẫn. Này các Tỳ-kheo, đây là năm dục công đức này. Này các Tỳ-kheo, do duyên năm dục công đức này, phi khởi lên. Này các Tỳ-kheo, đây gọi là phi liên hệ đến vật chất.*

Sau đó chúng ta đọc về “phi không liên hệ đến vật chất”, là loại phi sinh kèm với tâm thiền. Tại khoảnh khắc tâm thiền sinh khởi thì phi liên hệ với vật chất tạm thời được đè nén, vị ấy không bị mê đắm vào các đối tượng ngũ quan. Chúng ta đọc về “phi không liên hệ đến vật chất hơn cả”:

*Và này các Tỳ-kheo, thế nào là phi không liên hệ đến vật chất còn hơn cả loại phi không liên hệ đến vật chất kia?*

*Tỳ-kheo đã đoạn tận các lậu hoặc<sup>74</sup>, khi quán sát tâm giải thoát khỏi tham, khi quán sát tâm giải thoát khỏi si, phi được khởi lên. Này các Tỳ-kheo, đây gọi là phi không liên hệ đến vật chất còn hơn cả loại phi không liên hệ đến vật chất kia.*

<sup>74</sup> Các lậu hoặc là một trong các phân loại pháp bất thiện.

Điều tương tự được nói về hỷ, xả và “giải thoát” liên hệ đến vật chất, không liên hệ đến vật chất và không liên hệ đến vật chất hơn cả. Thuật ngữ “không liên hệ đến vật chất hơn cả” là để chỉ bậc A-la-hán, người đã tận diệt mọi loại dính mắc khiến chúng không bao giờ sinh khởi trở lại. Bài kinh này lại nhắc nhở chúng ta hay biết các pháp đang xuất hiện qua các môn khác nhau, mỗi pháp ở một thời điểm. Chúng ta luôn mãi đắm chìm trong thế giới của người và vật mà quên rằng chúng không phải là thực tại, chỉ là các khái niệm. Không có con người nào được kinh nghiệm qua mắt mà chỉ là đối tượng thị giác - một loại sắc và không tồn tại kéo dài. Chúng ta bị mê đắm bởi các đối tượng được kinh nghiệm mà không nhận ra khi nào có phi liên hệ đến vật chất. Phi liên hệ đến vật chất có thể sinh khởi bởi tất cả đối tượng được kinh nghiệm qua sáu môn. Bài kinh đã minh họa sự khác biệt khi phi sinh cùng với các loại tâm khác nhau. Phi được làm duyên bởi các pháp đồng sinh và ngược lại nó cũng làm duyên cho chúng. Phi là pháp hữu vi, là vô ngã. Ta có thể thấy thật khó biết được khi nào phi là thiện hay bất thiện, nhưng nhờ chánh niệm hay biết khi phi xuất hiện thì đặc tính của nó có thể được biết rõ ràng hơn.

### ***12.1.1. Câu hỏi***

1. Khi tặng quà cho người khác với thọ hỷ thì cũng có phi sinh cùng phải không?

2. Chức năng của phỉ khi sinh cùng với tâm thiện là gì?

3. Khi nhiệt tình, hoan hỷ giúp đỡ người khác, có phải luôn có phỉ?

4. Làm thế nào biết được sự khác nhau giữa phỉ thiện và phỉ bất thiện?

5. Phỉ có sinh cùng với mỗi tâm thiện không?

6. Bao nhiêu loại tâm tham căn có phỉ sinh cùng?

7. Những loại tâm quả nào có phỉ sinh cùng?

8. Phải chăng phỉ luôn sinh cùng với thọ hỷ bất kể tâm thuộc cõi giới nào?

9. Phỉ có thể trở thành một giác chi. Làm thế nào để vun bồi phỉ giác chi?

10. Duyên cho sự sinh khởi của tâm thiện cùng phỉ và hỷ là gì?

11. Liệu niệm ơn Đức Phật, Đức Pháp và Đức Tăng có thể hữu ích thậm chí với người chưa chứng thánh và vì thế có thể không thực hiểu được ý nghĩa của Phật, Pháp, Tăng không? Hữu ích như thế nào?

---

Chú thích của VDH: trong các bản dịch Kinh và *Thanh Tịnh Đạo* được trích dẫn ở đây, “phỉ” được dịch là “hỷ”. Tuy nhiên, để tránh nhầm lẫn với thọ hỷ, VDH đã chỉnh sửa thành “phỉ” cho nhất quán.





## 13.

**Dục (chanda)**

Chanda, thường được dịch là dục, khao khát hay mong muốn làm, là một tâm sở khác trong nhóm sáu tâm sở biệt cảnh, nó sinh khởi với các tâm thuộc bốn chủng loại nhưng không phải với tất cả các tâm. Khi nghe từ ‘dục’, chúng ta có thể nghĩ rằng chanda (dục) giống với tâm sở tham. Tuy nhiên, dục có thể là thiện, bất thiện, quả hoặc duy tác. Tâm sở dục được xếp vào nhóm các tâm sở biệt cảnh, nó không phải là tham. Nó có đặc điểm và chức năng riêng<sup>75</sup>.

*Thanh Tịnh Đạo* (XIV, 150) định nghĩa dục như sau:

*Dục (chanda) là một thuật ngữ diễn tả sự khao khát hành động. Vì vậy, dục có đặc tính của khao khát hành động. Chức năng của nó là tìm kiếm đối tượng. Nó được biểu hiện như là nhu cầu với một đối tượng. Nó có nhân gần là*

<sup>75</sup> Đôi lúc từ dục (chanda) được sử dụng trong các từ ghép, ví dụ như kāmācchanda (tham dục), là một trong năm triền cái. Đây là một dạng của tham (lobha).

*chính đối tượng ấy. Nó được xem như bàn tay nói dài của tâm để nắm giữ đối tượng.*

Cuốn *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (I, Phần IV, Chương I, 132) đưa ra một định nghĩa tương tự. Dục tìm kiếm đối tượng mà tâm nhận biết. Dục cần đối tượng ấy và nó cũng làm cận nhân cho dục.

Dục sinh khởi với tám loại tâm tham căn. Khi dục sinh khởi với tâm căn tham, nó tìm kiếm đối tượng khả ái, nó cần đối tượng đó. Mặc dù dục khác với tham là tâm sở chỉ thuộc chủng loại bất thiện, khi chúng sinh khởi cùng nhau, rất khó để phân biệt chúng. Khi ta muốn có được một đối tượng khả ái, tham thì dính mắc, còn dục thì thực hiện việc đạt được đối tượng mong muốn đó. Tham không thể tự mình thực hiện được bất cứ việc gì. Tuy nhiên, ngay cả khi chúng ta không cần có được đối tượng mà ta dính mắc, vẫn có dục sinh kèm với tâm tham căn.

Dục sinh khởi cả với hai loại tâm căn sân. Dục “tìm kiếm” đối tượng mà tâm căn sân không ưa. Ở đây chúng ta thấy rõ ràng hơn rằng dục rất khác với tham, cái luôn dính mắc vào đối tượng và không thể sinh khởi với tâm căn sân.

Dục không sinh khởi cùng với hai loại tâm căn si. Một là tâm căn si hợp với hoài nghi (*vicikicchā*). Hoài nghi có chức năng “dao động”, nó không chắc về đối tượng, và vì vậy không thể đồng sinh với dục, tâm sở luôn tìm kiếm đối tượng nó muốn. Như chúng ta đã

thấy, loại tâm căn si này cũng thiếu sự “quyết định” (adhimokkha), tâm sở chắc chắn về đối tượng. Hai là tâm căn si hợp với phóng dật (uddhacca-sampayutta), loại tâm này cũng không thể sinh kèm với dục.

Dục cũng không sinh kèm các tâm vô nhân (ahetuka citta). Nhãn thức - tâm quả vô nhân thấy đối tượng thị giác - không cần dục để thực hiện chức năng thấy. Tiếp nhận tâm (sampaṭicchana-citta) đơn thuần chỉ tiếp nhận đối tượng được thấy bởi nhãn thức cũng không cần dục để thực hiện chức năng tiếp nhận. Tương tự như vậy đối với suy đạt tâm (saṅtīraṇa-citta) và các tâm vô nhân khác, chúng không cần có dục để thực hiện chức năng của mình.

Nếu các chức năng tái tục (paṭisandhi), hộ kiếp (bhavaṅga) và tử (cuti) được thực hiện bởi tâm vô nhân<sup>76</sup> thì những tâm này đều không có dục sinh kèm.

Còn về tâm dục giới tịnh hảo (kāmaṅgāvacara sobhana citta), những tâm này luôn có dục sinh kèm. Bất cứ khi nào chúng ta làm thiện pháp, tâm thiện khi đó luôn có dục, hăng hái với thiện pháp, nhiệt thành một cách thiện lành. Nó tìm kiếm đối tượng mà tâm thiện nhận biết và hỗ trợ tâm thiện thực hiện chức năng của nó.

Chúng ta có thể thắc mắc đâu là sự khác biệt giữa tâm sở dục thiện và tâm sở tác ý thiện. Tâm sở tác ý thiện là nghiệp - tác ý thiện lành, nó có thể thúc đẩy

<sup>76</sup> Xem *Vi Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, Chương 11.

hành động thiện có năng lực cho quả về sau. Ngoài ra, tâm sở tác ý thiện cũng đốc thúc các pháp đồng sinh thực hiện chức năng của chúng theo cách thiện. Như vậy, đặc tính và chức năng của tâm sở tác ý khác với đặc tính và chức năng của tâm sở dục.

Dục là yếu tố cần thiết với mọi loại thiện pháp - bổ thí, trì giới và phát triển trí tuệ. Ví dụ như khi chúng ta đi thăm người bệnh, khi chúng ta muốn an ủi một người đang gặp khó khăn hoặc khi chúng ta cố gắng cứu một con côn trùng khỏi bị chết đuối, lúc đó phải có dục thiện hỗ trợ cho tâm thiện. Nếu không có dục thiện, hay lòng “nhiệt thành”, chúng ta không thể thực hành được metta (tâm từ) và karuṇā (tâm bi).

Dục cũng là yếu tố cần thiết cho sự phát triển an tịnh. Cuốn *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (I, Phần V, Chương 13, 194) trong phần về các đề mục Tứ vô lượng tâm (brahma vihāras) từ, bi, hỷ, xả có nêu:

.... *Dục (chanda) là khởi đầu, từ bỏ các triền cái là đoạn giữa; an chỉ định là đoạn sau chót...*

Để phát triển được một đề mục thiền, dục là cần thiết. Không có dục thiện, không thể phát triển nó. Khi sự an tịnh tiến triển hơn, các triền cái có thể tạm thời được đè nén và có thể nhập thiền. Tại khoảnh khắc của tâm thiền dục cũng có mặt.

Dục đồng sinh với tất cả các loại tâm tịnh hảo. Dục sinh cùng tâm thiện sắc giới và tâm thiện vô sắc giới. Dục đồng sinh với những loại tâm này thì

không phải là dục giới (kāmāvacara), mà thuộc sắc giới (rūpāvacara) và vô sắc giới (arūpāvacara). Tâm sở dục khác nhau khi chúng đồng sinh với những loại tâm khác nhau ở những cõi giới khác nhau. Dục sinh kèm tâm thiền “tìm kiếm” đề mục thiền được tâm thiền kinh nghiệm trong an chỉ định.

Tâm siêu thế có dục sinh kèm, dục “tìm kiếm” niết bàn. Loại dục này là siêu thế, nó khác với mong mỏi niết bàn. Nó hỗ trợ tâm siêu thế thực hiện chức năng của mình. Như vậy, tâm siêu thế và cả tâm sở dục đồng sinh trực tiếp kinh nghiệm niết bàn<sup>77</sup>.

Làm sao biết được khi nào dục là thiện và khi nào là bất thiện? Ví dụ như, khi chúng ta muốn có chánh niệm, đó là dục thiện hay sự dính mắc? Chúng ta đã tích lũy rất nhiều dính mắc và vì vậy chắc chắn thường có dính mắc hơn dục thiện. Chúng ta dính mắc vào ý niệm chánh niệm và tưởng rằng mình có thể làm cho nó sinh khởi. Mong muốn có chánh niệm thì khác với khoảnh khắc chánh niệm sinh khởi. Có rất nhiều khoảnh khắc thất niệm nhưng đôi khi có thể có một khoảnh khắc chánh niệm về chỉ một đối tượng tại một thời điểm xuất hiện qua một trong sáu môn. Khi chánh niệm sinh khởi sẽ có dục thiện đồng sinh và thực hiện chức năng của nó.

Dục thiện là một yếu tố cần thiết để phát triển Bát chánh đạo. Nếu không có dục, Bát chánh đạo không

---

<sup>77</sup> Xem thêm chi tiết về các tâm sinh kèm với tâm sở dục trong Phụ lục 6.

thể được vun bồi. Tuy nhiên, chúng ta không phải cố gắng để có dục, nó sinh khởi bởi duyên riêng của mình cùng với tâm phát triển Bát chánh đạo.

Chúng ta đọc trong *Tương Ứng Bộ Kinh* (V, Thiên đại phẩm, Tương Ứng Đạo, Chương IV, II, *Phẩm về hạnh*, phần 3):

*Này các Tỳ-kheo, như cái đi trước và điềm tương báo trước mặt trời mọc, tức là rạng đông; cũng vậy, này các Tỳ-kheo, cái đi trước và điềm tương báo trước Thánh đạo Tám ngành sanh khởi chính là đầy đủ ước muốn*

*Này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo đầy đủ ước muốn, thời chờ đợi rằng Thánh đạo Tám ngành sẽ được tu tập, Thánh đạo Tám ngành sẽ được sung mãn...*

Khi chúng ta phát triển thiện pháp, dục có thể nổi trội; nó có thể làm trưởng đối với các pháp đồng sinh. Có bốn pháp có thể làm trưởng, nhưng tại một thời điểm chỉ một pháp là nổi trội. Bốn yếu tố làm trưởng (adhipatis) là: dục, tinh tấn, tâm (một số loại tâm cụ thể) và “trạch pháp” hay “suy xét” (vīmaṃsā, là tâm sở trí tuệ)<sup>78</sup>. Khi các yếu tố này đã tăng tiến, chúng trở

<sup>78</sup> Xem *Bộ Pháp Tụ*, đoạn 269, và *Chú Giải Bộ Pháp Tụ*, Phần VII, 212, 213. Tâm có thể là một trưởng duyên, nhưng không phải mọi tâm mà chỉ những tâm sinh kèm với ít nhất hai nhân và đảm nhận chức năng đồng lực mới có thể làm trưởng. Ví dụ, tâm tham căn và tâm thiện có thể làm trưởng, bởi chúng có ít nhất hai nhân, nhưng tâm si căn thì không thể, bởi nó chỉ có một nhân. Trong trường hợp của thiện, khi dục, tinh tấn và tuệ không làm trưởng thì tâm thiện đó có thể đóng vai trò là trưởng.

thành tứ như ý túc (iddhipāda) dẫn đến chứng đắc các thần thông (abhiññās). Có năm loại thần thông được phát triển thông qua thiền chứng (*Thanh Tịnh Đạo*, Chương XII). Loại thần thông thứ sáu, lậu tận thông, thì được phát triển thông qua minh sát tuệ. Dục hoặc một trong ba “như ý túc” còn lại có thể làm trưởng trong phát triển minh sát tuệ<sup>79</sup>.

Như vậy chúng ta thấy rằng có nhiều loại và mức độ khác nhau của dục. Dục được duyên bởi tâm và các tâm sở đồng sinh. Dục là pháp do duyên sinh. Các loại dục khác nhau sinh khởi do các loại duyên khác nhau.

Rất khó để phân biệt được các tâm sở với nhau vì nhiều tâm sở đồng sinh cùng lúc với tâm và hỗ trợ tâm thực hiện chức năng của nó. Như chúng ta thấy, các ‘tâm sở biến hành’ sinh khởi với tất cả các tâm, tổng hợp lại chúng là:

- Xúc (phassa)
- Thọ (vedanā)
- Tưởng (saññā)
- Tác ý (cetanā)
- Nhất tâm (ekaggatā)
- Mạng căn (jīvitindriya)
- Hướng tâm (manasikāra)

<sup>79</sup> Tứ như ý túc” là các pháp nằm trong ba mươi bảy phẩm trợ đạo (bodhipakkhiya dhamma), *Thanh Tịnh Đạo*, XXII, 33

Về sáu ‘tâm sở biệt cảnh’, chúng không sinh khởi với mọi tâm nhưng vẫn sinh cùng tâm thuộc cả bốn chủng loại. Chúng gồm:

- Tầm (vitakka)
- Tứ (vicāra)
- Quyết định (adhimokkha)
- Tinh tấn (virīya)
- Phỉ (pīti)
- Dục (chanda)

Các tâm sở biến hành và tâm sở biệt cảnh sinh khởi với các tâm thuộc bốn chủng loại, mười ba tâm sở này được xếp chung vào nhóm tâm sở tợ tha (aññasamānā cetasika)<sup>80</sup>. Các tâm sở tợ tha khác với các tâm sở bất thiện - những tâm sở chỉ sinh khởi với tâm bất thiện - và khác với các tâm sở tịnh hảo, những tâm sở chỉ sinh khởi với tâm tịnh hảo. Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là các “tâm sở biến hành” và “biệt cảnh” không thể là bất thiện hoặc tịnh hảo. Khi các tâm sở tợ tha sinh cùng với tâm bất thiện, chúng sẽ là bất thiện; chúng hỗ trợ tâm bất thiện thực hiện chức năng của mình theo cách bất thiện. Khi chúng sinh cùng với các tâm thiện, chúng hỗ trợ tâm thiện thực hiện

<sup>80</sup> Añña có nghĩa là “khác” hay “tha”, còn samānā là “như nhau” hay “tợ”. Các tâm sở tợ tha sinh khởi cùng nhau sẽ thuộc về cùng chủng loại tâm với tâm mà chúng sinh kèm, chúng trở nên giống “tha tâm” khi sinh kèm với tâm thuộc một chủng loại khác. Bất thiện thì khác hay là “tha tâm” đối với thiện, còn thiện là khác hay là “tha tâm” đối với bất thiện.



chức năng của mình theo cách thiện. Các tâm sở được duyên bởi tâm và các tâm sở đồng sinh khác, chúng có phẩm chất hoàn toàn khác biệt khi đồng sinh với tâm thiện, tâm bất thiện, tâm quả hoặc tâm duy tác.

Khi tâm bất thiện sinh khởi, nó sinh cùng các “tâm sở biến hành” và các “tâm sở biệt cảnh”: tầm, tứ, quyết định (trừ tâm căn si hợp với hoại nghi), tinh tấn và dục (trừ hai loại tâm căn si). Tâm bất thiện sinh kèm với phi chỉ trong trường hợp thọ là hỷ. Tâm bất thiện cũng sinh kèm các tâm sở chỉ sinh khởi với tâm bất thiện. Trong trường hợp này, các tâm sở biến hành và biệt cảnh đều là bất thiện. Ví dụ, tâm sở tác ý thì ‘cố ý’ bất thiện; tầm thì ‘nghĩ’ đến đối tượng theo cách bất thiện; tâm sở quyết định: nếu có sinh khởi, thì xác quyết về đối tượng của tâm bất thiện; tinh tấn thì hỗ trợ tâm và các tâm sở đồng sinh; phi: nếu có sinh khởi thì hứng thú với đối tượng; dục: nếu sinh khởi thì cần đối tượng, tìm kiếm đối tượng.

Khi tâm đại thiện (tâm thiện dục giới) sinh khởi, nó sinh kèm với các tâm sở biến hành và tâm sở biệt cảnh tầm, tứ, quyết định, tinh tấn và dục. Nó sinh kèm với phi chỉ khi thọ là thọ hỷ. Nó cũng sinh kèm các tâm sở tịnh hảo chỉ sinh cùng các tâm tịnh hảo. Trong trường hợp này, các tâm sở biến hành và biệt cảnh đều là thiện. Ví dụ, tâm sở tác ý thì ‘cố ý’ thiện; tầm thì ‘nghĩ’ đến đối tượng theo cách thiện; tâm sở quyết định: nếu có sinh khởi, thì xác quyết về đối tượng của tâm thiện; tinh tấn thì hỗ trợ tâm và các tâm sở đồng

sinh; phi: nếu có sinh khởi thì hứng thú với đối tượng và tưới mát tâm cùng các tâm sở đồng sinh; dục: nếu sinh khởi thì cần đối tượng, tìm kiếm đối tượng theo cách thiện. Nó hỗ trợ tâm trong việc thành tựu thiện pháp.

Như chúng ta thấy, cũng là những tâm sở đó, nhưng sẽ rất khác tùy theo tâm chúng sinh kèm. Nếu nhận ra rằng tâm sở diệt đi ngay lập tức cùng với tâm và khoảnh khắc tiếp theo có một tâm khác sinh khởi kèm những tâm sở khác, ta sẽ bớt xu hướng cho rằng mình có những phẩm chất tốt đẹp như đầy năng lượng, quyết đoán hay nhiệt tình. Càng nghiên cứu, ta càng hiểu nhiều hơn, ít nhất ở mức độ lý thuyết rằng tất cả các pháp sinh khởi đều là các pháp hữu vi. Chúng ta vẫn hành động và suy nghĩ như thể có một bản ngã, nhưng với niềm tin vào những lời dạy của Đức Phật tăng trưởng, chúng ta sẽ hướng tới phát triển Con Đường Giác Ngộ để trực tiếp kinh nghiệm rằng tất cả các pháp sinh khởi đều bởi duyên và là vô ngã.

### ***13.1.1. Câu hỏi***

1. Sự khác biệt giữa dục và tham là gì?
2. Làm thế nào để biết được sự khác biệt giữa tâm sở dục thiện và tham?
3. Có phải tâm sở dục thiện luôn luôn sinh khởi khi chúng ta thực hiện thiện pháp?
4. Tâm sở bất thiện chỉ sinh khởi với tâm bất thiện và tâm sở tịnh hảo chỉ sinh khởi với các tâm tịnh hảo. Các tâm sở tợ tha sinh khởi với tâm thuộc cả bốn

chúng loại. Có đúng không khi nói rằng những tâm sở tợ tha này đều không phải là thiện hoặc bất thiện?

5. Tại sao lại hữu ích khi biết rằng các tâm sở như tinh tấn hoặc phi có thể là thiện trong một khoảnh khắc và ngay sau đó lại là bất thiện và vì vậy hoàn toàn khác biệt?

6. Việc tìm hiểu về các tâm sở khác nhau có thể giúp chúng ta phát triển Con Đường Giác Ngộ không? Theo cách nào?



**Phần III:**  
**CÁC TÂM SỞ BẤT THIỆN**



**14.****Giới thiệu chung  
về các tâm sở bất thiện**

Tâm bất thiện và các tâm sở bất thiện là các pháp bất thiện, các pháp không khéo léo, không đem lại lợi ích, ô nhiễm, bất tịnh. Chúng ta có nhận ra khi có tâm bất thiện hay không? Bất kỳ khi nào tâm không tác ý thiện thì chúng ta nói, hành động và suy nghĩ với tâm bất thiện. Có thể ta không có những suy nghĩ ác hay ham muốn thô tháo, nhưng vẫn nghĩ với tâm bất thiện; bất kể khi nào chúng ta không nghĩ thiện thì sẽ có suy nghĩ bất thiện. Chúng ta luôn nghĩ về con người, về những thứ đã xảy ra và sẽ xảy ra, chúng ta cần tìm hiểu xem khi nào suy nghĩ là thiện và khi nào là bất thiện. Khi chúng ta trong trạng thái mơ màng, liệu suy nghĩ lúc đó là thiện hay không? Nếu không phải là thiện thì chắc chắn đang có tâm bất thiện.

Tâm bất thiện làm hại bản thân, làm hại người khác hoặc cả hai. Có thể không dễ thấy được rằng, kể cả khi ta không làm hại hoặc tổn thương ai đó, nhưng

tâm vẫn là bất thiện. Ví dụ, khi thích thiên nhiên là đang có một mức độ dính mắc nhất định, mà dính mắc thì không phải là thiện, nó khác với không vị kỷ. Chúng ta có thể thấy hiểm họa của bất thiện thô tháo, nhưng rất khó để thấy khi nó ở mức độ vi tế hơn. Tuy nhiên, thông qua việc tìm hiểu Giáo Pháp, chúng ta có thể có thêm hiểu biết về pháp bất thiện và có thể bắt đầu thấy hiểm họa của tất cả các mức độ của bất thiện.

Khi tâm là thiện, có niềm tin vào thiện pháp. Tâm thiện có tính chất thanh tịnh và có năng lực đem lại kết quả an vui. Trong khi đó, tâm bất thiện thì bất tịnh và đưa tới buồn đau. Tại khoảnh khắc tâm bất thiện thì không có niềm tin nơi thiện pháp, ta không thấy được tâm bất thiện là bất tịnh và có hại. Ví dụ như khi ta nhìn thấy cảnh đẹp, tâm bất thiện cùng với dính mắc có xu hướng sinh khởi. Tại khoảnh khắc đó có “phi như lý tác ý” (hướng tâm không chân chánh) tới đối tượng được kinh nghiệm; ta thành nô lệ cho đối tượng đó và không thấy được hiểm họa của bất thiện. Như vậy, chúng ta lại càng tiếp tục tích lũy thêm bất thiện.

Một người không nghe Pháp sẽ không biết chính xác điều gì là thiện và điều gì là bất thiện, và vì thế sẽ có nhiều duyên cho phi như lý tác ý tới đối tượng kinh nghiệm qua ngũ môn và qua ý môn. Những người bạn thiếu trí cũng là một duyên cho các tâm bất thiện. Người có xu hướng bất thiện sẽ giao du với người có



xu hướng tương tự. Do vậy, người ấy lại tích lũy thêm các ác pháp nữa và khi đó rất khó có thể quay lại với thiện và phát triển những phẩm chất tốt đẹp.

Tâm bất thiện có xu hướng sinh khởi thường xuyên hơn tâm thiện vì đã có vô số tâm bất thiện trong quá khứ và do vậy, duyên cho bất thiện đã được tích lũy. Nếu không có sự phát triển hiểu biết đúng, bất thiện sẽ không được tận diệt và chúng ta sẽ vẫn tiếp tục tích lũy thêm các pháp bất thiện.

Đức Phật đã nhắc nhở mọi người về tác hại của bất thiện. Nghiệp bất thiện có năng lực cho quả không tốt đẹp dưới dạng tái sinh hay những kinh nghiệm bất khả ái qua ngũ quan trong suốt cuộc đời. Vì những hành vi xấu ác, một người sẽ bị ô danh và mất hết bạn bè. Hơn nữa, người làm việc xấu ác khi đối diện với cái chết sẽ không được thanh thản. Chúng ta đọc trong *Tăng Chi Bộ Kinh*, (Chương bốn pháp, Phẩm chiến sĩ, 184. *Không sợ hãi*) rằng Bà la môn Jāṇussoni bạch với Đức Phật rằng ông tin là mọi người đều sợ chết. Đức Phật đã nhân đó giảng cho Jāṇussoni về bốn loại người sợ hãi cái chết và bốn loại người không sợ hãi cái chết. Chúng ta đọc rằng Đức Phật đã thuyết:

*...Ở đây, này Bà-la-môn, có người không ly tham đối với các dục, không ly ham muốn, không ly luyến ái, không ly khát ái, không ly nhiệt nã, không ly tham ái. Rồi một chứng bệnh trầm trọng khởi lên cho người ấy. Người ấy bị cảm thọ chứng bệnh trầm trọng ấy, suy*

*ngữ như sau: “Thật sự các dục khả ái sẽ bỏ ta”, hay “Ta sẽ từ bỏ các dục khả ái”. Người ấy sầu muộn, than vãn, khóc lóc, đập ngực, rơi vào bất tỉnh. Đây Bà-la-môn, đây là người bản tánh bị chết, sợ hãi, rơi vào run sợ khi nghĩ đến chết.*

*Lại nữa, này Bà-la-môn, ở đây có người không ly tham đối với thân ... Rồi một chứng bệnh trầm trọng khởi lên cho người ấy. Người ấy bị cảm thọ bởi chứng bệnh trầm trọng ấy, suy nghĩ như sau: “Thật sự thân khả ái sẽ bỏ ta”, hay “Ta sẽ từ bỏ thân khả ái”. Người ấy sầu muộn, than vãn, khóc lóc, đập ngực, rơi vào bất tỉnh. Đây Bà-la-môn, đây là người bản tánh bị chết, sợ hãi, rơi vào run sợ khi nghĩ đến chết.*

Kinh cũng nói tương tự về người không làm điều lành mà làm điều ác, và về người đầy hoài nghi về “chân Pháp”. Với những người không làm các ác pháp thì ngược lại. Khi lâm bệnh nặng, họ không sợ hãi cái chết.

Chúng ta tự làm khổ mình bởi những hành động, lời nói và suy nghĩ bất thiện, và vì vậy không được bình an. Bất thiện là tâm bệnh, nó trầm trọng hơn thân bệnh.

Hiểu biết đúng về hiểm họa và tác hại của các pháp bất thiện có thể làm duyên cho thiện tâm. Tuy nhiên, ngay sau khi tâm thiện diệt đi thì các tâm bất

thiện có xu hướng sinh khởi trở lại, và ở các khoảnh khắc ấy không có tín tâm nơi thiện pháp. Ví dụ, chúng ta có thể nói lời thô tháo với một ai đó, và khi những khoảnh khắc sân đã diệt đi, chúng ta không thể hiểu được tại sao mình lại cư xử xấu như vậy. Chúng ta có thể phân vân tại sao mình lại biến thành một con người khác ở những thời điểm khác nhau. Trên thực tế, không có con người nào lúc này là thiện và lúc khác là bất thiện. Chỉ có các loại tâm khác nhau sinh khởi do những duyên riêng của chúng. Đôi lúc có tâm thiện sinh khởi nhưng phần lớn là các tâm bất thiện. Không có tự ngã nào có thể ngăn không cho tâm bất thiện sinh lên.

Do vô minh nên chúng ta coi sự thỏa mãn trong các kinh nghiệm dễ chịu qua ngũ căn là hạnh phúc thật sự. Ta có cho rằng hưởng thụ những thứ khả ái là mục tiêu của đời mình hay không? Chúng ta có xu hướng quên mất rằng những gì khả ái không tồn tại kéo dài, rằng cơ thể chúng ta sẽ biến hoại, rằng chúng ta sẽ phải mắc bệnh và chết. Có vô minh ở mỗi tâm bất thiện. Tại những khoảnh khắc ấy, ta không biết được hiểm họa của việc tích lũy thêm các tâm bất thiện. Nếu không phát triển hiểu biết đúng về các thực tại, chúng ta sống trong những giấc mơ và ảo tưởng. Chúng ta muốn có hạnh phúc cho bản thân và không biết cái gì là thiện và cái gì là bất thiện. Như thế, những phẩm chất thiện chắc chắn sẽ suy giảm.

Chúng ta đọc trong *Tăng Chi Bộ Kinh* (Chương

sáu pháp, VIII. Phẩm A-la-hán, 10-84. Ngày và đêm) như sau:

*... Nếu Tỳ-kheo thành tựu sáu pháp, này các Tỳ-kheo, thời bất luận đêm hay ngày, chờ đợi là sự thối đọa trong các thiện pháp, không có tăng trưởng. Thế nào là sáu?*

*Ở đây, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo có dục lớn, có hiềm hận, không bằng lòng với bất cứ những vật dụng cần thiết nào như y áo, đồ ăn khát thực, sàng tọa, các dược phẩm trị bệnh, không có lòng tin, ác giới, biếng nhác, thất niệm, ác tuệ.*

*Nếu Tỳ-kheo thành tựu sáu pháp này, này các Tỳ-kheo, thời bất luận đêm hay ngày, chờ đợi là sự thối đọa trong các thiện pháp.*

*(Và ngược lại đối với vị tỳ kheo nào không như vậy)*

Bài kinh này đã nhắc nhở các vị tỳ kheo và cư sĩ rằng, nếu không có chánh niệm về các thực tại xuất hiện hiện giờ, sẽ không có phát triển minh sát tuệ, và các phẩm chất tốt đẹp sẽ suy giảm.

Khi Đức Phật còn là vị Bồ tát, Ngài đã suy xét về vị ngọt, mối nguy hại và sự xuất ly ở đời. Chúng ta đọc trong *Tăng Chi Bộ Kinh*, Chương Ba Pháp, XI. Phẩm Chánh Giác, 101. *Trước khi giác ngộ*:

*- Này các Tỳ-kheo, trước khi Ta giác ngộ, chưa chánh đẳng giác, còn là Bồ-tát, ta suy nghĩ như sau: Cái gì là vị ngọt ở đời? Cái gì là nguy hại, cái gì là xuất ly?*

*Rồi này các Tỳ-kheo, về vấn đề ấy, tư tưởng sau đây khởi lên nơi ta: “Do duyên với đời, khởi lên lạc hỷ gì, đây là vị ngọt ở đời. Cái gì ở đời là vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, đây là nguy hại ở đời. Điều phục dục tham ở đời, đoạn tận tham dục, đây là xuất ly ở đời”.*

Có thể đạt tới “xuất ly” thông qua phát triển tuệ giác. Hiểu biết đúng về các thực tại sẽ dần dần tới giải thoát khỏi các pháp bất thiện, chấm dứt mọi khổ đau.

*Vi Diệu Pháp* dạy ta rất chi tiết về tất cả các pháp bất thiện. Chúng được liệt kê ra không chỉ để mọi người đọc và ghi nhớ, chúng là các thực tại trong đời sống hàng ngày và có thể được biết như thực, nhờ chánh niệm. Nếu chúng ta suy xét về các pháp bất thiện khi chúng xuất hiện và bắt đầu có chánh niệm về chúng, các phiền não vi tế hơn sẽ dần được nhận ra. Chúng ta sẽ học được rằng, các hành xử và lời nói mà ta vẫn cho là khả ái và dễ chịu thường được thúc đẩy bởi sự vị kỷ; ví dụ như khi chúng ta muốn lấy lòng người khác để đạt được lợi lộc hay ưu ái từ họ. Những hành động và lời nói của chúng ta thường bị thúc đẩy bởi tâm bất thiện nhiều hơn bởi tâm thiện. Nhờ học *Vi Diệu Pháp*, chúng ta được biết thêm nhiều loại phiền não sinh khởi thường xuyên trong cuộc sống hàng ngày. Chúng ta học để biết về các tích lũy của bản thân và những xu hướng bất thiện mà chúng ta chưa từng biết.

Trong số những tâm sở sinh khởi cùng với tâm

bất thiện, có ba tâm sở là các nhân bất thiện (akusala hetu)<sup>81</sup>. Những nhân bất thiện này là nền tảng cho các tâm bất thiện. Chúng là:

- Tham hay dính mắc (lobha)
- Sân (dosa)
- Si (moha)

Bên cạnh những nhân này, còn có các tâm sở bất thiện khác sinh khởi cùng tâm bất thiện, mỗi tâm sở có tính chất và chức năng riêng của chúng. Có 12 loại tâm bất thiện và chúng được phân loại theo nhân của chúng. Đó là:

- 8 loại tâm căn tham (lobha-mūla-citta).
- 2 loại tâm căn sân (dosa-mūla-citta).
- 2 loại tâm căn si (moha-mūla-citta).<sup>82</sup>

Các tâm căn tham thì có si và tham là gốc (hay căn). Các tâm căn sân thì có si và sân là gốc. Các tâm căn si thì chỉ có si là gốc mà thôi. Có nhân si sinh cùng với mỗi tâm bất thiện.

Các tâm bất thiện có các tâm sở “biến hành” và các tâm sở “biệt cảnh” sinh kèm, nhưng không phải tất cả các tâm sở biệt cảnh đều sinh khởi cùng mỗi

<sup>81</sup> Có ba loại nhân bất thiện (akusala hetus) và có ba loại nhân tịnh hảo (sobhana hetus) đối nghịch với nhân bất thiện. Nhân hay hetu là nền tảng cho các tâm bất thiện hay tâm tịnh hảo, giống như gốc rễ là nền tảng của cây.

<sup>82</sup> Xem *Vi Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, Chương 4, 6 và 7.

tâm bất thiện. Khi các tâm sở biến hành và các tâm sở biệt cảnh sinh khởi cùng tâm bất thiện thì chúng cũng là bất thiện. Có 14 tâm sở bất thiện chỉ sinh khởi cùng tâm bất thiện, nhưng không phải mọi tâm sở bất thiện đều sinh cùng mỗi tâm bất thiện. Một số tâm sở bất thiện chỉ sinh kèm với một vài loại tâm bất thiện nhất định. Có tổng số 12 loại tâm bất thiện nhưng chúng đa dạng hơn thế, do bởi sự kết hợp của các tâm sở bất thiện khác nhau ở các thời điểm khác nhau. Hơn nữa, các tâm bất thiện có thể có nhiều mức độ. Chúng có thể có cường độ đủ mạnh để tạo thành bất thiện nghiệp đạo (akusala kamma patha) hoặc không.

Có bốn loại tâm sở bất thiện luôn sinh khởi cùng với mỗi tâm bất thiện. Chúng là:

- si (moha)
- vô tâm (ahirika)
- vô quý (anottappa)
- phóng dật (uddhacca)

Trong số các tâm sở trên, có một nhân là si, các tâm sở còn lại không phải là nhân. Bốn loại tâm sở trên hỗ trợ tâm bất thiện trong việc thực hiện các chức năng của chúng. Chừng nào các tâm sở bất thiện trên chưa được tận diệt thì các tâm bất thiện vẫn còn tiếp tục sinh khởi. Chỉ bậc A-la-hán mới hoàn toàn tận diệt bốn loại tâm sở này. Vị ấy không còn duyên để phát sinh bất thiện nữa.





## 15.

## Vô minh, vô tầm, vô quý và phóng dật.

### 15.1. Si

Si (vô minh) tiếng Pāli là moha, là một trong bốn tâm sở bất thiện luôn xuất hiện cùng với các tâm bất thiện. Chúng ta đọc trong *Bộ Pháp Tụ* (Dhammasaṅgaṇi, 390) về si (moha) như sau:

*Thế nào là si trong khi ấy?*

*Trong khi ấy, là pháp không biết, không thấy, không lãnh hội, không liễu ngộ, không thực chứng<sup>83</sup>, không thông suốt<sup>84</sup>, không tiếp thụ, không thấm nhuần, không xét đoán, không suy đạt, không phản tỉnh, thiếu trí, khờ khạo, không tỉnh giác, mê muội, si mê, si ám, vô minh, vô*

<sup>83</sup> *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (II, 254), trong phần cắt nghĩa của đoạn này của *Bộ Pháp Tụ*, đã nêu như sau về thiếu giác ngộ: “không kết nối mọi thứ với vô thường, khổ, vô ngã”, và “nhận thức một cách méo mó, không thực”.

<sup>84</sup> Không xuyên thấu Tứ thánh đế.

*minh bộc, vô minh ách, vô minh tùy miên<sup>85</sup>, vô minh xâm nhập, vô minh then chót, si là căn bất thiện. Đây là si trong khi ấy.*

Si ngoan cố, nó luôn chực chờ và khó có thể diệt trừ được. *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (II, Phần IX, Chương I, 249) đưa ra định nghĩa về si như sau:

*Si có đặc tính là mê mù hoặc đối nghịch với hiểu biết; bản chất là không thấu đạt, hay chức năng là che phủ bản chất nội tại của đối tượng; biểu hiện là đối nghịch với chánh đạo<sup>86</sup> hoặc gây mê mù; nhân gần là phi như lý tác ý; và được xem là nguồn gốc của mọi xấu xa.*

*Thanh Tịnh Đạo* (XIV, 163) đưa ra định nghĩa tương tự.

Si không phải là thiếu kiến thức thế gian như trong ngành khoa học hay lịch sử, mà là không biết các thực tại tối hậu. Có nhiều mức độ của si. Si không hay biết bản chất thật của đối tượng được kinh nghiệm, và như được nêu trong *Chú Giải Bộ Pháp Tụ*, nó có bản chất là không thấu đạt, và chức năng “che lấp” tính chất nội tại của đối tượng. Si không biết rằng danh và sắc là vô thường, khổ và vô ngã. Si là gốc rễ của mọi bất thiện. Mọi tâm bất thiện đều có nhân si, không chỉ riêng hai tâm si căn, mà các tâm tham căn và tâm sân căn cũng có nhân là si.

<sup>85</sup> Vô minh là một ngũ ngầm, nó ẩn tàng, theo nghĩa bám chặt.

<sup>86</sup> Trong tiếng Pāli là patipatti.

Si “thiếu trí”, nó “mê muội”, bởi vì mỗi khi có si thì cũng có “phi như lý tác ý” (suy xét không chân chánh) tới đối tượng được kinh nghiệm. Ví dụ, khi chúng ta ăn món ăn ngon, tham chắc chắn sinh khởi, khi ấy si cũng có mặt. Tại khoảnh khắc đó, chúng ta là nô lệ cho đối tượng được kinh nghiệm và không biết rằng đang có phi như lý tác ý. Si không biết bất thiện là bất thiện và thiện là thiện, nó cũng không biết các duyên cho chúng sinh khởi. Nếu không tìm hiểu Giáo pháp, một người sẽ không biết được rằng tâm bất thiện có sinh lên hay không tùy thuộc vào cách hướng tâm tới đối tượng, chứ không phải là do đối tượng là khả ái hay bất khả ái. Vì vậy, tâm mới chính là nguồn gốc của thiện hay bất thiện, không phải do đối tượng được kinh nghiệm hay ngoại cảnh. Chúng ta mong muốn có đối tượng khả ái và khi đối tượng là bất khả ái, chúng ta thất vọng và buồn rầu. Nếu một người không tìm hiểu Giáo lý, sẽ có vô minh về nghiệp (kamma) và quả của nghiệp (vipāka). Khi người ấy chịu đau đớn, người ấy sẽ không hiểu những cảm thọ đau trên thân là quả, là kết quả của nghiệp bất thiện đã tạo.

Nếu tìm hiểu Phật Pháp, ta sẽ bớt vô minh về các thực tại, chúng ta bắt đầu có thêm hiểu biết về nghiệp và quả, về thiện và bất thiện, về các pháp chân đế. Tuy nhiên, vô minh không thể được tận diệt chỉ bằng suy nghĩ về các thực tại. Nó có thể được đoạn tận bởi trí tuệ hay biết bản chất thật của các thực tại. Mặc dù

chúng ta đã học về cái gì là thiện, cái gì là bất thiện, nhưng tâm bất thiện thường có nhiều hơn tâm thiện. Khi chúng ta ăn đồ ăn ngon, liệu như lý tác ý tới đối tượng có thường xuyên có mặt hay không? Chúng ta đọc trong *Tăng Chi Bộ Kinh*, (Chương ba pháp, XIII. Phẩm Kusinara, 121. *Kusinara*) rằng Đức Phật đã thuyết về hai loại tỳ khuru thọ nhận vật thực. Chúng ta đọc về một vị tỳ khuru thọ thực đồ ăn cúng dường:

*Như vậy điều này xảy đến với vị ấy: Điều tốt đẹp cho tôi được dâng cúng bởi người gia chủ và con trai gia chủ. Sau đó vị ấy nghĩ: Ta nên thực sự vui mừng khi có người gia chủ và con trai dâng cúng theo ý thích trong tương lai. Sau đó vị ấy thỏa thích với đồ được dâng cúng và bị hấp dẫn, đắm chìm, dính mắc vào nó. Vị ấy không thấy hiểm họa trong đó. Vị ấy đã bị che mắt để có thể thoát ra khỏi nó. Kết quả là suy nghĩ của vị ấy là có hại cho người khác. Bây giờ, này các tỳ kheo, ta tuyên bố rằng cái gì dâng cúng cho vị tỳ kheo như vậy sẽ không đem lại quả tốt đẹp. Vì sao vậy? Bởi vì vị tỳ kheo sống không thích hợp.*

Sau đó chúng ta đọc về vị tỳ kheo không dính mắc vào vật thực đã thọ nhận. Những gì được dâng cúng cho vị ấy mang lại quả tốt đẹp bởi vì vị ấy có sự phòng hộ. Nếu có chánh niệm về các thực tại xuất hiện, kể cả khi đang ăn, hiểu biết đúng có thể được phát triển.

Si là nguồn gốc của mọi thứ không đem lại lợi ích, bao gồm các pháp bất thiện cả thô tháo và vi tế hơn. Khi một người tạo nghiệp bất thiện qua thân, khẩu và ý, si hiện hữu. Si không biết hiểm họa của nghiệp bất thiện có khả năng cho quả không an lành, thậm chí dưới dạng tái sinh nơi cõi khổ. Như chúng ta đã thấy, si sinh khởi với mỗi tâm bất thiện. Khi có các tâm bất thiện cùng với bủn xỉn, ghen tỵ, hay ngã mạn, si cũng ở đó. Khi một người cho các thực tại là tự ngã, có tà kiến (*ditṭhi*), và tại khoảnh khắc đó cũng có si. Si hay vô minh làm duyên cho tà kiến nhưng chúng là các thực tại khác nhau. Si không biết bản chất của các thực tại, còn tà kiến hiểu sai về chúng.

Có nhiều vô minh về các lộ trình tâm kinh nghiệm đối tượng qua sáu môn. Chúng ta có nhận ra tại khoảnh khắc này có tâm thấy, nghe hay suy nghĩ, hay chúng dường như xuất hiện đồng thời? Thực chất chỉ có một đối tượng có thể được kinh nghiệm tại một thời điểm qua môn tương ứng. Khi có cái nghe, chỉ có âm thanh được kinh nghiệm qua tai, còn khi chúng ta suy nghĩ về ý nghĩa của những từ ngữ được nói đến, đó không phải là nghe nữa mà là suy nghĩ về các khái niệm. Suy nghĩ sinh khởi trong các lộ trình tâm khác, nó sinh trong lộ trình ý môn và lộ trình này khác với lộ nhĩ môn. Dường như cái nghe tồn tại được một lúc phải không? Khi trí tuệ chưa phát triển thì sự sinh diệt của các tâm chưa thể được liễu ngộ.

Si không biết bản chất thật của các thực tại, nó

không biết danh và sắc như chúng là. Si không hiểu về Tứ thánh đế: về khổ, nguyên nhân của khổ, sự diệt khổ và con đường đưa tới sự diệt khổ<sup>87</sup>. Chừng nào si hay vô minh chưa được tận diệt thì chúng ta vẫn phải tiếp tục trong vòng sinh tử luân hồi, chúng ta phải sinh ra vô số lần nữa. Thuật ngữ Pāli ‘avijjā’ được dùng để chỉ vô minh trong Lý duyên khởi, giáo lý về mối liên quan tương sinh giữa các pháp trong vòng sinh tử luân hồi. Vô minh (avijjā) là mắt xích đầu tiên trong chuỗi duyên khởi làm bánh xe luân hồi xoay vần. Tại thời điểm đắc đạo quả A-la-hán, vô minh được tận diệt và khi đó không còn duyên cho sự tái sinh nữa.

Chúng ta đọc trong *Tương Ưng Bộ Kinh* (Thiên uẩn, I.Tương ưng uẩn (g), III. Phẩm vô minh, IV. Vị ngọt) rằng trong Vườn Nai tại Isipatana, đại đức Mahā-Koṭṭhita đã nói với đại đức Sāriputta:

*“Vô minh! Vô minh! Thưa Hiền giả Sāriputta được nói đến như vậy. Thế nào là vô minh, thưa hiền giả Sāriputta, Cho đến như thế nào được gọi là vô minh?”*

*“Ở đây, này Tỷ kheo, kẻ vô văn phạm phu không như thật biết rõ là vị ngọt, sự nguy hiểm, sự xuất ly khỏi sắc. Tương tự với thợ, tướng, hành... vị ấy không như thật biết rõ vị ngọt, sự nguy hiểm, sự xuất ly khỏi thức*

<sup>87</sup> Bộ Pháp Tụ, đoạn 1061.

*Này Hiền giả, đây là vô minh. Cho đến như vậy được gọi là vô minh”.*

Bài kinh tiếp theo giảng rằng trí tuệ là biết các thực tại như chúng thực là, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly khỏi ngũ uẩn.

Nếu không phát triển hiểu biết đúng, người ấy sẽ không thấy được các thực tại hữu vi sinh lên và phải diệt đi liên tục là khổ, và vì vậy không thể thoát khỏi khổ.

Thật khó để biết được đặc tính của si. Đức Phật dạy chúng ta có chánh niệm về các thực tại hiện khởi, nhưng chúng ta có rất nhiều khoảnh khắc vô minh. Chúng ta cần học để thấy sự khác biệt giữa các khoảnh khắc có chánh niệm và lãng quên các thực tại xuất hiện. Khi không có chánh niệm về các thực tại, tâm lúc đó là bất thiện. Thậm chí khi không có tham hay sân, cũng có thể có tâm bất thiện; khi đó có thể là tâm si căn sinh kèm với phóng dật (uddhacca)<sup>88</sup>. Loại tâm này có xu hướng sinh khởi thường xuyên xen giữa các tâm bất thiện khác, nhưng chúng ta không nhận ra nó. Vô minh nguy hiểm và rất khó loại bỏ. Bạc thánh Dự lưu thấy được các thực tại như chúng là, vị ấy không còn tà kiến về chúng, nhưng vị ấy vẫn chưa diệt trừ được vô minh. Vô minh được tận diệt theo từng giai đoạn và chỉ tới quả vị thánh A-la-hán mới diệt trừ hoàn toàn được vô minh.

<sup>88</sup> Có hai loại tâm si căn: một tâm si căn hợp với hoài nghi, và một hợp với phóng dật.

## 15.2. Vô tâm và vô quý

Vô tâm (ahirika) và vô quý (anottappa), là hai tâm sở bất thiện khác sinh khởi với mỗi tâm bất thiện. Trong *Thanh Tịnh Đạo* (XIV, 160) ahirika được dịch là không biết tự hổ thẹn và anottappa là không hổ thẹn (với người). Chúng được định nghĩa như sau:

*Ở đây, vô tâm là không biết tự hổ thẹn, vô quý là không biết thẹn với người. Vô tâm có đặc tính không ngăn ác hành về thân ngữ ý, hoặc không biết sỉ nhục. Vô quý có đặc tính không sợ hãi vì những ác hành này, không lo ngại về chúng...*

Cuốn *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* đưa ra định nghĩa tương tự.

*Thanh Tịnh Đạo* và *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* không trình bày về chức năng, biểu hiện và nhân gần của vô tâm và vô quý. Cuốn *Paramattha Mañjūsā*, (Mahā-Tīka), phụ chú giải (tika) chính cho cuốn *Thanh Tịnh Đạo* bàn về những khía cạnh này<sup>89</sup>.

Theo cuốn *Paramattha Mañjūsā*, chức năng của vô tâm là làm điều xấu mà không thấy hổ thẹn về nó, và chức năng của vô quý là làm điều xấu mà không thấy sợ hãi. Biểu hiện của chúng là không rụt lại hay chùn bước trước tội lỗi.

Hai tâm sở vô tâm và vô quý dường như có ý

<sup>89</sup> Tôi sử dụng bản dịch tiếng Thái do Bà Sujin Boriharnwanaket cung cấp trong các bài giảng về *Vi Diệu Pháp* của bà tại Chùa Saket, Bangkok.



nghĩa tương tự nhau, nhưng chúng có những đặc tính khác nhau. Vô tâm không rụt lại trước tội lỗi bởi vì nó không thấy hổ thẹn với điều ác và không ghê sợ nó. Cuốn *Paramattha Mañjūsā* so sánh vô tâm với con heo nhà không ghê sợ xú uế bẩn thỉu. Phiền não cũng tương tự như xú uế, chúng bẩn thỉu, không thanh tịnh. Vô tâm không ghê sợ phiền não, dù đó là tham lam, sân hận, vô minh, bủn xỉn, ghen tỵ, ngã mạn hoặc các loại bất thiện khác.

Còn vô quý thì không ghê sợ, chùn bước trước tội lỗi bởi vì nó không thấy được hiểm họa của bất thiện và không sợ hậu quả như phải tái sinh nơi khổ cảnh. Cuốn *Paramattha Mañjūsā* so sánh vô quý với con bướm đêm bị hấp dẫn bởi ngọn lửa, mặc dù nguy hiểm cho bản thân nó. Chẳng phải ta bị nô lệ bởi những kinh nghiệm khả ái sao? Thậm chí tới mức vì chúng mà có thể tạo nghiệp bất thiện qua thân, khẩu và ý. Khi đó, vô quý không thấy sợ hãi hiểm họa của bất thiện, nó không quan tâm đến hậu quả của các pháp bất thiện.

Nhân gần của vô tâm là thiếu tự trọng và nhân gần của vô quý là thiếu sự tôn trọng người khác. Để có thêm hiểu biết về điều này, trước tiên chúng ta nên tìm hiểu những pháp đối nghịch với chúng: tâm (*hiri*) và quý (*ottappa*). Tâm có nguồn gốc từ chủ thể, chịu ảnh hưởng từ bản thân, nhân gần của nó là lòng tự trọng. Quý bắt nguồn từ khách thể, chịu ảnh hưởng bởi thể gian; nhân gần của nó là tôn trọng người khác.

Cuốn *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (I, Phần IV, Chương I, 125) có chỉ ra rằng tà, vốn có nguồn gốc từ chủ thể, sinh khởi từ những cân nhắc về gia cảnh, về tuổi tác, về phẩm giá (lòng dũng cảm và sức mạnh) và sự từng trải của bản thân. Trường hợp vô tà thì không có những cân nhắc này. Ví dụ, khi chúng ta giận dữ hoặc ghen tỵ với một người nhận được nhiều khen ngợi hay những điều khả ái khác, chúng ta không cân nhắc tới nền tảng giáo dục và đạo đức mình từng có. Tại những khoảnh khắc đó, chúng ta không có sức mạnh tinh thần mà đang hành xử giống như một kẻ yếu đuối hay ngu ngốc, hay như một đứa trẻ. Như vậy, tại khoảnh khắc của tâm bất thiện, ta thiếu vắng lòng tự trọng, ta quên hết tất cả những gì đã học được từ Giáo pháp của Đức Phật.

Về nguồn gốc của vô quý (anottappa), trước tiên chúng ta cần tìm hiểu về nguồn gốc của pháp đối nghịch của nó là quý (ottappa), hay sự ghê sợ tội lỗi. Chúng ta kiềm chế không gây tội ác vì sợ bị chê trách từ bên ngoài, từ ‘thế gian’. Như vậy, ghê sợ tội lỗi bắt nguồn từ bên ngoài. Khi có vô quý (anottappa), không có ghê sợ tội lỗi hay sợ bị trừng phạt từ ‘thế gian’. Ví dụ, một người ăn cắp sẽ bị ô danh và có thể phải chịu hình phạt về tội trộm cắp, nhưng tại khoảnh khắc tâm bất thiện, không hề có sự cân nhắc về những yếu tố này và thiếu sự tôn trọng với người khác.

Khi có duyên cho tâm bất thiện sinh khởi, vô tà không hỗ thẹn với bất thiện và vô quý không ghê sợ

hậu quả của nó. Chúng ta có thể nghĩ rằng mình xấu hổ và ghê sợ việc sát sinh hay trộm cắp và rằng mình sẽ không bao giờ làm những việc như vậy. Tuy nhiên, khi tình huống trở nên khó khăn, mọi ý định tốt đẹp bị quên biển, và rồi chúng ta không thấy xấu hổ hay sợ hãi khi làm việc bất thiện. Ví dụ, thông thường chúng ta có thể không nói dối, nhưng vì người thân hay bạn bè thì chúng ta có thể không xấu hổ khi nói dối.

Tâm bất thiện sinh khởi đi sinh khởi lại và chúng luôn kèm với vô tâm và vô quý. Kể cả khi chúng không ở mức độ tạo hành động bất thiện, như khi chúng ta suy nghĩ với vô minh và không có chánh niệm về các thực tại, vẫn có vô tâm và vô quý thực hiện các chức năng của chúng. Thất niệm về các thực tại có vẻ như không nguy hiểm lắm, vì ta không làm hại ai cả. Tuy nhiên, tất cả các loại bất thiện ở mọi mức độ đều nguy hiểm. Nếu hiểu biết đúng chưa được phát triển thì các phiền não không thể được tận diệt và chúng ta buộc phải tái sinh, già đi, chịu bệnh tật và chết, cứ tiếp diễn như vậy vô số kiếp. Sau nhiều khoảnh khắc quên lãng, chánh niệm có thể sinh khởi lại, khi đó chúng ta thấy hổ thẹn với sự vô minh và thất niệm về các thực tại của mình, và thấy được hiểm họa của chúng.

Chúng ta đọc trong *Kinh Phật Thuyết Như Vậy* (*Itivuttaka*, *Tiểu bộ Kinh*):

*Điều này đã được Thế Tôn nói đến, đã được  
bậc A-la-hán nói đến, và tôi đã được nghe:*

*Này các Tỳ-kheo, vô minh đi trước, làm cho*

*đạt được các pháp bất thiện; tiếp theo là không xấu hổ, không sợ hãi. Nay các Tỳ-kheo, mình đi trước, làm cho đạt được các pháp thiện; tiếp theo là xấu hổ và sợ hãi.*

*Thế Tôn đã nói lên ý nghĩa này. Ở đây, điều này được nói đến.*

*Phàm có ác thú gì,  
Đòi này và đòi sau,  
Tất cả do vô minh,  
Làm gốc, làm cội rễ,  
Dục tham được cất chứa,  
Vì rằng kẻ ác dục  
Không xấu hổ, không kinh,  
Từ đó nó khởi ác,  
Do vậy đi đọa xứ.  
Vậy hãy nên từ bỏ,  
Dục tham và vô minh,  
Muốn mình được sanh khởi,  
Tỳ-kheo cần từ bỏ  
Tất cả mọi ác thú*

Khi thấy được rằng tất cả các pháp bất thiện đều xấu xa và bất tịnh, chúng ta sẽ không dễ duôi với các thực tại, như đặc tính cứng, cái thấy và âm thanh đang xuất hiện tại khoảnh khắc này. Đây là con đường duy nhất để phát triển loại trí tuệ có thể tận diệt được phiền não. Bậc thánh A-la-hán không còn duyên cho

các pháp bất thiện và vì vậy, vô tâm và vô quý không còn sinh lên nữa.

### 15.3. Phóng dật

Uddhacca, được dịch là phóng dật hay trạo cử, là một tâm sở bất thiện khác sinh khởi với mọi tâm bất thiện. Cuốn *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (Phần IX, Chương I, 250) đưa ra định nghĩa về phóng dật như sau:

*---Nó có đặc tính là kích động giống như nước bị lay động bởi gió, chức năng là lung lay, giống như lá cờ phấp phới trong gió; biểu hiện là quay cuồng giống như tro bay tứ tung khi bị hòn đá ném vào, nhân gần là phi như lý tác ý do kích động; và nên được coi là sự xao động của tâm với đối tượng.*

*Thanh Tịnh Đạo* (XIV, 165) đưa ra định nghĩa tương tự<sup>90</sup>. Chú giải minh họa bằng ví dụ rằng, khi có phóng dật, không có sự chắc chắn, không có trạng thái ổn định, an tịnh của thiện pháp. Khi có phóng dật, có lãng quên về thiện pháp. Bất kỳ khi nào có chánh niệm (sati) đều có sự ghi nhớ, không quên thiện pháp, dù đó là bố thí, trì giới, phát triển an tịnh hay phát triển minh sát. Chánh niệm không quên thiện pháp, nhờ đó cơ hội cho thiện pháp không bị bỏ qua.

Phóng dật không giống với hàm ý của các từ “phóng dật” hay “bất an” được dùng trong ngôn ngữ

<sup>90</sup> Xem *Bộ Pháp Tụ*, đoạn 429.

hàng ngày. Khi chúng ta dùng từ “bất an”, chúng ta thường nghĩ về sân và cảm thọ khó chịu. Tuy nhiên, phóng dật sinh khởi với mọi tâm bất thiện, không chỉ với tâm sân căn (dosa-mūla-citta) mà với cả tâm tham căn (lobha-mūla-citta) và tâm si căn (moha-mūla-citta). Khi có phóng dật, chúng ta quên mất đâu là thiện pháp, chúng ta không thể thực hiện được bất kỳ loại thiện pháp nào. Thậm chí ngay cả khi có cảm thọ dễ chịu, như lúc chúng ta dính mắc vào một nơi yên tĩnh thì vẫn có phóng dật sinh khởi với tâm tham căn. Chúng ta có thể cho rằng mình an tịnh tại khoảnh khắc đó, nhưng thực chất tâm đang xao động.

Rất khó để biết được chính xác khi nào tâm là thiện và khi nào là bất thiện. Chúng ta có thể nhầm tưởng pháp bất thiện là an tịnh. Nếu một người muốn phát triển samatha, mà bản chất là an tịnh thiện, người ấy cần phải biết rất chi tiết khi nào tâm là thiện và khi nào là bất thiện. Do vậy, samatha không thể được phát triển nếu không có trí. Trí biết khi nào tâm là an tịnh theo cách thiện và khi nào tâm đang dính mắc tới trạng thái tĩnh lặng và vì thế là bất thiện.

Như chúng ta đã thấy, phóng dật sinh kèm với mọi tâm bất thiện, nó đi cùng với cả tâm tham căn, tâm sân căn và tâm si căn. Có hai loại tâm si căn, một tâm sinh kèm với hoài nghi và tâm còn lại sinh kèm với phóng dật. Việc một loại tâm si căn gọi là ‘sinh kèm với phóng dật’ (uddhacca-sampayutta) không có nghĩa là phóng dật không sinh khởi với tâm si căn

hợp với hoài nghi. Loại tâm si căn thứ hai này được gọi là ‘hợp với phóng dật’ để phân biệt nó với loại tâm si căn thứ nhất sinh kèm với hoài nghi.

Phóng dật thường xuyên có mặt, nhưng chúng ta không hay biết gì về nó. Nó là một trong năm ‘triền cái’<sup>91</sup> và ở đó được đề cập theo cặp với trạo hối (kukkuca). Phóng dật ngăn tâm có thiện pháp, vì vậy nó là triền cái. Chúng ta thường bỏ qua các cơ hội cho thiện pháp. Chúng ta hay suy nghĩ với tâm bất thiện, ví dụ như lo lắng về những công việc đang nằm chờ. Tuy nhiên, thậm chí trong lúc chúng ta suy nghĩ, vẫn có cơ hội cho thiện pháp - phát triển hiểu biết đúng. Luôn có các thực tại với các tính chất khác nhau, và chúng có thể được biết khi có chánh niệm về chúng. Ngay cả suy nghĩ cũng là một thực tại có tính chất riêng của nó và có thể được nhận biết khi nó xuất hiện. Khi có chánh niệm thì không có phóng dật.

Chỉ có bậc thánh A-la-hán mới tận diệt được phóng dật. Khi còn duyên cho tâm bất thiện sinh lên, nó luôn kèm với vô minh không hiểu đúng bản chất của các thực tại, với vô tâm (ahirika) - không hổ thẹn với bất thiện, với vô quý (anottappa) - không ghê sợ hậu quả của bất thiện, và với phóng dật (uddhacca) - chao động với thiện pháp. Bất kể tâm bất thiện là thô tháo hay vi tế hơn, bốn tâm sở bất thiện này luôn sinh

---

<sup>91</sup> Phiền não được phân thành nhiều nhóm khác nhau, và một trong các nhóm này là nhóm ‘triền cái’, bao gồm: tham dục, sân, hôn trầm-thụy miên, phóng dật-trạo hối, và hoài nghi.

kèm với tâm bất thiện và hỗ trợ tâm bất thiện thực hiện chức năng của nó.

### **15.3.1. Câu hỏi**

1. Có bao nhiêu tâm bất thiện sinh kèm với si?
2. Vì sao biểu hiện của si (vô minh) là “làm mê mờ”.
3. Si không biết về cái gì?
4. Liệu si có kinh nghiệm được đối tượng không?
5. Sự khác nhau giữa vô tầm - ahirika và vô quý - anottappa?
6. Tại khoảnh khắc của tâm bất thiện, tại sao một người không thấy được tâm bất thiện là bất tịnh và hiểm họa của chúng?
7. Khi chúng ta thường thức thiên nhiên có phóng dật không?
8. Tại sao trí tuệ là yếu tố cần thiết không chỉ cho phát triển tuệ minh sát mà còn cả cho sự phát triển an tịnh?
9. Phóng dật có thể kinh nghiệm đối tượng không?



## 16.

# Tham

### 16.1. Tham (lobha)

Các pháp bất thiện hoàn toàn khác với pháp thiện. Pháp bất thiện thật bất tịnh, chúng nguy hiểm và dẫn tới khổ đau. Như chúng ta đã thấy, có bốn tâm sở bất thiện luôn sinh khởi với mỗi tâm bất thiện: đó là si (moha), vô tà (ahirika), vô quý (anottappa) và phóng dật (uddhacca). Ngoài những tâm sở bất thiện này, còn một số tâm sở bất thiện khác có thể sinh cùng với tâm bất thiện.

Lobha, dính mắc hay tham ái, là một tâm sở bất thiện nữa. Tham không sinh khởi với mọi tâm bất thiện, nó chỉ có thể sinh cùng với tám loại tâm, đó là tám tâm tham căn<sup>92</sup>. Tham là một “nhân” (hetu). Tâm tham căn có cả hai nhân là si và tham.

Cuốn *Bộ Pháp Tụ* (phần 1059) trong phần bàn về nhân tham, có đưa ra nhiều tên gọi khác nhau của

<sup>92</sup> Xem *Vi Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, Chương IV.

tham để minh họa cho các sắc thái và khía cạnh khác nhau của nó. Tham được ví như cây leo, nó thắt cổ nạn nhân như cây leo quấn quanh cái cây. Nó giống như đại dương, bao nhiêu cũng không đủ. Tham có thể thô tháo, hay dưới dạng vi tế hơn như hy vọng hay mong đợi. Nó là “dây trời buộc” bởi vì nó trời buộc chúng sinh trong vòng sinh tử luân hồi. Nó là sự sa đọa vì làm tâm trí cấu uế<sup>93</sup>.

*Thanh Tịnh Đạo* đưa ra định nghĩa về tham như sau:

*... tham có đặc tính chấp thủ một đối tượng, như keo bẫy khi<sup>94</sup>. Nhiệm vụ nó là làm dính, như thịt đặt trong một cái chảo nóng. Nó được biểu hiện bằng sự không buông bỏ, như thuốc nhuộm đen bằng khói đèn. Nhân gần nó là thấy thích thú trong những pháp dẫn đến sự trời buộc. Cuốn theo dòng khát ái, tham cần được xem như pháp đưa hữu tình đến các đọa xứ, như dòng sông chảy xuôi về biển cả.*

*Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (Phần IX, Chương I, 249) đưa ra định nghĩa tương tự<sup>95</sup>.

Tham ái có đặc tính nắm chặt giống như keo bẫy khi. Keo bẫy khi được thợ săn dùng để bắt khi. Chúng ta đọc trong *Tương Ưng Bộ Kinh* (V, Đại phẩm, Chương III, phẩm Ambapali, VII. *Con vợ*) rằng có

<sup>93</sup> Xem *Chú Giải Bộ Pháp Tụ*, Quyển II, Chương II, 362-367.

<sup>94</sup> Nguyên văn bản dịch của Thích Nữ Trí Hải 'nhựa bẫy chim'. VDH đã sửa theo bản tiếng Anh của Nina Van Gorkom.

<sup>95</sup> Xem *Bộ Pháp Tụ*, đoạn 389.

một người thợ săn đặt một cái bẫy dính keo để bắt vượn. Những con vượn không “ngu si và tham ăn” sẽ không bị mắc bẫy. Chúng ta đọc:

*Còn con vượn nào ngu si, tham ăn, thấy bẫy nhưa ấy, thò tay nắm lấy và bị dính vào đấy. “Ta sẽ gỡ bàn tay ra”, nó thò bàn tay thứ hai nắm lấy và bị dính ở đấy. “Ta sẽ gỡ hai tay ra”, nó giơ chân nắm lấy và bị dính ở đấy. “Ta sẽ gỡ hai bàn tay và bàn chân ra”, nó giơ bàn chân thứ hai nắm lấy và bị dính ở đấy. “Ta sẽ gỡ cả hai tay và hai chân”, nó dùng miệng ngậm lấy và bị mắc dính ở đấy.*

*Như vậy, này các Tỳ-kheo, con vượn bị bắt năm chỗ, liền rên la nằm xuống, rơi vào bất hạnh.*

Bằng cách ấy, người thợ săn có thể bắt nó và nướng trên lửa. Đức Phật đã giải thích cho các chư tăng rằng, vị tỳ kheo không có chánh niệm bị mắc bẫy bởi “năm dục công đức”: đối tượng thị giác, âm thanh, mùi, vị, và đối tượng xúc chạm. Khi một người bị chi phối bởi những đối tượng này, có thể nói “Ma vương đã nắm lấy”<sup>96</sup>. Dính mắc thật nguy hiểm, nó dẫn người ta tới sự tan hoại. Tại khoảnh khắc này, chúng ta có đang bị chi phối bởi một trong “năm dục công đức” không? Nếu có, chúng ta đã bị “sập bẫy”. Khi tham, ta thích thú với đối tượng dính mắc và không thấy mình đang là nô lệ của nó, chúng ta không thấy được hiểm họa

<sup>96</sup> Ma Vương là bất thiện, và theo nghĩa rộng hơn, là bất cứ thứ gì bị trói buộc bởi khổ đau.

của tham. Vì vậy, nhân găn của tham được mô tả là ‘thấy thích thú nơi những thứ dẫn tới trời buộc’. Hợp lưu với dòng sông khát ái, tham đưa chúng ta tới ‘khổ cảnh’. Tham có thể thúc đẩy những hành động bất thiện có năng lực tạo ra kết quả tái sinh vào ác đạo. Chừng nào tham chưa được tận diệt, chúng ta còn phải tái sinh, già đi, bệnh tật và chết.

Tham dính mắc với nhiều loại đối tượng theo những mức độ khác nhau. Có nhiều tên gọi khác nhau để chỉ tâm sở tham. Rāga (tham dục), abhijjā (tham của người), và taṇhā (ái), là các tên gọi khác nhau của tham. Khi tham ở mức độ thô tháo, nó thúc đẩy tạo nghiệp đạo bất thiện qua thân, khẩu và ý. Do tham, một người có thể thực hiện nhiều loại bất thiện nghiệp để đạt được những gì mình muốn. Nếu bất thiện pháp tới mức thúc đẩy nghiệp đạo bất thiện, nó có thể cho quả tái sinh vào cõi khổ hay những kinh nghiệm bất khả ái qua ngũ quan trong cuộc sống. Tham có thể thúc đẩy các nghiệp đạo bất thiện qua thân, như trộm cắp và tà dâm, và các nghiệp đạo bất thiện qua khẩu, như nói dối, nói lời đâm thọc và nói lời vô ích. Tham có thể thúc đẩy abhijjā, thèm khát lấy tài sản của người khác, cũng chính là một loại ý nghiệp. Ngoài ra, khi sinh kèm với tà kiến, tham có thể thúc đẩy các loại tà kiến cố định là các ý nghiệp đạo bất thiện<sup>97</sup>. Liên quan đến abhijjā, *Chú Giải Bộ*

<sup>97</sup> Một số loại tà kiến, nhưng không phải tất cả, là ý nghiệp đạo bất thiện. Tôi sẽ bàn về tà kiến trong chương 17.

*Pháp Tụ* nói rằng nó cần được coi là cánh tay kéo dài của ý để vươn tới tài sản của người khác. Nếu một người chỉ ước muốn có tài sản của người khác nhưng không lập kế hoạch để lấy đi, tham khi đó không phải là nghiệp đạo bất thiện. Có nhiều mức độ của tham và chỉ khi một người có kế hoạch lấy đi tài sản của ai đó, nó mới trở thành ý nghiệp đạo bất thiện<sup>98</sup>.

Chúng ta có thể không có ý định ăn trộm, nhưng mong muốn đạt được thứ gì đó cho bản thân có thể làm duyên cho hành xử và lời nói không chân thật. *Bộ Phân Tích (Vibhaṅga, chương 17, khổ 868\*)* nói về những người có “mong muốn xấu xa”, đó là người giả vờ có những phẩm chất mà họ không có; họ có thể vờ có đạo đức tốt, thông thái và thậm chí không có chút phiền não nào. Một vị tỳ kheo có thể hành xử theo cách đạo đức giả để có được tứ vật dụng. *Bộ Phân Tích (khổ 878, 880)*<sup>99</sup> có đưa ra các ví dụ nổi bật về “lừa đảo” và “nói ám chỉ”:

*Đối với người ham muốn đê tiện, mong mỏi xấu xa, hám theo lợi lộc lẽ kính danh tiếng, mới có sự giữ oai nghi, lập oai nghi, chú trọng oai nghi bằng cách bảo rằng thọ dụng vật lẽ hay bằng cách nói quanh co, sự chau mày, sự nhăn nhó, sự dối gạt, thái độ dối gạt, tính cách dối gạt. Đây gọi là sự lừa đảo.*

<sup>98</sup> *Chú Giải Bộ Pháp Tụ*, III, Chương V, 101.

<sup>99</sup> Bản tiếng Anh lần lượt là các khổ 851, 861 & 862. Với toàn bộ các trích dẫn từ *Bộ Phân Tích* và *Bộ Pháp Tụ*, VDH sử dụng đánh số trong bản dịch của ngài Tịnh Sự.

*Đối với người ham muốn đê tiện, mong mọi xấu xa, hám theo lợi lộc lễ kính danh tiếng, mới có sự ra dấu, sự hành động như ra dấu, nói chuyện, hành động như nói chuyện, nói quanh quẩn, nói khéo cạnh. Đây gọi là sự ám chỉ.*

“Nói quanh quẩn” (như súp đậu) là một cách nói chỉ có một ít là sự thật, đa phần là dối trá, tương tự như trong bát súp đậu chỉ có vài hạt đậu chưa được chín kỹ, còn phần lớn hơn đã được nấu nhừ<sup>100</sup>.

Những đoạn văn trên cũng là lời nhắc nhở tuyệt vời cho người cư sĩ: một người có thể có phong thái dễ thương nhưng trên thực tế chỉ là phô bày và đạo đức giả. Lời nói dễ nghe có thể bắt nguồn từ động cơ ích kỷ. Chẳng phải chúng ta đều muốn được ưa chuộng và được mọi người yêu quý hay sao? Để được người khác thương mến, ta thậm chí có thể nói dối hay vu oan, phi báng. Khi có chánh niệm về các thực tại hiện khởi, chúng ta có thể hiểu ra cách nói dễ thương của mình thực chất có phải là nịnh bợ và tăng bốc hay không. Nhờ có chánh niệm, chúng ta có thể trở nên chân thật hơn trong hành xử của mình.

Tham hiện hữu không chỉ khi chúng ta mong muốn có thứ gì đó, mà cả khi chúng ta thưởng thức cảnh đẹp, âm thanh, mùi, vị, đối tượng xúc chạm và cảnh trần khả ái, Chúng ta có thích thú với cảm giác mềm mại khi ngồi hay nằm xuống không? Khi ngồi

<sup>100</sup> Thanh Tịnh Đạo I, đoạn 75.

trên sàn nhà cứng, chúng ta thấy khó chịu, còn khi ngồi trên một chiếc ghế êm ái, chúng ta cảm thấy khoan khoái và khi đó tham có mặt. Chẳng phải chúng ta dính mắc vào nhiệt độ vừa phải, không quá nóng, không quá lạnh hay sao? Khi uống cà phê hay trà, chúng ta thích nó ở một nhiệt độ nhất định. Khi ăn uống, chúng ta không chỉ dính mắc vào vị, mà cả với nhiệt độ nữa. Chúng ta có thích mùi của thức ăn, hình thức và độ cứng hay mềm của chúng không? Luôn luôn có xu hướng dính mắc qua sáu căn môn.

Tham có thể sinh kèm với thọ hỷ hoặc thọ xả. Khi sinh kèm với thọ hỷ, phi (pīti) cũng có mặt. Khi có thọ hỷ, chúng ta hân hoan với nó và lúc ấy thọ hỷ trở thành đối tượng khác của tham. Khi có tham cũng có vô minh, vô tầm, vô quý và phóng dật (uddhacca). Vô minh không thấy đúng bản chất của đối tượng dính mắc, nó không thấy được đó chỉ là thực tại hữu vi sinh khởi do duyên và không tồn tại kéo dài. Vô tầm không thấy hổ thẹn với bất thiện và vô quý không thấy hiểm họa của chúng. Phóng dật có tính trạo cử do bất thiện, nó ngăn cản tâm là thiện.

Tham có thể sinh kèm với thọ xả, khi ấy nó không mạnh mẽ như lúc sinh kèm với thọ hỷ. Khi chúng ta muốn đi đâu đó hay làm gì đó, tham có xu hướng sinh khởi, nhưng không phải lúc nào cũng kèm với thọ hỷ, mà có thể kèm với thọ xả. Tâm tham căn kèm với thọ xả có thể sinh khởi vô số lần, nhưng do vô minh, chúng ta không hề nhận ra.

Tất cả các mức độ của tham, kể cả những dạng vi tế hơn, đều nguy hiểm. Khi chúng ta làm những việc bất thiện gây hại cho người khác, sự nguy hiểm của tham là hiển nhiên. Nhưng khi tham chỉ ở mức vui thú với cảnh sắc hay âm thanh khả ái và không gây hại tới ai, ta khó thấy hiểm họa của tham. Dù thô tháo hay vi tế hơn, tham đều khiến chúng ta thành nô lệ. Khi tham có mặt, ta dính mắc vào đối tượng được kinh nghiệm và cho đó là hạnh phúc. Khoảnh khắc tiếp theo, đối tượng khả ái diệt đi và rồi ưu phiền (sân) có thể sinh khởi. Đức Phật đã nhắc nhở chúng ta về sự phù phiếm của ngũ dục. Chúng ta đọc trong *Kinh Pháp Cú (XI. Phẩm già 146-148)*:

*Cười gì, hân hoan gì,  
 Khi đời mãi bị thiêu?  
 Bị tối tăm bao trùm,  
 Sao không tìm ngọn đèn?*

*Hãy xem bong bóng đẹp,  
 Chỗ chất chứa vết thương,  
 Bệnh hoạn nhiều suy tư,  
 Thật không gì trường cửu.*

*Sắc này bị suy già,  
 Ổ tật bệnh, mỏng manh,  
 Nhóm bất tịnh, đổ vỡ,  
 Chết chám dứt mạng sống.*



Tham rất khó diệt trừ vì nó đã được tích lũy, từ cả các kiếp sống trước; nó đã bắt rễ sâu dày. Kể cả khi đã học Giáo pháp và nghe về hiểm họa của tham, chúng ta vẫn mong muốn có những thứ khả ái cho bản thân. Chúng ta muốn có tài sản và dính mắc với mọi người. Tại khoảnh khắc của dính mắc, chúng ta không nhận ra rằng mọi thứ mà chúng ta mong muốn đều có thể thay đổi, rằng chúng không trường tồn.

Chúng ta đọc trong *Trung Bộ Kinh, Kinh Thánh cầu số 26*, rằng Đức Phật đã thuyết cho các vị Tỳ kheo về sự tầm cầu của vị thánh nhân và tầm cầu của phàm phu. Phàm phu tìm kiếm tất cả những thứ gì vô thường. Đức Phật đã thuyết về những “cái bị sanh”. Sanh được tiếp nối bởi già và chết. Bất kỳ cái gì được sinh ra, sinh lên do duyên, đều phải diệt đi, không thể là hạnh phúc thực sự. Chúng ta đọc:

*... Chư Tỳ-kheo, và thế nào là phi Thánh cầu? Ở đây, này các Tỳ-kheo, có người tự mình bị sanh lại tầm cầu cái bị sanh, tự mình bị già lại tầm cầu cái bị già, tự mình bị bệnh... tự mình bị chết... tự mình bị sâu... tự mình bị ô nhiễm lại tầm cầu cái bị ô nhiễm.*

*Này các Tỳ-kheo, cái gì theo các Người gọi là bị sanh? Này các Tỳ-kheo, vợ con là bị sanh; đầy tớ nam, đầy tớ nữ là bị sanh; dê và cừu là bị sanh; gà và heo là bị sanh; voi, bò, ngựa đực, ngựa cái là bị sanh; vàng và bạc là bị sanh. Này các Tỳ-kheo, những chấp thủ ấy bị sanh,*

*và người ấy lại nắm giữ, tham đắm, mê say chúng, tự mình bị sanh lại tầm cầu cái bị sanh.*

Sau đó, Đức Phật giảng rằng những gì bị sanh thì cũng bị già, bị bệnh, bị sầu và bị ô nhiễm. Chúng ta dính mắc với gia đình, tài sản, vàng và bạc, với mọi thứ mà ta tin rằng có thể đem lại lạc thú. Chúng ta khao khát những gì khả ái và phiền muộn khi không đạt được. Dính mắc của chúng ta là nguồn gốc của những nỗi bất hạnh triền miên. Trong đoạn sau của bài kinh, chúng ta đọc rằng người thấy được hiểm họa của mọi thứ vô thường sẽ tầm cầu “cái không bị sanh, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết bàn”. Đây chính là Thánh cầu. Chúng ta có thể hiểu được tham là bất lợi, nhưng tham không thể được tận diệt ngay lập tức. Bài kinh nhắc nhở chúng ta phát triển hiểu biết đúng về các thực tại, vì điều này có thể dẫn tới tận diệt tham ái hoàn toàn.

Đức Phật đã dạy cho mọi người có chánh niệm về thực tại bất kỳ nào xuất hiện. Khi pháp bất thiện xuất hiện, nó có thể là đối tượng của chánh niệm và hiểu biết đúng. Một số người có thể cảm thấy tội lỗi khi có dính mắc tới những đối tượng dễ chịu và họ có xu hướng nghĩ rằng họ không nên có chánh niệm về tham. Nếu chúng ta có tích lũy về nghệ thuật như hội họa hay âm nhạc, chúng ta có nên từ bỏ để có thể phát triển tuệ minh sát vipassanā không? Đó không phải là cách thực hành đúng. Chúng ta nên biết về các thực tại trong đời sống hàng ngày. Một người có tích

lũy về nghệ thuật, người khác có kỹ năng về nấu ăn hay viết lách, tất cả chúng ta đều có những tích lũy khác nhau. Một người cư sỹ không sống cuộc đời của tu sỹ, người ấy không thể ép mình sống như một vị sư. Chúng ta nên phát triển hiểu biết đúng trong đời sống hàng ngày, bởi vì chúng ta thấy rằng bất kỳ thứ gì sinh lên đều do những duyên tương ứng của chúng.

Đặc tính của tham có thể được biết chỉ khi nó xuất hiện. Khi chúng ta giúp đỡ một ai đó, sẽ có thể có nhiều khoảnh khắc dính mắc xen giữa những khoảnh khắc bố thí thật sự. Ta có thích ở bên cạnh người mà ta giúp đỡ, ta có dính mắc với người đó không? Chúng ta có tự hài lòng với thiện pháp của mình và mong lòng tốt ấy được đáp trả hay không? Chánh niệm về các thực tại là cách duy nhất để biết rõ ràng hơn các khoảnh khắc thiện và bất thiện khác nhau. Chánh niệm sẽ ngăn chúng ta khỏi tự dối mình.

Tham có thể dính mắc cả với thiện pháp, với an tịnh hay chánh niệm. Chúng ta muốn có nhiều chánh niệm và muốn nó kéo dài, nhưng muốn có chánh niệm thì không phải là chánh niệm, đó là dính mắc. Chúng ta không nên bỏ qua những dính mắc này khi chúng xuất hiện, bởi vì chỉ khi được biết như chúng là, chúng mới có thể được diệt trừ.

Luôn có các kinh nghiệm qua các căn môn khác nhau. Có cái thấy, cái nghe, kinh nghiệm đối tượng xúc chạm hay suy nghĩ. Có vẻ như tất cả các kinh nghiệm này sinh khởi tiếp nối nhau ngay lập tức. Tuy

nhiên, chúng sinh khởi trong các lộ trình khác nhau và trong những lộ trình này có các tâm đồng lực (javana-citta)<sup>101</sup>, chúng là các tâm thiện hay tâm bất thiện. Ví dụ, sau khi tâm nghe, vốn là tâm quả (vipāka-citta), sinh lên và diệt đi, có thể có dính mắc với âm thanh, khi đó có các tâm tham căn thực hiện chức năng đồng lực. Ngay trong lộ trình ngũ môn, trước khi đối tượng được kinh nghiệm qua ý môn, tham có thể sinh khởi. Các tâm đồng lực sinh khởi trong các lộ trình tâm khác nhau kinh nghiệm các đối tượng qua sáu môn thường là bất thiện nhiều hơn thiện, nhưng chúng ta vô minh về chúng. Sau khi một đối tượng ngũ dục, ví dụ như âm thanh, được kinh nghiệm qua nhĩ môn, nó được kinh nghiệm bởi các tâm sinh khởi trong lộ trình ý môn. Các tâm sinh khởi trong lộ trình ý môn tiếp nối lộ ngũ môn, trong trường hợp này là lộ trình nhĩ môn, chỉ kinh nghiệm âm thanh, chúng không nghĩ về âm thanh và không biết đó là loại âm thanh nào. Sau lộ trình đó, có thể là các lộ trình ý môn khác suy nghĩ về nguồn gốc của âm thanh, về ý nghĩa của nó, về các khái niệm. Suy nghĩ về các khái niệm sau cái thấy, nghe hay các kinh nghiệm ngũ quan khác thường diễn ra với tham, thậm chí ngay cả khi chúng ta không cảm thấy đặc biệt vui vẻ. Ví dụ như sau khi chúng ta nghe âm thanh, biết âm thanh đó là tiếng chim, khi đó không còn là nghe âm thanh nữa mà là suy nghĩ, và nó thường sinh khởi với tham. Chúng ta muốn biết ý

<sup>101</sup> Xem *Ví Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, Chương 14. Thông thường có bảy tâm trong lộ trình đảm nhận chức năng đồng lực, javana.

nghĩa của những gì được nghe. Chúng ta muốn biết ý nghĩa của tất cả những gì kinh nghiệm qua các căn. Sau cái thấy, khi ta chú ý tới hình và dạng là lúc có suy nghĩ về các khái niệm, thông thường cùng với dính mắc. Chúng ta muốn nhận biết tất cả những thứ quen thuộc xung quanh mình, không muốn bỏ sót chúng. Như vậy, có rất nhiều khoảnh khắc dính mắc sinh khởi trong các lộ trình ngũ môn và ý môn; chúng ta có nhiều khoảnh khắc tham ái hơn từng nghĩ, và thật ích lợi khi nhận ra điều này. Chúng ta được nhắc nhở chánh niệm về các thực tại khác nhau xuất hiện để biết chúng như chúng thực là.

Đức Phật đã nhắc nhở mọi người về nhiều hình thức của tham để giúp họ phát triển hiểu biết đúng. Đây là mục đích của các phân loại thực tại trong kinh điển. Ví dụ như, tham ái là một thuật ngữ khác để chỉ tham. Tāṇhā thường được dịch là tham ái, có thể được phân loại theo cách sau<sup>102</sup>:

- Dục ái (kāma-tāṇhā).
- Hữu ái (bhava-tāṇhā).
- Phi hữu ái (vibhava-tāṇhā).

Dục ái (kāma-tāṇhā) là sự khao khát các đối tượng ngũ dục được kinh nghiệm qua sáu môn, cũng như khao khát các tâm dục giới (kāṃāvacāra-cittas) và các tâm sở đồng sinh. Chúng ta dính mắc với không chỉ đối tượng thị giác hoặc âm thanh, mà còn dính

<sup>102</sup> Bộ Phân Tích, Chương 17, Phân tích tiểu tông, đoạn 916.

mắc vào tâm thấy và tâm nghe. Chúng ta muốn thấy và nghe, chúng ta muốn tiếp tục kinh nghiệm các đối tượng qua các căn. Dục ái có thể sinh kèm với tà kiến hoặc không sinh kèm với tà kiến.

Hữu ái (bhava-taṇhā) là sự khao khát tái sinh. Loại tham ái này có thể sinh kèm tà kiến hoặc không kèm tà kiến. Loại hữu ái sinh kèm tà kiến (ditṭhi) là “thường kiến”, niềm tin rằng các pháp trường tồn. Do thường kiến, một người tin rằng có một tự ngã sẽ tiếp tục tồn tại mãi mãi.

Có thể có sự khao khát tái sinh mà không kèm với tà kiến về một tự ngã thường hằng. Dính mắc vào kết quả của thiện sắc giới là tái sinh nơi cõi Phạm thiên sắc giới, và dính mắc vào kết quả của thiện vô sắc giới là tái sinh nơi cõi Phạm thiên vô sắc giới là các hình thức dính mắc bao gồm trong hữu ái.

Phi hữu ái (vibhava-taṇhā) chính là thuyết đoạn kiến, là một dạng tà kiến. Chủ thuyết này tin rằng có một tự ngã sẽ tan hoại sau cái chết. Những người có quan điểm này không thấy được chùng nào còn có các duyên cho danh và sắc phát sinh, chúng sẽ còn sinh khởi mãi. Do không hiểu được điều này nên họ tin rằng sẽ không có tái sinh.

Có nhiều cách phân loại tham ái khác nhau. *Thanh Tịnh Đạo* (chương XVII, 234-236) đã trình bày về 108 loại tham ái. Có sáu loại tham ái với các đối tượng qua sáu môn và mỗi loại trong sáu lại được

chia thành ba nhánh tùy theo theo phương thức xuất hiện của nó: dục ái, hữu ái và phi hữu ái. Về hữu ái: thường kiến có thể sinh khởi liên quan tới những gì được kinh nghiệm qua từng môn trong sáu môn: có niềm tin rằng đối tượng được kinh nghiệm là thường hằng. Về phi hữu ái: đoạn kiến có thể sinh khởi liên quan tới những gì được kinh nghiệm qua từng môn trong sáu môn. Theo cách này, chúng ta có thể tính ra 18 loại tham ái. Hơn nữa, có thể có dính mắc với màu sắc của “bản thân mình” và màu sắc bên ngoài mình, cũng tương tự vậy với các đối tượng khác, bao gồm các đối tượng của hữu ái và phi hữu ái. Bằng cách ấy, ta có thể tính được 36 loại tham ái. Khi tính đến tham ái sinh khởi trong quá khứ, hiện tại và tương lai, sẽ là 108 loại. Các phân loại tham ái khác nhau nhắc nhở chúng ta về thực tế có nhiều loại dính mắc tới nhiều đối tượng khác nhau.

Bậc thánh Dự lưu (Sotāpanna), người đã đạt được tầng giác ngộ đầu tiên, đã tận diệt được loại tham ái sinh kèm với tà kiến, nhưng các dạng dính mắc khác vẫn còn sinh khởi. Bậc thánh Bất Lai (Anāgāmi), người đã đạt tới tầng giác ngộ thứ ba, đã tận diệt được mọi dạng dính mắc vào đối tượng ngũ dục, nhưng vẫn còn dính mắc vào tái sinh. Vị ấy có thể dính mắc vào thiên sắc giới và quả của nó, vào thiên vô sắc giới và quả của nó. Vị ấy không có “thường kiến” bởi vì vị ấy không còn tà kiến nữa. Bậc thánh A-la-hán đã tận diệt tất cả các loại tham ái. Vị ấy không còn dính mắc vào

bất kỳ loại tái sinh nào. Với vị thánh A-la-hán, không còn duyên cho sự tái sinh.

Khi có chánh niệm về đối tượng hiện giờ thường xuyên hơn, chúng ta sẽ thấy rõ hơn dính mắc của mình sâu dày tới chừng nào. Bằng cách này, ta có thể chứng tỏ được rằng *Vi Diệu Pháp* dạy về các thực tại. Chúng ta sẽ học rằng có dính mắc với mọi đối tượng được kinh nghiệm qua sáu môn.

Chừng nào còn tham ái thì còn có tái sinh, già, bệnh và chết. Tham ái là Thánh đế thứ hai – tập đế, sự thật về nguồn gốc của khổ. Chúng ta đọc trong *Trung Bộ Kinh* (Bài Kinh số 141. *Kinh phân biệt về sự thật*) rằng ngài Sāriputta đã nói với các vị tỳ kheo về Thánh đế thứ hai:

*“Này Chư Hiền, thế nào là Khổ tập Thánh đế? Sự tham ái đưa đến tái sinh, cấu hữu với hỷ và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia; như dục ái, hữu ái, vô hữu ái. Này chư Hiền, như vậy gọi là Khổ tập Thánh đế.”*

Tham ái là một mắt xích trong “*Lý duyên khởi*”. Vô minh và tham ái là gốc rễ của “bánh xe luân hồi” hay vòng sinh tử luân hồi. (*Thanh Tịnh Đạo*, 285).

Trong *Trường lão Tăng Kệ* (57, Kuṭivihārin Thera.9), nghiệp tạo tái sinh được mô tả như việc xây chỗ cư ngụ, cốt liêu. Người còn ước muốn ‘xây’ sẽ còn tái sinh. Có vị trưởng lão đã thực hành Giáo pháp trong một cái chòi cũ kỹ. Vị ấy nghĩ: “cái chòi này



giờ đã mục nát, ta phải dựng cái khác”. Như vậy vị ấy đã hướng tâm tới nghiệp mới. Một thiên nhân có tâm cầu giải thoát đã nói với ông:

*Đây ngôi chòi cũ kỹ,  
Ngài muốn ngôi chòi mới,  
Hãy bỏ muốn ngôi chòi  
Chòi mới đem khổ mới,  
Này Tỳ-kheo nên biết!*

Khi vị trưởng lão nghe được những lời này, vị ấy rúng động, phát triển tuệ giác và đạt được quả vị A-la-hán. Với vị ấy, không còn có các duyên cho tái sinh, vì vị ấy không còn tham ái.

### **16.1.1. Câu hỏi**

1. Tại sao tâm tham căn lại nguy hiểm, ngay cả khi không đủ mạnh để tạo nghiệp bất thiện.

2. Đối tượng thị giác là cái xuất hiện qua mắt, nó không phải là một “thứ” gì đó. Dính mắc vào đối tượng thị giác có thể sinh khởi trong lộ trình nhãn môn hay không?

3. Ngay cả vị thánh Dự Lưu, người đã giác ngộ về tính chất vô thường và vô ngã của các pháp vẫn còn dính mắc vào các đối tượng khả ái. Vì sao vậy?

4. Hữu ái có luôn sinh kèm với tà kiến hay không?

5. Ai là người đã tận diệt được tất cả các dạng hữu ái?

6. Vị thánh Dự Lưu có còn phi hữu ái (vibhava-taṇhā) không?

7. Vị thánh Bất Lai còn dính mắc vào cái thấy không?

8. Vị thánh Bất Lai còn dính mắc vào các tầng thiên không?

9. Có thể có dính mắc khi chúng ta giúp đỡ một người nào đó không?

10. Dính mắc vào chánh niệm có thể cản trở việc phát triển con đường Bát Chánh Đạo không?

11. Dính mắc vào âm nhạc là bất thiện. Các vị tỳ kheo không được phép chơi âm nhạc. Liệu người cư sĩ có phải từ bỏ âm nhạc để phát triển tuệ minh sát (vipassanā) không?

12. Dính mắc có thể trở thành đối tượng của chánh niệm không?

## 17.

### Tà kiến

#### 17.1. Tà kiến (ditṭhi)

Đức Phật dạy về sự thật của tất cả các thực tại xuất hiện trong đời sống hàng ngày: cái thấy, cái nghe, dính mắc, tính chất cứng, mềm, nóng, lạnh và tất cả các thực tại khác có thể được kinh nghiệm. Tuy nhiên, chúng ta vô minh về các thực tại bên trong và xung quanh chúng ta và hiểu sai về chúng.

Thế nào là tà kiến? Đó là tri kiến sai lệch về các pháp, là diễn giải sai lầm về chúng. Ví dụ, chúng ta có biết cái nghe chỉ là một yếu tố nghe hay chúng ta dính mắc vào ý niệm có một người nghe? Chúng ta có biết về âm thanh như nó là, chỉ là một thực tại được nghe, hay chúng ta cho cái được nghe là một ‘con người’ hay một ‘thứ’ gì đó, chẳng hạn như giọng nói hay xe hơi? Con người, giọng nói hay xe hơi là các khái niệm mà chúng ta có thể nghĩ về nhưng không thể nghe được. Nghe và suy nghĩ diễn ra ở các khoảng khắc khác nhau, những thực tại này kinh nghiệm các đối

tượng khác nhau. Tại một thời điểm chỉ có một đối tượng được kinh nghiệm qua môn tương ứng, nhưng chúng ta vẫn còn hiểu sai nhiều về thực tại. Qua tìm hiểu Giáo pháp, chúng ta có thể có hiểu biết lý thuyết rằng các pháp là vô thường và vô ngã, nhưng tà kiến không thể được diệt trừ bằng hiểu biết lý thuyết. Nó chỉ có thể được tận diệt qua quá trình phát triển con đường Bát Chánh Đạo.

*Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (Quyển 1, Phần IX, Pháp bất thiện, 248) đưa ra định nghĩa như sau về tà kiến (ditthi):

*... Tà kiến có đặc tính là cố thủ vào niềm tin không sáng suốt; chức năng là làm sai lệch; biểu hiện là nhận thức sai lầm; cận nhân là không muốn thấy các bậc Thánh nhân. Tà kiến phải được coi là sai lầm lớn nhất.*

*Thanh Tịnh Đạo* (XIV, 164) cũng đưa ra định nghĩa tương tự về tà kiến. *Bộ Pháp Tụ* gọi tà kiến là “con đường sai” và *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (Quyển 1, Phần IX, Pháp bất thiện, 253) giải thích:

*... Xuất phát từ hiện trạng không phải là Chánh đạo, tà kiến thành ‘tà đạo’. Giống như một người đi lạc đường, cho dù cho rằng đây là con đường dẫn đến ngôi làng cần đến, thì đi theo con đường đó người ấy không đến được ngôi làng đó. Cũng vậy với một người có tà kiến, cho dù người ấy cho rằng đây chính là con đường tới phúc lạc, người ấy không thể*

*tới đó; như vậy xuất phát từ hiện trạng không phải là Chánh đạo, tà kiến thành tà đạo.*

Tà kiến có đặc tính là cố thủ vào niềm tin không sáng suốt<sup>103</sup>. Khi có tà kiến, người ta cố thủ vào quan kiến sai lầm về thực tại. “Chức năng của nó là làm sai lệch”<sup>104</sup>: do có tà kiến, một người cho cái vốn vô thường là thường hằng, cái vốn vô ngã là tự ngã. Vô minh che lấp bản chất thật của các thực tại và tà kiến thấy chúng một cách sai trái, theo cách méo mó. Tà kiến là một chi của phi đạo. Nếu một người theo phi đạo, các phiền não không thể bị diệt trừ và do đó, không thể chấm dứt được vòng sinh tử luân hồi. Do có tà kiến, một người có thể tưởng rằng pháp hành sai của mình sẽ tẩy trừ được các phiền não. Chúng ta đọc trong kinh điển, về những người ở thời Đức Phật thực hành theo nhiều cách thức sai trái khác nhau; họ thực hành theo hạnh con chó hoặc con bò, bởi vì họ nghĩ rằng những thực hành ấy sẽ đưa tới thanh tịnh<sup>105</sup>. Chừng nào tà kiến chưa được tận diệt, sẽ còn có duyên để lạc bước khỏi Chánh đạo, kể cả đối với những người đã có hiểu biết lý thuyết về nó. Đức Phật dạy rằng tất cả các thực tại xuất hiện qua sáu môn đều có thể trở thành đối tượng của chánh niệm. Ai đó có thể nghĩ rằng không thể nào biết được danh và sắc hiện khởi bây giờ, trong đời sống hàng ngày. Một

<sup>103</sup> Tiếng Pali: ayoniso abhinivesa.

<sup>104</sup> Tiếng Pali: parāmasa, xuất phát từ parāmasati, có nghĩa là chạm vào, bám vào, dính mắc hay trở thành nạn nhân.

<sup>105</sup> Đây là “giới cấm thủ”. Xem *Trường Bộ Kinh* số 24, Kinh Patika.

số người tin rằng họ phải tuân thủ một vài quy tắc để phát triển tứ niệm xứ, ví dụ như hạn chế đọc hay nói. Họ nghĩ rằng phải đến những nơi yên tĩnh không ồn ào để có ít tâm bất thiện hơn. Lúc ban đầu, tất cả chúng ta có thể có xu hướng nghĩ rằng không nên có chánh niệm về các pháp bất thiện, nhưng các pháp bất thiện cũng có các đặc tính có thể được hay biết và được hiểu. Nếu chúng không được biết như chúng là, chỉ là các danh pháp sinh lên do những duyên riêng của chúng, chúng sẽ không thể được diệt trừ. Cả lơ mơ hay sao lãng về danh và sắc cũng là một thực tại trong đời sống hàng ngày và nó có đặc tính có thể được nhận biết. Biết được sự khác biệt giữa những khoảnh khắc có chánh niệm và khoảnh khắc không có chánh niệm rất quan trọng. Thất niệm về các thực tại xảy ra thường xuyên nhưng đôi lúc chánh niệm có thể sinh khởi và khi ấy chúng ta có thể học được sự khác biệt.

Nhân gạn của tà kiến là “không muốn thấy các bậc Thánh nhân”<sup>106</sup>, không quan tâm đến họ. Nếu một người không nghe Pháp được giảng giải bởi “thiện trí thức” và không áp dụng Pháp, sẽ không có duyên cho phát triển hiểu biết đúng. Khi không được nghe từ thiện bạn hữu, một người có thể giao du gần gũi

---

<sup>106</sup> Xem *Kinh Căn Bản Pháp Môn và Chú giải*, chuyển ngữ bởi Đại đức Bhikkhu Bodhi, BPS. Kandy 1980. Trong chú giải cho bài kinh này (*Trung Bộ Kinh* số 01), “không muốn gặp bậc chân nhân” hay “không tôn kính bậc chân nhân” được cắt nghĩa là không chứng ngộ ba đặc tính của thực tại là vô thường, khổ và vô ngã; rằng người ấy không chứng được Pháp mà các bậc chân nhân đã chứng.

với người xấu. Chúng ta đọc trong *Bộ Phân tích* về ác hữu như sau:

*Thế nào là “có ác hữu” trong ấy? Có những người vô tín<sup>107</sup>, ác giới, vô văn, bỏn xẻn, vô trí. Sự lệ thuộc, rất lệ thuộc, hoàn toàn lệ thuộc, sự kết giao, thân cận, thờ phụng, hoàn toàn thờ phụng, đan dứu với những người ấy. Đây gọi là có ác hữu.*

Những người có tích lũy phát triển hiểu biết đúng sẽ có duyên để gặp được bậc thiện trí, còn những người có tích lũy tà kiến sẽ có xu hướng kết giao với những người có tà kiến và vì vậy họ lại càng tích lũy thêm nhiều hiểu biết sai lầm hơn nữa.

Tà kiến cần được xem như “lỗi lầm lớn nhất”. Tà kiến nguy hiểm vì nó có thể dẫn tới nhiều dạng ác pháp. Chúng ta đọc trong *Tăng Chi Bộ Kinh* (Chương I - Một Pháp, Phẩm XVII-Chúng Tử; *Tà kiến*):

*Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỳ-kheo, do pháp ấy, các pháp bất thiện chưa sanh được sanh khởi, và các pháp bất thiện đã sanh đi đến tăng trưởng, quảng đại, này các Tỳ-kheo, như tà kiến.*

*Với người có tà kiến, này các Tỳ-kheo, các pháp bất thiện chưa sanh được sanh khởi, và các pháp bất thiện đã sanh đi đến tăng trưởng, quảng đại.*

<sup>107</sup> Niềm tin vào thiện pháp.

*Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỳ-kheo, do pháp ấy, các pháp thiện chưa sanh không sanh khởi, và các pháp thiện đã sanh bị đoạn diệt, này các Tỳ-kheo, như tà kiến.*

*Với người có tà kiến, này các Tỳ-kheo, các pháp thiện chưa sanh không sanh khởi, và các pháp thiện đã sanh bị đoạn diệt.*

*Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỳ-kheo, do pháp ấy, tà kiến chưa sanh được sanh khởi, hay tà kiến đã sanh đi đến tăng trưởng, này các Tỳ-kheo, như không như lý tác ý<sup>108</sup>.*

*Do không như lý tác ý, này các Tỳ-kheo, tà kiến chưa sanh được sanh khởi, hay tà kiến đã sanh được tăng trưởng.*

*Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỳ-kheo, do pháp ấy, các chúng sanh sau khi thân hoại mạng chung, bị sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục, này các Tỳ-kheo, như tà kiến.*

Chúng ta đọc rằng, với chánh kiến thì ngược lại, trong từng trường hợp kể trên. Hơn nữa, trong phẩm này, chúng ta đọc rằng tà kiến được ví như hạt giống cây nimba, hạt giống cây leo hay của cây mướp đắng:

*... Phàm vị gì nó lảy lên từ đất, phàm vị gì nó lảy lên từ nước, tất cả vị ấy đều đưa đến tánh đắng, tánh cay, tánh không lạc của nó. Vì có sao? Vì tánh ác của hạt giống, này các*

<sup>108</sup> Ayoniso manasikāra, cũng là phi như lý tác ý.



*Tỳ-kheo. Cũng vậy, này các Tỳ-kheo, đối với người có tà kiến, này các Tỳ-kheo, phạm mọi thân hành... Vì tánh ác của tà kiến, này các Tỳ-kheo.*

Chánh kiến được ví như hạt giống của cây mía, cây lúa hay cây nho “Phạm vị gì nó lấy lên từ đất, phạm vị gì nó lấy lên từ nước, tất cả vị ấy đều đưa đến tánh ngọt, thích ý, tánh ngon ngọt của nó”. Đối với một người có chánh kiến, tất cả hành động đều đem đến hạnh phúc.

Để có thể có thêm hiểu biết về ý nghĩa của bài kinh này, chúng ta cần suy xét về sự khác biệt giữa đời sống của phạm nhân và đời sống của vị thánh Dự Lưu. Với phạm nhân, người chưa tận diệt được tà kiến, vẫn còn duyên để thực hiện những nghiệp đạo bất thiện dẫn tới tái sinh nơi khổ cảnh và vì vậy, người ấy còn trong nguy khốn. Vị thánh Dự Lưu, người đã tận diệt được tà kiến, không còn duyên cho phạm vào ngũ giới, vị ấy không còn duyên để thực hiện những nghiệp đạo bất thiện đưa đến quả tái sinh không an lành. Vị ấy đã diệt trừ được bợn xén và ghen tỵ, vị ấy tràn đầy sự quảng đại. Khi một người không còn dính mắc vào ý niệm về ngã và thấy được các thực tại như chúng là, điều này sẽ ảnh hưởng tới hành động, lời nói và suy nghĩ của người ấy.

Tà kiến không sinh khởi với mọi loại tâm. Tà kiến gắn liền với tham, nó chỉ sinh khởi với tâm tham căn. Có bốn loại tâm tham căn sinh khởi với tà kiến

(*ditṭhigata-sampayutta*), và trong số này có hai tâm kèm với thọ hỷ (*somanassa*) và hai tâm kèm với thọ xả (*upekkhā*). Chúng có thể là “không cần tác động” (*asaṅkhārika*, không bị tác động bởi một người khác hay bản thân), hoặc chúng có thể là “cần có tác động” (*sasaṅkhārika*)<sup>109</sup>, bị tác động bởi một người khác hoặc bản thân). Kiến (*ditṭhi*) sinh kèm tâm tham căn cũng chính là *micchā-ditṭhi* (tà kiến)

Có nhiều loại tà kiến và chúng có nhiều mức độ khác nhau. Ba loại tà kiến là các ý nghiệp đạo bất thiện, chúng có thể cho kết quả tái sinh nơi khổ cảnh. Chúng là ba loại quan kiến sau:

1. Không có kết quả của nghiệp (*natthika-ditṭhi*)
2. Không có nguyên nhân (*ahetuka-ditṭhi*)
3. Không có thứ gọi là nghiệp (*akiriya-ditṭhi*)

Tà kiến thứ nhất được dạy bởi Ajita Kesakambali<sup>110</sup>. Ông này cũng dạy rằng cái chết là sự đoạn diệt.

Tà kiến thứ hai được giảng bởi Makkhalī. Ông ta dạy rằng không có nguyên nhân cho sự sa đọa hay thanh tịnh của chúng sinh, không có nỗ lực của con người, và tất cả chúng sinh “bị tác động bởi vận mệnh, may mắn và tự nhiên”<sup>111</sup>.

<sup>109</sup> Xem *Ví Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, Chương 4.

<sup>110</sup> *Trung Bộ Kinh* số 60, *Kinh Không gì chuyển hướng*, [401], “các bà-la-môn gia chủ ở Sala...”

<sup>111</sup> *Trung Bộ Kinh* số 60, *Kinh Không gì chuyển hướng*, [407] “vì rằng có tác dụng...” và cũng xem thêm *Trường Bộ Kinh*, *Kinh Sa môn quả*, 54.

Loại tà kiến thứ ba được dạy bởi Pūraṇa Kassapa<sup>112</sup>. Ông ta phủ nhận có nghiệp thiện và nghiệp bất thiện. Theo ông, hành hạ người khác không phải là ác pháp.

Mặc dầu ba loại tà kiến này khác biệt với nhau, chúng vẫn có mối liên quan ít nhiều. Khi một người không thấy nghiệp là nguyên nhân thì người ấy cũng không thấy kết quả của chúng, và khi một người không thấy kết quả của nghiệp, thì người ấy cũng sẽ không cho nghiệp là nguyên nhân<sup>113</sup>.

Ba loại tà kiến đề cập trên là ý nghiệp đạo bất thiện qua ý, nếu có sự tin tưởng kiên cố. Ba loại tà kiến này đặc biệt vô cùng nguy hiểm, chúng có thể dẫn tới nhiều ác nghiệp.

Có nhiều loại tà kiến khác nữa và mặc dù chúng không phải là nghiệp đạo bất thiện, chúng vẫn nguy hiểm. Kinh điển thường đề cập tới chủ thuyết thường kiến và đoạn kiến. Chủ thuyết thường kiến là niềm tin cho rằng có một “tự ngã” thường còn. Chủ thuyết đoạn kiến là niềm tin cho rằng có một “tự ngã” sẽ bị tiêu hoại sau cái chết. Cũng có chủ thuyết “bán thường kiến”: một người tin rằng có một số pháp thường còn và một số khác thì không. Có người đôi lúc dính mắc vào chủ thuyết thường kiến và đôi lúc lại dính mắc vào chủ thuyết đoạn kiến.

<sup>112</sup> *Trung Bộ Kinh* số 60, [404] “vì rằng có đời sau...”

<sup>113</sup> Cũng xem *Tương Ưng Bộ Kinh*, Thiên Uẩn, Tương ưng kiến, I, 5-7, và *Trường Bộ Kinh* số 02, 52-56, và *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* I, Phần III, Chương V, 101.

Trong *Kinh Phạm Võng (Brahma-jāla sutta)*<sup>114</sup> (*Trường Bộ Kinh* số 01), có 62 loại tà kiến được nói đến. Trong số đó, có 18 loại luận chấp liên quan đến quá khứ và có 44 loại liên quan đến vị lai. Có luận chấp về thế giới là hữu hạn hay vô hạn, về nguồn gốc của “linh hồn” hay của thế giới. Có những luận chấp về thiện, ác và niết bàn.

Mọi người luôn có xu hướng tin theo những luận chấp và ngày nay chúng ta có thể thấy những quan điểm này vẫn tồn tại. Khi chúng ta suy đoán về các kiếp quá khứ và tương lai, chúng ta có thể dính mắc vào “tự ngã” chuyển tiếp từ kiếp sống này sang kiếp sống khác. Chúng ta quen suy nghĩ với ý niệm về tự ngã. Về chủ thuyết đoạn kiến, những người tin rằng có linh hồn hay tự ngã bị hủy diệt sau cái chết không hiểu được rằng tử thức diệt đi sẽ được tiếp nối bởi thức tái tục của kiếp sống tiếp theo chừng nào còn duyên cho việc tái sinh. Chủ thuyết đoạn kiến khác hẳn với trí tuệ thấy được tính chất vô thường, sinh và diệt của danh và sắc. Đối với vị thánh A-la-hán, không còn duyên cho việc tái sinh, tử thức của vị ấy không được tiếp nối bởi thức tái tục nữa. Đó không phải là tiêu hoại, mà là giải thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi. Vị thánh A-la-hán đã vun bồi đủ duyên để đạt tới giải thoát.

Khi tà kiến về ngã được diệt trừ, sẽ không còn

<sup>114</sup> Chuyển ngữ cùng chú giải bởi Đại đức Bhikkhu Bodhi, BPS. Kandy, 1978.

dính mắc vào các luận chấp nữa. Tuy nhiên chừng nào một người còn tin vào tự ngã, người ấy sẽ còn dính mắc vào các luận chấp này. Tất cả chúng ta đều có tích lũy về “thân kiến”, hay “tà kiến chấp ngũ uẩn là ta” (sakkayadiṭṭhi). Chúng ta đọc trong *Tương Ưng Bộ Kinh* (Tập IV-Thiên sáu xứ, Chương VII, Tương ưng Tâm, *Isidatta*) rằng tỳ kheo Isidatta đã nói với gia chủ Citta:

*-- Ở đây, này Gia chủ, kẻ vô văn phạm phu không được thấy các bậc Thánh, không thuần thực pháp các bậc Thánh, không tu tập pháp các bậc Thánh... Họ quán sắc như là tự ngã, hay tự ngã như là có sắc, hay sắc ở trong tự ngã, hay tự ngã ở trong sắc...*

Như vậy, có bốn loại sakkāya-diṭṭhi liên quan đến ‘thân’ hay sắc uẩn (rūpa-khandha). Tương tự vậy với tà kiến về bốn loại danh uẩn (nāma-khandha), là thọ, tưởng, hành và thức uẩn. Do có bốn loại sakkāya-diṭṭhi đối với mỗi uẩn trong năm uẩn, sẽ có tổng số 20 loại tà kiến chấp ngũ uẩn là ta<sup>115</sup>. Một người có thể dính mắc vào tà kiến với các ý niệm ‘tôi thấy’, ‘thân tôi’, ‘mong muốn của tôi’. Nhưng chúng chỉ là các uẩn, các yếu tố do duyên sinh, chúng sinh lên và diệt đi ngay.

Có tà kiến đối với danh như cái thấy, cái nghe hay suy nghĩ, cũng như đối với sắc, ví dụ như tính cứng

<sup>115</sup> *Bộ Pháp Tu*, đoạn 1003.

hay đối tượng thị giác. Một người có thể cho danh pháp như cái thấy là tự ngã, và cho đối tượng thị giác là con người hay một thứ nào đó tồn tại. Khi cho mọi thứ là tự ngã, ta không thấy được chúng là các yếu tố, mỗi yếu tố có thể được kinh nghiệm tại một thời điểm qua căn tương ứng. Đối tượng thị giác chỉ là một loại sắc có thể được kinh nghiệm qua nhãn căn, nó không phải là con người hay đồ vật, nó diệt đi ngay lập tức. Âm thanh chỉ là một loại sắc có thể được kinh nghiệm qua nhĩ căn, nó không phải là con người hay đồ vật. Mỗi tâm sinh lên kinh nghiệm một đối tượng tại một thời điểm qua căn môn tương ứng và diệt đi ngay, khác biệt với tâm tiếp theo. Tâm thấy chỉ thấy, nó không nghe, nó không suy nghĩ. Chúng ta đọc trong *Bộ Phân Tích* (Chương 16, Phân tích Trí, khổ 763)

*“Không kinh nghiệm đối tượng của thức khác” có nghĩa là: nhĩ thức không kinh nghiệm đối tượng của nhãn thức; nhãn thức cũng không kinh nghiệm đối tượng của nhĩ thức. Tỷ thức không kinh nghiệm đối tượng của nhãn thức; nhãn thức cũng không kinh nghiệm đối tượng của tỷ thức. Thiệt thức không kinh nghiệm đối tượng của nhãn thức; nhãn thức cũng không kinh nghiệm đối tượng của thiệt thức. Thân thức không kinh nghiệm đối tượng của nhãn thức; nhãn thức cũng không kinh nghiệm đối tượng của thân thức...*

Ta có xu hướng dính mắc vào ý niệm về một tự ngã phối hợp tất cả các kinh nghiệm khác nhau. Một vài

người nghĩ rằng họ có thể đồng thời vừa thấy người khác và nghe được lời nói của người ấy. Các tổng hợp và phân loại trong *Vì Diệu Pháp* không nhằm chỉ để nắm được lý thuyết mà còn để áp dụng vào thực tế. Chúng nhắc nhở ta hay biết về các thực tại hiện khởi để tà kiến có thể được diệt trừ. Khi cái nghe xuất hiện, có thể có chánh niệm về đặc tính của nó để trí có thể biết nó như nó là; chỉ là một loại danh pháp, không phải là ‘mình’ nghe. Chúng ta có thể phân vân về sự khác nhau giữa đặc tính của cái nghe và sự hướng tâm tới ý nghĩa của âm thanh. Chúng ta dễ lẫn lộn giữa sáu môn. Nhưng tâm nghe không kinh nghiệm đối tượng của suy nghĩ. Hiểu biết trên lý thuyết về các thực tại có thể làm duyên cho chánh niệm sinh khởi, tuy nhiên chúng ta thường mê đắm những đối tượng khả ái và chối bỏ những đối tượng bất khả ái, chúng ta thất niệm. Ví dụ, khi thấy nóng, chúng ta khó chịu và lãng quên về các thực tại như tính chất nóng, cảm thọ hay khó chịu.

Chùng nào tà kiến chưa được tận diệt, nó có thể vẫn sinh lên khi có đủ duyên. Chỉ qua chánh niệm, chúng ta mới có thể hay biết khi chúng sinh khởi. Khi chúng ta nghĩ về các khái niệm như con người và đồ vật, không phải lúc nào cũng có tà kiến. Chúng ta có thể nghĩ về một người với tâm thiện, ví dụ như khi có sự cảm thông với anh ta. Hay ta có thể nghĩ về người ấy với tâm tham căn không hợp tà kiến, hoặc với tâm sân căn.

Tà kiến phải được diệt trừ đầu tiên, trước khi các phiền não khác có thể được tận diệt. Như chúng ta đã thấy, phàm nhân là người chưa diệt trừ được tà kiến, vẫn còn các duyên cho việc lơ là ngũ giới; người ấy vẫn còn duyên cho sát sinh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, uống rượu và chất say. Khi hiểu rằng dính mắc với ý niệm về ngã là nguyên nhân gây ra rất nhiều vấn đề trong cuộc sống, rằng nó dẫn tới bất thiện pháp, chúng ta có thể thấy lợi ích của việc phát triển hiểu biết đúng. Nếu chúng ta thực sự thấy được hiểm họa của tà kiến, nó có thể làm duyên cho chánh niệm sinh khởi và do đó trí tuệ có thể được phát triển. Hiểu biết đúng chỉ có thể được vun bồi nếu có chánh niệm hiện giờ, còn nếu chúng ta chỉ nghĩ đến cách có thêm chánh niệm thì sẽ không thể.

### **17.1.1. Câu hỏi**

1. Nêu ví dụ về sự thực hành sai mà ngày nay mọi người có thể theo đuổi.

2. Vì sao nhân gần của tà kiến là “không thấy bậc Thánh nhân”?

3. Đây là sự khác nhau giữa chủ thuyết đoạn kiến, quan điểm cho rằng tự ngã sẽ bị diệt sau cái chết, và việc thấy được tính chất vô thường của các pháp hữu vi?

4. Một người có thể nghĩ về các kiếp quá khứ với tà kiến theo cách thức nào?

5. Thân kiến có thể được tận diệt thông qua chánh niệm về danh và sắc. Vì sao?



6. Vì sao khi thân kiến được tận diệt, sẽ không còn dính mắc vào các luận chấp nữa?

7. Khi không có chánh niệm, liệu luôn có tà kiến hay không?

8. Sự khác biệt giữa vô minh và tà kiến?

9. Vì sao ba loại tà kiến là nghiệp đạo bất thiện lại đặc biệt nguy hiểm?

10. Vì sao tin rằng chúng ta có thể vừa thấy vừa nghe lại là sai?

11. Việc tà kiến chưa được diệt trừ có ảnh hưởng gì tới các giới hạnh của chúng ta không?



## 18.

### Ngã mạn

#### 18.1. Ngã mạn (māna)

Ngã mạn, māna, là một tâm sở bất thiện khác. Có ngã mạn hay tự hào khi chúng ta cho bản thân mình quan trọng. Do có ngã mạn, chúng ta có thể so sánh bản thân với người khác. Có thể có ngã mạn khi chúng ta nghĩ mình tốt hơn, bằng hay kém hơn ai đó. Chúng ta có thể tin rằng ngã mạn chỉ có mặt khi chúng ta nghĩ mình tốt hơn ai đó, nhưng không phải vậy. Có thể có sự căng phồng, cho mình là quan trọng khi so sánh mình với người khác, dù so sánh theo cách nào, và đó chính là ngã mạn.

Chúng ta đọc trong *Bộ Pháp Tụ* (Phần III-Chương Toát Yếu):

*Ở đây thế nào là mạn?*

*Ngã mạn rằng: “ta hơn”, ngã mạn rằng: “ta bằng”, ngã mạn rằng: “ta thua”, tất cả những loại ngã mạn ấy, tự cao tự đại, kênh kiệu, tự*

*phụ, giương cờ, ngộ nhận, đưa mình ra, mong mình được biết. Đây được gọi là mạn.*

Có ba cách so sánh mình với người khác có thể xảy ra ở một người hơn thật, ở một người ngang bằng thật và ở một người kém thật. Dưới góc độ này thì có tất cả chín loại ngã mạn<sup>116</sup>.

Không cần thiết phải có sự so sánh, cho dù quả thực chúng ta có hơn, bằng hay kém. Chúng ta sẽ tích lũy thêm bất thiện mỗi khi đặt mình quan trọng qua việc so sánh với người khác, bất kể theo cách nào.

Kể cả khi không so sánh bản thân với người khác, chúng ta có thể vẫn thấy mình quan trọng và khi đó có ngã mạn. Ngã mạn luôn sinh kèm với tham. Nó có thể sinh khởi với bốn loại tâm tham căn không hợp với tà kiến (ly tà kiến). Ngã mạn và tà kiến là các thực tại khác nhau và không sinh khởi cùng một thời điểm. Khi một người cho các pháp là thường còn hay tự ngã, đó là tà kiến và không thể có ngã mạn cùng lúc ấy, vì ngã mạn là trạng thái tự hào hay thể hiện bản thân. Điều này không có nghĩa rằng luôn có ngã mạn mỗi khi tâm tham căn ly tà kiến sinh khởi. Tâm tham căn ly tà kiến có lúc đi kèm với ngã mạn, có lúc không.

*Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (II, Phần IX, Chương III, 256), đưa ra định nghĩa về ngã mạn như sau:

<sup>116</sup> *Bộ Phân Tích*, đoạn 962 và *Chú Giải Bộ Pháp Tụ*, Phần II, Tóm lược, Chương II, 372.

... Ở đây, ngã mạn là tự hão (ngộ nhận, hão huyền). Nó có đặc tính là cao ngạo, chức năng là tự tán dương, biểu hiện là muốn (thể hiện mình như) phát cờ, nhân gần là tâm tham ly tà kiến, và nên được coi là (một dạng của) điên rồ.

Tham là nhân gần của ngã mạn, nhưng là loại tham không hợp với tà kiến (ditṭhigatavippayutta). Như chúng ta đã thấy, ngã mạn không sinh khởi cùng tà kiến; nó sinh khởi cùng với tâm tham căn ly tà kiến.

*Thanh Tịnh Đạo* (XIV, 168) cũng đưa ra định nghĩa tương tự nhưng nó đề cập tới biểu hiện của ngã mạn là “khoa trương rộng tuếch” và nó không đề cập tới mong muốn thể hiện mình như phát cờ<sup>117</sup>.

Theo định nghĩa trong *Chú Giải Bộ Pháp Tụ*, ngã mạn -mong muốn thể hiện mình - được so sánh với mong muốn phát cờ. Cờ được treo cao để tất cả mọi người có thể thấy nó. Chúng ta có xu hướng coi trọng bản thân, đề cao bản thân.

Ngã mạn giống như điên khùng hay rồ dại. Mặc dù đầu cần phải thể hiện bản thân hay so sánh mình với người khác nhưng chúng ta vẫn cứ làm vậy, bởi ngã mạn đã được tích lũy. Tìm hiểu về các pháp bất thiện đem lại lợi ích lớn lao. Nếu chúng ta không biết ngã mạn là gì và nó có thể sinh khởi trong trường hợp

<sup>117</sup> So sánh với *Bộ Pháp Tụ*, đoạn 1116 và phần cắt nghĩa trong *Chú Giải Bộ Pháp Tụ*, Chương II, 372.

nào, chúng ta sẽ ngày càng tích lũy thêm ngã mạn mà không nhận ra.

Chùng nào ngã mạn còn chưa được diệt trừ, còn có nhiều cơ hội cho nó sinh lên. Nó sinh khởi thường xuyên hơn chúng ta nghĩ. *Bộ Phân Tích* (Tập II, Phần một chi, 849) liệt kê một danh sách thú vị các đối tượng khiến kiêu hãnh và ngã mạn<sup>118</sup> có thể sinh khởi:

*Kiêu hãnh sanh chủng, kiêu hãnh họ tộc. Kiêu hãnh sức khỏe. Kiêu hãnh thanh niên. Kiêu hãnh đời sống. Kiêu hãnh lợi lộc. Kiêu hãnh sự lễ kính. Kiêu hãnh sự trọng vọng. Kiêu hãnh sự tôn vinh. Kiêu hãnh về tùy tùng. Kiêu hãnh về tài sản. Kiêu hãnh về dung sắc. Kiêu hãnh về học vấn. Kiêu hãnh về biện tài. Kiêu hãnh về bậc lão thành. Kiêu hãnh về khát thực. Kiêu hãnh về danh dự. Kiêu hãnh về oai nghi. Kiêu hãnh về thần thông. Kiêu hãnh về danh tiếng. Kiêu hãnh về giới hạnh. Kiêu hãnh về thiên chứng. Kiêu hãnh về nghề nghiệp. Kiêu hãnh về chiều cao. Kiêu hãnh về tỷ lệ (cơ thể). Kiêu hãnh về sắc thân. Kiêu hãnh về sự toàn hảo (của thân thể).*

Tất cả các đối tượng này đều có thể là nguồn gốc của dính mắc và ngã mạn, chúng ta cần suy xét về

<sup>118</sup> Kiêu hãnh là chuyển ngữ từ từ 'mada', mà nghĩa đen là 'say sưa'. Trong đoạn 849 một số đối tượng được liệt kê là đối tượng cho 'mada' và ngã mạn. Trong đoạn sau đó kiêu hãnh (mada) được định nghĩa giống như ngã mạn.

chúng trong cuộc sống hàng ngày, đó là lý do chúng được liệt kê ở đây. Ngã mạn có thể sinh khởi về mỗi đối tượng được kinh nghiệm qua các căn. Khi chúng ta kinh nghiệm một đối tượng khả ái qua một trong các căn, chúng ta có thể có ngã mạn, nghĩ mình may mắn hơn so với người không có được kinh nghiệm khả ái này. Tại khoảnh khắc đó chúng ta quên mất rằng kinh nghiệm đối tượng khả ái qua các căn chỉ là quả, được làm duyên bởi nghiệp quá khứ. Vì vậy, không có lý do để tự hào về một kinh nghiệm dễ chịu. Nhưng vô minh che lấp sự thật, nó làm duyên cho sự sinh khởi của mọi pháp bất thiện. Ngã mạn có thể sinh khởi không chỉ về các đối tượng được kinh nghiệm qua các căn, mà còn về chính các căn ấy. Khi thấy một người bị mù, ta có thể có tự hào về đôi mắt của mình.

Một người có thể tự hào về xuất thân, về gia tộc của mình. Hoặc ngã mạn có thể sinh khởi từ chủng tộc, quốc tịch hay màu da. Một số người có thể cho rằng màu da của họ tốt đẹp hơn màu da của người khác. Đó là ngã mạn. Ngã mạn có thể phát sinh bởi sắc đẹp, tài sản, địa vị hay nghề nghiệp. Hay do kỹ năng, kiến thức, giáo dục hoặc trí tuệ. Có thể có mong muốn “thể hiện” bản thân bởi những thứ này. Chúng ta thích được vinh danh và tán dương, và điều tồi tệ nhất có thể xảy đến với chúng ta là bị quên lãng, bị xem thường. Chúng ta thích ‘ra vẻ ta đây’ và không muốn bị đối xử ‘chẳng ra gì’. Những hành động, lời

nói và suy nghĩ của chúng ta thường bị thúc đẩy bởi tính cạnh tranh; chúng ta không muốn người khác hơn mình, thậm chí cả trong thiện pháp và trí tuệ.

*Bộ Phân Tích* phân loại ngã mạn theo nhiều cách khác nhau để chỉ ra các khía cạnh khác nhau. Ví dụ, chúng ta đọc về “ngã mạn tự ti” (omāna-ti mạn). Khi một người có sự tự ti, người ấy thực chất vẫn coi mình quan trọng. Cũng có loại ngã mạn gọi là “tăng thượng mạn”. Có người có thể làm tưởng rằng mình đã đắc thiên hay đã giác ngộ, và tự phụ về điều ấy. Chúng ta đọc trong *Bộ Phân Tích* (899) về tăng thượng mạn (adhimāna) như sau:

*TRONG ẤY, THỂ NÀO LÀ TĂNG THƯỢNG MẠN (ADHIMĀNA)?*

*Chưa đạt đến ngộ nhận đã đạt đến, chưa hành trọn ngộ nhận đã hành trọn, chưa đắc được ngộ nhận đã đắc được, chưa chứng ngộ ngộ nhận đã chứng ngộ; sự ngã mạn, thái độ ngã mạn, tính cách ngã mạn, sự hống hách, sự hãnh diện, sự cao kỳ, sự tự cao, mở cờ trong tâm cách như thế đó. Đây gọi là tăng thượng mạn.*

Ngã mạn có nhiều hình thức. Ngã mạn đã được tích lũy từ rất lâu và nó sẽ còn sinh khởi nữa. Khi chúng ta không hài lòng với cách mà người khác đối xử với mình, có thể có những khoảnh khắc khó chịu, nhưng cũng có thể có những khoảnh khắc ngã mạn nữa. Chúng ta thấy bản thân quan trọng và do vậy



khổ sở với việc thể hiện mình; chúng ta muốn được quý trọng. Chúng ta có thể có ngã mạn về học vấn, về việc “là người có thẩm quyền về kiến thức”, như được diễn đạt thật chính xác trong “*Bộ Phân Tích*”. Chúng ta có thể muốn chứng tỏ giá trị bản thân với người khác trong lĩnh vực hiểu biết về Giáo pháp. Và thế là chúng ta lại tiếp tục phát cờ.

Chúng ta dễ có định kiến với một số người nào đó, kể cả với họ hàng thân thích, chúng ta có thể coi thường họ. Chúng ta cần nhận ra liệu mình có ngã mạn khi ở bên cạnh những người khác không. Nếu chúng ta hiểu những bất lợi của các pháp bất thiện, trong đó có ngã mạn, sẽ có duyên cho các phẩm chất thiện sinh khởi như từ tâm hay cảm thông. Chúng ta tưởng rằng chủ yếu sân trong ta là thứ làm người khác khó chịu, nhưng khi có ngã mạn thì ta cũng thiếu từ tâm, thiếu chu đáo với mọi người. Lúc có từ tâm thì không có cơ hội cho ngã mạn sinh khởi.

Có rất nhiều khoảnh khắc thất niệm, và khi ấy nếu ngã mạn có mặt, ta cũng không nhận ra. Khoảnh khắc ngã mạn, tự bảo vệ mình rất dễ sinh khởi. Ví dụ, khi chúng ta nghe về mức lương mà một người nào đó kiếm được, có thể có khoảnh khắc so sánh, tự bảo vệ mình. Hoặc khi một người đang lái xe hơi và thấy những người khác đứng chờ xe buýt, có thể có ý nghĩ “mình có xe hơi, mình may mắn”, một khoảnh khắc so sánh ngăn ngại, thay cho vun bồi từ tâm hay cảm thông. Chúng ta thấy những suy nghĩ ấy xấu xí và không muốn thừa nhận việc có chúng, nhưng chúng

sinh khởi bởi có duyên cho chúng sinh khởi; ngã mạn là pháp hữu vi, do duyên sinh (saṅkhāra dhamma). Chúng ta nên chân thực và thẩm sát các thực tại hiện khởi, bao gồm cả các pháp bất thiện. Đây là cách duy nhất để thấy chúng là vô ngã.

Khi một người còn trẻ, người ấy có thể so sánh bản thân với một người già. Khi chúng ta thấy một người bệnh và đang hấp hối, chúng ta có thể vui mừng rằng mình vẫn khỏe mạnh và còn sống, khi đó có thể có ngã mạn về sức khỏe. Ngay hiện giờ, chúng ta đang phải chịu già, bệnh và chết. Không cần phải so sánh. Thay vì có ngã mạn, có thể có hiểu biết về tính chất vô thường của tất cả các thực tại hữu vi.

Ngã mạn thật “điên rồ”, chúng ta thật ngu xuẩn khi có ngã mạn. Ngã mạn là pháp bất thiện, và bất tịnh. Khi có ngã mạn, cũng có vô minh không biết bản chất thật của các pháp. Cũng có vô tâm (ahirika) - không hổ thẹn về pháp bất thiện, có vô quý (anottappa) - không thấy được hiểm họa của pháp bất thiện, và có cả phóng dật (uddhacca) trạo cử và ngăn tâm vững vàng trong thiện pháp.

Ngã mạn chỉ được tận diệt khi đắc quả vị A-la-hán. Bậc thánh Dự Lưu (người đạt được tầng giác ngộ đầu tiên), thánh Nhất Lai (người đạt được tầng giác ngộ thứ hai) và thánh Bất Lai (người đạt được tầng giác ngộ thứ ba) vẫn còn ngã mạn. Thậm chí cả những người đã tận diệt được tà kiến về ngã và giác ngộ rằng cái được gọi là ‘con người’ chỉ là các danh

pháp và sắc pháp sinh lên và diệt đi ngay, vẫn còn dính mắc vào danh và sắc cùng với ngã mạn. Ngã mạn đã được tích lũy từ rất lâu. Một người có thể nghĩ rằng các danh pháp và sắc pháp ‘của mình’ tốt hơn, ngang bằng hay kém hơn của một người khác, ngay cả khi người ấy đã giác ngộ về vô ngã.

Tất cả những ai khi chưa đắc A-la-hán, bao gồm cả các bậc thánh nhân chưa phải là A-la-hán, đều cần phát triển tứ niệm xứ cho tới khi tất cả các pháp bất thiện được diệt trừ. Điều này nhắc nhở chúng ta có chánh niệm về các thực tại hiện khởi, kể cả ngã mạn. Các pháp bất thiện sinh khởi có thể nhắc nhở chúng ta về việc cần thiết phải tiếp tục có chánh niệm cho dù chưa thấy có tiến bộ nhiều. Chúng ta cần tri ân Đức Phật, người đã khai sáng cho chúng ta về tất cả các pháp. Nếu Ngài không dạy về ngã mạn, chúng ta sẽ không biết rằng có rất nhiều cơ hội cho nó sinh lên. Vô cùng lợi ích khi nhận ra các pháp bất thiện nơi bản thân mình.

### ***18.1.1. Câu hỏi***

1. Ngã mạn sinh khởi cùng tâm tham căn không có tà kiến. Có ngã mạn mỗi khi loại tâm tham căn ấy sinh khởi không?

2. Tại sao có ngã mạn khi một người nghĩ rằng mình kém hơn người khác?

3. Bậc thánh Dự lưu đã tận diệt được tà kiến về ngã. Vì sao ngài vẫn còn ngã mạn?



## 19.

# Sân

### 19.1. Sân (dosa)

Sân (dosa) là một tâm sở bất thiện nữa. Sân hiện hữu khi tâm không thích đối tượng mà nó đang kinh nghiệm. Khi có sân, cảm thọ đồng sinh với tâm luôn là thọ ưu. Chúng ta không thích cảm thọ ưu và muốn đè nén nó. Tuy nhiên, tâm căn sân (dosa-mūla-citta) chỉ sinh khởi khi có đủ duyên. Ta cố đè nén thọ ưu bởi ta dính mắc với thọ hỷ; chúng ta không biết nguyên nhân thật sự của thọ ưu và những tác hại của bất thiện.

Chúng ta nên tìm hiểu những yếu tố làm duyên cho tâm căn sân. Kinh điển và các chú giải chỉ ra nhiều khía cạnh của sân mà nếu nghiên cứu, ta sẽ hiểu rõ hơn những bất lợi và hiểm nguy do sân gây ra. Trí tuệ nhận ra hiểm họa của bất thiện và làm duyên cho thiện. Hiểu sân lợi lạc hơn là cố đè nén sân mà không có chút hiểu biết nào về nó.

Dường như luôn có nhiều nguyên do cho sân và

chúng có vẻ lúc nào cũng đến từ bên ngoài chúng ta: do hành vi của người khác hay do biến cố xảy ra. Tuy nhiên, nguyên nhân thực sự lại từ chính bên trong ta. Sân đã bị tích lũy và luôn tìm được đối tượng. Chúng ta dính mắc vào đối tượng khả ái và khi không được kinh nghiệm đối tượng khả ái thì sân sinh khởi. Khi sân sinh khởi, chúng tỏ sự dính mắc khiến nó phát sinh hẳn rất mạnh mẽ.

*Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (II, quyển I, phân IX, chương III, 257) định nghĩa về sân như sau:

*Thịnh nộ hoặc cấu kính là đặc tính của sân, giống như con rắn khi bị đánh; chức năng của nó là lan tỏa hoặc quăn quại như thể bị thấm độc; hoặc chức năng của nó là thiêu rụi cái chính nó lệ thuộc<sup>119</sup>, giống như cháy rừng; biểu hiện của nó là làm xúc phạm hoặc gây tổn hại, giống như kẻ thù bắt được cơ hội; hiềm khích sự là cận nhân, như nước tiểu trộn lẫn thuốc độc.*

*Thanh Tịnh Đạo* (Visuddhimagga XIV, 171) cũng đưa ra một định nghĩa tương tự về sân<sup>120</sup>.

Chúng ta đọc rằng đặc tính của sân là nổi cơn thịnh nộ, giống như con rắn bị đánh trúng. Khi bị đánh con rắn liền trở nên hung dữ và bắt đầu tấn công. Sân

<sup>119</sup> Sắc căn của nó, tức là sắc ý vật. Sắc làm cơ sở cho tất cả các tâm ngoài ngũ song thức được gọi là sắc ý vật. Xem *Vi Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, Chương 17.

<sup>120</sup> So sánh với *Bộ Pháp Tụ*, đoạn 418.

hung hãn, giống như con rắn vừa bị trúng đòn. Chức năng của sân là lan toả hay quăn quại như khi bị ngấm độc. Khi đã trúng độc, chất độc liền tác động đến toàn bộ cơ thể và gây đau đớn. Sân cũng gây ra hậu quả xấu như thế, nó thật tai hại. Chức năng của sân cũng được sánh với một vụ cháy rừng, nó thiêu rụi toàn bộ những gì nó nương vào. Sân tàn phá giống đám cháy rừng tiêu hủy hết cây cối. Cận nhân của sân là “hiềm khích sự, như nước tiểu hòa chung với thuốc độc”. Chẳng ai thích hỗn hợp nước tiểu trộn thuốc độc, mặc dù ở Ấn Độ người ta dùng nước tiểu để chữa bệnh. Tìm hiểu cận nhân của sân, những “hiềm khích sự” là điều lợi ích. Sân thường sinh khởi do bởi những gì người khác làm hay nói với ta hoặc với ai đó. Ngay cả việc tốt cho người mà ta không ưa cũng có thể là lý do gây khó chịu. Chúng ta đọc trong *Bộ Phân Tích* (Phần 17 *Tiểu tổng phân tích*, đoạn 926) về chín lý do gây sân như sau:

*TRONG ÁY, THẾ NÀO LÀ CHÍN HIỀM KHÍCH SỰ (ĀGHĀTA-VATTHU)?*

*Sanh hiềm khích do nghĩ rằng: “Nó đã làm bất lợi cho tôi”.*

*Sanh hiềm khích do nghĩ rằng: “Nó đang làm bất lợi cho tôi”.*

*Sanh hiềm khích do nghĩ rằng: “Nó sẽ làm bất lợi cho tôi”.*

*Sanh hiềm khích do nghĩ rằng: “Nó đã làm bất lợi cho người thân, người yêu của ta”.*

*Sanh hiềm khích do nghĩ rằng: “Nó đang làm bất lợi cho người thân, người yêu của ta”.*

*Sanh hiềm khích do nghĩ rằng: “Nó sẽ làm bất lợi cho người thân, người yêu của ta”.*

*Sanh hiềm khích do nghĩ rằng: “Nó đã làm lợi ích cho người ghét, người nghịch của ta”.*

*Sanh hiềm khích do nghĩ rằng: “Nó đang làm lợi ích cho người ghét, người nghịch của ta”.*

*Sanh hiềm khích do nghĩ rằng: “Nó sẽ làm lợi ích cho người ghét, người nghịch của ta”.*

*Đây là chín hiềm khích sự.*

Sân sinh khởi với hai loại tâm, một loại là ‘tâm không cần tác động’ hay ‘tâm vô trợ’ (asaṅkhārika) và số khác là ‘tâm cần tác động’ hay ‘tâm hữu trợ’ (asaṅkhārika)<sup>121</sup>. Có nhiều mức độ sân khác nhau, có thể chỉ là một sự khó chịu nhẹ hay có thể mạnh hơn, thể hiện qua các trạng thái không vui, nóng nảy, giận dữ hay căm ghét. Khi rất sân, người ta có thể nói ra những lời thô ác, hay quăng ném đồ đạc trong nhà. Người ta có thể cảm thấy tuyệt vọng và muốn tự tử, có thể đánh đập hoặc thậm chí giết người. Khi nghe về tội ác người khác gây ra do sân hận, ta tự hỏi làm sao điều đó lại có thể xảy ra. Khi sinh khởi với cường độ mạnh, sân có thể dẫn tới nghiệp bất thiện mà ta không ngờ chính mình có thể phạm phải. Sân mãnh liệt thậm chí có thể khiến người ta phạm cả tội ác vô gián nghiệp (anantarika kamma) tức tội ác sẽ dẫn đến sự tái sinh

<sup>121</sup> Xem *Ví Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, Chương 6.



trong khổ cảnh ngay sau khi kết thúc kiếp sống mà người đó đã phạm tội. Chúng ta đọc về năm loại tội ác vô gián nghiệp trong *Tăng Chi Bộ Kinh* (Chương Năm Pháp, phần 9, *Tội ngũ nghịch*,) như sau:

*Có năm nghịch tội này, này các Tỳ-kheo, đưa đến đọa xứ, đưa đến địa ngục, không có thể chữa trị. Thế nào là năm?*

*Đoạt mạng mẹ, đoạt mạng cha, đoạt mạng vị A-la-hán, với ác tâm làm Như Lai chảy máu, phá hòa hợp Tăng.*

Này các Tỳ-kheo, năm pháp ngũ nghịch này, đưa đến đọa xứ, đưa đến địa ngục, không thể chữa trị.

Chúng ta nên nhớ rằng sân ở mọi cấp độ, dù không quá mạnh, cũng đều nguy hiểm. Nếu không vun bồi chánh kiến, ta sẽ tích lũy sân ngày càng nhiều hơn mà không hề biết. Chính vì thế, nghiên cứu các khía cạnh khác nhau của sân sẽ hữu ích.

Sân có thể thúc đẩy nghiệp đạo bất thiện (akusala kammapatha) qua thân, khẩu và ý. Sát sinh là nghiệp đạo bất thiện qua thân do sân sai khiến. Còn trộm cắp thì có thể do tham hoặc sân thúc đẩy. Vì sân mà một người muốn làm hại người khác. Ba trong số bốn khẩu nghiệp đạo bất thiện là nói dối, nói lời đâm thọc và nói lời vô ích đều có thể được thúc đẩy hoặc bởi tham hoặc bởi sân. Chúng được thúc đẩy bởi sân khi người ta muốn hại một người khác. Còn nghiệp đạo bất thiện nói lời thô ác thì luôn bị thúc đẩy bởi sân.

Ý nghiệp đạo bất thiện ‘sân ác’ được thúc đẩy bởi sân. Đó là ý định làm tổn thương hay hãm hại ai đó. Nghiệp bất thiện gây ra khổ đau trong cả đời này và đời sau. Người phạm nghiệp bất thiện có thể vì thấy lo sợ về quả của nghiệp mà bị bất an. Sân độc hại với cả thân và tâm. Vì sân mà diện mạo của ta trở nên xấu xí: gương mặt có thể đỏ gay, nét mặt trở nên khó ưa và khóe miệng xệ xuống. Nếu ta nhớ rằng thể hiện gương mặt khó chịu với người khác là thiếu ân cần, có thể có duyên cho kham nhẫn thay vì nóng nảy. Sân gây ra nhiều hậu quả xấu, nó có thể làm ta mất ngủ, mất bạn bè, mất danh tiếng, mất luôn thành công và tài sản. Rồi sau khi kết thúc kiếp này, vì sân mà ta có thể bị tái sinh nơi khổ cảnh.

Có thể ta không sân đến mức khiến phạm phải nghiệp đạo bất thiện. Nhưng ngay cả khi sân ở mức nhẹ hơn cũng có thể làm duyên cho hành vi và lời nói bất khả ái. Ta có thể dễ dàng thốt ra lời khó nghe với ai đó trước khi nhận ra sân. Khi sân, dù chỉ là một chút, thì không có sự từ ái, không có sự quan tâm đến cảm xúc của người khác. Thí dụ, khi có khách bất ngờ đến nhà vào lúc ta không muốn bị quấy rầy, ta có thể thấy khó chịu. Tại thời điểm như vậy tâm rất thô cứng, ta không thích nghi được với hoàn cảnh trong sự thân thiện và lòng hiếu khách. *Bộ Phân Tích* (Phần 17. Tiểu tông phân tích, đoạn 850. Đầu đề phân hai chi) cho ta lời nhắc nhở ngắn gọn nhưng rất hiệu quả trong đoạn tóm tắt các cặp chi pháp: “...thiếu sự mềm mại và lòng hiếu khách”.

Câu trên có ý nghĩa như là một lời nhắc nhở chánh niệm về các thực tại trong đời sống thường nhật. Quả đúng là không mền khách đi đôi với tâm thô cứng và thiếu mềm mại. Tuy nhiên, thoát tiên cho dù ta có bực bội khi bị quấy rầy bởi vị khách bất ngờ, chánh kiến có thể làm ta thay đổi thái độ. Ta có thể nhận ra điểm bất lợi khi thiếu ân cần đối với người khác, khi thiếu dịu dàng và mềm mại. Thế rồi ta có thể đón tiếp khách một cách tử tế, và sẽ tự nhận ra rằng sự thô ráp nơi tâm không còn nữa mà thay vào đó là sự mềm dịu.

Sân có thể xuất hiện dưới hình thức sợ hãi. Khi sợ hãi, ta không thích đối tượng đang được kinh nghiệm. Sợ hãi gây hại cho cả thân và tâm. Ta có thể sợ người khác, sợ các tình huống, sợ bệnh tật, tuổi già và cái chết. Chùng nào còn chưa được tận diệt thì sân sẽ luôn tìm thấy đối tượng.

Mọi người có những tích lũy khác nhau: một số người thấy bực bội trong vài tình huống nào đó mà người khác lại không thấy bực. Sân không chỉ sinh khởi bởi những gì người khác làm hay không làm, sân còn sinh khởi bởi bất kỳ đối tượng nào được kinh nghiệm qua một trong sáu môn. Ta thậm chí có thể bị bực bội vì trời mưa, nắng hay nổi gió. Chúng ta đọc trong *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (quyển II, phần II Chương Tóm tắt, chương II Sắc tứ đại hiện, đoạn 367).

*“hoặc giả khi sự bất mãn nổi lên vô căn cứ”  
có nghĩa là tức giận vô căn cứ. Thí dụ như có  
người bực bội nói rằng ‘mưa tầm tã,’ ‘chẳng*

*mưa gì cả’ ‘trời gì mà nắng thế’ ‘chẳng nắng chút nào’; nổi nóng khi gió thổi mạnh, khi gió không thổi; nổi nóng khi không thể quét hết lá bồ đề, khi không lâm y được; anh ta bực tức với gió, khi bị trượt, anh ta bực tức với cả gốc cây....”*

Đức Phật so sánh những người dễ dàng bực tức với một vết thương mở. Chỉ cần bị đụng nhẹ, vết thương mở đã bị tổn thương, nhìn vào thấy thật khó chịu và bất tịnh. Chúng ta đọc trong *Tăng Chi Bộ Kinh* (Chương ba Pháp, chương III phẩm 25, *Vết thương làm mù*):

*Và này các Tỳ-kheo, thế nào là hạng người với tâm ví dụ như vết thương? Ở đây, này các Tỳ-kheo, có người phẫn nộ, nhiều hiềm hận, dẫu có bị nói chút ít, cũng tức tối phẫn nộ, sân hận, sùng sộ, biểu lộ sự phẫn nộ, sân hận và bực tức. Ví như một vết thương đang làm mù, nếu bị cây gậy hay một miếng sành đánh phải, liền chảy mủ nhiều hơn. Cũng vậy, này các Tỳ-kheo, ở đây có người phẫn nộ và bực tức. Này các Tỳ-kheo, đây gọi là hạng người được ví dụ với vết thương đang làm mù.*

Thế rồi Đức Phật lại nói về người có tâm “như chớp sáng”, là người đã giác ngộ Tứ thánh đế, nhưng vẫn chưa đạt đến quả vị A-la-hán, rồi người có tâm “như kim cương” tức là bậc A-la-hán. Giống như kim cương có thể cắt mọi thứ, ngay cả ngọc quý hay đá

cứng, cũng vậy vị A-la-hán cắt đứt, phá hủy hết các “lậu hoặc” (āsavas)<sup>122</sup>

Chùng nào còn dính mắc vào các ngọn gió đời như lợi dưỡng, tiếng tăm, lời khen và an lạc thì ta nhất định còn sân mỗi khi những điều đó thay đổi. Chúng thay đổi liên tục, nhưng chúng ta lại quên mất rằng chúng đều vô thường. Khi bị mất đi tài sản hay danh tiếng, khi bị chê bai hoặc phải chịu khổ đau, ta sẽ khó chịu và buồn phiền. Hiểu biết đúng về các thực tại, về nghiệp và quả của nghiệp có thể giúp chúng ta quân bình hơn trước những điều khả ái hay bất khả ái xảy đến với mình. Khi kinh nghiệm đối tượng bất khả ái qua ngũ môn, đó là bởi nghiệp bất thiện, bởi những ác hạnh chúng ta đã phạm phải, và không ai tránh được quả bất thiện khi đến thời điểm cho nó sinh khởi.

Khi hiểu rằng sân về quả bất thiện thì không ích lợi gì, ta có thể có “như lý tác ý” thay vì “phi như lý tác ý” với các đối tượng đang được kinh nghiệm. Có thể có hiểu biết tư duy về các thực tại, nhưng hiểu biết này không thể tận diệt được sân cũng như những phiền não khác. Chỉ trí được vun bồi trong tuệ minh sát mới có thể tận diệt được chúng.

Sân có thể bị tạm thời loại trừ nhờ phát triển an tịnh. Khi nhận ra những bất lợi vì dính mắc vào sắc dục và khi đã có nhiều tích lũy để phát triển an tịnh đến các tầng thiên, người ta có thể tạm thời ly dục.

<sup>122</sup> Một nhóm bất thiện pháp.

Các tâm thiện sắc giới (rūpāvacara kusalacittas) có thể cho quả dưới dạng tái sinh nơi cõi phạm thiên sắc giới (rūpabrahma), và các tâm thiện vô sắc giới (arūpāvacarakusala cittas) có thể cho quả dưới dạng tái sinh nơi các cõi Phạm thiên vô sắc (arūpabrahma). Mặc dù tham và si có sinh khởi nơi các cõi này<sup>123</sup>, hoàn toàn không có duyên cho sân. Tuy nhiên, sân sẽ sinh khởi trở lại khi có tái sinh ở cõi dục giới. Như chúng ta đã thấy, dính mắc với đối tượng ngũ dục sẽ làm duyên cho sân. Chỉ khi nào chúng đạt đến quả vị thánh Bất lai thì sân mới bị tận diệt hoàn toàn. Bậc thánh Bất lai không còn tham ái với ngũ dục và vì vậy không còn có duyên cho sân nữa.

Chỉ khi vun bồi hiểu biết đúng về các pháp chân đế, thì cuối cùng sân mới có thể bị tận diệt. Trí tuệ nhận ra sân đúng như nó là: một pháp do duyên sinh và vô ngã. Thông qua chánh niệm, đặc tính của sân có thể được nhận biết. Chúng ta tưởng rằng rất dễ nhận ra sân nhưng chúng ta thường nghĩ đến khái niệm “sân” hay “phẫn nộ” và khi ấy không thể nhận biết được đặc tính của nó. Ta vẫn còn coi đó là “sân của tôi” thay vì nhận ra rằng sân chỉ là một loại danh pháp sinh khởi do duyên.

Không thích sân của mình và thọ ưu đồng sinh với nó là điều dễ xảy ra, đến nỗi ta cho rằng mình không thể chánh niệm về thực tại hiện khởi. Về mặt lý thuyết

<sup>123</sup> Ngoại trừ trong cõi phạm thiên sắc giới, có tên gọi ‘cõi vô tưởng’ (asañña-satta), nơi có các chúng sinh không có danh, chỉ có sắc mà thôi.

ta biết rằng chánh niệm về bất kỳ thực tại nào đang xuất hiện là điều có thể, nhưng thực tế thì sao? Khi ta thấy được lợi ích của hiểu biết đúng về bất kỳ thực tại nào xuất hiện, sẽ có duyên cho chánh niệm sinh khởi, ngay cả khi chúng ta không “sẵn sàng” cho việc ấy.

Dường như chúng ta không có hận thù hoặc tức giận, nhưng như vậy không có nghĩa là sân đã được tận diệt. Chùng nào vẫn còn sân tùy miên (sân ngũ ngầm), sân sẽ có thể sinh khởi bất kỳ lúc nào. Chúng ta đọc trong *Trung Bộ Kinh* (Trung Bộ I, bài kinh số 21, *Kinh ví dụ cái cửa*) về Videhika, một nữ gia chủ đã rất điềm tĩnh chùng nào chưa có cơ hội cho sân sinh khởi. Tưởng như cô ta không còn chút sân nào. Nữ gia chủ đã được tiếng đồn tốt đẹp vì vẻ hiền thực, nhu thuận và ôn hòa. Người nữ tỳ Kali muốn thử chủ nhân xem sao và hàng ngày nữ tỳ đã đi làm trễ. Chính vì vậy gia chủ Videhika mất kiên nhẫn: cô đã dùng then gài cửa đánh vào đầu Kali. Sự việc xảy ra như vậy khiến nữ gia chủ mang tiếng xấu. Chúng ta đọc rằng Đức Phật đã dạy các Tỳ-kheo như sau:

*Cũng vậy chư Tỳ-kheo, ở đây, Tỳ-kheo hết sức hiền lành, hết sức nhu thuận, hết sức ôn hòa trong khi chưa bị những lời nói bất khả ý, xúc phạm. Và chư Tỳ-kheo, chỉ khi nào Tỳ-kheo bị những lời nói bất khả ý, xúc phạm mà vị ấy vẫn hết sức hiền lành, hết sức nhu thuận, hết sức ôn hòa, khi ấy vị ấy mới được xem là hiền lành, mới được xem là nhu thuận, mới được xem là ôn hòa.*

Đức Phật đã khuyên các Tỳ-kheo hãy có “lòng lân mẫn” ngay cả khi người khác nói với họ bằng giọng khó chịu, ngay cả nếu như có kẻ đạo tặc hạ liệt dùng cưa hai lưỡi mà cưa tay, cưa chân họ.

Các vị thánh Bất lai và A-la-hán đã tận diệt được sân, họ không bao giờ còn bực bội hoặc có chút phiền lòng, dù trong những tình huống khó chịu đựng nổi, dù có phải chịu bệnh tật hay đau đớn.

Khi bị đau đớn hoặc ốm bệnh chúng ta thường dễ cáu giận. Khi có đối tượng khó chịu in dấu lên thân căn, thân thức kinh nghiệm đối tượng đó kèm với thọ khổ. Thân thức là tâm quả, trong trường hợp này là quả của nghiệp bất thiện. Ngay sau đó trong cùng lộ trình, khả năng tâm sân căn (dosa-mūla-cittas) sẽ sinh khởi cùng kinh nghiệm đối tượng đó với sân. Việc sân sinh khởi sau khi thân thức kinh nghiệm đối tượng bất khả ái là dường như không thể tránh khỏi. Để có hiểu biết đúng về các pháp khác nhau đang diễn tiến, chánh niệm về danh và sắc cần được vun bồi. Có nhiều loại danh và sắc khác nhau khi ta bị đau và bị sân bởi đau, chúng có thể lần lượt là đối tượng của chánh niệm tại từng thời điểm. Hiểu biết đúng về danh và sắc sẽ giúp ta chịu đựng cơn đau và kham nhẫn khi bệnh tật. Nếu bắt đầu vun bồi hiểu biết đúng về các thực tại hiện khởi, chúng ta sẽ tích lũy thêm các duyên cho trí sinh khởi khi ta ốm bệnh hay khi cận kề cái chết.



### **19.1.1. Câu hỏi**

1. Sự dè nèn thọ ưu có luôn thực hiện được bằng tâm thiện hay không?

2. Cận nhân của sân (dosa) là gì?

3. Ta thường nổi sân khi có những “ngọn gió đời” bất khả ái. Hiểu biết đúng về nghiệp và quả của nghiệp giúp ta có được tâm thiện thay vì sân hận như thế nào?

4. Tại sao nơi cõi Phạm thiên sắc giới và nơi cõi Phạm thiên vô sắc giới lại không còn sân?

5. Tại sao sân không thể được tận diệt khi không có sự vun bồi trí tuệ về danh và sắc? Tại sao sân không thể được tận diệt chỉ bằng cách phát triển tâm từ?

6. Khi ốm đau và khi hấp hối, điều gì ích lợi nhất có thể được làm để không bị sân lấn át? Chúng ta nên làm gì nếu như có sân nổi lên trong những tình huống đó?



## 20.

### **Ghen tị, bỏn xén, trạo hối**

#### **20.1. Dẫn nhập**

Có ba pháp bất thiện chỉ sinh khởi với tâm căn sân (dosa-mūla-citta), cụ thể là: ghen tị (issā), bỏn xén (macchhariya) và trạo hối (kukkucca). Sân có xu hướng sinh khởi thường xuyên, cả trong lộ trình ngũ môn và ý môn, vì chúng ta đã tích lũy quá nhiều sân hận. Tâm căn sân luôn luôn đi kèm với thọ ưu. Ta có thể dễ dàng nhận ra khi có sân và thọ ưu, nhưng ta cũng nên hiểu rõ thêm các phiền não đồng sinh với tâm căn sân, đó là: ghen tị, bỏn xén và trạo hối. Mỗi tâm sở bất thiện này có thể sinh kèm với tâm căn sân tại từng thời điểm. Điều này không có nghĩa là tâm căn sân luôn có một trong ba tâm sở bất thiện trên kèm theo. Đôi khi một trong ba tâm sở đó đồng sinh với tâm căn sân và đôi khi lại hoàn toàn không. Sau đây ta sẽ bàn rõ hơn về ba tâm sở bất thiện này.

## 20.2. Ghen tị (issā)

Về ghen tị, đó là pháp có thể sinh khởi khi một người khác nhận được đối tượng khả ái. Tại thời điểm ấy ta có thể tự hỏi tại sao người đó được có đối tượng khả ái còn mình thì không. Ghen tị luôn đi kèm với thọ ưu, vì nó chỉ sinh khởi với tâm căn sân, tâm này không thích đối tượng được kinh nghiệm. Chúng ta không thích thọ ưu, nhưng việc không thích nó không giúp cho ta có được tâm thiện thay vì tâm bất thiện. Ta nên biết những loại phiền não khác nhau có thể sinh kèm tâm bất thiện. Nghiên cứu các đặc tính, chức năng, biểu hiện và nhân gần của chúng là điều hữu ích. Khi nhận thấy các phiền não xấu xa như thế nào và hiểu được mối hiểm họa của chúng, chúng ta được nhắc nhở phải vun bồi tứ niệm xứ (satipaṭṭhāna), là cách duy nhất để tận diệt phiền não. Ngoài ra không còn cách nào khác.

*Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (quyển I, phần IX, *Pháp bất thiện*, chương III, đoạn 257) đưa ra định nghĩa về ghen tị như sau:

*Nó có đặc tính là ganh ghét, không chịu nổi sự thành công của người khác, chức năng là bất mãn với thành công ấy, biểu hiện là đối kháng với thành công ấy, cận nhân là thành công của người khác, và nó cần được coi là một kiết sử.*

*Thanh Tịnh Đạo* (chương XIV, đoạn 172) cũng đưa ra một định nghĩa tương tự<sup>124</sup>.

<sup>124</sup> So sánh với *Bộ Pháp Tụ*, đoạn 1121, và *Bộ Phân Tích*, đoạn 893

Cận nhân của ghen tị chính là thành công của người khác. Khi ghen tị ta không thể chịu nổi việc người khác nhận được đối tượng khả ái. Tại thời điểm đó không thể có hỷ (muditā). Ta có thể ghen tị khi người nào đó nhận được quà tặng, vinh dự hay lời tán dương do phẩm chất tốt đẹp hoặc trí tuệ của họ. Khi ghen tị ta không muốn người khác hạnh phúc và thậm chí còn mong sao cho người đó mất đi những gì khả ái hay cả những phẩm chất tốt họ đang có.

Ghen tị thật nguy hiểm. Khi mạnh mẽ nó có thể thúc đẩy nghiệp đạo bất thiện (akusala kamma patha) và điều này có khả năng dẫn đến tái sinh nơi khổ cảnh. Vì ghen tị có kẻ thậm chí có thể phạm tội giết người.

Tất cả chúng ta đều có tích lũy ghen tị và như vậy nó bắt buộc phải sinh khởi. Thật lợi lạc khi nhận ra được các khoảnh khắc có ghen tị, cả khi nó mới ở mức độ nhẹ. Ta có thể đố kỵ khi ai đó được khen. Ta cũng muốn mình được khen và không muốn bị người khác coi thường, ta cho mình thật quan trọng. Trên thực tế không có tự ngã mà chỉ có danh và sắc sinh khởi theo những duyên riêng. Bậc thánh Dự lưu (sotāpanna) có chánh kiến về các thực tại, Ngài biết rằng không có con người nào nhận được hay sở hữu những đối tượng khả ái. Ngài đã liễu tri rằng mọi kinh nghiệm chỉ là các pháp do duyên sinh không kéo dài và không thuộc một tự ngã. Ngài không còn duyên cho ghen tị, Ngài đã tận diệt phiền não này.

Khi thấy được các bất lợi do ghen tị gây ra, chúng

ta sẽ vun bồi các duyên giúp nó suy giảm. Hỷ (muditā) đối nghịch với ghen tị. Hỷ là sự vui mừng với thành công và hạnh phúc của người khác. Đức Phật dạy chúng ta nhiều cách phát triển thiện pháp và vun bồi tâm hỷ là một trong các phương cách đó. Thoạt tiên ta khó có thể vui mừng với hạnh phúc của người khác, nhưng khi ta trân quý giá trị của hỷ (muditā) thì sẽ có duyên cho hỷ sinh khởi. Hoan hỷ với hạnh phúc của người sẽ dần dần trở thành bản tính của ta. Khi có hỷ (muditā), tâm là thiện. Mỗi tâm thiện đều đi kèm với vô tham (alobha), vô sân (adosa) và có thể kèm hoặc không kèm với trí. Ghen tị không thể bị tận diệt bằng tâm hỷ, dù cho ta có bao nhiêu khoảnh khắc có tâm hỷ đi chăng nữa. Chỉ có chánh kiến về danh và sắc mới có thể tận diệt được ghen tị.

### 20.3. Bỏ xén (macchariya)

Bỏ xén hay bủn xỉn, xan tham (macchariya), lại là một tâm sở bất thiện khác có thể sinh khởi với tâm căn sân. Không phải mọi tâm sân căn đều sinh khởi với bỏ xén, nhưng khi bỏ xén sinh khởi thì chỉ kèm với tâm căn sân. Khi có bỏ xén thì cũng có sân đối với đối tượng được kinh nghiệm tại thời điểm đó và có thọ ưu. Bỏ xén không thể sinh khởi với tâm tham căn (lobha-mūla-citta) hoặc với tâm si căn (moha-mūla-citta).

*Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (quyển I, phần IX, chương II, đoạn 257) định nghĩa về bỏ xén như sau:

*Bản xén có đặc tính là che giấu tài sản đã có hoặc sắp có của mình. Chức năng là không chịu san sẻ của cải riêng với người khác. Biểu hiện là hẹp hòi trong chia sẻ hoặc keo kiệt, nhỏ nhen. Cận nhân là tài sản của chính mình. Đây nên được coi là sự què quặt của tâm hồn.*

*Thanh Tịnh Đạo* (Chương XIV, đoạn 173) cũng đưa ra một định nghĩa tương tự.

Khi bản xén thì có tình trạng tâm co lại khiến ta không thể mở lòng cho đi bất cứ thứ gì. Cận nhân của bản xén chính là tài sản của mình, trong khi như chúng ta đã thấy, nhân gần của ghen tị lại là tài sản của người khác. Khi bản xén, ta không thể chia sẻ điều gì đang (hoặc sẽ) sở hữu với ai khác.

Bản xén có thể sinh khởi do bởi năm loại đối tượng. Chúng ta đọc trong *Bộ Pháp Tụ* (đoạn 1122: không tìm thấy!) viết về bản xén kiết sử như sau:

*Có năm loại bản xén. Bản xén về trú xứ, về gia tộc, về lợi lộc, về danh tiếng và về Pháp - tất cả năm loại keo kiệt này: ghen tị, hẹp hòi, hà tiện và tính keo kiệt và thiếu lòng quảng đại, ta gọi là bản xén kiết sử.*

*Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (quyển II, phần II, chương II, đoạn 376) trong phần giải thích các thuật ngữ của *Bộ Pháp Tụ*, giảng rằng người keo kiệt còn ngăn cản người khác bố thí. Tính keo kiệt có thể khiến ta găng thuyết phục người khác, thí dụ như vợ hoặc chồng, bố

thí ít đi hay không cho gì hết. Chúng ta đọc thấy trong *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* như sau:

*....và điều này được nói lên như sau:*

*Độc ác, keo kiệt, ti tiện và sai lầm...*

*Những kẻ áy cản đường chân thực cho người  
nghèo...*

Một kẻ ‘bón rít’ khi nhìn thấy người ăn xin thì tâm trí co rúm lại như thể gắp vị chua. Hiện trạng của người đó là ‘bón rít.’ Nói cách khác: - ‘tính bón rít’ giống như “bón ăn bằng muỗng”. Vì khi chiếc bình đầy tới vành, người ta lấy thực phẩm từ đó bằng một chiếc muỗng với các mép khum lại; không thể có được một muỗng đầy. Cũng vậy đối với tâm một người đã bị cong queo. Khi tâm đã khum lại, thì thân cũng khum lại, thụt lại, không được khuếch tán- như vậy người bòn xén được gọi là bón rít.

‘Thiếu quảng đại’ là hiện trạng tâm bị đóng và co lại, thế nên không thể trải rộng ra để thực hiện bổ thí, v.v... phục vụ người khác. Nhưng bởi vì người bòn xén mong không phải cho người khác những gì thuộc về mình, và muốn lấy đi cái thuộc về người khác, chính vì thế bòn xén này nên được hiểu có đặc tính là giấu đi hay nắm giữ tài sản của mình, như sau: “mong sao cái này thuộc về mình, không thuộc về người khác!”



Về năm loại đối tượng của bòn xén<sup>125</sup>, *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (quyển II, phần II, chương II, đoạn 373-375) giải thích về năm loại bòn xén và nói rằng: không có bòn xén trong trường hợp ta không muốn san sẻ những đối tượng đó với người sẽ sử dụng chúng một cách sai trái, hoặc với vị Tỳ-kheo sẽ làm ô uế Tăng đoàn.

Đề cập đến bòn xén về trú xứ: “trú xứ” có thể là một tu viện, một căn phòng, hay một nơi nào đó có thể ở được, dù lớn hay nhỏ. Ta có thể bòn xén về bất cứ chỗ nào mà mình ưng ý, ví như một góc phòng hay cái ghế.

Liên quan đến bòn xén về “gia tộc”, nó có thể là gia đình người làm công quả cho một tu viện hay là bà con họ hàng. Vị Tỳ-kheo bòn xén không muốn vị Tỳ-kheo khác lai vãng đến những gia đình mà vị ấy năng thăm viếng, bởi vì vị ấy không muốn chia sẻ những gì mình nhận được nơi gia đình đó với ai hết. Không chỉ có bòn xén về vật chất mà còn có thể bòn xén cả về lời khen nữa. Thí dụ khi hoàn thành việc từ thiện cùng nhiều người khác, ta có thể chỉ muốn mình mình được tán thán, không muốn chia sẻ vinh dự và lời khen với ai khác, dù cho họ cũng đáng được tuyên dương. Chúng ta cần tự kiểm điểm bản thân về loại bòn xén này; ta nên tìm hiểu xem liệu mình có dễ dàng khen ngợi người khác hay không. Nếu hiểu

---

<sup>125</sup> So sánh với *Bộ Phân Tích*, chương 17, đoạn 893 về năm loại đối tượng này.

rằng tán thán phẩm hạnh của người khác là một một hình thức bố thí, ta sẽ nhớ thực hiện điều đó thường xuyên hơn khi có cơ hội. Khi khen ngợi người khác thì không có chỗ cho bòn xén. Có nhiều hình thái thiện pháp, và trong đời sống thường nhật các cơ hội thiện pháp khác nhau nằm ngay trong tầm tay, bất kể khi ta một mình hay với người khác.

Một số người có thể bòn xén về Pháp. Họ không muốn chia sẻ Pháp với ai vì sợ người khác sẽ có cùng kiến thức như họ hay thậm chí vượt họ. Vị thánh Dự lưu là người đã chứng ngộ Tứ thánh đế, đã tận diệt tất cả mọi loại bòn xén. Vị ấy nguyện cho mọi người đều thông hiểu và chứng ngộ Pháp mà mình đã chứng ngộ. Những ai chưa phải bậc thánh nhân đều có thể có bòn xén về Pháp. Tuy nhiên cũng có thể có lý do chính đáng để không thuyết Pháp. Ta không nên thuyết Pháp cho những ai có thể báng bỏ Pháp và diễn giải sai lệch, hoặc cho kẻ làm tưởng mình đã thành A-la-hán bởi kiến thức có được. Không có bòn xén nếu chúng ta không thuyết Pháp cho những hạng người này, vì khi ấy ta hành động vì sự tôn kính Pháp và vì lợi ích của mọi người.

Theo nghĩa tối hậu chúng ta không sở hữu gì hết, tất cả chỉ gồm danh và sắc. Nếu ghi nhớ điều này, ta sẽ nhận ra thật khờ dại khi cho rằng các pháp sinh diệt ấy thuộc về mình và rằng ta có thể giữ chúng lại. Sao ta lại bòn xén những gì không phải của mình? Chúng ta không thể mang của cải, tiền bạc theo mình

khi chết đi. Kiếp người quá ngắn ngủi và chúng ta đã bỏ phí nhiều cơ hội cho thiện pháp bởi thói bỏn xẻn. Theo nghĩa tối hậu thì không có tự ngã, không có ai sở hữu bất kỳ điều gì. Cuộc sống chỉ bao gồm các danh và sắc pháp sinh rồi diệt. Cuộc sống thực chất chỉ là một khoảnh khắc kinh nghiệm đối tượng; khoảnh khắc này diệt đi và được nối tiếp bởi khoảnh khắc sau, hoàn toàn khác biệt. Chúng ta không thể sở hữu đối tượng thị giác hay cái cứng. Chúng chỉ là những sắc không trường tồn và không thuộc về ta. Khi trí tuệ được phát triển hơn, bỏn xẻn sẽ giảm bớt. Vị thánh Dự lưu đã liễu ngộ danh và sắc như chúng là, vô thường và không phải tự ngã, nên vị thánh Dự lưu không còn duyên cho bỏn xẻn.

Chúng ta nên tìm hiểu xem tại sao ta bỏn xẻn. Chúng ta không muốn bỏ thí vì sợ tài sản của mình sẽ giảm đi. Nhưng rồi chính vì thế mà điều ta lo sợ đó sẽ xảy đến. Kinh nghiệm đối tượng qua ngũ căn là tâm quả, tức quả của nghiệp. Chúng ta đọc trong *Tương Ưng Bộ Kinh* (tập I, Thiên có kệ, Tương ưng chư thiên, IV, Phẩm quần tiên, 2. *Xan tham*) rằng các quần tiên Satullapa đến gặp Đức Phật và nói với Ngài về hà tiện và quảng đại. Một vị trong họ nói:

*Điều kẻ xan tham sợ,  
Nên không dám bố thí,  
Sợ ấy đến với họ,  
Chính vì không bố thí.*

Điều kẻ xan tham sợ,  
 Chính là đói và khát,  
 Kẻ ngu phải cảm thọ,  
 Đòi này và đòi sau.  
 Vậy hãy chế xan tham,  
 Bố thí, nhiếp cầu uế,  
 Chúng sanh vững an trú,  
 Công đức trong đời sau.

Năm loại bòn xén có thể thúc đẩy nghiệp bất thiện có khả năng dẫn đến tái sinh nơi khổ cảnh hoặc tạo quả bất thiện trong cuộc đời: ta có thể phải chịu khó khăn, nghèo khổ, bệnh tật và ô nhục. *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* trong đoạn về bòn xén (đoạn 375) nói về các kết quả bất khả ái do năm loại bòn xén gây ra và nêu lên quả của sự bòn xén về lời khen và bòn xén Pháp như sau:

*... kẻ nào chỉ muốn tán dương thành tích của mình và không muốn tán dương thành tích của người khác; kẻ nào vạch lỗi này lỗi nọ của bất kỳ ai, nói: “Hắn ta thì đáng khen chỗ nào?” và không chịu chia sẻ pháp học được cho người khác, kẻ ấy trở nên xấu xí, hoặc có miệng đầy dãi dớt...*

Kẻ nào miệng đầy nước miếng không thể nói một cách khả ái và trông thật xấu xí, vì vậy không ai muốn nghe kẻ đó. Sau đó *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* nói thêm rằng quả của bòn xén lời khen có thể cũng khiến một

người sinh ra không có nhan sắc hoặc tiếng tốt. Do bốn xển Pháp, một người cũng có thể bị tái sinh tại một trong những cảnh giới địa ngục, đó là “địa-ngục-than-đốt”.

Chùng nào ta chưa thành vị thánh Dự lưu, bốn xển vẫn còn nhiều dịp sinh khởi. Một số người dễ ky bo hơn người khác, hoặc có người lại keo kiệt với một vài đối tượng nhất định như tiền bạc, và không như vậy với những thứ khác, chẳng hạn như lời khen hoặc Giáo pháp. Tất cả đều tùy thuộc vào tích lũy của mỗi người. Nhưng ngay cả khi ai đó có bản tính rất keo kiệt, thái độ anh ta có thể được thay đổi. Thông qua hiểu biết đúng ta có thể học để vun bồi tính quảng đại.

Chúng ta đọc trong chú giải cho *Chuyện Tiền Thân Sudhābhajana* (*Kinh Bốn sanh*, tập V, số 535) kể về một vị Tỳ-kheo cùng thời Đức Phật đã hành bố thí hào phóng. Vị này đã phân phát hết đồ ăn của mình, thậm chí dù ông chỉ nhận được nước uống vừa đủ trong lòng bàn tay, ông cũng đem cho với tâm ly tham. Tuy vậy trước đây ông đã từng keo kiệt đến độ “không thể cho một giọt dầu trên ngọn cỏ”. Đức Phật đã kể về tiền kiếp của vị Tỳ-kheo đó, khi ông còn là Kosiya keo kiệt và đây là câu chuyện “tiền thân Sudhābhajana”:

*Kosiya không giữ đúng truyền thống bố thí của tổ tiên và sống rất keo kiệt. Một hôm Kosiya quá thèm ăn cháo. Khi vợ ông gợi ý sẽ nấu cháo cho không chỉ mình ông mà còn cho tất*

*cả dân thành Varanasi cùng ăn, Kosiya cảm thấy “như bị ai đánh cái gậy vào đầu”.*

Như ta đã đọc định nghĩa về bòn xén trong *Chú Giải Bộ Pháp Tụ*: biểu hiện của bòn xén là “*hẹp hòi trong chia sẻ hoặc keo kiệt, nhỏ nhen...*”. Khi keo kiệt thì luôn có thọ ưu, không thể hạnh phúc.

Rồi chúng ta còn đọc trong Kinh Bồn Sanh rằng vợ Kosiya sau đó lần lượt đề nghị chỉ nấu cháo đãi một khu phố, cho gia nhân trong nhà, cho gia đình, cho mỗi hai vợ chồng ông, nhưng Kosiya đã bác bỏ mọi đề nghị của vợ. Kosiya chỉ muốn nấu cháo cho một mình mình ăn, trong rừng, để không ai nhìn thấy. Chúng ta nên nhớ, đặc điểm của bòn xén là che giấu của cải riêng. Một người giấu diếm tài sản bởi vì người đó không muốn san sẻ.

Chúng ta đọc tiếp trong Kinh Bồn Sanh rằng đức Bồ-tát chính là vua trời Sakka lúc đó, Ngài muốn giáo hóa Kosiya và đã đến gặp ông ta cùng bốn vị trợ tá giả dạng làm Bà-la-môn. Từng người một đã tiến đến xin Kosiya keo kiệt một chút cháo. Thiên chủ Sakka ngâm đoạn kệ ca ngợi lòng quảng đại như sau (đoạn 387, theo bản dịch của GS Trần Phương Lan):

*Của ít cũng nên bố thí mà,  
Của vừa cũng phải lấy cho vừa,  
Của nhiều càng phải cho nhiều nữa,  
Không thí, vẫn để chẳng đặt ra.  
Ko-si, ta nói một đôi lời:*

*Bố thí của ông một chút thôi,  
Ông chớ một mình ăn thực phẩm,  
Ăn riêng chẳng hưởng lạc cao vời,  
Chính nhờ bố thí, ông thăng tiến  
Đạo lộ thanh cao đến cõi trời.*

Kosiya miễn cưỡng dâng cho họ chút cháo. Rồi một trong số bốn vị Bà-la-môn biến mình thành một con chó. Con vật tiểu tiện và một giọt nước tiểu bắn lên bàn tay Kosiya. Ông ta chạy ra sông để rửa tay và thế là con chó lại đi tiểu vào bình cháo của Kosiya. Khi ông ta dọa con chó, tức khắc nó biến thành một “con ngựa thuần chủng” và rượt lại Kosiya. Rồi Thiên chủ Sakka cùng các vị phụ tá bay lên trời và Sakka đã vì lòng từ bi thuyết giảng cho Kosiya và cảnh báo ông ta về “tái sinh khổ cảnh”. Kosiya đã hiểu ra mối nguy do keo kiệt. Ông ta đã bỏ hết của cải và trở thành một ẩn sĩ.

Vào đoạn cuối câu chuyện tiền thân, Đức Phật dạy: “Này các Tỳ-kheo, không phải chỉ bây giờ mà ngày xưa nữa, Ta cũng đã giáo hóa kẻ bòn xén này, vốn là gã keo kiệt cố hữu.”

Chánh kiến nhận ra mối hiểm họa của bất thiện pháp và làm duyên cho phát triển thiện pháp. Một khi chúng ta còn quá bám chấp vào của cải và keo kiệt về của cải đó thì thật khó lòng có thể xả ly với tự ngã. Chúng ta nên vun bồi lòng quảng đại qua việc cho đi những thứ hữu ích, đồng thời ngợi khen những ai

đáng khen. Ta nên nhận ra giá trị của mọi thiện pháp. Khi tâm là thiện thì không có bòn xén, nhưng bòn xén chỉ được tận diệt qua sự vun bồi hiểu biết đúng về bất kỳ thực tại nào đang xuất hiện.

#### 20.4. Trạo hồi (kukkucca)

Kukkucca, trạo hồi, là một tâm sở khác nữa có thể sinh khởi với tâm căn sân. Trạo hồi không sinh khởi với mọi tâm căn sân, nhưng khi sinh khởi thì chỉ với tâm căn sân mà thôi. Trạo hồi không sinh khởi với tâm căn tham hoặc tâm căn si. Khi trạo hồi thì cũng có sân với đối tượng đang được kinh nghiệm ngay tại thời điểm đó. Chính vì thế, cảm thọ đồng sinh với trạo hồi luôn là thọ ưu.

*Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (quyển I, phần IX. Pháp bất thiện, chương III, đoạn 258) định nghĩa trạo hồi như sau:

*...Đặc tính của nó là hối hận, chức năng là sâu khổ bởi những việc đã gây ra hay bỏ qua không làm, biểu hiện là hối tiếc, cận nhân là những việc đã gây ra hay bỏ qua không làm, và nó cần được coi là một kiết sử.*

*Thanh Tịnh Đạo* (XIV, 174) cũng đưa ra một định nghĩa tương tự.

Đặc tính của trạo hồi (kukkucca) là hối hận. Hối lỗi thường được coi như là một phẩm hạnh, nhưng thực chất kukkucca không phải là thiện pháp, nó sinh khởi với tâm căn sân. Hối hận vì đã tạo bất thiện và bỏ qua thiện pháp khác với tư duy chân chánh về hiểm hoạ



của bất thiện và giá trị của thiện. Từ “lo lắng” cũng được dùng để dịch nghĩa cho kukkucca tuy nhiên từ này cũng không được rõ. Khi ta nói rằng mình đang lo âu, đây không hẳn thực tại của kukkucca, có thể đó chỉ là suy nghĩ kèm với sân về một đối tượng bất khả ái mà không có trạo hối. Thí dụ chúng ta có thể lo tìm cách giải quyết một vấn đề trong tương lai; mỗi lo như vậy không phải là thực tại của trạo hối.

Nếu lưu ý đến cận nhân của trạo hối, chúng ta sẽ hiểu rõ hơn trạo hối là gì. Cận nhân của trạo hối là bất thiện nghiệp đã làm qua thân khẩu ý, và thiện nghiệp qua thân khẩu ý đã bị bỏ qua. Chúng ta đọc trong *Bộ Pháp Tụ* (đoạn 1304 và 1305) như sau:

*Đâu là những pháp dẫn đến trạo hối?*

*Ác hạnh qua thân, khẩu và ý. Ngoài ra, tất cả những pháp bất thiện đều dẫn đến trạo hối.*

*Đâu là những pháp không dẫn đến trạo hối?*

*Thiện hạnh qua thân, khẩu ý. Ngoài ra, thiếu những pháp thiện sẽ dẫn đến trạo hối.*

*Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (quyển II, phần II, chương II, đoạn 389 & 390) giải thích về phần này như sau:

*Theo phần diễn giải nhị đề về nguyên nhân “dẫn đến trạo hối” (Bộ Pháp Tụ, điều 1304), “trạo hối” sinh khởi từ những việc đã gây ra và việc đã bỏ sót không làm. Ác hạnh bị hun cháy do thực hiện, thiện hạnh lại tàn lụi do bị bỏ qua. Như vậy người đó cảm thấy ân hận*

(nguyên gốc: bị đốt cháy) khi nghĩ tới, “tôi đã hành ác hạnh”; “tôi đã bỏ qua không hành thiện hạnh”; “tôi đã nói lời ác ngữ”, “tôi đã bỏ qua suy nghĩ chân chánh”. Tương tự với điều không “dẫn đến trạo hối”. Như thế một người làm việc thiện không cảm thấy ân hận về những hành vi đã làm hay đã bỏ qua.

Khi nói lời đâm thọc hoặc thô ác, ta có thể sẽ ân hận về sau. Cũng có ân hận về việc sao lãng thiện pháp, ta thường bỏ lỡ cơ hội cho phước thiện. Chúng ta có thể keo kiệt khi có cơ hội bố thí hoặc ta hà tiện lời khen. Hay chúng ta sao lãng việc vun bồi hiểu biết đúng về thực tại. Hậu quả từ việc bỏ qua thiện pháp là trạo hối sẽ sinh khởi.

Chúng ta đọc trong *Trung Bộ Kinh* (số 129, *Kinh Hiền Ngụ*) về những thống khổ mà người ngu phải thọ lãnh vì đã hành tà hạnh qua thân, khẩu và ý. Người đó kinh nghiệm khổ ưu vì người khác nhắc đến bất thiện pháp anh ta đã làm và do vậy phải nhận tai tiếng. Anh ta sợ bị trừng phạt vì ác hạnh của mình và thế là kinh nghiệm khổ ưu. Hơn thế nữa, anh ta hối hận vì ác hạnh đã làm và vì sự sao lãng với thiện pháp. Chúng ta đọc:

*Lại nữa, này các Tỳ-kheo, khi người ngu leo ngòai trên ghế, hay trên giường, hay nằm trên đất, lúc bấy giờ, những ác nghiệp người ấy làm từ trước, như thân ác hành, khẩu ác hành, ý ác hành, treo nằm, treo áp, treo đè lên người*

ấy. Ví như, này các Tỳ-kheo, vào buổi chiều, những bóng các đỉnh núi treo nằm, treo áp, treo đê trên đất; cũng vậy, này các Tỳ-kheo, khi người ngu ngồi trên ghế, hay ngồi trên giường, hay nằm dưới đất, trong khi ấy các nghiệp quá khứ của người ấy, tức là thân ác hành, khẩu ác hành, ý ác hành, treo nằm, treo áp, treo đê trên người ấy. Ở đây, này các Tỳ-kheo, người ngu suy nghĩ như sau: “Thật sự ta không làm điều phước, không làm điều thiện, không làm điều chống lại sợ hãi, làm điều ác, làm điều hung bạo, làm điều tội lỗi. Do không làm điều phước, không làm điều thiện, không làm điều chống lại sợ hãi, do làm điều ác, làm điều hung bạo, làm điều tội lỗi nên phải đi đến ác thú; ác thú ấy sau khi chết ta phải đi”. Người ấy sầu muộn, than van, than khóc, đấm ngực, rên la và rơi vào bất tỉnh...

Tạo nghiệp bất thiện và bỏ qua nghiệp thiện là một duyên dẫn đến trạo hối và do bởi trạo hối, người đó bị bất hạnh, bất an. Nghiệp bất thiện có thể khiến tái sinh nơi khổ cảnh và chịu những kinh nghiệm bất khả ái qua ngũ căn trong cuộc đời.

Trạo hối là một trong số những triền cái (nīvaraṇas) và ở đó nó đi đôi với phóng dật (uddhacca). Triền cái là các tâm sở bất thiện gây cản trở thiện pháp. Khi hối hận sinh khởi thì không thể có thiện pháp cùng lúc.

Chúng ta đọc trong định nghĩa rằng trạo hối phải

được coi như là một kết sử. Tâm kèm với trạo hồi thì không được tự do mà như một nô lệ. Vào thời điểm ấy không có an tịnh và hỷ lạc.

Nếu ta không nghiên cứu Giáo pháp và không biết những loại tâm khác nhau hiện hữu thì sẽ ít duyên hơn cho vun bồi thiện pháp. Nếu thiện pháp không được vun bồi thì sẽ có nhiều tâm bất thiện hơn và như vậy cũng có nhiều dịp khiến trạo hồi sinh khởi hơn.

Vị Tỳ-kheo là người phải tuân thủ các học giới có thể sẽ có lo lắng về việc trì giới của mình. Có thể vị ấy băn khoăn hoặc thậm chí nhằm tưởng về việc mình đã phạm hay giữ một học giới nào đó. Lo lắng và nghi ngờ sẽ nổi lên vì điều đó. Chúng ta đọc trong *Bộ Pháp Tụ* (chương Toát yếu, đoạn 752):

- Ở đây thế nào là hối hận?

*Việc không đáng nghĩ là đáng, việc đáng nghĩ là không đáng; việc không tội nghĩ là tội, việc tội nghĩ là không tội<sup>126</sup>; sự nào như vậy là sự hối hận, cách hối hận, thái độ hối hận, sự ăn năn của tâm. Đây được gọi là hối hận.*

Thật khó tận diệt được trạo hồi. Ngay cả bậc thánh Dự lưu vẫn còn có trạo hồi, mặc dù vị ấy không còn duyên cho các trạo hồi về mức độ bất thiện nghiệp khiến tái sinh nơi khổ cảnh. Bậc thánh Dự lưu đã tận diệt được các ngu ngằm gây ra những ác hạnh ấy, dù

<sup>126</sup> Chỉ tội các điều học giới liên quan đến các loại vật thực hoặc thời gian thọ thực.

vẫn còn có tâm tham căn, tâm sân căn và tâm si căn. Vị ấy không có tâm sân căn với ghen tị hay bòn xẻn, nhưng tâm căn sân vẫn còn sinh khởi và đôi khi nó có thể kèm trạo hối. Bậc thánh Dự lưu có thể có lúc nói lời thô tháo hoặc lơ là thiện pháp, và do bởi điều ấy trạo hối có thể sinh khởi. Chắc chắn vị thánh Dự lưu có ít hối hận hơn so với phàm nhân. Khi chưa đạt đến giác ngộ chúng ta thường có xu hướng hoài niệm về quá khứ. Bậc thánh Dự lưu đã vun bồi tứ niệm xứ và vì vậy có ít duyên ân hận về quá khứ hơn so với các phàm nhân. Khi trạo hối sinh khởi, vị ấy nhận ra rằng đó chỉ là pháp hữu vi (saṅkhāra dhamma) và không chấp ngã.

Chúng ta vẫn coi trạo hối là “trạo hối của tôi”. Ta hối tiếc đã có bất thiện pháp và thiếu chánh niệm. Nếu ta nhận ra rằng suy nghĩ với lo lắng không ích lợi gì thì đó có thể là một duyên cho ta vun bồi thiện pháp. Khi quên lãng thực tại, chúng ta nên nhớ đó là một pháp do duyên sinh, không phải là tự ngã. Chúng ta nên biết rõ đặc tính vô ngã của pháp bất thiện sinh khởi. Từ đó trạo hối sẽ giảm bớt.

Theo *Thanh Tịnh Đạo* (chương XXII, đoạn 71), vị thánh Bất lai là người đã tận diệt hoàn toàn trạo hối<sup>127</sup>. Ở các ngài tâm căn sân không sinh khởi nữa và vì vậy trạo hối cũng không còn.

<sup>127</sup> Theo *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (quyển II, phần II, Chương II, 384), bậc thánh Dự lưu đã tận diệt trạo hối. Bậc thánh Dự lưu tận diệt được những trạo hối bậc thô, còn bậc thánh Bất lai tận diệt nốt các trạo hối tế.

Chúng ta không những chỉ nên biết đặc tính của sân, mà còn phải biết đặc tính của các tâm sở bất thiện khác có thể sinh kèm tâm căn sân như: ghen tị, bòn xén và trạo hối. Như chúng ta đã thấy, tâm căn sân chỉ có thể đi kèm với một trong ba tâm sở bất thiện này tại một thời điểm; chúng không thể sinh khởi cùng lúc. Chúng có thể hoặc không sinh khởi khi tâm căn sân sinh khởi. Đôi khi có tâm căn sân mà không có một trong ba tâm sở bất thiện này, đôi khi tâm căn sân lại đi kèm với một trong ba tâm sở đó. Chúng ta sẽ biết rõ ràng hơn đặc tính của các phiền não khác nhau thông qua chánh niệm về chúng.

#### **20.4.1. Câu hỏi**

1. Tại sao ghen tị chỉ sinh khởi với tâm căn sân?
2. Tại sao vun bồi hỷ (muditā) - một phẩm chất tịnh hảo lại là điều lợi ích?
3. Ai đã tận diệt được ghen tị?
4. Đau khổ vì đói khát có thể là quả do bòn xén gây ra không?

Những người có bản chất keo kiệt có thể học cách giảm bớt keo kiệt được không? Bằng cách nào?

5. Ai đã tận diệt được bòn xén?
6. Đâu là cận nhân của trạo hối?
7. Nghiệp bất thiện có thể gây ra buồn sầu cả ở đời này và đời sau như thế nào?
8. Ai đã hoàn toàn tận diệt trạo hối?

## 21.

# Hôn trầm, Thụy miên và Hoài nghi

### 21.1. Hôn trầm (thīna), Thụy miên (middha)

Thīna và middha là hai tâm sở bất thiện luôn sinh khởi theo cặp. Thīna được dịch là hôn trầm, còn middha được dịch là thụy miên. Khi có hôn trầm-thụy miên, ta không có nghị lực cho thiện pháp. Để hiểu biết thêm về hôn trầm-thụy miên chúng ta nên nghiên cứu đặc tính, chức năng, biểu hiện và cận nhân của những tâm sở này, và cũng nên biết rõ loại tâm nào đi kèm với chúng.

*Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (quyển I, phần IX, chương II, đoạn 255) nói về hôn trầm-thụy miên như sau: “thiếu cố gắng, khó khăn do thiếu năng, chính là ý nghĩa ở đây”. Tiếp theo chúng ta thấy định nghĩa sau:

*Từ ghép hôn trầm và thụy miên chính là hôn trầm cộng với thụy miên; trong đó hôn trầm có đặc tính là thiếu vắng hay đối nghịch với cố*

*gắng, chức năng là phá huỷ tinh tấn, biểu hiện là sự lui sụt nơi những pháp tương ưng. Thụy miên lại có đặc tính là nặng nề khó sử dụng, chức năng là đóng cửa tâm, biểu hiện là co lại trước đối tượng, hay biểu hiện là uể oải; và cả hai đều có cận nhân là tư duy thiếu mạch lạc, không tự vực dậy từ bất mãn và lười biếng (hay dễ đuối).*

*Thanh Tịnh Đạo* (chương XIV, đoạn 167) cũng đưa ra định nghĩa tương tự. *Bộ Pháp Tụ* gọi hôn trầm là sự uể oải và khó sử dụng của tâm (đoạn 1156) và thụy miên là sự uể oải và khó sử dụng của tâm sở (đoạn 1157)<sup>128</sup>. Khi có hôn trầm và thụy miên thì không có sự mềm mại của tâm, điều thiết yếu để hành thiện pháp. Thay vào đó là sự ngoan cố và cứng nhắc, ủ ê và biếng nhác.

Như chúng ta đã thấy, *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* nêu rằng đặc tính của hôn trầm là đối nghịch với tinh tấn, nỗ lực. Tâm bất thiện cũng sinh kèm với tinh tấn, nhưng đó là tà tinh tấn; nó khác với chánh tinh tấn sinh kèm với tâm thiện. Khi có hôn trầm và thụy miên thì không có nghị lực để thực hiện bố thí, trì giới, nghe Pháp, học Pháp và vun bồi an tịnh, không có tinh tấn để chánh niệm về thực tại hiện khởi. Điều này không có nghĩa là bất cứ khi nào không có chánh niệm thì hôn trầm và thụy miên đều sinh khởi. Như

<sup>128</sup> Xem Bộ Phân tích, đoạn 547 và Chú Giải Bộ Pháp Tụ, quyển II, Phần II, chương II, đoạn 377.



chúng ta sẽ thấy, hai tâm sở này không sinh khởi với mọi loại tâm bất thiện.

Thụy miên có đặc tính khó sử dụng, chức năng là đóng cửa tâm. Nó cản trở hành thiện, nó “đàn áp... gây phương hại bởi sự khó sử dụng.” *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (đoạn 378) giải thích như vậy. Biểu hiện của hôn trầm là “sự lui sụt nơi các pháp tương ưng”, khiến tâm và tâm sở đi kèm suy thoái. Còn biểu hiện của thụy miên là “co lại trước đối tượng” hay uể oải. *Bộ Pháp Tụ* (đoạn 1157) còn gọi thụy miên là “tình trạng uể oải, ngái ngủ, thiu thiu, mơ màng,” *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (đoạn 378) chú thích thêm về thụy miên “uể oải khiến mí mắt khép lại v.v...”. Bạc A-la-hán đã tận diệt hôn trầm và thụy miên. Tuy vẫn còn bị một mối thân xác và có thể ngủ, nhưng vị A-la-hán không còn hôn trầm và thụy miên<sup>129</sup>.

Chúng ta dễ cho rằng hôn trầm-thụy miên chỉ sinh khởi khi buồn ngủ, nhưng khi nghiên cứu các loại tâm có hôn trầm và thụy miên đi kèm, ta sẽ thấy chúng có mặt trong cả những lúc ta không cảm thấy buồn ngủ.

Như chúng ta đã thấy, cận nhân của hôn trầm và thụy miên chính là “tư duy thiếu mạch lạc, không tự vực dậy từ bất mãn và lười biếng”. Bất cứ khi nào hôn trầm và thụy miên xuất hiện thì có “tư duy thiếu mạch lạc”, có nghĩa là phi như lý tác ý (ayoniso manasikāra) với đối tượng được kinh nghiệm. Trong

<sup>129</sup> Xem Chú Giải Bộ Pháp Tụ, quyển II, phần II, chương II, đoạn 378.

những lúc ấy chúng ta không nhận ra được rằng cuộc sống thật ngắn ngủi và cần khẩn cấp phát triển thiện pháp, đặc biệt là chánh kiến về thực tại. Chúng ta đều có những khoảnh khắc không tinh tấn để đọc kinh điển hoặc suy tư về Pháp. Ta có thể bị buồn chán xâm chiếm hoặc tự cho là mình quá bận rộn để học và suy tư về Pháp.

Tuy nhiên đôi khi chúng ta có thể nhận ra là thậm chí chỉ đọc vài dòng kinh cũng thật lợi lạc, điều này có thể nhắc nhở chúng ta hay biết các thực tại xuất hiện. Chúng ta nên nhớ rằng khi có hôn trầm-thụy miên, ta không chỉ dậm chân tại chỗ trong phát triển thiện pháp mà còn “thụt lùi”, “tụt dốc”, vì bất thiện pháp lại có dịp tích lũy. Nếu ta nhận ra rằng cơ hội cho vun bồi chánh kiến về thực tại hiện khởi chỉ có tại ngay khoảnh khắc này chứ không ở lúc nào khác trong tương lai, sẽ có duyên cho chánh niệm và “như lý tác ý” sinh khởi thay vì “phi như lý tác ý”.

Hôn trầm-thụy miên chỉ có thể sinh khởi với các tâm bất thiện ‘cần tác động’ (saṅkhārika). Có một số loại tâm không cần tác động (asaṅkhārika) và một số lại ‘cần tác động’. Sự tác động có thể tới từ người khác hoặc do chính mình. Theo *Thanh Tịnh Đạo* (chương XIV, đoạn 91), tâm cần tác động là “tâm uể oải cần nhắc bảo”. Như vậy, hôn trầm và thụy miên - sự biếng nhác và uể oải với hành thiện - chỉ sinh khởi với các tâm bất thiện cần tác động<sup>130</sup>.

<sup>130</sup> Trong cuốn *Cẩm Nang Thắng Pháp*, trong một chú thích về các tâm

Chúng có thể sinh khởi với bốn loại tâm tham căn căn tác động và một loại tâm sân căn căn tác động<sup>131</sup>. Điều này không có nghĩa là chúng sinh khởi mọi tâm bất thiện căn tác động; chúng có thể sinh khởi cùng hoặc không với năm loại tâm bất thiện này. Hai loại tâm si căn đều là tâm không căn tác động, chúng không thể sinh cùng hôn trầm và thụy miên.

Hôn trầm và thụy miên có thể sinh cùng với tà kiến (*ditṭhi*) và trong trường hợp này chúng đi kèm với tâm tham căn hợp với tà kiến và căn tác động. Hôn trầm và thụy miên có thể sinh cùng với ngã mạn (*māna*), và trong trường hợp này chúng đi kèm với tâm tham căn không hợp với tà kiến và căn tác động<sup>132</sup>. Hôn trầm và thụy miên đồng sinh với tâm tham căn có thể đi kèm với thọ hỷ hay thọ xả.

Hôn trầm và thụy miên có thể đồng sinh với ghen tị (*issā*), bõn xẻn (*macchariya*) hay trạo hối (*kukkucca*), một thứ ở một thời điểm, cùng tâm căn sân, trong trường hợp này là tâm căn sân căn tác động và đi kèm cảm thọ ưu.

---

sở bất thiện, đại đức Narada giải thích rằng vì hôn trầm và thụy miên không có động lực, chúng không thể sinh khởi cùng các tâm không căn tác động, là những tâm “bén nhạy và hoạt bát”.

<sup>131</sup> Có tám loại tâm tham căn, trong đó bốn tâm là căn tác động và bốn tâm là không căn tác động; tâm sân căn có hai loại, một tâm căn tác động, và một tâm không căn tác động. Xem trong *Ví Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày* chương 4 và 6.

<sup>132</sup> Bốn trong số tám loại tâm tham căn đi kèm với tà kiến và bốn tâm còn lại thì không. Ngã mạn có thể đi kèm tâm tham căn không kèm tà kiến, nhưng không phải lúc nào cũng vậy.

Hôn trầm và thùy miên rất khó tận diệt. Ngay cả bậc thánh Dự lưu (sotāpanna), bậc thánh Nhất lai (sakadāgāmī) và Bất lai (anāgāmī) cũng còn có hôn trầm thùy miên. Chỉ có bậc thánh A-la-hán mới tận diệt hoàn toàn tâm sở bất thiện này. Chúng ta chắc chắn có nhiều khoảnh khắc hôn trầm-thùy miên, nhưng không dễ nhận ra được chúng. Chúng ta nên nhớ rằng, khi có các phiền não như tà kiến, ngã mạn, ghen tị, bòn xén và trạo hối, hôn trầm và thùy miên cũng có thể sinh kèm nếu đó là các tâm cần tác động. Hôn trầm và thùy miên khiến tâm khó sử dụng, uể oải hoặc è uột, và vì vậy không có tinh tấn cho thiện pháp. Hôn trầm-thùy miên rất có hại, chúng là một trong năm triền cái ngăn cản các thiện pháp bổ thí, trì giới và phát triển tâm trí.

Đức Phật đã dạy các Tỳ-kheo tiết độ trong ăn uống và huấn thị họ tránh dính mắc với “khoái lạc về sàng tọa”, bởi vì sự tham đắm đó khiến hôn trầm-thùy miên sinh khởi, một loại tâm bệnh hủy hoại tinh tấn cho thiện pháp. Chúng ta đọc trong *Trung Bộ Kinh* (tập I, bài kinh số 16, *Tâm hoang vu*) rằng khi Đức Phật ngự gần thành Xá Vệ, tại Kỳ viên tịnh xá đã thuyết về những cách làm tâm hoang vu và triền phược. Một trong số các triền phược là tham ăn uống và ngủ nghỉ. Chúng ta đọc lời Đức Phật dạy:

*Và lại nữa, chư Tỳ-kheo, Tỳ-kheo nào ăn cho đến thỏa thuê, cho đến bụng chứa đầy, sống thiên nặng về khoái lạc về sàng tọa, khoái lạc*

*về ngủ nghỉ, khoái lạc về thụy miên. Chư Tỳ-kheo, Tỳ-kheo nào ăn cho đến thỏa thuê cho đến bụng chứa đầy, sống thiên nặng về khoái lạc về sàng tọa, khoái lạc về ngủ nghỉ, khoái lạc về thụy miên, tâm của vị ấy không hướng về nỗ lực, chuyên cần, kiên trì, tinh tấn...*

Thật hữu ích không chỉ đối với các vị xuất gia mà còn cho cả hàng cư sĩ khi được nhắc nhở về nhân duyên gây lười nhác hành thiện.

Chúng ta đọc trong *Tăng Chi Bộ Kinh* (Chương năm pháp, VI. Phẩm Triền cái, VI. *Thân giáo sư*) về một vị Tỳ kheo đến than thở với vị giáo thọ của mình về việc bị thiếu tinh tấn cho thiện pháp như sau:

*Rồi một Tỳ-kheo đi đến vị giáo thọ của mình, sau khi đến, thưa với vị giáo thọ của mình như sau:*

*- Bạch Thượng tọa, nay thân con cảm thấy như bị say ngọt, con không thấy rõ phương hướng, pháp<sup>133</sup> không được con nhớ đến. Hôn trầm thụy miên chinh phục tâm con và an trú. Không có hoan hỷ, con sống Phạm hạnh. Con có những nghi ngờ đối với Chánh pháp”.*

Những tâm sự trên xem ra quen thuộc đối với chúng ta, nhiều lúc chúng ta có thể cảm thấy như thể bị “say ngọt”. Nghi ngờ về thực tại không thể được

<sup>133</sup> Chú Giải “Manorathapurani” giải thích: samatha và vipassanā không xuất hiện với vị Tỳ-kheo này.

giải quyết trừ khi chánh kiến được vun bồi. Luôn luôn có các danh và sắc, có cái thấy, đối tượng thị giác, có cái nghe, âm thanh, sân hoặc tham. Đối tượng cho sự phát triển trí tuệ ở ngay trước mặt nhưng thường thì không có chánh niệm về chúng. Chúng ta đọc rằng vị giáo thọ sư đã đưa Tỳ-kheo này đến Đức Phật để Ngài giáo huấn như sau:

*“Sự việc là vậy, này Tỳ-kheo, khi một người sống với các căn không được bảo vệ, với ăn uống không có tiết độ, không có chú tâm cảnh giác, không có quán nhìn các thiện pháp, không có trước đêm và sau đêm chuyên chú tu tập các pháp giác chi. Do vậy, thân Thầy cảm thấy như bị say ngọt, mắt Thầy không thấy rõ phương hướng, pháp không được Thầy nhớ đến. Hôn trầm thụy miên chinh phục tâm Thầy và an trú. Không có hoan hỷ, Thầy sống Phạm hạnh. Thầy có những nghi ngờ đối với Chánh pháp”.*

Sau đó chúng ta đọc rằng Đức Phật khuyên vị Tỳ-kheo hãy bảo vệ các căn, tiết độ trong ăn uống, chú tâm cảnh giác và chuyên chú tu tập các pháp giác chi. Vị Tỳ-kheo đã thực hành theo lời dạy của Đức Phật.

Những lời dạy của Đức Phật là duyên lành cho vị Tỳ-kheo phát triển tuệ giác, đến mức độ đắc được đạo quả A-la-hán. Thế là vị ấy không còn là nạn nhân của hôn trầm-thụy miên nữa.

Hôn trầm và thụ miên phá huỷ tinh tấn cho thiện pháp. Khi có chánh tinh tấn thì không có hôn trầm thụ miên. Tuy nhiên, không có tự ngã nào có thể tạo ra nỗ lực cho thiện pháp, nỗ lực học Pháp hoặc phát triển chánh kiến. Chúng ta có thể kiểm chứng điều này khi nào thấy bơ phờ và không có nghị lực cho pháp thiện. Tại khoảnh khắc ấy chúng ta không thể tự ép mình phải quan tâm đến thiện pháp được. Chánh tinh tấn cũng chỉ là một pháp do duyên sinh, không phải là ngã. Có thể sẽ có một giai đoạn biếng nhác rất dài xảy ra. Nhưng đôi khi có thể sẽ có những duyên để nhớ lại diệu Pháp, sách tấn ta phát triển chánh kiến. Cả những biến cố đau buồn xảy ra trong cuộc sống cũng có thể trở thành lời nhắc nhở về tính vô thường của các pháp hữu vi và khi ấy, có thể chúng ta được thôi thúc để giác sát, “bảo vệ các căn”, nghĩa là chánh niệm về các thực tại xuất hiện qua các môn khác nhau.

Tại kiếp này chúng ta đang sống trong cõi người, nơi có cơ hội cho mọi thiện pháp, cho việc tìm hiểu Giáo pháp và vun bồi chánh kiến. Mục tiêu chỉ được đạt đến khi nào tất cả các phiền não đã được tận diệt, khi nào chúng ngộ đạo quả A-la-hán. Khi nhận ra chặng đường dài còn phía trước, chúng ta được nhắc nhở không lãng phí thời giờ với bất thiện. Khi nào có trạng thái khẩn cấp đích thực để phát triển chánh kiến thì sẽ có ít cơ hội cho hôn trầm-thụ miên.

Trong đoạn kinh sau đây, chúng ta được nhắc

nhờ về những gì chúng ta đánh mất khi lười biếng và điều ta có được khi có chánh tinh tấn. Chúng ta đọc trong *Tương Ưng Bộ Kinh* (Thiên nhân duyên, Chương I. Tương ưng nhân duyên, III. Phẩm Mười lức, II. Mười lức, 7) rằng Đức Phật đã động viên các Tỳ-kheo hãy vận dụng nghị lực để đạt đến mục đích. Ngài nói như sau:

*Khô thay, này các Tỳ-kheo, là người sống biếng nhác, dính đầy các pháp ác, bất thiện và mục đích lớn bị suy giảm! An lạc thay, này các Tỳ-kheo, là người sống tinh cần, tinh tấn, viễn ly các ác, bất thiện pháp, và mục đích lớn được viên mãn!*

## 21.2. Hoài nghi (Vicikicchā)

Vicikicchā hay hoài nghi là một tâm sở bất thiện khác nữa, tâm sở này chỉ có thể sinh kèm với một loại tâm duy nhất, đó là tâm si căn hợp với hoài nghi (moha-mūla-citta vicikicchā sampayutta).

Thực tại của vicikicchā không giống như nghĩa của từ hồ nghi hay nghi ngờ trong ngôn ngữ thế gian. Vicikicchā không phải là nghi hoặc về tên tuổi một ai đó, hay về thời tiết. Vicikicchā là hoài nghi về các thực tại, về danh và sắc, nhân và quả, Tứ thánh đế, về Thập nhị nhân duyên.

*Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (quyển II phần IX, chương III, đoạn 259) định nghĩa vicikicchā như sau:

*...Đặc tính của nó là lật đi lật lại, chức năng là*



*chao động, biểu hiện là do dự và không chắc chắn, cận nhân là phi như lý tác ý, và nó cần được coi là một mối nguy đối với sự chứng đạt.*

*Thanh Tịnh Đạo* (XIV, 177) cũng đưa ra định nghĩa tương tự.

Khi có hoài nghi chúng ta “dao động”, ta không chắc chắn về thực tại. *Bộ Pháp Tụ* (đoạn 425) mô tả hoài nghi bằng nhiều cách và trong đó có đề cập đến “nắm bắt không chắc chắn”, “sự xơ cứng nơi tâm”. *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (phần IX, chương III, đoạn 259, 260) giải thích đoạn này như sau:

*... “Dao động” là trạng thái không xác định rõ được, như thế này, “Cái này là thường hay vô thường?”. Bởi không am hiểu nên dẫn đến “nắm bắt không chắc chắn” ....*

Liên quan đến chữ “xơ cứng”, *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* nhận xét “tâm xơ cứng” là trạng thái không thể quyết định về đối tượng. Chúng ta đọc: “*Xơ cứng là ý nghĩa. Vì trạng thái bối rối sinh khởi khiến tâm xơ cứng...*”

Khi có hoài nghi, chúng ta thắc mắc về thực tại: “có phải là thế này hay thế kia?” Chúng ta phân vân, thí dụ như, liệu thực tại này là thường hay vô thường, hoặc liệu thực tại xuất hiện bây giờ là danh hay sắc. Khi có hoài nghi thì tâm trở nên xơ cứng và không dễ sử dụng, trong khi trạng thái dễ sử dụng là cần thiết để hiểu thực tại. Hoài nghi bị coi là “mối nguy cho

chúng đạt”. Khi có hoài nghi ta không thể chuyên tâm vào việc phát triển tâm trí.

Hoài nghi khác với vô minh (moha) tức là không biết thực tại. Nhưng một khi có hoài nghi thì cũng có si, tâm sở đi kèm với mọi pháp bất thiện. Khi hoài nghi sinh kèm với tâm bất thiện, thì không thể có tâm sở quyết định (adhimokkha), loại tâm sở ‘xác quyết về đối tượng’, cũng không thể có tâm sở dục (chanda) tâm sở ‘tìm kiếm đối tượng’ và muốn có đối tượng<sup>134</sup>.

Cận nhân của hoài nghi chính là “phi như lý tác ý” với đối tượng được kinh nghiệm tại thời điểm đó. Chúng ta đọc trong *Tăng Chi Bộ Kinh* (chương Một Pháp, II. Phẩm đoạn triền cái, I. *Tịnh tướng*, khổ 5) rằng Đức Phật đã nói với các Tỳ-kheo như sau:

*Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỳ-kheo, đưa đến nghi hoặc chưa sanh được sanh khởi, hay nghi hoặc đã sanh được tăng trưởng quảng đại, này các Tỳ-kheo, như không như lý tác ý. Do không như lý tác ý, này các Tỳ-kheo, nghi hoặc chưa sanh được sanh khởi, hay nghi hoặc đã sanh được tăng trưởng quảng đại.*

Khi ta bỏ thí, trì giới, học Pháp hay chánh niệm về danh và sắc, sẽ không có cơ hội cho hoài nghi, vì trong những khoảnh khắc ấy có ‘như lý tác ý’.

Chúng ta đọc trong *Trung Bộ Kinh* (bài kinh số 2, *Kinh tất cả các lậu hoặc*) rằng Đức Phật, khi gần

<sup>134</sup> Xem chương 9 và chương 12.

thành Xá Vệ, tại Kỳ Viên tịnh xá, đã nói với các Tỳ-kheo về ý nghĩa của việc phòng hộ tất cả lậu hoặc. Ngài nói về phi như lý tác ý và về các loại hoại nghi khác nhau, liên quan đến quá khứ, vị lai và hiện tại, có thể sinh khởi khi không có như lý tác ý. Chúng ta đọc:

*Vị ấy không như lý tác ý như sau: “Ta có mặt trong thời quá khứ, hay ta không có mặt trong thời quá khứ? Ta có mặt trong thời quá khứ như thế nào? Ta có mặt trong thời quá khứ hình vóc như thế nào? Trước kia ta là gì và ta đã có mặt như thế nào trong thời quá khứ?”*

Chúng ta đọc điều tương tự về hoại nghi liên quan đến thời vị lai và hiện tại.

Khi hoại nghi đã bị tích lũy, có thể có hoại nghi về nhiều chủ đề khác nhau. Chúng ta đọc trong *Bộ Pháp Tu* (đoạn 1004) rằng có thể có hoại nghi về Phật, Pháp và Tăng, về Giới luật, về quá khứ hoặc vị lai hay cả hai, về Lý duyên khởi<sup>135</sup>.

*Chú Giải Bộ Pháp Tu* (quyển II, phần II, chương I, đoạn 354,355) giải thích hoại nghi về Phật, Pháp và Tăng rằng: một người có thể hoại nghi về những ân đức của Đức Phật, hay về những hảo tướng nơi thân Ngài<sup>136</sup>, người đó có thể hoại nghi liệu có thể đạt đến giác ngộ được hay không, có niết bàn hay không, hoặc có ai đạt giác ngộ hay không. Về hoại nghi quá khứ và vị lai, loại hoại nghi này có thể liên quan đến

<sup>135</sup> Bộ Phân tích, chương 17, đoạn 915.

<sup>136</sup> Đức Phật có 32 tướng tốt, xem *Trường Bộ Kinh* số 30.

‘uẩn’ (khandha), đến ‘giới’ (dhātus) và đến xứ (mười hai xứ - āyatanas) trong quá khứ và vị lai.

Chúng ta có hoài nghi về tái sinh không? Một người có thể không chắc chắn về việc tâm cuối cùng của kiếp này sẽ được tiếp nối bởi tâm đầu tiên của kiếp sau. Ta có thể hiểu trên lý thuyết rằng mỗi tâm diệt đi được tiếp nối bởi một tâm tiếp theo, nhưng có thể vẫn còn những khoảnh khắc hoài nghi. Đôi khi ta có thể hoài nghi liệu có thể phát triển được trí tuệ và liệu đây có phải là con đường dẫn tới giác ngộ hay không... Hoài nghi không bao giờ có thể được tận diệt bằng suy nghĩ. Khi bắt đầu phát triển hiểu biết về danh và sắc, rất có thể có sự phân vân không chắc thực tại đang xuất hiện là danh hay là sắc. Đặc tính của chúng rất khác biệt nhưng ta vẫn lẫn lộn. Hoài nghi chỉ có thể giảm bớt nếu chúng ta tiếp tục chánh niệm mỗi khi chúng xuất hiện, một thứ tại một thời điểm. Chỉ bằng cách này chúng ta mới học được rằng, chẳng hạn, tính cứng thì khác với cái kinh nghiệm tính cứng, đối tượng thị giác thì khác với cái kinh nghiệm đối tượng thị giác. Thật ích lợi khi biết rằng hoài nghi là một pháp bất thiện, nó cản trở bố thí, giữ giới và phát triển tâm trí. Tuy nhiên, hoài nghi có thể là đối tượng của chánh niệm. Khi có chánh niệm về đặc tính của hoài nghi, trí có thể hiểu hoài nghi như nó là.

Những người chưa phải là thánh nhân thì chưa chứng ngộ Tứ thánh đế và vẫn có thể có nghi ngờ về các pháp. Bậc thánh Dự lưu thấy các thực tại đích

thực và đã tận diệt hoàn toàn được hoài nghi. Chúng ta đọc trong kinh điển rằng “nghi ngờ tiêu trừ” nơi bậc thánh Dự lưu. Thí dụ, trong *Trung Bộ Kinh* (bài kinh số 91, *Kinh Brahmayu*) ta đọc như sau:

*...thấy pháp, chứng pháp, ngộ pháp, thể nhập vào pháp, nghi ngờ tiêu trừ, do dự diệt tận, chứng được tự tin, không y cứ nơi người khác đối với đạo pháp của đức Bốn sư.*

Bậc thánh Dự lưu vẫn phải tiếp tục vun bồi tứ niệm xứ nhưng chắc chắn sẽ được giải thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử. Ngài có tín hạnh đầy đủ vào Phật, Pháp và Tăng. Niềm tin của bậc Dự lưu không thể lay chuyển và vì thế ngài không còn nghi ngờ gì về Phật, Pháp và Tăng. Những ai chưa giác ngộ cần phải thường xuyên nghe Pháp và được nhắc nhở chánh niệm về thực tại để tận diệt hoài nghi.

Tìm hiểu các loại tâm bất thiện và các tâm sở đi kèm là rất hữu ích<sup>137</sup>. Điều đó sẽ giúp chúng ta nhận ra rằng pháp bất thiện sinh khởi do có duyên thích hợp, rằng tâm và các tâm sở đồng sinh đều chi phối lẫn nhau. Nhờ tìm hiểu thực tại, ta được nhắc nhở rằng pháp bất thiện không phải là con người, nó không thuộc một bản ngã nào. Tuy nhiên, chúng ta không nên hài lòng với hiểu biết lý thuyết thuần túy về sự thật. Ta nên tiếp tục vun bồi chánh kiến về các thực tại xuất hiện qua sáu môn. Pháp bất thiện không thể bị tận diệt ngay lập tức. Trước tiên chúng ta nên học

<sup>137</sup> Xem phần tóm lược về chúng trong Phụ lục 7.

cách nhận ra chính các pháp đó: chỉ là các danh pháp do duyên sinh, vô ngã. Thông qua hiểu biết đúng về các thực tại, hoại nghi, tà kiến và tất các pháp bất thiện có thể bị tận diệt.

### 21.2.1. Câu hỏi

1. Tại sao hôn trầm và thụy miên lại là tâm bệnh?
2. Tại sao người ta nói hôn trầm đối ngược lại với tinh tấn?
3. Hôn trầm-thụy miên có thể sinh khởi khi có ngã mạn hay không?
4. Hôn trầm-thụy miên có thể sinh khởi khi có tà kiến hay không?
5. Sasāṅkhārika, tâm cần tác động có nghĩa là gì?
6. Tại sao Đức Phật lại cảnh báo Tỳ-kheo không được tham đắm với tiện nghi sàng tọa và thực phẩm?
7. Bạc thánh Bất lai không còn dính mắc với tiện nghi sàng tọa và thực phẩm. Ngài còn có hôn trầm-thụy miên không?
8. Phương cách chữa trị hôn trầm-thụy miên hữu hiệu nhất là gì?
9. Những loại thọ nào có thể đi kèm với hôn trầm và thụy miên?
10. Vicikicchā là hoại nghi về thực tại. Người ta có thể hoại nghi về những thực tại nào?
11. Ai là người đã tận diệt được hoại nghi?

## 22.

**Các phân loại phiền não - Phần I**

Chúng ta thường cho rằng đau khổ của mình trong cuộc sống là do những nguyên nhân bên ngoài, do những biến cố hay cách cư xử của người khác gây ra. Tuy nhiên, nguyên nhân thực sự của khổ đau lại nằm bên trong chính bản thân ta. Những phiền não trong ta dẫn đến buồn khổ. Mục tiêu của Phật Pháp là diệt trừ phiền não và điều này không thể đạt được trừ khi đã có vun bồi chánh kiến về thực tại. *Tam Tạng* (Tipitaka) gồm *Tạng Luật* (Vinaya), *Tạng Kinh* (Suttanta) và *Tạng Vi Diệu Pháp* (Abhidhamma) đều được thuyết giảng để khuyến khích mọi người phát triển con đường dẫn đến chấm dứt phiền não. Nếu không quên mục tiêu này, dù tìm hiểu phần nào trong kinh điển, chúng ta cũng sẽ có được lợi ích viên mãn.

Trong *Vi Diệu Pháp*, các thực tại được phân loại theo nhiều cách. Trong cuốn thứ ba của *Bộ Pháp Tụ* (*Dhammasangani*), các pháp bất thiện được phân loại theo nhiều nhóm khác nhau. Việc nghiên cứu những

phân loại khác nhau này có thể giúp chúng ta nhận ra hiểm họa của bất thiện. Tuy nhiên, để thực sự biết được các phiền não của mình, ta phải có chánh niệm về các pháp đó khi chúng xuất hiện. Thí dụ, về lý thuyết chúng ta biết là có dính mắc với đối tượng thị giác, với âm thanh, mùi, vị, đối tượng xúc chạm cũng như các pháp trần (đối tượng của suy nghĩ), nhưng khi có chánh niệm chúng ta học được rằng ngay lúc này, sau khoảnh khắc thấy hay nghe, tham có thể sinh khởi và sẽ còn sinh khởi trở lại. Phiền não không còn là phạm trù trừu tượng nữa, mà là các thực tại có thể xuất hiện bất kỳ lúc nào và những khoảnh khắc phiền não thường sinh khởi nhiều hơn ta tưởng.

Mười bốn tâm sở bất thiện sinh khởi với các tâm bất thiện theo nhiều cách phối hợp, chúng có thể được phân loại thành nhiều nhóm khác nhau. Từng phân loại chỉ ra một khía cạnh và chức năng cụ thể của các tâm sở bất thiện. Một số tâm sở có mặt trong nhiều nhóm, và ở mỗi nhóm lại có một khía cạnh khác được tỏ lộ. Tham xuất hiện trong tất cả các nhóm và điều này nhắc nhở chúng ta rằng có rất nhiều kiểu dính mắc vào các loại đối tượng khác nhau.

Một trong các nhóm phiền não là lậu hoặc (āsavas). Āsava có thể được dịch là lậu hoặc, thuốc độc, hay chất say. Có bốn loại lậu hoặc (*Bộ Pháp Tu*, đoạn 1096-1100):

- Dục lậu (kāmāsava)



- Hữu lậu (bhavāsava)
- Kiến lậu (diṭṭhāsava)
- Vô minh lậu (avijjāsava)

*Chú Giải Bộ Pháp Tu* (quyển 1, phần I chương II, đoạn 48) giải thích rằng lậu hoặc tuôn trào từ ngũ môn và từ ý. Trong tất cả các cõi có danh sinh khởi thì đều có lậu hoặc, ngay cả ở cõi cao nhất là cõi Phạm thiên vô sắc thứ tư. Theo *Chú Giải Bộ Pháp Tu* thì lậu hoặc giống như chất rượu đã được ủ men trong một thời gian dài. Lậu hoặc giống như thuốc độc và các chất say.

*Thanh Tịnh Đạo* (chương XXII, đoạn 56) nêu rằng lậu hoặc tiết ra từ “các căn môn không được phòng hộ, như nước rỉ từ các vết rạn của bình, có nghĩa là luôn rỉ chảy.” Lậu hoặc luôn rỉ chảy từ lúc ra đời cho đến khi tử diệt, cả trong lúc này lậu hoặc cũng vẫn đang tuôn trào.

Chẳng phải chúng ta dính mắc vào những gì mình đang thấy? Khi ấy có dục lậu (kāmāvara). Cái thấy kinh nghiệm đối tượng thị giác, và ngay sau khi cái thấy diệt đi thì phần lớn thời gian có tâm bất thiện với căn tham, căn sân hoặc căn si. Khi đối tượng là khả ái, rất dễ có dính mắc với đối tượng bởi chúng ta đã tích lũy một lượng tham ái khổng lồ. Chúng ta dính mắc với đối tượng thị giác, âm thanh, mùi, vị và đối tượng xúc chạm. Chúng ta mê đắm những đối tượng kinh nghiệm qua ngũ căn và muốn kinh nghiệm những đối

tượng đó mãi. Chính do sự dính mắc xuẩn ngốc của mình với những thứ vốn vô thường nên chúng ta phải tiếp tục trong vòng sinh tử luân hồi. Chúng ta sẽ phải tái sinh đi tái sinh lại cho đến khi các lậu hoặc bị diệt tận. Bậc thánh A-la-hán đã tận diệt hết các lậu hoặc, nên Ngài không còn phải tái sinh trở lại.

Có thể chúng ta không hiểu được rằng sinh ra là khổ, nhưng khi trí tuệ đã phát triển chúng ta sẽ nhận thấy tất cả những gì vô thường đều là khổ. Chúng ta dính mắc vào tất cả những gì mình kinh nghiệm qua các căn, ta dính mắc vào cuộc sống. Thủ đã bị tích lũy sâu dày; thậm chí các tâm đồng lực (javana-cittas) đầu tiên của mỗi kiếp sống đã là tâm tham căn (lobhamūla-cittas), và đều như vậy nơi hết thảy chúng sinh.

Hữu lậu (bhavāsava) là một lậu hoặc khác. Thậm chí bậc thánh Bất lai, người đã tận diệt mọi dính mắc với đối tượng ngũ dục, vẫn còn chấp thủ với tái sinh. Chừng nào còn dính mắc với bất kỳ hình thức tái sinh nào, ta còn tiếp tục trong vòng sinh tử luân hồi.

Theo *Bộ Pháp Tụ* (đoạn 711), kiến lậu (ditṭhāsava) bao gồm tất cả các chủ thuyết như thường kiến, đoạn kiến, các luận chấp về thể giới, về linh hồn và thể xác. Chừng nào chưa đạt đến giác ngộ, ta còn dính mắc với ý niệm về ngã và điều này đã bám rễ sâu nơi ta đến nỗi tận diệt được ý niệm này quả là điều hết sức khó khăn.

Vô minh lậu (avijjāsava) là tâm sở si (moha

cetasika). Vô minh không hiểu Tứ thánh đế, không hiểu quá khứ, vị lai hay cả hai, không hiểu Lý duyên khởi (*Bộ Pháp Tu*, đoạn 712). Chúng ta có vô số khoảnh khắc vô minh. Vô minh thật nguy hiểm, ở thời điểm nó sinh khởi ta không hề nhận ra là có vô minh.

Ta cứ bị lậu hoặc chế ngự mãi. Thật khó để nhận ra được mối nguy hại của lậu hoặc. Chúng ta không tài nào thoát khỏi dính mắc vào các đối tượng kinh nghiệm qua các căn. Làm sao ta có thể ngăn mình sinh lòng yêu thích đối tượng khả ái? Đức Phật đã cảnh báo con người về mối nguy hại từ các dục lạc.

Chúng ta đọc trong *Trung Bộ Kinh* (bài kinh số 22 *Kinh ví dụ con rắn*) rằng Đức Phật đã thuyết về những gì là “chướng ngại pháp” cho vị Tỳ-kheo Ariththa, người đã có tà kiến về Pháp. Đức Phật thuyết giảng về dục lạc như sau:

*Ta đã thuyết các dục vui ít, khổ nhiều, não nhiều, do vậy nguy hiểm càng nhiều hơn. Ta đã thuyết các dục được ví như khúc xương... Ta đã thuyết các dục được ví như miếng thịt... được ví như bó đuốc cỏ khô... được ví như hố than hừng... được ví như cơn mộng... được ví như vật dụng cho mượn... được ví như trái cây... được ví như lò thịt... được ví như gậy nhọn... Ta đã thuyết các dục được ví như đầu rắn, vui ít, khổ nhiều, não nhiều, và do vậy nguy hiểm càng nhiều hơn.*

Khi vẫn còn bị mê đắm trong dục lạc, ta khó lòng hiểu được những lời trên. Có thể chúng ta không thích nghe rằng dục lạc là đau khổ và nguy hiểm như những gì Đức Phật đã so sánh. Tại khoảnh khắc có tham ái, đối tượng được kinh nghiệm có vẻ rất khả ái và chúng ta không thể thấy rằng mình đang bị tham mê hoặc. Phải trí tuệ mới nhận ra mối nguy hiểm của dục lạc.

Bậc thánh Bất lai và bậc A-la-hán hiểu trọn vẹn sự nguy hại của dục lạc; các Ngài không còn duyên khiến cho dục lậu (*kāmāsava*) sinh khởi, bởi vì các Ngài đã tận diệt được lậu hoặc đó. Khi hiểu biết về các thực tại bắt đầu phát triển, hiểu biết này chưa đạt tới mức có thể ly dục. Một số người có xu hướng cho rằng trước tiên họ phải hết dính mắc rồi mới có thể bắt đầu phát triển hiểu biết về danh và sắc. Tuy nhiên, đây không phải là con đường thực hành đúng. Hiểu biết đúng về bất kỳ thực tại nào xuất hiện, ngay cả khi đó là tham, cần được vun bồi. Chỉ trí tuệ biết danh và sắc đích thực như chúng là mới có thể cuối cùng dẫn đến vô tham.

*Thanh Tịnh Đạo* nói rằng lậu hoặc liên tục “rỉ ra khỏi các căn môn không được phòng hộ”. Các căn môn được “phòng hộ” thông qua phát triển tứ niệm xứ. Chúng ta đọc trong *Tăng Chi Bộ Kinh* (Chương ba pháp, II. Phẩm người đóng xe, 16. *Con đường không lỗi lầm*) rằng một vị Tỳ-kheo khi thành tựu ba pháp là người “thực hành con đường không có lỗi lầm, và có những căn bản thẳng tắn để đoạn diệt các lậu hoặc”.

Ba pháp đó là: hộ trì các căn, tiết độ trong ăn uống và chú tâm giác. Về việc hộ trì các căn, chúng ta đọc như sau:

*Ở đây, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo khi mắt thấy sắc, không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì, vì nhân căn không được bảo vệ, khiến tham uyu, các ác bất thiện pháp khởi lên, Tỳ-kheo tự bảo vệ nguyên nhân ấy, phòng hộ nhãn căn, thực hành phòng hộ nhãn căn.*

Tương tự như vậy đối với các căn môn khác. Lục môn cần được phòng hộ. Làm thế nào khi mắt thấy đối tượng mà “không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng”? Bằng chánh niệm về thực tại đang xuất hiện. Đây chính là cách thấy các thực tại như chúng là, là vô thường, là khổ (dukkha) và vô ngã. Tuy nhiên, thậm chí bậc thánh Dự lưu, người đã tận diệt kiến lậu (ditthāsava) vẫn còn chấp thủ với đối tượng ngũ dục. Ngay cả người đã chứng ngộ sự sinh và diệt của đối tượng thị giác hay âm thanh đang xuất hiện vẫn chấp thủ với các đối tượng đó. Chấp thủ đã bị tích lũy từ kiếp này sang kiếp khác, làm sao ta có thể xả ly ngay được?

Có bốn giai đoạn giác ngộ, và ở mỗi giai đoạn các phiền não được dần dần tận diệt. Trí tuệ phải được phát triển ngày một thiện xảo để có thể tận diệt được các phiền não đó. Tâm đạo siêu thế (lokuttara magga-citta), tại giai đoạn giác ngộ đầu tiên (giai đoạn Dự

lưu) khi kinh nghiệm niết bàn lần đầu, chỉ tận diệt được kiến lậu. Bậc thánh Dự lưu vẫn còn dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu. Vị ấy vẫn còn tham dục, nhưng đã bớt thô tháo hơn tham dục nơi phàm phu (puthujjana). Tâm đạo Nhất lai (bậc giác ngộ thứ hai) vẫn chưa tận diệt được tham dục, nhưng chúng đã suy yếu hơn. Tâm đạo Bất lai (bậc giác ngộ thứ ba) thì tận diệt được dục lậu nhưng vẫn còn hữu lậu và vô minh lậu. Tâm đạo A-la-hán tận diệt hữu lậu và vô minh lậu. Bậc thánh A-la-hán là bậc ‘lậu tận’.

Một nhóm phiền não khác có tên là nhóm Bộc lưu (Ogha- *Bộ Pháp Tụ*, đoạn 747). Có bốn loại bộc lưu, chúng gồm cùng các phiền não trong phân loại lậu hoặc, nhưng việc sắp xếp chúng trong bộc lưu là nhằm chỉ ra một khía cạnh khác. Các bộc lưu là:

- Dục bộc lưu (kāmogha)
- Hữu bộc lưu (bhavogha)
- Kiến bộc lưu (ditṭhogha)
- Vô minh bộc lưu (avijjogha)

Chúng ta đọc trong *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (quyển I, phần I chương II, 49) rằng các bộc lưu nhấn chìm ta hết lần này đến lần khác trong vòng luân hồi.

*Thanh Tịnh Đạo* (chương XXII, đoạn 56) nói:

*Bộc lưu là nghĩa càn quét, lừa vào biển hữu,  
và nghĩa là khó vượt qua.*

Cách phân loại các pháp bất thiện dưới khía cạnh

bộ lưu nhắc nhở chúng ta về sự nguy hiểm của chúng. Lụt lội thật nguy hiểm và có thể khiến ta chết đuối.

Trong Kinh, vòng luân hồi được so sánh với một đại dương đầy hiểm nguy phải vượt qua. Chúng ta đọc trong *Tương Ưng Bộ Kinh* (Thiên sáu sứ, phần IV, Năm mươi kinh thứ tư, III. Phẩm Biển, 187. *Biển*):

*“Biển, biển”, này các Tỳ-kheo, kẻ vô văn phạm phu nói như vậy. Cái ấy, này các Tỳ-kheo, không phải là biển trong giới luật các bậc Thánh. Cái ấy (của kẻ phạm phu), này các Tỳ-kheo, là một khối nước lớn, là một dòng nước lớn.*

*Con mắt là biển của người, tốc độ của nó làm bằng các sắc<sup>138</sup>. Ai điều phục được tốc độ làm bằng các sắc ấy, này các Tỳ-kheo, người ấy được gọi là Bà-la-môn đã vượt khỏi biển mắt, với những làn sóng, nước xoáy, các loại cá mập, các loại La-sát, đến bờ bên kia và đứng trên đất liền....*

Khi nào không còn chấp thủ con mắt cũng như các sắc, hay mọi thực tại khác, kể như ta đã “vượt biển”. Tiếp theo chúng ta đọc rằng Đức Phật đã đọc câu kệ sau:

*Ai vượt qua biển này,  
Với cá mập, La-sát.*

<sup>138</sup> Bản dịch tiếng Anh của Bhikkhu Bodhi: its current consists of forms, có nghĩa là: dòng chảy của nó được tạo từ các sắc (VDH).

*Với sóng biển hãi hùng,  
Biển rất khó vượt qua,  
Bậc tối thắng trí tuệ,  
Đã thành tựu Phạm hạnh,  
Được gọi: “Đến bờ kia”,  
Đã đạt thế giới biên.*

Bậc A-la-hán đã vượt qua biển tái sinh (vòng sinh tử luân hồi - saṃsāra), Ngài đã đi đến tận cùng thế giới, và đã “đến bờ kia”.

Mỗi hiểm nguy bị nhấn chìm là có thật, chúng ta mê đắm với đối tượng thị giác, âm thanh, mùi, vị và tất cả các đối tượng khác được kinh nghiệm qua sáu môn. Mỗi lần thích thú một trong những đối tượng ngũ quan, chúng ta lại trôi trong dòng lũ của tham dục, ta quên lãng và không thấy được hiểm họa từ dòng lũ đó. Chúng ta thường thất niệm và thậm chí không muốn có chánh niệm. Đức Phật nhắc nhở chúng sinh rằng đối tượng khả ái không trường tồn và chúng ta ai cũng phải trải qua tuổi già, bệnh tật và cái chết. Nếu chỉ nghe Phật ngôn mà không phát triển hiểu biết, ta không thể nắm bắt được chân nghĩa lời Phật. Nếu có phát triển hiểu biết về mọi thực tại đang xuất hiện, chúng ta sẽ biết được rõ hơn khi có dính mắc với đối tượng đang kinh nghiệm và sẽ nhận ra mỗi nguy do chấp thủ. Mỗi bậc lưu được tận diệt tại mỗi giai đoạn giác ngộ khác nhau, tương ứng với các giai đoạn diệt trừ lậu hoặc.



Ách (yoga) hay phối, gông, lại là một nhóm phiền não khác nữa. Nhóm này bao gồm cùng các phiền não giống như lậu hoặc và bộc lưu. Chúng ta đọc trong *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (quyển I chương II, 49) rằng các ách kìm kẹp con người trong vòng tái sinh luân hồi.

*Thanh Tịnh Đạo* (chương XXII, đoạn 56) nói về ách rằng:

*Ách vì chúng không cho phép gỡ ra khỏi một đối tượng, và không gỡ khỏi khổ.*

Có bốn ách là:

- Dục ách, kāmāyogha
- Hữu ách, bhavāyogha
- Tà kiến ách, ditṭhiyogha
- Vô minh ách, avijjāyogha

Như vậy, các ách là những phiền não giống như trong lậu hoặc và bộc lưu, nhưng cách phân loại theo ách nhắc nhở rằng chúng ta đều bị vòng luân hồi sinh tử trói buộc. Các ách tương ứng bị tận diệt tại cùng những giai đoạn giác ngộ như đối với lậu hoặc và bộc lưu.

### **22.0.1. Câu hỏi**

1. Phân loại cùng một số tâm sở thành các nhóm lậu hoặc, bộc lưu và ách nhằm mục đích gì?

2. Có phải trước tiên chúng ta cần ly dục rồi mới phát triển được trí tuệ?

3. Có thể ta đồng ý rằng dục lạc thì nguy hiểm, nhưng dính mắc vẫn sinh khởi. Bằng cách nào ta có thể thực sự nhận ra được nguy hiểm của dục lạc?

## 23.

**Các phân loại phiền não - Phần II**

Các tâm sở bất thiện gồm tham, tà kiến và vô minh, được xếp trong nhiều nhóm khác nhau: bốn lậu hoặc, bốn bộc lưu và bốn ách. Trong mỗi nhóm đều bao gồm cùng các phiền não ấy, nhưng qua mỗi phân loại thì các khía cạnh khác nhau được phơi bày. Lậu hoặc tuôn trôi hoặc ‘rỉ chảy’, chúng tương tự như chất gây say. Các bộc lưu thì nguy hiểm, chúng có thể nhấn chìm, quét sạch chúng ta vào trong biển cả tái sinh. Các ách kẹp chặt chúng ta vào vòng luân hồi sinh tử.

Còn có các nhóm bất thiện khác nữa và qua mỗi phân loại thì các khía cạnh khác lại được hiển lộ. Một trong các nhóm đó là các hệ phược (ganthas) tức là các dây trói hay nút thắt. Thuật ngữ ‘thân hệ phược’ (kāyagantha) cũng được sử dụng thay vì ‘hệ phược’. Kāya có nghĩa là thân, nhằm chỉ đến sắc thân cũng như “danh thân” (*Thanh Tịnh Đạo*, chương XXII, đoạn 54). Các hệ phược trói buộc chúng ta vào vòng

luân hồi sinh tử. Chúng ta đọc trong *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (quyển I phần I chương II, đoạn 49):

*Các pháp nào trói buộc hay cột chặt người có những pháp ấy vào vòng luân hồi tử sinh liên tục được gọi là ‘hệ phược’.*

Có bốn loại thân hệ phược (*Bộ Pháp Tụ*, đoạn 736- 740), đó là:

- Tham thân hệ phược (abhiijhā kāyagantha)
- Sân thân hệ phược (vyāpāda kāyagantha)
- Giới cấm thân hệ phược (sīlabbata parāmāsa kāyagantha)
- Kiến thân hệ phược (idaṃ-saccābhinivesa kāyagantha)

Thân hệ phược đầu tiên gồm mọi loại tham (lobha) ở mọi mức độ, từ thô tới tế. Chúng ta nên nhớ là tham cũng có thể tồn tại dưới dạng hy vọng và kỳ vọng: hy vọng có sức khỏe tốt, hy vọng người khác thích mình, hy vọng có được danh vọng và lời khen, được thành công trong công việc. Mọi mức độ và sắc thái của tham đều là dây trói buộc cột chúng ta vào vòng luân hồi sinh tử.

Sân thân hệ phược chính là sân (dosa). Mọi cấp độ của sân hận như khó chịu, phật ý, giận dữ hay thù hận đều là dây trói buộc cột chúng ta vào vòng luân hồi tử sinh.

Giới cấm thân hệ phược là những thực hành sai

trái, và đây là một dạng tà kiến. Người ta mắc vào dây trói này khi tin tưởng một cách sai lạc rằng, để vun bồi con đường dẫn đến giác ngộ, họ phải tuân thủ một số quy tắc như kiêng không dùng một số thực phẩm nào đó, hoặc kiêng không đọc sách hay nói chuyện. Chừng nào tà kiến chưa được tận diệt thì ta vẫn có thể có nhiều khoảnh khắc thực hành sai và nhầm tưởng tà đạo là chánh đạo. Người ta có thể dính mắc với một vài nơi chốn hay những hoàn cảnh đặc biệt được cho là thuận lợi để phát triển tứ niệm xứ (satipaṭṭhāna). Họ tưởng rằng niệm chỉ có thể sinh khởi ở những nơi chốn hay hoàn cảnh như vậy. Khi ấy hẳn là có giới cấm thân hệ phược. Nếu biết được khi nào có giới cấm (thực hành sai) thì chúng ta mới có thể sửa sai.

Kiến thân hệ phược (idaṃ-saccābhinivesa, niềm tin rằng chỉ điều này mới là sự thật), bao gồm mọi thể loại tà kiến, ngoại trừ giới cấm là hệ phược thứ ba như chúng ta đã thấy. Người ta bị trói buộc bởi hệ phược thứ tư khi diễn giải sai lạc về pháp và tin là chỉ có cách diễn giải của họ mới là sự thật. Thí dụ như, khi ai đó tin là không có nghiệp và quả của nghiệp, người ấy đang bị hệ phược thứ tư này trói buộc. Quan điểm cho rằng không có nghiệp và quả của nghiệp rất nguy hiểm, nó có thể làm duyên cho nghiệp bất thiện. Người ta có thể cho rằng sau khi chết họ sẽ đoạn diệt hoàn toàn, rằng không có tái sinh. Khi ấy họ bị hệ phược thứ tư trói buộc.

Như chúng ta đã thấy, tà kiến (diṭṭhi) nằm trong

các nhóm lậu hoặc, bộc lưu, ách và hệ phược. Dưới góc độ hệ phược thì tà kiến được chia làm hai: giới cấm và tà kiến.

Tâm đạo của bậc thánh Dự lưu tận diệt được hệ phược thứ ba và thứ tư. Bậc thánh Dự lưu đã biết chánh Đạo và không thể lạc lối nữa. Vị ấy không còn duyên cho giới cấm hệ phược, không còn tà kiến về pháp, nhưng vẫn còn bị ràng buộc bởi hệ phược thứ nhất là tham hệ phược và thứ hai là sân hệ phược, nhưng không tới mức độ dẫn đến tái sinh khổ cảnh.

Tâm đạo của bậc thánh Bất lai tận diệt được hệ phược thứ hai, tức là sân hệ phược. Còn đối với hệ phược thứ nhất, bậc thánh Bất lai không dính mắc với các đối tượng ngũ dục, nhưng chưa tận diệt được những dạng tham vi tế hơn, tức là dính mắc vào sự tái sinh nơi các cõi Phạm thiên sắc giới và vô sắc giới. Như vậy vị đó vẫn còn dính mắc với tái sinh, chưa tận diệt được hệ phược thứ nhất.

Tâm đạo của bậc A-la-hán tận diệt sạch hệ phược thứ nhất. Ngài không còn chấp thủ, không dính mắc vào tái sinh; không bị bốn thân hệ phược trói buộc nữa.

Một nhóm phiền não khác là các thủ (upādāna). Có bốn loại thủ (*Bộ Pháp Tu*, đoạn 780 - 784):

- Dục thủ (kāmuṇāpādāna)
- Kiến thủ (ditṭhupādāna)
- Giới cấm thủ (sīlabbatupādāna)
- Ngã luận thủ (attavādupādāna)

Loại thủ thứ nhất là dục thủ, bao gồm các chấp thủ vào mọi đối tượng ngũ dục (*Thanh Tịnh Đạo*, chương XVII, đoạn 241). Chúng ta phải tự xét xem đang có chấp thủ vào lúc này không. Có thể ta không nhận ra được chấp thủ thường xuyên có mặt đến thế nào, sau cái thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, hoặc do bởi kinh nghiệm đối tượng qua ý môn. Khi ngồi trên một chiếc ghế êm ái rất dễ có chấp thủ với cảm giác mềm mại, nhưng ta không hề nhận ra. Nhìn ngắm chim chóc, chó mèo, ta không nhận ra đã có xu hướng chấp thủ cả trước khi xác định được cái được thấy là gì. Tại khoảnh khắc chấp thủ, chúng ta tạo ra duyên mới cho cuộc sống cứ tiếp tục trong vòng luân hồi sinh tử. Chấp thủ là một trong số các mắt xích của Lý duyên khởi (*Paṭiccasamuppāda*), là mối liên quan tương sinh giữa các pháp trong vòng luân hồi sinh tử. Vì ái (*taṇhā*) mà có thủ (*upādāna*). Chừng nào còn có bất kỳ dạng chấp thủ nào, chúng ta vẫn phải tiếp tục trong vòng luân hồi sinh tử.

Chúng ta đọc trong *Tương Ưng Bộ Kinh* (Thiên nhân duyên, Tương ưng Nhân duyên, Chương VI. Phẩm cây, II. Thủ):

*Một thời Thế tôn ở Sàvatthi, Thế Tôn nói như sau:*

*Này các Tỳ-kheo, ai sống, thấy vị ngọt trong các pháp được chấp thủ (upādāniyadhammā), ái được tăng trưởng. Do duyên ái nên thủ có mặt. Do duyên thủ nên hữu có mặt. Do duyên*

*hữu nên sanh có mặt. Do duyên sanh nên già chết, sầu, bi, khổ, ưu, não sanh khởi. Như vậy là toàn bộ khổ uẩn này tập khởi.*

Đức Phật sau đó dùng ẩn dụ về một đồng lửa liên tục cháy chùng nào còn được tiếp nhiên liệu. Nếu không có nhiên liệu thì ngọn lửa sẽ tắt. Chúng ta đọc tiếp:

*Cũng vậy, này các Tỳ-kheo, ai sống thấy sự nguy hiểm trong các pháp được chấp thủ, ái được đoạn diệt. Do ái diệt nên thủ diệt. Do thủ diệt nên hữu diệt. Do hữu diệt nên sanh diệt. Do sanh diệt nên già chết, sầu, bi, khổ, ưu, não diệt. Như vậy là toàn bộ khổ uẩn này đoạn diệt.*

Chúng ta muốn tiếp tục sống và kinh nghiệm đối tượng qua các căn, điều đó là ngoài tầm kiểm soát. Tuy nhiên những lời Đức Phật đã thuyết về tính vô thường của mọi pháp hữu vi, về già chết, có thể nhắc nhở chúng ta về bản chất của cuộc sống: chỉ là các pháp tạm bợ.

Ba loại thủ còn lại là các dạng tà kiến khác nhau. Kiến thủ (ditṭhupādāna) bao gồm tà kiến về nghiệp và quả của nghiệp, và các luận chấp khác. Về giới cấm thủ, khi ai đó cho thực hành sai là chánh đạo, sẽ không có duyên cho phát triển hiểu biết đúng về các thực tại, và vì vậy tà kiến không thể được tận diệt. Giới cấm cũng là một trong số các ‘hệ phục’, như chúng ta đã thấy.



Ngã luận thủ là một dạng tà kiến sinh khởi khi ai đó tin chắc rằng ngũ uẩn chính là ‘tự ngã’. Chúng ta có thể nghĩ về các khái niệm như ‘thân’ hoặc ‘tâm’ mà không nhất thiết có tà kiến. Tuy nhiên, tà kiến ngũ uẩn chưa được tận diệt chừng nào ta chưa trở thành vị thánh Dự lưu. Tất cả chúng ta đều đã tích lũy ngã luận thủ và khi đủ duyên thì nó có thể sinh khởi. Một số người có tà kiến về sắc uẩn (rūpa-khandha), họ coi thân xác là tự ngã, là mình. Khi già đi và đau bệnh, hiển nhiên là thân xác đã biến đổi, nhưng vẫn có thể còn chấp thủ cho thân thể như một phần của ‘tự ngã’. Cái được cho là ‘thân tôi’ bao gồm các sắc khác nhau sinh rồi diệt. Khi chúng ta đi, đứng, ngồi hay nằm, không phải là ‘thân tôi’ là thứ được trực tiếp kinh nghiệm, mà chỉ có các yếu tố khác nhau là các sắc như cứng, mềm, nóng, lạnh được kinh nghiệm, mỗi thứ tại một thời điểm. Khi chánh niệm sinh khởi, nó có thể hay biết từng thực tại một và nhờ vậy chánh kiến được phát triển và tà kiến về ngã cuối cùng sẽ bị tận diệt.

Một số người có thể coi thọ uẩn là tự ngã, là mình, nhưng thọ luôn thay đổi. Thọ sinh khởi lúc này không giống như thọ ở khoảnh khắc trước. Tưởng uẩn (saññā) khác nhau ở từng khoảnh khắc, nhưng chúng ta dễ cho đó là mình, là tự ngã. Khi chúng ta nhận ra và nhớ lại điều gì đó, không phải tự ngã làm điều đó, mà là tưởng thực hiện chức năng của nó. Hành uẩn (saṅkhārakkhandha), tức tất cả các tâm sở trừ thọ và

tưởng, thay đổi liên tục; đôi khi là tâm sở bất thiện, đôi khi là tâm sở thiện sinh khởi, nhưng chúng ta vẫn có xu hướng coi các tâm sở là mình.

Thức uẩn (viññāṇakkhandha) cũng luôn thay đổi. Có cái thấy, nghe, và suy nghĩ về các khái niệm vào những khoảnh khắc khác nhau, nhưng có thể niềm tin thâm căn cố đế về ‘tôi thấy’, ‘tôi nghe’, ‘tôi suy nghĩ’ vẫn tồn tại. Trên thực tế, tâm nhãn thức thấy, tâm nhĩ thức nghe và một tâm nữa suy nghĩ về các khái niệm, tất cả đều là các tâm khác nhau mà không có tự ngã nào. Chúng chỉ là những tâm khác nhau lần lượt sinh diệt và tại từng thời điểm, mỗi tâm chỉ kinh nghiệm một đối tượng. Có thể có hiểu biết lý thuyết về sự thật, nhưng tà kiến thường bám rễ sâu dày. Tà kiến không thể bị tận diệt bằng suy nghĩ mà chỉ có thể bằng cách phát triển hiểu biết đúng về thực tại đang xuất hiện.

Trong các thủ thì sự chấp thủ vào tà kiến được phân thành ba: kiến thủ (các luận chấp), giới cấm thủ và ngã luận thủ. Mỗi phân loại lại chỉ ra một khía cạnh khác nhau của tà kiến.

Tâm đạo Dự lưu tận diệt được ba loại thủ với tà kiến nói trên. Bạc thánh Dự lưu vẫn còn loại thủ thứ nhất, là dục thủ. Ngay cả bạc thánh Nhất lai và Bất lai cũng còn loại thủ này. Bạc thánh Bất lai không còn dính mắc vào các đối tượng ngũ dục, nhưng vẫn chấp thủ vào sự tái sinh là quả của các tầng thiên, và dạng chấp thủ này cũng bao gồm trong dục thủ, loại thủ

đầu tiên. Tâm đạo A-la-hán tận diệt được loại thủ thứ nhất này (*Thanh Tịnh Đạo*, chương XVII, đoạn 245).

Triền cái (*nīvaraṇas*) là một nhóm phiền não khác. Trong *Bộ Pháp Tụ* (đoạn 748 - 760) thì triền cái được phân thành sáu loại:

- Tham dục (*kāmacchanda*)
- Sân hận (*vyāpāda*)
- Hôn trầm và thụy miên (*thīna-middha*)
- Phóng dật và trạo hối (*uddhacca-kukkucca*)
- Hoài nghi (*vicikicchā*)
- Vô minh (*avijjā*)<sup>139</sup>

Trong *Kinh* và *Thanh Tịnh Đạo* (chương IV, đoạn 104,105) các triền cái được chia thành năm, vô minh không nằm trong số đó. Tuy nhiên, không nên cho rằng có sự thiếu nhất quán ở đây. Các cách phân loại không cứng nhắc, mục đích của các phân loại là nhằm nhắc nhở chúng ta về thực tại.

Các triền cái là những chướng ngại, chúng đè bẹp tâm trí và làm suy yếu trí tuệ<sup>140</sup>. Các triền cái cản trở phát triển thiện pháp. Khi ta dính mắc với cảnh sắc đẹp đẽ và âm thanh khả ái, với ai đó hay nơi chốn nào đó, thì ở đó có tham dục triền cái. Tại khoảnh khắc có

<sup>139</sup> Về tham dục, xem Chương 15, về sân xem chương 18, hôn trầm-thụy miên chương 20, phóng dật chương 14, trạo hối chương 19, hoài nghi chương 20 và si chương 14.

<sup>140</sup> *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (quyển II, phần II, Chương II, 382).

tham, chúng ta không nhận ra được rằng nó cản trở tâm thiện sinh khởi, nhưng chúng ta nên biết rằng tại thời điểm ấy không thể có bố thí hay từ tâm.

Sân là một pháp bất thiện khác và cũng là một trong số các triền cái. Sân triền cái là tâm sở sân, bao gồm toàn bộ các sắc thái và mức độ của sân. Thậm chí chỉ một khoảnh khắc hơi khó chịu cũng đã là một triền cái, nó cản trở thiện pháp. Khi có sân thì không thể có từ, bi, không có hiểu biết về danh và sắc. Tuy nhiên, sau vài khoảnh khắc có thể có chánh niệm sinh khởi hay biết thực tại xuất hiện, ngay cả sự khó chịu.

Trong các triền cái, hôn trầm và thụy miên là hai tâm sở bất thiện được xếp theo cặp thành một triền cái. Khi chúng sinh khởi thì tâm trở nên trì trệ và khó sử dụng. Cả hai đều có cùng một cận nhân là phi như lý tác ý. Khi có hôn trầm-thụy miên thì không có tinh tấn, không có nghị lực cho thiện pháp và do vậy thiện pháp bị cản trở. Khi có hôn trầm-thụy miên, cũng không có niềm tin vào sự phát triển trí tuệ.

Phóng dật và trạo hối (uddhacca-kukkucca) là một cặp khác nữa trong số các triền cái. Khi có phóng dật và trạo hối thì tâm không an tịnh. Như chúng ta đã thấy, phóng dật đi kèm với mọi tâm bất thiện và trạo hối thì chỉ đi kèm với tâm căn sân. Bỏ lỡ thiện pháp và phạm bất thiện pháp là đối tượng của trạo hối. Phóng dật và trạo hối cản trở hành thiện, tại những khoảnh khắc ấy không thể có chánh niệm về danh và sắc.

Hoài nghi (vicikicchā) là một pháp bất thiện khác và cũng là một triền cái. Hoài nghi về Phật, Pháp và Tăng, hoài nghi về các thực tại, tất cả những loại nghi ngờ này đều gây trở ngại cho việc phát triển thiện pháp, là một chướng ngại cho phát triển trí tuệ. Chúng ta cần có can đảm để tiếp tục vun bồi tứ niệm xứ, để từ đó có thể tận diệt được hoài nghi. Hoài nghi là một thực tại và vì thế có thể là đối tượng của chánh niệm. Tâm đi kèm theo với chánh niệm là tâm thiện, nhưng chánh niệm có thể có đối tượng là bất kỳ thực tại nào xuất hiện, kể cả bất thiện pháp.

Như đã thấy, vô minh cũng có thể được tính là một triền cái. Vô minh sinh kèm với mọi tâm bất thiện, là gốc rễ của mọi bất thiện pháp. Vô minh khiến ta mù quáng, gây chướng ngại cho thiện pháp và trí tuệ. Có thể chúng ta nhận thấy nguy hiểm từ tham và sân, nhưng mỗi nguy vô minh thì không. Nếu nhận ra được nguy hiểm do vô minh thì ta sẽ phát triển trí tuệ để có thể tận diệt được vô minh.

Trong phát triển an tịnh (samatha), các triền cái được tạm thời đè nén bằng các chi thiền đi kèm với các tâm thiền ở các tầng thiền khác nhau, nhưng chúng không được tận diệt. Chỉ trí tuệ được vun bồi trong minh sát (vipassanā) mới có thể tận diệt được các triền cái.

Chúng ta đọc trong *Tương Ưng Bộ Kinh* (Tập V, Thiên đại phẩm, chương II. Tương ưng giác chi, IV.

Phẩm triển cái, 35. *Như lý*) nói về các duyên khiến triển cái sinh khởi như sau:

*Do phi như lý tác ý, này các Tỳ-kheo, dục tham (kàmacchando) chưa sanh được sanh khởi; và dục tham đã sanh đưa đến tăng trưởng, quảng đại.*

*... sân chưa sanh được sanh khởi; và sân đã sanh đưa đến tăng trưởng, quảng đại.*

*... hôn trầm thụy miên chưa sanh được sanh khởi; và hôn trầm thụy miên đã sanh đưa đến tăng trưởng, quảng đại.*

*... trạo hối chưa sanh được sanh khởi; và trạo hối đã sanh đưa đến tăng trưởng, quảng đại.*

*Và này các Tỳ-kheo, do phi như lý tác ý, nghi hoặc chưa sanh được sanh khởi; và nghi hoặc đã sanh đưa đến tăng trưởng, quảng đại.*

Trong đoạn kinh sau đây chúng ta đọc rằng như lý tác ý tạo duyên cho sự sinh khởi của Thất giác chi, mà một khi đã sinh khởi, được vun bồi thì sẽ đạt đến viên mãn. Thất giác chi cũng được gọi là các ‘yếu tố giác ngộ’ (bojjhangas), bao gồm: chánh niệm, trạch pháp (dhamma-vicaya), tinh tấn, phi, an tịnh, định và xả.

Tiếp đó, trong cùng đoạn kinh này chúng ta lại đọc về các triển cái làm trí tuệ suy yếu, và về Thất giác chi dẫn đến quả vị giải thoát nhờ trí tuệ. Chúng ta đọc:

*Trong khi, này các Tỳ-kheo, vị Thánh đệ*

*từ lấy pháp làm đối tượng (atthim katvā) tác ý, tập trung tất cả tâm ý (sabbacetaso sammannāharitvā), lắng tai nghe pháp; trong khi ấy, năm triền cái không có hiện hữu trong vị ấy. Và bảy giác chi, trong khi ấy, nhờ tu tập, đi đến viên mãn.*

Bài kinh này nhắc nhở chúng ta về giá trị lớn lao trong việc lắng nghe Pháp và suy xét Pháp một cách cẩn trọng thấu đáo, nhằm có thể vận dụng Pháp.

Các triền cái được tận diệt theo các giai đoạn giác ngộ khác nhau. Tâm đạo Dự lưu tận diệt được hoài nghi. Vì bậc thánh Dự lưu không còn tà kiến và đã thấy được thực tại đích thực như nó là, không thể còn hoài nghi gì về chúng. Tâm đạo Bất Lai tận diệt hết tham dục, sân hận và trạo hối. Tâm đạo A-la-hán thì tận diệt nốt hôn trầm-thụy miên, phóng dật và vô minh. Bậc A-la-hán được giải thoát khỏi mọi triền cái. Các phiền não chỉ có thể tận diệt được từng bước vì chúng đã bám rễ quá sâu dày.

Để tận diệt được phiền não, chúng ta phải kiên trì phát triển hiểu biết dần dần. Nhất thiết cần hiểu sự khác biệt giữa các khoảnh khắc đắm chìm trong suy nghĩ về các khái niệm con người và tài sản, về các tình huống và sự kiện, và những khoảnh khắc có chánh niệm về chỉ một thực tại một khi nó xuất hiện qua một trong sáu môn. Chúng ta không nên cố trấn áp suy nghĩ, vì suy nghĩ là thực; suy nghĩ sinh khởi do duyên. Nó có thể là đối tượng của chánh niệm, và

có thể được nhận ra như một loại danh, sinh khởi bởi những duyên riêng, vô ngã. Không chỉ có suy nghĩ mà còn có cái thấy, đối tượng thị giác, cái nghe hay âm thanh, nhưng hầu như chúng ta lãng quên những thực tại này. Chúng ta thường chỉ lưu ý đến các khái niệm, nhưng dần dần chúng ta sẽ biết cách chú ý đến thực tại. Chúng ta không thể kỳ vọng hiểu trọn vẹn về các thực tại ngay lập tức. Nếu chỉ quan tâm đến những gì xuất hiện ngay khoảnh khắc này, chúng ta sẽ không phải lo lắng về thực tế rằng hiểu biết cần phải được phát triển trong một thời gian rất dài, thậm chí qua nhiều kiếp sống. Không có tự ngã nào có trí tuệ, chính tâm sở trí tuệ (*paññā cetasika*) là thứ tăng tiến và chứng ngộ pháp như nó là. Chúng ta thường hay quên rằng trí tuệ là một danh pháp do duyên sinh.

Chúng ta đọc trong *Tương Ưng Bộ Kinh* (Thiên nhân duyên, chương XXI, *Tương ưng tỳ kheo*, đoạn VI, XI, XII) nói về một số vị Tỳ-kheo đã đắc A-la-hán. Họ đã phải vun bồi trí tuệ qua rất nhiều kiếp sống. Đức Phật đã lặp lại nhiều lần rằng đạt được mục tiêu “thật không dễ gì”. Thí dụ như về ngài Kappina (đoạn XI), chúng ta đọc rằng Đức Phật đã thuyết:

Tỳ-kheo ấy, này các Tỳ-kheo, có đại thần thông, có đại uy lực. Thật không dễ gì đạt được sự chứng đắc mà trước kia vị Tỳ-kheo ấy chưa chứng đắc. Vị ấy còn ngay trong hiện tại, tự mình với thắng trí, chứng ngộ, chứng đạt và an trú vô thượng cứu cánh Phạm hạnh mà vì mục đích này, con các lương gia chon chánh xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình.]



### **23.0.1. Câu hỏi**

1. Khi nào “kiến thân hệ phược” sinh khởi?
2. Triền cái đôi khi được tính thành năm, không có vô minh, và đôi khi lại thành sáu, như vậy có phải là không nhất quán hay không?
3. Tại sao chỉ một phiền muộn nhỏ cũng là chướng ngại cho thiện pháp?
4. Tại sao chỉ trí tuệ mới có thể loại bỏ được tà kiến về cái thấy, cái nghe hay suy nghĩ khi chúng xuất hiện trong cuộc sống hàng ngày?



## 24.

**Các phân loại phiền não - Phần III**

Các phiền não được phân loại theo nhiều cách khác nhau và mỗi cách đều nhắc nhở chúng ta về hiểm họa của bất thiện pháp. Có một phân loại phiền não nữa cũng hoàn toàn khác biệt, đó là nhóm ngũ ngầm hay tùy miên (anusayas).

Trong *Bộ Pháp Tụ*, các ngũ ngầm không được xếp trong nhóm nào cả. Chỉ tham ngũ ngầm được đề cập cụ thể như là một trong các khía cạnh của tham (đoạn 709). *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (quyển II, phần II chương II, đoạn 366) bình luận: “tham dục ngũ ngầm tồn tại kinh niên trong ta như một khuynh hướng mạnh mẽ”. Không chỉ tham tùy miên, còn có bảy bất thiện pháp khác cùng được xếp trong nhóm các ngũ ngầm tiềm ẩn trong ta. Chúng ta đọc trong *Bộ Phân Tích* (chương 17, đoạn 949) rằng có bảy ngũ ngầm<sup>141</sup>:

- Dục ngũ ngầm (kāmarāgānusaya)

<sup>141</sup> Xem *Thanh Tịnh Đạo*, 60 và *Bộ Song Đối* (Yamaka), cuốn thứ 6 của tạng *Vi Diệu Pháp*, Phần VII.

- Sân ngủ ngằm (paṭighānusaya)
- Ngã mạn ngủ ngằm (mānānusaya)
- Tà kiến ngủ ngằm (diṭṭhānusaya)
- Hoài nghi ngủ ngằm (vicikicchānusaya)
- Hữu ngủ ngằm (bhava-rāgānu sayā)
- Vô minh ngủ ngằm (avijjānusaya)

Phân loại các pháp bất thiện theo ngủ ngằm nhắc nhở chúng ta về tính chất dai dẳng, bướng bỉnh của chúng. Các ngủ ngằm giống như vi trùng xâm chiếm cơ thể. Chúng nằm yên nhưng có thể kích hoạt vào bất kỳ lúc nào khi có duyên phù hợp<sup>142</sup>. Phiền não ngủ ngằm rất khó dứt bỏ được.

Chúng ta đọc trong *Thanh Tịnh Đạo* (Chương XXII, 60) về tính chất dai dẳng của các phiền não ngủ ngằm như sau:

*...có tính chất thâm căn cố đế để được kể là dục tham, sân, mạn, tà kiến, nghi, hữu tham và vô minh. Do chúng ăn sâu nên gọi là tùy miên, chúng là cái nhân cho dục tham, v.v. sanh lại mãi.*

Các ngủ ngằm “thâm căn cố đế” trong ta, có nghĩa là các khuynh hướng này được hình thành một cách vững chắc, từ rất lâu, dai dẳng và khó tận diệt.

<sup>142</sup> Đại đức Nyanaponika, *Nghiên Cứu Thắng Pháp* V, Vấn đề thời gian, 3, Khái niệm về hiện tại trong Vi Diệu Pháp. BPS. Kandy, 1976.

Có thể chúng ta sẽ thắc mắc tại sao không phải mọi pháp bất thiện đều được xếp dưới dạng ngũ ngàm. Chẳng phải ta đã tích lũy các bất thiện từ kiếp này sang kiếp khác ư? Ta nên nhớ rằng bảy bất thiện pháp được xếp thành các ngũ ngàm đều đặc biệt dai dẳng và làm duyên cho sự sinh khởi các phiền não khác.

Chùng nào các ngũ ngàm chưa bị tận diệt, phiền não vẫn tái diễn. Thí dụ khi ai đó tái sinh vào một trong các cõi Phạm thiên, không có duyên để sinh khởi trong cõi đó. Tuy nhiên, chùng nào sân ngũ ngàm chưa được tận diệt thì sân sẽ sinh khởi trở lại một khi người đó tái sinh trong cõi Dục giới, sau khi chấm dứt thọ mạng nơi cõi Phạm thiên.

Các ngũ ngàm được tận diệt theo từng giai đoạn giác ngộ<sup>143</sup> khác nhau. Tâm đạo Dự lưu diệt được tà kiến và hoài nghi ngũ ngàm và như vậy các pháp bất thiện này không còn bao giờ sinh khởi nữa. Tâm đạo Nhất lai không tận diệt hẳn bất kỳ ngũ ngàm còn lại nào, nhưng “làm cắt đứt dục ngũ ngàm và sân ngũ ngàm loại thô”, theo *Chú Giải Bộ Pháp Tụ*<sup>144</sup>.

Như chúng ta đã thấy, có nhiều mức độ phiền não, có thể thô tháo hay vi tế hơn. Bậc thánh Nhất lai vẫn còn dục ngũ ngàm và sân ngũ ngàm, nhưng đã suy giảm. Chính vì vậy so với bậc thánh Dự lưu thì các ngũ ngàm này không thô tháo bằng, chúng vi tế hơn.

<sup>143</sup> *Chú Giải Bộ Pháp Tụ*, quyển II, phần VII chương I, 235-236.

<sup>144</sup> Như trên.

Toàn bộ các ngũ ngầm có thể được gọi là các phiền não vi tế. Chúng vi tế chừng nào còn chưa sinh khởi; chúng vi tế so với các tâm bất thiện căn tham, sân, hay si được nhận biết và có thể được gọi là các ‘phiền não bậc trung’ và so với các tâm bất thiện có cường độ đủ mạnh để thúc đẩy các ác hành qua thân, khẩu và ý, được gọi là các ‘phiền não thô’. Tuy nhiên, chúng ta không nên hiểu lầm bởi từ ‘vi tế’. Các ngũ ngầm đều rất nguy hiểm, dai dẳng, khó tận diệt. Chúng luôn khiến các pháp bất thiện tái khởi trở lại nhiều lần.

Tâm đạo A-na-hàm (Bất lai) tận diệt hoàn toàn dục ngũ ngầm và sân ngũ ngầm, chúng không bao giờ còn sinh khởi nữa. Tuy nhiên, vị ấy chưa tận diệt được mọi hình thức chấp thủ, và vẫn còn hữu ngũ ngầm, tức là còn dính mắc vào sự tái sinh là quả của các tầng thiền. Tâm đạo A-la-hán tận diệt nốt các hữu ngũ ngầm, mạn ngũ ngầm và vô minh ngũ ngầm. Khi nào không còn ‘đất’ cho các phiền não nảy nở thì vòng luân hồi sẽ đi đến điểm dừng.

Các kiết sử hay ‘samyojana’ là một nhóm pháp bất thiện khác. Các kiết sử trói buộc ngũ uẩn (của đời này) với ngũ uẩn (của đời sau) hay trói buộc nghiệp với quả<sup>145</sup> hoặc buộc hữu tình vào đau khổ... (*Thanh Tịnh Đạo*, chương XXII. Đoạn 48). Qua các kiết sử chúng ta bị trói buộc vào trong vòng luân hồi sinh tử<sup>146</sup>. Trong *Bộ Pháp Tụ* (đoạn 719), chúng ta thấy

<sup>145</sup> Chừng nào còn tạo nghiệp thì còn trở quả và cuộc sống cứ tiếp diễn.

<sup>146</sup> Chú *Giải Bộ Pháp Tụ* (I cuốn I phần I chương II, 48).

phân loại mười kiết sử như sau<sup>147</sup>:

1. Tham dục (kāma-rāga)
2. Sân hận (vyāpāda)
3. Ngã mạn (māna)
4. Tà kiến (diṭṭhi)
5. Hoài nghi (vicikicchā)
6. Giới cấm (sīlabbata-parāmāsa)
7. Tham hữu (bhava-rāga)
8. Ghen tị (issā)
9. Bỏn xén (macchariya)
10. Vô minh (avijjā)

Trong phân loại các kiết sử nêu trên, tà kiến được xếp dưới hai khía cạnh: tà kiến và giới cấm (sự chấp thủ vào nghi lễ và luật lệ). Khi không có sự thực hành đúng, tà kiến về ngã và các phiền não khác không thể được tận diệt, và như vậy chúng ta bị giam cầm trong vòng luân hồi sinh tử. Khi không có chánh niệm về từng thực tại một, từng danh và sắc xuất hiện, thì không có thực hành đúng, ta không hề vun bồi Bát chánh đạo. Chừng nào chúng ta chưa trở thành bậc thánh Dự lưu thì vẫn có thể có giới cấm.

Ghen tị và bỏn xén cũng là các pháp bất thiện chỉ được xếp vào các kiết sử mà không nằm trong các

<sup>147</sup> *Bộ Phân Tích*, chương 17, đoạn 969 có cùng cách phân loại.

nhóm phiền não khác. Chúng ta nên tìm hiểu xem liệu có ghen tị hay không khi ai đó nhận bằng khen mà ta không được nhận. Ý niệm về ngã làm duyên cho các pháp bất thiện thô tháo như ghen tị. Bậc thánh Dự lưu đã tận diệt được tà kiến về ngã cũng tận diệt được cả ghen tị và bốn xên. Nếu chúng ta vun bồi hiểu biết về danh và sắc hàng ngày, rất có thể chúng ta sẽ bắt đầu nhận ra được rằng cuộc sống thực chất chỉ là một khoảnh khắc kinh nghiệm một đối tượng. Đôi khi đối tượng đó khả ái, đôi khi lại bất khả ái, điều này hoàn toàn tùy thuộc vào duyên. Kinh nghiệm đối tượng khả ái và bất khả ái là do nghiệp, tức là những hành động đã được thực hiện, làm duyên. Nếu ta nhìn nhận cuộc sống như một chuỗi các pháp khác nhau lần lượt sinh khởi bởi những duyên riêng, thì ghen tị sẽ bớt có dịp xảy ra. Khi nhận ra đôi khi ta có thể bị ghen tị và các pháp bất thiện khác khuất phục như thế nào, có thể ta sẽ được nhắc nhở vun bồi chánh kiến về danh và sắc để tận diệt bất thiện pháp.

Còn một cách phân loại các kiết sử khác và điều này cho thấy các phân loại không hoàn toàn cứng nhắc. Thí dụ trong *Bộ Phân Tích* (chương 17, đoạn 940)<sup>148</sup> ta thấy cách phân loại sau đây giúp phân biệt các “hạ phần kiết sử” và “thượng phần kiết sử”. Có năm hạ phần kiết sử (orambhāgiya-samyojana) trôi buộc các hữu tình vào cõi dục giới và năm thượng

<sup>148</sup> Xem *Thanh Tịnh Đạo* XXII, 48. Cùng phân loại ấy cũng được gặp trong kinh, ví dụ như trong *Trường Bộ Kinh* số 33, 234.



phần kiết sử trói buộc chúng sinh vào các cõi cao hơn, cõi Phạm thiên sắc giới và Phạm thiên vô sắc giới.

Các hạ phần kiết sử bao gồm:

- Thân kiến (sakkāya-diṭṭhi)
- Hoài nghi (vicikicchā)
- Giới cấm (sīlabbata-parāmāsa)
- Dục ái (kāma-rāga)
- Sân hận (vyāpāda)

Các thượng phần kiết sử bao gồm:

- Sắc ái (rūpa-rāga), mong muốn tái sinh nơi các cõi Phạm thiên sắc giới.
- Vô sắc ái (arūpa-rāga), mong muốn tái sinh nơi các cõi Phạm thiên vô sắc giới.
- Ngã mạn (māna)
- Phóng dật (uddhacca)
- Vô minh (avijjā)

Trong phân loại này tà kiến được chia theo hai khía cạnh: thân kiến và giới cấm. Tham được chia thành ba: dục ái, sắc ái và vô sắc ái. Bỏn xẻn và ghen tị không có trong phân loại này.

Tâm đạo Dự lưu tận diệt được ba hạ phần kiết sử gồm: thân kiến, giới cấm và hoài nghi. Bậc thánh Dự lưu chưa tận diệt được dục ái và sân hận, nhưng nơi các vị ấy chúng không thô tháo như ở nơi các phàm nhân; chúng không thể dẫn đến tái sinh khổ cảnh.

Tâm đạo Nhất lai chưa tận diệt được hai kiết sử dục ái và sân hận, nhưng chúng đã trở nên suy yếu. Trí tuệ phải được phát triển ở mức độ cao để có thể diệt trừ dục ái và sân hận. Bậc thánh Bất lai tận diệt được cả hai kiết sử này. Ngài không còn bị xiềng xích bởi các hạ phần kiết sử, nhưng vẫn còn bị trói buộc bởi các thượng phần kiết sử. Điều này cho thấy diệt trừ các kiết sử khó khăn đến nhường nào. Chỉ tâm đạo A-la-hán mới có thể tận diệt hết mọi kiết sử. Bậc thánh A-la-hán hoàn toàn không còn tham ái nữa, Ngài không dính mắc với kết quả của thiền chứng, với tái sinh nơi bất kỳ cõi nào. Ngài cũng không còn ngã mạn, phóng dật và vô minh, Ngài đã diệt sạch mọi bất thiện pháp. Ngài không còn tâm bất thiện cũng như tâm thiện, thay vào đó là các tâm duy tác, loại tâm không tạo bất kỳ quả nào. Bậc A-la-hán thực sự đã hoàn toàn giác ngộ, Ngài đã hoàn thành nhiệm vụ, không còn bị trói buộc trong luân hồi sinh tử.

Còn một nhóm pháp bất thiện khác, đó là các phiền não (kilesa). Phiền não thực sự dơ bẩn, bất tịnh và ô uế. Chúng khiến tâm như bẩn hoặc khổ sở. Mười pháp bất thiện sau đây được xếp vào nhóm các phiền não (*Bộ Pháp Tu*, đoạn 791)<sup>149</sup>:

1. Tham (lobha)
2. Sân (dosa)
3. Si (moha)

<sup>149</sup> Xin xem Bộ Phân Tích, Chương 17, đoạn 966.

4. Ngã mạn (māna)
5. Tà kiến (ditṭhi)
6. Hoài nghi (vicikicchā)
7. Hôn trầm (thīna)
8. Phóng dật (uddhacca)
9. Vô tà (ahirika)
10. Vô quý (anottappa)

Chúng ta có thể sử dụng từ phiền não hay kilesa với một nghĩa rộng hơn và như vậy hàm ý nói đến tất cả các pháp bất thiện. Nhưng khi ta phân loại phiền não thành một nhóm riêng thì chỉ bao gồm các pháp bất thiện đề cập đến ở trên. Thụy miên (middha), bòn xén (macchhariya), trạo hối (kukkucca) và ghen tị (issā) không được xếp vào nhóm này. *Thanh Tịnh Đạo* (chương XXII, đoạn 49) nói về phiền não như sau: “*Chúng được gọi như vậy vì tự chúng đã ô nhiễm mà còn làm nhiễm ô các pháp tương ưng với chúng.*”

Vô tà và vô quý, chưa được xếp vào nhóm nào trong số các phân loại đã kể trước, nằm trong nhóm phiền não. Vô tà không hổ thẹn về bất thiện pháp và vô quý không ghê sợ hậu quả của bất thiện. Cả hai đều sinh khởi với mọi tâm bất thiện, chúng làm nhơ bản tâm và các tâm sở đi kèm. Vô tà và vô quý có nhiều mức độ khác nhau. Một số người thấy xấu hổ về những phiền não thô và họ sợ hậu quả của chúng, nhưng họ không xấu hổ về các tâm bất thiện chưa đủ

ạnh để thúc đẩy thành hành vi bất thiện. Thí dụ, bây giờ khi chúng ta quên mất các thực tại hiện khởi như cái thấy, cái nghe, rõ ràng là chúng ta không thấy xấu hổ vì đã để đuôi trong vun bồi trí tuệ.

Các phiền não sẽ bị tận diệt dần theo các giai đoạn giác ngộ khác nhau. Tâm đạo Dự lưu diệt trừ được tà kiến và hoài nghi. Tâm đạo Nhất lai diệt được sân. Bậc thánh Bất lai không dính mắc vào các đối tượng ngũ dục, nhưng ngài vẫn còn dính mắc vào việc tái sinh là quả của các thiện chứng. Vì trong phân loại các pháp bất thiện theo phiền não, loại dính mắc này là một phần của tham phiền não, Ngài vẫn chưa hẳn chưa tận diệt được phiền não này. Tâm đạo A-la-hán tận diệt được nốt các phiền não còn lại: tham, vô minh, ngã mạn, hôn trầm, phóng dật, vô tâm và vô quý. Vị thánh A-la-hán hoàn toàn không còn phiền não.

Tóm tắt lại, chúng ta có các nhóm pháp bất thiện sau đây:

1. Lậu hoặc (āsava)
2. Bộc lưu (ogha)
3. Ách (yogha)
4. Hệ phược (gantha)
5. Thủ (upādāna)
6. Triền cái (nīvaraṇa)
7. Ngủ ngầm (anusaya)

## 8. Kiết sử (saṃyojanas)

## 9. Phiền não (kilesas)

Tham (lobha) xuất hiện trong tất cả các nhóm và tà kiến cũng vậy, ngoại trừ trong nhóm các triền cái. Điều này nhắc nhở chúng ta về sự bủa vây bởi tham ái và tà kiến. Đôi khi tham và tà kiến có mặt nhiều lần trong một nhóm, dưới các khía cạnh khác nhau. Chúng ta nên phân biệt đối tượng của tham trong mỗi phân loại, vì đôi khi tham chỉ sự dính mắc vào ngũ dục và lúc khác lại chỉ kết quả của các thiền chứng.

Mỗi nhóm đều có thể nhắc nhở chúng ta về những nguy hiểm của bất thiện pháp. Thí dụ, cách phân chia theo hệ phược (gantha) hay kiết sử (saṃyojana) có thể nhắc nhở chúng ta về mối nguy bị trói buộc hay xiềng xích vào vòng luân hồi sinh tử. Chúng ta bị lậu hoặc hay bộc lưu chiếm hữu, bị xiềng xích và gông cùm mà có thể không hề nhận ra. Cách phân loại theo thủ (upādāna) chỉ ra cho ta thấy mình bị kìm kẹp bởi dính mắc với đối tượng được kinh nghiệm qua ngũ quan và với tự ngã. Chúng ta quên rằng tham ái không thể dẫn đến hạnh phúc mà chỉ dẫn đến khổ đau.

Trong *Tương Ưng Bộ Kinh* (Tập II, Thiên Nhân duyên, chương VI. *Tương ưng lợi đắc cung kính*) chúng ta đọc thấy trong bốn mươi ba bài kinh, Đức Phật đã nhắc nhở các vị Tỳ-kheo về mối hiểm họa do dính mắc với lợi đắc, cung kính và danh vọng. Thí dụ như, ta đọc trong bài kinh đầu tiên thuộc chương

này (I. *Khổ lụy*) rằng Đức Phật đã nói với Tỳ-kheo như sau:

*Khổ lụy, này các Tỳ-kheo, là các lợi đắc, cung kính, danh vọng; thật là đắng cay, ác độc, là chướng ngại pháp để chúng đạt vô thượng an ổn, khỏi các khổ ách.*

*Do vậy, này các Tỳ-kheo, cần phải học tập như sau: “Đối với lợi đắc, cung kính, danh vọng đã đến, chúng ta sẽ từ bỏ chúng. Đối với lợi đắc, cung kính, danh vọng chưa đến, chúng ta không để chúng xâm chiếm tâm và an trú”.*

Tại sao Đức Phật nhấn mạnh nhiều lần đến thế về mối hiểm họa do dính mắc với lợi đắc, cung kính và danh vọng? Bởi vì hạnh phúc của chúng ta dường như hoàn toàn bị lệ thuộc vào các ngọn gió đời khả ái. Chẳng phải chúng chiếm vai trò quan trọng bậc nhất trong đời ta? Chúng ta muốn được người khác đối xử tốt, chúng ta thấy mình rất quan trọng và quên mất rằng được, mất, vinh và nhục đều phụ thuộc vào duyên, rằng chúng nằm ngoài tầm kiểm soát. Chúng ta không thể kiểm soát được điều gì sẽ xảy đến: được hay mất, vinh hay nhục. Đức Phật giảng rằng: tham ái là gốc rễ của khổ đau, nhưng khó lòng hiểu được đầy đủ sự thật này. Chỉ trí tuệ đã phát triển mới có thể nhận ra sự thật của lời dạy của Ngài.

Hiểu biết chi tiết về tất cả các pháp khác nhau trong cuộc sống cần phải được vun bồi. Thường thì chúng ta chỉ chú ý đến những đối tượng ngũ quan

khả ái hoặc bất khả ái, mà bỏ qua các thực tại như cái thấy hay cái nghe. Chúng ta nên nhớ rằng khi ta kinh nghiệm lời khen tiếng chê thì có nhiều loại tâm khác nhau. Các tâm thấy hoặc nghe đối tượng khả ái hay bất khả ái là tâm quả, do nghiệp đã tạo làm duyên, và chúng ta không thể ngăn chúng sinh khởi. Các khoảnh khắc tâm quả, chẳng hạn như cái nghe chỉ đơn thuần kinh nghiệm âm thanh thì khác với tâm bất thiện sinh khởi ngay sau đó, tâm bất thiện này kinh nghiệm âm thanh theo cách bất thiện, ví dụ như kèm với tham hay sân. Tiếp theo có các lộ trình tâm khác, có thể là các tâm suy nghĩ một cách bất thiện về các khái niệm. Thí dụ như suy tưởng rất lâu về những điều sai trái người khác đã gây ra cho mình. Nếu không biết về tâm quả, chúng ta sẽ dễ dàng trách móc mãi người khác về những gì khó chịu kinh nghiệm qua ngũ căn. Chúng ta nên biết rõ về các tâm quả như thấy, nghe cũng như các loại tâm khác. Khi nhận ra mình vẫn còn vô minh đến nhường nào, ta sẽ được nhắc nhở tiếp tục vun bồi trí tuệ. Nhờ hiểu biết, ta sẽ dần học cách bớt coi mình quan trọng, và từ đó sẽ dễ nghĩ nhiều hơn đến hạnh phúc của người khác thay vì chỉ nghĩ đến hạnh phúc của riêng mình.

Trong *Tương Ưng Bộ Kinh* (Thiên đại phẩm, chương I. Tương ưng đạo, VIII. *Phẩm Bộc Lưu*) chúng ta đọc về những nhóm pháp bất thiện và cách tận diệt chúng. Thí dụ như về bộc lưu ta đọc như sau:

*Này các Tỳ-kheo, có bốn bộc lưu này. Thế nào*

*là bốn? Dục bặc lưu, hữu bặc lưu, kiến bặc lưu, vô minh bặc lưu. Nay các Tỳ-kheo, đó là bốn bặc lưu này. Chính vì mục đích muốn thắng tri, muốn liễu tri, muốn đoạn diệt, muốn đoạn tận bốn bặc lưu này, nay các Tỳ-kheo, Thánh đạo Tám ngành này cần phải tu tập.*

Chúng ta cũng đọc điều tương tự về các nhóm phiền não khác, như là ách, phược, ngũ ngâm, triền cái, hạ phần kiết sử và thượng phần kiết sử. Ở phần cuối phẩm này sau khi đã tóm lược lại các thượng phần kiết sử chúng ta đọc rằng:

*Chính vì mục đích thắng tri, liễu tri, đoạn diệt, đoạn tận năm thượng phần kiết sử này, Thánh đạo Tám ngành này cần phải tu tập. Thế nào là Thánh đạo Tám ngành cần phải tu tập?*

*Ở đây, nay các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo tu tập chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định với cứu cánh là đoạn tận tham, với cứu cánh là đoạn tận sân, với cứu cánh là đoạn tận si... thể nhập vào bất tử, hướng đến bất tử, với cứu cánh là bất tử... thiên về Niết-bàn, hướng về Niết-bàn, xuôi về Niết-bàn. Chính vì mục đích thắng tri, liễu tri, đoạn diệt, đoạn tận năm thượng phần kiết sử này, nay các Tỳ-kheo, Thánh đạo Tám ngành này cần phải tu tập.*

Trước khi có thể từ bỏ các pháp bất thiện, cần



phải có chánh kiến về danh và sắc trong cuộc sống thường ngày.

**24.0.1. Câu hỏi**

1. Chúng ta đã tích lũy tất cả các loại bất thiện từ kiếp này sang kiếp khác, vậy tại sao chỉ có bảy pháp bất thiện được xếp vào nhóm ngũ ngã?

2. Bậc thánh nào đã tận diệt hết được năm hạ phần kiết sử?

3. Bậc thánh nào đã tận diệt hết được năm thượng phần kiết sử?



**PHẦN IV**  
**PHỤ LỤC**



## 25.

### Phụ lục Chương 2

#### 25.1. Các cảm thọ đi kèm với các tâm

Cảm thọ lạc trên thân (sukha) chỉ sinh khởi với một loại tâm: thân thức (kāya-viññāṇa) tâm quả thiện. Loại thân thức này kinh nghiệm đối tượng xúc chạm khả ái.

Cảm thọ khổ trên thân (dukkha) chỉ sinh khởi với một loại tâm: thân thức tâm quả bất thiện. Loại thân thức này kinh nghiệm đối tượng bất khả ái.

Cảm thọ hỷ (somanassa) sinh khởi với các tâm thuộc bốn chủng loại nhưng không sinh kèm với mọi tâm. Trong các tâm bất thiện đi kèm với hỷ, bốn trong số tám loại tâm căn tham (lobha-mūla-citta) sinh kèm với hỷ. Các loại tâm bất thiện khác không đi kèm hỷ.

Đối với các loại tâm vô nhân (ahetuka-citta - tâm không kèm nhân), một loại là suy đạt tâm (saṅtīraṇa-citta), là tâm quả thiện vô nhân (ahetuka-kusala-vipākacitta), và có nhiệm vụ thăm xét đối tượng đặt

biệt khả ái, nó sinh kèm với hỷ. Một loại suy đạt tâm là tâm quả thiện vô nhân (ahetuka-kusala-vipākacitta) có nhiệm vụ thẩm xét đối tượng khả ái ở mức vừa phải, nó sinh kèm với thọ xả (upekkhā). Suy đạt tâm là tâm quả bất thiện cũng sinh kèm thọ xả. Vì vậy, trong ba loại suy đạt tâm, chỉ có một loại sinh kèm với hỷ<sup>150</sup>.

Tâm duy tác vô nhân (ahetuka- kiriyacitta) là tiểu sanh tâm (hasituppāda-citta) tạo ra nụ cười ở vị A-la-hán<sup>151</sup> sinh kèm với thọ hỷ.

Trong các tâm dục giới tịnh hảo (kāṃāvacara-sobhana-citta)<sup>152</sup>, bốn tâm đại thiện (mahā-kusala-citta), bốn tâm quả đại thiện (mahā-vipākacitta) và bốn tâm đại duy tác sinh kèm với thọ hỷ.

Các chức năng tái tục (paṭisandhi), hộ kiếp (bhavanga - duy trì kiếp sống) và tử (cuti) có thể được đảm nhiệm bởi các tâm đại quả (mahā-vipāka-citta)<sup>153</sup>. Trong trường hợp đó, chúng là quả của nghiệp thực hiện bởi các tâm đại thiện (mahā-kusala -citta). Tâm đại quả (mahā-vipāka-citta) có thể đi kèm bởi hỷ, tùy thuộc các nghiệp tạo ra chúng. Những chúng sinh tái sinh với hỷ có các tâm hộ kiếp luôn đi kèm với hỷ trong suốt kiếp sống<sup>154</sup>.

<sup>150</sup> *Vì Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, Chương 9

<sup>151</sup> *Vì Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, Chương 9

<sup>152</sup> *Vì Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, Chương 19. Các tâm tịnh hảo dục giới bao gồm: tám tâm đại thiện, tám tâm đại quả và tám tâm đại duy tác của các vị A-la-hán.

<sup>153</sup> *Vì Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, Chương 19.

<sup>154</sup> Các tâm hộ kiếp là cùng một loại tâm với tâm tái tục.

Về các tâm sắc giới (rūpāvacara-citta, cũng gọi là tâm thiền sắc giới - rūpa-jhāna-citta)<sup>155</sup>, các tâm sơ thiền, nhị thiền, tam và tứ thiền (theo hệ ngũ thiền) đi kèm với hỷ (somanassa). Như vậy, có bốn tâm thiền sắc giới, bốn tâm quả sắc giới, và bốn tâm duy tác sắc giới là kèm với hỷ. Các tâm sắc giới ngũ thiền không đi kèm với thọ hỷ mà với xả (upekkhā).

Về các tâm vô sắc giới (arūpāvacara-citta, cũng gọi là tâm thiền vô sắc giới - arūpa-jhānacitta), chúng là loại tâm giống như các tâm sắc giới ngũ thiền, vì vậy không đi kèm thọ hỷ mà đi kèm với thọ xả (upekkhā).

Các tâm siêu thế có thể đi kèm hỷ hoặc xả, tùy trường hợp. Các tâm siêu thế được phân thành tám, với mỗi giai đoạn giác ngộ đều có một tâm đạo (maggā-citta) và một tâm quả (phala-citta).

Những bậc đã rất thuần thục trong thiền chứng và cũng đã phát triển minh sát, có thể chứng đắc với tâm thiền siêu thế (lokuttara-jhāna-citta). Các tâm thiền siêu thế kinh nghiệm niết bàn sinh kèm với các chi thiền của mỗi tầng thiền. Nếu tính cả các tâm thiền siêu thế, sẽ có tổng là 40 tâm siêu thế (lokuttara citta), thay vì tám (vì có năm tầng thiền, nhân với tám tâm siêu thế nên có tổng cộng 40 tâm)<sup>156</sup>. Trong trường hợp các tâm thiền siêu thế, cảm thọ sinh kèm là gì

<sup>155</sup> *Vi Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, Chương 22.

<sup>156</sup> Đây là lý do vì sao tâm có thể được tính thành 89 hay 121 loại, trường hợp sau bao gồm các tâm thiền siêu thế.

phụ thuộc vào các chi thiền tương ứng. Ở ngũ thiền, có thọ xả thay vì hỷ, và vì thế, tám tâm thiền siêu thế sinh kèm với các chi thiền của ngũ thiền không đi kèm với hỷ mà với xả. Như vậy, trong 40 tâm siêu thế, có 32 loại đi kèm với thọ hỷ. Cảm thọ đi kèm với tâm quả (là kết quả của tâm đạo) là một với cảm thọ đi kèm tâm đạo tương ứng.

Tổng kết số tâm đi kèm với thọ hỷ là:

- 4 tâm căn tham (lobha-mūla-citta)
- 1 suy đạt tâm (santīraṇa-citta)
- 1 tiểu sinh tâm (hasituppāda-citta)
- 12 tâm tịnh hảo dục giới (kāṃāvacara-sobhana-citta)
- 12 tâm sắc giới (rūpāvacara-citta)
- 32 tâm siêu thế thiền (lokuttara- jhāna-citta)

Tổng cộng là 62 tâm.

Thọ ưu (domanassa) sinh khởi với hai loại tâm căn sân (dosa-mūla-citta): một loại không cần tác động (asañkhārika) và một loại cần tác động (sañkhārika)<sup>157</sup>. Thọ ưu không thể sinh khởi với các loại tâm nào khác ngoài hai loại trên.

Thọ xả (upekkhā) có thể sinh khởi với các tâm thuộc cả bốn chủng loại, nhưng nó không đi kèm với

<sup>157</sup> Không cần tác động: sinh khởi tự nhiên, không có sự tác động; cần tác động: sinh khởi bởi tự tác động hay tác động từ người khác.



mọi tâm. Như vậy, thọ xả có thể là thiện, bất thiện, quả và duy tác. Xả có thể sinh khởi với các tâm dục giới, tâm sắc giới, vô sắc giới và siêu thế.

Về các thọ xả đi kèm với tâm bất thiện, bốn trong số tám loại tâm căn tham đi kèm với thọ xả. Thọ xả cũng đi kèm với hai tâm căn si: tâm căn si hợp với hoài nghi (*vicikicchā*) và tâm căn si hợp với phóng dật (*uddhacca*)<sup>158</sup>.

Về các tâm vô nhân, 14 trong số 18 tâm đi kèm với thọ xả, đó là: 12 tâm quả vô nhân, gồm có: bốn cặp ngũ song thức (*dvi-pañcaviññāṇa*), 2 loại tâm tiếp nhận (*sampaticchana-citta*), và hai trong số ba tâm suy đạt (*santīraṇa-citta*). Chỉ tâm suy đạt có đối tượng cực kỳ khả ái là đi kèm với thọ hỷ. Hai tâm còn lại, một là tâm quả thiện, một là tâm quả bất thiện đi kèm với thọ xả<sup>159</sup>.

Có hai tâm duy tác vô nhân *ahetuka-kiriyacitta* đồng sinh với thọ xả, đó là: ngũ môn hướng tâm *pañcadvārāvajjana-citta*, và ý môn hướng tâm *mano-dvārāvajjana-citta* - tâm này thực hiện chức năng quyết định đối tượng (*voṭṭhapana*)<sup>160</sup> trong lộ trình ngũ môn và chức năng hướng tâm tới đối tượng qua ý

<sup>158</sup> *Vi Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, Chương 7.

<sup>159</sup> Tâm suy đạt cũng có thể đảm nhận chức năng tái tục. Khi nó là tâm quả thiện đồng sinh với thọ xả, nó có thể đảm nhận chức năng tái sinh trong cõi khổ. Khi nó là tâm quả thiện đồng sinh với thọ xả, nó có thể đảm nhận chức năng tái sinh thành những người bị tàn tật bẩm sinh. Cùng loại tâm đảm nhận chức năng tái tục cũng đảm nhận chức năng hộ kiếp và chức năng tử trong kiếp sống ấy.

<sup>160</sup> *Vi Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, Chương 9.

môn trong lộ trình ý môn... Như vậy, tổng cộng có 14 tâm vô nhân đi kèm với thọ xả.

Về tâm dục giới tịnh hảo (kāmāvacara- sobhanacitta), có bốn trong tám tâm đại thiện, bốn trong tám tâm đại quả và bốn trong tám tâm đại duy tác sinh kèm với thọ xả.

Về tâm sắc giới (rūpāvacara citta), chỉ các tâm thiện sắc giới (rūpāvacara kusala citta), tâm quả sắc giới (rūpāvacara vipāka-citta) và tâm duy tác sắc giới ngũ thiền (rūpāvacara kiriyacitta) mới sinh kèm thọ xả; như vậy, có ba tâm sắc giới sinh kèm với thọ xả.

Các tâm vô sắc giới là cùng loại với tâm sắc giới ngũ thiền nên chúng cùng sinh kèm với thọ xả. Có 12 tâm vô sắc giới, đó là các tâm thiện vô sắc giới, tâm quả vô sắc giới và tâm duy tác vô sắc giới của bốn tầng thiền sắc giới. Ở tầng thứ tư của thiền vô sắc, tầng ‘Phi tưởng phi phi tưởng xứ’, có ‘phi thọ phi phi thọ’, thọ hiện diện “trong một trạng thái vi tế, như một hành còn sót lại” (Thanh Tịnh Đạo, X, 50)<sup>161</sup>

Về tâm siêu thế, tùy thuộc vào duyên mà chúng có thể sinh cùng với thọ xả. Khi tính tới các tâm thiền siêu thế, các tâm siêu thế sinh kèm các chi thiền của ngũ thiền thì sinh kèm với thọ xả, như vậy, có tám loại sinh kèm với thọ xả.

Tổng hợp lại, các tâm sinh kèm với thọ xả là:

<sup>161</sup> *Vi Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, Chương 22.

- 4 tâm tham căn
- 2 tâm si căn
- 1 ngũ môn hướng tâm
- 8 ngũ song thức
- 2 tâm tiếp nhận
- 2 tâm suy đạt
- 1 ý môn hướng tâm
- 12 tâm dục giới tịnh hảo
- 3 tâm sắc giới
- 12 tâm vô sắc giới
- 8 tâm siêu thế

Tổng cộng có 55 loại tâm sinh kèm với thọ xả.



## 26.

**Phụ lục chương 5****26.1. Tác ý (cetanā), một mắt xích của ‘Lý duyên khởi’**

Mắt xích tác ý trong ‘Lý duyên khởi’ được gọi là ‘hành’ (abhisankhāra). Có ba loại abhisankhāra:

1. phước hành (puññ’ābhisankhāra)<sup>162</sup>
2. phi phước hành (apuññ’ābhisankhāra)
3. bất động hành (āneñj’ābhisankhāra)

Phước hành là các tâm sở tác ý sinh kèm với 8 tâm thiện dục giới - còn gọi là tâm đại thiện<sup>163</sup>, và năm tâm thiện sắc giới - tâm thiện sắc giới<sup>164</sup>.

Phi phước hành là các tâm sở tác ý sinh kèm với 12 tâm bất thiện, bao gồm 8 tâm căn tham, 2 tâm căn sân và 2 tâm căn si.

<sup>162</sup> Puññā có nghĩa là phước, thiện

<sup>163</sup> *Vi Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, Chương 10.

<sup>164</sup> *Vi Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, Chương 22.

Bất động hành là các tâm sở tác ý sinh kèm với bốn tâm thiện sắc giới. Các phước hành và phi phước hành tạo ra thức tái tục cũng đồng thời tạo sắc. Các bất động hành thì không tạo ra sắc. Những ai vun bồi thiên vô sắc giới đều đã nhận ra được bất lợi của sắc. Các tâm thiện vô sắc giới rất tĩnh lặng, vi tế, tạo ra thức tái tục trong các cõi phạm thiên vô sắc tương ứng, nơi không có sắc và không có kinh nghiệm ngũ quan. Có bốn cõi phạm thiên vô sắc tương ứng với bốn tầng thiên vô sắc giới.

Cả ba loại hành này đều thuộc về một mắt xích trong Lý duyên khởi.

## 27.

### Phụ lục chương 8

#### 27.1. Các tâm sinh cùng tâm và tứ

Cả tâm (vitakka) và tứ (vicāra) cùng sinh khởi với 44 tâm dục giới, trừ ngũ song thức (dvi-pañcaviññāṇas).

Về các tâm thiền, tâm chỉ sinh kèm ba tâm sắc giới sơ thiền, còn tứ sinh kèm ba tâm sắc giới sơ thiền và ba tâm sắc giới nhị thiền (theo hệ ngũ thiền), như vậy tổng cộng là với sáu tâm sắc giới. Trong trường hợp chức năng tái tục được đảm nhận bởi tâm quả sắc giới, tâm không phải lúc nào cũng sinh kèm với tâm và tứ. Các tâm quả nhị thiền sắc giới (theo hệ ngũ thiền) không sinh kèm với tâm nhưng có sinh kèm với tứ. Các tâm quả sắc giới của các tầng thiền cao hơn thì không sinh kèm với cả tâm và tứ. Còn về các tâm sắc giới, chúng cùng là một loại tâm với các tâm sắc giới ngũ thiền, vì thế chúng không sinh kèm với cả tâm và tứ.

Khi tính cả các tâm thiên siêu thế, tức là các tâm siêu thế sinh cùng với các chi thiên của các tầng thiên khác nhau, có 40 tâm siêu thế thay vì tám tâm. Trong các tâm này có tám tâm siêu thế sinh kèm các chi thiên của sơ thiên, vì vậy chúng sinh kèm với cả tâm và tứ. Các tâm siêu thế sinh kèm với các chi thiên của nhị thiên sinh kèm với tứ nhưng không kèm với tâm. Các tâm siêu thế sinh kèm với các chi thiên của các tầng thiên bậc cao hơn thì không có tứ nữa, bởi vì tứ đã được từ bỏ trong các tầng thiên này. Như vậy có 16 tâm siêu thế sinh kèm với tứ. Khi tâm được tính thành 121 (bao gồm 40 loại tâm siêu thế), tâm sinh kèm với:

- 44 tâm dục giới
- 3 tâm sắc giới
- 8 tâm siêu thế

Tổng cộng là 55 tâm

Còn về tứ, tâm sở này sinh kèm

- 44 tâm sắc giới
- 6 tâm sắc giới
- 16 tâm siêu thế

Tổng cộng là 66 tâm



## 28.

### Phụ lục chương 9

#### 28.1. Các tâm sinh kèm với tinh tấn

Các tâm sinh kèm với tinh tấn (*virīya*) là: tất cả các tâm bất thiện (*akusala citta*) và các tâm tịnh hảo (*sobhana citta*), bao gồm các tâm tịnh hảo dục giới, sắc giới, vô sắc giới và siêu thế. Ngoài ra, trong số 18 loại tâm vô nhân (*ahetuka citta*), có hai loại sinh kèm với tinh tấn, đó là: ý môn hướng tâm (*mano-dvārāvajjana-citta*), tâm này đảm nhận chức năng xác định đối tượng (*votthapana*) trong lộ trình ngũ môn và chức năng hướng tới đối tượng trong lộ trình ý môn, và tiểu sinh tâm (*hasituppāda-citta*) tạo nên nụ cười của vị A-la-hán. 16 loại tâm vô nhân còn lại không sinh kèm với tinh tấn. Như vậy, 16 trong số 89 tâm không sinh kèm với tinh tấn. Tổng cộng có 73 tâm sinh kèm với tinh tấn.

Tâm tái tục (*paṭisandhi-citta*), tâm hộ kiếp (*bhavanga-citta*) và tâm tử (*cuti-citta*) không sinh kèm với tinh tấn nếu chức năng của chúng được đảm

nhiệm bởi tâm suy đạt (hai loại, một tâm quả thiện và một tâm quả bất thiện)<sup>165</sup>. Nếu chức năng của chúng được đảm nhận bởi tâm đại quả (mahāvīpākacitta) thì chúng sinh kèm với tinh tấn.

Tổng hợp các tâm sinh kèm với tinh tấn bao gồm:

- 12 tâm bất thiện (akusala citta)
- 2 tâm vô nhân (ahetuka citta)
- 8 tâm đại thiện (mahā- kusala citta)
- 8 tâm đại quả (mahā-vīpākacitta)
- 8 tâm đại duy tác (mahā-kiriyacitta)
- 5 tâm thiện sắc giới (rūpāvacara kusala citta)
- 5 tâm quả sắc giới (rūpāvacara vīpākacitta)
- 5 tâm duy tác sắc giới (rūpāvacara kiriyacitta)
- 4 tâm thiện vô sắc giới (arūpāvacara kusala citta)
- 4 tâm quả vô sắc giới (arūpāvacara vīpākacitta)
- 4 tâm duy tác vô sắc giới (arūpāvacara kiriyacitta)
- 8 tâm siêu thế (lokuttara citta)

Tổng cộng là 73 tâm

Khi tính cả các tâm siêu thế sinh kèm với các thiền chi của các tầng thiền khác nhau, có 40 tâm siêu thế thay vì 8 tâm, trong trường hợp ấy có 105 tâm sinh kèm với tinh tấn.

<sup>165</sup> *Vì Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, Chương 11.

## 29.

# Phụ lục chương 11

### 29.1. Các tâm khác nhau sinh kèm với phỉ (pīti)

Có bốn tâm tham căn (lobha-mūla-citta) sinh kèm với phỉ, đó là các loại đồng sinh với thọ hỷ. Hai loại tâm vô nhân sinh kèm với phỉ là suy đạt tâm (santīraṇa-citta) quả thiện - tâm thẩm xét đối tượng cực kỳ khả ái, và tiểu sinh tâm (hasituppāda-citta) - tâm duy tác vô nhân làm phát sinh nụ cười mỉm của bậc A-la-hán. Ngoài ra, phỉ cũng sinh kèm bốn loại tâm đại thiện, bốn loại tâm đại quả và bốn loại tâm đại duy tác, tổng cộng là 12 tâm dục giới tịnh hảo (kāmāvacara sobhana citta). Về các tâm thiền, phỉ sinh kèm với các tâm thiền sắc giới, các tâm quả sắc giới và các tâm duy tác sắc giới của ba tầng thiền đầu tiên (theo hệ ngũ thiền), như vậy là chín loại tâm sắc giới. Khi tính cả các tâm thiền siêu thế - các tâm siêu thế sinh kèm với các thiền chi của các tầng thiền khác nhau, thì số lượng tâm siêu thế được tính là 40. Vì phỉ không sinh khởi trong tứ thiền và ngũ thiền, chỉ các

tâm siêu thế sinh khởi với các thiên chi của ba tầng thiên đầu tiên mới sinh kèm với phi. Như vậy, tổng cộng có 24 (ba lần tám) loại tâm siêu thế tất cả sinh kèm với phi

Nếu ta tính tổng số tâm là 121 (bao gồm 40 tâm siêu thế), các tâm sinh kèm với phi được tổng hợp như sau:

- 4 tâm bất thiện
- 2 tâm vô nhân
- 12 tâm tịnh hảo dục giới
- 9 tâm sắc giới
- 24 tâm siêu thế

Tổng cộng là 51 tâm

## 30.

# Phụ lục chương 12

### 30.1. Các tâm sinh kèm với dục (chanda)

Có dục (chanda) thuộc cả bốn chủng loại, nhưng với chủng loại quả, dục (chanda) chỉ sinh kèm các tâm đại quả (mahā-vipākacitta), không sinh kèm với các tâm quả vô nhân (ahetuka vipākacitta); với chủng loại duy tác, dục (chanda) chỉ sinh kèm các tâm đại quả, không kèm các tâm duy tác vô nhân. Trong số 89 loại tâm, có 20 loại tâm không sinh kèm với dục: 2 loại tâm si căn và 18 tâm vô nhân.

Tổng hợp các tâm sinh kèm với dục khi tâm được tính theo số lượng 89 là các tâm sau:

- 10 tâm bất thiện
- 24 tâm dục giới tịnh hảo
- 15 tâm sắc giới
- 12 tâm vô sắc giới
- 8 tâm siêu thế

Tổng cộng là 69 tâm

Khi tính cả các tâm siêu thế sinh kèm với các thiền chi của các tầng thiền khác nhau, có 40 tâm siêu thế thay vì tám tâm. Trong trường hợp này có 101 tâm sinh kèm với dục.

## 31.

### Phụ lục chương 20

#### 31.1. Tổng hợp các tâm sở bất thiện

31.1.1. Tổng hợp 14 tâm sở bất thiện bao gồm:

1. si (moha)
2. vô tà (ahirika)
3. vô quý (anottappa)
4. phóng dật (uddhacca)

Bốn tâm sở trên sinh khởi với mọi tâm bất thiện

5. tham (lobha), sinh khởi với tám loại tâm, đó là các tâm tham căn (lobha-mūla-citta)

6. tà kiến (diṭṭhi), sinh khởi với bốn loại tâm tham căn

7. ngã mạn (māna), sinh khởi với bốn loại tâm tham căn không hợp với tà kiến

8. sân (dosa), sinh khởi cùng hai loại tâm, là các tâm sân căn (dosa-mūla-citta)

9. ghen tị (issā)

10. bồn xên (macchariya)

11. trạo hồi (kukkucca)

Ba tâm sở trên có thể sinh khởi hoặc không với hai loại tâm sân căn, nhưng chúng không bao giờ sinh cùng một lúc

12. hôn trầm (thīna)

13. thụy miên (middha)

Hai tâm sở trên có thể sinh khởi hoặc không với bốn loại tâm tham căn cần tác động, với một loại tâm sân căn cần tác động. Hôn trầm và thụy miên luôn sinh khởi cùng nhau.

14. hoài nghi (vicikicchā) sinh khởi cùng một loại tâm si căn (moha-mūla-citta).

### ***31.1.2. Tổng hợp các loại tâm bất thiện và các tâm sở đồng sinh với chúng:***

1. Tâm tham căn đồng sinh với thọ hỷ, hợp với tà kiến, không cần tác động, sinh kèm với 7 biến hành tâm sở, 6 tâm sở biệt cảnh, 4 tâm sở bất thiện sinh cùng mọi tâm bất thiện - là si, tà, quý và phóng dật, và cùng với tham và tà kiến, như vậy là với tổng cộng 19 tâm sở.

2. Tâm tham căn đồng sinh với thọ hỷ, hợp với tà kiến, cần tác động, thì sinh kèm với 7 tâm sở biến hành, 6 tâm sở biệt cảnh, 4 tâm sở sinh kèm mọi tâm bất thiện, với tham và tà kiến, có thể hoặc không sinh



kèm với hôn trầm, thụy miên, như vậy là với tổng cộng 19 hoặc 21 tâm sở.

3. Tâm tham căn đồng sinh với thọ hỷ, không hợp với tà kiến, không cần tác động, sinh kèm với 7 tâm sở biến hành, 6 tâm sở biệt cảnh, 4 tâm sở sinh kèm mọi tâm bất thiện, và với tham; ngã mạn có thể sinh khởi cùng hoặc không, như vậy với tổng cộng 18 hoặc 19 tâm sở

4. Tâm tham căn đồng sinh với thọ hỷ, không hợp với tà kiến, cần tác động, sinh kèm với cùng các tâm sở của loại thứ ba, và ngoài ra, nó có thể hoặc không sinh kèm hôn trầm và thụy miên. Như vậy, nó sinh kèm với 18 tâm sở nếu hôn trầm thụy miên không sinh khởi, 19 nếu ngã mạn sinh khởi, 20 nếu hôn trầm và thụy miên sinh khởi nhưng không có ngã mạn, hoặc 21 tâm sở nếu hôn trầm, thụy miên và ngã mạn cùng sinh khởi.

5. Tâm tham căn đồng sinh với thọ xả, hợp với tà kiến, không cần tác động, sinh kèm với 7 tâm sở biến hành, 5 tâm sở biệt cảnh (không có phi), 4 tâm sở sinh kèm mọi tâm bất thiện, với tham và với tà kiến, như vậy tổng cộng với 18 tâm sở.

6. Tâm tham căn đồng sinh với thọ xả, hợp với tà kiến, cần tác động, sinh kèm với cùng các loại tâm sở (18) của loại tâm tham căn thứ năm, nhưng hôn trầm và thụy miên có thể sinh khởi hoặc không, và như vậy với tổng cộng 18 hoặc 20 tâm sở.

7. Tâm tham căn đồng sinh với thọ xả, không hợp với tà kiến, không cần tác động, sinh kèm với cùng các loại tâm sở của loại tâm tham căn thứ năm, nhưng không với tà kiến, như vậy tổng cộng với 17 loại tâm sở, tuy nhiên, ngã mạn có thể sinh khởi hoặc không và vì thế với tổng cộng 17 hoặc 18 tâm sở.

8. Tâm tham căn đồng sinh với thọ xả, không hợp với tà kiến, cần tác động, sinh kèm với cùng các loại tâm sở của loại tâm tham căn thứ bảy, và ngoài ra hôn trầm và ngã mạn có thể sinh khởi hoặc không; như vậy với ít nhất 17 tâm sở, hoặc nếu ngã mạn sinh khởi thì với 18 tâm sở, nếu hôn trầm và thụy miên sinh khởi mà không có ngã mạn là với 19, nếu cả ngã mạn, hôn trầm và thụy miên sinh khởi thì là với 20 tâm sở.

9. Tâm sân căn đồng sinh với thọ ưu, không cần tác động, sinh kèm với 7 tâm sở biến hành, 5 tâm sở biệt cảnh (không có phi), 4 tâm sở sinh kèm mọi tâm bất thiện và với sân, như vậy là với ít nhất 17 tâm sở. Ngoài ra ghen tị, bòn xẻn hoặc trạo hối có thể sinh khởi hoặc không, nếu chúng sinh khởi thì chỉ một cái ở một thời điểm, và như vậy, loại tâm này có thể sinh kèm với 17 hoặc 18 tâm sở.

10. Tâm sân căn đồng sinh với thọ ưu, cần tác động, sinh kèm với cùng các loại tâm sở của loại tâm thứ chín, như vậy là với 17 hoặc 18 tâm sở, và ngoài ra, hôn trầm và thụy miên có thể sinh khởi hoặc không. Nếu chúng sinh khởi thì tâm có thể sinh kèm với 19 hoặc 20 tâm sở.

11. Tâm si căn đồng sinh với thọ xả, hợp với hoài nghi, sinh kèm với 7 tâm sở biến hành, 3 tâm sở biệt cảnh (không có phỉ, quyết định và dục), và với 4 tâm sở bất thiện sinh cùng với mọi tâm bất thiện, và với hoài nghi, như vậy là với tổng cộng 15 tâm sở.

12. Tâm si căn đồng sinh với thọ xả, hợp với phóng dật, sinh kèm với 7 tâm sở biến hành, 4 tâm sở biệt cảnh (không có phỉ và dục) và với 4 tâm sở bất thiện sinh khởi với mọi tâm bất thiện, như vậy là với tổng cộng 15 tâm sở.

## TÂM SỞ - Tập 1

Tác giả: *Nina Van Gorkom*  
*Vietnam Dhamma Home* chuyển ngữ

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM  
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC  
65 Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội  
Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com  
Điện thoại: 024.3 9260024 Fax: 024.3 9260031

Chịu trách nhiệm xuất bản  
Giám đốc BÙI VIỆT BẮC  
Chịu trách nhiệm nội dung  
Tổng biên tập LÝ BÁ TOÀN  
Biên tập: Phan Thị Ngọc Minh  
Sửa bản in: Vietnam Dhamma Home  
Bìa: Vietnam Dhamma Home

Đối tác liên kết:  
Trần Thanh Mai  
Địa chỉ: H0805, tòa Hawaii, Đảo Kim Cương,  
P Bình Trưng Tây, Quận 2  
Mobile: 0936202033  
-----

In 1.000 cuốn, khổ 13.5cm x 20,5cm, tại Xí nghiệp in FAHASA. 774 Trường Chinh, P.15, Q. Tân Bình, TP.HCM. Số XNĐKXB: 4746-2022/CXBIPH/06-162/HĐ. Số QĐXB của NXB: 1094/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 30/12/2022. In xong và nộp lưu chiểu năm 2023. Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN) 978-604-389-267-3.