

TÂM SỞ (Cetasikas)

Môn Tâm lý và Triết học Phật giáo

Nguyên tác: Cetasikas
Tác giả: Nina Van Gorkom
Dịch giả: Tỳ kheo Thiện Minh

Phần IV

SỞ HỮU TỊNH HẢO (SOBHANA-CETASIKAS)

Chương 24

NHẬP ĐỀ

Khi chúng ta bỏ thí, tuân giữ giới luật, tu luyện tinh trí hay phát triển thiền quán cùng lúc đó tâm thiện cũng xuất hiện. Tâm thiện đi kèm với sở hữu tịnh hảo và giúp tâm thực hiện nhiệm vụ của mình. Khi tâm thiện xuất hiện sẽ không có tham lam, ác cảm hoặc vô minh, chúng ta tạm thời thoát khỏi những phiền não. Tuy nhiên, sau khi tâm thiện đã diệt, tâm bất thiện buộc phải sinh. Trong cuộc sống chúng ta tâm bất thiện nhiều hơn tâm thiện gấp bội.

Tâm thiện không thường xuyên xuất hiện là do chúng ta đã tích lũy quá nhiều phiền não. Mỗi tâm thiện lại đi kèm với vô tham, nhưng đặc tính này hình như đi ngược lại với bản chất tự nhiên của chúng ta. Các cảnh trần cảm nhận được qua sáu “môn” giác quan, đã thu hút và khiến chúng ta say mê. Chúng ta muốn có những cảnh trần dễ chịu, và cũng do bản chất tự nhiên chúng ta chỉ biết nghĩ đến bản thân ta trước mà thôi. Điều bất thiện đã bám rễ sâu nơi ta và bao lâu những pháp tùy miên chưa được tận diệt tâm bất thiện buộc phải xuất hiện thường xuyên. Ngay cả khi chúng ta cố gắng không keo kiệt, ghen tương hoặc kiêu hãnh, các phiền não trên vẫn cứ xuất hiện. Chẳng có “bản ngã” nào có thẩm quyền gì với những tâm xuất hiện, do tâm chẳng phải là bản ngã. Khi chúng ta cảm nghiệm được một đối tượng đẹp dễ xinh xắn tức khắc lòng tham sẽ nổi lên và nếu đối tượng cảm nghiệm đó là cảnh khó chịu ác cảm sẽ nổi lên thay vào đó.

Chúng ta đọc thấy trong Tăng Chi Bộ Kinh - Gradual Sayings (cuốn I, chương II §15) như sau:

Hỡi này chư Tỳ-khuru, thầy chẳng biết đến một đối tượng hữu hình nào có sức tạo ra tham ái nổi dậy cả, nếu trước đó tâm này chưa nổi dậy, chắc sẽ xuất hiện, hoặc, nếu đã nổi lên ắt sẽ tăng triển thêm, vì đó là nét đặc trưng của sắc đẹp (nơi vật thể) vậy.

Người nào không như lý tác ý vào nét đặc trưng nơi cho sắc đẹp đó thì tham ái chắc chắn sẽ nổi dậy, nếu như trước đó đã không nổi dậy, hoặc, nếu đã nổi lên ắt sẽ tăng triển thêm, vì đó là nét đặc trưng của sắc đẹp (nơi vật thể) vậy.

Này chư Tỳ-khuru, thầy chẳng biết đến một đối tượng hữu hình nào có sức tạo cho ác tâm (Vyapada-vitakka) xuất hiện, nếu trước đó ác tâm chưa nổi dậy, hoặc, nếu đã nổi lên ắt sẽ tăng triển thêm, vì đó là nét đặc trưng của sắc đẹp (nơi vật thể) vậy.

Người nào không như lý tác ý vào nét đặc trưng đáng ghét và ác tâm, nếu chưa nổi dậy, chắc sẽ xuất hiện, hoặc, nếu đã nổi lên ắt sẽ tăng triển thêm, vì đó là nét đặc trưng của sắc đẹp (nơi vật thể) vậy.

Đối với chúng ta hình như một cảnh khả ái lại là nguyên nhân cơ bản tạo ra lòng tham nơi ta và

ngược lại đối tượng xấu lại tạo ra ác cảm. ^[145] Tuy nhiên, nguyên nhân thực sự tạo ra bất thiện lại xuất hiện nơi vật thể được cảm nghiệm. Cho dù tâm bất thiện hay tâm thiện có xuất hiện đi chăng nữa, điều này còn tùy thuộc vào những tích lũy của ta bấy lâu nay mà ra. Rất có thể ta như lý tác ý nơi đối tượng đó, điều này còn tùy thuộc những duyên hệ ảnh hưởng đến cảnh đó. Khi đã như lý tác ý nơi cảnh đó chúng ta nhận ra ngay giá trị nơi điều thiện đó và ta tin tưởng vào điều thiện. Tuy

nhiên, thường thì tâm bất thiện xuất hiện sau đó ta mới phi như lý tác ý nơi cảnh đó. Rất có thể chúng ta sẽ thay đổi thói quen và thực hành điều thiện. Dần dà những tích lũy trong ta sẽ thay đổi qua nghiên cứu Phật Pháp và tu luyện chánh kiến.

Qua nghiên cứu Phật Pháp chúng ta bắt đầu phát hiện ra pháp hành không tồn tại, chúng hoàn toàn là “vô thường” mà thôi. Chúng ta có thể thường xuyên nhớ lại thật vô tích sự chấp thủ với của cải vì cuộc sống của ta quá ngắn ngủi và ta không thể mang theo được bất kỳ của cải gì sau khi chết. Đức Phật giải thích rằng: Ta khó có thể tái sinh nơi cõi Nhân loại này, nơi chúng ta đã có cơ hội nghe được Phật Pháp và tu luyện chánh kiến về những pháp đó. Chính vì vậy mà chúng ta, giống như những người điên, không nên lãng phí cuộc sống với những gì bất thiện. Chúng ta đọc được trong Tương Ưng Bộ Kinh-- Kindred Sayings (I, Sagatha-vagga, đấng chư Thiên, chương IV, §6, bản về đức tin) như sau:

...thật điên rồ không lưu ý để phạm phạm cuộc đời:

hạng người như vậy vẫn không hiểu được

người khôn luôn thôi thúc lòng nhiệt tình

khi nhìn lại những tài sản kếch sù.

Đừng tự để lãng phí cuộc đời mà uống

Không quen với những thú vui dục lạc

Chỉ có ai hăm hở nghiêm ngẫm

Mới chiếm được nguồn vui vô tận

Người can đảm và bền chí tu luyện chánh kiến sẽ đạt được “niềm vui vô tận” kết cuộc người đó sẽ đạt đến bậc A-la-hán. Đức Phật đã chỉ rõ những hiểm nguy và thất lợi nơi điều bất thiện, những hậu quả xấu ngay trên đời này và cả đời sau. Chính nhờ chánh kiến ta mới nhận ra được những thất lợi nơi điều bất thiện và những điểm lợi nơi điều thiện. Phát xuất từ chính kinh nghiệm đó chúng ta có thể nhận ra hạnh phúc có liên quan đến lòng tham đã khiến ta phải thao thức, vì ta không bao giờ thỏa mãn được lòng tham cả, và lòng quảng đại và suy tư đến người khác chỉ phối bình an trong tâm hồn ta. Chúng ta thường hướng theo sân hận, nhưng khi nhận ra giá trị của điều thiện ta sẽ tu luyện lòng nhân ái. Ta dễ ngã theo tính keo kiệt, nhưng khi đã nhận ra giá trị của lòng quảng đại, ta sẽ có duyên hệ cho lòng quảng đại thay vì tính keo kiệt xuất hiện. Tâm thiện sinh rồi diệt ngay tức khắc. Nhưng điều thiện cũng được tích tụ và như vậy điều thiện cũng có duyên hệ cho tâm thiện xuất hiện trở lại sau này. Chánh niệm được danh pháp và sắc pháp không phải dễ dàng bao lâu chú niệm chưa được tích lũy. Nếu chúng ta thấy chánh kiến chưa có thể tu luyện được và chánh niệm lại không xuất hiện ngay lúc này sẽ chẳng còn cơ hội nào để tu luyện chánh kiến nữa đâu. Đức Phật đã dùng hình ảnh con ngựa được huấn luyện cẩn thận, tức con “ngựa nòi” để so sánh và chỉ ra chánh kiến phải được tu luyện ra sao. Ta không thể huấn luyện được con ngựa nòi trong ngày một ngày hai, nhưng cần phải có những bài luyện tập lập đi lập lại thường xuyên. Cũng vậy chúng ta không hy vọng đạt đến giác ngộ mà không biết tu luyện chánh kiến.

Chúng ta đọc thấy trong Tương Ưng Bộ Kinh- Gradual Sayings (cuốn VI chương I điều 5, bản về “con ngựa nòi” như sau:

Hỡi chư Tỳ-khuru, con ngựa nòi của vị vương công được phú cho sáu điều thích hợp với vị vương công đó, là tài sản của vương công, và xứng với địa vị của vương công đó nữa. Sáu điều đó là gì vậy?”

Này đây, hỡi chư Tỳ-khuru, một con ngựa nòi tốt phải biết chịu đựng những thói quen tiếng động, mùi, vị và chạm và nhất là phải đẹp.. Này Tỳ-khuru, một vị Tỳ-khuru được những đức tính như vậy thì lễ vật của vị đó đáng được chấp nhận...chẳng có gì trên trần gian này sánh bằng. Sáu điều đó là chi vậy?

Ở đây, Này chư Tỳ-khuru, một vị Tỳ-khuru chịu đựng được những thói quen, tiếng động, mùi, vị những vật hữu hình và cả những điều siêu nhiên nữa.

Thật vậy, này chư Tỳ-khuru, một vị Tỳ-khuru với sáu đức tính đó của cùng người đáng được chấp nhận...

Chúng ta nên học cách “chịu đựng” những đối tượng tự xuất hiện qua sáu “môn” bằng cách tu luyện chánh kiến Phật Pháp. Ngay sát-na chánh niệm xuất hiện thì trí tuệ sẽ điều khiển các pháp đó và

nhận ra được trọn vẹn thực tại đó chỉ là danh pháp và sắc pháp chứ không phải là bản ngã đâu. Dần dần chúng ta mới có thể không bị cuốn hút và không say đắm với những cảnh ta cảm nghiệm được.

Để có thể chuyên tâm tu phát triển điều thiện và đặc biệt là phát triển chánh kiến, ta phải có những duyên hệ thích hợp với công việc này. Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasālinī II, chương I, 75) đã đề cập đến những duyên hệ thích hợp đó như sau: có chỗ ở thích hợp, có quan hệ trong sáng, biết lắng nghe “Phật Pháp” và phước báu thực hiện được ở kiếp trước. Thật hữu ích cho ai sống nơi quốc gia hay nơi nào có thể lắng nghe Phật Pháp và phát triển được Bát chánh đạo giúp tận diệt được phiền não. Để biết cách ý thức được danh pháp và sắc pháp chúng ta phải tương ưng với bạn hữu Phật pháp (Kalyana-mitta) họ là những người có thể giải thích đúng đắn Phật Pháp.

Những đức tính tốt nơi bạn hữu Phật pháp phải gồm những gì? Chúng ta quay trở lại với Kinh Đại Niệm Xứ (III, số. 110 viết về những bài nói chuyện vào ngày Rằm) kể lại đang khi còn lưu lại tại vùng Savatti, ngôi chùa mùa Đông Phương Tụ, gần cung điện của thân mẫu Migara, Đức Phật đã nói với chư Tỳ-khưu của ngài về phi chân nhân (Asappurisa) và chân nhân (Sariputta) như thế nào. Chúng ta đọc thấy bạn hữu Phật Pháp và chân nhân kết bạn với hạng người nào:

... Nay chư Tỳ-khưu, làm thế nào chân nhân lại kết bạn với chân nhân được? Nay chư Tỳ-khưu, về điểm này, ôi! Nay chư Tỳ-khưu, những kẻ nào ẩn nơi Phật pháp có được đức tin (Saddha), kẻ nào lắng nghe nhiều về lòng kính sợ bị khiển trách, thì tinh tấn được khơi dậy nơi họ,, chánh niệm được khuấy lên, cộng với trí tuệ, - đây chính là bạn hữu của chân nhân. Thực sự như vậy đó, nay chư Tỳ-khưu, chân nhân kết thân với bạn hữu là như vậy đó...

Vị thánh đã được phú cho nhiều đức tính tốt nơi các chân nhân, như đã được đề cập đến trong kinh này. Vị này có được đức tin không lay chuyển nơi đức Phật, nơi Giáo Pháp và Tăng già và cả nơi những gì là hoàn hảo. Làm thế nào ta phát hiện ra được vị thánh? Khi nào chưa đạt đến giác ngộ chúng ta không dễ gì nhận ra được vị thánh. Điều này tùy thuộc vào duyên hệ người đó có gặp được vị thánh hay không. Tuy nhiên, chúng ta có thể nhận ra được người bạn Phật Pháp có giúp ta phát triển tu luyện Phật Pháp hay không.

Đức Phật đã dạy vạn sự đều “vô ngã” cả, nhưng diệt “bản ngã” nơi cuộc sống đời thường là điều cực kỳ khó khăn. Chúng ta luôn luôn chỉ nghĩ đến bản thân mình mà thôi, chúng ta muốn có được những điều sang khoái. Khi chúng ta kết giao được với bạn hữu nơi Phật Pháp thì chúng ta mới học cách tu luyện chánh kiến và rồi cuối cùng ta sẽ bớt dễ dàng diệt “ngã chấp thủ” hơn.. Người nào tu luyện chánh kiến và bằng gương sáng của mình lại động viên người khác cũng làm như vậy để bớt ích kỷ hơn và nghĩ đến người khác nhiều hơn chính là bạn hữu Phật Pháp đích thực của ta vậy. Họ không quan tâm đến Phật pháp bằng môi bằng miệng, nhưng thực sự đã tu luyện Phật pháp trong cuộc sống đời thường vậy.

“Nghe Chánh Pháp” cũng là yếu tố cần thiết để tu luyện điều thiện. Chúng ta không nên chỉ lắng nghe Pháp một cách thụ động; chỉ khi nào ta nghiêm túc lắng nghe, nghiền ngẫm cẩn thận và đem ra áp dụng; bằng không việc lắng nghe Phật Pháp đó sẽ chẳng mang lại cho ta lợi lộc gì.

Một yếu tố khác cũng ảnh hưởng không ít đến việc phát triển điều thiện chính là “những việc phước báu ta đã thực hiện trong quá khứ”. Nếu ai đã chuyên tâm vào làm việc thiện, giữ giới luật và luyện tu tiến, tham thiền trong quá khứ thì sẽ có cơ may đạt được đức tin (niềm tin) nơi điều thiện hiện nay.

Suy ngẫm về những duyên hệ làm điều thiện lại nhắc nhở chúng ta một hiện thực khác là không có gì xuất hiện mà không kèm theo những duyên hệ thích hợp. Tâm thiện không thuộc “bản ngã” , không có “bản ngã” nào có thể định hướng cho tâm thiện xuất hiện cả.

Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasālinī cuốn I, phần II, chương I, 62) khẳng định về điều thiện như sau:

Điều thiện (luân lý) có nghĩa là “tốt đẹp” hiểu theo nghĩa nó hủy hoại hay quấy nhiễu những trạng thái bất hảo; hay hiểu theo nghĩa là điều hoàn hảo, điều vô tội, và thực hiện được do tài khéo...

Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasālinī) giải thích: từ “điều thiện” có thể được sử dụng theo nghĩa khỏe mạnh, không đau yếu về phần xác. Khi từ “điều thiện” dùng để chỉ những hiện tượng tâm, “nên hiểu theo nghĩa “sức khỏe” có nghĩa là không bệnh tật, không đau ốm hay mắc bệnh gì do bởi mắc phải những” tha hoá” thể chất. Hơn nữa, do vắng bóng tính chất thiếu sót, sân hận, và những tra tấn do những tha hoá thể chất mà ra, điều thiện còn được hiểu là vô tội nữa.

Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasālinī), lại định nghĩa điều thiện trong cùng một đoạn (đoạn 63) như sau:

Điều thiện có trạng thái là hoàn hảo và mang lại những hiệu quả sung mãn.

Phận sự của điều thiện là phá hủy những điều phi luân.

Điều thiện thành tựu nơi lòng trong trắng, và chánh tác ý (Manasikara) nguyên nhân gần phát sinh ra điều thiện.

Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasàlini) lại đưa ra cách thứ nhì để định nghĩa về điều thiện như sau:

Trạng thái của điều thiện là vô tội, đối nghĩa với tội lỗi. Nhiệm vụ của nó là thanh tẩy, điều thiện thành tựu nơi những kết quả đáng mong đợi. Nguyên nhân sâu xa là như lý tác ý (Yoniso manasikara).

Trạng thái của điều thiện, theo định nghĩa thứ nhất là những kết quả sáng khoái, ngược lại, theo định nghĩa thứ hai lại là cách điều thiện thể hiện mọi điều. Những cách phân loại trên không cứng nhắc và bằng nhiều phương pháp phân loại như vậy nên nhiều khía cạnh khác của điều thiện được sáng tỏ. Những kết quả sáng khoái có thể được cảm nghiệm trong cuộc sống hàng ngày. Điều thiện là hiện thân của những gì đó hết sức hiển nhiên, chính là các hành vi hoàn hảo đã thực hiện được. Bất kỳ khi nào chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm hay tiếp xúc với một đối tượng dễ chịu, tức khắc tâm quả thiện là kết quả của hành động tốt đó xuất hiện. Những sát-na tâm quả sinh rồi diệt ngay tức khắc, tâm quả đó chỉ là những pháp hành không thể tồn tại lâu. Khi chân đế này chưa được nhận thức đầy đủ ta phải chấp thủ với những đối tượng sáng khoái đó và sẽ buồn khổ khi những đối tượng này diệt (tan biến).

Trạng thái của điều thiện, hiểu theo định nghĩa thứ hai là tính chất toàn thiện toàn mỹ, vô tội đối lại với sai trái lỗi lầm. Ngay khi tâm thiện xuất hiện không thể có bất kỳ cơ hội nào để tâm bất thiện xuất hiện cả. Khi có cơ hội tâm thiện xuất hiện ta nên nắm ngay lấy cơ hội đó và không nên chần chừ, có những sát-na tâm thiện xuất hiện ngay tức khắc, như thể trước những lời nói dịu dàng, một ý tưởng đánh giá cao những đức tính tốt của người khác. Hay trước một ít sát-na chánh niệm về những thực tại như : cứng, dịu dàng, cảnh thính hay nghe.

Chúng ta nên tìm xem ngay lúc này những gì đang diễn có liên quan gì đến điều thiện và điều bất thiện chúng ta đang chứng kiến. Chúng ta thường bị cuốn hút hay mãi mê vào những chi tiết sự việc đang diễn ra chung quanh ta, nhưng đôi khi cũng cần phải đặt niềm tin vào giá trị tính thức thực tại đang xuất hiện trước mắt chúng ta, ngay lúc này. Ngay cả nếu như chúng ta mới chỉ bắt đầu và chưa thể hiểu biết rõ ràng thế nào là danh pháp và sắc pháp, nhưng ta vẫn có thể đặt niềm tin vào chánh niệm về sự thật hiện hữu và rồi tâm thiện thế nào cũng sẽ xuất hiện.

Theo định nghĩa thứ nhất thì phận sự của điều thiện là phá bỏ điều bất thiện. Ta không thể tận diệt được điều bất thiện trừ phi ta phát triển được chánh kiến về thực tại, nhưng điều đó không có nghĩa là ta có thể chần chừ thực hiện bổn phận và tuân giữ giới luật. Nhờ chánh kiến ta giới hạn được “bản ngã” nhưng nếu lòng quảng đại không được tu luyện và chúng ta vẫn tiếp tục thủ chấp với của cải, thì làm sao ta có thể diệt thủ ra khỏi bản ngã? Thật hữu ích biết bao nếu ta phát triển được nhiều điều thiện cùng một lúc để tích lũy lấy cho bản thân mình, nhưng một khi điều thiện được tu luyện cùng với chánh kiến về các thực tại cuối cùng điều bất thiện có thể bị tiêu diệt.

Theo cách định nghĩa thứ nhất lòng trong trắng là cách thể hiện điều thiện. Ngược lại theo định nghĩa thứ nhì lòng trong trắng lại là phận sự của điều thiện. Một khi tâm là bất thiện, thì tâm đó không trong sáng và ô uế. Khi chúng ta quá thủ chấp với một đối tượng ta cảm nghiệm được, đối tượng đó sẽ nô bộc ta ngay sát-na đó tâm không còn tinh khiết nữa. Ngược lại khi tâm thiện xuất hiện ta không còn bị nô dịch, không còn ích kỷ; tâm trở nên trong trắng, và ta được giải thoát khỏi mọi phiền não. Nếu ta phân biệt được tâm bất thiện với tâm thiện, sẽ hiểu được lòng trong trắng chính là nhân đức của tâm thiện vậy.

Theo hai định nghĩa trên, nguyên nhân sâu xa của điều thiện là như lý tác ý. Khi tâm bất thiện xuất hiện tức khắc sẽ xảy ra phi như lý tác ý trước đối tượng. Khi có tâm thiện xuất hiện thì có như lý tác ý đối với cảnh. Khi có như lý tác ý thì không còn say mê, ác cảm, và vô minh trước đối tượng nữa. Thấy được các thực tại cụ thể chính là những điều chi phối như lý tác ý. Vị A-la-hán có như lý tác ý ở mức độ cao nhất: đối với người phiền não không xảy ra đối vì bất kỳ đối tượng nào ông cảm nghiệm được, cho dù đối tượng đó có dễ chịu hay khó chịu.

Tâm thiện không chỉ xuất hiện một mình, nó luôn đi kèm với các sở hữu: với các sở hữu biến hành, thì sở hữu đi kèm với bất kỳ tâm nào xuất hiện, còn với các sở hữu bất biến cảnh, sở hữu đi kèm với bốn

loại tâm đó là tâm thiện, tâm bất thiện, tâm quả và tâm tố ^[146], nhưng lại không đi kèm với từng tâm một, và đối với Sobhana cetasikas, tức là các sở hữu tịnh hảo. Sở hữu bất thiện không thể đi kèm với tâm thiện được. Người ta hay thắc mắc tại sao lại dùng từ “Sobhana” tịnh hảo thay cho từ “Kusala”

nghĩa là “thiện” khi dùng chung với sở hữu đi kèm với tâm thiện. Lý do chỉ đơn giản là sở hữu tịnh hảo không chỉ đi kèm với tâm thiện, nhưng còn đi kèm với cả các tâm thuộc loại tâm quả và tâm tố.

[\[147\]](#) Tất cả các tâm đi kèm với sở hữu tịnh hảo được gọi là tâm tịnh hảo. Gồm có:

- 8 tâm đại thiện (Maha-kusala cittas)
- 8 tâm đại quả (Maha-vipakacittas)
- 8 tâm đại tố (Maha-kiriyacittas)

Các tâm thuộc cõi dục giới cũng có thể là các tâm tịnh hảo, các tâm đi kèm với các sở hữu tịnh hảo, là các tâm tịnh hảo, và các tâm không đi kèm theo với các sở hữu tịnh hảo. Các tâm thuộc cõi tâm khác với cõi dục giới luôn luôn được gọi là các tâm tịnh hảo. Những ai đã tu luyện tinh trí đạt đến mức độ nhập định, lại có tâm thiện và các tâm này cũng được gọi là tâm tịnh hảo. Có các tâm thiện sắc giới hay là các tâm sắc giới và tâm thiện vô sắc giới được dịch là tâm vô sắc giới. Thiện sắc giới được dịch là thiện có đề mục sắc pháp và thiện vô sắc giới được dịch là thiện có đề mục không phải sắc pháp. Thiện vô sắc giới không được tinh tế như thiện sắc giới do đề thiện thuộc thiện vô sắc giới không phụ thuộc vào sắc pháp.

Các tâm tịnh hảo là tâm sắc giới, thuộc năm giai đoạn thiện sắc giới, bao gồm:

- 5 tâm thiện sắc giới (Rupavacara-kusala cittas)
- 5 tâm quả sắc giới (Rupavacara-vipakacittas)
- 5 tâm tố sắc giới (Rupavacara-kiriyacittas)

Các tâm tịnh hảo là tâm vô sắc giới thuộc bốn giai đoạn thiện vô sắc giới như sau:

- 4 tâm thiện vô sắc giới (Arupavacara kusala cittas)
- 4 tâm dị thực vô sắc giới (Arupavacara vipakacittas)
- 4 tâm tố vô sắc giới (Arupavacara kiriyacittas)

Không kể các tâm tịnh hảo là tâm thiện còn có một số tâm tịnh hảo là các tâm siêu thế là các tâm siêu phàm trần đang làm nhiệm vụ cảm nghiệm Níp-bàn. Chỉ có tám tâm siêu thế, nhưng khi chúng ta khảo sát các tâm siêu thế đi kèm với các thiện chi thuộc các giai đoạn thiện khác nhau lại có tới bốn mươi tâm siêu thế khác nhau [\[148\]](#):

Khi các tâm được liệt kê thành con số tám mươi chín (ngoại trừ các tâm siêu thế đi kèm với các thiện chi thuộc các giai đoạn khác nhau) lại còn có năm mươi chín tâm tịnh hảo, và khi các tâm này được đếm đến con số một trăm hai mươi một tâm (ngoại trừ bốn mươi tâm siêu thế đi kèm với các thiện chi) còn có chín mươi một tâm tịnh hảo.

Các tâm tịnh hảo đi kèm với sở hữu biên hành, với sở hữu biệt cảnh và các sở hữu. Có tất cả tới hai mươi lăm sở hữu tịnh hảo có thể đi kèm với các tâm tịnh hảo. Không phải tất cả hai mươi lăm sở hữu tịnh hảo đi kèm với mỗi tâm tịnh hảo. Nhưng ít nhất cũng có đến chín mươi sở hữu tịnh hảo đi kèm với mỗi tâm tịnh hảo như vậy.

Trong số hai mươi lăm sở hữu tịnh hảo lại có các nhân tịnh hảo đó là:

- Vô tham (Alobha)
- Vô sân (Adosa) hay không ác cảm
- Vô si (Amoha) hay là huệ (Panna)

Vô tham và không ác cảm phải đi kèm với mỗi tâm tịnh hảo, và tuệ hay hiểu biết có thể đi kèm với tâm tịnh hảo hay không còn tùy.

Mỗi sở hữu tịnh hảo lại có các trạng thái riêng, có phạm sự riêng, thành tựu cũng rất riêng và nguyên nhân trực tiếp xuất hiện cũng thế. Khi chúng ta thực hiện bố thí, tuân giữ giới luật tự chuyên tâm tu luyện phát triển thiện tịnh, thiện chỉ, tu tịnh, thiện quán, các sở hữu tịnh hảo hỗ trợ các tâm thiện thực hiện nhiệm vụ nơi các việc hoàn hảo.

Các tâm quả tịnh hảo cũng đi kèm với ít nhất mười chín sở hữu tịnh hảo, tâm quả tịnh hảo không thể thực hiện được bất kỳ hành vi nào, mà chỉ là kết quả của các hành vi đó mà thôi. tâm quả tịnh hảo là kết quả của các hành động do tâm thiện thực hiện đi kèm với các sở hữu tịnh hảo. Thí dụ tâm tái tục

có thể là kết quả của một hành vi do tâm thiện thực hiện, khi đi kèm với nhân tịnh hảo và các sở hữu tịnh hảo khác. Trong trường hợp đó lại gọi là tâm dị thực hữu nhân.

Vị A-la-hán không thực hiện được nghiệp thiện, người này được giải thoát khỏi vòng luân hồi. Như thế, thay vì các tâm thiện người này lại có được các tâm tố đi kèm với các nhân tịnh hảo và các sở hữu tịnh hảo khác. Các tâm tố tịnh hảo lại đi kèm với mười chín sở hữu tịnh hảo.

[145] Chú giải bộ Pháp Tụ (Atthasàlini) I phần II chương I, 75.

[146] Xin đọc lời giới thiệu.

[147] Cũng còn có các tâm quả và tâm tố không phải là tâm tịnh hảo, cụ thể là tâm quả vô nhân và tâm tố vô nhân, xin đọc Abhidhammain daily life chương 19.

[148] Xem Abhdhamma trong đời thường.

[Mục lục](#) | [Lời nói đầu](#) | [Lời giới thiệu](#) |
[01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#) | [08](#) | [09](#) | [10](#) | [11](#) | [12](#) | [13](#) | [14](#) | [15](#) | [16](#) | [17](#) | [18](#) | [19](#) |
[20](#) | [21](#) | [22](#) | [23](#) | [24](#) | [25](#) | [26](#) | [27](#) | [28](#) | [29](#) | [30](#) | [31](#) | [32](#) | [33](#) | [34](#) | [35](#) | [36](#) | [Phụ lục](#)

Source: <http://www.phatgiaonguyenthuy.com>

[[Trở về trang Thư Mục](#)]
last updated: 08-08-2004

TÂM SỞ (Cetasikas)

Môn Tâm lý và Triết học Phật giáo

Nguyên tác: Cetasikas
Tác giả: Nina Van Gorkom
Dịch giả: Tỳ kheo Thiện Minh

Chương 25

NIỀM TIN hay ĐỨC TIN (Saddha)

Saddha, niềm tin hay đức tin, một sở hữu tịnh hảo, xuất hiện với tâm tịnh hảo cùng với tâm tịnh hảo thuộc tâm dục giới tịnh hảo, tâm sắc giới, tâm vô sắc giới và tâm siêu thế. Niềm tin ở đây không phải là đức tin mù quáng vào một nhân vật nào đó, mà là niềm tin vào điều trọn hảo. Ta còn đặt niềm tin nơi việc bố thí, nơi giới luật và tu tiên, tham thiền. Chú giải Bộ Pháp Tụ gọi niềm tin là “Người báo hiệu” điều trọn lành.

Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasàlinī I phần IV chương I, 119) khẳng định về niềm tin như sau:

....Trạng thái của đức tin (Saddha) là tẩy uế và khao khát ước vọng. Giống như bảo ngọc tinh luyện nước của vương hoàng hoàn vũ ném xuống nước khiến cho các vật rắn, đất phù sa, tảo rong và bùn lầy lắng đọng xuống đáy sông và biển nước trở nên trong trẻo, trong suốt nhìn thấy tận đáy. Chính vì thế khi đức tin xuất hiện mọi trở ngại bị loại bỏ, tha hoá lắng đọng xuống, tinh luyện tinh trả lại yên tĩnh cho tâm hồn; tâm được tinh luyện tạo ước muốn một gia đình bậc thánh luôn tựa như bố thí, nắm giữ giới luật, thực hiện những nhiệm vụ “bố tát” (Uposatha),^[149] và khởi sự tu tiên, tham thiền. Chính vì vậy trạng thái của đức tin được biết đến như một chất tẩy uế...

Chú giải Bộ Pháp Tụ đề cập đến một so sánh nêu ra trong kinh Mi Tiên Vấp Đáp^[150] (Questions King Milinda): Vị vương hoàng hoàn vũ băng ngang qua một con suối nhỏ với đoàn tùy tùng của ngài. Đoàn quân của ngài đi ngang qua đã làm vẩn đục dòng nước, nhưng viên ngọc tinh luyện của vương hoàng đã khiến nước trở thành trong veo bùn cát và phù sa lắng đọng xuống và dòng nước trở nên trong veo và không bị khuấy đục. Nước bị khuấy đục cũng tương tự như tâm con người do các phiền não làm cho vẩn đục. Niềm tin đã thanh tẩy tâm trở nên trong trẻo, xuyên suốt và không bị khuấy đục.

Với trạng thái là “khát khao” Chú giải Bộ Pháp Tụ lại dùng một so sánh khác để giải thích như sau: có một đám đông đứng ở hai bờ một sông lớn có đầy cá sấu, quái vật, cá mập và yêu tinh, đoàn người rất hoảng sợ phải vượt qua con sông đó. Có một vị hảo hớn vượt qua sông và dùng cây kiếm đâm lụi các con vật nguy hiểm đó, và dẫn đám đông vượt qua sông an toàn, Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasàlinī 120) khẳng định như sau:

...vì thế cho nên đức tin chính là “người tiên phong”, là điềm báo trước cho bất cứ ai đang thực hiện bố thí, tuân giữ giới luật và thực hiện nghĩa vụ bố tát và khởi sự việc tu tiên, tham thiền (Bhavana). Như vậy ta có thể nói: Trạng thái của đức tin chính là thanh luyện và khát khao.

Chú giải Bộ Pháp Tụ lại định nghĩa đức tin theo một cách khác như sau:

Đức tin (Saddha) có trạng thái là phó thác, phận sự của đức tin là tinh luyện, giống như viên ngọc tinh luyện nước của vị hoàng vương, hay khao khát niềm tin cũng là một phận sự khác nữa, giống như vượt dòng sông đang cơn lụt lội; giải thoát khỏi ô nhiễm hoặc quyết tâm là cách thành tựu, còn nguyên nhân sâu xa của đức tin lại là một đối tượng đáng tin hay các nhân tố “Nhập lưu”

Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga XIV, 140) lại định nghĩa đức tin giống như Chú giải Bộ Pháp Tụ đã định nghĩa theo cách thứ nhì.

Khi tâm bất thiện xuất hiện, ta không có niềm tin nơi điều thiện. Thí dụ, khi chúng ta chấp thủ với một cảnh dễ chịu hoặc có ác cảm với một cảnh vật xấu xa nào đó, tức khắc ta quên mất mình phải thực hiện điều thiện, khát vọng của ta cũng tan biến hết. Ngược lại, khi có niềm tin hay lòng trông

cây, thì khát vọng điều tốt lại xuất hiện. chỉ khi nào người ta đặt trọn niềm tin nơi bồ thí, nơi giới luật hay tu tiên, tham thiền thì ta mới tu luyện cho mình những điều vừa nêu trên. Điều đó còn tùy thuộc vào những tích lũy của mỗi người nơi điều thiện nào họ muốn thực hiện. Một số người đặt niềm tin nơi bồ thí, nơi giới luật, nhưng không nhận ra lợi ích do chánh niệm được ngay lúc này những gì họ thấy, nghe, để nhận ra được tất cả những thực tại chỉ là “vô ngã” mà thôi.

Như chúng ta đã thấy, nhiệm vụ thanh tẩy của đức tin thành tựu nơi việc giải thoát ta khỏi ô nhiễm đã được đề cập đến ở trên. Khi tâm đi kèm với niềm tin, lúc đó tâm rất trong sáng, không vẩn vương phiền não. Nhưng cho đến khi nào ta chưa tận diệt được các tùy miên, các phiền não đó buộc vẫn xuất hiện luôn. Đức tin nơi bậc thánh nhân thì trong sạch hơn nhiều so với đức tin nơi các phàm phu. Vị thánh Nhập lưu không chút vướng vẩn với bản ngã, ngài đã tận diệt được tà kiến, như vậy những việc thiện của các ngài thực hiện trong trắng hơn nhiều, giới luật các ngài nắm giữ cũng trong sạch hơn nơi người phàm phu. Các ngài không còn bất kỳ duyên hệ nào để sai phạm năm giới luật nữa.

Một cách thành tựu niềm tin khác nữa là quyết định hay là quyết tâm. Khi có quyết định hoàn thành điều thiện nào đó, thật hiển nhiên là ta đặt niềm tin nơi điều thiện đó. Không có “bản ngã” nào quyết định thực hiện điều thiện đó cả, nhưng tùy thuộc hoàn toàn vào các duyên hệ tâm thiện có xuất hiện hay không. Khi có những duyên hệ do ác cảm hay ngã lòng thì điều thiện không có cơ hội xuất hiện đâu. Chúng ta không còn tinh tấn thực hiện bất kỳ điều thiện nào khi chúng ta cảm thấy bị quấy nhiễu vì những sai lầm, hay thất vọng về người nào đó, khi ta cảm thấy cô đơn hay thất vọng về người khác. Khi buồn chán chúng ta tự coi mình là trung tâm của vũ trụ, chúng ta chỉ muốn những điều dễ chịu cho chính mình và khi ta không chiếm lĩnh được những điều đó thì chúng ta hoàn toàn thất vọng với cuộc sống. Nếu như ta không quá chấp thủ với bản ngã thì những cảm nhận thất vọng ít cơ may xuất và cuối cùng chánh kiến có thể giúp ta tận diệt hết những chấp thủ với bản ngã. Nhưng chấp thủ vẫn có thể xuất hiện. Nếu ta không tỏ ra kiên trì vì chưa nhận ra bất kỳ tiến bộ nào trong việc tu luyện chánh kiến, chúng ta nên nhớ rằng kiên trì và quyết tâm của Đức Phật trong cuộc sống khi ngài vẫn còn là một vị bồ tát, ngài đã quyết tâm tu luyện chánh kiến cả trong cuộc sống hiện tại lẫn trong cuộc sống mai hậu mà không hề ngã lòng, không dừng lại nửa đường. Can đảm và kiên trì rất cần thiết để phát triển trí tuệ về những thực tại xuất hiện trong cuộc sống đời thường. Chúng ta phải có “lòng khát khao niềm tin” như một vị anh hùng vượt qua dòng lũ. Ta chẳng phải lo lắng gì về thiếu chánh niệm, hay những phương thức niềm tin xuất hiện. Một khi ta có trí tuệ nhiều hơn về đối tượng chánh niệm là một thực tại cao siêu, thì những điều thiện khiến chánh niệm được ngay lúc này đối với bất kỳ thực tại nào cũng có thể xuất hiện.

“Một đối tượng đáng tin cậy” chính là nguyên nhân sâu xa để cho niềm tin xuất hiện. Đức Phật, Giáo pháp và Tăng già chính là những đối tượng đáng tin cậy đó. Điều này không có nghĩa là người nào đó chưa được nghe Phật Pháp thì không có niềm tin đâu. Niềm tin là một thực tại siêu nhiên. Đó chẳng phải là điều gì đặc biệt chỉ dành riêng cho các Phật tử mà thôi. Vì mỗi tâm thiện đều đi kèm với niềm tin. Điều thiện là điều tốt đối với hết mọi người, bất kỳ họ thuộc quốc tịch nào, chủng tộc nào, bất kỳ họ đang đặt niềm tin của họ nơi tôn giáo nào. Ngay cả những ai chưa bao giờ nghe Phật Pháp cũng có niềm tin nơi việc thiện như tính quảng đại, và tình thương mến thương chân tình. Cũng vậy những việc tốt cũng đáng để ta đặt niềm tin. Nếu chúng ta lắng nghe Phật Pháp và tu luyện chánh kiến chắc chắn chúng ta sẽ có nhiều cơ may tận diệt được điều bất thiện và duyên hệ làm điều thiện và phát triển tính hoàn hảo.

Những “Yếu tố nhập lưu” rất cần thiết để đạt tới được giác ngộ ở giai đoạn đầu tiên, giai đoạn “Người nhập lưu” hay vị thánh Nhập lưu cũng là nguyên nhân sâu xa đem lại niềm tin. Những yếu tố này bao gồm việc tương giao với bạn tốt, lắng nghe Phật pháp, như lý tác ý và thực thi Phật

^[151] Pháp tin tưởng nơi Đức Phật, Giáo Pháp và các Tăng già bắt đầu bằng việc lắng nghe Phật pháp do các bạn tri âm diễn giải cho. Chúng ta đọc thấy rất nhiều kinh Phật cho thấy những người đầu tiên lắng nghe giáo pháp, nghiền ngẫm những điều đã nghe và rồi quy y nơi cửa Phật, giáo Pháp và Tăng già. Niềm tin này dựa trên lắng nghe, tìm tòi và hành thiền.

Chúng ta đọc thấy trong Kinh Trung Bộ (cuốn I số 4 bài giảng về sợ hãi và khiếp đảm) thấy rằng Đức Phật đang khi lưu lại miền Savatthi gần khu vườn Jeta, ngài đã nói với Brahman Janussoni về cuộc sống của ngài trong rừng sâu, nhưng ngài không thấy sợ sệt và khiếp đảm điều gì cả và ngài đã đạt đến Phật cách ra sao. Sau khi Janussoni đã nghe Đức Phật, đặt trọn niềm tin nơi Ngài, nơi giáo pháp của ngài và nơi Tăng già với những lời lẽ như sau:

Thật tuyệt vời, ôi Đức Phật Cồ Đàm! Như thế người ta thu gom lại những gì ngổn ngang bờ bãi, vén mở được những gì bị che khuất bấy lâu nay, chỉ đường cho người lạc lối, thấp sáng lên ngọn đèn dầu trong đêm tối bao la, để cho những ai trong bóng đêm nhìn thấy sự vật hiện hình rõ ràng. – Thế đó Phật Pháp do Đức Phật Cồ Đàm giảng dạy đã soi chiếu cho nhiều sanh linh nhận ra chánh đạo. Chính vì thế tôi tôn kính quy y Đức Chí Tôn Cồ Đàm, Phật Pháp và các Tăng già Tỳ-khuru. Chớ gì Đức Phật chấp nhận lời con, một người phàm phu Phật tử tới quy y cửa Phật từ nay cho đến hết đời con.

Một số người đặt niềm tin nơi đức Phật và đã trở thành một đồ đệ của ngài và nhiều người khác cũng với lòng tin đó đã trở thành một vị Tỳ-khuru. Điều này tùy thuộc vào những chiều hướng chúng ta tích lũy được. Cũng có một số người có khuynh hướng lắng nghe, nhưng không có đủ niềm tin để thực hiện những lời chỉ dạy của Đức Phật. Rất có thể đây chưa phải là thời gian thích hợp để họ bắt đầu tu luyện chánh Đạo, nhưng trong cuộc sống mai hậu họ có thể nghe lời Đức Phật dạy và đặt đủ niềm tin vào ngài để thực hiện lời ngài dạy. Chúng ta phải tự tìm hiểu xem niềm tin của ta đã đủ sức mạnh để áp dụng được Phật Pháp chúng ta đã nghe hay chưa. Nếu có đủ niềm tin chúng ta mới có thể tiếp tục phát triển chánh kiến cho đến khi đạt đến giác ngộ và tận diệt mọi nghi ngờ và tà kiến.

Lại còn một khía cạnh khác của niềm tin (saddha) và đó chính là khía cạnh “quyền” (indriya), tức là khả năng kiểm chế. Khi “quyền” thực hiện việc thống lãnh trên các Pháp đi kèm. Có đến năm sở hữu tịnh hảo, tức là các quyền thường được gọi là “khả năng siêu nhiên” cần phải được tu luyện. Gồm có: Tín, tấn, định và tuệ. Các khả năng này thắng vượt được các phiền não đi ngược với các khả năng này. Niềm tin thống trị các pháp đi kèm, các tâm và sở hữu với đặc tính thanh tẩy và tin tưởng nơi việc thiện. Niềm tin cũng thắng vượt được thiếu niềm tin vào các điều thiện. Không có niềm tin tâm thiện và các sở hữu đi kèm không thể xuất hiện được. Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasālinī I, phần IV, chương I 119) khẳng định như sau:

“Xuất phát từ việc vượt thắng được thiếu niềm tin. Niềm tin đã trở thành khả năng kiểm chế các giác quan đang chiếm ưu thế, hay trạng thái thực hiện quyết định niềm tin đang thể hiện vai trò lãnh chúa (nơi các hiện trạng tương ứng với nhau).

Khi các “khả năng siêu nhiên” được phát triển chúng sẽ trở thành “lực” hay “sức mạnh” (Balas). Khi các sức mạnh này đã trở nên vững vàng và không lay chuyển bởi các phiền não lại nổi lên đối kháng lại các thể lực này, nhưng không thể làm chúng lay chuyển được nữa. Chính các sở hữu được coi như là khía cạnh quyền. Chúng ta đọc thấy trong Pháp Tụ (Dhammasangani) nói về niềm tin như là một nguyên lý, một quyền (Indriya) và như một sức mạnh như sau:

Đức tin trong trường hợp này chính là tin tưởng, một niềm tin được tuyên xưng. Mang đặc tính bảo đảm, tin tưởng, niềm tin đó là một khả năng một sức mạnh - đây chính là niềm tin được kết thành trong đó.

Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasālinī I phần IV, chương II, 145) giải thích đoạn này và khẳng định: Bảo đảm lại chính là bảo đảm dồi dào bằng các ân đức tuyệt vời của Đức Phật. Sự bảo đảm này không dựa trên hiểu biết lý thuyết về những lời dạy của Ngài. Niềm tin chỉ có dồi dào nơi các ân đức sáng chói của Đức Phật mà thôi khi ta tu luyện được chánh kiến về pháp hiện hữu.

Ai muốn tu luyện tĩnh chỉ đến mức độ thiền phải tu luyện được năm “quyền”. Chúng ta đọc thấy trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga IV, 45-49) ở đoạn nói về điều kiện cần thiết để đạt đến thiền, các quyền đó phải ở thể “cân bằng”. Khi bất kỳ khả năng nào quá mạnh và các khả năng khác yếu hơn sẽ không thể thực hiện được chức năng của mình. ta cần phải có khả năng đức tin cân bằng với khả năng tuệ:

...Vì khi chúng ta có niềm tin mạnh mẽ, nhưng trí tuệ của ta lại yếu, đức tin của họ thiếu phê và thiếu căn cứ. Một người có hiểu biết mạnh và lại có đức tin yếu thì hay sai lầm do xảo quyết và khó lòng chữa trị, giống như một người bệnh đã bị lòn thuốc. Một khi đức tin và trí tuệ cân bằng, người đó có niềm tin chỉ khi nào có đủ cơ sở để thể hiện được niềm tin đó mà thôi.

Hơn nữa chúng ta lại đọc thấy: Định và đức tin cũng phải được cân bằng: “Một người nào đó tuy luyện thiền định cần phải có đức tin mạnh mẽ, chính vì với đức tin và niềm tin như vậy thì người đó mới đạt đến định trong thiền...”

Các “quyền” cũng cần phải được tu luyện để đạt đến giác ngộ và cân bằng nơi các khả năng này cũng là điều hết sức cần thiết. Làm thế nào để có được cân bằng nơi các khả năng này? Cân bằng trong khi luyện thiền hay thiền quán (Vipassana)? Chúng ta có thể đặt trọn niềm tin nơi Đức Phật nhưng vẫn

không phát triển được chánh kiến về Pháp và rồi kết quả là niềm tin không được cân bằng với các khả năng khác. Nhưng khi đã có chánh kiến về hiện thực (pháp), thì cũng xuất hiện niềm tin và niềm tin này cân bằng với trí tuệ và các khả năng khác.

Khi chúng ta quên các thực tại thì (pháp) lúc đó không còn niềm tin để chánh niệm những sát-na hiện tại. Điều này có thể xảy ra, thí dụ như khi chúng ta đang lắng nghe ai đó kể một câu chuyện hay và ta hoàn toàn bị thu hút vào câu chuyện đó. Nhưng đôi khi ta chỉ chánh niệm được một thực tại duy nhất đang xảy ra vào lúc này. Thí dụ, khi nghe một cảnh thính, ta nhận ra chỉ có sắc pháp là thực tại duy nhất có thể nghe, chứ không phải là tiếng người nói. Ngay lúc đó niềm tin xuất hiện và nhận ra được giá trị của chánh kiến. Khi chúng ta tu luyện được chánh kiến, chúng ta không cần phải nhắm tới chánh kiến, nhưng chánh kiến đó đã xuất hiện. Niềm tin tiến triển với một chừng mực chánh kiến cũng được phát triển. Qua chánh niệm danh pháp và sắc pháp. Như vậy, thông qua phát triển “Tứ Đại Niệm Xứ” (Satipatthana), cùng lúc đó năm quyền cũng cùng phát triển vậy.

Như chúng ta đã thấy, khi tín quyền phát triển nhiều hơn, thì niềm tin trở nên vững không lay chuyển, niềm tin đó trở thành “lực” hay “sức mạnh” (Bala). Cho đến khi nào chúng ta chưa đạt đến giác ngộ thì đức tin vẫn còn có thể bị lung lay. Chúng ta vẫn có thể nghi ngờ giá trị việc phát triển chánh kiến, nghi ngờ cả Bát chánh đạo. Niềm tin của vị thánh Nhập lưu (Sotapanna) không còn bị lay chuyển nữa, vì ngài đã tận diệt được hết nghi ngờ. Ngài đặt trọn niềm tin không hề lay chuyển nơi Đức Phật, nơi Phật Pháp và Tăng già. Ở mỗi giai đoạn giác ngộ thì những quyền và tín quyền cũng được phát triển thêm. Khi ta đạt đến bậc thánh A-la-hán thì đã đạt đến kết thúc.

Như chúng ta đã thấy, một trong các nguyên nhân sâu xa của niềm tin chính là các đối tượng đáng cho chúng ta tin tưởng. Đức Phật, Giáo pháp và Tăng già là những đối tượng đáng tin cậy. Đến lúc nào đó chúng ta chưa đạt đến bậc thánh nhân, chúng ta không thể hiểu hết được ý nghĩa giác ngộ là gì; chúng ta chỉ kết thúc được trí tuệ lý thuyết về giác ngộ và như vậy trí tuệ của chúng ta rất giới hạn. Chúng ta đến quy y nơi của Phật, nhưng niềm tin của ta nơi các ân đức của Ngài không vững vàng so với niềm tin của vị thánh Nhập lưu. Bảo vật nơi ta quy y chính là giáo Pháp. Từ “Pháp” mang nhiều ý nghĩa, có thể là giáo lý của Đức Phật, hay là pháp Chân đế (Paramatthadhamma) có thể là sự thật siêu phàm. Thấy và lòng tham thì có thật, chúng cũng là pháp (Dhamma). Chúng ta không thể đến quy y nơi mỗi “Pháp” được. Níp-bàn là pháp Siêu thế (Lokuttara dhamma) và đó chính là đệ nhị bảo, là Pháp chúng ta phải nương nhờ. Cũng vậy tám loại tâm siêu thế giúp ta cảm nghiệm được Níp-bàn cũng được gom vào đệ nhị bảo này; như vậy có “chín pháp Siêu thế” chúng ta đang nương nhờ. Lại nữa, trí tuệ của ta về đệ nhị bảo rất giới hạn, cho đến khi nào chúng ta chưa đạt đến giác ngộ. Niềm tin của chúng ta nơi giáo lý Đức Phật dẫn ta đến giác ngộ không mạnh mẽ như niềm tin của vị thánh Nhập lưu; Ngài biết giác ngộ là gì xuất phát từ kinh nghiệm của ngài. Tăng-già là đệ tam bảo, chúng ta đến quy y. Thực sự chúng ta chưa biết được bậc thánh Tăng già mang ý nghĩa gì cho đến khi nào chúng ta chưa tự đạt đến bậc thánh và như thế niềm tin của ta nơi Tăng-già vẫn còn rất yếu.

Khi chúng ta phát hiện ra đức tin của mình vẫn còn yếu, chúng ta không nên ngã lòng khi liên tưởng đến ân đức của thánh nhân, nghĩ tới đức tin không lay chuyển của họ nơi điều hoàn hảo. Lòng trong sạch của họ nơi giới luật và lòng từ bi quảng đại của họ, chúng ta không nên quên là tất cả những gì họ đạt được đó đều khởi sự đầu bằng cách lắng nghe và chiêm ngưỡng Phật Pháp và tu luyện chánh kiến. Chúng ta đọc thấy trong kinh Trung Bộ (II, số 70 kinh Kitagiri) khi đức Phật còn lưu Kasi, Ngài đã nói rằng thiếu lòng mến cần chúng ta không thể đạt được giác ngộ. Ngài đã nói với Tỳ-khưu về những người đã đạt đến giác ngộ ở những mức độ khác nhau, ngài nói thêm như sau:

Này chư Tỳ-khưu, thầy chẳng nói ta có thể đạt đến trí tuệ cao siêu ngay lập tức; tuy nhiên, hồi này chư Tỳ-khưu, trí tuệ cao siêu chỉ có được qua tu luyện dần dần, công việc này phải tiến hành từng bước một. Hồi này chư Tỳ-khưu, ta có thể đạt đến trí tuệ cao siêu do tu luyện từ từ, do thực hiện dần dần, và bằng một quá trình tinh tiến mang ý nghĩa gì vậy? Hồi này chư Tỳ-khưu, đạt được điều này, khi chúng ta tiến tới trong đức tin; đang tiến tới gần đức tin, ngồi kề bên đức tin đó, ngồi sát bên đức tin đó và biết lắng tai nghe; lắng tai nghe đức Phật; lắng tai nghe giáo pháp rồi lại nhớ lấy Phật pháp đó; kiểm chứng những gì chúng ta đã ghi nhận trong tâm. Đang lúc kiểm chứng những gì đã

được chứng thực; thì ước muốn^[152] được sanh ra; với ý muốn phát sanh ta sẽ cố gắng, và khi cố gắng ta lại cân nhắc, sau khi đã cân nhắc ta phấn đấu để đạt đến nhất quyết; khi đã nhất quyết rồi thì ta nhận ra chân lý siêu vượt và nhờ tuệ ta thâm nhập được vào chân đế đó qua tuệ, ta nhận ra được.. Níp bàn.

Bậc thánh nhân thường được mô tả như một nhân vật lắng nghe nhiều. Người đó đã lắng nghe Phật Pháp và áp dụng những gì đã nghe thấy. Nếu người đó chỉ là người thụ động lắng nghe Pháp, người đó không thể đạt đến giác ngộ. Chúng ta mong muốn đạt đến mục tiêu mà không phải tu luyện chân chánh (Right cause) dẫn ta đến mục tiêu đó. Nếu ta không khởi sự tu luyện trí tuệ ngay từ sát-na này, làm sao chúng ta có thể hy vọng có được trí tuệ siêu phàm? Những thực tại như cứng, cảm thọ hoặc cảnh thính luôn xuất hiện. Nếu chúng ta bắt đầu chánh niệm được những thực tại nổi lên ngay sát-na này, chúng ta có thể vun trồng được những duyên hệ chánh đáng để phát triển chánh kiến mạnh mẽ hơn. Điều quan trọng là phải có niềm tin giúp ta can đảm và quyết tâm như vị anh hùng vượt qua con lũ. Có rất nhiều sát-na cần đến quyết tâm can đảm như vậy để nhận ra được điều gì ta chưa phát hiện ra.

Câu hỏi:

1. Những đối tượng đáng tin cậy là gì?
2. Niềm tin có thể xuất hiện với tâm đại quả (Maha-vipakacitta) được không?
3. Bằng cách nào ta biết được khi nào niềm tin xuất hiện?
4. Niềm tin phát triển như thế nào?
5. Điều gì ngăn cản niềm tin?
6. Tại sao niềm tin của vị thánh Nhập lưu (Sotapanna) lại không lay chuyển?
7. Bằng cách nào niềm tin “cân bằng” với các quyền khác nơi thiền quán (Vipassana)?
8. Lúc nào ta có niềm tin vào Tứ Đại Niệm Xứ (Satipathana)?
9. Ta có thể đến quy y nơi Tam Bảo với niềm tin, nhưng tại sao niềm tin của những phàm phu lại yếu so với đức tin của bậc thánh?

[149] Những ngày bố tát là những ngày trai tịnh hay là đêm canh thức (cầu nguyện); ngày bố tát được giữ vào các ngày Rằm và đầu tháng, và đôi khi cũng vào những ngày đầu và cuối giữa kỳ trăng. Trong các quốc gia theo Phật giáo có truyền thống các Phật tử đi chùa và gìn giữ bát giới trong những ngày này.

[150] Bao gồm các bài tranh luận về Phật pháp giữa nhà vua Milinda và vị A-la-hán Nagasena. Công trình này không phải là một phần trong Tam Tạng đã được viết trước thời Buddhaghosa, nhưng ngày viết thì không được rõ, đã để lại cho chúng ta những lời giải thích giáo lý Phật giáo quý giá và thường đề cập đến các đoạn kinh trong Tam tạng.

[151] Những bài đàm đạo với đức phật (Dialogue of the Buddha), cuốn III, trang 33, kinh Sangiti, 227

[152] Kusalachandha dục thiện chính là muốn làm điều thiện.

[Mục lục](#) | [Lời nói đầu](#) | [Lời giới thiệu](#) |

[01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#) | [08](#) | [09](#) | [10](#) | [11](#) | [12](#) | [13](#) | [14](#) | [15](#) | [16](#) | [17](#) | [18](#) | [19](#) |
[20](#) | [21](#) | [22](#) | [23](#) | [24](#) | [25](#) | [26](#) | [27](#) | [28](#) | [29](#) | [30](#) | [31](#) | [32](#) | [33](#) | [34](#) | [35](#) | [36](#) | [Phụ lục](#)

Source: <http://www.phatgiaonguyenthuy.com>

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

last updated: 08-08-2004

TÂM SỞ (Cetasikas)

Môn Tâm lý và Triết học Phật giáo

Nguyên tác: Cetasikas
Tác giả: Nina Van Gorkom
Dịch giả: Tỳ kheo Thiện Minh

Chương 26

CHÁNH NIỆM (Sati)

Khi chúng ta chuyên tâm thực hiện từ bi, bố thí, đạo đức, giới luật hay phát triển tuệ và tu tiên hay tham thiền (Bhavana), lúc đó ta thấy đức tin nổi lên với tâm thiện. Thiếu tin tưởng vào giá trị điều thiện chúng ta không thể thực hiện được bất kỳ điều tốt đẹp cả. Tâm thiện không những cần đến niềm tin để thực hiện nhiệm vụ của mình mà còn cần đến chánh niệm (Sati), nghĩa là chú ý, không lãng quên điều thiện nữa. Có rất nhiều duyên hệ để chúng ta thực hiện công việc từ bi, đạo đức và phát triển trí tuệ, nhưng chúng ta thường hay quên việc thiện và thường lãng phí những duyên hệ đó. Khi chánh niệm xuất hiện, tức khắc ta quan tâm đến điều thiện và rồi chúng ta sẽ không bỏ lỡ chính những duyên hệ tự diễn ra đó. Phải có chánh niệm để thực thi bố thí (Dana), để nắm giữ giới luật, và để thực hiện thiền chỉ, tu tịnh (Samatha) và nhất là phát triển thiền quán (Insight).

Chánh niệm là một trong số mười chín sở hữu (Cetasikas) phải xuất hiện với mỗi tâm tịnh hảo (Sobhana). Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasālinī I, phần IV, chương I tr. 121) khẳng định rằng: Trạng thái của chánh niệm chính là “không trôi dạt mất”. Chánh niệm “không cho phép bỏ qua những hiện trạng đạo đức” như Tứ Đại Niệm Xứ và các Thất giác chi (Bojhangas). Một trạng thái khác nữa Chú

giải Bộ Pháp Tụ (Atthasālinī) đề cập đến đó là “lĩnh hội được” hay là “thu lượm được” ^[153] có nghĩa là thu lượm được điều ích lợi và bỏ ích. Chánh niệm khi xuất hiện sẽ “tìm hiểu kỹ lưỡng những hiện trạng có lợi cũng như những gì thất lợi: - “những hiện trạng có lợi, và những hiện trạng thất lợi, những hiện trạng có thể đem lại lợi ích và không đem đến cho bạn điều lợi nào cả, và rồi loại bỏ những điều thất lợi đồng thời chỉ chọn lấy những gì có lợi mà thôi.”

Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasālinī) lại đưa ra một định nghĩa khác về chánh niệm như sau:

Trạng thái của chánh niệm chính là “hiện trạng không bỗng bênh trôi dạt đi” phạm sự của nó là không quên lãng, lưu giữ hay trạng thái đối diện với cảnh...chánh niệm thành tựu ở Tỳ-khuru hồi tưởng vững vàng (Sanna) hay tính chất đại niệm xứ liên quan thân xác v.v. là những nguyên nhân trực tiếp. Chánh niệm phải được coi như là một trụ cửa được thiết lập vững chắc nơi đối tượng và như là người canh cổng cần mẫn cho các “môn”.

Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga XIV, 141) cũng đưa ra một định nghĩa về chánh niệm tương tự như định nghĩa trên đây.

Chánh niệm không quên lãng những gì tốt đẹp nơi điều thiện và kiềm chế chúng ta không thực hiện những điều bất thiện. Kể cả những ai chưa biết gì về Phật Pháp cũng có thể thực hiện được điều hoàn hảo, nhưng chính nhờ Phật Pháp mà chúng ta biết chính xác hơn điều thiện và điều bất thiện là gì. Giao lưu với bạn hữu Phật Pháp, lắng nghe và nghiền ngẫm Pháp là những duyên hệ vô cùng bổ ích.

Có nhiều cách làm điều thiện và luôn lưu ý đến điều thiện đó, thật rất bổ ích nếu ta hiểu đầy đủ chi tiết về những cách thức thực hiện điều thiện, thí dụ như bố thí, tỏ lòng từ bi đại lượng, chẳng phải chỉ gồm việc cho đi những vật hữu ích đó sao? Còn có nhiều cách khác để biểu lộ lòng từ bi và được coi như là thực hiện bố thí đó là tùy hỷ việc thiện người khác đã thực hiện (Amunmodhana dana). Chúng ta hay keo kiệt trong việc thi thố lời khen hay tỏ ra lười biếng trong việc thực thi từ bi hỷ xả. Chánh niệm sẽ giúp ta không thể quên thể hiện lòng quảng đại mỗi khi có duyên hệ. Một cách thể hiện lòng từ bi khác nữa đó chính là tạo cơ hội cho người khác, cho dù họ còn sống trên cõi đời này hay đã đi vào cõi thiên hằng, để chia sẻ những việc thiện của chúng ta và có được tâm thiện cho chính mình. Do chánh niệm không phải là “bản ngã”, nên ta mới lưu ý đến điều thiện. Không có chánh niệm (ý thức) chúng ta không thể thực hiện được bất kỳ điều gì tốt đẹp cả.

Kiêng không làm điều độc ác cũng là một cách thực hiện điều thiện như trong giới luật đã liệt kê. Đức Phật đã giải thích rất chi tiết điều gì đúng điều gì sai. Chúng ta phải suy ngẫm lời Phật dạy và hiểu ý nghĩa thâm sâu lời dạy của ngài, rồi sau đó ta mới có thể thẩm tra ý nghĩa những lời Phật dạy. Trước khi nghiên cứu Phật Pháp, chúng ta chưa hiểu, ví dụ như sát hại côn trùng cũng bị coi như là điều bất thiện. Qua Phật pháp chúng ta mới hiểu nhiều hơn các tâm khác nhau như: Tâm thiện và tâm bất thiện. Chúng ta biết sát sanh là do sân (Dosa) thôi thúc và sát sanh bất kỳ sanh linh kể cả côn trùng đều là nghiệp bất thiện có thể tạo quả báo. Khi chúng ta biết những điều thất lợi do điều bất thiện tạo ra, tức khắc chánh kiến sẽ có cơ hội xuất hiện: Đó là chú ý, không lãng quên và kiêng không làm điều bất thiện.

Thông qua Phật Pháp chúng ta biết được nhiều cách thực thi điều thiện. Trước khi nghiên cứu Phật Pháp, chúng ta không biết lịch sự và kính trọng chính là những cách biểu lộ nghiệp thiện. Lịch sự và kính trọng được diễn đạt thông qua cử chỉ hoặc lời nói, đó chính là những hình thức giới luật. Khi có duyên hệ thực hiện cách biểu lộ điều thiện như vậy, chánh kiến (ý thức) sẽ xuất hiện và ta không còn lãng quên nữa; như vậy cơ hội đó xuất hiện sẽ không bị lãng phí; đây chính là nhiệm vụ của chánh niệm vậy.

Không chỉ có chánh niệm mới ghi nhớ những điều giới luật yêu cầu phải bỏ thí hay trì giới. Chánh niệm cũng còn góp phần phát triển trí tuệ. Thí dụ như tu luyện thiền chỉ, tu tịnh cũng là cách để tu luyện trí tuệ vậy. Chánh niệm xuất hiện với tâm thiện để phát triển tĩnh trí. Có nhiều mức độ tĩnh trí; thiền (Jhana) là tĩnh trí bậc cao và rất khó đạt đến được; chúng ta chỉ đạt đến thiền một khi đã tích lũy được nhiều chi thiện và hiểu rõ trạng thái lòng nhân ái, một trong nhiều đề mục thiền về thiền chỉ và tu tịnh, ta có thể tu luyện đặc tính này trong cuộc sống đời thường để được bình thản do lòng nhân ái đem lại. Một khi đã đạt đến bình thản, bất kể ở mức độ nào ta đều nhận thức được đối tượng bình thản, đó chính là từ bi, nhân ái, suy tưởng về Đức Phật hay bất kỳ đề mục thiền chỉ, tu tịnh nào khác.

Nghiên cứu Phật Pháp cũng bao gồm cả việc phát triển trí tuệ. Khi chúng ta nghiên cứu Phật Pháp nhằm mục đích hiểu biết sự thật nhiều hơn, tức khắc chánh niệm sẽ nổi lên ngay giây phút đó. Khi chúng ta nghiên cứu Phật Pháp và suy ngẫm Pháp đó, hiểu biết trí tuệ những thực tại hiện hữu cũng xuất hiện, điều này khác với hiểu biết trực tiếp sự thật xuất hiện vào lúc này. Hiểu biết trí tuệ chính là nền tảng cần thiết để phát triển hiểu biết trực tiếp hay trực giác và thiền quán.

Để hiểu ý thức thiền quán (Vipassana), chúng ta cần biết đối tượng của thiền là gì. Đối tượng của chánh niệm trong việc phát triển thiền quán chính là danh pháp và sắc pháp xuất hiện ngay tại sát-na hiện tại này. Danh pháp và sắc pháp chính là thực tại tuyệt đối, rất khác với những thực tại “quy ước,” hay khái niệm như là: Con người, tâm ý, thân xác, động vật, và thảo vật. Khái niệm chỉ là những đối tượng chúng ta có thể nghĩ ra nhưng chúng không có thực với một ý nghĩa tuyệt đối.

Chúng ta nên phân biệt giữa những thực tại siêu phàm và các khái niệm. Nếu chúng ta chỉ biết đến ý tưởng và khái niệm và không biết đến thực tại siêu phàm, chúng ta sẽ tin con người hay chủ thể thực sự tồn tại. Khi chúng ta học Pháp chúng ta biết cái gọi là tâm chỉ là các loại tâm khác nhau đi kèm với các sở hữu, và các sở hữu này đều thay đổi liên tục. Chúng ta gọi thân xác là sắc pháp, một số sắc pháp lại do nghiệp mà ra, số khác là kết quả của thời tiết và một số lại do vật thực hàng ngày chúng ta hấp thụ được. Những sắc pháp này sinh rồi diệt ngay và thay đổi liên tục. Thông qua nghiên cứu Phật Pháp chúng ta biết được những điều kiện chi phối tâm, sở hữu và sắc pháp xuất hiện. Lấy thí dụ, con người ta sinh ra với một số nét đặc trưng thể xác rất khác biệt: Có người rất đẹp đẽ, người khác rất khó coi, số khác có thân hình mạnh mẽ hay yếu ớt. Những khác biệt đó là do nghiệp tạo ra. Như chúng ta thường đề cập đến theo ngôn ngữ quy ước, mỗi người đều có cá tính khác nhau. Thông qua Phật Pháp chúng ta biết chính xác những điều kiện chi phối những cá tính khác biệt đó. Trong cuộc sống quá khứ, con người có nhiều khả năng cũng như khuynh hướng khác nhau và tất cả những khác biệt đó đều được tích lũy từ những sát-na tâm này sang những sát-na tâm khác; chính vì thế mà chúng ta chỉ phối tâm xuất hiện vào ngay sát-na này. Tâm thiện và tâm bất thiện xuất hiện đều do những khuynh hướng tích lũy chi phối những điều tốt đẹp cũng như bất toàn. Chúng ta thường có cảm nghiệm sáng khoái cũng như chán chường qua các căn và tất cả những cảm giác trên đều do nhiều hiện tượng (Phenomena) chi phối. Đó là những tâm quả do nghiệp mà ra. Khi chúng ta nghiên cứu những điều kiện khác nhau trước những hiện tượng xuất hiện, chúng ta sẽ hiểu rõ ràng hơn đó chỉ là những hiện tượng thoáng qua, và không có cá nhân hay bản ngã nào có thể ảnh hưởng được trước những biến cố cuộc sống đó.

Chúng ta thường chỉ lưu ý tới các khái niệm, nhưng nhờ nghiên cứu Phật Pháp chúng ta biết cách nhìn ra giá trị việc phát triển trí tuệ những thực tại siêu nhiên, về sắc pháp và danh pháp. Qua nghiên

cứu Vi Diệu Pháp chúng biết được, khi tâm xuất hiện nó cảm nghiệm được các trần cảnh qua các giác “môn” thích hợp nơi các qui trình đó. Tâm xuất hiện trong qui trình nhãn môn cảm nghiệm được cảnh sắc qua nhãn môn đó. Các cảnh xúc như tính cứng, được cảm nghiệm qua thân do các tâm xuất hiện trong qui trình thể môn đó. Mỗi cảnh được cảm nghiệm thông qua môn thích hợp của nó, thí dụ cảnh xúc không thể cảm nghiệm được qua nhãn môn. Mỗi đối tượng chỉ được cảm nghiệm một lần mà thôi qua môn duy nhất; các môn không thể cảm nghiệm lẫn lộn các đối tượng khác nhau được. Khi chỉ lưu ý đến khái niệm, chúng ta thường suy nghĩ, thí dụ như, chúng ta có thể thấy hay sờ mó được một cánh hoa, nhưng thực tế nhãn thức chỉ thấy được điều gì hữu hình, tức là cảnh xúc mà thôi và thân thức cảm nghiệm cảnh xúc như cứng mềm v.v... Chúng ta có thể suy nghĩ đến một “tổng thể” như là đóa hoa đó là do kết quả của ký ức chúng ta có được về những kinh nghiệm khác nhau qua các môn khác nhau. Suy tư lại do nhãn thức chỉ phối và nhiều ấn tượng giác quan khác nữa.

Danh pháp và sắc pháp xuất hiện chung với nhau và mỗi sở hữu này lại có những trạng thái riêng. Những trạng thái này không thể biến đổi được. Thí dụ: Nhãn thức, có trạng thái riêng của nó; ta có thể gọi bằng một tên khác, những trạng thái thì không thể thay đổi được. Nhãn thức chỉ là nhãn thức đối với hết mọi người, bất kể đó là một con vật hoặc bất kỳ một sinh vật nào khác. Khái niệm chỉ là đối tượng của suy luận mà thôi, khái niệm không phải là thực tại hiện hữu với trạng thái riêng, và như vậy khái niệm không phải là đối tượng của chánh kiến để tu luyện được. Danh pháp và sắc pháp cũng rất thực, hiểu theo nghĩa tuyệt đối, chúng là đối tượng của chánh kiến có thể phát triển được.

Tâm chỉ có thể cảm nghiệm được một thực tại duy nhất vào một thời điểm nhất định mà thôi và cũng vậy chánh niệm đi kèm với tâm thiện cũng chỉ cảm nghiệm được một đối tượng duy nhất mà thôi. vì ta hay tập trung chú ý đến “toàn khối” đến những khái niệm như con người, xe cộ, hoặc cây cối, chúng ta cảm thấy khó phân biệt được thực tại riêng biệt ở một thời điểm nào đó. Khi chúng ta phân biệt được sự khác biệt giữa những sát-na suy luận về khái niệm và những sát-na chỉ có một thực tại duy nhất nổi lên, như cảnh thanh hay cứng chẳng hạn, dần dần chúng ta sẽ hiểu rõ hơn chánh niệm (ý thức) mang ý nghĩa gì.

Để nhắc nhở chúng ta sự thật về pháp hành là như thế nào, Đức Phật đã diễn giải về sáu “môn”, và các đối tượng cảm nghiệm được qua các môn đó cũng như các Pháp cảm nhận những đối tượng này. Chúng ta đọc thấy, thí dụ như trong Trung Bộ Kinh (III, số 148, bài giảng về sáu “sáu”): khi ngài còn lưu lại Savatthi, trong vườn Jeta, Đức Phật đã giảng giải cho Tỳ-khuru như sau:

...khi người ta nói, “Sáu nội xứ phải được thông hiểu đầy đủ”, điều này liên quan đến gì vậy? Điều này liên quan đến nhãn xứ, nhĩ xứ, tỷ xứ, thiệt xứ, thân xứ và ý xứ. Khi người ta nói đến, “sáu nội xứ phải được am hiểu tường tận” thì cũng được đề cập những giác xứ nêu trên. Đó là sáu thứ nhất...

Khi người ta nói đến sáu ngoại xứ phải được am hiểu tường tận thì điều gì đã được nói đến vậy? Điều này ám chỉ đến sắc xứ, đó là thanh xứ, khí xứ, vị xứ, xúc xứ, và pháp xứ. Khi đề cập đến sáu nội xứ là có ý đề cập đến điều nêu trên. Đây chính là sáu xứ thứ nhì. Khi ta nói đến sáu cấp bậc thức cũng phải được thông suốt điều đó ngụ ý gì vậy? Điều này liên quan đến nhãn thức xuất hiện do con mắt nhìn thấy cảnh sắc; nhĩ thức xuất hiện khi tai nghe và cảnh thanh; tỷ thức xuất hiện do lưỡi và cảnh khí, thiệt thức xuất hiện do mũi ngửi và cảnh khí xuất hiện với cảnh xúc, và ý thức, xuất hiện khi có cơ sở liên quan đến. Khi nói đến các sở sở thức phải được hiểu tường tận. Nói như vậy có nghĩa: đây là sáu thứ ba....

Rồi chúng ta lại đọc thấy sáu loại tiếp xúc, tức phassa (Xúc), rồi sáu loại thọ do các xúc trên chi phối và sáu loại ái do các thọ trên chi phối, hiểu biết trực tiếp được tất cả những sự thật (thực tại) xuất hiện chính là do những duyên hệ thuận lợi để tận diệt được tà kiến, bản ngã và cuối cùng dẫn đến “bỏ đi” khỏi những hiện tượng đó và cuối cùng là “diệt ái”.

Kinh Phật này còn nhắc nhở chúng ta mỗi pháp (thực tại) xuất hiện thông qua một trong sáu “môn” phải được am hiểu cách tường tận, chúng ta không nên lẫn lộn các pháp (thực tại) với nhau. Chúng ta quá quen với ý tưởng nhìn thấy một con người toàn diện (khái niệm). Tuy nhiên chỉ có một đối tượng có thể nhìn thấy được đó là cảnh sắc mà thôi. Nếu chúng ta chánh niệm được cảnh sắc khi nó xuất hiện, chúng ta sẽ hiểu cảnh sắc cũng chỉ là một pháp (thực tại) có thể được cảm nghiệm thông qua nhãn căn, đối tượng đó đâu có là một “nhân vị” (con người). Chúng ta cảm thấy khó có thể hiểu được chân lý này và chúng ta muốn biết có nên tránh suy nghĩ đến khái niệm chăng. Không cần tránh như vậy bằng không chúng ta không thể sống cuộc sống hàng ngày được. Tâm suy nghĩ đến những khái niệm cũng là một pháp (thực tại) xuất hiện do những điều kiện thuận lợi và tâm cũng chỉ được biết đến như là một loại danh pháp chứ không phải là “bản ngã”. Chúng ta có thể tiếp tục sống một cách bình thường, suy nghĩ đến khái niệm và tự diễn đạt chính mình qua ngôn ngữ thông thường, với các

từ như là “tôi”, “bản ngã” hay “nhân vị” nhưng cùng lúc đó chánh kiến về danh pháp và sắc pháp vẫn phát triển, ngay cả khi chúng ta nghĩ đến người nào đó, và nói về họ, thì lúc đó danh pháp và sắc pháp xuất hiện và các sở hữu này có thể trở thành cảnh của chánh niệm.

Sở hữu chánh niệm hay chánh niệm, hoàn toàn khác với những gì chúng ta thường cho là “chánh niệm” theo ngôn ngữ thông thường. Có người suy nghĩ: Họ đang chánh niệm trong khi đó họ đang hướng chú ý vào điều họ đang thực hiện hay về điều gì đó đang diễn ra chung quanh họ. Điều này không phải là trạng thái của chánh niệm trong việc phát triển thiền quán. Chánh niệm thiền quán như chúng ta đã thấy chính là chánh niệm được về danh pháp và sắc pháp khi chúng đang xuất hiện, mà không có một ý tưởng nào về bản ngã thực hiện bất kỳ một cố gắng đặc biệt nào hay hướng chú ý của mình về một đối tượng nào đó. Cũng như vậy chánh niệm cũng chỉ là danh pháp và sắc pháp mà thôi, chứ không phải là bản ngã.

Khi chánh niệm (ý thức) về danh pháp hoặc sắc pháp xuất hiện, hiểu biết trực tiếp về thực tại ngay tại sát-na đó được phát triển. Khi chúng ta học một môn học nào đó như môn toán, hay môn lịch sử, chúng ta đọc trong sách và cố gắng hiểu những môn học đó. Để có thể hiểu được những thực tại (sự thật) buộc chúng ta phải điều nghiên hay “nghiên cứu” các môn học đó. nhưng đó không phải là nghiên cứu qua suy nghĩ. Đó chính là phát triển trực kiến về các pháp (thực tại). Khi một thực tại như là cảnh thính xuất hiện và ta chánh niệm được cảnh thính đó, trạng thái của cảnh thính đó được nghiên cứu hoặc điều nghiên, hầu như trong một sát na cực ngắn. Bằng cách đó chúng ta có thể nhận ra được cảnh thính đó một cách đích thực: Một pháp hành không thuộc bất kỳ ai cả. Từ “nghiên cứu” nhắc nhở chúng ta luôn có chánh niệm về mọi thực tại, cho đến khi nào chúng ta biết rõ thực chất hiện thực đó như thế nào. Ta không thể đạt được hiểu biết đầy đủ chỉ trong một thời gian ngắn.

Như chúng ta thấy trong định nghĩa Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasālini) đã đề cập đến chánh kiến thành tựu với chức năng “phòng hộ”. Thông qua chánh niệm, sáu môn được “phòng hộ”. Sau khi ta nhìn thấy một cảnh sắc bằng con mắt nếu không có chánh niệm, chắc chắn lòng tham, ác cảm và vô minh về đối tượng đó sẽ nổi lên. Các cảnh được cảm nghiệm đó sẽ thu hút chúng ta qua sáu “môn”. Khi chánh niệm xuất hiện tâm bất thiện về cảnh chúng ta cảm nghiệm sẽ không xuất hiện và như vậy ta phòng hộ được các “môn” đó. Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasālini) so sánh chánh niệm với người “gác cổng”.

Để hiểu được phạm sự của chánh niệm, thật hữu ích biết bao nếu nhận ra được mối nguy nếu thiếu vắng chánh niệm trong cuộc sống hàng ngày. “Sự lợi ích là” Sách Phân Tích (Vibhanga, chương 17, Phân tích những Điều Nhỏ, §846) đề cập đến trong định nghĩa nhắc chúng ta về mối nguy của điều bất thiện và giá trị của chánh niệm, thực hiện nhiệm vụ phòng hộ sáu “môn”. Chúng ta đọc thấy như sau:

Thế thì “lơ là không chú ý” là gì vậy? Hành động sai quấy do thân, do khẩu, hay trong ý hay sự không cưỡng lại được và đước nhắc lại. Ý thức không cưỡng lại được đối với năm thành phần dục lạc hay không được làm việc cẩn thận, không kiên trì, làm việc không khẩn trương, dục (Chanda) buông thả, trì trệ, buông thả trách nhiệm, không kiên trì, không phát triển, không liên tục, không quá quyết, không thực hành, không chú ý đến phát triển các hiện trạng tốt, và những gì tương tự như thế, lơ là, có lý lơ là, và hiện trạng lơ là, điều này được gọi là lơ là không chú ý.

Khi không có chánh niệm “năm thành phần dục lạc” liên tục không chế chúng ta. Các “môn” nhãn môn, nhĩ môn, tỷ môn, thiệt môn và thân môn cùng với ý môn không được canh phòng. Chúng ta hoạt động “không đều đặn” hoặc uể oải; lười biếng hay lơ là với việc phát triển chánh kiến. Chúng ta không thể thúc ép chánh kiến xuất hiện, nhưng khi nhận ra nguy cơ của điều bất thiện thì chánh kiến có thể đến tình lơ đãng trước thực tại nổi lên vào sát-na hiện tại này, và khi chánh niệm xuất hiện chẳng còn nhiệm vụ gì để thực hiện cả, như việc phát triển chánh kiến chẳng hạn.

Điều nghiên về những thực tại như: Các cảnh sắc, nhãn thức, cảnh thính hay nhĩ thức chẳng có gì hấp dẫn cả, nhưng ta nên nhớ rằng chánh kiến về những thực tại đó liên quan trực tiếp đến cuộc sống đời thường của chúng ta. Chánh kiến có thể loại bỏ những hành vi thuộc về thân sai trái, những lời nói cũng như những suy tư sai trái nữa. Khi ta kiến đã bị hoàn toàn tận diệt, chúng ta sẽ không bao giờ chệnh mảng nắm giữ giới điều giới luật vì không còn duyên hệ gì để ta chệnh mảng công việc đó. ngay cả khi chúng ta chưa trở bậc thánh Nhập lưu (Sotapanna) chánh niệm vẫn giúp ta ngăn cản được nghiệp bất thiện. Thí dụ như khi có cảnh thính khó chịu, ác cảm có thể nổi lên và nó có thể thôi thúc nghiệp bất thiện. Ngược lại khi ta chánh niệm được cảnh thính chỉ là loại sắc pháp chứ không phải là tiếng nói của một người nào đó, không phải là tiếng phát trên đài, thì các “môn” được canh

phòng. Khi chánh niệm canh phòng cẩn mật sáu “môn” điều đó mang lại lợi ích cho chính bản thân chúng ta và cho cả người khác nữa.

Như chúng ta đã thấy, Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasàlini) khẳng định nguyên nhân sâu xa của chánh niệm chính là hồi tưởng vững vàng hay Đại Niệm Xứ. Chánh kiến về danh pháp và sắc pháp chỉ xuất hiện do có được hồi tưởng vững vàng về tất cả những gì chúng ta nghiên cứu từ những lý thuyết về danh pháp và sắc pháp mà ra. Lắng nghe Phật Pháp như đã đề cập đến trong Kinh Phật là điều kiện tối quan trọng để đạt đến giác ngộ, vì khi chúng ta luôn lắng nghe thì hồi tưởng vững vàng về Phật Pháp mới có cơ hội xuất hiện. Chánh niệm lại khác với hồi tưởng. Hồi tưởng đi kèm với tất cả các tâm; nhận ra đối tượng đó và “đánh dấu” lấy đối tượng đó, để sau này có thể nhận ra trở lại. Chánh niệm không lãng quên bất kỳ điều gì hoàn hảo cả. Chánh niệm xuất hiện với các tâm tịnh hảo. Nhưng khi chánh niệm xuất hiện, sati không lãng quên bổ thí, giới luật, tinh trí trong trường hợp thiền quán, đồng thời cũng không lãng quên danh pháp và sắc pháp xuất hiện ngay lúc này, cũng có cả tưởng giúp nhớ lại đối tượng một cách chính xác, và hoàn hảo.

Đại Niệm Xứ^[154] là nguyên nhân sâu xa của chánh niệm. Tất cả mọi thực tại đều có thể là đối tượng cho chánh niệm đạt đến phát triển thiền quán và như vậy bao gồm cả Đại Niệm Xứ của chánh niệm gồm sắc pháp, thọ, tâm và pháp. Đối với những ai đã có nhiều tích lũy để phát triển tinh trí để đạt đến một mức độ thiền nào đó, trong khi đó cũng phát triển được thiền quán, cũng như vậy tâm thiền có thể trở thành đối tượng chánh niệm, thiền quán, để nhận ra chánh niệm không phải là “bản ngã”. Chánh kiến được phát triển thông qua chánh niệm bất kỳ danh pháp hoặc sắc pháp nào hiện đang xuất hiện. Cho dù có thể là tâm bất thiện, tâm đại thiện, tâm thiền hay bất kỳ một thực thể nào khác, ta không nên hướng chánh niệm đến bất kỳ đối tượng cá biệt nào; không một bản ngã nào có sức mạnh chế ngự được bất kỳ thực thể nào hay chi phối được chánh niệm. Không có bất kỳ thực thể nào bị loại ra khỏi Đại Niệm Xứ cả.

Chánh niệm là một trong “Ngũ quyền” cần được phát triển. Như chúng ta đã thấy, một số quyền khác nữa gồm: Tín (Saddha), tinh tấn (Viriya), định và tuệ. Chúng ta đọc thấy trong cuốn Pháp tụ (Dhammasangani, đoạn 14) nói về khả năng chánh niệm như sau:

Niệm quyền thực hiện được gì khi gặp cơ hội thuận tiện?

Trong trường hợp gặp cơ hội hồi tưởng, chánh niệm gợi nhớ lại điều đang hồi tưởng,

Trong trường hợp gặp cơ hội nhớ lại, ý thức ghi tạc trong tâm, ngược lại với tính hời hợt và hay lãng quên.

Niệm là niệm quyền, chính là niệm lực, là chánh niệm - đó chính là niệm quyền xuất hiện khi gặp cơ hội như vậy.

Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasàlini cuốn I phần IV chương II, trang 147) giải thích đoạn này khẳng định về “tính thâm túy tự tin” như sau:

Tính thâm túy (hiểu theo nghĩa đào sâu hay can dự với đối tượng) trạng thái không để cho đối tượng trôi dạt đi mất; không giống như những trái bí ngô hay những chiếc bình sành v.v... nổi bồng bềnh trên mặt nước và không thể chìm xuống được. cũng như vậy niệm thâm nhập vào đối tượng và được coi là “tính thâm túy”.

Chánh niệm chính là quyền hay khả năng, một “khả năng kiểm chế”, một khả năng lãnh đạo các tâm và đi kèm với các sở hữu với nhiệm vụ là tập trung chú ý, không lãng quên những gì là hoàn hảo. Chúng ta đọc thấy trong Chú giải Bộ Pháp Tụ cùng đoạn đó như sau:

Niệm thực hiện công việc điều hành (các hiện trạng tương ứng) với trạng thái là giới thiệu và diễn giải đối tượng đó – đây chính là niệm quyền.

Chánh niệm (Sati) không lãng quên đối tượng, và huệ (Panna) có nhiệm vụ am hiểu đối tượng một cách cụ thể. Chánh niệm khi được phát triển sẽ trở thành khả năng hay sức mạnh (Bala) và sau đó không bị đối phương hay lãng quên làm cho lung lạc. Trong cùng một đoạn viết trong cuốn Chú giải Bộ Pháp Tụ chúng ta đọc thấy như sau:

...Chánh niệm không dao động do chệnh mảng - đây chính là – niệm lực (chánh niệm). Chánh niệm là ý thức không thể đảo ngược, mang tính giải thoát và đạo đức.

Năm khả năng kiểm tra hoàn hảo, tức là các “quyền” phải được phát triển nơi thiền chỉ, tu tịnh để có thể đạt đến thiền và nơi thiền quán để đạt đến giác ngộ. Bản chất con người là hay lãng quên về

những gì đang diễn ra trước mắt. Nhưng dần dà chánh niệm được tích lũy và trở thành một “sức mạnh”.

Chánh niệm là một trong số các chi Bát chánh đạo. Chánh niệm có “khả năng giải thoát;” các chi Bát chánh đạo dẫn đến tự do và giải thoát khỏi các phiền não. Chánh niệm cũng là một trong số Thất giác chi giác ngộ. Các giác chi khác gồm có: Điều nghiên Phật Pháp hay là trạch pháp, tinh tấn, pháp hỷ, khinh an tịnh định, hành xả.

Chúng ta có thể tự hỏi, trong khi phát triển thiền quán, niệm quyền, chánh niệm lực, chi đạo chánh niệm và giác chi chánh niệm có thể được phát triển hay không. Câu trả lời là: qua chánh niệm về danh pháp và sắc pháp đang xuất hiện ngay lúc này. Không còn cách nào khác. Cảnh sắc, cảnh thính, cảnh khí, cảnh vị và các cảnh xúc luôn là đối tượng gây tham lam, ác cảm, và vô minh (ngu dốt). Nếu chánh niệm xuất hiện và chánh kiến về cảnh cũng được phát triển, vào sát-na đó chúng ta không bị nô dịch hay bị quấy nhiễu do bất cứ cảnh nào. Nếu chúng ta hiểu được rằng chánh niệm cuối cùng có thể gây ảnh hưởng tức khắc trên cuộc sống hàng ngày của chúng ta, lúc đó chúng ta sẽ cam đảm hơn để tu luyện chánh kiến ngay tại sát-na này.

Câu hỏi:

1. Đối tượng của chánh niệm trong việc bố thí là gì?
2. Đối tượng của chánh niệm trước giới luật là gì?
3. Đối tượng của chánh niệm nơi thiền chỉ, tu tịnh (Samatha) là gì ?
4. Tại sao thân thể nói chung lại không là đối tượng chánh niệm trong việc phát triển thiền quán (trực giác)?
5. Tại sao ta biết được khi nào chánh niệm đạt đến mức độ thiền chỉ và khi nào chánh niệm đạt đến mức độ thiền quán?
6. Chúng ta có thể “nghiên cứu” các thực tại dưới dạng một cảnh sắc, nhãn thức, cảnh thính nhĩ thức được bằng cách nào để đạt được hiệu quả hoàn hảo nơi cuộc sống hàng ngày?
7. Từ “chánh niệm” chúng ta sử dụng trong cuộc sống thể hiện được thực tại chánh niệm thiền quán không?

[\[153\]](#) Tiếng Pàli gọi là upaganhan. Lượm lặt, thu gom được, tích lũy được.

[\[154\]](#) Niệm xứ (Satipatthana) có nghĩa là ý thức được thiền quán. Thiền Quán (Vipassana) hay có nghĩa là đối tượng ý thức thiền quán.

[Mục lục](#) | [Lời nói đầu](#) | [Lời giới thiệu](#) |
[01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#) | [08](#) | [09](#) | [10](#) | [11](#) | [12](#) | [13](#) | [14](#) | [15](#) | [16](#) | [17](#) | [18](#) | [19](#) |
[20](#) | [21](#) | [22](#) | [23](#) | [24](#) | [25](#) | [26](#) | [27](#) | [28](#) | [29](#) | [30](#) | [31](#) | [32](#) | [33](#) | [34](#) | [35](#) | [36](#) | [Phụ lục](#)

Source: <http://www.phatgiaonguyenthuy.com>

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

last updated: 08-08-2004

TÂM SỞ (Cetasikas)

Môn Tâm lý và Triết học Phật giáo

Nguyên tác: Cetasikas
Tác giả: Nina Van Gorkom
Dịch giả: Tỳ kheo Thiện Minh

Chương 27

TÂM và QUÍ (Ottappa- Hiri)

Khi chúng ta chuyên tâm thực hiện điều thiện thì niềm tin xuất hiện, chánh niệm cũng phát sinh giúp ta không quên thực thi điều thiện đó, và còn nhiều sở hữu tịnh hảo (Sobhana cetasikas) nữa, mỗi sở hữu lại có nhiệm vụ riêng đi kèm với tâm thiện. Tàm (Hiri) và quý (Ottappa) là hai sở hữu tịnh hảo đi kèm với từng tâm thiện. Tàm, hay còn gọi là mắc cỡ trước điều bất thiện và quý, hay là sợ bị trách móc về những hậu quả điều bất thiện gây ra. Mỗi tâm bất thiện lại đi kèm với tàm và quý đối ngược nhau, cụ thể là vô tàm (Ahirita) và vô quý (Anottappa). Bất kỳ khi nào có tâm thiện nổi lên thì tàm và quý cũng xuất hiện.

Tâm thiện có nhiều mức độ và như vậy tàm và quý cũng có nhiều mức độ khác nhau. Chúng ta càng nhận ra tính chất dơ bẩn và mối hiểm họa nơi điều bất thiện thì tàm và quý càng phát triển nhiều hơn; cả hai sẽ bị ghê tởm ngay cả khi điều bất thiện đó rất tinh tế.

Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga XIV, 142) định nghĩa tàm và quý như sau: Ở đây tàm được dịch là mắc cỡ hay xấu hổ:

Tàm khiến cho ta ngại ngừng nơi lương tâm về những hành vi thuộc về thân bất hảo, v. v.... Chúng có hổ thẹn nơi lương tâm (Hiriyati) về hạnh kiểm bất hảo, v.v... chính vì thế tàm có liên quan đến lương tâm (Hiri). Hiri là một từ ám chỉ lòng khiêm tốn. Tàm gây mắc cỡ về những việc làm bất thiện đó (Ottappati). Từ này ám chỉ mối bận khoăn (Ottappa) do điều xấu gây ra. Trong tài liệu này, lương tâm có trạng thái là ghê tởm điều xấu. Trong khi đó úy có trạng thái là khiếp sợ những sự việc đó. Lương tâm có phận sự ngăn cản không cho làm điều xấu hay không hợp với điều đức hạnh. Trong khi đó xấu hổ có phận sự không thực hiện điều xấu và trong tình huống sợ hãi. Gặp điều xấu ta thành tựu cử chỉ co rụt lại giống những gì ta đã khẳng định ở trên. Nguyên nhân sâu xa của hai sở hữu này chính là lòng tự trọng và kính nể người khác (cách thích đáng)...

Các từ xấu hổ hay mắc cỡ, đắn đo lưỡng lự, sợ hãi hay xao xuyến, trong trường hợp này không đồng nghĩa với những từ này được hiểu theo ngôn ngữ qui ước. Khi ta liên tưởng đến mối ác cảm hay hối hận về điều bất thiện, ngay tức khắc tâm bất thiện nổi lên, tàm và quý không phát sinh với tâm có ác cảm và hối hận đi kèm; vì cả hai đi kèm theo với tâm thiện.

Tàm và quý luôn xuất hiện chung với nhau, nhưng là hai sở hữu hoàn toàn khác biệt với những trạng thái cũng rất khác nhau. Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasàlini I phần IV chương I 125-127) đưa ra cho chúng ta một định nghĩa tương tự như Thanh Tịnh Đạo cũng đề ra về tàm và quý để minh họa sự khác biệt của sở hữu này. Chú giải Bộ Pháp Tụ giải thích: Tàm có nguồn gốc chủ quan, nguyên nhân sâu xa của tàm là lòng tự trọng ta dành cho bản thân ta. Quý lại có một nguyên nhân từ bên ngoài, bị xã hội (thế giới) bên ngoài ảnh hưởng; nguyên nhân sâu xa chính là lòng kính trọng ta dành cho người nào đó. [\[155\]](#)

Theo Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasàlini) giải thích, tàm có thể xuất hiện do mối quan tâm đến nguồn gốc gia đình, tuổi tác, tính can đảm, nghị lực và kinh nghiệm từng trải của mỗi chúng ta. Tàm xuất hiện do mối quan tâm đến nguồn gốc gia đình khi một người thuộc gia đình được trọng vọng lại không muốn hành động giống như những người không có được một nền giáo dục thích hợp. Tàm cũng nổi lên có liên quan đến tuổi tác khi một người nào đó đã đạt đến tuổi trưởng thành dứt khoát không muốn hành động như đứa trẻ nít. Tàm cũng xuất hiện tùy vào thái độ anh hùng khi ai đó không muốn hành động giống như một người yếu hèn nhưng cảm thấy là mình phải là người can đảm và đầy sức mạnh. Tàm cũng phát xuất từ những từng trải và những kinh nghiệm ở đời khi ta

không muốn hành động như kẻ khờ dại không chút am hiểu và học thức nào. Một điều có thể xảy ra là cho dù chúng ta đã nghe Phật Pháp và nhận ra chân giá trị do bỏt gần bó với “bản ngã”, chúng ta vẫn còn ích kỷ, không thích giúp đỡ người khác, vẫn dễ dàng ngã theo sân hận. Tuy nhiên, rất có thể sẽ có những sát-na chúng ta nhớ lại là Phật Pháp chúng ta nghiên cứu phải được áp dụng và nhận ra được thật là điên rồ nếu ta ngã theo tính ích kỷ và sân hận. Trong trường hợp như vậy tâm xuất hiện là do ta cân nhắc những điều ta đã học hỏi nghiên cứu và do trí tuệ ta tích lũy được từ việc nghiên cứu Phật Pháp mà ra.

Như chúng ta đã biết, quý hay sợ bị khiển trách (Ottappa), lại lo sợ trước những hậu quả điều xấu gây ra. Những hậu quả này gồm nhiều mặt. Có nhiều mức độ nghiệp chướng bất thiện khác nhau và có thể tạo ra kết quả, tức dị thực hay quả báo, ở nhiều mức độ khác nhau. Một số quả báo bất thiện có thể tạo ra hậu quả trong suốt cuộc đời chúng ta; bằng những kinh nghiệm không mấy dễ chịu cho các căn; khi chúng ta bị những người khác khiển trách hay nhận được sự trừng phạt, đó chính là kết quả của nghiệp. Cũng còn nghiệp tạo kết quả bằng phải tái sanh khổ cảnh. Khi chúng ta suy ngẫm những hậu quả điều bất thiện, chúng ta không nên chỉ nghĩ đến quả báo mang lại mà thôi. Nhưng chúng ta cũng nên nhận ra mỗi nguy tích tụ ngày càng nhiều nơi những khuynh hướng bất thiện. Vì các phiền não gây cho ta phải bất hạnh, không được bình yên trong tâm hồn.

Ngay cả khi ta chưa bao giờ nghiên cứu Phật pháp, ta vẫn cảm thấy tâm và quý nổi lên. Mặc dù chúng ta không biết chính xác điều bất thiện nào và hậu quả điều bất thiện đó mang lại ra sao, nhưng ta vẫn nhận ra được giá trị điều thiện mang lại và những điều thất lợi ngay tại sát-na ta nhận ra điều bất thiện đó đã có quá nhiều chấp thủ hay lười biếng trước điều thiện nhưng ngay khi ta nhận ra chân giá trị điều thiện mang lại, thì tâm và quý, do ghét cay ghét đắng điều bất thiện, sẽ xuất hiện với tâm thiện.

Tâm và quý là nguyên nhân xa xa của giới luật và đạo đức. Chúng ta đọc thấy trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga I, 22) như sau:

Vì khi lương tâm hay là tâm (Hiri) và quý (Ottappa) xuất hiện, thì giới đức cũng xuất hiện và tồn tại; và khi cả hai không nổi lên thì chẳng có gì xuất hiện và tồn tại cả.

Có nhiều mức độ tuân giữ giới luật và như vậy hiển nhiên là tâm và quý cũng có nhiều mức độ khác nhau. Khi tâm và quý không xuất hiện ngay cả dưới dạng những phiền não hiển nhiên, thì con người ta sống như một con vật không sai chút nào. Chúng ta đọc trong Tương Ưng Bộ Kinh - Gradual Sayings (I, sách thứ hai, chương I điều 9) là nếu tâm quý không che chở thể gian này thì rất có thể đã xảy ra tình dục tính chung chạ bừa bãi nơi mọi người, ngay cả nơi họ hàng ruột thịt với nhau như đã diễn ra “giữa đám dê cừu, giữa đám chim muông và heo gà, chó nhà cũng như chó hoang”. Chính vì vậy mà tâm và quý được coi như là “những người bảo vệ thể giới”.

Rất có thể ta chỉ thấy tâm và quý xuất hiện nơi những phiền não hiển nhiên và không liên quan gì với những phiền não tinh tế hơn. Chúng ta có thể không sát sanh, hay trộm cướp nhưng lại không cảm thấy áy náy và sợ hãi trước những gì có liên quan đến những lời nói tầm phào và những suy nghĩ bất kính không mấy tử tế. Chúng ta thường hay lẫn lộn điều thiện với điều bất thiện. Có quá nhiều sát-na chúng ta thấy mình keo kiệt nhưng ít khi chúng ta nhận ra điều đó. Khi tâm bất thiện nổi lên thì vô minh cũng xuất hiện khiến ta không phân biệt được phải quấy và ngay tức khắc vô tâm khiến ta không cảm thấy xấu hổ trước nhiều bất thiện và cũng có vô quý nổi lên, điều này khiến ta không cảm thấy lo sợ trước những hậu quả tai hại xảy ra. Qua Phật Pháp chúng ta sẽ biết chính xác hơn khi nào tâm là tâm thiện và khi nào là tâm bất thiện và như vậy tâm và quý sẽ được phát triển.

Qua tu luyện chánh kiến chúng ta sẽ nhận ra được mỗi nguy hiểm trước đủ loại bất thiện, cho dù là thô thiển hay tinh tế. Theo nguyên tắc chúng ta biết được tà kiến là nguy hiểm nhưng vẫn còn một mối nguy hiểm hơn đó là ta có khuynh hướng coi những thực tại là “bản ngã” của ta. Cho đến khi nào ta vẫn có quan niệm cho là “bản ngã” nhìn hoặc nghe được, tức khắc tâm và quý về những điều bất thiện sẽ không còn nữa. Khi chúng ta nhận ra được sự khác biệt giữa vị thánh Nhập lưu (Sotapanna) là những người đã tận diệt được những tà kiến và những người phạm phu, điều này sẽ giúp ta nhận ra mối nguy của tà kiến. Vị thánh Nhập lưu sẽ không còn điều kiện để phạm phải nghiệp bất thiện thô thiển dẫn đến tái sanh khổ cảnh, ngược lại trong khi đó người phạm phu vẫn còn nhiều điều kiện để phạm phải nghiệp chướng bất thiện thô thiển. Vì quá chấp thủ với “bản ngã,” chúng ta trở thành nô dịch ngày càng nhiều hơn trước những điều được và mất trước những lời khen và tiếng chê và trước những thăng trầm trong cuộc sống. Cho đến khi nào những phiền não chưa bị tận diệt đến tận gốc rễ chúng ta vẫn tiếp tục bị khép trong vòng luân hồi sanh tử. Ngay cả khi chúng ta không

thể nhận ra mối nguy tái sanh trong khổ cảnh, rất có thể chúng ta vẫn hiểu được thật là buồn thảm biết bao vì những phiền não luôn xuất hiện.

Chúng ta đọc thấy trong Tương Ưng Bộ Kinh - Gradual Sayings (cuốn 5, chương IX điều 4) nói về những yếu tố nếu một vị Tỳ-khuru có được, sẽ ngăn cản vị này đạt đến mục tiêu tu trì, cũng như những yếu tố dẫn đến mục tiêu đó như sau:

Này chư Tỳ-khuru, thiếu năm đức tính tốt, vị hoà thượng không thể người đạt được mục tiêu phải nhắm tới...

Vị Tỳ-khuru đó sẽ thiếu niềm tin (Sadda) vô tà không nét na đạo hạnh (Hiri) vô quý không áy náy trước điều bất thiện, rất lười biếng và thiếu sáng kiến...

Này chư Tỳ-khuru, có năm đức tính tốt, vị Hòa thượng sẽ đạt được mục tiêu phải nhắm tới....

Vị Tỳ-khuru này sẽ có niềm tin, có tà có quý, Hòa thượng sẽ chuyên tu chăm chỉ và phát triển được mọi sáng kiến thiện quán tốt...

Bài kinh trên nhắc nhở chúng ta cả chân tu lẫn người phàm phu nếu như không tu luyện được trí tuệ về Phật Pháp đang diễn ra ngay lúc này, con người ta sẽ không đạt đến mục tiêu nhắm tới: tức là trở thành một con người tận diệt được mọi phiền não. Chỉ cần ta ghi nhớ là cuộc sống chúng ta thật ngắn ngủi, thì chắc chắn tâm và quý sẽ loại bỏ được lười biếng trước việc thực thi điều thiện. Đức Phật đã nhắc nhở mọi người chớ nên hững hờ, nhưng hãy tỏ ra nhiệt tâm, và cảnh giác từng sát-na.

Trong trường hợp nếu ta tu luyện chánh kiến tức khắc tâm và quý cũng sẽ phát triển và cả hai sẽ trở thành sức mạnh. Như chúng ta đã thấy, có năm sở hữu tịnh hảo được phân loại thành các quyền và sức mạnh như sau: niềm tin (đức tin) tinh tấn, chánh niệm, định và tuệ giác. Tuy nhiên, cộng với năm quyền lực vừa kể, tâm và quý cũng được kể vào số những quyền lực đó. Chúng ta thấy trong sách Pháp tụ (Dhammasangani §30) nói về sức mạnh áy náy đạo đức, hiri, được tạm dịch ở đây ta lương tâm ngay thẳng như sau:

Cảm giác áy náy lương tâm nổi lên vào lúc đó, khi ta buộc cảm thấy áy náy lương tâm, cảm giác có lỗi khi phạm phải điều xấu xa và tội lỗi – đó chính là tâm lực nổi lên vậy...

Chúng ta lại đọc thấy (điều 31) đề cập đến quý lực:

Cảm giác tội lỗi nổi lên vào cơ hội đó, lúc đó ta cảm thấy áy náy vì có lỗi, cảm giác tội lỗi áy náy vì đã làm điều xấu và điều sai quấy – tình trạng đó chính là quý lực nổi lên vậy.

Một sức mạnh không hề lay chuyển trước điều sai quấy trái ngược. Những sức mạnh do áy náy lương tâm và sợ bị khiển trách không bị lay chuyển trước vô tâm và vô quý, thường xuất hiện cứ mỗi lần tâm bất thiện nổi lên.

Vị thánh Nhập lưu (Sotapanna) có được tâm và quý không lay chuyển trước những gì sai quấy trái ngược lại liên quan đến nghiệp bất thiện dẫn đến tái sanh trong khổ cảnh. Tuy nhiên, cho dù đang đi trên đường dẫn đến hoàn hảo, Vị thánh Nhập lưu vẫn chưa tận diệt được hết mọi phiền não. Vì vẫn còn chấp thủ với những đối tượng sáng khoái. Nên vị đó vẫn còn ác cảm. Trong những giai đoạn giác ngộ tiếp theo tâm và quý trở nên tinh tế hơn và tới sát-na đạt đến bậc A-la-hán thì vị đó đạt đến hoàn thiện hoàn toàn.

Chỉ đọc những định nghĩa chung chung trong các sách vở chúng ta không thể hiểu được phạm sự tâm và quý, nhưng chúng ta cần phải nghiên cứu sự khác biệt giữa tâm thiện và tâm bất thiện khi cả hai xuất hiện trong cuộc sống đời thường. Và rồi chúng ta sẽ nhận ra rằng, lấy ví dụ, tâm mang đặc tính keo kiệt hoàn toàn khác với tâm với đặc tính rộng lượng quảng đại. Khi có lòng quảng đại thực sự tâm và quý sẽ thực hiện phạm sự của mình ngay lập tức. Tuy nhiên, giữa những sát-na quảng đại đó, vẫn còn có những sát-na keo kiệt và buộc chúng ta phải nhận ra điều đó. Chúng ta vẫn cảm thấy lòng tham nổi lên trước những gì chúng ta bỏ thí hoặc giả chúng ta lại kỳ vọng người nhận phải tỏ ra ưu ái chúng ta, chúng ta nhận ra ngay điều này ngay trong sát-na ta bỏ thí. Chúng ta phải cảm ơn Đức Phật đã dạy chúng ta phát triển chánh kiến để cho chúng ta có thể hiểu được trọn vẹn những thực tại nơi những sát-na hiện tại. Nhờ chánh kiến chúng ta có niềm tin mạnh mẽ hơn nơi những điều thiện chúng ta đã làm mà nhận ra được những nguy hiểm và những thất lợi do điều bất thiện gây ra cho chúng ta. Như vậy thì tâm và quý sẽ phát triển trong ta ngày càng vững mạnh.

Câu hỏi:

1. Tại sao sự phát triển tâm và quý lại tùy ở mức phát triển trí tuệ?
2. Tại sao tâm và quý lại được xếp vào loại lực?
3. Đây là sự khác biệt của tâm và quý nơi vị thánh Nhập lưu và người phàm phu?

[\[155\]](#) Xin đọc chương 14, khi tôi đề cập đến điều trái ngược với vô liêm sỉ và lòng thiếu thận trọng.

[Mục lục](#) | [Lời nói đầu](#) | [Lời giới thiệu](#) |
[01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#) | [08](#) | [09](#) | [10](#) | [11](#) | [12](#) | [13](#) | [14](#) | [15](#) | [16](#) | [17](#) | [18](#) | [19](#) |
[20](#) | [21](#) | [22](#) | [23](#) | [24](#) | [25](#) | [26](#) | [27](#) | [28](#) | [29](#) | [30](#) | [31](#) | [32](#) | [33](#) | [34](#) | [35](#) | [36](#) | [Phụ lục](#)

Source: <http://www.phatgiaonguyenthuy.com>

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

last updated: 08-08-2004

TÂM SỞ (Cetasikas)

Môn Tâm lý và Triết học Phật giáo

Nguyên tác: Cetasikas
Tác giả: Nina Van Gorkom
Dịch giả: Tỳ kheo Thiện Minh

Chương 28

VÔ THAM (Alobha)

Vô tham (Alobha) là một trong số ba nhân tịnh hảo (Sobhana hetus), tức là các tịnh hảo hữu nhân. Căn hay là nhân (Hetus or mula) sẽ trợ giúp vững chắc cho các tâm và các sở hữu (Cetasikas) đi kèm theo. Tất cả các tâm tịnh hảo đều có căn nơi vô tham cũng như vô sân, tức là không ác cảm, và tất cả các tâm này có thể hoặc không có căn nơi huệ. Như vậy vô tham phải đi kèm với tất cả các tâm tịnh hảo.

Có rất nhiều sát-na lòng tham chế ngự chúng ta nhiều hơn vô tham và chúng ta thường quen sống với tham đến nỗi khó lòng nhận ra tham là điều bất thiện. Một người nào đó đang sống cuộc đời phàm phu thường tự coi việc chấp thủ với người hay của cải là điều bình thường. Chúng ta thường suy nghĩ là lòng tham đó không có gì nguy hiểm cả, với điều kiện ta không gây hại cho ai cả nhưng mọi điều tham đều dẫn đến buồn khổ cả. Lòng tham lúc nào cũng xuất hiện và như vậy ngày qua ngày chúng ta tích tụ lòng tham càng nhiều. Khi chúng ta đứng dậy, di chuyển đây đó, lấy điều này điều kia, ăn uống hay ngủ nghỉ, đa phần những lúc như vậy chúng ta chỉ muốn có điều tốt nhất cho mình mà thôi và như vậy là tâm căn tham có mời xuất hiện. Hầu như chúng ta luôn chỉ nghĩ đến mình mà thôi, chúng ta cố gắng đạt được những điều sang khoái cho chính và chỉ muốn người khác đối xử thoái mái đối với chúng ta mà thôi. Ngay cả khi chúng ta tưởng mình như đang chuyên tâm vào làm điều thiện, thí dụ như khi chúng ta lắng nghe Phật Pháp hay giảng giải Phật Pháp, hình như có nhiều sát-na lòng tham cũng nổi lên tiếp theo sau các tâm thiện. Rất có thể chúng ta tỏ lòng tham với “điều thiện” của ta. Chúng ta thường có khuynh hướng thích nghĩ rằng người khôn ngoan và tốt bụng phải là chúng ta, Chúng ta cảm thấy mình là người quan trọng.

Nếu chúng ta hiểu chính xác hơn tâm xuất hiện ngay sát-na hiện tại, chúng ta sẽ nhận ra là những sát-na keo kiệt đó hoàn toàn khác với những sát-na không ích kỷ và vô tư. Thường thì không có lòng tham đi kèm với tâm thiện nhưng điều này không thể tồn tại lâu. Trong cuộc sống chúng ta thường thấy tâm bất thiện lại nhiều hơn tâm thiện.

Vô tham có nhiều mức độ và nhiều hình thái khác nhau. Vô tham có thể được mô tả như là lòng vị tha, tính hào phóng và lòng rộng lượng quảng đại. Vô tham xuất hiện khi ta có những suy nghĩ hy sinh và chia sẻ với người khác. Khi có diệt dục và thiếu vắng dục vọng.^[156]

Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasālinī I, cuốn I, phần IV chương I, 127) đưa ra một định nghĩa về vô tham như sau:

Thiếu vắng lòng tham hay là vô tham có trạng thái là tuệ được thoát khỏi máu tham lam cả cảnh lẫn tư tưởng và ngay cả tình trạng diệt dục nữa. Giống như một giọt nước đọng trên lá sen có phận sự là không chiếm đoạt, như một vị Tỳ-kheo được giải thoát, và thành tựu của lòng tham, giống như một người bị rơi vào một nơi ghê tởm.

Tác phẩm Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga XIV, 143) cũng đưa ra một định nghĩa tương tự như thế.^[157]

Khi có sát-na vô tham xuất hiện, cùng lúc đó sẽ không thể có tham diễn ra. Vô tham có trạng thái không bám kết với nhau giống như một giọt nước trên lá sen. Cây sen sống trong nước nhưng không thể làm ướt lá sen được, đó là bản chất của cây sen. Một giọt nước trượt khỏi lá sen mà không gây ảnh hưởng gì đến lá sen cả. Cũng vậy vô tham mang đặc tính đó. Vô tham không gắn kết với đối

tượng nó cảm nghiệm được, vô tham không bị ảnh hưởng gì cả. Đó là đặc tính của vô tham. Đôi khi có điều kiện để vô tham xuất hiện nhưng ngay sau đó chúng ta lại bị đối tượng đó ảnh hưởng. Thông qua chánh kiến chúng ta ít bị ảnh hưởng hơn. Chúng ta đọc trong kinh Nipata (Khuddaka Nikaya, nhóm những bài tường trình, vs 811-813)^[158] thấy như sau:

...Không lệ thuộc vào bất kỳ điều gì, người khôn không cho bất kỳ điều gì là sướng khoái hay đáng ghét cả. Thân vẫn và keo kiệt không đeo bám được người đó, như nước không dính trên lá (sen) được.

Giống như giọt nước không bám vào lá sen, như nước không bám vào cây sen, người khôn không dính bén tới điều họ thấy họ nghe và họ suy nghĩ.

Chính vì vậy người trong sạch không cho là lòng tinh khiết do những gì họ thấy, nghe được và suy nghĩ hoặc không ước ao chiếm được điều không tinh khiết gì bằng bất kỳ giá nào.^[159] *Người khôn không say mê nhưng cũng không bao giờ thiên vị cả.*

Phận sự của vô tham như chúng ta đã thấy, đó là “không chiếm đoạt điều gì làm của riêng, giống như một vị Tỷ-khưu hoàn toàn thanh thân thoát mái.” Một vị Tỷ-khưu đạt đến bậc A-la-hán không giữ cho mình bất kỳ cảnh nào tượng trưng cho “bản ngã” của mình; người đó không bị nô dịch nhưng hoàn toàn không chấp thủ và như vậy người đó được tự do và giải thoát hoàn toàn.

Tác phẩm Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasālinī) khẳng định vô tham thành tựu ở tính vô tư giống như một người rơi xuống một nơi hơi hám bẩn thỉu. Người nào đó rơi vào một hầm chứa phân dứt khoát không coi đó là nơi cư ngụ của mình được; người đó nhận ra đó là mối nguy đó đáng ghét, và như vậy người đó muốn thoát khỏi chỗ đó càng sớm càng tốt. Điều này giống hệt như trường hợp vô tham, người không cậy nhờ vào điều gì nguy hiểm cả. Chấp thủ với đối tượng được cảm nghiệm là nguy hiểm vì chấp thủ dẫn đến đủ loại hành vi xấu xa có thể dẫn đến tái sanh khổ cảnh; bất kỳ loại chấp thủ nào ngay cả như rất tinh tế cũng rất nguy hiểm vì một khi chấp thủ không được tận diệt chúng ta dễ bị rơi vào tái sanh và chấp thủ với tuổi già bệnh tật và chết cũng vậy.

Không dễ gì biết được trạng thái vô tham, vì những sát-na vô tham thật là hiếm hoi, chúng ta quá lười biếng cố gắng thực hiện đôi điều gì tốt cho người khác; chúng ta hay ngã theo những điều dễ dàng và tiện nghi cho chính mình, hoặc gia tìm kiếm một vài lời bào chữa cho những gì không thực hiện như: Thời tiết quá oi bức quá hay quá lạnh để có thể giúp đỡ người nào đó. Tuy nhiên, khi có điều kiện để cho vô tham xuất hiện, chúng ta không để ý đến mệt mỏi và bất tiện, chúng ta không nghĩ đến bản chất nhưng nhận ra lợi ích trong việc giúp đỡ người khác. Qua kinh nghiệm chúng ta nhận ra vô tham rất hữu ích cho chính mình và cho người khác. Ngay sát-na vô tham chúng ta từ bỏ chính niềm vui của chúng ta và rồi chúng ta có được bình an trong tâm hồn. Rất có thể nơi một sát-na đặc biệt nào đó. Sự lựa chọn giữa điều thiện và điều bất thiện có thể thực hiện được, nhưng không phải “bản ngã” đã thực hiện sự lựa chọn đó; mỗi sát-na tâm xuất hiện lại có rất nhiều yếu tố chi phối. Không phải bản ngã của ta, nhưng chính sở hữu vô tham đã thực hiện phận sự diệt dục đó. Chúng ta không tự ép mình từ bỏ những thú vui dục lạc, nhưng chúng ta có thể nhận ra được qua phân biệt được điều thiện và điều bất thiện khi chúng xuất hiện. Như vậy dần dà chúng ta sẽ thấy được điều thiện đem lại lợi ích cho ta đến nhường nào và điều bất thiện đã không mang lại lợi ích gì mà còn gây hại nữa là đáng khác.

Khi tâm thiện xuất hiện thì cũng có vô tham đi kèm với tâm thiện đó. Vô tham xuất hiện nơi các qui trình căn-môn cũng như ý môn. Nơi mỗi qui trình như vậy lại có tâm đồng lực xuất hiện (được dịch là “Sự thôi thúc”), trong trường hợp những người chưa đạt đến bậc A-la-hán đó chính là tâm thiện và tâm bất thiện. Khi tâm thiện xuất hiện đều có ý lý tác ý nơi đối tượng được cảm nghiệm, không có chấp thủ, ác cảm hay vô minh diễn ra. Vô tham đi kèm với tâm thiện lấy ví dụ, rất có thể xuất hiện nơi qui trình nhãn căn nếu tâm cảm nghiệm được cảnh sắc. Chúng ta thường chấp thủ với các cảnh sắc nhưng khi có điều kiện dành cho tâm thiện thì vô tham với cảnh đó lại xuất hiện.

Khi chúng ta thực hiện công việc tốt, tức khắc vô tham cũng nổi lên nơi hành vi đó. Chúng ta không cần phải cố gắng tách biệt hay loại bỏ điều gì cả. Khi chúng ta thực hiện bổ thí chúng ta loại bỏ những khuynh hướng ích kỷ của chúng ta và chỉ nghĩ đến lợi ích của người khác, ít nhất trong sát-na đó. Khi chúng ta kìm hãm không nói những lời thô bỉ, chúng ta cũng đã từ bỏ đôi điều gì đó. Chúng ta từ bỏ những lời nói không hay qua đó ta muốn làm hại kẻ khác và làm hại cả chính chúng ta nữa. Khi có lòng từ bi, đó là sở hữu tâm vô sân dứt khoát lúc đó vô tham cũng xuất hiện cùng với diệt tính ích kỷ. Khi tình cảm ích kỷ với người khác xuất hiện, đồng thời không thể xuất hiện lòng từ bi được. Khi chúng ta đem lòng quyến luyến một người nào đó. lòng quyến luyến đó sẽ không gây hại cho họ gì cả. Chúng ta

cần tìm ra khi nào thì cảm tình khoan khoái dễ chịu lại đi kèm với tính ích kỷ và khi nào thì niềm vui đi kèm theo với tâm thiện. Chúng ta quá chấp thủ với những tình cảm dễ chịu đến nỗi đôi khi chúng ta không phát hiện ra. Khi đó là điều bất thiện và như vậy là vô ích. Ngay vào sát-na tình thương và lòng từ bi nhân hậu xuất hiện thì sự quan tâm đích thực đối với người khác cũng nổi lên và chúng ta quên đi trong sát-na cái “tôi” chúng ta thường coi như là trung tâm của vũ trụ vậy.

Có quá nhiều mức độ vô tham. Chánh kiến là điều kiện để đạt đến được mức độ vô tham cao hơn. Nếu có chánh kiến nhận ra được khi nào tâm bất thiện xuất hiện và khi nào tâm thiện có mặt, thì ta có thể phát triển được niềm tĩnh. Tĩnh phát triển được nhờ các đề mục thiền như lòng từ bi, niệm tưởng các ân đức của Đức Phật, tính uế trược của thân xác hoặc các đề mục khác. Tâm cộng với tĩnh được đi kèm với vô tham. Khi tĩnh đã được phát triển mạnh mẽ đạt tới mức độ thiền, các phiền não tạm thời được chế ngự, nhưng chúng chưa thể bị loại trừ đến tận gốc rễ. Tham đối với người nào đã đạt đến thiền có thể xuất hiện. Chỉ có tu luyện được thiền quán thì cuối cùng mới có thể dẫn đến diệt tham hoàn toàn khỏi mọi vật thể.

Hiểu biết trực tiếp về danh pháp và sắc pháp sẽ dẫn chúng ta đến diệt tham hoàn toàn. Cho đến khi nào vẫn còn tà kiến về “bản ngã”, thì tham chưa thể được loại trừ đến tận gốc rễ. và chúng ta vẫn chấp thủ với “bản ngã” và chưa sẵn sàng chấp nhận chân lý đó là theo chân đế tuyệt đối chẳng có “con người” nào tồn tại cả. Nếu chánh kiến về các hiện thực được phát triển chúng ta sẽ nhận ra điều chúng ta thường coi là “con người” chỉ là những tâm, sở hữu và sắc pháp mà thôi và tất cả những thực thể này không tồn tại.

Thoạt tiên không dễ gì duy trì được chánh niệm thấy, cảnh sắc và các thực tại khác, vì chúng ta không nhận ra được kết quả ngay tức thời và đôi khi chúng ta còn nghi ngờ không hiểu điều đó có thực sự mang lại lợi ích gì hay không. Công việc giúp đỡ người khác có ích lợi hơn là chánh niệm được cảnh sắc hiện đang xuất hiện hay không? Tất cả mức độ điều thiện đều rất ích lợi và chúng ta không nên sao nhãng bất kỳ điều gì. Nếu chúng ta giúp đỡ một người nào hay nghe họ với lòng nhân ái và với lòng trắc ẩn, tức khắc sẽ có những giây phút chúng ta loại bỏ được tính ích kỷ. Nhưng ngay sau khi tâm thiện diệt, lại xuất hiện chiều hướng các tâm bất thiện với chấp thủ với “điều thiện của ta” hoặc với tham đối với người nào đó. Cũng vậy đang khi chúng ta giúp đỡ người khác cũng là lúc chánh niệm về những thực tại như là thấy cảnh sắc. Như vậy chúng ta sẽ thực sự thâm tín điều ta thấy đó chẳng phải là một “con người” mà chỉ là một thực tại thấy bằng mắt mà thôi. Đến đây ta thấy xuất hiện một mức độ vô tham nhất định nào đó tuy nhiên vẫn còn yếu. Một khi ta chánh niệm được các cảnh sắc và hiểu được đó chỉ là một “thực tại” chứ không phải là “một người” hay “một vật” nào đó. Thoạt đầu hiểu biết như vậy vẫn còn yếu, nhưng chúng ta phải tin tưởng rằng hiểu biết đó có thể phát triển được qua chánh niệm về bất kỳ thực tại nào xuất hiện qua sáu “môn”. Và như vậy thì chấp thủ với “bản ngã” hay bất kỳ sanh linh nào có thể giảm dần.

Thánh Nhập lưu (Sotapanna) đã tận diệt được tận gốc rễ chấp thủ về khái niệm “bản ngã”. Nhưng các ngài vẫn còn chấp thủ với các dục lạc. Thánh Nhất lai (Sakadagami) ít chấp thủ với các dục lạc hơn, vị ấy chưa tận diệt chấp thủ. Thánh Bất lai đã đoạn diệt chấp thủ dục lạc nhưng ngài vẫn còn chấp thủ với tái sanh và vẫn còn tâm căn tham thường đi kèm với tính tự cao tự đại (tự phụ). Vị thánh A-la-hán đã tận diệt được các hình thức chấp thủ và điều này cho thấy: tận diệt hết thủ chấp không phải là chuyện dễ dàng. Rất có thể chúng nghĩ rằng: thiếu tham lam chúng ta sẽ không còn hạnh phúc, nhưng “diệt tham” hoàn toàn chính là hạnh phúc cao cả nhất, đó là giải thoát khỏi mọi điều buồn sầu đau khổ.

Trong kinh Phật chúng ta đọc thấy rằng: Chấp thủ là căn mọi đau khổ, nhưng chúng ta hay có khuynh hướng quên điều này. Thí dụ, trong Trung Bộ Kinh (Middle Length Sayings II, số 87, các bài thuyết pháp về “Khai sinh ra tình yêu”) chúng ta đọc thấy Đức Phật giải thích cho người chủ gia kia đã mất người con trai duy nhất, ngài cho biết: “Buồn sầu thương tiếc, buồn khổ, đau khổ, than khóc và thất vọng được sinh ra do tình yêu, xuất xứ từ tình yêu”. Tuy nhiên, người chủ gia không chấp nhận chân lý này. Chúng ta đọc thấy nhà vua Pasenadi nói về đề tài này với hoàng hậu Mallika. Khi hoàng hậu nói rằng bà đồng ý với những gì Đức Phật đã nói, nhà vua không hài lòng. Sau đó chúng ta lại đọc thấy hoàng hậu đã cố gắng diễn giải chân lý Đức Phật đã giảng cho nhà vua cộng với những ví dụ cụ thể từ cuộc sống hàng ngày. Hoàng hậu nói:

“Bệ hạ nghĩ gì về điều đó? Công chúa Vajri có đáng yêu trước mặt hoàng thượng hay không?”

“Có chứ, hoàng hậu Mallika yêu. Con gái tôi thật đáng yêu.”

“Thế theo hoàng thượng ngài nghĩ gì về điều này? Xuất phát từ biến đổi và khác biệt nơi công chúa Vajiri. Như vậy, hoàng thượng có thấy đau khổ, đau buồn, khổ cực, than vãn, thất vọng hay không?”

Hoàng hậu Mallika thân yêu, từ đổi thay và khác biệt nơi công chúa con gái trẫm, rất có thể sẽ gây biến đổi nơi trẫm, ngay cả trong cuộc đời của trẫm nữa. Tại sao lại không gây ra cho trẫm, đau khổ, đau buồn, khổ cực, than vãn, thất vọng?

Here “Chính vì vấn đề này, tâu hoàng thượng, đó là điều được Đấng Chí Tôn,, đáng thông biết, đáng nhìn tỏ mọi sự, đáng hoàn hảo, đầy ý thức rõ ràng đã phán: “đau khổ, đau buồn, khổ cực, than vãn, thất vọng lại xuất phát ra từ tình dục vọng mà ra. Tất cả đều xuất phát từ dục vọng đó cả.”

Hoàng hậu lại tâu hoàng thượng cùng một câu nghi vấn như vậy đề cập đến cung phi Vasabha, một phụ nữ quý phái, là phi của hoàng thượng, cũng cùng một nghi vấn như thế về vị tướng Vidudabha, hoàng tử của nhà vua và Vasabha, cùng những người khác như Kasi và Kosala. Thế rồi nhà vua hiểu ra chân đề đó nơi những lời đức Phật dạy và ngay sau đó hoàng thượng rất kính trọng Đức Phật và thốt lên những lời ngợi khen sự thông thái của Đức Phật.

Chúng ta hay quên mất chân lý này là đau khổ có căn trong tham ái. Đa phần sau khi thấy, nghe được hay những kinh nghiệm các căn trong cuộc sống thì lòng tham lam nổi lên. Chúng ta phải đọc đi đọc lại kinh Phật nhiều lần và nghiêm ngẫm những lời của Đức Phật cho thấu đáo. Giáo lý của ngài như của ăn cho tâm trí chúng ta. Nếu chúng ta nhận ra lòng tham là căn nguyên mọi đau khổ buồn chán chúng ta sẽ phát triển chánh kiến, và cuối cùng chúng ta diệt tham và được giải thoát khỏi mọi phiền muộn trong cuộc sống.

Câu hỏi:

1. Mọi điều thiện có giúp chúng ta giảm bớt ích kỷ không?
2. Tại sao tu luyện tĩnh trí nơi thiên chỉ, tu tịnh lại không tận diệt được tham?
3. Tại sao tu luyện thiên quan là phương thế duy nhất để diệt mọi tham lam?
4. Tại sao chỉ có vị Thánh A-la-hán mới tận diệt hoàn toàn tham lam?

[156] Xin đọc “Roots of Good and Evil, tr. 9 do Thượng tọa Nyanaponika viết, và tạp chí The wheel số 251-253 B.P.S. Kandy.

[157] Xin xem Pháp tụng (Dhammasangani), điều 52.

[158] Tôi đang Tỳ-khưu dụng P.T.S. bản dịch K.R. Norman.

[159] Bằng bất kỳ điều gì ngoài Bát chánh đạo theo như lời nhà bình luận. Xem đọc bộ sưu tập các bài giảng giải. Nhà xuất bản Wheel số 92. B.P. S. Kandy.

[Mục lục](#) | [Lời nói đầu](#) | [Lời giới thiệu](#) |

[01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#) | [08](#) | [09](#) | [10](#) | [11](#) | [12](#) | [13](#) | [14](#) | [15](#) | [16](#) | [17](#) | [18](#) | [19](#) |
[20](#) | [21](#) | [22](#) | [23](#) | [24](#) | [25](#) | [26](#) | [27](#) | [28](#) | [29](#) | [30](#) | [31](#) | [32](#) | [33](#) | [34](#) | [35](#) | [36](#) | [Phụ lục](#)

Source: <http://www.phatgiaonguyenthuy.com>

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

last updated: 08-08-2004

TÂM SỞ (Cetasikas)

Môn Tâm lý và Triết học Phật giáo

Nguyên tác: Cetasikas
Tác giả: Nina Van Gorkom
Dịch giả: Tỳ kheo Thiện Minh

Chương 29

VÔ SÂN (Adosa)

Adosa, vô sân hay vô hận là một trong ba sở hữu tịnh hảo hữu nhân (Sobhata hutus). Như chúng ta đã biết, mỗi tâm tịnh hảo đều có căn vô tham và vô sân, căn nơi huệ còn tùy có hay không cũng được. Chúng ta có thể nhận ra điều này khi có ác cảm với người nào đó. Nhưng chúng ta không biết rõ trạng thái của vô sân ra sao. Chúng ta không thích ác cảm vì ác cảm luôn đi kèm với thọ ưu. Khi ác cảm tan biến chúng ta nghĩ là sẽ có vô sân nổi lên, nhưng có phải vậy không? Ngay sát-na này có thể ta không có ác cảm, nhưng chúng ta có chắc vô sân đi kèm với tâm thiện hay không? Tham có thể nổi lên khi ta thấy những cảnh sắc và rồi chưa chắc vô sân đã xuất hiện cùng một lúc được đâu. Bất cứ lúc nào vô sân xuất hiện ta đều thấy có vô tham xuất hiện cùng với một số sở hữu tịnh hảo khác nữa, mỗi sở hữu này đều có phận sự đặc biệt để thực hiện đang khi chúng hỗ trợ tâm thiện.

Adosa được dịch là vô sân hay vô hận, nhưng có rất nhiều hình thức và mức độ khác nhau. Từ tâm (Metta) cũng là một hình thức vô sân hướng tới các sanh linh. Vô sân cũng có thể hướng tới các đối tượng không phải là sinh vật và rồi được mô tả là tính kiên nhẫn, ta cũng thấy vô sân hay kiên nhẫn trước sức nóng, sức lạnh, trước khổ thân hay trước những đối tượng khó chịu khác.

Tác phẩm Chú giải Bộ Pháp Tụ (I, Atthasālinī, cuốn I phần IV chương I, 127) định nghĩa vô sân (Adosa) như sau:

... vô sân hay sự vắng bóng hận thù, có trạng thái là được giải thoát khỏi sự thô bỉ hạ đẳng hay oán giận, giống như một người bạn thân; vô sân có phận sự triệt phá mọi trái ý hay đẩy lùi đau buồn sâu khổ, tương tự như thứ gỗ giáng hương; vô sân thành tựu nơi niềm vui thú hân hoan cho mọi người, giống như trăng rằm vậy ...

Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga XIV, 143) cũng đưa ra một định nghĩa tương tự như vậy.^[160] Vô sân có trạng thái là giải thoát khỏi mọi tàn bạo hay bạo lực, sân hận mang đặc tính từ tổn như người bạn hiền. Chúng ta có thể dễ dàng phân định sự khác biệt giữa sân ác cảm và vô sân, thiện cảm khi chúng xuất hiện trong cuộc sống đời thường. Rất có thể chúng ta cảm thấy khó chịu với bất kỳ người hay vật nào đó, nhưng nếu ta nhận ra những thất lợi trước mỗi ác cảm đó tức khắc lòng kiên nhẫn có duyên hệ xuất hiện. Ngay lúc đó mọi phiền hà biểu thị cho ác cảm đều tan biến thay vào đó tính dịu dàng xuất hiện. Chẳng có “bản ngã” nào tỏ ra nhẫn nại hay hiền dịu đâu, mà đó là sở hữu vô sân xuất hiện.

Vô sân có phận sự loại bỏ phiền toái hay trái ý và vô sân được so sánh với loại gỗ giáng hương là thứ gỗ toát ra hương thơm dịu dàng, là phương thuốc hay chữa trị được cơn sốt nặng. Khi ác cảm nổi lên chúng ta bị trái ý và phiền toái; cơn sốt hận thù thiêu rụi và khiến chúng ta mất kiểm chế đến nỗi không còn biết mình đang hành động ra sao nữa. Ác cảm giống như ngọn lửa, rất khó dập tắt. Tuy nhiên, khi vô sân xuất hiện chúng ta được chữa lành khỏi cơn sốt ác cảm và mọi phiền toái đều tan biến hết.

Sân và vô sân cả hai đều ảnh hưởng đến tính khí con người. Chúng ta đọc thấy trong tác phẩm Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasālinī I, cuốn I phần IV chương I, 129) như sau:

...Vắng bóng hận thù là nguyên nhân đem lại tính trẻ trung, người nào không hận thù ai, ắt không bị ngọn lửa hận thù thiêu rụi, khiến cho trán nhăn và tóc bạc, người đó sẽ cứ trẻ mãi không già...

Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasālinī) lại khẳng định: Vô sân thành tựu nơi tính dịu dàng dễ thương như trăng rằm. Vô sân dễ chịu cho cả chính mình lẫn người khác nữa, vô sân dẫn đến cuộc sống hài hòa

nơi mọi người. Vì ác cảm chúng ta mất hết bạn bè, nhờ vô sân chúng ta chiếm lại được bạn bè thân hữu. Chúng ta cũng đọc thấy điều này trong Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasàlini tr. 129) như sau:

Không hận thù chính là nguyên nhân tạo ra bạn bè. Nhờ tình yêu mà ta dành lại được bạn bè và không để mất đi một người nào cả...

Vô sân đi kèm với mỗi tâm thiện, vô sân thực hiện phận sự phá gỡ trái ý đang khi chúng ta chuyên tâm thực thi bồ thí, nắm giữ giới luật, tu luyện tĩnh trí hay luyện thiền quán. Bồ thí là một hành vi từ tâm. Khi thực hiện bồ thí với tâm thiện chúng ta chứng tỏ có từ tâm. Khi vô sân nổi lên nhất thiết cũng phải có vô tham xuất hiện nhằm thực hiện phận sự giải thoát ta khỏi đối tượng. (vô tham vippatissara).

Khi chúng ta tuân giữ giới luật vô sân sẽ đi kèm với tâm thiện. Khi chúng ta tiết chế khỏi nghiệp chướng bất thiện gây hại cho chính mình và cho người khác, chúng ta tỏ ra hành vi từ tâm. Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasàlini) đã khẳng định điều này trong cùng một đoạn nêu trên như sau:

Vô hận (Avyapada) chính là tác nhân không tàn phá hạnh phúc của chính mình cũng như của người khác, không hủy hoại tương lai trần tục và tiếng tốt của mọi người.

Đức Phật nhắc nhở Tỷ-khưu phải tỏ ra từ tâm với nhau bằng hành động, cả nơi riêng tư lẫn nơi công cộng, và điều này được áp dụng cho cả người phạm phu nữa. Có từ tâm thực sự tự nó sẽ lộ ra trong cách cư xử và trong lời nói. Khi người nào ăn nói cục cằn với ta, khó lòng tránh không gây ra ác cảm và trả miếng (đáp trả lại) bằng những lời bực tức. Chúng ta rất dễ dàng chấp thủ với những đối tượng dễ chịu và khi có gì khó chịu, lòng tham liền chi phối ác cảm. Khi chúng ta nhận ra được tính xấu xa nơi ác cảm và những thất lợi từ đó mà ra, ta có điều kiện kìm hãm lời nói xỗ sào. Khi chúng ta không ưa những gì người khác đang nói hay làm, chúng ta quên không để ý đến các tâm có trong ta. Khi chánh niệm xuất hiện, chánh niệm sẽ ngăn cản chúng ta khỏi tà ngữ và sau đó vô sân cũng xuất hiện giúp ta loại bỏ sự trái ý (Vexation).

Chúng ta đọc thấy trong tác phẩm Tương Ưng Bộ Kinh-- Kindred Sayings (I, Sagatha-vagga, chương XI, Sakka Suttas, I đoạn 4) thấy là Sakka, thủ lãnh thần, đã bị Vepacitti chửi rủa thậm tệ, A-tu-la (Asura). Sakka giải thích cho Matali, người đánh xe, không phải do tính yếu ớt mà ngài chịu đựng. Người đánh xe khen ngợi tính kiên nhẫn chịu đựng của Sakka và thốt lên những lời sau:

*... Điều tồi nhất trong hai người, khi sỉ vả nhau,
họ chửi rủa mắng nhiếc lẫn nhau, kẻ nào bị lăng nhục,
lại không la mắng trở lại, người đó đã chiến thắng hai lần.
cả người này và chính họ đều tìm kiếm điều tốt lành
Trước tính khí bực dọc của đối phương.
Đã không hiểu được và tăng thêm bình tĩnh.
Một trong hai người đã trở thành thầy thuốc,
Tự chữa lành và cũng chữa luôn người bạn nữa..*

Phạm phu cứ tưởng người đó điên, họ đâu có thông Phật Pháp....

Có rất nhiều cơ hội chúng ta hay mất kiên nhẫn với người khác. Chúng ta hay nổi giận trước những lỗi lầm và sai phạm của người khác, do cách ăn nói, do ngoại hình khó coi và cách cư xử vụng về của họ gây ra. Chúng ta có thể tỏ ra bực dọc vì người nào đó di chuyển chậm chạp, ngăn cản lối đi khi ta đang vội vã. Hầu hết thời gian chúng ta chỉ quan tâm đến chính mình, mà không để ý gì đến người khác. Khi chúng ta tự cho mình là quan trọng thì ác cảm sẽ rất dễ nổi lên và rồi chúng ta không còn tỏ ra từ tâm được nữa. Lòng ích kỷ và thiếu suy xét đã cản đường từ tâm của chúng ta đối với người khác. Khi có cơ hội tỏ lòng từ tâm và kiên nhẫn thì ta được bình an trong tâm hồn và rồi chúng ta có thể nhận ra được sự khác biệt giữa lòng từ tâm và những sát-na cay nghiệt vì ác cảm.

Từ tâm (Metta) là một hình thức vô sân giúp ta hướng tới các sanh linh. Như chúng ta đã biết, kiên nhẫn lại là một khía cạnh khác của vô sân. Kiên nhẫn xuất hiện với các sanh linh khác và cũng xuất hiện trước những đối tượng không phải là sinh vật, như lòng kiên nhẫn liên quan đến hết mọi đối tượng cảm nhận được qua sáu “môn”. Khi ta có ác cảm với các đối tượng không dễ thương, thì kiên nhẫn cũng xuất hiện. Khi chúng ta phải cam chịu cơ cực, khổ nhọc khó lòng ác cảm lại không xuất hiện. Nhưng khi vô sân xuất hiện chúng ta chịu đựng được điều khó ư. Đức Phật khích lệ Tỷ-khưu

của ngài chịu đựng những điều phiền toái. Chúng ta đọc thấy trong Trung Bộ Kinh (I, số 2, pháp về nhất thiết lậu hoặc). Đức Phật đề cập đến đoạn tuyệt với lậu hoặc bằng nhiều cách khác nhau, một trong những cách đó, ngài diễn giải, là tính kiên trì chịu đựng. Ta phải hiểu là lậu hoặc không dễ gì tận diệt được tận gốc trừ phi chánh kiến được phát triển. Chúng ta đọc được như sau:

Này chư Tỳ-khuru, đâu là những lậu hoặc cần phải được loại trừ bằng nhẫn nại? Hỡi chư Tỳ-khuru trong giáo lý thầy đã dạy người nào khôn ngoan suy xét là người chịu đựng nóng, lạnh, đói, khát, chịu mòng cắn, muỗi chích, nắng gió thiêu đốt, những điều trị trệ cách thức ăn nói lạnh nhạt, không sẵn sàng ăn cần tiếp đón. Người nào sẵn sàng chịu đựng những cảm giác khó chịu xuất hiện nơi thân xác như: Đau đớn, gay gắt, sắc bén, đau nhói khó chịu, cực khổ và chết chóc. Ngược lại, hỡi chư Tỳ-khuru, nếu thiếu kiên trì chịu đựng, các lậu hoặc này có thể phá hủy và tiêu diệt đang khi nổi lên. Nhưng vì họ sẵn sàng chịu đựng chính vì vậy các lậu hoặc này cho dù đầy sức công phá và tiêu diệt cũng chẳng thực hiện được nhiệm vụ của mình.. Này chư Tỳ-khuru, đây là những lậu hoặc cần phải dùng đến lòng kiên nhẫn để mà loại bỏ.

Khi chúng ta đau yếu bệnh tật hay phải cảm nhận một đối tượng khó chịu qua các căn, chúng ta có thể cảm thấy thương hại cho chính mình rồi than vãn về điều đó. Chúng ta chịu thua ác cảm và phó mặc không tu luyện điều thiện cho tới khi tình hình trở nên khá hơn. Rồi chúng ta tận dụng được cơ hội để phát triển điều thiện đang có trong tâm tay đó là: Khi có khó chịu nổi lên, đó chính là cơ hội tu luyện kiên nhẫn. Tất cả chúng ta đều buộc phải chịu đựng đói khát, nóng bức và lạnh lẽo. Những điều đó luôn xảy ra trong cuộc sống chúng ta. Kinh nghiệm về đối tượng khó chịu qua các căn chính là dị thực hay quả báo, là quả nghiệp, chúng ta không thể tránh khỏi nghiệp. Sau những khoảng khắc tâm quả đã trôi qua, tâm thiện hay tâm bất thiện lại xuất hiện điều này còn tùy thuộc vào tác ý khôn ngoan hay tác ý thiếu khôn ngoan. Nếu chúng ta nhận ra lợi ích tính kiên nhẫn đem lại trong mọi hoàn cảnh, thì sẽ có điều kiện để cho vô sân xuất hiện thay vì sân hận vậy.

Một điều khó chịu nhất chúng ta phải chịu đựng đó là: Phải chia tay với những người chúng ta yêu mến. Chúng ta đọc thấy điều này trong tác phẩm Tương Ưng Bộ Kinh - Gradual Sayings (IV, cuốn 7 chương V §10) viết về mẹ của Nanda, một vị quả thánh A-na-hàm, thông qua tu luyện chánh kiến bà đã tận diệt được ác cảm. Sau khi đã dâng của bố thí cho các vị Tỳ-khuru trước sự chứng kiến của Sariputta và Moggallana, bà đã chứng tỏ cho vị Sariputta những điều kỳ diệu đã xảy ra nơi bà. Chúng ta đọc thấy như sau:

“...vì một vài lý do nào đó, Rajahs đã dùng sức mạnh cưỡng bức và giết con trai duy nhất của tôi, thằng Nanda, đứa con thân yêu và quý mến vô cùng của tôi: ấy vậy lúc con trai tôi bị bắt hay đang khi họ ruồng bắt con trai tôi, giết chết hay đang ra tay thủ tiêu nó. Tôi chẳng hay biết gì về những lo lắng bồn chồn trong lòng.”

“Thật kỳ diệu và phi thường thay, ôi người mẹ Nanda, chắc những đau khổ trong lòng phải tuôn trào mãnh liệt.”

“Chẳng phải vậy đâu thưa ngài đáng kính...Khi chồng tôi chết, ông ta gia nhập thế giới phi nhân ^[161] Yakkas (Dạ-xoa); và ông ấy đã hiện về với tôi dưới hình dạng ý hệt chồng tôi vào thời đó; Nhưng tôi không cảm thấy bồn chồn trong lòng về chuyện đó.”

Bà mẹ Nanda đã kể lại lòng trong sạch giữ giới luật, việc bà đã đạt đến được nhiều giai đoạn thiền khác nhau, và bà tuyên bố mình đã tận diệt tận được “năm loại hạ phần kiết sử.” Bà đã triệt hạ được những kiết sử này ngay khi đạt đến bậc quả thánh A-na-hàm (Anagami).

Đấng quả thánh A-na-hàm hay là “người không tháo lui trở lại” là người đã đạt đến bậc giác ngộ thứ ba, họ không còn tham trước những đối tượng dục lạc và như vậy một khi có cảnh xấu xuất hiện, họ không bị các điều kiện ác cảm chi phối nữa. Bà mẹ Nanda đã đạt đến bậc thánh A-na-hàm, bà không còn phiền muộn, không còn sợ hãi hay buồn phiền, trước bất kỳ điều gì xảy đến với bà. Nếu chúng ta hiểu được bà chấp thủ với con người con thân yêu khiến cho bà đau khổ đến chừng nào khi mất con, chúng ta sẽ nhận ra mối nguy hiểm của tham, điều đó nhắc nhở chúng ta tu luyện chánh kiến để tận diệt được mọi phiền não.

Trong khi tu luyện chánh kiến ta phải biết áp dụng kiên nhẫn. Khi có nhiều sát-na khiến cho tâm bất thiện nổi lên, chúng ta nên kiên trì để nhận ra ngay cả những tâm bất thiện đó nữa. Khi có ác cảm chúng ta cảm thấy mình bị quấy nhiễu và thường coi đó như là mối “ác cảm của tôi” Khi có chánh niệm về mối ác cảm đó ta nhận ra ngay ác cảm đó chỉ là một danh pháp xuất hiện do có được những điều kiện thích hợp. Ngay sát-na có chánh niệm thì vô sân nổi lên thay vì sân vậy.

Như chúng ta đã biết, từ tâm là một hình thức vô sân đặc biệt dẫn ta nhắm tới các đối tượng là chúng sinh. Tác phẩm Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga chương IX, 93) cho biết, ngoài định nghĩa về vô sân, một định nghĩa về từ tâm (Metta) như sau:

Một trạng thái đó là lòng từ tâm được biểu thị ở đây dưới dạng một” thói thúc” cho hạnh phúc (an sinh). Phận sự của nó là ưa thích hạnh phúc. Được thành tựu ra như là cách tiêu diệt phiền não. Nguyên nhân sâu xa chính là nhận ra được sự đáng yêu nơi chúng sinh. Từ tâm thành công khi chế ngự được sân (Vyapada) và từ tâm lại thất bại khi tạo ra tình cảm ích kỷ.

Từ tâm có thể hay không xuất hiện chung với chánh kiến còn tùy. Một số người có thể tỏ ra từ tâm với người khác do đã tích lũy được lòng từ tâm, nhưng họ lại chưa có được chánh kiến. Nếu như đã có được chánh kiến về trạng thái nơi tình từ tâm thì dứt khoát lòng từ tâm sẽ được phát triển. Từ tâm có thể được triển khai như là một đề mục thiền, nhưng ta không thể thành công nếu như ta không tu luyện lòng từ tâm trong cuộc sống đời thường.

“Kẻ thù gần kề” đối với lòng từ tâm chính là tính ích kỷ và tham. Tham có chiều hướng xảy ra rất gần kề với sát-na lòng từ tâm nổi lên nhưng chúng ta khó lòng phát hiện ra được. Chúng ta phải phát hiện cho ra có phải ta chỉ muốn tỏ lòng từ tâm với những người chúng ta yêu thích hay chúng ta muốn tỏ ra dễ thương đối với bất kỳ người nào chúng ta bắt gặp vì chúng ta thực sự quan tâm đến hạnh phúc của họ. Xuất phát từ chính những kinh nghiệm chúng ta có được chúng ta có thể dễ dàng nhận ra sự khác biệt giữa lòng từ tâm và tính ích kỷ. Nếu chúng ta quyền luyện với người nào đó, chúng ta sẽ cảm thấy nhớ nhung khi người đó khi không còn ở với chúng ta; tham chi phối ác cảm. Khi có tính từ tâm chúng ta không còn nghĩ đến những thích thú cho riêng ta khi có sự hiện diện của người đó. Khi lòng từ tâm nổi lên, vô tham cũng xuất hiện cùng với hành xả hay còn gọi là xả vô lượng tâm (tatramajjhata).

Khi chúng ta bố thí hay giúp đỡ người nào đó, rất có thể ta có được thọ hỷ. Tuy nhiên, thay vì là lòng từ tâm đích thực rất có thể đó chỉ là tham đó chẳng. Chúng ta nên nhớ rằng thọ hỷ có thể xuất hiện với tâm thiện cũng như với tâm tham căn. Chúng ta thấy thọ hỷ rất quan trọng đối với chúng ta và chúng ta thường suy nghĩ cảm giác đó lúc nào cũng là điều thiện cả, nhưng thọ hỷ thường dễ đánh lạc hướng chúng ta.

Không nhất thiết lúc nào cũng có thọ hỷ khi lòng từ tâm xuất hiện. Tâm thiện có thể đi kèm với thọ hỷ hay cả với cảm giác phi khô phi lạc (thọ xả).

Tác phẩm Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga chương IX) đưa ra lời khuyên cho những ai chuyên tâm tu luyện lòng từ tâm đối với người nào có khuynh hướng nhượng bộ trước sân hận. Người đó nên rà soát lại nguy cơ do sân hận tạo ra cũng như nên xem lại lợi thế của lòng kiên trì. Khi ai đó có sân hận người đó tự hại mình. Khi có sân hận với người nào đó, ta không nên chỉ quan tâm đến những tính xấu của người đó mà thôi, nhưng còn phải lưu ý đến những đức tính tốt của họ nữa, nếu người này chẳng có được đức tính tốt nào thì hãy tỏ ra lòng từ tâm với họ thay vì tỏ ra bức tức. Việc tích lũy điều bất thiện chỉ đem lại đau khổ cho người đó mà thôi. Nên nhớ rằng tất cả chúng ta đều là những người “thừa kế” những hành động của chính chúng ta. Hậu quả những hành động đó chúng ta ai cũng sẽ nhận được sau này.

Chúng ta nên coi người gây cho chúng ta tức giận chỉ là những ngu uẩn tức là những yếu tố “vô thường” mà thôi. Ngu uẩn này sinh rồi diệt ngay tức khắc và có sau những đối tượng đó lại khiến chúng ta phải bức tức với chúng làm gì. Tâm của những người đó sau khi những lời nói khó nghe và những hành vi bi ối đã kích động lên đã tan biến đi ngay tức khắc vì thế tâm đó đã thuộc vào quá khứ. Một phương thế khác nữa để chế ngự tức giận đó chính là thực thi bố thí. Chúng ta có thể rút ra được những kinh nghiệm thấy rằng khi chúng ta thực thi bố thí, có rất nhiều duyên hệ chi phối tâm thiện của cả người cho lẫn người nhận bố thí. Hành vi ban phát bố thí và nhận của bố thí làm dịu tâm hồn và như vậy tương quan giữa con người được cải thiện.

Để giảm bớt sân hận và tăng thêm lòng từ tâm, chúng ta cũng nên liên tưởng đến những ân đức Bồ-tát đã tích lũy được. Điều này đã được Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) bàn đến khi đề cập đến cách thức duyệt xét sân hận như sau:

...Sự kiện chẳng phải đã xảy khi Đức Phật còn là một vị Bồ-tát trước khi khám phá ra giác ngộ hoàn toàn, đang khi Ngài vẫn còn đang bận bịu với công việc hoàn thiện chính mình, và đang phải vượt qua muôn vàn thử thách. Ngài đã chẳng để cho tâm mình phải ra khỏi rỗi ngay cả khi trong rất nhiều cơ hội kẻ thù của ngài định ra tay sát hại ngài đó sao? Thí dụ như Chuyện tiền thân Silavant (Jatakas I, 261) khi bè bạn của ngài nổi lên chống lại vương quốc của ngài với ba trăm đạo quân

xâm chiếm vương quốc do kẻ thù của đức vua lại chính là một vị quan cận thân tin cậy, do bị kích thích của vị cận thân xấu này mà lòng ông ta đã sân hận do hoàng hậu gieo vào, vị cận thân này đã không cho phép binh lính dùng vũ khí. Và như vậy người này đã phải bỏ thân với hàng ngàn binh sĩ đồng đội, bị chôn sống trong một hố ngập tới cổ đào trong một đường hầm trú ẩn, vị này đã không suy tưởng đến hận thù. Và sau đó, sau khi thoát mạng bằng cố gắng phi thường của bảy chó hoang đang lung sục cắn xé những xác chết, vị đó đã ra khỏi hố chôn sống với sự trợ giúp của một vị thần đưa đến tân phòng ngủ của chính mình vị đó đã nhìn thấy kẻ thù đang nằm ngủ trên giường mình vị tướng đã không nổi cơn tức giận nhưng đối xử với kẻ thù như bạn thân và cả hai đã buông lời thể thốt như:

“Kẻ dừng cảm luôn mong mỏi, người khôn ngoan không mất lòng gan dạ; chính tôi đã thấy như điều tôi hằng mong ước được như vậy” (Jatakas I, 267).

Tuy nhiên, nếu chỉ suy ngẫm về lòng từ tâm không thì chưa đủ, mà còn phải thực hiện nữa. Thí dụ khi có ai đó nói với ta chúng ta có thể lắng nghe họ nói với lòng từ tâm. Một khi ta đã tu luyện được chánh kiến nhiều hơn, ta có nhiều duyên hệ để tỏ lòng từ tâm, trong tương quan hàng ngày của chúng ta. Khi chúng ta còn chấp thủ với khái niệm “con người” ta thường có tư tưởng muốn có thêm bạn bè và cảm thấy cô đơn khi không kết thân được với ai. Suy cho cùng chẳng có bạn bè nào hiện hữu cả mà chỉ có tâm, sở hữu và sắc pháp tồn tại mà thôi, và chúng sinh rồi diệt tức khắc. Thực tế, tình bằng hữu hay tính từ tâm có thể được trải rộng tới bất kỳ ai cùng một nhóm với ta và cứ như thế tình bằng hữu đích thực có cơ hội xuất hiện. Trong những sát-na như vậy chẳng còn có tư tưởng “bản ngã” muốn có tình bằng hữu với người khác nữa, không còn cảm giác cô đơn hoặc lo lắng về thái độ người khác đối xử với chúng ta ra sao. Nếu chúng ta nghiên cứu cẩn thận về thực tại lòng từ tâm, thay vì chấp thủ với ý tưởng “tình bằng hữu” chắc chắn sẽ có nhiều duyên hệ cho tình yêu vô vụ lợi xuất hiện.

Lòng từ tâm là một đề mục thiền chỉ, tu tịnh. Những ai trong chúng ta đã tích lũy được những điều kiện để tu luyện tĩnh trí đến mức độ đạt đến thiền tức khắc có thể đạt đến thiền chỉ tu tịnh với đề mục

thiền này.^[162] Lòng từ tâm là một trong bốn chủ đề thiền được gọi là “Tứ vô lượng tâm” (Divine abidings) những đề mục thiền về: Lòng từ tâm (Metta), tâm bi (Karuna), tâm hỷ (Mudita), và hành xả (Upekkha). Được gọi là Tứ vô lượng tâm, vì chúng rất tuyệt vời và với bản chất rất hoàn hảo. Những ai tu luyện tứ vô lượng tâm, giống như Phạm thiên (Brahma-divinities.) Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasālinī I, cuốn I, phần V chương XII, 195) Tứ vô lượng tâm cũng được gọi là “Appamānas” không thể đo lường được, vì chúng xuất hiện nơi phạm trù không thể đo lường được, lãnh vực vô lượng tâm không có giới hạn, lãnh vực hay đối tượng cũng không có giới hạn nào cả: Thí dụ như lòng từ tâm khi thiền đạt đến được với đề tài này có thể lan tỏa tới mọi sanh linh không loại trừ một ai.

Từ tâm thật tuyệt vời và không bị giới hạn, nhưng ngay cả những đức tính tuyệt hảo nhất đó cũng lại là “vô thường” (Anicca) và “đau khổ” (Dukkha). Nếu thiếu chánh kiến về những hành vi tốt, những nhân đức tuyệt vời đó và ngay cả thiền cũng không giúp ta tận diệt được các phiền não. Mục tiêu tối hậu của giáo lý Đức Phật là tận diệt hết các phiền não và điều này có nghĩa là tiêu diệt đau khổ.

Qua việc tu luyện chánh kiến, chấp thủ với “bản ngã” sẽ dần giảm thiểu đi, và hậu quả sẽ có nhiều duyên hệ thực thi lòng từ tâm và kiên nhẫn. Chúng ta hay thiên về giúp đỡ người khác với lòng từ tâm vô tư lợi. Có nhiều mức độ vô sân, nơi vị A-la-hán vô sân đã đạt đến mức độ hoàn hảo. Những ai đã đạt đến giác ngộ, tức là bậc thánh nhân (Ariyan) không còn tà kiến về người khác nữa, họ đã nhận biết chỉ có danh pháp và sắc pháp, nhưng họ vẫn còn suy nghĩ đến khái niệm “chúng sinh” (Sat – being). Vị thánh A-lán có thể nghĩ đến “chúng sinh” (Being) nhưng các Ngài không còn phiền não, những ai đã tận diệt được hết mọi phiền não, quý ngài thực sự có lòng từ bi đối với mọi chúng sinh (Satta) vậy.

Câu hỏi:

1. Tại sao phải có chánh kiến về những trạng thái của lòng từ tâm để phát triển đề mục thiền tĩnh?
2. Tại sao tham là kẻ thù của lòng từ tâm?
3. Lòng từ tâm có xuất hiện với thọ xả không?
4. Vô sân (Adosa) có thể xuất hiện với đối tượng không phải chúng sinh (Satta) không?

[\[160\]](#) Xin đọc Pháp tụ (Dhammasangani) đoạn 33

[\[161\]](#) Non human being.

[\[162\]](#) Với đề mục này thì nhiều mức độ thiền sắc pháp (Rupa jhana) có thể được đạt đến. Nhưng không phải là mức độ cao cấp. Vì tâm thiền (Jhanacitta) (tức bậc bốn nơi hệ thống bốn bậc, và bậc năm trong hệ thống năm bậc.) được đi kèm theo với nhiều thọ xả. Lòng từ tâm có thể đi kèm theo với thọ hỷ hay thọ xả và như vậy không thuộc đối tượng tâm thiền ở mức độ thiền cao nhất.

[Mục lục](#) | [Lời nói đầu](#) | [Lời giới thiệu](#) |

[01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#) | [08](#) | [09](#) | [10](#) | [11](#) | [12](#) | [13](#) | [14](#) | [15](#) | [16](#) | [17](#) | [18](#) | [19](#) |
[20](#) | [21](#) | [22](#) | [23](#) | [24](#) | [25](#) | [26](#) | [27](#) | [28](#) | [29](#) | [30](#) | [31](#) | [32](#) | [33](#) | [34](#) | [35](#) | [36](#) | [Phụ lục](#)

Source: <http://www.phatgiaonguyenthuy.com>

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

last updated: 08-08-2004

TÂM SỞ (Cetasikas)

Môn Tâm lý và Triết học Phật giáo

Nguyên tác: Cetasikas
Tác giả: Nina Van Gorkom
Dịch giả: Tỳ kheo Thiện Minh

Chương 30

HÀNH XẢ (Tatramajjhattatà)

Người trí tuệ từ bỏ hết mọi thứ; người thánh thiện không nói chuyện tầm phào kèm tư tưởng tham lam; cho dù hạnh phúc có bị xâm phạm hoặc gây đau khổ, người trí không tỏ vẻ phẫn nộ hay buồn phiền chán nản. Dhammapada (chương VI, người trí, tr. 83.)

Chúng ta rất nhạy cảm trước niềm vui và nỗi buồn. Những ai đã tu luyện trí tuệ phát triển cao độ, như A-la-hán, không còn nhạy cảm trước niềm vui và nỗi buồn nữa, thay vào đó là tâm xả (tatramajjhattatà). Hành xả là đức tính rất đa dạng và gồm nhiều chủng loại; vị thánh A-la-hán đã đạt đến mức độ hành xả cao nhất.

Hành xả, tâm xả, hay quân bình trong suy tư (tiếng Pali gọi là Tatramajjhattatà) là một trong số mười chín sở hữu tịnh hảo đi kèm với từng tâm một. Không dễ gì biết được hành xả bao gồm những trạng thái nào. Chúng ta thường hay nghĩ tâm xả tùy thuộc vào thái độ thích hay ghét những gì ta thấy, nghe được hay cảm nghiệm qua các căn, nhưng ở vào những sát-na như vậy rất có thể vô minh lại nổi lên thay vì hành xả. Chúng ta có thể lẫn lộn giữa hành xả và cảm giác phi lạc phi khổ, nhưng cả hai đều là những sở hữu rất khác nhau; hành xả không phải là cảm giác, tức bản thân hành xả không phải là thọ một sở hữu có tên gọi là thọ. Tác phẩm Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga XIV, 153) khẳng định về hành xả như sau:

Hành xả có trạng thái là truyền tải tâm và sở hữu ngang bằng nhau, với phận sự ngăn ngừa điều thiếu hụt cũng như thái quá, hay còn có phận sự kiểm chế thiên vị, thành tựu bằng tính chất trung lập không thiên vị; giống như người đánh xe (tài xế) bình tĩnh chăm chú điều khiển cặp ngựa nòi lao tới đồng đều.

Chú giải Bộ Pháp Tụ (I, Atthasàlini, cuốn I phần IV tr. 133) cũng đưa ra một định nghĩa tương tự như vậy. Khi hành xả xuất hiện sẽ không còn niềm vui hay buồn rầu. Đối tượng cảm nghiệm được cân nhắc rất vô tư, không thiên vị giống như người đánh xe điều khiển cặp ngựa cách nhuần nhuyễn. Hành xả ảnh hưởng đến sự cân bằng giữa các tâm và các sở hữu xuất hiện cùng một lúc. Không thể có hành xả hay tâm xả khi tâm bất thiện xuất hiện hoặc khi chúng ta bức mình, tham lam, keo kiệt hay ngu xuẩn. Ngược lại khi chúng ta quảng đại, tuân giữ giới luật tu luyện tĩnh trí hoặc phát triển chánh kiến về danh pháp và sắc pháp, tức khắc lúc đó chúng ta có tâm xả.

Có nhiều hình thức và mức độ tâm xả khác nhau. Nếu chúng ta biết rõ hơn đặc tính và hình thức của các hành xả này, điều đó sẽ giúp chúng ta hiểu được hành xả gồm những trạng thái gì. Thanh Tịnh Đạo đã đề cập đến nhiều loại hành xả khác nhau ^[163].

Một khía cạnh tâm xả được Thanh Tịnh Đạo đề cập đến đó là hành xả mang tính trung hòa trạng thái. Như chúng ta đọc thấy định nghĩa về hành xả trong Thanh Tịnh Đạo, trạng thái truyền tải (xúc tiến) đồng đều các tâm và các sở hữu đi kèm, hành xả còn có phận sự ngăn ngừa thiếu hụt cũng như sự thái quá, hay hạn chế tính thiên vị. Tâm xả ảnh hưởng đến sự thăng bằng giữa tâm và sở hữu cùng nổi lên với nhau để cho không thiếu cũng như không thừa bất kỳ điều gì giữa hai yếu tố này. Khi tâm là tâm thiện thì tâm xả luôn đi kèm và ảnh hưởng đến sự quân bình giữa tâm và sở hữu tâm đi kèm theo. Thí dụ, nghị lực hay tinh tấn được cân bằng thì không thể xảy ra thiếu hụt hay thái quá trong đó và như thế tinh tấn có thể hỗ trợ tâm thiện trong việc hoàn thành nhiệm vụ của mình. Toàn bộ sở hữu đều thực hiện phận sự riêng để hỗ trợ tâm thiện và hành xả có nhiệm vụ đặc trưng trong việc chi phối đến tâm xả.

Khi chúng ta kiêng tà nghiệp hay tà ngữ. Ta liền có tâm xả xuất hiện với tâm thiện. Thí dụ, khi người khác đối xử tàn nhẫn hoặc dùng những lời lẽ lăng mạ chúng ta, vẫn có tâm xả nổi lên, và rồi ta không mất kiên nhẫn, không thiếu lòng khoan dung hoặc bòn chòn xao xuyên về chính hạnh phúc của chính chúng ta, với tâm xả chúng ta kìm hãm không ăn miếng, trả miếng một cách thô bạo hay tự kiểm chế khỏi những hành vi trả thù. Tâm xả là một trong số những pháp Ba-la-mật Bồ-tát tu luyện chung với chánh kiến nơi vô số kiếp sống ở các cõi các nhau. Khi chánh niệm được danh pháp và sắc pháp xuất hiện ngay lúc này, thì kiên trì và tâm xả cũng sẽ xuất hiện, cho dù đối tượng cảm nghiệm không mấy dễ chịu.

Có nhiều loại tâm xả khác nhau. Có tâm xả nơi thiền chỉ, tu tịnh và tâm xả nơi thiền quán. Khi tịnh trí được tu luyện hay chánh kiến về sát-na xuất hiện lúc đó ta có tâm xả nổi lên để thực hiện ngay nhiệm vụ của mình. Tác phẩm Thanh Tịnh Đạo còn đề cập đến một số khía cạnh tâm xả về thiền chỉ, tu tịnh và về thiền quán.

Một khía cạnh tâm xả trong Thanh Tịnh Đạo đề cập đến đó chính là tâm xả được coi như là một trong các “Xả vô lượng tâm” (Brahmavihara- upekkha) và điều này được phát triển nơi thiền chỉ, tu tịnh (Visuddhimagga ,IV,158). Như chúng ta đã biết, có tới bốn loại Vô lượng tâm là đối tượng cho tĩnh trí đó là: Từ (từ tâm - metta), tâm bi (Karuna) tâm hỷ (Mudita) và xả.

Khi tu luyện từ tâm chúng ta mong muốn mọi sanh linh đều được hạnh phúc. Khi tâm bi được phát triển chúng ta mong muốn mọi sanh linh thoát khỏi đau khổ. Khi tâm hỷ được phát triển chúng ta muốn cho mọi sanh linh được thành công và khi tâm xả phát triển chúng ta không chỉ nghĩ đến thôi thúc động viên hạnh phúc cho mọi sanh linh khác, làm giảm nhẹ nỗi bất hạnh của họ hoặc cầu mong cho họ được thành công mà chúng ta còn đối xử với họ không chút thiên vị.

Chúng ta đọc thấy trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga IX, 96) viết về xả vô lượng tâm đối với tâm xả như sau:

Tâm xả trạng thái động viên khía cạnh trung hoà nơi mọi sanh linh. Thực hiện phận sự phát hiện ra sự bình đẳng nơi các sanh linh. Được thành tựu bằng cách làm lắng dịu nỗi oán hận và chấp nhận lẫn nhau. Nguyên nhân sâu xa chính là nhận ra được chúng sinh sở hữu hành vi của mình [nghiệp (kamma)] như vậy: Mọi sanh linh sẽ chịu trách nhiệm về hành vi của mình. Đó chính là sự lựa chọn hạnh phúc cho chính mình, hay được giải thoát khỏi mọi đau khổ hoặc không để được khỏi thành công đã đạt được hay sao? Chỉ có thành công nếu khi biến oán giận và chấp nhận lẫn nhau lắng dịu đi, thất bại nếu như tạo ra hành xả do thiếu hiểu biết, chính điều đó (dừng dừng do vô minh phạm tục) lại là căn bản cho cuộc sống chúng ta.

Vô minh được coi như là “kẻ thù gần” đối với hành xả, vì ta cứ tưởng tâm xả cũng sẽ nổi lên ngay cả trong trường hợp vô minh cũng xuất hiện. Tính tham lam và oán hận chính là những kẻ thù bên ngoài của tâm xả. Khi tham lam và ác cảm nổi lên thì không bao giờ còn có tâm xả được nữa.

Nếu chúng ta hiểu được trạng thái của tâm xả không những có thể được phát triển trong cuộc sống hàng ngày mà còn chi phối cả những sát-na bình thản của chúng ta. Đôi khi chúng ta cảm thấy vô phương cứu chữa, nhưng khi chúng ta nhớ lại những kết quả khó chịu trong cuộc sống chúng ta đều do nghiệp (Kamma) chi phối, và con người ta là “thừa kế” các nghiệp đó, điều ngày sẽ ngăn cản ta khỏi buồn rầu. Nỗi buồn khổ trước những đau khổ của người khác sẽ không giúp gì cho ta cũng như cho người khác, ngược lại khi có tâm xả chúng ta có thể đem lại an ủi cho người khác. Những ai tích lũy được nhiều duyên hệ tu luyện tâm xả đến mức độ tham thiền, cộng với vô xả lượng tâm do tâm xả như là một đề mục thiền thì người đó sẽ đạt được thiền vậy. ^[164]

Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) còn đề cập đến các khía cạnh tâm xả khác gắn liền với thiền chỉ, tu tịnh, cụ thể là trạng thái tâm xả ở giai đoạn thiền sắc giới thứ ba (hệ thống thiền bốn bậc và bậc thứ tư trong hệ thống năm bước) ^[165] được gọi là thiền tâm xả ^[166] và tâm xả ở mức độ thiền sắc giới cao nhất, gọi là thiền tâm xả tinh luyện ^[167] trong mỗi giai đoạn thiền kế tiếp thì tâm thiền và các sở hữu được tinh hơn, tinh luyện hơn và thuần chất hơn.

Mỗi loại tâm xả Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) đề cập đến lại rất khác nhau. Tâm xả mang “trạng thái trung hoà”, tức tâm xả được coi như là trong số các xả vô lượng tâm, tâm xả thiền và xả thanh tịnh đều mang những đặc tính khác rất khác biệt gộp chung trong hành xả tatramajjhata.

Thanh Tịnh Đạo cũng đề cập đến những khía cạnh tâm xả thiền quán hay thiền quán (Visuddhimagga IV, 159). Có cả bảy chi thiền giác ngộ gọi là Thất giác chi đó là: Niệm (Sati), trạch pháp (Dhamma vicaya), đó là huệ (Panna), tinh tấn (Viriya), pháp hỷ (Piti), khinh an (Passaddhi), thiền định và xả. Ở đây xả chính là sở hữu hành xả. Một khi các giác chi được tu luyện sẽ dẫn chúng ta đến giác ngộ. Chúng không được phát triển cách riêng rẽ, nhưng cùng phát triển chung với niệm xứ. Giác chi xả thực hiện nhiệm vụ riêng đang đi kèm với tâm và các sở hữu khác. Chúng ta đọc thấy trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga IV, 159) về giác chi xả như sau: “Người nào phát triển được giác

chi xả phải tùy thuộc rất nhiều vào diệt dục.”^[168] Khi chánh kiến nhận thấy không thỏa mãn về toàn bộ pháp hành sinh rồi diệt, sẽ xuất hiện tình trạng hành xả trước các pháp hành đó.

Khi đang tu luyện niệm xứ, chúng ta không nhắm tới phát triển tâm xả vì tự nó sẽ phát triển cùng với thiền quán. Các giác chi đạt đến kết thúc thông qua đại niệm xứ. Khi pháp hành đã được am tường chính xác, lúc đó ta sẽ đạt đến giác ngộ.

Vẫn còn một khía cạnh khác về tâm xả Visuddhimagga đề cập đến và đây chính là *tâm xả bước thứ sáu*, thực sự đó chính là tâm xả được kết thúc khi đạt đến bậc A-la-hán. Chúng ta đọc thấy trong Tác phẩm Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga IV, 157) như sau:

Ở đây, tâm xả thuộc giác chi thứ sáu gọi là tâm xả nơi những ai đã tận diệt được hết mọi lậu hoặc. Đây chính là phương thức không loại bỏ hiện trạng thuần khiết tự nhiên khi những đối tượng tham hay vô tham gộp trong sáu loại đó được tập trung xuất hiện nơi sáu “môn” được mô tả như sau: “đây là hiện trạng trong một vị Tỳ-khuru đã tận diệt được hết mọi lậu hoặc, không còn phần chần hay buồn rầu khi tận mắt nhìn thấy cảnh sắc: Tỳ-khuru đó được hành xả, chánh niệm và luôn cảnh giác. (Tương Ứng Bộ Kinh - Gradual Sayings cuốn 6 chương I §1).

Vị A-la-hán có tâm hồn bình thản tuyệt hảo. Ngài không hề bối rối trước những duyên hệ phạm tục như: Được, thua, khen, chê, đánh giá hay hổ thẹn, hạnh phúc hay bất hạnh. Đối với chúng ta tâm xả nơi vị A-la-hán hình như còn quá xa vời. Chúng ta nên nhớ rằng tâm xả này chỉ có thể đạt được bằng hiểu biết, huệ được tu luyện từng bước một mà thôi. Thật vô ích nếu ta mơ tưởng đến tâm xả hoàn hảo. Ta không thể nào đạt đến được chỉ bằng khao khát xương cho dù có mãnh liệt đến đâu. Thực tế mỗi bình tâm sáu bước này nhắc nhở chúng ta: chỉ khi nào ta am hiểu rõ ràng những gì xuất hiện qua sáu “môn” được phát triển toàn diện thì lúc đó ta mới có thể đạt đến tâm xả trước mọi đối tượng trên đời này được.

Ta có thể tu luyện hiểu biết trên ngay tức khắc vào lúc này, khi một đối tượng xuất hiện trước mắt chúng ta qua sáu “môn”. Đôi khi là đối tượng dễ chịu, khi khác lại không mấy dễ chịu đâu. Khi không tu luyện hiểu biết ta khó có thể giữ thế “cân bằng” hay đứng giữa “vị thế trung tâm” không tham lam không ác cảm. Chúng ta phải tự nhắc nhở mình luôn cuộc sống chỉ gồm toàn danh pháp và sắc pháp và không thể kiểm chế nổi các pháp hành, nhưng ta vẫn luôn tỏ ra không kiên trì và luôn bị quấy nhiễu trước những biến cố cuộc sống. Tuy nhiên, giả dụ như, khi chúng ta có chánh niệm được các đối tượng là cảnh sắc nào đó xuất hiện qua nhãn “môn” chứ không phải là một vật, hay một con người, cụ thể, và như vậy đối tượng đó là “vô ngã” như vậy ta sẽ đạt được quân bình hơn và vô tư hơn đối với các đối tượng đó. Tuy nhiên, ta không thể thực hiện được điều này ngay từ đầu. Vị thánh A-la-hán đã diệt hết được các phiền não và như vậy ngài mới có thể đạt đến tâm xả tới mức hoàn hảo. như vậy ngài không còn bị xao xuyến, luôn tỏ ra kiên trì và hài lòng trong mọi hoàn cảnh.

Chúng ta đọc thấy trong Tương Ứng Bộ Kinh-- Kindred Sayings (II, nidana vagga, chương XVI §1 bàn về Sự hài lòng) đề cập đến ngài A-la-hán Kassapa là người luôn hài lòng. Chúng ta đọc thấy khi còn lưu lại Savatthi, Đức Phật đã giảng cho Tỳ-khuru như sau:

Này chư Tỳ-khuru, tri túc là đặc tính nơi Kassapa cho dù có phải mặc y cà-sa kiểu nào, ngài luôn tán dương và tri túc, cho dù y cà-sa không vừa vặn hay không thích hợp. Không vừa vặn ngài cũng không bối rối. Khi có ai tặng ngài chiếc y mới ngài cũng không quá vui mừng và để lộ lòng tham quá đáng. Ngài chẳng sai phạm điều giới luật nào, ngài luôn nhận ra những nguy cơ đang rình rập và thoát khỏi những mối nguy cơ đó một cách khôn ngoan^[169].

Như vậy ngài Kassapa vẫn luôn tri túc cho dù không nhận được bất kỳ của bố thí nào cho mình, kể cả phải thiếu thốn chỗ nương thân, không có cả đến một chút đồ dùng cá nhân cũng như thuốc men phòng khi đau ốm.

Thế rồi chúng ta cũng đọc thấy Đức Phật đã khích lệ các vị Tỳ-khuru của ngài cũng phải theo gương đó mà rèn luyện mình như vậy. Chúng ta có thể tự rèn luyện mình để chánh niệm được bất kỳ danh pháp và sắc pháp nào đang nổi lên trong ta vào lúc này. Kassapa đã tu luyện được những duyên hệ đúng đắn dẫn đến “tâm xả” trọn hảo.

Câu hỏi:

1. Tại sao rất khó biết được trạng thái của tâm xả?
2. Khi sân và vô sân không còn nữa, tâm xả có luôn nổi lên hay không?
3. Khi tỏ ra quảng đại ta có tâm thiện đi kèm theo với tâm xả. Phận sự tâm thiện lúc này là gì?
4. Khi có chánh niệm về danh pháp (nama) và sắc pháp (rupa) nổi lên, tâm xả xuất hiện với tâm thiện không?
5. Sáu bước tâm xả là gì? tại sao tâm xả lại có tới sáu bước?
6. Tâm xả được tu luyện như thế nào?

[163] Tác phẩm Thanh tịnh đạo đã dùng trong đoạn này từ “xả (upekkha)” để ám chỉ thọ xả. thay vì tatramajjhata. Xả (upekkha) có thể dùng để chỉ thọ xả cũng như để chỉ hành xả bình yên tâm hồn. Tuỳ theo ý nghĩa của đoạn văn. Xin đọc thêm Chú Giải Bộ Pháp Tụ (Atthasàlini cuốn I phần IV chương III, 172) viết thêm về các loại hành xả khác nhau.

[164] Với đề mục thiền này chúng ta đạt đến mức độ thiền sắc giới cao nhất, nhưng không phải những mức độ thấp hơn đâu nếu ai muốn đạt đến thiền với đề mục này trước tiên họ nên phát triển Tứ vô lượng tâm đó là từ, bi, hỷ, xả. Bằng cách này chúng ta có thể đạt đến thiền ở mức độ thứ nhất, thứ nhì và thứ ba nhưng chưa phải là mức độ cao nhất. Thế rồi nếu người này phát triển được xả vô lượng tâm bình an tâm hồn thì người đó có thể đạt đến được mức độ thiền sắc giới cao nhất (Visuddhimagga IX, 88,111,118).

[165] Xem chương 8, hệ thống Từ thiền và ngũ thiền.

[166] Xem Thanh Tịnh Đạo chương IV, 177 trong giai đoạn thiền này các yếu tố thiền thô thiền hơn như tầm, tứ và pháp hỷ đã được loại bỏ đi (xem chương 8 và 11) vẫn còn an lạc nhưng không còn dục nữa. Có xả ngay cả đối với niềm sung sướng tốt cùng.

[167] Ở giai đoạn này yếu tố thiền thuộc cảm nhận sung sướng đã được loại bỏ; lúc này cảm nhận trung hòa xuất hiện và “Tỳ-khuru trong sạch do ý thức phát xuất từ bình thản thâm tâm mà ra”. Bộ sách phân tích, chương 12, phân tích thiền điều 597 và Visuddhimagga (Thanh Tịnh Đạo) IV, 194).

[168] Diệt dục mang hai đặc tính: Loại bỏ toàn bộ các phiền não và cũng là khuynh hướng “đạt đến được” Niết-bàn (Visuddhimagga (Thanh Tịnh Đạo), XXI, 18).

[169] Ngài hân hoan chịu đựng lạnh lẽo (lời bình trong kinh này, tác phẩm “Saratthappakassini”.

[Mục lục](#) | [Lời nói đầu](#) | [Lời giới thiệu](#) |

[01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#) | [08](#) | [09](#) | [10](#) | [11](#) | [12](#) | [13](#) | [14](#) | [15](#) | [16](#) | [17](#) | [18](#) | [19](#) |
[20](#) | [21](#) | [22](#) | [23](#) | [24](#) | [25](#) | [26](#) | [27](#) | [28](#) | [29](#) | [30](#) | [31](#) | [32](#) | [33](#) | [34](#) | [35](#) | [36](#) | [Phụ lục](#)

Source: <http://www.phatgiaonguyenthuy.com>

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

last updated: 08-08-2004

TÂM SỞ (Cetasikas)

Môn Tâm lý và Triết học Phật giáo

Nguyên tác: Cetasikas
Tác giả: Nina Van Gorkom
Dịch giả: Tỳ kheo Thiện Minh

Chương 31

SÁU CẶP SỞ HỮU TỊNH HẢO

Trong số các sobhana cetasikas, sở hữu tịnh hảo, đi kèm với tâm tịnh hảo, có mười hai sở hữu được xếp thành sáu cặp. Mỗi cặp sở hữu đó lại có đặc tính riêng gắn liền với các sở hữu và các tâm đi kèm. Cặp đầu tiên như sau:

Sở hữu tịnh thân. (Kaya-passaddhi)
Sở hữu tịnh tâm (Citta-passaddhi)

Kaya là từ Pàli có nghĩa là thân, nhưng ở đây “kaya” có nghĩa là “thân tâm” thực chất chỉ là các sở hữu (Cetasikas). Theo Pháp Tụ (Dhammasangani §40, 41) sở hữu tịnh thân (Kaya-passaddhi) chính là khinh an, sở hữu tịnh thân và sở hữu tịnh tâm cũng chính là khinh an, tịch tĩnh tâm. Như vậy, sở hữu tịnh thân và sở hữu tịnh tâm liên kết với giao động thuộc các sở hữu đi kèm và chỉ phối tĩnh lặng, êm ả và ngay cả phương cách tĩnh thể hiện nữa^[170]; sở hữu tịnh tâm làm dịu đi tâm giao động đi kèm theo.

Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasàlini cuốn I phần IV chương I, 130) giải thích về sở hữu tịnh thân như sau:

...Hai trạng thái này cộng với đặc tính là làm dịu đau khổ cả về tâm linh lẫn ý thức; cả hai còn có phận sự triệt phá đau khổ thuộc hai lãnh vực nói trên; cả hai thành tựu đặc tính làm cho các hiện trạng tâm linh và ý thức luôn được vững vàng. Nguyên nhân sâu xa đối với cả hai trạng thái trên chính là các yếu tố tâm linh và ý thức. Cả hai chống lại sự tha hoá, như xao lãng hay phóng tâm (Uddhacca), gây xáo trộn cho các yếu tố tâm linh và ý thức.

Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga XIV, 144) cũng đưa ra một định nghĩa tương tự như vậy: sở hữu tịnh thân đối chọi lại với phóng tâm hay xao lãng, ngăn cản tâm thiện xuất hiện. Thí dụ, khi chúng ta cố gắng đạt đến điều gì đó với tham, phóng tâm nổi lên và khi đó khinh an không có cơ may xuất hiện. Không những chỉ khi nào ta muốn chiếm đoạt điều gì đó cho riêng mình, nhưng cả khi chỉ đơn giản ưa thích điều gì đó như: một màu sắc nào đó, ngay tức khắc phóng tâm liền nổi lên và như vậy khinh an không thể xuất hiện. Những cảnh dục lạc tiếp tục mê hoặc chúng ta và khiến ta không nhận ra tham rất tinh tế vào lúc này và phóng tâm lại nổi lên.

Khi tâm thiện xuất hiện lúc đó sở hữu tịnh thân, sở hữu tịnh tâm nổi lên, lúc này phóng tâm hay giao động không thể xuất hiện. Một “trạng thái trầm tĩnh tâm linh” xuất hiện, đối tượng cảm nghiệm không còn mê hoặc được ta, phóng tâm cũng chấm dứt. Tuy nhiên, không dễ gì nhận ra được trạng thái tịnh của hai loại và sở hữu này. Lại có nhiều loại tâm khác cũng xuất hiện ngay sau khi các tâm này diệt, rồi tâm bất thiện lại xuất hiện ngay, lúc này cần có chánh kiến nhạy bén để nhận ra đặc điểm tĩnh này. Nếu thiếu chánh kiến chúng ta có thể coi khinh an không phải là tịch tĩnh nhưng là một thực tại khác. Thí dụ, khi chúng ta ở một mình tại một nơi yên tĩnh, chúng ta cho là có tịch tĩnh xuất hiện, nhưng thực tế chúng ta đang chấp thủ với yên lặng.

Chúng ta hay hiểu nhầm khinh an hay tịnh (Passaddhi). Những gì ta cho là khinh an, tịch tĩnh hay tĩnh lặng diễn tả theo ngôn ngữ thông thường không giống như những thực tại của sở hữu tịnh thân và tịnh tâm. Một số người lầm tưởng rằng, thoát khỏi mọi lo lắng bồn chồn là có được yên tĩnh, tuy nhiên thứ yên tĩnh họ đang thừa hưởng đó không phải là điều thiện. Rất có thể tâm tham cần đang nổi lên giúp ta nghĩ tới điều gì đó khiến ta thoát khỏi bồn chồn lo lắng ngay trong sát-na đó. Vào lúc đó

họ không thể cùng một lúc nghĩ đến đối tượng gây ra bận tâm lo lắng, vì tâm chỉ có thể cảm nhận được một đối tượng một lần mà thôi. Hoặc giả người đó có thể luyện hơi thở để thư giãn, sở hữu tịnh thân và tịnh tâm lại là những sở hữu tịnh hảo không giống bất kỳ một cảm giác thư giãn nào liên quan đến tham. Chúng ta nên hiểu rõ đặc tính của khinh an chính là thiện hảo.

Khinh an lại gồm nhiều mức độ khác nhau. Khi ta có lòng quảng đại hoặc nắm giữ giới luật đạo đức, thì sở hữu và tịnh thân và tịnh tâm cũng xuất hiện. Lúc đó không còn phóng tâm giao động hay lo lắng gì cả. Cảm giác đi kèm với tâm thiện cũng lại là khinh an hay tịnh. Chúng ta nên phân biệt thọ hỷ đi kèm với tham và thọ hỷ đi kèm với lòng quảng đại; những cảm thọ trên có rất nhiều đặc tính khác nhau. Những ai có khuynh hướng tích lũy khinh an, hay tịnh ở mức độ cao, có thể tu luyện những cảm giác loại này nếu họ có chánh kiến để phân biệt được những trạng thái đó. Những người nào tu luyện được thiện chí, tu tịnh và đạt đến kinh nghiệm thiền ở mức độ tịch tĩnh, khinh an cao độ vì khi thiền như vậy những cảm giác dục lạc không xuất hiện để nô dịch hoá ta nữa. Tuy nhiên, ngay cả khinh an hay tịnh ở tầm mức thiền cao nhất cũng không thể giúp ta tận diệt hết phiền não. Chúng vẫn cứ xuất hiện trở lại sau khi tâm thiền diệt.

Những người trước hay đương thời với Đức Phật cũng đã luyện tịch tĩnh, ngay cả họ còn đạt đến mức độ thiền nữa là đằng khác, nếu họ đã tích lũy được kỹ xảo và khuynh hướng làm như vậy. Tập luyện tịch tĩnh không chỉ dành riêng cho Phật tử mà thôi. Thực tế là Đức Phật và các đồ đệ của ngài đã tu luyện tịch tĩnh đạt đến trình độ thiền không có nghĩa là hết mọi người đều phải luyện thiền mới có thể tu luyện được thiền quán. Đức Phật đã diễn giải là tâm thiền có thể trở thành đối tượng thiền quán, để giúp cho những ai đạt đến mức độ thiền không chấp thủ với tịch tĩnh mà hiểu được nghiêm túc tịch tĩnh: chỉ là vô thường và vô ngã. Chúng ta nên nhớ kỹ điều này, bất kỳ khi nào chúng ta đọc Kinh Phật liên quan đến việc đạt đến thiền. Nếu người nào đã tích lũy được khả năng đạt đến những mức độ tịch tĩnh cao hơn, ngay cả khi đã đạt đến một mức độ thiền nhất định nào đó, những mức độ này vẫn xuất hiện vì có những duyên hệ nhất định. Bất kỳ điều gì xuất hiện đều là đối tượng của chánh niệm, kể cả thiền cũng như vậy. Đạt đến thiền tự nó không phải là mục tiêu, cũng chẳng phải là yêu cầu cần thiết để đạt đến giác ngộ.

Chúng ta có được những sát-na tịch tĩnh, khinh an trong cuộc sống hàng ngày, khi chúng ta học hỏi giáo lý của Đức Phật và phản ánh những lời giảng đó một cách hoàn hảo. Đối tượng được phản ánh đó là một trong số bốn mươi đề mục thiền thiện chí, tu tịnh đó là niệm Pháp. Đề mục thiền này gồm có niệm giáo lý, niệm Níp-bàn và tám loại tâm siêu thế giúp ta cảm nhận được Níp-bàn, có “chín pháp siêu thế” bao gồm trong giáo pháp là ngọc bảo thứ hai của Tam Bảo (Tripple gem). Cũng còn có những sát-na tịch tĩnh xuất hiện, đó là khi ta thực hiện từ tâm hay một trong các đề mục thiền thích hợp với đường hướng ta nhắm tới. Tuy nhiên, nên nhớ là rất khó đạt đến thiền hoặc ngay cả chỉ

đơn giản “truy cập nhất hành tâm (Ekaggata)”^[171] mà thôi. Chúng ta đọc thấy trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga XII, 8) chỉ có một số rất ít, khoảng độ “một phần trăm hay một phần ngàn” người có thể làm được như vậy thôi. Nếu người nào đó chỉ muốn luyện tịch tĩnh, khinh an mà thiếu chánh kiến, người đó chỉ chấp thủ với tịch tĩnh mà không hay biết. Nếu tịch tĩnh, khinh an xuất hiện là vì có được những duyên hệ chín mùi và chẳng có “bản ngã” nào gây ảnh hưởng đến nó cả.

Sở hữu tịnh thân và tịnh tâm đi kèm với từng tâm thiện một và như vậy chúng cũng xuất hiện khi tu luyện thiền quán. Khi có chánh kiến về danh pháp và sắc pháp thì tịch tĩnh cũng xuất hiện ngay tức khắc. Thí dụ khi ta chánh niệm cảnh sắc chỉ là sắc pháp xuất hiện qua nhãn quan, chứ không phải cá nhân, lúc đó tịch tĩnh cũng xuất hiện. Khi đó không có xáo trộn hay phiền toái do ham muốn mà ra. Ngay cả khi người nào đó đối xử tàn tệ với chúng ta, chánh kiến cũng vẫn xuất hiện qua sáu “môn”, và rồi chúng ta không bị xáo trộn hoặc sợ hãi.

Tịch tĩnh hay khinh an lại là một giác chi. Chúng ta đọc trong tác phẩm Phân tích (Book of Analysis, chương 10, viết về phân tích các giác chi §469) như sau:

...điều gọi là sở hữu tịnh thân, tịnh giác chi đó chính là toàn bộ Trí tuệ, là giác ngộ cũng như giải thoát toàn diện. Đó chính là sở hữu tịnh tâm. Điều gọi là sở hữu tịnh tâm tịnh giác chi chính là hiểu biết toàn diện, là giác ngộ và giải thoát hoàn toàn.

Khi ta tu luyện chánh kiến thì tịnh giác chi cũng được phát triển. Chúng ta không cần nhắm tới tu luyện tịch tĩnh làm gì. Khi tịnh giác chi đi kèm với tâm siêu thế ngay sát-na giác ngộ (Lokuttara) thì đó cũng là sự kiện giác ngộ siêu thế. Khi các phiền não đã bị tận diệt hoàn toàn nơi các giai đoạn giác ngộ liên tiếp nhau, thì tâm hồn sẽ được thanh thản hơn, phóng tâm sẽ giảm bớt. Vị thánh A-la-hán đã

tận diệt được các phiền não nên đã đạt đến tịch tĩnh đích thực và các phiền não sẽ không còn quấy nhiễu được ngài nữa. Chúng ta đọc thấy trong Dhammapada (câu 96) nói về vị A-la-hán như sau:

Tịch tĩnh trong tâm hồn, trong lời nói, và trong hành động. Vị thánh A-la-hán biết rõ điều này, và được giải thoát hoàn toàn., tịch tĩnh hoàn toàn, và bình thản trong tâm hồn trọn vẹn.

Cặp sở hữu tiếp theo là:

Sở hữu khinh thân (Kaya-lahuta).

Sở hữu khinh tâm (Citta-lahuta)

Theo như Pháp Tụ (Dhammasangani § 42,43) cặp sở hữu này gồm sự nhanh nhẹn, nhạy bén, và không trì trệ. Chúng có đặc tính “cảnh giác không cố định” ý nghĩa này sẽ được làm rõ khi chúng ta đọc tác phẩm “Mula-Tika” ^[172] đã khẳng định về sở hữu khinh tâm tức nhẹ nhõm tâm linh như sau: đó là “khả năng tâm nhanh chóng quay trở lại với đối tượng hoàn hảo hay niệm về tính vô thường v.v...”

Tác phẩm Chú giải Bộ Pháp Tụ (I, Atthasàlini cuốn I, phần IV., chương I, tr.30) giải thích:

Sở hữu khinh thân (Kaya-lahuta) chính là hăng hái, sôi nổi thuộc các yếu tố tâm linh. Sở hữu khinh tâm (Citta-lahuta) là tính hăng hái tâm. Có trạng thái là loại trừ hay hủy diệt được tính nặng nề, lễ mễ của mình hay của người khác. Phân sự của nó là triệt phá sự nặng nề nơi cả hai đối tượng trên. Nó thành tựu ở tình trạng đối nghịch lại tính bất động cả về các sở hữu và tâm nơi cả hai đối tượng đó và nguyên nhân sâu xa là có những sở hữu và tâm. Đối nghịch với tha hoá, như thủy miên và hôn trầm, là những yếu tố tạo ra trì trệ nặng nề và sơ cứng yếu tố tâm và tâm.

Thanh Tịnh Đạo (XIV,146) cũng đưa ra một định nghĩa tương tự. Tính nhanh nhẹn đối lại với hôn trầm và thủy miên, cả hai đều tạo ra nặng nề chậm chạp và thiếu hoạt bát có liên quan đến điều thiện. Khi tâm bất thiện xuất hiện, nó tạo ra chậm chạp nặng nề trong tâm hồn khiến ta không thể thực hiện được bất kỳ điều thiện nào. Tâm thiện cần đến niềm tin, cần đến chánh niệm hay tính không quên tức là chánh niệm, cần đến nhạy bén tâm linh để khử trừ được tính nặng nề hay sơ cứng. Khi tính nhạy bén nơi các sở hữu và các tâm phản ứng một cách tỉnh táo và nhanh nhạy để các cơ hội thực hiện điều thiện không bị uổng phí.

Có rất nhiều sát-na chúng ta không tài nào tập trung chú ý được. Ta luôn phải thấy cảnh sắc hay chịu đựng sự khắc nghiệt của thời tiết, nhưng chúng ta hay lơ đãng và mệt mỏi nên không mấy quan tâm tập trung chú ý. Tuy nhiên, khi chánh niệm xuất hiện thì tính năng động, nhiệt tình của các tâm và sở hữu đều thực hiện phân sự của mình: mệt mỏi tan biến và tỉnh táo xuất hiện. Tính linh hoạt rất cần thiết để phát triển chánh kiến. Khi hiểu được điều gì sẽ xuất hiện qua sáu “môn” được phát triển thêm, tính năng động, nhanh nhẹn sẽ “đề bẹp” tính chậm chạp lơ đãng. Nếu khoảng sát-na này không bị lãng phí, cuối cùng ta sẽ nhận ra tính vô thường và vô ngã nơi mọi thực tại.

Một cặp sở hữu tịnh hảo nữa là :

Sở hữu nhu thân (Kaya-muduta)

Sở hữu nhu tâm (Citta- muduta)

Theo Pháp Tụ (Dhammasangani § 44,45) cặp sở hữu này gồm tính ngọt ngào dịu dàng, tính uyển chuyển nhịp nhàng và không cứng rắn khắt khe.

Chú giải Bộ Pháp Tụ (I, Atthasàlini, cuốn I, phần IV, chương I, 130) giải thích như sau:

Cả hai có trạng thái là triệt phá tính cứng nhắc nơi những yếu tố tâm và tâm; có phân sự triệt hạ cả hai thứ vừa kể. Nó thành tựu hay gây ảnh hưởng ở chỗ không kháng cự lại; và những yếu tố tâm và tâm là những nguyên nhân sâu xa; cả hai đều chống lại sự thoái rữa, như tính ngoan cố nơi tà kiến và tính tự phụ là nguyên nhân tạo ra sơ cứng tâm linh.

Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) (XIV, 146) cũng đưa ra một định nghĩa tương tự.

Sở hữu nhu thân và sở hữu nhu tâm là đối thủ của tà kiến và ngã mạn. Tà kiến gây ra tính xơ cứng tâm linh và xơ cứng trong suy nghĩ. Thí dụ, khi có người nào chấp thủ với Giới cấm thủ về Bát chánh đạo tâm hồn họ trở nên chai đá. Người đó thường bám víu lấy những thói quen và lối suy nghĩ cố hữu riêng của mình và thật khó tận diệt được tà kiến.. Có người lại suy nghĩ, lấy ví dụ, họ có phải có thời giờ rảnh rỗi hay phải đến một nơi thật yên tĩnh trước khi có thể tu luyện chánh kiến. Ngay cả khi trên

nguyên tắc ta biết rõ điều đó không đúng nhưng ta vẫn thường suy đoán không thể tập trung chú ý được khi chúng ta mệt mỏi hay vội vã. Giả định đó đã ngăn cản ta tu luyện hiểu biết về bất kỳ sự thật nào trong cuộc sống hàng ngày. Khi chúng ta lắng nghe Phật Pháp và niệm Phật pháp, ngay tức khắc ta có thể bắt đầu thiền quán. Chúng ta không mong đợi đạt đến hiểu biết hoàn chỉnh ngay, nhưng ít nhất ta có thể bắt đầu thực hiện điều nay ngay lúc này.

Như chúng ta đã đọc định nghĩa trên: sở hữu nhu thân (Kaya-muduta) và sở hữu nhu tâm là đối thủ của tà kiến và ngã mạn. Khi nào ngã mạn nổi lên tức khắc tâm hồn ta trở nên xơ cứng. Chúng ta luôn muốn so sánh mình với người khác cách mãnh khỏe về sức khỏe, ngoại hình, tiền tài danh vọng và cả trí thông minh nữa. Ngã mạn rất khó triệt hạ được, chỉ có vị thánh A-la-hán mới có thể tận diệt hoàn toàn được ngã mạn.

Sở hữu nhu thân, sở hữu nhu tâm hỗ trợ tâm thiện để trí tuệ không trở nên quá xơ cứng hay quá quắt, hưng hào phóng trước lẽ phải. Chú giải Bộ Pháp Tụ (I, Atthasàlini cuốn I phần IV chương II, 151) giải thích thêm sở hữu nhu tâm thể hiện tính khéo léo, không thô thiển hay lỗ mãng hay xơ cứng. Khi lòng từ tâm nổi lên, thì tức khắc khôn khéo và dịu dàng cũng xuất hiện. Sở hữu nhu tâm hay tính dễ bảo tối quan trọng để thực hiện bất kỳ hành vi thiện hảo nào, đặc tính này cũng cần thiết để lắng nghe Phật pháp, chấp nhận Phật Pháp với lòng cởi mở và chánh niệm được pháp xuất hiện để có thể am hiểu đích xác được sự thật đó.

Chúng ta đọc thấy trong Tương Ưng Bộ Kinh - Gradual Sayings (IV, cuốn 8, chương II § 2 bàn về Siha) Tướng Siha đến thăm Đức Phật và chất vấn Ngài về nhiều điểm. Đức Phật biết tướng Siha đã tích lũy được chánh kiến và đây chính là cơ hội thuận tiện để vị tướng này nhận Phật Pháp. Ngài đã không giải thích cho vị tướng ngay về Tứ diệu đế, nhưng đức Phật cứ chậm rãi giảng giải cho vị tướng. Chúng ta đọc thấy như sau:

Đấng Chí Tôn đã diễn giảng một bài cho tướng Siha, nhấn mạnh đến: Thực hiện bố thí, tuân giữ giới luật và hạnh phúc cõi Trời. Ngài nêu lên mối nguy cơ, hành vi khờ dại và sự đòi bại do dục lạc, rồi ngài nhấn mạnh đến ơn phúc do xuất gia mang lại.

Và khi Đấng Chí Tôn biết rõ tâm lòng tướng Siha thật trong trắng, dễ dạy, và không vương phải trở ngại nào, luôn hướng thượng và trong sáng, rồi Đấng chí Tôn tiết lộ cho vị tướng biết Phật Pháp chỉ mình Đức Phật có được, đó là: Đau khổ, sẽ xảy ra, kết thúc ra sao cũng như Đạo ngài dạy như thế nào như là một chiếc áo không tỳ vết, tinh sạch, được nhuộm vô cùng hoàn hảo; ngay nơi vị tướng Siha ngồi tại đó, được tinh luyện, không còn tỳ vết, nhận ra Pháp quá rõ ràng; bất kỳ điều khác có khả năng chi phối, gây trở ngại đều kết thúc.

Thật là thời gian thuận tiện để tướng Siha nhận Phật Pháp. Vị tướng đã chiếm được chánh kiến và đạt đến giác ngộ.

Một cặp sở hữu (cetasikas) tịnh hảo như sau:

Sở hữu thích thân (Kaya-kammannata)

Sở hữu thích tâm (Citta-kammannata)

Kammannata có thể dịch là tính vận dụng hay khai thác được.^[173] Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasàlini I cuốn I phần IV chương I, 131) giải thích thêm cả hai sở hữu trên triệt tiêu bất vận dụng nơi cả hai sở hữu trên và được coi như người “đem niềm tin đến các đối tượng đức tin, bền bỉ nơi công việc có lợi, cả hai còn được ví như là vàng ròng.”^[174]

Về đặc tính này, tác phẩm Mula-Tika^[175] diễn đạt như sau:

Đặc tính tận dụng biểu thị mức độ đặc thù và thích hợp về tính mềm dẻo dễ uốn nắn của vàng, nghĩa là tâm để sử dụng. Đang khi tâm trí bị ngọn lửa tham thiêu đốt, đã trở nên quá mềm dẻo và dễ uốn nắn, giống như vàng bị nấu chảy. Ngược lại, nếu tâm quá trì trệ xơ cứng, như vàng chưa được tôi luyện vậy.

Tính vận dụng đối nghịch với các “triền cái”, như tham dục và sân hận hay thù hận khiến cho tâm không còn khả năng vận dụng được nữa. Chúng ta đọc thấy trong tác phẩm Tương Ưng Bộ Kinh--Kindred Sayings (V, Maha-vagga cuốn II chương IV §3 bàn về sự thói rửa.) đã đề cập đến năm cách vàng ròng bị phân hủy là: vàng lẫn tạp chất, dòn tan, không dễ uốn hay khó chế biến được vàng có pha

lẫn các tạp chất như: sắt, đồng, kẽm, chì và bạc khiến rất khó sử dụng trong chế biến. Cũng như vậy có năm triền cái làm cho tâm ta không được vận dụng dễ dàng sau đây:

...Này chư Tỳ-khuru, cũng vậy, có năm phiền não gây cho tâm ta ra xơ cứng không dễ uốn nắn, không dễ điều khiển, thiếu trong sáng, dễ sức mẽ và sẵn sàng dập tắt hoàn toàn những tham dục. Năm phiền não đó là gì vậy? Tham dục, ác tâm, hôn trầm, thụy miên, trạo cử hối hận và nghi ngờ. Đây là những phiền não tâm linh do vậy tâm linh không dễ uốn nắn, không dễ điều khiển, không trong sáng, dễ sức mẽ và không dễ dàng dập tắt được những ái dục.

Như chúng ta đã biết, theo Chú giải Bộ Pháp Tụ, tính vận dụng đem lại niềm tin cho đối tượng đức tin và kiên trì trong việc thực hiện điều thiện. Tính vận dụng rất cần thiết khi làm việc thiện nào, thực thi lòng quảng đại, nắm giữ giới luật tu luyện tịch tĩnh và phát triển trí tuệ. Tính vận dụng làm cho tâm dễ uốn nắn giúp ta chuyên tâm vào việc thiện với niềm tin và lòng kiên trì. Thí dụ như, khi chúng ta muốn tu luyện tịch tĩnh với từ tâm làm đề mục thiền, chúng ta không thể gặt hái được kết quả nếu thiếu vận dụng tâm. Khi có sân nổi lên tâm hôn ta sẽ trở nên xơ cứng. Để có lòng từ tâm với mọi sanh linh, không chỉ với bạn hữu thân tình, nhưng còn với cả những người ta không quen biết, kể cả kẻ thù của ta nữa. Tính vận dụng tâm linh rất cần thiết, thiếu điều đó ta không thể tu luyện thành công tịch tĩnh với bất kỳ đề mục thiền nào cả.

Sở hữu thích thân và sở hữu thích tâm cũng thực hiện được nhiệm vụ phát triển trí tuệ; cả hai sở hữu này là những duyên hệ để ta kiên trì trong việc tu luyện chánh đạo, danh pháp và sắc pháp. Khi có chánh kiến về danh pháp và sắc pháp conditioned reality dưới dạng pháp hữu vi, tức vô ngã, ta có được cách vận dụng tâm. Việc phát triển trí tuệ dẫn đến tận diệt được các triền cái. Người nào đã tận diệt được triền cái thì tâm hồn không còn xơ cứng nhưng đạt đến tính cách dễ vận dụng tuyệt hảo.

Một cặp sở hữu tâm tịnh hảo khác nữa là:

Sở hữu thuần thân (Kaya-pagunnanata)

Sở hữu thuần tâm (Citta-pagunnata)

Theo Pháp Tụ (Dhammasangani §48,49) cặp sở hữu này cốt tại ở Sự thích hợp, ở khả năng và hiệu quả. Pagunnata là tính thích hợp, khả năng và hiệu quả trong việc thực hiện điều thiện.

Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasàlini I cuốn I, phần IV, chương I, 131) giải thích sở hữu thuần thân và thuần tâm trừ khử được bệnh hoạn tâm linh và cả hai còn là đối thủ đối với những thói nát lũng đoạn, như là thiếu tự tin, tạo ra bệnh hoạn tâm linh. ^[176]

Khi tâm bất thiện nổi lên, sẽ chẳng còn niềm tin nữa, thiếu niềm tin vào điều thiện sẽ dẫn đến bệnh hoạn tâm linh, lúc đó sở hữu thuần thân sẽ hỗ trợ tâm thiện và sau đó tâm và sở hữu sẽ trở nên lành mạnh trở lại và khôn khéo để có thể thực hiện được nhiệm vụ một cách hiệu quả nhất.

Hiệu quả việc thiện cũng có rất nhiều mức độ khác nhau. Khi chánh kiến đã phát triển. Liên chi phối đến sở hữu thuần tâm và tài khéo trong tất cả các loại việc thiện. Vị thánh Nhập lưu (Sotapanna) đã tận diệt được tà kiến, tính nghi ngờ và lòng keo kiệt và Ngài sẽ không bao giờ chệnh mảng việc nắm giữ điều giới luật nữa. Lòng quảng đại và tuân thủ giới luật đạo đức nơi ngài trong sáng hơn lòng quảng đại và tuân thủ giới luật đạo đức nơi bất kỳ người phạm phu nào khác. Ngài chẳng bao giờ chấp thủ với tư tưởng đây là “việc thiện của tôi”. Niềm tin nơi giáo lý Đức Phật đã trở nên không gì lay chuyển nổi và là một “sức mạnh”. So với người phạm phu, việc thiện, ngài thực hiện sẽ mang lại hiệu quả hơn nhiều. Ngài có thể trợ giúp người khác cách khôn khéo và rất hiệu quả, và như vậy chúng ta nhận thấy rằng việc tu luyện chánh kiến cũng mang dấu ấn nơi tương quan của ta với người khác nữa. Chúng ta đọc thấy trong Tương Ứng Bộ Kinh - Gradual Sayings (V, cuốn 11, chương II §4 nói về Subhuti) Khi Đức Phật đàm đạo với Subhuti ngài đã đề cập đến đức tin truyền thống nơi một người phật tử. Một trong số những “điểm truyền thống” đó như sau:

... Còn nữa, mọi nhiệm vụ do người đồ đệ thực hiện nơi cuộc sống phạm thiên này, chớ gì họ chế ngự được các vấn đề hệ trọng cũng như tâm thường, tức là người đồ đệ đó phải thật khôn khéo, nghị lực và có khả năng cống hiến suy nghĩ riêng tư của mình một cách thích hợp nhất và thực hiện được với tư cách là một vị Tỳ-khuru. Điều này cũng chính là một điểm truyền thống vậy.

Vẫn còn một mức độ hiệu quả cao khi đã đạt đến được các giai đoạn giác ngộ cao hơn và khi các phiền não đã được tận diệt. Đó chính là giai đoạn đạt đến bậc A-la-hán thì hiệu quả đã tiến tới hoàn thiện.

Cặp sở hữu tịnh hảo cuối cùng là:

Sở hữu chánh thân (Kaya-ujukata)

Sở hữu chánh tâm (Citta-ujukata)

Theo Pháp Tụ (Dhammasangani §50, 51) cặp sở hữu này bao gồm tính ngay thẳng và lòng chính trực, không chệch hướng, quanh co hay khúc khuỷu.

Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasālinī I, cuốn I phần IV chương I, 131) giải thích rằng sở hữu chánh thân và sở hữu chánh tâm tiêu diệt tính quanh co khúc khuỷu và cả hai là đối thủ các tha hoá như đối trá

và xảo quyệt, tạo ra thiếu trung thực nơi các yếu tố tâm và tâm ^[177].

Tính ngay thẳng là đối thủ của đối trá lừa gạt và thiếu trung thực. Có nhiều sát-na hành vi của chúng ta không trung thực và giả dối. Chúng ta đọc thấy trong Thanh Tịnh Đạo (Thanh Tịnh Đạo I 60-84) nói đến hành vi của một vị Tỳ-khưu cố gắng đạt được những điều cần thiết bằng tính giả hình, xu nịnh, ăn nói lòng vòng, làm điệu làm bộ và những cử điệu lắt léo. Vị Tỳ-khưu đã giả vờ tỏ ra mình tốt hơn so với thực tế để được khen ngợi tăng bốc. Chúng ta đọc thấy như sau:

Ở đây, có một số người có với những ước muốn xấu, háo hức muốn được khen, (nghĩ rằng) “Được thối mọi người sẽ ca ngợi tôi cho mà coi,” họ tạo dáng đi đứng ăn nằm yếu điệu; họ bước đi rất thận trọng, đứng rất chững chạc, ngồi cũng rất điệu bộ và nằm cũng trịnh trọng không kém; họ bước đi hết sức tập trung, đứng, ngồi, nằm cũng như vậy; và họ thường hay hành thiện nơi công cộng trước mặt người khác.

Tất cả chúng ta ai cũng muốn được khen cả và vì thế chúng ta hay giả đò tỏ ra mình tốt hơn là con người thực chất của mình. Ngay cả khi rất quảng đại, chúng ta vẫn thường ngả theo những động cơ hết sức vị kỷ bằng những hành động của chúng ta. Chúng ta chỉ ước ao người khác đền đáp lại đôi điều gì đó, chúng ta muốn được khen, muốn được nổi tiếng. Lời nói xem ra muốn làm hài lòng người khác, lại hay nhắm tới những mục đích hết sức vị kỷ. Tính ngay thẳng tiêu diệt mất lòng trung thực là như vậy. Lòng trung thực trợ giúp tâm thiện. Có nhiều mức độ trung thực khác nhau. Trong phạm vi chánh kiến được tu luyện tốt thì lòng trung thực cũng được phát triển. Vị thánh A-la-hán được mệnh danh là con người chính trực ngay thẳng, chân thật và xử sự đúng đắn (Ujupatipanno, Thanh Tịnh Đạo. VII, 90-92). Người nào đang đi theo trung đạo; tránh mọi thái quá; người đó đi theo chánh đạo dẫn đến tận diệt mọi phiền não. Chúng ta chỉ bước theo trung đạo khi tu luyện được trí tuệ về bất kỳ sự thật nào xuất hiện, ngay cả nếu như thực tại đó là điều bất thiện. Chúng ta có thể tu luyện chánh kiến ngay trong cuộc sống đời thường, cho dù chúng ta gặp phải điều vui hay nỗi buồn, ngay cả khi ta phải sân hận hay quảng đại. Như vậy chúng ta sẽ biết được chân lý, chúng ta sẽ học biết được mỗi thực tại xuất hiện đều chỉ là pháp hữu vi và không phải là bản ngã. Trong đoạn giải thích về lòng giả dối của vị Tỳ-khưu trích trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) chúng ta đọc thấy vị Tỳ-khưu đó đã tập trung chú ý thái quá đến dáng điệu đi, đứng, ngồi và nằm nghỉ... một số người tin rằng vị Tỳ-khưu đó hành động như vậy là đang tập trung vào một số việc thiện, mặc dù không đúng như vậy. Khi có chánh niệm về những pháp hữu vi nổi lên chúng ta có thể phát hiện ra tâm xuất hiện đó là tâm thiện hay là tâm bất thiện. Chúng ta sẽ tự hiểu biết chính bản thân mình và như vậy chúng ta sẽ trung thực hơn. Ai đang bước theo trung đạo là người trung thực nhất với chính mình và người đó không làm ra vẻ mình không có phiền não. Phiền não chỉ được tận diệt một khi ta am hiểu được chúng một cách tường tận. Các sở hữu chánh thân hay chánh tâm đi kèm với tâm giúp phát triển chánh kiến và hỗ trợ tâm trong việc thực hiện nhiệm vụ này.

Chúng ta có thể tóm tắt sáu cặp sở hữu tịnh hảo trên như sau:

Sở hữu tịnh thân. (Kaya-passaddhi)

Sở hữu tịnh tâm (Citta-passaddhi)

Sở hữu khinh thân (Kaya-lahuta).

Sở hữu khinh tâm (Citta-lahuta)

Sở hữu nhu thân (Kaya-muduta)

Sở hữu nhu tâm (Citta- muduta)

Sở hữu thích thân (Kaya-kammannata)

Sở hữu thích tâm (Citta-kammannata)

Sở hữu thuần thân (Kaya-pagunnana)

Sở hữu thuần tâm (Citta-pagunnana)

Sở hữu chánh thân (Kaya-ujukata)

Sở hữu chánh tâm (Citta-ujukata)

Sáu cặp sở hữu tịnh hảo trên đi kèm với tất cả các tâm tịnh hảo. Chúng rất cần thiết cho tất cả các loại việc thiện, có thể việc thiện đó là lòng quảng đại, lòng đạo đức giới luật, luyện tu tịnh hay thiền quán. Các sở hữu trên trợ giúp tâm thiện và các sở hữu đi kèm để cho sự trọn hảo được thể hiện một cách hiệu quả. Các sở hữu trên đối kháng lại với các triền cái như tham dục, sân, hôn trầm, và thùy miên, phóng tâm, hối hận và nghi ngờ. Khi sáu cặp sở hữu trên xuất hiện thì mọi triền cái tan biến hết. Các tâm và sở hữu rất lành mạnh và khôn khéo trong việc thực hiện nhiệm vụ của mình. Chánh kiến là yếu tố chi phối hầu hết việc tu luyện các đức tính hoàn thiện thể hiện nơi sáu cặp sở hữu kể trên. Bậc thánh A-la-hán đã đạt đến mức hoàn hảo.

Như chúng ta đã biết, có ít nhất mười chín sở hữu đi kèm với mỗi tâm tịnh hảo^[178] tất cả các sở hữu đi kèm với tâm tịnh hảo nơi cõi Dục giới. Các tâm tịnh hảo cũng là các tâm thiện sắc giới và các tâm thiện vô sắc giới và các tâm siêu thế. Điều này không có nghĩa là tất cả các tâm tịnh hảo đều đi kèm với mười chín sở hữu tịnh hảo này. Thêm vào đó mười chín sở hữu tịnh hảo đi kèm với mỗi tâm tịnh hảo, còn có sáu sở hữu nữa và tôi sẽ đề cập đến ở chương sau.

Câu hỏi:

1. Tại sao sở hữu khinh thân và sở hữu khinh tâm là đối thủ của tà kiến và tính tự phụ kiêu căng?
2. Tại sao có người cho rằng ta có thể được giải thoát khỏi bệnh hoạn khi có sở hữu thuần thân và sở hữu thuần tâm?
3. Tại sao thiếu tự tin, thiếu niềm tin (saddha) là nguyên nhân gây ra bệnh hoạn tâm thần?
4. Tại sao thánh Nhập lưu (Sotapanna) lại có được mức độ tài khéo nơi việc thiện hơn hẳn so với người phàm phu?
5. Tại sao lòng chính trực chỉ được tu luyện ở mức độ phát triển được chánh kiến?
6. Tại sao người ta lại gọi vị thánh A-la-hán là người tiến bước hiên ngang thẳng tới?
7. Yếu tố nào đã chi phối sự tấn tới nơi hầu hết mọi đức tính hoàn hảo?

^[170] Xin xem: nghiên cứu về Vi Diệu Pháp, Thượng tọa Nyanaponika, chương IV, trong đoạn giải thích về “sáu cặp sở hữu...” P.B.S. Kandy, 1976).

^[171] xem chương 6.

^[172] Phụ trương trích trong tác phẩm Abidhamma studies do Thượng tọa Nyanaponika viết.

^[173] Xem Dhammasangani điều 46,47.

^[174] Xem Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) XIV, 147.

^[175] Xem Studies of Vi Diệu Pháp (abhidhamma) do Thượng tọa Nyanaponika viết, chương IV, 10

^[176] Xin đọc Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) XIV, 148.

^[177] Xin đọc Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) XIV, 149.

^[178] Xem phụ chương số 8 bản tóm tắt yếu các sở hữu tâm và các tâm tịnh hảo đi kèm theo.

[Mục lục](#) | [Lời nói đầu](#) | [Lời giới thiệu](#) |
[01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#) | [08](#) | [09](#) | [10](#) | [11](#) | [12](#) | [13](#) | [14](#) | [15](#) | [16](#) | [17](#) | [18](#) | [19](#) |
[20](#) | [21](#) | [22](#) | [23](#) | [24](#) | [25](#) | [26](#) | [27](#) | [28](#) | [29](#) | [30](#) | [31](#) | [32](#) | [33](#) | [34](#) | [35](#) | [36](#) | [Phụ lục](#)

Source: <http://www.phatgiaonguyenthuy.com>

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

last updated: 08-08-2004

TÂM SỞ (Cetasikas)

Môn Tâm lý và Triết học Phật giáo

Nguyên tác: Cetasikas
Tác giả: Nina Van Gorkom
Dịch giả: Tỳ kheo Thiện Minh

Chương 32

SỞ HỮU GIỚI PHẦN (Virati - cetasikas)

Có tất cả hai mươi lăm sở hữu tịnh hảo chỉ xuất hiện với tâm tịnh hảo. Mười chín trong số đó xuất hiện với mỗi tâm tịnh hảo. Ngược lại có tới sáu sở hữu không xuất hiện với tâm tịnh hảo. Trong số sáu sở hữu tịnh hảo có sở hữu Giới phần (virati-cetasikas) đó là:

Ngăn trừ tà ngữ (vacī-duccarita virati)
Ngăn trừ tà nghiệp (kāya-duccarita virati)
Ngăn trừ tà mạng (ājīva-duccarita virati)

Liên quan đến việc ngăn trừ tà ngữ, đây chính là tránh xa nói dối, vu khống, ăn nói lỗ mắng và lời nói vô căn cứ và bông lông. Ngăn trừ tà nghiệp bao gồm sát sanh, trộm cắp và tà dâm. Ngăn trừ tà mạng chính là tà ngữ và tà nghiệp vì lợi ích đối với nuôi mạng chúng ta.

Chúng ta đọc trong Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasālinī I cuốn I phần IV, chương I, tr, 133) về Giới phần như sau:

Liên quan đến những trạng thái, v.v... được biết là mỗi loại trong Giới phần này không xâm phạm hay làm phương hại đến đối tượng của hai loại khác. Chúng có phạm sự cô đọng lại cùng một thứ; và nguyên nhân sâu xa của Giới phần này chính là niềm tin, tâm và quý, thỏa mãn và hơn thế nữa. Cả ba được phát sinh do việc ngăn ngừa tâm thoát khỏi những hành vi xấu xa.

Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga XIV, 155) cũng đưa ra một định nghĩa tương tự như vậy.

Chúng ta đọc thấy mỗi Giới phần trên đều không làm phương hại đến những đối tượng còn lại của cả hai loại tà còn lại. Trong trường hợp đối với các tâm dục giới (Kamvacara-citta) ba loại giới phần trên xuất hiện chỉ một lần ở mỗi loại mà thôi. Lấy ví dụ, khi chúng ta tránh xa tà ngữ, không nói những lời sàm sỡ, thì sở hữu chính là giới phần tà ngữ đi kèm với tâm đại thiện và chúng ta không thể tránh xa hành vi xấu nào khác cùng một lúc được, vì chỉ có một tâm duy nhất xuất hiện một lần mà thôi. Khi người khác xúc phạm đến chúng ta bằng những lời sàm sỡ và chúng ta đối lại những lời nói đó, tâm thiện luôn không xuất hiện với giới phần tà ngữ đó. Chúng ta có thể giữ im lặng đồng thời có tâm si hay tâm căn sân thì dứt khoát tâm bất thiện sẽ xuất hiện. Nếu chúng ta kiên không nói ra những lời khiếm nhã với từ tâm và kiên nhẫn thì tâm thiện đi kèm với sở hữu chính là chánh ngữ vậy.

Như chúng ta đã biết, nguyên nhân sâu xa của Giới phần chính là niềm tin (Saddha), tâm (Hiri) và quý (Ottappa) và lòng tri túc. Khi có lòng tri túc và thiếu dục thì lúc đó ta có những điều kiện thuận lợi để tuân giữ giới luật.

Đề cập đến việc tránh xa tà nghiệp nơi những người Phật tử, chúng ta đọc thấy trong sách Tương Ưng Bộ Kinh - Gradual Sayings (III, cuốn 5, chương XVIII, điều 7) về năm loại ngành nghề người phàm phu phải tránh xa:

Này chư Tỳ-khuru, có năm ngành nghề kinh doanh cấm những người phàm phu không được thực hiện. Năm ngành nghề kinh doanh đó là gì vậy?

Buôn bán khí giới, buôn bán người, buôn bán thịt, buôn bán rượu mạnh và buôn bán độc dược.

Quả thật, này chư Tỳ-khuru, năm loại ngành nghề kinh doanh này các Phật tử không nên kinh doanh.

Về việc kinh doanh buôn bán thịt, cuốn diễn giải Manorathapurrani giải thích như sau: “Kẻ nào chăn nuôi heo, hươu nai, v.v...” đó cũng là tà nghiệp nếu kẻ nào nhận của hồi lộ để được thực hiện những dịch

vụ kẻ đó có nhiệm vụ phải thực hiện, hay nhận hối lộ để làm những gì kẻ đó không được thực hiện.

Cũng có những điều kiêng kỵ liên quan đến tà nghiệp dành cho Tỷ-khuru, các vị Tỷ-khuru không nên cố gắng đạt được một cách bất hợp pháp những điều thiết yếu do người khác cúng dường như y phục, vật thực, chỗ ở và thuốc men, bằng cách gợi ý hay nói năng một cách khôn khéo. Vị Tỷ-khuru cũng không nên làm mất thể diện người khác để chiếm lấy của cải, danh dự cho mình. ^[179] Cuộc sống của vị Tỷ-khuru phải là cuộc sống tri túc với mức tối thiểu mình có. Nếu vị Tỷ-khuru phát hiện ra việc nắm giữ giới luật không nên tách khỏi việc phát triển chánh kiến vị Tỷ-khuru đó đang sống một cuộc đời thanh bạch.

Khi người nào đó nói dối, hay Tỷ-khuru dụng những cách thức bất hảo để chiếm đoạt cho mình bất kỳ điều gì, hành vi đó của họ là do tham muốn ích kỷ mà ra. Người đó hy vọng chiếm đoạt được điều gì đó cho chính mình, nhưng sớm muộn gì người đó cũng sẽ phải chịu những hậu quả khó chịu. Bất cứ khi nào chúng ta nhượng bộ trước những điều kiêng kỵ tà ngữ hoặc thân ác hạnh, chúng ta sẽ bị nô dịch và mù quáng. Chúng ta không thể nhận ra những hậu quả khó lường trước được ngay trong sát-na chúng ta không thấy mắc cở khiến ta rút khỏi điều xấu. Vào những lúc ta không cảm thấy ngượng để rút lui không làm những điều xấu và không sợ phải gánh chịu những hậu quả đó. Đang khi chúng ta xa tránh điều xấu, niềm tin vào điều thiện hảo sẽ nổi lên, điều khiển trách và sợ bị khiển trách do điều xấu mang lại, lúc đó chúng ta có được niềm tin nơi điều toàn hảo, mắc cở hay sợ khiển trách sẽ nổi lên và lúc đó ta không còn ước muốn ích kỷ hiểu biết hay huệ có thể hoặc không đi kèm với tâm thiện giúp ta tránh xa điều ác. Khi chánh kiến phát triển sẽ có ít chấp thủ (Upadana) với những chế định pháp (Pannatti), bản ngã và kết quả là sẽ có nhiều điều kiện hơn để tránh xa tà ngữ, tà mạng và tà nghiệp.

Không mấy dễ dàng nhận ra lúc nào có tâm thiện đi kèm với một trong Giới phần trên bao lâu chưa biết chính xác khi nào tâm thiện và tâm bất thiện xuất hiện, thì những trạng thái của các sở hữu giúp tránh xa tà ngữ, tà mạng và tà nghiệp cũng không được biết rõ. Tập trung chú ý vào các thực tại này không mang lại lợi ích gì vì có quá nhiều sở hữu tịnh hảo đi kèm với tâm bất thiện khi chúng ta xa tránh điều xấu và cũng không dễ gì nhận ra được trạng thái điều kiêng kỵ này. Khi có trạng thái giới phần đó xuất hiện liền xuất hiện chánh niệm giúp ta nhận ra chẳng phải “bản ngã” thực hiện điều cấm kỵ đó.

Có nhiều mức độ giới phần khác nhau và Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasālinī I cuốn I phần III chương VI, 103-104) phân biệt ba loại cấm kỵ đó như sau: giới phần “cho dù có cơ hội thực hiện”; giới phần vì nắm giữ (điều luật phải giữ) và giới phần bằng cách cách tận diệt. Về loại thứ nhất chúng ta đọc thấy như sau:

Khi những ai không thực hiện điều gì đó để tuân thủ bất kỳ giới luật nào, nhưng người đó lại ngẫm nghĩ về nguồn gốc mình sinh ra, về tuổi tác và kinh nghiệm v.v... và cho rằng “Làm công việc xấu xa đó thật không thích hợp với chúng tôi chút nào cả”. Đừng nên vi phạm điều gì thực sự gặp phải, việc kiêng cử đó được gọi là “giới phần cho dù có cơ hội thuận tiện” ...

Như vậy, những ai đã tuân giữ giới luật cũng vẫn mắc cở hay sợ bị khiển trách và vẫn phải kiêng cử tà mạng, và tà nghiệp. Cho dù cơ hội sai phạm tà ngữ, hoặc tà mạng có xuất hiện hay không họ cũng không được sai phạm do nghĩ đến đến nguồn gốc gia tộc, học thức họ có được, và cả những kinh nghiệm tích lũy trong cuộc sống. Họ không muốn hành động như những kẻ điên rồ vì sợ phải lãnh những hậu quả do hành vi xấu gây ra.

Loại giới phần thứ nhì xảy ra vì tuân thủ luật giới. Khi người nào đó nắm giữ giới luật, họ nghĩ làm như vậy thật hữu ích. Điều này đã trở thành duyên hệ xa tránh những hành sai trái. Tuân giữ giới luật cũng có nhiều mức độ khác nhau. Lòng đạo đức, tuân giữ giới luật cũng có thể bị giới hạn (Visuddhimagga Thanh Tịnh Đạo I, 31) một số người có ý định kiêng không sát sanh, nhưng khi sức khỏe, tính mạng bị lâm nguy, hay những người thân nhân mạnh họ nên thực hiện sát sanh, thí dụ như giết côn trùng, trong trường hợp như vậy họ không thể tuân giữ giới luật không sát sanh. Chỉ có cách phát triển chánh kiến thì việc đạo đức mới tồn tại được.

Vị thánh Nhập lưu đã tận diệt được tà kiến và như vậy khi tuân giữ giới luật, Các Ngài không coi đó là bản ngã nữa. Các Ngài không bao giờ vi phạm giới luật, ngay cả khi việc cấm kỵ này phương hại đến cuộc sống, như vậy lòng đạo đức của các Ngài đã đạt đến đỉnh cao hơn những người phàm phu. Chúng ta đọc thấy điều cấm kỵ thứ ba, đó là kiêng cử vì tận diệt các phiền não. Theo Chú giải Bộ Pháp Tụ điều cấm kỵ này phải được hiểu là tương ứng với thánh đạo.

...Khi thánh đạo đó đã một lần xuất hiện, không chỉ trong suy nghĩ, “Hãy giết một chúng sinh.” Chánh đạo đó cũng rõ ràng nơi bậc thánh.

Nếu như ta không tu luyện chánh kiến về chân đế, toàn bộ những phiền não sẽ xuất hiện nơi những đối tượng ta cảm nghiệm. Khi ta cảm nghiệm một đối tượng dễ chịu bằng mắt, khuynh hướng say mê đối tượng đó nổi lên trong ta ngay lập tức. Ta phải nhận ra đối tượng được thấy đó chỉ là cảnh sắc mà thôi, đó là một loại sắc pháp không hề tồn tại. Cảnh sắc được thấy trong sát-na, chứ ta không thể chiếm lĩnh cho chính mình. Mặc dù vậy, chúng ta lại tin rằng mình có thể chiếm lĩnh được đối tượng đó. Chúng ta muốn chiếm lĩnh đối tượng đó cho chính mình và vì vậy mà ta có thể phạm phải những hành vi xấu. Thực chất mà nói, cả con người và đối tượng đều không tồn tại, mà chỉ có danh pháp và sắc pháp sinh rồi diệt ngay tức khắc.

Khi ta nhận ra những hậu quả của hành vi xấu, điều này sẽ thôi thúc chúng ta tu luyện chánh kiến hầu tận diệt mọi phiền não. Chúng ta đọc thấy trong sách Tương Ưng Bộ Kinh - Gradual Sayings (III, cuốn 5 chương XXII điều 3 bản về luân lý) nói về những điều thất lợi do hành vi bất hảo gây ra như sau:

Này chư Tỳ-khuru, có năm điều thất lợi cho những ai thiếu nền đạo đức, cho những ai không có đạo đức. Năm điều đó là gì vậy?

Hỡi các Tỳ-khuru, người vô đạo đức hay thiếu lòng đạo đức – sẽ bị mất mát tài sản quá nhiều do dễ duôi. Đây là thất lợi đầu tiên cho những ai thiếu hay vô đạo đức.

Tiếng xấu về người đó sẽ lan truyền khắp nơi. Đó là thất lợi thứ hai....

Bất kỳ lui tới với hạng người nào, quý phái hay phạm phu, gia chủ hay ẩn sĩ. Họ làm thế mà thiếu niềm tin và rất ngượng ngùng. Đó là điều thất lợi thứ ba...

Suy nghĩ của họ sẽ bị rối bời. Đó là thất lợi thứ tư...

Hay sau khi thân hoại mạng chung, họ sẽ tái sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Đó là thất lợi thứ năm...

Quả thực các Tỳ-khuru, đó chính là năm điều thất lợi với những ai thiếu lòng đạo đức hay thất bại trong việc tuân thủ giới luật.

(điều trái ngược lại xảy ra nơi những người tuân thủ giới luật hoàn chỉnh.)

Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) cũng đề cập đến những hiểm họa sẽ xảy đến với những ai không bền đỗ tuân thủ giới luật:

Lại nữa, liên quan đến lòng vô đạo đức, người thiếu đạo đức không hài lòng với cả các thần thánh lẫn người phạm phu. Cuộc sống trong sáng của họ chẳng nên gương sáng cho bất kỳ ai, họ đau khổ khi bị khiển trách và ân hận khi người lành được tán dương khen ngợi....

Chúng ta còn đọc được biết bao điều thất lợi khác nữa. Thí dụ, người thiếu đạo đức luôn nóng nảy, tựa như kẻ thù của hầu hết mọi người. Sống chung với họ không thích hợp chút nào và họ không còn khả năng đạt được những điều tốt lành. cho dù có tưởng tượng mình rất hạnh phúc nhưng thực chất thì không, vì họ đang phải chịu đựng đau khổ.

Khi chênh mảng việc đạo đức chúng ta có thể sẽ đau khổ do bị khiển trách. Thí dụ khi chúng ta nhượng bộ trước lời vu khống. Chúng ta có thể vui vẻ đôi chút, nhưng sau đó hối tiếc sẽ nổi lên và rồi ta không còn vui vẻ, không còn bình an trong tâm hồn đâu. Nếu chúng ta kiên cữ không vu khống thay vào đó là những lời khả ái và kính trọng người khác thì tâm lúc đó hơi khác so với tâm khi ta quên không thực hiện việc đạo đức hay cố tình vu khống người khác. Chúng ta có thể học được nhiều trạng thái khác nhau từ những sát-na như vậy.

Khi bắt đầu tu luyện thiền minh sát chúng ta không thể hy vọng có được giới thanh tịnh ngay tức khắc. Chúng ta vẫn còn đầy rẫy những tham lam, ác cảm và ngu dốt (vô minh) và những màn mông bất hảo này có thể chi phối tà ngữ, tà mạng và tà nghiệp của ta. Chỉ có vị thánh Nhập lưu mới không còn điều kiện để phạm phải nghiệp bất thiện dẫn đến tái sanh khổ cảnh. Chúng ta nên quyết tâm tu luyện chánh kiến về bất kỳ thực tại nào xuất hiện. Khi chúng ta nóng nảy và thốt ra những lời thô kệch, lúc đó ta nên chánh niệm về danh pháp và sắc pháp. Cũng vậy ta phải hiểu được bức tức đích thực là gì. Bức tức cũng chỉ là một dạng danh pháp hữu vi mà thôi, chứ không phải “my anger” (nổi bức của tôi), bằng không chúng ta chẳng bao giờ có thể tận diệt được sân hận. Chúng ta thấy cảm giác dễ chịu đi kèm với sân hận rất khó chịu và ta ước ao có được tịch tĩnh. Nhưng lòng tham của ta

lại xuất hiện trở lại. Ta nên hiểu một cách tường tận về tham muốn tịch tĩnh đó ngay cả những tham muốn thoáng qua. Chúng ta phải cân nhắc kỹ lưỡng xem mục tiêu của ta là gì: chỉ có tịch tĩnh hay chánh kiến về mọi thực tại chân đế xuất hiện mà thôi. Chúng ta thường suy nghĩ thật khó khăn lắm mới tu luyện được chánh kiến về các thực tại xảy ra, chúng ta muốn trì hoãn việc đó khi ta đã quá mệt, thất vọng hay bị bức dọc. Tuy nhiên, nếu ta không bắt đầu tu luyện chánh kiến, ngay cả những lúc thuận lợi nhất thì công việc tu luyện này sẽ luôn vô cùng khó khăn. Nếu chúng ta kiên trì phát triển hiểu biết ngay tại sát-na hiện tại này, chắc chắn hiểu biết đó sẽ phát triển.

Ta có thể làm sao nắm giữ giới luật vì nghĩ rằng nắm giữ giới luật là điều không dễ dàng. Nhưng nếu ta thường xuyên suy ngẫm giáo lý của Đức Phật và khởi sự tu luyện chánh kiến chắc chắn ta sẽ có nhiều điều kiện thuận lợi hơn để nhớ lại điều phải điều trái trong nhiều hoàn cảnh trong cuộc sống. Mục tiêu tu luyện chánh kiến là tận diệt tà kiến, vô minh và các phiền não. Chúng ta không thể hoàn thiện được trong ngày một ngày hai, nhưng ta có thể nhận ra được mối nguy cơ do chênh lệch công việc đạo đức và những ích lợi khi tuân thủ giới luật vậy.

Rất có thể chúng ta không sát sanh, không trộm cướp, nhưng lại quên mất những gì liên quan quan đến tà ngữ. Lời nói có thể gây hại cho chính mình và cho người khác trước khi có thể nhận ra điều đó. Chúng ta hay có khuynh hướng gây mất uy tín cho người khác vì tính cố thủ trong lời nói và chỉ muốn tiếp tục câu chuyện. Khi chúng ta bị người khác đối xử thô bạo, chúng ta thường muốn đáp trả lại ngay. Lòng tự trọng của ta có thể bị xúc phạm và rồi chúng ta muốn tự bảo vệ mình. Trong mọi trường hợp chúng ta chỉ nghĩ đến chính mình mà thôi; chúng ta muốn được người khác kính trọng và ngợi khen. Chúng ta quên mất tránh tà ngữ và ăn nói với tâm thiện thì ích lợi biết nhường nào. Trong cuộc sống thường ngày chúng ta có thường sử dụng lời nói với tâm thiện hay không?

Đức Phật nhắc nhở Tỳ-khuru của mình nên ăn nói tốt lành. Chúng ta nên nhớ những gì Đức Phật dạy về chánh ngữ trong Kinh Dụ Cái Cưa (Kinh Trung Bộ I, số 21) sau đây:

Này chư Tỳ-khuru, khi ăn nói với người khác các người nên nói đúng lúc, đúng cách; này các Tỳ-khuru, khi nói với người khác, các người có thể nói đúng hay không đúng thực tế: này các Tỳ-khuru, khi nói với người khác, các người có thể ăn nói từ tốn hay sỗ sàng: này các Tỳ-khuru, khi ăn nói với người khác các người có thể ăn nói hợp với mục tiêu hay không thích hợp với mục tiêu đề ra: này các Tỳ-khuru, khi ăn nói với người khác có thể ăn nói với tâm thân thiện hay với tâm tình thù hận. Thế nên, này các Tỳ-khuru, các người nên tự luyện chính bản thân như sau: “đừng để tâm bị lệch lạc hay nói ra những lời sỗ sàng, nhưng hãy kiên trì với từ tâm và hãy tỏ ra tâm bi (Karuna): với tâm thân thiện, không sân hận và chúng ta sẽ lưu lại với người đo trong tình thân thiện và khởi sự từ người đó chúng ta sẽ biến toàn thể giới là nơi ta cư ngụ với tâm thân hữu lan tràn khắp nơi, lan toả rộng khắp không thể tả xiết, không còn hận thù không còn ác tâm”. Này các Tỳ-khuru, đây là những gì các người cần rèn luyện cho chính mình.

Khi chúng nhượng bộ hay lùi bước trước tà ngữ không có từ tâm và không còn quan tâm đến hạnh phúc của người khác. Khi có từ tâm sẽ không còn cơ hội cho tà ngữ nổi lên. Chúng ta có thể và nên phát triển từ tâm trong cuộc sống hàng ngày và cùng lúc đó chúng ta nên phát hiện ra giá trị trong việc tuân giữ giới luật, bằng không lòng từ tâm của chúng ta sẽ không trung thực đâu. Có rất nhiều đức tính hoàn hảo cần phải được tập luyện chung với chánh kiến để cuối cùng các phiền não được tận diệt.

Những giới phần đi kèm với tâm dục giới chỉ xuất hiện một lần mà thôi, nhưng khi tâm siêu thể xuất hiện thì cả Giới phần đó lại đi kèm với tâm siêu thể, và rồi Níp-bàn là đối tượng phải đạt đến. Như vậy, đối tượng của những giới phần đó chính là cảnh siêu thể, rất khác biệt so với đối tượng những giới phần thuộc dục giới. Những giới phần thuộc siêu thể chính là chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mệnh thuộc Bát chánh đạo siêu thể.

Chúng ta đọc thấy trong Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasālinī II phần VIII chương I, 219, 220) về chánh ngữ sau: Chánh ngữ chính là điều siêu thể, không cho phép sai phạm vọng ngữ. Cắt đứt hành vi đạo đức không đúng đắn và chu toàn yếu tố chánh đạo. Cũng thế khi đề cập đến chánh nghiệp chúng ta cũng đọc thấy chánh nghiệp cũng cắt đứt hành vi phi đạo đức thân xác và chu toàn yếu tố chánh đạo và với chánh

mệnh cũng sẽ cắt đứt tà mệnh^[180] và chu toàn yếu tố chánh đạo. Như vậy, khi đã cắt đứt mọi duyên hệ với vọng nghiệp thì ba giới phần chính là những điều siêu thể sẽ hoàn thành được nhiệm vụ của mình với tư cách là các yếu tố chánh đạo.

Kết quả là các phiền não sẽ được tận diệt vào những giai đoạn giác ngộ khác nhau. Khi tâm đạo của vị thánh Nhập lưu xuất hiện, căn bản của ba loại tà nghiệp như là sát sanh, trộm cắp và tà dâm và các loại

vọng ngữ như: nói dối và cũng là tà ngữ sẽ bị tiêu diệt. Những loại vọng ngữ như vu không, lời lẽ thô bỉ và lời nói vô bổ vẫn chưa được tận diệt. Nhưng các loại vọng ngữ đó đã giảm cường độ không còn là nghiệp đạo bất thiện gây ra tái sanh khổ cảnh nữa. Vị thánh Nhất lai (Akadagami) là người đã đạt đến giai đoạn giác ngộ thứ nhì đã không thể tận diệt được những loại vọng ngữ này, nhưng ở giai đoạn này xu hướng ăn nói vu không và vô bổ đã giảm đi rất nhiều. Vị thánh A-na-hàm (Aagami) là người đã đạt đến giai đoạn giác ngộ thứ ba, lại tận diệt được xu hướng không vu không và không ăn nói sàm sỡ nữa. Chỉ có thánh A-la-hán mới tận diệt được xu hướng nói những lời vô bổ (Idle speech). Chúng ta có thể không nói láo, không vu không hay thốt ra những lời lẽ thô bỉ, nhưng dẫu sao lời nói của ta vẫn không được tâm thiện thôi thúc và tâm thiện lại chính là lòng quảng đại và ý định giúp đỡ người khác hay diễn giải Phật Pháp cho người khác. Thay vào đó rất có thể chúng ta sẽ ngã theo những lời nói vô bổ và vô dụng. Chúng ta có thể, lấy thí dụ, nói chuyện phiếm kèm với tâm bất thiện về những rủi ro hay những biến cố khác xuất hiện trong ngày. Tuy nhiên, chúng ta cũng có thể nói kèm với tâm thiện về những biến cố như là tai nạn chẳng hạn để nhắc nhở chính mình và người khác về cuộc đời ngắn ngủi của ta. Những lời nói vô bổ thường đi kèm với tâm bất thiện. Vị Tỳ-khưu nên tu luyện thế nào để chỉ nói những lời dẫn đến mục tiêu đã định sẵn, như thiêu dục và tu luyện trí tuệ. Nhưng ngay cả khi chúng ta nói những lời vô bổ kèm với tâm bất thiện, cũng nên có những sát-na chánh niệm đến danh pháp và sắc pháp. Vị thánh A-la-hán không còn những duyên hệ nơi cuộc sống đời thường và không còn những xu hướng cho những lời nói tầm phào và vô bổ nữa.

Tóm lại các tâm đi kèm với những giới phần như sau:

Có tám tâm đại thiện thuộc loại tâm thiện dục giới.

Tám (hay bốn mươi) tâm siêu thế đi kèm với cả Giới phần trên.

Trong trường hợp tâm đại thiện, chỉ có một loại giới phần duy nhất xuất hiện vào một thời điểm nhất định mà thôi, khi có cơ hội tự hiển thị; chẳng phải mỗi tâm đại thiện đều đi kèm với một trong số những điều kiêng kỵ trên đâu. Các giới phần không nằm trong số mười chín sở hữu tịnh hảo đi kèm với mỗi tâm tịnh hảo; chúng không đi kèm với tâm dị thực hay tâm quả báo vì chúng chính là sự kiêng kỵ nơi các hành vi bất thiện vậy. Ba loại giới phần không đi kèm với đại-tâm tố nơi vị thánh A-la-hán vì đối với những ai đã tận diệt được hết phiền não sẽ chẳng còn cơ hội cần để kiêng kỵ nữa.

Giới phần không đi kèm với tâm-sắc giới và tâm vô sắc giới vì chẳng còn cơ hội kiêng kỵ nào trong trường hợp tâm thiện cả, do tâm thiện không cảm nghiệm được cảnh trần qua các căn.

Giới phần đi kèm với các tâm siêu thế, cũng là ba yếu tố thể hiện chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mệnh nơi Bát chánh đạo. Chúng đi kèm với tâm đạo và cũng như tâm quả. Nhưng các tâm quả là kết quả do tâm đạo mà ra, nhưng lại khác biệt với các loại tâm dị thực quả khác. Các tâm quả lại chính là tâm quả siêu thế đang cảm nghiệm được níp bàn, và chúng nổi lên kế tiếp ngay sau tâm đạo đã tạo ra các tâm siêu thế này nơi cùng một qui trình nêu trên.

Như vậy chúng ta thấy giới phần, chúng ta vừa đề cập đến trong chương này có nhiều hình thức và nhiều mức độ khác nhau. Giới phần không đi kèm với chánh kiến, điều khác lại phải kèm với chánh kiến. Khi tâm siêu thế nổi lên giới phần đi kèm tâm siêu thế xuất và chúng cũng là siêu thế vậy.

Câu hỏi:

1. Tại sao, trong trường hợp tâm dục giới chỉ có một trong Giới phần có thể xuất hiện một lúc?
2. Vào thời điểm nào cả Giới phần đều xuất hiện chung với nhau? Trong lúc đó chúng có phạm sự ra sao?
3. Giới phần có đi kèm với tâm đại quả thuộc dục giới?
4. Tại sao Giới phần không đi kèm với tâm thiện?
5. Khi nào ta tận diệt hết được tà nghiệp?
6. Lời nói tầm phào là gì?
7. Khi chúng ta đề cập đến một biến cố có phải biến cố này luôn do tâm bất thiện thôi thúc không?

8. Tại sao “thiếu dục” (Fewess of wishes) lại là một trong số các nguyên nhân sâu xa tạo ra các giới phần tà nghiệp?

[\[179\]](#) Đọc Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) 1, 60 và các trang tiếp theo.

[\[180\]](#) Xin xem Dhammasangni phần I chương V điều 299-301.

[Mục lục](#) | [Lời nói đầu](#) | [Lời giới thiệu](#) |
[01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#) | [08](#) | [09](#) | [10](#) | [11](#) | [12](#) | [13](#) | [14](#) | [15](#) | [16](#) | [17](#) | [18](#) | [19](#) |
[20](#) | [21](#) | [22](#) | [23](#) | [24](#) | [25](#) | [26](#) | [27](#) | [28](#) | [29](#) | [30](#) | [31](#) | [32](#) | [33](#) | [34](#) | [35](#) | [36](#) | [Phụ lục](#)

Source: <http://www.phatgiaonguyenthuy.com>

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

last updated: 08-08-2004

TÂM SỞ (Cetasikas)

Môn Tâm lý và Triết học Phật giáo

Nguyên tác: Cetasikas
Tác giả: Nina Van Gorkom
Dịch giả: Tỳ kheo Thiện Minh

Chương 33

BI và HỖ (Karuna, Mudita)

Bi (Karuna) và hỷ (Mudita), được liệt kê trong số sáu sở hữu tịnh hảo không xuất hiện cùng với tâm tịnh hảo. Hai sở hữu này chỉ đi kèm với tâm thiện khi có cơ hội thuận tiện. Cả hai được liệt kê vào số tứ vô lượng tâm.^[181] Như chúng ta đã biết hai vô lượng tâm khác còn lại là từ tâm và xả^[182]. Các vô lượng tâm này có tên là “vô lượng” (Appamannas) bởi vì khi ta tu luyện nơi thiền chỉ, tu tịnh như là những đề mục thiền chỉ phối khinh an và nhờ các vô lượng tâm này khi đạt đến thiền chúng ta có thể hướng tới vô số sanh linh trên cõi đời này.

Nói về tâm bi (Karuna) chúng ta đọc thấy trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga IX, 94) như sau:

Tâm bi là trạng thái thôi thúc khía cạnh giảm thiểu đau khổ. Có phận sự tập trung việc không gây đau khổ cho người khác, thành tựu nơi lòng hiền dịu không tàn bạo. Nguyên nhân sâu xa của bi tâm chính là nhận ra được tình trạng bất lực nơi những người bị đau khổ triền miên. Bi tâm chỉ thành công khi làm dịu đi đau khổ và tan biến ngay khi đau khổ nổi lên.

Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasàlinī I cuốn I phần V chương XIII tr. 193) cũng đưa ra một định nghĩa tương tự như vậy.

Tâm bi có một kẻ thù cận kề là “nỗi thương tiếc xảy ra trong gia đình” nỗi buồn khổ này là sâu do tham có liên quan đến cuộc sống phàm tục chi phối, tức là quá gắn bó với con người và của cải. Kẻ thù xa là lòng độc ác, theo Thanh Tịnh Đạo chúng ta không thể tập luyện tâm bi đang khi chất chứa độc ác trong lòng.

Đề cập đến kẻ thù gần, tức là thương tiếc hay ác cảm, điều thực Sự là ác cảm lại được coi như lòng từ tâm vậy. Khi chúng ta thấy một người nào đó rơi vào hoàn cảnh khốn cùng, thường có nhiều tâm khác nhau nổi lên, không chỉ có tâm thiện đối với tâm bi mà còn có cả tâm bất thiện nữa. Có nhiều sát-na tâm bi xuất hiện khi chúng ta muốn giúp đỡ người khác để giảm thiểu đau khổ nơi họ. Cũng có những giây phút ta có ác cảm với đau khổ nữa. Tâm bi và ác cảm có thể nổi lên kế tiếp nhau và rất khó nhận ra được những điểm khác biệt giữa hai sở hữu này. Chỉ nhờ vào chánh kiến chúng ta mới có thể phân biệt mà thôi.

Tâm bi khác với từ tâm. Từ tâm thực chất là sở hữu vô sân. Sở hữu này chỉ xuất hiện với các tâm tịnh hảo, nhưng khi sở hữu này mang đặc tính từ tâm, thì lại hướng về các sanh linh (vạn vật); theo Thanh Tịnh Đạo từ tâm “nhận ra sự đáng yêu nơi vạn vật (sanh linh)” và cố vũ cho mọi sanh linh được hạnh phúc. Khi có từ tâm thì mọi người đối với nhau như bạn hữu. Tâm bi muốn giảm thiểu đau khổ cho sanh linh. Như vậy, đối tượng của từ tâm và tâm bi lại khác nhau. Thí dụ, trong trường hợp đi thăm một bệnh nhân, có những giây phút từ tâm khi chúng ta tặng hoa hay chúc họ mau mạnh khỏe trở lại, nhưng cũng có những giây phút tâm bi khi chúng ta nhận ra nỗi đau khổ nơi họ.

Chúng ta nghĩ vì tâm bi hướng chúng ta tới sanh linh đang phải đau khổ, không thể có thọ hỷ đi kèm được. Tuy nhiên, tâm bi có thể xuất hiện với thọ hỷ hay với cảm giác phi lạc phi khổ. Với niềm vui chúng ta có thể làm giảm nhẹ đau khổ của người khác.

Ngay tại sát-na tâm bi nổi lên, thì cũng có sở (Passaddhi) xuất hiện. Tâm bi có thể được triển khai như một đề mục thiền đối với những người đã tích tụ được nhiều tâm bi để thực hiện điều này. Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga chương IX, 77-128) mô tả bằng cách nào tâm bi với danh nghĩa là Tứ vô lượng tâm có thể được tu luyện như một đề mục thiền dẫn tới đắc thiền chỉ^[183], tâm bi được tu

luyện vì mục đích tinh luyện tính độc ác. Khi thiền đã đạt đến tâm bi ta có thể vươn tới mọi sanh linh và tâm bi của ta trở thành vô hạn định.

Việc Đức Phật giảng dạy Phật pháp xuất từ tâm bi ngài mà ra, ngài đã động viên các Tỳ-khuru phải tỏ ra dễ thương và lòng trắc ẩn với mọi người. Tâm bi có thể và nên được tập luyện trong cuộc sống hàng ngày. Chính Đức Phật đã đi thăm người bệnh và yêu cầu các Tỳ-khuru cũng phải làm như vậy. Họ nên chăm sóc nhu cầu thân và tâm của người bệnh. Chúng ta đọc thấy trong Tương Ưng Bộ Kinh - Gradual Sayings (III, cuốn 5, chương XIII, điều 4) cách thức làm sao chúng ta chăm sóc người bệnh một cách đúng đắn và cách sai lệch:

Này chư Tỳ-khuru, có tới năm đặc tính người nào muốn phục dịch bệnh nhân tốt và không muốn phục dịch bệnh nhân tốt. Năm điều đó là gì vậy?

Đó là người đó không biết chế thuốc; không thông thạo nghề y; cống hiến những gì nên hay không nên cho bệnh nhân; lại muốn săn sóc bệnh nhân, mà không do thiện chí, miễn cưỡng dọn dẹp phân tiểu, nôn mửa, mũi rãi; đôi khi lại không thể dùng Phật Pháp mà an ủi, khuấy động, và làm hài lòng bệnh nhân.

Này các Tỳ-khuru, những ai có những đức tính như vừa nêu không thích hợp để chăm sóc bệnh nhân. (chỉ có những đặc tính ngược lại mới thích hợp để giúp đỡ bệnh nhân mà thôi).

Những lời Đức Phật vừa dạy là do tâm bi bao la của ngài thôi thúc. Bất cứ khi nào ngài đi thăm viếng bệnh nhân, ngài đều giảng Phật Pháp cho họ [\[184\]](#)

Chúng ta đọc thấy trong sách Tương Ưng Bộ Kinh - Gradual Sayings (III, cuốn 5 chương XXIV, điều 5. tỏ lòng thương) Đức Phật đã giải thích cho các Tỳ-khuru về những hành vi bi tâm khác nhau đối với các gia nhân như sau:

Này các Tỳ-khuru, nếu một Tỳ-khuru tuân thủ năm điều sau thì vị Tỳ-khuru đó đã tỏ tâm bi với các gia nhân, năm điều đó là gì vậy?

Khi vị Tỳ-khuru thôi thúc họ thêm lòng nhân đức, giúp họ sống theo gương Phật Pháp. Khi thăm bệnh nhân, họ khích động lòng từ tâm, điều này thật đáng thực hiện ngài nói.” Này các Tỳ-khuru, hãy làm dậy lên từ tâm, điều này thật ích lợi.” Khi có nhiều Tỳ-khuru tại một chùa đến động viên các gia nhân thực hiện việc thiện... và khi họ dâng cúng đồ ăn, cho dù tầm thường hay tuyền lựa, các Tỳ-khuru cũng nên tỏ ra vui vẻ, không tỏ vẻ thất vọng về của cúng Phật tử đó dâng cúng.

Thật vậy, này các Tỳ-khuru,... hãy tỏ lòng thương đến các gia nhân.

Khi gia nhân dâng cúng của bố thí cho vị Tỳ-khuru, bất kể “sang hèn gì” vị Tỳ-khuru phải chấp nhận phát xuất từ tâm bi mà ra. Để có thể giúp gia nhân tích lũy được sự toàn thiện.

Có nhiều cách thực thi tâm bi đối với người khác. Khi chúng ta hiểu được điều chúng ta không nên làm tổn thương và gây hại cho người khác, phát xuất từ tâm bi chúng ta nên kiềm chế tà ngữ cũng như thân ác hạnh. Chúng ta đọc thấy trong Trung Bộ Kinh (I số 27, bài thuyết pháp về dụ ngôn bước chân con voi.) nói về Đức Phật, đang khi còn lưu lại Savatthi, đã nói với Tỳ-khuru đang tu luyện để trở thành A-la-hán. Đề cập đến việc tuân giữ giới luật ngài đã nói như sau:

Ai đang tiến hành và đã tham gia công việc tu luyện và đang muốn trở thành Tỳ-khuru nên từ bỏ công kích người khác, chỉ những ai đã kiêng không công kích bất kỳ ai, bỏ qua một bên gây gộc, giáo mác, và sống cuộc đời nhân ái, thận trọng thân hữu và bi tâm với hết mọi người và mọi sanh vật....

Rồi Đức Phật đã đề cập đến giới phần đối với các loại nghiệp bất thiện khác. Nếu như chúng ta tâm bi đem lại lợi ích như thế nào, đó chính là điều kiện để phát triển tâm bi trong cuộc sống hàng ngày. Bất cứ khi nào có cơ hội để làm như vậy. Đôi khi có cơ hội giảm nhẹ đau khổ vật chất và tinh thần cho bất kỳ người nào khác. Khi có người nào đối xử với ta cách bất công do tà ngữ, hay thân ác hạnh, nhưng khi chúng ta suy nghĩ đến việc người đó sẽ nhận lãnh hậu quả do chính hành động của mình, thì tâm bi có thể nổi lên thay vì sân hận, hiểu được nghiệp chướng và quả báo có thể chi phối đến lòng bi tâm của ta.

Hành động đầy tâm bi vĩ đại nhất của Đức Phật chính là giảng Phật Pháp vì trong hoàn cảnh đau khổ cùng cực nhất của sanh linh, đau khổ trong vòng luân hồi, có thể vượt qua được. do tâm bi vĩ đại của Đức Phật mà ngày nay chúng ta có thể tu luyện được cách thức dẫn đến kết thúc đau khổ.

Tâm bi cũng còn có nhiều mức độ khác nhau. Tâm bi có thể xuất hiện với chánh kiến hay không còn tùy; trong trường hợp chánh kiến được tu luyện, tất cả các đức tính tốt và như vậy cả tâm bi nữa cũng được phát triển. Tâm bi có thể kèm tới tám loại tâm đại thiện, nhưng lại không luôn xuất hiện với các tâm này, vì ta không luôn có cơ hội để thực thi tâm bi. Tâm bi không đi kèm với tâm đại quả, vì những tâm này là hậu quả do nghiệp thiện nơi cõi dục mà ra. Vì tâm bi có đối tượng là các sanh linh. Tâm bi có thể kèm với đại tâm tố nơi A-la-hán.

Liên quan đến tâm sắc giới, tâm bi có thể đi kèm theo với các tâm sắc giới thuộc giai đoạn thiền thứ nhất, thứ nhì và thứ ba thuộc hệ thống bốn giai đoạn (và giai đoạn thiền thứ tư nơi hệ thống năm giai đoạn) nhưng không kèm theo với các giai đoạn thiền cao nhất. [\[185\]](#)

Tâm bi không đi kèm với tâm vô sắc giới cũng như tâm tâm siêu thế, vì đối tượng của tâm siêu thế chính là Níp-bàn.

Tâm Hỷ (Mudita), chính là sự đánh giá đúng đắn hạnh phúc của người nào đó. Chúng ta có thể coi tâm hỷ như là một thọ hỷ. Nhưng tâm hỷ không phải là thọ. Để hiểu được bản chất của nó chúng ta nên nghiên cứu những gì Thanh Tịnh Đạo (IX, 95) đã khẳng định về tâm hỷ ra sao mà ở đây chúng tôi tạm dịch là niềm hân hoan:

Niềm hân hoan có trạng thái là vui mừng trước sự thành công của người khác. Phận sự của nó thể hiện ở chỗ không ghen tỵ hiềm khích. Niềm hân hoan thành tựu ở việc loại bỏ ác cảm (điều khó chịu). Nguyên nhân sâu xa của hân hoan là nhận ra sự thành công của người khác. Thành không khi khuất phục được ác cảm, và thất bại khi tạo ra niềm vui hơn hờ.

Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasālinī I, cuốn I phần V, chương XIII, 193) đưa ra một định nghĩa tương tự như thế. Phận sự của tâm hỷ là không ghen tỵ. Khi người khác nhận được của bố thí hoặc khi họ được khen ngợi thì ghen tỵ có thể nổi lên. Nguyên nhân sâu xa của cả ghen tỵ hiềm khích và tâm hỷ: đó là niềm hạnh phúc của người khác. Ghen tương nổi lên với tâm bất thiện đặt căn nơi ác cảm, tức là tâm căn sân, theo như Thanh Tịnh Đạo (IX, 100) kẻ thù xa của tâm hỷ tức là ác cảm (Sự khó chịu) nếu ta có như lý tác ý thì tâm hỷ có thể nổi lên thay vì là ghen ghét. Kẻ thù gần của tâm hỷ lại chính là “niềm vui trong cuộc sống gia đình” (vis IX,100). Đây chính là niềm vui có liên quan đến “cuộc sống phàm trần” chấp thủ với các trần cảnh dục lạc. Như chúng ta đọc thấy trong sách Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga), “tâm hỷ gây ra thất bại khi tạo ra vui vẻ”, có nghĩa là hạnh phúc có liên quan với tham. Nếu không có chánh kiến biết rõ khi nào tâm là tâm thiện và khi nào là tâm bất thiện chúng ta có thể coi tâm hỷ thực sự chỉ là niềm vui nhưng lại là điều bất thiện. Khi chúng ta nói với người nào đó: “Ồi ông bạn có cái vườn tuyệt đẹp” thì tâm hỷ xuất hiện, khi ta tán thành hạnh phúc đích thực của người bạn ta, nhưng chúng ta có thể có cả những sát-na tham đi kèm với đối tượng dễ chịu. Tâm bất thiện và tâm thiện đều xuất hiện vào những sát-na khác nhau. Vì tâm xuất hiện và tan biến rất nhanh rất khó nhận ra trạng thái khác biệt nơi cả hai sở hữu này. Nhưng chánh kiến về những trạng thái này cũng có thể phát triển.

Vào những sát-na tâm hỷ xuất hiện thì cũng có tịch tĩnh với tâm thiện đi kèm. Những ai đã tích lũy được tâm hỷ để phát triển tịnh tĩnh có thể tu luyện tâm hỷ như là một đề mục thiền rất tốt. Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga IX, 84-124) mô tả các Tứ vô lượng tâm thuộc tâm hỷ được phát triển thành một đề mục thiền chỉ để giúp ta đạt được thiền [\[186\]](#). Tâm hỷ được tu luyện với mục đích là giải thoát con người ta khỏi ác cảm. Khi ta đã đạt được đến thiền, tâm hỷ có thể được mở rộng đến với một số sanh linh vô tận. Chúng ta đọc thấy sự phát triển tứ vô lượng tâm trong tác phẩm Digha Nikaya (những cuộc đối thoại của Đức Phật III, số 33, bài tường thuật, 223, 224):

Hỡi các chư Tỳ Kheo, “Tứ vô lượng tâm” (Appomannas), nghĩa là: - về diêm này, một vị Tỳ-khuru để cho tâm mình tràn ngập một phần thể giới với những tâm từ... tâm bi,... tâm hỷ... xả (Upekkha), và cũng như vậy, phần tư thứ hai và thứ ba và thứ tư, nghĩa là vị Tỳ-khuru đã mang lại tứ vô lượng tâm tràn ngập khắp thể giới. Trên, dưới, ngang dọc và khắp mọi nơi vị Tỳ-khuru vẫn tiếp tục gieo rắc từ tâm... nhìn xa trông rộng, quảng đại, và vượt mọi giới hạn, giải thoát mọi sanh linh khỏi giận dữ và sân hận.

Tâm hỷ có thể được tu luyện trong cuộc sống hàng ngày. Có những cơ hội để phát triển tâm hỷ khi chúng ta nhận ra vận may của người nào đó. Nếu chúng ta nhận ra những thất lợi do ghen tương thì ta có cơ hội để đánh giá cao khi nhận ra rằng người khác có sức khỏe tốt, thành công trong cuộc sống và nhận được danh giá và vinh dự. Chúng ta đọc thấy trong kinh Digha Nikaya (các bài đàm thoại với Đức Phật III, số 31, kinh Sigalovada) thấy rằng Đức Phật đã đưa ra lời khuyên cho Sigala được

thực hiện ngay trong cuộc sống hàng ngày. Ngài nói với ông về những đặc tính nơi bạn bè xấu liên quan đến bạn bè tốt cảm thông ta, phải coi như đó là người có tâm địa trong sáng dựa trên bốn cơ sở (§87. §25)

... người đó không vui mừng vì nỗi bất hạnh của bạn, vui mừng vì bạn thịnh vượng, kiềm chế bất kỳ ai nói xấu bạn, và khen ngợi bất kỳ ai đang tán dương bạn.

Một người bạn tri kỷ không ghen tương nhưng vui mừng vì bạn mình được hạnh phúc. Chúng ta có thể tự kiểm tra xem mình đã thực sự tốt lành với người khác không. Nếu ta ghen ghét thì tức khắc ta không trung thực trong tình bạn bè đâu.

Nếu chúng ta có xu hướng ngã theo ghen tương thì khó lòng có thể tu luyện được tâm hỷ, vì ghen tương được tích tụ thì sẽ có cơ hội để bùng phát lên. Khi chúng ta thấy có người nào đó nhận được lời khen hay những đối tượng dễ chịu. Nếu ta nhận ra được những sát-na ghen tương như thế thì thật là ích lợi biết bao. Ngay cả khi những sát-na đó không rõ ràng nhưng lại tiềm tàng. Nếu ta tu luyện được chánh kiến, chúng ta sẽ nhận ra thành công của người khác không tùy thuộc vào “con người” đó, mà đó chỉ là quả báo (vipaka) do nghiệp (kamma) chi phối mà thôi. Như vậy, ghen tương thực tế không có căn cứ chi cả. Khi chánh kiến nhận ra rằng chẳng có “con người” nào, chẳng có “đồ vật” gì tồn tại, mà chỉ là danh pháp sắc pháp xuất hiện rồi lại biến mất. Dần dà ta sẽ giảm thiểu được những cơ hội ghen tương. Ghen tương là một trong số các hạ phần kiết sử chỉ được tận diệt do thánh Nhập lưu (Sotapanna) mà thôi. Khi không còn ghen tương thì có lúc sẽ có nhiều cơ hội để phát triển tâm hỷ, dần dà tâm hỷ sẽ trở thành bản chất của chúng ta. Vị thánh Nhập Lưu chính là người bạn chân tình đã thông cảm và có lòng trong sáng dựa trên tứ vô lượng tâm.

Tâm hỷ có thể xuất hiện với tám loại (Maha-kusalacittas) tâm đại thiện và không luôn xuất hiện với những loại tâm này vì không lúc nào cũng có đủ điều kiện. Vì thế, tâm hỷ có thể đi kèm với tâm đại thiện tương ứng (Sampayutta) với thọ hỷ cũng như những gì tương ứng với cảm thọ phi lạc phi khổ. Chúng ta nên nhớ rằng tâm hỷ thì khác xa so với thọ hỷ. Cách phiên dịch mudita là tâm hỷ hay niềm hân hoan có thể khiến ta lầm lẫn. Chúng ta cũng có thể đánh giá cao thành công của người khác với cảm thọ phi khổ phi lạc.

Tâm hỷ không đi kèm với tâm đại quả (Maha-vipakacittas) vì tâm hỷ thì có đối tượng chỉ là sanh linh mà thôi. (vis, IV, 181). Tâm hỷ có thể đi kèm với tâm đại tố. Cũng vậy A-la-han có thể mở rộng tâm hỷ đến mọi sanh linh. Họ đã tận diệt hết được các điều bất thiện và có được các đức tính tốt giúp họ

đạt đến hoàn thiện. Tâm hỷ có thể đi kèm với tâm thiên sắc pháp^[187]. Tâm hỷ không đi kèm với tâm siêu thế vì chúng chỉ có Níp-bàn làm đối tượng mà thôi.

Chúng ta đọc thấy trong Tương Ưng Bộ Kinh - Gradual Sayings (V cuốn 11 chương II điều 5. những điều thuận lợi) viết về các kết quả của việc tu luyện vô lượng tâm, từ tâm, nhưng thực chất các vô lượng tâm lại rất khác tâm bi, tâm hỷ và xả chúng đem lại cho chúng ta những kết quả tương tự như vậy. (vis, IX, 83, 87.90). Đây là những lợi ích được nêu ra dưới đây:

người nào đi ngủ mà trong lòng sung sướng thì cũng thức dậy với lòng sung sướng, khoẻ khoắn, và không có ác mộng; mọi người mọi vật đều yêu mến người đó; được các chư Thiên (Devas) hộ trì; lửa, độc dược hoặc gươm đao không hại được người đó lại còn tập trung tâm trí nhanh chóng; đáng vẻ bên ngoài hoàn toàn thanh thản; không bối rối; và nếu có tiến xa thêm hơn nữa trên đường trọn hành, thì khi chết người đó sẽ sanh vào cõi Phạm thiên...

Chúng ta đọc thấy trong Thanh Tịnh Đạo đề cập đến tứ vô lượng tâm là từ tâm được tu luyện để tránh sân hận, tâm bi tránh ác tâm, tâm hỷ tránh ác cảm và xả tránh tham lam và oán giận. Tuy nhiên, chúng ta nên nhận ra là các phiền não không thể bị tận diệt trừ phi bản chất thực sự của phải được nhận ra. Tất cả những pháp hành, ngay cả các đức tính tuyệt hảo nhất, cũng chỉ là vô thường, đau khổ và vô ngã mà thôi. Chúng ta đọc thấy trong Tương Ưng Bộ Kinh - Gradual Sayings (V, cuốn 11. chương II đoạn 6, 345) về một vị Tỳ-khưu đã tu luyện được tứ vô lượng tâm như sau:

Thế rồi vị Tỳ-khưu cân nhắc như sau: Tâm người này đã được giải thoát do tâm từ... tâm bi... tâm hỷ... và xả...giống như một sản phẩm cao cấp; do suy tư cao cấp mà ra. Rồi vị Tỳ-khưu đó nhận ra: ngay cả lúc này thành quả cao nhất, do suy tư mà ra cũng chỉ là vô thường, từ bản chất các thành quả này không tồn tại. Chọn ý tưởng đó vị Tỳ-khưu đó đã phá huỷ được mọi vô minh lậu (Avijjasava); bằng không do lòng đam mê Phật Pháp, vui sướng nơi Phật Pháp, dứt khoát chấm dứt năm hạ phần kiết sử (Samyojanas) trên trần thế này. Vị Tỳ-khưu tự nhiên sẽ được tái sanh. Và khi hiện trạng đó đã qua đi, sẽ không bao giờ phải tái sanh trở lại thế gian này nữa.

Câu hỏi:

1. Khi bị xúc phạm, chúng ta thường có thọ ưu. Tâm bi có thể nổi lên trong những tình huống như vậy không?
2. Tâm bi (karuna) được đi kèm với những thọ nào?
3. Chúng ta có thể thực hiện được từ tâm và tâm bi cùng một lúc không?
4. Nguyên nhân sâu xa của tâm hỷ là gì?
5. Tại sao ta lại cho là phận sự của tâm hỷ là không ghen ghét?
6. Tại sao từ tâm, tâm bi, tâm hỷ và xả lại được gọi là tứ vô lượng tâm (Appamannas)?

[181] Xem Pháp tụ (Dhammasangani) điều 258-261.

[182] Xả (Upekkha), trong trường hợp này, không thay thế cho thọ xả nhưng thay cho hành xả.

[183] Với tâm bi làm đề mục thiền thì nhiều giai đoạn thiền sắc pháp có thể đạt đến được. nhưng không phải là giai đoạn cao nhất, vì tâm thiền ở vào giai đoạn thiền sắc pháp cao nhất được đi kèm theo với thọ xả. Tâm bi có thể đi kèm theo bằng thọ hỷ hay thọ xả và như vậy nó không là đối tượng của tâm thiền ở vào giai đoạn cao nhất.

[184] Thí dụ như trong Tương Ưng Bộ Kinh-- Kindred Sayings V, Maha-vagga, cuốn XI, nói về Streamwinning, điều 3 Dighavu

[185] Như vậy, tâm bi có thể đi kèm theo với mười hai loại tâm sắc giới Visuddhimagga (Thanh Tịnh Đạo), XIV, 157, 181. xem phụ trương 8).

[186] với đề mục thiền này thì nhiều giai đoạn thiền sắc pháp (rupa-jhana) có thể đạt được, nhưng không phải là giai đoạn cao nhất. Tâm hỷ có thể được đi kèm Với thọ hỷ hay thọ xả. Đây không phải là một đề mục thiền thuộc tâm thiền ở giai đoạn cao nhất có thể được kèm theo với thọ xả.

[187] Nó chỉ đi kèm theo tâm sắc giới (Rupa vacara cittas) ở vào giai đoạn thiền đầu tiên thứ nhì và thứ ba thuộc hệ thống gồm bốn giai đoạn, (và ở vào giai đoạn thứ tư nếu theo phương pháp thiền năm giai đoạn.) nhưng không thể xuất hiện ở giai đoạn cao nhất.. vì thế cho nên, tâm hỷ có thể đi kèm theo với mười hai loại tâm sắc giới tất cả. (vis, IX, 111, và XIV, 157, 182 xem phụ chương 8).

[Mục lục](#) | [Lời nói đầu](#) | [Lời giới thiệu](#) |

[01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#) | [08](#) | [09](#) | [10](#) | [11](#) | [12](#) | [13](#) | [14](#) | [15](#) | [16](#) | [17](#) | [18](#) | [19](#) | [20](#) | [21](#) | [22](#) | [23](#) | [24](#) | [25](#) | [26](#) | [27](#) | [28](#) | [29](#) | [30](#) | [31](#) | [32](#) | [33](#) | [34](#) | [35](#) | [36](#) | [Phụ lục](#)

Source: <http://www.phatgiaonguyenthuy.com>

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

last updated: 08-08-2004

TÂM SỞ (Cetasikas)

Môn Tâm lý và Triết học Phật giáo

Nguyên tác: Cetasikas
Tác giả: Nina Van Gorkom
Dịch giả: Tỳ kheo Thiện Minh

Chương 34

TRÍ TUỆ hay HUỆ (Panna)

Huệ hay trí tuệ có nhiều loại và có nhiều mức độ khác nhau. Huệ có thể nhận ra được điểm lợi của điều hoàn thiện và những thất lợi của điều bất thiện. Trí tuệ hay huệ có thể xuất hiện từ việc suy tư về tính chất vắn vỏi của cuộc sống. Những hiểu biết kiểu này có thể xuất hiện ngay cả khi chúng ta không được nghe Phật Pháp. Khi chúng ta nghiên cứu Phật Pháp, ta sẽ hiểu biết rộng về những thực tại siêu nhiên, nghiệp (Kamma), quả báo (Vipaka) danh pháp (Nama) và sắc pháp (Rupa) thông qua “lục môn” và khi huệ (Panna) phát triển chúng ta có hiểu biết trực tiếp về các thực tại cơ bản nhất, hiểu biết về danh pháp và sắc pháp. Hiểu biết trực tiếp về các thực tại có thể phát triển tới mức độ thông thái tột đỉnh có khả năng tận diệt được các phiền não.

Huệ (Panna) vô si (Amoha) là một trong số sáu sở hữu tịnh hảo không đi kèm với mỗi tâm tịnh hảo. Huệ là một trong ba nhân (Hetu), tức là nhân tịnh hảo. Hai nhân tịnh hảo đó là vô tham (Alobha) và vô sân (Adosa). Adosa tức vô sân lại đi kèm với tâm tịnh hảo, nhưng hiểu biết (huệ) thì không. Bất cứ khi nào chúng ta thực hiện bố thí, hay tuân thủ giới luật đạo đức, huệ có thể hoặc không đi kèm với tâm thiện. Nhưng khi chúng ta chăm sóc đến sự phát triển tâm linh như tu thiền, tham thiền (Bhavana), bao gồm nghiên cứu những lời dạy của Đức Phật và giảng giải cho người khác, thì sự phát triển thiền chỉ, tu tịnh (Samatha) và thiền quán (Vipassana) thì huệ phải đi kèm với tâm thiện.

Khi huệ đi kèm với tâm đại thiện (Maha-kusala-citta) tức là tâm thiện thuộc lãnh vực dục giới (Sense-sphere) chính tâm này sẽ thực hiện các việc bố thí hay tuân giữ các giới luật, thì tâm này có thể là hiểu biết tri thức: hiểu được lợi ích của lòng quảng đại và những thất lợi do các hành vi xấu, hiểu biết được nghiệp (Kamma) và quả báo (Vipaka). Tuy nhiên, khi chúng ta thực hiện bố thí hay tuân giữ giới luật, cùng lúc đó chúng ta phát triển được hiểu biết trực tiếp về các thực tại.

Liên quan đến phát triển trí tuệ, chúng ta không tự chuyên tâm để đạt đến thành công trong những việc thiện trên mà lại thiếu hiểu biết. Cũng vậy những ai không am hiểu lời Đức Phật dạy vẫn có thể suy luận tốt về chân lý cho là mọi sinh vật trên cõi đời này đều biến đổi và chẳng có gì tồn tại vĩnh viễn cả, và chúng ta có thể tu luyện tịch tĩnh đạt kết quả tốt. Cũng có những người hết sức khôn ngoan trước thời Đức Phật, họ đã hiểu được ý nghĩa trạng thái khinh an đích thực là điều toàn hảo. Những ai hiểu được trạng thái của khinh an (Passaddhi) sẽ không thể suy tư sai lạc rằng chấp thủ với yên tĩnh chính là khinh an, người đó có thể tu luyện khinh an như là đề mục thiền và như vậy họ có thể đạt đến mức độ khinh an cao hơn. Người nào nhận ra những điểm thất lợi nơi cảnh trần dục lạc lại tu luyện thiền để được giải thoát khỏi những thất lợi đó. Những ai nhận ra được điểm thất lợi nơi thiền sắc giới (Rupa-jhana), chính loại thiền này vẫn là đề mục thiền hoàn toàn tùy vào sắc pháp, lại phát triển thành thiền vô sắc giới, tức là một loại thiền vô sắc. Người nào đã trở thành nên thành thạo với thiền có thể tu luyện thành “Sức mạnh siêu nhiên”, tức là thần thông “Abhinna” gần giống như một thần lực, người đó có thể nhớ được quá khứ, và thiên nhãn tức là hiểu biết được quá khứ và tái sinh trong tương lai của muôn vật. Những tâm tạo ra sức mạnh như vậy vẫn đi kèm với tuệ, nhưng ngay cả loại hiểu biết như thế cũng không thể tận diệt được phiền não.

Tuệ nhận ra được bản chất đích thực nơi mọi thực tại có thể tận diệt được các phiền não và chỉ có Phật mới truyền đạt tiến trình phát triển như vậy. Loại hiểu biết này không thể tự động xuất hiện, mà cần được tu luyện. Khi chúng ta đã lắng nghe Phật Pháp và nghiêm ngẫm cẩn thận, trước tiên ta thấy hiểu biết tri thức về thực tại xuất hiện. Nếu lại kèm theo với chánh niệm về danh pháp và sắc pháp khi cả hai nổi lên trong cuộc sống hàng ngày, tất nhiên huệ trực tiếp về các thực tại sẽ dần được phát

triển. Cuối cùng ta có thể thâm nhập được vào bản chất thực sự nơi mọi thực tại và chúng ta có thể tận diệt được mọi phiền não khi đạt đến giác ngộ. [\[188\]](#)

Thấy được các thực tại một cách đích thực chính là mục tiêu thuyết pháp của Đức Phật. Tuệ phải nhận ra được điều gì có thực theo ý nghĩa tuyệt đối và điều gì không hiện thực. Khi nào ta kiến còn thống trị chúng ta không thể biết được mọi vật một cách đích thực. Con người, loài vật và nhà cửa không có thực theo nghĩa tuyệt đối, chúng chỉ là những đối tượng suy tư mà thôi. Danh pháp và sắc pháp có thực theo nghĩa tuyệt đối, chúng có trạng thái riêng giúp ta cảm nghiệm trực tiếp được mỗi khi xuất hiện thông qua một trong “lục môn”. Chúng ta có thể thẩm định được chân lý này nơi giáo lý Đức Phật bằng cách chánh niệm các thực tại và tu luyện hiểu biết về chúng. Rồi chúng ta sẽ phát hiện ra chúng có tồn tại hay chỉ là vô thường, con người hay bản ngã có khả năng kiểm tra mọi thực tại có tồn tại thực sự hay không.

Mỗi thực tại lại có trạng thái nhờ đó chúng ta có thể phân biệt được thực tại này khác với thực tại kia (gọi là trạng thái hay là visesa lakkhana). Thấy, nghe, tính cứng hay cảnh thanh mỗi thứ đều có trạng thái riêng. Tuy nhiên, toàn bộ các pháp hành (Samanna lakkhana) lại có ba đặc tướng chung đó là: vô thường (Anicca), khổ hay không thỏa mãn (Dukkha) và vô ngã (Anatta). Khi chúng ta đã tu luyện được hiểu biết kết quả là hiểu biết đó nhận ra các thực tại chỉ là vô thường, không thỏa mãn, và vô ngã mà thôi. Thoạt tiên ta không thể có được hiểu biết rõ ràng về bản chất đích thực các pháp hành đó. Hiểu biết hay huệ sẽ dần dần phát triển theo từng giai đoạn một.

Hiểu biết trực tiếp về các thực tại, như chúng ta đã thấy rất khác so với suy tư về chúng. Hiểu biết trực tiếp chỉ có thể được tu luyện thông qua danh pháp và sắc pháp xuất hiện vào sát-na này mà thôi. Khi ta chánh niệm về một thực tại nào đó, hiểu biết có thể điều khiển trạng thái của nó và như vậy dần dà hiểu biết của ta được phát triển. Thí dụ, khi có một vật cứng xuất hiện, ngay lập tức ta chánh niệm được trạng thái của nó và ngay lúc đó ta không còn suy nghĩ về vật cứng đó chỉ là một vật nặng hay vật cứng đó đụng chạm lên một phần nào trên thân ta. Nếu ta chỉ nghĩ đến một nơi nào đó trên thân ta như là cánh tay hay cẳng chân vật nặng đó đụng đến thì tức khắc ta có ý tưởng đó là “thân xác tôi” là điều ta thường hay gắn bó hay chấp thủ. Bằng cách chánh niệm chỉ một thực tại một lúc chúng ta sẽ hiểu được ý nghĩa tuyệt đối về thân xác là một “tổng thể” không tồn tại mà chỉ có các yếu tố khác nhau sinh rồi lại diệt mà thôi.

Để phát triển hiểu biết trực tiếp về các pháp hành (Samanna lakkhana) chỉ hiểu biết đặc điểm cá biệt của các pháp đó thì chưa đủ, đó chỉ là những trạng thái qua đó chúng ta có thể phân biệt được vật này khác với vật kia mà thôi. Hiểu biết hay tuệ cần phải được tu luyện (phát triển) từng giai đoạn một để ta có thể thâm nhập được vào ba đặc tướng phổ thông của các pháp hành đó là: vô thường, khổ và (không thỏa mãn) và vô ngã.

Khi chúng ta chỉ miệt mài tập trung vào các khái niệm và không có chánh niệm chúng ta sống như người trong mơ và không thể nhận ra thực chất điều đang xuất hiện đó chỉ là: danh pháp và sắc pháp chúng luôn biến đổi liên tục. Chúng ta đọc thấy trong Trung Bộ Kinh (II số 54 bản về bài diễn giải Potaliya) Đức Phật đã chỉ rõ bằng những ngụ ngôn về những mối nguy cơ và những thất lợi ngũ trần dục lạc. Một trong số các dụ ngôn đó là:

Này gia chủ, như một người có thể mừng rỡ trông thấy trong mơ những công viên tuyệt vời, những cảnh rừng xinh xắn và khoảng không kéo dài đến vô tận là những chiếc hồ tuyệt vời, nhưng khi tỉnh giấc mộng người đó chẳng còn thấy gì hết. Ngay cả như vậy, này gia chủ, người đồ đệ thánh thiện có thể suy nghĩ như sau: Đáng Chí Tôn so sánh dục lạc ví như một giấc mơ, gồm nhiều đau khổ, phiền não trong đó với quá nhiều hiểm họa.” Và nhận ra được điều đó như vậy nhờ vào trí khôn ngoan tuyệt hảo... các sắc pháp trên đời này tan biến hết.

Thực sự chúng ta không thể nhìn thấy các công viên, cánh rừng hay hồ ao gì cả, vì những gì ta cảm nghiệm được qua con mắt chỉ là sắc pháp đó là cảnh sắc. Chúng ta chỉ có đến ý tưởng (khái niệm) về công viên, cánh rừng và ao hồ gì đó mà thôi. và tư tưởng đó lại do hồi tưởng về những kinh nghiệm quá khứ chi phối. Khi chúng ta không thể phát triển được hiểu biết về thực tại xuất hiện qua một trong “lục môn” và chỉ chú ý đến khái niệm “toàn khối” như vườn tược hay nhà cửa, chúng ta tin có thể chiếm hữu được chúng. Khi ta chánh niệm được một vật gì đó riêng rẽ từng giây phút một, như là một cảnh sắc, một tính cứng, xét cho cùng chúng ta sẽ nhận ra ta chẳng sở hữu được thứ gì cho riêng ta cả. Chúng ta không thể chiếm hữu được cảnh sắc, chúng ta chỉ nhìn thấy mà thôi, chúng ta không thể lấy được cho mình vật thể đó; chúng chỉ xuất hiện trong sát-na rồi lại biến đi ngay. Chúng ta không thể sở hữu được tính cứng, mà chỉ cảm nghiệm được tính cứng đó qua tiếp xúc rồi tính cứng

đó lại biến đi ngay. Phát triển trực giác giúp ta “diệt dục” và dẫn ta tới tận diệt được khái niệm “bản ngã” đang chiếm ưu thế thống lĩnh trong mọi sự cũng như mọi biến cố trong cuộc sống chúng ta.

Khi chúng ta nhận ra được thấy chỉ là nhìn thấy cảnh sắc, chúng ta có thể nghi ngờ về trạng thái của thấy. Hình như chúng ta luôn chú ý đến hình dáng và hình thù cũng như kích thước của một đối tượng. Đó chỉ là ý tưởng, chứ không phải thấy, kinh nghiệm về điều gì xuất hiện qua nhãn giới. Nếu không có ý tưởng chúng ta không thể quan sát được hình dạng và hình thù hay kích thước của vật thể được, những sát-na suy tưởng đó lại do thấy, kinh nghiệm về những gì xuất hiện thông qua nhãn căn chi phối. Cũng còn có những sát-na ta chỉ thấy đơn thuần mà thôi, đó là những sát-na chúng ta không chú ý đến chi tiết hay tập trung chú ý vào một vật nào đó. Cũng như vậy khi chúng ta đọc một cuốn sách. Hình như có những sát-na chúng ta chỉ chú ý đến hình thù các từ và ý nghĩa của các từ đó, nhưng còn phải có xen kẽ vào đó những sát-na chúng ta cảm nghiệm được cảnh sắc đó đoạn sách đang diễn tả, bằng không chúng ta không thể đọc được. Trước khi nghiên cứu Phật Pháp chúng ta chưa bao giờ hình dung được thế nào là thấy. Nhưng nếu chúng ta tu luyện chánh niệm về một thực tại nào đó ở một sát-na nhất định tuệ (hiểu biết) sẽ nhận ra được những thực tại đích thực là như thế nào. Luôn có những sát-na ta chỉ suy nghĩ về các khái niệm và rồi thực tại suy tư đó có thể trở thành đối tượng chánh niệm và như vậy ta có thể biết được sát-na đó không phải là “bản ngã”. Dần dần chúng ta có thể học biết chánh niệm được thấy, cảnh sắc, nghe, cảnh thính và tất cả những pháp hành xuất hiện thông qua “lục môn” trong cuộc sống hàng ngày.

Tuệ hay hiểu biết là một trong số những khả năng quyền hoàn hảo, được gọi là “các khả năng siêu phàm” cần phải được tu luyện chung với các quyền khác như đức tin (Saddha), tinh tấn (Viriya), chánh niệm (Sati), và định (Ekeggata). Thông qua tu luyện những khả năng này Tứ diệu đế có thể trở thành hiện thực.

Tuệ hay hiểu biết lại là một khả năng kiểm tra hay là quyền (Indriya) hiểu theo nghĩa chiếm ưu thế vì tuệ khắc phục được vô minh (theo Atthasālinī I, cuốn I phần IV chương I, 122)^[189] Tuệ thực hiện nhiệm vụ điều hành Pháp tương ưng (Sampayutta) tâm và sở hữu đi kèm) với những đặc tướng, nghĩa là thực chứng được ba trạng thái đó là vô thường, khổ và vô ngã. Chú giải Bộ Pháp Tụ còn khẳng định thêm (trong cùng một đoạn) là tuệ còn có trạng thái là soi sáng và am hiểu. Tác phẩm lại khẳng định (123) giống như một bác sĩ phẫu thuật tài ba biết rõ thực phẩm nào thích hợp hay không thích hợp đối với bệnh nhân. Tuệ hay hiểu biết cũng nhận ra được, trạng thái đạo đức, hay vô luân, hữu ích hay vô dụng, đánh giá cao hay thấp, trắng hay đen...” Tuệ hay hiểu biết được tu luyện như vậy cũng am tường được Tứ diệu đế.

Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasālinī) lại đưa ra một định nghĩa khác về tuệ hay hiểu biết như sau:

Trí tuệ có đặc tính thâm nhập vào bản chất nội tại của mọi sự vật, trạng thái thâm nhập kiên định đó, giống như mũi tên chết người do nhà bắn cung nhắm bắn; phận sự của tuệ hay hiểu biết lại là soi sáng cho đối tượng, giống như một ngọn đèn; nguyên nhân sâu xa của nó là không nao núng xao xuyến, giống như người hướng dẫn tốt trong rừng sâu.

Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga chương XIV. 143) lại đưa ra một định nghĩa tương tự.

Trí tuệ cũng còn là “lực” (Laba) vì huệ không chao đảo trước vô minh. (theo Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasālinī, I cuốn I, phần IV, chương II, 148) như chúng ta đã biết, khi những khả năng tốt lành đã được tu luyện kỹ càng chúng trở thành sức mạnh không gì lay chuyển nổi. Chúng không bị lay chuyển trước đối thủ.

Chánh kiến về các pháp hành, Samma-ditthi, là một yếu tố thuộc Bát chánh đạo phải được tu luyện chung với các yếu tố khác của Bát chánh đạo để có thể thâm nhập vào Tứ diệu đế. Đối tượng chánh kiến không phải là lokuttara tức là điều “siêu phàm” nhưng lại là “lokiya” tức điều thuộc hiệp thế, là danh pháp (Nama) và sắc pháp (Rupa) xuất hiện trong từng sát-na hiện tại. Đối tượng của chánh kiến tức lokuttara (siêu thế) lại chính là Níp-bàn. Chánh kiến đi kèm với tâm đạo siêu thế sẽ tận diệt được phiền não; phiền não sẽ bị tận diệt ở nhiều giai đoạn giác ngộ khác nhau và sẽ bị tận diệt toàn bộ khi ta đạt đến bậc thánh A-la hán.

Trí tuệ được phân loại theo nhiều cách và như vậy những khía cạnh khác biệt cũng được phát hiện ra. Trí tuệ được xếp vào số Thất giác chi tức bảy yếu tố giác ngộ và với trạng thái này ta gọi trí tuệ là trạch pháp. Những giác chi là chánh niệm, trạch pháp, tinh tấn, pháp hỷ, khinh an định và xả. Những yếu tố này phải được tu luyện song song với mục tiêu để đạt đến giác ngộ. Cần phải có “trạch pháp”

tức là xem xét nghiên cứu Phât Pháp đang diễn ra ngay vào sát-na này, luôn lập đi lập lại trước khi đạt đến giác ngộ và tận diệt được hết mọi phiền não.

Trí tuệ thuộc siêu thế, được phân loại thành ba khả năng như sau:

1. “Vị tri đương tri căn” (An-annatannassami ‘t’indriya = tôi sẽ biết pháp chưa từng được biết), xuất hiện vào sát-na tâm đạo nơi vị thánh Nhập lưu (Sotapanna) [\[190\]](#).
2. Dĩ tri căn (Annindriya) xuất hiện vào sát-na tâm quả (Phala-citta) thánh Nhập lưu (Sotapanna) và cũng đi kèm với tâm đạo (Maggā-citta) và tâm quả (Phala-citta) bậc thánh Nhất lai (Sakadagami) và tâm đạo tâm quả A-na-hàm (Anagami) và tâm đạo nơi vị thánh A-la-hán. [\[191\]](#)
3. Cụ tri căn (Annatavindriya) xuất hiện vào sát-na tâm quả A-la-hán.

Vị thánh Nhập lưu vẫn còn phải tu luyện chánh kiến về danh pháp và sắc pháp vì huệ hay hiểu biết của ngài chưa đạt đến giai đoạn tận diệt được mọi phiền não. Nhiệm vụ tu luyện hiểu biết chỉ được hoàn tất khi nào cụ tri căn đã xuất hiện mà thôi. [\[192\]](#)

Khi chúng ta học hỏi cách phân loại hiểu biết điều đó nhắc nhở chúng ta là hiểu biết phải được tu luyện để đạt đến được mức độ cao hơn. Chúng ta phải tu luyện trí tuệ trong bất kỳ hoàn cảnh nào trong cuộc sống. Chúng ta thường có xu hướng suy nghĩ là chánh niệm được sát-na hiện tại không dễ dàng gì. Nhưng một ngày nào đó trong tương lai chúng ta có thể đạt đến mục tiêu đó. Nếu chúng ta cho là hoàn cảnh hiện tại chưa mấy thuận lợi để tu luyện chánh kiến thì chánh kiến sẽ không phát triển được. Chúng ta nên nhớ rằng mỗi sát na thực chất chỉ là một hoàn cảnh mới đã bị chi phối và không thể kiểm soát được, và như vậy chọn lựa các khoảng khắc thay vì chọn giây phút hiện tại chỉ là uổng công vô ích. Chúng ta không nên quá lo lắng về thời gian hiện tại chúng ta đang sống trong đó nhưng nên chánh niệm đến bất kỳ thực tại nào đang diễn ra. Thí dụ như luôn lúc nào cũng có nóng và lạnh. Thường thường chúng ta chỉ liên tưởng đến khái niệm “tôi nóng” hay “tôi lạnh” những nóng và lạnh chỉ là những yếu tố sắc giới mà thôi và cả hai có thể là đối tượng cho chánh niệm khi chúng xuất hiện. Chẳng có “bản ngã” nào cảm nghiệm được sức nóng hay sức lạnh đâu chính do tại danh pháp xuất hiện vì đã có được những duyên hệ chi phối nhất định. Thông qua huệ hay hiểu biết chúng ta sẽ ít có xu hướng chấp thủ với khái niệm “tôi cảm thọ” hay “tôi cảm nghiệm” đó chỉ là một loại danh pháp cảm nghiệm được điều gì đó mà thôi, một danh pháp sinh rồi lại diệt ngay. Chúng ta sẽ bắt đầu có hiểu biết khi nào ta chánh niệm về những gì đã xuất hiện ngay tại sát-na này có đầy đủ những duyên hệ cần thiết để những pháp đó xuất hiện.

Câu hỏi:

1. Tại sao ta chỉ có hiểu biết trực tiếp về các pháp hành khi chánh niệm về các pháp đó xuất hiện?
2. Trí tuệ là một quyền (Indriya) hay một khả năng kiểm soát. Vậy thì hiểu biết kiểm soát điều gì vậy?
3. Đối tượng chánh kiến Bát chánh đạo thuộc cảnh hiệp thế, tức không phải siêu thế là gì (Loluttara)?
4. Chúng ta cảm thấy hoàn cảnh đặc thù quá khó khăn, không thuận lợi để tu luyện trí tuệ. Chúng ta phải làm gì khi rơi vào trường hợp như vậy?

[\[188\]](#) Pháp học tiếng Pāli gọi là: Pariyatti. Tỳ-khưu phát triển được hiểu biết trực tiếp hay “Pháp hành” tiếng Pāli gọi là: Patipatti, pháp thành tiếng Pāli gọi là: Pativedha.

[\[189\]](#) Xin đọc thêm Pháp tụng (Dhammasangani) (cuốn I chương I điều 16) đã mô tả hiểu biết trong số những khả năng khác như là “tìm kiếm Phât Pháp” có nghĩa là: Tứ diệu đế như là người hướng dẫn, như là thanh kiếm cắt đứt hết mọi phiền não như là “ánh sáng như là” “vinh quang” hay là “hào quang” vậy.

[\[190\]](#) Xin đọc thêm Pháp tụng (Dhammasangani) điều 362-364. XVI, 3.

[\[191\]](#) Xin đọc thêm Pháp tụ (Dhammasangani) điều 505.

[\[192\]](#) Xin đọc thêm Pháp tụ (Dhammasangani) điều 553.

[Mục lục](#) | [Lời nói đầu](#) | [Lời giới thiệu](#) |
[01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#) | [08](#) | [09](#) | [10](#) | [11](#) | [12](#) | [13](#) | [14](#) | [15](#) | [16](#) | [17](#) | [18](#) | [19](#) |
[20](#) | [21](#) | [22](#) | [23](#) | [24](#) | [25](#) | [26](#) | [27](#) | [28](#) | [29](#) | [30](#) | [31](#) | [32](#) | [33](#) | [34](#) | [35](#) | [36](#) | [Phụ lục](#)

Source: <http://www.phatgiaonguyenthuy.com>

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

last updated: 08-08-2004

TÂM SỞ (Cetasikas)

Môn Tâm lý và Triết học Phật giáo

Nguyên tác: Cetasikas
Tác giả: Nina Van Gorkom
Dịch giả: Tỳ kheo Thiện Minh

Chương 35

NHỮNG GIAI ĐOẠN THIỀN QUÁN

Những thực tại xuất hiện trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta mang ba đặc tính rõ ràng đó là vô thường, khổ và vô ngã. Chúng ta có hiểu biết lý thuyết về ba trạng thái của những thực tại này, nhưng hiểu biết có am hiểu trực tiếp được chân lý này hay không? Rất có thể chúng ta không có trí tuệ trực tiếp nhận ra được nhân thức sinh và diệt vừa mới diễn ra hay về cảnh sắc vừa mới xuất hiện vào lúc này. Chúng ta học biết được “các hiện thực sinh rồi diệt”. Nhưng thay vì trực tiếp hiểu biết chân đế đó chúng ta lại chỉ có thể suy tưởng đến chân đế mà thôi. Trạng thái đặc tính vô thường là thực chứng không phải là suy tưởng. Sự thể hiện đó “không tồn tại”. Đặc tính vô thường nơi các thực tại đó không thể nhận ra được ngay lúc ta bắt đầu tu luyện hiểu biết. Thoạt tiên hiểu biết phải phân định rõ ràng danh pháp xuất hiện chỉ là danh pháp và sắc pháp xuất hiện chỉ là sắc pháp. Danh pháp và sắc pháp là hai thực thể hoàn toàn khác nhau và cả hai không thể trở thành đối tượng cho chánh niệm cùng một lúc được, nhưng chúng ta vẫn thường hay nhầm lẫn về những trạng thái nơi cả hai thực tại này. Trên nguyên tắc, chúng ta biết rằng danh pháp cảm nghiệm được đối tượng và sắc pháp chẳng cảm nghiệm được gì hết, nhưng hiểu biết lý thuyết đó chỉ mang tính hời hợt nông cạn. Để có thể tu luyện được trí tuệ trực tiếp về các thực tại, trước hết chúng ta nên phân biệt sự khác nhau giữa những sát-na suy nghĩ về khái niệm như “con người, thân thể, hay cái nhà” và trong những sát-na đó chỉ có chánh niệm một thực tại mà thôi, như là cảnh sắc, sự cứng, hay thấy. Đây là những thực tại siêu việt, mỗi loại lại có chánh niệm, không thay đổi, cho dù chúng ta có gọi chúng với cái tên nào đi nữa. Mỗi thực tại lại ảnh hưởng đến một trong “lục môn” một lần mà thôi và khi chánh niệm xuất hiện thì ta có thể niệm trực tiếp được cảnh đó và ở vào sát-na đó hiểu biết có thể điều khiển giữ nguyên bản chất hiểu biết đó. Bằng cách đó thì hiểu biết thực tại mới có thể được phát triển.

Sự thực chứng chân lý vô thường, khổ và vô ngã không chỉ xảy ra một cách bất ngờ, nhưng đó là kết quả do việc tu luyện trí tuệ hiểu biết trực tiếp thông qua nhiều giai đoạn khác nhau. Thông qua toàn bộ các giai đoạn phát triển trí tuệ khác nhau về cảnh dưới cùng những đặc tính: Danh pháp và sắc pháp xuất hiện ngay trong sát-na hiện tại này, trong cuộc sống đời thường. Đối tượng thì là một nhưng hiểu biết lại phát triển và nhận ra các thực tại rõ ràng hơn. Chính vì vậy mà hoài nghi về các thực tại và tà kiến về chúng cũng được dẹp bỏ.

Giai đoạn thiền quán đầu tiên chỉ là giai đoạn bắt đầu, là giai đoạn hiểu biết về sự khác biệt giữa đặc tính của danh pháp và sắc pháp, không chỉ trên lý thuyết, nhưng còn do hiểu biết trực tiếp khi chúng xuất hiện. Giai đoạn thiền quán đầu tiên được gọi là “xác định trạng thái danh pháp và sắc pháp”, hay còn gọi là phân định ranh giới pháp hành” (tiếng Pàli gọi là nama-rupa paricheda-nana dịch là tuệ phân biệt danh sắc). Những giai đoạn thiền quán tiếp theo, thuộc các giai đoạn cao hơn, không thể thực hiện được trước giai đoạn thiền quán đầu tiên này. Chính vì vậy mà tính vô thường của nhân thức, chẳng hạn, không thể thực chứng được nếu như chúng ta không nắm được hiểu biết rõ ràng về trạng thái của nhân thức chỉ là danh pháp, khác xa với sắc pháp. Trên nguyên tắc chúng ta biết rõ nhân thức không tồn tại, và nhân thức phải diệt ngay khi có một ý tưởng về khái niệm nhân thức xuất hiện, nhưng điều này không có nghĩa là nhân thức sinh rồi diệt vào lúc này được nhận ra một cách trực tiếp. Thấy và các cảnh sắc hình như vẫn cùng xuất hiện được với nhau và rồi ta không chánh niệm được thực tại ngay lúc đó, nhưng chỉ có tư tưởng về thấy và cảnh sắc mà thôi.

Hiểu biết được thấy và tất cả các thực tại khác, lúc ban đầu xem ra có vẻ mơ hồ và biết được những gì ta chưa nắm bắt được thật là ích lợi biết bao. Thấy sinh rồi diệt ngay tức khắc, để rồi lại được nối tiếp do các tâm khác trong qui trình nhãn môn cảm nghiệm được cảnh sắc. Khi qui trình nhãn môn đã hoàn tất lại có một qui trình các tâm cảm nhận được cảnh sắc qua “ý môn”; các tâm này không cảm

nghiệm được khái niệm nhưng chỉ cảm nghiệm được cảnh sắc vừa mới bị diệt. Sau này thì mới xuất hiện các qui trình ý môn khác giúp cho tâm cảm nghiệm được khái niệm. Khi chúng ta chú ý đến kiểu dáng và hình thức của một vật thể hiện hữu nào đó cũng như đề ý đến các chi tiết, thì cảnh đó lại trở thành một khái niệm. Chính vì vậy, sắc pháp ảnh hưởng đến năm căn được cảm nghiệm thông qua các “môn” tương ứng cũng như qua ý môn. Chúng ta hay lẫn lộn về điều có liên quan đến chân đế vì hình như là thấy tiếp tục diễn tiến một ít thời gian sau và không có qui trình tâm nào cũng cảm nghiệm được cảnh sắc đó khi mà cảnh sắc này lại phải do các tâm thuộc qui trình nhãn môn cảm nghiệm được. Hình như các qui trình ý môn đã bị các qui trình căn môn che phủ mất.

Khi đã đạt đến giai đoạn thiền quán đầu tiên, huệ, xuất hiện trong qui trình ý môn, sẽ phân biệt rõ ràng trạng thái danh pháp khác với sắc pháp ra sao, không lẫn lộn giữa hai pháp này nữa. Huệ trong qui trình ý môn cũng được phân định rạch ròi; ý môn xảy ra tiếp theo sau qui trình căn môn không còn bị che phủ như trong giai đoạn thiền quán đầu tiên nữa. Khi thiền quán danh pháp và sắc pháp nổi lên trong qui trình ý môn, chúng ta không coi các pháp hành như là một “khối duy nhất”, cũng không còn ý tưởng “toàn cầu”, cũng như ý tưởng “bản ngã” nữa. Không có bản ngã định hướng danh pháp và sắc pháp nơi những đối tượng thiền quán nữa, các pháp trên không xuất hiện theo một thứ tự nhất định nào cả. Bất kỳ danh pháp hay sắc pháp nào cũng có thể trở thành đối tượng cho thiền quán và như vậy ta có thể phân định được trạng thái của hai pháp này.

Khi những giai đoạn thiền quán, tức tuệ minh sát tàn lụi đi, hình như các pháp hành lại xuất hiện dưới dạng “toàn khối” nguyên vẹn, không còn khái niệm “toàn cầu” cũng như khái niệm “bản ngã”. Đến lúc này hiểu biết vẫn chưa được vững vàng lắm. Hiểu biết vẫn còn tùy thuộc rất nhiều vào trí tuệ cá nhân được tích lũy dưới dạng danh pháp và sắc pháp thiền quán đã thâm nhập vào, đây chỉ là một số ít trường hợp xảy ra. Trí tuệ có được vào những sát-na thiền quán tuệ minh sát phải luôn được áp dụng trở và phải chánh niệm được các loại danh pháp và sắc pháp xuất hiện. Những khái niệm “bản ngã” đã bám rễ sâu đến nỗi không thể bị tận diệt vào giai đoạn thiền quán đầu tiên. Trí tuệ thiền quán cần phải được tu luyện nhiều hơn nữa để có thể tận diệt được bản ngã.

Khi chúng ta phân biệt được trạng thái giữa danh pháp và sắc pháp thì ta có thể nhận rõ được cả hai dưới dạng những pháp hữu vi. Thấy sẽ xuất hiện ngoài ý thức của ta muốn hay không muốn. Vì chúng có những điều kiện thuận lợi để tự xuất hiện cảnh sắc lại chi phối thấy bằng cách trở thành đối tượng cho thấy. Nếu không có cảnh sắc thì sẽ không có thấy đâu. Thấy cũng bị nhãn căn chi phối vì nó chính là nhãn vật. Là một loại sắc pháp do nghiệp sản sanh ra. Thấy lại còn là tâm quả là kết cũng là nghiệp chương. Ta có thể thấy các đối tượng dễ chịu cũng như không được dễ chịu và không ai có thể tạo ra được kinh nghiệm dễ chịu đâu. Xúc là điều kiện khác chi phối quan sát. Xúc là sở hữu xuất hiện với mỗi tâm và nó “giao tiếp với” đối tượng để tâm có thể cảm nghiệm được đối tượng. Nếu không có xúc thì chắc chắn sẽ không thể có thấy đâu. Chẳng có “bản ngã” nào có thể thấy và có thể kiểm phối được thấy cả; chỉ có duy nhất danh pháp được chi phối xuất hiện một thời gian rồi lại tan biến mất.

Mỗi thực tại xuất hiện còn có nhiều yếu tố chi phối. “Vi Diệu Pháp” cuốn thứ bảy nói về các tương quan có điều kiện ^[193] đã đề cập đến hai mươi bốn loại điều kiện. Khi chúng ta nghiên cứu những điều kiện này nên nhớ là những điều kiện đó thường xảy ra trong cuộc sống đời thường. Khi huệ đã được phát triển nhiều hơn do chánh niệm được tất cả các loại thực tại xuất hiện trong cuộc sống đời thường, thì giai đoạn thiền quán thứ nhì sẽ xuất hiện. Đây chính là giai đoạn *nhận thức rõ được các điều kiện của danh pháp và sắc pháp* (tiếng Pàli gọi giai đoạn này là *tuệ phân biệt nhân duyên* (*Paccaya-pariggaha-nappa*) đây không phải là hiểu biết lý thuyết xuôi về các điều kiện chi phối, đây cũng không phải là suy tư về tất cả các yếu tố khác biệt đang chi phối việc danh pháp và sắc pháp xuất hiện. Nhưng lại là hiểu biết trực tiếp về danh pháp và sắc pháp như là các pháp hữu vi. Qua hiểu biết trực tiếp về danh pháp và sắc pháp xuất hiện vào lúc này chúng ta sẽ hiểu được cuộc sống chúng ta sẽ ra sao và bị chi phối như thế nào.

Chính khi danh pháp và sắc pháp xuất hiện ngay vào lúc này đã bị chi phối, cũng vậy trong quá khứ và cả trong tương lai nữa. Chúng ta tiếp tục được tái sanh và nhận những hậu quả do nghiệp chương vì vô minh vẫn ảnh hưởng và ái dục sẽ chi phối những điều kiện tái sanh. Cũng có thủ chấp với những đối tượng cảm nghiệm được thông qua các căn cũng như chấp thủ cuộc sống xuất hiện. Chấp thủ xuất hiện ngay hôm nay vào lúc này lại do chấp thủ đã xuất hiện trong quá khứ đã được tích tụ và thực hiện từ liên tiếp từ cuộc sống này sang cuộc sống khác.

Chúng ta vẫn nghi ngờ không hiểu có tái sanh hay không sau tâm tử xuất hiện. Nếu sát-na này ta có hiểu biết tường tận về tâm tử và tái sanh. Mỗi tâm xuất hiện vào lúc còn có những tâm kế tiếp nhau diễn ra. Điều này cũng diễn ra vào sát na cuối cùng của cuộc sống; tâm tử phải được kế tục do tâm tái sanh là tâm đầu tiên trong cuộc sống mai hậu. Cho đến khi nào vẫn còn các điều kiện chi phối thì danh pháp và sắc pháp sẽ còn tiếp tục xuất hiện. Nghi ngờ về cuộc sống đã qua, cuộc sống hiện tại và mai hậu không thể vượt quá những hiểu biết lý thuyết về những điều kiện danh pháp và sắc pháp nổi lên, và do hiểu biết trực tiếp về các thực tại và những điều kiện chi phối các thực tại này khuất phục mà thôi.

Cuộc sống chỉ tồn tại trong sát-na chúng ta cảm nghiệm được đối tượng. Sát-na này sinh và diệt hoàn toàn và rồi sát-na khác lại xuất hiện ngay khi có thấy, cuộc sống chính là quan thấy. Khi nghe thì cuộc sống của chúng ta lại là nghe. Mỗi giai đoạn trong cuộc sống chỉ là vô thường mà thôi và như vậy đó cũng chính là đau khổ, chúng ta không thể trông cậy gì được đâu. Nguyên nhân đau khổ chính là tham. Chúng ta muốn thấy, chúng ta cũng chấp thủ với ý tưởng hay các khái niệm sau khi đã thấy, chúng ta lại muốn chú ý đến hình dáng và kiểu dáng của đối tượng được thấy. Khi chúng ta đọc thường cũng xảy ra chấp thủ. Chúng ta ước ao muốn biết ý nghĩa điều chúng ta đã đọc. Khi chúng ta suy nghĩ cứ sự thường tâm bất thiện với tham xuất hiện, nhưng chúng ta không nhận ra được. Khi chánh kiến đã được phát triển thì tham được nhận ra như là một danh pháp chi phối đó là vô ngã.

Chúng ta đọc thấy trong tác phẩm Tương Ưng Kinh - Kindred Saying (II, Nidana-vagga, phần XII, chương V, điều 43, III) là Đức Phật, đang khi lưu lại Savatthi đã nói về điều thứ III, tức là đau khổ, nguyên nhân và cách thức chấm dứt đau khổ và những điều kiện phải có để chấm dứt đau khổ như sau:

Này chư Tỳ-khuru, đâu là nguyên nhân đau khổ?

Chính do mắt và cảnh sắc phát sinh nhãn thức, xúc là sự hội hợp của ba pháp này, thọ là do duyên xúc, ái do duyên thọ. Như vậy, này chư Tỳ-khuru, đây chính là đau khổ xuất hiện vậy.

(rồi chúng ta cũng đọc thấy như vậy liên quan đến các căn môn khác.)

Và này chư Tỳ-khuru, đâu là nguyên nhân đau khổ?

Chính do duyên mắt và cảnh sắc mà nhãn thức xuất hiện; xúc lại là sự va chạm của cả ba đối tượng vừa kể trên; thọ lại do xúc chi phối; ái do duyên thọ. Do ái tan biến và ngưng lại, hoàn toàn nên thủ cũng tan biến. Do bởi thủ ngưng lại, thì hữu cũng ngưng trệ luôn, do không còn hữu, nên sinh sản không còn nữa, và không còn sanh sản thì già và chết, đau buồn, than vãn, đau khổ, thất vọng cũng biến mất. Như vậy toàn khổ cũng sẽ bị tiêu diệt.

(những điểm tương tự như vậy cũng được đề cập đến liên quan đến các “môn khác.”)

Hỡi chư Tỳ-khuru, đây chính là cách diệt khổ vậy.

Chúng ta đọc thấy kinh này đề cập đến hiểu biết lý thuyết về các thực tại. Nhưng chỉ thông qua thiền quán, thông qua hiểu biết trực tiếp về chân đế, chúng ta mới hiểu được ý nghĩa sâu xa hàm chứa trong kinh này. Có nhiều mức độ hiểu biết liên quan đến ba trạng thái nơi các pháp hữu vi đó là: Vô thường, khổ và vô ngã. Sau khi đã đạt đến giai đoạn thiền quán thứ hai trí tuệ sẽ điều nghiên nhiều hơn về ba đặc tướng này. Giai đoạn trực giác chính là *tuệ suy xét hay hiểu biết các nhóm* (tiếng Pàli gọi giai đoạn này là Sammansan nana, (Vis XX, tr. 6). Hình như tuệ suy xét lại chỉ là công việc nghiên cứu trí tuệ tri thức thuần túy, nhưng công việc điều nghiên này lại là một giai đoạn hiểu biết trí tuệ trực tiếp, là trực giác vậy. Ở giai đoạn này huệ nhận rõ mối liên tục nơi danh pháp và sắc pháp y nguyên như khi cả hai sinh và diệt đi rất nhanh chóng.

Ngay cả khi đã đạt đến giai đoạn thiền quán thứ ba, thiền quán vẫn chỉ là một loại “thiền quán nhẹ nhàng”, tuệ quán còn yếu (Taruna vipassana). Khi tuệ quán vẫn “còn yếu”, con người ta vẫn còn bị lạc hướng khỏi Bát chánh đạo. Thanh Tịnh Đạo (XX,105) đề cập đến “những điều bất cập” có thể xuất hiện như sau: có một số người vẫn cố chấp thủ với hiểu biết, tịch tĩnh hay chấp thủ với Sự đảm bảo người đó có được do bởi thiền quán mới khởi giai đoạn tuệ quán này. Người đó có thể quên mất ngay cả hiểu biết cũng chỉ là pháp hữu vi chứ không phải là “bản ngã”. Hoặc giả có ý nghĩ sai lệch là mình đã đạt đến giác ngộ rồi và như vậy họ lại chấp thủ với chính công việc tu luyện của mình vậy.

Ta chỉ có thể khắc phục được những bất cập thiền quán bằng cách chánh niệm liên tục trước tất cả những pháp hành (thực tại) xuất hiện. Nếu chúng ta nhận ra được trí tuệ thiền quán cũng chỉ là một danh pháp hữu vi thì chúng ta sẽ ít chấp thủ hơn. Không có bản ngã nào có thể khiến cho các giai đoạn thiền quán xuất hiện cũng như kiểm chế được thiền quán. Chỉ những ai không bị lừa dối do

những bất cập thiền quán đó, sẽ hiểu được chánh đạo và tà đạo (Miccha-magga) là gì (Visuddhimagga XX, 129). Nếu chúng ta không lạc khỏi chánh đạo, thiền quán sẽ phát triển và rồi ta sẽ đạt đến giai đoạn thiền quán kế tiếp. Đây chính là “giai đoạn Đại minh sát” (Maha-vipassana) đầu tiên, cụ thể là sanh diệt trí (Udayabbhaya-nana) tức là trí tuệ về danh pháp và sắc pháp sinh rồi diệt. Như chúng ta đã thấy, ở giai đoạn thứ ba tức là “giai đoạn tuệ giác còn yếu”, trí tuệ nhận ra sự nối tiếp giữa danh pháp và sắc pháp sinh rồi diệt rất lẹ. Tuy nhiên, ở giai đoạn này, trí tuệ chưa đủ nhạy bén để nhận ra mối nguy cơ và điều thất lợi nơi các thực tại xuất hiện. Ở giai đoạn đầu “trí tuệ” nhận biết rõ hơn và chính xác hơn các danh pháp và sắc pháp sinh rồi diệt xuất hiện vào một thời điểm nào đó và còn có thể bớt chấp thủ với các danh pháp và sắc pháp đó. Tuy nhiên các thực tại ở mỗi giai đoạn trực giác khác nhau ta sẽ hiểu rõ hơn, Trí tuệ có được phải được áp dụng và chúng ta chúng ta phải tiếp tục chánh niệm về danh pháp và sắc pháp. Chỉ như vậy tam tướng là: Vô thường, khổ và vô ngã mới có thể được am hiểu thấu đáo hơn.

Gộp chung lại theo như Thanh Tịnh Đạo (XXI, 1)^[194] có tất cả chín giai đoạn đại minh sát. Trong quá trình phát triển thiền quán ta sẽ bớt chấp thủ hơn với các thực tại hiện hữu. Tà kiến sẽ dần được loại bỏ, và hiểu biết rõ ràng hơn về sự kiện các pháp hành không thể là hạnh phúc đích thực vì chúng vẫn có khả năng bị huỷ diệt. Giai đoạn thiền quán tiếp theo, tức giai đoạn đại minh sát thứ nhì chính là “hoại trí” (Bhanga nanna). Để đạt đến giai đoạn này tuệ phải điều nghiên thấu đáo tất cả các loại pháp khác nhau xuất hiện thông qua “lục môn”. Phải có chánh niệm về bất kỳ pháp nào hiện nơi bất kỳ hoàn cảnh nào chúng ta bắt gặp. Ở giai đoạn này ý thức tập trung chú ý nhiều hơn vào các thực tại sinh rồi diệt và nhận biết rõ hơn chúng không phải là nơi chúng ta nương tựa. Ở đây “ly tham” khỏi khái niệm “bản ngã” sẽ khởi sự xuất hiện. Giai đoạn tiếp theo được gọi là thiền quán “*Bố úy trí*” tiếng Pàli gọi là “*Bhaya nanna*” đây không phải là sợ hãi điều bất thiện, mà chính là thiền quán nhận ra rõ ràng hơn mối nguy hiểm nơi các pháp hữu vi buộc phải bị tiêu diệt. Mỗi giai đoạn thiền quán tiếp theo đều đánh dấu một hiểu biết đang lớn mạnh về những điều thất lợi đối với các danh pháp, và sắc pháp cũng như các pháp hữu vi, vì ta đã nhận biết rõ ràng hơn những trạng thái đích thực nơi các sở hữu này ngay.

Ngay khi sát-na trí tuệ thiền quán xuất hiện, không còn chấp thủ với danh pháp và sắc pháp, nhưng những sát-na như vậy tan biến đi thế rồi lại có xu hướng chấp thủ trở lại. Chúng ta cần phải tiếp tục luyện chánh niệm về các thực tại và tu luyện hiểu biết cho đến khi nào đạt đến bậc A-la-hán. Khi nào tuệ trở nên tinh tế hơn thì mới dứt bỏ được các pháp hữu vi và ước muốn thoát khỏi sự kiểm toả của các pháp này, tuệ nhận ra các pháp hữu vi thật vô nghĩa, trống rỗng và không thuộc về ai cả và không có bản ngã nào kiểm chế cả. Hiểu biết mang lại thanh thản và khinh an nhiều hơn trước nhưng pháp hành, cho dù chấp thủ chưa được tận diệt hết. Khi hiểu biết nhận ra rõ ràng những thất lợi nơi cách pháp hành, và phát triển đến mức độ có thể đạt đến giác ngộ, lúc đó ta bước vào giai đoạn thiền quán đó là *thuận thứ trí* (tiếng Pàli gọi là Anulama nana) có thể đạt đến được, và trí tuệ này xuất hiện trong qui trình giác ngộ. Qui trình này diễn ra tuần tự như sau:^[195]

Tâm khán ý môn (Mano-dvaravajjana-citta)
Tâm chuẩn bị (Parikamma)
Cận hành (Upacara)
Chủng tộc (Gotrabhù)
Thuận thứ (Anulama)
Tâm đạo (Magga-citta)
Tâm quả hai hoặc ba sát-na tùy thuộc mỗi cá nhân.

Tâm khán ý môn (Mano-dvaravajjana-citta) thuộc qui trình này khán lại một trong tam tướng thực tại tự phê bình chính mình. Tâm chuẩn bị, cận hành và thuận thứ đều là tâm đại thiện đi kèm với trí tuệ cảm nghiệm được cùng một đối tượng giống như tâm khán ý môn. “Thuận thứ là tâm cuối cùng trong qui trình đó có đối tượng là pháp hữu vi và thâm nhập được vào bản chất đích thật của qui trình này. Tâm kế tiếp được gọi là chuyển tánh hay chuyển tộc lại không cảm nghiệm được cùng đối tượng như các tâm kế tiếp trong qui trình đó; đây chính là tâm đầu tiên cảm nghiệm được Níp-bàn (Visu XXII, 1). Tâm này cảm nghiệm được Níp-bàn nhưng không phải là tâm siêu thế, và chỉ là tâm đại thiện mà thôi. Biến đổi dòng đời là hiện trạng trung gian giữa tâm dục giới và tâm siêu thế xảy ra tiếp theo tâm đại thiện.

Huệ chỉ thấu hiểu được vào một trong tam tướng của thực tại đi kèm với tâm đại thiện trước khi thi sự chuyển tộc xảy ra, như vậy ta nhận thấy thực tại xuất hiện hoặc là vô thường, khổ, hay vô ngã. Đang khi chúng ta tu luyện thiền quán thì hiểu biết điều nghiên cả tam tướng này, nhưng còn tùy thuộc vào những tích lũy của mỗi cá nhân thể hiện được đặc tướng nào trong tam tướng này, nhưng khi thiền quán đã phát triển và nhiều giai đoạn thiền quán khác nhau đã xuất hiện, do hiểu biết thiền ta đã thấy được rõ ràng hơn tam tướng này.

Trong sát-na giác ngộ, những giác chi đi kèm với tâm siêu thế. Như chúng ta đã thấy, gồm có những yếu tố sau: chánh niệm, trạch pháp, tinh tấn, pháp hỷ, khinh an, định và hành xả. Tâm quả là kết quả của tâm đạo cũng cảm nhận được Níp-bàn; tâm quả không tận diệt được các phiền não. ^[196]

Tìm hiểu về các giai đoạn thiền quán khác nhau thật là ích lợi. Điều này nhắc nhở rằng trí tuệ về thực tại chúng ta lại rất hạn hẹp, nhưng điều này không làm chúng ta nản lòng. Cách duy nhất để phát triển thiền quán đó là hãy bắt đầu chánh niệm ngay sát-na này những thực tại xuất hiện. Chúng ta không thể kỳ vọng trí tuệ thiền quán xuất hiện ngay, ngay cả trong cuộc sống trần thế này. Tuy nhiên chúng ta vẫn phải tiếp tục chánh niệm về danh pháp và sắc và hiểu rõ thêm về các thực tại này. Chỉ khi nào hiểu biết đã phát triển ta mới có thể phân biệt được những đặc tướng khác biệt giữa danh pháp và sắc pháp. Trong suốt thời gian tu luyện thiền quán đối tượng hiểu biết lại chính là danh pháp và sắc pháp và chúng ta phải tiếp tục tập trung chánh niệm vào các pháp này. Ngay cả ở giai đoạn nhập lưu (Sotapanna) đã được thể hiện ta vẫn còn phải tiếp tục tu luyện thiền quán. Vị thánh Nhập lưu đã thực chứng được Tứ diệu đế, nhưng vẫn còn nhiều mức độ khác cần được thực hiện. Chỉ khi nào huệ đã được tu luyện ở mức độ đạt đến bậc thánh A-la-hán, ta mới kết thúc được và sau đó ta mới tận diệt được mọi phiền não.

Như chúng ta đã thấy, có nhiều loại và nhiều mức độ hiểu biết như: Hiểu biết tri thức và hiểu biết trực tiếp về các thực tại, được tu luyện trong những giai đoạn thiền quán với trí tuệ thuộc tâm sắc giới (Rupavacara-citta) và hiểu biết là tuệ siêu thế.

Nói về tâm dục giới, những tâm thuộc cảnh trần, thì hiểu biết cũng đi kèm, có bốn trong số tám tâm đại thiện, bốn trong số tám tâm đại quả và bốn trong tám tâm đại tố đi kèm với trí tuệ. ^[197] Nếu như người nào đó lại có trí tuệ bẩm sinh đi kèm với tâm đại quả, nếu như người đó có ý định tu luyện thiền chỉ đạt đến những mức độ cao hơn họ có thể đạt được giác ngộ ngay trong cuộc sống. Nếu như người đó không có được trí tuệ bẩm sinh kèm với tâm đại quả, họ vẫn có thể tu luyện thiền chỉ hay thiền quán, nhưng họ không thể đạt đến mức độ thiền hay giác ngộ trong cuộc đời này, liên quan đến tâm đại tố nơi vị A-la-hán, như chúng ta đã biết có bốn trong số tám loại tâm đi kèm với tuệ, vị thánh A-la-hán có thể đạt được tâm đại tố mà không cần phải có trí tuệ, thí dụ trong khoảng sát-na vị đó không thuyết Pháp chẳng hạn.

Tất cả các tâm sắc giới và tâm vô sắc giới đều phải có tuệ đi kèm. Thiếu tuệ ta không thể đạt đến thiền được.

Liên quan đến tâm siêu thế thì tâm đạo và tâm quả thuộc bốn giai đoạn giác ngộ buộc phải có tuệ siêu thế đi kèm. Khi ta lưu ý tới các chi thiền đi kèm với tâm siêu thế thuộc các giai đoạn thiền khác

nhau có tới bốn mươi tâm siêu thế (năm lần tám) thay vì chỉ có tám ^[198] đi kèm với tâm siêu thế. Vấn đề là tâm siêu thế có thể được coi như là tám hoặc bốn mươi chứng tỏ cho chúng ta thấy bậc thánh tích lũy được nhiều hiểu biết khác nhau. Tất cả họ đều đã tận diệt được phiền não ngay những giai đoạn giác ngộ liên tiếp nhau, nhưng vì họ lại tích lũy các xu hướng và khả năng khác nhau, một số có khả năng tu luyện thiền quán cũng như tịch tĩnh đạt đến mức độ thiền ở nhiều mức độ khác nhau, số người khác lại không có khả năng như vậy.

Tuệ còn đi kèm với một số loại tâm tịnh hảo, một số loại khác thì không, tuệ chỉ là sở hữu, không phải bản ngã, và chỉ xuất hiện khi có những duyên hệ thích hợp. Chúng ta thấy khó hiểu các pháp xuất hiện như thế nào vào sát-na này để đạt được mức độ dẫn đến tận diệt mọi phiền não. Khi chúng ta chỉ bắt đầu tu luyện huệ đôi khi chúng ta còn nghi ngờ về lợi ích chánh niệm về cảnh sắc, về thấy, cảnh thanh hay nghe đang diễn ra vào lúc này. Chúng ta nên nhớ rằng khi vô minh ít xuất hiện hơn thì phiền não cũng ít xuất hiện. Vô minh là căn nguyên mọi điều bất thiện. Khi có vô minh xuất hiện chúng ta không biết được lợi ích của điều thiện và mọi nguy cơ của điều bất thiện. chúng ta không biết rõ các thực tại đích thực. Vô minh lại chi phối tà kiến chính tà kiến lại coi thực tại là bản ngã, hay tin là thực tại tồn tại vĩnh cửu. Khi tuệ bắt đầu phát triển chúng ta không hy vọng có được một biến đổi triệt để nơi hành vi chúng ta. Chúng ta vẫn còn ích kỷ, chúng ta vẫn chấp thủ với các đối tượng ta cảm nhận được, chúng ta

vẫn còn ghen tương và vẫn còn keo kiệt. Chúng ta phải tỏ ra trung thực với chính mình, khi tu luyện trí tuệ. Chúng ta không nên giả đồ là mình không còn phiền não. Phiền não buộc phải xuất hiện, nhưng chúng ta bắt đầu hiểu ra rằng bất kỳ thực tại nào xuất hiện đều phải có những duyên hệ thích hợp. Và thực tại đó không phải là bản ngã. Chúng ta không thể tận diệt được phiền não duy chỉ bằng cách thực hiện điều thiện mà không tu luyện chánh kiến về các thực tại hiện hữu. Nhận ra được thực tại đích thực là phương cách duy nhất để cuối cùng ta có thể tận diệt được hết các phiền não.

Chúng ta đọc thấy trong Tương Ứng Bộ Kinh - Gradual Sayings (cuốn 10, chương III § 3, bàn về thân xác)^[199] cho rằng ta có thể loại bỏ tà nghiệp và tà ngữ bằng cách sử dụng chánh ngữ. Tuy nhiên, có ba căn bất thiện đó là tham, sân, và si thì chỉ có tuệ mới tận diệt được mà thôi. Đoạn văn khẳng định như sau:

Này các Tỳ-khuru, đâu là những điều chúng ta không thể loại trừ được bằng hành động và lời nói, nhưng chỉ do ý thức khôn ngoan mà thôi? Tham lam không thể loại bỏ được bằng hành động và lời nói; mà chỉ bằng ý thức khôn ngoan mà thôi. Sân hận không thể do hành động và lời nói mà loại bỏ được, nhưng chỉ bằng quan sát cách khôn ngoan mà thôi. Si mê không thể bị loại trừ bằng hành vi và lời nói. Mà chỉ bằng cách ý thức cách khôn khéo mà thôi.

Tham, sân, hận và vô minh cũng là những thực tại, chúng xuất hiện, chúng có thể là đối tượng của chánh niệm như vậy hiểu biết cũng có thể điều nghiên và xem xét một cách tường tận dưới góc độ chúng không phải là bản ngã. Nếu chúng ta tránh lưu ý tới điều bất thiện, ta không thể hiểu rõ điều thiện là gì và rồi ta không thể tận diệt điều đó được, vào sát-na này hình như giác ngộ còn quá xa vời đối với chúng ta. Nhưng chúng ta không nên quên rằng huệ hay hiểu biết chỉ được bắt đầu bằng cách lắng nghe, ghi nhớ và nghiên cứu những gì đã nghe. Nghiên cứu danh pháp và sắc pháp xuất hiện có thể tạo điều kiện cho chánh niệm xuất hiện như vậy dần dà ta sẽ hướng tới được những trí tuệ về các thực tại xảy ra. Những thực tại đang xảy ra vào lúc này đều có những duyên hệ trong quá khứ chi phối cả rồi. Chúng sinh rồi lại diệt, nhưng không bao giờ biến mất vì những duyên hệ chúng ta đã tích lũy để các thực tại này lại xuất hiện trở lại và như vậy trí tuệ mới có thể được phát triển. Trí tuệ thuộc siêu thế hoàn toàn khác biệt với những trí tuệ về những sát-na “hiệp thế” hiện tại, tuy nhiên những khoảng khắc thiền quán quá khứ và các đức tính tốt vẫn tiếp tục chi phối, cụ thể là lòng quảng đại, tính kiên trì và lòng bền đỗ, đã được tu luyện chung với tuệ trong quá khứ. Ta không nên sao nhãng những đức tính tốt như vậy, ta có thể tận dụng như là những điều kiện hữu hiệu dẫn đến “ly tham”. Tuệ chỉ được tu luyện dần trong suốt quá trình cuộc sống chúng ta mà thôi và như vậy chúng ta nên kiên trì nghiên cứu Phật Pháp trong cuộc sống đời thường và luôn ý thức đến mọi thực tại vậy.

Câu hỏi:

1. Tại sao sinh và diệt của danh pháp và sắc pháp không thể được thực chứng trước khi ta đã hiểu rõ cách minh bạch sự khác biệt giữa hai pháp này?
2. Qua “môn” nào ta tuệ thiền quán thực chứng được thấy?
3. Khi quan sát một tách trà có chấp thủ xuất hiện hay không?
4. Khi nào thì suy tư xuất hiện chung với tâm bất thiện?
5. Đâu là đối tượng hiểu biết tất cả những gì thông qua phát triển được những giai đoạn thiền quán khác nhau?
6. Sân hận có thể là đối tượng thiền quán trong qui trình tâm đang đạt đến giác ngộ không?

^[193] Do Hòa thượng U Narada dịch, P.T.S xuất bản 1969. xin đọc thêm tập hướng dẫn về các tương quan có điều kiện. P.T.S. 1979.

^[194] Muốn biết thêm chi tiết xin đọc phụ lục số 9.

^[195] Xin đọc Vi Diệu Pháp trong cuộc sống đời thường chương 24,

^[196] xem abhidhammi trong cuộc sống đời thường, chương 24

[\[197\]](#) Xem phụ lục số 8

[\[198\]](#) Xem Vi Diệu Pháp (Abhidhamma) trong cuộc sống đời thường, chương 23.

[\[199\]](#) Tôi sử dụng bản dịch của Thượng tọa Nyanaponmika, trong tác phẩm Căn nguyên mọi điều tốt và điều xấu (Roots of good and evil) P. 55 wheel 251/253, B.P.S Kandy 1978.

[Mục lục](#) | [Lời nói đầu](#) | [Lời giới thiệu](#) |
[01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#) | [08](#) | [09](#) | [10](#) | [11](#) | [12](#) | [13](#) | [14](#) | [15](#) | [16](#) | [17](#) | [18](#) | [19](#) |
[20](#) | [21](#) | [22](#) | [23](#) | [24](#) | [25](#) | [26](#) | [27](#) | [28](#) | [29](#) | [30](#) | [31](#) | [32](#) | [33](#) | [34](#) | [35](#) | [36](#) | [Phụ lục](#)

Source: <http://www.phatgiaonguyenthuy.com>

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

last updated: 08-08-2004

TÂM SỞ (Cetasikas)

Môn Tâm lý và Triết học Phật giáo

Nguyên tác: Cetasikas
Tác giả: Nina Van Gorkom
Dịch giả: Tỳ kheo Thiện Minh

Chương 36

NGHIỆP THIỆN

Như chúng ta đã biết, có tới mười chín sở hữu tịnh hảo đi kèm với mỗi tâm tịnh hảo. Để thực hiện được một hành vi hoàn hảo, tâm thiện cần có sự giúp đỡ của ít nhất một trong số mười chín sở hữu này. Cần phải có niềm tin nơi việc thiện và chánh niệm để không quên mất điều thiện đó và cảm thấy ngượng ngùng khiến ta chùn bước trước điều bất thiện và sợ bị khiển trách, khiến ta e ngại trước những hậu quả có thể xảy tới. Mỗi tâm thiện cần phải bám rễ sâu nơi hai căn thiện, đó là nhân tịnh hảo (Hetu), vô tham (Alobha), và vô sân (Adosa). Hơn thế nữa, lại còn có hành xả (Tatramajjhata) cũng còn gọi là quân bình tâm linh còn có sở hữu tịnh thân và sở hữu tịnh tâm. Cũng cần phải có một số “cặp” sở hữu khác như: Sở hữu khinh, sở hữu nhu, sở hữu thích, sở hữu thuần, sở hữu chánh trong

việc thực hiện điều thiện.^[200] Thêm vào mười chín sở hữu tịnh hảo, như chúng ta đã thấy lại còn có tới sáu sở hữu tịnh hảo khác không đi kèm với các tâm tịnh hảo. Những tâm thiện hảo này chính là giới phần, đó là chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng, lại còn có tâm bi, tâm hỷ và trí năng (Nana). Như vậy, toàn bộ có tới hai mươi sáu sở hữu tịnh hảo. Giới phần (tránh tà ngữ, thân ác hạnh và tà nghiệp), tâm bi, và tâm hỷ luôn xuất hiện khi có duyên hệ thích hợp. Trí năng không đi kèm với mỗi tâm tịnh hảo, nhưng giúp ta nhằm tu luyện phát triển tâm linh, kể cả thiền chỉ, tu tịnh và thiền quán trí năng hay hiểu biết là điều không thể thiếu được. Mỗi sở hữu tịnh hảo lại có nhiệm vụ riêng để thực hiện đang lúc trợ giúp cho tâm thiện. Tìm hiểu các sở hữu tịnh hảo sẽ giúp chúng ta nhận ra những đức tính tốt không nhất thiết phải thuộc về bản ngã. Chẳng phải “cái tôi” là người quảng đại, có từ tâm hoặc tâm bi, những đặc tính này chỉ là các sở hữu tịnh hảo trợ giúp đắc lực cho tâm thiện mà thôi.

Chúng ta rất muốn thường xuyên có được tâm thiện hơn, nhưng tâm bất thiện cũng buộc phải xuất hiện chừng nào mà những xu hướng tiềm tàng trước những điều bất thiện vẫn chưa được tận diệt. Tận diệt các phiền não là mục tiêu của những điều Đức Phật giảng dạy và điều này chỉ có thể được thực hiện thông qua phát triển thiền quán. Chánh kiến cần phải được nhân rộng ra cùng với các đức tính tốt. Khi đức Phật vẫn còn là một vị Bồ Tát, ngài đã luyện chánh kiến cùng với toàn bộ các hành vi hoàn hảo khác, ngài đã luyện các đức tính hoàn hảo mà ta gọi là các đạo bỉ ngạn hay ba-la-mật

(Paramis)^[201] trong nhiều cuộc sống quá khứ để đến cuộc sống chung cuộc ngài có thể đạt đến thành Phật. Điều này nhắc nhở chúng ta không được sao nhãng phát triển bất kỳ một loại điều thiện nào chúng ta có cơ hội để phát triển.

Chúng ta đã tìm hiểu nhiều về hai mươi sáu sở hữu tịnh hảo, nhưng lúc này chúng ta phải áp dụng Trí tuệ chúng ta đạt được vào cuộc sống hàng ngày, khi chúng ta học thêm được nhiều chi tiết về những cơ hội giúp ta thực hiện các điều thiện thì chúng ta cũng có được nhiều điều kiện để sử dụng những cơ hội như vậy. Những hành vi tốt được phân loại thành: Bố thí (Dana), trì giới (Sila) và tu tiên, tham thiền (Bhavana). Cuốn Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasālinī, I, cuốn I, phần IV chương VIII, 157) đã đề ra, những gì liên quan đến tâm thiện thuộc dục giới, các tâm đại thiện căn, một phân loại gồm mười hành vi hoàn hảo, ấy là “thập thiện” (Punna-kiriya-vatthus). Tìm hiểu những khía cạnh vừa kể trên là điều rất bổ ích để ta tu luyện “thập điều thiện” vậy. Chúng ta đọc thấy trong Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasālinī) về “thập thiện” này như sau:

1. Bố thí
2. Trì giới

3. Tu tiên
4. Cung kính
5. Phục vụ
6. Hồi hướng công đức
7. Tùy hỷ công đức
8. Thỉnh pháp
9. Nghe pháp
10. Cải thiện tri kiến

liên quan đến “điều cơ bản thứ nhất” hay cách thể hiện điều thiện, tức lòng quảng đại, điều này hệ trọng ở chỗ cho đi những gì ích lợi cho mình hay những gì đem lại thú vị cho ta. Lòng quảng đại đích thực thật khó lòng thực hiện, đang khi chúng ta thực hiện bố thí, không phải lúc nào tâm thiện cũng xuất hiện, và những động cơ thúc đẩy chúng ta bố thí rất có thể không phải lúc nào cũng trong sáng. Tâm bất thiện thường hay có xu hướng xuất hiện xen kẽ với tâm thiện, nhất là khi chúng ta ước muốn kết quả tốt, hoặc muốn được tái sinh nhân cảnh. Rất có thể chúng ta muốn bố thí chỉ vì ta thích nổi tiếng, hay chúng ta thích người chúng ta tặng cho vật này điều nọ. Chúng ta có thể thực hiện bố thí do sợ hãi mà làm, chúng ta sợ dư luận người đời, và hy vọng được những ân huệ nào đó do những của bố thí mang lại. Sự keo kiệt có thể xuất hiện. Chúng ta có thể hối hận vì phải từ bỏ tiền bạc. Chúng ta biết là không thể mang theo tài sản ta có vào cuộc sống mai hậu khi ta chết, ta không thể mang theo tài sản của mình. Nhưng vì chúng ta đã tích tụ quá nhiều tính keo kiệt tất nhiên tính keo kiệt sẽ xuất hiện mà thôi. Chúng ta nên nhớ là cuộc sống chúng ta trên trần gian này quá ngắn ngủi và khi có cơ hội bố thí, chúng ta nên tận dụng để đổi trả lại tính ích kỷ của mình. Bằng cách ta có thể tích lũy được sự quảng đại. Chúng ta đọc trong kinh Hạnh Tạng “Cariyapitaka” (Bộ chú giải

Paramatthadipani VII)^[202] đã đề cập đến các đóa bỉ ngạn một vị bồ tát đã tích lũy được, cho là vị bồ tát đã quan niệm các đóa bỉ ngạn như sau:

Một điều chắc chắn là tôi không có thói quen bố thí trong quá khứ. Chính vì vậy tôi chẳng có ước muốn bố thí vào lúc này. Để cho tâm trí được hoan hỷ trong tương lai, tôi quyết định sẽ bố thí. Nhắm tới tương lai ngay từ bây giờ tôi nhường những gì tôi đang có cho người khác đang cần đến.

Chúng ta cũng đọc thấy trong bài bình luận trên như sau:

Khi Bồ-tát thực hiện bố thí, và nhận ra đã mất đi vật bố thí, ngài suy nghĩ như thế này: “Đây chính là bản chất của cái vật chất, mất mát và tan biến mất là điều tất yếu phải xảy ra. Tuy nhiên, chính vì trong quá khứ tôi đã không thực hiện bố thí, thế nên của cải tôi có đã tiêu tan hết. Cho dù của cải của tôi có dồi dào hay hạn chế. Bằng cách đó, qua bố thí trong tương lai, tôi sẽ đạt đến trọn vẹn..”

Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasālini) giải thích thêm trong chương bàn về “từ thiện” cho là: nghiệp chướng cũng xuất hiện dưới dạng điều thiện nữa. Trước khi thực hiện bố thí, cụ thể là khi chúng ta sửa soạn của bố thí, ngay lúc thực hiện việc bố thí, và sau đó, chúng ta cảm nghiệm được “niềm vui trong lòng”. Chính vì vậy bố thí có thể là một cơ hội tạo tâm thiện trong ba giai đoạn: Trước, trong và sau khi bố thí. Thật lợi ích biết bao nếu ta biết rằng, cho đi ta có thể thu gom lại được tâm thiện. Tuy nhiên, chúng ta nên phân biệt sự khác biệt giữa tâm thiện và tâm bất thiện, bằng không chúng ta trở nên chấp thủ với điều thiện chúng ta vừa thực hiện được hay với thọ hỷ do việc bố thí mà ra. Nếu như trung thực mà xét, ta sẽ nhận ra trước trong và sau khi thực hiện bố thí chưa chắc tâm thiện đã nổi lên, và tâm bất thiện cũng không phải là không xuất hiện nữa. Thay vì ngã lòng trước những điều bất thiện, chúng ta chỉ cần chánh niệm được điều bất thiện đó. Đây chính là cách để nhận ra bố thí cũng chỉ là một pháp hữu vi mà thôi, hoàn toàn không phải là “bản ngã” đâu. Trước khi chúng ta thực hiện bố thí, chúng ta có thể cảm thấy mệt mỏi khi mua sắm của bố thí, hay sửa soạn đồ bố thí đó và rồi ác cảm có thể nổi lên. Đang khi chúng ta thực hiện bố thí, thì người nhận có thể tỏ ra vô ân và không phản ứng theo cách chúng ta mong đợi họ đáp lại và rồi chúng ta có thể cảm thấy thất vọng. Tuy nhiên, khi ta biết rõ điều thiện chúng ta thực hiện là gì chúng ta sẽ ít có xu hướng để ý đến phản ứng của người nhận. Điều thiện là điều thiện và không một ai có thể thay đổi tâm thiện diễn ra được đâu. Trước khi chúng ta nghiên cứu lời dạy của Đức Phật, chúng ta không để ý đến lòng quảng đại theo kiểu này. Chúng ta thường chú ý đến những dáng vẻ bề ngoài của hành động, chúng ta chỉ nghĩ đến người khác và nghĩ đến phản ứng của họ trước việc bố thí của ta mà thôi. Qua học hỏi Phật Pháp chúng ta tìm hiểu nghiên cứu loại tâm nào đã động viên cổ vũ cho hành động bố thí chúng ta đã thực

hiện. Chúng ta học cách tìm hiểu chân đế một cách đích thực. Ngay cả những gì gặt hái được do lòng quảng đại sau khi thực hiện bố thí, rất có thể khiến ta bối rối lo âu do những phiền não nổi lên như tính keo kiệt chẳng hạn. Lòng độ lượng chỉ có thể trở nên hoàn hảo bằng cách phát triển chánh kiến về danh pháp và sắc pháp. Vị thánh Nhập lưu đã tận diệt hết các tà kiến về “bản ngã” và tính keo kiệt. Chính vì vậy mà ngài có được từ tâm hoàn chỉnh, và tính keo kiệt không còn có cơ hội xuất hiện được nữa.

Khi chúng ta thực hiện hành vi bố thí, những người nhận bố thí có thể trở thành đối tượng ta cảm nghiệm được qua “lục môn”. Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasàlinī, I, cuốn I, phần II, 77) đã minh họa một câu chuyện đầy màu sắc kể về người quản lý nhà vua Dutthagamani, là người đã dâng cúng một y cà sa nam vàng tại ngôi chùa lớn, chuyện kể lại rằng: “Chiếc áo cà sa này có dáng vẻ bề ngoài hoàn toàn bằng vàng, Đức Phật cao siêu như vàng mới xứng mặc chiếc y bằng vàng đó, đó là vật dâng cúng đầy màu sắc của chúng ta.” Với ý định dâng đồ cúng bằng âm thanh chúng ta có thể dâng cúng một dụng cụ âm nhạc, tỷ dụ như một chiếc trống cho Đấng Tam bảo. Với ý định dâng đồ cúng mang nhiều hương vị, chúng ta có thể cúng tỷ như một rễ gốc cây mang nhiều hương vị quyền rũ.

Chúng ta cũng đọc thấy trong Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasàlinī) cùng đoạn trên, khi có ai tự tay mình thực hiện việc dâng cúng, đây chính là một hành vi bố thí qua thân. Khi ai đó yêu cầu kêu mời người thân hay họ hàng hay bạn bè thực hiện dâng cúng họ thực hiện bố thí qua lời nói. Sau đó chúng ta sẽ thực hiện điều gì cần thiết bằng hành động và lời nói để hoàn tất ý định của mình.

Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasàlinī, cũng trong đoạn, 77) đã giải thích rằng, khi người nào đó thực hiện dâng cúng, họ đã tuân giữ truyền thống gia đình hay tuân thủ tập quán, việc dâng cúng đó được thực hiện để chu toàn giới luật, đạo đức. Tuân thủ giới luật truyền thống chính là nền tảng tư cách đạo đức hoàn hảo đó chính là giới luật vậy.

Ngay cả khi chúng ta không có lễ vật gì dâng cúng, chúng ta vẫn có thể chu toàn được từ tâm. Một điểm khác nữa trong số mười điều “cơ bản” cũng được coi là hành vi từ tâm “nền tảng tùy hỷ công đức” tức là vui mừng vì điều thiện người khác đã thực hiện được. Để chuyên tâm vào cách thực hiện việc thiện kiểu này, chúng ta phải hiểu được lợi ích của điều thiện. Khi chúng ta đặt niềm tin vào lòng từ tâm quảng đại, vào việc tuân giữ luật đạo đức và tu luyện thiền quán. Chúng ta có thể dùng lời nói để đánh giá những cách thực làm điều thiện như vậy, để cho người khác cũng vui mừng với những ai đã thực hiện được việc thiện đó. Khi chúng ta đánh giá cao điều thiện của người khác ngay lập tức lòng từ tâm cũng nổi lên, ghen tỵ không thể xuất hiện vào những sát-na như vậy, khi chúng ta biết cách thực hiện lòng từ tâm như vậy, chúng ta gợi nhớ lại cách ta dùng lời nói với tâm thiện để nói tới những đức tính tốt của bá tánh thay vì chỉ nói ra những điều khó nghe.

Lại còn một cách khác nữa để bộc lộ lòng quảng đại và điều này cũng rất “cơ bản” đó là “hồi hướng công đức”. Chúng ta không thể chuyển điều tốt lành chúng ta thực hiện cũng như kết quả từ đó mà ra cho người khác; mỗi người nhận được kết quả công việc tốt lành mình thực hiện được. Tuy nhiên bằng cách thực hiện điều thiện đó, chúng ta có thể trở thành duyên hệ để người khác cũng có thể có lòng từ tâm, tỷ như, họ vui sướng khi thực hiện được việc thiện nào đó. Bằng cách này chúng ta có thể hồi hướng công đức với người khác, ngay cả với các chúng sinh trên cõi đời này nữa, với điều kiện họ cùng hiện diện nơi cùng một cõi cơ thể nhận được những lợi ích này.

Bản Chú Giải về kinh “Không Tường Rào Chấn” đã kể lại rằng nhà vua Bimbisara dâng cho Đức Phật một bữa ăn và quên mất không hồi hướng phước báu cho các chúng sinh khác. Các Nga quý cũng là bà con của nhà vua nơi kiếp trước đã tuyệt vọng mong đợi đức vua cũng dâng cho họ một bữa ăn, vì chán nản và thất vọng họ ta thốt lên một tiếng kêu la trong đêm tối. Đức Phật đã giải thích tại sao các Nga quý lại la lối như vậy. Thế rồi nhà vua lại cúng dường lễ vật khác và không quên chia phước cho các Nga quý nói rằng: “Chúng ta đừng quên cúng cho cả bà con anh em họ hàng của chúng ta nữa.” Các Nga quý hưởng lợi ngay tức khắc từ lễ vật của đức vua dâng cúng, họ nhận được tâm thiện và mọi đau khổ của họ lắng dịu xuống. Vùng đầm lầy phủ đầy sen vàng dành cho họ với dòng nước trong veo thỏa lòng khao khát và toàn thân phủ một màu vàng bông sen. Ngoài ra, dành cho họ là của ăn thiên quốc, mặc toàn xiêm y trời cao và lâu đài thiên quốc tráng lệ. Câu chuyện vừa kể trên đã minh họa rõ ràng chúng ta có thể hồi hướng công đức của chúng ta với những người quá cố. Nếu người quá cố là anh em của chúng ta không còn khả năng nhận được những công trạng còn sống có thể nhận được. Bản kinh đã được diễn giải trong bản chú giải kết thúc bằng những vần thơ sau đây:

Hãy dâng cúng cho những người quá cố.

Gợi nhớ lại điều họ đã thực hiện.

Ngừng lệ rơi đừng buồn rầu thê thảm.

Than khóc làm chi giúp ích gì được cho họ,

Những người đã khuất bóng vĩnh viễn ra đi.

Ai là thân nhân họ còn ở lại

Hành động như vậy giúp gì cho người đã ra đi.

Nhưng khi ta dâng cúng của lễ cho họ.

Đặt tại nơi trịnh trọng nơi cộng đồng cho họ.

Lợi ích đó họ được hưởng về dài về lâu.

Trong tương lai và ngay cả trong hiện tại

Phật Pháp chân thực^[203] chiếu rọi trên người thân ta đó.

Lòng tôn kính cao cả dành cho người thân ta

Và làm sao các Tỳ-khuru ra sức thực hiện.

công phúc đó người tích lũy cho cuộc đời mai hậu.

Chúng ta đau buồn khi mất một người thân trong gia đình là điều dễ hiểu, nhưng nếu chúng ta biết cách khai thác điều hoàn hảo thì sự mất mát đó có thể trở thành niềm an ủi lớn cho gia đình. Thay vì đau khổ hay ác cảm tâm thiện có thể nổi lên khi chúng ta cống hiến những hành vi tốt cho tất cả ai có khả năng hân hoan vui mừng trong biến cố đó. Điều này có thể trở thành thói quen cho ta hồi hướng công đức với người khác.

Theo truyền thống Phật giáo khi ta dâng cúng một bữa ăn hay một chiếc y cà sa cho Tỳ-khuru chúng ta thường hay đổ nước lên tay người dâng cúng đang khi đó Tỳ-khuru tụng kinh phúc chúc, ngụ ý diễn đạt ý định của chúng ta là dâng cúng việc làm tốt lành của chúng ta cho người khác. Nước giống như một dòng sông đổ vào đại dương cũng như vậy chỉ một hành động tốt lành thôi thì công đức của nó cũng được chia sẻ với người khác như vậy.

Một số điều trong “thập thiện” (Punna-kiriya-vatthus) được lồng ghép với việc đạo đức, tuân giữ giới luật. Kiêng kỵ điều xấu chính là thực thi giới luật vậy. Có việc kiêng kỵ không phạm phải nghiệp bất thiện qua thân và điều này chính là kiêng không sát sanh, trộm cắp và tà dâm. Cũng có kiêng kỵ bằng khẩu, và điều này bao gồm không nói những gì gây nghiệp bất thiện như không nói dối, nói đâm thọc, nói những lời khiếm nhã, và những câu chuyện phiếm. Khi chúng ta phạm phải những điều khiếm nhã như vậy gây phương hại cuộc sống, ta đã phạm tà mạng. Khi chúng ta kiêng cử tránh xa tà mạng là có chánh mạng. Như chúng ta đã biết (trong chương 32) có ba sở hữu tịnh hảo đó là: Kiêng kỵ tà ngữ (Vaci-duccarita virati), kiêng kỵ thân ác hạnh (Kaya-duccarita virati), tà nghiệp (Ajiva-duccarita virati). Giới phần này có chức năng hỗ trợ tâm thiện khi ta có cơ hội kiêng kỵ những hành vi xấu. Giới luật không chỉ bao gồm việc cấm kỵ không làm những điều không nên làm. Nhưng còn phải thực hiện những gì nên làm nữa. Chúng ta có thể nắm giữ những qui luật luân lý làm nền tảng cho các hành vi thiện. Một người Phật tử bình thường có thể quyết định tuân giữ những điều khoản giới luật này. Họ quyết thực thi tu luyện kiêng cử không làm những điều bất hảo:

Không sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, và uống rượu và các chất say.

Theo truyền thống Phật giáo các Phật tử thường thọ năm giới lại trong chùa vào những dịp lễ đặc biệt. Khi thọ những giới luật đó với tâm thành tức khắc họ có được cơ hội làm những điều thiện. Những duyên hệ được tích lũy để có hành vi tốt, để nắm giữ giới luật ngay cả trong những hoàn cảnh khó khăn khiến cho việc tuân giữ giới luật không dễ dàng thực hiện được. Việc đạo đức cũng được xếp loại như một hành vi bố thí (thực thi lòng từ tâm), vì khi ta loại bỏ phiền não chính là ta đã dành hạnh phúc và công lao cho bá tánh; chúng ta khiến họ sống trong bình an và an toàn. Khi ta kiêng không sát sanh vật cúng ta dâng chính là cuộc sống. Khi ta coi hành vi đạo đức như là thực hiện từ tâm cho người khác, và là phương cách giảm thiểu tính ích kỷ ta cảm thấy như được linh cảm tuân giữ giới luật vậy.

Đề cập đến việc kiêng cử không nói lời đâm thọc, nói lời cộc cằn, và hàm tiếu, những khoản giới luật này không gồm trong năm giới luật dành cho người Cư sĩ. Tuy nhiên nếu ta phạm phải những điều

kiêng kỵ về lời nói cũng gây nghiệp bất thiện, ngược lại nếu ta tuân giữ những điều kiêng kỵ trên thì đó chính là nghiệp thiện vậy. Chúng ta hay có xu hướng không chú tâm đến ác khẩu. Khi ai đó nói xấu người khác, chúng ta thấy khó có thể tham gia cuộc đàm tiếu đó. Hoặc giả có thể điều kiêng kỵ đó không mang lại lợi ích gì, đàm tiếu là khoản giới luật không dễ tuân giữ. Khi nào ta chưa đạt đến bậc thánh A-la-hán thì còn nhiều duyên hệ khiến ta phạm phải ác khẩu hành vậy. Đang khi tu luyện điều thiện ta cần phải biết nhìn xa trông rộng. Chúng ta phải nhận ra những gì ta đang tích lũy hôm nay, bất kể là điều thiện hay điều bất thiện đều có ảnh hưởng nhất định cho ta trong tương lai, ngay cả trong nhiều kiếp sống mai hậu nữa. Rất có thể chúng ta rất rảnh trong việc thẩm định những hoàn cảnh của ta cũng như bạn bè chúng ta đang sống: chúng ta nên lượng định xem môi trường xung quanh chúng ta và ngay cả bạn bè chúng ta nữa có thích hợp cho ta thực thi điều thiện hay không. Chúng ta sẽ biết phải tránh ăn nói kiêu nào, và nên nói những gì, nói kiêu nào cho có lợi. Vì khi chúng ta sẽ phải tham gia đàm tiếu với người khác đầu sao chúng ta cũng nên tìm hiểu xem cần phải xoay sở ra sao để biến câu chuyện trở thành cơ hội thực hiện điều thiện. Chúng ta nên nhớ lại phương cách thể hiện lòng quảng đại là đánh giá cao việc thiện người khác đã làm khi ta đang tham gia nói chuyện. Hoặc giả khi ta đang đề cập đến những cuộc đàm tiếu vô bổ như: kể lể những điều sang khoái, nói về thức ăn đồ uống, đề cập đến trời nóng, nắng mưa hay cả những cuộc du ngoạn đó đây. Nên nhớ là trong những câu chuyện vô bổ như vậy vẫn là những dịp tốt để ta thi thố tâm hỷ. Chúng ta có thể tỏ ra vui mừng khi thấy người khác gặp may mắn hay có được những điều tốt lành. Tuy nhiên chúng ta nên nhớ kỹ khi nào tâm thiện xuất hiện và khi nào là tâm bất thiện, bằng không chúng ta có thể sai lầm cho là tâm tịnh hảo nổi lên mà thực chất đó là lòng tham vậy.

Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasālinī chương I) đã đề cập đến rất nhiều khía cạnh giới luật. Đối với Tỳ-khưu đã tuân giữ Giới bản (Patimokkha). Còn đối với các Cư sĩ việc tuân giữ giới luật cách hoàn chỉnh không phải là chuyện dễ. Phàm nhân có thể cảm thấy rơi vào những hoàn cảnh khó sao nhãng thực hiện việc đạo đức, họ có thể sát hại côn trùng trong nhà hay trong thửa vườn của họ, trốn không nộp thuế hay nhận của hối lộ. Người nào có xu hướng trở thành nhà tu hành đều từ bỏ nhà cửa sống đời vô gia cư để có thể nắm giữ giới luật cách hoàn chỉnh và theo đuổi cuộc sống bất bạo lực để luyện sống hài lòng với điều ít ỏi của mình. Vị Tỳ-khưu không thích thú được bổng lộc hay vinh dự. Ngài không nên gợi ý hoặc dùng mưu kế gợi ý người khác cung cấp cho mình những điều cần thiết như: Quần áo, đồ ăn, thức uống, chỗ ở thuốc men, đây chính là cách tu luyện sống đời tỉnh luyện, điều này chính là khoản giới luật đã được đề cập đến trong Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasālinī). Một khía cạnh giới luật khác nữa được phản ánh một cách khôn ngoan về cách sử dụng các vật dụng cần thiết. Vị Tỳ-khưu nên luyện cho mình không tham lam trong việc sử dụng những của cải cần thiết trong cuộc sống, họ nên biết rằng những của cải cần thiết đó không dành đem lại thú vui, mà chỉ được sử dụng nhằm phục vụ cho sức khỏe và đem lại một chút tiện nghi trong cuộc sống tu trì mà thôi. Để cho vị Tỳ-khưu dốc toàn tâm toàn lực vào việc nghiên cứu và diễn giảng Phật Pháp, tu luyện chánh kiến. Ngay cả những người phàm phu cũng nên suy xét cẩn thận, thí dụ như về ăn thức uống khi họ đang dùng bữa. Thực phẩm đa phần là đối tượng gây tham cũng như ác cảm. Nên có những sát-na để ta nghiêm túc cân nhắc đến những điều thiện trong việc sử dụng thực phẩm: Thực phẩm có thể được coi như một liều thuốc chữa trị cho thân xác. Như vậy ta sẽ bớt có xu hướng ham mê ăn uống. Ăn uống thái quá dễ dẫn đến lười biếng.

Một khía cạnh giới luật khác nữa cũng được đề cập đến trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga I, 42B) đó chính là “Giới thu thúc các căn”. Chúng ta đọc thấy một trích đoạn từ tác phẩm “Trung Bộ Kinh” (I, tr. 27) trong bài diễn giải về “dụ dấu vết chân voi”. Đoạn văn nêu rõ:

...Đang khi dùng con mắt thấy một đợt cảnh sắc, người đó không nắm giữ tướng chung hay tướng nơi đối tượng đó. Nếu người đó không cảnh mật phòng con mắt mình, thì điều xấu và tham muốn sẽ dễ dàng thâm nhập, nhưng nếu người đó bắt đầu tiết chế, gìn giữ nhãn căn trong trắng và thực sự kiểm chế khả năng nhãn căn...

Cũng như vậy đối với “ngũ môn” còn lại. Bất kỳ khi có chánh niệm về một thực tại đang diễn ra trong một không gian và thời gian nào đó thông qua “lục môn”, lúc đó ta sẽ ý thức tuân giữ giới luật và nắm giữ các hành vi tác phong đạo đức. Mặt khác, huệ tức hiểu biết đã được tu luyện sẽ có khả năng tận diệt được các phiền não. Nếu chúng ta tách biệt tuân giữ giới luật khỏi với tu luyện thiền quán, thì giới luật không thể tồn tại được. Nếu ta không tu luyện thiền quán, ta vẫn có thể tạm thời không chế được các phiền não nhưng không thể tận diệt được.

Qua việc phát triển thiền quán và tu luyện chánh kiến, giới luật trở nên hoàn hảo hơn. Như chúng ta đã thấy, ba sở hữu là những điều “kiêng kỵ” chỉ thay nhau xuất hiện khi nào đi kèm với tâm thiện lại không phải là tâm siêu thế mà chỉ là lokiya, tức là hiệp thế mà thôi. Khi ta đạt đến giác ngộ thì cả ba

sở hữu này đều đi kèm theo với tâm siêu thế. Trong những sát-na tâm đạo nổi lên, đều thấy xuất hiện “giới phần bằng cách tận diệt phiền não” ; đó chính là chức năng thuộc ba yếu tố chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng thuộc Bát chánh đạo siêu thế. Các xu hướng hành vi bất thiện sẽ bị tận diệt vào những giai đoạn giác ngộ kế tiếp, cho đến khi nào ta tận diệt được hết những xu hướng này khi đạt đến bậc A-la-hán.

Tổ lòng tôn kính những người đáng kính lại là một trong số “thập thiện” và điều này lại gồm trong giới luật. Phải kính trọng Tỳ-khuru, các thiện sinh, với cha mẹ, thiện sư và các bậc lão thành. Chúng ta có thể tỏ lòng kính trọng và lễ độ qua hạnh kiểm tốt trong lời nói và việc làm. Cho dù những mục tiêu vĩ đại có thể thúc ta khi ta tỏ ra lễ độ, thí dụ như khi chúng ta ước ao nổi tiếng hay muốn được ân huệ nào đó. Đó không phải là cách tốt nhất để ta bày tỏ lòng kính trọng với tâm thiện. Chúng ta nên bày tỏ lòng kính trọng với thành tâm, và như vậy mới chứng tỏ ta có lòng chân thực. Chúng ta phải kính trọng Tỳ-khuru vì họ đã từ bỏ cuộc sống gia đình để phấn đấu đạt đến các nhân đức của các bậc thánh. Mục tiêu việc tu trì là đạt đến bậc A-la-hán và như vậy họ lại nhắc nhở chúng ta tuân giữ các việc đạo đức nơi các cộng thể Tăng-già. Ngay cả nếu như họ chưa đạt đến bậc A-la-hán. Các Phật tử vẫn phải tỏ lòng kính trọng họ chấp tay hay vái lạy họ (đầu chạm đất, hai tay chấp lại và quỳ gối). Khi chúng ta tỏ lòng kính trọng một người nào đó bằng những cử chỉ như vậy, chúng ta nên thực hiện một cách thâu đáo và chân thành, nên nhớ rằng đây chính là cơ hội tốt để thể hiện tâm thiện đó.

Chúng ta tỏ lòng kính trọng trước Tam Bảo bằng cách phủ phục trước tượng Phật và tụng kinh hay đọc những lời ngợi khen mà trong lòng suy tưởng đến những ân đức tuyệt vời của Đức Phật. Tuy nhiên, không phải lúc nào tâm thiện cũng nổi lên. Khi chúng ta cảm thấy thân xác bất an, tâm bất thiện liền xuất hiện cộng với ác cảm đi kèm. Hoặc giả chúng ta lại liên tưởng đến nhiều điều khác với lòng tham hay ác cảm. Chúng ta phải phân định được sự khác biệt giữa tâm thiện và tâm bất thiện, cả hai chỉ xuất hiện đạt đến những duyên hệ thuận lợi, cả hai không phải là “bản ngã” của chúng ta. Khi ta tụng kinh Phật hay tán dương Tam Bảo, ta lại có chánh niệm về những thực tại xuất hiện. ngay cả nếu như đó là Pháp bất thiện. Khi chánh niệm về bất kỳ thực tại nào xuất hiện đó là cách tốt nhất để tỏ lòng tôn kính Đức Phật và như vậy chúng ta đã lắng nghe Phật Pháp vậy.

Chúng ta đọc thấy trong Kinh Pháp Cú - Dhammapada (câu 109)^[204] về những kết quả do việc tỏ lòng kính trọng như sau:

Người nào với tâm thành kính

Ngay cả những vị cao niên,

Bốn nhân đức phát triển nơi họ.

Đó là: trường thọ, sắc đẹp, an vui và sức mạnh

“Thập thiện” là tinh thần sẵn sàng phục vụ hay giúp đỡ người khác cũng là một khía cạnh khác nữa thuộc giới luật. Khi có cơ hội giúp đỡ người khác chúng ta hay tỏ ra biếng nhác và không chủ tâm. Chúng ta phản ứng hơi chậm trễ và không tích cực thay vì đáp trả nhanh chóng trước những nhu cầu của người khác, thí dụ, khi đang đọc một cuốn sách hay chúng ta không sẵn sàng dẹp sang một bên và giúp những người đang cần chúng ta giúp đỡ. Nếu chúng ta nhớ lại có nhiều cách giúp đỡ người khác, hoặc chỉ giúp họ một số việc vặt thôi thì cũng rất có lợi, lúc đó ta sẽ có cơ hội tốt để làm việc thiện. Thí dụ, chúng ta có thể giúp đỡ ai đó đang lạc lối, chúng ta có thể đưa cho người nào đó một ly nước, một chén cơm khi họ đang cần, hay chúng ta cũng có thể giúp đỡ người khác bằng cách lắng nghe họ trình bày những vấn đề của họ và đưa ra những lời khuyên thích hợp cho họ.

Một điều khác nữa cũng được liệt kê vào số “Thập thiện” đó là nghe Phật Pháp và điều này gồm cả việc phát triển trí tuệ. Khi chúng ta lắng nghe Phật Pháp và nghiên cứu học hỏi, chúng ta phân biệt được điều thiện và điều bất thiện là gì. Chúng ta học biết nghiệp và quả báo và biết cách phát triển thêm điều thiện. Khinh an cũng như thiền quán chỉ được tu luyện nhờ vào lắng nghe Phật Pháp mà thôi; sẽ chẳng có cơ hội nào để cho việc thiện và thiền quán phát triển nếu như chúng ta không chuyên tâm luyện tập khinh an và thiền quán. Lắng nghe Phật Pháp, tụng niệm kinh Phật và nghiên cứu những gì đã học lại là những cơ hội thuận tiện để phát triển ý thức về danh pháp và sắc pháp. Mặc dù chúng ta biết rằng lắng nghe và học hỏi Phật Pháp rất ích lợi, nhưng ta lại hay bỏ qua và ít quan tâm đến điều đó. Chúng ta tin là còn quá nhiều nhiệm vụ phải thực hiện hay các cảnh trần tốt thường làm cho chúng ta phân tâm. Một khi chúng ta thực sự nhận ra được ích lợi của việc nghiên cứu Phật Pháp chúng ta có thể tích lũy cho mình xu hướng lắng nghe hay tụng Kinh Phật. Ta chỉ cần đọc mỗi lần ít dòng thôi thì cũng đủ mang lại lợi ích thiết thực nhất cho cuộc sống.

Thuyết pháp và diễn giải Phật Pháp lại là một trong số “Thập thiện” rất hữu ích cho cả người thực hiện lẫn người nghe, vì cả hai đều có cơ hội nhớ lại chân đế và nhu cầu áp dụng Phật Pháp. Thuyết pháp chẳng dễ dàng chút nào. Chúng ta nên nghiên cứu khả năng lắng nghe và chấp nhận Phật pháp. Chúng ta có thể bắt đầu với những đề tài dễ hiểu như : lòng quảng đại, từ tâm và sau đó mới đề cập đến phương pháp tu luyện và phát triển trí tuệ dẫn ta đến tận diệt được phiền não. Một điều cơ bản để học hỏi về những cách phát triển lòng từ tâm và đem ra áp dụng trong cuộc sống, vì nếu chúng ta không thể từ bỏ những gì chúng ta đang có, thì làm sao ta có thể loại bỏ được chấp thủ với bản ngã và những điều phiền não? Đức Phật đã dạy cho tướng Siha một bài học về thực hiện bố thí, giới luật và thiên đàng. (Gradual saying, cuốn 8, chương 2, 2). Khi Đức Phật nhận thấy Siha đã sẵn sàng tiếp nhận chân lý Tứ diệu đế ngài giảng giải cho ông. Giáo lý Phật Pháp phải được tiếp nhận dần dần; lúc đầu chúng ta không thể nhận ra được những thất lợi do chấp thủ gây ra. Khi chúng ta hiểu được những phiền não gây nguy hại là những gì, lúc đó chúng ta muốn tìm cách tu luyện hiểu biết để tận diệt phiền não. Những phước báu do Phật Pháp đem lại là phước báu cao siêu nhất vì nhờ nghiên cứu Phật Pháp chúng ta có thể biết cách tận diệt phiền não và dẫn đến kết thúc khổ. Như vậy thuyết pháp cũng được coi như là một phương cách đạt đến từ tâm và bố thí vậy.

Cả việc tu luyện thiên chỉ và thiên quán đều là những cách luyện tập tâm. Đó là hành vi mang lại “phước lành thứ mười”. Liên quan đến tĩnh lặng, ta chỉ có thể phát triển thiên chỉ nhằm mục đích tạm thời không chế phiền não. Tác phẩm Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga chương III-XI) giải thích bằng cách nào ta có thể tu luyện thiên chỉ để đạt đến thiên ngay giai đoạn tập luyện đầu tiên. Đạt đến giai đoạn thiên đầu tiên không phải là chuyện dễ dàng. Nhưng ta cũng có thể sử dụng một số đề mục thiên đã được đề cập đến trong tác phẩm Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) mà hành thiền hàng ngày rồi dần dà những đề mục này sẽ trở thành duyên hệ để cho tâm đại thiện xuất hiện. “Thập Thiện” có thể là những đề mục thiên về tâm đại thiện, tâm thiện nơi cõi dục giới và như vậy thiên chỉ ở mức độ thiên không được đề cập đến trong nội dung Chú giải Bộ Pháp Tụ (Atthasālinī). Những ai đã tích lũy được nhiều điều kiện đạt đến giai đoạn thiên đầu tiên phải tu luyện thiên chỉ kèm với tâm đại thiện.

Để tu luyện thiên chỉ, chúng ta nên phân biệt khi nào tâm thiện và tâm bất thiện xuất hiện. Khi chúng ta đã nghiên cứu trên lý thuyết các sở hữu bất thiện và sở hữu tịnh hảo, chúng ta đã biết được tâm bất thiện và tâm thiện là gì, nhưng chúng ta không thể áp dụng hiểu biết của chúng ta vào cuộc sống hàng ngày được, chúng ta không thể biết được tâm nào đang xuất hiện vào sát-na này. Có vô số những giây phút chấp thủ xuất hiện sau khi thấy, nghe và nhiều căn môn khác nữa. Nhưng chúng ta không nhận ra điều đó. Khi chấp thủ không thô thiên như tham (Lobha) hay ái dục, ta khó lòng nhận ra được. Khi chúng ta dự kiến thực hiện những điều tiếp theo, khi chúng ta đi đến nơi nào đó. khi chúng ta muốn thực hiện điều gì đó hoặc giả chúng ta muốn nghỉ ngơi một chút vào buổi chiều thì hình như đã có muôn vàn cơ hội tham mỗi lên. Chúng ta đã tìm hiểu thấy là Tứ vô lượng tâm đó là: Từ tâm (Metta), từ bi (Karuna), tâm hỷ (Mudita) và tâm xả (Upekkha), trong cuộc sống hàng ngày có thể chi phối những sát-na tĩnh lặng. Rất có thể chúng ta tin tưởng cách sai lệch đôi lúc tâm thiện với tĩnh lặng, đôi khi tâm lại đi kèm với cảm giác phi khổ phi lạc (thọ xả). Tuy nhiên, tâm thiện cũng như tâm bất thiện lại đi kèm theo cảm giác phi khổ phi lạc (thọ xả). Đây là điều cơ bản để hiểu biết nhiều hơn về sự khác biệt giữa các tâm với nhau và đây cũng chính là sự phát triển trí tuệ. Khi chúng ta nhận thức được trạng thái tĩnh tịch đích thực chỉ xuất hiện chung với tâm thiện thì tĩnh tịch cũng được phát triển.

Liên quan đến thiên quán, trực giác, đây chính là hiểu biết về những thực tại có khả năng tận diệt được các tùy miên phiền não để tận diệt được chúng và không cho chúng nổi dậy nữa. Nếu chúng ta tu luyện những đức tính tốt, nhưng lại không phát triển chánh kiến về các thực tại thì ta không thể tận diệt được các phiền não. Tâm bất thiện buộc phải xuất hiện ngay trong những sát-na chúng ta đang thực hiện những hành vi tốt. Tận diệt phiền não là mục tiêu giáo lý của Đức Phật nhắm tới. Vì bất cứ thời điểm nào chúng ta cũng chánh niệm được danh pháp và sắc pháp, nhưng nếu chánh niệm mới được tích lũy quá ít, nó sẽ không thường xuyên xuất hiện. Thiếu chánh niệm khiến ta mất kiên nhẫn và ác cảm nổi lên, nhưng rồi chúng ta nên nhớ rằng những sát-na chánh niệm cũng như quên lãng nổi lên là vì đã đạt đến những duyên hệ cần thiết, chứ không phải là bản ngã. Những sát-na ta không biết về những thực tại là hiện thực, như vậy, những thực tại đó vẫn có thể là đối tượng của chánh niệm.

Một trong những “điều hoàn hảo” những đức tính hoàn hảo vị Bồ-tát cần luyện tập chính là lòng quyết tâm, cương quyết tiếp tục tu luyện ý thức trong bất kỳ tình huống nào. Chúng ta đọc thấy trong tác phẩm “Cariyapitaka” (Paramatthadipani VII)^[205] như sau:

...Vì khi một Bồ-tát, rắng sức và phấn đấu hoàn thành những điều kiện thiết yếu để đạt đến giác ngộ, gặp phải khó khăn để cam chịu, bị mất hạnh phúc và những phương tiện trợ giúp, hay khi người đó gặp phải những tổn thương áp đặt lên họ, con người hay những thể chế tổ chức.- lúc đó thật khó lòng mà thắng vượt được, bạo loạn, phá hoại sự sống – Vì người đó đã tự hiến bản thân trước Phật tính, người đó suy nghĩ, “Tôi đã từ bỏ chính bản ngã tôi để bước theo Phật. Điều gì xảy ra, cứ để cho xảy ra bình thường. –chính vì vậy, người đó không lưỡng lự, không chao đảo, tuyệt đối không chao đảo với quyết tâm thực hiện điều tốt.

Khi chúng ta rơi vào những hoàn cảnh không mấy thuận lợi chúng ta cảm thấy thật khó trong việc nhận thức được thực tại. Chúng ta thiếu quyết tâm. Chúng ta muốn kiểm chế cảnh trần, chúng ta muốn các đối tượng trở thành dễ chịu. Chúng ta quên mất kinh nghiệm cảnh trần như thấy hay nghe chỉ là quả báo mà thôi, do nghiệp chi phối. Các thực tại xuất hiện đều đã bị chi phối và nếu chúng ta tìm cách chánh niệm, ta sẽ giảm thiểu được xu hướng phải kiểm chế các đối tượng. Và rồi sức kiên trì chịu đựng sẽ gia tăng và quyết tâm sẽ tăng thêm để ta tiếp tục tu luyện chánh kiến trong bất kỳ tình huống nào.

“Thập thiện” thứ mười là “cải thiện tri kiến” có nhiều mức độ thực hiện điều thiện hảo này. Trước khi nghiên cứu Phật Pháp, rất có thể chúng ta đã coi niềm thích thú các dục lạc là mục tiêu ta nhắm tới trong cuộc sống. Nhưng vì dần dà chúng ta nhận ra tính ích kỷ dẫn ta đến bất hạnh và điều thiện đem lại lợi ích cho cả chúng ta lẫn người khác nữa, chúng ta bắt đầu chỉnh lại tà kiến của chúng ta. Chúng ta đã bị những thú vui sướng khoái lôi cuốn mất hút, tỷ dụ như nghe một đoạn nhạc hay, nhưng rồi có người cần đến ta giúp đỡ xuất hiện. dần dà chúng ta nhận ra giúp đỡ người khác đem lại nhiều lợi ích hơn là sống ích kỷ chỉ nghĩ đến bản thân. Tuy nhiên, mọi tình huống trong cuộc sống đều đã bị chi phối, chẳng có “bản ngã” nào xuất hiện để chọn hành vi thích hợp hầu thực hiện trong một tình huống cụ thể nào cả. Chúng ta chỉnh lại quan điểm của mình khi hiểu ra được những hành động tốt chính là nghiệp thiện do chính quả báo thiện tạo ra. Chúng ta không nên quá chấp thủ với những kết quả dễ chịu. Đó chính là điều bất thiện vậy, nghiệp sẽ tạo ra kết quả, cho dù ta có ý thức hay không. Khi chúng ta thực hiện một hành vi tốt rất có thể chúng ta sẽ ý thức được nguyên nhân và hậu quả của việc thiện đó không kèm với chấp thủ. Đa phần chúng ta chỉnh lý lại tà kiến bằng cách tu luyện chánh kiến. Bằng cách đó chấp thủ với tà kiến sẽ giảm bớt, xu hướng coi điều bất thiện cũng như điều bất thiện bản là “bản ngã” sẽ giảm bớt đi, việc “cải thiện tri kiến” cùng tiến hành với “chín điều thiện” còn lại. Như vậy việc cải thiện tri kiến sẽ đi kèm với bất kỳ hành động hoàn hảo nào.

“Thập thiện” được gộp lại nơi bồ thí, trì giới và tu luyện trí tuệ khi đức Phật còn là một vị Bồ-tát, ngài đã kiên trì tu luyện đủ mọi điều thiện hảo cùng với chánh kiến. Ngài không hề nhắm tới một mục tiêu vị kỷ nào cả. Nhưng thực sự ngài chỉ muốn nhắm tới tạo hạnh phúc cho bá tánh. Chúng ta đọc trong kinh Dialogue of Buddha (III, số 30 viết về “những tướng của bậc siêu nhân”) kể về những việc tốt lành ngài đã thực hiện trong cuộc đời này khi ngài còn là Bồ-tát, cũng kể về những kết quả do những hành động tốt đem lại, và về những khía cạnh thể chất đặc biệt của một “Phật tử” do những việc thiện này đem lại. Chúng ta sẽ trích dẫn một vài đoạn đề cập đến từ tâm của Ngài, lòng trong trắng trong tư cách và trí tuệ khôn ngoan của ngài nữa.

Bài kinh này có thể cổ vũ chúng ta thực thi những lời Phật dạy. Vị Bồ-tát đã làm gương cho chúng ta. Luôn luôn say mê lắng nghe và học hỏi, tuyện tập tất cả mọi đức tính tốt. Và trên hết là tu luyện được trí tuệ về thực tại. Khi chúng ta đọc được biết bao nhiêu ân đức của Bồ-tát. Đã tích lũy được trong kiếp trước, điều đó nhắc nhở chúng ta là hậu quả việc tu luyện trí tuệ kết cục sẽ giảm bớt mọi phiền não, ít kỹ hơn, quảng đại hơn, và nhất là quan tâm nhiều đến những người khác.

[200] Về “ sáu cặp” sở hữu tâm xin xem chương 31.

[201] Đó là đạo bĩ ngạn bồ thí, trì giới, xuất gia, trí tuệ, tinh tấn, nhẫn nại, chân thật, quyết định, tâm từ, tâm xả.

[202] Trường lão Bodhi, dịch trong kinh Brahmajala và các lời chú giải, B.P.S. tr. 322.

[203] Dhamma tức Phật pháp.

[204] Tôi sử dụng bản dịch do Thượng tọa Khantipalo thực hiện, trong cuốn the Buddhist Monk’s Discipline, Wheel số 130/130, B.P.S. Kandy.

[205] Bản dịch của thượng toạ Bodhi, gồm trong tác phẩm All-embracing Net of views, tr. 323.

[Mục lục](#) | [Lời nói đầu](#) | [Lời giới thiệu](#) |
[01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#) | [08](#) | [09](#) | [10](#) | [11](#) | [12](#) | [13](#) | [14](#) | [15](#) | [16](#) | [17](#) | [18](#) | [19](#) |
[20](#) | [21](#) | [22](#) | [23](#) | [24](#) | [25](#) | [26](#) | [27](#) | [28](#) | [29](#) | [30](#) | [31](#) | [32](#) | [33](#) | [34](#) | [35](#) | 36 | [Phụ lục](#)

Source: <http://www.phatgiaonguyenthuy.com>

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

last updated: 08-08-2004

TÂM SỞ (Cetasikas)

Môn Tâm lý và Triết học Phật giáo

Nguyên tác: Cetasikas
Tác giả: Nina Van Gorkom
Dịch giả: Tỳ kheo Thiện Minh

Phụ lục 1

Phụ lục chương 2, Cảm thọ (Vedana)

Cảm thọ đi kèm với các tâm khác nhau:

Thân thọ lạc (Sukha) hay thọ lạc chỉ xuất hiện với một loại tâm mà thôi. Thân thức (Kaya-vinnana) chính là quả hay dị thực thiện (Kusala vipaka). Loại thân thức này cảm nhận được cảnh xúc lạc.

Thân thọ khổ (Dukkha) chỉ xuất hiện với một loại tâm duy nhất mà thôi: thân thức (Kaya-vinnana) là quả hay dị thực bất thiện. Loại thân thức này cảm nghiệm được cảnh xúc khổ.

Câu hành hỷ (Somanassa) xuất hiện với bốn loại tâm khác nhau, nhưng không phải tất cả các loại tâm khác. Về phần câu hành hỷ xuất hiện chung với các tâm bất thiện, nó chỉ xuất hiện chung với bốn trong số tám loại tâm căn tham (Lobha-mula-citta) mà thôi. Còn đối với các loại tâm bất thiện khác không do câu hành hỷ đi kèm.

Về các **tâm vô nhân (Ahetuka cittas)** cũng xuất hiện chung với câu hành hỷ, có một loại tâm quan sát (Santirana-citta) cũng là loại tâm dị thực thiện vô nhân (Ahetuka kusala vipakacitta), và chính tâm này điều khiển kỹ càng cảnh rất tốt lại được câu hành hỷ đi kèm. Còn một loại tâm quan sát khác nữa đó là tâm dị thực thiện vô nhân và tâm này cũng điều khiển kỹ càng rất tốt, nhưng không phải là cảnh rất tốt do xả (Upekkha) đi kèm. Tâm quan sát thuộc loại tâm dị thực bất thiện cũng được xả (Upekkha) đi kèm. Thế nên, chỉ có một trong ba loại tâm quan sát được đi kèm với câu hành hỷ mà thôi ^[206].

Tâm tố vô nhân chính là tiểu sanh tâm (Hasituppada-citta) khi đi kèm với câu hành hỷ, khiến cho A-la-hán lúc nào cũng luôn nở nụ cười trên môi. ^[207]

Còn đối với các tâm dục giới tịnh hảo (Kamavacara sobhana cittas) ^[208]. Câu hành hỷ chỉ đi kèm với bốn loại tâm đại thiện (Maha-kusala-cittas), bốn loại tâm đại dị thực (Maha vipakacittas) và bốn loại tâm đại tố (Maha-kiriyacittas) mà thôi.

Tâm-đại-quả (Maha-vipakacitta) có thể thực hiện được những phận sự tái tục hay tái sanh (Patisandhi) phận sự hộ kiếp (Bhavanga) và phận sự diệt hay tử (Cutti) nữa. ^[209] Trong trường hợp như vậy các phận sự này chính là kết quả của nghiệp chướng (Kamma) do các tâm-đại thiện thực hiện. Các tâm đại quả (Vipakacitta) cũng có thể được đi kèm với câu hành hỷ (Somanassa) hay là thọ hỷ tùy thuộc vào nghiệp tạo ra. Những ai sanh ra với câu hành hỷ (Somanassa) thì luôn có tâm hộ kiếp (Bhavanga-citta) đi kèm thọ hỷ xuất hiện trong suốt cuộc sống. ^[210]

Còn về các tâm sắc giới (Rupavacara-citta), những tâm thuộc các giai đoạn thiền thứ nhất, thứ nhì, thứ ba và thứ tư (thuộc hệ thống Ngũ thiền hay năm giai đoạn) câu hành hỷ (Somanassa) cũng luôn đi kèm. Như vậy có bốn tâm thiện sắc giới (Rupavacara kusala cittas), bốn tâm quả sắc giới (Rupavacara vipakacittas) và bốn tâm tố sắc giới (Rupavacara kiriyacitta). Các tâm sắc giới thuộc giai đoạn thiền thứ năm không được câu hành hỷ đi kèm mà lại là xả (Upekkha).

Còn về các tâm vô sắc giới hay tâm thiền vô sắc giới (Arupa-jhanacittas) các tâm này cũng thuộc cùng một loại tâm như các tâm sắc giới thuộc thiền giai đoạn thứ năm. Như vậy các tâm này cũng không do câu hành hỷ hay thọ hỷ đi kèm với xả cùng xuất hiện.

Câu hành hỷ hay là thọ hỷ cũng như xả cũng có thể đi kèm với các tâm siêu thế, điều này tùy thuộc vào điều kiện chi phối. Các tâm siêu thế (Lokuttara-cittas) có thể được phân thành tám loại, vì mỗi loại có đến bốn giai đoạn giác ngộ là tâm đạo (Maggā-citta) và kèm với các hậu quả của chúng, và tâm quả (Phala-citta).

Những ai đã tích lũy được nhiều thành quả thiện và đã luyện tập thiền quán lâu dài trong cuộc sống, họ có thể đạt đến giác ngộ kèm với các tâm thiền siêu thế (Lokuttara jhāna-cittas), với tâm thiền siêu thế, họ có thể cảm nghiệm được niết bàn do các thiền chi thuộc các giai đoạn thiền khác nhau đi kèm. Khi chúng ta quan tâm lưu ý đến các tâm thiền siêu thế, thay vì chỉ có tám tâm siêu thế, mà có tới

bốn mươi tâm siêu thế xuất hiện (tức năm lần tám, vì có tới năm giai đoạn thiền)^[211] lưu ý đến. Trong trường hợp các tâm thiền siêu thế, cảm thọ đi kèm lại phải phù hợp với các thiền chi đi kèm. Trong giai đoạn thiền thứ năm thì xả xuất hiện thay vì câu hành hỷ hay thọ hỷ. Như vậy lại có tới tám tâm thiền siêu thế do các thiền chi thuộc giai đoạn thứ hai đi kèm. Đến giai đoạn này ta không thấy xuất hiện câu hành hỷ hay là thọ hỷ nữa nhưng lại là xả đi kèm. Như vậy trong số bốn mươi tâm thiền siêu thế thì có tới ba mươi hai loại xuất hiện chung với câu hành hỷ hay là thọ hỷ. Cảm thọ đi kèm với tâm quả (Phala-citta) là kết quả của tâm đạo. Trong mỗi trường hợp như vậy cùng một loại cảm thọ đi kèm với tâm đạo (Maggā-cittas).

Tóm lại câu hành hỷ hay là thọ hỷ đi kèm với các tâm sau đây:

- 4 tâm căn tham (Lobha-mūla-cittas)
- 1 tâm quan sát (Santirāna-citta)
- 1 tâm sinh tiểu (Hasituppada-citta)
- 12 tâm dục giới tịnh hảo (Kāma-vācāra sobhāna cittas)
- 12 tâm sắc giới (Rūpavācāra)
- 32 tâm thiền siêu thế.

Tất cả có tới 62 tâm.

Thọ ưu (Domanassa) hay cảm giác không sẵn khoái xuất hiện với hai loại tâm căn sân (Dosa-mūla-citta) và một loại mang đặc tính tâm hữu trợ (Sasankharika) (Prompted) và một loại thuộc dạng vô trợ.^[212] Câu hành ưu (Domanassa) hay thọ hỷ không thể xuất hiện với bất kỳ loại tâm nào khác ngoại trừ hai loại tâm vừa đề cập đến ở trên.

Xả (Upekkha) hay phi khổ phi lạc, chỉ có thể xuất hiện với bốn loại tâm mà thôi và không thể xuất hiện với hết mọi tâm khác. Như vậy, thọ xả hay phi khổ phi lạc (trung hòa) có thể là thọ thiện, bất thiện, dị thực (Vipaka) và vô (Kiriya). Xả (Upekkha) có thể xuất hiện với các tâm dục giới (Kāma-vācāra) (các tâm thuộc lãnh vực các căn) các tâm sắc giới (Rūpavācāra cittas) các tâm vô sắc giới (Arūpavācāra cittas) và các tâm siêu thế (Lokuttara cittas).

Đối với thọ xả, các cảm giác thanh thân hay phi khổ phi lạc cùng xuất hiện với các tâm bất thiện, thì bốn trong số tám loại tâm căn tham do cùng xuất hiện với xả. Xả cũng xuất hiện với hai loại tâm si căn (Moha-mūla-citta) đó là tâm si căn cùng xuất hiện với hoài nghi (Vicikicchā) và tâm si căn cùng xuất hiện với phóng tâm (Uddhacca)^[213].

Còn đối với các tâm vô nhân (Ahetuka-citta), thì có mười bốn trong số mười tám loại tâm này lại do xả đi kèm, cụ thể như sau: mười hai loại là các tâm quả (Vipakacitta) chính là: bốn cặp ngũ song thức (Dvi-pancavinnanas), cặp này không ảnh hưởng gì đến thân thức cả). Hai loại Tâm tiếp thu (Sampaticchana-citta) và hai trong số ba loại tâm này lại là tâm quan sát (Santirāna-citta). Như chúng ta đã thấy chỉ có tâm quan sát mà chức năng là điều tra nghiên cứu một cảnh rất tốt thì lại do somanassa câu hành hỷ đi kèm theo mà thôi. hai loại còn lại, một thuộc dị thực thiện và một thuộc dị thực bất thiện thì có upekkhā đi kèm theo.^[214]

Còn có hai loại tâm vô nhân (Ahetuka kiriya-citta) đi kèm theo với xả hay là thọ xả, cụ thể là tâm khán ngũ môn (Nānā-dvārāvajjana-citta) và tâm khán ý môn (Mano-dvārāvajjana-citta) trong qui trình căn môn, đang thực hiện nhiệm vụ xác định đối tượng^[215] (Votthapana - phán đoán) và trong qui trình ý môn thực hiện nhiệm vụ khán lại đối tượng thông qua ý môn. Như vậy, có tới tất cả mười bốn loại tâm vô nhân đi kèm theo với xả.

Còn đối với các tâm dục giới tịnh hảo (Kamavacara sobana citta) thì xả đi kèm theo với bốn trong số tám tâm đại thiện, bốn trong số tám tâm đại dị thực hay tâm đại quả (Vipaka-cittas) và bốn trong số tám tâm đại tố, như vậy thì có tới mười hai tâm dục giới tịnh hảo được xả đi kèm theo.

Còn đối với các tâm sắc giới thì chỉ có một tâm thiện sắc giới, một tâm dị thực sắc giới và một tâm tố sắc giới duy nhất thuộc giai đoạn thiền bậc nhất đi kèm theo với xả mà thôi.

Các tâm vô sắc giới thì cũng thuộc cùng một loại tâm với các tâm sắc giới thuộc thiền giai đoạn thứ năm. Tất cả các tâm vô sắc giới đều đi kèm theo với xả. Có tới mười hai tâm vô sắc giới, cụ thể là tâm thiện vô sắc giới, tâm tố vô sắc giới và tâm vô sắc giới dị thực và tâm tố vô sắc giới. Thuộc mỗi giai đoạn trong bốn giai đoạn thiền vô sắc. Ở giai đoạn thiền vô sắc thứ tư, tức thuộc “phi tưởng phi phi tưởng xứ” chẳng phải có cảm thọ chẳng phải không có cảm thọ. Cảm nhận chỉ hiện hữu dưới dạng huyền ảo vi tế (Visuddhimagga - Thanh Tịnh Đạo. X. tr. 50).

Còn đối với các tâm siêu thế, tuy thuộc vào những điều kiện chi phối, chúng có thể được đi kèm theo với xả. khi ta đề cập đến tâm thiền siêu thế, thì các tâm siêu thế có liên quan đi kèm theo các chi thiền ở giai đoạn thiền thứ năm được xả đi kèm, như vậy, có tới tám loại tâm được xả đi kèm theo mà thôi.

Tóm lại, các xả đi kèm theo với các tâm như sau:

- 4 Tâm tham căn (Lobha-mula-cittas)
- 2 Tâm si căn (Moha-mula-cittas)
- 1 Tâm khán ngũ môn (Panca-dvaravjjana-citta)
- 8 cặp Tâm ngũ song thức (Dvi-panca-vinnanās)
- 2 Tâm tiếp thu (Sampaticchana-cittas)
- 2 Tâm quan sát (Santirana cittas)
- 1 Tâm khán ý môn (Mano-dvaravjjana-citta)
- 12 Tâm dục giới tịnh hảo (Kamavacara sobhana cittas)
- 3 Tâm sắc giới (Rupavacara cittas)
- 12 Tâm vô sắc giới (Arupavacarra-cittas)
- 8 Tâm siêu thế (Lokuttara-cittas)

Tất cả gồm: 55 loại đi kèm theo với xả (Upekkha).

Phụ lục 2

Phụ lục chương 5

Cố ý hay sở hữu tư (Cetana) là vật nổi bên trong “*Thập nhị nhân duyên** (Paticca sammuppada) ta gọi là **pháp hành** (Abhisankhara) có ba loại **pháp hành** (Abhisankhara):

1. Phúc hành (Punn’abhisankhara)^[216]
2. Phi phúc hành (Apunn’ abhisankhara)
3. Bất động hành (Anenj’abhisankhara)

Phúc Hành (Punn’abjusankhara) là những cố ý hay sở hữu tư cùng xuất hiện với tám loại tâm thiện dục giới (Kamavacara) hoặc là các tâm đại thiện (Maha-kusala-cittas) các tâm thuộc cõi các căn)^[217] và năm tâm thiện sắc giới (Rupavacara kusala cittas) tức là các tâm thiện sắc pháp (Rupa - jhanacittas)^[218].

Phi phúc hành (Apunn’ abhisankhara) là những tác ý hay sở hữu tư đi kèm theo mười hai tâm bất thiện tám tham căn (Lobha-mula- cittas) hai sân sân căn và hai tâm si (Moha-mula-citta).

Bất động hành (Anenj’ abhisankhara) là những cố ý hay sở hữu tư xuất hiện với bốn tâm thiện vô sắc giới còn được gọi là tâm thiền vô sắc giới. Các phúc hành và phi phúc hành tạo ra tâm tái tục đồng thời cũng tạo ra được sắc pháp bất động hành không tạo ra được sắc pháp tâm thiện vô sắc giới không tạo ra được sắc pháp. Những ai luyện tập thiền vô sắc thì nhận ra được những thất lợi do sắc pháp đem lại. Tâm thiện vô sắc giới vì rất tĩnh và hết sức tinh tế nên đã tạo ra được tâm tái tục thuộc

cõi Phạm thiên vô sắc (Arupa-brahma planes) thích hợp, ở đó không còn sắc pháp và những biểu hiện các căn, có tới bốn cõi Phạm thiên vô sắc thích ứng với bốn giai đoạn thiền vô sắc.

Ba loại Hành (Kamma-formations) vừa kể trên là mối liên kết nơi Thập nhị nhân duyên (Paticcasummupada).

Phụ lục 3

Phụ Lục chương 8

Những tâm xuất hiện chung với tâm (Vitakka) và tứ (Vicara):

Tâm và tứ cả hai đều xuất hiện chung với 44 tâm dục giới (Kamavacara cittas), ngoại trừ mười ngũ song thức (Dvi-pancavinnanas).

Liên quan đến các tâm thiền (Jhanacittas) thì tâm (Vitakka) chỉ xuất hiện chung với ba loại tâm sắc giới (Rupavacara) thuộc giai đoạn thiền đầu tiên mà thôi và tự xuất hiện chung với ba tâm sắc giới cùng với ba tâm sắc giới thuộc giai đoạn thiền thứ nhì (thuộc hệ thống Ngũ thiền), như vậy có cả thảy sáu tâm sắc giới (Rupavacara cittas). Trong trường hợp tâm quả sắc giới (Rupavacara vipakacitta) phải thực hiện vai trò tái sanh (Patisandhi), thì lúc đó tâm không luôn được tâm (Vitakka) và tứ (Vicara) đi kèm, tâm không luôn xuất hiện chung với tâm quả sắc giới (Rupavacara vipakacitta) theo các giai đoạn thiền tuần tự đâu. Tâm quả sắc giới của tầng thiền thứ nhì thuộc hệ thống ngũ thiền không đi chung với tâm nhưng nó đi cùng với tứ. Các tâm quả sắc giới của các tầng thiền cao hơn không đi chung với tâm cũng đi chung với tứ. Còn về phần các tâm vô sắc giới (Arupavacaracittas), cũng có cùng những đặc tính giống như các tâm sắc giới thuộc giai đoạn thiền sắc pháp (Rupa-jhana) bậc năm, như vậy không có tâm và tứ đi kèm theo là đúng.

Khi các tâm thiền siêu thế, xuất hiện chung với các thiền chi thuộc các giai đoạn thiền khác nhau thì các tâm thiền siêu thế này mới được lưu ý tới, có tới bốn mươi tâm siêu thế thay vì chỉ có tám. Trong số các tâm này có tới tám tâm siêu thế cùng xuất hiện chung với các thiền chi ở vào giai đoạn thiền đầu tiên. Như vậy cả hai tâm và tứ đều xuất hiện chung với các tâm siêu thế này. Các thiền chi thuộc giai đoạn thiền thứ nhì (theo hệ thống Ngũ thiền) đi kèm theo với tâm siêu thế thì cũng có tứ đi kèm theo nhưng tâm thì không. Các tâm siêu thế đi kèm theo các thiền chi thuộc giai đoạn thiền cao hơn không xuất hiện chung với tứ vì ở những giai đoạn đó đã bị loại ra ngoài. Như vậy, có mười sáu tâm siêu thế đi kèm theo với tứ. Khi đó tâm đạt đến con số 121 (kể cả bốn mươi tâm siêu thế) có tâm đi kèm theo đó là:

44 tâm dục giới (Kamavacara cittas)
3 tâm sắc giới (Rupavacara cittas)
8 tâm siêu thế (Lokuttara cittas)

Toàn bộ có cả thảy 55 tâm.

Còn đối với tứ, thì sở hữu tâm này đi kèm theo với:

44 tâm dục giới
6 tâm sắc giới
16 tâm siêu thế.

Toàn bộ có cả thảy 66 tâm.

Phụ lục 4

Phục lục chương 9

Tinh tấn (Viriya) đi kèm với các tâm sau đây: toàn bộ các tâm bất thiện và các tâm tịnh hảo, kể cả các tâm tinh tấn thuộc dục giới (Sense-sphere) các tâm sắc giới (Rupavacaracittas) tâm vô sắc giới (Arupavacaracittas) cũng như tâm siêu thế (Lokuttaracittas). Và lại, ngoài mười tám loại tâm vô nhân (Ahetukacittas) còn có hai loại tâm đi kèm theo với tinh tấn đó là tâm khát ý môn (*Mano-dvaravajjna-citta*) trong qui trình căn môn đang thực hiện chức năng xác định các đối tượng

(Votthapana) cũng như trong qui trình ý môn lại thực hiện chức năng khản lại đối tượng, và tâm sinh tiểu (Hasituppada-citta) tạo ra nụ cười nơi A-la-hán. Còn có mười sáu loại tâm trong số 89 tâm không đi kèm theo với tinh tấn. Như vậy, có mười sáu loại tâm trong số 89 tâm không cùng xuất hiện với tinh tấn. Toàn bộ có cả thảy 73 loại tâm đi kèm theo với tinh tấn.

Tâm tái sanh (Patisandhi-citta), tâm hộ kiếp (Bhavanga-citta) và tâm tử (Cutī-citta) không đi kèm theo với tinh tấn nếu phận sự của chúng được thực hiện do tâm quan sát (Santirana-citta) (có hai loại, một là dị thực thiện (Kusala vipaka) và một là dị thực bất thiện (Akusala vipaka) ^[219] nếu chúng có phận sự do tâm đại quả (Vipakacitta) thực hiện thì chúng sẽ đi kèm theo với tinh tấn.

Tóm lại các tâm đi kèm theo với tinh tấn bao gồm những tâm sau đây:

- 12 Tâm bất thiện (Akusala citta)
- 2 Tâm vô nhân (Ahetuka citta)
- 8 Tâm đại thiện (Maha-kusala citta)
- 8 Tâm đại quả (Maha-vipakacitta)
- 8 Tâm đại tố (Maha-kiriyacitta)
- 5 Tâm thiện sắc giới (Rupavacara kusala citta)
- 5 Tâm quả sắc giới (Rupavacara vipakacitta)
- 5 Tâm tố sắc giới (Rupavacara kiriyacitta)
- 4 Tâm thiện vô sắc giới (Arupavacara kusala citta)
- 4 Tâm quả vô sắc giới (Arupavacaravipakacitta)
- 4 Tâm tố vô sắc giới (Arupavacarakiriyacitta)
- 8 Tâm siêu thế (Lokuttara citta)

Toàn bộ bao gồm 73 tâm

Khi các tâm siêu thế xuất hiện chung với các thiền chi thuộc nhiều giai đoạn thiền khác nhau được đề cập đến, thì có tới bốn mươi tâm siêu thế thay vì chỉ có tám tâm siêu thế; như vậy, trong trường hợp đó lại có tới một trăm lẻ năm tâm đi cùng xuất hiện chung với tinh tấn.

Phụ lục 5

Phụ lục chương 11

Pháp hỷ (Pīti) cùng xuất hiện chung với các tâm khác như sau:

Pháp hỷ cùng xuất hiện chung với bốn loại tâm căn tham (Lobha-mula-citta), gồm các loại do câu hành hỷ (Somanassa) đi kèm theo. Pháp hỷ đi kèm theo với hai loại tâm vô nhân (Ahetuka citta), đó là tâm quan sát (Santirana-citta) chính là dị thực thiện hay quả báo thiện (Vipaka) và tâm điều tra nghiên cứu một cảnh rất tốt và tâm sinh tiểu (Hasituppada-citta) nụ cười của vị A-la-hán do tâm tố vô nhân (Ahetuka kiriyacitta). Ngoài ra, pháp hỷ còn đi kèm theo với bốn loại tâm đại thiện, bốn loại tâm đại quả (Maha-vipakacitta) và bốn loại tâm đại tố (Maha-kiriyacitta), như thế, mười hai loại tâm dục giới tịnh hảo (Kamavacara sobhana citta). Còn về tâm thiền, pháp hỷ đi kèm theo với tâm thiện sắc giới (Rupavacara kusala citta), tâm quả sắc giới (Rupavacara - vipakacitta) và tâm tố sắc giới (Rupavacara kiriyacitta) thuộc ba bậc thiền thuộc hệ thống năm bậc thiền như vậy có 9 tâm sắc giới. Khi tâm thiền siêu thế (Lokuttara jhanacitta), các tâm siêu thế cùng xuất hiện với các thiền chi thuộc các giai đoạn thiền khác nhau, được lưu tâm tới, các tâm siêu thế được chia thành bốn mươi. Vì pháp hỷ không xuất hiện trong giai đoạn thiền thứ tư và thứ năm, duy nhất chỉ có các tâm siêu thế xuất hiện với các thiền chi thuộc ba giai đoạn thiền được đi kèm theo với pháp hỷ. như vậy có hết thảy hai mươi tư (8 x 3) loại tâm siêu thế được pháp hỷ đi kèm theo.

Nếu chúng ta tính các tâm là một trăm hai mươi một (kể cả bốn mươi tâm siêu thế) thì pháp hỷ đi kèm theo được tóm lược lại như sau:

- 3 Tâm bất thiện (Akusalacitta)
- 2 Tâm vô nhân (Ahetuka citta)
- 12 Tâm dục giới tịnh hảo (Kamavacara sobhana citta)

9 Tâm sắc giới (Rupavacara cittas)
24 Tâm siêu thế (Lokutara cittas)

Tất cả có 51 tâm

Phụ lục 6

Phụ lục chương 12.

Các tâm xuất hiện chung với dục (Chanda) hay là mong muốn.

Dục có thể liệt kê tất cả thành bốn loại. Nhưng đối với loại được gọi là dị thực hay quả báo thì dục chỉ xuất hiện chung với các tâm đại quả (Maha-vipakacittas) không xuất hiện chung với các tâm quả vô nhân (Ahetuka vipakacittas); liên quan đến các tâm gọi là tố (Kiriya), thì dục chỉ xuất hiện với các tâm đại tố mà thôi, không đi kèm với tâm tố vô nhân. Trong tám mươi chín tâm, có tới hai mươi tâm không xuất hiện chung với dục: có hai loại thuộc các tâm si căn và mười tám tâm vô nhân.

Tóm lại các tâm được xuất hiện chung với dục, chúng gồm các tâm sau đây. Khi các tâm được coi như là con số 89:

10 Tâm bất thiện (Akusala cittas)
24 Tâm dục giới tịnh hảo (Kamavacara sobhana cittas)
15 Tâm sắc giới (Rupavacara cittas)
12 Tâm vô sắc giới (Arupavacara cittas)
8 Tâm siêu thế (Lokuttara cittas)

Tất cả gồm có 69 tâm

Khi các tâm siêu thế đi kèm theo với các thiện chi thuộc các giai đoạn thiện khác nhau được kể đến, thì có đến 40 tâm siêu thế thay vì chỉ có 8 mà thôi. trong trường hợp đó ta phải kể đến con số 101 tâm xuất hiện chung với dục.

Phụ lục 7

Phụ lục chương 20

Tóm tắt các sở hữu bất thiện.

Được tóm lược lại thành mười bốn sở hữu bất thiện như sau:

- 1) Vô minh (Moha)
- 2) Vô tà (Ahiṛita)
- 3) Vô quý (Anottappa) hay sợ bị khiển trách.
- 4) Phóng tâm (Uddhacca)

Cả bốn sở hữu tâm trên đều xuất hiện với tất cả mọi tâm bất thiện hay sở hữu bất thiện biến hành.

- 5) Tham xuất hiện chung với tám loại tâm, các tâm là tâm căn tham (Lobha - mula-cittas).
- 6) Tà kiến xuất hiện chung với bốn loại tâm có tham căn.
- 7) Ngã mạn (Mana), xuất hiện chung với bốn loại tâm có tham căn không đi kèm theo với tà kiến.
- 8) Sân (Dosa) hay là ác cảm, xuất hiện với hai loại tâm. Các tâm là tâm căn sân (Dosa-mula-citta) các tâm có sân căn nơi ác cảm.
- 9) Tật (Issa)
- 10) Hận, Xan tham (Macchhariya) hay là keo kiệt
- 11) Hối hận (Kukkucca)

Ba loại sở hữu vừa đề cập đến (9,10,11) có thể hay không xuất hiện chung với hai loại tâm có sân căn. Nhưng không bao giờ chúng xuất hiện chung với nhau.

12) Hôn trầm (Thina)

13) Thụy miên (Middha)

Hai loại sở hữu vừa kể (12,13) có thể hay không có thể xuất hiện với bốn loại tâm căn tham bị “thôi thúc” và với một loại tâm căn sân lại bị thôi thúc. Thụy miên và hôn trầm luôn luôn xuất hiện chung với nhau.

14) Hoài nghi (Vicikiccha) xuất hiện với một loại tâm si căn, tâm có gốc vô minh.

Tóm tắt các tâm bất thiện và các sở hữu đi kèm như sau:

1) Tâm căn tham (Lobha-mula-citta) đi kèm với thọ hỷ, với tà kiến, không bị thôi thúc, xuất hiện chung với: bảy sở hữu biến hành (Sabbacitta sadharana), sáu sở hữu biệt cảnh (Pakinnaka) và bốn sở hữu tâm bất thiện biến hành. Kể cả vô minh, vô tâm (Ahirita) vô quý (Anottappa) và phóng tâm (Uddhacca) và với tham và tà kiến như vậy cũng xuất hiện chung với 19 sở hữu tâm.

2) Tâm căn tham, đi kèm theo với thọ hỷ, với tà kiến bị thôi thúc, thì đi kèm theo với 7 sở hữu biến hành (Sabbacitta sadharana) 6 sở hữu biệt cảnh (Pakinnaka) và bốn sở hữu tâm bất thiện biến hành. Do tham và tà kiến có thể hay không đi kèm theo với hôn trầm (Thina) và thụy miên (Middha) như vậy có tới 19 hay 21 sở hữu tâm.

3) Tâm căn tham, đi kèm theo với một thọ hỷ, không kèm theo tà kiến, không bị thôi thúc, xuất hiện chung với: 7 sở hữu biến hành (Sabbacitta sadharana), 6 sở hữu biệt cảnh (Pakinnaka), bốn sở hữu tâm bất thiện biến hành. Và kèm theo là tham. Ngã mạn có thể hoặc không xuất hiện, như vậy ta có 18 hay 19 sở hữu tâm.

4) Tâm căn tham. Có thọ hỷ đi kèm theo, không có tà kiến, bị thôi thúc, do cùng sở hữu tâm thuộc loại ba đi kèm theo, và theo vào đó nó có thể hoặc không đi kèm theo với hôn trầm (Thina) và thụy miên (Middha).

Như vậy, có thể đi kèm theo với 18 sở hữu tâm nếu hôn trầm (Thina) thụy miên (Middha) và ngã mạn không xuất hiện, với 19 nếu như ngã mạn xuất hiện, với 20, nếu hôn trầm (Thina) và trạo hối (Middha) xuất hiện nhưng ngã mạn thì không, hoặc với 21 sở hữu nếu như hôn trầm (Thina), thụy miên (Middha) và ngã mạn cùng xuất hiện.

5) Tâm căn tham, có thọ xả đi kèm, cộng với tà kiến, không bị thôi thúc, đi chung với: 7 sở hữu biến hành (Sabbacitta sadharana), 5 sở hữu biệt cảnh (pakinnaka, trừ hỷ (Piti) bốn sở hữu bất thiện biến hành, cộng với tham và tà kiến, như vậy có 18 sở hữu tâm cả thấy.

6) Tâm căn tham, do thọ xả kèm theo, với tà kiến, được thôi thúc đi kèm theo là: cùng loại sở hữu tâm ở đây có (18) loại như tâm căn tham thứ 5, nhưng hôn trầm (Thina) và thụy miên (Middha) có thể hay không thể xuất hiện, như vậy có 18 hay 20 sở hữu tâm xuất hiện trong trường hợp này.

7) Tâm căn tham, cũng đi kèm theo là thọ xả, không có tà kiến, không bị thôi thúc, đi kèm theo là cùng loại các sở hữu như tâm căn tham được xếp vào loại thứ năm, nhưng không phải là tà kiến, như vậy có 17 loại sở hữu tâm; tuy nhiên ngã mạn có thể hay không thể xuất hiện, như vậy đi kèm theo là 17 hoặc 18 sở hữu tâm.

8) Tâm căn tham, có thọ xả đi kèm, không có tà kiến, được thôi thúc, và kèm theo cùng các loại sở hữu tâm như là tâm tham căn được xếp vào loại thứ bảy, và hơn thế nữa, hôn trầm và thụy miên có thể hay không thể xuất hiện, như vậy có ít nhất 17 sở hữu hay nếu có ngã mạn xuất hiện, thì con số lên đến 18; 19 sở hữu tâm nếu hôn trầm và thụy miên xuất hiện mà không đi kèm theo ngã mạn. 20 sở hữu nếu có ngã mạn, hôn trầm và trạo hối cùng xuất hiện.

9) Tâm căn sân (Dosa-mula-citta) có thọ ưu đi kèm, không bị thôi thúc, gồm có: 7 sở hữu biến hành (Sabbacitta sadharana) và 5 sở hữu biệt cảnh trừ pháp hỷ có bốn sở hữu bất thiện biến hành và sân (ác cảm) như vậy ít nhất có 17 sở hữu tâm cả thấy, hơn thế nữa, ganh tị tính keo kiệt (Macchhariya) hay hối hận có thể hay không thể xuất hiện; nếu chúng xuất hiện thì chỉ xuất hiện từng loại một mà thôi. và như vậy loại tâm này có thể đi kèm theo với 17 hay 18 sở hữu tâm.

10) Tâm căn sân, có thọ ưu kèm theo, thôi thúc, cùng các loại sở hữu tâm giống như loại tâm thứ 9 đi kèm, như vậy có tới 17 hoặc 18 sở hữu tâm, và hơn thế, nếu hôn trầm và thụy miên có thể hay không thể xuất hiện, nếu chúng xuất hiện thì có tới 19 hoặc 20 sở hữu tâm đi kèm.

11) Tâm căn si, do thọ xả đi kèm, cộng với nghi ngờ, kèm theo với: 7 sở hữu biến hành (Sabbacitta sadharana) và 3 sở hữu biệt cảnh (Pakinnaka) không có hỷ thắng giải (Adhimakkha) và căn hay là dục và bốn sở hữu tâm bất thiện biến hành, kể cả nghi ngờ, như vậy có 15 sở hữu tâm.

12) Tâm căn si, kèm theo là thọ xả, tương ưng phóng tâm (Uddhacca-sampayutta) kèm theo với: 7 sở hữu biến hành (Sabbacitta sadharana) bốn sở hữu biệt cảnh, không có hỷ và dục và bốn sở hữu tâm bất thiện biến hành, như vậy có tới 15 sở hữu tâm đi kèm.

Phụ lục 8

Phụ lục chương 31

Có 19 sở hữu tịnh hảo đi kèm theo với tâm tịnh hảo như sau:

Tín (Saddha)
Niệm (Sati)
Tâm (Hiri)
Quý (Ottapa)
Vô tham (Alobha)
Vô sân (Adosa)
Hành xả (Tatramajjhata)

Sáu cặp sở hữu tâm đó là:

Sở hữu tịnh thân (Kaya-passaddhi)
Sở hữu tịnh tâm (Citta-passaddhi)
Sở hữu khinh thân (Kaya-lahuta)
Sở hữu khinh tâm (Citta-lahuta)
Sở hữu nhu thân (Kaya-muduta)
Sở hữu nhu tâm (Citta-muduta)
Sở hữu thích thân (Kaya-kammannata)
Sở hữu thích tâm (Citta-kammannata)
Sở hữu thuần thân (Kaya-pagunnata)
Sở hữu thuần tâm (Citta-pagunnata)
Sở hữu chánh thân (Kaya-ujukata)
Sở hữu chánh tâm (Citta-ujukata)

Các sở hữu này đi kèm theo với:

Tám tâm đại thiện (Maha-kusala-cittas)
Tám tâm đại quả (Maha-vipakacitta)
Tám Tâm đại tổ (Kiriya-citta)
24 Tâm tịnh hảo thuộc dục giới, tâm tịnh hảo dục giới (Kamavaca sobhana cittas)
5 Tâm thiện sắc giới (Rupavacara kusala cittas)
5 Tâm quả sắc giới (Rupavacara vipakacittas)
5 Tâm tổ sắc giới (Rupavacara kiriya-cittas)
Là 15 tâm thiên sắc giới (Rupa-jhanacittas) gồm năm giai đoạn.
4 Tâm thiện vô sắc giới (Arupavacara kusala cittas)
4 Tâm quả vô sắc giới (Arupavacara vipakacittas)
4 Tâm tổ vô sắc giới (Arupavacara kiriya-cittas)
Đó là 12 tâm thiên vô sắc thuộc bốn giai đoạn

Tám tâm siêu thế (Lokuttara cittas) - hay là bốn mươi, khi các tâm siêu thế đi kèm theo với các thiền chi thuộc các giai đoạn thiền khác nhau được chú tâm tới.

Có 6 sở hữu tịnh hảo không đi kèm với từng tâm tịnh hảo một như sau:

Tránh xa tà ngữ (Vaciduccarita virati)
Tránh xa tà mạng (Kayaduccarita virati)
Tránh xa tà nghiệp (Ajivaduccarita virati)
Tâm bi (Karuna)
Tâm hỷ (Mudita)
Trí tuệ (Panna)

Như vậy, có tất cả 25 sở hữu tâm tịnh hảo. Trong đó có 19 sở hữu xuất hiện với từng tâm tịnh hảo một hay sở hữu biến hành và 6 sở hữu không xuất hiện chung với mỗi tâm tịnh hảo.

Ba điều tránh xa hay giới phần có thể đi kèm theo với những tâm sau đây:

8 Tâm đại thiện thuộc dục giới (Kamavacara cittas)
8 (hoặc 40) tâm siêu thế (Lokuttara cittas) luôn đi kèm theo với cả sở hữu Giới phần vừa kể đến ở trên.

Tâm bi (Karuna) có thể đi kèm theo với các tâm sau đây:

8 Tâm đại thiện (Maha-kusala cittas)
8 Tâm đại tổ (Kiriya-citta)
12 tâm sắc giới (Rupavacara kusala cittas), các tâm quả (Vipakacitta) và tâm tổ (Kiriya-citta) thuộc các giai đoạn thiền nhất, nhị, ba, tư (nếu là hệ thống ngũ thiền)
Như vậy, từ bi (Karuna) có thể đi kèm theo với 28 loại tâm

Tâm hỷ (Mudita) có thể đi kèm theo với những tâm sau đây:

8 Tâm đại thiện (Maha-kusala-cittas)
8 Tâm đại tổ (Maha-kiriya-cittas)
12 Tâm sắc giới (Rupavacara cittas)
Như vậy, tâm hỷ (Mudita) có thể đi kèm theo tới 28 loại tâm cả thảy.

Huệ (Panna) Trí tuệ hay thông minh có thể đi kèm theo với các tâm sau đây:

4 Tâm đại thiện (những tâm này gọi là trí tương ưng trí (Nana-sampayutta)
4 Tâm đại quả (Maha-vipakacitta) trí tương ưng trí (Nana sampayutta)
4 Tâm đại tổ (Kiriya-citta), trí tương ưng trí
5 Tâm thiện sắc giới (Rupavacara kusala cittas), năm giai đoạn thiền sắc giới (Rùpa-jhàna)
Năm tâm quả sắc giới (Rupavacara vipakacitta)
Năm tâm đại tổ sắc giới (Rupavacara kiriya-citta)
4 tâm thiện vô sắc giới (Arupavacara kusala cittas), bốn giai đoạn thiền vô sắc giới.
4 tâm quả vô sắc giới (Arupavacara vipakacitta)
4 tâm đại tổ vô sắc giới (Arupavacara kiriya-citta)
8 tâm siêu thế (Lokutta cittas)

Như vậy, tuệ (Panna) đi kèm theo với 47 loại tâm cả thảy: 12 tâm dục giới (Kamavacara cittas) 15 tâm sắc giới, 12 tâm vô sắc giới, và 8 tâm siêu thế.

Ngay khi 40 tâm siêu thế được liệt kê thay vì chỉ có 8, cụ thể là những tâm siêu thế đi kèm theo với các thiền chi thuộc thiền năm giai đoạn. Có cả thảy đến 79 tâm tất cả đi kèm theo tuệ

Phụ lục 9

Các giai đoạn thiền quán (Vipassana)

Có ba giai đoạn thiền quán còn yếu (Taruna vipassana) như sau:

Trí phân biệt danh sắc (Nama-rupa pariccheda nana)
Trí phân tích nhân quả (Paccaya pariggaha nana)
Trí suy xét danh sắc vô thường khổ, vô ngã (Sammāsana Nāna)

Tám giai đoạn tuệ đại minh sát (Maha-vipassana Nana) như sau:

Sanh diệt trí (Udaybbhaya nana)
Hoại trí (Bhanga nana)
Bồ úy trí (Bhaya nana)
Quá hoạn trí (Adinava nana)
Yếm ly trí (Nibbida nana)
Dục thoát trí (Muccitukamyata nana)
Tư duy trí (Patisankha nana)
Hành xả trí (Sankharūpekkha nana)
Thuận thứ trí (Anuloma nana)

[206] Trích trong tác phẩm "Vi Diệu Pháp áp dụng vào đời thường" (Abhidhamma in daily life), chương 9).

[207] Như trên, chương 9

[208] Như trên, ở chương 19. tâm dục giới tịnh hảo: tám loại tâm đại thiện (maha-kusala-cittas) tám loại tâm đại dị thực (maha vipakacittas) và tám loại tâm đại tố (maha-kiriyacittas) mà chỉ có các đẳng A-la-hán mới đạt đến mà thôi.

[209] Như trên, chương 19.

[210] Tâm hộ kiếp thuộc cùng một loại tâm đồng bản chất với tâm tái tục (patisandhicitta)

[211] Đây chính là lý do tại sao các tâm được liệt kê tới tám mươi chín hay một trăm hai mươi mốt, trong đó có cả các tâm thiền siêu thế.

[212] Unprompted: không tức khắc, xuất hiện không bất kỳ điều gì khích lệ, tự nhiên xuất hiện; còn prompted: thì xuất hiện được là do có yếu tố chi phối do chính chúng ta hay do người nào khác chi phối.

[213] Xem "Vi Diệu Pháp trong đời thường" (Abhidhamma in daily life), chương 7

[214] tâm quan sát (santirana-citta) cũng có thể thực hiện nhiệm vụ tái sinh. Khi nó là dị thực bất thiện đi kèm theo với xả (upekkha) nó có thể thực hiện phận sự tái sinh nơi cõi dữ. Nó là dị thực thiện, được xả (upekkha) đi kèm theo, nó có thể thực hiện phận sự tái sinh của những người nào bị dị tật ngay sát-na đầu tiên trong cuộc sống. Cũng một loại tâm như vậy cũng thực hiện phận sự, tái sinh, phận sự hộ kiếp (bhavanga) phận sự tử, diệt ngay cuộc sống đó.

[215] xem "Vi Diệu Pháp áp dụng trong đời thường", chương 9

[216] Punna có nghĩa là phước, điều thiện.

[217] Xin đọc "Vi Diệu Pháp trong cuộc sống đời thường", chương 10.

[218] Xin đọc "Vi Diệu Pháp trong cuộc sống đời thường" chương 22.

[219] Xin đọc "Vi Diệu Pháp trong cuộc sống đời thường", chương 11.

[Mục lục](#) | [Lời nói đầu](#) | [Lời giới thiệu](#) |
[01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#) | [08](#) | [09](#) | [10](#) | [11](#) | [12](#) | [13](#) | [14](#) | [15](#) | [16](#) | [17](#) | [18](#) | [19](#) |
[20](#) | [21](#) | [22](#) | [23](#) | [24](#) | [25](#) | [26](#) | [27](#) | [28](#) | [29](#) | [30](#) | [31](#) | [32](#) | [33](#) | [34](#) | [35](#) | [36](#) | **Phụ lục**

Source: <http://www.phatgiaonguyenthuy.com>

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

last updated: 21-08-2004