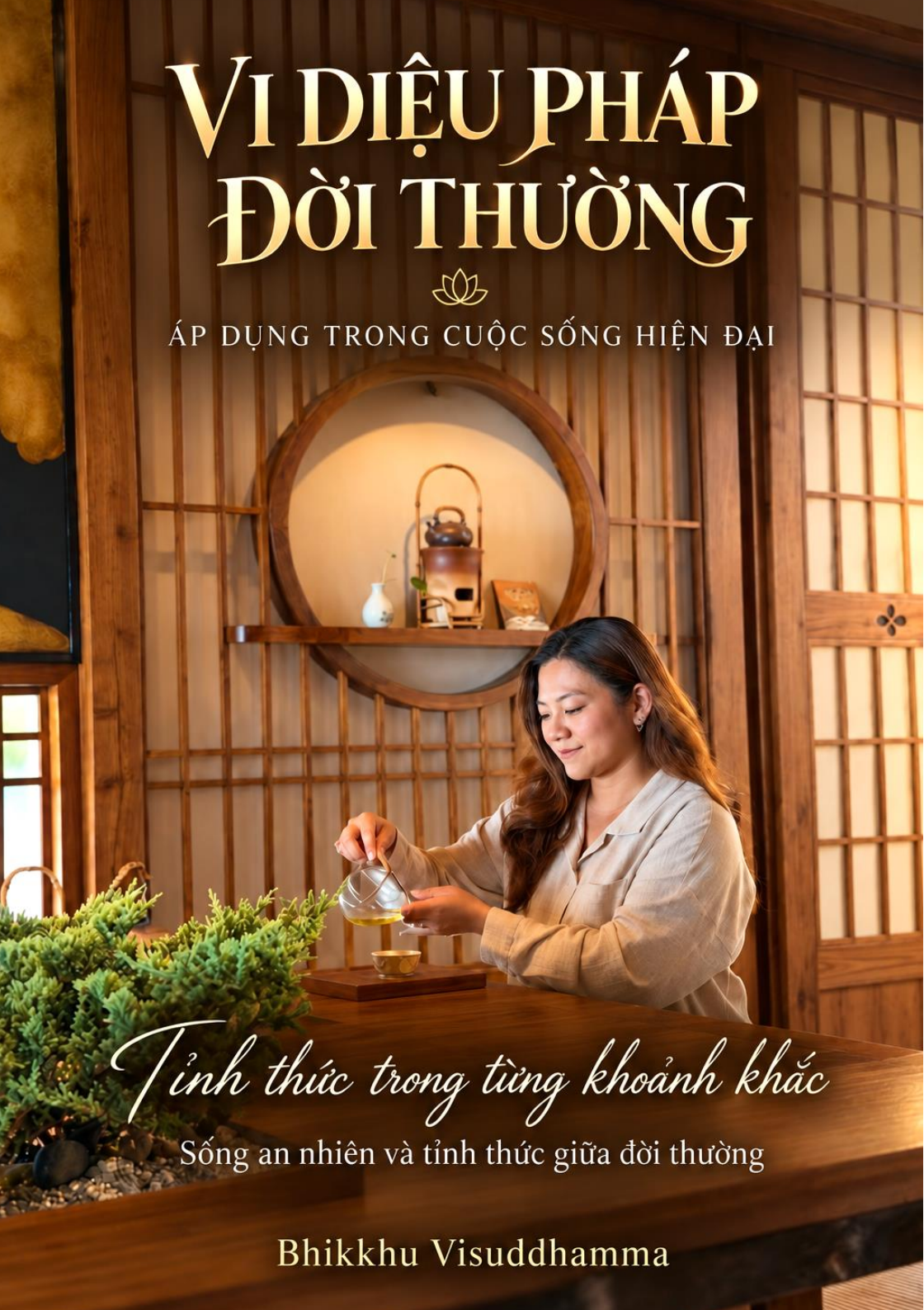
VI DIỆU PHÁP ĐỜI THƯỜNG

ÁP DỤNG TRONG CUỘC SỐNG HIỆN ĐẠI



Tỉnh thức trong từng khoảnh khắc

Sống an nhiên và tỉnh thức giữa đời thường

Bhikkhu Visuddhamma

Vi diệu pháp trong đời thường

Nền tảng Phân tích chuyên sâu và Đối thoại phản biện

Bhikkhu Visuddhamma

Giáo trình học thuật bản tiếng Việt
Tháng 10 năm 2026

Về ấn bản này

Bản dịch tiếng Việt của giáo trình học thuật này gồm ba phần và mười tám chương. Phần nhập môn dành cho người chưa biết Phật giáo. Phần chuyên sâu triển khai hệ thống phân tích truyền thống. Phần cuối dùng các đối thoại chuyên đề được biên soạn mới để khảo sát diễn giải và ứng dụng có trách nhiệm.

Phần trình bày, tình huống hư cấu, đối thoại và hình trong bản tiếng Anh được biên soạn mới cho ấn bản này và được dịch đầy đủ sang tiếng Việt. Thuật ngữ chuyên môn và các phạm trù kinh điển giữ nghĩa truyền thống. Việc dùng chung thuật ngữ giáo lý không có nghĩa một ví dụ cụ thể là sự kiện lịch sử hay thí nghiệm khoa học.

Các hình đầu chương do AI tạo để minh họa những tình huống giảng dạy hư cấu.

Sách dàn khổ B5, chữ Times New Roman 13 cho nội dung chính. Bảng dùng cỡ nhỏ hơn để dễ đọc. Đây là bản thảo học thuật phục vụ học tập và thẩm định biên tập. Quyết định xuất bản cuối cùng cần theo quy trình đánh giá thông thường của tác giả và nhà xuất bản.

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU 1
QUY ƯỚC SỬ DỤNG TRONG SÁCH 3
PHẦN MỘT: NỀN TẢNG DÀNH CHO NGƯỜI MỚI TÌM HIỂU PHẬT GIÁO 5
Chương 1: Vì Sao Cần Nghiên Cứu Kinh Nghiệm 6
Chương 2: Cấu Trúc Của Một Kinh Nghiệm Thường Ngày..... 13
Chương 3: Ý Định Và Sự Phát Triển Đạo Đức..... 21
Chương 4: Các Giác Quan Và Thế Giới Vật Chất 27
Chương 5: Chánh Niệm Và Tỉnh Giác..... 33
Chương 6: Xây Dựng Điều Kiện Cho Đời Sống Thiện Lành 39
PHẦN HAI: PHÂN TÍCH CHUYÊN SÂU TRONG TRUYỀN THỐNG THERAVĀDA..... 45
Chương 7: Phân Loại Tâm Mà Không Thực Thể Hóa Tâm..... 46
Chương 8: Tâm Sở Và Sự Tổ Chức Kinh Nghiệm 54
Chương 9: Lộ Trình Nhận Thức Và Các Chức Năng Của Tâm.... 63
Chương 10: Sắc Và Các Điều Kiện Của Sắc..... 72
Chương 11: Các Quan Hệ Duyên Và Duyên Khởi 80
Chương 12: Sự Tiếp Nối Của Nghiệp Và Các Cõi Hiện Hữu 89
Chương 13: Định Thiền An Chỉ Và Các Giới Hạn 97
Chương 14: Tuệ Quán Thánh Đạo Và Giải Thoát 104
PHẦN BA: ĐỐI THOẠI VỀ DIỄN GIẢI VÀ ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG 111
Chương 15: Một Phát Biểu Có Thể Xác Lập Điều Gì..... 112
Chương 16: Chăm Sóc Sầu Thương Và Trách Nhiệm Gia Đình 120
Chương 17: Công Việc Công Nghệ Và Các Điều Kiện Đạo Đức Chung 127
Chương 18: Giảng Dạy Đánh Giá Và Thực Hành Tổng Hợp..... 134

LỜI KẾT 142
PHỤ LỤC A HƯỚNG DẪN VỀ HỆ THỐNG VĂN BẢN 143
PHỤ LỤC B CÁC MA TRẬN TÁM LOẠI VÀ CÁCH SỬ DỤNG 145
PHỤ LỤC C BẢNG THUẬT NGỮ PHỤC VỤ HỌC VÀ THẢO LUẬN 147
PHỤ LỤC D GỢI Ý CHƯƠNG TRÌNH THẢO LUẬN VÀ ĐÁNH GIÁ 154
TÀI LIỆU THAM KHẢO VÀ HƯỚNG DẪN ĐỌC THÊM 156

Lời nói đầu

Vi diệu pháp là một phương thức khảo sát có hệ thống về các điều kiện của kinh nghiệm. Đối tượng của môn học này không chỉ là tâm như một điều gây tò mò, mà còn là cách sự nhận biết, cảm thọ, ý định và các điều kiện vật chất tham gia vào khổ và sự chấm dứt khổ. Một bản dẫn nhập hữu ích cần làm cho việc khảo sát ấy trở nên dễ tiếp cận, đồng thời không giản lược giáo lý thành những khẩu hiệu khích lệ. Một công trình chuyên sâu nghiêm túc phải giải thích chính xác các hệ thống phân loại, tránh khiến người đọc nhầm lẫn việc ghi nhớ một sơ đồ với sự hiểu biết trực tiếp.

Giáo trình này gồm ba phần. Phần thứ nhất dành cho người chưa từng học Phật giáo, giải thích mục đích của giáo lý, giới thiệu các phạm trù chủ yếu của kinh nghiệm và kết nối sự hiểu biết về đạo đức với những quyết định thường ngày. Phần thứ hai trình bày hệ thống chuyên môn của Vi diệu pháp Theravāda và truyền thống các bộ cương yếu. Phần thứ ba gồm những đối thoại phản biện, trong đó người học và giảng viên khảo sát cách diễn giải, chứng cứ và sự ứng dụng. Các đối thoại được biên soạn phục vụ giảng dạy; chúng không phải bản ghi những cuộc trò chuyện có thật trong lịch sử hay những buổi tham vấn lâm sàng.

Cách tổ chức đi từ định hướng ban đầu đến phân tích có hệ thống, rồi đến diễn giải có trách nhiệm. Người đọc có thể học lần lượt từng phần. Một học phần đại học có thể

kết hợp các chương chuyên sâu với văn bản gốc, sau đó sử dụng đối thoại làm tài liệu thảo luận. Nhóm học tập cộng đồng có thể tiến chậm hơn, dành thời gian cho câu hỏi và thực hành thay vì xem việc học hết sách như một cuộc chạy đua.

Sách sử dụng hệ thống Theravāda và phân biệt ba loại phát biểu. Giáo lý trong kinh điển được xác định theo bài kinh hoặc bộ luận. Những giải thích thuộc chú giải và cương yếu được nêu đúng tư cách của chúng. Các tình huống đương đại là những cách ứng dụng do tác giả xây dựng; tính hữu ích của chúng không biến chúng thành lời được tìm thấy trong văn bản cổ. Khi một giải thích truyền thống vượt quá khả năng kiểm chứng của người đọc thông thường, giới hạn ấy được thừa nhận, thay vì che khuất bằng phép so sánh với khoa học.

Nguyên tắc giáo dục xuyên suốt là kết hợp sự chính xác với thái độ nhân bản. Phân biệt cảm thọ với sân cần giúp con người ứng xử sáng suốt hơn trước đau đớn, chứ không trở thành lý do xem nhẹ nỗi khổ. Giáo lý về nghiệp cần làm sâu sắc trách nhiệm, chứ không cho phép phán xét tình trạng khuyết tật hay nghèo khó của người khác. Phân tích vô ngã cần giảm sự chấp thủ, đồng thời hỗ trợ việc chăm sóc con người, các tổ chức và môi trường.

Quy ước sử dụng trong sách

Thuật ngữ Pāli được giữ lại khi cần bảo toàn một sự phân biệt mà cách diễn đạt bằng ngôn ngữ hiện đại có thể làm mờ. Mỗi thuật ngữ được giải thích trước khi dùng theo nghĩa chuyên môn. Citta được dịch là tâm, tức sự biết một đối tượng; cetasika là tâm sở; rūpa là sắc, tức các hiện tượng vật chất trong hệ thống phân tích. Upekkhā được dịch là thọ xả khi nói đến cảm thọ trung tính. Xả cũng có thể chỉ sự quân bình của tâm được phát triển về mặt đạo đức; nghĩa thích hợp được xác định trong từng ngữ cảnh.

Viện dẫn kinh điển sử dụng ký hiệu bộ kinh và số bài kinh: DN là Dīgha Nikāya, Trường Bộ; MN là Majjhima Nikāya, Trung Bộ; SN là Saṃyutta Nikāya, Tương Ưng Bộ; AN là Aṅguttara Nikāya, Tăng Chi Bộ; Ud là Udāna, Phật Tự Thuyết; Iti là Itivuttaka, Phật Thuyết Như Vậy; Dhp là Dhammapada, Pháp Cú. Viện dẫn cương yếu xác định chương của Abhidhammattha-saṅgaha, viết tắt là AbhS, thường được gọi là Thắng Pháp Tập Yếu. Vism chỉ Visuddhimagga, Thanh Tịnh Đạo, của Buddhaghosa. Các tác phẩm này có vị trí khác nhau trong truyền thống và không nên được viện dẫn như những thẩm quyền có thể thay thế hoàn toàn cho nhau.

Các phần giải thích giáo lý kinh điển được diễn đạt lại, trừ khi có chỉ dẫn rõ ràng khác. Những cụm từ Pāli ngắn được dùng như ngôn ngữ chuyên môn, không phải sự trang trí nhằm xác nhận một lập luận hiện đại. Phần tài liệu tham

khảo ở cuối sách giúp người đọc tra cứu văn bản liên quan và so sánh các bản dịch.

Mỗi chương có một tình huống hoặc một ví dụ ứng dụng được phân tích, một phần tóm tắt, mười câu hỏi kèm gợi ý trả lời và năm câu hỏi suy ngẫm. Các gợi ý trả lời thể hiện cách diễn giải được sử dụng trong sách. Câu hỏi mở mời gọi sự trả lời có lập luận và có thể có nhiều đáp án bảo vệ được bằng lý lẽ.

Các bài tập hỗ trợ việc học và thực hành quán sát. Chúng không đưa ra chẩn đoán, không hứa hẹn một chứng đắc cụ thể và không thay thế sự chăm sóc y khoa, tâm lý thích hợp. Khi cần, người đọc có thể rút ngắn bài tập, thay đổi tư thế hoặc tìm người hướng dẫn. Những câu hỏi mang tính học thuật luôn được đón nhận; chấp nhận một hệ thống phân loại chưa được giải thích không phải điều kiện để bắt đầu học.

PHẦN MỘT
NỀN TẢNG DÀNH CHO NGƯỜI MỚI TÌM HIỂU PHẬT GIÁO

Phần thứ nhất giới thiệu mục đích của việc học Phật và một hệ thống thuật ngữ thiết thực để khảo sát kinh nghiệm. Người đọc không cần có cam kết tôn giáo từ trước. Yêu cầu là hiểu đúng hệ thống, xem xét các hệ quả của nó và phân biệt một quan sát hữu ích với một kết luận chưa được chứng cứ hỗ trợ.

CHƯƠNG 1
VÌ SAO CẦN NGHIÊN CỨU KINH NGHIỆM



Minh họa chương 1. Buổi tối bất định tại đài quan sát. Mara phân biệt sự thất vọng với nhiệm vụ thực tế là tổ chức hoạt động trong nhà.

Từ một khó khăn đến nhu cầu hiểu biết

Tại một đài quan sát trong khu dân cư, tình nguyện viên Mara đã chuẩn bị một buổi ngắm sao dành cho công chúng. Mây kéo đến ngay trước giờ bắt đầu. Một số khách thất vọng, và đồng nghiệp đề nghị hủy hoạt động ngoài trời. Mara cảm nhận đề nghị ấy như một lời phê bình năng lực của mình. Cô muốn tranh luận rằng dự báo thời tiết trước đó khá thuận lợi, dù chưa ai quy kết cô thiếu trách nhiệm.

Việc bảo vệ danh tiếng không thể thay đổi thời tiết. Tuy nhiên, tình huống vẫn có những việc có thể giải quyết: khách cần thông tin chính xác, thiết bị cần được bảo vệ, và

chương trình trong nhà vẫn có thể hữu ích. Khi nhận ra thôi thúc tự vệ, Mara có thể phân biệt các nhiệm vụ thực tế ấy với đòi hỏi rằng không ai được xem buổi tối này là một thất bại. Cô đề nghị trình diễn trong nhà và thừa nhận sự thất vọng, không bịa ra lời hứa rằng trời sẽ quang.

Tình huống này không chứng minh một giáo lý Phật giáo. Nó đặt ra câu hỏi: bằng cách nào một khó khăn có thể xử lý lại trở thành mối đe dọa đối với hình ảnh bản thân, và điều kiện nào giúp hình thành cách đáp ứng sáng suốt hơn? Vi diệu pháp cung cấp hệ thống thuật ngữ để khảo sát câu hỏi ấy. Tuy nhiên, mục tiêu rộng hơn của môn học vượt ra ngoài việc cải thiện tổ chức sự kiện. Nó thuộc con đường hướng đến chấm dứt khổ và những nguyên nhân duy trì sự hiện hữu tái diễn.

Phật giáo như một con đường hiểu biết

Giáo lý của Đức Phật bắt đầu bằng việc khảo sát dukkha, khổ. Thuật ngữ này bao gồm đau đớn và sầu khổ rõ rệt, đồng thời chỉ tính bất ổn của kinh nghiệm do duyên sinh khi con người kỳ vọng nó đem lại sự an toàn vĩnh viễn. Điều đó không phủ nhận hạnh phúc thông thường. Một buổi chiều dễ chịu vẫn là dễ chịu. Vấn đề nằm ở kỳ vọng rằng nó có thể bảo đảm một bản ngã không đổi, sự thỏa mãn liên tục hoặc quyền kiểm soát hoàn toàn.

Tứ Thánh đế tổ chức việc khảo sát ấy. Khổ cần được liễu tri; nguồn gốc của khổ nơi ái cần được đoạn trừ; sự diệt khổ cần được chứng ngộ; con đường cần được tu tập. Đây là những nhiệm vụ, không chỉ là bốn mệnh đề để nhắc lại.

Trong tình huống ở đài quan sát, hiểu biết bao gồm nhận ra sự thất vọng và thái độ tự vệ. Đoạn trừ liên quan đến sự chấp thủ biến một sự kiện bất định thành thước đo tuyệt đối về giá trị bản thân. Tu tập con đường bao gồm giao tiếp chân thật, tự chế, chú tâm và hiểu biết. Một cải thiện thực tế là sự ứng dụng giáo lý, không đồng nghĩa với việc chứng ngộ trọn vẹn các Thánh đế. (SN 56.11.)

Bát Thánh đạo gồm chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định. Các chi phần tạo thành một quá trình rèn luyện thống nhất. Chánh niệm không khiến lời nói gian dối trở nên vô hại; định không khiến một nghề nghiệp gây tổn hại trở nên đúng đắn về đạo đức. Theo truyền thống, ba học là giới, định và tuệ quy tụ các chi phần của con đường. Sự tương thuộc của chúng cần được chú ý: hành vi tạo điều kiện cho tu tập tâm, còn hiểu biết định hướng hành vi.

Vị trí của Vi diệu pháp

Phật giáo Theravāda bảo tồn giáo lý trong ba tạng: Luật tạng liên quan đến kỷ luật xuất gia; Kinh tạng gồm các bài giảng trong nhiều hoàn cảnh; và Vi diệu pháp tạng trình bày sự phân tích có hệ thống. Vi diệu pháp trong Tam tạng gồm bảy bộ. Tên gọi và nội dung chủ yếu được giới thiệu trong phần hướng dẫn tra cứu, thay vì xem đây là danh sách người mới phải thông thạo ngay.

Sách cũng sử dụng Abhidhammattha-saṅgaha, một bộ cương yếu ra đời về sau gắn với Ācariya Anuruddha, và Visuddhimagga, công trình trình bày có hệ thống về con

đường tu tập của Buddhaghosa. Cách liệt kê quen thuộc gồm 89 hoặc 121 loại tâm thuộc hệ thống giảng dạy được trình bày qua truyền thống cương yếu này. Nếu gọi mọi chi tiết là một câu Đức Phật đã nói trong một bài kinh cụ thể, những khác biệt giữa các nguồn sẽ bị che khuất.

Kinh và Vi diệu pháp thường khảo sát những kinh nghiệm có liên hệ với nhau, nhưng với mục đích phân tích khác nhau. Một bài kinh có thể xem xét tác ý của một người, các uẩn hoặc các giác quan. Một bộ cương yếu có thể xác định loại tâm theo tính chất đạo đức, cảm thọ đi kèm và chức năng. Bản trình bày chuyên môn hơn không tự động làm mất giá trị của mô tả thông thường; nó đặt ra một câu hỏi khác, chuyên biệt hơn.

Ngôn ngữ quy ước và mô tả phân tích

Mara có thể nói đúng sự thật: "Tôi đã tổ chức buổi tối này." Ngôn ngữ quy ước xác định con người và trách nhiệm. Mô tả phân tích khảo sát những tiến trình thân và tâm liên quan. Cả hai cách nói đều có thể hữu ích. Khó khăn phát sinh khi một danh tính quy ước được xem như chủ thể độc lập, thường hằng, sở hữu mọi tiến trình.

Vô ngã, anattā, không có nghĩa rằng lời hứa, tổn thương hay nghĩa vụ đều không thật. Giáo lý này chất vấn việc đồng nhất các hiện tượng biến đổi với một bản ngã bền vững có thể điều khiển chúng tuyệt đối. Mara vẫn chịu trách nhiệm về chương trình, dù không thể ra lệnh cho thời tiết hoặc mọi cảm xúc phải tuân theo mình. Hiểu tính

duyên sinh hỗ trợ trách nhiệm vì hướng sự chú ý đến những gì thực sự có thể tác động. (SN 22.59.)

Phương pháp khởi đầu

Với một khó khăn thường ngày, hãy phân biệt sự kiện, tính chất cảm thọ, cách diễn giải và hành động dự định. Hỏi điều gì đã được xác lập và điều gì mới chỉ được giả định. Sau đó, xem xét cách đáp ứng nào có thể giảm tổn hại mà vẫn giải quyết nhu cầu thực tế. Đây là bài tập giảng dạy nhập môn, không phải sự phân tích đầy đủ của Vi diệu pháp về một lộ trình nhận thức.

Mục đích không phải loại bỏ suy nghĩ hay thay mỗi suy nghĩ bằng một từ Pāli. Mục đích là nhận ra khi cách diễn giải trở nên chắc chắn hơn mức chứng cứ cho phép, khi ý định có tính gây hại và khi có thể bổ sung một điều kiện tốt hơn. Các chương chuyên sâu sẽ làm rõ hơn những phân biệt này. Ở giai đoạn đầu, sự sáng rõ quan trọng hơn tốc độ.

Tóm tắt

Việc học Vi diệu pháp thuộc con đường rộng hơn của giới, định và tuệ. Tứ Thánh đế xác định những nhiệm vụ; Bát Thánh đạo định hướng thực hành các nhiệm vụ ấy. Trách nhiệm theo quy ước vẫn có ý nghĩa trong sự phân tích các hiện tượng do duyên sinh và vô ngã. Người mới cần học cách phân biệt quan sát với suy luận trước khi tiến hành phân loại chi tiết.

Mười câu hỏi và gợi ý trả lời

1. Mục đích chính của giáo trình là gì? Hiểu kinh nghiệm do duyên sinh trong mối liên hệ với khổ, trách nhiệm và giải thoát.
2. Dukkha có nghĩa rằng mọi khoảnh khắc đều đau đớn không? Không. Thuật ngữ còn liên quan đến tính bất ổn và không thể đem lại sự thỏa mãn bền vững của kinh nghiệm hữu vi.
3. Bốn nhiệm vụ gắn với các Thánh đế là gì? Liễu tri khổ, đoạn trừ nguồn gốc khổ, chứng ngộ sự diệt khổ và tu tập con đường.
4. Vì sao chỉ có chánh niệm là chưa đủ? Chánh niệm cần sự định hướng của chánh kiến và sự hỗ trợ của giới cùng tinh tấn.
5. Ba học là gì? Giới, định và tuệ.
6. Ba tạng giáo lý là gì? Luật, Kinh và Vi diệu pháp.
7. Bộ cương yếu có đồng nhất với Vi diệu pháp trong Tam tạng không? Không. Đó là sự trình bày có hệ thống ra đời về sau trong truyền thống này.
8. Vô ngã có xóa bỏ trách nhiệm không? Không. Trách nhiệm liên quan đến ý định, hành động và các điều kiện của chúng.
9. Thay đổi chương trình bị hủy có phải giải thoát không? Không. Đó có thể là cách đáp ứng sáng suốt trong thực tế mà chưa phải chứng đắc Thánh đạo.
10. Người mới nên phân biệt điều gì trước tiên? Sự kiện, cảm thọ, cách diễn giải và cách đáp ứng dự định.

Năm câu hỏi suy ngẫm

1. Hãy mô tả một khó khăn gần đây mà không thêm lời giải thích về động cơ của người khác.
2. Đòi hỏi nào về sự chắc chắn đã khiến khó khăn ấy tăng lên?
3. Bạn vẫn có trách nhiệm gì dù không thể kiểm soát hoàn toàn?
4. Chi phần nào của Bát Thánh đạo có thể giúp bạn đáp ứng tốt hơn?
5. Bạn phân biệt một ứng dụng hữu ích với lời khẳng định chứng đắc tâm linh như thế nào?

CHƯƠNG 2
CẤU TRÚC CỦA MỘT KINH NGHIỆM THƯỜNG NGÀY



Minh họa chương 2. Sửa hồ sơ lưu trữ. Elias kiểm tra chứng cứ và thừa nhận sai sót, không xem sự ngượng ngùng là lý do che giấu.

Nhãn ghi trong kho lưu trữ

Elias, người phụ trách kho lưu trữ cộng đồng, mở một hộp ảnh. Ngày tháng ghi trên một bức ảnh không phù hợp với tòa nhà xuất hiện phía sau. Anh nhớ mình đã nhập ngày ấy từ nhiều tháng trước. Sự ngượng ngùng phát sinh, và trong chốc lát anh muốn gỡ nhãn mà không nói với đồng nghiệp. Phát hiện liên quan đến một hồ sơ; thôi thúc liên quan đến việc bảo vệ hình ảnh một người có năng lực.

Elias dừng lại và xem xét tài liệu. Giấy có bề mặt và màu sắc. Phát hiện đem lại cảm giác khó chịu. Anh nhận ra

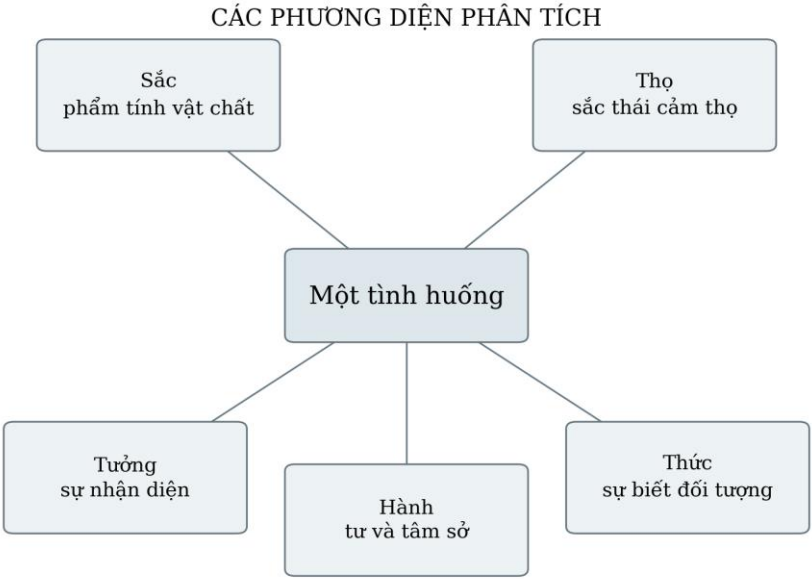
tòa nhà và nhớ lần ghi thông tin trước đó. Ý định che giấu sai sót xuất hiện, sau đó là ý định sửa lại. Anh nói với đồng nghiệp rằng ngày tháng cần được kiểm chứng. Hồ sơ được cải thiện vì anh phân biệt chứng cứ với mong muốn thoát khỏi sự ngượng ngùng.

Năm uẩn

Năm uẩn gồm sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Uẩn, khandha, là một nhóm hay tập hợp, không phải cơ quan ẩn giấu hoặc một chủ thể điều khiển riêng biệt. Hệ thống này khảo sát kinh nghiệm trong toàn bộ phạm vi, bao gồm quá khứ, hiện tại, vị lai, bên trong, bên ngoài, thô và tế. Sự phân tích chỉ giới hạn ở một cảm giác thoáng qua không bao quát hết ý nghĩa của một uẩn. (SN 22.48.)

Sắc, rūpa, bao gồm phương diện vật chất của thân và các đối tượng giác quan. Thọ, vedanā, là tính chất dễ chịu, đau khổ hoặc trung tính của kinh nghiệm. Tưởng, saññā, ghi nhận dấu hiệu hoặc nhận diện đặc điểm. Hành, saṅkhārā trong ngữ cảnh các uẩn, gồm tư và những tâm sở khác ngoài thọ và tưởng. Thức, viññāṇa, biết một đối tượng. Đây là những phân biệt về chức năng; không nên hình dung chúng như năm con người độc lập bên trong người lưu trữ.

Vi diệu pháp đối chiếu tâm, citta, với thức uẩn. Trong 52 tâm sở, thọ và tưởng tạo thành hai uẩn, còn 50 tâm sở khác thuộc hành uẩn. Sắc tạo thành một uẩn riêng. Niết-bàn không phải uẩn thứ sáu: Niết-bàn là vô vi, nằm ngoài hệ thống năm uẩn. (AbhS II và VII.)



Hình 2.1 Các phương diện phân tích của một tình huống không phải năm bước thời gian

Cảm thọ không xác lập sự thật

Sự ngượng ngùng trong kho lưu trữ là một tình huống phức hợp. Tính khó chịu của nó thuộc cảm thọ. Nhận ra nhãn ghi sai có sự tham gia của tưởng. Mong muốn che giấu là tư cùng những tâm sở thích hợp khác. Niềm tin rằng đồng nghiệp sẽ hoàn toàn mất sự tôn trọng là một cách diễn giải. Cảm thọ không thể chứng minh dự đoán ấy đúng.

Thọ cũng không đồng nghĩa với toàn bộ một cảm xúc. Giận dữ bao gồm ưu thọ, nhưng còn có sân, tác ý và ý định. Lòng biết ơn có thể bao gồm cảm thọ dễ chịu, sự nhận diện và các tâm sở thiện. Thọ xả không có nghĩa là không có kinh nghiệm, cũng không tự động đồng nghĩa với sự quân

bình sáng suốt. Nếu không làm rõ, một từ quen dùng có thể che khuất những khác biệt quan trọng.

Nhận diện và diễn giải

Tưởng làm cho việc nhận diện trở nên khả hữu, nhưng không thể quy một lập luận phức tạp cho riêng tưởng. Elias nhận ra một tòa nhà. Xác định đúng ngày tháng đòi hỏi thêm thông tin, suy luận và kiểm tra. Ý nghĩ "Tôi luôn làm hỏng mọi việc" không phải tòa nhà hay hồ sơ; đó là sự khái quát mang tính đánh giá vượt quá chứng cứ hiện có.

Câu hỏi hữu ích không phải là liệu mọi diễn giải có bị cấm hay không. Diễn giải là điều không thể thiếu trong công việc lưu trữ. Cần hỏi cách diễn giải có tương xứng với chứng cứ không, và sự chấp trước có ngăn việc sửa đổi không. Phân tích Phật giáo cần làm việc khảo sát cẩn trọng hơn, không xóa bỏ việc sử dụng khái niệm.

Những chức năng kết hợp

MN 43 giải thích thọ, tưởng và thức là những pháp kết hợp trong kinh nghiệm. Trong Vi diệu pháp, các tâm sở tương ưng với một tâm cùng sinh với tâm ấy và cùng biết đối tượng của nó. Vì vậy, sơ đồ có năm nhánh thể hiện các phương diện phân tích, không phải năm bước nối tiếp. Tư có thể thay đổi qua các sát-na kế tiếp, nhưng các tâm sở hiện diện cùng một tâm không phải một hàng đợi những sự kiện riêng lẻ.

Sự phân biệt này ngăn một công thức hấp dẫn nhưng dễ gây hiểu lầm: vật chất xuất hiện, thọ xảy ra, tưởng đặt tên,

hành phản ứng, cuối cùng thức mới biết. Thức đã tham gia trong kinh nghiệm đang được phân tích. Toàn bộ tình huống có các tiến trình nối tiếp, nhưng bản thân hệ thống các uẩn không phải trục thời gian.

Uẩn và thủ uẩn

Năm thủ uẩn, pañcupādānakkhandhā, được SN 22.48 mô tả là hữu lậu và có thể bị chấp thủ. Chúng không chỉ được xác định bằng những khoảnh khắc một người nói rõ "của tôi". Một người có thể phủ nhận sở hữu bằng lời, nhưng vẫn dựa vào kinh nghiệm biến đổi để tìm danh tính và sự an toàn.

Trong thực tế, tình huống lưu trữ làm rõ sự chấp thủ: nhãn sai đe dọa "năng lực của tôi". Sửa nhãn không đòi hỏi phải duy trì sự đòi hỏi ấy. Tuy nhiên, phạm trù rộng hơn trong kinh điển bao gồm những hiện tượng có thể bị chấp thủ, không chỉ tình huống tự quy chiếu có ý thức này. Sự phân biệt cần được giữ trong cả phần giải thích và tóm tắt.

Hiểu nāma theo ngữ cảnh

Trong thảo luận Vi diệu pháp, danh thường chỉ tâm và tâm sở. Trong SN 12.2, danh thuộc duyên khởi được định nghĩa qua thọ, tưởng, tư, xúc và tác ý, còn thức được nêu riêng. Vì vậy, thay thế máy móc nāma bằng "bốn danh uẩn" ở mọi chỗ là không chính xác. Thuật ngữ chuyên môn phải được đọc trong câu hỏi phân tích đang được đặt ra.

Thực hành bằng mô tả cẩn trọng

Hãy chọn một sai sót nhỏ gần đây. Xác định chứng cứ vật chất, tính chất cảm thọ và sự nhận diện liên quan. Phân biệt kế hoạch sửa sai với mong muốn che giấu. Sau đó, xem xét sự biết các tiến trình này mà không dựng nên một người quan sát thường hằng đứng ngoài chúng. Chỉ ghi những gì tương đối rõ; sự chưa chắc chắn cũng là kết quả trung thực của bài tập.

Bài tập có thể hỗ trợ cách đáp ứng bớt tự vệ. Nó không bảo đảm sự ngượng ngùng sẽ biến mất và không nên được dùng để phủ nhận hậu quả thực. Elias có thể vẫn cần giải thích lỗi. Sự phân tích giúp anh thực hiện điều ấy có trách nhiệm, thay vì xem cảm thọ khó chịu như mệnh lệnh phải che giấu.

Tóm tắt

Hệ thống các uẩn phân biệt những chức năng trong kinh nghiệm do duyên sinh. Thọ là sắc thái dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính; tưởng góp phần nhận diện; hành bao gồm ý định; thức biết đối tượng. Các chức năng tâm kết hợp với nhau, không được sắp thành năm bước cứng nhắc. Thủ uẩn có nghĩa rộng hơn một ý nghĩ sở hữu được nói rõ, và nāma cần được hiểu theo ngữ cảnh.

Mười câu hỏi và gợi ý trả lời

1. Khandha nghĩa là gì? Một nhóm hay tập hợp các hiện tượng.
2. Năm uẩn là gì? Sắc, thọ, tưởng, hành và thức.

3. Sự ngượng ngùng có phải một uẩn không? Không. Đó là một tình huống phức hợp gồm nhiều phương diện.
4. Thọ là gì? Tính chất dễ chịu, đau khổ hoặc trung tính của kinh nghiệm.
5. Sự khó chịu có chứng minh một dự đoán không? Không. Cảm thọ không phải chứng cứ rằng một diễn giải là đúng.
6. Tưởng có thực hiện toàn bộ suy luận không? Không. Suy luận thuộc một tiến trình nhận thức rộng hơn.
7. Năm uẩn có phải năm bước thời gian không? Không. Đây là hệ thống phân tích, không phải trục thời gian cố định.
8. Có bao nhiêu tâm sở thuộc hành uẩn? Năm mươi, khi thọ và tưởng được phân biệt riêng.
9. Niết-bàn có thuộc các uẩn không? Không. Niết-bàn là vô vi.
10. Vì sao phải đọc nāma theo ngữ cảnh? Các hệ thống khác nhau xác định phạm vi thuật ngữ khác nhau.

Năm câu hỏi suy ngẫm

1. Hãy phân tích một sai sót mà không biến nó thành danh tính cá nhân cố định.
2. Cảm thọ của bạn xác lập điều gì và không xác lập được điều gì?
3. Những phần nào của cách diễn giải cần thêm chứng cứ?
4. Sơ đồ năm uẩn gồm năm bước sẽ mô tả sai tình huống như thế nào?
5. Sự phân biệt nào giúp bạn sửa sai trung thực hơn?

CHƯƠNG 3
Ý ĐỊNH VÀ SỰ PHÁT TRIỂN ĐẠO ĐỨC



Minh họa chương 3. Trả lại chiếc thùng tái sử dụng. Một hành động bình thường là dịp khảo sát ý định, sự tự chế và lòng tin.

Chiếc thùng có thể tái sử dụng

Tại một hợp tác xã thực phẩm, Priya nhận thấy một chiếc thùng rỗng có thể tái sử dụng thuộc quầy hàng bên cạnh. Cô có thể giữ nó vì mua thùng thay thế khá tốn kém, còn chủ quầy đang bận. Cô cũng biết việc trả lại sẽ gây bất tiện trong chốc lát. Tình huống này làm cho ý định dễ được xem xét hơn một cuộc khủng hoảng đạo đức kịch tính.

Ban đầu, Priya hình dung khoản tiền tiết kiệm, rồi nhớ đến lòng tin giữa các thành viên hợp tác xã. Cô trả lại thùng và sau đó đề xuất một hệ thống kho chung. Không ai khen cô. Hành động vẫn có giá trị. Phẩm chất đạo đức không do

sự tán thưởng quyết định, và sự cải thiện thực tế không đòi hỏi cô phải xem mình là người đặc biệt đức hạnh.

Tư và nghiệp

Nghiệp, kamma, là hành động có chủ ý. AN 6.63 đặt cetanā, tư, ở vị trí trung tâm và liên hệ nó với hành động thân, lời nói và tâm. Trong Vi diệu pháp, tư đi cùng mọi tâm, nhưng không phải mỗi lần tư hiện khởi đều tạo nghiệp mới. Tư trong tâm quả thuộc việc kinh nghiệm một kết quả; tư trong tâm duy tác thực hiện chức năng mà không tạo nghiệp mới. Tư thiện và tư bất thiện cần được phân loại thêm. (AbhS II và V.)

Sự phân biệt bảo vệ giáo lý trước hai sai lầm. Sai lầm thứ nhất xem mọi chuyển động thân thể đều có ý nghĩa nghiệp như nhau. Sai lầm thứ hai xem ý định như một lời biện hộ riêng tư có thể xóa bỏ hậu quả. Một người muốn giúp vẫn cần xem phương pháp có gây tổn hại tránh được hay không. Phát triển đạo đức bao gồm hiểu biết, tự chế và sửa sai, không chỉ tuyên bố động cơ tốt.

Ba căn bất thiện

Tham, lobha, là sự dính mắc hoặc chiếm hữu. Sân, dosa, là sự chống đối hoặc thù nghịch. Si, moha, là trạng thái bất thiện che mờ hiểu biết. Tâm căn tham có tham và si; tâm căn sân có sân và si; hai tâm được phân loại riêng là tâm căn si chỉ có si làm căn. Si hiện diện trong cả mười hai loại tâm bất thiện.

Si không chỉ là sự vắng mặt của tuệ. Một số tâm thiện không tương ưng trí, và tâm vô nhân không có tuệ nhưng cũng không chứa si. Không hiểu sự phân biệt này dễ dẫn đến phán xét đạo đức đối với mọi khoảnh khắc thiếu hiểu biết tinh tế.

Mười hai loại gồm tám tâm căn tham, hai tâm căn sân và hai tâm căn si. Người mới không cần nhận diện chính xác phân loại phụ mỗi khi một mong muốn xuất hiện. Ban đầu, nhận ra sự chiếm hữu, chống đối hoặc mê mờ và xem xét hành động dự định là đủ. Phân loại chuyên sâu sẽ phân biệt cảm thọ, tà kiến và yếu tố trợ thúc cẩn thận hơn.

Các căn tịnh hảo và tâm sở có tính đạo đức biến đổi

Vô tham, alobha, hỗ trợ sự buông bỏ. Vô sân, adosa, hỗ trợ sự không thù nghịch và lòng từ. Vô si, amoha hay paññā, là tuệ. Tâm tịnh hảo có vô tham và vô sân; một số còn có tuệ. Tâm quả tịnh hảo và tâm duy tác tịnh hảo không phải nghiệp thiện mới, dù các căn tương ưng là tịnh hảo.

Dục, chanda, tức mong muốn thực hiện một việc, có tính đạo đức thay đổi theo sự tương ưng. Mong muốn sửa hồ sơ hoặc trả lại thùng không nhất thiết là tham. Cùng năng lực theo đuổi mục tiêu ấy cũng có thể phục vụ một ý định gây hại. Định và tinh tấn cũng cần được xem trong ngữ cảnh đạo đức. Khả năng duy trì chú ý tự nó không chứng minh mục đích là thiện.

Giới hạnh không đồng nghĩa với tự kết án

Năm giới định hướng cơ bản cho hành vi cư sĩ: tránh sát sinh, lấy của không được cho, tà hạnh trong dục, nói dối và sử dụng chất gây say làm suy giảm sự không phóng dật. Đây là những cam kết tu học có hệ quả đối với người khác, không chỉ là phương tiện tạo cảm giác mình trong sạch. Những vấn đề đạo đức chi tiết hơn cần được xem xét theo hoàn cảnh và bối cảnh giới luật liên quan.

Nhận ra một thôi thúc bất thiện không đòi hỏi kết án toàn bộ con người. Mong muốn giữ chiếc thùng của Priya là một tình huống có thể được hiểu và không thực hiện. Ngược lại, tránh tự kết án không khiến ý định lấy cắp trở nên vô hại. Ngôn ngữ đạo đức thực tế xác định hành động cùng điều kiện của nó, đồng thời bảo toàn khả năng học hỏi.

Sự quan tâm đạo đức thiện lành, gồm hổ thẹn trước việc làm sai và lo ngại hậu quả của nó, cần được phân biệt với việc tự hành hạ lặp đi lặp lại. Tự hành hạ không sửa được tổn thương. Xin lỗi, hoàn trả hoặc thay đổi quy trình có thể hữu ích hơn việc nhắc lại một phán xét toàn diện về nhân cách mình.

Một tình huống và các sát-na khác nhau

Một hành động nhìn bề ngoài có vẻ rộng lượng có thể gồm những ý định nối tiếp. Người ta có thể bắt đầu bằng lòng bi, sau đó tìm kiếm sự công nhận, cuối cùng bực bội vì phí tổn. Nói rằng một tâm đồng thời chứa sự bố thí thiện và tham là không chính xác. Trong tình huống, các trạng

thái luân phiên. Nhiệm vụ thực hành là nhận ra khi ý định thay đổi và tạo điều kiện để mục đích thiện được nhất quán hơn.

Khảo sát đạo đức

Trước hành động, hãy hỏi mình định làm gì, ai có thể bị tác động, và phương tiện có chân thật, tương xứng không. Trong lúc hành động, nhận ra sự thay đổi mục đích. Sau đó, xem xét điều đã xảy ra và sửa những gì cần sửa. Khảo sát ba giai đoạn này là phương pháp giảng dạy được gợi ý từ việc phản tỉnh hành động trong MN 61; nó không phải lời khẳng định đo được chính xác loại tâm của một người.

Tóm tắt

Nghiệp liên quan đến ý định, nhưng không phải mọi tư đều tạo nghiệp mới. Ba căn bất thiện và các căn tịnh hảo làm rõ phẩm chất đạo đức. Một tình huống có thể luân phiên giữa các sát-na thiện và bất thiện. Rèn luyện đạo đức kết hợp nhận diện chính xác, tự chế, chú ý hậu quả và sửa sai; không đòi hỏi một danh tính thường hằng là người đức hạnh hoặc khiếm khuyết.

Mười câu hỏi và gợi ý trả lời

1. Nghiệp là gì? Hành động có chủ ý.
2. Cetanā là gì? Tư, tâm sở phối hợp hoạt động của các pháp tương ưng.
3. Mọi tư có tạo nghiệp mới không? Không. Cần phân biệt tư thuộc tâm quả và tâm duy tác.
4. Căn nào đi cùng tham? Si.

5. Căn nào đi cùng sân? Si.
6. Thiếu tuệ có luôn là si không? Không. Hai cách phân loại không đồng nhất.
7. Chanda có nhất thiết là tham không? Không. Tính đạo đức phụ thuộc sự tương ưng.
8. Tham và sự bố thí thiện có thể cùng ở một tâm không? Không. Chúng có thể luân phiên trong một tình huống.
9. Vì sao cần xem xét hậu quả? Ý định tốt không biện hộ được một phương pháp gây tổn hại có thể tránh.
10. Sau khi nhận ra việc sai, cần làm gì? Tự chế thích hợp, sửa sai và tiếp tục tu học.

Năm câu hỏi suy ngẫm

1. Hãy mô tả một ý định thay đổi trong một hành động có vẻ rộng lượng.
2. Nếu chỉ xem động cơ, hậu quả thực tế nào có thể bị bỏ sót?
3. Bạn phân biệt sự quan tâm đạo đức với việc tự hành hạ lặp lại như thế nào?
4. Điều kiện nào giúp lần sau đáp ứng trung thực dễ hơn?
5. Cộng đồng có thể hỗ trợ giới hạnh mà không làm nhục người khác trước công chúng như thế nào?

CHƯƠNG 4
CÁC GIÁC QUAN VÀ THẾ GIỚI VẬT CHẤT



Minh họa chương 4. Kiểm tra tín hiệu cảnh báo. Omar phân biệt âm thanh, cách diễn giải của mình và hành động cần thiết để bảo đảm an toàn.

Tiếng cảnh báo trong lớp sửa chữa

Trong một lớp sửa chữa, một máy nhỏ phát tiếng cảnh báo. Omar nghe thấy và lập tức nghĩ mình đã làm hỏng thiết bị. Một học viên khác kiểm tra màn hình: máy chỉ cần đóng nắp bảo vệ. Âm thanh là có thật; cách diễn giải của Omar là vội vàng.

Sau khi nắp được đóng chắc chắn, lớp tiếp tục. Omar học cách phân biệt tín hiệu, sự nhận diện tín hiệu và kết luận về thất bại cá nhân. Anh cũng hiểu rằng sự bình tĩnh không nên trì hoãn kiểm tra an toàn. Phân tích giác quan

hữu ích khi giúp tiếp xúc tốt hơn với tình huống thực, kể cả những rủi ro thực tế.

Sáu lĩnh vực nhận thức

Sáu nội xứ là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Các đối tượng tương ứng là cảnh sắc, âm thanh, mùi, vị, cảnh xúc và đối tượng của ý. Thức được gọi tên theo lĩnh vực tương ứng. Tâm có thể biết ký ức, khái niệm và những đối tượng từng được giác quan nhận biết, cũng như các đối tượng chuyên biệt được thảo luận trong Phần Hai.

MN 148 trình bày sáu nhóm, mỗi nhóm có sáu thành phần: nội xứ, ngoại xứ, thức, xúc, thọ và ái. Các nhóm làm rõ tính duyên sinh của kinh nghiệm. Chúng không mô tả sáu chủ thể tự trị, cũng không hàm ý xúc tạo ra một bản ngã có sẵn để tiếp nhận thế giới.

Xúc, phassa, cần được phân biệt với việc một đối tượng va chạm vào cơ quan thân thể. Theo công thức trong kinh, nương căn và cảnh, thức tương ứng phát sinh; sự gặp gỡ của ba yếu tố ấy là xúc. Trong phân tích Vi diệu pháp, xúc là tâm sở đồng sinh với tâm. Tiếng cảnh báo là âm thanh, tự nó không phải xúc hay quả nghiệp.

Sự biết đơn thuần và hiểu biết

Nhĩ thức biết âm thanh. Nhận diện đó là tiếng cảnh báo và diễn giải màn hình đòi hỏi nhiều hơn nhĩ thức. Nhãn thức biết cảnh sắc; đọc một hướng dẫn bao gồm những tiến trình tâm tiếp theo. Tiếp thâu và suy đạc là các chức năng

nhận thức chuyên môn, không phải một người giám sát bên trong đang giải thích bằng lời.

Điều này không có nghĩa người bình thường có thể cố ý dừng một sát-na nghe cực ngắn trước khi suy nghĩ xuất hiện. Tu tập tác động qua những tình huống chú ý, quan sát và đáp ứng nối tiếp. Có thể nhận ra cách diễn giải rồi kiểm chứng, mà không khẳng định mình trực tiếp phát hiện mọi tâm trong tiến trình nền tảng.

Bốn đại

Bốn đại là địa, thủy, hỏa và phong. Trong hệ thống phân tích này, địa liên quan đến cứng hoặc sức kháng; thủy liên quan đến sự kết dính; hỏa liên quan đến nhiệt độ và sự chín muồi; phong liên quan đến căng giãn, áp lực hoặc chuyển động. Chúng không phải các nguyên tố hóa học trong bảng tuần hoàn.

Tính cứng, nhiệt độ và áp lực có thể làm cảnh xúc. Tính kết dính được phân biệt với các phẩm tính có thể xúc chạm trực tiếp này và, theo Vi diệu pháp, được biết qua sự khảo sát của tâm. Khi chạm nước, không nên nhầm sự mát và áp lực với thủy đại theo nghĩa chuyên môn. Một chất lỏng theo quy ước có nhiều phẩm tính vật chất; tên gọi quy ước không tách riêng một hiện tượng sắc chân đế. (AbhS VI.)

Quán thân qua các đại được trình bày trong MN 10 và MN 28. Phương pháp có thể làm yếu giả định rằng thân là tài sản độc lập không chịu biến đổi. Nó cũng hỗ trợ chăm sóc: nhận ra thân phụ thuộc điều kiện là lý do bảo vệ thân, không phải bỏ mặc thương tích.

Sáu giới và mười tám giới

Phân tích sáu giới bổ sung không giới và thức giới vào địa, thủy, hỏa, phong. Trong quán thân, không gian gồm các lỗ và khoang của cơ thể; không nên tự động đồng nhất khoảng trống chung quanh với một loại sắc chuyên môn. MN 140 trình bày sự khảo sát sáu giới chi tiết.

Hệ thống mười tám giới gồm năm giới thuộc căn giác quan, năm giới thuộc cảnh giác quan, năm giới thuộc thức giác quan, ý giới, pháp giới và ý thức giới. Mỗi giới trong năm thức giác quan bao gồm hai loại tâm quả theo phân tích cương yếu, nhưng điều này không biến năm giới thành mười giới. Các hệ thống trả lời những câu hỏi phân tích khác nhau. (MN 115; AbhS VII.)

Môn và vật

Môn, dvāra, là cửa qua đó một lộ trình nhận thức biết đối tượng. Vật, vatthu, là sắc làm nền tảng hỗ trợ sự sinh khởi của thức tương ứng trong những cõi có sắc. Năm sắc thần kinh giác quan vừa là môn vừa là vật đối với năm thức giác quan tương ứng. Các tâm khác trong lộ trình không vì thế mà cùng nương sắc thần kinh ấy.

Truyền thống cương yếu xác định ý vật, hay tâm cơ, làm nền tảng cho những tâm được quy định trong các cõi có sắc. Đây là phạm trù giáo lý về sắc hỗ trợ tâm; nó không thay thế giải phẫu học hiện đại và không phải chứng cứ thực nghiệm rằng tư duy đã được định vị trong trái tim vật lý. Theo hệ thống truyền thống, sự hiện hữu vô sắc không có vật chất làm nền tảng. Phân biệt chuyên môn giữa hữu

phần như ý môn và nền tảng vật chất sẽ được triển khai ở phần sau.

Hệ quả thực hành

Khi tín hiệu xuất hiện, hãy xác định sự kiện giác quan, cách diễn giải và nhiệm vụ thực tế. Kiểm tra thông tin ở nơi có ý nghĩa. Omar không cần phủ nhận nỗi lo, nhưng có thể tránh xem nó là chứng cứ thiết bị đã hỏng. Quan sát sáng rõ cần đi cùng hành động có trách nhiệm.

Tóm tắt

Sáu giác quan, các giới và sự phân biệt môn với vật phân tích kinh nghiệm duyên sinh từ những góc độ khác nhau. Âm thanh là đối tượng, xúc là tâm sở, và sự nghe thuộc tâm quả là thức. Không nên nhầm các đại theo nghĩa chuyên môn với chất theo quy ước hoặc các phạm trù hóa học hiện đại. Phân tích hỗ trợ kiểm chứng và chăm sóc, thay vì rút khỏi trách nhiệm thực tế.

Mười câu hỏi và gợi ý trả lời

1. Sáu nội xứ là gì? Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý.
2. Tiếng cảnh báo có phải xúc không? Không. Nó là âm thanh, một đối tượng.
3. Phassa là gì? Xúc, liên quan đến sự gặp gỡ nhận thức thích hợp và đồng sinh như một tâm sở.
4. Nhĩ thức có tự hiểu một hướng dẫn không? Không, nếu chỉ riêng nhĩ thức.
5. Bốn đại có phải nguyên tử hóa học không? Không. Chúng là các phạm trù vật chất trong truyền thống.

6. Sự kết dính có đồng nhất với tính mát không? Không. Chúng thuộc những phẩm tính phân tích khác nhau.
7. Phân tích sáu giới bổ sung gì? Không giới và thức giới.
8. Có bao nhiêu giới thuộc thức giác quan? Năm, mỗi giới bao gồm hai loại tâm quả trong cương yếu.
9. Môn có đồng nhất với vật không? Không. Chức năng của chúng khác nhau.
10. Quan sát sự lo lắng có xóa bỏ nghĩa vụ an toàn không? Không. Kiểm chứng và hành động thích hợp vẫn cần thiết.

Năm câu hỏi suy ngẫm

1. Hãy mô tả một tín hiệu giác quan mà bạn đã diễn giải quá nhanh.
2. Những quan sát nào hỗ trợ cách diễn giải, và những quan sát nào không hỗ trợ?
3. Bạn phân biệt nhiệt độ của chất lỏng với sự kết dính như thế nào?
4. Vì sao mô tả về ý vật không phải một phát hiện thần kinh học?
5. Quan sát giác quan có thể cải thiện một quyết định an toàn thực tế như thế nào?

CHƯƠNG 5
CHÁNH NIỆM VÀ TỈNH GIÁC



Minh họa chương 5. Buổi tập chậm hơn. Jules điều chỉnh nỗ lực và tư thế, thay vì cố vượt đoạn nhạc bằng sự căng thẳng.

Buổi tập khó của người nhạc công

Jules đang tập một đoạn nhạc nhiều lần bị sai nhịp. Sau lỗi thứ ba, anh siết tay và chơi nhanh hơn. Nỗ lực tăng thêm khiến vấn đề xấu đi. Thầy yêu cầu anh xác định chỗ chuyển cụ thể, thay vì phán xét toàn bộ buổi trình diễn.

Jules chơi chậm lại, nhận ra tình trạng vai và tập chỗ chuyển với tốc độ vừa sức. Lỗi vẫn xảy ra, nhưng giờ cung cấp thông tin. Bài học liên quan đến chú ý có mục đích và nỗ lực tương xứng. Đây là phép so sánh cho việc rèn luyện, không phải khẳng định năng lực âm nhạc là tuệ quán hay thiền chứng Phật giáo.

Bốn niệm xứ

Satipaṭṭhāna thiết lập chánh niệm đối với thân, thọ, tâm và pháp. Quán thân gồm tư thế, hoạt động, hơi thở và các phép quán khác. Quán thọ liên quan đến kinh nghiệm dễ chịu, đau khổ và trung tính. Quán tâm nhận biết những phẩm chất thích hợp của tâm. Quán pháp khảo sát hiện tượng qua các hệ thống như triền cái, uẩn, xứ, giác chi và Thánh đế. (MN 10; DN 22.)

Bốn lĩnh vực có thể đan xen trong một tình huống nhưng không trở thành những thuật ngữ thay thế nhau. Sự căng của bàn tay không phải toàn bộ sân; tính khó chịu không giống ý định trả đũa. Các phân biệt giúp hành giả đặt câu hỏi thích hợp, thay vì áp một nhãn không phân biệt cho mọi khó khăn.

Ba phẩm chất hỗ trợ

Công thức dùng ātāpī, sampajāno và satimā. Ātāpī chỉ nhiệt tâm tinh cần. Sampajāno chỉ tỉnh giác, sự hiểu biết rõ ràng. Satimā chỉ có chánh niệm. Các phẩm chất phối hợp; chúng không phải ba giai đoạn cực ngắn nối tiếp trong đó tinh tấn sinh chánh niệm rồi chánh niệm tự động chuyển thành tuệ.

Niệm, sati, có chức năng không quên. Trong thực hành, niệm giữ đối tượng thích hợp và hướng tu tập trong tầm nhận biết. Tỉnh giác góp phần hiểu điều đang làm. Chú giải khảo sát mục đích, sự thích hợp, phạm vi hành trì và sự không mê lầm. Cần xác định những triển khai ấy là giải

thích chú giải, không đọc chúng như bốn nghĩa từ điển ẩn trong một từ.

Nhiệt tâm không phải sức ép hung hăng. Việc Jules siết tay mạnh hơn minh họa nỗ lực mất phương hướng. Trong tu tập, nhiệm vụ là ngăn và đoạn trừ pháp bất thiện, đồng thời phát triển và duy trì pháp thiện. Nỗ lực thích hợp có thể bao gồm kiên trì, thư giãn, đổi tư thế hoặc tìm hướng dẫn; cách làm tùy điều kiện.

Biết một phiền não

Theo phân loại Vi diệu pháp, một tâm bất thiện không đồng thời có tâm sở tịnh hảo niệm. Khi hành giả biết sân đã xảy ra, những sát-na thiện tiếp theo có thể lấy trạng thái trước đó làm đối tượng. Trong ngôn ngữ thông thường có thể nói "Tôi chánh niệm về cơn giận", nhưng giải thích chuyên môn không nên đặt niệm ngay trong tâm sân.

Ý nghĩa thực hành có giới hạn nhưng quan trọng. Sự nhận biết có thể ngắt việc tiếp tục nuôi dưỡng một chuỗi bất thiện. Điều đó không có nghĩa một nhãn gọi duy nhất làm trạng thái trước thành thiện, hoặc bảo đảm đoạn trừ vĩnh viễn một khuynh hướng tùy miên.

Ghi nhận bằng lời và kinh nghiệm trực tiếp

Những từ ngắn có thể định hướng chú ý: áp lực, nóng, khó chịu, suy nghĩ hoặc muốn. Chúng là phương tiện tùy chọn, không phải lời có sức mạnh thần kỳ. Hành giả vẫn phải biết kinh nghiệm. Lặp lại liên tục có thể thành một sự

phân tâm khác khi thay thế chú ý trực tiếp hoặc tạo đòi hỏi căng thẳng phải gọi tên mọi thứ.

Suy xét bằng khái niệm cũng có vị trí. Các bài kinh gồm những phép quán không thể giản lược thành cảm giác thuần túy không có suy nghĩ. Một sự thực hành đầy đủ cần phân biệt quan sát trực tiếp với suy xét hữu ích, thay vì tuyên bố mọi khái niệm đều bị cấm. Khi thảo luận hậu quả đạo đức, suy nghĩ cẩn thận có thể là hoạt động thích hợp.

Bài tập nhập môn có thể điều chỉnh

Bắt đầu với tư thế thoải mái và một tiến trình thân rõ rệt, như hơi thở tự nhiên hoặc sự tiếp xúc của bàn chân. Biết nó mà không cố tạo cảm giác đặc biệt. Khi cảm thọ hoặc ý nghĩ mạnh trở nên rõ, nhận ra phẩm chất của nó rồi quyết định tiếp tục quan sát hay trở lại đối tượng ban đầu. Không cố đếm các sát-na tâm.

Trong vài phút, xem sự dễ chịu có dẫn đến nắm giữ, khó chịu có dẫn đến chống đối, hoặc thọ trung tính có dẫn đến thiếu chú ý không. Đây là những khả năng, không phải quy luật tự động của mọi tình huống. Nếu sự khó chịu gợi ý thương tích, hãy điều chỉnh tư thế. Nếu quan sát khiến tâm bất ổn, rút ngắn bài tập và tìm hướng dẫn thích hợp.

Sau đó, xác định một hành động thực tế biểu hiện hiểu biết: nói chính xác, để người khác nói hết, sửa lỗi hoặc nghỉ khi cần. Một thời ngồi dễ chịu có ích, nhưng không thể đo sự phát triển đạo đức chỉ bằng mức bình tĩnh trong thời ngồi.

Tóm tắt

Chánh niệm phối hợp với tinh tấn và tỉnh giác trong bốn lĩnh vực quán sát. Nhãn bằng lời là phương tiện hỗ trợ, không phải bản chất của thực hành. Phân tích chuyên môn phân biệt sát-na bất thiện với sự nhận biết thiện về sau. Tu tập phát triển qua các điều kiện, cần giữ sự tương xứng, khả năng đáp ứng và mối liên hệ với giới hạnh.

Mười câu hỏi và gợi ý trả lời

1. Bốn lĩnh vực là gì? Thân, thọ, tâm và pháp.
2. Ātāpī chỉ điều gì? Nỗ lực nhiệt tâm có định hướng.
3. Sampajāno chỉ điều gì? Tỉnh giác, hiểu biết rõ ràng.
4. Satimā chỉ điều gì? Có chánh niệm.
5. Ba phẩm chất này có phải một trục thời gian không? Không. Chúng phối hợp trong tu tập.
6. Niệm có hiện diện trong tâm sân không? Không, theo phân loại này.
7. Mọi kinh nghiệm có phải được gọi tên bằng lời không? Không. Nhãn gọi là phương tiện tùy chọn.
8. Mọi suy xét có bị cấm không? Không. Suy xét cần phục vụ mục đích thích hợp.
9. Hành giả có nên bỏ qua dấu hiệu thương tích không? Không. Điều chỉnh thích hợp tương hợp với chánh niệm.
10. Ngoài sự bình tĩnh, điều gì cho thấy thực hành hữu ích? Những cách đáp ứng chân thật, chu đáo và có trách nhiệm hơn.

Năm câu hỏi suy ngẫm

1. Khi nào nỗ lực tăng thêm đã khiến chú ý kém hiệu quả?
2. Bạn phân biệt chánh niệm với sự giám sát bản thân căng thẳng như thế nào?
3. Nhãn gọi nào hỗ trợ bạn, và khi nào nó trở nên máy móc?
4. Hoạt động nào cần tỉnh giác về mục đích?
5. Thay đổi nào trong hành vi cho thấy việc thực hành có ích?

CHƯƠNG 6
XÂY DỰNG ĐIỀU KIỆN CHO ĐỜI SỐNG THIỆN LÀNH



Minh họa chương 6. Chia sẻ việc chăm sóc vườn. Sắp xếp rõ ràng và thiết bị dễ sử dụng hỗ trợ những ý định tốt.

Lịch chăm sóc khu vườn chung

Một hội cư dân lập khu vườn trồng rau và cây bản địa. Ban đầu mọi người hào hứng tình nguyện. Sau vài tuần, việc tưới nước dồn cho hai người, khiến họ bực bội. Anika, người điều phối, nhận thấy lời kêu gọi tử tế chưa giải quyết được vấn đề. Lịch trực không rõ, chìa khóa vòi nước khó tìm, và một số cư dân làm ca đêm.

Cô sắp xếp thiết bị dễ tiếp cận, đưa ra nhiều hình thức đóng góp và hỏi cư dân việc gì họ có thể thực hiện đều đặn. Sự tham gia cải thiện, dù vẫn còn vài bất đồng. Tình huống

cho thấy ý định tốt cần điều kiện hỗ trợ. Giáo dục đạo đức mất sức thuyết phục khi yêu cầu con người vượt qua khó khăn mà tổ chức có thể hợp lý loại bỏ.

Bố thí như sự buông bỏ

Dāna là sự cho, và phẩm chất thiện của nó bao gồm vô tham và vô sân. Sự cho có thể là vật chất, hỗ trợ thực tế hoặc giáo dục. Ý định vẫn quan trọng: giúp để kiểm soát người khác khác với giúp hướng đến an lạc của họ. Một sự chuyển giao bên ngoài không bộc lộ mọi sát-na tâm liên quan.

Buông bỏ không đòi giả vờ nguồn lực vô hạn. Con người có thể cho một cách sáng suốt trong phạm vi trách nhiệm. Anika có thể từ chối hạng mục tốn kém của khu vườn mà không keo kiệt. Từ chối có thể do thận trọng; đồng ý có thể do dính mắc. Hành vi cần được diễn giải trong ngữ cảnh.

Giới hạnh như nền tảng tin cậy

Sīla khiến các mối quan hệ đáng tin cậy hơn. Chân thật về lịch trực bảo vệ công sức người khác. Không lấy thiết bị chung khi chưa được đồng ý bảo toàn lòng tin. Tôn trọng sự sống gồm cả chú ý cách quản lý khu vườn. Vì vậy, giới hạnh hiện diện trong quy trình thường ngày cũng như trong tránh những việc sai nghiêm trọng.

Hội không nên đòi hỏi các biểu hiện phô bày sự trong sạch. Hội cần làm rõ cam kết và tạo cách thừa nhận việc chưa hoàn thành mà không làm nhục người. Cư dân thú

nhận không thể tưới nước giúp nhóm lập kế hoạch. Che giấu tạo thêm vấn đề, ngay cả khi do sợ bị phê bình.

Phát triển tâm

Bhāvanā phát triển tâm qua điều kiện thích hợp. Sự an tịnh hỗ trợ vững vàng; tuệ quán khảo sát bản chất các pháp hữu vi. Học, suy xét và thực hành trực tiếp có thể củng cố nhau. Hiểu biết trí thức hữu ích, nhưng không nên bị nhầm với sự đoạn tận phiền não.

Tính đều đặn hỗ trợ học tập, nhưng không có tỷ lệ phần trăm đối tượng được nhận biết hay số ngày cố định nào xác lập tiến bộ cho mọi người. Lịch hữu ích là lịch có thể duy trì và điều chỉnh. Với người mới, một thời gian ngắn thực hành chú tâm đi cùng một hành động đạo đức có chủ ý có thể thực tế hơn chương trình chuyên sâu được chọn vì cạnh tranh.

Bạn lành và môi trường

Các điều kiện hướng đến Dự lưu gồm thân cận người tốt, nghe Chánh pháp, tác ý như lý và thực hành đúng pháp. Các điều kiện khiến việc học trở thành hoạt động có quan hệ với người khác. Người bạn tốt đón nhận câu hỏi và sự sửa sai, thay vì đòi lệ thuộc một thẩm quyền cá nhân. (SN 55.5.)

AN 4.31 xác định những điều kiện hỗ trợ đời sống thiện, gồm nơi ở thích hợp, thân cận người tốt, tự định hướng đúng và phước đã tạo từ trước. Hệ quả thực hành là chăm sóc môi trường hiện tại và các lựa chọn của mình. Đây

không phải chỉ dẫn chẩn đoán lịch sử đạo đức của người đang gặp hoàn cảnh khó khăn.

Trong khu vườn, thiết bị dễ tiếp cận là một điều kiện hỗ trợ. Giải thích kiên nhẫn là điều kiện khác. Quy định không làm nhục trước công chúng có thể giảm che giấu. Các sắp xếp hiện đại không được đồng nhất với một paccaya cụ thể nếu chưa phân tích thêm; chúng minh họa tầm quan trọng rộng hơn của điều kiện.

Chương trình quân bình

Bắt đầu bằng ba cam kết: một hành động chăm sóc có thể thực hiện đáng tin cậy, một sự tự chế bảo vệ người khác và một thời gian ngắn học hoặc quán sát. Xem lại tác động mỗi tuần. Tăng chương trình nếu vẫn thích hợp. Không biến một ngày bỏ lỡ thành chứng cứ mình không thể phát triển.

Việc xem lại cần khảo sát cả tâm lẫn hoàn cảnh. Bực bội có xuất hiện vì kỳ vọng không rõ không? Nhiệm vụ có thật sự vượt khả năng của ai đó không? Sau hành động tử tế có đòi hỏi biết ơn không? Có cần nghỉ không? Đây là suy xét có trách nhiệm, không phải tìm lời biện hộ.

Vượt khỏi cải thiện cá nhân

Mục đích tu tập không phải tạo một nhân cách cao hơn để người khác ngưỡng mộ. Đời sống chu đáo hơn có giá trị, nhưng con đường Phật giáo còn khảo sát ái và vô minh duy trì chấp thủ cùng tái sinh. Giữ mục tiêu rộng hơn giúp tránh

biến bố thí, kỷ luật và thiền thành đồ trang sức của bản sắc cá nhân.

Phần Hai sẽ làm hệ thống chính xác hơn. Người đọc cần tiếp tục thói quen phân biệt định nghĩa chuyên môn với ví dụ minh họa. Số lượng giúp tổ chức hiểu biết, nhưng không thay thế việc khảo sát ý định và điều kiện trong kinh nghiệm sống.

Tóm tắt

Bố thí, giới hạnh và phát triển tâm phụ thuộc ý định thích hợp và các điều kiện hỗ trợ. Thực hành bền vững xem xét nguồn lực, quan hệ và tổ chức, cùng với nỗ lực cá nhân. Bạn lành khuyến khích đặt câu hỏi có hiểu biết. Tiến bộ gồm chăm sóc đáng tin cậy và giảm đáp ứng gây hại, đồng thời vẫn hướng đến mục tiêu sâu hơn là giải thoát.

Mười câu hỏi và gợi ý trả lời

1. Ba nền tảng của hoạt động tạo phước là gì? Bố thí, trì giới và tu tập tâm.
2. Mọi sự chuyển giao có phải sự cho thuần thiện không? Không. Một tình huống có thể chứa các ý định khác nhau.
3. Từ chối thận trọng có nhất thiết là keo kiệt không? Không. Ngữ cảnh và ý định có ý nghĩa.
4. Giới hỗ trợ cộng đồng như thế nào? Qua hành vi đáng tin cậy và tự chế trước việc gây hại.
5. Điều gì làm nên bạn lành trên đường tu? Hướng dẫn chính xác, gương đạo đức và sẵn sàng tiếp nhận sửa sai.

6. Bốn điều kiện hướng đến Dự lưu là gì? Thân cận người tốt, nghe Chánh pháp, tác ý như lý và thực hành thích hợp.
7. Thời khóa có bảo đảm chứng đắc không? Không.
8. Vì sao khảo sát điều kiện môi trường? Chúng có thể hỗ trợ hoặc cản trở hành vi sáng suốt.
9. Khi bỏ sót nhiệm vụ, cần làm gì? Xem xét trung thực và khắc phục thích hợp.
10. Phần Hai bổ sung gì? Phân tích chính xác hơn về tâm, tâm sở, sắc và các duyên.

Năm câu hỏi suy ngẫm

1. Trở ngại thực tế nào trong cộng đồng có thể loại bỏ thay vì biến thành lời phán xét đạo đức?
2. Khi nào sự giúp đỡ trở thành đòi hỏi biết ơn ngầm?
3. Cam kết nhỏ nào bạn có thể duy trì đáng tin cậy?
4. Ai có thể sửa hiểu biết của bạn mà không làm bạn nhục?
5. Bạn ngăn chương trình thực hành trở thành cuộc cạnh tranh như thế nào?

PHẦN HAI
PHÂN TÍCH CHUYÊN SÂU TRONG TRUYỀN THỐNG THERAVĀDA

Phần này đòi hỏi hệ thống thuật ngữ đã giới thiệu trong Phần Một. Sách trình bày có hệ thống nội dung cương yếu, đồng thời xác định giới hạn của ví dụ minh họa và khả năng kiểm chứng trực tiếp. Người học cần đọc các phân loại trong quan hệ với chức năng của chúng. Con số hữu ích khi giải thích một sự phân biệt; nó không xác lập một thực thể riêng hay một chủ thể độc lập.

CHƯƠNG 7
PHÂN LOẠI TÂM
MÀ KHÔNG THỰC THỂ HÓA TÂM



Minh họa chương 7. Giải quyết lịch sử dụng trùng nhau. Lena xem xét lịch một cách công bằng, thay vì tự động ưu tiên dự án của mình.

Một thiết bị khoa học và nhiều mục đích

Lena quản lý một thiết bị của trường đại học được nhiều nhóm nghiên cứu dùng chung. Cô nhận thấy lịch đặt trùng nhau. Ban đầu cô muốn dự án của mình được ưu tiên. Sau đó cô xem lịch một cách công bằng. Nhiệm vụ bên ngoài vẫn là xếp lịch, nhưng phẩm chất đạo đức của hoạt động tâm đã thay đổi. Phân loại tâm giúp phân biệt những thay đổi ấy, không biến toàn bộ tình huống thành một tâm thường hằng duy nhất.

Tâm và đối tượng

Citta là tâm, tức sự biết một đối tượng. Tâm đi cùng các tâm sở và phát sinh nhờ các điều kiện. Theo hệ thống cương yếu, mỗi tâm biết một đối tượng tại một thời điểm; các tâm sở tương ưng cùng biết đối tượng ấy và thực hiện chức năng riêng. Nhiều đối tượng có thể được xử lý nối tiếp rất nhanh; ấn tượng quy ước về sự chú ý đồng thời không đòi hỏi một tâm có nhiều đối tượng.

Biết không đồng nghĩa với hiểu đúng. Tâm bất thiện biết đối tượng trong khi các tâm sở làm sai lệch cách đáp ứng. Sự thấy vô nhân biết cảnh sắc mà không có tuệ. Tâm tịnh hảo tương ưng trí có paññā. Vì vậy, chỉ có sự hiện diện của tâm không xác lập tính trong sạch đạo đức hay tuệ quán.

Phân tích liên quan đến lần hiện khởi và loại. Một sát-na tâm là một lần hiện khởi; loại tâm là một phạm trù phân loại. Nói có 89 loại không có nghĩa một người sở hữu 89 thực thể bền vững. Nói một loại tâm tái hiện không có nghĩa cùng một tâm đồng nhất về số vẫn tồn tại liên tục.

Bốn loại theo tính chất

Phân loại jāti phân biệt tâm bất thiện, thiện, quả và duy tác. Tâm bất thiện và thiện có những khả năng tạo nghiệp tương ứng. Tâm quả, vipāka, là kết quả chứ không phải hành động đạo đức mới. Tâm duy tác, kiriya, thực hiện chức năng mà không tạo nghiệp mới. Trong hệ thống giản lược, có 12 tâm bất thiện, 21 tâm thiện, 36 tâm quả và 20 tâm duy tác, tổng cộng 89. (AbhS I.)

Hệ thống mở rộng thay bốn tâm đạo bằng hai mươi và bốn tâm quả siêu thế bằng hai mươi. Vì vậy, số tâm thiện thành 37 và tâm quả thành 52, còn hai số kia không đổi. Tổng cộng là 121. Sự mở rộng liên quan đến các thiền chi tương ưng với tâm siêu thế; nó không nhân bốn tầng giải thoát thành hai mươi tầng.

Các lĩnh vực của tâm

Trong hệ thống giản lược có 54 tâm dục giới, 15 tâm sắc giới, 12 tâm vô sắc giới và tám tâm siêu thế. Lĩnh vực của tâm không được xác định chỉ bằng bản thân đối tượng. Tâm dục giới làm chức năng phản khán có thể lấy Niết-bàn làm đối tượng mà không trở thành tâm đạo hoặc quả siêu thế. Người sống ở cõi người có thể chứng tâm thiền, và chúng sinh một cõi không chỉ có loại tâm mang tên cõi ấy.

Bảng 7.1 Hệ thống phân loại giản lược

Nhóm	Bất thiện	Thiện	Quả	Duy tác	Tổng
Dục giới	12	8	23	11	54
Sắc giới	0	5	5	5	15
Vô sắc giới	0	4	4	4	12
Siêu thế	0	4	4	0	8
Tổng	12	21	36	20	89

Mười hai loại tâm bất thiện

Tám tâm căn tham được phân biệt theo thọ hỷ hoặc thọ xả, tương ưng hoặc không tương ưng tà kiến, và sinh khởi vô trợ hoặc hữu trợ. Hai tâm căn sân có ưu thọ, khác nhau theo yếu tố trợ thúc. Hai tâm căn si có thọ xả, lần lượt tương ưng hoài nghi và phóng dật. Danh sách giản lược không áp dụng cặp hữu trợ và vô trợ cho hai tâm này như một trục đếm riêng.

Sự trợ thúc có thể gồm sự suy tính của chính mình hoặc khuyến khích từ người khác. Nó không đồng nghĩa với có nguyên nhân bên ngoài: mọi tâm đều do duyên. Một quảng cáo cũng không xác lập loại tâm hữu trợ chỉ vì nó xuất hiện trước lúc mua hàng. Phân loại liên quan đến lần tâm hiện khởi, không phải chẩn đoán nhanh từ hành vi quan sát được.

Tà kiến, diṭṭhi, là một tâm sở bất thiện cụ thể. Nó không phải mọi sai lầm về sự kiện, mọi bất đồng hay niềm tin mạnh. Mạn, māna, có thể sinh trong tâm căn tham không tương ưng tà kiến; không nên đặt hai tâm sở cùng trong một tâm. Người học có thể phân tích tình huống rộng hơn có cả hai, nhưng không khẳng định chúng đồng thời tương ưng.

Mười tám tâm vô nhân

Vô nhân nghĩa là vắng cả sáu căn, không phải vắng các điều kiện. Nhóm này có mười tâm thuộc năm thức giác quan, hai tâm tiếp thâu, ba tâm suy đạc và ba tâm duy tác. Các thức giác quan được xếp thành cặp quả thiện và quả

bất thiện. Thấy, nghe, ngửi và nếm có thọ xả. Cặp thân thức có lạc thọ thân hoặc khổ thọ thân.

Tiếp thâu gồm một tâm quả thiện và một tâm quả bất thiện, cả hai thọ xả. Suy đạc gồm một tâm quả bất thiện thọ xả, một tâm quả thiện thọ xả và một tâm quả thiện thọ hỷ. Các tâm duy tác vô nhân là hướng ngũ môn, hướng ý môn và tâm sinh tiếu của vị A-la-hán. Chính loại tâm hướng ý môn làm chức năng xác định trong lộ ngũ môn.

Bảng 7.2 Các tâm vô nhân

Nhóm	Số	Thọ
Năm thức giác quan quả bất thiện	5	Bốn thọ xả và một khổ thọ thân
Năm thức giác quan quả thiện	5	Bốn thọ xả và một lạc thọ thân
Tiếp thâu	2	Thọ xả
Suy đạc	3	Hai thọ xả và một thọ hỷ
Duy tác vô nhân	3	Hai thọ xả và một thọ hỷ
Tổng	18	Xác định theo từng loại

Hai mươi bốn tâm tịnh hảo dục giới

Tám tâm đại thiện, mahā-kusala, tám tâm đại quả, mahā-vipāka, và tám tâm đại duy tác, mahā-kiriya, cùng có ba trục phân loại: thọ hỷ hoặc xả, tương ưng trí hoặc ly trí, vô trợ hoặc hữu trợ. Chức năng của chúng khác nhau. Một sự cho thiện thuộc nhóm thứ nhất khi tâm thích hợp sinh khởi. Tục sinh hoặc na cảnh có thể thuộc nhóm thứ hai. Nhóm thứ ba xuất hiện trong hoạt động duy tác tương ứng của vị A-la-hán.

Tính khí vui vẻ hoặc kín đáo không xác định chính xác loại tâm đại quả tục sinh của một người. Một hành động bố thí hiện tại cũng không trở thành tâm quả chỉ vì nguyên nhân của nó nằm trong giáo dục quá khứ. Đây là sự phân biệt chuyên môn: hành động có thể thuộc đại thiện, còn quả thuộc loại khác.

Mọi tâm tịnh hảo có vô tham và vô sân. Những tâm tương ưng trí còn có tuệ. Tịnh hảo rộng hơn thiện: tâm quả và tâm duy tác tịnh hảo không tạo nghiệp thiện mới. Phi tịnh hảo rộng hơn bất thiện: cả mười tám tâm vô nhân đều phi tịnh hảo mà không chứa các căn bất thiện.

Phân loại như một hoạt động học thuật

Trở lại xung đột đặt lịch của Lena. Mong ưu tiên dự án mình có thể liên quan đến tham; thù nghịch với người nghiên cứu cạnh tranh có thể liên quan đến sân; khảo sát công bằng có thể có tâm thiện tương ưng trí. Đây là các khả năng định hướng quan sát. Không thể xác định loại cụ thể chỉ từ việc cô nói nhanh hay mỉm cười.

Giải thích đúng chuẩn học thuật xác định điều gì được định nghĩa, điều gì được suy luận và điều gì còn chưa chắc. Nó không bỏ hệ thống phân loại, cũng không giả vờ mọi báo cáo thông thường có thể kiểm chứng toàn bộ chi tiết. Sự chính xác về số cần đi cùng sự khiêm tốn về giới hạn nhận thức.

Tóm tắt

Hệ thống 89 và 121 phân loại các loại tâm, không phải thực thể thường hằng. Tính chất, lĩnh vực, căn, thọ và trí trả lời những câu hỏi khác nhau. Vô nhân không có nghĩa vô duyên; tịnh hảo không có nghĩa nghiệp thiện mới; lĩnh vực không chỉ do đối tượng quyết định. Ví dụ hành vi minh họa khả năng mà không chứng minh chính xác các loại tâm cụ thể.

Mười câu hỏi và gợi ý trả lời

1. Loại khác sát-na thế nào? Loại là phạm trù; sát-na là một lần hiện khởi.
2. Bốn loại jāti là gì? Bất thiện, thiện, quả và duy tác.
3. Số lượng giản lược của chúng là bao nhiêu? 12, 21, 36 và 20.
4. Bốn số lượng theo lĩnh vực là bao nhiêu? 54, 15, 12 và 8.
5. Vì sao 89 thành 121? Tám tâm siêu thế mở rộng thành bốn mươi theo năm tầng thiền.
6. Vô nhân có nghĩa vô vi không? Không. Nó nghĩa là không có sáu căn.
7. Có bao nhiêu tâm vô nhân? Mười tám.

8. Dịṭṭhi có nghĩa mọi ý kiến sai không? Không. Đây là tà kiến theo nghĩa chuyên môn.
9. Tâm dục giới có thể biết Niết-bàn không? Có, chẳng hạn trong phản khán thích hợp.
10. Một nụ cười có xác lập loại tâm cụ thể không? Không. Chỉ hành vi bên ngoài là chưa đủ.

Năm câu hỏi suy ngẫm

1. Giải thích vì sao tịnh hảo và thiện không đồng nghĩa.
2. Xây dựng ví dụ trong đó một đối tượng làm duyên cho các thay đổi đạo đức nối tiếp.
3. Cần thông tin gì trước khi xác định một loại hữu trợ?
4. Sai lầm nào phát sinh khi chỉ phân loại lĩnh vực theo đối tượng?
5. Làm thế nào giảng dạy hệ thống số chính xác mà không tạo sự chắc chắn giả?

CHƯƠNG 8
TÂM SỞ VÀ SỰ TỔ CHỨC KINH NGHIỆM



Minh họa chương 8. Đề nghị giải thích rõ. Duy dừng lại để bảo đảm sự chính xác, thay vì đoán chỉ để cuộc họp tiếp tục.

Sự ngập ngừng của người phiên dịch

Trong một cuộc họp công khai, phiên dịch viên Duy chưa chắc nghĩa một cụm chuyên môn của diễn giả. Anh có thể đoán để phần trình bày trôi chảy. Thay vào đó, anh đề nghị giải thích rõ. Khoảng dừng gồm chú ý cụm từ, nhận ra sự chưa chắc, ý định dịch chính xác và quan tâm người nghe. Chưa chắc không tự động là triền cái hoài nghi bất thiện.

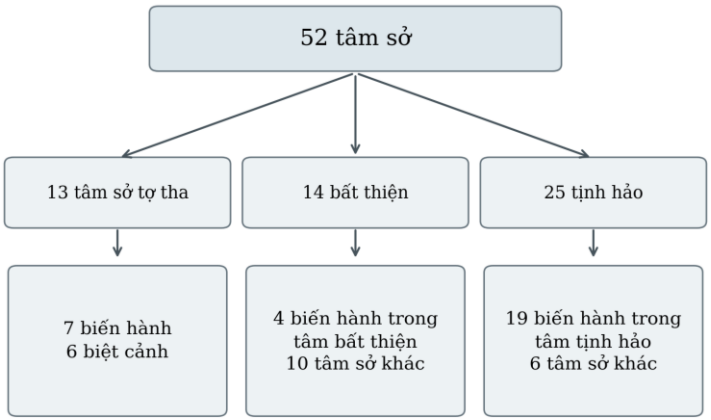
Tình huống minh họa vì sao chỉ nói đến tâm là chưa đầy đủ. Tâm sở quyết định tổ chức và phẩm chất cụ thể của sự

biết. Chúng cũng giải thích vì sao không thể suy ra đánh giá đạo đức từ vẻ tự tin của một người.

Tâm và tâm sở

Cetasika là tâm sở tương ưng với tâm. Cương yếu mô tả sự tương ưng qua đồng sinh, đồng diệt, cùng đối tượng và cùng vật khi có nền tảng sắc áp dụng. Mỗi tâm sở thực hiện chức năng riêng mà không trở thành chủ thể độc lập. Thọ kinh nghiệm sắc thái cảm thọ; tưởng ghi dấu đối tượng; tư phối hợp hoạt động tương ưng.

Hệ thống tiêu chuẩn có 52 tâm sở: mười ba tợ tha, tức có tính đạo đức thay đổi theo tương ưng; mười bốn bất thiện; hai mươi lăm tịnh hảo. Nhóm tợ tha gồm bảy biến hành và sáu biệt cảnh. Tính đạo đức phụ thuộc tâm và các tâm sở khác mà chúng cùng sinh. (AbhS II.)



Sự tương ưng quyết định chức năng và tính đạo đức.

Hình 8.1 Các nhóm tâm sở chính

Bảy tâm sở biến hành

Bảy tâm sở biến hành là xúc, thọ, tưởng, tư, nhất tâm, mạng quyền danh và tác ý. Trong hệ thống này, chúng đi cùng mọi tâm. Tính phổ quát không khiến chúng luôn thiện, và sự hiện diện của chúng không bảo đảm hiểu biết tinh tế.

Bảng 8.1 Các tâm sở đi cùng mọi tâm

Pāli	Chức năng khái quát
Phassa	Xúc với đối tượng trong sự gặp gỡ nhận thức
Vedanā	Kinh nghiệm tính dễ chịu đau khổ hoặc trung tính
Saññā	Ghi dấu và nhận diện đặc điểm
Cetanā	Phối hợp hoạt động tương ưng
Ekaggatā	Quy tụ hoạt động tâm tương ưng trên một đối tượng
Jīvitindriya	Duy trì sự sống của các pháp danh tương ưng
Manasikāra	Hướng các tâm sở tương ưng đến đối tượng

Nhất tâm hiện diện cả trong tâm bất thiện. Ý định lừa dối được tập trung không phải chánh định. Tác ý, manasikāra, cũng không đồng nhất với niệm. Tác ý có mặt trong mọi

tâm; niệm thuộc tâm sở tịnh hảo. Vì vậy, "chú ý" cần được giải thích thêm trước khi gọi là chánh niệm Phật giáo.

Sáu tâm sở biệt cảnh tợ tha

Tầm, vitakka, hướng hoặc đặt tâm vào đối tượng. Tứ, vicāra, duy trì sự gắn với đối tượng. Thắng giải, adhimokkha, xác quyết đối tượng. Tinh tấn, viriya, hỗ trợ nỗ lực. Hỷ, pīti, nâng đỡ hoặc tạo sự hứng khởi của tâm. Dục, chanda, hướng đến mục tiêu hành động. Chúng là biệt cảnh vì không hiện diện cùng mọi tâm.

Tên gọi thông thường có thể gây hiểu lầm. Hỷ không luôn thiện; nó có thể đi cùng tham. Dục không nhất thiết là ái. Thắng giải không phải toàn bộ quá trình đưa ra một quyết định cuộc sống phức tạp. Tầm và tứ trong thiền không nên bị giản lược thành cuộc trò chuyện suy luận thông thường. Định nghĩa cần được đặt trong sự tương ưng và ngữ cảnh thích hợp.

Mười bốn tâm sở bất thiện

Bốn tâm sở có mặt trong mọi tâm bất thiện là si, vô tàm, vô quý và phóng dật. Ba thuộc nhóm liên quan tham là tham, tà kiến và mạn. Bốn thuộc nhóm liên quan sân là sân, tật, lận và hối. Hai tâm sở là hôn trầm và thụy miên; tâm sở còn lại là hoài nghi.

Bảng 8.2 Mười bốn tâm sở bất thiện

Nhóm	Thuật ngữ Pāli
Biến hành trong tâm bất thiện	Moha ahirika anottappa uddhacca
Liên quan tham	Lobha diṭṭhi māna
Liên quan sân	Dosa issā macchariya kukkucca
Hôn trầm và thụy miên	Thīna middha
Hoài nghi	Vicikicchā

Bảng xác định nhóm, không khẳng định mọi thành viên của nhóm đều cùng sinh. Tà kiến và mạn không đồng sinh trong một tâm. Tật, lận và hối là các tâm sở riêng cần những trường hợp thích hợp; liệt kê cạnh sân không có nghĩa mọi sát-na giận đều có cả ba.

Hoài nghi theo nghĩa chuyên môn liên quan đến sự dao động cản trở trong ngữ cảnh tu tập và giáo lý thích hợp. Việc Duy hỏi định nghĩa có thể là khảo sát sáng suốt. Hối theo nghĩa chuyên môn cần được phân biệt với nhận thức thiện rằng lỗi cần được sửa. Không nên chẩn đoán kiệt sức thể chất là hôn trầm và thụy miên chỉ vì một người buồn ngủ.

Hai mươi lăm tâm sở tịnh hảo

Mười chín tâm sở là biến hành trong tâm tịnh hảo. Chúng gồm tín, niệm, tàm, quý, vô tham, vô sân và trung xả. Sáu cặp liên quan đến tịnh, khinh, nhu, thích nghiệp, thuần thục và chánh trực của các tâm sở và tâm. Trong các cặp này, "thân" chỉ tập hợp tâm sở; nó không chỉ thân thể giải phẫu.

Bảng 8.3 Mười chín tâm sở tịnh hảo biến hành

Nhóm	Thuật ngữ
Bảy tâm sở riêng	Saddhā sati hiri ottappa alobha adosa tatramajjhattatā
Cặp tịnh	Kāya passaddhi và citta passaddhi
Cặp khinh	Kāya lahutā và citta lahutā
Cặp nhu	Kāya mudutā và citta mudutā
Cặp thích nghiệp	Kāya kammaññatā và citta kammaññatā
Cặp thuần thục	Kāya pāguññatā và citta pāguññatā
Cặp chánh trực	Kāya ujukatā và citta ujukatā

Sáu tâm sở tịnh hảo còn lại là ba tiết chế, hai vô lượng và tuệ. Ba tiết chế liên quan đến chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng. Hai vô lượng được liệt kê riêng là bi, karuṇā, và tùy hỷ, muditā. Từ liên hệ với vô sân, không được đếm thêm như tâm sở riêng ở đây. Tuệ là paññā.

Các tâm sở này không chỉ là những tâm trạng. Bi hướng đến khổ của chúng sinh, trong khi sầu có thể chứa ưu thọ và sân. Tùy hỷ đáp ứng trước an lạc của người khác mà không ganh tị. Tàm là hổ thẹn trước việc sai theo nghĩa thiện; nó không phải sự nhục nhã mà tập thể áp lên một người.

Từ định nghĩa đến diễn giải

Có thể khảo sát khoảng dừng của người phiên dịch mà không giả định ngập ngừng chứng minh yếu kém. Tác ý duy trì hướng đến cụm từ; quý hỗ trợ sự chính xác; ý định thiện có thể ngăn bản dịch gây hiểu lầm. Tình huống cũng có thể bao gồm sợ bị xem là thiếu năng lực. Đây là những khả năng nối tiếp, không phải một tâm sở duy nhất tên "ngập ngừng".

Người học nên bắt đầu bằng việc xác định chức năng rõ nhất, rồi xem các điều kiện tương ưng. Bảng kiểm trở nên có hại khi thay thế việc lắng nghe con người thực. Ngôn ngữ chuyên môn phải tăng hiểu biết, không san phẳng sự phức tạp.

Tóm tắt

Năm mươi hai tâm sở tổ chức phẩm chất và chức năng cụ thể của tâm. Biến hành không đồng nghĩa thiện; tác ý không tự động là chánh niệm; hỷ không luôn thiện. Tâm sở tịnh hảo có các phân biệt chuyên môn, không nên nhầm với giải phẫu hoặc nhãn cảm xúc lâm sàng. Quy tắc tương ưng quan trọng không kém bản danh sách.

Mười câu hỏi và gợi ý trả lời

1. Có bao nhiêu tâm sở được liệt kê? Năm mươi hai.
2. Các số lượng chính là gì? 13 tợ tha, 14 bất thiện và 25 tịnh hảo.
3. Có bao nhiêu tâm sở đi cùng mọi tâm? Bảy.
4. Tác ý có đồng nhất với niệm không? Không.
5. Nhất tâm có luôn là chánh định không? Không.
6. Hỷ có thể đi cùng tham không? Có.
7. Tà kiến và mạn có đồng sinh không? Không, trong phân loại này.
8. "Thân" trong các tâm sở tịnh hảo có nghĩa giải phẫu không? Không. Nó chỉ tập hợp tâm sở.
9. Bi có chỉ là sầu không? Không. Cần phân biệt.
10. Hỏi để làm rõ có nhất thiết là hoài nghi bất thiện không? Không. Nó có thể là khảo sát sáng suốt.

Năm câu hỏi suy ngẫm

1. Giải thích một trường hợp tinh tấn phục vụ mục đích gây hại.
2. Phân biệt tác ý với chánh niệm qua một nhiệm vụ thường ngày.
3. Vì sao một hành vi có thể bao gồm nhiều ý định nối tiếp?
4. Bạn giảng dạy tàm mà không làm nhục học viên như thế nào?
5. Phân biệt tâm sở nào giúp bạn hiểu một cảm xúc khó khăn rõ nhất?

CHƯƠNG 9
LỘ TRÌNH NHẬN THỨC VÀ CÁC CHỨC NĂNG CỦA TÂM



Minh họa chương 9. Nhận ra đèn chỉ báo đổi màu. Khoảng dừng thực tế hỗ trợ kiểm tra và hành động có trách nhiệm, không cho thấy mọi sát-na nhận thức.

Đèn chỉ báo trong phòng thí nghiệm

Một kỹ thuật viên thấy đèn chỉ báo đổi màu. Anh biết đã có sự quan sát trước khi quyết định có cần hành động hay không. Tuy nhiên, anh không thể nhận diện hồi cứu từng sát-na tâm cực ngắn trong chuỗi ấy. Cương yếu cung cấp mô hình chức năng nhận thức, không khẳng định việc tự quan sát thông thường có thể phân giải từng sát-na như từng khung hình của một bộ phim.

Mười bốn chức năng

Mười bốn chức năng là tục sinh, hữu phần, hướng tâm, thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, tiếp thâu, suy đạc, xác định, đổng lực, na cảnh và tử. Một loại tâm có thể thực hiện nhiều chức năng trong những trường hợp khác nhau, nhưng một lần hiện khởi thực hiện chức năng thích hợp ở thời điểm ấy. Vì vậy cần phân biệt loại và nhiệm vụ. (AbhS III.)

Bảng 9.1 Chức năng và các loại tâm

Chức năng	Số loại có thể thực hiện
Paṭisandhi tục sinh	19
Bhavaṅga hữu phần	19
Āvajjana hướng tâm	2
Thấy nghe ngửi nếm xúc chạm	2 cho mỗi chức năng
Sampaṭicchana tiếp thâu	2
Santīraṇa suy đạc	3
Votthapana xác định	1
Javana đổng lực	55 trong hệ thống giản lược
Tadārammaṇa na cảnh	11
Cuti tử	19

Bảng gom năm chức năng giác quan để tiết kiệm chỗ; chúng vẫn là năm chức năng riêng, nâng tổng số lên mười bốn. Mười một loại thực hiện na cảnh gồm tám tâm đại quả dục giới và ba tâm suy đạc. Mười chín loại có thể thực hiện tục sinh, hữu phần và tử được thảo luận ở Chương 12.

Mô hình tiêu chuẩn với cảnh rất lớn

Trong một lộ ngũ môn đầy đủ liên quan đến cảnh rất lớn, cách đếm mười bảy sát-na truyền thống gồm cả các sát-na hữu phần mở đầu. Không nên trình bày như thể cả mười bảy sát-na đều thuộc lộ nhận thức tích cực theo nghĩa chặt chẽ.

Bảng 9.2 Quy ước mười bảy sát-na

Vị trí	Mô tả
1	Hữu phần vừa qua khi đối tượng đã hiện diện
2	Hữu phần rung động
3	Hữu phần dứt dòng
4	Hướng ngũ môn
5	Thức giác quan tương ứng
6	Tiếp thâu
7	Suy đạc
8	Xác định
9 đến 15	Bảy sát-na đổng lực thông thường
16 đến 17	Hai sát-na na cảnh khi đủ điều kiện

Các tâm trong chuỗi tích cực qua giác quan biết cùng đối tượng giác quan trực tiếp. Nhận diện đèn chỉ báo như một chỉ dẫn trong phòng thí nghiệm thuộc xử lý khái niệm tiếp theo, không phải tâm suy đạc nói "đây là đèn cảnh báo". Các tên gọi mô tả chức năng ở cấp độ chuyên biệt.

Lộ trình khác nhau theo độ mạnh của đối tượng và các điều kiện khác. Một số kết thúc trước na cảnh; cảnh rất yếu có thể chỉ làm rung động hữu phần. Lộ an chỉ có cấu trúc khác. Không nên áp dụng tùy tiện chuỗi bảy đổng lực thông thường cho chứng đạo, nhập quả định, lần an chỉ đầu tiên hoặc lộ cận tử. (AbhS IV.)



Hình 9.1 Cảnh giác quan rất lớn và chuỗi tâm thông thường

Hữu phần và ý môn

Theo giải thích truyền thống, bhavaṅga là tâm quả xuất hiện giữa các lộ nhận thức tích cực. Trong một đời, hữu phần cùng loại với tâm tục sinh và có cùng đối tượng. Nó không phải linh hồn bất biến hay kho chứa mà các kinh nghiệm được gửi vào như những đối tượng.

Hữu phần dứt dòng ngay trước hướng ý môn làm ý môn. Đối tượng của ý có thể là cảnh giác quan, khái niệm hoặc đối tượng khác được chấp nhận trong phân loại thích hợp. Cần phân biệt lộ ngũ môn và các lộ ý môn tiếp theo với một hành vi nhận ra hay nhận diện liền mạch theo quy ước.

Khoảng trống có vẻ không có nhận biết không chứng minh hữu phần. Con người có thể tiếp tục xử lý cảm giác mà không có sự nhận biết có chủ ý hoặc không nhớ lại về sau. Giấc ngủ không mộng là ví dụ truyền thống, không phải sự đồng nhất đã được thực nghiệm xác lập giữa một giai đoạn ngủ và một loại tâm cụ thể. Hệ thống còn thừa nhận những ngoại lệ đặc biệt không có tâm, được thảo luận ở Chương 12 và 13.

Đổng lực và hoạt động đạo đức

Javana, đổng lực, chỉ sự vận hành nhanh mạnh hướng đến đối tượng. Trong lộ dục giới thông thường của người chưa phải A-la-hán, đổng lực là thiện hoặc bất thiện. Trong hoạt động tương ứng của vị A-la-hán, nó là duy tác. Tâm đạo và tâm quả siêu thế cũng thực hiện đổng lực. Quả siêu thế là tâm quả, nên đây là ngoại lệ quan trọng đối với khẳng định rằng mọi tâm quả đều bị loại khỏi chức năng đổng lực.

Năm mươi lăm loại có thể thực hiện gồm mười hai tâm bất thiện, tám tâm thiện dục giới, năm tâm thiện sắc giới, bốn tâm thiện vô sắc giới, bốn tâm đạo, bốn tâm quả siêu thế và mười tám tâm duy tác, không gồm hai tâm hướng. Tổng là 12 + 8 + 5 + 4 + 4 + 4 + 18 = 55. Vị A-la-hán có

thể kinh nghiệm đồng lực quả A-la-hán cùng với đồng lực duy tác; gọi mọi đồng lực ở vị A-la-hán là kiriya không chính xác.

Trùng dụng duyên, āsevana, mô tả sự hỗ trợ giữa các đồng lực nối tiếp thích hợp. Nó giúp giải thích một quan hệ chuyên môn; một tuần thực hành tự nó không phải một lần hiện khởi của quan hệ ấy. Sự củng cố thói quen rộng hơn gồm thêm các điều kiện và nhiều lộ trình. Cần kết nối phân tích vi mô truyền thống với mô tả thói quen hiện đại một cách thận trọng.

Tu tập tác động ở đâu

Con người không thể có ý thức đặt một chủ thể lựa chọn độc lập vào giữa hai tâm cực ngắn. Tu tập thay đổi điều kiện của các lộ nối tiếp qua giới, chú ý, học và quán sát. Khoảng dừng trước vận hành thiết bị là hành động quy ước gồm nhiều sự kiện. Nó có thể có giá trị mà không chứng minh kỹ thuật viên đã tách riêng tâm xác định hoặc chặn đồng lực đầu tiên.

Phân biệt thực hành là giữa nhận cảnh giác quan và phát triển cách đáp ứng đạo đức. Điều đó không có nghĩa chỉ phản ứng bên trong mới thuộc trách nhiệm của ta. Thiết bị trục trặc có thể cần sửa; cảnh báo có thể cần hành động ngay; quy trình gây hiểu lầm có thể cần thiết kế lại. Hiểu lộ trình cần hỗ trợ những nghĩa vụ ấy.

Tóm tắt

Mười bốn chức năng tổ chức hoạt động tâm. Quy ước mười bảy sát-na gồm hữu phần mở đầu và áp dụng cho một lộ đầy đủ được xác định, không phải mọi kinh nghiệm. Nhận diện bằng khái niệm cần xử lý tiếp theo. Đồng lực gồm các loại duy tác và siêu thế, kể cả quả siêu thế. Tu tập phát triển điều kiện qua nhiều lộ trình, không đưa vào một chủ thể điều khiển thường hằng ở cấp độ vi mô.

Mười câu hỏi và gợi ý trả lời

1. Có bao nhiêu chức năng được liệt kê? Mười bốn.
2. Một loại tâm có thể thực hiện nhiều chức năng không? Có, trong những trường hợp khác nhau.
3. Cách đếm mười bảy có loại hữu phần không? Không. Nó gồm các sát-na hữu phần mở đầu.
4. Suy đạc có nhận diện chuông cửa hoặc đèn cảnh báo không? Không trong mô hình giác quan đơn thuần.
5. Mọi lộ có na cảnh không? Không.
6. Có bao nhiêu loại làm na cảnh? Mười một.
7. Có bao nhiêu loại làm đổng lực? Năm mươi lăm trong hệ thống giản lược.
8. Tâm quả có làm đổng lực không? Tâm quả siêu thế có thể.
9. Trạng thái trống vắng có chứng minh hữu phần không? Không.
10. Tu tập ảnh hưởng cách đáp ứng thế nào? Bằng phát triển điều kiện qua các lộ nối tiếp.

Năm câu hỏi suy ngẫm

1. Giải thích khác biệt giữa tiến trình có thứ tự và sơ đồ các phạm trù.
2. Vì sao sơ đồ mười bảy sát-na phải nêu phạm vi áp dụng?
3. Những chức năng tâm nào không nên được mô tả như suy luận bằng lời?
4. Ngoại lệ quả siêu thế thay đổi định nghĩa nhập môn về đổng lực thế nào?
5. Trách nhiệm thực tế nào còn lại sau khi sự kiện giác quan được phân tích là tâm quả?

CHƯƠNG 10
SẮC VÀ CÁC ĐIỀU KIỆN CỦA SẮC



Minh họa chương 10. Làm việc với vật liệu đang thay đổi. Beth chú ý tấm gỗ, sự căng của thân và các điều kiện môi trường.

Xưởng phục chế

Trong xưởng phục chế, một tấm gỗ hư giãn nở khi độ ẩm thay đổi. Beth, người phục chế, nhận thấy tay mình căng lên trong khi làm việc. Sự thay đổi vật chất của tấm gỗ và tình trạng căng thân của cô cần những bối cảnh giải thích khác nhau. Nói mọi sự kiện vật lý chỉ là sản phẩm của ý định không đủ để hiểu cả hai.

Phân tích Vi diệu pháp phân biệt phẩm tính sắc và các điều kiện tạo sinh. Nó không thay thế đo lường cùng khoa học vật liệu cần cho bảo tồn. Ứng dụng là hiểu sự phụ

thuộc và tránh chấp thủ, không khẳng định một phạm trù truyền thống dự đoán được số đo thiết bị.

Hai mươi tám sắc pháp

Hệ thống tiêu chuẩn liệt kê bốn đại và hai mươi bốn sắc y sinh. Bốn đại đã được giới thiệu ở Chương 4. Sắc y sinh gồm năng lực và đối tượng giác quan, mạng quyền, dưỡng chất và các phẩm tính khác. Danh sách không mô tả hai mươi tám bộ phận giải phẫu hoặc chất hóa học. (AbhS VI.)

Bảng 10.1 Hai mươi tám sắc pháp

Nhóm	Số	Thành phần
Tứ đại	4	Địa thủy hỏa phong
Sắc thần kinh giác quan	5	Nhãn nhĩ tỷ thiệt thân
Cảnh giác quan	4	Cảnh sắc âm thanh mùi vị
Sắc tính	2	Nữ tính và nam tính trong phân loại truyền thống
Ý vật	1	Sắc làm nền tảng cho các tâm được quy định
Mạng quyền	1	Sắc mạng quyền
Dưỡng chất	1	Tinh chất dinh dưỡng
Không giới hạn định	1	Khoảng không giới hạn các nhóm sắc

Nhóm	Số	Thành phần
Biểu tri	2	Thân biểu tri và khẩu biểu tri
Sắc biến hóa	3	Khinh nhu thích nghiệp
Sắc tướng	4	Sinh tương tục lão vô thường
Tổng	28	Bốn đại và hai mươi bốn sắc y sinh

Cảnh xúc không phải đối tượng y sinh thứ năm được đếm riêng ở đây, vì cảnh xúc gồm địa, hỏa và phong đã được tính trong tứ đại. Tính kết dính không thuộc cảnh xúc trực tiếp trong hệ thống này. Nếu bảng thêm tính xúc chạm như một mục độc lập khác, các đại ấy sẽ bị đếm hai lần.

Mười tám sắc đầu trong cách nhóm này là sắc thành tựu; mười sắc còn lại được xử lý khác, như các phạm trù sắc phi thành tựu. Phân biệt liên quan đến địa vị trong phân tích, không nên dịch thành "mười tám thứ có thật và mười thứ tưởng tượng". Sự hạn định, biểu tri và các tướng vẫn có vai trò được xác định trong hệ thống.

Bốn nguồn tạo sinh

Các sắc được phân loại là do nghiệp, tâm, nhiệt và dưỡng chất tạo sinh. Nghiệp liên quan đến những nhóm sắc được quy định trong chúng sinh, gồm sắc thần kinh và sắc mạng quyền. Tâm tạo sinh hoạt động sắc thân thích hợp. Nhiệt và điều kiện dinh dưỡng có vai trò tương ứng. Không

phải mỗi nguồn đều tạo toàn bộ hai mươi tám sắc không phân biệt.

Bảng 10.2 Các nguồn tạo sinh sắc

Nguồn	Phạm vi giải thích truyền thống	Giới hạn diễn giải
Kamma	Các nhóm sắc được quy định trong chúng sinh	Không phải chẩn đoán nghiệp quá khứ của cá nhân
Citta	Sắc do tâm sinh và biểu tri thích hợp	Không khẳng định mọi vận động sinh học là lựa chọn có ý thức
Utu	Các nhóm sắc do nhiệt sinh	Không đồng nhất với lý thuyết hiện đại về chuyển hóa tế bào
Āhāra	Các nhóm sắc do dưỡng chất sinh	Không thay thế khoa học dinh dưỡng

Sự căng của Beth có thể minh họa quan hệ giữa trạng thái tâm và biểu hiện thân. Sự giãn nở của gỗ minh họa phụ thuộc điều kiện môi trường. Các so sánh không xác lập quan hệ tương ứng chính xác một đối một giữa biến số vật lý được đo và một sắc pháp Vi diệu pháp. Hai phương thức giải thích cần những tiêu chuẩn riêng.

Nhóm sắc và thời gian tồn tại

Truyền thống phân tích sắc thành nhóm, kalāpa. Nhóm tám sắc bất ly cơ bản gồm địa, thủy, hỏa, phong, cảnh sắc, mùi, vị và dưỡng chất. Các nhóm khác có thêm sắc tùy nguồn sinh và chức năng. Kalāpa không phải nguyên tử hiện đại; thời gian truyền thống không nên đổi sang nano giây nếu không có chứng cứ.

Cách trình bày quen thuộc rằng một sắc thành tựu tồn tại mười bảy sát-na tâm liên hệ với mô hình lộ tâm. Nó biểu đạt quan hệ trong hệ thống ấy, không phải khoảng thời gian vật lý phổ quát đã đo bằng thực nghiệm. Những phạm trù sắc phi thành tựu cần được xử lý riêng; không nên gán con số máy móc cho mọi mục trong danh sách hai mươi tám.

Thân đau và khả năng tác động

Đối tượng thân có thể gồm cứng, nhiệt độ và áp lực. Đau là thọ, một tâm sở tương ưng với thân thức theo hệ thống liên quan. Cách nói quy ước “bàn tay đau” kết hợp phương diện sắc và danh. Phân tích cần bảo toàn khác biệt mà không phủ nhận nhu cầu chăm sóc.

Ý định có thể ảnh hưởng tư thế và chú ý, nhưng con người không thể điều khiển mọi điều kiện vật chất. Beth có thể nới lỏng tay và điều chỉnh công việc; cô không thể đơn giản ra lệnh gân bị thương phải lành. Thừa nhận giới hạn tương hợp với nỗ lực có trách nhiệm. Nó cũng ngăn việc dùng vô ngã làm lý do bỏ qua đánh giá lâm sàng.

Sắc tính và cách diễn giải đương đại

Các thuật ngữ nhị phân truyền thống gọi tên những phạm trù cụ thể trong hệ thống sắc. Không nên trình bày chúng như mô tả đương đại đầy đủ về phát triển giới tính sinh học, bản dạng giới hoặc sự đa dạng cá nhân. Công trình học thuật cẩn trọng nêu điều phân loại truyền thống nói, không ép mọi câu hỏi sinh học hay xã hội hiện đại vào danh sách ấy.

Sự thận trọng tương tự áp dụng cho ý vật. Phạm trù chuyên môn được giải thích trong truyền thống; thần kinh học và y học khảo sát tiến trình thân bằng những phương tiện khác. Tôn trọng hệ thống truyền thống không đòi khẳng định một mệnh đề giải phẫu đã được chứng minh độc lập.

Quán sát và chăm sóc

Quan sát một phẩm tính sắc rõ rệt mà không tưởng tượng có một thực chất ẩn sau. Nhận ra tư thế, chuyển động hoặc điều kiện môi trường làm thay đổi kinh nghiệm thế nào. Sau đó xác định thọ và cách đáp ứng như các phương diện khác nhau. Nếu cần chăm sóc thực tế, hãy thực hiện. Bài tập thành công khi quan sát chính xác hơn và giảm chấp thủ, không phải khi người đọc ép toàn bộ kinh nghiệm vào hai mươi tám nhãn.

Tóm tắt

Hai mươi tám sắc gồm bốn đại và hai mươi bốn sắc y sinh. Nguồn sinh và địa vị phân tích của chúng khác nhau.

Kalāpa và thời gian truyền thống không tự động tương ứng với nguyên tử hiện đại hoặc thời gian đo được. Phẩm tính thân và khổ thọ cần được phân biệt. Quán sát hỗ trợ chăm sóc, không nên dùng để chẩn đoán lịch sử nghiệp hoặc phủ nhận chứng cứ sinh học.

Mười câu hỏi và gợi ý trả lời

1. Có bao nhiêu sắc được liệt kê? Hai mươi tám.
2. Bao nhiêu là đại? Bốn.
3. Vì sao không thêm cảnh xúc như một cảnh y sinh riêng? Các đại liên quan đã được đếm.
4. Bốn nguồn là gì? Nghiệp, tâm, nhiệt và dưỡng chất.
5. Mỗi nguồn có tạo mọi loại không? Không.
6. Kalāpa có phải nguyên tử hiện đại không? Không hàm ý một sự đồng nhất đã được xác lập.
7. Mười bảy sát-na có phải nano giây đã đo không? Không.
8. Đau có phải một đại vật chất không? Khổ thọ là danh, dù phát sinh trong tình huống của thân.
9. Cặp sắc tính có giải thích mọi câu hỏi đương đại không? Không.
10. Quán sát cần hỗ trợ điều gì? Quan sát chính xác, giảm chấp thủ và chăm sóc thích hợp.

Năm câu hỏi suy ngẫm

1. Giải thích vì sao danh sách hai mươi tám không phải sơ đồ giải phẫu.
2. Phân biệt phép so sánh với việc xác lập đồng nhất thực nghiệm.
3. Ý định có thể ảnh hưởng thân thế nào mà không kiểm soát tuyệt đối?
4. Sai lầm nào phát sinh khi gọi mọi đau thân là sắc?
5. Bạn giảng dạy các phạm trù sắc truyền thống ở đại học đương đại như thế nào?

CHƯƠNG 11
CÁC QUAN HỆ DUYÊN VÀ DUYÊN KHỞI



Minh họa chương 11. Khảo sát cuộc hẹn bị lỡ. Nhóm kiểm tra lịch, thông tin liên lạc và cách tổ chức việc trao đổi.

Cuộc hẹn bị lỡ

Một dịch vụ vận chuyển cộng đồng không đưa khách đến đúng cuộc hẹn. Tài xế được giao lịch cũ, địa chỉ hành khách chưa đầy đủ và điện thoại hết pin. Ban đầu nhân viên đổ lỗi cho nhau. Việc khảo sát trở nên hữu ích khi phân biệt các điều kiện, thay vì tìm một người phải gánh toàn bộ trách nhiệm.

Điều này không biện hộ cho sự cẩu thả. Nó làm trách nhiệm liên quan chính xác hơn. Cần người cập nhật lịch, người kiểm tra chi tiết và hệ thống liên lạc dự phòng. Giải thích theo điều kiện tương hợp với việc chịu trách nhiệm.

Hai hệ thống phân tích có liên hệ

Duyên khởi giải thích sự sinh khởi của khổ qua một cấu trúc điều kiện được xác định. Paṭṭhāna phân tích quan hệ duyên giữa các pháp với mức chi tiết quan hệ lớn hơn nhiều. Đây là những hệ thống liên hệ, không phải danh sách có thể thay thế nhau. Không nên thay công thức mười hai chi trong kinh bằng lưu đồ hiện đại về sự bực bội, hoặc gán một paccaya chỉ vì hai sự kiện xảy ra cùng nhau.

Trong SN 12.2, mười hai chi là vô minh, hành, thức, danh sắc, lục xứ, xúc, thọ, ái, thủ, hữu, sinh và lão tử. Mỗi chi có phạm vi được định nghĩa. Vô minh liên quan đến không biết các Thánh đế. Hành ở đây không đơn giản đồng nhất với hành uẩn. Hữu bao gồm nghĩa trở thành hay hiện hữu thích hợp trong giáo lý; không được định nghĩa như bất kỳ câu nói lúc giận nào.



Cấu trúc duyên trong kinh điển; không phải toàn bộ tiến trình cảm xúc hiện đại.

Hình 11.1 Mười hai chi duyên khởi và phạm vi diễn giải

Giải thích chú giải truyền thống liên hệ các chi qua nhiều đời, đồng thời khảo sát hoạt động của chúng trong kinh nghiệm. Ứng dụng đương đại có thể làm rõ chấp thủ, nhưng ví dụ về một khoảnh khắc bực bội không bao quát

hết các phát biểu của giáo lý về sinh và tử. Cần nêu rõ cấp độ diễn giải đã chọn.

Thọ và ái

Thọ có thể làm duyên cho ái khi có vô minh và các điều kiện hỗ trợ. Không thể từ đó kết luận mọi thọ dễ chịu đều phải sinh tham, hoặc mọi khổ thọ đều phải sinh sân. Khả năng tu tập phụ thuộc sự phân biệt này. Mọi trường hợp xúc và thọ cũng không đều là quả nghiệp: các tâm sở này đi cùng tâm thuộc những tính chất khác nhau.

Trong khảo sát dịch vụ vận chuyển, bực bội là tình huống phức hợp. Âm thanh báo cuộc hẹn bị lỡ là đối tượng. Xúc thuộc nhận thức. Cảm thọ khó chịu có thể đi cùng đáp ứng tâm. Đổ lỗi, khảo sát thực tế và mong muốn sửa chữa là các ý định khác nhau. Xem tất cả là kết quả không thể tránh sẽ loại bỏ chính những điều kiện có thể cải thiện dịch vụ.

Hai mươi bốn quan hệ duyên

Hai mươi bốn duyên của Paṭṭhāna được liệt kê dưới đây với định hướng chức năng khái quát. Các định hướng giới thiệu hệ thống; mỗi quan hệ có những giới hạn về pháp năng duyên, pháp sở duyên và quan hệ thời gian. Không nên dùng chúng như nhãn phổ quát cho mọi ảnh hưởng hữu ích trong xã hội. (AbhS VIII.)

Bảng 11.1 Hai mươi bốn duyên

Pāli	Định hướng
Hetu	Nhân duyên liên quan đến các căn
Ārammaṇa	Cảnh duyên
Adhipati	Trưởng duyên
Anantara	Vô gián duyên
Samanantara	Đẳng vô gián duyên
Sahajāta	Đồng sinh duyên
Aññamañña	Hỗ tương duyên
Nissaya	Y chỉ duyên
Upanissaya	Cận y duyên
Purejāta	Tiền sinh duyên
Pacchājāta	Hậu sinh duyên
Āsevana	Trùng dụng duyên
Kamma	Nghiệp duyên
Vipāka	Quả duyên
Āhāra	Thực duyên

Pāli	Định hướng
Indriya	Quyền duyên
Jhāna	Thiền duyên liên quan đến các thiền chi
Magga	Đạo duyên liên quan đến các đạo chi
Sampayutta	Tương ưng duyên
Vippayutta	Bất tương ưng duyên
Atthi	Hiện hữu duyên
Natthi	Vô hữu duyên
Vigata	Ly khứ duyên
Avigata	Bất ly duyên

Sự hỗ trợ đồng thời và nối tiếp

Tâm và các tâm sở tương ưng minh họa quan hệ đồng thời như đồng sinh và tương ưng. Các tâm nối tiếp thích hợp minh họa vô gián và đẳng vô gián. Nhân duyên liên quan đến vai trò các căn trong lần tâm tương ưng hiện khởi; nó không đơn giản là nguyên nhân lịch sử sớm nhất của hành vi một người.

Hỗ tương không phải khẳng định chung rằng mọi thứ gây ra mọi thứ khác. Trùng dụng duyên có vai trò xác định giữa các đồng lực thích hợp. Cận y duyên rộng hơn nhưng vẫn cần diễn giải có kỷ luật. Một thầy hỗ trợ có thể được

nói là điều kiện mạnh trong ngôn ngữ thường, nhưng xác định chính xác quan hệ Paṭṭhāna cần nhiều hơn sự ngưỡng mộ thầy.

Thực duyên cũng rộng hơn một bữa ăn. Phân loại truyền thống gồm đoàn thực và các tâm sở được quy định. Thiền duyên liên quan đến vai trò làm duyên của thiền chi, không nên hiểu rằng mỗi trường hợp của duyên này đều là chứng thiền an chỉ. Đạo duyên cũng cần thận trọng: quan hệ đạo chi theo nghĩa chuyên môn không luôn là Thánh đạo siêu thế.

Vì sao cần nhiều điều kiện

Một khẩu hiệu nhân quả duy nhất thường che giấu sự phân biệt cần thiết. Nói cuộc hẹn bị lỡ "do giận dữ" bỏ qua lịch và lỗi liên lạc. Nói "do hệ thống" có thể che giấu việc cố ý không kiểm tra thông tin. Khảo sát thích đáng xem xét cả ý định cá nhân lẫn sự sắp xếp vật chất.

Hệ thống Phật giáo bổ sung câu hỏi đạo đức và giải thoát: điều kiện nào duy trì vô minh, ái, chấp thủ; điều kiện nào hỗ trợ đoạn trừ chúng? Nó không chỉ là lý thuyết chung về độ tin cậy tổ chức. Ứng dụng cần cải thiện độ tin cậy, đồng thời giữ khác biệt giữa phân tích tổ chức và quan hệ duyên theo giáo lý.

Giới hạn của so sánh

Từ "điều kiện" xuất hiện trong thống kê, thần kinh học, triết học và phân tích Phật giáo. Chung từ vựng không chứng minh tương đương lý thuyết. Hệ số tương quan

không xác lập nghiệp duyên. Mô hình dự đoán của não không xác lập tái sinh. Ngược lại, viện dẫn Paṭṭhāna không thay thế khảo sát có kiểm soát về quy trình vận chuyển.

Nhiệm vụ học thuật là xây dựng so sánh có mục đích xác định, nhận diện mỗi hệ thống giải thích điều gì và nêu giới hạn của quan hệ được đề xuất. So sánh hữu ích vẫn có thể chỉ từng phần. Nó không cần trở thành khẳng định rằng mọi truyền thống hoặc ngành khoa học đều kín đáo nói cùng một hệ thống.

Tóm tắt

Duyên khởi và hai mươi bốn quan hệ duyên trả lời những câu hỏi liên hệ nhưng khác nhau. Định nghĩa và phạm vi cần chi phối diễn giải thực hành. Xúc và thọ không luôn là quả; thọ không bắt buộc sinh ái trong mọi trường hợp. Quan hệ duyên hỗ trợ trách nhiệm đạo đức, đồng thời hạn chế đổ lỗi giản đơn và sự đồng nhất thiếu chứng cứ với khoa học hiện đại.

Mười câu hỏi và gợi ý trả lời

1. Công thức duyên khởi quen thuộc có bao nhiêu chi? Mười hai.
2. Hệ thống Paṭṭhāna có bao nhiêu duyên? Hai mươi bốn.
3. Hai danh sách có thể thay thế nhau không? Không.
4. Hữu có phải bất kỳ lời nói giận nào không? Không. Nó có phạm vi giáo lý xác định.
5. Thọ có luôn phải sinh ái không? Không.
6. Mọi xúc và thọ có phải quả nghiệp không? Không.

7. Nhân duyên có nghĩa nguyên nhân lịch sử sớm nhất không? Không.
8. Hỗ tương có nghĩa mọi thứ gây mọi thứ không? Không.
9. Tương quan có phải một duyên đã xác định không? Không, nếu chưa có thêm phân tích được biện minh.
10. Giải thích theo điều kiện có xóa trách nhiệm không? Không. Nó có thể làm trách nhiệm chính xác hơn.

Năm câu hỏi suy ngẫm

1. Phân tích một thất bại thực tế với ít nhất ba điều kiện khác nhau.
2. Trong mô tả ấy, ý định cá nhân còn có ý nghĩa ở đâu?
3. Bạn phân biệt ứng dụng đương đại với toàn bộ giáo lý duyên khởi như thế nào?
4. Duyên nào dễ bị dùng sai thành ẩn dụ chung nhất?
5. So sánh với mô hình khoa học cần chứng cứ gì?

CHƯƠNG 12
SỰ TIẾP NỐI CỦA NGHIỆP VÀ CÁC CÕI HIỆN HỮU



Minh họa chương 12. Cuộc trao đổi tuyển sinh công bằng. Sự chuẩn bị hiện tại và chứng cứ sẵn có định hướng việc đánh giá.

Hai cuộc phỏng vấn tuyển sinh

Rosa, một học viên trưởng thành, trở lại học sau nhiều năm chăm sóc người thân. Một ứng viên khác được hỗ trợ học thuật rộng rãi. Sự chuẩn bị của họ khác nhau. Người phụ trách tuyển sinh cần đánh giá chứng cứ hiện có, cung cấp cơ hội thích hợp và tránh giả vờ biết nghiệp quá khứ của mỗi người.

Tình huống là cách tiếp cận hữu ích với mô tả truyền thống về khác biệt, không biến khác biệt thành chẩn đoán

đạo đức. Giáo lý nghiệp liên quan đến trách nhiệm về ý định. Nó không cho người quan sát thông thường hiểu biết không giới hạn về lý do một người mắc bệnh, nghèo hoặc bất lợi.

Nghiệp và các điều kiện hiện tại

MN 135 khảo sát nghiệp trong quan hệ với khác biệt giữa chúng sinh. SN 36.21 bác bỏ khẳng định rằng mọi cảm thọ hoàn toàn do hành động quá khứ. AN 3.61 cũng phê bình quan điểm về nghiệp cũ làm suy yếu nỗ lực đối với điều nên và không nên làm. Cần đọc các giáo lý cùng nhau, không chọn một làm lý do cho định mệnh luận.

Cương yếu phân biệt sinh nghiệp và các chức năng nghiệp khác, đồng thời thảo luận thứ tự ưu tiên khi quả chín. Các phân loại giải thích tái sinh theo truyền thống. Chúng không xác lập một bất hạnh thấy được có một nguyên nhân quá khứ có thể tìm ra. Di truyền, môi trường, bạo lực, y tế, giáo dục và lựa chọn hiện tại vẫn liên quan đến những câu hỏi thực tế mà các ngành và cộng đồng phải xử lý.

Tục sinh hữu phần và tử

Paṭisandhi thực hiện tục sinh; bhavaṅga là dòng hữu phần giữa các lộ nhận thức; cuti là tâm cuối của một đời. Ở nơi các chức năng danh này xuất hiện, cùng một loại tâm quả thực hiện cả ba trong đời ấy, biết cùng đối tượng. Đây là sự tái hiện của loại, không phải một tâm tồn tại từ sinh đến chết.

Hệ thống không đề xuất một linh hồn thường hằng di chuyển giữa các thân. Nghiệp và điều kiện thích hợp hỗ trợ sự sinh khởi mới. Không có sự đồng nhất về số không loại bỏ sự liên tục nhân quả. MN 38 quan trọng ở đây vì bác bỏ quan điểm rằng chính một thức không đổi luân chuyển qua các đời.

Gần chết, truyền thống xác định nghiệp, nghiệp tướng và thú tướng là những phạm trù đối tượng thích hợp trong giải thích thuộc dục giới. Sinh nghiệp cùng các điều kiện, chứ không phải tâm tử tự quyết định độc lập, hỗ trợ tái sinh tương ứng. Không nên nói với gia đình rằng một tình huống sầu hoặc sợ là bản án chắc chắn cho đời sau của người đang chết.

Mười chín loại tâm quả

Bảng 12.1 Các tâm có thể thực hiện ba chức năng tiếp nối

Nhóm	Số	Phạm vi truyền thống
Suy đạc quả bất thiện vô nhân	1	Tái sinh khổ cảnh
Suy đạc quả thiện vô nhân thọ xả	1	Tái sinh thiện thú vô nhân được quy định
Đại quả dục giới	8	Tái sinh hữu nhân ở người và chư thiên dục giới

Nhóm	Số	Phạm vi truyền thống
Quả sắc giới	5	Tái sinh sắc giới tương ứng
Quả vô sắc giới	4	Tái sinh vô sắc giới tương ứng
Tổng	19	Các loại tâm thực hiện tục sinh

Hai loại vô nhân là các tâm suy đạc thọ xả thực hiện chức năng khác trong trường hợp này. Tâm suy đạc thọ hỷ không thực hiện tục sinh. Tám tâm đại quả theo ba trục đã bàn ở Chương 7. Bốn tương ưng trí có ba căn; bốn ly trí có hai căn.

Giới hạn truyền thống về chứng an chỉ và đạo đối với tái sinh vô nhân hoặc nhị nhân thuộc hệ thống cụ thể này. Nó không phải bài kiểm tra giáo dục để phân loại học viên theo trí thông minh, khuyết tật hay tính khí. Người tuyển sinh không thể suy loại tục sinh từ kết quả học. Phát triển thiện hiện tại vẫn có ý nghĩa, và năng lực thực của một người cần được đánh giá bằng chứng cứ thích hợp.

Ba mươi mốt cõi

Hệ thống gồm bốn khổ cảnh, bảy thiện thú dục giới, mười sáu cõi sắc giới và bốn cõi vô sắc. Cõi hiện hữu không đồng nhất với cảm xúc thoáng qua. Có thể nói giận dữ giống địa ngục theo ẩn dụ, nhưng ẩn dụ không phải tái sinh thực sự trong niraya. (AbhS V.)

Bảng 12.2 Ba mươi mốt cõi

Nhóm	Các cõi
Bốn khổ cảnh	Niraya tiracchānayoni pettivisaya asurakāya
Cõi người	Manussa
Sáu cõi trời dục giới	Cātummahārājika Tāvatiṃsa Yāma Tusita Nimmānarati Paranimmitavasavatti
Nhóm sắc giới thứ nhất	Brahmapārisajja Brahmapurohita Mahābrahmā
Nhóm sắc giới thứ hai	Parittābha Appamāṇābha Ābhassara
Nhóm sắc giới thứ ba	Parittasubha Appamāṇasubha Subhakiṇha
Các cõi sắc giới khác	Vehapphala Asaññasatta
Năm Tịnh cư	Aviha Atappa Sudassa Sudassī Akaniṭṭha
Bốn cõi vô sắc	Ākāsānañcāyatana Viññāṇañcāyatana Ākiñcaññāyatana Nevasaññānāsaññāyatana

Năm Tịnh cư liên hệ với các vị Bất lai và việc hoàn tất giải thoát. Theo giải thích truyền thống, Asaññasatta, Vô tưởng hữu tình, là sự hiện hữu sắc đặc biệt không có tâm trong đời ấy. Vì vậy, không nên nói mười chín loại tâm tục sinh xuất hiện không ngoại lệ ở từng cõi trong ba mươi mốt cõi. Phân loại a-tu-la thuộc khổ cảnh cũng chỉ một nhóm cụ thể; từ asura có nghĩa rộng hơn trong vũ trụ quan Phật giáo.

Tái sinh sắc giới và vô sắc giới liên hệ với nghiệp thiền tương ứng. Chúng không phải Niết-bàn. Thời gian dài hoặc an lạc tinh tế không đồng nghĩa loại bỏ nguyên nhân của hiện hữu tiếp theo. Mô tả vũ trụ quan là phát biểu giáo lý truyền thống; phép so sánh cảm xúc đương đại không thể độc lập xác lập tính đúng của nó.

Chăm sóc cuối đời

Chăm sóc cần tôn trọng nhu cầu, hiểu biết và mong muốn của người bệnh. Cuộc trò chuyện hỗ trợ có thể nhắc lòng rộng lượng, sự chính trực và tình thương. Giảm khổ, giao tiếp chân thật và điều trị thích hợp vẫn quan trọng. Chăm sóc tôn giáo không nên tăng sợ hãi bằng khẳng định biết một khoảnh khắc kích động đã phá hủy cả đời hành thiện.

Niệm chết có thể khuyến khích trách nhiệm hiện tại, không cần trở thành việc lặp đi lặp lại tưởng tượng thảm họa. Bài học thích hợp là phát triển điều kiện thiện ngay bây giờ, đồng thời chấp nhận nhiều phương diện của chết chưa chắc chắn. Không bài tập lớp học nào bảo đảm một tái sinh cụ thể.

Tóm tắt

Truyền thống phân tích sự tiếp nối qua nghiệp và các chức năng tâm quả, không giả định linh hồn luân chuyển. Mười chín loại tâm có thể thực hiện tục sinh, hữu phần và tử; các ngoại lệ đặc biệt cần được thừa nhận rõ. Ba mươi mốt cõi là phạm trù giáo lý, không chỉ nhãn tâm trạng. Việc học cần làm sâu sắc trách nhiệm và chăm sóc từ bi, thay vì chẩn đoán lịch sử đạo đức ẩn của người khác.

Mười câu hỏi và gợi ý trả lời

1. Paṭisandhi thực hiện gì? Tục sinh.
2. Cuti chỉ gì? Tâm cuối của một đời.
3. Một tâm có tồn tại suốt đời không? Không. Cùng loại tái hiện trong các chức năng khác nhau.
4. Bao nhiêu loại làm chức năng tiếp nối? Mười chín.
5. Suy đạc thọ hỷ có làm tục sinh không? Không.
6. Kết quả thi có xác định loại tục sinh không? Không.
7. Các cõi được nhóm thế nào? 4 khổ cảnh, 7 thiện thú dục giới, 16 sắc giới và 4 vô sắc giới.
8. Asaññasatta có gì đặc biệt? Được mô tả là hiện hữu sắc không có tâm.
9. Tái sinh cao hơn có phải Niết-bàn không? Không.
10. Một sát-na sợ lúc lâm chung có bảo đảm tái sinh xấu không? Dự đoán giản lược này không được biện minh.

Năm câu hỏi suy ngẫm

1. Giải thích sự liên tục nhân quả khác bản ngã thường hằng luân chuyển thế nào.
2. Vì sao SN 36.21 phải làm rõ giới hạn cho việc dùng giáo lý nghiệp thiếu cẩn trọng?
3. Chẩn đoán loại tâm tục sinh của người khác có thể gây hại gì?
4. Bạn phân biệt giáo lý vũ trụ quan với ẩn dụ cảm xúc như thế nào?
5. Chăm sóc tôn giáo từ bi cần gì khi một người bệnh nặng?

CHƯƠNG 13
ĐỊNH THIỀN AN CHỈ VÀ CÁC GIỚI HẠN



Minh họa chương 13. Sau buổi chiều yên tĩnh. Mina gặp sự bực bội, cho thấy an tịnh tạm thời không xác lập việc đoạn trừ sân.

Căn phòng yên tĩnh

Sau một học kỳ nhiều áp lực, học viên cao học Mina dành buổi chiều trong phòng đọc yên tĩnh. Cô cảm thấy nhẹ nhõm và bắt đầu cho rằng tâm đã không còn xung đột. Lúc ra về, cô thấy chỗ để xe đạp bị chiếm và bực bội. Buổi chiều yên bình có giá trị nhưng không chứng minh sân đã được đoạn trừ.

Samatha phát triển sự an tịnh; jhāna là trạng thái an chỉ chuyên biệt, không phải mọi kinh nghiệm yên lặng. Giá trị của chúng rất đáng kể, nhưng phạm vi cần được phân biệt với giải thoát siêu thế. (MN 8; AN 4.170.)

Triền cái và điều kiện thích hợp

Năm triền cái là dục tham, sân, hôn trầm và thụy miên, trạo cử và hối, hoài nghi. Chúng cản trở định và hiểu biết thích hợp. Nhận diện cần có phân biệt: kiệt sức, khổ tâm cấp thời và câu hỏi hợp lý không tự động là triền cái chuyên môn chỉ vì tu tập khó khăn.

Giới hạnh, môi trường phù hợp, hướng dẫn thích hợp và nỗ lực quân bình hỗ trợ định. Năm quyền là tín, tấn, niệm, định và tuệ. Tín và tuệ cần phối hợp; tinh tấn và định cần quân bình. Niệm hỗ trợ sự quân bình nhưng không nên biến thành việc giám sát bản thân lo âu.

Bốn mươi đề mục thiền

Thanh Tịnh Đạo và cương yếu nhóm bốn mươi đề mục thành mười kasiṇa, mười phép quán tử thi, mười tùy niệm, bốn phạm trú, bốn đề mục vô sắc, tưởng về tính đáng nhờm của thức ăn và phân tích tứ đại. Các đề mục hỗ trợ những chứng đắc khác nhau và phù hợp các hoàn cảnh khác nhau; danh sách không phải thực đơn bảo đảm an chỉ. (Vism III–XI; AbhS IX.)

Bảng 13.1 Bốn mươi đề mục

Nhóm	Thành phần
Mười kasiṇa	Đất nước lửa gió xanh vàng đỏ trắng ánh sáng không gian giới hạn
Mười phép quán tử thi	Trương phình xanh bầm mưng mủ bị cắt bị gặm phân tán bị chặt và phân tán chảy máu có giòi bộ xương
Mười tùy niệm	Phật Pháp Tăng giới bố thí chư thiên chết thân hơi thở tịch tịnh
Bốn phạm trú	Từ bi hỷ xả
Bốn đề mục vô sắc	Không vô biên thức vô biên vô sở hữu phi tưởng phi phi tưởng
Hai đề mục còn lại	Tưởng đáng nhờm của thức ăn và phân tích tứ đại

Một số đề mục sử dụng học tướng và tợ tướng; các đề mục khác không đi cùng lộ trình ấy. Chỉ dẫn phổ quát phải tìm một tướng thị giác sáng sẽ mô tả sai hệ thống và có thể khuyến khích tưởng tượng. Người dạy cần xác định phương pháp đang dùng và dấu hiệu phát triển thích hợp.

Năm thiền chi

Sơ thiền có tầm, tứ, hỷ, lạc và nhất tâm. Trong ngữ cảnh này, các chi thuộc an chỉ thiện hoặc duy tác thích hợp. Sự hiện khởi thông thường của chúng ở nơi khác không tự động là an chỉ. Hỷ khác lạc: hỷ là một hành, còn lạc là thọ trong phân tích thiền.

Hệ thống năm tầng lần lượt bỏ tầm, tứ, hỷ và lạc, còn thọ xả cùng nhất tâm ở tầng thứ năm. Hệ thống bốn tầng trong kinh bỏ tầm và tứ cùng lúc ở nhị thiền. Vì vậy cần nêu hệ thống đánh số mỗi khi so sánh thiền chi hoặc cõi tái sinh.

Bảng 13.2 Thiền sắc giới theo hệ thống năm tầng

Tầng	Các chi chính
Thứ nhất	Vitakka vicāra pīti sukha ekaggatā
Thứ hai	Vicāra pīti sukha ekaggatā
Thứ ba	Pīti sukha ekaggatā
Thứ tư	Sukha ekaggatā
Thứ năm	Upekkhā ekaggatā

Mười lăm và mười hai tâm đáo đại

Năm tầng sắc giới tạo thành năm tâm thiện, năm tâm quả và năm tâm duy tác, tổng mười lăm. Các tâm quả thực hiện tục sinh, hữu phần và tử trong sự hiện hữu tương ứng; chúng không phải phần thưởng thông thường của cảm giác thư giãn sau thời ngồi. An chỉ duy tác xuất hiện ở vị A-la-hán.

Bốn chứng vô sắc tạo thành bốn tâm thiện, bốn tâm quả và bốn tâm duy tác, tổng mười hai. Không vô biên xứ lấy cảnh không gian thích hợp sau khi vượt hình ảnh kasiṇa. Thức vô biên xứ lấy thức đã biết không gian ấy. Vô sở hữu xứ lấy sự vắng mặt của thức trước đó. Phi tưởng phi phi tưởng xứ lấy các danh uẩn cực kỳ vi tế của chứng vô sở hữu xứ trước đó. Đây là đối tượng chuyên môn, không phải chỉ dẫn chỉ cần tưởng tượng căn phòng trống lớn.

An chỉ hiệp thế không đoạn trừ vĩnh viễn phiền não tùy miên. Nó có thể chế ngự các triền cái thích hợp và hỗ trợ tuệ quán. Không nên nhầm sự tinh tế với tự do cuối cùng. Một người có thể ra khỏi trạng thái an tịnh rồi lại trải nghiệm dính mắc hoặc sân khi đủ điều kiện.

Các thắng trí

Sáu thắng trí truyền thống gồm thần thông, thiên nhĩ, tha tâm trí, túc mạng trí, thiên nhãn liên quan đến chết và tái sinh, lậu tận trí. Năm đầu tự chúng không cấu thành giải thoát. Mô tả giáo lý không nên thành sự cho phép tin những lời tự nhận năng lực siêu nhiên hiện nay chưa được kiểm chứng.

Giáo hóa có vị trí quan trọng trong các mô tả kinh điển về điều kỳ diệu. Giá trị liên quan đến hướng dẫn người đoạn trừ trạng thái gây hại và phát triển hiểu biết. Lớp học đại học không cần tái hiện màn trình diễn siêu nhiên để giảng đúng các phân biệt đạo đức và tu tập.

Diệt thọ tưởng định

Nirodha-samāpatti, diệt thọ tưởng định, được mô tả là chứng của vị Bất lai hoặc A-la-hán đã đủ năng lực làm chủ các tầng thiền. Trong trạng thái ấy không có tâm và tâm sở, kể cả hữu phần. Truyền thống phân biệt với chết vì mạng quyền, hơi ấm và các căn chưa hư vẫn còn. Khi xuất định, tâm quả siêu thế tương ứng xuất hiện. (MN 43; MN 44; Vism XXIII.)

Trường hợp đặc biệt này bác bỏ khẳng định thiếu cẩn trọng rằng nơi nào có sự sống, tâm luôn phải hoạt động. Nó cũng khác Niết-bàn vô vi. Chứng này tạm thời; không phải mô tả y khoa về hôn mê hay kỹ thuật cho người mới bắt chước.

Tóm tắt

Chỉ, thiền an chỉ và giải thoát cần được phân biệt. Bốn mươi đề mục không cùng dùng một tướng hoặc dẫn đến cùng chứng thiền. Cần nêu hệ thống năm hay bốn tầng. Tâm đáo đại gồm thiện, quả và duy tác. Thắng trí không đồng nhất với giải thoát; diệt thọ tưởng định là trạng thái tạm thời chuyên biệt, không phải ngủ thông thường hoặc viên tịch.

Mười câu hỏi và gợi ý trả lời

1. Yên lặng thông thường có nhất thiết là thiền chứng không? Không.
2. Có bao nhiêu triền cái? Năm.
3. Có bao nhiêu đề mục truyền thống? Bốn mươi.
4. Mọi đề mục có dùng tợ tướng không? Không.
5. Sơ thiền có bao nhiêu chi? Năm.
6. Tam thiền trong hệ thống năm tầng còn gì? Hỷ, lạc và nhất tâm.
7. Có bao nhiêu tâm sắc giới? Mười lăm.
8. Có bao nhiêu tâm vô sắc giới? Mười hai.
9. Năng lực hiệp thế có đoạn tận phiền não không? Không, nếu chỉ riêng chúng.
10. Hữu phần có hoạt động trong diệt thọ tưởng định không? Không, theo hệ thống truyền thống này.

Năm câu hỏi suy ngẫm

1. Chứng cứ nào phân biệt sự bình tĩnh với lời tự nhận an chỉ?
2. Vì sao đánh số có ý nghĩa khi so sánh thiền chi?
3. Định có thể hỗ trợ tuệ quán mà không bảo đảm tuệ quán như thế nào?
4. Trách nhiệm nào phát sinh khi giảng dạy các chứng đắc đặc biệt?
5. Diệt thọ tưởng định khác cả chết và Niết-bàn vô vi như thế nào?

CHƯƠNG 14
TUỆ QUÁN THÁNH ĐẠO VÀ GIẢI THOÁT



Minh họa chương 14. Điều chỉnh lập luận. Samira thực hành lắng nghe và sửa đổi cẩn trọng, không đồng nhất hiểu biết học thuật với chứng Thánh.

Một kết luận chịu được chất vấn

Samira, sinh viên triết học, có thể giải thích vô ngã lưu loát. Tuy nhiên, cô tự vệ mỗi khi cách giải thích bị chất vấn. Sự bất nhất không khiến việc học vô giá trị. Nó cho thấy khác biệt giữa có một lập luận và làm yếu chấp thủ trong kinh nghiệm.

Tuệ quán phát triển hiểu biết các pháp hữu vi là vô thường, khổ và vô ngã. Học thuật có thể hỗ trợ phát triển ấy, nhưng bài luận thuyết phục không phải chứng cứ các kiết sử đã bị đoạn trừ.

Sự thấy rõ và quá trình phát triển

Con đường theo chú giải gồm phân biệt danh sắc, khảo sát điều kiện, thấu hiểu các hành và phát triển tuệ quán ngày càng tinh tế. Bảy thanh tịnh của Thanh Tịnh Đạo tổ chức tiến trình này: giới thanh tịnh, tâm thanh tịnh, kiến thanh tịnh, đoạn nghi thanh tịnh, đạo phi đạo tri kiến thanh tịnh, đạo hành tri kiến thanh tịnh và tri kiến thanh tịnh. (Vism XVIII–XXII.)

Các truyền thống giảng dạy đôi khi sắp xếp mười sáu tuệ từ phân biệt danh sắc đến phản khán. Không phải mọi mục đều là tuệ quán thông thường về các hành hữu vi: chuyển tánh, đạo và quả có địa vị và đối tượng đặc biệt. Danh sách có thể định hướng học, nhưng không nên trở thành bảng hỏi chẩn đoán dựa trên tâm trạng ngắn ngủi.

Sợ hãi, nhàm chán và muốn giải thoát trong hệ thống tuệ quán có ngữ cảnh chuyên môn. Sợ thông thường, thu mình do trầm cảm hoặc bất mãn quan hệ không xác lập một tầng tuệ có tên. Người dạy có trách nhiệm khảo sát kinh nghiệm cẩn trọng và tránh trao nhãn chứng đắc cho các báo cáo kịch tính.

An tịnh và tuệ quán

AN 4.170 trình bày những quan hệ đa dạng giữa an tịnh và tuệ quán. Không nên xem chúng như đối thủ hoặc một thời khóa cứng nhắc hợp mọi người. Định hỗ trợ khảo sát sáng rõ; hiểu biết ngăn dính mắc định. Khi chứng Thánh, các đạo chi thích hợp cùng hiện diện trong tâm siêu thế.

Ý nghĩa không phải hạ thấp định hoặc yêu cầu mọi người mới tự nhận an chỉ trước khi thực hành đạo đức. Cần thừa nhận vững vàng, tinh tấn, kiến và sự thấy rõ đều quan trọng. Kinh nghiệm bình tĩnh thoáng qua và quan sát biến đổi thoáng qua đều chưa đủ cơ sở công bố giải thoát.

Bốn tầng Thánh

Bảng 14.1 Bốn tầng Thánh

Tầng	Thay đổi kiết sử chủ yếu
Dự lưu	Đoạn thân kiến hoài nghi và giới cấm thủ
Nhất lai	Dục tham và sân được làm suy giảm thêm
Bất lai	Đoạn dục tham và sân
A-la-hán	Đoạn các thượng phần kiết sử còn lại

Mười kiết sử gồm thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ, dục tham, sân, sắc ái, vô sắc ái, mạn, phóng dật và vô minh. Năm đầu là hạ phần; năm sau là thượng phần. Các tầng phân biệt những thay đổi vĩnh viễn, không phải sự vắng mặt tạm thời của một cảm xúc.

Vị Dự lưu vẫn có thể kinh nghiệm tham và sân. Vị Bất lai đã loại bỏ dục tham và sân, nhưng sự dính mắc vi tế còn đến khi chứng A-la-hán. Vì vậy không nên mô tả mọi Thánh đệ tử đều sạch phiền não ngang nhau. Sự phát triển đạo đức và tu tập khác nhau theo tầng chứng.

Đạo và quả

Magga-citta là tâm thiện siêu thế lấy Niết-bàn làm đối tượng và đoạn các phiền não tương ứng. Phala-citta là tâm quả siêu thế lấy cùng đối tượng vô vi ấy. Quả kinh nghiệm kết quả, không lặp lại sự đoạn trừ do đạo thực hiện.

Mỗi đạo chỉ xuất hiện một lần cho tầng của nó. Quả xuất hiện trong các sát-na sau đạo và có thể tái hiện trong quả định thích hợp. Tám loại siêu thế giản lược là bốn đạo và bốn quả. Mở rộng theo năm tầng thiền tạo bốn mươi loại, không phải bốn mươi chứng đắc nối tiếp.

Mô tả chuẩn bị gồm hướng ý môn, các đổng lực chuẩn bị thích hợp, thuận thứ, chuyển tánh, đạo và quả. Trong lộ sơ đạo, gotrabhū là tâm chuẩn bị hiệp thế lấy Niết-bàn làm đối tượng; đạo tiếp theo thực hiện sự đoạn trừ quyết định. Chuẩn bị các đạo cao hơn có những phân biệt riêng. Chỉ lấy Niết-bàn làm đối tượng không khiến mọi tâm đều siêu thế.



Hình 14.1 Phân biệt chuẩn bị đạo và quả

Niết-bàn và viên tịch

Niết-bàn là vô vi, không phải cảm thọ tâm, địa điểm vật chất hoặc cõi mới nơi một người thường hằng tiếp tục tồn tại. Niết-bàn không sinh không diệt. Tâm biết Niết-bàn là hữu vi, có sinh và diệt. Khác biệt phải được giữ rõ khi liệt kê bốn pháp chân đế. (Ud 8.3; AbhS VI.)

Iti 44 phân biệt Niết-bàn giới hữu dư y và vô dư y. Vị A-la-hán còn sống đã chấm dứt phiền não, nhưng năm uẩn tiếp tục theo điều kiện của chúng. Khi viên tịch không còn

tái sinh của các uẩn. Dòng tâm hiện tại chưa chấm dứt chỉ vì quả A-la-hán đã được chứng.

Sự phân biệt không đòi hỏi một linh hồn bị tiêu diệt. Giáo lý vốn không đề xuất linh hồn ấy. Nó xử lý sự chấm dứt những điều kiện của khổ và hiện hữu tiếp theo. Suy đoán về chủ thể thường hằng tồn tại hay bị hủy có thể che khuất câu hỏi.

Dấu hiệu phát triển trong thực tế

Người học có thể xem lời gây hại có giảm không, sai sót có được thừa nhận dễ hơn không và kinh nghiệm có bớt bị chấp thủ chặt không. Đây là dấu hiệu rèn luyện hữu ích. Chúng không phải chứng nhận đầy đủ Dự lưu hoặc A-la-hán; chỉ sự điềm tĩnh bên ngoài có thể có nhiều giải thích.

Samira có thể bắt đầu bằng lắng nghe chất vấn, nhận ra tự vệ và sửa lập luận khi cần. Điều ấy có giá trị học thuật và đạo đức. Cần mô tả đúng cấp độ thực. Phân biệt cải thiện với chứng đắc bảo vệ cả người học và uy tín giáo lý.

Tóm tắt

Tuệ quán phát triển trong con đường thống nhất, không được suy từ thuật ngữ, tâm trạng hoặc báo cáo kịch tính. Bốn tầng Thánh xác định những sự đoạn trừ vĩnh viễn khác nhau. Đạo đoạn trừ; quả kinh nghiệm kết quả. Niết-bàn vô vi trong khi tâm biết là hữu vi. Các uẩn của vị A-la-hán sống tiếp tục đến viên tịch, lúc không còn tái sinh.

Mười câu hỏi và gợi ý trả lời

1. Giải thích vô ngã tốt có phải Dự lưu không? Không.
2. Bao nhiêu thanh tịnh tổ chức con đường chú giải? Bảy.
3. Sợ thông thường có xác lập tuệ kinh úy không? Không.
4. Chỉ và quán có phải theo một thứ tự phổ quát không? Kinh điển thừa nhận quan hệ đa dạng.
5. Ba kiết sử nào chấm dứt ở Dự lưu? Thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ.
6. Điều gì chấm dứt ở Bất lai? Dục tham và sân.
7. Đạo làm gì? Đoạn phiền não tương ứng.
8. Quả làm gì? Kinh nghiệm Niết-bàn như kết quả của đạo.
9. Niết-bàn có sinh diệt không? Không.
10. Vị A-la-hán còn sống có không còn tâm không? Không. Các uẩn hiện tại tiếp tục.

Năm câu hỏi suy ngẫm

1. Bạn phân biệt hiểu bằng khái niệm với đoạn trừ vĩnh viễn thế nào?
2. Vì sao người dạy phải tránh chẩn đoán tầng tuệ chỉ từ tâm trạng?
3. Giải thích phân biệt giữa sự biết hữu vi và đối tượng vô vi.
4. Tiến bộ chưa phải chứng Thánh có giá trị gì?
5. Đánh giá học thuật có thể tôn trọng con đường mà không chứng nhận địa vị tâm linh của học viên như thế nào?

PHẦN BA
ĐỐI THOẠI VỀ DIỄN GIẢI VÀ ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG

Các đối thoại sau được xây dựng mới để giảng dạy. Chúng đưa những câu hỏi khác nhau vào trao đổi, không khẳng định mọi bất đồng là phiền não hoặc mọi quyết định thực tế đều suy ra máy móc từ phân loại. Giảng viên giải thích lập trường Theravāda, đồng thời yêu cầu người học xác định chứng cứ và phạm vi kết luận. Các tình huống hư cấu, kết quả là những khả năng, không phải minh chứng đã được ghi nhận về điều trị hoặc chứng đắc tâm linh.

CHƯƠNG 15
MỘT PHÁT BIỂU CÓ THỂ XÁC LẬP ĐIỀU GÌ



Minh họa chương 15. Buổi thảo luận đón nhận câu hỏi. Người tham gia phân biệt quan sát, diễn giải và điều chưa được xác lập.

Buổi thảo luận bắt đầu

Một lớp chuyên đề đại học đã đọc phần lộ trình nhận thức. Một người hỏi học thuộc mười bảy sát-na có được tính là quan sát chúng không. Người khác hỏi chưa chắc về tái sinh có khiến việc học vô nghĩa không. Giảng viên xem đây là các câu hỏi khác nhau: biết mô hình, kinh nghiệm trực tiếp và chấp nhận phát biểu giáo lý cần những loại biện minh riêng.

Amelia: Nếu phân loại chính xác, vì sao sách không nói sự đột nhiên chú ý của em là hướng ngũ môn?

Giảng viên: Vì chính xác trong mô hình không khiến mọi dấu hiệu được đề xuất đều chính xác. Đột nhiên chú ý là mô tả quy ước một tình huống. Nó có thể bao gồm cảm giác, nhận diện, vận động thân và nhiều phản ứng. Tâm hướng theo nghĩa chuyên môn được định nghĩa cụ thể hơn. Chỉ báo cáo của em không xác lập rằng em đã nhận diện riêng nó.

Amelia: Như vậy mô hình có vô dụng không?

Giảng viên: Không. Nó làm rõ vì sao không nên gộp cảm nhận giác quan với phản ứng. Nó dạy phân biệt loại và chức năng. Nhưng những đóng góp khác với chứng minh thực nghiệm từng giai đoạn cực ngắn. Có thể học mô hình cẩn trọng mà không phóng đại điều bài tập cá nhân kiểm chứng được.

Tariq: Em quan sát được bực bội. Ít nhất đó có phải chứng cứ của sân không?

Giảng viên: Đó có thể là mô tả khởi đầu hữu ích, nhưng bực bội có thể gọi một tình huống phức hợp. Hãy xem ưu thọ, chống đối, ý định và suy nghĩ. Không giả định mọi thứ trong tình huống thuộc một tâm sở. Phân loại có căn cứ trở nên cụ thể hơn khi những phân biệt liên quan sáng rõ.

Thẩm quyền và khảo sát

Jonas: Chúng em có phải chấp nhận toàn bộ truyền thống trước khi hỏi không?

Giảng viên: Các em cần hiểu điều được dạy trước khi phê bình. Điều đó không đòi giả vờ mọi phát biểu đã được kinh

nghiệm riêng xác lập. Em có thể tạm thời học một hệ thống và nêu mức chấp nhận thích hợp với chứng cứ mình có.

Jonas: Đặt câu hỏi về tái sinh có phải vicikicchā không?

Giảng viên: Chủ đề câu hỏi tự nó không quyết định tâm. Khảo sát có thể cẩn trọng và xây dựng. Hoài nghi theo nghĩa chuyên môn là trạng thái cản trở trong ngữ cảnh thích hợp. Không nên dùng thuật ngữ để ngăn các câu hỏi lịch sử, triết học hoặc chứng cứ. Một phần học đúng là học cách hỏi chính xác.

Leila: Nên làm gì khi người dạy nói nguồn có một giải thích nhưng không đưa đoạn văn?

Giảng viên: Hãy hỏi viện dẫn và đọc. Phân biệt phát biểu gốc, lựa chọn của dịch giả, giải thích chú giải và ứng dụng của người dạy. Tôn trọng tương hợp với kiểm tra. Nguồn có thể chỉ hỗ trợ mệnh đề hẹp hơn điều người dạy suy ra.

Bốn cấp độ phát biểu

Lớp phân biệt bốn cấp độ. Thứ nhất là báo cáo điều hiển lộ: nghe âm thanh hoặc có sự khó chịu. Thứ hai là diễn giải trong hệ thống: khảo sát tình huống theo xúc, thọ và tư. Thứ ba là phát biểu giáo lý mà quan sát thường có thể chưa giải quyết: một loại tái sinh được giải thích qua sinh nghiệp. Thứ tư là ứng dụng hiện đại: thiết kế lại dịch vụ có thể giảm cơ hội che giấu. Các cấp độ có thể bổ sung nhau mà không đồng nhất.

Bảng 15.1 Các cấp độ phát biểu

Cấp độ	Câu hỏi thích hợp
Báo cáo kinh nghiệm	Điều gì hiển lộ trực tiếp và điều gì còn chưa chắc
Diễn giải phân tích	Phân loại có đúng phạm vi được định nghĩa không
Phát biểu giáo lý truyền thống	Nguồn và hệ thống nào hỗ trợ mô tả
Ứng dụng đương đại	Chứng cứ nào hỗ trợ hiệu quả thực tế

So sánh với khoa học

Daniel: Nếu ảnh chụp não cho thấy thay đổi khi thiền, điều đó có xác nhận tâm không?

Giảng viên: Nó xác nhận phát hiện được đo trong điều kiện nghiên cứu, nếu thiết kế và diễn giải đúng. Nó không tự động xác nhận toàn bộ hệ thống Vi diệu pháp. Ảnh chụp ghi biến số thần kinh; phân tích giáo lý phân loại kinh nghiệm, phẩm chất đạo đức và chức năng giải thoát. Muốn kết nối cần sự tương ứng được định nghĩa và lý do độc lập hỗ trợ.

Daniel: Phát hiện thần kinh có thể bác bỏ hệ thống không?

Giảng viên: Nó có thể chất vấn một diễn giải thực nghiệm của hệ thống được phát biểu rõ. Trước hết nêu

mệnh đề nào dự đoán quan sát nào. Khẳng định mơ hồ "mọi thứ là tiến trình" quá rộng để kiểm nghiệm có ý nghĩa. Tương tự, tuyên bố giáo lý miễn mọi phê bình có thể có sẽ ngăn khảo sát nghiêm túc.

Mei: Còn so sánh thường gặp giữa hữu phần và mạng lưới não khi nghỉ?

Giảng viên: So sánh có thể gợi câu hỏi, không phải sự đồng nhất. Hoạt động thần kinh khi nghỉ có thể bao gồm nhiều loại nhận thức. Hữu phần là chức năng tâm quả được quy định với đối tượng truyền thống. Ngôn ngữ giống nhau về nền hoạt động không xác lập hai bên chỉ cùng hiện tượng.

Mei: Vậy một nghiên cứu có phạm vi vừa phải sẽ thế nào?

Giảng viên: Có thể khảo sát bài tập giáo dục được mô tả rõ. Chẳng hạn, dạy học viên phân biệt quan sát sự kiện với động cơ suy ra có tăng độ chính xác của bài phân tích viết không? Hãy xác định can thiệp, nhóm đối chiếu, đánh giá và giới hạn. Nghiên cứu ấy liên quan kết quả giáo dục, không chứng minh tái sinh hoặc chứng Thánh.

Diễn giải vô ngã

Arun: Nếu cảm giác bản thân được mô tả là được kiến tạo, đó đã là giáo lý anattā chưa?

Giảng viên: Có thể làm rõ một phương diện, nhưng giáo lý Phật giáo có mục tiêu giải thoát và khảo sát chấp thủ rộng hơn. Lý thuyết về mô hình bản thân tự nó không xác

lập đoạn thân kiến. Cần nhận ra nơi so sánh hữu ích và nơi nó không còn trả lời cùng câu hỏi.

Arun: Sau học vô ngã, dùng "tôi" có sai không?

Giảng viên: Không. Ngôn ngữ quy ước vẫn cần. Câu ở ngôi thứ nhất không chứng minh tà kiến. Hãy hỏi các hiện tượng biến đổi có bị xem là bản ngã thường hằng độc lập không, chứ không phải một đại từ đã xuất hiện hay chưa.

Bài tập đọc nghiêm ngặt

Chọn một đoạn ngắn trong kinh và đoạn liên quan trong cương yếu. Nêu câu hỏi phân tích của mỗi tác giả. Xác định một điểm tương hợp, một khác biệt phạm vi và một kết luận không đoạn nào xác lập. Sau đó đề xuất bài tập thực tế, giải thích điều có thể kiểm nghiệm hợp lý.

Kết quả là lập luận, không phải biểu diễn sự trung thành. Câu trả lời tốt có thể giữ sự chưa chắc mà vẫn thể hiện hiểu đúng. Người học hỏi tiền đề còn thiếu có thể đang thực hành trách nhiệm học thuật, không phải cản con đường.

Tóm tắt

Báo cáo kinh nghiệm, diễn giải phân tích, phát biểu giáo lý và ứng dụng hiện đại cần những cách biện minh khác nhau. Khảo sát không được phân loại chỉ theo chủ đề. So sánh khoa học cần tương ứng rõ và phát biểu kiểm nghiệm được. Không thể xác lập vô ngã chỉ bằng tránh đại từ hoặc chấp nhận lý thuyết mô hình bản thân. Học chính xác đón nhận câu hỏi, đồng thời giữ phạm vi chuyên môn đã định.

Mười câu hỏi và gợi ý trả lời

1. Danh sách chính xác có chứng minh tự quan sát chính xác không? Không.
2. Đột nhiên chú ý có là dấu hiệu chẩn đoán hướng tâm không? Không, nếu chỉ riêng nó.
3. Điều gì cần trước phê bình một hệ thống? Hiểu chính xác các phát biểu của nó.
4. Hỏi về tái sinh có tự động là hoài nghi bất thiện không? Không.
5. Viện dẫn nguồn cần cho phép gì? Kiểm chứng mệnh đề liên quan.
6. Ảnh chụp não có xác lập các loại tâm theo đạo đức không? Không tự động.
7. Hữu phần có đồng nhất mạng lưới khi nghỉ không? Phép so sánh không xác lập sự đồng nhất.
8. Điều gì làm so sánh hữu ích về học thuật? Câu hỏi xác định, tương ứng có căn cứ và giới hạn được nêu.
9. Dùng "tôi" có chứng minh tà kiến không? Không.
10. Chưa chắc có thể là kết luận đúng chuẩn học thuật không? Có, nếu được giải thích chính xác.

Năm câu hỏi suy ngẫm

1. Chọn một phát biểu trong sách và xác định cấp độ của nó.
2. Chứng cứ nào củng cố, và chứng cứ nào không củng cố phát biểu ấy?
3. Phân tích một phép so sánh hữu ích nhưng chưa đầy đủ.
4. Viết lời đề nghị tôn trọng xin đoạn nguồn hỗ trợ một mệnh đề khó.
5. Thiết kế nghiên cứu giáo dục kiểm nghiệm ứng dụng mà không khẳng định chứng minh giải thoát.

CHƯƠNG 16
CHĂM SÓC SẦU THƯƠNG VÀ TRÁCH NHIỆM GIA ĐÌNH



Minh họa chương 16. Sắp xếp những lá thư của gia đình. Noor và Adam dành chỗ cho sầu thương, đồng thời thống nhất nhiệm vụ thực tế vừa sức.

Một hộp thư

Sau khi người cô qua đời, hai anh em Noor và Adam sắp xếp một hộp thư. Adam muốn xong nhanh. Noor dừng trước từng phong bì, nhớ lời khuyên của cô. Anh gọi phản ứng của em là dính mắc; cô cảm thấy từ ấy xem nhẹ mình. Bất đồng liên quan nhiệm vụ thực tế có thật và hai cách đáp ứng mất mát khác nhau.

Lớp khảo sát tình huống mà không tuyên bố một người cao hơn về tâm linh. Thuật ngữ Vi diệu pháp cần làm rõ

kinh nghiệm và trách nhiệm. Nó không nên thay lắng nghe bằng nhãn gọi.

Sofia: Nếu sầu gồm sân, có nghĩa Noor làm điều sai đạo đức khi nhớ cô không?

Giảng viên: Phân tích chuyên môn liên quan phẩm chất tâm, không phải phán quyết giá trị người chịu tang. Sầu có thể gồm ưu thọ, chống đối, tình thương, ký ức và mong tôn trọng quan hệ qua các sát-na nối tiếp. Gọi toàn bộ con người là bất thiện là dùng sai phân loại nghiêm trọng.

Sofia: Adam có nên giải thích những lá thư chỉ là sắc không?

Giảng viên: Trước hết anh cần nhận ra ý nghĩa các thư trong đời sống quy ước của gia đình. Phân tích sắc không xóa ý nghĩa quan hệ. Câu hỏi hữu ích là có thể làm việc với sự chăm sóc không và sự chống đối có tạo thêm tổn hại không. "Chỉ là sắc" có thể thành cách từ chối trách nhiệm cảm xúc.

Thọ bi và sầu

Ben: Bi có thể chứa buồn không?

Giảng viên: Ngôn ngữ thường có thể mô tả một tình huống như vậy. Theo nghĩa chuyên môn, bi khác ưu thọ. Một người có thể luân phiên giữa bi trước khổ và sầu trước mất mát. Không cần phủ nhận kinh nghiệm nào, nhưng không nên đặt tâm sở mâu thuẫn trong một tâm chỉ để giữ cụm từ quen.

Ben: Vậy giải thích bằng lời thường thế nào?

Giảng viên: Nói người ấy buồn và cũng mong người khác an lành. Khi cần phân tích chuyên môn, giải thích đó có thể là những sát-na nối tiếp với tâm sở khác nhau. Ngôn ngữ thường vẫn có thể từ bi trong khi phân tích chính xác hơn.

Hana: Tình thương có nhất thiết là tham không?

Giảng viên: Tình thương có thể gọi nhiều động cơ. Đòi người khác tồn tại chỉ để thỏa mãn ta có dính mắc. Mong họ an lành có thể có từ. Lịch sử chung gồm ký ức và biết ơn. Hãy xem ý định thích hợp, thay vì ép mọi quan hệ vào một từ.

Mũi tên thứ hai không dùng để đổ lỗi

SN 36.6 phân biệt đau thân với khổ tâm thêm vào qua hình ảnh hai mũi tên. Bài học có thể làm rõ chống đối đau, nhưng ứng dụng không được hàm ý người khổ có lỗi vì chủ ý chọn mọi triệu chứng. Bệnh, mệt mỏi, sang chấn và sự hỗ trợ hiện có đều có ý nghĩa.

Owen: Giáo lý mũi tên thứ hai có nghĩa mọi khổ tâm đều tùy chọn không?

Giảng viên: Nó chỉ một phân biệt và hướng rèn luyện. Từ "tùy chọn" có thể gợi kiểm soát ngay bằng ý chí mà giáo lý không hứa cho mọi người trong mọi hoàn cảnh. Câu hỏi chính xác hơn là điều kiện nào giảm tiếp tục nuôi chống đối và cần hình thức giúp đỡ nào.

Owen: Còn người thân đau kéo dài, không thể thiền bình tĩnh?

Giảng viên: Giúp chăm sóc, an ủi, điều trị và gánh nặng thực tế. Nếu quán sát được đón nhận và thích hợp, giữ nhẹ nhàng. Không biến việc không duy trì được bài tập thành chứng cứ đạo đức yếu. Phân tích thân thức thọ khổ không xóa nhu cầu khảo sát nguyên nhân đau hiện tại.

Giao tiếp và ranh giới

Nadia: Nếu cha mẹ liên tục xúc phạm trẻ, trẻ có nên chỉ quan sát âm thanh là âm thanh không?

Giảng viên: Quan sát có thể giúp làm rõ kinh nghiệm trực tiếp, nhưng ngược đãi vẫn là hành động quy ước có hậu quả. Có thể cần an toàn, hỗ trợ và ranh giới. Tuệ quán không phải nghĩa vụ chịu đựng hành vi gây hại. Cha mẹ vẫn chịu trách nhiệm về lời nói.

Nadia: Đặt ranh giới có phải sân không?

Giảng viên: Không nhất thiết. Ranh giới có thể được định hướng bởi vô sân và tuệ. Giọng nhẹ không phải thước đo đạo đức duy nhất; từ chối dứt khoát không tự động là thù nghịch. Hãy xem ý định, sự tương xứng và tác động đối với người liên quan.

Victor: Điều này áp dụng cho Noor và Adam thế nào?

Giảng viên: Họ có thể thống nhất khoảng thời gian sắp xếp giới hạn và giữ một số thư cho sau này. Adam nêu nhu cầu thực tế mà không phán xét sầu của em. Noor giải thích muốn giữ gì mà không yêu cầu anh cảm thấy giống mình. Không ai cần thắng tranh luận về dính mắc trước khi gia đình hành động.

Trách nhiệm giữa các thế hệ

Gia đình có bất cân xứng quyền lực. Cha mẹ, người chăm sóc hoặc người thân chi phối tài chính có thể kiểm soát điều kiện mà người khác khó đổi. Lời khuyên chỉ nhằm phản ứng của người phụ thuộc có thể che bất cân xứng. Ứng dụng Phật giáo quân bình khảo sát ý định mọi người và cách sắp xếp duy trì tổn hại.

Khi trẻ nhận lỗi, người lớn có thể phân biệt chịu trách nhiệm với nhục nhã. Khi người già cần giúp, gia đình có thể phân biệt giúp từ bi với kiểm soát mọi sở thích. Chăm sóc sáng suốt nhận ra phụ thuộc mà không giản lược con người thành vấn đề cần quản lý.

Cuộc trò chuyện được điều chỉnh

Noor nói cần thêm thời gian với một nhóm thư nhỏ. Adam thừa nhận công việc trở nên khó về cảm xúc và giải thích hạn chót. Họ chọn một hộp để bảo quản, hẹn ngày khác xử lý phần còn lại. Noor vẫn sầu. Adam vẫn thấy quá trình mệt. Thỏa thuận hữu ích vì xử lý cả hai nhu cầu, không khẳng định vấn đề cảm xúc đã được giải quyết vĩnh viễn.

Kết quả chủ ý có phạm vi vừa phải. Cảnh hư cấu không nên hàm ý một câu tử tế chữa được tang chế hoặc kết thúc hợp tác xác lập chứng Thánh. Nó minh họa cách khả dĩ để hành động kế tiếp có trách nhiệm hơn.

Tóm tắt

Phân tích chuyên môn cần làm rõ sầu và chăm sóc mà không kết án con người hay xem nhẹ quan hệ. Bi, dính mắc và ưu thọ cần được phân biệt, nhưng tình huống toàn thể có thể gồm các phẩm chất nối tiếp. Mũi tên thứ hai là hướng tu tập, không bảo đảm kiểm soát triệu chứng ngay. Chăm sóc đạo đức gồm ranh giới, điều trị, quyền lực và hợp tác thực tế.

Mười câu hỏi và gợi ý trả lời

1. Người chịu tang có đồng nhất với một phiền não không? Không.
2. Phân tích sắc có xóa ý nghĩa các thư không? Không.
3. Bi có cùng tâm sở với ưu thọ không? Không.
4. Sầu và bi có thể hiện diện trong một tình huống rộng hơn không? Có, qua các sát-na khác nhau.
5. Mọi tình thương có phải tham không? Cần khảo sát động cơ.
6. Mũi tên thứ hai có hàm ý kiểm soát ngay bằng ý chí không? Không.
7. Đau kéo dài có cần khảo sát thực tế không? Có.
8. Ranh giới dứt khoát có nhất thiết là sân không? Không.
9. Vì sao xem quyền lực gia đình? Nó định hình lựa chọn và trách nhiệm có thể có.
10. Thỏa thuận hữu ích có loại bỏ sầu không? Không nhất thiết.

Năm câu hỏi suy ngẫm

1. Mô tả cách dùng thuật ngữ tâm linh xem nhẹ thay vì làm rõ khổ.
2. Dạy chịu trách nhiệm mà không làm nhục như thế nào?
3. Ranh giới nào có thể do vô sân định hướng?
4. Điều kiện thực tế nào hỗ trợ người chăm sóc và người được chăm sóc?
5. Mô tả cải thiện vừa phải mà không hứa chữa khỏi như thế nào?

CHƯƠNG 17
CÔNG VIỆC CÔNG NGHỆ VÀ CÁC ĐIỀU KIỆN ĐẠO ĐỨC CHUNG



Minh họa chương 17. Sửa quy trình tiếp cận. Lắng nghe và sự tự chế cá nhân đi cùng những thay đổi trong điều kiện chung.

Lối vào dễ tiếp cận

Một bảo tàng triển khai đặt chỗ trực tuyến cho triển lãm được quan tâm. Hệ thống có nhiều khung giờ nhưng thiếu quy trình rõ cho khách cần hỗ trợ. Nhân viên nhận khiếu nại. Quản lý yêu cầu họ thực hành xả khi bị phê bình, trong khi giữ nguyên quy trình lỗi.

Lớp hỏi lời khuyên có ứng dụng đúng giáo lý không. Tự chế bên trong có giá trị nhưng không thể thay dịch vụ dễ

tiếp cận. Hành động đạo đức bao gồm thay điều kiện có thể dự đoán sẽ gây gánh nặng cho người khác.

Grace: Khiếu nại chẳng phải chỉ là âm thanh rồi nhân viên diễn giải sao?

Giảng viên: Ở một cấp độ phân tích có âm thanh và nhận thức. Ở cấp độ quy ước, khiếu nại có thể xác định chính xác lỗi dịch vụ. Hai mô tả không triệt tiêu nhau. Nếu dùng phân tích để tránh đọc nội dung, ta chưa phát triển tuệ.

Grace: Vậy ghi nhận nghe có giá trị gì?

Giảng viên: Giúp phân biệt sự kiện giác quan với đáp ứng tự vệ. Điều đó có thể giúp xem khiếu nại công bằng hơn. Nó cần đưa trở lại nghĩa vụ liên quan, không kết thúc khảo sát trước khi vấn đề được xử lý.

Ý định trong tổ chức

Mateo: Một tổ chức có thể có nghiệp không?

Giảng viên: Mô tả chuyên môn liên quan tư trong các dòng tâm. Tổ chức là sự sắp xếp quy ước các vai trò, quy tắc và hoạt động. Có thể thảo luận hậu quả tập thể và trách nhiệm chung có trách nhiệm mà không tạo ra một tâm tổ chức duy nhất.

Mateo: Như vậy tổ chức trung tính về đạo đức sao?

Giảng viên: Không. Con người thiết kế, duy trì và thực hiện các sắp xếp. Chính sách có thể khuyến khích che giấu, phân biệt hoặc cẩu thả theo cách dự đoán được. Trách

nhiệm có thể phân bố không đều. Không có một tâm tập thể duy nhất không khiến tác động mất ý nghĩa đạo đức.

Farah: Nếu người làm theo chỉ dẫn, hành động là hữu trợ nên kém thiện hơn sao?

Giảng viên: Trợ thúc là một trục phân loại, không phải xếp hạng đạo đức toàn diện của người hoặc việc. Hướng dẫn được thiết kế tốt có thể hỗ trợ hành vi sáng suốt. Ý định, trí và hoàn cảnh liên quan vẫn quan trọng. Không suy loại tâm chính xác hoặc quả tương lai chỉ từ việc làm theo.

Chú ý và hệ thống số

Lucas: Chú ý của em liên tục bị kéo vào một nền tảng. Có nghĩa mỗi lần vào đều là tham không?

Giảng viên: Một lần vào có thể phục vụ công việc, giao tiếp, tò mò, dính mắc hoặc chăm sóc. Hãy xem mục đích và các trạng thái nối tiếp. Chỉ dùng lặp lại không nhận diện mọi tâm, dù kiểu sử dụng cưỡng bức có thể cần được xem xét thực tế cẩn thận.

Lucas: Em có thể đổi gì mà không đưa khẳng định tâm linh?

Giảng viên: Giảm thông báo không cần, định mục đích rõ cho mỗi lần sử dụng và làm các lựa chọn khác dễ dùng hơn. Đây là sắp xếp thực tế. Quan sát chúng có cải thiện hoạt động của mình không; đừng khẳng định một số phút cố định biến đổi mọi người hoặc xác lập một tầng tuệ cụ thể.

Elena: Thiết kế nền tảng có không liên quan vì ái ở trong người dùng không?

Giảng viên: Không. Đối tượng và môi trường tham gia các điều kiện. Nói tham là tâm sở không biện hộ thiết kế cố ý khai thác điểm dễ tổn thương hoặc loại bỏ lựa chọn có ý nghĩa. Cần xem cả rèn luyện cá nhân lẫn hành vi người thiết kế hệ thống.

Xả và thờ ơ

Ibrahim: Quản lý gọi không đáp ứng là xả. Đúng không?

Giảng viên: Có thể là thờ ơ hoặc né tránh. Xả được phát triển không hàm ý từ chối trách nhiệm. Nó có thể hỗ trợ đáp ứng vững vàng không thù nghịch. Ở đây nhân viên cần cả điềm tĩnh và quyền sửa quy trình tiếp cận.

Ibrahim: Giận vẫn có thể thúc cải cách quan trọng không?

Giảng viên: Một tình huống giận có thể xảy ra trước cải cách, nhưng không khiến sân thành thiện trong phân loại này. Nhận ra bất công và ý định dứt khoát sửa nó không cần phụ thuộc thù nghịch. Cần phân biệt mục tiêu chính đáng với từng trạng thái tâm đi cùng việc theo đuổi.

Keiko: Vô ngã có làm yếu lập luận về quyền không?

Giảng viên: Con người quy ước có thể bị hại và được bảo vệ. Phân tích vô ngã không loại nhu cầu đối xử công bằng. Nếu dùng lập luận siêu hình để biện hộ bóc lột, ứng dụng ấy mâu thuẫn trách nhiệm đạo đức. Con đường khảo sát chấp thủ, đồng thời bảo toàn hành vi không gây hại.

Tiến trình đáp ứng có trách nhiệm

Bảo tàng có thể xem khiếu nại, xác định khách bị ảnh hưởng, sửa quy trình và giải thích thay đổi chân thật. Nhân viên có thể nhận hỗ trợ thay vì phải gánh cảm xúc của mọi thất bại. Quản lý có thể nhận ra tự vệ, nhưng cũng phải thực hiện thẩm quyền của vai trò.

Bảng 17.1 Trách nhiệm cá nhân và tổ chức

Rèn luyện cá nhân	Sắp xếp chung
Biết tự vệ trước khi nói	Có quy trình tiếp nhận khiếu nại đáng tin cậy
Kiểm tra diễn giải yêu cầu	Làm yêu cầu tiếp cận rõ và dùng được
Nói chân thật về giới hạn	Cho nhân viên quyền sửa lỗi tránh được
Tránh thù nghịch với khách	Xem kết quả và sửa quy trình gây hại

Không cột nào thay cột kia. Quy trình tốt có thể được thực hiện với khinh miệt; nhân viên tử tế có thể mắc kẹt trong quy trình gây hại. Phát triển đạo đức phải xử lý tương tác mà không giả vờ tổ chức là một người duy nhất.

Xem lại tình huống

Quản lý tổ chức cuộc gặp nhân viên và khách. Bảo tàng bổ sung lựa chọn hỗ trợ rõ và đào tạo nhân viên đáp ứng.

Một số khiếu nại còn vì năng lực có hạn. Thay đổi đáng làm dù không tạo tổ chức hoàn hảo. Nhân viên có thể giải thích giới hạn còn lại mà không đổ lỗi khách hoặc hứa điều không thể cung cấp.

Ứng dụng giữ phân biệt Vi diệu pháp giữa đối tượng, diễn giải và đáp ứng đạo đức. Nó cũng tôn trọng hậu quả quy ước. Kết quả là trách nhiệm thực tế, thay vì yêu cầu mọi người thích nghi bên trong với vấn đề không đổi.

Tóm tắt

Công việc và công nghệ tạo điều kiện cho ý định và chú ý. Phân tích chuyên môn không làm khiếu nại đúng biến mất; tổ chức không cần một tâm để các sắp xếp có hậu quả đạo đức. Xả khác thờ ơ. Ứng dụng quân bình kết hợp tự chế cá nhân với quy trình công bằng, sửa chữa và chú ý quyền lực.

Mười câu hỏi và gợi ý trả lời

1. Phân tích nghe có làm khiếu nại mất giá trị không? Không.
2. Giảm tự vệ cần hỗ trợ gì? Khảo sát công bằng và hành động thích hợp.
3. Tổ chức có một tâm theo nghĩa chuyên môn không? Không.
4. Tác động tổ chức có không liên quan đạo đức không? Không.
5. Trợ thúc có xác lập xếp hạng đạo đức đầy đủ không? Không.

6. Mọi lần dùng nền tảng có phải tham không? Cần khảo sát mục đích và tâm nối tiếp.
7. Xác định ái là danh có biện hộ thiết kế bóc lột không? Không.
8. Xả có phải từ chối hành động không? Không nhất thiết; xả có thể hỗ trợ hành động có trách nhiệm.
9. Vô ngã có xóa quyền theo quy ước không? Không.
10. Điều gì phải đi cùng rèn luyện bên trong? Thay đổi thích hợp các điều kiện chung.

Năm câu hỏi suy ngẫm

1. Phân tích khiếu nại đúng dù được diễn đạt khó chịu.
2. Điều kiện tổ chức nào có thể khuyến khích không chân thật?
3. Thiết kế một ranh giới dùng công nghệ mà không khẳng định tác động phổ quát.
4. Phân biệt sự dứt khoát không thù nghịch với cả gây hấn và né tránh.
5. Phân trách nhiệm công bằng thế nào khi nhiều vai trò góp phần vào lỗi?

CHƯƠNG 18
GIẢNG DẠY ĐÁNH GIÁ VÀ THỰC HÀNH TỔNG HỢP



Minh họa chương 18. Xem lại việc phân bổ bất công. Lớp kết hợp phân tích ý định với tiêu chí công bằng và trách nhiệm thực tế.

Bài tập cuối khóa khó

Bài tập cuối yêu cầu phân tích tình huống cộng đồng phân bổ nguồn lực khan hiếm không công bằng. Một nhóm đưa danh sách tâm ấn tượng nhưng bỏ quy tắc phân bổ. Nhóm khác đề xuất quy tắc công bằng nhưng xem mọi người bực bội là vô minh. Nhóm thứ ba thừa nhận chưa chắc phân loại tâm chính xác và khảo sát cẩn thận ý định, chứng cứ, điều kiện.

Giảng viên giải thích vì sao câu trả lời thứ ba có thể tốt nhất. Chất lượng học thuật liên quan phân biệt có căn cứ và

kết luận có trách nhiệm. Nêu nhiều thuật ngữ hơn không tự động tạo mô tả tốt hơn.

Đánh giá cần đo điều gì

Ravi: Nếu không chứng nhận tuệ quán, đại học có thể đánh giá gì?

Giảng viên: Đánh giá định nghĩa, nhất quán, diễn giải nguồn, suy luận, phân tích đạo đức và sự rõ ràng của ứng dụng đề xuất. Có thể hỏi em đã phân biệt tâm với tâm sở, nhân với quả, tình huống quy ước với sát-na chuyên môn chưa. Đây là thành quả thật.

Ravi: Kinh nghiệm thiền có nên tính điểm không?

Giảng viên: Báo cáo phản tỉnh có thể được đánh giá về trung thực và cẩn trọng phân tích. Tự nhận kinh nghiệm đặc biệt không nên được điểm chỉ vì nghe cao cấp. Người học không nên bị áp lực tạo báo cáo chứng đắc. Cùng tiêu chuẩn áp dụng cho người có kinh nghiệm thông thường hoặc chưa chắc.

Marta: Người không chấp nhận tái sinh vẫn có thể đạt học phần không?

Giảng viên: Có, nếu học phần đánh giá hiểu đúng thay vì tuyên xưng tôn giáo. Người học cần trình bày công bằng lập trường truyền thống và phân biệt phê bình với mô tả sai. Bất đồng suy nghĩ kỹ có thể thể hiện học nghiêm túc.

Trách nhiệm người dạy

Aisha: Người dạy sửa diễn giải gây hại mà không độc đoán thế nào?

Giảng viên: Giải thích phân biệt, cung cấp nguồn và chỉ vì sao suy luận không đứng vững. Chẳng hạn, nếu học viên nói mọi thọ khó chịu chứng minh nghiệp xấu quá khứ, hãy xem SN 36.21 và khác biệt giữa tâm quả chuyên môn với các nguyên nhân rộng của tình huống. Sửa cần dứt khoát về phát biểu, đồng thời tôn trọng người học.

Aisha: Nếu học viên nói thầy sai?

Giảng viên: Hỏi lý do và khảo sát. Địa vị thầy không phải lập luận. Chính hệ thống yêu cầu phân biệt hiểu biết với chấp thủ. Dính mắc vào vị trí người luôn hiểu sẽ phá mục đích giáo dục.

Đọc nguồn như thực hành

Pavel: Vì sao đòi văn bản gốc khi tóm tắt dễ hơn?

Giảng viên: Tóm tắt là khởi đầu hữu ích. Văn bản gốc giúp kiểm tra điều được cô đọng, bỏ hoặc diễn giải. Đọc bài kinh theo câu hỏi và hoàn cảnh của nó, không chỉ chọn câu riêng hỗ trợ ý kiến sẵn. Đọc cương yếu với các quy tắc phân loại trong tầm nhìn.

Pavel: Em viện dẫn bài tập giảng dạy tự sáng tạo thế nào?

Giảng viên: Xác định là ứng dụng của em và viện dẫn giáo lý làm cơ sở. Đừng đặt lời khuyên riêng trong ngoặc

kép rồi quy cho Đức Phật. Sự mới và ghi nguồn đúng có thể cùng tồn tại. Bài tập mạnh nhất khi giới hạn phát biểu rõ.

Phân tích tình huống tổng hợp

Nguồn lực khan hiếm là các suất dự lớp thực hành. Ban tổ chức phân trước cho bạn bè, khiến ứng viên đủ điều kiện bị loại. Sửa thực tế cần tiêu chí công bố, quy trình xem lại và hồ sơ quyết định rõ. Phân tích tâm xem dính mắc danh tiếng, sân với khiếu nại và khả năng có ý định chân thật sửa chữa.

Phân tích không nên quyết định mọi người tổ chức có cùng tâm. Một người có thể cẩu thả, người khác vì lợi riêng, người khác thiếu thông tin. Các khác biệt quan trọng. Vẫn có thể gán trách nhiệm cho vai trò và hành động mà không khẳng định biết mọi sát-na tâm riêng.

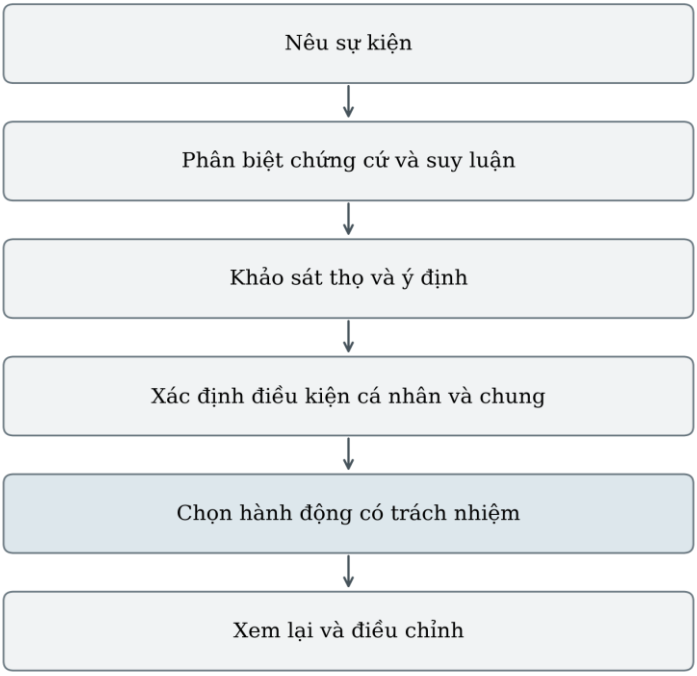
Nhóm đề xuất cải cách cũng cần xem hành vi mình. Mục tiêu công bằng có thể được theo đuổi bằng làm nhục, trả thù hoặc buộc tội sai. Vô sân không làm yếu yêu cầu chịu trách nhiệm. Nó cải thiện phương tiện theo đuổi trách nhiệm.

Trình tự ứng dụng có lập luận

Thứ nhất, nêu chính xác sự kiện. Thứ hai, phân biệt điều biết với điều suy ra. Thứ ba, xem thọ, diễn giải và ý định liên quan mà không chẩn đoán quá mức các loại cụ thể. Thứ tư, xác định cả điều kiện cá nhân lẫn chung. Thứ năm, chọn hành động phù hợp trách nhiệm chân thật, không gây

hại. Cuối cùng, xem lại kết quả và sửa mô tả nếu có chứng cứ mới.

Đây là quy trình giáo dục xây dựng cho phân tích đương đại. Nó không thay Bát Thánh đạo hoặc công thức sáu bước trong kinh điển. Nó có thể phục vụ con đường khi củng cố giới, tác ý thích hợp và hiểu biết, thay vì dính mắc cách giải thích riêng.



Quy trình giáo dục được xây dựng mới; không phải công thức sáu bước trong kinh điển.

Hình 18.1 Khảo sát từ quan sát đến xem xét lại

Chương trình học và thực hành bền vững

Người mới có thể kết hợp quán sát ngắn hằng ngày với một hành động tự chế hoặc chăm sóc cụ thể và thời gian đọc nguồn mỗi tuần. Người có kinh nghiệm có thể có thời dài hơn và điều kiện nhập thất liên tục với hướng dẫn thích hợp. Chương trình cần xem sức khỏe, việc làm, nghĩa vụ gia đình và hỗ trợ sẵn có. Chỉ thời lượng không xác lập chất lượng.

Câu hỏi xem lại cần cụ thể: Tôi đã kiểm tra động cơ trước hành động chưa? Đã sửa lỗi chưa? Đã phân biệt quan sát với buộc tội chưa? Đã tìm lời khuyên khi chưa chắc chưa? Ứng dụng có giúp người bị ảnh hưởng không? Những câu hỏi vẫn hữu ích dù không có trạng thái đặc biệt.

Hoàn tất và tiếp tục khảo sát

Ethan: Khi nào không cần các phân loại nữa?

Giảng viên: Tính hữu ích tùy điều chúng làm rõ. Người mới có thể cần thuật ngữ tránh nhầm; người chuyên sâu cần khảo sát vấn đề giáo lý tinh tế. Trong tình huống khẩn thực tế, vài phân biệt rõ có thể đủ. Mục đích là hiểu, không phải nghĩa vụ thường trực đọc mọi danh sách.

Ethan: Sau khóa nên nhớ gì?

Giảng viên: Biết khác biệt giữa biết và hiểu, giữa thọ và đáp ứng, giữa mô hình và điều đã kiểm chứng. Chịu trách nhiệm về ý định và điều kiện. Tiếp tục xem chấp thủ bằng kiên nhẫn, chính xác. Con đường có mục tiêu sâu hơn trở thành người phân loại thành công.

Tóm tắt

Giảng dạy cần đánh giá chính xác, hiểu nguồn, suy luận và ứng dụng đạo đức mà không trao địa vị tâm linh. Người dạy vẫn chịu trách nhiệm trước chứng cứ và sửa sai. Phân tích tổng hợp xử lý cùng lúc ý định tâm và điều kiện chung. Học và thực hành cần bền vững, trung thực về giới hạn, hướng giảm hại và hiểu biết giải thoát.

Mười câu hỏi và gợi ý trả lời

1. Đánh giá học thuật đo gì? Định nghĩa, diễn giải, suy luận và ứng dụng có trách nhiệm.
2. Báo cáo chứng đắc kịch tính có tự động được điểm không? Không.
3. Người hoài nghi suy nghĩ kỹ có thể học thành công không? Có, qua hiểu đúng và phê bình có lập luận.
4. Địa vị người dạy có đủ làm chứng cứ không? Không.
5. Vì sao đọc văn bản gốc? Khảo sát ngữ cảnh, phạm vi và diễn giải.
6. Bài tập mới nên được trình bày thế nào? Như ứng dụng, có viện dẫn giáo lý liên quan.
7. Mục tiêu công bằng có biện hộ phương tiện gây hại không? Không.
8. Quy trình đương đại có phải công thức kinh điển không? Không.

9. Thời lượng thực hành có xác lập chứng đắc không? Không.
10. Phân loại cần phục vụ gì? Hiểu biết, trách nhiệm đạo đức và giải thoát.

Năm câu hỏi suy ngẫm

1. Viết tiêu chí đánh giá không thưởng lời tự nhận kinh nghiệm phóng đại.
2. Phân tích quy tắc bất công bằng cả ý định và điều kiện chung.
3. Điều gì có thể khiến chính cách sửa bạn đề xuất trở thành bất thiện?
4. Thiết kế chương trình bền vững cho người có nghĩa vụ chăm sóc nặng.
5. Phân biệt nào trong giáo trình cải thiện việc dạy hoặc quyết định của bạn nhiều nhất?

LỜI KẾT

Vi diệu pháp rèn sự giải thích bằng những câu hỏi: đang bàn loại hiện tượng nào, nó thực hiện chức năng gì và điều kiện nào hỗ trợ? Các phân loại có giá trị khi ngăn nhầm và làm sáng nguyên nhân khổ. Chúng trở thành trở ngại khi dùng để chẩn đoán người không chứng cứ, bảo vệ thẩm quyền hoặc thay chăm sóc thực tế bằng thuật ngữ.

Phần Một giới thiệu mục đích học Phật và thuật ngữ cho kinh nghiệm thường ngày. Phần Hai giải thích hệ thống chuyên môn mà không xem các phạm trù là bản ngã độc lập. Phần Ba kiểm tra diễn giải qua đối thoại, hỏi phát biểu xác lập được gì và trách nhiệm nào còn trong tình huống được ứng dụng.

Vì vậy người đọc có thể tiến với cả tự tin và thận trọng. Tự tin liên quan khả năng học qua giới, định, tuệ. Thận trọng liên quan khác biệt giữa quan sát hữu ích và kết luận thiếu hỗ trợ. Đặt câu hỏi chính xác là một phần kỷ luật ấy.

Con đường đòi nhiều hơn mô tả kinh nghiệm đúng. Nó liên quan đoạn trừ tham ái, sân, si và chứng ngộ giải thoát. Tuy nhiên, khởi đầu thực tế có sẵn trong trách nhiệm thường: quan sát phản ứng, xem động cơ, nói chân thật, chăm sóc thân, sửa quy trình hoặc nhận điều chưa biết. Các hành động không cần lời hứa phóng đại để có giá trị.

Nguyện việc học này hỗ trợ hiểu biết kiên nhẫn, hành vi có trách nhiệm và phát triển tuệ.

PHỤ LỤC A
HƯỚNG DẪN VỀ HỆ THỐNG VĂN BẢN

Vi diệu pháp trong Tam tạng Theravāda gồm bảy bộ. Nội dung có phần giao nhau; mô tả ngắn dưới đây định hướng đọc, không bao quát toàn bộ. Cần phân biệt với chú giải và cương yếu ra đời về sau được dùng trong các chương chuyên môn.

Bảng A.1 Các bộ trong Vi diệu pháp tạng

Tác phẩm	Định hướng chủ yếu
Dhammasaṅgaṇī	Liệt kê và phân tích các pháp
Vibhaṅga	Phân tích các chủ đề giáo lý bằng nhiều phương pháp
Dhātukathā	Quan hệ giữa uẩn xứ và giới
Puggalapaññatti	Chế định và phân loại con người
Kathāvatthu	Khảo sát các mệnh đề giáo lý có tranh luận
Yamaka	Câu hỏi phân tích theo cặp làm rõ phân loại
Paṭṭhāna	Các quan hệ duyên giữa các pháp

Abhidhammattha-saṅgaha là cương yếu được viết tắt AbhS. Các chương bàn tâm, tâm sở, những phân loại hỗn hợp, lộ nhận thức, tiến trình ngoài nhận thức tích cực, sắc, các phạm trù tổng hợp, quan hệ duyên và đề mục thiền. Số chương trong viện dẫn chỉ tác phẩm đó, không phải giáo trình này.

Visuddhimagga được viết tắt Vism. Mô tả giới, định, tuệ cung cấp cách tổ chức con đường quan trọng thuộc chú giải. Cần đọc như sự trình bày truyền thống có hệ thống. Bài tập giảng dạy hiện đại được gợi ý từ tác phẩm không vì thế trở thành đoạn trích nguyên văn.

PHỤ LỤC B
CÁC MA TRẬN TÁM LOẠI VÀ CÁCH SỬ DỤNG

Cùng ba trục tổ chức tám loại tâm tịnh hảo dục giới trong mỗi nhóm thiện, quả và duy tác. Bảng đưa công thức chung cho nhóm thích hợp. Ghép mahā-kusala-citta, mahā-vipāka-citta hoặc mahā-kiriya-citta tùy trường hợp. Công thức chung không làm chức năng đồng nhất.

Bảng B.1 Tám công thức tâm tịnh hảo dục giới

Số	Thọ	Trí	Trợ thúc
1	Somanassa sahagata	Ñāṇa sampayutta	Asaṅkhārika
2	Somanassa sahagata	Ñāṇa sampayutta	Sasaṅkhārika
3	Somanassa sahagata	Ñāṇa vippayutta	Asaṅkhārika
4	Somanassa sahagata	Ñāṇa vippayutta	Sasaṅkhārika
5	Upekkhā sahagata	Ñāṇa sampayutta	Asaṅkhārika
6	Upekkhā sahagata	Ñāṇa sampayutta	Sasaṅkhārika
7	Upekkhā sahagata	Ñāṇa vippayutta	Asaṅkhārika
8	Upekkhā sahagata	Ñāṇa vippayutta	Sasaṅkhārika

Somanassa chỉ hỷ thọ; upekkhā ở đây chỉ thọ xả. Các loại tương ưng trí có tuệ, trong khi loại tịnh hảo ly trí vẫn có vô tham, vô sân. Vô trợ và hữu trợ liên quan cách sinh khởi thích hợp, không phải vắng hoặc có các điều kiện nói chung. Không được biến công thức tâm quả thành kiểm tra nhân cách hoặc dự đoán chính xác từ một hành động quan sát.

Tám tâm căn tham dùng cùng cặp thọ và trợ thúc, thay tương ưng trí bằng tương ưng hoặc ly tà kiến. Hai tâm căn sân là domanassa-sahagata, paṭigha-sampayutta, với vô trợ hoặc hữu trợ. Cặp căn si là upekkhā-sahagata, tương ưng vicikicchā hoặc uddhacca. Tên phân biệt tâm sở chuyên môn; không phải chẩn đoán chỉ dựa nét biểu hiện của người.

PHỤ LỤC C
BẢNG THUẬT NGỮ PHỤC VỤ HỌC VÀ THẢO LUẬN

Abhidhamma. Vi diệu pháp, giáo lý phân tích có hệ thống được bảo tồn trong Vi diệu pháp tạng Theravāda và phát triển qua truyền thống chú giải. Cần phân biệt tạng kinh điển với các cương yếu về sau.

Adosa. Vô sân, một căn tịnh hảo. Từ liên hệ với biểu hiện được phát triển của vô sân; bi là tâm sở tịnh hảo riêng.

Ahetuka. Vô nhân, không có sáu căn. Tâm vô nhân vẫn do duyên, không nhất thiết bất thiện.

Akusala. Bất thiện. Trong phân loại tâm, chỉ mười hai loại với căn và tâm sở bất thiện tương ứng.

Alobha. Vô tham, căn tịnh hảo hỗ trợ buông bỏ thay vì chấp thủ.

Amoha. Vô si hay tuệ, paññā. Sự vắng mặt của nó trong một tâm tự nó không xác lập sự có mặt của si.

Anattā. Vô ngã: không thích đáng khi đồng nhất các hiện tượng với bản ngã thường hằng độc lập hoặc sở hữu tuyệt đối của nó. Con người và trách nhiệm quy ước vẫn có ý nghĩa.

Anicca. Vô thường của pháp hữu vi. Phát biểu khái niệm về thay đổi không tương đương tuệ giải thoát đã phát triển đầy đủ.

Anusaya. Tùy miên, khuynh hướng tiềm ẩn. Không phải tâm sở hoạt động liên tục dưới mọi tâm, cũng không phải thực chất thường hằng ẩn trong tâm.

Appanā. An chỉ. Lộ nhận thức chuyên biệt của nó khác hoạt động ngũ môn thông thường.

Ārammaṇa. Cảnh, đối tượng tâm biết. Cần phân biệt bản chất đối tượng với tính đạo đức của tâm biết nó.

Āvajjana. Hướng tâm. Hướng ngũ môn và hướng ý môn là tâm duy tác vô nhân; loại sau cũng làm xác định trong lộ ngũ môn.

Bhava. Hữu, sự trở thành hoặc hiện hữu trong ngữ cảnh duyên khởi. Không nên giản lược thành bất kỳ đáp ứng bằng lời tức thời nào.

Bhavaṅga. Hữu phần: tâm quả tái hiện giữa các lộ nhận thức tích cực theo mô tả truyền thống, với loại và cảnh thích hợp của đời ấy.

Bhāvanā. Tu tập, phát triển tâm, gồm sự phát triển chỉ và quán thích hợp.

Cetanā. Tư, có trong mọi tâm. Tư thiện và bất thiện có thể tạo nghiệp mới; tư trong tâm quả và duy tác không làm như vậy.

Cetasika. Tâm sở tương ưng tâm, cùng biết cảnh và thực hiện chức năng cụ thể.

Chanda. Dục, mong muốn thực hiện việc, tâm sở tợ tha. Không nhất thiết là tham.

Citta. Tâm, sự biết đối tượng. Loại là phân loại; sát-na là lần hiện khởi.

Cuti. Tâm tử, tâm cuối một đời ở nơi các chức năng tiếp nối danh xuất hiện. Không độc lập chọn tái sinh tiếp theo.

Dāna. Bố thí với ý định thiện thích hợp. Một hành động bên ngoài toàn thể có thể chứa ý định nối tiếp với tính đạo đức khác nhau.

Dhātu. Giới. Các hệ thống bốn, sáu và mười tám giới trả lời câu hỏi phân tích khác nhau.

Diṭṭhi. Kiến; trong phân loại tâm sở bất thiện là tà kiến. Không tự động là mọi lỗi sự kiện, bất đồng hoặc câu ngôi thứ nhất.

Dosa. Sân, chống đối hoặc thù nghịch, căn tương ưng ưu thọ. Nhãn cảm xúc thường cần phân tích cẩn trọng trước khi gán nghĩa chuyên môn.

Dukkha. Khổ hoặc tính không thỏa mãn, với nghĩa tùy ngữ cảnh. Đau thân, khổ tâm và Thánh đế có liên quan nhưng không phải cách dùng đồng nhất.

Dvāra. Môn, cửa qua đó lộ nhận thức biết cảnh. Khác vật, vatthu, nền tảng sắc.

Ekaggatā. Nhất tâm, tâm sở biến hành. Chỉ hiện khởi tự nó không xác lập chánh định hoặc an chỉ.

Gotrabhū. Chuyển tánh. Trong mô tả sơ đạo, tâm chuẩn bị hiệp thế biết Niết-bàn trước đạo. Thuật ngữ có vai trò liên hệ nhưng khác trong chuẩn bị an chỉ.

Hetu. Căn: tham, sân, si, vô tham, vô sân và tuệ trong các phân loại thích hợp.

Javana. Đổng lực. Gồm hoạt động thiện, bất thiện thông thường, duy tác, đạo và quả siêu thế. Không luôn là nghiệp mới.

Jhāna. Thiền an chỉ chuyên biệt, khác an tịnh thông thường. Cần xác định cách trình bày bốn hoặc năm tầng.

Kamma. Nghiệp, hành động có chủ ý. Không dùng giáo lý như chẩn đoán thiếu căn cứ về quá khứ ẩn của người khác.

Karuṇā. Bi hướng đến khổ, khác sầu hoặc ưu thọ trong phân loại tâm sở.

Khandha. Uẩn, nhóm hiện tượng. Năm uẩn không phải năm chủ thể độc lập hay năm bước thời gian cố định.

Kicca. Chức năng tâm. Một loại có thể làm các chức năng khác nhau ở những trường hợp khác nhau.

Kiriya. Tâm duy tác, không tạo nghiệp mới. Tâm hướng vô nhân còn xuất hiện ngoài phạm vi riêng của A-la-hán.

Kusala. Tâm hoặc hoạt động thiện trong ngữ cảnh thích hợp. Tâm quả tịnh hảo không vì thế là hành động thiện mới.

Lokuttara. Siêu thế. Phân loại tâm giản lược có bốn đạo và bốn quả.

Magga. Đạo. Tâm đạo siêu thế đoạn phiền não tương ứng. Những nghĩa chuyên môn khác của thuật ngữ đạo chi cần phân biệt theo ngữ cảnh.

Manasikāra. Tác ý, tâm sở biến hành. Không đồng nghĩa niệm.

Mettā. Từ, mong chúng sinh an lành không có sự chiếm hữu thù nghịch. Liên hệ vô sân, không đếm thêm như tâm sở riêng trong danh sách năm mươi hai.

Moha. Si bất thiện, có trong mọi tâm bất thiện. Không đơn giản là mọi sự thiếu hiểu biết tinh tế.

Nāma. Danh. Phạm vi khác giữa cách dùng Vi diệu pháp và định nghĩa duyên khởi cụ thể trong SN 12.2.

Nibbāna. Niết-bàn, vô vi. Không phải trạng thái tâm biến đổi, nơi vật chất hoặc cõi hiện hữu tiếp theo.

Nīvaraṇa. Triền cái. Không áp dụng máy móc hệ thống năm triền cái cho mọi tình huống mệt, khổ hoặc chưa chắc.

Paccaya. Duyên. Mỗi quan hệ chuyên môn có giới hạn; ảnh hưởng hữu ích thông thường không tự động là quan hệ Paṭṭhāna đã kiểm chứng.

Paññā. Tuệ, hiểu biết phân biệt trong tâm tịnh hảo thích hợp. Tâm không tự động có tuệ.

Paññatti. Chế định, khái niệm hoặc sự định danh. Khái niệm vẫn cần trong giao tiếp thường, quyết định đạo đức và học.

Paramattha-dhamma. Pháp chân đế trong hệ thống phân tích. Phân biệt với paramattha-sacca, chân đế như phương thức giải thích.

Paṭisandhi. Chức năng tục sinh. Mười chín loại tâm quả có thể thực hiện tục sinh trong ngữ cảnh thích hợp.

Phala. Quả siêu thế, tâm quả biết Niết-bàn. Kinh nghiệm kết quả đạo, không lặp lại đoạn trừ.

Phassa. Xúc, tâm sở. Không đồng nhất âm thanh hoặc chỉ tác động vật lý lên cơ quan giác quan.

Pīti. Hỷ, tâm sở tợ tha. Trong thảo luận thiền cần xác định tương ưng thiện hoặc duy tác thích hợp.

Rūpa. Sắc. Không biết đối tượng và không nên gộp với thọ dễ chịu hoặc đau khổ.

Samatha. Tu chỉ, hỗ trợ an tịnh và định thích hợp.

Sampajañña. Tỉnh giác. Cần phân biệt triển khai chú giải với chỉ dịch sát từ đơn lẻ.

Sati. Niệm hay không quên trong tâm tịnh hảo. Chú ý mạnh thông thường có thể xuất hiện không có tâm sở này.

Sīla. Giới hạnh, gồm tự chế và tính đáng tin cậy trong bối cảnh cư sĩ hoặc xuất gia thích hợp.

Sobhana. Tịnh hảo, áp dụng cho tâm có tâm sở tịnh hảo. Gồm thiện, quả và duy tác.

Tadārammaṇa. Na cảnh, chức năng do mười một tâm quả thích hợp thực hiện khi đủ điều kiện. Không phải kho ký ức thường hằng.

Taṇhā. Ái. Thọ có thể làm duyên mà không bắt buộc ái xuất hiện trong mọi tình huống.

Upekkhā. Thọ xả hoặc sự quân bình tùy ngữ cảnh. Loại cảm thọ không tự động là quân bình sáng suốt hoặc thờ ơ.

Vatthu. Vật, nền tảng sắc cho tâm thích hợp ở nơi có sắc hỗ trợ. Phân biệt với môn và suy luận giải phẫu hiện đại.

Vedanā. Thọ: dễ chịu, đau khổ hoặc trung tính, có phân loại chi tiết hơn khi cần. Không chỉ toàn bộ cảm xúc.

Vipāka. Quả nghiệp, gồm tâm quả và tâm sở tương ưng trong ngữ cảnh thích hợp. Cảnh giác quan tự nó không phải tâm biết.

Vipassanā. Tuệ quán các pháp hữu vi, phát triển hướng Thánh đạo. Chỉ quan sát thay đổi không chứng nhận chứng đắc.

Votthapana. Xác định, do loại tâm hướng ý môn thực hiện trong lộ ngũ môn. Không phải diễn giải lời xúc phạm bằng lời hoặc quyết định cân nhắc phức tạp.

Yoniso manasikāra. Tác ý như lý, hiểu trong ngữ cảnh giáo lý và thực hành thích hợp, không chỉ tập trung mạnh.

PHỤ LỤC D
GỢI Ý CHƯƠNG TRÌNH THẢO LUẬN VÀ ĐÁNH GIÁ

Khóa mười tám buổi có thể học một chương mỗi buổi. Sáu buổi đầu xây nền khái niệm và đạo đức. Tám buổi sau khảo sát phân biệt chuyên môn và yêu cầu đối chiếu văn bản gốc. Bốn buổi cuối dùng đối thoại và tình huống tổng hợp. Chương trình cộng đồng chậm hơn có thể chia mỗi chương thành nhiều buổi.

Buổi học có thể bắt đầu bằng người học nêu đúng phát biểu chính của chương, sau đó đọc kỹ đoạn nguồn, câu hỏi chuyên môn và thảo luận tình huống. Nguồn cần được chọn cho câu hỏi, không chỉ tăng thẩm quyền. Dành thời gian nhận diện sự chưa chắc và bất đồng.

Bảng D.1 Tiêu chí đánh giá

Tiêu chí	Biểu hiện của câu trả lời tốt
Chính xác	Định nghĩa và quan hệ số đúng
Diễn giải nguồn	Chú ý ngữ cảnh và phạm vi phân tích
Nhất quán logic	Không gộp loại chức năng cảnh và tính đạo đức

Tiêu chí	Biểu hiện của câu trả lời tốt
Ứng dụng	Trách nhiệm thích hợp đối với người và điều kiện
Thận trọng nhận thức	Phân biệt rõ chứng cứ suy luận và suy đoán
Giao tiếp	Giải thích chính xác nhân bản và dễ đọc

Bài tập tổng hợp cần yêu cầu mô tả sự kiện, xác định khái niệm liên quan, nêu chứng cứ, xem các cách diễn giải khác và đề xuất hành động có trách nhiệm. Người đánh giá không nên thưởng lời tự nhận năng lực siêu nhiên, địa vị Thánh hoặc báo cáo thiền kịch tính. Đánh giá liên quan hiểu và suy luận, không chứng nhận chứng đắc tâm linh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO VÀ HƯỚNG DẪN ĐỌC THÊM

Các tài liệu xác định hệ thống kinh điển và truyền thống được thảo luận trong sách. Phần trình bày tiếng Anh được biên soạn mới; bản tiếng Việt dịch toàn bộ phần trình bày ấy. Những giải thích bài kinh là diễn đạt lại, cần đối chiếu văn bản gốc và bản dịch thích hợp. Các đường dẫn giúp tra cứu, không hàm ý các lựa chọn dịch khác nhau có thể thay thế nhau.

Các bài kinh gốc

DN 22, Mahāsatipaṭṭhāna Sutta. Bốn niệm xứ và các Thánh đế. https://suttacentral.net/dn22

MN 8, Sallekha Sutta. Phân biệt an trú thiền với đoạn giảm. https://suttacentral.net/mn8

MN 10, Satipaṭṭhāna Sutta. Quán thân thọ tâm pháp. https://suttacentral.net/mn10

MN 28, Mahāhatthipadopama Sutta. Tứ đại và kinh nghiệm thân do duyên sinh. https://suttacentral.net/mn28

MN 38, Mahātaṇhāsaṅkhaya Sutta. Thức do duyên sinh, không phải thực thể không đổi luân chuyển. https://suttacentral.net/mn38

MN 43, Mahāvedalla Sutta. Các chức năng tâm kết hợp và phân biệt diệt thọ tưởng định với chết. https://suttacentral.net/mn43

MN 44, Cūḷavedalla Sutta. Câu hỏi phân tích về con đường và diệt thọ tưởng định. https://suttacentral.net/mn44

MN 61, Ambalaṭṭhikarāhulovāda Sutta. Phản tỉnh trước trong và sau hành động. https://suttacentral.net/mn61

MN 115, Bahudhātuka Sutta. Nhiều giới và các phạm trù phân tích liên quan. https://suttacentral.net/mn115

MN 135, Cūḷakammavibhaṅga Sutta. Nghiệp và khác biệt giữa chúng sinh. https://suttacentral.net/mn135

MN 140, Dhātuvibhaṅga Sutta. Phân tích sáu giới. https://suttacentral.net/mn140

MN 148, Chachakka Sutta. Sáu nhóm sáu và các điều kiện kinh nghiệm. https://suttacentral.net/mn148

SN 12.2, Paṭiccasamuppādavibhaṅga Sutta. Các định nghĩa trong duyên khởi. https://suttacentral.net/sn12.2

SN 22.48, Khandha Sutta. Uẩn và thủ uẩn. https://suttacentral.net/sn22.48

SN 22.59, Anattalakkhaṇa Sutta. Vô ngã trong quan hệ các uẩn. https://suttacentral.net/sn22.59

SN 36.6, Sallatha Sutta. Phân biệt hai mũi tên. https://suttacentral.net/sn36.6

SN 36.21, Sīvaka Sutta. Giới hạn quy toàn bộ kinh nghiệm cảm thọ cho hành động quá khứ. https://suttacentral.net/sn36.21

SN 55.5, Sāriputta Sutta. Điều kiện Dự lưu và dòng Thánh là Bát Thánh đạo. https://suttacentral.net/sn55.5

SN 56.11, Dhammacakkappavattana Sutta. Các Thánh đế và nhiệm vụ tương ứng. https://suttacentral.net/sn56.11

AN 3.61, Titthāyatana Sutta. Phê bình giải thích làm suy yếu tinh tấn thích hợp. https://suttacentral.net/an3.61

AN 4.31, Cakka Sutta. Điều kiện hỗ trợ đời sống thiện. https://suttacentral.net/an4.31

AN 4.170, Yuganaddha Sutta. Quan hệ đa dạng giữa an tịnh và tuệ quán. https://suttacentral.net/an4.170

AN 6.63, Nibbedhika Sutta. Tư và nghiệp. https://suttacentral.net/an6.63

Iti 44, Nibbānadhātu Sutta. Niết-bàn giới hữu dư y và vô dư y. https://suttacentral.net/iti44

Ud 8.3, Nibbāna Sutta. Không sinh không tạo tác và vô vi. https://suttacentral.net/ud8.3

Các bộ luận kinh điển và sự trình bày truyền thống

Dhammasaṅgaṇī, Vibhaṅga và Paṭṭhāna cung cấp những hệ thống phân tích kinh điển chủ yếu. Các bộ còn lại được liệt kê ở Phụ lục A. Hãy tra văn bản Pāli và ấn bản có xác định rõ bản dịch cùng phần chú thích biên tập.

Ācariya Anuruddha. Abhidhammattha-saṅgaha. Viện dẫn trong giáo trình dùng Chương I–IX của cương yếu. Nguồn tra cứu có Pāli cùng bản dịch tiếng Anh và chú thích của Nārada Mahāthera: https://budsas.net/ebud/abhisgho/abhis00.htm

Bodhi, Bhikkhu, tổng biên tập. 1993. A Comprehensive Manual of Abhidhamma: The Abhidhammattha Saṅgaha of Ācariya Anuruddha. Kandy: Buddhist Publication Society. Sử dụng đặc biệt Chương I–VI, VIII và IX cho các chủ đề chuyên môn tương ứng. Nhan đề được giữ theo ấn bản xuất bản để tiện tra cứu.

Buddhaghosa. Ấn bản 2010. The Path of Purification: Visuddhimagga. Bản dịch của Bhikkhu Ñāṇamoli. Kandy: Buddhist Publication Society. Nội dung định chủ yếu ở Chương III–XI; tiến trình tuệ ở Chương XVIII–XXII; các chứng đắc ở Chương XXIII. Thông tin nhà xuất bản: https://www.bps.lk/book/the-path-of-purification

Đọc với câu hỏi xác định

Để đọc kỹ lần đầu, đối chiếu SN 22.48 với Chương 2, MN 148 với Chương 4, AbhS III–IV với Chương 9 và AN 4.170 với Chương 13–14. Hỏi mỗi nguồn thực sự xác lập điều gì. Giữ ứng dụng mới tách rõ với trích dẫn và xác định bản dịch khi dùng cách diễn đạt của nó. Sự chính xác chuyên môn phát triển qua đối chiếu, đọc ngữ cảnh và sửa đổi.

VI DIỆU PHÁP ĐỜI THƯỜNG

ÁP DỤNG TRONG CUỘC SỐNG HIỆN ĐẠI

Mỗi khoảnh khắc của đời sống — một chén trà, một lời nói, một cơn giận thoáng qua — đều là một kinh nghiệm có cấu trúc. *Vi Diệu Pháp Đời Thường* đưa hệ thống phân tích tâm lý và kinh nghiệm của Abhidhamma ra khỏi sách vở, đặt nó vào giữa những tình huống quen thuộc của người hiện đại, để ta thấy rõ tâm vận hành như thế nào và có thể sống tỉnh thức ra sao.

Giáo trình gồm ba phần và mười tám chương:

- **Phần Một – Nền tảng:** dành cho người mới tìm hiểu Phật giáo, giải thích cấu trúc của một kinh nghiệm thường ngày, ý định, các giác quan, chánh niệm và tỉnh giác.
- **Phần Hai – Phân tích chuyên sâu:** trình bày hệ thống phân loại tâm, tâm sở, lộ trình nhận thức, sắc pháp và duyên khởi theo truyền thống Theravāda.
- **Phần Ba – Đối thoại phản biện:** các đối thoại chuyên đề khảo sát cách diễn giải và ứng dụng giáo lý một cách có trách nhiệm.

"Tỉnh thức trong từng khoảnh khắc —
sống an nhiên và tỉnh thức giữa đời thường."



Bhikkhu Visuddhamma

Tỳ-khưu theo truyền thống Theravāda, tác giả bộ giáo trình học thuật *Vi diệu pháp trong đời thường*, với mong muốn đưa Abhidhamma đến gần người đọc hiện đại bằng ngôn ngữ giản dị, chính xác và gắn liền với thực hành.

GIÁO TRÌNH HỌC THUẬT - BẢN TIẾNG VIỆT

Tháng 10 năm 2026