

# TƯ NIỆM THỰC

## (*Manosañcetanāhāra*)

### I. TƯ NIỆM THỰC (MANASAÑCETANĀHĀRA):

Khi nói về "Tư Niệm Thực", ta không đang nói về một thực phẩm nào cả! Tư Niệm Thực liên quan đến những "cố ý mạnh mẽ" trong tâm trí của chúng ta. Đó chính là nguồn năng lượng tinh thần giúp ta vượt qua những khó khăn, thách thức, và đôi khi... cả cảm giác đói!

Ví dụ: Bạn từng thấy một người bạn nào đó quá mải mê trong công việc hoặc đam mê một thú vui nào đó đến nỗi quên mất việc ăn? Chính là "Tư Niệm Thực" đang hoạt động trong họ đấy!

#### 1.1- Định Nghĩa Tư Niệm Thực

*Tư niệm thực (Manosañcetanāhāra), là tâm sở Tư, sự cố ý hành động tạo ra thân nghiệp, khẩu nghiệp và ý*

*ngiệp, sẽ làm nhân cho quả tái tục trong các hữu. Khi đạt tri được tư niệm thực cũng sẽ đạt tri ba ái.<sup>10</sup>*

Tư niệm thực, hoặc Manasañcetanāhāra trong tiếng Pali, là sự kết hợp của tâm sở Tư (Cetana) và ý chí mạnh mẽ, đồng nghĩa với sự cố ý trong từng suy nghĩ, lời nói, hành động của chúng ta.

Bạn cố ý làm một việc gì đó là bạn đã tạo Nhân, dù thiện hay bất thiện, nó đều tạo ra Quả. Chẳng hạn, nếu bạn cố ý bỏ bữa cơm để hoàn thành công việc, việc cố ý này chính là "vật thực" nuôi dưỡng bạn. Đó chính là Tư niệm thực.

Một nhà khoa học quên ăn khi đang nghiên cứu, sự cố ý trong công việc là vật thực cho tâm hồn. Làm việc mà quên cả ăn, sự cố ý thay thế nhu cầu thực phẩm.

## **1.2- Cấu Trúc của Tư Niệm Thực**

***Manosañcetanāhāra***

***Mana:*** Ý, ý muốn.

***Sañcetanā:*** Chủ tâm, sự cố ý mạnh mẽ.

***Āhāra:*** Vật thực, điều nuôi dưỡng.

---

<sup>10</sup> Kho Tàng Pháp Học, Tỳ kheo Giác Giới biên soạn

Đây là công thức tạo nên Tư niệm thực mà trong đó chủ tâm, *cố ý mạnh mẽ (sañcetanā)* là Tâm sở Tư Cetana và là cốt lõi.

## 2. TÂM SỞ TƯ (CETANA)

Cetana trong tiếng Pali có nghĩa là "ý định", "quyết tâm". "cố ý" hoặc "sự thúc đẩy", là một trong những nhân tố quan trọng nhất ảnh hưởng đến mọi ý nghĩ, lời nói và hành động của chúng ta.

### 2.1- Tâm sở Tư có hai phạm sự<sup>11</sup>:

**a. Phạm sự tập hợp các pháp tương ưng đồng hướng về đối tượng (cảnh).** Cetanā dùng theo nghĩa "phối hợp (abhisandaha)", vì Cetanā liên kết các danh pháp đồng sanh để tạo tác.

Hãy tưởng tượng tâm thức như một nhà máy sản xuất hành động và Cetana giống như một nguồn năng lượng, giúp nhà máy vận hành. Không Cetana, nhà máy đứng im.

Khi bạn nhìn thấy một quả táo đỏ mọng trên kệ siêu thị, trong đầu bạn xuất hiện một suy nghĩ:

---

<sup>11</sup> Luận Giải Kinh Chánh Tri Kiến, Tỳ kheo Chánh Minh

"Táo này trông ngon quá, tôi muốn mua!" - Đó chính là Cetana! Là nguồn lực khiến bạn từ suy nghĩ chuyển sang hành động, bước tới lấy quả táo và đặt vào giỏ hàng.

Cetana giống như bộ điều khiển từ xa của chúng ta. Mỗi lần bạn ấn nút, bộ điều khiển sẽ đưa ra một lệnh tương ứng. Khi chúng ta quyết định làm điều gì đó, Cetana sẽ "ấn nút" và chúng ta bắt đầu hành động.

***b. Phận sự lưu giữ nghiệp cho quả nghiệp về sau.***

Phận sự thứ hai này chỉ thực hiện trong các tâm hiệp thể là tâm thiện hay tâm bất thiện) mà thôi.

Tâm sở tư (cetanā) không chỉ như một nhà tổ chức tụ tập và điều hợp mà còn tạo ra sức mạnh cho những pháp đồng sanh trở nên mạnh mẽ hơn. Cetanā kích thích chúng ta thực hiện *thân nghiệp* (*kāyakamma*), *ngữ nghiệp* (*vacīkamma*) và *ý nghiệp* (*manokamma*), tức là hành động qua lời nói, cử chỉ và suy nghĩ.

Bạn hãy tưởng tượng Cetanā như một chú ong đang bay lượn trong đầu bạn, thu thập nectar từ các hoa của suy nghĩ, lời nói và hành động. Nó biến nectar này thành mật ong - nghiệp - mà sau này chúng ta sẽ phải thưởng thức, dù nó có ngọt hay đắng.

Ngoại trừ tâm thiện hay tâm bất thiện ra, những tâm vô ký (không thiện, không bất thiện) không hề lưu nghiệp tạo thành tâm quả về sau, cho dù khi ấy tâm sở Tư có nhiều sức mạnh. Vì sao? Vì sức mạnh của Vô minh và Ái không thể tác động đến những tâm Vô ký, nói cách khác: những ô nhiễm, cấu uế từ bên ngoài không ảnh hưởng chi đến những tâm Vô ký này cả.

Tâm sở Tư không có đạo đức (tính thiện hay bất thiện) trong các tâm Quả và tâm Duy tác. Nghĩa là tâm sở Tư không có năng lực tạo nghiệp trong các tâm Quả và tâm Duy tác (tâm của bậc A La Hán).

## **2.2- Sáu loại tâm sở Tư: Sắc tư, Thinh tư, Khí tư, Vị tư, Xúc tư, Pháp tư**

- **Sắc tư (*Rūpasañcetanā*):** Đây là sự suy nghĩ cảnh, suy tư trên đối tượng, khi chúng ta nhìn thấy một hình ảnh hoặc cảnh vật.
- **Thinh tư (*Saddasañcetanā*):** Đây là sự suy nghĩ cảnh, suy tư trên đối tượng, khi chúng ta nghe thấy một âm thanh hoặc giai điệu.
- **Khí tư (*Gandhasañcetanā*):** Đây là sự suy nghĩ cảnh, suy tư trên đối tượng, khi chúng ta ngửi thấy một mùi hương.

- **Vị tư (*Rasasañcetanā*):** Đây là sự suy nghĩ cảnh, suy tư trên đối tượng, khi chúng ta nếm một hương vị.
- **Xúc tư (*Phoṭṭhabbasañcetanā*):** Đây là sự suy nghĩ cảnh, suy tư trên đối tượng, khi chúng ta chạm vào một vật thể hoặc cảm nhận một cảm giác về nhiệt độ, áp lực, đau đớn, v.v.
- **Pháp tư (*Dhammasañcetanā*):** Đây là sự suy nghĩ cảnh, suy tư trên đối tượng, khi chúng ta nghĩ về hoặc cảm nhận một suy nghĩ, ý tưởng, ký ức, cảm xúc, v.v.

### 3. NGHIỆP (KAMMA)

#### 3.1- Nghiệp (Kamma) Là Tâm Sở Tư (Cetana):

Tâm sở Tư (Cetana) có một vai trò đặc biệt. Đức Phật tuyên bố: "*Này các Tỷ-kheo, ta tuyên bố Tư (Cetana) chính là Nghiệp (Kamma).*"

#### 3.2- Nghiệp Cũ và Nghiệp Mới:

*Này các Tỷ-kheo, thế nào là nghiệp cũ? Mắt, này các Tỷ-kheo, cần phải quán là nghiệp cũ, được tác thành, được tư niệm, được cảm thọ. Tai ... Mũi ... Lưỡi ... Thân ... Ý cần phải quán là nghiệp cũ, được tác thành,*

*được tư niệm, được cảm thọ. Các Tỷ-kheo, đây được gọi là nghiệp cũ.*

*Và này các Tỷ-kheo, thế nào là nghiệp mới? Đây các Tỷ-kheo, hiện tại phàm làm việc gì với thân, với lời nói, hay với ý. Đây các Tỷ-kheo, đây được gọi là nghiệp mới.<sup>12</sup>*

Điều này cũng giống như việc bạn chơi cờ: Những quân cờ bạn đã đi trên bàn cờ ví như là quả của nghiệp đã tạo gọi là nghiệp cũ. Và bây giờ bạn không chỉ nghĩ về nước đi tiếp theo, mà còn tiếp tục di chuyển quân cờ để thực hiện các bước đi mới, đây được ví như là nghiệp mới. Cetanā thúc đẩy để bạn thực hiện hành động đó, và nó đồng thời cũng là hành động của bạn.

Tâm sở Tư liên kết với cả hành thiện và bất thiện. Trong các tâm hiệp thế, nó luôn tích trữ Nghiệp để làm động năng, truyền từ kiếp này sang kiếp khác, tạo ra Quả của Nghiệp cũ và Nhân cho Nghiệp mới. Trong 12 Nhân Duyên (Lý Duyên Khởi), Hành đại diện cho Nghiệp Cũ gọi là Hành Nghiệp (Kamma-Saṅkhāra) và Hữu đại diện cho Nghiệp Mới gọi là Nghiệp Hữu (Kamma-Bhava).

---

<sup>12</sup> Kinh Nghiệp, Kinh Tương Ưng Sáu Xứ, HT Thích Minh Châu dịch

### **3.3- Nghiệp Đoạn Diệt:**

**Việc làm mất năng lực tạo Nghiệp mới của tâm sở Tư Cetana chính là mục tiêu trong quá trình tu hành Tứ Niệm Xứ.** Trong các tâm Siêu thế, tâm sở Tư Cetana mất năng lực tích trữ nghiệp thúc đẩy sự tái sinh, do năng lực của Tuệ Paññā làm vai trò chính trong các hoạt động của thân, khẩu, ý.

*Và này các Tỷ-kheo, thế nào là nghiệp đoạn diệt? Sự đoạn diệt thân nghiệp, ngữ nghiệp, ý nghiệp, nhờ vậy cảm thấy giải thoát. Này các Tỷ-kheo, đây được gọi là nghiệp đoạn diệt.*

*Và này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường đưa đến nghiệp đoạn diệt? Đây là con đường Thánh đạo Tám ngành, tức là chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là con đường đưa đến nghiệp đoạn diệt.<sup>13</sup>*

---

<sup>13</sup> Kinh Nghiệp, Kinh Tương Ưng Sáu Xứ, HT Thích Minh Châu dịch



## 4. HÀNH (SAṄKHĀRA), HỮU (BHAVA) VÀ TÂM SỞ TƯ (CETANĀ) TRONG 12 NHÂN DUYÊN

*Ai thấy lý duyên khởi, người ấy thấy pháp. Ai thấy pháp, người ấy thấy lý duyên khởi.*<sup>14</sup>  
*Đại Kinh Dụ Dấu Chân Voi (Kinh Trung Bộ)*

Tạng Abhidhamma chỉ ra các nguyên tắc sau:

- Có những định luật tự nhiên chi phối vũ trụ (Niyāma dhamma).
- Các tâm và điều kiện vật lý khởi lên có nguyên nhân - hay theo duyên khởi (Paticca samuppāda).
- Các mối liên hệ - có tính qui định điều kiện và ảnh hưởng - hiện hữu giữa quả và nhân (Paccaya).

### **4.1- Luật Tự Nhiên**

Kinh điển nhìn nhận năm định luật có ảnh hưởng trên trật tự tự nhiên.<sup>15</sup>

**1. Luật Thời Tiết (Utuniyāma).** Luật này ảnh hưởng trên các tiến trình vô cơ, điều động qua một số thay đổi về nhiệt tạo sự đổi thay trong cơ thể và

---

<sup>14</sup> *Đại Kinh Dụ Dấu Chân Voi (Kinh Trung Bộ), HT Thích Minh Châu dịch*

<sup>15</sup> *Abhidhamma Áp Dụng, Dr. N. K. G. Mendis, Như Nhiên dịch*

thế giới bên ngoài. Trong cơ thể nó chi phối sự già suy và bệnh hoạn, với thế giới bên ngoài nó tạo gió, mưa, bốn mùa và sự thay đổi khí hậu...

**2. Luật Di Truyền (Bijaniyāma).** Luật này ảnh hưởng vào thế giới động vật và thực vật để giải thích về sự truyền giống, di truyền học và khuynh hướng cha nào con nấy.

**3. Luật Về Nghiệp (Kammaniyāma).** Nghiệp là hành có chủ ý qua thân khẩu ý. Hành vi nào tạo kết quả ấy, tương xứng với chính nó. Cái hậu quả không phải là sự tưởng thưởng hay hình phạt do 'bề trên' ban phát nhưng là hậu quả kế thừa của chính hành ấy. Hành tốt mang hạnh phúc, hành xấu tạo khổ đau.

**4. Luật Tâm Thức (Cittaniyāma)** chi phối thứ tự của lộ trình tâm và cũng cho những thần thông diệu xảo như thần giao cách cảm, định tâm để điều khiển ngoại vật, thiên nhãn, thiên nhĩ và túc mệnh thông có thể thực hiện được.

**5. Luật Của Các Pháp (Dhammaniyāma)** giải thích các hiện tượng xảy ra vào lần sanh cuối cùng của Bồ tát và những sự cố xảy ra trong suốt cuộc đời và vào lúc nhập diệt của các vị Phật.

Trong 5 định luật tự nhiên này, chỉ có Luật Về Nghiệp (Kammaniyāma) là Hành hay tâm sở Tư, do Vô Minh làm duyên (*Vô Minh duyên Hành*). Chỉ có

những Hành do Vô Minh làm duyên mới có năng lực tạo nghiệp tái sinh (*Hành duyên Thức*).

#### **4.2- Tư Niệm Thực hay Tâm Sở Tư (Cetanā) trong HÀNH (SAÑKHĀRA):**

**a. Hành (Saṅkhāra) có nghĩa là tâm sở Tư trong Hành Uẩn:** Trong Ngũ Uẩn (Pañcakkhandha), Hành Uẩn (Saṅkhāra-khandha) có nghĩa là 50 tâm sở, ngoại trừ hai tâm sở Thọ (Vedanā) và Tưởng (Saññā). Trong số 50 tâm sở này, tâm sở Tư (Cetanā) lại là tâm sở quan trọng nhất và được kể đầu tiên.

**b. Hành (Saṅkhāra) có nghĩa là tâm sở Tư với sự tác ý trong 29 loại tâm hiệp thể<sup>16</sup>:**

- **Tác ý bất thiện** gồm tất cả những tác ý trong 12 loại tâm bất thiện;
- **Tác ý thiện** gồm những tác ý trong 8 loại tâm Đẹp (Kusala, thiện) thuộc Dục Giới (Kāmāvacara Kusala Cittāni) và 5 loại tâm Thiền thiện thuộc Sắc Giới (Kusala Rūpajhāna);
- **Tác ý bất động** gồm tất cả những tác ý trong 4 loại tâm Thiền thiện thuộc Vô Sắc Giới (Kusala Arūpajhāna).

---

<sup>16</sup> Vi Diệu Pháp Toát Yếu, Nārada Mahā Thera, Phạm Kim Khánh dịch

Tác ý của bốn Lokuttara-Magga-Citta, tâm Đạo Siêu Thế, không được xem là Hành (Saṅkhāra), vì có chiều hướng loại trừ vô minh. Trí tuệ (paññā) là yếu tố nổi bật trong những loại tâm siêu thế, trong khi tác ý (cetanā) là yếu tố nổi bật trong các loại tâm hiệp thế.

Vô minh là yếu tố nổi bật trong những loại tâm bất thiện trong khi đó cũng ngủ ngầm trong các loại tâm thiện. Do đó cả hai - hành động thiện và hành động bất thiện - đều được xem là bắt nguồn từ vô minh. Trong chuỗi Nhân Duyên (Paṭicca Samuppāda) với 12 mắt xích, ***Tâm sở Tư (Cetanā) được bao hàm trong Saṅkhāra (Hành) và Bhava (Hữu).***

*“Do Vô Minh làm điều kiện, Hành sanh khởi”,* Hành là nghiệp nên còn gọi là Hành Nghiệp. Tuy nhiên, trong tương quan nhân duyên thứ 10 của 12 Nhân Duyên<sup>17</sup>: *“Do Thủ làm điều kiện, Hữu sinh khởi”,* Hữu cũng là nghiệp nên gọi là Hữu Nghiệp. Cả hai đều là nghiệp nên có sự lặp lại nghiệp trong 12 Nhân Duyên. Tại sao có sự lặp lại về Nghiệp như vậy? Chú Giải giải thích là *Hành Nghiệp thuộc về kiếp trước làm điều kiện cho Thức sanh khởi trong kiếp hiện tại.*

---

<sup>17</sup> Mười Hai Nhân Duyên, Sayadaw U Silnanada, Thiện Anh-Phạm Phú Luyện dịch

**Mắt, này các Tỷ-kheo, cần phải quán là nghiệp cũ, được tác thành, được tư niệm, được cảm thọ. Tai ... Mũi ... Lưỡi ... Thân ... Ý cần phải quán là nghiệp cũ, được tác thành, được tư niệm, được cảm thọ.<sup>18</sup>**

Và Hữu Nghiệp là nghiệp trong kiếp hiện tại làm điều kiện cho tái sanh trong kiếp kế đến.

**Và này các Tỷ-kheo, thế nào là nghiệp mới? Này các Tỷ-kheo, hiện tại phạm làm việc gì với thân, với lời nói, hay với ý. Này các Tỷ-kheo, đây được gọi là nghiệp mới.**

Vì thuộc vào các thời điểm khác nhau nên Nghiệp được lập lại, đầu tiên là Hành Nghiệp và sau đó là Hữu Nghiệp.

Bây giờ chúng ta tìm hiểu về 3 Hành Nghiệp. Ba loại hành này là nghiệp luân quá khứ hình thành do duyên vô minh, là chi Hành (*Saṅkhāra*) trong y tương sinh (*Paṭiccasamuppāda*).

**c. Hành (*Saṅkhāra*) có nghĩa là ba Thắng Hành (*Abhisāṅkhāra*), pháp hành tạo tác, pháp làm nhân tạo quả dị thực<sup>19</sup>:**

---

<sup>18</sup> Kinh Nghiệp, Kinh Tương Ứng Sáu Xứ. HT Thích Minh Châu dịch

<sup>19</sup> Kho Tàng Pháp Học, Tỷ kheo Giác Giới

**1. Phúc Hành (Puññābhisāṅkhāra)**, hành vi thiện tạo quả tốt làm thành thức tục sinh cõi vui hữu sắc. Ở đây chi pháp là Tư tâm sở tương ưng thiện dục giới và sắc giới. Tức là tâm sở Tư trong 8 tâm đại thiện và 5 tâm thiện (thiền) Sắc giới. Vì đi chung với vô tham, vô sân và vô si nên tâm sở Tư tạo thành ý nghiệp thiện. Tâm sở Tư hiệp trong 8 tâm đại thiện, khiến “lánh ra 10 ác hạnh”, đồng thời thực hiện 10 hạnh phúc: *Bố thí, trì giới, tu thiền, cung kính, phục vụ, hoan hỷ phước, hồi hường phước, nghe pháp, thuyết pháp và củng cố tri kiến chân*. Tâm sở Tư tạo tác ra kết quả tốt trong tương lai, gọi là *phúc hành*. Khi Hành duyên Thức tái sinh sẽ có kết quả:

**Mắt được** nhìn những hình ảnh tốt đẹp, hài lòng, thỏa thích.

**Tai được** nghe những âm thanh đáng hài lòng, thỏa thích.

**Mũi được** ngửi những mùi đáng hài lòng, thỏa thích.

**Lưỡi được** nếm những vị đáng hài lòng, thỏa thích.

**Thân được** tiếp xúc đáng hài lòng, thỏa thích.

**Tâm được** an lạc...

**2. Phi Phúc Hành (Apuññābhisāṅkhāra)**, hành vi bất thiện tạo quả xấu làm thành thức tục sinh cõi

khổ. Ở đây chi pháp là Tư tâm sở tương ưng tâm bất thiện. Chi pháp phi phúc hành là tâm sở Tư hiệp trong 12 tâm bất thiện, tạo ra 10 ác hạnh: *Sát sanh, trộm cắp, tà hạnh trong dục lạc ... tà kiến ác*. Thế là tâm quả bất thiện cùng sắc nghiệp bất thiện xuất hiện trong tương lai. Khi Hành duyên Thức tái sinh sẽ có kết quả:

**Mắt bị** nhìn những hình ảnh không đáng hài lòng, khổ tâm.

**Tai bị** nghe những âm thanh không đáng hài lòng, khổ tâm.

**Mũi bị** ngửi những mùi không đáng hài lòng, khổ tâm.

**Lưỡi bị** nếm những vị không đáng hài lòng, khổ tâm.

**Thân bị** tiếp xúc không đáng hài lòng, khổ tâm.

**Tâm bị** bất an, khổ tâm....

**3. Bất Động Hành (*Āneñjābhisankhāra*)**, hành vi thiện vi tế tạo quả thức tục sinh cõi vô sắc. Ở đây chi pháp là tư tâm sở tương ưng thiện vô sắc. Tâm thiền Vô sắc không hề rung động do sắc tướng, các tướng sai khác, các tướng đối lập với tướng vô sắc, do đó gọi là “bất động”.

### **4.3- Tư Niệm Thực hay Tâm Sở Tư (Cetanā) trong HỮU (BHAVA):**

Bhava, hay Hữu, có thể được hiểu là quá trình trở thành, quá trình biến đổi từ một trạng thái này sang một trạng thái khác. Bhava gồm hai khía cạnh chính: *Kamma-Bhava*, hay sự tạo ra Nghiệp trong hiện tại và *Upapatti-Bbhava* là những cảnh giới sinh tồn trong tương lai.

**4.3.1- Kamma-Bhava (Nghiệp Hữu):** là quá trình mà chúng ta tạo ra Nghiệp thông qua các hành vi thân, khẩu, ý của mình, cả hành vi thiện và hành vi bất thiện. *Hành động nào có tác năng tạo ra quả, gọi là **nghiệp hữu***". Lấy ví dụ về việc vẽ bức tranh, Kamma-Bhava tương ứng với quá trình chúng ta vẽ những đường nét trên nền vẽ, tạo nên hình ảnh mới.

*Và này các Tỷ-kheo, thế nào là nghiệp mới? Đây các Tỷ-kheo, hiện tại phạm làm việc gì với thân, với lời nói, hay với ý. Đây các Tỷ-kheo, đây được gọi là nghiệp mới.<sup>20</sup>*

Tâm sở Tư tạo nghiệp thiện và bất thiện trong việc điều khiển thân, khẩu, ý như sau:

---

<sup>20</sup> Kinh Nghiệp, Kinh Tương Ứng Sáu Xứ. HT Thích Minh Châu dịch



**a. Thân Hành (Kāyasaṅkhāra)**, hay còn gọi là thân tư niệm (Kāyasañcetanā), là sự cố ý hành động, là những hành động biểu hiện qua cơ thể. Đây là tâm sở Tư điều khiển thân hành động.

Hơi thở ra hơi thở vào (cũng là thân hành), nhưng hơi thở ra hơi thở vào không tạo nghiệp: “*Thở vô, thở ra, Hiền giả Visakha, thuộc về thân, những pháp này lệ thuộc với thân, nên thở vô thở ra thuộc về thân hành.*”<sup>21</sup>

Trái lại thân hành này tạo ra nghiệp, gọi là Thân Nghiệp (Kāyakamma), nên thân nghiệp do vô minh làm duyên: “*Điều khiển thân(tạo nghiệp), là thân hành*” (Kāyaṃ saṅkharotī’ti = kāyasaṅkhāro)<sup>22</sup>

**\* Câu hỏi thảo luận: Tại sao hơi thở vào hơi thở ra là loại hành không tạo nghiệp?**

Thân nghiệp (hay thân hành) có hai loại: Thân ác nghiệp và thân thiện nghiệp.

- **Thân ác nghiệp** là thân thực hành ba ác pháp: sát sanh, trộm cắp và tà hạnh trong dục lạc, ngoài ra còn dùng gậy gộc, đao trượng ... để hành hạ chúng sinh

---

<sup>21</sup> Kinh Tiểu Phương Quảng, Kinh Trung Bộ, HT Thích Minh Châu dịch

<sup>22</sup> Luận Giải Kinh Chánh Tri Kiến, Tỳ kheo Chánh Minh

khác. Đây là tâm sở Tư trong 12 tâm bất thiện (*akusala cetanā*), điều khiển thân hành động.

- Sát sanh (*Pāṇātipāta*)
- Trộm cắp (*Adinnādāna*)
- Tà dâm (*Kāmesu micchācārā*)

- **Thân thiện nghiệp.**

\* **Về mặt tránh tiêu cực**, thân thiện nghiệp là lánh xa ba ác pháp: Sát sinh, trộm cắp, tà hạnh trong dục lạc cùng với các cách thức dùng thân làm khổ chúng sinh khác.

- Cố ý tránh xa sự sát sanh (*Pāṇātipātā veramaṇī*)
- Cố ý tránh xa sự trộm cắp (*Adinnādānā veramaṇī*)
  - Cố ý tránh xa sự tà dâm (*Kāmesu micchācārā veramaṇī*).

\* **Về mặt tích cực**, dùng thân này tạo những lợi ích đến cho người hay cho mình theo đúng pháp như “phục vụ”, “cung kính bậc đáng cung kính”, “nghe pháp”, “ngồi kiết già, lưng thẳng đặt niệm trước mặt”... Đây là tâm sở Tư trong 8 tâm thiện (*mahākusala cetanā*), điều khiển thân hành động.

**b. Ngữ Hành (*Vacīsaṅkhāra*)** hay còn gọi là khẩu tư niệm (*vacīsañcetanā*), là sự cố ý ngôn, là những hành động biểu hiện qua lời nói.

Có hai loại ngữ hành: Loại không tạo nghiệp như “tiếng nói trong mơ”... và loại tạo nghiệp. Chính loại ngữ hành tạo nghiệp được nói đến ở đây, đó là loại ngữ hành do vô minh làm duyên, gọi là Ngữ nghiệp (Vacī2kammaṃ). *Điều khiển ngữ (tạo nghiệp), là ngữ hành (Vacam saṅkhārotīti = Vacīsaṅkhāro)*<sup>23</sup>

### **Câu hỏi thảo luận: Tại sao tiếng nói trong mơ lại không tạo nghiệp?**

**Ngữ nghiệp có hai loại:**

- **Ngữ ác nghiệp**, là bốn loại lời nói: *Nói dối, nói chia rẽ, nói thô ác và nói chuyện phiếm*. Đây là tâm sở Tư trong 12 tâm bất thiện (*akusala cetanā*), điều khiển ngữ hoạt động.

- Nói dối (*Musāvāda*)
- Nói chia rẽ (*Pisuṇāvācā*)
- Nói thô ác (*Pharusavācā*)
- Nói chuyện phiếm (*Samphappalāpa*)

- **Ngữ thiện nghiệp**.

\* **Về mặt tránh tiêu cực** thì lánh xa bốn ác ngữ nghiệp ở trên.

- Cố ý tránh xa sự nói dối (*Musāvādā veramaṇī*)

---

<sup>23</sup> *Luận Giải Kinh Chánh Tri Kiến, Tỳ kheo Chánh Minh*

- Cố ý tránh xa sự nói chia rẽ (*Pisuṇāya vācāya veramaṇī*)
- Cố ý tránh xa sự nói thô ác (*Pharusāya vācāya veramaṇī*)
- Cố ý tránh xa sự nói chuyện phiếm (*Samphappalāpā ve-ramaṇī*).

\* **Về mặt tích cực là:** Nói những lời có lợi ích,...  
Thuyết giảng chánh pháp. Lời có lợi ích có mười là:  
Nói về thiếu dục, nói về tri túc, nói về độc cư, nói về không ô nhiễm, nói về tinh tấn, nói về giới hạnh, nói về thiền định, nói về trí tuệ, nói về giải thoát, nói về giải thoát tri kiến.

**c. Ý Hành (*Manosaṅkhāra*),** còn gọi là ý tư niệm (*manosañcetanā*), là sự cố ý suy nghĩ. Là những ý định xuất phát từ tâm trí. “*Điều khiển tâm (tạo nghiệp), là tâm hành.*” (*Cittaṃ saṅkharotī’ti = cittasaṅkharo.*)<sup>24</sup>

**-Ý hành trong phần này bao gồm hai loại:**

- Cho quả dị thực làm phận sự tái sinh.
- Cho quả dị thực nhưng không làm phận sự tái sinh.

---

<sup>24</sup> *Luận Giải Kinh Chánh Tri Kiến, Tỳ kheo Chánh Minh*

**Ý hành cho quả làm phận sự tái sinh là quan trọng nhất:** Trong ba loại nghiệp: Thân nghiệp, ngữ nghiệp và ý nghiệp thì ý nghiệp là quan trọng nhất. Chi pháp chủ yếu trong Ý hành (*Manosaṅkhāra*), này là tâm sở Tư tạo thành Ý nghiệp (*Manokammam*), để rồi trong tương lai tạo ra tâm quả hiệp thể và sắc nghiệp

Ý hành (*Manosaṅkhāra*) có trong 29 loại tâm:

- 12 tâm bất thiện (akusala citta)
- 8 tâm đại thiện (mahākusala citta)
- 5 tâm thiện sắc giới (rūpāvacara kusala citta)
- 4 tâm thiện vô sắc giới (arūpāvacara kusala citta).

**Ba loại Ý nghiệp (Manokammam):**

**\* Ý nghiệp thiện, gọi là Phúc hành (*Puññābhisāṅkhāra*).**

Đây là tâm sở Tư hợp trong 8 tâm đại thiện và 5 tâm thiện (thiền) Sắc giới. Vì đi chung với vô tham, vô sân và vô si nên tâm sở Tư tạo thành Ý nghiệp thiện. Tâm sở Tư tạo tác kết quả tốt trong tương lai, gọi là *phúc hành*. "Vừa là phước vừa là động cơ tạo nghiệp, gọi là **phúc hành**." (*Puññañca tam*

abhisankhāro cāti = puññābhisankhāro)<sup>25</sup>. 10 phước nghiệp sự là: *Bố thí, trì giới, tu thiền, cung kính, phục vụ, hoan hỷ phước, hồi hướng phước, nghe pháp, thuyết pháp và củng cố tri kiến chân chính* thuộc về ý.

**Phúc hành tông (Puññakiriyavatthu), việc làm tạo phước báu<sup>26</sup>:**

1. *Bố thí (Dānamaya).*
2. *Trì giới (Sīlamaya).*
3. *Hành thiền (Bhāvanāmaya).*
4. *Cung kính (Apacāyanamaya).*
5. *Phục vụ (Veyyāvaccamaya).*
6. *Hồi hướng, chia phước (Pattidānamaya).*
7. *Tùy hỷ (Pattānumodanāmaya).*
8. *Nghe pháp (Dhammassavanamaya).*
9. *Giải pháp (Dhammadesanāmaya).*
10. *Chánh kiến (Diṭṭhujukatamaya).*

Nên hiểu rằng cả 10 điều trên là do có ý muốn thực hiện” mới thành tựu, nếu “không có ý bố thí” thì bố thí sự không thành, “không có ý cung kính” thì sự vái chào, đánh lễ bằng thân không có, không có “ý muốn nghe pháp” thì sự nghe pháp không sinh lên ....

---

<sup>25</sup> *Luận Giải Kinh Chánh Tri Kiến, Tỳ kheo Chánh Minh*

<sup>26</sup> *Kho Tàng Pháp Học, Tỳ kheo Giác Giới*

Tâm sở Tư trong năm tâm thiền Sắc giới, tạo ra quả tái sinh về cảnh giới thiền tương ứng cùng với sắc nghiệp nơi cảnh giới ấy.

Tuy tâm Thông thiện (kusalābhiññānacittam) không cho tâm quả dị thực thức, các pháp thần thông là chỉ cho những thành quả cụ thể ngay trong hiện tại của tâm thông, nhưng vẫn được kể vào phúc hành, vì đó là tâm thiện ngũ thiền và cũng do vô minh trợ giúp.

**\* Ý nghiệp bất thiện, gọi là Phi phúc hành (Apuññābhi-saṅkhāra).** Trái ngược với phúc là phi phúc. Vừa vô phúc vừa là động cơ tạo nghiệp, gọi là phi phúc hành". (Apuññañca tam abhisāṅkhāro cāti = apuññābhisāṅkhāro)<sup>27</sup>:

Đây là tâm sở Tư hợp trong 12 tâm bất thiện, tạo ra 10 ác hạnh: Sát sanh, trộm cắp, tà hạnh trong dục lạc ... tà kiến ác. Thế là tâm quả bất thiện cùng sắc nghiệp bất thiện xuất hiện trong tương lai.

1. Sát sanh (Pāṇātipāta)
2. Trộm cắp (Adinnādāna)
3. Tà hạnh dục lạc (Kāmesu micchācārā)
4. Nói dối (Musāvāda)
5. Nói ly gián (Pisuṇāvācā)
6. Nói độc ác (Pharusavācā)

---

<sup>27</sup> Luận Giải Kinh Chánh Tri Kiến, Tỳ kheo Chánh Minh

7. Nói chuyện phiếm (*Samhappalāpa*)
8. Tham lam (*Abhijjhā*)
9. Sân hận (*Byāpāda*)
10. Tà kiến (*Micchāditṭhi*).

**\* Ý nghiệp bất động gọi là bất động hành (*Aneñjhābhisaṅkhāra*).**

Bất động hành cũng là phúc hành, nhưng phúc hành còn rung động bởi các tướng sai biệt hay các tướng đối lập, tạo ra chướng ngại cho tâm. Bất động hành chỉ cho sự chứng đắc các tầng thiền Vô sắc, như kinh văn ghi:

*“Vị tử khuru vượt qua sắc tướng, diệt đối ngại tướng do không tác ý đến dị biệt tướng, chứng và trú thiền Không vô biên xứ với tác ý “cái không vô cùng tận”.*

*Vừa không rung động, vừa tạo nghiệp, gọi là bất động hành.”*<sup>28</sup> (*Aneñjanañca taṃ abhisaṅkhāro cāti = aneñjābhisaṅkhāro*)

**\* Câu hỏi thảo luận: Tại sao lời sám hối sau đây là thuộc về tâm thiện khi liên quan hệ đến những lỗi lầm “dosa” của thân nghiệp, khẩu nghiệp, ý nghiệp mà không phải là tâm sân bất thiện (dosa)?: “*Okāsa Okāsa Okāsa! Kāyakamma vācīkamma manokamma sabbadosa.*”**

---

<sup>28</sup> Luận Giải Kinh Chánh Tri Kiến, Tỳ kheo Chánh Minh



Nghĩa: “**Vì mong muốn tránh khỏi, tất cả những lỗi lầm, do thân nghiệp hành động, do khẩu nghiệp nói năng, do ý nghiệp suy nghĩ, đã phạm đến Tam Bảo: Đức Phật Bảo cao thượng, Đức Pháp Bảo cao thượng, Đức Tăng Bảo cao thượng; đến cha mẹ, thầy tổ....**”

**4.3.2- Upapatti-Bhava (Sinh Hữu):** là quá trình hiện hữu các cảnh giới sinh tồn khác nhau do hậu quả của Nghiệp mà chúng ta tạo ra. *Tái sinh ở kiếp sống mới, gọi là **sinh hữu hay cảnh hữu.***

**Ba Hữu (Bhava), cõi tái sanh<sup>29</sup>:**

**1. Dục Hữu (Kāmabhava),** gồm 11 cõi dục giới là: 4 cõi khổ, cõi nhân loại và 6 cõi trời như Tứ thiên vương, Đạo lợi v.v...

**2. Sắc Hữu (Rūpabhava),** gồm 16 cõi Phạm thiên sắc giới là: 3 cõi sơ thiên, 3 cõi nhị thiên, 3 cõi tam thiên và 7 cõi ngũ thiên.

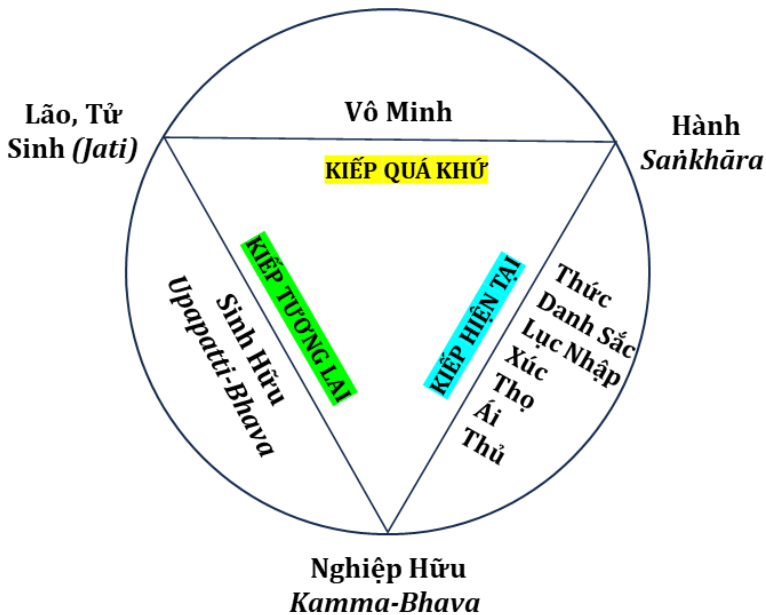
**3. Vô Sắc Hữu (Arūpabhava),** gồm 4 cõi Phạm thiên vô sắc giới như cõi không vô biên xứ v.v...

#### **4.4- Cầu Nối giữa Hành (Saṅkhārā) và Hữu (Bhava)**

---

<sup>29</sup> Kho Tàng Pháp Học, Tỳ kheo Giác Giới

Một khía cạnh quan trọng khác cần được lưu ý là sự khác biệt giữa Saṅkhārā (Hành) và Kamma-Bhava, (Nghiệp Hữu). Saṅkhārā (Hành) trong 12 Nhân Duyên thường được dùng để chỉ những nghiệp đã tạo nên trong quá khứ, trong khi *Kamma-Bhava*, (*Nghiệp Hữu*) chỉ những nghiệp đang tạo ra trong hiện tại. Chính những nghiệp hiện tại, hay *Nghiệp Hữu*, mới tạo duyên *Upapatti-Bhava* (*Sinh Hữu*) cho sự tái Sinh tương lai (*Jāti*). Như ví dụ về việc vẽ, "Hành" tương ứng với những đường nét mà chúng ta đã vẽ xong (quá khứ) trên nền vẽ, trong khi "Hữu" là quá trình chúng ta đang vẽ (hiện tại) những đường nét mới.

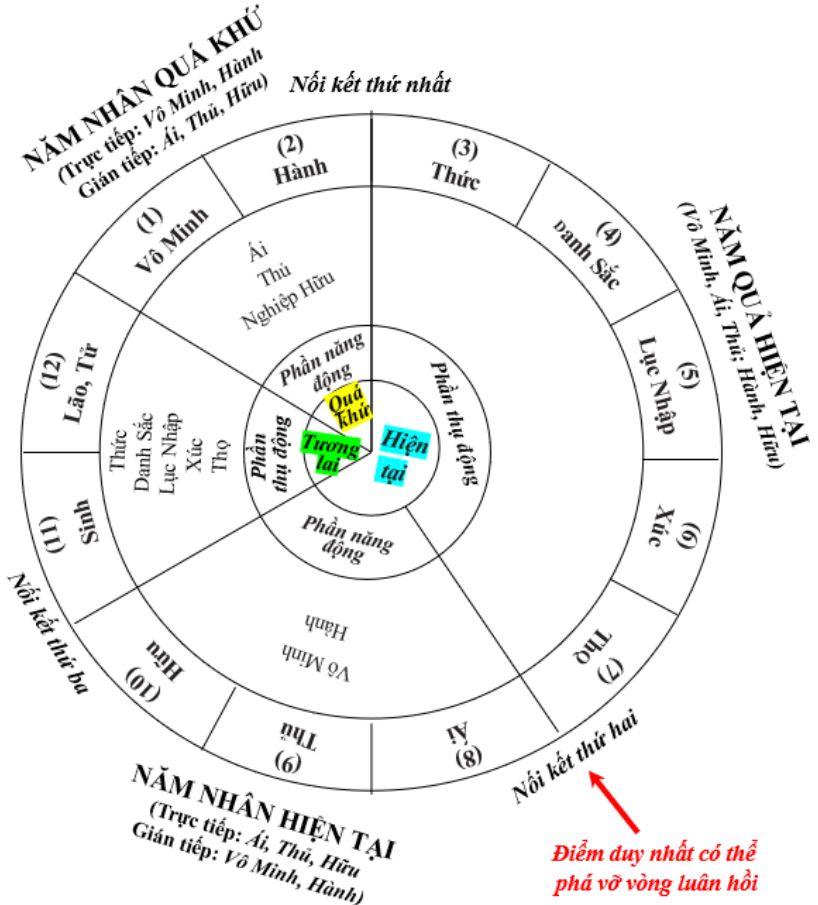


Chính những hành động hiện tại (thân, khẩu, ý) của chúng ta, những Nghiệp đang được tạo ra, mới thực sự quyết định hình ảnh của bức tranh mà chúng ta đang vẽ. Nếu chúng ta không hài lòng với hình ảnh hiện tại, chúng ta có thể thay đổi nó bằng cách vẽ những đường nét mới. Như vậy, những hành động hiện tại của chúng ta tạo ra những kết quả hiện tại và tương lai. Chúng tạo ra "Hữu", và từ "Hữu" này, chúng tạo ra sự tái Sinh tương lai (Jāti).

Bánh Xe Luân Hồi<sup>30</sup>

NĂM QUÁ TƯƠNG LẠI

Vì Sinh, Lão, Tử thật sự là một kiếp sống và trong kiếp sống như vậy có Thức, Danh Sắc, Lục Nhập, Xúc và Thọ.



BÁNH XE LUÂN HỒI

(\*Nguồn: Mười Hai Nhân Duyên, Sayadaw U Silānanda)

<sup>30</sup> Mười Hai Nhân Duyên, Sayadaw U Silānanda

## 5. SỰ NGUY HIỂM CỦA TƯ NIỆM THỰC: HỔ THAN HỪNG

### 3.1 Ví dụ về Tư Niệm Thực của Đức Phật<sup>31</sup>

*Và này các Tỷ-kheo, tư niệm thực cần phải nhận xét như thế nào?*

*Này các Tỷ-kheo, ví như một hố than hừng, sâu hơn một thân người, chứa đầy than cháy đỏ rực, hừng cháy không có khói. Rồi một người đi đến, muốn sống, không muốn chết, muốn lạc, chán ghét khổ. Rồi hai người lỵ sĩ đi đến, nắm chặt hai cánh tay người ấy, kéo người ấy đến hố than hừng ấy. Này các Tỷ-kheo, người ấy quyết chí muốn lánh xa, tinh cần muốn lánh xa, phát nguyện muốn lánh xa hố than hừng ấy.*

*Vì sao? Này các Tỷ-kheo, người ấy chỉ nghĩ như sau: "Nếu ta rơi vào hố than hừng này, do nhân duyên ấy, ta đi đến chết, hay đi đến khổ gần như chết". Như vậy, này các Tỷ-kheo, Ta nói rằng tư niệm thực cần phải nhận xét.*

*Này các Tỷ-kheo, khi tư niệm thực được hiểu biết, thời ba ái được hiểu biết. Khi ba ái được hiểu biết, Ta nói rằng vị Thánh đệ tử không có gì cần phải làm thêm nữa.*

---

<sup>31</sup> Trích Kinh Tương Ưng Nhân Duyên, HT Thích Minh Châu dịch

*Này các Tỷ-kheo, nếu đối với tư niệm thực, có tham, có hỷ, có ái, thời có thức an trú, tăng trưởng. Chỗ nào có thức an trú, tăng trưởng, chỗ ấy có danh sắc sanh. Chỗ nào có danh sắc sanh, chỗ ấy có các hành tăng trưởng. Chỗ nào có các hành tăng trưởng, chỗ ấy có hữu tái sanh trong tương lai. Chỗ nào có hữu tái sanh trong tương lai, chỗ ấy có sanh, già, chết trong tương lai. Chỗ nào có sanh, già chết trong tương lai, Ta nói chỗ ấy có sầu, có khổ, có não.*

***Này các Tỷ-kheo, nếu đối với tư niệm thực không có tham, không có hỷ, không có ái, thời không có thức an trú, tăng trưởng. Chỗ nào không có thức an trú, tăng trưởng, chỗ ấy không có danh sắc sanh. Chỗ nào không có danh sắc sanh, chỗ ấy không có các hành tăng trưởng. Chỗ nào không có các hành tăng trưởng, chỗ ấy không có hữu tái sanh trong tương lai. Chỗ nào không có hữu tái sanh trong tương lai, chỗ ấy không có sanh, già, chết trong tương lai. Chỗ nào không có sanh, già, chết trong tương lai, Ta nói rằng chỗ ấy không có sầu, không có khổ, không có não.***