

Tâm sở

Tác giả: Nina Van Gorkom
Vietnam Dhamma Home chuyển ngữ

CETASIKAS

Tâm sở

TẬP II

Nhà xuất bản Hồng Đức

MỤC LỤC

Phần V: CÁC TÂM SỞ TỊNH HẢO	7
32. Các tâm sở tịnh hảo.....	9
33. Tín.....	25
34. Niệm (Sati).....	39
35. Tàm và Quý.....	57
36. Vô tham.....	67
37. Vô sân	81
38. Quân bình.....	97
39. Sáu cặp tâm sở tịnh hảo	109
40. Ba tâm sở giới phần	131
41. Bi và Hỷ	149
42. Trí tuệ.....	163
43. Các tầng tuệ minh sát.....	177
44. Các thiện nghiệp	197
PHỤ LỤC	225
45. Phụ lục Chương 38	227
46. Phụ lục về các tầng tuệ minh sát.....	233
47. Thuật ngữ Pali.....	235

Phần V:
CÁC TÂM SỞ TỊNH HẢO

32.

Các tâm sở tịnh hảo

32.1. Lời giới thiệu

Tâm thiện sinh khởi khi chúng ta bỏ thí, trì giới, vun bồi an tịnh hay phát triển minh sát. Các tâm sở tịnh hảo (sobhana cetasikas) đi kèm với tâm thiện và giúp tâm thực hiện nhiệm vụ của mình. Tại khoảnh khắc có tâm thiện thì sẽ không có tham, sân hay si, chúng ta tạm thời thoát khỏi phiền não. Tuy nhiên, sau khi tâm thiện diệt đi, sẽ phải có tâm bất thiện sinh khởi. Trong cuộc sống chúng ta có tâm bất thiện nhiều hơn bội phần so với tâm thiện.

Tâm thiện không thường xuyên sinh khởi bởi vì chúng ta đã tích lũy quá nhiều phiền não. Mỗi tâm thiện đều đi kèm với vô tham (alobha), nhưng phẩm chất này dường như ngược lại với bản tính tự nhiên

của chúng ta. Những đối tượng được kinh nghiệm qua sáu căn môn thu hút và khiến chúng ta mê đắm. Chúng ta muốn có những đối tượng khả ái cho bản thân và bản chất tự nhiên của chúng ta là nghĩ đến mình trước hết. Bất thiện pháp đã bám rễ sâu dày và chùng nào những phiền não ngủ ngầm còn chưa được tận diệt thì nhất định tâm bất thiện còn tiếp tục sinh khởi. Ngay cả khi chúng ta cố gắng không bủn xỉn, ghen tị hoặc kiêu ngạo, các phiền não ấy vẫn cứ khởi lên. Không có tự ngã nào có thẩm quyền gì với những tâm sinh khởi, tâm là vô ngã. Khi chúng ta kinh nghiệm một đối tượng đẹp đẽ, dễ có tham ái nổi lên và nếu đối tượng được kinh nghiệm là bất khả ái thì sân sẽ dễ bề sinh khởi.

Chúng ta đọc trong *Tăng Chi Bộ Kinh* (Chương Một Pháp, II. *Phẩm Đoạn Triền Cái*, đoạn 1 - 5) như sau:

Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỳ-kheo, dẫn đến dục tham chưa sanh được sanh khởi, hay dục tham đã sanh được tăng trưởng quảng đại, này các Tỳ-kheo, như tịnh tướng. Tịnh tướng, này các Tỳ-kheo, nếu không như lý tác ý, đưa đến dục tham chưa sanh được sanh khởi, hay dục tham đã sanh được tăng trưởng quảng đại.

Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỳ-kheo, đưa đến sân chưa sanh được sanh khởi,

hay sân đã sanh được tăng trưởng quảng đại, này các Tỳ-kheo, như đối ngại tướng. Đối ngại tướng, này các Tỳ-kheo, nếu không như lý tác ý, đưa đến sân chưa sanh được sanh khởi, hay sân đã sanh được tăng trưởng quảng đại.

Đối với chúng ta dường như đối tượng khả ái là nguyên nhân cơ bản của dính mắc và đối tượng bất khả ái là nguyên nhân cơ bản của sân hận¹. Tuy nhiên, nguyên nhân thực sự của bất thiện không nằm ở đối tượng được kinh nghiệm. Tâm bất thiện hay tâm thiện sinh khởi đều phụ thuộc vào tích lũy của mỗi người. Có thể có như lý tác ý hay phi như lý tác ý với đối tượng, tùy theo duyên. Khi có như lý tác ý tới đối tượng, chúng ta nhận ra giá trị của thiện pháp và có niềm tin nơi thiện pháp. Tuy nhiên, thường thì tâm bất thiện sinh khởi và khi ấy có phi như lý tác ý tới đối tượng. Thay đổi thói quen và phát triển thiện pháp là điều có thể. Dần dà những tích lũy trong ta sẽ chuyển biến thông qua học Pháp và phát triển hiểu biết đúng.

Qua tìm hiểu Giáo pháp, chúng ta sẽ bắt đầu nhận ra rằng các pháp hữu vi không trường tồn, chúng vô thường. Chúng ta có thể ghi nhớ thường xuyên hơn rằng chấp thủ với của cải thật vô ích vì cuộc sống của ta quá ngắn ngủi và ta không thể mang theo tài sản khi mạng chung. Đức Phật đã giải thích rằng rất khó

¹ *Chú Giải Bộ Pháp Tụ*, quyển I phần II chương I, 75.

để được tái sinh ở cõi người, nơi chúng ta có cơ hội nghe Pháp và vun bồi hiểu biết về các thực tại. Chính vì vậy mà chúng ta không nên lãng phí cuộc đời với bất thiện như những kẻ xuẩn ngốc.

Chúng ta đọc trong *Tương Ưng Bộ Kinh* (Thiên Có Kệ, Tương Ưng Chư Thiên, Phẩm Quán Tiên, VI. Lòng Tin) như sau:

*Kẻ ngu không trí tuệ,
Mới đam mê, phóng dật,
Kẻ trí không phóng dật,
Như giữ tài vật quý.
Chớ đam mê, phóng dật,
Chớ đắm say ái dục,
Thiền tư, không phóng dật,
Đạt được tối thắng lạc.*

Người can đảm và bền chí vun bồi chánh kiến sẽ đạt được “tối thắng lạc” và có thể chứng A-la-hán. Đức Phật đã chỉ rõ hiểm họa và bất lợi do bất thiện, gây quả xấu ảnh hưởng ngay đời này và cả những kiếp sau. Chính trí tuệ là yếu tố thấy được hiểm họa của bất thiện và lợi ích của thiện. Từ kinh nghiệm bản thân ta có thể nhận ra rằng loại hạnh phúc liên hệ với tham ái thường khiến ta bất an, vì tham ái không bao giờ được thoả mãn, còn sự quảng đại và biết nghĩ đến người khác có thể là duyên khiến tâm bình an.

Chúng ta thường dễ nổi sân, nhưng khi nhận ra giá trị của thiện pháp ta sẽ vun bồi tâm từ. Có thể ta có thói keo kiệt, nhưng khi thấy giá trị của quảng đại, sẽ có duyên cho bố thí thay vì bủn xỉn. Tâm thiện sinh rồi diệt ngay tức khắc, nhưng thiện pháp được tích lũy và như vậy sẽ có duyên cho tâm thiện sinh khởi về sau. Chánh niệm về danh và sắc thật khó khăn chừng nào nó chưa được tích lũy. Nếu chúng ta thấy rằng chánh kiến không thể tăng trưởng, nếu thiếu chánh niệm về thực tại xuất hiện tại khoảnh khắc này, khi đó sẽ có duyên để chánh niệm sinh khởi thường xuyên hơn. Không có thời điểm nào thích hợp hơn thời điểm hiện tại để vun bồi trí tuệ. Đức Phật đã dùng ẩn dụ con ngựa được khéo huấn luyện, tức con “ngựa thuần chủng” để chỉ ra rằng trí tuệ cần được vun bồi. Một con ngựa thuần chủng không thể trở nên thiện xảo trong ngày một ngày hai, mà cần rèn luyện lặp đi lặp lại thường xuyên. Cũng vậy chúng ta không nên kỳ vọng đạt đến giác ngộ nếu không vun bồi chánh kiến.

Chúng ta đọc trong *Tăng Chi Bộ Kinh* (Chương Sáu Pháp, Phẩm Đáng Được Cung Kính, V. *Con Ngựa Thuần Chủng*) như sau:

1- Thành tựu sáu chi phần, này các Tỳ-kheo, một con ngựa hiền thiện, thuần chủng của vua, xứng đáng cho vua dùng, là tài sản của vua, và được xem là một biểu tượng của vua. Thế nào là sáu?

2. Ở đây, này các Tỳ-kheo, con ngựa hiền thiện thuần chủng của vua kham nhẫn các sắc, kham nhẫn các tiếng, kham nhẫn các hương, kham nhẫn các vị, kham nhẫn các xúc, và đầy đủ dung sắc...

Cũng vậy, này các Tỳ-kheo, thành tựu sáu pháp, Tỳ-kheo đáng được cúng dường... là ruộng phước vô thượng ở đời. Thế nào là sáu?

3. Ở đây, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo kham nhẫn các sắc, kham nhẫn các tiếng, kham nhẫn các hương, kham nhẫn các vị, kham nhẫn các xúc, kham nhẫn các pháp.

Thành tựu sáu pháp này, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo đáng được cúng kính... là ruộng phước vô thượng ở đời.

Qua vun bồi hiểu biết đúng về các thực tại, chúng ta sẽ học cách “kham nhẫn” với những đối tượng xuất hiện qua sáu môn. Tại khoảnh khắc có chánh niệm về thực tại đang xuất hiện thì trí tuệ có thể thẩm xét thực tại đó để thấy nó đúng như nó là: chỉ là danh hoặc sắc và vô ngã. Sẽ đến lúc ta không còn bị mê hoặc và đắm say bởi những đối tượng được kinh nghiệm.

Để có thể phát triển thiện pháp và đặc biệt là phát triển trí tuệ, cần phải có những duyên phù hợp. *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (Phần II, chương I, 75) đề cập đến

những duyên phù hợp đó như sau: ở trú xứ thích hợp, thân cận thiện tri thức, lắng nghe chánh Pháp, phước báu đã làm từ đời trước. Thật hữu ích khi sống tại quốc độ nơi ta có thể nghe Pháp và học cách phát triển đạo lộ giúp tận diệt phiền não. Để biết cách chánh niệm về danh và sắc chúng ta phải thân cận bậc thiện trí (kalyāṇa-mitta), là những người có thể giảng Pháp một cách đúng đắn.

Đâu là những phẩm chất của bậc thiện trí? Trong *Kinh Trung Bộ* (số 110 *Tiểu kinh Mãn Nguyệt*) chúng ta đọc rằng khi Đức Phật trú tại gần thành Xá Vệ, tại Đông Viên, gần Lộc Mẫu giảng đường, Ngài đã giảng cho các Tỳ-kheo về người bất chánh (asappurisa) và người chơn chánh (sappurisa). Chúng ta đọc về bậc thiện trí mà người chơn chánh thân cận:

Và này các Tỳ-kheo, thế nào là người chơn chánh giao du với các bậc chơn chánh? Ở đây, này các Tỳ-kheo, những vị Sa-môn, Bà-la-môn nào có lòng tin, có lòng tâm, có lòng quý, nghe nhiều, tinh cần, tinh tấn, chánh niệm, có trí tuệ, những vị ấy là bạn, là thân hữu của vị chơn chánh ấy. Như vậy, này các Tỳ-kheo, là người chơn chánh giao du với các bậc chơn chánh.

Thánh nhân có các phẩm chất tốt đẹp của các bậc chơn chánh, như đã được đề cập đến trong kinh này.

Ngài có đức tin bất thối chuyển nơi Phật, Pháp, Tăng và thiện pháp. Làm thế nào để nhận ra được một bậc thánh? Chừng nào chính mình chưa đạt đến giác ngộ thì ta không thể biết được ai là thánh nhân. Việc một người có gặp được thánh nhân hay không là tùy thuộc vào duyên. Tuy nhiên, chúng ta có thể nhận ra liệu bậc thiện trí của mình có giúp ta phát triển hiểu biết đúng hay không.

Đức Phật đã dạy rằng mọi pháp đều vô ngã, nhưng xa ly với ý niệm về ngã trong các tình huống thường nhật là điều vô cùng khó khăn. Phần lớn thời gian chúng ta chỉ nghĩ đến bản thân, chúng ta muốn có được những điều khả ái cho chính mình. Khi gần gũi với bậc thiện trí, chúng ta có thể học cách vun bồi hiểu biết đúng, và cuối cùng sẽ bớt dính mắc vào ý niệm về ngã. Người đã phát triển chánh kiến và thông qua thân giáo khích lệ mọi người giảm bớt vị kỷ, biết nghĩ nhiều hơn cho người khác thì đó chính là bậc thiện trí thực thụ. Họ không chỉ tán dương Giáo pháp bằng lời nói suông, mà hành Pháp ngay trong cuộc sống thường nhật.

“Nghe Chánh Pháp” cũng là yếu tố cần thiết để phát triển thiện pháp. Chúng ta không nên chỉ nghe một cách thụ động; chỉ khi nào thực sự lắng nghe, ta mới suy xét cẩn thận và đem ra áp dụng; bằng không việc nghe Pháp sẽ không mang lại lợi ích gì.

Một yếu tố khác cũng ảnh hưởng không ít đến việc phát triển thiện pháp chính là “phước báu từ đời trước”. Nếu ai đã thực hành bố thí, trì giới và phát triển tâm trí trong quá khứ thì trong hiện tại sẽ có nhiều duyên cho niềm tin nơi thiện pháp.

Suy ngẫm về những duyên dẫn đến thiện pháp có thể nhắc nhở chúng ta rằng không có gì sinh khởi nếu không có duyên phù hợp. Tâm thiện không thuộc về ta, không có tự ngã nào có thể làm cho tâm thiện sinh khởi.

Chú Giải Bộ Pháp Tụ (quyển I, phần II, chương I, 62) giảng về thiện pháp như sau:

Kusala có nghĩa là “thiện” theo nghĩa phá hủy hoặc gây xáo trộn các pháp xấu xa; hoặc theo nghĩa lành mạnh, toàn hảo và thiện xảo.

Chú Giải Bộ Pháp Tụ còn giải thích rằng từ “kusala” có thể được sử dụng theo nghĩa khoẻ mạnh, không đau yếu về thể xác. Khi từ “kusala” được dùng để chỉ danh pháp, nó nên được hiểu theo nghĩa “sức khỏe”, tức là không bệnh tật, không đau ốm bởi “ô nhiễm”. Hơn nữa, bởi vắng bóng lỗi lầm, sân hận, và những dầy vò của “ô nhiễm”, kusala mang sắc thái của sự toàn hảo. *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* định nghĩa về thiện trong cùng đoạn (đoạn 63) như sau:

Thiện có tính chất toàn hảo, tạo quả an lạc, có chức năng là hủy diệt những điều phi đạo đức,

có biểu hiện là sự trong sạch, cận nhân của thiện là như lý tác ý.

Chú Giải Bộ Pháp Tụ đưa ra cách thứ nhì để định nghĩa về thiện như sau:

Thiện có tính chất là vô tội, đối nghĩa với tội lỗi, có chức năng thanh tẩy, có biểu hiện là kết quả đáng mong đợi, cận nhân là như lý tác ý.

Đặc tính của thiện, theo định nghĩa đầu tiên là cho kết quả khả ái; trong khi theo định nghĩa thứ hai, kết quả khả ái là biểu hiện của thiện. Các phân loại không cứng nhắc và thông qua các cách phân loại khác nhau, những khía cạnh khác nhau được hiển lộ. Những kết quả khả ái có thể được kinh nghiệm trong cuộc sống hàng ngày, chúng thể hiện rằng đã có những nghiệp tốt được tạo. Bất cứ khi nào ta thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm đối tượng khả ái, đó là tâm quả thiện sinh khởi, là kết quả của một nghiệp thiện. Những khoảnh khắc của tâm quả diệt đi ngay lập tức, chúng chỉ là các yếu tố do duyên sinh không tồn tại kéo dài. Khi sự thật này chưa được chứng ngộ sẽ luôn có xu hướng dính mắc vào các đối tượng khả ái và thất vọng khi chúng không còn nữa.

Đặc tính của thiện, theo định nghĩa thứ hai là vô tội, trái nghĩa với tội lỗi. Tại khoảnh khắc có tâm thiện thì không có cơ hội nào cho tâm bất thiện. Khi có cơ hội cho thiện pháp thì ta không nên bỏ qua. Có

ơ hội cho thiện pháp ngay trước mắt, ví dụ như nói lời ái ngữ, suy nghĩ trân quý những phẩm chất tốt đẹp của ai đó, hoặc khoảnh khắc chánh niệm về các thực tại như tính cứng, tính mềm, âm thanh hay cái nghe.

Chúng ta nên tìm hiểu xem liệu tại khoảnh khắc này do bởi cái được thấy thì có tâm thiện hay bất thiện. Chúng ta thường xuyên bị lôi cuốn vào những chi tiết về mọi thứ xung quanh, nhưng đôi khi có thể có niềm tin vào giá trị của chánh niệm về thực tại đang xuất hiện. Thậm chí nếu chúng ta chỉ mới học Pháp và chưa có cái hiểu rõ ràng về danh và sắc, vẫn có thể có niềm tin vào chánh niệm về thực tại hiện khởi và khi ấy có thiện tâm.

Chức năng của thiện, theo như định nghĩa đầu tiên, là hủy diệt bất thiện. Bất thiện không thể bị tận diệt chừng nào chánh kiến về thực tại chưa phát triển, nhưng điều này không có nghĩa rằng nên bỏ qua bố thí và trì giới. Thông qua hiểu biết đúng, tà kiến về ngã có thể được tận diệt, tuy nhiên, nếu không vun bồi lòng quảng đại và vẫn cứ dính mắc với những của cải tài sản, thì làm sao có thể có sự xả ly khỏi ngã? Phát triển mọi thiện pháp mà ta đã tích lũy rất lợi lạc, nhưng khi thiện pháp được vun bồi cùng hiểu biết đúng về thực tại thì bất thiện pháp cuối cùng sẽ bị tận diệt.

Theo định nghĩa thứ nhất thì sự trong sạch là biểu hiện, còn theo định nghĩa thứ nhì thì đó là phận sự của

thiện. Một khi tâm là bất thiện, thì tâm đó không trong sạch và ô uế. Khi chúng ta dính mắc với đối tượng đang kinh nghiệm, ta bị sai xử và tại khoảnh khắc đó tâm không thuần khiết. Ngược lại, khi tâm thiện sinh khởi, ta không còn bị nô dịch, không còn ích kỷ; tâm trở nên thanh tịnh, không phiền não. Nếu phân biệt được tâm bất thiện với tâm thiện, ta sẽ hiểu được rằng sự trong sạch chính là phẩm chất của tâm thiện.

Theo cả hai định nghĩa trên, cận nhân của thiện là như lý tác ý. Khi tâm bất thiện sinh khởi thì có phi như lý tác ý với đối tượng. Còn khi có tâm thiện thì có như lý tác ý với đối tượng. Khi có như lý tác ý thì không còn say mê, sân hận, và vô minh trước đối tượng nữa. Thấy được các thực tại một cách chân thật chính là duyên cho như lý tác ý. Vị A-la-hán có như lý tác ý ở mức độ cao nhất: đối với Ngài, phiền não không sinh khởi đối với bất kỳ đối tượng nào Ngài kinh nghiệm, dù là khả ái hay bất khả ái.

Tâm thiện không sinh khởi một mình, nó luôn đi kèm với các tâm sở sau: các tâm sở biến hành (*sabbacitta sādhanā*), tức là các tâm sở sinh kèm với mọi tâm, tâm sở biệt cảnh (*pakiṇṇakā*), tức là tâm sở đi kèm với bốn chủng loại tâm (*jāti*) gồm có tâm thiện, tâm bất thiện, tâm quả và tâm duy tác², nhưng lại không đi kèm với mọi tâm, và cuối cùng là tâm

² Xem thêm trong Dẫn nhập.

sở tịnh hảo (sobhana cetasikas). Tâm thiện không thể đi kèm với các tâm sở bất thiện. Ta có thể thắc mắc tại sao lại dùng từ “sobhana” – tịnh hảo thay cho từ “kusala” cho các tâm sở đi kèm với tâm thiện. Lý do là các tâm sở tịnh hảo không chỉ đi kèm với tâm thiện, mà còn đi kèm với cả các tâm quả và tâm duy tác³. Tất cả các tâm đi kèm với các tâm sở tịnh hảo được gọi là tâm tịnh hảo.

Có 24 tâm tịnh hảo dục giới (kāma-sobhana cittas), bao gồm:

- 8 tâm đại thiện (mahā-kusala cittas)⁴
- 8 tâm đại quả (mahā-vipākacittas)
- 8 tâm đại duy tác (mahā-kiriyacittas)⁵

Các tâm dục giới có thể là tịnh hảo, tức các tâm đi kèm với các tâm sở tịnh hảo, hoặc là bất tịnh hảo, tức tâm không có tâm sở tịnh hảo đi kèm. Các tâm thuộc cõi giới khác thì luôn là tịnh hảo. Những ai đã phát triển an tịnh đến mức độ an chỉ định thì có các tâm thiền (jhāna-cittas) và đó là tâm tịnh hảo. Có các tâm thiền sắc giới (rūpa-jhānacittas) hay tâm sắc giới (rūpāvacara cittas) và tâm thiền vô sắc giới

³ Cũng có những tâm quả và tâm duy tác không phải là tâm tịnh hảo, gọi là tâm quả vô nhân và tâm duy tác vô nhân. Xem thêm trong cuốn *Ví Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, chương 19.

⁴ Mahā nghĩa là lớn, vĩ đại. Ở đây thuật ngữ này được sử dụng cho các tâm tịnh hảo ở cõi dục giới.

⁵ Bạc A-la-hán có tâm đại duy tác thay cho tâm đại thiện

(arūpa-jhānacittas) hay còn gọi là tâm vô sắc giới (arūpāvacara cittas). Rūpa-jhāna được dịch là thiên sắc giới và arūpa-jhāna được dịch là thiên vô sắc giới. Thiên vô sắc giới vi tế hơn thiên sắc giới do đề mục của thiên vô sắc giới không phụ thuộc vào sắc pháp.

Các tâm tịnh hảo sắc giới là các tâm liên quan đến năm tầng thiên sắc giới, đó là:

- 5 tâm thiện sắc giới (rūpāvacara kusala cittas)
- 5 tâm quả sắc giới (rūpāvacara vipākacittas)
- 5 tâm duy tác sắc giới (rūpāvacara kiriya cittas) của bậc A-la-hán.

Các tâm tịnh hảo vô sắc giới là các tâm liên quan đến bốn tầng thiên vô sắc giới, đó là:

- 4 tâm thiện vô sắc giới (arūpāvacara kusala cittas)
- 4 tâm quả vô sắc giới (arūpāvacara vipākacittas)
- 4 tâm duy tác vô sắc giới (arūpāvacara kiriya cittas)

Ngoài các tâm tịnh hảo là tâm thiên còn có các tâm siêu thế tịnh hảo, là các tâm kinh nghiệm niết bàn. Có tám tâm siêu thế, nhưng khi tính cả các tâm siêu thế đi kèm các chi thiên thuộc các tầng thiên khác nhau, ta có bốn mươi tâm siêu thế⁶.

⁶ Xem thêm trong cuốn *Vi Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, chương 22

Khi tâm được liệt kê thành tám mươi chín tâm (không tính các tâm siêu thế đi kèm các chi thiền thuộc các tầng thiền khác nhau), thì gồm có năm mươi chín tâm tịnh hảo, còn khi tâm được tính là một trăm hai mươi một tâm (bao gồm bốn mươi tâm siêu thế đi kèm các thiền chi) thì có chín mươi một tâm tịnh hảo.

Các tâm tịnh hảo sinh kèm với các tâm sở biến hành, các tâm sở biệt cảnh và các tâm sở tịnh hảo. Có tất cả hai mươi lăm tâm sở tịnh hảo có thể đi kèm với các tâm tịnh hảo. Không phải tất cả hai mươi lăm tâm sở tịnh hảo đều đi kèm với mọi tâm tịnh hảo, nhưng có ít nhất mười chín tâm sở tịnh hảo đi kèm với mỗi tâm tịnh hảo.

Trong hai mươi lăm tâm sở tịnh hảo, có ba tâm sở là nhân tịnh hảo, đó là:

- Vô tham (alobha)
- Vô sân (adosa)
- Vô si (amoha) hay là trí tuệ (paññā)

Vô tham và vô sân phải đi kèm với mọi tâm tịnh hảo, còn trí tuệ có thể đi kèm với tâm tịnh hảo hoặc không.

Mỗi tâm sở tịnh hảo lại có đặc tính, phạm sự, biểu hiện và cận nhân riêng biệt. Khi chúng ta thực hiện bố thí, trì giới, phát triển an tịnh (samatha), phát triển minh sát (vipassanā), các tâm sở tịnh hảo hỗ trợ tâm thiện thực hiện nhiệm vụ thiện lành.

Các tâm quả tịnh hảo cũng đi kèm với ít nhất mười chín tâm sở tịnh hảo. Tâm quả không tạo nghiệp, chúng là kết quả. Tâm quả tịnh hảo là quả của nghiệp thực hiện bởi tâm thiện đi kèm các tâm sở tịnh hảo. Ví dụ tâm tái tục có thể là quả của một nghiệp được tạo bởi tâm thiện kèm với nhân tịnh hảo và các tâm sở tịnh hảo khác. Đó là trường hợp của các tâm quả hữu nhân (sahetuka vipākacitta).

Vị A-la-hán không tạo nghiệp thiện, Ngài đã được giải thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử. Vì vậy, thay cho các tâm thiện Ngài có tâm duy tác đi kèm với các nhân tịnh hảo và tâm sở tịnh hảo khác. Tâm duy tác tịnh hảo đi cùng với ít nhất mười chín tâm sở tịnh hảo.

33.

Tín

33.1. Tín (saddhā)

Saddhā, tín hay đức tin, là một tâm sở tịnh hảo sinh khởi với mọi tâm tịnh hảo: tâm tịnh hảo dục giới (kāma-sobhana citta), tâm sắc giới, tâm vô sắc giới và tâm siêu thế. Tín không phải là đức tin mù quáng vào một nhân vật nào đó, mà là niềm tin vào thiện pháp. Có tín đi cùng với bố thí, trì giới và phát triển tâm trí. Không có pháp thiện nào không kèm với tín. *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* gọi tín là “tiền trạm” của thiện pháp.

Chú Giải Bộ Pháp Tụ (quyển I phần IV chương I, đoạn 119) giảng về tín như sau:

...Đặc tính của tín là thanh lọc, hoặc đặc tính của tín là hướng thượng. Giống như viên ngọc ma-ni có khả năng thanh tẩy của vị chuyển

luân vương được ném xuống nước, làm cho những vật cứng, phù sa, tảo rong và bùn dơ lắng xuống, khiến nước trở nên trong suốt, tinh khiết và tĩnh lặng. Cũng vậy, khi sinh khởi, tín loại bỏ triền cái, lắng đọng nhiễm ô, thanh lọc tâm, và khiến tâm an tịnh; với tâm tịnh tín, người hướng tới con đường giác ngộ thực hiện bố thí, trì giới, hành những hạnh của ngày Bồ tát⁷ và bắt đầu phát triển tâm trí. Như vậy, đặc tính của tín cần được hiểu là thanh lọc.

Chú Giải Bộ Pháp Tụ đề cập đến một so sánh nêu ra trong cuốn *Mi Tiên Vấn Đáp*, đoạn 35⁸: Bậc chuyên luân vương băng qua một con suối nhỏ với đoàn tùy tùng. Đoàn quân đã làm khuấy đục dòng nước, nhưng viên ngọc của vị ấy đã thanh tẩy nước, khiến bùn cát và phù sa lắng xuống, dòng nước trở nên trong sạch và không còn vẩn đục. Nước bị vẩn đục tương tự như tâm trí bị ô nhiễm bởi phiền não. Tín thanh lọc tâm khiến tâm trở nên rõ ràng, trong sáng và không vẩn đục.

⁷ Ngày Bồ tát là những ngày trai giới, diễn ra vào các ngày mười bốn, mười lăm và đôi khi vào các ngày thứ tám của mỗi nửa tháng (theo tuần trăng). Trong các quốc gia theo Phật giáo, các Phật tử có truyền thống đi chùa và thọ bát quan trai trong những ngày này.

⁸ Bao gồm các hỏi-đáp giữa vua Milinda và vị A-la-hán Nāgasena. Công trình này vốn không phải là một phần của Tam Tạng, nó đã được chấp tác trước thời Ngài Buddhaghosa, nhưng thời gian chấp tác thì không được rõ. Tác phẩm cung cấp những lời giảng giá trị về Phật Pháp và thường tham chiếu đến Tam tạng.

Còn về đặc tính “hướng thượng”, *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* sử dụng một so sánh khác để cắt nghĩa. Một đoàn người đứng ở hai bờ con sông lớn có đầy cá sấu, quái vật, cá mập và yêu tinh, họ rất sợ phải vượt qua dòng sông đó. Một anh hùng vượt qua sông và dùng kiếm đẩy lùi các con vật nguy hiểm, rồi dẫn đám đông qua sông. *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (đoạn 120) giảng như sau:

...vì vậy tín chính là điềm báo, là người tiền trạm cho bố thí, trì giới, hành các hạnh Bồ tát và khởi sự phát triển tâm trí. Như vậy có thể nói: Tín có đặc tính là thanh lọc và hướng thượng.

Chú Giải Bộ Pháp Tụ còn định nghĩa về tín theo một cách khác như sau:

...Tín (Saddha) có đặc tính là phó thác, chức năng là thanh lọc giống như viên ngọc mani, hoặc có chức năng hướng thượng, tương tự như vượt bực lưu; có biểu hiện là không ô nhiễm hoặc xác tín, cận nhân là một nơi khả tín hay cận nhân là các “dự lưu” phần

Thanh Tịnh Đạo (chương XIV, 140) định nghĩa tín giống với cách thứ nhì trong *Chú Giải Bộ Pháp Tụ*.

Khi tâm bất thiện sinh khởi thì không có niềm tin vào thiện pháp. Ví dụ, khi chúng ta dính mắc với cảnh

khả ái hoặc sân vì cảnh tượng xấu, ở đó có sự quên lãng thiện pháp, không có sự hướng thiện. Ngược lại, khi có tín, ở đó có hướng thiện. Chỉ khi có niềm tin vào giá trị của bố thí, trì giới hoặc phát triển tâm trí thì ta mới thực hiện những việc ấy. Thực hiện thiện pháp nào tùy thuộc vào tích lũy của mỗi người. Một số người tin tưởng vào bố thí, trì giới, nhưng không nhận ra lợi ích của chánh niệm về cái thấy, cái nghe tại ngay lúc này, để hiểu rằng những thực tại này là vô ngã.

Như chúng ta đã thấy, chức năng của tín là thanh lọc, và giải thoát khỏi nhiễm ô là một trong những biểu hiện của nó. Khi tâm đi kèm với tín, nó trong sáng, vắng bóng triền cái. Nhưng chừng nào các xu hướng ngủ ngầm chưa bị tận diệt, phiền não nhất định còn sinh khởi trở lại nhiều lần. Mức độ trong sạch của tín nơi bậc thánh nhân cao hơn so với phàm phu. Bậc thánh Dự lưu không còn chấp thủ vào ý niệm về ngã, ngài đã tận diệt được tà kiến, vì vậy thiện hạnh của ngài trong sạch hơn. Giới nơi bậc Dự lưu cũng thanh tịnh hơn phàm nhân. Ngài không còn duyên dẫn đến phạm ngũ giới nữa.

Một biểu hiện nữa của tín là xác tín hay quyết tâm. Khi quyết tâm hoàn tất thiện pháp, hiển nhiên ở đó có niềm tin vào thiện pháp. Không có tự ngã nào quyết định có thiện, tâm thiện có sinh khởi hay không

tùy thuộc vào duyên. Khi có duyên cho khó chịu và nản lòng thì không có quyết tâm cho thiện pháp. Ta có thể không còn nỗ lực cho thiện pháp khi cảm thấy chán nản bởi sai lầm của mình, hay khi thất vọng về người khác, khi ta cô đơn và trầm cảm, thấy cuộc sống vô nghĩa và bất công. Khi buồn chán chúng ta tập trung vào bản thân. Ta muốn các đối tượng khả ái cho mình và khi không đạt được thì ta trở nên bất mãn với cuộc sống. Nếu bót chấp thủ với tự ngã thì duyên cho cảm giác bất mãn sẽ suy giảm. Trí tuệ cuối cùng sẽ tận diệt ý niệm về ngã, nhưng nó chỉ có thể được vun bồi một cách từ từ. Nếu mất kiên nhẫn vì không nhận ra bất kỳ tiến bộ nào trong việc phát triển trí tuệ, chúng ta cần nhớ đến sự kham nhẫn và quyết tâm của Đức Phật qua bao kiếp sống khi ngài còn là một vị Bồ tát. Ngài đã quyết tâm vun bồi trí tuệ hết kiếp này đến kiếp khác mà không hề nhụt chí hay bỏ cuộc nửa chừng. Rất cần có can đảm và kham nhẫn để phát triển hiểu biết về những thực tại xuất hiện trong cuộc sống thường nhật. Chúng ta phải có “tín tâm hướng thượng” như vị anh hùng vượt qua dòng lũ. Thật vô ích khi lo lắng về việc thiếu chánh niệm, hay nghĩ cách khiến chánh niệm sinh khởi. Một khi có hiểu biết nhiều hơn về đối tượng của chánh niệm, tức các pháp chân đế, sẽ có duyên cho chánh niệm ngay bây giờ về bất kỳ thực tại nào đang xuất hiện.

“Nơi khả tín” là cận nhân cho tín. Phật, Pháp

và Tăng chính là những nơi đáng gửi gắm niềm tin. Điều này không có nghĩa là ai chưa từng nghe Pháp thì không thể có tín. Tín là một pháp chân đế với đặc tính riêng của nó, nó không chỉ thuộc về các Phật tử. Mỗi tâm thiện đều đi kèm với tín. Thiện là thiện, bất kể quốc tịch, chủng tộc hay tín ngưỡng. Những người chưa từng nghe Pháp vẫn có thể có niềm tin vào các thiện pháp như bố thí và từ tâm. Do vậy, các hạnh lành là nơi đáng để đặt niềm tin. Nếu chúng ta nghe Pháp và phát triển hiểu biết, sẽ có duyên cho tận diệt bất thiện và từ đó sẽ có nhiều cơ hội vun bồi thiện pháp.

Các “Dự lưu phần” là những yếu tố cần thiết để đạt tới giai đoạn giác ngộ đầu tiên, giai đoạn Dự lưu, chúng cũng là cận nhân của tín. Những yếu tố này bao gồm: gần gũi bậc thiện trí, nghe chánh Pháp, suy xét chân chánh và thực hành tùy Pháp⁹. Niềm tin vào Phật, Pháp, Tăng bắt đầu bằng việc nghe Pháp giảng giải bởi bậc thiện trí. Chúng ta đọc thấy trong nhiều bài kinh rằng mọi người ban đầu nghe Pháp, suy xét những điều đã nghe rồi mới quy y Phật, Pháp, Tăng. Niềm tin của họ xuất phát từ việc lắng nghe, trần trở và suy xét.

Chúng ta đọc trong *Trung Bộ Kinh* (số 4, *Kinh sơ hãi và khiếp đảm*) rằng Đức Phật khi trú gần Savatthi tại Kỳ viên Tịnh xá, ngài đã nói với bà-la-môn

⁹ Trường Bộ Kinh số 33, kinh Sangīti, 227.

Jāṇussoṇi về cuộc sống của Ngài trong rừng sâu mà không thấy sợ hãi khiếp đảm và Ngài đã chứng ngộ Phật quả ra sao. Sau khi nghe Đức Phật, Jāṇussoṇi đã xin quy y Phật, Pháp, Tăng với những lời như sau:

...Thật vi diệu thay, Tôn giả Gotama! Thật vi diệu thay, Tôn giả Gotama! Như người dựng đứng lại những gì bị quăng ngã xuống, phơi bày ra những gì bị che kín, chỉ đường cho người bị lạc hướng, đem đèn sáng vào trong bóng tối để những ai có mắt có thể thấy sắc. Cũng vậy, Chánh pháp đã được Tôn giả Gotama dùng nhiều phương tiện trình bày giải thích. Con quy y Tôn giả Gotama, quy y Pháp và quy y Tỳ-kheo Tăng. Mong Tôn giả Gotama nhận con làm đệ tử; từ nay trở đi cho đến mạng chung, con trọn đời quy ngưỡng.

Một số người với tín tâm đã trở thành phật tử cư sĩ, một số khác với tín tâm đã xuất gia thành Tỳ-kheo. Điều này tùy thuộc vào xu hướng tích lũy của mỗi người. Cũng có những người có nghe Pháp, nhưng không đủ niềm tin để hành theo. Có thể đây chưa phải là thời điểm thích hợp để họ bắt đầu vun bồi chánh Đạo, nhưng trong kiếp sau họ có thể nghe Pháp trở lại rồi có đủ tín tâm để hành trì Phật Pháp. Chúng ta cần tự tìm hiểu xem liệu niềm tin trong ta đã đủ mạnh để áp dụng Pháp đã được nghe hay chưa. Khi có đủ

niềm tin, ta sẽ tiếp tục vun bồi trí tuệ cho đến khi đạt đến giác ngộ và tận diệt mọi hoài nghi cùng tà kiến.

Còn một khía cạnh khác của tín (saddhā), đó là khía cạnh về quyền (căn, indriya), tức là năng lực dẫn dắt. Quyền dẫn dắt các pháp mà nó sinh kèm. Có năm tâm sở tịnh hảo, được gọi là ngũ quyền, cần được vun bồi. Chúng bao gồm: tín quyền, tấn quyền, niệm quyền, định quyền và tuệ quyền. Các năng lực này thừa thắng trên phiền não đối nghịch với chúng. Tín thống trị các các tâm và tâm sở đi kèm trong phẩm chất thanh lọc và tin tưởng thiện pháp. Nó vượt qua sự thiếu tín tâm vào thiện pháp. Không có tín, tâm thiện và các tâm sở đi kèm không thể sinh khởi. *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (quyển I, phần IV, chương I, 119) giảng như sau:

“Vượt qua thiếu tín tâm, tín là quyền theo nghĩa chiếm ưu thế, hay với đặc tính xác tín, nó đóng vai trò dẫn dắt (các pháp đồng sinh).

Khi ngũ quyền được phát triển, chúng sẽ trở thành “lực” (bala). Khi ấy các pháp này đã trở nên kiên cố và không thể lay chuyển, chúng không thể bị ảnh hưởng bởi các phiền não đối nghịch. Các tâm sở được xem xét dưới góc độ quyền cũng có thể được xem xét dưới góc độ lực. Chúng ta đọc trong *Bộ Pháp Tụ* về tâm sở tín dưới góc độ quyền và lực như sau:

Tín trong khi ấy chính là tin tưởng, một niềm

tin được tuyên xưng, theo nghĩa chắc chắn, tín, tín quyền và tín lực - đây chính là tín có mặt khi ấy.

Chú Giải Bộ Pháp Tụ (quyển I, phần IV, chương II, 145) giải thích đoạn này và giảng rằng chắc chắn nghĩa là tin tưởng tràn trề vào ân Đức Phật. Sự chắc chắn ấy không chỉ dựa trên hiểu biết lý thuyết về lời Phật dạy. Niềm tin vững chắc vào ân Đức Phật chỉ có khi hiểu biết đúng về thực tại đã được phát triển.

Những ai muốn phát triển an tịnh đến các tầng thiền cần phải vun bồi “ngũ quyền”. Chúng ta đọc trong *Thanh Tịnh Đạo* (chương IV, 45 – 49), trong phần về các duyên cần thiết để đắc thiền, rằng ngũ quyền phải “cân bằng”. Khi bất kỳ quyền nào quá mạnh và các quyền khác yếu hơn, chúng sẽ không thể thực hiện được chức năng của mình. Tín cần phải cân bằng với tuệ căn:

...Vì một người tín nhiều, tuệ ít thì tin tưởng không phê phán, không căn cứ. Một người tuệ nhiều tín ít thì dễ lạc vào kiêu lậu cá và cũng khó trị như người bị lạm thuốc. Nếu quân bình hai căn ấy thì chỉ tin khi có lý do để tin...

Đoạn tiếp theo chúng ta đọc rằng định và tín cũng phải được cân bằng: “Người tập định cần có niềm tin mạnh vì nhờ tín mạnh mà đắc an chỉ...”

Ngũ quyền cũng cần được vun bồi và cân bằng để đạt đến giác ngộ. Các quyền này cân bằng như thế nào trong tuệ minh sát? Ta có thể có tín tâm vào lời Phật dạy nhưng vẫn không phát triển được trí tuệ hiểu thực tại và khi ấy tín tâm không cân bằng với các quyền còn lại. Nhưng khi hiểu biết đúng về khoảnh khắc hiện tại đã được phát triển thì cũng có tín và nó được cân bằng với tuệ cùng các quyền khác.

Khi chúng ta quên các thực tại thì lúc đó không có niềm tin vào chánh niệm về khoảnh khắc hiện giờ. Điều này có thể xảy ra, ví dụ như khi chúng ta đang lắng nghe ai đó kể chuyện và hoàn toàn bị thu hút vào câu chuyện đó. Nhưng đôi khi có thể sinh khởi chánh niệm về một thực tại riêng lẻ, ví dụ như âm thanh, và khi ấy có thể hiểu rằng đó chỉ một sắc, là thực tại có thể được nghe, không phải là giọng nói hay con người nào. Tại thời điểm đó có niềm tin vào giá trị của trí tuệ. Khi vun bồi hiểu biết đúng, chúng ta không cần phải nhắm tới tín, nó đã ở đó rồi. Tín tăng trưởng theo mức độ phát triển của trí. Thông qua chánh niệm về danh và sắc, thông qua phát triển “Tứ niệm xứ” (satipatṭhāna), ngũ quyền cũng cùng phát triển.

Như chúng ta đã thấy, khi tín quyền đã phát triển hơn lên, tín trở nên vững chắc, không lay chuyển, và có thể trở thành “lực” (bala). Chừng nào chúng ta chưa đạt đến giác ngộ thì niềm tin vẫn còn có thể

bị lung lay. Có thể ta vẫn hoài nghi về giá trị của phát triển trí tuệ, về Bát chánh đạo. Đức tin nơi vị thánh Dự lưu thì không còn bị thối chuyển nữa, vì ngài đã tận diệt được hết hoài nghi. Ngài có đức tin không thối chuyển nơi Phật, Pháp và Tăng. Ở mỗi giai đoạn giác ngộ thì các quyền trong đó có tín đều tăng trưởng. Đến khoảnh khắc đạt A-la-hán thì mọi quyền đều hoàn mãn.

Như chúng ta đã thấy, một trong các cận nhân cho tín là nơi đáng gửi gắm niềm tin. Phật, Pháp và Tăng là những nơi đáng gửi gắm niềm tin. Chừng nào còn chưa là thánh nhân, chúng ta chưa thể thực sự hiểu được ý nghĩa của giác ngộ; chúng ta chỉ có kiến thức lý thuyết về giác ngộ và do vậy hiểu biết của chúng ta rất hạn chế. Ta quy y Phật, nhưng niềm tin vào ân đức của Ngài chưa thể vững vàng như đức tin nơi bậc thánh Dự lưu. Pháp Bảo là nơi ta quy y thứ hai. Từ “Pháp” mang nhiều ý nghĩa, có thể là Giáo lý của Đức Phật, hay là pháp chân đế (paramattha dhamma). Cái thấy và tham ái đều là thật, chúng là pháp (dhamma). Chúng ta không quy y nơi mọi pháp được. Niết bàn là pháp siêu thế (lokuttara dhamma) và đó chính là Pháp Bảo, nơi thứ hai chúng ta quy y. Cũng vậy tám loại tâm siêu thế kinh nghiệm niết bàn đều thuộc vào Pháp bảo; như vậy có “chín pháp siêu thế” chúng ta quy y. Lại nữa, hiểu biết của ta về Pháp bảo cũng rất giới hạn, chừng nào chưa đạt đến giác ngộ, lòng tin

của chúng ta vào Giáo lý dẫn đến giác ngộ không thể mạnh mẽ như niềm tin của vị thánh Dự lưu; Ngài đã biết giác ngộ là gì từ trải nghiệm của mình. Tăng bảo là nơi thứ ba chúng ta quy y. Ta không thực sự biết được thế nào là bậc thánh nhân chừng nào chưa phải là bậc thánh và vì thế niềm tin của ta nơi Tăng Bảo vẫn còn yếu ớt.

Khi nhận ra niềm tin trong mình vẫn còn ít ỏi, chúng ta không nên nản lòng. Khi suy nghĩ về mọi ân đức của bậc thánh nhân, về đức tin bất thối chuyển nơi thiện pháp, về giới đức trong sạch và tâm quảng đại của họ, chúng ta không nên quên rằng tất cả những thành tựu ấy đều khởi đầu từ nghe Pháp, suy xét và vun bồi trí tuệ. Chúng ta đọc trong *Trung Bộ Kinh* (tập II, kinh số 70, *kinh Kīṭāgiri*) rằng khi Đức Phật du hành ở Kāsi, Ngài đã giảng rằng giác ngộ không thể đạt được nếu thiếu mẫn cán. Ngài đã nói cho các Tỳ-kheo nghe về những người với các tích lũy khác nhau đã đạt đến giác ngộ, rồi giảng rằng:

Này các Tỳ-kheo, Ta không nói rằng trí tuệ được hoàn thành lập tức. Nhưng này các Tỳ-kheo, trí tuệ được hoàn thành nhờ học từ từ, hành từ từ, thực tập từ từ.

Và này các Tỳ-kheo, thế nào là trí tuệ được hoàn thành nhờ học từ từ, hành từ từ, thực tập từ từ? Ở đây, này các Tỳ-kheo, một vị có lòng

tin đi đến gần; sau khi đến gần, vị ấy tỏ sự kính lễ; sau khi tỏ sự kính lễ, vị ấy lóng tai; sau khi lóng tai, vị ấy nghe pháp; sau khi nghe pháp, vị ấy thọ trì pháp; sau khi thọ trì, vị ấy suy tư ý nghĩa các pháp được thọ trì; sau khi suy tư ý nghĩa, các pháp được chấp thuận; sau khi các pháp được chấp thuận, ước muốn¹⁰ sanh khởi; sau khi ước muốn sanh khởi, vị ấy nỗ lực; sau khi nỗ lực, vị ấy cân nhắc; sau khi cân nhắc, vị ấy tinh cần. Do tinh cần, vị ấy tự thân chứng được sự thật tối thượng, và với trí tuệ thể nhập sự thật ấy, vị ấy thấy.

Bậc thánh nhân thường được mô tả như một người đa văn (nghe nhiều). Ngài đã nghe Pháp và ứng dụng những gì được nghe. Nếu chỉ nghe Pháp một cách thụ động, Ngài đã không thể đạt đến giác ngộ. Chúng ta có thể có mong muốn đạt đến mục tiêu mà không phải vun bồi nhân tương ứng dẫn đến mục tiêu đó. Nếu không bắt đầu hiểu một chút ngay từ khoảnh khắc này, làm sao chúng ta có thể hy vọng trí tuệ thâm sâu sẽ sinh khởi? Những thực tại như tính cứng, cảm thọ hoặc âm thanh luôn xuất hiện. Khi bắt đầu chánh niệm về thực tại đang xuất hiện hiện giờ, chúng ta vun bồi những duyên đúng cho sự tăng trưởng của trí tuệ. Cần phải có niềm tin vững mạnh và cả quyết như

¹⁰ Kusala chanda, tức dục thiện.

vị anh hùng vượt lũ. Cần nhiều khoảnh khắc quyết tâm dũng mãnh như thế để có thể lĩnh hội được điều chưa từng lĩnh hội.

33.1.1. Câu hỏi

1. Những nơi nào đáng gửi gắm niềm tin?
2. Tín có thể sinh khởi với tâm đại quả (mahāvipākacitta) được không?
3. Bằng cách nào ta biết được đang có tín?
4. Tín phát triển như thế nào?
5. Điều gì gây cản trở cho tín?
6. Tại sao đức tin nơi bậc thánh Dự lưu là bất thối chuyển?
7. Tín “cân bằng” với các quyền khác trong vipassanā như thế nào?
8. Vào thời điểm nào gọi là có tín tâm trong sự phát triển Tứ niệm xứ?
9. Với tín tâm, mọi người quy y Tam Bảo, nhưng tại sao niềm tin nơi phàm phu vẫn yếu ớt so với niềm tin nơi bậc thánh?

34.

Niệm (Sati)

34.1. Niệm

Khi chúng ta bỏ thí, trì giới hay phát triển tâm trí (bhāvanā), có tín sẽ sinh khởi với tâm thiền. Nếu thiếu niềm tin vào giá trị của thiền pháp, chúng ta không thể thực hiện bất kỳ thiền pháp nào. Tâm thiền không những cần đến tín để thực hiện nhiệm vụ của mình mà còn cần đến niệm (sati), nghĩa là để tâm, không lãng quên thiền. Có rất nhiều cơ hội cho bố thí, trì giới và phát triển tâm trí, nhưng chúng ta thường hay quên mất thiền pháp và bỏ qua những cơ hội đó. Khi niệm sinh khởi, có sự để tâm đến thiền pháp và cơ hội cho thiền sẽ không bị bỏ lỡ. Luôn có chánh niệm với bố thí, trì giới, phát triển an tịnh và phát triển minh sát tuệ.

Niệm là một trong số mười chín tâm sở tịnh hảo luôn sinh khởi với mỗi tâm tịnh hảo. *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (quyển I, phần IV, chương I, đoạn 121) giảng rằng đặc tính của niệm là “không trôi dạt”. Niệm “không để cho thiện pháp trôi dạt mất”, chẳng hạn như tứ niệm xứ và các giác chi khác. Một đặc tính nữa của niệm được *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* đề cập đến đó là “đạt được” hay là “nhật lên”¹¹, có nghĩa là lựa được điều hữu ích và lợi lạc. Khi sinh khởi, niệm “tìm kiếm các hiện trạng, cả lợi lạc và nguy hại: – ‘những pháp này lợi lạc, những pháp kia nguy hại; những pháp này hữu dụng, những pháp kia thì không’ – và rồi niệm loại bỏ điều nguy hại và lựa lấy điều lợi lạc.”

Tiếp theo, *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* đưa thêm một định nghĩa khác về niệm như sau:

Niệm có đặc tính là ‘không trôi dạt’, có chức năng là không lãng quên, biểu hiện của nó là phòng hộ, hay trực diện với đối tượng, cận thân là tướng (saññā) vững mạnh, hay thân niệm xứ v.v.... Nên coi chánh niệm là trụ cửa do bởi chánh niệm được thiết lập vững vàng nơi đối tượng, và là người canh cửa bởi niệm phòng hộ các căn.

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

¹¹ Tiếng Pāli là upagaṇhaṇā.

Niệm giúp ta không quên thiện pháp và ngăn ngừa khỏi bất thiện. Những ai chưa biết Giáo pháp cũng có thể làm việc thiện, nhưng nhờ Pháp mà chúng ta biết chính xác hơn thế nào là thiện và bất thiện. Thân cận bậc thiện trí, lắng nghe và suy xét về Pháp là những duyên hữu ích nhất cho sự sinh khởi của niệm trong bố thí, trì giới, phát triển an tịnh và phát triển minh sát, tức là mọi mức độ của niệm.

Lòng quảng đại, kham nhẫn và những phẩm chất tốt đẹp khác của một thiện bạn hữu có thể nhắc nhở ta phát triển những phẩm hạnh tương tự.

Có nhiều phương thức thiện pháp khác, và biết cặn kẽ về chúng sẽ giúp dễ tâm hơn tới thiện. Ví dụ như, bố thí không phải là cách duy nhất để cho đi những gì hữu ích. Có nhiều phương thức bố thí khác nhau, chẳng hạn như tùy hỷ với thiện pháp nơi người khác (anumodanā). Chúng ta có thể keo kiệt lời khen hay lời biếng với thiện pháp, khi ấy ta bỏ lỡ cơ hội thể hiện lòng quảng đại theo cách như thế. Chính chánh niệm sẽ giúp ta không quên thể hiện lòng quảng đại mỗi khi gặp cơ duyên. Một hình thức bố thí khác nữa là tạo cơ hội cho người khác cùng hoan hỷ với thiện pháp của chúng ta để họ cũng có được tâm thiện, cho dù họ còn sống trên cõi đời này hay đã tái sinh ở cảnh giới khác. Chính chánh niệm, không phải tự ngã, lưu ý đến thiện pháp. Không có chánh niệm chúng ta không thể thực hiện bất kỳ loại thiện pháp nào.

Tránh xa ác hạnh cũng là một hình thái thiện pháp thuộc về nhóm trì giới. Đức Phật đã giải thích rất chi tiết về chánh và tà. Chúng ta cần suy xét và thẩm tra ý nghĩa lời Phật dạy. Khi ấy ta có thể tự kiểm chứng sự thật từ Giáo lý của Ngài. Chẳng hạn, trước khi tìm hiểu Phật Pháp, có thể chúng ta chưa biết rằng sát hại côn trùng là bất thiện. Thông qua Giáo pháp, chúng ta lĩnh hội nhiều hiểu biết hơn về các tâm khác nhau, về tâm thiện và tâm bất thiện. Chúng ta dần biết rằng sát sinh bị thúc đẩy bởi tâm sân, và sát sinh bất kỳ chúng sinh nào, kể cả côn trùng, đều là nghiệp bất thiện có thể tạo quả bất thiện. Khi chúng ta thấy những nguy hại do mọi bất thiện pháp tạo ra, sẽ có duyên cho chánh niệm sinh khởi, cần mực, không lơ là việc tránh xa bất thiện.

Thông qua Giáo pháp chúng ta học về nhiều hình thái thiện pháp. Trước khi tìm hiểu Pháp, có thể chúng ta không biết rằng lịch sự và cung kính cũng là những hình thái của thiện nghiệp. Lịch sự và cung kính được biểu đạt qua cử chỉ hoặc lời nói đều là các hình thức trì giới. Khi có cơ hội cho loại thiện pháp ấy, niệm có thể sinh khởi và không lơ là thiện, nhờ vậy mà cơ hội ấy không bị bỏ lỡ; đây chính là chức năng của niệm.

Không chỉ có niệm làm nhiệm vụ không quên bỏ thí hay trì giới, mà còn có niệm sinh cùng với phát triển tâm trí. Phát triển an tịnh là một loại phát triển

tâm trí. Có chánh niệm sinh cùng tâm thiện vun bồi trí tuệ. Có nhiều mức độ an tịnh. An chỉ định là an tịnh ở mức độ cao và vô cùng khó đạt đến; người ta chỉ đắc thiền khi đã có tích lũy và có hiểu biết đúng về cách phát triển an tịnh. Ta có thể không có tích lũy để đắc thiền nhưng vẫn có thể có những khoảnh khắc an tịnh trong cuộc sống đời thường. Chẳng hạn, nếu có hiểu biết đúng về đặc tính của tâm từ, một trong các đề mục của samatha, thì phẩm chất này có thể được vun bồi trong đời sống và khi ấy an tịnh được duyên bởi từ tâm. Khi có an tịnh, bất kể ở mức độ nào, cũng có chánh niệm về đề mục của an tịnh, bất kể là đề mục từ, đề mục bi, đề mục niệm ân Đức Phật hay một đề mục nào khác.

Học Pháp nằm trong phát triển tâm trí. Khi chúng ta học Pháp nhằm mục đích tăng thêm hiểu biết về thực tại, tại khoảnh khắc đó có niệm. Khi chúng ta học và suy xét Pháp, có hiểu biết tư duy về các pháp chân đế và điều này khác với hiểu biết trực tiếp về pháp xuất hiện ngay lúc này. Hiểu biết tư duy là nền tảng cần thiết để phát triển hiểu biết trực tiếp hay tuệ minh sát (*vipassanā*).

Để hiểu chánh niệm trong minh sát (*vipassanā*) là gì, chúng ta cần biết đối tượng của nó. Đối tượng của niệm trong phát triển minh sát chính là danh và sắc xuất hiện ngay trong khoảnh khắc hiện tại. Danh và

sắc là pháp chân đế, khác biệt với những pháp tục đế hay “thực tế quy ước”, tức là các khái niệm như: con người, tâm trí, thân xác, động vật hay thực vật. Khái niệm là những đối tượng được nghĩ tới nhưng không có thực trong nghĩa tối hậu.

Chúng ta cần biết phân biệt giữa pháp chân đế và các khái niệm. Nếu chỉ biết đến khái niệm và không biết thực tại, chúng ta sẽ tin rằng một người hay tự ngã thực sự tồn tại. Ta có xu hướng nghĩ về một tổng thể thân tâm, về một con người. Khi tìm hiểu Giáo pháp, chúng ta học được rằng cái gọi là tâm trí thực chất là các loại tâm khác nhau đi kèm với các tâm sở, và các tâm cùng tâm sở này đều thay đổi liên tục. Thứ chúng ta gọi thân xác thực chất là các sắc khác nhau, một số sắc phát sinh từ nghiệp, số khác phát sinh từ tâm, từ nhiệt độ hay vật thực. Những sắc này sinh rồi diệt và luôn thay đổi. Thông qua nghiên cứu Giáo pháp, chúng ta học về những duyên khác nhau khiến tâm, tâm sở và sắc sinh khởi. Ví dụ, mỗi người sinh ra với tướng riêng trên thân: có người đẹp, người xấu, một số có sức khoẻ, số khác yếu ớt. Những dị biệt đó được tạo ra bởi nghiệp. Như chúng ta thường nói theo ngôn ngữ thông thường, mỗi người đều có cá tính riêng. Nhờ Giáo pháp chúng ta có hiểu biết chính xác hơn về những duyên nào dẫn đến các cá tính khác biệt đó. Trong các kiếp quá khứ, mỗi người đều có các năng lực cũng như khuynh hướng khác

nhau và tất cả đều được tích lũy từ khoảnh khắc tâm này sang khoảnh khắc tâm khác; chính vì thế chúng có thể làm duyên cho tâm sinh khởi vào khoảnh khắc hiện tại. Tâm thiện và tâm bất thiện sinh khởi đều do những khuynh hướng tích lũy về thiện cũng như bất thiện chi phối. Chúng ta có kinh nghiệm khả ái hay bất khả ái qua các căn và chúng đều là các pháp do duyên sinh, là quả được tạo bởi nghiệp. Khi tìm hiểu về những duyên khác nhau cho các pháp sinh khởi, chúng ta sẽ hiểu rõ ràng hơn rằng đó chỉ là những pháp ngăn ngại, rằng không có con người hay tự ngã nào có thể kiểm soát các sự kiện của cuộc sống.

Chúng ta thường chỉ đề ý tới các khái niệm, nhưng nhờ nghiên cứu Giáo pháp chúng ta học cách nhìn ra giá trị của việc phát triển hiểu biết về pháp chân đế, về danh và sắc. Qua tìm hiểu *Vì Diệu Pháp*, chúng ta biết được rằng các đối tượng ngũ quan được kinh nghiệm bởi các tâm sinh khởi trong các lộ trình qua căn môn tương ứng. Đối tượng thị giác được kinh nghiệm bởi lộ trình tâm qua nhãn môn. Đối tượng xúc chạm như tính cứng được kinh nghiệm bởi các tâm trong lộ trình qua thân môn. Mỗi đối tượng được kinh nghiệm qua căn môn tương ứng; ví dụ, đối tượng xúc chạm không thể được kinh nghiệm qua nhãn môn. Tại từng thời điểm chỉ có một đối tượng được kinh nghiệm qua một môn duy nhất; không nên lẫn lộn các căn môn khác nhau. Khi chỉ lưu ý đến khái niệm,

chúng ta thường cho là có thể vừa thấy và chạm vào một bông hoa cùng một lúc chẳng hạn. Nhưng trên thực tế nhãn thức chỉ thấy được cái được thấy, tức là đối tượng thị giác, và thân thức chỉ kinh nghiệm đối tượng xúc chạm như tính cứng hoặc mềm. Chúng ta có thể nghĩ đến một “tổng thể” như đóa hoa, đó là do ký ức về những kinh nghiệm khác nhau qua các môn khác nhau. Suy nghĩ là do nhãn thức và các kinh nghiệm ngũ quan khác chi phối.

Mỗi danh và sắc xuất hiện một mình tại một thời điểm và có từng đặc tính riêng biệt. Những đặc tính này không thể biến đổi được. Ví dụ, cái thấy có đặc tính riêng của nó; ta có thể đặt một tên gọi khác, nhưng đặc tính của cái thấy thì không thể thay đổi. Cái thấy luôn là cái thấy đối với tất cả, bất kể diễn ra nơi một con vật hoặc chúng sinh nào khác. Khái niệm chỉ là đối tượng của suy nghĩ, không phải là thực tại với đặc tính riêng, và như vậy không phải là đối tượng cho phát triển hiểu biết đúng. Danh và sắc là có thực theo nghĩa tối hậu, đó là đối tượng để từ đó chánh kiến được phát triển.

Tâm chỉ có thể kinh nghiệm một thực tại duy nhất tại một thời điểm và vì vậy chánh niệm đi kèm với tâm thiện cũng chỉ có thể kinh nghiệm được một đối tượng tại mỗi khoảnh khắc. Bởi ta quá quen chú ý đến “toàn khối”, đến những khái niệm như con người, xe

cột hoặc cây cối, chúng ta thấy khó suy xét về riêng từng thực tại. Khi biết được sự khác biệt giữa khoảnh khắc suy nghĩ về khái niệm và khoảnh khắc chỉ có một thực tại duy nhất xuất hiện, như âm thanh hay tính cứng chẳng hạn, dần dần chúng ta sẽ hiểu rõ hơn chánh niệm nghĩa là gì.

Để nhắc nhở chúng ta sự thật về các pháp hữu vi, Đức Phật đã giảng về sáu “môn”, về các đối tượng được kinh nghiệm qua các môn đó và về các pháp kinh nghiệm chúng. Ví dụ như trong *Trung Bộ Kinh* (tập III, bài kinh số 148, *Kinh Sáu Sáu*), chúng ta đọc rằng khi Đức Phật trú ở thành Xá Vệ, tại Kỳ Đà viên, Ngài đã giảng cho các Tỳ-kheo như sau:

Khi được nói đến: “Sáu nội xứ cần phải được biết”, do duyên gì được nói đến như vậy? Nhãn xứ, nhĩ xứ, tỷ xứ, thiệt xứ, thân xứ, ý xứ. Khi được nói đến: “Sáu nội xứ cần phải được biết”, chính do duyên này được nói đến như vậy. Đây là sáu sáu thứ nhất.

Khi được nói đến: “Sáu ngoại xứ cần phải được biết”, do duyên gì được nói đến như vậy? Sắc xứ, thanh xứ, hương xứ, vị xứ, xúc xứ, pháp xứ. Khi được nói đến: “Sáu ngoại xứ cần phải được biết”, chính do duyên này được nói đến như vậy. Đây là sáu sáu thứ hai.

Khi được nói đến: “Sáu thức thân cần phải

được biết”, do duyên gì được nói đến như vậy? Do duyên mắt và do duyên các sắc, khởi lên nhãn thức. Do duyên tai và do duyên các tiếng, khởi lên nhĩ thức. Do duyên mũi và do duyên các hương, khởi lên tỷ thức. Do duyên lưỡi và do duyên các vị, khởi lên thiệt thức. Do duyên thân và do duyên các xúc, khởi lên thân thức. Do duyên ý và do duyên các pháp, khởi lên ý thức. Khi được nói đến: “Sáu thức thân cần phải được biết”, chính do duyên này được nói đến như vậy. Đây là sáu sáu thứ ba.

Sau đó, chúng ta đọc tiếp về sáu loại xúc (phassa), về sáu loại thọ do duyên xúc và về sáu loại ái do duyên thọ. Trí hiểu trực tiếp tất cả các thực tại sinh khởi do duyên riêng của chúng có thể tận diệt tà kiến về ngã và cuối cùng dẫn đến “quay lưng”, xả ly hoàn toàn khỏi các pháp hữu vi.

Bài kinh này nhắc nhở chúng ta rằng mỗi pháp xuất hiện qua một trong sáu môn phải được nhận biết riêng biệt, chúng ta không nên lẫn lộn các thực tại với nhau. Chúng ta đã quá quen với ý nghĩ đang nhìn thấy con người. Tuy nhiên, chỉ có một đối tượng có thể được thấy, đó là đối tượng thị giác. Nếu có chánh niệm về đối tượng thị giác khi nó xuất hiện, chúng ta sẽ hiểu rằng đối tượng thị giác là một thực tại có thể được kinh nghiệm qua nhãn căn, rằng đó không phải

là một con người. Có thể chúng ta cảm thấy khó nắm bắt được chân lý này và tự hỏi liệu có nên tránh suy nghĩ đến khái niệm hay không. Không cần tránh như vậy, bằng không chúng ta không thể sống cuộc sống bình thường được. Tâm suy nghĩ về khái niệm cũng là một thực tại, nó sinh khởi do duyên và có thể được hiểu chỉ là một loại danh pháp, không phải là tự ngã. Chúng ta cứ tiếp tục sống một cách bình thường, tiếp tục suy nghĩ về khái niệm và diễn đạt qua ngôn ngữ thông thường, với các từ như “tôi”, “bản thân” hay “con người” nhưng đồng thời hiểu biết đúng về danh và sắc vẫn có thể được vun bồi. Ngay cả khi chúng ta nghĩ đến mọi người và nói về họ, danh và sắc vẫn xuất hiện và chúng có thể trở thành đối tượng của chánh niệm.

Tâm sở sati (niệm) hoàn toàn khác với cái được gọi là chánh niệm theo ngôn ngữ thông thường. Có người nghĩ rằng mình đang chánh niệm khi hướng chú ý vào việc đang làm hay đang diễn ra xung quanh. Đây không phải là đặc tính của chánh niệm trong phát triển minh sát. Chánh niệm trong vipassanā, như chúng ta đã thấy, là hay biết về danh và sắc đang xuất hiện, mà không có ý nghĩ về một người đang cố gắng theo cách nào đó hay đang hướng chú ý tới một đối tượng. Chánh niệm cũng chỉ là một danh pháp, không phải tự ngã.

Khi có chánh niệm về danh hoặc sắc đang xuất hiện, hiểu biết trực tiếp về thực tại đó có thể được vun bồi ngay tại khoảnh khắc ấy. Khi học một môn học như toán học hay lịch sử, chúng ta đọc sách và cố gắng hiểu môn học. Để hiểu được thực tại chúng ta phải thẩm xét hay “nghiên cứu” chúng, nhưng không phải là nghiên cứu qua suy nghĩ, mà là phát triển hiểu biết trực tiếp về chúng. Khi một thực tại như âm thanh xuất hiện và có chánh niệm về nó, đặc tính của cảnh thính đó được nghiên cứu hoặc thẩm xét, chỉ trong một khoảnh khắc cực ngắn. Bằng cách đó, đối tượng có thể được nhận biết đích thực như nó là: một pháp hữu vi không thuộc về bất kỳ ai. Từ “nghiên cứu” có thể nhắc nhở chúng ta cần có chánh niệm về các thực tại nhiều lần, cho đến khi các thực tại được biết rõ như chúng là. Không thể đạt đến hiểu biết viên mãn chỉ trong một thời gian ngắn.

Như chúng ta thấy trong định nghĩa từ *Chú Giải Bộ Pháp Tụ*, niệm biểu hiện qua sự “phòng hộ”. Thông qua chánh niệm, sáu môn được “phòng hộ”. Nếu không có niệm sau khi thấy đối tượng thị giác qua mắt, sẽ sinh khởi tham ái, sân hận và vô minh do bởi đối tượng đó. Chúng ta bị cuốn vào các đối tượng được kinh nghiệm qua sáu môn. Khi chánh niệm sinh khởi, không có tâm bất thiện do bởi đối tượng được kinh nghiệm và nhờ vậy các căn môn được phòng hộ. *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* ví niệm với người gác cổng.

Để hiểu được chức năng của niệm, sẽ hữu ích nếu biết được hiểm họa của thất niệm. Định nghĩa về “dễ duôi”¹² theo *Bộ Phân Tích (Vibhaṅga)*, chương 17, *Tiểu Tông Phân Tích*, §846) nhắc nhở chúng ta về hiểm họa của bất thiện và giá trị của chánh niệm phòng hộ sáu môn. Chúng ta đọc như sau:

Thế nào là “dễ duôi” khi ấy? Tà hạnh về thân, hay khẩu, hay ý, hay sự khuất phục và liên tục khuất phục đối với năm dục trường dưỡng, hay không hành sự cẩn trọng, không hành sự bền bỉ, hành sự được chững hay chớ, hành sự trì trệ, từ bỏ dục (chanda), từ bỏ nhiệm vụ, không kham nhẫn, không phát triển, không ôn luyện, không quyết tâm, không thực hành, dễ duôi trong vun bồi các pháp tốt đẹp, và những gì tương tự, sự dễ duôi, có tính dễ duôi, trạng thái dễ duôi. Đây được gọi là dễ duôi.

Khi không có chánh niệm, chúng ta luôn bị khuất phục bởi “năm dục trường dưỡng”. Nhãn môn, Nhĩ môn, Tỷ môn, Thiệt môn, Thân môn và Ý môn không được phòng hộ. Chúng ta hoạt động một cách được chững hay chớ, hoặc uể oải; lười biếng với việc phát triển chánh kiến. Chúng ta không thể thúc ép niệm sinh khởi, nhưng khi nhận ra hiểm họa của bất thiện

¹² Là không có chánh niệm, xuôi theo bất thiện, không học hiểu Pháp (theo kinh điển Phật Giáo Nam Tông)

thì có thể có duyên để không lơ là với thực tại hiện khởi. Khi chánh niệm sinh khởi, sẽ không có “từ bỏ nhiệm vụ”, tức nhiệm vụ phát triển hiểu biết đúng.

Việc thâm xét về các thực tại như đối tượng thị giác, cái thấy, âm thanh hay cái nghe dường như không có gì thú vị, nhưng ta nên nhớ rằng hiểu biết đúng về những thực tại đó liên quan trực tiếp đến cuộc sống thường nhật của chúng ta. Hiểu biết đúng có thể loại trừ ác hạnh về thân, khẩu và ý. Khi tà kiến đã bị hoàn toàn tận diệt, chúng ta sẽ không bao giờ còn phạm vào ngũ giới vì không còn duyên cho việc ấy nữa. Ngay cả khi chúng ta chưa trở thành bậc thánh Dự lưu, chánh niệm vẫn giúp ta ngăn chặn bất thiện pháp. Ví dụ như khi có âm thanh bất khả ái, sân có thể nổi lên và thôi thúc nghiệp bất thiện. Ngược lại, khi có chánh niệm về âm thanh chỉ là một loại sắc pháp, không phải giọng nói của ai hay tiếng đài, thì các môn được phòng hộ. Chánh niệm canh phòng sáu môn mang lại lợi ích cho chính bản thân chúng ta cũng như mọi người khác.

Như chúng ta đã thấy, *Chú Giải Bộ Pháp Tu* giảng rằng cận nhân của chánh niệm là tướng vững mạnh hay tứ niệm xứ (satipaṭṭhāna). Có thể có chánh niệm về danh hoặc sắc xuất hiện do có tướng vững chắc về tất cả những gì đã học từ Giáo lý về danh và sắc. Nghe Pháp được đề cập đến trong kinh điển như là điều kiện tối quan trọng để đạt đến giác ngộ,

bởi vì khi ta nghe đi nghe lại, có thể có sự ghi nhớ vững vàng về Pháp. Chánh niệm thì khác với tưởng (saññā). Tưởng đi kèm với mỗi tâm; nó nhận ra đối tượng và “đánh dấu” đối tượng đó, nhờ vậy đối tượng có thể được nhận ra trở lại. Chánh niệm thì không quên thiện pháp. Chánh niệm sinh khởi với các tâm tịnh hảo. Nhưng khi có chánh niệm không quên bố thí, trì giới, không quên đề mục cho an tịnh, hay trong phát triển minh sát, không quên danh và sắc xuất hiện trong hiện tại, cũng có cả tưởng thiện (kusala saññā) ghi nhớ đối tượng một cách thiện lành và đúng đắn.

Tứ niệm xứ¹³ là cận nhân khác của chánh niệm. Trong phát triển minh sát, mọi thực tại đều có thể là đối tượng của chánh niệm và vì vậy đều nằm trong bốn lĩnh vực quán niệm là thân, thọ, tâm và pháp. Với người đã có tích lũy phát triển an tịnh đến mức độ an chỉ định và đồng thời phát triển tuệ minh sát thì tâm thiền có thể trở thành đối tượng của chánh niệm, để thấy được tâm thiền là vô ngã. Hiểu biết đúng về thực tại được phát triển qua chánh niệm về mọi danh hoặc sắc đang xuất hiện, dù là tâm bất thiện, tâm đại thiện, tâm thiện hay một pháp nào khác. Ta không nên cố hướng niệm đến một đối tượng cụ thể; không tồn tại một tự ngã có quyền năng đối với thực tại nào hay điều khiển được chánh niệm. Không có thực tại nào nằm ngoài tứ niệm xứ.

¹³ Tứ niệm xứ (satipatṭhāna) vừa có nghĩa là chánh niệm trong vipassanā, vừa có nghĩa là đối tượng của chánh niệm trong vipassanā.

Chánh niệm là một trong ngũ quyền (indriya) cần được vun bồi. Như ta đã thấy, các quyền còn lại gồm có: tín, tấn, định và tuệ. Chúng ta đọc trong *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (đoạn 14) về niệm quyền như sau:

Thế nào là niệm quyền khi ấy? Là niệm khi ấy suy tưởng, nhớ về; là niệm ghi nhớ, để tâm, đối nghịch với hời hợt và lơ là; niệm là quyền, là chánh niệm – đây là niệm quyền có khi ấy.

Chú Giải Bộ Pháp Tụ (quyển I, phần IV, chương II, trang 147) giải thích đoạn này và giảng về “không hời hợt” như sau:

... “không hời hợt” (hiểu theo nghĩa đào sâu hay thâm nhập đối tượng) là trạng thái không để cho đối tượng trôi dạt đi mất; không giống như trái bí ngô hay bình sành v.v... nổi bồng bềnh trên mặt nước và không thể chìm xuống; cũng như vậy niệm thâm nhập vào đối tượng. Do vậy được gọi là “không hời hợt”.

Chánh niệm là một quyền, một “năng lực dẫn dắt”, pháp lãnh đạo tâm và các tâm sở đi cùng trong nhiệm vụ chuyên chú, không lãng quên những gì là thiện. Chúng ta đọc trong *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* cùng đoạn đó như sau:

Niệm thực hiện công việc thống trị (các pháp đồng sinh) với đặc tính trung bày và soi rọi đối tượng – đây chính là niệm quyền.

Niệm không quên đối tượng, và trí tuệ (paññā) có chức năng hiểu đối tượng đúng như nó là. Khi được phát triển thêm, niệm sẽ trở thành lực (bala) và khi ấy không còn bị lay chuyển bởi pháp đối nghịch. Trong cùng trích đoạn từ *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* chúng ta đọc rằng:

“...Niệm không còn chao động bởi chệnh mảng - đây là niệm lực. “Chánh niệm” thì không thể đảo ngược, giải phóng, chánh niệm thiện lành.”

Trong samatha, ngũ quyền cần được phát triển để có thể đắc thiền. Trong vipassanā, ngũ quyền cũng cần được vun bồi để đạt đến giác ngộ. Quên thực tại đang xuất hiện là tự nhiên nơi chúng ta, nhưng dần dà chánh niệm có thể được tích lũy. Thậm chí nó có thể trở thành lực.

Chánh niệm là một trong các chi của Bát chánh đạo. Nó mang tính “giải phóng,” các chi của Bát chánh đạo dẫn đến sự giải thoát khỏi phiền não. Chánh niệm cũng là một trong thất giác chi (bojjhanga). Các giác chi khác gồm có: trạch Pháp (dhamma vicaya), tinh tấn, phi (pīti), an tịnh (passaddhi), định và xả.

Ta có thể thắc mắc, niệm quyền, niệm lực, niệm chi đạo và niệm giác chi được vun bồi trong vipassanā như thế nào. Câu trả lời là: thông qua chánh niệm về danh và sắc đang xuất hiện ngay lúc này. Không có cách nào khác. Màu sắc, âm thanh, hương, vị và đối

tượng xúc chạm hầu như luôn là đối tượng cho dính mắc, sân hận và vô minh. Nếu niệm sinh khởi và hiểu biết đúng về đối tượng được vun bồi, tại khoảnh khắc ấy ta không bị bất cứ đối tượng nào nô dịch hay quấy nhiễu. Nếu hiểu rằng chánh niệm về thực tại rất cuộc có thể gây ảnh hưởng tức thì trên cuộc sống hàng ngày của mình, chúng ta sẽ cam đảm hơn để vun bồi chánh niệm ngay khoảnh khắc này.

34.1.1 Câu hỏi

1. Đối tượng của niệm trong bồ thí là gì?
2. Đối tượng của niệm trong trì giới là gì?
3. Đối tượng của niệm trong phát triển an tịnh (samatha) là gì?
4. Tại sao toàn thân không thể là đối tượng của chánh niệm trong phát triển minh sát?
5. Làm sao ta biết được khi nào có chánh niệm ở mức độ samatha và khi nào có chánh niệm ở mức độ vipassanā?
6. Việc “nghiên cứu” các thực tại, chẳng hạn như đối tượng thị giác, cái thấy, âm thanh hay cái nghe có thể có ảnh hưởng tốt đẹp đến cuộc sống hàng ngày của chúng ta như thế nào?
7. Từ “chánh niệm” như vẫn quen dùng có thể hiện đúng thực tại của niệm trong vipassanā hay không?

35.

Tàm và Quý

35.1. Tàm (hiri) và quý (ottappa)

Khi ta hành thiện, có tín và niệm không quên thiện pháp, có cả các tâm sở tịnh hảo khác, mỗi tâm sở đều thực hiện các chức năng riêng khi sinh khởi cùng với tâm thiện. Tàm – hổ thẹn tội lỗi (hiri), và quý – ghê sợ tội lỗi (ottappa) là hai tâm sở tịnh hảo sinh khởi với tất cả các tâm thiện. Tàm thấy hổ thẹn với bất thiện pháp và quý thấy ghê sợ bất thiện pháp. Tất cả các tâm bất thiện đều có hai tâm sở đối lập với tàm và quý là vô tàm (ahirika) và vô quý (anottappa). Bất cứ khi nào có tâm thiện đều phải có tàm và quý.

Có nhiều mức độ thiện pháp khác nhau, vì vậy cũng có nhiều mức độ tàm và quý khác nhau. Trí tuệ càng thấy rõ tính chất bất tịnh của pháp bất thiện và

hiểm họa của chúng, tâm và quý càng được phát triển, càng thấy kinh hãi cả những mức độ bất thiện vi tế hơn nữa.

Thanh Tịnh Đạo (Chương XIV, 142) đưa ra định nghĩa sau về tâm (hiri) và quý (ottappa):

Tâm là dè dặt về thân ác hành, v.v.. Đấy là danh từ chỉ sự khiêm tốn. Quý là hổ thẹn về những ác hành này. Đó là danh từ chỉ sự áy náy về tội lỗi. Tâm có đặc tính chán ghét tội lỗi, quý có đặc tính sợ hãi đối với sự vi phạm. Tâm có nhiệm vụ không làm ác, dưới hình thức sự khiêm cung, quý có nhiệm vụ không làm ác dưới hình thức sợ hãi. Chúng được biểu hiện bằng sự tránh né tội lỗi theo cách đã nói. Nhân gần của chúng là tự trọng (tâm) và tôn trọng người khác (quý)...

Trong trường hợp này, các từ xấu hổ, dè dặt, sợ hãi, lo lắng không đồng nghĩa với trong ngôn ngữ thông thường. Khi suy nghĩ với sân hay bất an về những bất thiện pháp của mình, tâm là bất thiện. Tâm (sự hổ thẹn tội lỗi) và quý (sự ghê sợ tội lỗi) không sinh khởi cùng với các tâm kèm với sân và trạo hối, chúng sinh khởi cùng với các tâm thiện.

Tâm và quý luôn sinh khởi cùng nhau nhưng là hai tâm sở khác nhau, với những đặc tính riêng biệt. *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (quyển I, phần IV, chương I,

125 – 127) đưa ra định nghĩa tương tự như *Thanh Tịnh Đạo* về tâm và quý và minh họa sự khác biệt giữa chúng. *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* giải thích rằng, nguồn gốc của tâm (hiri) là từ nội tại của bản thân, có cận nhân là lòng tự trọng; quý (ottappa) có nguyên nhân từ bên ngoài, chịu ảnh hưởng bởi “thế gian”, cận nhân của nó là sự tôn trọng người khác¹⁴.

Chú Giải Bộ Pháp Tụ giải thích, tâm có thể sinh khởi từ sự cân nhắc về gia cảnh, về tuổi tác, về phẩm giá (lòng dũng cảm và sức mạnh), và sự từng trải của bản thân. Tâm sinh khởi nhờ suy xét về gia cảnh là khi ai đó được sinh ra trong một gia đình/dòng họ đáng kính không muốn cư xử như một kẻ thiếu giáo dục. Tâm sinh khởi nhờ suy xét về tuổi tác là khi ai đó đã trưởng thành và không muốn hành xử như một đứa trẻ. Tâm sinh khởi nhờ suy xét về phẩm giá là khi ai đó không muốn mình hành động như một kẻ yếu đuối, mà cảm thấy mình cần có lòng dũng cảm và sức mạnh. Tâm sinh khởi nhờ suy xét về sự từng trải khi ai đó không muốn hành xử như một kẻ ngu, chưa học hỏi được điều gì. Có thể rằng, mặc dù đã được nghe Giáo pháp và thấy được giá trị của việc bớt dính mắc vào bản thân, chúng ta vẫn vị kỷ, không muốn giúp đỡ người khác hay dễ nổi sân. Song sẽ vẫn có những

¹⁴ Xem thêm chương 14, nơi tôi bàn về các pháp đối nghịch của chúng là vô tâm và vô quý.

khoảnh khắc ta nhớ được rằng, Giáo pháp mà ta đã được học cần được áp dụng, và thật ngu xuẩn khi đầu hàng lòng vị kỷ và sân hận. Tại khoảnh khắc đó, tâm sinh khởi nhờ sự suy xét về những gì được học, nhờ hiểu biết đã có do học Giáo pháp.

Như chúng ta đã thấy, quý – ottappa là sự ghê sợ hậu quả của tội lỗi. Hậu quả ở đây có nhiều dạng. Có nhiều mức độ nghiệp bất thiện khác nhau, cho quả (vipāka) ở các mức độ khác nhau. Một số nghiệp bất thiện cho quả dưới dạng những kinh nghiệm ngũ quan bất khả ái trong cuộc sống; khi bị người khác chỉ trích hay phải chịu các hình phạt là quả của nghiệp. Nghiệp bất thiện cũng cho quả dưới dạng tái sinh nơi khổ cảnh. Khi suy xét về những hậu quả của bất thiện, ta không chỉ nên nghĩ về quả mà nghiệp sẽ tạo ra mà cũng nên thấy cả hiểm họa của việc tích lũy ngày càng nhiều các xu hướng bất thiện. Do phiền não mà chúng ta đau khổ, không được bình an trong tâm.

Kể cả những người không được học Giáo pháp cũng có thể có tâm và quý. Họ có thể không biết căn kẽ bất thiện là gì và hậu quả ra sao, nhưng vẫn có thể trân quý giá trị của thiện pháp và thấy được phần nào các hiểm họa của bất thiện. Vẫn có sự keo kiệt hay lười nhác với thiện pháp, nhưng tại khoảnh khắc thấy được giá trị của thiện pháp, tâm và quý ghê sợ bất thiện sẽ sinh khởi cùng với tâm thiện.

Tàm và quý là cận nhân của giới (sīla). Chúng ta đọc trong *Thanh Tịnh Đạo* (I, 22):

... vì khi tàm quý có mặt, thì giới sinh khởi và tồn tại, còn khi tàm quý vắng mặt, thì giới không sinh khởi cũng không tồn tại...

Giới có nhiều mức độ khác nhau và vì vậy, chắc chắn có nhiều mức độ tàm và quý khác nhau. Khi không có tàm và quý với cả những phiền não thô tháo, con người sẽ như những con vật. Chúng ta đọc trong *Tăng Chi Bộ Kinh* (Chương Hai Pháp, Phẩm Hình Phạt, mục 9) rằng, nếu không có tàm và quý bảo hộ thể giới thì con người sẽ loạn luân, quan hệ tình dục cả giữa những người họ hàng với nhau, như điều xảy ra “giữa những con dê với con cừu, gà và lợn, chó nhà và chó rừng”. Đó là lý do vì sao tàm và quý được gọi là “người canh giữ thể giới”.

Có thể có tàm và quý với những phiền não thô tháo nhưng không có tàm và quý với các phiền não vi tế hơn. Một người có thể không sát sinh, trộm cắp nhưng không có tàm và quý với tán dóc hay các suy nghĩ thiếu từ tâm. Chúng ta thường nhầm lẫn về thiện và bất thiện. Có vô số các khoảnh khắc dính mắc nhưng ta không nhận ra. Khi tâm là bất thiện, có si không biết điều gì đúng và điều gì sai, cũng có vô tàm (ahirika) – không hổ thẹn về bất thiện và vô quý (anottappa) – không ghê sợ hậu quả của bất thiện.

Nhờ Giáo pháp, chúng ta sẽ biết rõ hơn khi nào tâm là thiện và khi nào tâm là bất thiện, và nhờ đó tâm và quý cũng sẽ được phát triển hơn.

Thông qua phát triển hiểu biết đúng, chúng ta sẽ dần thấy hiểm họa của mọi loại bất thiện, từ thô tháo đến vi tế hơn. Chúng ta có thể biết về mặt lý thuyết rằng tà kiến thật nguy hiểm, nhưng sẽ vẫn có xu hướng chấp các pháp là mình. Khi vẫn có ý niệm về một tự ngã thấy hay nghe thì không có tâm và quý. Ta có thể thấy hiểm họa của tà kiến khi suy xét sự khác biệt giữa phàm nhân và bậc thánh Dự lưu (sotāpanna) – người đã tận diệt được tà kiến. Bậc thánh Dự lưu không còn duyên để phạm nghiệp bất thiện nặng sẽ cho quả tái sinh nơi khổ cảnh, trong khi những người là phàm nhân sẽ vẫn còn có duyên để tạo bất thiện nghiệp nặng. Do bởi dính mắc vào “tự ngã” mà ta ngày càng bị trói buộc bởi được và mất, lời khen và tiếng chê và những ngọn gió đời khác. Chừng nào phiền não chưa được diệt trừ, chừng đó ta ta còn phải tiếp tục ở trong vòng sinh tử. Ngay cả khi không thấy hiểm họa của sự tái sinh thì chúng ta cũng có thể thấy nổi khổ khi phiền não cứ sinh khởi đi sinh khởi lại không ngừng.

Chúng ta đọc trong *Tăng Chi Bộ Kinh* (Chương Năm Pháp, IX, Phẩm Trưởng Lão, *Lòng tin*) nói về những pháp, nếu sở hữu, sẽ ngăn cản một vị Tỳ-kheo

thành tựu mục đích xuất gia, và về những pháp dẫn đến thành tựu mục đích, chúng ta đọc như sau:

Thành tựu năm pháp này, này các Tỳ-kheo, một Tỳ-kheo Trưởng lão đối với các vị đồng Phạm hạnh không được ái mộ, không được ưa thích, không được tôn trọng, không được làm gương để tu tập. Thế nào là năm?

Không tin, không hổ thẹn, không biết sợ, biếng nhác và ác tuệ...

Thành tựu năm pháp này, này các Tỳ-kheo, một Tỳ-kheo Trưởng lão đối với các vị đồng Phạm hạnh được ái mộ, được ưa thích, được tôn trọng, được làm gương để tu tập. Thế nào là năm?

Có lòng tin, có hổ thẹn, có biết sợ, tinh cần, tinh tấn và có tuệ...

Bài kinh trên có thể nhắc nhở cả bậc xuất gia lẫn cư sĩ rằng nếu không vun bồi hiểu biết về thực tại xuất hiện ngay tại khoảnh khắc này, con người ta sẽ không thể thành tựu điều cần thành tựu: trở thành người tận diệt hết phiền não. Nếu ta ghi nhớ rằng cuộc sống thật ngắn ngủi, sẽ có tâm và quý thường xuyên hơn, nhàm gớm lười biếng với thiện pháp. Đức Phật đã nhắc nhở mọi người chớ nên dễ dãi, mà hãy tinh tấn, chánh niệm ngay tại khoảnh khắc này.

Tương ứng với mức độ phát triển của trí tuệ, tâm và quý cũng phát triển và có thể trở thành lực (bala). Như chúng ta đã thấy, năm tâm sở tịnh hảo được phân loại thành quyền (indriya) cũng được phân loại thành lực, bao gồm: tín, tấn, niệm, định và tuệ. Tuy nhiên, ngoài ngũ lực nêu trên, tâm và quý cũng được xét như lực. *Bộ Pháp Tụ* (đoạn 30) nói về tâm lực như sau:

Tâm lực trong khi có ra sao? Khi nào hổ thẹn được cảm nhận, hổ thẹn đối với việc làm tội lỗi, hay pháp bất thiện. Đó gọi là tâm lực có trong khi ấy.

Chúng ta đọc tiếp (đoạn 31) về quý lực như sau:

Quý lực trong khi có ra sao? Khi nào ghê sợ tội lỗi được cảm nhận, ghê sợ với việc làm tội lỗi, hay pháp bất thiện. Đó gọi là quý lực có trong khi ấy.

Lực thì không thể bị lay chuyển trước pháp đối nghịch. Tâm lực và quý lực không thể bị lay chuyển bởi các pháp đối nghịch là vô tâm và vô quý, vốn sinh khởi với mỗi bất thiện tâm.

Bậc thánh Dự lưu có tâm và quý không bị lay chuyển bởi pháp đối nghịch ở mức độ tạo nghiệp bất thiện có thể dẫn đến tái sinh nơi khổ cảnh. Tuy nhiên, dù đang trên đạo lộ đạt tới hoàn mãn, bậc thánh Dự lưu vẫn chưa tận diệt hết mọi phiền não. Ngài vẫn

dính mắc với các đối tượng khả ái và vẫn còn sân. Trong những giai đoạn giác ngộ tiếp theo tàm và quý trở nên vi tế hơn, và tại khoảnh khắc chứng quả vị A-la-hán thì tàm và quý đạt đến viên mãn.

Chỉ đọc những định nghĩa chung chung thì chúng ta sẽ không hiểu được chức năng của tàm và quý, nhưng chúng ta cần phải suy xét về sự khác biệt giữa tâm thiện và tâm bất thiện khi chúng sinh khởi trong cuộc sống hàng ngày. Khi ấy, ta sẽ nhận ra rằng, chẳng hạn, tâm với keo kiệt hoàn toàn khác tâm với quảng đại. Khi có lòng quảng đại thực sự, tàm và quý đảm nhận chức năng của mình. Tuy nhiên, xen kẽ giữa các khoảnh khắc quảng đại, hẳn phải có những khoảnh khắc keo kiệt nhưng có thể ta không nhận ra. Có thể ta vẫn dính mắc với những gì cho đi hoặc hoặc kỳ vọng người nhận tử tế đối với mình. Những khoảnh khắc ấy cũng có thể được nhận biết. Chúng ta cần tri ân Đức Phật đã dạy chúng ta phát triển trí tuệ để có thể hiểu khoảnh khắc hiện tại như nó thực là. Nhờ trí tuệ chúng ta sẽ có thêm tín tâm vào thiện pháp và thấy được hiểm họa cùng bất lợi của bất thiện pháp. Từ đó tàm và quý sẽ phát triển.

35.1.1. Câu hỏi

1. Tại sao tàm và quý phát triển tương ứng với mức độ phát triển của trí tuệ?

2. Tại sao tâm và quý có thể được xét là lực?

3. Đây là sự khác biệt của tâm và quý ở bậc thánh Dự lưu và kẻ phàm phu?

36.

Vô tham

36.1. Vô tham (alobha)

Vô tham (alobha) là một trong số ba nhân tịnh hảo (sobhana hetus). Căn hay nhân (hetu hoặc mūla) trợ giúp vững chắc cho tâm và tâm sở đồng sinh. Tất cả các tâm tịnh hảo đều có hai nhân vô tham và vô sân, và có thể hoặc không có nhân trí tuệ. Như vậy vô tham phải đi kèm với mọi tâm tịnh hảo.

Có nhiều khoảnh khắc tham ái hơn so với vô tham và chúng ta quá quen sống với dính mắc đến nỗi khó lòng nhận ra đó là bất thiện. Người đang sống cuộc đời tại gia thường thấy việc dính mắc với con người hay của cải là điều bình thường. Có thể chúng ta nghĩ rằng những dạng tham ái ấy không nguy hiểm, miễn là không hại đến ai cả, nhưng thực ra mọi bất thiện đều dẫn đến khổ đau. Tham ái liên tục lặp đi lặp lại,

do vậy chúng ta ngày càng tích lũy tham. Khi đứng dậy, di chuyển đây đó, lấy thứ này thứ kia, ăn uống hay ngủ nghỉ, đa phần chúng ta chỉ muốn điều gì đó cho mình và như vậy có tâm căn tham. Đa số chúng ta luôn chỉ nghĩ đến bản thân, cố có được những điều khả ái cho chính mình và mong được người khác đối xử tốt. Ngay cả khi chúng ta tưởng mình đang tạo thiện pháp, ví dụ như khi nghe Pháp hay đàm đạo, vẫn dễ có nhiều khoảnh khắc tham ái sinh khởi tiếp theo sau các tâm thiện. Có thể chúng ta bị dính mắc với “thiện pháp của ta”, chúng ta thường thích thú với ý nghĩ mình tốt bụng, hiểu chuyện, chúng ta cho mình là quan trọng.

Nếu hiểu chính xác hơn về tâm đang sinh khởi ngay khoảnh khắc hiện tại, chúng ta sẽ có khả năng nhận ra rằng những khoảnh khắc tham ái hoàn toàn khác với những khoảnh khắc không ích kỷ hay dính mắc. Vô tham đi kèm với mọi tâm thiện, nhưng nó không thể tồn tại lâu. Trong cuộc sống của chúng ta, có nhiều tâm bất thiện hơn tâm thiện.

Vô tham có nhiều mức độ và sắc thái khác nhau. Vô tham có thể được mô tả như là sự không ích kỷ, hào phóng hay quảng đại. Vô tham sinh khởi khi có những tư tưởng hy sinh và chia sẻ, khi có xả ly và ly dục¹⁵.

¹⁵ Xem cuốn *Các Nhân Thiện và Bất thiện*, trang 19, Tỳ Kheo Nyanaponika, The Wheel no. 251-253, B.P.S. Kandy.

Chú Giải Bộ Pháp Tụ (Quyển I, Phần IV, Chương I, 127) đưa ra định nghĩa sau về vô tham:

...vô tham có đặc tính không ham muốn đối tượng, hoặc không dính mắc với đối tượng, giống như giọt nước trên lá sen. Vô tham có chức năng là không chiếm hữu, như một vị Tỳ-kheo được giải thoát, vô tham có biểu hiện là xả ly, như một người bị rơi vào nơi ghê tởm...

Thanh Tịnh Đạo (Chương XIV, 143) cũng đưa ra định nghĩa tương tự¹⁶.

Tại khoảnh khắc có vô tham, không thể đồng thời có dính mắc. Vô tham có đặc tính không bám dính, giống như giọt nước trôi trên lá sen. Cây sen sinh trưởng trong nước nhưng không thể bị nước làm ướt lá, đó là bản chất của nó. Một giọt nước trượt khỏi lá sen mà không gây ảnh hưởng gì đến lá sen. Cũng y hệt như vậy với vô tham. Vô tham không dính mắc với đối tượng được kinh nghiệm, vô tham không bị tác động bởi đối tượng. Đó là đặc tính của vô tham. Đôi khi có duyên cho vô tham sinh lên, nhưng ngay sau đó chúng ta lại bị các đối tượng chi phối. Thông qua hiểu biết đúng, chúng ta sẽ ít bị đối tượng tác động hơn. Chúng ta đọc trong *Kinh Tập (Tiểu Bộ Kinh, đoạn 811-813)*¹⁷ như sau:

¹⁶ Xem thêm *Chú Giải Bộ Pháp Tụ*, đoạn 32.

¹⁷ Tôi (Nina van Gorkom) sử dụng bản dịch của K.R. Norman.

811. Vị ẩn sĩ không tựa,
Không y chỉ một ai,
Không làm thành thương yêu,
Không tác thành ghét bỏ.
Do vậy trong sâu than,
Trong xan tham keo kiệt,
Như nước trên lá cây,
Không dính ướt làm nhờ.

812. Giống như một giọt nước,
Không dính ướt hoa sen,
Như nước trên bông sen,
Không dính ướt làm nhờ.
Đối với vật thấy nghe,
Được cảm thọ tưởng đến,
Cũng vậy bậc ẩn sĩ
Không dính ướt tham đắm.

813. Do vậy bậc tẩy sạch,
Không cho nguyên do vì,
Điều được thấy được nghe,
Được cảm thọ tưởng đến.
Cũng không muốn thanh tịnh,

*Dựa bất cứ thứ gì¹⁸,
Vị ấy không tham đắm,
Cũng không có chán chường.**

*Theo bản tiếng Anh (VDH dịch)

*813. Do vậy bậc tẩy sạch,
Không có suy tư đến,
Điều được thấy được nghe,
Được cảm thọ tưởng đến.
Vị ấy muốn thanh tịnh,
Không có dựa gì khác,
Vị ấy không tham đắm,
Cũng không có chán chường*

Như chúng ta đã thấy, phận sự của vô tham là “không chiếm hữu, giống như một vị Tỳ-kheo đã giải thoát”. Một vị Tỳ-kheo đạt đến bậc A-la-hán không bám giữ vào bất kỳ đối tượng xuất hiện nào; Ngài không bị đối tượng thống trị mà hoàn toàn xả ly và như vậy được tự do và giải thoát.

Chú Giải Bộ Pháp Tụ giảng rằng vô tham có biểu hiện là xả ly, giống như một người rơi xuống nơi ô uế. Người nào rơi vào một hầm chứa phân dút khoát

¹⁸ Bằng bất cứ con đường nào khác ngoài Bát Chánh đạo, theo chú giải.

không thể coi đó là nơi trú ngụ. Anh ta thấy đây là hiểm họa, một thứ đáng kinh sợ và vì vậy muốn thoát khỏi chỗ đó càng sớm càng tốt. Điều này tương tự với vô tham, vô tham không nương tựa vào thứ thực ra là hiểm họa. Dính mắc với đối tượng được kinh nghiệm là nguy hiểm, vì dính mắc dẫn đến đủ loại ác hạnh có thể dẫn đến tái sinh khổ cảnh. Bất kỳ hình thức tham ái nào, ngay cả khi vô cùng vi tế, đều nguy hiểm, bởi chừng nào tham ái chưa được tận diệt, chúng ta vẫn phải tiếp tục tái sinh và vì thế tiếp tục già, bệnh và chết.

Nhận biết được đặc tính của vô tham là điều khó khăn, vì những khoảnh khắc vô tham thật hiếm hoi. Chúng ta thường quá lười biếng để làm gì cho ai khác; chúng ta bị dính mắc với tiện nghi và muốn được an thân. Hoặc ta có thể tìm ra vài biện minh như: thời tiết quá lạnh hoặc quá nóng để gắng sức vì ai đó. Tuy nhiên, khi có duyên cho vô tham, chúng ta không để ý đến mệt mỏi và bất tiện, không nghĩ đến bản thân mà nhận ra lợi ích của việc giúp đỡ người khác. Qua kinh nghiệm chúng ta học được rằng vô tham thật lợi lạc cho cả chính mình và mọi người. Tại khoảnh khắc có vô tham, chúng ta từ bỏ lạc thú của bản thân và khi ấy có an tịnh. Dường như tại một thời điểm nào đó ta có thể lựa chọn giữa thiện và bất thiện, nhưng thực chất không hề có tự ngã nào lựa chọn; mỗi khoảnh khắc tâm đều được duyên bởi nhiều yếu tố. Không phải tự ngã mà là tâm sở vô tham đã thực hiện chức năng xả

ly. Chúng ta không thể ép mình từ bỏ dục lạc, nhưng ta có thể học về sự khác biệt giữa tính chất của thiện và bất thiện khi chúng xuất hiện. Như vậy, dần dần chúng ta sẽ thấy được rằng thiện pháp thật lợi lạc còn bất thiện pháp thì không mang lại lợi ích mà gây hại.

Bất cứ khi nào tâm thiện sinh khởi thì cũng có vô tham đi kèm. Vô tham có thể sinh khởi trong cả lộ trình ngũ môn và lộ trình ý môn. Trong mỗi lộ trình tâm đều có các tâm đồng lực (javana-citta); đối với người chưa phải bậc A-la-hán, các tâm đồng lực là tâm thiện hoặc tâm bất thiện. Khi tâm thiện sinh khởi, có như lý tác ý tới đối tượng được kinh nghiệm, không có tham, sân và si. Vô tham đi kèm với tâm thiện có thể sinh khởi trong lộ trình nhãn môn kinh nghiệm đối tượng thị giác. Chúng ta thường dính mắc vào đối tượng thị giác nhưng khi có duyên cho tâm thiện thì sẽ sinh khởi vô tham với đối tượng đó.

Khi chúng ta thực hiện một thiện pháp, lúc đó đã có vô tham, chúng ta không cần phải cố gắng xả ly hay từ bỏ điều gì. Khi bố thí, chúng ta từ bỏ thói ích kỷ của mình và nghĩ đến lợi ích của người khác, ít nhất tại khoảnh khắc đó. Khi chúng ta tránh xa lời nói thô ác, chúng ta cũng từ bỏ cái gì đó, ta từ bỏ sự ác khẩu gây tổn thương bản thân và người khác. Khi có tâm từ, tức là tâm sở vô sân (adosa), cũng phải có vô tham xa lìa lòng vị kỷ. Khi có luyến ái với người khác

thì đồng thời không thể có tâm từ. Khi ta quyến luyến một ai, sự quyến luyến này không đem lại điều gì tốt đẹp cho người đó, chúng ta chỉ dính mắc với cảm thọ khả ái có được khi người đó bên cạnh. Nhất thiết cần hiểu những cảm thọ khác nhau của mình. Chúng ta cần nhận ra khi nào cảm thọ hỷ đi kèm với vị kỷ và khi nào thì đó là niềm vui kèm theo tâm thiện. Chúng ta quá dính mắc với việc có được cảm thọ hỷ đến nỗi không nhận ra khi nó là bất thiện và như vậy thật vô ích. Vào khoảnh khắc tâm từ hay tâm bi sinh khởi thì có sự quan tâm đích thực đến người khác và chúng ta quên đi trong giây lát cái “tôi” vẫn thường được cho là trung tâm thế giới.

Có nhiều mức độ vô tham. Hiểu biết đúng là duyên cho các mức độ vô tham cao hơn. Nếu trí tuệ nhận ra được khi nào tâm là thiện và bất thiện, thì sự an tịnh có thể được vun bồi. An tịnh có thể được phát triển nhờ các đề mục thiền như niệm tâm từ, niệm ân đức Phật, quán tâm bất tịnh hay các đề mục khác. Tâm có an tịnh luôn đi kèm với vô tham. Khi an tịnh được phát triển đến các tầng thiền, phiền não tạm thời được chế ngự, nhưng chưa bị tận diệt. Dính mắc với chứng đắc thiền có thể sinh khởi. Chỉ có sự vun bồi tuệ minh sát thì cuối cùng mới có thể dẫn đến vô tham tuyệt đối với mọi đối tượng.

Hiểu biết trực tiếp về danh và sắc sẽ dẫn đến xả

ly khỏi chúng. Chừng nào vẫn còn tà kiến về ngã, thì tham ái chưa thể được tận diệt. Chúng ta dính mắc với con người, với tự ngã và chưa sẵn sàng chấp nhận sự thật rằng theo nghĩa tối hậu thì không có “con người” nào tồn tại. Nếu hiểu biết đúng về các thực tại được phát triển, chúng ta sẽ nhận ra thứ được coi là con người thực ra chỉ là tâm, tâm sở và sắc, tất cả những thực tại này đều không trường tồn.

Một số người không nhận ra rằng chánh niệm và trí tuệ đều phụ thuộc vào duyên tương ứng. Khi đã được nghe Pháp, suy xét và đàm luận, hiểu biết có thể lớn mạnh. Ban đầu mới chỉ là hiểu biết ở mức độ tư duy nhưng khi đủ duyên sẽ có thể có hiểu biết trực tiếp về cái thấy, đối tượng thị giác hoặc một thực tại nào đó khác xuất hiện hiện giờ¹⁹. Tất cả mức độ thiện đều rất lợi lạc và chúng ta không nên sao nhãng bất kỳ điều gì. Nếu chúng ta giúp đỡ ai đó hay lắng nghe họ với tâm từ bi, hẳn có những khoảnh khắc lìa xa vị kỷ. Nhưng ngay sau khi tâm thiện diệt đi, lại dễ sinh khởi các tâm bất thiện dính mắc vào “thiện pháp của tôi” hoặc dính mắc vào con người. Khi chúng ta giúp đỡ người khác, cũng có thể có chánh niệm về các thực tại như cái thấy hoặc đối tượng thị giác. Bằng cách này chúng ta sẽ thực sự chắc chắn rằng cái được thấy không phải là một “con người”, mà chỉ là một thực

¹⁹ Đoạn này tác giả Nina Van Gorkom đã sửa lại vào tháng 03/2023 -VDH

tại được kinh nghiệm qua mắt. Khi có chánh niệm về đối tượng thị giác và trí tuệ hiểu rằng đó “chỉ là một thực tại”, không phải là một con người, có một mức độ vô tham nhất định nào đó, tuy nhiên vẫn còn yếu ớt. Thoạt đầu trí tuệ vẫn còn yếu, nhưng chúng ta phải tin tưởng rằng trí tuệ có thể được phát triển nhờ chánh niệm về bất kỳ thực tại nào xuất hiện qua sáu môn. Từ đó dính mắc vào bản thân hay chúng sinh có thể giảm dần.

Vị thánh Dự lưu đã tận diệt mọi dính mắc vào ý niệm về ngã, nhưng Ngài vẫn còn dính mắc vào các đối tượng ngũ dục. Vị thánh Nhất lai có ít dính mắc vào ngũ dục hơn tuy chưa tận diệt hẳn. Vị thánh Bất lai đã đoạn diệt tham dục nhưng vẫn còn tham hữu (dính mắc vào tái sinh) và vẫn còn tâm căn tham đi kèm với ngã mạn. Bậc A-la-hán mới tận diệt hết mọi dính mắc và điều này cho thấy rằng tận diệt tham khó khăn đến nhường nào. Có thể chúng ta nghĩ rằng mình không thể hạnh phúc nếu thiếu tham ái, nhưng vô tham hoàn toàn mới chính là hạnh phúc cao tốt nhất, đó là sự giải thoát khỏi mọi sầu khổ.

Có thể chúng ta đã đọc được trong kinh điển rằng tham ái là nguồn gốc của mọi đau khổ, nhưng chúng ta thường hay quên điều này. Ví dụ, trong *Trung Bộ Kinh* (tập II, bài kinh số 87, *Kinh ái sinh*) chúng ta đọc rằng Đức Phật đã giải thích cho một gia chủ khi

người này mất đứa con trai duy nhất, Ngài nói như sau: “*sâu, bi, khổ, ưu, não do ái sanh ra, hiện hữu từ nơi ái*”. Tuy nhiên, người gia chủ không chấp nhận sự thật này. Chúng ta đọc rằng nhà vua Pasenadi đã bàn về đề tài này với hoàng hậu Mallikā. Khi hoàng hậu nói rằng bà tán đồng với lời Phật, nhà vua không hài lòng. Sau đó chúng ta đọc rằng hoàng hậu đã cố gắng giải thích sự thật trong lời giảng của đức Phật cho nhà vua bằng những ví dụ từ cuộc sống hàng ngày. Hoàng hậu nói:

... “*Tâu Đại vương, Đại vương nghĩ thế nào? Đại vương có thương công chúa Vajīrī của thiếp không?*”

- *Phải, này Mallikā, ta thương công chúa Vajīrī.*

- *Tâu đại vương, Đại vương nghĩ thế nào? Nếu có một sự biến dịch, đổi khác xảy đến cho công chúa Vajīrī của Đại vương. Đại vương có khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não không?*

- *Này Mallikā, nếu có sự biến dịch, đổi khác xảy đến cho công chúa Vajīrī của ta, thì sẽ có một sự thay đổi đến đời sống của ta, làm sao không khởi lên nơi ta, sầu, bi, khổ, ưu, não?*

- *Chính liên hệ đến sự tình này, tâu Đại vương mà Thế Tôn, bậc Tri Giả, Kiến Giả,*

bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác đã nói: “Sầu, bi, khổ, ưu, não do ái sanh ra, hiện hữu từ nơi ái”. Tâu Đại vương, Đại vương nghĩ thế nào? Nữ Sát-đế-lị Vāsabhā, Đại vương có thương yêu không?

Hoàng hậu tiếp tục đặt câu hỏi tương tự về nữ Sát-đế-lị vương phi Vāsabhā, về tướng quân Vidūḍabha, về hoàng tử và Vāsabhā, rồi về dân chúng xứ Kāsi và Kosala. Nhà vua sau đó đã hiểu ra sự thật từ lời Phật, và rồi tới đánh lễ Phật và thốt lên những lời tán thán.

Chúng ta thường quên mất sự thật rằng cội rễ của khổ là tham ái. Đa phần luôn có dính mắc ngay sau cái thấy, cái nghe hay kinh nghiệm qua các căn khác. Chúng ta phải đọc đi đọc lại kinh điển nhiều lần và suy xét các lời dạy của Đức Phật. Giáo lý của Ngài như thực phẩm cho tâm trí chúng ta. Nếu nhận ra rằng tham ái là căn nguyên của mọi nỗi sầu bi đau khổ, chúng ta sẽ phát triển hiểu biết đúng ngay trong hiện tại, để rồi cuối cùng sẽ vô tham trước mọi đối tượng.

36.1.1. Câu hỏi

1. Có đúng là mọi thiện pháp giúp chúng ta giảm bớt ích kỷ không?

2. Tại sao sự an tịnh được vun bồi trong samatha không tận diệt được tham ái?

3. Tại sao phát triển minh sát tuệ là con đường duy nhất để trở nên vô tham trước mọi đối tượng?

4. Tại sao chỉ có bậc A-la-hán mới tận diệt được hoàn toàn tham ái?

37.

Vô sân

37.1. Vô sân

Adosa, vô sân là một trong ba nhân tịnh hảo (sobhana hetu). Như chúng ta đã thấy, mỗi tâm tịnh hảo đều có nhân vô tham và vô sân, có thể có hay không nhân trí tuệ. Chúng ta có thể nhận ra khi nổi sân, nhưng chúng ta thường không biết rõ đặc tính của vô sân. Chúng ta không thích có sân vì sân luôn đi kèm với thọ ưu. Khi sân tan biến chúng ta dễ cho rằng đang có vô sân, nhưng có phải vậy không? Tại khoảnh khắc này có thể không có sân, nhưng liệu chúng ta có chắc rằng đang có vô sân đi kèm với tâm thiện hay không? Dính mắc với đối tượng thị giác có thể sinh khởi và như vậy vô sân không thể có mặt đồng thời được. Bất cứ lúc nào vô sân sinh khởi thì chắc chắn phải có vô tham (alobha) cùng với một số

tâm sở tịnh hảo khác, mỗi tâm sở này đều đảm nhận chức năng riêng khi chúng hỗ trợ tâm thiện.

Adosa được dịch là vô sân, nhưng có rất nhiều hình thức và mức độ khác nhau. Tâm từ (mettā) là một dạng vô sân với đặc thù hướng tới chúng sinh. Vô sân cũng có thể có đối tượng không phải là chúng sinh và khi ấy có thể được gọi là kham nhẫn. Có thể có vô sân hay kham nhẫn trước nóng, lạnh, cảm thọ đau nơi thân hay trước những đối tượng bất khả ái khác.

Chú Giải Bộ Pháp Tụ (I, Quyển I, Phần IV, Chương I, 127) định nghĩa vô sân (adosa) như sau:

...Vô sân có đặc tính là vắng bóng khó chịu hay oán giận, giống như một người bạn hiền; có chức năng là diệt trừ phiền muộn hoặc xua tan ưu sầu, như gỗ hương; biểu hiện của nó là dịu dàng khả ái, giống như trăng tròn...

Thanh Tịnh Đạo (XIV, 143) đưa ra một định nghĩa tương tự²⁰. Vô sân có đặc tính là không tàn hại, không đối kháng, như thái độ một người bạn hiền. Chúng ta có thể thấy sự khác biệt giữa sân và vô sân khi chúng xuất hiện trong cuộc sống đời thường. Có thể chúng ta cảm thấy khó chịu về một người hay vật nào đó, nhưng khi ta nhận ra những bất lợi của sân thì sẽ có duyên cho kham nhẫn. Tại khoảnh khắc đó sự thô ráp

²⁰ Xem thêm *Chú Giải Bộ Pháp Tụ*, đoạn 33.

đặc trưng của sân tan biến và thay vào đó có sự hiền dịu. Không có tự ngã nào kham nhẫn và hiền dịu, mà đó là tâm sở vô sân.

Vô sân có chức năng loại bỏ bực bội hay phiền muộn, nó được so sánh với gỗ hương, là một loại gỗ toát ra mùi hương thơm ngát, và được cho là có thể trị sốt. Khi có sân, ta bứt rứt và khó chịu; cơn sốt hận thù đốt cháy và khiến chúng ta trở nên mất kiểm chế đến nỗi có thể không còn biết mình đang làm gì. Sân giống như ngọn lửa, rất khó dập tắt. Tuy nhiên, khi vô sân sinh khởi, chúng ta được chữa lành khỏi cơn sốt sân hận, mọi bực dọc đều tan biến.

Cả sân và vô sân đều ảnh hưởng đến hình thức. Chúng ta đọc trong *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (I, Quyển I, Phần IV, Chương I, 129) như sau:

...Vô sân là nguyên nhân đem lại sự trẻ trung, người nào không sân hận, ắt không bị ngọn lửa hận thiêu đốt khiến cho trán nhăn và tóc bạc, người đó sẽ trẻ lâu...

Chú Giải Bộ Pháp Tụ giảng rằng vô sân có biểu hiện dịu dàng khả ái như trăng rằm. Vô sân dễ chịu cho cả chính mình lẫn người khác, vô sân dẫn đến cuộc sống hòa thuận giữa mọi người. Vì sân hận người ta bị đánh mất bạn bè, còn nhờ vô sân mà có được thêm bằng hữu. Chúng ta đọc trong cùng phần đó của *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (đoạn 129) như sau:

Vô sân chính là nguyên nhân có được thêm bằng hữu, nhờ sự thân ái, bạn hữu đến chứ không đi...

Vô sân đi kèm với mọi tâm thiện, vô sân đảm nhận chức năng diệt trừ phiền muộn khi ta bố thí, trì giới, phát triển an tịnh hoặc minh sát. Bố thí là một hành vi từ mẫn. Khi thực hiện bố thí với tâm thiện chúng ta thể hiện sự từ tâm. Khi có vô sân chắc chắn phải có vô tham đảm nhận chức năng xả ly với đối tượng.

Khi chúng ta trì giới, có vô sân sinh kèm với tâm thiện. Khi chúng ta tránh xa bất thiện nghiệp gây hại cho bản thân và cho người khác, chúng ta thể hiện một hành vi của tâm từ. *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (cùng đoạn trên) giảng như sau:

Vô sân là không hủy hoại an lạc tâm hay an lạc thân, không hủy hoại lợi dưỡng thế tục và tương lai cũng như thanh danh, nơi mình hay nơi người.

Đức Phật nhắc nhở các vị Tỳ-kheo phải thể hiện lòng từ mẫn với nhau bằng hành động, cả nơi riêng tư lẫn nơi công cộng, và điều này cũng áp dụng cho cả hàng cư sĩ. Khi có từ tâm thực sự, tự nó sẽ biểu lộ ra qua cử chỉ và lời nói. Khi ai đó nói lời thô ác với ta, thật khó lòng tránh nổi sân và đáp trả lại bằng những lời bực tức. Chúng ta dính mắc với những đối tượng khả ái và khi có một đối tượng bất khả ái, sự dính

mắc sẽ làm duyên cho sân. Khi chúng ta nhận ra được hiểm họa và sự xấu xí của sân, sẽ có duyên để tránh nói lời thô ác. Khi nổi sân với những gì người khác đang nói hay làm, chúng ta quên không để ý đến các tâm nơi chính mình. Khi chánh niệm có mặt, chánh niệm sẽ ngăn ngừa chúng ta khỏi ác ngữ và khi ấy cũng có vô sân loại trừ phiền muộn.

Chúng ta đọc trong *Tương Ưng Bộ Kinh* (Thiên Có Kệ, Chương XI. Tương Ưng Sakka, Phẩm thứ nhất, IV. *Vepacitti* hay *Kham nhẫn*) rằng Thiên chủ Sakka đã bị Vepacitti, một A-tu-la, nhiếc mắng, mạ lỵ. Sakka giải thích cho Mātali là người đánh xe, rằng không phải do yếu hèn mà ngài kham nhẫn. Người đánh xe tán thán sự kham nhẫn của Sakka và thốt lên những lời sau:

*...Bị mắng nhiếc, mắng lại,
Ác hại nặng nề hơn.
Bị mắng, không mắng lại,
Được chiến thắng hai lần.
Sống lợi ích cả hai,
Lợi mình và lợi người,
Biết kẻ khác tức giận,
Giữ niệm, tâm an tịnh,
Là y sĩ cả hai,
Chữa mình và chữa người,*

*Quần chúng nghĩ là ngu,
Vì không giỏi Chánh pháp...*

Có nhiều ngữ cảnh khiến ta thiếu kiên nhẫn với người khác. Có thể ta bực bội vì ai đó đã làm sai hay phạm lỗi, hay về cách nói năng hoặc vẻ ngoài của họ. Ta khó chịu bởi người nào đó đi chậm và ngáng đường mình trong lúc đang vội. Phần lớn thời gian, chúng ta chỉ lo việc của mình mà không để tâm tới người khác. Khi ta thấy mình quan trọng, sân rất dễ sinh khởi và lúc ấy không có từ tâm. Khi có duyên cho tâm từ và kham nhẫn thì có sự an tịnh nơi tâm, và đó là lúc ta thấy được sự khác biệt giữa từ tâm và sự thô ráp của các khoảnh khắc sân ngự trị.

Tâm từ (*mettā*) là dạng vô sân mà hướng tới các chúng sinh. Như chúng ta đã biết, kham nhẫn cũng là một khía cạnh khác của vô sân. Kham nhẫn có thể sinh khởi đối với các chúng sinh cũng như đối với các đối tượng không phải là chúng sinh, như vậy là với mọi đối tượng được kinh nghiệm qua sáu môn. Khi ta có sân với các đối tượng bất khả ái thì không có kham nhẫn. Khi ta phải chịu đựng cơ cực, có thể khó lòng mà không sân, nhưng khi vô sân sinh khởi, chúng ta có thể kham nhẫn với điều bất như ý. Đức Phật khích lệ Tỳ-kheo kham nhẫn với những đối tượng bất khả ái. Chúng ta đọc trong *Trung Bộ Kinh* (số 2, *Kinh Tát Cả Các Lộ Hoặc*), rằng Đức Phật đã nói

về những cách khác nhau để đoạn trừ lậu hoặc, một trong những cách đó là kham nhẫn. Cần phải hiểu rằng không thể tận diệt lậu hoặc, trừ phi trí tuệ được phát triển. Chúng ta đọc như sau:

Và này các Tỳ-kheo, thế nào là các lậu hoặc phải do kham nhẫn được đoạn trừ? Này các Tỳ-kheo, ở đây, có Tỳ-kheo như lý giác sát, kham nhẫn lạnh, nóng, đói, khát, sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, sức nóng mặt trời, các loài bò sát; kham nhẫn những cách nói mạ lị, phỉ báng. Vị ấy có tánh kham nhẫn các cảm thọ về thân, những cảm thọ thống khổ, khắc liệt, đau nhói, nhức nhối, không sung sướng, không thích thú, chết điếng người. Này các Tỳ-kheo, nếu vị ấy không kham nhẫn như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não có thể khởi lên. Nếu vị ấy kham nhẫn như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy không còn nữa. Này các Tỳ-kheo, các pháp ấy được gọi là các lậu hoặc phải do kham nhẫn được đoạn trừ.

Khi chúng ta đau yếu bệnh tật hay phải kinh nghiệm một đối tượng bất khả ái khác qua một trong các căn, chúng ta có thể cảm thấy tủi thân rồi than vãn về điều đó. Chúng ta phó mặc cho sân hận và ngừng phát triển thiện pháp cho tới khi gặp các duyên thuận lợi hơn. Khi ấy chúng ta bỏ qua cơ hội phát triển thiện

pháp đang ở ngay tâm tay: khi đối tượng bất khả ái xuất hiện, có cơ hội cho vun bồi kham nhẫn. Tất cả chúng ta đều có lúc phải chịu đói, khát, nóng và lạnh; những điều này xảy ra hàng ngày trong cuộc sống. Kinh nghiệm đối tượng bất khả ái qua một trong các căn chính là quả (vipāka), là quả của nghiệp, và chúng ta không thể tránh né tâm quả. Sau khi những khoảnh khắc tâm quả đã diệt đi, tâm thiện hay bất thiện sinh khởi, tùy thuộc có “tác ý khéo” hay “tác ý không khéo” tới đối tượng. Nếu chúng ta nhận ra lợi ích mà kham nhẫn đem lại trong mọi hoàn cảnh, sẽ có duyên cho vô sân sinh khởi thay vì sân hận.

Một trong những điều khó chịu đựng nhất là phải chia tay với những người thân yêu với mình. Chúng ta đọc trong *Tăng Chi Bộ Kinh* (Chương Bảy Pháp, V. Phẩm Đại Tế Đàn, (X) (50). *Mẹ của Nanda*) về người mẹ của Nanda, một vị thánh Bất lai, bà đã tận diệt được sân nhờ phát triển trí tuệ. Sau khi cúng dường chúng Tăng với vị cầm đầu là Tôn giả Sāriputta và Moggallāna, bà đã trình bày cho Tôn giả Sāriputta những sự kiện vi diệu đã xảy ra với mình. Chúng ta đọc như sau:

“.. Ở đây, thưa Tôn giả, Nanda, đưa con độc nhất của con, khả ái, khả ý, vì một lý do gì đó, bị các vua dùng sức mạnh bắt giữ và đoạn mạng sống. Thưa Tôn giả, trong khi đưa trẻ

bị bắt giữ hay đang bị bắt giữ, khi bị trói hay đang bị trói, khi bị giết hay đang bị giết, con rõ biết tâm của con không có đổi khác.

Thật vi diệu thay, Mẹ của Nanda! Thật hy hữu thay, Mẹ của Nanda! Bà đã có thể làm cho tâm khởi thanh tịnh như vậy.

Thưa Tôn giả, không phải chỉ có sự vi diệu như vậy, sự hy hữu như vậy đối với con. Con còn có một sự kiện vi diệu, hy hữu khác! Ở đây, thưa Tôn giả, người chồng của con, khi mạng chung, sanh vào sanh loại Dạ-xoa²¹, và vị ấy hiện lên trước mặt con, với hình dạng²² như lúc trước. Nhưng thưa Tôn giả, con rõ biết, không vì nhân duyên ấy, tâm của con có đổi khác.

Mẹ của Nanda đã nói về giới thanh tịnh và về các thiền chứng của mình, và tuyên bố đã tận diệt “năm hạ phần kiết sử.” Những kiết sử này được tận diệt khi chúng đạt đến thánh quả Bất lai (anāgāmi).

Bậc thánh Bất lai là người đã đạt đến bậc giác ngộ thứ ba, họ không còn tham ái với các đối tượng ngũ dục và vì vậy, khi đối tượng bất khả ái xuất hiện, họ không còn duyên để sân nữa. Mẹ của Nanda đã là một bậc thánh Bất lai, bà không còn phiền muộn, sự

²¹ Phi nhân.

²² Nguyên văn bản dịch: tự ngã. VDH đã chỉnh lại theo bản tiếng Anh.

hãi hay lo ngại trước bất kỳ điều gì xảy đến với mình. Nếu hiểu được rằng sự dính mắc với con người có thể dẫn tới tột cùng đau khổ khi mất mát tới, chúng ta sẽ nhận ra hiểm họa của tham ái, và khi ấy có thể được nhắc nhở phát triển hiểu biết đúng để tận diệt mọi phiền não.

Cần có kham nhẫn trong quá trình phát triển trí tuệ. Khi có nhiều khoảnh khắc tâm bất thiện, chúng ta cần có kham nhẫn để chánh niệm ngay cả về tâm bất thiện. Khi có sân, có thể chúng ta cảm thấy phiền lòng về điều đó, hoặc cho rằng đó là “sân của tôi”. Khi có chánh niệm về sân, sân có thể được hiểu chỉ là một loại danh sinh khởi do những duyên tương ứng. Tại khoảnh khắc có chánh niệm thì có vô sân thay cho sân sinh khởi.

Như chúng ta đã biết, tâm từ là một dạng vô sân với đặc thù là hướng tới chúng sinh. Ngoài định nghĩa về vô sân, *Thanh Tịnh Đạo* (chương IX, 93) còn đưa ra một định nghĩa về tâm từ như sau:

Về đặc tính, tâm từ có đặc tính ở đây như sự hỗ trợ lợi dưỡng. Chức năng của tâm từ là ưu tiên lợi dưỡng. Biểu hiện của tâm từ là diệt trừ phiền não. Cận nhân của tâm từ là nhận ra được mặt đáng yêu nơi chúng sinh. Tâm từ thành tựu khi chế ngự được sân và thất bại khi rơi vào tham ái vị kỷ.

Tâm từ có thể sinh khởi cùng với trí tuệ hoặc không. Ai đó có thể tử tế với người khác do đã tích lũy nhiều từ ái, nhưng có thể không có trí tuệ. Nếu có hiểu biết đúng về đặc tính của tâm từ thì tâm từ có thể được phát triển. Tâm từ có thể được phát triển như một đề mục samatha, nhưng ta không thể thành công nếu không vun bồi tâm từ chính trong cuộc sống hàng ngày.

“Kẻ thù gần” của tâm từ chính là tham, là ái luyện. Tham thường dễ bề sinh khởi ngay sau khoảnh khắc tâm từ nhưng chúng ta khó lòng nhận ra. Chúng ta nên tìm hiểu xem liệu mình chỉ muốn tử tế với những người rất ưa thích hay như vậy với bất kỳ người nào mình gặp, bởi thực sự quan tâm đến sự an vui của họ. Từ chính những kinh nghiệm bản thân chúng ta có thể học cách phân biệt giữa tâm từ và luyện ái. Nếu có dính mắc với ai đó, chúng ta sẽ cảm thấy nhớ nhung khi người ấy không còn ở bên; tham ái làm duyên cho sân. Khi có tâm từ, chúng ta không nghĩ đến sự vui thú cho riêng mình khi có người đó gần bên. Khi tâm từ sinh khởi, cũng có vô tham và cả tâm sở quân bình (tatramajjhataṭṭā).

Khi ta bố thí hay giúp đỡ ai đó, rất có thể có thọ hỷ. Tuy nhiên, tham cũng có thể sinh khởi chứ không phải chỉ có từ tâm hoàn toàn. Chúng ta nên nhớ rằng thọ hỷ có thể sinh kèm với tâm thiện cũng như với

tâm tham căn. Chúng ta thấy thọ hỷ rất quan trọng và thường nghĩ rằng nó luôn là thiện, nhưng thực ra ta dễ bị thọ hỷ đánh lạc hướng.

Không nhất thiết lúc nào cũng có thọ hỷ khi tâm từ sinh khởi. Tâm thiện có thể đi kèm với thọ hỷ hoặc với thọ xả.

Thanh Tịnh Đạo (chương IX) đưa ra lời khuyên về việc vun bồi tâm từ đối với ai dễ bị nổi sân. Người đó nên điềm lại những hiểm họa do sân hận và lợi ích của kham nhẫn. Một người khi nổi giận thì đang tự hại chính mình. Khi bực tức với ai đó, ta không nên chú tâm đến những nhược điểm của người ấy, mà chỉ nên lưu ý đến các phẩm chất tốt đẹp mà họ có, còn nếu người này chẳng có phẩm chất tốt nào thì anh ta đáng thương hơn là đáng giận. Sự tích lũy bất thiện sẽ chỉ đem lại đau khổ cho người đó mà thôi. Nên nhớ rằng tất cả chúng ta đều là “kẻ thừa tự” của nghiệp, chúng ta sẽ nhận quả từ hành động do mình tạo ra.

Chúng ta cũng có thể nhìn nhận người đang khiến mình tức giận chỉ là ngũ uẩn hay những yếu tố vô thường. Ngũ uẩn sinh rồi diệt ngay lập tức, vì vậy đâu là những đối tượng mà chúng ta đang bực tức? Tâm gây ra lời nói khó nghe hay hành động bất nhã nơi người khác đã diệt đi rồi và vì vậy đã thuộc về quá khứ. Một cách khác để vượt qua cơn sân là bố thí. Chúng ta có thể rút ra từ kinh nghiệm rằng khi bố

thí, sẽ có nhiều duyên cho tâm thiện cả nơi người cho lẫn người nhận. Cho và nhận đều làm dịu tâm hồn và như vậy mỗi quan hệ giữa mọi người được cải thiện.

Để giảm bớt sân hận và tăng trưởng tâm từ, chúng ta cũng nên suy xét đến những phẩm hạnh mà đức Bồ-tát đã tích lũy. Chúng ta đọc trong *Thanh Tịnh Đạo* (chương IX, 26) về cách quán xét như sau:

... há lại không nhớ rằng: Bạc đạo sư của người khi còn là Bồ Tát, hành những hạnh ba-la-mật suốt bốn vô số kiếp và một trăm ngàn tiểu kiếp, Ngài đã không để cho sân làm ô nhiễm tâm, dù cho kẻ thù nhiều dịp cố hại mạng Ngài?

27. Ví dụ như trong *Bốn sanh truyện Sīlavant* (Jà. i, 261). Khi các thân hữu của Ngài đều đứng lên để phòng vệ vương quốc đang bị chiếm đoạt bởi vua thù nghịch, do sự xúi giục của một gian thần oán ghét Ngài (và sự oán ghét này là do chính hoàng hậu của vua gieo vào tâm ông ta) - khi ấy, Ngài không để cho họ nhắc lên một khi giới nào. Lại nữa, khi ngài bị chôn sống cùng với một ngàn người, ngập tới cổ, trong một lỗ đất tại nghĩa địa, Ngài cũng không có một tư tưởng hận thù nào. Và sau khi thoát chết nhờ một nỗ lực anh hùng và với sự giúp đỡ của một con dã can đến ăn thây chết cào đất cho Ngài lên, Ngài trở về phòng ngủ

do một phi nhân dẫn lối, và trông thấy kẻ thù đang nằm trên giường mình, Ngài vẫn không giận, mà đối xử với y như bạn, làm một cuộc kết giao, rồi thốt lên:

“Người luôn luôn hi vọng,

bậc trí không chán nản.

Ta thật thấy tự ngã

như ta đã mong muốn .

(Jātakas. I, 267)

Tuy nhiên, nếu chỉ quán xét về tâm từ không thì chưa đủ, mà còn phải thực hiện nữa. Ví dụ khi có ai đó nói với ta, chúng ta có thể lắng nghe họ với từ tâm. Càng có thêm hiểu biết về các thực tại, càng có nhiều duyên hơn cho tâm từ trong mối quan hệ giữa chúng ta với mọi người. Khi chấp thủ với ý niệm “con người” ta thường dễ bị dính mắc vào ý muốn có bạn bè. Ta cảm thấy cô đơn khi không có người bầu bạn. Theo nghĩa tối hậu, không tồn tại người bạn nào cả, chỉ có tâm, tâm sở và sắc, sinh rồi diệt ngay lập tức. Trên thực tế, tình bằng hữu hay tâm từ có thể sinh khởi với tâm nghĩ đến một chúng sinh. Tâm từ có thể được trải tới bất kỳ ai đang bên ta và khi ấy có tình bằng hữu thực sự. Trong những khoảnh khắc đó không có ý niệm về một tự ngã muốn kết bạn với người khác, không có cảm giác cô đơn hoặc lo ngại về thái độ người khác đối với mình. Nếu suy xét hơn

về thực tại của tâm từ, thay vì chấp thủ với ý niệm về tình bạn, sẽ có nhiều duyên hơn cho tình yêu thương vị tha.

Từ là một trong các đề mục phát triển an tịnh. Những ai đã tích lũy đủ duyên về phát triển an tịnh tới mức độ đặc thiền (jhāna) có thể đặc thiền với đề mục này²³. Từ là một trong bốn đề mục thiền được gọi là “phạm trú” (brahma-vihāras). Ba đề mục “phạm trú” còn lại gồm: bi (karuṇā), hỷ (muditā) và xả (upekkhā). Được gọi là phạm trú, vì chúng rất tuyệt hảo và bởi bản chất không tỳ vết: Những ai vun bồi bốn phạm trú sống giống như Phạm thiên (*Chú Giải Bộ Pháp Tụ*, Quyền I, cuốn I, Phần V, Chương XII, 195). Bốn phạm trú này cũng được gọi là Tứ vô lượng tâm (appamaññās), bởi phạm vi hay đối tượng của tứ vô lượng tâm là vô lượng chúng sinh. Ví dụ như khi nhập định với đề mục tâm từ, tâm từ có thể trải tới mọi chúng sinh không trừ một ai.

Tâm từ thật hoàn mỹ và có thể vô hạn, nhưng ngay cả những phẩm hạnh tuyệt hảo nhất đó cũng là vô thường và khổ. Nếu thiếu sự vun bồi hiểu biết đúng, thì những thiện nghiệp, những phẩm hạnh tuyệt

²³ Với đề mục này có thể đặc được các tầng thiền sắc giới trừ tầng cao nhất, bởi vì tâm thiên sắc giới bậc cao nhất (tầng thiền thứ tư trong hệ tứ thiền và tầng thiền thứ năm trong hệ ngũ thiền) sinh kèm với thọ xả. Tâm từ có thể sinh kèm với thọ hỷ hoặc thọ xả và như vậy không phải là đối tượng của tâm thiên sắc giới bậc cao nhất.

hảo và thậm chí cả tâm thiện cũng không thể dẫn tới sự chấm dứt phiền não. Mục tiêu tối hậu của Giáo lý Đức Phật là tận diệt phiền não, cũng có nghĩa là chấm dứt khổ đau.

Thông qua phát triển hiểu biết đúng, dính mắc vào ý niệm về ngã sẽ giảm dần, và từ đó sẽ có thêm nhiều duyên cho tâm từ và kham nhẫn. Chúng ta sẽ có thêm xu hướng giúp đỡ người khác một cách bất vụ lợi. Có nhiều cấp độ vô sân, và nơi vị A-la-hán thì vô sân đạt đến độ toàn hảo. Những bậc Giác ngộ, tức là các thánh nhân, sẽ không còn có tà kiến về con người nữa, họ đã chứng ngộ rằng chỉ có danh và sắc, nhưng họ vẫn còn nghĩ đến khái niệm “chúng sinh”. Vị thánh A-la-hán có thể nghĩ đến “chúng sinh” nhưng các Ngài không có phiền não khi nghĩ đến chúng sinh. Những ai đã tận diệt hết phiền não sẽ thực sự từ mãn với mọi chúng sinh.

37.1.1. Câu hỏi

1. Tại sao phải có hiểu biết đúng về đặc tính của tâm từ để có thể phát triển an tịnh với đề mục tâm từ?
2. Tại sao ái là kẻ thù gần của từ?
3. Từ có thể sinh khởi với thọ xả không?
4. Vô sân (adosa) có thể sinh khởi với đối tượng không phải là chúng sinh không?

38.

Quân bình

38.1. Quân bình (tatramajjhataṭā)

*“Người hiền bỏ tất cả,
Người lành không bàn dục,
Dầu cảm thọ lạc khổ,
Bậc trí không vui buồn.”*

Kinh pháp cú (VI. Phẩm Hiền trí, kệ số 83)

Chúng ta vẫn còn dễ vui buồn. Bậc A-la-hán là những thánh nhân đã phát triển trí tuệ tới mức độ cao nhất, nên không còn các trạng thái phấn khích hay buồn khổ, thay vào đó họ có sự quân bình. Phẩm hạnh này rất đa dạng và gồm nhiều cấp độ, vị thánh A-la-hán đã đạt đến mức độ quân bình cao nhất.

Quân bình (tatramajjhataṭā) là một trong số mười

chín tâm sở tịnh hảo đi kèm với mọi tâm tịnh hảo. Không dễ nhận biết được đặc tính của quân bình. Chúng ta thường nghĩ rằng có quân bình khi không thích cũng không ghét những gì thấy, nghe hay kinh nghiệm qua các căn khác, nhưng tại những khoảnh khắc như vậy rất có thể có si thay vì có quân bình. Chúng ta có thể mơ hồ giữa quân bình và cảm thọ xả, nhưng đó là hai tâm sở khác nhau; quân bình không phải là cảm thọ, vedanā. *Thanh Tịnh Đạo* (chương XIV, 153) giảng về quân bình như sau:

Nó có đặc tính chuyên chở tâm và tâm sở một cách quân bình. Nó có nhiệm vụ ngăn ngừa sự thiếu hụt và dư thừa, hoặc ngăn chặn sự thiên vị. Nó được biểu hiện bằng sự trung hoà. Nó cần được xem như một người đánh xe bình thản nhìn những con ngựa tốt tiến về phía trước một cách đều đặn.

Chú Giải Bộ Pháp Tụ (I, Quyển I, Phần IV, Chương I, đoạn 133) cũng đưa ra một định nghĩa tương tự. Khi quân bình sinh khởi thì sẽ không phản kích không buồn khổ. Đối tượng được kinh nghiệm được xem xét một cách đồng đẳng và trung lập, giống như người đánh xe đối xử công bằng với những chú ngựa tốt của mình. Quân bình ảnh hưởng đến sự cân bằng giữa tâm và các tâm sở đồng sinh. Không thể có quân bình khi tâm bất thiện sinh khởi, khi chúng

ta giận dữ, tham lam, keo kiệt hay vô minh. Còn khi chúng ta quảng đại, giữ giới, phát triển an tịnh hoặc hiểu biết đúng về danh và sắc, tại thời điểm đó có sự bình tâm.

Quân bình có nhiều hình thức và mức độ khác nhau. Biết rõ hơn về các hình thức và mức độ này sẽ giúp chúng ta hiểu được đặc tính của nó. *Thanh Tịnh Đạo* (chương IV, đoạn 156-172) đề cập đến nhiều loại quân bình khác nhau²⁴.

Một khía cạnh của quân bình được *Thanh Tịnh Đạo* đề cập đến đó là tính trung hòa đặc thù. Như chúng ta vừa đọc trong định nghĩa của *Thanh Tịnh Đạo*, quân bình có đặc tính chuyên chở một cách quân bình tâm và các tâm sở đồng sinh, có chức năng ngăn ngừa sự thiếu hụt và dư thừa, hoặc ngăn chặn sự thiên vị. Quân bình chi phối sự cân bằng giữa tâm và các tâm sở đồng sinh, khiến hai yếu tố này không thiếu cũng không thừa. Khi tâm là thiện thì luôn có quân bình đi kèm và ảnh hưởng đến sự cân bằng giữa tâm và các tâm sở đồng sinh. Tâm thiện cũng sinh kèm với các tâm sở khác, ví dụ như với tinh tấn, có tính chất cân bằng: nghĩa là không thiếu hay thừa tinh tấn,

²⁴ Trong phần này, *Thanh Tịnh Đạo* dùng từ “upekkhā” - “xả” thay cho từ “tatramajjhata” - quân bình. Xả (upekkhā) có thể dùng để chỉ thọ trung tính cũng như để chỉ tâm sở quân bình, tùy theo ngữ cảnh. Xem thêm trong *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (Quyển I, phần IV chương III, 172) về các loại quân bình khác nhau.

và như vậy tinh tấn có thể hỗ trợ tâm thiện đảm nhận chức năng của nó. Mọi tâm sở đều đóng vai trò riêng để hỗ trợ tâm thiện và quân bình có nhiệm vụ đặc trưng trong việc ảnh hưởng đến sự cân bằng của tâm.

Khi chúng ta tránh xa tà nghiệp hay tà ngữ, có quân bình sinh khởi với tâm thiện. Ví dụ như, khi người khác đối xử tệ hoặc dùng lời lăng mạ chúng ta, quân bình có thể sinh khởi, khi ấy ta không mất kiên nhẫn, thiếu khoan dung hay lo lắng cho sự an ổn của bản thân. Nhờ tâm quân bình, chúng ta có thể tránh đáp lại một cách thô tháo hay có hành động trả thù. Quân bình là một trong các ba-la-mật (xả ba-la-mật) mà đức Bồ-tát đã vun bồi cùng với trí tuệ trong vô lượng kiếp. Khi có chánh niệm về danh và sắc đang xuất hiện, có kham nhẫn và quân bình, kể cả khi đối tượng được kinh nghiệm không mấy khả ái.

Có nhiều loại quân bình khác nhau. Có quân bình trong samatha và vipassanā. Khi sự an tịnh được phát triển hay khi có hiểu biết đúng về khoảnh khắc hiện tại, có tâm sở quân bình đảm nhận chức năng của mình. *Thanh Tịnh Đạo* đề cập đến một số khía cạnh của quân bình trong samatha và một số khía cạnh trong vipassanā.

Một trong các khía cạnh của quân bình được *Thanh Tịnh Đạo* đề cập đến, đó chính một trong bốn phạm trú, “xả phạm trú” (brahmavihāra-upekkhā)

được phát triển trong samatha (*Thanh Tịnh Đạo*, chương IV, đoạn 158). Như chúng ta đã biết, có bốn phạm trú là đề mục cho an tịnh, bao gồm: từ, bi, hỷ và xả.

Khi từ được vun bồi, chúng ta mong cho các chúng sinh khác được hạnh phúc. Khi bi được vun bồi, chúng ta mong cho các chúng sinh khác thoát khỏi khổ đau. Khi hỷ được vun bồi, chúng ta mong cho các chúng sinh khác được thành tựu. Khi xả (quân bình) được vun bồi, chúng ta không nghĩ đến việc phải thúc đẩy hạnh phúc cho các chúng sinh khác, hay làm giảm nhẹ nỗi bất hạnh hoặc cầu mong cho họ được thành công mà chúng ta nhìn nhận các chúng sinh một cách đồng đẳng.

Chúng ta đọc trong *Thanh Tịnh Đạo* (chương IX, đoạn 96) về xả phạm trú như sau:

Xả có đặc tính là phát triển sự bình đẳng đối với các chúng sinh hữu tình. Nó có chức năng là thấy sự bình đẳng trong chúng sinh. Nó biểu hiện bằng sự bật dứt thân thù. Nhân gần của nó là thấy rõ chủ nhân của nghiệp như sau: “Chúng sinh là chủ nhân của nghiệp chúng. Ai chọn lựa, nếu không phải chính chúng, để được hạnh phúc, để được thoát khổ, hay để khỏi mất đi thành tựu mà mình đã đạt tới?”. Tâm xả này thành công khi nó làm cho ghét và

ua lắng xuống, nó thất bại khi nó phát sinh cái bình thân của vô trí, mà chính là cái thờ ơ kiểu thế gian do ngu si của phạm phu có căn để là đời sống tại gia.

Si được coi như “kẻ thù gần” của xả (quân bình), vì ta dễ lầm tưởng đang có quân bình khi thực chất đó là si. Kẻ thù xa của xả là tham ái và sân hận. Khi tham và sân sinh khởi thì không thể đồng thời có xả.

Nếu chúng ta hiểu được đặc tính của quân bình, quân bình có thể được phát triển trong cuộc sống hàng ngày và làm duyên cho những khoảnh khắc an tịnh. Đôi khi có những người rơi vào cảnh vô phương cứu giúp, nhưng khi chúng ta nhớ rằng những quả bất khả ái trong cuộc sống mà họ lãnh nhận đều do nghiệp làm duyên, rằng mọi người là ”kẻ thừa tự” của nghiệp, điều này ngăn ta khỏi ưu phiền. Buồn rầu trước những đau khổ của người khác sẽ không giúp ích gì, cả cho ta cũng như người khác, ngược lại khi có sự quân bình chúng ta có thể đem an ủi đến ai đó. Những vị đã tích lũy đủ duyên cho sự phát triển an tịnh đến các tầng thiên thì có thể đắc định với đề mục thiên là xả phạm trú²⁵.

²⁵ Với đề mục thiên này, có thể đắc tới tầng thiên sắc giới cao nhất, nhưng lại không đắc các tầng thiên thấp hơn. Ai muốn đắc thiên với đề mục này trước hết cần phát triển các phạm trú từ, bi, và hỷ, để có thể chứng đắc sơ thiên, nhị thiên rồi tới tam thiên theo hệ thống tứ thiên (và là tứ thiên theo hệ thống ngũ thiên), nhưng không thể tới tầng thiên cao

Thanh Tịnh Đạo còn đề cập đến các khía cạnh khác của xả gắn liền với samatha, tức là phẩm chất cụ thể của xả trong tầng thiền sắc giới thứ ba (thuộc hệ thống tứ thiền và tầng thứ tư trong ngũ thiền²⁶), xả này được gọi là xả của thiền (jhāna-upekkhā)²⁷, và xả ở tầng thiền sắc giới cao nhất, được gọi là xả thanh tịnh²⁸. Trong mỗi tầng thiền kế tiếp thì tâm thiền và các tâm sở đồng sinh trở nên an tịnh, thanh tịnh và vi tế hơn.

Mỗi khía cạnh của quân bình được đề cập trong *Thanh Tịnh Đạo* đều khác biệt. Quân bình mang “đặc tính trung hòa”, quân bình - xả trong bốn phạm trú, xả của thiền và xả thanh tịnh đều là những khía cạnh khác nhau của quân bình (tatramajjhattatā).

Thanh Tịnh Đạo cũng đề cập đến những khía cạnh của quân bình trong tuệ quán vipassanā. Theo *Thanh Tịnh Đạo* (chương IV, đoạn 159), quân bình còn là một trong bảy giác chi trong tuệ quán

nhất. Sau đó, vị ấy phát triển xả phạm trú và có thể đạt đến tầng thiền sắc giới cao nhất (Theo *Thanh Tịnh Đạo*, chương IX, 88, 111, 118).

²⁶ Xem chương 8 về hệ thống tứ thiền và ngũ thiền.

²⁷ Xem *Thanh Tịnh Đạo* chương IV, 177. Ở tầng thiền này các chi thiền thô tháo hơn như tầm, tứ và phi đã được loại bỏ (xem chương 8 và 11), vẫn còn thọ hỷ (sukha-lạc), nhưng không có sự dính mắc vào nó; có sự quân bình ngay cả với phúc lạc ở mức độ cao nhất.

²⁸ Ở tầng thiền này, ngay cả chi thiền lạc (thọ hỷ) cũng đã được loại bỏ; thọ xả hiện diện và có “niệm thanh tịnh nhờ xả”. (*Bộ Phân Tích*, chương 12, Phân tích về định, đoạn 597 và *Thanh Tịnh Đạo*, chương IV, 194).

vipassanā. Có bảy yếu tố giác ngộ, gọi là Thất giác chi (sambojjhanga), đó là: niệm (sati), Trạch pháp (dhamma vicaya, tức trí tuệ paññā), tinh tấn (virīya), hỷ (pīti), an tịnh (passaddhi), định (samādhi) và xả (upekkhā). Trong trường hợp này xả chính là tâm sở quân bình (tatramajjhataṭṭā). Một khi được vun bồi, các giác chi sẽ dẫn đến giác ngộ. Chúng không được phát triển một cách riêng biệt, mà cùng phát triển chung với tứ niệm xứ (satipatṭhāna). Xả giác chi đảm nhận chức năng riêng khi sinh kèm với tâm và các tâm sở khác. Chúng ta đọc trong *Thanh Tịnh Đạo* (chương IV, đoạn 159) về xả giác chi như sau: “*vi ấy tu tập xả giác chi liên hệ đến từ bỏ*”²⁹. Khi trí tuệ nhận ra tính chất bất toại nguyện của mọi pháp hữu vi cứ sinh rồi diệt, sẽ dẫn đến sự buông xả trước các pháp đó.

Khi tứ niệm xứ được vun bồi, chúng ta không cần phải nhắm tới việc phát triển hành xả vì tự nó sẽ phát triển cùng với tuệ quán. Các giác chi đạt đến viên mãn thông qua tứ niệm xứ. Khi các pháp hữu vi đã được hiểu một cách rõ ràng như chúng là, lúc đó có thể đạt đến giác ngộ.

Thanh Tịnh Đạo còn đề cập đến một khía cạnh khác về quân bình và đó là xả thuộc sáu căn, thực

²⁹ Từ bỏ ở hai khía cạnh: từ bỏ toàn bộ các phiền não và cả hướng về hoặc “thể nhập” niết-bàn (*Thanh Tịnh Đạo*, XXI, 18).

chất đây chính là sự quân bình được chứng đạt khi đắc A-la-hán. Chúng ta đọc trong *Thanh Tịnh Đạo* (chương IV, 157) như sau:

Xả thuộc sáu căn là xả nơi một vị đã đoạn tận lậu hoặc. Đó là trạng thái không lìa tánh thanh tịnh bản nhiên. Khi đối tượng đáng ưa hay đáng chán thuộc sáu trần đi vào sự chú ý của sáu căn như kinh nói: “Một Tỳ-kheo đã đoạn tận lậu hoặc, thì không vui cũng không buồn khi thấy một sắc pháp qua mắt: vị ấy trú xả, chánh niệm tỉnh giác.” (Tăng Chi Bộ Kinh, Chương Sáu Pháp, I. Phẩm Đáng Được Cung Kính, I. Đáng được cung kính).

Vị A-la-hán có sự bình tâm tuyệt hảo. Ngài không bị xao động trước những ngọn gió đời như: được, mất, khen, chê, vinh, nhục, hạnh phúc hay khổ đau. Đối với chúng ta, xả thuộc sáu căn nơi vị A-la-hán hình như còn quá xa vời. Chúng ta nên nhớ rằng mức độ quân bình này chỉ có thể đạt được bằng trí tuệ, paññā, được vun bồi từng bước một. Thật vô ích nếu ta mơ tưởng đến mức độ xả hoàn hảo này. Xả không thể được chứng đạt bằng cách khao khát có nó. Trên thực tế xả thuộc sáu căn có thể nhắc nhở chúng ta rằng, chỉ khi hiểu biết về những gì đang sinh khởi qua sáu môn được phát triển thì mới có thể có sự quân bình trước mọi đối tượng.

Trí tuệ có thể được vun bồi ngay bây giờ, khi một đối tượng hiện diện qua một trong sáu môn. Đôi khi đối tượng là khả ái, khi khác là bất khả ái. Khi hiểu biết chưa phát triển, ta khó có thể “cân bằng” hay “trung đạo”, không tham không sân. Chúng ta có thể liên tục tự nhủ rằng cuộc sống chỉ bao gồm danh và sắc, rằng các pháp hữu vi nằm ngoài tầm kiểm soát, nhưng ta vẫn mất kiên nhẫn và còn bị chao đảo trước những biến cố cuộc đời. Tuy nhiên, khi có chánh niệm, ví dụ như về đối tượng thị giác, thì trí tuệ có thể hiểu đối tượng đó chỉ là một sắc xuất hiện qua nhãn môn, không phải là một đồ vật, hay một con người. Khi có chánh niệm về cái thấy, trí tuệ có thể hiểu cái thấy là thực tại kinh nghiệm, một loại danh, không phải là một tự ngã thấy. Khi hiểu rõ các thực tại không phải là đồ vật hay con người, và vì thế là vô ngã, sẽ càng có sự quân bình và không thiên vị trước đối tượng. Tuy nhiên, điều này không thể xảy ra ngay từ ban đầu. Bậc thánh A-la-hán đã tận diệt mọi phiền não và như vậy Ngài có sự quân bình viên mãn. Ngài điềm tĩnh, kham nhẫn và luôn tri túc.

Chúng ta đọc trong *Tương Ưng Bộ Kinh* (Thiên Nhân Duyên, Chương V. Tương Ưng Kassapa, Phẩm 1. *Tri Túc*) về vị A-la-hán Kassapa là người luôn tri túc. Chúng ta đọc rằng Đức Phật khi trú tại thành Xá Vệ đã giảng cho các Tỳ-kheo như sau:

Tri túc, này các Tỳ-kheo, là Kassapa này, với bất cứ loại y nào, và tán thân hạnh tri túc với bất cứ loại y nào; không vì y làm điều bất chánh, bất xứng. Nếu không được y, vị này không có dao động. Và nếu được y, vị này dùng y không tham lam, không say đắm, không phạm tội, thấy nguy hại, quán xuất ly với trí tuệ³⁰.

Tương tự như vậy, ngài Kassapa luôn tri túc với mọi loại đồ ăn khát thực, không phiền lòng dù sàng tọa, thuốc men trị bệnh thế nào.

Sau đó chúng ta đọc rằng Đức Phật đã khích lệ các vị Tỳ-kheo học tập theo như vậy. Chúng ta có thể học tập thông qua chánh niệm về danh hay sắc đang xuất hiện lúc này. Ngài Kassapa đã vun bồi đủ duyên để đưa đến sự quân bình toàn hảo.

38.1.1. Câu hỏi

1. Tại sao rất khó biết được đặc tính của tâm sở quân bình?

2. Khi không có thích hay không thích, liệu luôn có tâm sở quân bình?

³⁰ Vị ấy chỉ dùng để chịu đựng cái lạnh (theo chú giải của bài kinh này, cuốn "Saratthapakassin")

3. Khi bồ thí, cũng có tâm sở quân bình sinh cùng với tâm thiện. Chức năng của nó lúc này là gì?

4. Khi bắt đầu có chánh niệm về danh và sắc, liệu quân bình có sinh khởi với tâm thiện không?

5. Xả thuộc sáu căn là gì và tại sao thuộc sáu căn?

6. Xả thuộc sáu căn được vun bồi như thế nào?

39.

Sáu cặp tâm sở tịnh hảo

39.1. Sáu cặp tâm sở tịnh hảo

Trong số các tâm sở tịnh hảo (sobhana cetasikas) đi kèm với mỗi tâm tịnh hảo, có mười hai tâm sở được xếp thành sáu cặp. Trong mỗi cặp, một tâm sở có phẩm chất gắn liền với các tâm sở đồng sinh và một tâm sở có phẩm chất gắn liền với tâm. Cặp đầu tiên là:

- *Tâm sở tịnh thân, kāya-passaddhi*
- *Tâm sở tịnh tâm, citta-passaddhi*

Từ kāya trong tiếng Pali có nghĩa là thân, nhưng cũng để chỉ “danh thân”, tức là các tâm sở. Theo *Bộ Pháp Tụ* (đoạn 40, 41) tâm sở tịnh thân nghĩa là sự an tịnh, lắng dịu của các tâm sở còn tâm sở tịnh tâm là sự an tịnh, lắng dịu của tâm. Như vậy, tâm sở tịnh thân

làm dịu đi những xao động của các tâm sở đồng sinh và làm duyên để chúng hoạt động lắng dịu, êm đềm và cân bằng³¹; tâm sở tịnh tâm làm dịu đi những xao động của tâm mà nó sinh kèm.

Chú Giải Bộ Pháp Tụ (quyển I, phần IV, chương I, đoạn 130) giải thích về tâm sở tịnh thân và tịnh tâm như sau:

...Hai pháp này kết hợp với nhau có đặc tính là làm dịu đau khổ của cả các tâm sở và tâm; chức năng của chúng là triệt phá đau khổ của cả hai; biểu hiện là sự vững chãi và mát mẻ trên cả hai mảng. Tâm và tâm sở chính là cận nhân của chúng. Chúng đối lập với các ô nhiễm, như phóng dật (uddhacca), tức nguyên nhân gây ra sự xao động của tâm sở và tâm.

Thanh Tịnh Đạo (chương XIV, đoạn 144) cũng đưa ra định nghĩa tương tự. Tâm sở an tịnh đối nghịch với trạo cử hay phóng dật gây cản trở cho tâm thiện sinh khởi. Ví dụ như, khi chúng ta cố gắng đạt được điều gì đó với tham, có phóng dật và không thể có an tịnh. Không chỉ khi ta muốn có gì đó cho bản thân, mà ngay cả khi chỉ đơn giản ưa thích một cái gì đó, chẳng hạn như một màu sắc cụ thể, ở đó cũng có trạo

³¹ Xem *Nghiên Cứu Vi Diệu Pháp*, Tỳ kheo Nyanaponika, chương IV, 10, trong đoạn giải thích về “sáu cặp tâm sở” (Nhà xuất bản P.B.S. Kandy, 1976).

hồi và như vậy không có an tịnh. Chúng ta tiếp tục bị mê hoặc bởi đối tượng ngũ dục và không nhận ra được tham hiện hữu, vì nó rất vi tế. Phóng dật luôn có mặt tại những khoảnh khắc như vậy.

Khi tâm là thiện thì có sự an tịnh nơi tâm và tâm sở, không có trạo cử cũng như xao động. Đó là trạng thái “tâm mát mẻ”, không bị mê đắm hay bất an bởi đối tượng được kinh nghiệm. Tuy nhiên, không dễ nhận ra đặc tính của sự an tịnh. Các loại tâm khác nhau tiếp nối nhau vô cùng nhanh chóng và ngay sau khi tâm thiện diệt đi, tâm bất thiện thường sinh khởi. Trí tuệ cần đủ sắc bén để biết đặc tính của an tịnh. Nếu không có hiểu biết đúng, chúng ta có thể lầm tưởng cho cái không phải là an tịnh là an tịnh. Ví dụ như, khi chúng ta một mình tại nơi yên tĩnh, chúng ta có thể cho rằng đang có an tịnh trong khi thực tế đó là sự dính mắc với tĩnh lặng.

Thường có nhiều hiểu lầm về an tịnh. Những gì ta cho là bình an hay tĩnh lặng theo ngôn ngữ thông thường thì không là một với các thực tại tịnh thân và tịnh tâm. Một số người có thể tưởng rằng có an tịnh khi không có âu lo, tuy nhiên sự điềm tĩnh ấy chưa chắc đã là thiện. Có thể có tâm tham căn nghĩ về một thứ khác để khỏi lo lắng. Tại khoảnh khắc ấy, người này không thể đồng thời nghĩ đến đối tượng gây ra lo âu, bởi vì tâm chỉ có thể kinh nghiệm một

đối tượng tại một thời điểm. Hoặc có những người có thể luyện hơi thở để thư giãn. Tâm sở tịnh thân và tịnh tâm, về bản chất là những tâm sở tịnh hảo, chúng không giống cảm giác thư giãn gắn liền với dính mắc. Chúng ta nên hiểu rõ đặc tính của an tịnh đích thực vốn là pháp thiện.

An tịnh gồm nhiều mức độ khác nhau. Có tâm sở tịnh thân và tịnh tâm khi ta bố thí hay giữ giới. Tại thời điểm đó không có trạo hối, xao động hay lo lắng. Cảm thọ sinh kèm với tâm thiện cũng an tịnh. Chúng ta có thể nhận ra sự khác biệt giữa thọ hỷ sinh kèm với tham và thọ hỷ sinh kèm với vô tham; những cảm thọ ấy khác nhau về phẩm chất. Những ai có tích lũy về an tịnh ở mức độ cao hơn có thể phát triển nó nếu có trí tuệ nhận biết chính xác đặc tính của an tịnh. Những người nào có khả năng phát triển samatha và đắc thiền sẽ kinh nghiệm được an tịnh cao độ, vì tại thời điểm nhập định, không sinh khởi những kinh nghiệm qua ngũ quan và vì vậy tâm không bị trói buộc vào kinh nghiệm ngũ quan nữa. Tuy nhiên, ngay cả sự an tịnh ở tầng thiền cao nhất cũng không thể tận diệt phiền não. Phiền não sẽ vẫn sinh khởi trở lại sau khi các tâm thiền diệt đi.

Những người trước hay đương thời với Đức Phật cũng đã phát triển an tịnh tới mức độ tâm thiền nếu đã tích lũy kỹ năng và khuynh hướng cho việc đó.

Phát triển an tịnh không chỉ dành riêng cho Phật tử. Việc Đức Phật và các đệ tử của Ngài đã phát triển an tịnh đến mức đặc thiên không có nghĩa là tất cả mọi người cũng phải phát triển an tịnh để có thể vun bồi vipassanā. Đức Phật đã giảng rằng tâm thiên có thể trở thành đối tượng của tuệ minh sát, để giúp cho những ai đặc thiên không bị chấp thủ, và hiểu được bản chất vô thường và vô ngã của nó. Chúng ta nên ghi nhớ điều này bất kỳ khi nào chúng ta đọc về thiên chứng trong kinh điển. Nếu một người có tích lũy năng lực đạt đến những mức độ an tịnh cao như an chỉ định, điều ấy sẽ sinh khởi do duyên. Bất kỳ pháp nào sinh khởi đều có thể là đối tượng của chánh niệm, tâm thiên cũng vậy. Đặc định không phải là mục tiêu, cũng không phải là yêu cầu cần thiết để giác ngộ.

Chúng ta có thể có những khoảnh khắc an tịnh trong cuộc sống hàng ngày, khi chúng ta học Pháp và suy xét chân chánh về những lời giảng đó. Thực ra đối tượng của sự suy xét khi ấy chính là một trong số bốn mươi đề mục samatha, đề mục niệm Pháp. Đề mục này bao gồm sự suy niệm về Giáo lý, cũng như về niết bàn và tám loại tâm siêu thế kinh nghiệm niết bàn, là “chín pháp siêu thế” nằm trong Pháp Bảo. Cũng có những khoảnh khắc an tịnh khi ta vun bồi từ tâm hay một trong các đề mục samatha phù hợp với tích lũy của mình. Tuy nhiên, nên nhớ rằng đặc thiên

hoặc chỉ cận định là việc vô cùng khó khăn³². Chúng ta đọc trong *Thanh Tịnh Đạo* (chương XII, 8) rằng chỉ có một số rất ít, “một phần trăm hay một phần ngàn” người mới có thể đắc thiền. Nếu ai chỉ muốn phát triển an tịnh mà thiếu hiểu biết đúng về đặc tính của nó, khả năng là người đó chỉ dính mắc vào an tịnh mà không biết. An tịnh sinh khởi do duyên và không có tự ngã nào có thể kiểm soát nó.

Tâm sở tịnh thân và tịnh tâm đi kèm với mọi tâm thiện và vì vậy, chúng cũng sinh khởi khi minh sát được vun bồi. Khi có hiểu biết đúng về danh và sắc đang xuất hiện thì cũng có sự an tịnh. Ví dụ như, khi đối tượng thị giác được hiểu chỉ là sắc xuất hiện qua nhãn căn chứ không phải một con người, lúc ấy có sự an tịnh. Tại thời điểm đó không thể có sự xao động bởi tham, cũng không thể có sân. Ngay cả khi ta bị đối xử tàn tệ, trí tuệ hiểu đối tượng xuất hiện qua sáu môn vẫn có thể sinh khởi và khi ấy ta không bị kích động hay sợ hãi.

An tịnh là một trong Thất giác chi. Chúng ta đọc trong *Bộ Phân tích* (tập II, chương 10, Phân tích các giác chi, đoạn 469) như sau:

... Tâm sở tịnh thân đó, an tịnh giác chi đó chính là để đưa tới toàn trí, tới giác ngộ, tới

³² Xem chương 6.

giải thoát trọn vẹn. Tâm sở tịnh tâm đó, an tịnh giác chi đó chính là để đưa tới toàn trí, tới giác ngộ, tới giải thoát trọn vẹn.

Khi trí tuệ phát triển thì an tịnh giác chi cũng phát triển. Chúng ta không cần phải nhắm tới việc tu tập an tịnh. Khi an tịnh giác chi đi kèm với tâm siêu thế tại khoảnh khắc giác ngộ, an tịnh ấy cũng là siêu thế. Khi phiền não dần bị tận diệt tại các giai đoạn giác ngộ khác nhau thì bình an sẽ nhiều hơn và trạo cử sẽ thuyên giảm. Vị thánh A-la-hán đã tận diệt mọi ô nhiễm nên đạt đến loại an tịnh thực sự không thể bị khuấy động bởi phiền não. Chúng ta đọc trong *Kinh Pháp Cú* (câu 96) về vị A-la-hán như sau:

*Ngươi tâm ý an tịnh,
Lời an, nghiệp cũng an,
Chánh trí, chơn giải thoát,
Tịnh lạc là vị ấy*

Cặp tâm sở tiếp theo là:

- ***Tâm sở khinh thân (kāya-lahutā).***
- ***Tâm sở khinh tâm (citta-lahutā)***

Theo *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (đoạn 42, 43), cặp tâm sở này là sự vắng bóng của trì trệ và ì ạch, chúng “nhảy bén với thay đổi”. Ý nghĩa này sẽ được làm rõ

khi chúng ta đọc những gì cuốn “Mūla-Tīkā”³³ giảng về tâm khinh an, đó là: “khả năng tâm nhanh chóng chuyển sang đề mục của thiện hay sự suy niệm về tính vô thường v.v...”

Chú Giải Bộ Pháp Tụ (Quyển I, phần IV, chương I, đoạn 30) cắt nghĩa:

Tâm sở khinh thân là trạng thái nhẹ nhàng của các tâm sở. Tâm sở khinh tâm là trạng thái nhẹ nhàng của tâm. Chúng có đặc tính là loại bỏ sự nặng nề của tâm sở và của tâm; chức năng là quét sạch sự nặng nề nơi cả hai; biểu hiện bằng sự đối lập với ì trệ nơi tâm và tâm sở, tâm và tâm sở chính là cận nhân của chúng. Khinh thân và khinh tâm đối nghịch với các ô nhiễm, như hôn trầm thụy miên, là nguyên nhân gây ra sự trì trệ nặng nề và cứng ngắc nơi tâm và tâm sở.

Thanh Tịnh Đạo (XIV, 145) cũng đưa ra định nghĩa tương tự. Khinh an đối lập với hôn trầm và thụy miên, vốn là nguyên nhân gây ra sự nặng nề và thiếu hoạt bát đối với thiện pháp. Khi có tâm bất thiện, có sự nặng nề trong tâm khiến ta không thể thực hiện được bất kỳ thiện pháp nào. Tâm thiện cần đến tín (saddhā), cần đến niệm, cần đến khinh an trong tâm

³³ Một phụ chú giải được trích dẫn bởi Tỳ kheo Nyanaponika trong cuốn *Nghiên Cứu Vi Diệu Pháp*, Chương IV, 10.

để loại bỏ sự nặng nề hay xơ cứng. Khi tâm sở khinh thân và khinh tâm sinh khởi, chúng phản ứng nhạy bén để không bỏ lỡ cơ hội thiện pháp nào.

Có rất nhiều khoảnh khắc thất niệm. Dù cái thấy, đối tượng thị giác hay đặc tính cứng luôn sinh khởi, nhưng có thể chúng ta vẫn lơ đãng và mệt mỏi nên không quan tâm hay biết chúng. Tuy nhiên, khi niệm sinh khởi thì cũng có tâm sở khinh thân và khinh tâm đảm nhận chức năng của mình: mệt mỏi tan biến và có sự nhạy bén. Khinh an cần thiết cho sự phát triển hiểu biết đúng. Khi có hiểu biết về pháp xuất hiện qua một trong sáu môn, cũng có tâm sở khinh an quét sạch sự trì trệ. Nếu khoảnh khắc này không bị bỏ qua, bản chất vô thường và vô ngã của thực tại rốt cuộc sẽ có thể được chứng ngộ.

Một cặp tâm sở tịnh hảo nữa là:

- ***Tâm sở nhu thân (kāya-mudutā) hay thân nhu nhuyễn***
- ***Tâm sở nhu tâm (citta-mudutā) hay tâm nhu nhuyễn***

Theo *Bộ Pháp Tụ* (đoạn 44, 45) cặp tâm sở này thể hiện tính nhu nhuyễn, uyển chuyển và không cứng nhắc.

Chú Giải Bộ Pháp Tụ (I, cuốn I, phần IV, chương I, 130) cắt nghĩa như sau:

Cả hai có đặc tính là loại bỏ sự cứng nhắc nơi tâm và tâm sở; chức năng là quét sạch sự cứng nhắc nơi tâm và tâm sở; biểu hiện là không kháng cự; cận nhân là tâm và tâm sở. Hai tâm sở này đối nghịch với các ô nhiễm như tà kiến và ngã mạn là nguyên nhân gây ra tính cứng nhắc của tâm và tâm sở.

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

Tâm sở nhu thân và tâm sở nhu tâm đối nghịch với tà kiến và ngã mạn. Tà kiến tạo ra cứng nhắc và thiếu linh hoạt. Ví dụ như khi ai đó chấp thủ vào sự thực hành Bát chánh đạo sai lệch thì chứng tỏ có sự cứng nhắc. Có thể người đó bám víu vào những thói quen và lối suy nghĩ cố hữu nên thật khó tận diệt được tà kiến. Hay ví dụ như có người lại có thể suy nghĩ rằng phải rảnh rỗi hay phải ở nơi thật yên tĩnh đã rồi mới có thể phát triển hiểu biết đúng. Ngay cả khi hiểu về lý thuyết rằng điều đó không đúng, ta vẫn dễ cho rằng không thể có chánh niệm khi mệt mỏi hay vội vã. Những ngộ nhận ấy là rào cản cho sự phát triển hiểu biết về các thực tại đang xuất hiện trong cuộc sống hàng ngày. Khi chúng ta nghe Pháp và suy xét, đó có thể là sự khởi đầu cho việc phát triển tuệ minh sát. Chúng ta không nên mong đợi đạt đến trí tuệ toàn hảo ngay, nhưng ít nhất ta có thể bắt đầu vun bồi ngay lúc này.

Như chúng ta đã đọc định nghĩa trên, tâm sở nhu thân và nhu tâm cũng đối ngược với ngã mạn. Khi ngã mạn nổi lên, lúc đó tinh thần bị xơ cứng. Chúng ta có xu hướng thường so sánh mình với người khác một cách đầy ngã mạn về sức khỏe, ngoại hình, tiền tài, danh vọng và trí thông minh. Ngã mạn rất khó dứt bỏ, chỉ có vị thánh A-la-hán mới có thể tận diệt hoàn toàn được ngã mạn.

Tâm sở nhu thân và nhu tâm hỗ trợ tâm thiện để không bị cứng nhắc hay thiếu độ lượng, mà thay vào đó là cởi mở trước lẽ phải. *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (I, cuốn I phần IV chương II, 151) giải thích thêm về tâm sở nhu tâm rằng đó là sự mềm mại, không thô ráp và không cứng nhắc. Khi có tâm từ thì cũng có sự nhu nhuyễn và dịu dàng. Trạng thái mềm mại, dễ uốn là không thể thiếu được đối với bất cứ thiện hành nào. Sự nhu nhuyễn cũng cần thiết để nghe Pháp, thâm thấu Pháp và chánh niệm về thực tại xuất hiện để hiểu được thực tại đúng như nó là.

Chúng ta đọc trong *Tăng Chi Bộ Kinh* (tập IV, chương Tám pháp, chương II đoạn 2. *Tướng quân Sīha*), rằng tướng quân Sīha đến yết kiến Đức Phật và chất vấn Ngài về nhiều điểm. Đức Phật biết tướng quân Sīha có tích lũy trí tuệ và đây chính là cơ hội thuận tiện để vị tướng này tiếp nhận Pháp bảo. Ngài không giảng ngay về Tứ Thánh Đế, mà đã giảng một cách tuần tự. Chúng ta đọc như sau:

Rồi Thế Tôn thuận thứ thuyết pháp cho tướng quân Sīha, tức là thuyết về bố thí, thuyết về giới, thuyết về các cõi Trời, trình bày sự nguy hiểm, sự hạ liệt, sự nhiễm ô của các dục, những lợi ích của xuất ly.

Khi Thế Tôn biết tướng quân Sīha, tâm đã sẵn sàng, tâm đã nhu thuận, tâm không triền cái, tâm được phấn khởi, tâm được hoan hỷ, Ngài mới thuyết những pháp được chư Phật tán dương đề cao: “Khổ, Tập, Diệt, Đạo”. Cũng như một tấm vải thuần bạch, các chấm đen được gột rửa, rất dễ thấm màu nhuộm. Cũng vậy, chính tại chỗ ngồi ấy, pháp nhãn xa trần ly cấu khởi lên, tất cả pháp ấy đều bị tiêu diệt.

Đó chính là thời điểm chín muồi để tướng quân Sīha tiếp nhận Pháp. Vị tướng quân đã thấy pháp như chúng là và giác ngộ.

Sau đây là một cặp tâm sở tịnh hảo khác:

- ***Tâm sở thích ứng thân (kāya-kammaññatā) hay thân thích ứng***
- ***Tâm sở thích ứng tâm (citta-kammaññatā) hay tâm thích ứng***

Kammaññatā có thể được dịch là tính thích ứng hay sử dụng được³⁴. *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (I cuốn

³⁴ Xem *Bộ Pháp Tụ*, đoạn 46, 47.

I, phần IV, chương I, 131) giải thích rằng hai tâm sở trên đều có nhiệm vụ nghiền nát sự thiếu linh hoạt nơi tâm và tâm sở, rằng cả hai cần được coi như yếu tố “đem tín tới đối tượng của nó, và bền bỉ trong việc hữu ích, ví như tinh chất của vàng ròng.”³⁵

Khi có sự uyển chuyển dễ sử dụng, tâm và tâm sở giống như vàng ròng đã được làm cho trở nên dễ uốn nắn. Cuốn “*Mūla-Tīkā*”³⁶ diễn tả điều đó như sau:

Để uốn nắn có nghĩa là mức độ đặc thù hoặc phù hợp về tính linh hoạt hay mềm dẻo khiến cho vàng, tức là tâm trở nên dễ sử dụng. Tâm trí khi bị ngọn lửa tham thiêu đốt thì quá yếu dẻo để sử dụng, giống như vàng bị nấu chảy. Ngược lại, nếu tâm quá cứng nhắc thì được ví như vàng chưa được tôi luyện.

Tâm sở thích ứng đối nghịch với các “triền cái”, như tham dục (*kāmacchanda*) và sân hận (*vyāpāda*) khiến cho tâm mất khả năng sử dụng. Chúng ta đọc trong *Tương Ưng Bộ Kinh* (tập V, Thiên đại phẩm, cuốn II, chương IV, Phẩm Triền cái, 3. *Cấu uế*) về năm cấu uế đối với vàng. Do những cấu uế ấy, vàng bị uế nhiễm, không nhu nhuyễn, dễ bị bể vụn, và khó sử dụng. Chính vì lẫn tạp chất như: sắt, đồng, kẽm,

³⁵ Xem *Thanh Tịnh Đạo*, chương XIV, 147.

³⁶ Xem cuốn *Nghiên Cứu Vi Diệu Pháp*, Tỳ-kheo Nyanaponika, chương IV, 10

chì và bạc mà vàng trở nên thiếu uyển chuyển. Cũng như vậy, năm triền cái làm cho tâm không dễ sử dụng. Chúng ta đọc:

...Cũng vậy, này các Tỳ-kheo, có năm cấu uế này của tâm, chính những cấu uế ấy khiến tâm bị uế nhiễm, không có nhu nhuyễn, không có kham nhậm, không có chói sáng, dễ bị bề vụn, không chân chánh được định tĩnh để đoạn diệt các lậu hoặc. Thế nào là năm? Dục tham (kāmachanda), sân, hôn trầm thụy miên, trạo hối, nghi - Những pháp này, này các Tỳ-kheo, là năm cấu uế của tâm. Do cấu uế ấy, tâm bị uế nhiễm, không có nhu nhuyễn, không có kham nhậm, không có chói sáng, dễ bị bề vụn, không chân chánh được định tĩnh để đoạn diệt các lậu hoặc.

Như chúng ta đã biết, theo *Chú Giải Bộ Pháp Tụ*, tâm sở thích ứng đem tín (saddhā) tới đối tượng của nó và bền bỉ trong thiện pháp. Tính thích ứng cần thiết cho mỗi loại thiện pháp: cho bố thí, giữ giới, phát triển an tịnh và tuệ minh sát. Tâm sở thích ứng khiến cho tâm dễ sử dụng, giúp ta hướng đến thiện pháp với tín tâm và kham nhẫn. Ví dụ như, khi ai đó muốn phát triển an tịnh với đề mục tâm từ, người này không thể gặt hái được kết quả nếu thiếu sự uyển chuyển của tâm. Khi nổi sân, sẽ có sự cứng nhắc thay

vì uyển chuyển. Để có thể có từ tâm với mọi chúng sinh, không chỉ với những bạn hữu thân tình, mà cả những người không quen biết, hoặc thậm chí kẻ thù, cần phải có sự uyển chuyển. Nếu thiếu tính thích ứng, uyển chuyển, dễ sử dụng, người ta không thể có an tịnh với bất kỳ đề mục thiền nào.

Tâm sở thân thích ứng và tâm thích ứng cũng đảm nhận chức năng của chúng trong quá trình vun bồi minh sát; cả hai tâm sở này làm duyên cho kham nhẫn trong phát triển hiểu biết đúng về danh và sắc. Khi có hiểu đúng về danh và sắc rằng đó chỉ là pháp do duyên sinh, vô ngã, thời điểm ấy có tâm sở thích ứng. Sự phát triển trí tuệ dẫn đến tận diệt các triền cái. Người nào đã tận diệt được triền cái thì tâm không còn xơ cứng mà hoàn toàn uyển chuyển.

Một cặp tâm sở tịnh hảo khác nữa là:

- ***Tâm sở thuần thân (kāya-pāguññatā) hay thân thuần thực***
- ***Tâm sở thuần tâm (citta-pāguññatā) hay tâm thuần thực***

Theo *Bộ Pháp Tụ* (đoạn 48, 49) cặp tâm sở này có tính chất rắn rỏi, năng lực và hiệu quả. Pāguññatā là sự rắn rỏi, năng lực và hiệu quả khi thực hiện thiện pháp.

Chú Giải Bộ Pháp Tụ (cuốn I, phần IV, chương I, 131) giải thích rằng tâm sở thân thuần thực và tâm

thuần thực loại bỏ sự ốm yếu của tâm và chúng đối nghịch với các cấu uế, chẳng hạn như không vững vàng, rụt rè, vốn là nguyên nhân khiến tâm ốm yếu³⁷.

Khi tâm là bất thiện, nó không vững vàng vì thiếu niềm tin nơi thiện pháp và khi ấy tâm ốm yếu. Tâm sở thuần thực hỗ trợ tâm thiện, để tâm và các tâm sở được khoẻ mạnh, khéo léo để có thể đảm nhận chức năng của chúng một cách hiệu quả nhất.

Có nhiều mức độ thuần thực trong thiện pháp. Khi hiểu biết đúng đã phát triển, nó làm duyên cho sự thuần thực và thiện xảo trong mọi loại thiện pháp. Bạc thánh Dự lưu đã tận diệt được tà kiến, hoài nghi và bủn xỉn, Ngài sẽ không bao giờ phạm vào ngũ giới. Sự bố thí và trì giới nơi ngài thuần tịnh hơn mọi phàm phu, Ngài không còn chấp thủ với ý niệm “thiện pháp của tôi”. Ngài có niềm tin bất thối chuyển vào Phật Pháp, tín tâm đó đã trở thành một “lực”. So với phàm nhân, ngài vượt trội về năng lực và hiệu quả trong thiện pháp. Ngài có thể giúp đỡ người khác một cách hiệu quả và thuần thực, như vậy chúng ta nhận thấy rằng sự phát triển hiểu biết đúng cũng ảnh hưởng đến tương quan của ta với người khác. Chúng ta đọc trong *Tăng Chi Bộ Kinh* (Chương mười một pháp, II. Phẩm tùy niệm, VI. *Subhūti*) rằng Đức Phật thuyết giảng những tiêu chuẩn về lòng tin của một người có lòng

³⁷ Xem *Thanh Tịnh Đạo*, chương XIV, 148.

tin cho Subhūti. Một trong số những tiêu chuẩn đó như sau:

... Lại nữa, này Subhūti, Tỳ-kheo phạm có những công việc gì cần phải làm, hoặc lớn, hoặc nhỏ, đối với các vị đồng Phạm hạnh, ở đây, vị ấy khéo léo và tinh cần, thành tựu sự quán sát các phương tiện, vừa đủ để làm, vừa đủ để tổ chức. Này Subhūti, đây là tiêu chuẩn về lòng tin của mọi người có lòng tin.

Mức độ thuần thực sẽ càng cao khi chứng đạt các tầng giác ngộ cao hơn và thêm phiền não được tận diệt. Vào thời điểm chứng ngộ quả vị A-la-hán thì sự thuần thực đạt tới viên mãn.

Cặp tâm sở tịnh hảo cuối cùng là:

- ***Tâm sở chánh thân (kāya-ujukatā) hay thân chánh trực***
- ***Tâm sở chánh tâm (citta-ujukatā) hay tâm chánh trực***

Theo *Bộ Pháp Tụ* (đoạn 50, 51) cặp tâm sở này có tính ngay thẳng và chính trực, không chệch hướng, vòng vo hay loanh quanh.

Chú Giải Bộ Pháp Tụ (cuốn I, phần IV, chương I, 131) giải thích rằng tâm sở chánh thân và chánh tâm quét sạch sự vòng vo loanh quanh, cả hai đối nghịch

với các cấu uế như dối trá và xảo quyết, là nguyên nhân của sự vòng vo nơi tâm và tâm sở³⁸.

Tính ngay thẳng đối nghịch với dối trá và lừa gạt. Có thể có những khoảnh khắc mà hành vi của chúng ta không chân thành. Chúng ta đọc trong *Thanh Tịnh Đạo* (chương I, đoạn 60-84) về hành vi của vị Tỳ-kheo kiếm chác tứ vật dụng bằng giả đạo đức, gọi ý, xu nịnh, nói bóng gió, biểu đạt qua nét mặt và cử chỉ. Vị Tỳ-kheo làm bộ tốt đẹp hơn so với thực tế để được tán phục (chương I, đoạn 70). Chúng ta đọc như sau:

Là sự giả dối nơi một người ác dục, khi vị ấy làm những dáng điệu cố ý để được tán phục, như đoạn: “Thế nào là lừa đảo bằng uy nghi? Ví như, một được khen, nên làm bộ tịch khi đi, vị ấy bước đi có nghiên cứu, đứng có nghiên cứu, ngồi có nghiên cứu, nằm có nghiên cứu. Vị ấy bước đi làm bộ như rất dăm chiêu, khi đứng, ngồi, nằm dường như rất tập trung quán tưởng. Vị ấy là người tọa thiền giữa công cộng...”

Tất cả chúng ta đều muốn được tán dương và vì thế dễ giả bộ tỏ ra tốt đẹp hơn con người thực chất của mình. Ngay cả khi dường như rất quảng đại, chúng ta vẫn thường dễ có những động cơ vị kỷ cho các

³⁸ Xem *Thanh Tịnh Đạo*, chương XIV, 149.

hành động ấy. Có thể ta kỳ vọng được đền đáp lại gì đó, muốn được khen ngợi, được nổi tiếng. Lời nói xem ra khả ái có thể lại bị chi phối bởi lợi dưỡng, vị kỷ. Tâm sở chánh trực xóa bỏ sự thiếu trung thực và trợ giúp tâm thiện. Có nhiều mức độ chánh trực khác nhau. Khi trí tuệ được phát triển thì chánh trực cũng lớn mạnh. Các Thánh nhân được mệnh danh là người tu hành trong trực đạo (ujupatipanno, *Thanh Tịnh Đạo. VII, 90-92*). Ngài đi đúng trung đạo, tránh xa mọi cực đoan và ở trên Chánh đạo dẫn đến tận diệt mọi phiền não. Chúng ta chỉ ở trên Trung đạo khi vun bồi hiểu biết đúng về mọi thực tại xuất hiện, kể cả pháp bất thiện. Chúng ta có thể phát triển hiểu biết đúng ngay trong cuộc sống đời thường, cho dù đang cười hay khóc, khi sân hận hay quảng đại. Như vậy, chúng ta sẽ biết được chân lý, chúng ta sẽ học để biết rằng mỗi thực tại sinh lên đều do duyên và không phải là tự ngã. Trong trích đoạn trong *Thanh Tịnh Đạo* về sự giả dối của vị Tỳ-kheo, chúng ta đọc rằng vị Tỳ-kheo đó đã cố đi, đứng, ngồi và nằm một cách đăm chiêu, như thể đang tập trung quán tưởng. Một số người có thể tưởng rằng việc vị Tỳ-kheo chú tâm trong những gì mình làm như vậy là thiện, mặc dù không phải thế. Khi có chánh niệm về các thực tại, chúng ta có thể nhận ra liệu tâm xuất hiện là thiện hay bất thiện. Chúng ta sẽ biết rõ mình hơn và vì vậy sẽ trở nên trung thực hơn. Người đang trên Trung đạo

là người thành thật với chính mình và không làm ra vẻ mình không có phiền não. Phiền não chỉ có thể được tận diệt một khi được hiểu như chúng là. Tâm sở chánh thân, chánh tâm đi kèm với tâm phát triển hiểu biết và hỗ trợ tâm trong việc thực hiện nhiệm vụ này.

Tóm tắt lại, có sáu cặp tâm sở tịnh hảo như sau:

1. Tâm sở tịnh thân (kāya-passaddhi) hay thân an tịnh và tịnh tâm (citta-passaddhi) hay tâm an tịnh
2. Tâm sở khinh thân (kāya-lahutā) hay thân khinh an và khinh tâm (citta-lahutā) hay tâm khinh an
3. Tâm sở nhu thân (kāya-mudutā) hay thân nhu nhuyễn và nhu tâm (citta-mudutā) hay tâm nhu nhuyễn
4. Tâm sở thích ứng thân (kāya-kammaññatā) hay thân thích ứng và thích ứng tâm (citta-kammaññatā) hay tâm thích ứng
5. Tâm sở thuần thân (kāya-pāguññatā) hay thân thuần thực và thuần tâm (citta-pāguññatā) hay tâm thuần thực
6. Tâm sở chánh thân (kāya-ujukatā) hay thân chánh trực và chánh tâm (citta-ujukatā) hay tâm chánh trực

Sáu cặp tâm sở tịnh hảo trên đi kèm với tất cả các tâm tịnh hảo. Chúng rất cần thiết cho tất cả các loại thiện pháp, dù đó là bố thí (dāna), trì giới (silā), phát triển an tịnh (samatha) hay phát triển minh sát (vipassanā). Các cặp tâm sở trên hỗ trợ tâm thiện và các tâm sở đồng sinh để hoàn thành thiện pháp một cách hiệu quả. Chúng đối nghịch với các triền cái như tham dục, sân hận, hôn trầm thụy miên, trạo cử, trạo hối và hoài nghi. Khi sáu cặp tâm sở trên có mặt thì các triền cái không thể sinh khởi, lúc đó các tâm và tâm sở khoẻ mạnh và khéo léo trong việc đảm nhận các chức năng của mình. Hiểu biết đúng là yếu tố chi phối hầu hết mọi sự phát triển của tất cả phẩm chất tịnh hảo nơi sáu cặp tâm sở. Nơi bậc thánh A-la-hán, các phẩm chất này đã đạt đến độ viên mãn.

Như chúng ta đã biết, có tối thiểu mười chín tâm sở tịnh hảo đi kèm với mỗi tâm tịnh hảo³⁹. Tất cả các tâm sở này sinh kèm với các tâm tịnh hảo dục giới (kāmāvacara sobhana citta), các tâm tịnh hảo là các tâm thiền sắc giới (rūpa-jhānacitta) và vô sắc giới (arūpa-jhānacitta), và cả các tâm siêu thế (lokuttara citta). Điều này không có nghĩa là tất cả các tâm tịnh hảo này đều chỉ có mười chín tâm sở tịnh hảo sinh kèm. Ngoài mười chín tâm sở tịnh hảo đi kèm với mỗi tâm tịnh hảo, còn có sáu tâm sở nữa mà tôi sẽ đề cập đến ở những chương sau.

³⁹ Xem bản tóm tắt các tâm sở và các tâm tịnh hảo đi kèm trong Phụ lục 8.

39.1.1. Câu hỏi

1. Tại sao tâm sở khinh thân và khinh tâm là đối nghịch với tà kiến và ngã mạn?

2. Tại sao nói rằng tâm thoát khỏi ôm yếu khi có tâm sở thuần thân và thuần tâm?

3. Tại sao không vững vàng, thiếu tín (saddhā) là nguyên nhân của tâm ôm yếu?

4. Tại sao bậc thánh Dự lưu có được mức độ thuần thục trong thiện pháp cao hơn so với phàm nhân?

5. Tại sao tính chánh trực phát triển tương ứng với sự phát triển hiểu biết đúng về thực tại?

6. Tại sao nói rằng bậc thánh nhân là người tu hành trong trực đạo?

7. Yếu tố nào chi phối hầu hết mọi sự phát triển của các phẩm chất tịnh hảo?

40.

Ba tâm sở giới phần

40.1. Ba tâm sở giới phần (virati - cetasikas)

Có tất cả hai mươi lăm tâm sở tịnh hảo chỉ sinh khởi với tâm tịnh hảo. Mười chín trong số đó sinh khởi với mọi tâm tịnh hảo, ngoài ra có sáu tâm sở không sinh khởi với mọi tâm tịnh hảo. Trong số sáu tâm sở tịnh hảo có ba tâm sở giới phần (virati-cetasika), đó là:

- **Tiết chế tà ngữ (vacī-duccarita virati)**
- **Tiết chế tà nghiệp (kāya-duccarita virati)**
- **Tiết chế tà mạng (ājīva-duccarita virati)**

Liên quan đến việc tiết chế tà ngữ, đây chính là tránh xa nói dối, nói lời đâm thọc, nói lời thô ác và nói lời vô ích. Tiết chế tà nghiệp bao gồm tránh xa sát sanh, trộm cắp và tà dâm. Tiết chế tà mạng tức là tránh xa tà ngữ và tà nghiệp vì lợi ích nuôi mạng bản thân.

Chúng ta đọc trong *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (cuốn I, phần IV, chương I, đoạn 133) về ba tâm sở giới phần như sau:

Về đặc tính, v.v... được nói rằng mỗi tâm sở trong ba tâm sở giới phần này không xâm phạm hay làm phương hại đến đối tượng của hai tâm sở kia. Chúng có chức năng tránh xa tình ác hạnh ấy; và có cận nhân là tín, tà, quý, tri túc và v.v.... Cả ba nên được coi là sản phẩm của trạng thái tâm kinh sợ phạm tà hạnh.

Thanh Tịnh Đạo (chương XIV, 155) cũng đưa ra định nghĩa tương tự.

Chúng ta đọc rằng mỗi tâm sở giới phần đều không vi phạm đến đối tượng của hai tâm sở còn lại. Trong trường hợp tâm dục giới (*kāmāvacara citta*) chỉ một trong ba loại tâm sở giới phần này sinh khởi tại một thời điểm, vì chỉ có sự ngăn ngừa khỏi một tà hạnh tại một khoảnh khắc. Ví dụ như khi chúng ta tránh xa lời nói thô ác, tâm sở tiết chế tà ngữ sinh kèm với tâm đại thiện (*mahā-kusala citta*) và cùng lúc ấy chúng ta không tránh xa tà nghiệp được, bởi vì chỉ có duy nhất một tâm tại một thời điểm. Khi bị người khác nói những lời khiếm nhã và chúng ta không đáp trả lại, không hẳn luôn có tâm thiện với tiết chế tà ngữ. Chúng ta có thể giữ im lặng với tâm căn si hay tâm căn sân và như vậy đó là tâm bất thiện. Nếu chúng ta

tránh không nói ra những lời khó nghe với từ tâm và kham nhẫn thì có tâm thiện đi kèm với tâm sở giới phần tiết chế tà ngữ.

Như chúng ta đã biết, tín (saddhā), tầm (hiri), quý (ottappa) và tri túc nằm trong số các cận nhân của tâm sở giới phần. Khi có thiếu dục hay tri túc, sẽ có những thuận duyên cho việc giữ giới.

Liên quan đến việc tránh phạm tà mạng đối với phật tử cư sĩ, chúng ta đọc trong *Tăng Chi Bộ Kinh* (Chương năm pháp, XVIII. Phẩm nam cư sĩ, VII. *Người buôn bán*) về năm loại ngành nghề người cư sĩ cần phải tránh xa:

Có năm nghề buôn bán này, này các Tỳ-kheo, một cư sĩ không nên làm. Thế nào là năm?

Buôn bán đao kiếm, buôn bán người, buôn bán thịt, buôn bán rượu, buôn bán thuốc độc.

Có năm nghề buôn bán này, này các Tỳ-kheo, một cư sĩ không nên làm.

Về việc buôn bán thịt, chú giải kinh này, cuốn *Manorathapūraṇi* cắt nghĩa: “Kẻ nào chăn nuôi và buôn bán heo, hươu nai, v.v...”. Nhận hối lộ để cung cấp các dịch vụ thuộc bốn phận phải làm, hay nhận hối lộ để làm những điều không được phép cũng là tà mạng.

Cũng có tà mạng đối với các Tỳ kheo. Các vị Tỳ

kheo không nên tìm cách có được tứ vật dụng như y áo, vật thực, chỗ ở và thuốc men một cách bất hợp pháp, chẳng hạn bằng cách gợi ý hay nói khéo. Vị Tỳ kheo cũng không nên gièm pha người khác để có được lợi dưỡng và danh tiếng cho mình⁴⁰. Cuộc sống của vị Tỳ kheo phải là một cuộc sống thiếu dục tri túc. Nếu vị Tỳ kheo hiểu được rằng hành trì Giới luật không tách rời với phát triển trí tuệ, vị ấy sẽ có thể sống đúng cuộc đời phạm hạnh.

Khi ai đó nói dối, hay sử dụng những biện pháp không trung thực để được lợi cho mình, hành vi ấy bị dẫn dắt bởi tham muốn vị kỷ. Người đó hy vọng thu được lợi lộc, nhưng sớm muộn cũng sẽ phải chịu quả xấu. Bất cứ khi nào ngã theo tà ngữ hoặc tà nghiệp, chúng ta bị nô dịch và mù quáng, không nhận ra được hậu quả. Tại khoảnh khắc đó không có tâm hổ thẹn với bất thiện pháp và không có quý ghê sợ quả của ác nghiệp. Khi ta tránh xa tà hạnh, có lòng tin vào thiện pháp, có tâm, quý và không có tham muốn vị kỷ. Trí tuệ, *pañña*, có thể sinh kèm hoặc không sinh kèm với tâm thiện tránh xa ác hạnh. Khi hiểu biết đúng phát triển, chấp thủ với ý niệm về ngã sẽ giảm bớt và do đó sẽ có thêm nhiều duyên để tránh xa tà ngữ, tà mạng và tà nghiệp.

Không mấy dễ dàng biết được lúc nào có tâm thiện

⁴⁰ Xem thêm *Thanh Tịnh Đạo*, chương I, đoạn 60 và các đoạn tiếp theo.

đi kèm với một trong ba tâm sở giới phần. Chừng nào chưa biết chính xác khi nào tâm là thiện và bất thiện, thì những đặc tính của các tâm sở tiết chế tà ngữ, tà mạng và tà nghiệp cũng không thể được biết. Cố tập trung vào các thực tại này thật vô ích vì có rất nhiều tâm sở tịnh hảo đi kèm với tâm thiện khi chúng ta xa lánh tà hạnh và rất khó để nhận ra được những đặc tính khác nhau của chúng. Khi đặc tính của tâm sở giới phần xuất hiện, chánh niệm có thể sinh khởi để nhận ra được rằng không phải một tự ngã đang giữ giới.

Có nhiều mức độ tiết chế khác nhau và *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (cuốn I, phần III, chương VI, 103-104) phân biệt ba loại: tiết chế “cho dù có cơ hội làm ác”; tiết chế bởi giữ giới và tiết chế bởi đoạn trừ. Về loại thứ nhất chúng ta đọc như sau:

Có những người chưa hề thọ giới, nhưng khi họ suy xét về nguồn gốc sinh thành, về tuổi tác, về sự từng trải v.v... và thấy rằng “Làm việc xấu xa như vậy thật không thích hợp với chúng ta”, họ không phạm giới khi có cơ hội, sự tiết chế đó được gọi là “tiết chế cho dù có cơ hội làm ác” ...

Như vậy, những ai chưa thọ giới cũng có thể thấy hổ thẹn và ghê sợ (tàm và quý), từ đó tiết chế tà ngữ, tà mạng, và tà nghiệp. Mặc dù cơ hội phạm vào tà ngữ, hoặc tà nghiệp xuất hiện, họ vẫn tiết chế khỏi ác

hạnh khi cân nhắc đến nguồn gốc gia tộc, học thức và sự từng trải của mình. Họ không muốn hành xử như những kẻ ngu ngốc vì sợ phải lãnh quả từ ác nghiệp.

Loại tiết chế thứ hai xảy ra bởi giữ giới. Khi một người đã thọ giới và có suy xét đến lợi ích của việc giữ giới, đó có thể trở thành duyên giúp tránh xa tà hạnh. Có nhiều mức độ giữ giới khác nhau. Mức độ giới hạnh của một người có thể có giới hạn (*Thanh Tịnh Đạo I, 31*). Ai đó có thể có ý định tránh sát sinh, nhưng khi sức khoẻ hoặc tính mạng bị lâm nguy, hay những người thân van nài rằng họ nên sát sinh, ví dụ như diệt côn trùng, có thể họ không còn giữ được giới tránh sát sinh. Như vậy giới hạnh của người này có giới hạn, không vững vàng. Chỉ thông qua sự phát triển hiểu biết đúng thì giới mới trở nên vững chãi.

Bậc thánh Dự lưu đã tận diệt tà kiến và vì vậy khi giữ giới, Ngài không coi đó là mình. Ngài không bao giờ phạm ngũ giới, ngay cả khi nguy hại đến tính mạng, như vậy mức độ giới hạnh của Ngài cao hơn của phàm nhân. Chúng ta đọc về loại tiết chế thứ ba, giữ giới bởi đoạn trừ. Theo *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* sự tiết chế này cần phải được hiểu là gắn liền với Thánh đạo.

...Thánh đạo đó một khi đã sinh khởi, dù chỉ trong ý cũng không khởi lên suy nghĩ “hãy giết một chúng sinh.” nơi bậc Thánh nhân.

Nếu hiểu biết đúng về thực tại không được tăng

trường lớn mạnh, mọi phiền não có thể sinh khởi do bởi các đối tượng được kinh nghiệm. Khi kinh nghiệm một đối tượng khả ái qua nhĩ căn, ta dễ bị đối tượng đó cuốn hút ngay lập tức. Ta cần phải nhận ra rằng cái được thấy chỉ là đối tượng thị giác, là một loại sắc không tồn tại kéo dài. Đối tượng thị giác có thể được thấy chỉ trong một khoảnh khắc, nó không thể thuộc sở hữu của một ai. Tuy nhiên, chúng ta lại làm cho mình tin rằng có thể sở hữu đối tượng đó. Chúng ta muốn lấy đối tượng đó cho riêng mình và vì vậy mà ta có thể phạm nghiệp bất thiện. Theo nghĩa tối hậu, không tồn tại con người hay đồ vật gì, mà chỉ có danh và sắc sinh rồi diệt ngay tức khắc.

Khi nhận ra những hậu quả của ác nghiệp, chúng ta sẽ thấy thôi thúc cần vun bồi hiểu biết đúng để tận diệt phiền não. Chúng ta đọc trong *Tăng Chi Bộ Kinh* (Chương Năm pháp, XXII. Phẩm mắng nhiếc, III. *Ác giới, phá giới*) nói về những nguy hại do ác giới như sau:

Này các Tỳ-kheo, có năm sự nguy hại này cho kẻ ác giới, phá giới. Thế nào là năm?

Ở đây, này các Tỳ-kheo, kẻ ác giới, phá giới, do nhân phóng dật, bị tổn thất tài sản lớn. Này các Tỳ-kheo, đây là sự nguy hại thứ nhất cho kẻ ác giới, phá giới.

Lại nữa, này các Tỳ-kheo, đối với kẻ ác giới,

phá giới, tiếng ác đồn xa. Nay các Tỳ-kheo, đây là sự nguy hại thứ hai cho kẻ ác giới, phá giới

Lại nữa, này các Tỳ-kheo, kẻ ác giới, phá giới, khi đến hội chúng nào, hoặc hội chúng Sát-đế-ly, hoặc hội chúng Bà-la-môn, hoặc hội chúng Gia chủ, hoặc hội chúng Sa-môn, vì ấy đi đến hội chúng ấy, có sợ hãi, có hoang mang. Nay các Tỳ-kheo, đây là sự nguy hại thứ ba cho kẻ ác giới, phá giới.

Lại nữa, này các Tỳ-kheo, kẻ ác giới, phá giới, khi mạng chung, tâm bị mê loạn. Nay các Tỳ-kheo, đây là sự nguy hại thứ tư cho kẻ ác giới, phá giới.

Lại nữa, này các Tỳ-kheo, kẻ ác giới, phá giới sau khi thân hoại mạng chung, sanh vào cõi dữ ác thú, đọa xứ, địa ngục. Nay các Tỳ-kheo, đây là sự nguy hại thứ năm cho kẻ ác giới, phá giới.

Này các Tỳ-kheo, có năm sự nguy hại này cho kẻ ác giới, phá giới.

(Điều ngược lại được giảng về những người có giới, đầy đủ giới.)

Thanh Tịnh Đạo (I, 154) đề cập đến những nguy hại sẽ xảy đến với những ai phạm giới như sau:

...Lại nữa, do sự thiếu giới hạnh mà một người không làm cho chư thiên và loài người hoan

hỷ, thành một kẻ khó nói đối với đồng phạm hạnh. Vị ấy đau khổ khi phạm giới, bị chỉ trích, và hối hận khi thấy những người giữ giới được tán dương...

Tiếp theo, chúng ta đọc về rất nhiều nguy hại khác. Ví dụ, người không có giới luôn nóng nảy, tựa như kẻ thù của tất cả mọi người, không thích hợp để sống chung và không có khả năng đắc các quả chứng thù thắng. Mặc dù anh ta tưởng mình hạnh phúc nhưng thực chất thì không, vì phải hứng chịu khổ đau.

Khi chênh mảng việc giữ giới chúng ta có thể sẽ đau khổ sau đó do hối hận. Ví dụ như, khi chúng ta dễ duôi theo lời đâm thọc, chúng ta có thể thấy thích thú tại thời điểm đó, nhưng sau đó trạo hối có thể sinh khởi và khi ấy không còn vui vẻ, an tâm. Nếu chúng ta tránh xa lời đâm thọc cùng từ tâm và biết nghĩ cho người khác, tâm khi ấy hoàn toàn khác với tâm quên giới hạnh và dễ duôi theo lời chia rẽ. Chúng ta có thể học được nhiều đặc tính khác nhau từ những khoảnh khắc như vậy.

Khi bắt đầu vun bồi minh sát, chúng ta không thể kỳ vọng có được giới thanh tịnh ngay tức khắc. Chúng ta vẫn còn đầy tham ái, sân hận và vô minh, những nhân bất thiện này có thể làm duyên cho tà ngữ, tà mạng và tà nghiệp. Chỉ có vị thánh Dự lưu mới không còn duyên để phạm nghiệp bất thiện dẫn

đến tái sinh khổ cảnh. Chúng ta nên quyết tâm phát triển hiểu biết đúng về bất kỳ thực tại nào xuất hiện. Khi chúng ta nóng giận và thốt ra lời thô ác, có thể có những khoảnh khắc chánh niệm về danh và sắc xen kẽ giữa những khoảnh khắc sân hận. Sân cũng cần được hiểu đúng như nó là, chỉ là một loại danh pháp do duyên sinh, không phải “con giận của tôi”, bằng không sân hận sẽ không thể được tận diệt. Chúng ta thấy thọ khổ sinh kèm với sân rất không khả ái và có thể chỉ ước muốn được an tịnh. Khi ấy lại có dính mắc. Do vậy, sự dính mắc vi tế với an tịnh cần được nhận ra đúng chân tướng. Chúng ta cần phải cân nhắc kỹ xem mục tiêu của mình là gì: chỉ có an tịnh, hay có hiểu biết đúng về thực tại xuất hiện. Có thể chúng ta thấy rằng phát triển hiểu biết về thực tại thật khó, chúng ta muốn trì hoãn việc đó khi mỗi mệt, thất vọng hay bực dọc. Tuy nhiên, nếu không bắt đầu vun bồi hiểu biết đúng, ngay cả trong những lúc tưởng như bất tiện, khó khăn sẽ vẫn còn y nguyên. Nếu chúng ta kiên trì vun bồi hiểu biết về khoảnh khắc hiện tại này, hiểu biết sẽ có cơ hội lớn mạnh.

Ta có thể lo là việc giữ giới vì nghĩ rằng giữ giới là điều quá khó. Nhưng nếu suy xét về Giáo lý thường xuyên hơn và khởi sự phát triển hiểu biết, sẽ có thêm nhiều duyên để nhớ lại điều phải trái trong những hoàn cảnh khác nhau của cuộc sống thường nhật. Mục tiêu phát triển hiểu biết đúng là tận diệt tà kiến,

vô minh và tất cả các phiền não khác. Chúng ta không thể hoàn thiện được ngay lập tức, nhưng có thể nhận ra được hiểm họa do phạm giới và những ích lợi khi giữ giới.

Có thể chúng ta không sát sanh hay trộm cắp, nhưng lại quên mất những gì liên quan đến tà ngữ. Lời nói có thể gây hại cho bản thân và cho người khác thường bị thốt ra trước khi ta kịp nhận ra. Chúng ta dễ bỏ lơ lời người khác vì dính mắc với điều mình nói và chỉ muốn tiếp tục câu chuyện. Khi bị ai đó xúc phạm, chúng ta thường muốn đáp trả lại ngay. Lòng tự ái của ta có thể bị tổn thương và rồi chúng ta muốn tự vệ. Phần lớn thời gian chúng ta chỉ nghĩ đến chính mình; chúng ta muốn được người khác kính trọng và ngợi khen. Chúng ta quên mất lợi ích của việc tránh xa tà ngữ và nói với tâm thiện. Trong một ngày liệu chúng ta nói với tâm thiện được bao nhiêu lần?

Đức Phật đã nhắc nhở các Tỳ-kheo về chánh ngữ. Chúng ta nên nhớ những gì Đức Phật dạy về chánh ngữ trong *Kinh Ví dụ cái cửa (Kinh Trung Bộ, số 21)*:

...Chư Tỳ-kheo, khi nói với các người khác, các Ông có thể nói đúng thời hay phi thời. Chư Tỳ-kheo, khi nói với các người khác, các Ông có thể nói lời chơn thực hay nói lời không chơn thực. Chư Tỳ-kheo, khi nói với các người khác, các Ông có thể nói lời nhu nhuyến hay

nói lời thô bạo. Chư Tỳ-kheo, khi nói với các người khác, các Ông có thể nói lời lợi ích hay nói lời không lợi ích. Chư Tỳ-kheo, khi nói với các người khác, các Ông có thể nói với từ tâm hay với sân tâm. Chư Tỳ-kheo, ở tại đây, các Ông cần phải học tập như sau: “Chúng ta sẽ giữ tâm của chúng ta không biến nhiễm, chúng ta sẽ không thốt ra những lời ác ngữ; chúng ta sẽ sống với lòng lân mẫn, với tâm từ bi, với nội tâm không sân hận. Chúng ta sẽ sống biến mẫn người này với tâm câu hữu với từ. Và với người này là đối tượng, ta sống biến mẫn cùng khắp thế giới với tâm câu hữu với từ, quảng đại, vô biên, không hận, không sân”. Chư Tỳ-kheo, các Ông cần phải học tập như vậy.

Khi chúng ta dễ dãi theo tà ngữ, lúc đó không có từ tâm và biết nghĩ đến an vui của người khác. Khi từ tâm sinh khởi, sẽ không có cơ hội cho tà ngữ. Chúng ta có thể và nên phát triển từ tâm trong cuộc sống hàng ngày, đồng thời nên nhận thấy giá trị của giữ giới, bằng không sẽ không có từ tâm chân thành. Nhiều phẩm chất tịnh hảo cần phải được vun bồi cùng với hiểu biết đúng để cuối cùng phiền não có thể bị tận diệt.

Những tâm sở giới phần đi kèm với tâm dục giới chỉ sinh khởi với từng tâm một tại mỗi thời điểm,

nhưng khi tâm siêu thế sinh khởi thì cả ba tâm sở giới phần sẽ cùng sinh với tâm siêu thế, và khi ấy có niết bàn là đối tượng. Như vậy, đối tượng của các tâm sở giới phần siêu thế rất khác biệt so với đối tượng của tâm sở giới phần dục giới. Tâm sở giới phần siêu thế chính là chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng thuộc Bát chánh đạo siêu thế.

Chúng ta đọc trong *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (quyển II phần VIII, chương I, 219, 220) về chánh ngữ siêu thế rằng nó không cho phép phạm tà ngữ, nó phá bỏ nền tảng của ngữ tà hạnh và hoàn tất vai trò chi đạo. Tương tự đối với chánh nghiệp siêu thế, nó phá bỏ nền tảng của thân tà hạnh, hoàn tất vai trò chi đạo. Chánh mạng siêu thế cũng phá bỏ nền tảng của tà mạng và hoàn tất vai trò chi đạo⁴¹. Do đó, bằng việc cắt đứt mọi duyên gây ác hạnh, ba tâm sở giới phần siêu thế hoàn tất chức năng chi đạo của chúng.

Phiền não sẽ được tận diệt dần theo những giai đoạn giác ngộ tương ứng. Khi tâm đạo của vị thánh Dự lưu sinh khởi, nền tảng của ba loại tà nghiệp như sát sinh, trộm cắp, tà dâm, loại tà ngữ nói dối và cả tà mạng đều sẽ bị loại bỏ. Các loại tà ngữ như nói lời đâm thọc, nói lời thô ác và nói lời vô ích vẫn chưa được tận diệt, nhưng không còn mức độ mãnh liệt của nghiệp đạo bất thiện khiến tái sinh khổ cảnh nữa. Bậc

⁴¹ Xem thêm *Chú Giải Bộ Pháp Tụ*, phần I, chương V, đoạn 299-301.

thánh Nhất lai, người đã đạt đến tầng giác ngộ thứ nhì vẫn chưa thể tận diệt được những loại tà ngữ đó, nhưng ở giai đoạn này xu hướng có tà ngữ như vậy đã giảm đi rất nhiều. Bạc Bất lai là người đã đạt đến tầng giác ngộ thứ ba, tận diệt được xu hướng nói lời đâm thọc và thô ác nhưng lời vô ích thì chưa. Chỉ bậc thánh A-la-hán mới tận diệt được khuynh hướng nói những lời vô ích. Chúng ta có thể không nói dối, không chia rẽ hay thốt ra lời thô ác, nhưng dấu sao lời nói của ta vẫn không được thôi thúc bởi tâm thiện rộng lượng và sẵn sàng giúp đỡ hay giảng Pháp cho người khác. Thay vào đó rất có thể chúng ta say sưa với những câu chuyện tâm phào và vô bổ. Ví dụ như, chúng ta có thể nói chuyện phiếm kèm với tâm bất thiện về những tai nạn hay sự kiện xảy ra trong ngày. Tuy nhiên, cũng có thể có tâm thiện khi ta nói về những sự kiện như tai nạn, chẳng hạn để nhắc nhở chính mình và người khác về sự ngăn ngại của cuộc sống. Lời nói vô ích là lời nói phát sinh từ tâm bất thiện. Vị Tỳ-kheo nên rèn luyện để chỉ nói về những chủ đề dẫn đến mục đích giác ngộ, như thiếu dục tri túc và phát triển tâm trí, vị ấy không nên sa đà vào những lời vô ích. Phật tử cư sĩ không sống cuộc sống của vị Tỳ-kheo, nhưng ngay cả khi chúng ta nói những lời vô bổ kèm với tâm bất thiện, vẫn có thể có những khoảnh khắc chánh niệm về danh và sắc. Bạc A-la-hán không còn duyên cho cuộc sống tại gia và không còn những xu hướng nói lời tâm phào và vô ích nữa.

Tổng hợp lại, các tâm có thể đi kèm với những tâm sở giới phần gồm có:

- Tám tâm đại thiện (mahā-kusala), cũng chính là các tâm thiện dục giới (kāmāvacara kusala cittas).
- Tám (hay bốn mươi) tâm siêu thế đi kèm với tất cả ba tâm sở giới phần.

Trong trường hợp tâm đại thiện, chỉ có một loại giới phần duy nhất tại một thời điểm, khi cơ hội đến; không phải mọi tâm đại thiện đều đi kèm với một trong ba tâm sở giới phần. Các tâm sở giới phần không thuộc vào mười chín tâm sở tịnh hảo đi kèm với mọi tâm tịnh hảo; chúng không đi kèm với các tâm quả vì chúng là sự tiết chế tà hạnh. Các tâm sở giới phần cũng không đi kèm với các tâm đại duy tác nơi vị thánh A-la-hán vì đối với những bậc đã tận diệt sạch phiền não, không có cơ hội cho tà ý sinh khởi để phải tiết chế.

Ba tâm sở giới phần không đi kèm với các tâm sắc giới và vô sắc giới vì không có cơ hội cho tiết chế sinh khởi khi tâm là tâm thiền, vì tâm thiền không kinh nghiệm đối tượng dục giới.

Tâm sở giới phần đi kèm với các tâm siêu thế là ba tâm sở chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng thuộc Bát chánh đạo. Chúng đi kèm với các tâm đạo

và cũng đi kèm các tâm quả (phala-citta). Tâm quả, phala, là kết quả của tâm đạo, nhưng chúng khác với các loại tâm quả khác. Tâm quả, phala, là tâm quả siêu thế kinh nghiệm niết bàn, chúng tiếp nối ngay sau tâm đạo tạo ra chúng, trong cùng một lộ trình.

Như vậy chúng ta thấy rằng có nhiều loại và mức độ của ba tiết chế. Có sự tiết chế không kèm trí tuệ và kèm với trí tuệ. Khi tâm siêu thế sinh khởi, cả ba tâm sở giới phần sinh kèm tâm siêu thế và chúng cũng là siêu thế.

40.1.1 Câu hỏi

1. Tại sao trong trường hợp tâm dục giới chỉ có một trong ba tâm sở giới phần sinh khởi tại một thời điểm?

2. Vào thời điểm nào cả ba tâm sở giới phần đều đồng sinh? Trong trường hợp đó chúng có chức năng gì?

3. Các tâm sở giới phần có đi kèm với tâm đại quả dục giới?

4. Tại sao các tâm sở giới phần không đi kèm với tâm thiên?

5. Khi nào tà mạng được tận diệt?

6. Thế nào là nói lời vô ích?

7. Khi chúng ta nói về một biến cố, có phải luôn do thúc đẩy bởi tâm bất thiện ?

8. Tại sao thiếu dục tri túc là một trong số các cận nhân khiến tránh xa tà hạnh?

41.

Bi và Hỷ

41.1 Bi (karuṇā) và Hỷ (muditā)

Bi (karuṇā) và hỷ (muditā), nằm trong sáu tâm sở tịnh hảo không sinh kèm với tất cả các tâm tịnh hảo. Chúng sinh kèm với tâm thiện chỉ khi có cơ hội phù hợp. Chúng được xếp vào bốn Phạm trú (brahma-vihāra)⁴². Hai phạm trú còn lại như chúng ta đã thấy, gồm từ (mettā), và xả (upekkhā)⁴³. Các phạm trú này còn được gọi là Vô lượng tâm (appamaññas), bởi vì khi các đề mục an tịnh này được phát triển trong samatha tới mức độ đặc định, chúng có thể trải đến vô lượng chúng sinh.

⁴² Xem *Bộ Pháp Tụ* đoạn 258-261.

⁴³ Thuật ngữ xả- upekkhā trong trường hợp này, không chỉ thọ xả mà chỉ tâm sở quân bình.

Chúng ta đọc trong *Thanh Tịnh Đạo* (chương IX, đoạn 94) về bi như sau:

Bi có đặc tính là đem lại sự giảm khổ. Nó có nhiệm vụ là không chịu được nỗi khổ của người khác. Nó được biểu hiện bằng sự không tàn bạo. Nhân gần của nó là thấy sự khốn đốn nơi những người ngập tràn nỗi thống khổ. Nó thành công khi nó làm cho sự tàn bạo hạ xuống, và nó thất bại khi làm cho phát sinh buồn khổ.

Chú Giải Bộ Pháp Tụ (quyển I, phần V, chương XIII, đoạn 193) đưa ra một định nghĩa tương tự.

Bi có kẻ thù gần là “*nỗi buồn liên hệ với tại gia*”. Đó chính là sân, duyên bởi sự dính mắc liên hệ đến “*đời sống thế tục*” tức là sự dính mắc với con người và những thứ khả ái. Bi có kẻ thù xa là sự tàn bạo (*Thanh Tịnh Đạo*, chương IX, đoạn 99). Không thể có bi lẫn cùng lúc với bạo tàn.

Về kẻ thù gần của bi là buồn hay sân, chúng ta có thể lầm tưởng cái vốn là sân với bi. Khi chúng ta thấy ai đó trong hoàn cảnh tội nghiệp, khả năng có nhiều loại tâm khác nhau, không chỉ có tâm thiện với bi mà có cả tâm bất thiện. Có những khoảnh khắc bi lẫn khi chúng ta muốn giúp ai đó bớt khổ đau và cũng có thể có những khoảnh khắc sân với sự khổ đau của người đó. Bi và sân có thể sinh khởi gần nhau và thật

khó để phân biệt đặc tính của chúng. Thông qua hiểu biết đúng ta có thể dần nhận ra sự khác biệt.

Bi khác với từ. Từ là tâm sở vô sân, adosa. Tâm sở này sinh khởi với mọi tâm tịnh hảo nhưng khi hướng đến đối tượng là chúng sinh, tâm sở này mang phẩm chất đặc biệt của từ, mettā. Theo *Thanh Tịnh Đạo*, từ “thấy khía cạnh đáng yêu nơi chúng sinh” và hướng tới lợi ích của họ. Khi có lòng từ, ta đối xử với mọi người như bạn hữu. Bi thì muốn giảm thiểu đau khổ cho chúng sinh. Như vậy, mục tiêu của từ và bi là khác nhau. Ví dụ, khi đi thăm một người ốm, có thể có những giây phút từ tâm khi chúng ta tặng hoa hay chúc họ chóng khỏe, nhưng cũng có những khoảnh khắc của bi khi ta nhận thấy nỗi đau khổ nơi họ.

Ta có thể cho rằng vì tâm bi hướng tới chúng sinh đang đau khổ thì không thể có thọ hỷ đi kèm được. Tuy nhiên, tâm bi có thể sinh khởi với thọ hỷ hay với thọ xả. Ta có thể giúp ai đó bớt đau khổ với lòng hoan hỷ.

Tại khoảnh khắc có bi thì cũng có sự an tịnh. Những người có tích lũy phát triển an tịnh có thể vun bồi an tịnh với bi làm đề mục. *Thanh Tịnh Đạo* (Chương IX, 77-128) mô tả cách đề mục bi, một trong tứ vô lượng tâm, được vun bồi tới mức đắc thiên⁴⁴. Bi

⁴⁴ Với đề mục bi, có thể đắc các tầng thiên sắc giới, trừ tầng sắc giới cao nhất, vì tâm thiên sắc giới cao nhất đi kèm với thọ xả. Bi có thể đi kèm thọ hỷ hay thọ xả và như vậy nó không là đối tượng của các tâm thiên cao nhất.

được phát triển với mục đích thanh lọc khỏi bạo tàn. Khi chứng thiền, bi có thể được trải tới mọi chúng sinh và khi ấy trở nên vô lượng.

Đức Phật đã giảng Pháp vì lòng bi mẫn, Ngài huấn thị các Tỳ-kheo cần có từ tâm và bi mẫn với mọi người. Bi có thể và nên được vun bồi trong cuộc sống hàng ngày. Đức Phật đã đích thân đi thăm người bệnh và yêu cầu các Tỳ-kheo cũng nên làm như vậy. Họ nên chăm sóc người bệnh cả về thân và về tâm. Chúng ta đọc trong *Tăng Chi Bộ Kinh* (Chương Năm pháp, Phẩm Bệnh, IV. *Săn sóc bệnh*) về cách thức làm sao ta chăm sóc người bệnh một cách đúng đắn và thế nào là sai lệch:

Thành tựu năm pháp này, này các Tỳ-kheo, một người săn sóc bệnh không đủ khả năng để săn sóc người bệnh. Thế nào là năm?

Không có năng lực pha thuốc; không biết cái gì thích đáng, cái gì không thích đáng; đưa cái gì không thích đáng, không đưa cái gì thích đáng, vì muốn lợi ích vật chất, săn sóc người bệnh, không phải vì lòng từ, cảm thấy ghê tởm khi phải dọn phân, nước tiểu, đồ mửa ra, hay đờm; không có năng lực thỉnh thoảng với pháp thoại trình bày, khích lệ, làm cho phấn khởi, làm cho hoan hỷ người bệnh.

Thành tựu năm pháp này, một người săn sóc

bệnh không đủ khả năng để săn sóc người bệnh
(Một người thành tựu năm pháp ngược lại có đủ khả năng để săn sóc người bệnh)

Những lời dạy này của Đức Phật được phát khởi bởi tâm đại bi của Ngài. Bất cứ khi nào đi thăm người bệnh, Ngài đều thuyết Pháp cho họ⁴⁵.

Chúng ta đọc trong *Tăng Chi Bộ Kinh* (Chương Năm pháp, Phẩm Trú tại chỗ, V. *Có lòng từ mẫn*) rằng Đức Phật đã giảng cho các Tỳ-kheo về những pháp khác nhau để tỏ lòng bi mẫn đối với các gia chủ như sau:

Thành tựu năm pháp này, này các Tỳ-kheo, vị Tỳ-kheo trú tại chỗ có lòng từ mẫn⁴⁶ đối với các gia chủ. Thế nào là năm?

Khích lệ tăng thượng giới; khiến chúng sống theo gương Pháp; khi đến thăm người bệnh, an trú niệm cho người bệnh như sau: “Các vị hãy an trú niệm và hướng đến quả A-la-hán”; khi đại chúng Tỳ-kheo đi đến từ nhiều địa phương khác nhau, vị ấy nói với các gia chủ đi đến như sau: “Nay đại chúng Tỳ-kheo đã đến

⁴⁵ Ví dụ như trong *Tương Ưng Bộ Kinh* (Thiên đại phẩm, Tương ưng Dự lưu, phẩm Veluvāra, III. *Dīghāvū*).

⁴⁶ Trong bản dịch của Hòa thượng Thích Minh Châu, “bi” được dịch là “từ mẫn”

từ nhiều địa phương khác nhau. Các vị hãy làm các phước đức. Nay là thời làm các phước đức”; họ có cúng dường các món ăn gì, hoặc thô hoặc tế, tự mình thọ dụng, không làm cho của tín thí rơi rớt.

Thành tựu năm pháp này, này các Tỳ-kheo, vị Tỳ-kheo trú tại chỗ có lòng từ mãn đối với các gia chủ.

Khi gia chủ cúng dường cho vị Tỳ kheo, bắt kể “*thô hay tế*”, vị Tỳ kheo đều phải thọ nhận vì lòng thương tưởng, để giúp gia chủ tích lũy được thiện tâm.

Có nhiều cách trải tâm bi đến người khác. Khi hiểu rằng ta không nên làm tổn thương hay gây hại cho người khác, do lòng bi mãn chúng ta sẽ có thể tránh khỏi tà ngữ và tà hạnh. Chúng ta đọc trong *Trung Bộ Kinh* (số 27, *Tiểu kinh dụ dẫu chân voi*) rằng Đức Phật, khi trú tại Sāvattihī, đã giảng về một Tỳ kheo đang tu tập để chứng A-la-hán quả. Ngài đã nói về việc giữ giới như sau:

Khi đã xuất gia như vậy, vị ấy thành tựu học giới và nếp sống các Tỳ-kheo, từ bỏ sát sanh, tránh xa sát sanh, bỏ trượng, bỏ kiếm, biết tầm quý, có lòng từ, sống thương xót tất cả chúng sanh và các loài hữu tình...

Rồi Đức Phật đã giảng về việc tránh xa các loại

nghiệp bất thiện khác. Nếu chúng ta thấy được lợi lạc từ tâm bi, điều đó sẽ là duyên để vun bồi tâm bi trong cuộc sống hàng ngày bất cứ khi nào có cơ hội. Đôi lúc có cơ hội giúp làm nhẹ nỗi khổ thân và khi khác là giảm nỗi khổ tâm. Ai đó có thể đối xử với ta một cách bất công qua thân và khẩu, nhưng khi suy xét đến việc người đó sẽ nhận quả do chính hành động của mình, thì tâm bi có thể sinh khởi thay vì sân hận. Hiểu được nghiệp và quả có thể làm duyên cho lòng bi mẫn.

Hành động từ bi vĩ đại nhất của Đức Phật chính là đã thuyết Pháp vì chỉ nhờ cách đó chúng sinh mới vượt thoát khỏi nỗi đau khổ cùng cực nhất, tức sự trầm luân sinh tử. Nhờ tâm đại bi của Đức Phật mà ngày nay chúng ta mới có thể tiến trên con đường dẫn đến diệt tận khổ đau.

Bi có nhiều mức độ khác nhau. Bi có thể sinh khởi với trí tuệ hoặc không. Hiểu biết đúng phát triển tới đâu thì mọi phẩm chất thiện trong đó có bi cũng được phát triển tương ứng tới đó. Bi có thể sinh kèm với tám tâm đại thiện, nhưng không luôn sinh khởi với các tâm này, vì không phải lúc nào cũng có cơ hội cho bi. Bi không đi kèm với các tâm đại quả (mahāvipākacitta) tức những tâm là quả của nghiệp thiện dục giới, bởi vì bi có đối tượng là chúng sinh. Bi có thể sinh kèm với đại tâm duy tác của bậc A-la-hán.

Về các tâm sắc giới, bi có thể đi kèm theo với các tâm sắc giới sơ thiền, nhị thiền và tam thiền thuộc hệ tứ thiền (và tứ thiền theo hệ ngũ thiền) nhưng không đi kèm theo với tâm thiền sắc giới cao nhất⁴⁷.

Bi không đi kèm với tâm vô sắc giới cũng như tâm siêu thế, vì đối tượng của tâm siêu thế là niết bàn.

Hỷ (muditā) là trân trọng thành công của người khác. Có thể chúng ta nghĩ rằng hỷ chính là thọ hỷ, nhưng hỷ - muditā không phải là cảm thọ. Để hiểu được bản chất của hỷ, chúng ta cần tìm hiểu những gì *Thanh Tịnh Đạo* (IX, 95) giảng về hỷ:

Hỷ có đặc tính là vui mừng trước sự thành công của người khác. Nhiệm vụ nó là không ganh tị. Nó được biểu hiện bằng sự từ bỏ nỗi chán ghét. Nó có nhân gần là sự trông thấy thành công của người. Nó thành công khi làm cho sự chán ghét tiêu tan, và nó thất bại khi nó làm phát sinh sự vui thú.

Chú Giải Bộ Pháp Tụ (chương XIII, 193) đưa ra một định nghĩa tương tự. Chức năng của hỷ là không ghen tị. Khi người khác nhận được quà tặng hoặc khi họ được khen ngợi thì ghen tị có thể nảy sinh. Cận nhân của cả ghen tị và hỷ đều như nhau: đó là thành

⁴⁷ Như vậy, bi có thể đi kèm theo với mười hai loại tâm sắc giới (*Thanh Tịnh Đạo*, XIV, 157, 181). Xem Phụ lục 8.

công, may mắn của người khác. Ghen tị sinh khởi với tâm bất thiện căn sâu. Theo *Thanh Tịnh Đạo* (IX, 100), kẻ thù xa của hỷ là sân (chán ghét). Nếu có như lý tác ý thì hỷ có thể sinh khởi thay cho ghen ghét. Kẻ thù gần của hỷ chính là “niềm vui liên hệ với tại gia” (*Thanh Tịnh Đạo* chương IX, 100). Đó là niềm vui liên hệ với “thế gian”, hay thọ hỷ sinh kèm với tham dục. Như chúng ta đọc trong *Thanh Tịnh Đạo*, “hỷ thất bại khi tạo ra vui thú”, tức là niềm vui gắn liền với dính mắc. Nếu không có chánh kiến biết rõ khi nào tâm là thiện và khi nào là bất thiện, chúng ta có thể nhầm tưởng vui thú là hỷ, trong khi nó là bất thiện. Khi chúng ta nói với một người: “Bạn có cái vườn tuyệt đẹp làm sao”, lúc đó có thể có những khoảnh khắc của hỷ khi ta chân thành tán thán phúc lạc của người ấy, nhưng cũng có thể có cả những khoảnh khắc dính mắc với đối tượng khả ái. Tâm bất thiện và thiện sinh khởi vào những khoảnh khắc khác nhau. Vì các tâm sinh và diệt rất nhanh, thật khó nhận ra đặc tính khác biệt của chúng, nhưng hiểu biết đúng về các đặc tính ấy có thể được vun bồi.

Tại thời điểm có hỷ (*muditā*) thì cũng có an tịnh với tâm thiện. Những ai có tích lũy phát triển an tịnh có thể phát triển an tịnh với hỷ làm đề mục. *Thanh Tịnh Đạo* (chương IX, 84-124) mô tả sự phát triển

của đề mục hỷ phạm trú dẫn tới đắc thiền⁴⁸. Hỷ được vun bồi với mục đích thoát khỏi sân hận. Khi đắc thiền, hỷ có thể được trải tới vô lượng chúng sinh. Chúng ta đọc về sự phát triển tứ vô lượng tâm trong *Trường bộ kinh* (Kinh phúng tụng, bài kinh số 33, Tụng phẩm I, *Bốn pháp*):

Bốn vô lượng tâm: Nay các Hiền giả, ở đây vị Tỳ-kheo an trú, biến mãn một phương với tâm câu hữu với từ... với tâm câu hữu với bi ... với tâm câu hữu với hỷ ... với tâm câu hữu với xả, cũng vậy phương thứ hai, cũng vậy phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư. Như vậy cùng khắp thế giới, trên, dưới, bề ngang, hết thấy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy an trú biến mãn với tâm câu hữu với xả, quảng đại, vô biên, không hận, không sân.

Hỷ có thể được vun bồi trong cuộc sống hàng ngày. Có những cơ hội để phát triển hỷ khi chúng ta thấy ai đó được thành công, may mắn. Nếu chúng ta nhận ra những bất lợi do ghen tị thì sẽ có duyên để hoan hỷ khi người khác có sức khoẻ tốt, thành công trong cuộc sống, nhận được vinh dự và lời khen. Chúng ta đọc trong *Trường Bộ Kinh* (31. *Kinh Giáo thọ Thi-Ca-La-Việt*,) rằng Đức Phật đã đưa ra lời

⁴⁸ Với đề mục này, có thể đắc được các tầng thiền sắc giới, trừ tầng cao nhất. Hỷ có thể đi kèm với thọ hỷ hay thọ xả. Đó không phải là đề mục cho các tâm thiền bậc cao nhất, vốn chỉ sinh kèm với thọ xả.

khuyên dạy cho Thi-Ca-La-Việt để thực hiện trong cuộc sống hàng ngày. Ngài nói với ông ta về những đặc tính của bạn xấu và bạn tốt. Người bạn thương tưởng phải là người đáng tin cậy trên bốn khía cạnh như sau (đoạn 25):

*... Không hoan hỷ khi bạn gặp hoạn nạn;
hoan hỷ khi bạn gặp may mắn; ngăn chặn
những ai nói xấu bạn; khuyến khích những
ai tán thán bạn.*

Một người bạn tốt không ghen tị mà vui mừng khi người kia được thành công may mắn. Chúng ta có thể tự kiểm tra xem mình đã thực sự là bạn tốt với người khác chưa. Nếu ghen ghét thì ta không chân thành trong tình bạn.

Nếu chúng ta dễ ghen tị thì khó lòng vun bồi được tâm hỷ. Bởi sự ganh ghét đã được tích lũy, sẽ có duyên khiến ghen tị sinh khởi khi chúng ta thấy người nào đó nhận được lời khen hoặc có những đối tượng khả ái. Thật lợi lạc khi nhận ra được những khoảnh khắc ghen tị ấy, ngay cả khi chúng không rõ ràng mà khá vi tế. Nếu trí tuệ được vun bồi, chúng ta sẽ thấy thành công của người khác không thuộc về một “con người” mà chỉ là quả (vipāka) do nghiệp (kamma) tạo ra. Như vậy, thực chất tị nạnh là vô căn cứ. Khi trí tuệ nhận ra rằng không có con người hay đồ vật gì tồn tại, mà chỉ là danh và sắc sinh rồi diệt, dần dà sẽ bớt duyên cho ghen tị. Ghen tị là một trong số các hạ

phần kiết sử (saṃyojanas) chỉ được tận diệt ở tầng thánh Dự lưu (sotāpanna). Khi không còn ghen tị thì sẽ có nhiều duyên cho hỷ, dần dần hỷ sẽ trở thành tự nhiên trong ta. Vị thánh Dự lưu chính là người bạn đích thực, người bạn thương tưởng và đáng tin cậy trên bốn khía cạnh.

Hỷ có thể sinh khởi với tám loại tâm đại thiện nhưng không phải lúc nào cũng sinh khởi với các tâm này vì không phải lúc nào cũng có cơ hội. Như vậy, hỷ có thể sinh cùng với tâm đại thiện kèm thọ hỷ cũng như kèm thọ xả. Chúng ta nên nhớ rằng hỷ thì khác với thọ hỷ. Cách chuyển ngữ muditā là hỷ có thể khiến ta lầm lẫn. Chúng ta có thể mừng thành công của người khác với thọ xả.

Hỷ không đi kèm với các tâm đại quả (mahāvīpākacittas) vì hỷ có đối tượng là chúng sinh (*Thanh Tịnh Đạo, IV, 181*). Hỷ có thể đi kèm với tâm đại duy tác. Bậc A-la-hán cũng có thể trải tâm hỷ đến các chúng sinh. Họ đã tận diệt mọi bất thiện và viên mãn mọi phẩm hạnh thiện. Hỷ có thể đi kèm với tâm thiên sắc giới⁴⁹. Hỷ không đi kèm với tâm siêu thế vì chúng có đối tượng là niết bàn.

⁴⁹ Hỷ có thể sinh kèm các tâm sắc giới sơ thiên, nhị thiên và tam thiên thuộc hệ tứ thiên (và tứ thiên theo hệ ngũ thiên), nhưng không sinh kèm tâm thiên sắc giới bậc cao nhất. Như vậy, hỷ có thể đi kèm tổng cộng với mười hai loại tâm sắc giới. (*Thanh Tịnh Đạo, IX, 111, và XIV, 157, 182*). Xem Phụ lục 8.

Chúng ta đọc trong *Tăng Chi Bộ Kinh* (Chương Mười Một pháp, Phẩm Tùy niệm, V. Tỳ) viết về các quả của việc vun bồi từ vô lượng tâm, nhưng thực chất các vô lượng tâm khác như bi, hỷ và xả cũng dẫn đến những quả tương tự (*Thanh Tịnh Đạo*, IX, 83, 87, 90). Những lợi ích này được nêu ra như sau:

Ngủ an lạc, thức an lạc, không ác mộng, được loài người ái mộ, được phi nhân ái mộ, chư Thiên bảo hộ, không bị lửa, thuốc độc, kiếm xúc chạm, tâm được định mau chóng, sắc mặt trong sáng, mệnh chung không hôn ám; nếu chưa thể nhập thượng pháp (A-la-hán quả); được sanh lên Phạm thiên giới...

Liên quan đến tứ vô lượng tâm, chúng ta đọc trong *Thanh Tịnh Đạo* (IX, 97) rằng từ tâm được vun bồi để phòng hộ khỏi ác ý, tâm bi phòng hộ khỏi tàn bạo, tâm hỷ phòng hộ khỏi sân và xả phòng hộ khỏi tham hay sân. Tuy nhiên, chúng ta nên biết rằng các phiền não không thể bị tận diệt trừ phi bản chất thực sự của các thực tại được chứng ngộ. Tất cả các pháp hữu vi, ngay cả các phẩm chất tuyệt hảo nhất cũng đều vô thường, khổ và vô ngã. Chúng ta đọc trong *Tăng Chi Bộ Kinh* (Chương Mười Một Pháp, Phẩm Tùy niệm, VI, *Gia chủ Dasana*) về một vị Tỳ-kheo đã vun bồi từ vô lượng tâm như sau:

Vị ấy quán sát như sau: “Từ... bi... hỷ... xả, tâm giải thoát này thuộc tầng thượng tác thành, thuộc tầng thượng tâm”. Phàm cái gì thuộc tầng thượng tác thành, thuộc tầng thượng tâm, vị ấy quán tri: “Cái gì là vô thường, chịu sự đoạn diệt”. Vị ấy an trú ở đấy, đạt được sự đoạn diệt các lậu hoặc. Nếu không đạt được sự đoạn diệt các lậu hoặc, với tham ái ấy đối với Pháp, với hoan hỷ ấy đối với Pháp, với sự đoạn diệt năm hạ phần kiết sử, vị ấy được hóa sanh, tại đấy nhập Niết-bàn, không còn phải trở lui thế giới ấy nữa.

41.1.1 Câu hỏi

1. Khi một người khác bị tổn thương, chúng ta thường có thọ ưu. Có thể có bi ở thời điểm ấy không?
2. Bi có thể đi kèm với những thọ nào?
3. Chúng ta có thể trải tâm từ và bi cùng một lúc đến người khác không?
4. Cận nhân của hỷ là gì?
5. Tại sao nói rằng chức năng của hỷ là không ghen tị?
6. Tại sao từ, bi, hỷ và xả được gọi là tứ vô lượng tâm?

42.

Trí tuệ

42.1 Trí tuệ (paññā)

Trí tuệ có nhiều loại và mức độ khác nhau. Có thể là trí biết được lợi ích của thiện và bất lợi của bất thiện, hay có thể là trí xuất phát từ quán chiếu về sự vô thường của cuộc sống. Những kiểu hiểu biết này có thể sinh khởi ngay cả khi chúng ta chưa được nghe Pháp. Khi tìm hiểu Giáo pháp, ta sẽ có thể có hiểu biết tư duy về các pháp chân đế, về nghiệp và quả của nghiệp, về danh và sắc được kinh nghiệm qua sáu môn, và một khi trí tuệ phát triển hơn, sẽ có thể có hiểu biết trực tiếp về các thực tại, về danh và sắc. Hiểu biết trực tiếp về các thực tại có thể phát triển tới mức độ cao nhất, đó là trí tuệ tận diệt được mọi phiền não.

Trí tuệ (paññā) hay vô si (amoha) là một trong số sáu tâm sở tịnh hảo không đi kèm với mọi tâm tịnh hảo. Tâm sở trí là một trong ba nhân tịnh hảo (sobhana hetu). Hai nhân tịnh hảo còn lại là vô tham (alobha) và vô sân (adosa), chúng đi kèm với mọi tâm tịnh hảo, còn trí tuệ thì không. Khi chúng ta bố thí, hay trì giới, tâm thiện ấy có thể sinh kèm với trí hoặc không. Nhưng khi chúng ta phát triển tâm trí (bhāvanā), bao gồm việc nghiên cứu những lời dạy của Đức Phật và giảng giải cho người khác, phát triển an tịnh (samatha) và minh sát tuệ (vipassanā) thì phải có trí tuệ sinh kèm.

Khi trí tuệ sinh kèm với tâm đại thiện (mahākusala citta, là tâm thiện dục giới) thực hiện bố thí hay giữ giới, đó có thể là hiểu biết ở mức độ tư duy biết được lợi ích của thiện hạnh và bất lợi của ác hạnh, hiểu về nghiệp và quả của nghiệp. Tuy nhiên, khi chúng ta bố thí hay trì giới, cũng có thể có sự vun bồi hiểu biết trực tiếp về các thực tại.

Về phát triển tâm trí, thiện pháp này không thể thành tựu nếu thiếu hiểu biết. Những ai không biết đến Giáo pháp của Đức Phật vẫn có thể suy xét sáng suốt về sự thật rằng mọi thứ trong cuộc đời đều biến đổi, rằng chúng không trường tồn, và từ đó họ có thể phát triển an tịnh. Ngay cả trước thời Đức Phật cũng có những bậc trí đã hiểu đặc tính của an tịnh đích

thực, vốn phải là thiện. Những ai hiểu được đặc tính của an tịnh và không suy nghĩ một cách sai lạc rằng dính mắc với tĩnh lặng là an tịnh thì có thể phát triển an tịnh nhờ một đề mục thiền và bằng cách này đạt tới các mức độ an tịnh cao hơn. Những ai thấy được bất lợi của các kinh nghiệm ngũ quan sẽ phát triển thiền chứng để thoát khỏi chúng. Những ai nhận ra bất lợi của các tầng thiền sắc giới, mà đề mục vẫn phụ thuộc vào sắc pháp, sẽ phát triển thiền vô sắc giới. Người nào đã thuần thục trong các thiền chứng có thể phát triển các “thần thông” (abhiññās), ví dụ như biến hoá thông, túc mạng thông – biết được các tiền kiếp, và thiên nhãn thông – biết được về sự sinh tử của các chúng sinh. Những tâm phát triển các thần thông ấy đi kèm với trí tuệ, nhưng ngay cả loại trí ấy cũng không thể tận diệt được phiền não.

Trí tuệ liễu ngộ bản chất thật của các thực tại có thể tận diệt được phiền não và con đường phát triển loại trí tuệ này chỉ có thể được thuyết giảng bởi một vị Phật. Loại trí tuệ này không thể tự động phát khởi, mà cần được vun bồi. Khi đã nghe Pháp và suy xét về điều được nghe, trước tiên ta có thể có hiểu biết lý thuyết về các thực tại. Nếu có chánh niệm về danh và sắc khi chúng xuất hiện trong cuộc sống hàng ngày, trí tuệ trực tiếp về các thực tại sẽ dần được phát triển. Cuối cùng, bản chất thật của

các thực tại sẽ được xuyên thấu và phiền não bị tận diệt khi đạt đến giác ngộ⁵⁰.

Thấy các thực tại như chúng là chính là mục đích của Giáo pháp của Đức Phật. Trí tuệ cần biết cái gì là thực và cái gì không là thực theo nghĩa tối hậu. Chừng nào còn có tà kiến, chúng ta không thể thấy được mọi thứ như chúng là. Con người, thú vật và nhà cửa không có thực theo nghĩa tối hậu, chúng chỉ là những đối tượng của suy nghĩ. Danh và sắc có thực theo nghĩa tối hậu, chúng có đặc tính riêng có thể được kinh nghiệm trực tiếp khi chúng xuất hiện một mình tại một thời điểm qua một trong sáu căn môn. Chúng ta có thể thâm định được sự thật trong lời dạy của Đức Phật thông qua chánh niệm về các thực tại và phát triển hiểu biết về chúng. Khi ấy, chúng ta sẽ rõ liệu các thực tại là thường hay vô thường, liệu có một con người hay tự ngã nào có khả năng kiểm soát thực tại hay không.

Mỗi thực tại có một đặc tính riêng có thể được phân biệt với thực tại khác (*visesa lakkhaṇa*). Cái thấy, nghe, tính cứng hay âm thanh đều có đặc tính riêng. Tuy nhiên, toàn bộ các pháp hữu vi đều có ba đặc tính chung (*samañña lakkhaṇa*), đó là: vô thường, khổ và vô ngã.

⁵⁰ Pháp học trong tiếng Pāli là: *pariyatti*. Sự phát triển hiểu biết trực tiếp hay “pháp hành” trong tiếng Pāli là: *patipatti*. Sự xuyên thấu sự thật chân đế, tức pháp thành, trong tiếng Pāli là: *pativedha*.

Khi trí tuệ đã được vun bồi, nó sẽ liễu ngộ tính chất vô thường, khổ và vô ngã của các thực tại. Ở giai đoạn đầu, ta không thể có được hiểu biết rõ ràng về bản chất thật của các pháp. Trí tuệ được phát triển dần dần theo từng giai đoạn.

Hiểu biết trực tiếp về các thực tại, như chúng ta đã thấy, khác xa với việc suy tư về chúng. Hiểu biết trực tiếp chỉ có thể được vun bồi qua chánh niệm về danh hoặc sắc xuất hiện vào khoảnh khắc hiện tại. Khi có chánh niệm về một thực tại ở một thời điểm, trí tuệ có thể thâm định đặc tính của thực tại đó và nhờ vậy, trí tuệ dần được phát triển. Ví dụ, khi tính cứng xuất hiện, chánh niệm về đặc tính của nó có thể sinh khởi và tại khoảnh khắc đó, không có suy nghĩ về một vật cứng hay về một vị trí trên thân nơi tính cứng in dấu. Nếu nghĩ đến nơi tính cứng đang in dấu, chẳng hạn như cánh tay hay cẳng chân, ta đang có ý niệm về “thân tôi”, mà vốn dĩ ta vẫn thường dính mắc. Nhờ chánh niệm về một thực tại ở một thời điểm, chúng ta học được rằng theo nghĩa tối hậu, không có một cái thân với “hình khối” mà chỉ có các yếu tố khác nhau sinh rồi diệt.

Để phát triển hiểu biết trực tiếp về các thực tại, chỉ biết về đặc tính riêng của các thực tại để phân biệt với các thực tại khác thì chưa đủ. Trí tuệ cần phải dần dần tăng tiến để có thể xuyên thấu ba đặc tính chung

của các pháp hữu vi, là các đặc tính vô thường, bất toại nguyện và vô ngã.

Khi chúng ta bị chìm đắm trong các khái niệm và không có chánh niệm, chúng ta sống như trong mơ và không biết bản chất của những gì hiện hữu: chỉ là danh và sắc liên tục biến đổi. Chúng ta đọc trong *Trung Bộ Kinh* (kinh số 54, *Kinh Potaliya*) rằng Đức Phật đã sử dụng những ẩn dụ khác nhau để chỉ ra các nguy hại và hiểm họa của dục lạc. Một trong số các ẩn dụ đó là như sau:

Này Gia chủ, ví như có người nằm mộng, thấy vườn khả ái, rừng núi khả ái, đất đai khả ái, ao hồ khả ái; khi tỉnh dậy, người ấy không thấy gì cả. Cũng vậy, này Gia chủ, vị Thánh đệ tử suy nghĩ như sau: “Thế Tôn đã nói, dục được ví như một cơn mộng, khổ nhiều, não nhiều, tai họa ở đây càng nhiều hơn”. Sau khi thấy như chân như vậy với chánh trí tuệ,... mọi chấp thủ đối với thế vật được đoạn trừ hoàn toàn.

Thực sự chúng ta không thể nhìn thấy các công viên, cánh rừng hay hồ nước, vì những gì được kinh nghiệm qua mắt chỉ là cảnh sắc, tức đối tượng thị giác. Chúng ta có thể nghĩ đến các khái niệm về công viên, cánh rừng và hồ nước, suy nghĩ này được duyên bởi hòi tưởng về những kinh nghiệm trong quá khứ. Khi chúng ta không vun bồi hiểu biết về thực tại xuất

hiện qua một trong sáu căn môn và chỉ chú ý đến các hình khối như khu vườn hay căn nhà, chúng ta tin rằng mình có thể sở hữu chúng. Khi có chánh niệm về một đối tượng tại một thời điểm, chẳng hạn như đối tượng thị giác hay tính cứng, chúng ta sẽ nhận ra rằng theo nghĩa tối hậu ta không thể sở hữu bất cứ thứ gì. Chúng ta không thể sở hữu đối tượng thị giác, nó chỉ có thể được thấy. Chúng ta không thể mang nó theo; nó chỉ sinh khởi trong một khoảnh khắc rồi diệt đi. Chúng ta không thể sở hữu được tính cứng, tính cứng chỉ được kinh nghiệm qua xúc chạm rồi diệt đi ngay lập tức. Phát triển tuệ giác sẽ dẫn đến xả ly, tới sự tận diệt ý niệm về một tự ngã có thể kiểm soát mọi vật và mọi sự kiện.

Khi học rằng cái thấy chỉ thấy đối tượng thị giác, chúng ta có thể phân vân về đặc tính của cái thấy. Đường như chúng ta luôn chú ý đến hình và dạng hoặc ghi nhận kích thước của sự vật. Đó chỉ là suy nghĩ, không phải là cái thấy, tức khoảnh khắc kinh nghiệm đối tượng xuất hiện qua nhãn căn. Nếu không có suy nghĩ sẽ không thể nhận biết được hình và dạng hay kích thước của vật thể. Tuy nhiên, những khoảnh khắc suy nghĩ đó được duyên bởi cái thấy, bởi sự kinh nghiệm cái xuất hiện qua nhãn căn. Cũng còn có những khoảnh khắc chỉ đơn thuần thấy, khoảnh khắc không có sự để ý đến chi tiết hay tập trung vào một vật nào đó. Tương tự vậy khi chúng ta đọc sách.

Đường như chỉ có những khoảnh khắc chú ý đến hình thù con chữ và ý nghĩa của các từ, tuy nhiên còn phải có xen kẽ vào đó những khoảnh khắc kinh nghiệm đối tượng thị giác, bằng không chúng ta không thể đọc được. Trước khi tìm hiểu Phật Pháp chúng ta chưa từng suy xét về cái thấy, nhưng nếu ta học chánh niệm về một thực tại tại một thời điểm, trí tuệ sẽ biết các thực tại như chúng là. Suy nghĩ về các khái niệm cứ lặp đi lặp lại và rồi thực tại suy nghĩ có thể trở thành đối tượng cho chánh niệm, để từ đó tính chất vô ngã của nó có thể được hiểu. Dần dần chúng ta có thể học chánh niệm về cái thấy, về đối tượng thị giác, về cái nghe, âm thanh và mọi thực tại khác đang xuất hiện qua sáu môn trong cuộc sống hàng ngày.

Trí tuệ là một trong ngũ quyền thiện (indriyas) cần được vun bồi cùng với các quyền khác như tín quyền, tấn quyền, niệm quyền và định quyền. Qua sự phát triển những quyền này Tứ thánh đế có thể được chứng ngộ

Trí tuệ là quyền theo nghĩa chiếm ưu thế vì tuệ vượt thắng được vô minh (*Chú Giải Bộ Pháp Tụ*, cuốn I, phần IV chương I, đoạn 122)⁵¹. Trí thống trị các pháp đồng sinh (là các tâm và tâm sở đi kèm) nhờ

⁵¹ Xem thêm *Bộ Pháp Tụ* (Dhammasangani) (cuốn I, chương I, điều 16) với mô tả trí tuệ, bên cạnh các giác chi khác, là “trạch pháp – tìm kiếm Pháp”, tức là Tứ thánh đế; là “người dẫn đường”, là “thanh kiếm” cắt đứt mọi phiền não, là “ánh sáng”, là “vinh quang” hay “ hào quang”.

đặc tính thấy biết, tức là sự thực chứng tam tướng: vô thường, khổ và vô ngã. Theo *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (trong cùng đoạn trên), trí tuệ còn có đặc tính là soi sáng và thấu hiểu. Chú giải giảng rằng (đoạn 123) giống như một thầy thuốc tài giỏi biết rõ thực phẩm nào thích hợp hay không thích hợp cho bệnh nhân, trí tuệ biết những “pháp nào là thiện hay bất thiện, có ích hay gây hại, thấp hèn hay cao sang, bản thù hay thanh tịnh...”. Trí tuệ khi đã được vun bồi sẽ thấu tỏ Tứ thánh đế.

Chú Giải Bộ Pháp Tụ sau đó đưa ra một định nghĩa khác về trí tuệ như sau:

Trí tuệ có đặc tính thâm nhập vào bản chất nội tại, thâm nhập kiên định, giống như sự xuyên thủng bởi mũi tên được bắn bởi một cung thủ thiện xạ; có chức năng là soi sáng đối tượng, giống như một ngọn đèn; có biểu hiện là không nao núng, giống như người dẫn đường tài ba trong rừng sâu.

Thanh Tịnh Đạo (chương XIV, đoạn 143) cũng đưa ra định nghĩa tương tự.

Trí tuệ đồng thời còn là “lực” (bala), vì trí không chao đảo trước vô minh (*Chú Giải Bộ Pháp Tụ*, cuốn I, phần IV, chương II, 148). Như chúng ta đã biết, một khi ngũ quyền đã được vun bồi, chúng sẽ trở thành

lực, không gì lay chuyển. Chúng không thể bị những pháp đối nghịch làm lung lay.

Chánh kiến về các thực tại, sammā-ditṭhi, là một chi của Bát chánh đạo và khi đi kèm với các chi đạo khác, chúng đồng phát triển cho tới khi Tứ thánh đế được xuyên thấu. Đối tượng của chánh kiến hiệp thế (lokiya, ngược với siêu thế, lokuttara), là danh và sắc xuất hiện trong khoảnh khắc hiện tại. Đối tượng của chánh kiến siêu thế là niết bàn. Chánh kiến đi kèm với tâm đạo siêu thế (lokuttara magga-citta) sẽ diệt trừ phiền não; phiền não được diệt theo những cấp độ giác ngộ khác nhau và sẽ được đoạn tận hoàn toàn khi đắc A-la-hán.

Trí tuệ được phân loại theo nhiều cách và như vậy ta có thể xem xét trí tuệ qua những khía cạnh khác nhau. Trí tuệ là một trong Thất giác chi (sambojjhanga) và trong phân loại này, trí tuệ được gọi là trạch pháp (dhamma vicaya). Các giác chi bao gồm: chánh niệm, trạch pháp, tinh tấn, phi, an tịnh, định và xả. Những chi này phải được vun bồi song song nhằm mục đích đạt đến giác ngộ. Cần phải có “trạch pháp” về thực tại, về pháp xuất hiện ngay khoảnh khắc hiện tại, lặp đi lặp lại, trước khi có thể đạt đến giác ngộ và mọi phiền não được đoạn trừ.

Trí tuệ thuộc siêu thế, có thể được phân loại thành ba quyền như sau:

1. “Vị tri đương tri quyền” (an-aññātaññassāmī ’t’indriya, tức là: ta sẽ biết pháp chưa từng được biết), sinh khởi tại khoảnh khắc của tâm đạo Dự lưu⁵².

2. Dĩ tri quyền (aññindriya), sinh khởi ở khoảnh khắc tâm quả (phala-citta) Dự lưu, tâm đạo (magga-citta) và tâm quả Nhất lai (sakadāgāmī), tâm đạo và tâm quả Bất Lai (anāgāmī), và tâm đạo A-la-hán⁵³.

3. Cụ tri quyền (aññātāvindriya), sinh khởi ở khoảnh khắc tâm quả A-la-hán.

Bậc thánh Dự lưu vẫn còn phải vun bồi hiểu biết về danh và sắc vì trí tuệ của ngài chưa đạt đến mức độ có thể tận diệt mọi phiền não. Nhiệm vụ phát triển hiểu biết chỉ được hoàn tất khi nào cụ tri quyền đã sinh khởi⁵⁴.

Học về các phân loại khác nhau của trí tuệ có thể nhắc nhở chúng ta rằng hiểu biết cần phải được vun bồi để đạt đến mức độ cao hơn. Trí tuệ cần được phát triển trong bất kỳ hoàn cảnh nào của cuộc sống hàng ngày. Chúng ta thường có xu hướng suy nghĩ rằng chánh niệm về khoảnh khắc hiện tại thật quá khó, tuy nhiên một ngày nào đó trong tương lai chúng ta có thể

⁵² Trong *Bộ Pháp Tụ*, đoạn 362 – 364.

⁵³ *Thanh Tịnh Đạo*, chương XVI, 3.

⁵⁴ *Bộ Pháp Tụ*, đoạn 505.

đạt đến mục tiêu. Nếu chúng ta cho rằng hoàn cảnh hiện tại không thuận lợi cho phát triển hiểu biết thì hiểu biết sẽ không phát triển được. Chúng ta nên nhớ rằng mỗi khoảnh khắc thực chất là một hoàn cảnh mới do duyên sinh và ngoài tầm kiểm soát, nên thật vô ích nếu mong muốn hoàn cảnh khác thay cho hiện tại. Chúng ta không nên lo lắng về hoàn cảnh mình đang sống, mà nên biết thực tại đang xuất hiện. Ví dụ như, lúc nào cũng có nóng và lạnh. Thường thường chúng ta chỉ liên tưởng đến khái niệm “tôi nóng” hay “tôi lạnh”, nhưng nóng và lạnh chỉ là các sắc pháp và cả hai đều có thể là đối tượng cho chánh niệm khi chúng xuất hiện. Không có “tự ngã” nào kinh nghiệm nóng hay lạnh, mà là danh sinh khởi do duyên. Thông qua sự phát triển hiểu biết, chúng ta sẽ bớt xu hướng dính mắc vào khái niệm “tôi cảm thấy” hay “tôi kinh nghiệm”. Đó chỉ là một loại danh kinh nghiệm đối tượng, một danh pháp sinh rồi lại diệt ngay. Có thể có sự khởi đầu của trí tuệ khi hay biết pháp đã đủ duyên để sinh khởi ngay tại khoảnh khắc này.

42.1.1 Câu hỏi

1. Tại sao chỉ có thể có trí tuệ thực tại một cách trực tiếp khi có chánh niệm về các pháp đó?
2. Trí tuệ là một quyền (indriya) hay một năng lực kiểm soát. Trí tuệ kiểm soát điều gì?

3. Chánh kiến trong Bát chánh đạo hiệp thể, tức không phải siêu thể, có đối tượng là gì?

4. Chúng ta có thể cảm thấy một hoàn cảnh nào đó quá khó khăn, không thuận lợi cho sự phát triển hiểu biết. Ta nên làm gì khi rơi vào hoàn cảnh như vậy?

43.

Các tầng tuệ minh sát

Các thực tại xuất hiện trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta đều vô thường, khổ và vô ngã. Chúng ta có thể có hiểu biết lý thuyết về ba đặc tính này của thực tại, nhưng liệu có trí tuệ trực nhận chân lý? Có thể không có trí tuệ trực tiếp nhận biết sự sinh diệt của cái thấy hay của đối tượng thị giác đang xuất hiện ngay lúc này. Chúng ta học về “sự sinh diệt của các thực tại”, nhưng thay vì trực tiếp hiểu, chúng ta chỉ có thể suy nghĩ về sự thật. Thực chứng tính vô thường của thực tại không phải là suy nghĩ rằng: “cái này không trường tồn”. Đặc tính vô thường của thực tại không thể được liễu ngộ ngay ở giai đoạn khởi đầu của phát triển hiểu biết. Trí tuệ đầu tiên cần phải thấy rõ ràng danh xuất hiện là danh và sắc xuất hiện là sắc. Danh và sắc là các thực tại khác nhau và chỉ một pháp có thể trở thành đối tượng cho chánh niệm tại mỗi

thời điểm, tuy vậy chúng ta dễ nhầm lẫn về đặc tính của chúng. Trên lý thuyết, chúng ta biết rằng danh kinh nghiệm đối tượng và sắc không kinh nghiệm gì hết, nhưng hiểu biết lý thuyết đó chỉ ở mức nông cạn. Để có thể phát triển trí tuệ trực tiếp về các thực tại, trước hết chúng ta nên phân biệt sự khác nhau giữa những khoảnh khắc suy nghĩ về khái niệm như con người, thân thể, hay căn nhà với những khoảnh khắc có chánh niệm về một thực tại ở một thời điểm, chẳng hạn như cái thấy, đối tượng thị giác hay tính cứng. Đây là những pháp chân đế, mỗi pháp có đặc tính riêng không thay đổi, cho dù chúng ta có gọi chúng bằng tên nào đi nữa. Mỗi thực tại ở từng thời điểm in dấu lên một trong sáu căn và khi chánh niệm sinh khởi, chánh niệm có thể trực tiếp hay biết đối tượng đó và ở khoảnh khắc ấy, trí tuệ có thể thâm định bản chất của đối tượng. Bằng cách đó hiểu biết về thực tại có thể được phát triển.

Sự thực chứng chân lý vô thường, khổ và vô ngã không đột ngột xảy ra, mà là kết quả của sự vun bồi trí tuệ trực tiếp qua nhiều giai đoạn khác nhau. Xuyên suốt toàn bộ các giai đoạn phát triển trí tuệ khác nhau, đối tượng luôn là các danh và sắc xuất hiện trong khoảnh khắc hiện tại, trong cuộc sống đời thường. Đối tượng là một nhưng hiểu biết phát triển và thấy các thực tại rõ ràng hơn. Từ đó, hoài nghi về các thực tại và tà kiến về chúng sẽ được loại bỏ.

Tầng tuệ minh sát đầu tiên chỉ là bước khởi đầu, là hiểu biết về sự khác biệt giữa đặc tính của danh và đặc tính của sắc, không chỉ trên lý thuyết, mà qua hiểu biết trực tiếp về danh và sắc khi chúng xuất hiện. Tầng tuệ đầu tiên này được gọi là “tuệ phân biệt danh và sắc”, (tiếng Pāli: *nāma-rūpapariccheda-ñāṇa*). Các tầng tuệ tiếp theo, thuộc mức độ cao hơn, không thể được chứng đạt trước tầng tuệ đầu tiên. Như vậy, tính vô thường của cái thấy chẳng hạn sẽ không thể được liễu ngộ nếu trước tiên không có hiểu biết rõ ràng về đặc tính của cái thấy chỉ là danh, khác biệt với sắc. Về lý thuyết, chúng ta biết rằng cái thấy không trường tồn, cái thấy phải diệt đi khi ta nghĩ đến một khái niệm, nhưng điều này không có nghĩa là sự sinh diệt của cái thấy tại khoảnh khắc này được biết một cách trực tiếp. Dường như cái thấy và đối tượng thị giác vẫn xuất hiện chung nhau, như vậy chưa có chánh niệm về một thực tại tại một thời điểm mà chỉ là suy nghĩ về cái thấy và đối tượng thị giác.

Lúc ban đầu, hiểu về cái thấy và tất cả các thực tại khác chắc chắn đều mơ hồ và thật ích lợi khi biết về những gì ta chưa hiểu rõ. Cái thấy sinh rồi diệt ngay lập tức để được nối tiếp bởi các tâm khác trong lộ trình nhãn môn khi kinh nghiệm đối tượng thị giác. Khi lộ trình nhãn môn đã hoàn tất, sẽ có một lộ trình tâm kinh nghiệm đối tượng thị giác qua ý môn; các tâm này không kinh nghiệm khái niệm mà kinh nghiệm

đối tượng thị giác vừa mới diệt đi. Sau đó, các lộ trình ý môn khác kinh nghiệm khái niệm có thể sinh khởi. Khi chúng ta chú ý đến hình và dạng của một vật thể nào đó cũng như đến các chi tiết, đối tượng chính là khái niệm. Như vậy, các sắc in dấu lên năm căn được kinh nghiệm qua môn tương ứng cũng như qua ý môn. Chúng ta dễ nhầm lẫn về sự thật bởi vì dường như cái thấy tiếp diễn trong một khoảng thời gian và rằng không có lộ trình ý môn nào kinh nghiệm cùng đối tượng thị giác đã được các tâm thuộc lộ trình nhãn môn kinh nghiệm. Chúng ta không nhận ra được lộ trình ý môn xen kẽ giữa các lộ trình ngũ môn, các lộ trình ý môn dường như đã bị các lộ trình ngũ môn che lấp.

Khi tầng tuệ minh sát thứ nhất sinh khởi, trí tuệ sinh khởi trong lộ trình ý môn sẽ phân biệt rõ ràng đặc tính của danh và sắc, không có nhầm lẫn giữa hai pháp khác nhau này. Đồng thời không có mù mờ về cái gọi là lộ trình ý môn; lộ trình ý môn nối tiếp theo lộ trình ngũ môn sẽ không còn bị che lấp như trước khi tầng tuệ này sinh khởi. Tại thời điểm tuệ minh sát, danh và sắc xuất hiện lần lượt qua lộ trình ý môn và khi đó, ta không nhận thức về các pháp theo hình khối, không còn ý niệm về “thế giới”, hay một tự ngã. Không có tự ngã nào có thể điều khiển danh hay sắc nào thành đối tượng của tuệ giác, chúng không xuất hiện theo một thứ tự nhất định. Bất kỳ danh hay sắc

nào cũng có thể trở thành đối tượng của trí tuệ và đặc tính khác nhau của chúng có thể được phân biệt.

Khi tuệ minh sát (*vipassanā ñāṇa*) diệt đi, dường như các pháp lại xuất hiện theo hình khối, thế giới xuất hiện trở lại. Trí tuệ vẫn còn yếu ớt. Tùy thuộc vào tích lũy trí tuệ nơi mỗi người mà tuệ giác xuyên thấu được các loại danh và sắc nào hoặc có thể mới chỉ một số loại. Trí tuệ có được vào những khoảnh khắc của tuệ minh sát phải được lặp đi lặp lại và chánh niệm về mọi loại danh và sắc xuất hiện phải tiếp tục. Ý niệm về ngã đã bám rễ sâu dày đến nỗi không thể bị tận diệt tại tầng tuệ minh sát đầu tiên. Trí cần phải được vun bồi thêm nữa thì mới tận diệt được tà kiến về ngã.

Khi đặc tính của danh và sắc được phân biệt, ta có thể nhận rõ rằng chúng đều là các pháp hữu vi, do duyên sinh. Cái thấy sinh khởi, dù ta muốn hay không, bởi vì có những duyên cho nó sinh khởi. Đối tượng thị giác làm duyên cho cái thấy bằng cách là cảnh (đối tượng) cho nó. Nếu không có đối tượng, cái thấy sẽ không thể sinh khởi. Cái thấy cũng được duyên bởi nhãn căn hay nhãn vật, là sắc mà nó nương vào, là một loại sắc do nghiệp sinh. Nếu nghiệp không tạo ra nhãn vật, sẽ không có cái thấy. Cái thấy là tâm quả, tức quả của nghiệp. Cái thấy thấy đối tượng khả ái và bất khả ái, không ai tạo ra sự kinh nghiệm đối tượng

khả ái. Xúc, phassa, là một duyên khác cho cái thấy. Xúc là một tâm sở sinh khởi với mỗi tâm và nó “tiếp xúc” đối tượng để tâm có thể kinh nghiệm đối tượng đó. Nếu không có xúc thì chắc chắn sẽ không thể có cái thấy. Không có tự ngã nào thấy hay có thể kiểm soát được cái thấy; đó chỉ là một danh pháp do duyên sinh, sinh khởi trong một sát-na rồi diệt đi.

Mỗi thực tại sinh khởi bởi nhiều duyên khác nhau. Bộ thứ bảy trong tạng *Vi Diệu Pháp, Bộ Duyên Hệ (Paṭṭhāna)*⁵⁵ đề cập đến hai mươi bốn loại duyên hệ khác nhau (paccaya). Khi nghiên cứu những loại duyên này, ta nên nhớ rằng chúng nằm chính trong cuộc sống hàng ngày. Khi trí tuệ đã phát triển nhiều hơn nhờ chánh niệm về mọi loại thực tại xuất hiện trong đời thường, tầng tuệ giác thứ nhì có thể được chứng đạt. Đây chính là Tuệ phân biệt duyên (tiếng Pāli: paccaya-pariggaha-ñāṇa). Đây không phải là hiểu biết lý thuyết về duyên hệ, không phải là suy nghĩ về các duyên khác nhau dẫn đến sự sinh khởi của danh và sắc, mà là hiểu biết trực tiếp về bản chất do duyên sinh của danh và sắc. Thông qua hiểu biết trực tiếp về danh và sắc đang xuất hiện hiện giờ, chúng ta sẽ tiến tới hiểu được cuộc sống là gì và nó được tạo ra như thế nào.

⁵⁵ Do Đại đức U Narada dịch, P.T.S xuất bản năm 1969. Xem thêm cuốn Hướng dẫn đọc *Bộ Duyên Hệ*. P.T.S. 1979. Xem chi tiết ở Phụ lục 9.

Danh và sắc đang sinh khởi vào lúc này đều do duyên sinh, danh và sắc trong quá khứ và cả trong tương lai cũng như vậy. Chúng ta phải tiếp tục tái sinh và gặt hái quả của nghiệp vì vẫn còn vô minh và tham ái, các pháp này là nhân cho tái sinh. Có sự dính mắc với những đối tượng được kinh nghiệm qua các căn, có sự dính mắc với cuộc sống. Sự dính mắc sinh khởi hôm nay được duyên bởi sự dính mắc đã sinh trong quá khứ và đã được tích lũy, được chuyển tiếp từ kiếp này sang kiếp khác.

Có thể chúng ta vẫn nghi ngờ liệu có sự tái sinh sau tâm tử hay không. Nếu tính chất do duyên sinh của tâm tại khoảnh khắc này được hiểu rõ, sẽ càng có thêm hiểu biết về sinh và tử. Mỗi tâm sinh khởi lúc này đều được tiếp nối bởi tâm kế sau. Điều này cũng diễn ra vào khoảnh khắc cuối cùng của cuộc sống: tâm tử phải được tiếp nối bởi tâm tái tục, tức là tâm đầu tiên trong kiếp sau. Chừng nào vẫn còn có duyên, danh và sắc sẽ còn tiếp tục sinh khởi. Nghi ngờ về kiếp trước, kiếp hiện tại và vị lai không thể được cởi bỏ bằng hiểu biết lý thuyết về duyên cho sự sinh khởi của danh và sắc, mỗi ngờ vực này chỉ có thể được vượt qua nhờ hiểu biết trực tiếp về thực tại và về các mối duyên hệ giữa chúng.

Cuộc sống chỉ tồn tại trong một khoảnh khắc kinh nghiệm đối tượng. Khoảnh khắc này diệt đi và biến

mất hoàn toàn, rồi khoảnh khắc khác lại sinh khởi. Khi cái thấy sinh khởi, cuộc sống là cái thấy, khi cái nghe sinh khởi, cuộc sống là cái nghe. Mỗi khoảnh khắc của cuộc sống đều vô thường và do vậy là khổ, không thể là chốn nương tựa. Nguyên nhân của khổ chính là tham ái. Sau cái thấy, cái nghe hoặc các kinh nghiệm ngũ quan khác, dính mắc liền sinh khởi, tuy rằng nó có thể vi tế đến độ ta không nhận ra. Ta dính mắc với cái thấy, cũng như với suy nghĩ về các khái niệm sau cái thấy, chúng ta muốn chú ý đến hình và dạng. Khi đọc rằng tham ái thường xảy ra, ta lại ước ao biết được ý nghĩa điều vừa đọc. Khi ta suy nghĩ, tâm thường là bất thiện kèm với tham, nhưng chúng ta không nhận thấy. Khi hiểu biết đúng đã được vun bồi, bản chất chỉ là danh do duyên sinh và là vô ngã của tham có thể được biết

Chúng ta đọc trong *Tương Ưng Bộ Kinh* (Thiên nhân duyên, Chương I: Tương ưng nhân duyên, V. Phẩm Gia Chủ, III. *Khổ*) rằng Đức Phật, khi trú tại Sāvattthī đã nói về sự sinh khởi của khổ đế, và nguyên nhân của khổ, cách chấm dứt khổ và những duyên để chấm dứt khổ:

Và này các Tỳ-kheo, thế nào là khổ tập khởi?

Do duyên con mắt và các sắc, nhãn thức khởi lên. Do ba cái tụ hội nên xúc khởi. Do duyên xúc nên có thọ. Do duyên thọ nên có ái. Nay các Tỳ-kheo, đây là khổ tập khởi.

(Sau đó ta đọc điều tương tự đối với các căn môn khác)

Và này các Tỳ-kheo, thế nào là khổ đoạn diệt?

Do duyên con mắt và các sắc, nhãn thức khởi lên. Do ba cái tụ hội, nên có xúc. Do duyên xúc nên có thọ. Do duyên thọ nên có ái. Do lý tham, đoạn diệt ái ấy một cách hoàn toàn nên thủ diệt. Do thủ diệt nên hữu diệt. Do hữu diệt nên sanh diệt. Do sanh diệt nên già chết, sầu, bi, khổ, ưu, não đều đoạn diệt. Như vậy là sự đoạn diệt của toàn bộ khổ uẩn này. Này các Tỳ-kheo, đây là khổ đoạn diệt.

(tương tự với các căn môn khác)

Này các Tỳ-kheo, đây là khổ đoạn diệt.

Có thể chúng ta đọc bài kinh này với hiểu biết lý thuyết về các thực tại, nhưng chỉ thông qua tuệ giác, thông qua hiểu biết trực tiếp sự thật tối hậu, chúng ta mới có thể nắm bắt được ý nghĩa thâm sâu trong bài kinh. Có nhiều mức độ hiểu biết về ba đặc tính của các pháp hữu vi, tức vô thường, khổ và vô ngã. Sau khi đã đạt đến tầng tuệ thứ hai, trí tuệ sẽ thẩm xét nhiều hơn về ba đặc tính này. Tầng tuệ thứ ba gọi là Tuệ suy đạt hay Tuệ phân biệt theo nhóm (tiếng Pāli: sammasana ñāṇa, *Thanh Tịnh Đạo* XX, 6). Ta có thể có cảm giác là tuệ suy đạt chỉ là hiểu biết lý thuyết,

tuy nhiên đây là một tầng tuệ minh sát, và hiểu biết này là trực tiếp. Ở giai đoạn này trí tuệ kinh nghiệm rõ ràng sự tiếp nối liên tục của danh và sắc khi cả hai sinh và diệt rất nhanh.

Ngay cả khi đã đạt đến tầng tuệ thứ ba, các tuệ minh sát này vẫn được coi chỉ là “tuệ minh sát yếu” (*taruṇa vipassanā*). Khi mới chỉ có tuệ minh sát “yếu”, một người vẫn có thể bị đi chệch khỏi Bát chánh đạo. *Thanh Tịnh Đạo* (XX, 105) đề cập đến các “ô nhiễm” hay “tùy phiền não” có thể sinh khởi: có thể có sự dính mắc vào hiểu biết của mình, vào sự an tịnh hay sự chắc chắn có được nhờ các tầng tuệ đầu tiên này. Người ta có thể quên mất rằng trí tuệ cũng chỉ là pháp hữu vi, không phải tự ngã. Hoặc giả có ý nghĩ sai lệch rằng mình đã chứng ngộ rồi và như vậy sẽ bị mắc kẹt và không tu tiến được.

Các tùy phiền não này chỉ có thể được khắc phục bởi tiếp tục chánh niệm về mọi loại thực tại xuất hiện. Nếu nhận ra rằng ngay cả tuệ minh sát cũng chỉ là một danh pháp do duyên sinh thì ta sẽ bớt dính mắc vào nó. Không có tự ngã nào có thể khiến cho các tầng tuệ sinh khởi cũng như kiểm soát chúng. Những ai không còn bị mê mờ bởi các tùy phiền não này sẽ biết được đâu là chánh đạo và đâu là phi đạo (*Thanh Tịnh Đạo* XX, 129). Nếu không bị chệch khỏi chánh đạo, minh sát tuệ giác có thể phát triển và rồi sẽ đạt

đến tầng tuệ kế tiếp. Đây là tầng tuệ đầu tiên của đại minh sát (*mahā-vipassanā*), gọi là Tuệ sinh diệt của danh và sắc (*udayabbhayā ñāṇa*). Như chúng ta đã thấy, ở tầng tuệ thứ ba của “tuệ minh sát yếu”, trí tuệ nhận ra sự nối tiếp của danh và sắc khi chúng sinh rồi diệt rất nhanh. Tuy nhiên, ở tầng tuệ này, trí tuệ chưa đủ nhạy bén để nhận ra hiểm họa và bất lợi của sự sinh và diệt của các thực tại. Ở tầng tuệ đầu của đại minh sát, trí tuệ nhận biết rõ ràng và chính xác hơn sự sinh và diệt của danh và sắc khi chúng lần lượt xuất hiện tại từng thời điểm, từ đó có thể có thêm sự xả ly với chúng. Mặc dù các thực tại được hiểu rõ hơn ở mỗi tầng tuệ tiếp theo, trí tuệ đã có phải được lặp lại và cần tiếp tục có chánh niệm về danh và sắc. Chỉ như vậy ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã mới có thể được xuyên thấu trọn vẹn hơn.

Theo *Thanh Tịnh Đạo* (XXI, 1) có tất cả chín tầng tuệ đại minh sát (*mahā-vipassanā*)⁵⁶. Khi tuệ minh sát tăng tiến, sẽ có nhiều sự xả ly hơn với các thực tại. Tà kiến sẽ dần được loại bỏ, và có hiểu biết rõ ràng hơn về sự thật rằng các pháp hữu vi không thể là hạnh phúc đích thực bởi vì chúng sẽ phải tan hoại và diệt đi. Tầng tuệ tiếp theo, tầng thứ hai của đại minh sát

⁵⁶ Cách tính số tầng tuệ có thể khác nhau tùy theo nó bắt đầu ở tầng đầu tiên của đại minh sát hay ở tầng thứ ba của tuệ minh sát yếu, và liệu có tính cả tuệ sinh khởi trong quá trình giác ngộ – tuệ kèm tâm siêu thế và tuệ hồi quán hay không.

là Tuệ diệt (bhanga nāṇa). Để đạt đến tầng tuệ này, trí tuệ phải thâm xét thấu đáo tất cả các loại thực tại khác nhau xuất hiện qua sáu môn. Phải có chánh niệm về bất kỳ thực tại nào trong bất cứ hoàn cảnh nào. Ở tầng tuệ này trí tuệ chú ý nhiều hơn đến sự diệt đi của thực tại và thấy rõ hơn rằng chúng không phải là nơi đáng nương tựa. Sẽ bắt đầu có sự xả ly với ý niệm về ngã. Tầng tuệ tiếp theo được gọi là Tuệ úy, hay Tuệ kinh sợ (bhaya nāṇa). Đây không phải là sự kinh sợ của bất thiện pháp, mà là tuệ giác thấy rõ ràng hơn hiểm họa của các pháp hữu vi, rằng chúng chắc chắn phải tan hoại. Mỗi tầng tuệ minh sát tiếp theo đều đánh dấu sự tăng trưởng hiểu biết về những bất lợi của danh và sắc, của các pháp hữu vi, bởi lẽ bản chất thực sự của chúng được chứng ngộ rõ ràng hơn. Tại khoảnh khắc một tầng tuệ sinh khởi thì không có dính mắc vào danh và sắc, nhưng những khoảnh khắc đó lại diệt đi, rồi lại có xu hướng dính mắc trở lại. Chánh niệm về các thực tại cần tiếp tục và hiểu biết về chúng phải phát triển cho đến khi nào đạt đến bậc A-la-hán. Khi trí tuệ trở nên sắc bén hơn, sẽ có sự xả ly hẳn với các pháp hữu vi và sinh khởi ước muốn thoát khỏi chúng. Trí tuệ nhận ra rằng các pháp hữu vi thật vô nghĩa, trống rỗng, không thuộc về ai và không tự ngã nào có thể kiểm soát. Hiểu biết mang lại sự nhàm chán và bình thản trước các pháp hữu vi, mặc dù tham ái chưa được tận diệt. Khi trí tuệ nhận ra rõ ràng những bất

lợi của các pháp hữu vi, và đã phát triển đến mức độ có thể giác ngộ, tuệ Thuận thứ (anuloma ñāṇa) có thể được chứng đạt, và đây là tầng tuệ sinh khởi trong lộ trình giác ngộ. Lộ trình này diễn ra như sau⁵⁷:

- Ý môn hướng tâm (mano-dvārāvajjana-citta)
- Tâm chuẩn bị (parikamma)
- Tâm cận hành (upacāra)
- Thuận thứ (anuloma)
- Chuyển tánh (gotrabhū)
- Tâm đạo (magga-citta)
- Tâm quả (phala-citta, hai hoặc ba sát-na, tùy thuộc vào mỗi cá nhân)

Ý môn hướng tâm trong lộ trình này hướng tới một trong tam tướng của thực tại xuất hiện tại thời điểm ấy. Tâm chuẩn bị, cận hành và thuận thứ đều là các tâm đại thiện hợp trí kinh nghiệm cùng một đối tượng với ý môn hướng tâm. “Thuận thứ” (anuloma) là tâm cuối cùng trong lộ trình đó có pháp hữu vi là đối tượng và nó xuyên thấu bản chất thật của đối tượng này. Tâm kế tiếp được gọi là chuyển tánh (gotrabhū) không còn kinh nghiệm cùng đối tượng như các tâm trước đó trong lộ trình; đây chính là tâm đầu tiên kinh nghiệm niết bàn (*Thanh Tịnh Đạo* XXII, 1). Tâm này kinh nghiệm niết bàn nhưng không phải là tâm siêu

⁵⁷ Xem thêm *Vi Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, chương 24.

thể, mà là tâm đại thiện. Tâm chuyển tánh là trung gian giữa các tâm dục giới và các tâm siêu thế tiếp nối sau tâm này.

Chỉ một trong ba đặc tính của thực tại được xuyên thấu bởi trí tuệ sinh cùng tâm đại thiện trước khi tâm chuyển tánh sinh khởi, như vậy, thực tại xuất hiện khi ấy được thấy qua khía cạnh hoặc vô thường, hoặc khổ, hoặc vô ngã. Trong quá trình phát triển tuệ minh sát, trí tuệ thẩm sát cả ba đặc tính, tuy nhiên phụ thuộc vào tích lũy của mỗi người mà đặc tính nào trong ba đặc tính ấy được hiểu thường xuyên hơn. Có thể có suy nghĩ về tam tướng, nhưng khi tuệ giác phát triển và các tầng tuệ khác nhau sinh khởi, tam tướng sẽ được hiểu trực tiếp một cách rõ ràng.

Tại khoảnh khắc giác ngộ, các giác chi sẽ sinh cùng với tâm siêu thế. Như chúng ta đã thấy, đó là: chánh niệm, trạch pháp (tức trí tuệ), tinh tấn, hỷ, an tịnh, định và xả. Tâm đạo diệt trừ phiền não và kinh nghiệm niết bàn. Tâm quả (phala-citta) là kết quả của tâm đạo cũng kinh nghiệm niết bàn nhưng không diệt trừ phiền não⁵⁸.

Tìm hiểu về các tầng tuệ khác nhau thật lợi lạc. Nó nhắc nhở chúng ta rằng hiểu biết về thực tại của chúng ta còn rất hạn hẹp, song điều này không nên

⁵⁸ Xem thêm *Vi Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, chương 24.

làm ta nản lòng. Cách duy nhất để phát triển tuệ giác là bắt đầu chánh niệm về bất kỳ thực tại nào đang xuất hiện ngay khoảnh khắc này. Chúng ta không thể kỳ vọng rằng tuệ minh sát sẽ sớm sinh khởi, thậm chí không có trong ngay kiếp này. Chúng ta phải tiếp tục chánh niệm về danh và sắc và phát triển hiểu biết về chúng. Chỉ khi hiểu biết đã phát triển, trí tuệ mới có thể phân biệt được đặc tính giữa danh và sắc. Trong toàn bộ quá trình phát triển tuệ giác, danh và sắc luôn là đối tượng của trí, chánh niệm về các pháp ấy phải song hành. Ngay cả khi đã chứng quả thánh Dự lưu, ta vẫn phải tiếp tục vun bồi tuệ giác. Vị thánh Dự lưu đã thực chứng được Tứ thánh đế, nhưng có nhiều mức độ giác ngộ Tứ thánh đế. Chỉ khi trí tuệ đã phát triển đến mức độ chứng đắc quả vị A-la-hán, nó mới hoàn toàn viên mãn và khi ấy, mọi phiền não được tận diệt.

Như chúng ta đã thấy, có nhiều loại và nhiều mức độ trí: trí hiểu tư duy và trí hiểu trực tiếp về các thực tại, trí tăng tiến qua các tầng tuệ minh sát, trí thuộc cõi sắc giới và cõi vô sắc giới, và trí thuộc siêu thế (*lokuttara paññā*).

Về các tâm dục giới sinh cùng với trí, có bốn trong số tám tâm đại thiện, bốn trong số tám tâm đại quả và bốn trong tám tâm đại duy tác là các tâm đi kèm với

trí tuệ⁵⁹. Một người tái sinh với tâm đại quả kèm với trí nếu phát triển an tịnh thì có thể đắc định trong kiếp này. Nếu phát triển minh sát tuệ, anh ta có thể giác ngộ trong kiếp này. Người không tái sinh với tâm đại quả kèm với trí vẫn có thể vun bồi an tịnh hay minh sát, nhưng sẽ không thể đắc thiền hay giác ngộ trong kiếp này. Còn về tâm đại duy tác nơi vị A-la-hán, như chúng ta đã biết, có bốn trong số tám loại tâm là sinh cùng với trí tuệ. Bậc A-la-hán có thể có tâm đại duy tác không kèm với trí tuệ, ví dụ tại các thời điểm vị ấy không thuyết Pháp.

Mọi tâm sắc giới và vô sắc giới đều sinh cùng với trí. Sẽ không thể đắc thiền nếu thiếu trí tuệ.

Về tâm siêu thế, các tâm đạo và tâm quả thuộc bốn giai đoạn giác ngộ đều sinh cùng với trí tuệ siêu thế. Khi không tính đến các tâm siêu thế sinh cùng các thiền chi thuộc các tầng thiền khác nhau thì có tám tâm siêu thế sinh cùng với trí tuệ siêu thế.

Khi tính cả các tâm siêu thế sinh kèm với các thiền chi của năm tầng thiền, có tất cả bốn mươi tâm siêu thế (năm lần tám) thay vì chỉ có tám tâm⁶⁰ kèm với trí tuệ siêu thế. Việc có thể tính là tám hay bốn mươi tâm siêu thế chứng tỏ cho chúng ta thấy rằng các bậc thánh có những tích lũy riêng biệt, không phải đồng

⁵⁹ Xem bản tóm lược trong Phụ lục 8.

⁶⁰ Xem thêm *Vi Diệu Pháp Trong Đời Sống Hàng Ngày*, chương 23.

đều. Tất cả họ đều đã tận diệt cùng các loại phiền não qua mỗi giai đoạn giác ngộ, song họ có các xu hướng tích lũy và kỹ năng khác nhau. Một số có khả năng phát triển cả minh sát cũng như an tịnh đến mức độ an chỉ định và có thể đắc các tầng thiền khác nhau, một số vị khác lại không có những kỹ năng ấy.

Một số loại tâm tịnh hảo sinh kèm với trí, một số khác thì không. Trí tuệ là một tâm sở, không phải tự ngã, và chỉ sinh khởi khi có những duyên phù hợp. Chúng ta có thể thấy khó nắm bắt được, làm sao hiểu biết về thực tại xuất hiện hiện giờ có thể phát triển đến mức độ tận diệt mọi phiền não. Khi một người vừa mới bắt đầu phát triển hiểu biết, anh ta có thể nghi ngờ lợi ích của chánh niệm về cái thấy, đối tượng thị giác, âm thanh và cái nghe đang xuất hiện. Chúng ta nên nhớ rằng khi bỏ đi vô minh về các thực tại, sẽ có ít phiền não hơn. Vô minh là căn nguyên cho mọi bất thiện pháp. Khi có vô minh, chúng ta không biết lợi ích của thiện và hiểm họa của bất thiện. Chúng ta không biết các thực tại như chúng là. Vô minh làm duyên cho tà kiến. Cho các thực tại là tự ngã hoặc tưởng chúng trường tồn là tà kiến. Khi trí tuệ bắt đầu phát triển chúng ta không thể kỳ vọng rằng hành vi của mình sẽ biến đổi rõ rệt. Chúng ta vẫn ích kỷ, vẫn dính mắc vào đối tượng mình kinh nghiệm, vẫn sân hận, ghen tị và keo kiệt. Chúng ta phải trung thực với bản thân khi phát triển hiểu biết, chúng ta không nên

ra về không còn phiền não. Phiền não buộc phải sinh khởi, tuy vậy chúng ta có thể bắt đầu hiểu ra rằng bất kỳ thực tại nào hiện hữu đều bởi có những duyên phù hợp và đều là vô ngã. Chúng ta không thể tận diệt được phiền não chỉ bằng cách làm thiện pháp mà không phát triển hiểu biết về các thực tại. Thấy thực tại như chúng là là con đường duy nhất để cuối cùng có thể tận diệt mọi phiền não.

Chúng ta đọc trong *Tăng Chi Bộ Kinh* (Chương Mười pháp, III. Phẩm lớn, III, *Với Thân*)⁶¹ rằng thân tà hạnh có thể được đoạn diệt bằng thân chánh hạnh, tà ngữ có thể được đoạn diệt bằng chánh ngữ. Tuy nhiên, ba nhân bất thiện tham, sân, và si chỉ có thể bị tận diệt bởi trí tuệ. Đoạn kinh như sau:

Và này các Tỳ-kheo, thế nào là các pháp cần phải đoạn tận, không phải với thân, cũng không phải với lời mà sau khi thấy, sau khi thấy với trí tuệ, cần phải đoạn tận?

Tham, này các Tỳ-kheo, cần phải đoạn tận không phải với thân, cũng không phải với lời mà sau khi thấy, sau khi thấy với trí tuệ, cần phải đoạn tận. Sân cần phải đoạn tận, không phải với thân, không phải với lời mà sau khi

⁶¹ Tôi (Nina Van Gorkom) sử dụng bản dịch của Tỳ kheo Nyanaponmika, trong cuốn *Các Nhân Thiện và Bất Thiện* (Roots of good and evil), trang 55, Wheel 251/253, NXB B.P.S Kandy. 1978.

thấy, sau khi thấy với trí tuệ, cần phải đoạn tận. Si cần phải đoạn tận, không phải với thân, không phải với lời mà sau khi thấy, sau khi thấy với trí tuệ, cần phải đoạn tận.

Tham, sân, và si là những thực tại, chúng sinh khởi. Chúng có thể là đối tượng của chánh niệm để trí tuệ có thể thâm xét và thấy chúng như chúng là, là vô ngã. Nếu chúng ta tránh nhận biết bất thiện pháp, chúng sẽ không thể được thấy như đúng bản chất và sẽ không thể bị tận diệt. Hiện giờ sự giác ngộ dường như xa vời, tuy nhiên ta không nên quên rằng hiểu biết được bắt đầu bằng cách nghe Pháp, ghi nhớ và suy xét về những gì đã nghe. Suy xét về danh và sắc đang xuất hiện có thể duyên cho chánh niệm, để dần dà sẽ có thể có trí hiểu trực tiếp các thực tại. Hiểu biết sinh khởi hiện giờ được duyên bởi rất nhiều khoảnh khắc tìm hiểu và suy xét trong quá khứ. Hiểu biết sinh và diệt nhưng không bao giờ mất đi, vì các duyên đã tích lũy khiến hiểu biết sinh khởi trở lại và như vậy trí tuệ sẽ có thể tăng trưởng. Trí tuệ siêu thế hoàn toàn khác biệt so với trí tuệ “hiệp thế”, tuy nhiên trí tuệ siêu thế được duyên bởi những khoảnh khắc hiểu biết trong quá khứ cùng các phẩm chất tịnh hảo khác như bố thí, kiên trì và nhẫn nại đã được vun bồi cùng với trí tuệ. Không nên sao lãng những phẩm hạnh ấy, chúng có thể là trợ duyên để dẫn đến xả ly. Hiểu biết được phát triển dần dần qua nhiều kiếp sống và do

vậy chúng ta cần bền bỉ soi chiếu Pháp trong cuộc sống hàng ngày thông qua chánh niệm về các thực tại.

43.1.1 Câu hỏi

1. Tại sao sự sinh và diệt của danh và sắc không thể được thực chứng trước khi thấy rõ sự khác biệt giữa hai pháp này?

2. Tuệ minh sát xuyên thấu bản chất của cái thấy diễn ra ở căn môn nào?

3. Liệu có thể có dính mắc khi nhận một tách trà không?

4. Khi nào có suy nghĩ với tâm bất thiện?

5. Cái gì là đối tượng của trí tuệ trong suốt quá trình phát triển của các tầng tuệ minh sát?

6. Sân có thể là đối tượng của tuệ giác trong lộ trình giác ngộ không?

44.

Các thiện nghiệp

Như chúng ta đã biết, có mười chín tâm sở tịnh hảo sinh cùng với mỗi tâm tịnh hảo. Để thực hiện thiện nghiệp, tâm thiện cần sự hỗ trợ của ít nhất mười chín tâm sở này. Cần phải có tín, niềm tin vào thiện, có chánh niệm để không quên thiện pháp, có tầm khiến chùn bước trước bất thiện và có quý khiến ghê sợ hậu quả từ bất thiện. Mỗi tâm thiện đều có ít nhất hai nhân tịnh hảo (sobhana hetu), là vô tham (alobha), và vô sân (adosa). Ngoài ra, phải có tâm sở quân bình, tâm sở tịnh thân và tịnh tâm. Cũng phải có các cặp tâm sở kinh thân và kinh tâm, nhu thân và nhu tâm, thân thích ứng và tâm thích ứng, tâm thuần thực và thân thuần thực, chánh thân và chánh tâm, nhờ vậy mà có sự nhu nhuyễn, thuần thực khi thiện pháp được thực hiện⁶². Ngoài mười chín tâm sở tịnh

⁶² Về sáu cặp tâm sở, xem thêm chương 31.

hảo sinh kèm với mỗi tâm tịnh hảo, như chúng ta đã thấy, còn có sáu tâm sở tịnh hảo khác không đi kèm với mọi tâm tịnh hảo. Đó là ba tâm sở giới phần (gồm chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng), bi, hỷ và trí tuệ. Như vậy, toàn bộ có hai mươi lăm tâm sở tịnh hảo. Ba tâm sở giới phần, bi, và hỷ sinh khởi khi có duyên cho chúng. Trí tuệ không sinh cùng với mỗi tâm tịnh hảo, nhưng trong phát triển tâm trí, bao gồm phát triển an tịnh (samatha) hay phát triển minh sát (vipassanā), trí tuệ là không thể thiếu. Mỗi tâm sở tịnh hảo đảm nhiệm một chức năng riêng khi hỗ trợ tâm thiện. Tìm hiểu các tâm sở tịnh hảo sẽ giúp chúng ta nhận ra rằng những phẩm hạnh tốt không thuộc về một tự ngã. Không phải “tôi” là người quảng đại, có lòng thương tưởng hay từ bi, đó chỉ là những tâm sở tịnh hảo trợ giúp cho các tâm thiện.

Chúng ta muốn có tâm thiện thường xuyên hơn, nhưng tâm bất thiện buộc phải sinh khởi chừng nào các xu hướng ngu ngàm bất thiện vẫn chưa được tận diệt. Tận diệt phiền não là mục tiêu của Phật Pháp và điều này chỉ có thể được thực hiện thông qua phát triển tuệ minh sát. Hiểu biết đúng cần phải được vun bồi cùng với các phẩm chất thiện khác. Khi Đức Phật vẫn còn là một vị Bồ Tát, Ngài đã phát triển trí tuệ cùng với toàn bộ các thiện pháp khác, các ba-la-mật

(parāmis)⁶³ trong vô lượng kiếp quá khứ để đến kiếp cuối cùng Ngài đã có thể chứng Phật quả. Điều này nhắc nhở chúng ta không nên sao nhãng việc vun bồi bất kỳ thiện pháp nào khi có cơ hội.

Chúng ta đã tìm hiểu về hai mươi lăm tâm sở tịnh hảo, nhưng những kiến thức ấy cần được áp dụng vào cuộc sống hàng ngày. Khi càng học chi tiết hơn về những cơ hội thực hiện thiện pháp, sẽ càng có duyên để tận dụng những cơ hội như vậy. Thiện nghiệp được phân loại thành: bố thí (dāna), trì giới (sīla) và phát triển tâm trí (bhāvanā). Liên quan đến các tâm thiện dục giới, *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (I, cuốn I, phần IV chương VIII, 157) đã đưa ra phân loại thiện pháp có tên gọi “mười cơ sở phước thiện” (thập thiện, puñña-kiriya-vatthus). Tìm hiểu những khía cạnh kể trên rất lợi lạc cho sự vun bồi thiện pháp. Chúng ta đọc trong *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* về mười cơ sở phước thiện sau đây:

1. Bố thí
2. Trì giới
3. Phát triển tâm trí
4. Cung kính
5. Phục vụ

⁶³ Đó là các ba-la-mật bố thí, trì giới, xuất gia, trí tuệ, tinh tấn, kham nhẫn, chân thật, quyết định, tâm từ, tâm xả.

6. Hồi hương
7. Tùy hỷ
8. Thuyết pháp
9. Nghe pháp
10. Chấn chỉnh tri kiến

Về “cơ sở” thiện pháp đầu tiên, bổ thí, đó là cho đi những gì hữu ích hoặc mang lại niềm vui. Rất khó có quảng đại đích thực, trong khi thực hiện bổ thí, không phải lúc nào cũng có tâm thiện, và động cơ thúc đẩy hành động bổ thí có thể không phải lúc nào cũng trong sáng. Tâm bất thiện thường sinh khởi xen kẽ với tâm thiện, ví dụ khi chúng ta ước muốn kết quả tốt đẹp, chẳng hạn như tái sinh nơi nhàn cảnh hoặc có tiếng tốt. Có thể chúng ta bổ thí vì muốn được mến mộ, hay bởi dính mắc với người nhận. Có thể ta bổ thí do sợ hãi, chúng ta sợ dư luận và hy vọng được nhận ân huệ từ mọi người nhờ biếu tặng. Bùn xin có thể sinh khởi, ta hối tiếc vì đã bỏ tiền ra. Chúng ta biết rằng không thể mang theo của cải tài sản khi chết, nhưng vì ta đã tích lũy tính keo kiệt nên keo kiệt có xu hướng sinh khởi. Chúng ta nên nhớ rằng cuộc sống thật ngắn ngủi và khi có cơ hội cho bổ thí, chúng ta nên tận dụng để đối trị lại thói vị kỷ. Bằng cách này ta có thể tích lũy được lòng quảng đại. Chúng ta đọc trong Chú giải của *Hạnh Tạng* – Cariyāpīṭaka (Cuốn

Paramatthadīpanī VII)⁶⁴ về các ba-la-mật mà đức Bồ tát đã tích lũy, rằng đức Bồ tát đã suy xét về ba-la-mật bố thí như sau:

“Chắc chắn ta đã không quen bố thí trong quá khứ, vì thế nhiệt tâm bố thí bây giờ không phát khởi trong ta. Để tâm ta hoan hỷ với bố thí trong tương lai, nay ta sẽ bố thí. Với nhân quả cho tương lai, giờ hãy để ta từ bỏ cái ta có cho những người cần đến thứ ấy.”

Chúng ta đọc tiếp trong cùng đoạn chú giải trên như sau:

Khi Vĩ nhân bố thí, Ngài nhận thấy sự mất đi của món đồ bố thí, Ngài liền suy tư:

“Đây là bản chất của tài sản, chúng chịu sự mất mát, biến hoại. Hơn nữa, do bởi ta không bố thí như vậy trong quá khứ nên giờ đây tài sản của ta bị khánh kiệt. Vậy hãy để ta bố thí thứ mình có, dù là ít ỏi hay dồi dào. Bằng cách ấy, trong vị lai, ta sẽ đạt tới tột đỉnh của bố thí ba-la-mật.

Chú Giải Bộ Pháp Tụ giảng trong chương về “bố thí” rằng có thể có tác ý thiện trước khi thực hiện bố thí, tức là khi chúng ta sửa soạn vật thí, hay tại khoảnh

⁶⁴ Theo bản dịch tiếng Anh của Tỳ-kheo Bodhi, trong cuốn kinh Phạm võng (Brahmajāla) và chú giải, B.P.S. tr. 322.

khắc bố thí, và sau đó, lúc ta hồi tưởng lại lòng hoan hỷ. Như vậy, bố thí có thể là một cơ hội cho tâm thiện trong ba giai đoạn: Trước, trong và sau khi bố thí. Thật lợi ích khi biết rằng ta có thể hồi tưởng về bố thí sau đó với tâm thiện. Tuy nhiên, chúng ta phải biết phân biệt giữa tâm thiện và tâm bất thiện, bằng không chúng ta dễ cho sự dính mắc với thiện pháp của bản thân hoặc với thọ lạc là thiện pháp. Khi trung thực với bản thân, ta sẽ nhận ra rằng trước, trong và sau khi bố thí, không phải mọi khoảnh khắc đều là tâm thiện, và tâm bất thiện cũng có thể sinh khởi. Thay vì nản lòng bởi bất thiện, có thể có chánh niệm về bất thiện. Đây chính là cách để thấy được bố thí cũng chỉ là một pháp hữu vi, không phải là tự ngã. Trước khi thực hiện bố thí, chúng ta có thể cảm thấy mệt mỏi khi mua sắm hay sửa soạn vật thí, và rồi có thể dễ nổi sân. Trong lúc ta đang bố thí, người nhận có thể tỏ ra không biết ơn và không tiếp nhận vật thí theo cách chúng ta mong đợi, khi ấy chúng ta có thể cảm thấy thất vọng. Tuy nhiên, khi hiểu đúng thế nào là thiện, chúng ta sẽ bớt đi xu hướng bận tâm bởi phản ứng của người khác. Thiện là thiện và không ai có thể thay đổi tâm thiện một khi sinh khởi. Trước khi tìm hiểu Phật Pháp, chúng ta không suy xét về lòng quảng đại theo cách này. Chúng ta từng thường chú ý đến vẻ bề ngoài của hành động, chúng ta nghĩ đến con người, nghĩ đến phản ứng của họ. Qua Giáo pháp, chúng ta

học cách thâm xét các tâm thúc đẩy hành động của mình, chúng ta học cách thấy các thực tại như chúng là. Tương tự, sự hồi tưởng về bố thí sau khi đã bố thí có thể bị chi phối bởi phiền não, chẳng hạn như thói bủn xỉn. Lòng quảng đại chỉ có thể trở nên hoàn mãn thông qua sự trưởng dưỡng của hiểu biết đúng về danh và sắc. Bậc thánh Dự lưu đã tận diệt tà kiến về ngã và cả sự keo kiệt. Chính vì vậy, vị ấy có lòng quảng đại hoàn hảo, bủn xỉn không thể sinh khởi trở lại nữa.

Khi ta thực hiện bố thí, vật thí là đối tượng được kinh nghiệm qua sáu môn. *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (tập I, cuốn I, phần II, 77) minh họa về sự bố thí, cúng dường bằng màu sắc qua câu chuyện về vị trưởng ngân khố của nhà vua Đuṭṭhagāmani, người đã dâng một tấm y nạm vàng tại ngôi chùa lớn và tuyên rằng: “Tấm y này được phủ bằng vàng, Đức Phật toàn giác cũng có làn da vàng óng, tấm y bằng vàng xứng đáng dành cho bậc Kim Bảo, và đó sẽ là sắc thí của chúng ta.” Với ý định cúng dường âm thanh, người ta có thể dâng cúng một nhạc cụ ví dụ như một chiếc trống lên Tam bảo. Với ý định cúng dường hương vị, người ta có thể cúng một rế cây chứa hương thơm, chẳng hạn.

Chúng ta đọc trong *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* cùng đoạn trên, rằng khi ai đó tự tay thực hiện cúng dường, đây chính là một hành vi bố thí qua thân. Khi người

này nhờ quyền thuộc hay bạn hữu cúng dường cho mình, đây là bố thí qua khẩu. Khi cân nhắc việc cúng dường, đây là bố thí qua ý. Sau đó người này sẽ thực hiện điều gì cần thiết bằng hành động hay lời nói để hoàn tất ý định của mình.

Chú Giải Bộ Pháp Tụ (cùng đoạn, 77) giảng rằng, khi ai đó bố thí để giữ gìn truyền thống gia đình hay thông tục tập quán, thì sự bố thí được hoàn tất bởi giới. Tuân thủ những quy tắc truyền thống tạo nên tảng của thiện hạnh chính là giới.

Ngay cả khi chúng ta không có vật gì để cho đi, bố thí vẫn có thể được hoàn tất. Một trong số mười “cơ sở phước thiện” là “tùy hỷ” – hoan hỷ với thiện pháp của người khác – cũng là một hình thái của bố thí. Để có thể thực hiện loại thiện pháp này, chúng ta phải hiểu được lợi ích của thiện. Khi có niềm tin vào bố thí, giữ giới và phát triển tâm trí, chúng ta biết trân quý những thiện pháp như vậy nơi người khác. Ta có thể đánh giá cao phẩm hạnh của ai đó và bày tỏ sự trân quý qua lời nói để mọi người cũng có thể tùy hỷ với những phẩm hạnh ấy. Vào những khoảnh khắc trân quý thiện pháp của người khác, có lòng quảng đại thay cho ghen tị, tật đố. Khi biết về khía cạnh này của lòng quảng đại, ta có thể nhớ tán thán các phẩm chất tốt đẹp của người khác với tâm thiện, thay vì nói xấu về họ.

Còn một hình thái khác của bố thí, đó là cơ sở phước thiện “hồi hướng”. Chúng ta không thể chia thiện pháp mình đã thực hiện cũng như kết quả của thiện pháp đó cho người khác; mỗi người nhận được kết quả từ chính thiện nghiệp của mình. Tuy nhiên, việc ta thực hiện thiện pháp có thể là duyên để người khác cũng sinh khởi thiện tâm, ví dụ như khi họ hoan hỉ với thiện pháp của chúng ta. Bằng cách này chúng ta có thể “hồi hướng” công đức tới người khác, ngay cả với các chúng sinh trong các cõi khác, với điều kiện là các chúng sinh đó ở các cõi có khả năng nhận được lợi ích này.

Chú giải của bài kinh *Ngoài Bức Tường* (Chú giải Tiểu Bộ Kinh) kể lại rằng nhà vua Bimbisāra cúng dường vật thực đến Đức Phật và quên không hồi hướng phước báu cho các chúng sinh khác. Các ngạ quỷ từng là thân bằng quyến thuộc trong tiền kiếp của nhà vua đã tuyệt vọng với mong đợi được đức vua hồi hướng cho, vì chán nản và thất vọng họ kêu la thảm thiết trong đêm. Đức Phật đã giải thích tại sao các ngạ quỷ lại rên khóc. Sau đó nhà vua Bimbisāra làm một lễ cúng dường khác và không quên hồi hướng: “Xin chia sẻ phước báu này đến những thân bằng quyến thuộc kia”. Hàng ngạ quỷ hưởng lợi ngay tức khắc từ lời hồi hướng của đức vua, tâm thiện sinh khởi và khổ đau lắng dịu. Các đầm ao phủ đầy sen hiện ra để họ được giải khát và tắm mát và thân thể họ chuyển sang

màu vàng ròng. Hơn thế nữa, họ được nhận vật thực, xiêm y và lâu đài từ thiên giới. Câu chuyện kể trên đã minh họa rằng chúng ta có thể hồi hướng công đức của mình cho những người quá cố. Nếu thân bằng quyến thuộc đã quá cố của chúng ta không có khả năng nhận được hồi hướng thì những chúng sinh khác có thể được nhận. Bài kinh được giảng trong chú giải kết thúc bằng những vần thơ sau đây:

Hãy bố thí ngạ quỷ,

Không khóc than, sầu muộn,

Không thương tiếc cách gì,

Giúp ích loài ngạ quỷ,

Quyến thuộc làm như vậy,

Không lợi cho ngạ quỷ.

Nhưng khi vật cúng dường,

Khéo đặt vào chư Tăng

Ích lợi chúng lâu đài,

Bây giờ, về sau nữa.

Chánh pháp được giảng bày,

Như vậy cho quyến thuộc,

Kính trọng biết chừng nào,

Đối với người đã khuất,

Chư Tăng được cúng dường,

*Cũng tăng thêm đồng môn,
Người tích tụ công đức,
Thật to lớn biết bao.*

Đau buồn khi mất đi người thân là điều dễ hiểu, nhưng nếu chúng ta biết cách vun bồi thiện pháp thì sẽ được an ủi rất nhiều. Thay vì buồn đau hay sân hận, tâm thiện có thể sinh khởi khi chúng ta hồi hướng phước báu đến tất cả ai có khả năng tùy hỷ với thiện pháp. Chia sẻ thiện pháp với người khác có thể trở thành một thói quen.

Có một nghi lễ Phật giáo, trong đó khi cúng dường vật thực hay dâng y đến các vị Tỳ-kheo, người thí chủ tự rót nước lên tay mình trong lúc các vị Tỳ-kheo tụng kinh chúc phúc, ngụ ý bày tỏ ý định hồi hướng phước thiện này đến các chúng sinh khác. Nước giống như một dòng sông đổ vào đại dương, và cũng như vậy nghiệp thiện có tính chất tràn trề nên luôn có thể được sẻ chia với kẻ khác.

Một số thiện nghiệp trong “thập thiện” thuộc về nhóm giới (sīla). Tránh xa tà hạnh chính là giữ giới. Có sự tránh xa nghiệp bất thiện qua thân, đó là từ bỏ sát sanh, trộm cắp và tà dâm. Có sự tránh xa nghiệp bất thiện qua khẩu, đó là tránh xa lời nói dối, lời đâm thọc, lời thô ác, và chuyện phiếm. Khi phạm những ác hạnh liên quan đến mưu sinh, đó là tà mạng.

Khi tránh xa tà mạng thì có chánh mạng. Như chúng ta đã biết (trong chương 32) có ba tâm sở tịnh hảo bao gồm: tránh xa tà ngữ, tránh xa tà nghiệp và tránh xa tà mạng. Các tâm sở giới phần này có chức năng hỗ trợ tâm thiện khi có cơ hội cho việc tránh xa ác hạnh. Giới (sīla) không chỉ là tránh làm những điều không nên làm, mà còn là thọ trì những gì nên làm. Chúng ta có thể thọ trì những giới làm nền tảng cho thiện nghiệp. Một phật tử cư sĩ có thể quyết tâm vâng giữ các điều học giới tránh xa những tà hạnh như:

- Sát sanh
- Trộm cắp
- Tà dâm
- Nói dối
- Uống rượu và các chất say

Theo truyền thống Phật giáo, các phật tử cư sĩ thường đọc lời thọ ngũ giới khi đến chùa vào những dịp lễ đặc biệt. Khi đọc lời thọ ngũ giới với lòng thành, thời điểm đó có cơ hội cho thiện tâm. Khi ở trong những hoàn cảnh khó khăn khiến khó giữ giới, cũng có sự tích lũy các duyên cho thiện hạnh, cho việc giữ giới. Giới cũng có thể được tính như một khía cạnh của bố thí, là một hình thái bố thí, vì khi ta từ bỏ phiền não, đó cũng là vì lợi lạc và hạnh phúc cho muôn loài; ta để chúng sinh được sống trong an toàn và yên ổn. Từ bỏ sát sanh nghĩa là phóng sinh

hay bố thí sự sống. Khi coi giới như món quà của sự từ ái đến người khác, và là một cách giảm bớt thói vị kỷ, ta có thể có thêm hứng khởi để giữ giới.

Về giới tránh xa nói lời đâm thọc, thô ác và vô ích, chúng không nằm trong ngũ giới dành cho người cư sĩ. Tuy nhiên, những loại khẩu ngữ này là bất thiện, còn tránh xa khỏi chúng là nghiệp thiện. Chúng ta có xu hướng lơ là việc tránh xa tà ngữ. Khi ai đó nói xấu người khác, chúng ta có thể thấy khó ngăn mình tham gia cuộc đàm tiếu đó. Hoặc ta có thể thấy khó giữ giới tránh xa lời vô ích. Chừng nào chưa phải là bậc thánh A-la-hán thì còn có duyên khiến ta phát ngôn với tâm bất thiện. Trong quá trình vun bồi thiện pháp, ta cần phải biết nhìn xa trông rộng. Chúng ta phải nhận ra rằng những gì đang tích lũy hôm nay, bất kể là thiện hay bất thiện đều để lại hiệu ứng trong vị lai, thậm chí trong nhiều kiếp về sau. Có thể chúng ta sẽ trở nên sáng suốt hơn trong việc đánh giá các tình huống gặp phải cũng như bạn bè ta đang có: ta sẽ có khả năng đánh giá xem liệu môi trường xung quanh và bạn bè có thích hợp cho vun bồi thiện hay không. Chúng ta sẽ biết lời nói nào cần phải né tránh, lời nói nào mang lại lợi ích. Bởi vì ta sẽ luôn phải tham gia giao tiếp với người khác, chúng ta nên học cách hướng buổi trò chuyện thành một cơ hội cho thiện pháp. Trong khi nói chuyện, chúng ta có thể nhớ tới hình thức bố thí thể hiện qua sự trân quý thiện pháp của người khác.

Hoặc khi buổi trao đổi đang dễ bề trở thành chuyện phiếm về những đối tượng khả ái như về món ăn ngon, thời tiết tốt hoặc về các chuyến du ngoạn, khi đó có cơ hội cho tâm hỷ. Chúng ta có thể vui mừng vì người khác may mắn nhận được những đối tượng khả ái. Tuy nhiên chúng ta nên biết khi nào tâm là thiện và khi nào là bất thiện. Bằng không chúng ta có thể làm tưởng cho là có tâm sở tịnh hảo hỷ (*muditā*), trong khi thực chất là sự dính mắc.

Thanh Tịnh Đạo (chương I) đề cập đến nhiều khía cạnh của giới. Đối với các Tỳ-kheo, nội dung giữ giới được quy định trong Luật Tỳ-kheo (*Paṭimokkha*). Còn đối với các cư sĩ, việc giữ giới một cách hoàn hảo không hề dễ. Người tại gia có thể thấy bị rơi vào những hoàn cảnh khó tránh khỏi sao nhãng giới, họ có thể bị dẫn dắt tới việc sát hại côn trùng trong nhà hay vườn, trôn thuê hay nhận hối lộ. Người có xu hướng tích lũy sống đời khát sĩ từ bỏ nhà cửa để xuất gia, để giữ giới một cách hoàn hảo và theo đuổi cuộc sống bất bạo lực, thiểu dục tri túc. Vị Tỳ-kheo không nên thích thú với bổng lộc hay danh lợi. Vị ấy không nên gợi ý hoặc dùng kế hạ liệt để có được những vật dụng như: y áo, vật thực, chỗ ở và thuốc men; đây là quá trình tu tập nuôi mạng thanh tịnh, là một khía cạnh của giới đã được đề cập đến trong *Thanh Tịnh Đạo*. Một khía cạnh khác nữa của giới là khéo tác ý khi dùng tứ vật dụng. Vị Tỳ-kheo cần tập không

dính mắc với tứ vật dụng, họ cần biết rằng những vật dụng đó không phải cho dục lạc, mà chỉ được dùng nhằm mục đích giữ sức khỏe và an sinh. Nhờ vậy, vị Tỳ-kheo có thể dành toàn bộ tâm trí cho việc học và giảng Pháp cùng với phát triển hiểu biết. Hàng cư sĩ cũng có thể suy xét cẩn thận, về thực phẩm chẳng hạn, khi đang dùng bữa. Phần lớn thời gian thì thực phẩm là đối tượng của dính mắc, và chúng cũng có thể gây sân hận. Có thể có những khoảnh khắc ta suy niệm chân chánh, với tâm thiện, về mục đích sử dụng thực phẩm: Thực phẩm có thể được coi như một liều thuốc trị bệnh về thân. Như vậy ta sẽ bớt có xu hướng ham mê ăn uống. Ăn uống thái quá dễ dẫn đến lười biếng.

Thanh Tịnh Đạo (I, 42B) còn đề cập đến một khía cạnh khác của giới, đó chính là “giới phòng hộ các căn”. Chúng ta đọc trong phần này đoạn trích dẫn từ *Trung Bộ Kinh* (Số 27, *Tiểu Kinh Dụ Dấu Chân Voi*). Đoạn kinh nêu rằng:

...Khi mắt thấy sắc, vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì khiến con mắt không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các ác bất thiện pháp khởi lên, vị ấy tự chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì con mắt, thực hành sự hộ trì con mắt...

Cũng như vậy đối với các căn môn còn lại. Khi có chánh niệm về một thực tại một khi nó xuất hiện qua

một trong sáu căn môn, lúc đó có giữ giới. Mặt khác, trí tuệ đang được vun bồi sẽ có khả năng tận diệt phiền não. Nếu chúng ta tách biệt việc giữ giới khỏi sự phát triển tuệ giác, thì giới không thể trở nên kiên cố. Nếu ta không vun bồi tuệ giác, phiền não có thể tạm thời được chế ngự nhưng không thể bị tận diệt.

Thông qua sự phát triển hiểu biết đúng, giới có thể trở nên hoàn hảo hơn. Như chúng ta đã thấy, ba tâm sở giới phần chỉ sinh khởi một mình ở một thời điểm khi đi kèm với các tâm thiện hiệp thế. Khi đạt đến giác ngộ thì cả ba tâm sở này sinh khởi cùng một lúc với tâm siêu thế. Vào khoảnh khắc tâm đạo, magga-citta, có “tiết chế bởi đoạn tận”; đó chính là chức năng của ba yếu tố chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng thuộc Bát chánh đạo siêu thế. Các xu hướng bất thiện bị tận diệt dần vào những giai đoạn giác ngộ kế tiếp, cho đến hoàn toàn khi chứng đạo quả A-la-hán.

Tỏ lòng tôn kính những người đáng kính là một trong mười “cơ sở phước thiện” thuộc trong nhóm trì giới. Kính trọng là phải lễ đối với các bậc Tỳ-kheo, sa-di, cha mẹ, thầy cô giáo và người cao tuổi. Chúng ta có thể tỏ sự tôn trọng và lễ độ qua thân và khẩu. Có thể vì mục tiêu vị kỷ mà ta tỏ ra lễ độ, ví dụ như khi chúng ta ước mong có tiếng tốt hay muốn được nhận ân huệ. Đó không phải là sự tôn kính thiện. Ta có thể chào đón, hỏi thăm với tâm thiện, khi ấy sự tôn trọng

là chân thực. Chúng ta phải kính trọng Tỳ-kheo vì họ đã từ bỏ gia đình, sống không gia đình để vươn tới phẩm hạnh của các bậc thánh. Mục tiêu sống cuộc đời xuất gia là để chứng đắc A-la-hán và như vậy các vị Tỳ-kheo có thể nhắc nhở ta về phạm hạnh của các bậc thánh Tăng, ngay cả nếu như họ chưa phải là A-la-hán. Cư sĩ có thể đánh lễ các vị Tỳ-kheo bằng cách chắp tay và cúi đầu hoặc vái toàn thân với đầu, hai tay và gối chạm đất. Khi bày tỏ lòng kính trọng bằng cử chỉ như vậy, chúng ta nên thực hiện một cách thành tâm, chân thật, nên nhớ rằng đây chính là một cơ hội nữa cho thiện tâm.

Chúng ta có thể đánh lễ Tam Bảo bằng cách phủ phục trước tượng Phật và nói lời tán dương trong khi suy tưởng đến những ân đức tuyệt vời của Phật, Pháp và Tăng. Tuy nhiên, không phải lúc nào cũng có tâm thiện trong quá trình ấy. Khi chúng ta cảm thấy người khó chịu, bất thiện tâm cùng sân liền có xu hướng sinh khởi. Hoặc có thể chúng ta nghĩ đến những thứ khác với dính mắc hoặc sân hận. Chúng ta cần phân định được sự khác biệt giữa tâm thiện và bất thiện, cả hai sinh khởi bởi những duyên riêng, và chúng là vô ngã. Khi tụng lời tán dương Tam Bảo, có thể có chánh niệm về những thực tại đang xuất hiện, ngay cả nếu như đó là bất thiện pháp. Chánh niệm về bất kỳ thực tại nào đang xuất hiện là cách tốt nhất để tỏ lòng tôn kính Đức Phật vì như vậy chúng ta đang theo lời Phật dạy.

Chúng ta đọc trong *Kinh Pháp Cú - Dhammapada* (câu 109)⁶⁵ về quả có được từ sự cung kính như sau:

*“Thường tôn trọng, kính lễ
Bậc kỳ lão trưởng thượng,
Bốn pháp được tăng trưởng:
Thọ, sắc, lạc, sức mạnh”*

Cơ sở phước thiện “phục vụ” cũng là một khía cạnh nữa của trì giới. Chúng ta thường dễ lười nhác và lơ đãng trước cơ hội giúp đỡ người khác, chúng ta phản ứng chậm trễ thay vì hồi đáp mau chóng nhu cầu của ai đó. Chẳng hạn như khi đang mãi đọc một cuốn sách lý thú, chúng ta sẽ không dễ dàng đứng dậy và giúp đỡ người đang cần trợ giúp. Nếu chúng ta nhớ rằng có rất nhiều cách giúp đỡ người khác, rằng thậm chí chỉ giúp họ một số việc vặt thôi cũng đã lợi ích, lúc đó sẽ có duyên cho thiện pháp. Ví dụ, chúng ta có thể chỉ đường đi cho ai đó đang lạc lối, giúp một người bằng cách cho họ ly nước hay món ăn họ đang cần, hay chúng ta cũng có thể giúp đỡ bằng cách lắng nghe ai đó giải bày vấn đề và khuyên bảo họ.

Phước thiện tiếp theo trong “mười cơ sở phước thiện” là “nghe Pháp”, nằm trong nhóm phát triển tâm trí. Khi nghe và học Pháp, chúng ta phân biệt được điều gì là thiện và điều gì là bất thiện, chúng ta học

⁶⁵ Theo bản dịch tiếng Anh do Tỳ-kheo Khantipalo thực hiện, trong cuốn *Giới luật Tỳ-kheo*, Wheel số 130/130, B.P.S. Kandy.

về nghiệp và quả của nghiệp, về cách vun bồi thiện pháp. Sự phát triển an tịnh và minh sát khởi đầu bằng cách nghe Pháp; sẽ không thể có chút phát triển tâm trí nào nếu như chúng ta không hướng đến điều đó. Nghe Pháp hoặc đọc kinh sách và suy xét về những gì đã học là duyên cho sự sinh khởi chánh niệm về danh và sắc. Mặc dù biết rằng nghe và học Pháp rất lợi lạc, nhưng ta lại hay dễ trì hoãn. Chúng ta cho rằng mình còn quá nhiều bổn phận phải làm, hoặc xao lãng bởi sự hấp dẫn của các đối tượng khả ái. Khi thực sự nhận ra được ích lợi của việc tìm hiểu Giáo pháp chúng ta có thể tích lũy thói quen nghe Pháp hay đọc kinh điển. Chỉ cần đọc mỗi lần vài dòng cũng đã rất lợi lạc.

Thuyết Pháp là một phước thiện nữa trong “mười cơ sở phước thiện”. Cả người giảng Pháp và người nghe Pháp đều được sự lợi ích, vì cả hai đều được nhắc nhở về sự thật của Pháp và sự cần thiết của thực hành Pháp. Thuyết Pháp không hề dễ dàng, người giảng cần cân nhắc đến căn cơ của người nghe có thể tiếp nhận Pháp đến đâu. Có thể bắt đầu với những đề tài dễ hiểu hơn như bố thí và sau đó đề cập đến sự phát triển trí tuệ nhằm tận diệt phiền não. Học về các hình thái phát triển lòng quảng đại và áp dụng chúng trong cuộc sống là rất căn bản, vì nếu không thể từ bỏ những thứ vật chất đang có, làm sao ta có thể loại bỏ được sự chấp thủ vào tự ngã và các phiền não khác? Đức Phật đã giảng cho tướng quân Sīha một bài Pháp

tuần tự về bố thí, trì giới và thiên giới (*Tăng Chi Bộ Kinh*, Chương Tám pháp, II. Phẩm Lớn, II. *Tướng quân Sīha*). Khi Đức Phật nhận thấy tướng quân Sīha đã sẵn sàng tiếp nhận Giáo lý về Tứ thánh đế, Ngài đã thuyết giảng cho ông. Giáo Pháp phải được dẫn giảng dần dần; lúc đầu chúng ta không thể nhận ra được những bất lợi do dính mắc gây ra. Khi hiểu về hiểm họa của phiền não, chúng ta sẽ muốn học cách vun bồi con đường dẫn đến đoạn tận phiền não. Bố thí Pháp là sự bố thí cao quý nhất, vì nhờ tìm hiểu Giáo Pháp, ta có thể phát triển trí tuệ dẫn đến tận diệt phiền não và chấm dứt khổ đau. Như vậy thuyết Pháp cũng có thể được coi là một khía cạnh của bố thí.

Cả phát triển an tịnh và minh sát đều là những hình thái phát triển tâm trí, một trong mười “cơ sở phước thiện”. Về phát triển an tịnh, an tịnh có thể được vun bồi nhằm mục đích tạm thời đè nén phiền não. *Thanh Tịnh Đạo* (chương III-XI) giải thích về cách thức khiến an tịnh có thể được trưởng dưỡng tới cả mức độ an chỉ định nhờ các đề mục thiền. Để phát triển an tịnh tới mức độ chứng đắc các tầng thiền là điều vô cùng khó khăn, tuy nhiên một số đề mục thiền đề cập đến trong *Thanh Tịnh Đạo* có thể được sử dụng để suy niệm trong cuộc sống đời thường, khi ấy, chúng có thể làm duyên cho tâm đại thiện sinh khởi. “Mười cơ sở phước thiện” là đối tượng của tâm đại thiện, tức là các tâm thiện dục giới và do đó, an tịnh

ở cấp độ tâm thiện không được *Chú Giải Bộ Pháp Tu* đề cập đến trong ngữ cảnh này. Những ai đã tích lũy duyên để đắc thiên thì trước tiên phải, nhờ các đề mục thiện, phát triển an tịnh kèm với tâm đại thiện.

Để vun bồi an tịnh, chúng ta cần biết khi nào tâm là thiện và khi nào là bất thiện. Khi đã tìm hiểu về các tâm sở bất thiện và tịnh hảo, chúng ta biết về mặt lý thuyết tâm bất thiện và tâm thiện là gì, nhưng có thể chúng ta chưa áp dụng được hiểu biết này vào cuộc sống hàng ngày. Chúng ta không biết được tâm đang xuất hiện vào khoảnh khắc này là loại tâm gì. Có vô số những khoảnh khắc dính mắc sau cái thấy, nghe và các nhận biết ngũ quan khác nhưng chúng ta không nhận ra. Khi sự dính mắc không thô như tham lam hay ái dục, nó có thể diễn ra mà ta không hề biết. Khi lên kế hoạch sẽ làm gì tiếp theo, khi đi đâu đó, khi muốn có được điều gì đó hoặc muốn nghỉ ngơi một chút vào buổi chiều thì khả năng là có vô số khoảnh khắc của dính mắc. Chúng ta đã học rằng sự vun bồi của từ, bi, hỷ và xả trong cuộc sống hàng ngày có thể làm duyên cho những khoảnh khắc an tịnh, song rất khó để nhận ra đặc tính của an tịnh. Có thể chúng ta nhầm tưởng rằng có tâm thiện cùng an tịnh khi tâm đi kèm với thọ xả. Tuy nhiên, cả tâm thiện cũng như tâm bất thiện đều có thể sinh cùng với thọ xả. Rất cần thiết phải tìm hiểu thêm về các tâm khác nhau và đây chính là sự phát triển tâm trí. Khi chúng ta biết đặc

tĩnh của an tịnh thực sự nơi tâm thiện thì an tịnh mới có thể được phát triển.

Về tuệ minh sát vipassanā, đây là trí hiểu pháp chân đế, có khả năng tận diệt các phiền não ngủ ngầm để chúng không thể sinh khởi lại nữa. Nếu chúng ta vun bồi các phẩm hạnh tốt, nhưng lại không phát triển hiểu biết về các thực tại thì phiền não không thể được tận diệt. Tâm bất thiện vẫn sẽ sinh khởi đi sinh khởi lại, thậm chí ngay giữa những khoảnh khắc thực hiện thiện pháp. Tận diệt phiền não là mục đích khiến Đức Phật thuyết Pháp. Luôn có cơ hội để chánh niệm về danh và sắc trong mọi thời điểm, nhưng nếu chánh niệm chưa được tích lũy, nó sẽ không thường xuyên sinh khởi. Thiếu chánh niệm có thể khiến ta mất kiên nhẫn và bực bội, nhưng chúng ta nên nhớ rằng những khoảnh khắc chánh niệm cũng như thất niệm đều sinh khởi bởi duyên, chúng là vô ngã. Những khoảnh khắc vô minh về các thực tại rất thực, do đó chúng có thể là đối tượng của chánh niệm.

Một trong các ba-la-mật, những phẩm chất tịnh hảo mà đức Bồ-tát đã vun bồi, là quyết định ba-la-mật. Đó là lòng quyết tâm, cương quyết tiếp tục phát triển hiểu biết trong bất kỳ tình huống nào. Chúng ta đọc trong chú giải *Hạnh Tạng* “Cariyāpīṭaka”⁶⁶ như sau:

⁶⁶ Theo bản dịch tiếng Anh của Tỳ-kheo Bodhi trong cuốn *Kinh Phạm Võng*, tr. 323.

...Bởi khi bậc Vĩ nhân, tinh tấn và nỗ lực hướng tới viên mãn các phẩm trợ đạo, gặp phải các cảnh ngộ khó kham nhẫn khiến mất đi lòng hoan hỷ và phương tiện trợ giúp, hay khi gặp phải các tổn thương gây nên bởi các chúng sinh và các hành – khó vượt qua, đầy bạo lực, đe dọa mạng sống – khi ấy, vì đã dành trọn mình cho Phật đạo, Ngài suy ngẫm: “Ta đã phát nguyện trở thành bậc Chánh giác, vậy pháp nào tới ta cũng sẽ đón nhận”. Do vậy, ngài không lay chuyển, không suy suyển, không dao động dù chỉ một khắc, tuyệt đối kiên định trong quyết tâm hành thiện.

Khi rơi vào những hoàn cảnh rất trở trêu, chúng ta cảm thấy thật khó có chánh niệm về các thực tại. Chúng ta thiếu quyết tâm. Chúng ta muốn kiểm soát các kinh nghiệm ngũ quan, chúng ta muốn đối tượng luôn là khả ái. Chúng ta quên rằng các kinh nghiệm ngũ quan như thấy hay nghe chỉ là các tâm quả, do nghiệp chi phối. Các thực tại xuất hiện đều do duyên mà sinh khởi rồi nên nếu chúng ta học chánh niệm về các thực tại này, sẽ bớt đi xu hướng cố kiểm soát chúng. Khi ấy sẽ có thêm kham nhẫn và quyết tâm để tiếp tục phát triển trí tuệ trong mọi tình huống.

Cơ sở thiện pháp thứ mười là “chấn chỉnh tri kiến” hay “chuyển tà kiến thành chánh kiến”. Loại thiện

pháp này có nhiều cấp độ. Trước khi nghiên cứu Giáo pháp, có thể chúng ta đã từng coi thoả mãn các dục lạc là mục đích của cuộc sống. Khi dần nhận ra rằng vị kỷ dẫn đến bất hạnh và thiện pháp thì lợi lạc cho cả mình và người khác, chúng ta bắt đầu chấn chỉnh tà kiến của mình. Có thể chúng ta từng say đắm thương thức các đối tượng khả ái, chẳng hạn như nghe nhạc, nhưng rồi khi có người đột nhiên cần ta giúp đỡ, ta có thể nhận ra rằng giúp đỡ người khác lợi ích hơn là tiếp tục vị kỷ. Tuy nhiên, mọi tình huống đều do duyên sinh, không có tự ngã nào có thể chọn hành vi sẽ thực hiện trong một tình huống cụ thể. Có sự chấn chỉnh tri kiến khi hiểu ra rằng những việc làm tốt chính là nghiệp thiện sẽ dẫn đến quả thiện. Chúng ta không nên dính mắc với những kết quả khả ái, đó là bất thiện. Nghiệp sẽ tạo ra quả, cho dù ta có ý thức về điều đó hay không. Khi thực hiện thiện pháp, có thể có cái hiểu về nhân và quả mà không dính mắc. Sự chấn chỉnh tri kiến chủ yếu nhất là thông qua quá trình vun bồi trí tuệ hiểu các thực tại. Bằng cách đó dính mắc với ý niệm về ngã sẽ giảm bớt, ta sẽ bớt nhầm tưởng bất thiện hoặc thiện là tự ngã. Sự “chấn chỉnh tri kiến” có thể sinh kèm với chín “cơ sở phước thiện” còn lại, tức là với mọi loại thiện pháp.

“Mười cơ sở phước thiện” bao gồm bố thí, trì giới và phát triển tâm trí. Khi đức Phật còn là một vị Bồ-tát, Ngài đã bền bỉ vun bồi đủ mọi loại thiện pháp

cùng trí tuệ. Ngài không hề nhắm tới một mục tiêu vị kỷ nào mà chỉ một lòng hướng tới hạnh phúc của muôn loài. Chúng ta đọc trong *Trường Bộ Kinh* (kinh số 30, *Kinh tướng*) về những thiện pháp mà Ngài đã thực hiện trong các kiếp còn là Bồ-tát, về những quả có được nhờ thiện nghiệp và những đặc điểm trên thân hay “hảo tướng” của một vị Phật, được duyên bởi những thiện nghiệp ấy. Xin trích dẫn một vài đoạn đề cập đến lòng quảng đại, giới phẩm thanh cao và trí tuệ của Ngài.

Này các Tỳ-kheo, trong bất kỳ đời trước nào, hiện hữu nào, trú xứ nào, Như Lai đời trước làm người, kiên trì và không dao động đối với các thiện Pháp, thiện hành về thân, thiện hành về miệng, thiện hành về ý, phân định bố thí, thủ hộ giới luật, tuân giữ các lễ Bồ tát, hiếu kính với mẹ, hiếu kính với cha, cúng dường Sa-môn, cúng dường Bà-la-môn, tôn kính các bậc đàn anh trong gia đình, và tất cả những vị tối thắng khác...

Này các Tỳ-kheo, trong bất kỳ đời trước nào, hiện hữu nào, trú xứ nào, Như Lai đời trước làm Người, sống vì hạnh phúc cho chúng sanh, trừ diệt mọi sợ hãi kinh hoàng, sắp đặt sự che chở, hộ trì, bảo vệ đúng Pháp, bố thí cho các người tùy tùng...

Này các Tỳ-kheo, trong bất kỳ đời trước nào, hiện hữu nào, trú xứ nào, Như Lai đời trước làm Người, từ bỏ sát sanh, chế ngự sát sanh, bỏ trượng, bỏ kiếm, biết tầm quý, có lòng từ, sống thương xót đến hạnh phúc của tất cả chúng sanh và loài hữu tình...

Này các Tỳ-kheo, trong bất cứ đời trước nào, hiện hữu nào, trú xứ nào, Như Lai đời trước làm Người, đi đến các vị Sa-môn hay Bà-la-môn, sau khi đến liền hỏi: “Bạch Tôn giả, thế nào là thiện? Thế nào là bất thiện? Thế nào là có tội? Thế nào là không có tội? Điều nào nên làm? Điều nào không nên làm? Điều nào làm sẽ đưa đến cho ta bất hạnh và đau khổ lâu dài? Điều nào nếu làm sẽ đưa đến cho ta hạnh phúc và an lạc lâu dài?...”

Này các Tỳ-kheo, trong bất cứ đời trước nào, hiện hữu nào, trú xứ nào, Như Lai đời trước làm Người, không sân hận, hoàn toàn không ảo não, dầu có bị nói nhiều cũng không tức tối, không phẫn nộ, không hiềm khích, không mất bình tĩnh, không biểu lộ phẫn nộ, không sân hận phiền muộn. Trái lại, Ngài bố thí các đồ che đấp, mang mặc mềm mại, nhẹ nhàng; vải quyên mềm mại, vải bông mềm mại, vải lụa mềm mại, vải len mềm mại...

Này các Tỳ-kheo, trong bất cứ đời trước nào, hiện hữu nào, trú xứ nào, Như Lai đời trước làm Người, tha thiết với sự lợi ích của Đại chúng, tha thiết với hạnh phúc, tha thiết với sự thoải mái, tha thiết với sự an ủi của Đại chúng: “Làm thế nào cho họ tăng trưởng lòng tin, tăng trưởng giới, tăng trưởng đa văn, tăng trưởng bố thí, tăng trưởng pháp, tăng trưởng trí tuệ, tăng trưởng tài vật và lúa gạo, tăng trưởng đất ruộng, tăng trưởng các loài hai chân và bốn chân, tăng trưởng vợ con, tăng trưởng đầy tớ và lao công, tăng trưởng bà con, tăng trưởng bạn bè, tăng trưởng quyến thuộc”...

Này các Tỳ-kheo, Như Lai trong bất cứ đời trước nào... đời trước làm Người, từ bỏ nói hai lưỡi, tránh xa nói hai lưỡi, nghe điều gì chỗ này không đi nói chỗ kia để sanh chia rẽ ở những người này, nghe điều gì ở chỗ kia không đi nói với những người này để sanh chia rẽ ở những người kia. Ngài sống hòa hợp những kẻ ly gián, tăng trưởng những kẻ đã hòa hợp, hoan hỷ trong hòa hợp, nói lời đưa đến hòa hợp...

Bài kinh này có thể khích lệ ta áp dụng những lời Phật dạy. Vị Bồ-tát đã làm gương cho chúng ta để luôn luôn hứng thú lắng nghe và học hỏi, vun bồi

mọi phẩm hạnh thiện lành, và trên hết là phát triển trí tuệ về các thực tại. Khi đọc về tất cả phẩm chất mà đức Bồ-tát đã tích lũy trong các kiếp trước, chúng ta có thể được nhắc nhở rằng nhờ phát triển trí tuệ, cuối cùng phiền não sẽ suy giảm, sự vị kỷ thoái lui, nhường chỗ cho lòng quảng đại và vị tha thực sự.

PHỤ LỤC

45.

Phụ lục Chương 38

Mười chín tâm sở tịnh hảo sinh kèm với mỗi tâm tịnh hảo

- tín, saddhā
- niệm, sati
- tà, hiri
- quý, ottapa
- vô tham, alobha
- vô sân, adosa
- quân bình, tatramajjhataṭṭā

Sáu cặp

- tịnh thân, kāya-passaddhi & tịnh tâm, citta-passaddhi
- khinh thân, kāya-lahutā & khinh tâm, citta-lahutā

- nhu thân, kāya-mudutā & nhu tâm, citta-mudutā
- thân thích ứng, kāya-kammaññatā & tâm thích ứng, citta-kammaññatā
- thuần thân, kāya-pāguññatā & thuần tâm, citta-pāguññatā
- thân chánh trực, kāya-ujukatā & tâm chánh trực, citta-ujukatā

Các tâm sở tịnh hảo này sinh kèm:

24 tâm tịnh hảo dục giới

- 08 tâm đại thiện, mahā-kusala citta
- 08 tâm đại quả, mahā-vipākacitta
- 08 tâm đại duy tác, mahā-kiriyacitta

15 tâm thiền sắc giới

- 05 tâm thiện sắc giới, rūpāvacara kusala citta
- 05 tâm quả sắc giới, rūpāvacara vipākacitta
- 05 tâm duy tác sắc giới, rūpāvacara kiriyacitta

12 tâm thiền vô sắc giới

- 04 tâm thiện vô sắc giới, arūpāvacara kusala citta
- 04 tâm quả vô sắc giới, arūpāvacara vipākacitta
- 04 tâm duy tác vô sắc giới, arūpāvacara kiriyacitta

08 tâm siêu thế (hay 40, khi tính các tâm siêu thế theo các thiền chi thuộc các tầng thiền khác nhau).

Sáu tâm sở tịnh hảo không sinh kèm với mỗi tâm tịnh hảo

- tiết chế tà ngữ, vacīduccarita
- tiết chế tà nghiệp, kāyaduccarita
- tiết chế tà mạng, ājīvaduccarita
- bi, karuṇā
- hỷ, muditā
- trí tuệ, paññā

Như vậy, tổng cộng có 25 tâm sở tịnh hảo, trong đó 19 tâm sở sinh khởi với mỗi tâm tịnh hảo và 06 tâm sở không sinh cùng với mỗi tâm tịnh hảo.

Ba tâm sở tiết chế (tâm sở giới phần) có thể sinh kèm các tâm sau:

- 08 tâm đại thiện dục giới
- 08 (hay 40) tâm siêu thế luôn sinh kèm với cả ba tâm sở này

Tâm sở bi (karuṇā) có thể sinh kèm các tâm sau:

- 08 tâm đại thiện
- 08 tâm đại duy tác
- 12 tâm sắc giới (các tâm thiện sắc giới, tâm quả sắc giới và duy tác sắc giới của sơ thiền,

nhị thiên, tam thiên và tứ thiên theo hệ ngũ thiên)

Như vậy, bi có thể sinh kèm 28 loại tâm.

Hỷ (muditā) có thể sinh kèm các tâm sau:

- 08 tâm đại thiện
- 08 tâm đại duy tác
- 12 tâm sắc giới

Như vậy, hỷ có thể sinh kèm 28 loại tâm.

Trí tuệ (paññā) sinh kèm các tâm sau:

- 04 tâm đại thiện hợp với trí (ñāṇa-sampayutta)
- 04 tâm đại quả (hợp trí, ñāṇa-sampayutta)
- 04 tâm đại duy tác (hợp trí, ñāṇa-sampayutta)
- 05 tâm thiện sắc giới (của 5 tầng thiên sắc giới)
- 05 tâm quả sắc giới
- 05 tâm duy tác sắc giới
- 04 tâm thiện vô sắc giới (của 4 tầng thiên vô sắc giới)
- 04 tâm quả vô sắc giới
- 04 tâm duy tác vô sắc giới
- 08 tâm siêu thế

Như vậy, trí tuệ sinh cùng với 47 loại tâm tất cả: 12 tâm dục giới, 15 tâm sắc giới, 12 tâm vô sắc giới và 8 tâm siêu thế.

Khi tính đến các thiên chi của các tầng thiên, số lượng tâm siêu thế là 40 tâm thay cho 8 tâm, như vậy có tất cả 79 loại tâm sinh kèm với trí tuệ.

46.

Phụ lục về các tầng tuệ minh sát

Ba tầng tuệ minh sát yếu (taruṇa vipassanā):

- Tuệ phân biệt danh - sắc (nāma-rūpa-pariccheda ñāṇa)
- Tuệ xuyên thấu duyên của danh và sắc (paccaya-pariggaha ñāṇa)
- Tuệ thấu đạt, hay Tuệ thâm xét theo nhóm (sammasana ñāṇa)

Tám tầng tuệ đại minh sát (Mahā-Vipassanā ñāṇa):

- Tuệ sinh diệt (udayabbhayā ñāṇa)
- Tuệ diệt (bhanga ñāṇa)
- Tuệ úy (bhaya ñāṇa)
- Tuệ thấy hiểm họa của ngũ uẩn (āḍīnava ñāṇa)

- Tuệ chán nản (nibbida ñāṇa)
- Tuệ muốn giải thoát (muccitukamyatā ñāṇa)
- Tuệ suy đạt (paṭisankhā ñāṇa)
- Tuệ xả hành (saṅkhārupekkhā ñāṇa)
- Tuệ thuận thứ (anuloma ñāṇa)

47.

Thuật ngữ Pali

abhidhamma: vi diệu pháp, thắng pháp

abhijjā: tham lam

abhiññā: thần thông

abhisañkhāra: hành có vai trò chính yếu làm duyên cho tái sinh

adhimāna: tăng thượng mạn

adhimokkha: quyết định

adhipatis: “tiền trạm” của sự sinh khởi con đường Bát thánh đạo

adosa: vô sân

adukkhamasukha: bất khổ bất lạc thọ

ahetuka cittas: các tâm vô nhân, không sinh kèm với các nhân tịnh hảo hay nhân bất thiện

ahetuka kiriyacitta: tâm duy tác vô nhân

ahetuka-diṭṭhi: Vô nhân kiến

ahirika: vô tà

ājīva-duccarita: tiết chế tà mạng

akiriya-diṭṭhi: Tà kiến cho rằng không có nghiệp được tạo

akusala kamma: bất thiện nghiệp

akusala citta: tâm bất thiện

akusala: bất thiện

alobha: vô tham, quảng đại

amoha: vô si hay trí tuệ

an-aññātaññassāmī ‘t’indriya: vị tri đương tri quyền, sinh khởi tại sát-na tâm đạo Dự lưu

anāgāmī: Bất lai, là người đã giác ngộ tầng thánh thứ ba, đã tận diệt sân.

Ānanda: đệ nhất thị giả của đức Phật

anantarika kamma: trọng nghiệp

anattā: vô ngã

aññasamānā cetasikas: các tâm sở tợ tha

aññātāvindriya: cụ tri quyền, sinh khởi tại sát-na tâm quả A-la-hán

aññindriya: dĩ tri quyền, sinh khởi ở sát na tâm đạo Dự lưu, tâm đạo và tâm quả Nhất lai và Bất lai, và tâm đạo A-la-hán

anottappa: vô quý

anumodhanā: tùy hỷ thiện pháp

anusayas: phiền não ngũ ngầm

arahat: bậc A-la-hán, người đã giác ngộ tầng thánh thứ tư và cuối cùng.

ārammaṇa: đối tượng được tâm nhận biết

ariyan: bậc giác ngộ

arūpa-bhūmi: cõi vô sắc

arūpa-brahma: cõi phạm thiên sắc giới, là kết quả của thiên vô sắc. Không có kinh nghiệm ngũ quan, không có sắc được kinh nghiệm trong cõi này

arūpa-jhāna: thiên vô sắc

arūpāvacara citta: tâm thuộc cõi vô sắc giới

asaññā-satta: cõi vô tướng, nơi chỉ có sắc không có danh

asañkhārika: không cần tác động, bởi người khác hay tự mình

asañkhata dhamma: pháp vô vi, niết bàn

asappurisa: phi chân nhân, người xấu

āsavas: lậu hoặc

asura demon: a-tu-la

atīta-bhavanga: hộ kiếp quá khứ

attavādupādāna: ngã thủ

Atthasālinī: Chú giải Bộ Pháp Tụ

avihiṃsa: bất hại (tâm)

avijjā: vô minh

avijjāsava: vô minh lậu hoặc

avijjogha: vô minh bộc lưu

avyāpāda: vô sân (tâm)

ayoniso manasikāra: như lý tác ý, tác ý khéo, suy xét chân chánh

bala: lực

bhaṅga khaṇa: sát-na diệt

bhava-taṇhā: hữu ái

bhāvanā: phát triển tâm trí, bao gồm phát triển an tịnh và phát triển minh sát tuệ

bhavanga calana: hộ kiếp rung động

bhavanga-citta: tâm hộ kiếp

bhavangupaccheda: hộ kiếp dứt dòng

bhavogha: hữu bộc lưu

bhikkhu: Tỳ-kheo

bhikkhunī: Tỳ-kheo-ni

bhūmi: cõi giới của tâm hay cõi giới tái sinh

bodhisatta: Bồ tát

bojjhangas: giác chi

Brahma: Phạm thiên, chúng sinh sinh ra trong cõi Phạm thiên, là quả của thiền chứng

brahma-vihāras: bốn phạm trú, là bốn đề mục thiền từ, bi, hỷ, xả

brahmavihāra-upekkhā: xả phạm trú

Buddha: Phật, bậc Toàn giác tự mình giác ngộ, không thầy chỉ dạy.

Buddhaghosa: nhà Chú giải vĩ đại của Tam Tạng, tác giả cuốn *Thanh Tịnh Đạo*, ở thế kỷ V sau C.N

cakkhu: mắt, nhãn

cakkhu-dhātu: nhãn giới

cakkhu-dvāra: nhãn môn

cakkhu-samphassa: nhãn xúc

cakkhu-vatthu: nhãn vật

cakkhu-viññāṇa: nhãn thức

cakkhuppasāda-rūpa: sắc thần kinh nhãn

cetanā: tác ý

cetasika: tâm sở

chanda: dục

citta: tâm

citta-kammaññatā: tâm thích ứng

citta-lahutā: tâm khinh an

citta-mudutā: tâm nhu nhuyễn

citta-pāguññatā: tâm thuần thực

citta-passaddhi: tâm an tịnh

citta-ujukatā: tâm chánh trực

cuti: tử

cuti-citta: tâm tử hay tử thức

dāna: bố thí

deva: chư thiên

dhamma: pháp, thực tại, sự thật, Giáo pháp

dhamma-vicaya: trạch pháp

Dhammasaṅgaṇi: Bộ Pháp Tụ, bộ đầu tiên của Tạng
Vi Diệu Pháp

diṭṭhāsava: kiến lậu hoặc

diṭṭhi: tà kiến

diṭṭhigata sampayutta: hợp với tà kiến

diṭṭhigata-vippayutta: không hợp với tà kiến

diṭṭhogha: kiến bộc lưu

diṭṭhupādāna: kiến thủ

domanassa: thọ ưu

dosa: sân

dosa-mūla-citta citta: tâm sân căn

dukkha: khổ, tính chất bất toại nguyện của các pháp hữu vi

dukkha vedanā: thọ khổ

dvāra: môn hay cửa giác quan qua đó đối tượng được kinh nghiệm, bao gồm ngũ môn và ý môn

dvi-pañca-viññāṇa: ngũ song thức – thấy, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm. Mỗi cặp bao gồm quả thiện và quả bất thiện

ekaggatā: nhất tâm hay định, là một tâm sở có chức năng trụ trên đối tượng

ganthas: hệ phược, một nhóm phân loại phiền não

gotrabhū: chuyển tánh, tâm dục giới cuối cùng trước khi nhập an chỉ định, hay trước khi giác ngộ.

hasituppāda-citta: tiểu sinh tâm, tâm làm phát sinh nụ cười hàm tiếu của bậc A-la-hán

hetu: nhân, là yếu tố khiến tâm là tịnh hảo hay bất thiện

hiri: tầm

hiriya: quý

idaṃ-saccābhinivesa kāyagantha: kiến thân hệ phược

iddhipādas: tứ như ý túc

indriya: căn hay quyền.

issā: ghen tị

jāti: sinh, bản chất, chủng loại (tâm)

javana: đồng lực, tốc hành

javana-citta: các tâm đồng lực, là các tâm thiện hoặc bất thiện (trừ trường hợp của bậc A-la-hán)

jhāna: tầng thiền, an chỉ định

jhāna factors: thiền chi, là các tâm sở được trưng dưỡng cho việc đắc thiền: tâm, tứ, phi, lạc và nhất tâm

jhāna-citta: tâm thiền, an chỉ định đạt được thông qua phát triển an tịnh

jīvitindriya: mạng căn hay mạng quyền

kalyāṇa-mitta: thiện bạn hữu, thiện trí thức

kāma-sobhana: tâm dục giới tịnh hảo

kāma-taṇhā: dục ái

kāma-vitakka: dục tầm

kāmāvacara citta: tâm dục giới

kāmāvacara sobhana citta: tâm tịnh hảo dục giới

kamma: nghiệp

kamma patha: nghiệp đạo

kāmogha: dục bộc lưu

kāmupādāna: dục thủ

karuṇā: bi

kāya: thân. Cũng có nghĩa là danh thân, tập hợp các tâm sở

kāya-duccarita virati: tiết chế thân ác hành

kāya-ujukatā: thân chánh trực

kāya-viññāṇa: thân thức

khandhas: uẩn. Có năm uẩn: sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn

khanti: kham nhẫn

kilesa: phiền não

kiriya citta: tâm duy tác

kukkucca: trạo hối

kusala kamma: thiện nghiệp

kusala: thiện

kusala citta: tâm thiện

lakkhaṇaṃ: đặc tính

lobha: tham

lobha-mūla-citta: tâm tham căn

lokiya citta: tâm hiệp thế

lokuttara citta: tâm siêu thế, kinh nghiệm niết bàn

lokuttara dhammas: pháp siêu thế, gồm pháp vô vi là niết bàn và các tâm kinh nghiệm niết bàn

macchariya: bủn xỉn

magga: đạo (Bát chánh đạo)

magga-citta: tâm đạo, là tâm siêu thế kinh nghiệm niết bàn và tận diệt phiền não

mahā kiriyacitta: tâm đại duy tác, tâm duy tác dục giới của vị A-la-hán, đi kèm với các nhân tịnh hảo

mahā vipākacitta: tâm đại quả, tâm quả dục giới đi kèm với các nhân tịnh hảo

mahā-satipaṭṭhāna: tứ niệm xứ hay đại niệm xứ

mahā-vipassanā: tuệ minh sát chính

manasikāra: hướng tâm

mano-dvārāvajjana-citta: ý môn hướng tâm

māra: ma vương

mettā: tâm từ

micchā-diṭṭhi: tà kiến

micchā-samādhī: tà định

middha: thụy miên

moha: si

moha-mūla-citta: tâm si căn

muditā: hỷ

nāma kkhandha: danh uẩn, nhóm các uẩn là danh

nāma: danh, bao gồm cả các danh hữu vi và danh vô vi là niết bàn.

nāma-rūpa pariccheda-ñāṇa: tuệ phân biệt danh sắc

natthika diṭṭhi: kiến phủ nhận quả, một loại đoạn kiến, cho rằng không có quả của nghiệp

ñāṇa: trí

nekkhamma: xuất gia

nibbāna: niết bàn, pháp vô vi, pháp không sinh không diệt, pháp chấm dứt tham, sân và si, pháp bất tử, khổ diệt đế

nimitta: tướng, hình ảnh trong tâm về đề mục thiền trong phát triển an tịnh

nīvaraṇa: triền cái

oghas: bộc lưu, lụt

ottappa: vô quý

paccaya-pariggaha-ñāṇa: trí phân biệt duyên của danh và sắc

paccayas: duyên

paccupaṭṭhāna: biểu hiện

padaṭṭhānaṃ: cận nhân

paṭicca sammuppada: Lý duyên khởi

Paṭṭhāna: Bộ Duyên Hệ, bộ sách thứ bảy của tạng Vi Diệu Pháp

paṭisandhi citta: tâm tái tục

paṭisandhi: tái tục, tái sinh

pakiṇṇakā: biệt cảnh

Pāli: ngôn ngữ của Phật Pháp

pañcadvārāvajjana-citta: ngũ môn hướng tâm

pañcaviññāṇa (or dvi-pañcaviññāṇa): ngũ thức (hay ngũ song thức)

paññā: trí tuệ

paññatti: khái niệm, tục đế, thực tại quy ước

paramattha dhamma: pháp chân đế

Paramattha Mañjūsā: một chú giải của Thanh Tịnh Đạo

pasāda-rūpas: sắc thân kinh, là các sắc có thể tiếp nhận các đối tượng ngũ dục như đối tượng thị giác, âm thanh, vị...

passaddhi: an tịnh

patisanthāro: đối đãi

peta: ngựa quý

phala-citta: tâm quả kinh nghiệm niết bàn. Là quả của tâm đạo

phassa: xúc

pīti: phi

puñña-kiriya-vatthus: mười cơ sở phước thiện

puthujjana: phàm phu

rāga: tham

rasa: phận sự, chức năng hay thành tựu

rūpa: sắc

rūpa-brahma: cõi phạm thiên sắc giới, là kết quả của thiên sắc giới

rūpa-jhāna: thiên sắc giới, là an chỉ định được vun bồi nhờ vào một đề mục thiên lệ thuộc vào sắc

rūpa-jīvitindriya: sắc mạng căn, một loại sắc do nghiệp sinh và duy trì mạng sống của các sắc khác sinh cùng nó.

rūpa-khandha: sắc uẩn

rūpāvacara citta: tâm sắc giới

rūpāvacara cittas, rūpa-jhānacittas: tâm thuộc cõi sắc giới

sabbacitta-sādhāranā: bảy biển hành tâm sở

saddhā: tín

sahetuka: hữu nhân

sakadāgāmī: Nhất lai, bậc thánh đã đạt tới tầng giác ngộ thứ hai

sakkāya diṭṭhi: thân kiến, tà kiến chấp ngũ uẩn là ta

samādhi: định

samādhi-bhāvanā: phát triển định

samañña lakkhaṇa: đặc tính chung của các pháp hữu vi

samatha: phát triển an tịnh

sambojjhanga: thất giác chi

sammā: chánh

sammā-diṭṭhi: chánh kiến

sammā-samādhi: chánh định

sammā-sambuddha: Đức Phật chánh đẳng giác, một bậc Toàn giác tự mình giác ngộ, không thầy chỉ dạy và có thể thuyết pháp cứu độ các chúng sinh khác.

sammā-saṅkappa: chánh tư duy

sammā-sati: chánh niệm

sammā-vāyāma: chánh tinh tấn

sampañicchana-citta: tâm tiếp nhận

sampajañña: tỉnh giác

sampayutta: hợp với

sampayutta dhammas: các pháp tương hợp

Sangha: Tăng đoàn, là cộng đồng các vị Tỳ-kheo và Tỳ-kheo-ni. Trong Tăng bảo, ý nghĩa của Tăng là cộng đồng những người đã giác ngộ

sankhata dhammas: pháp hữu vi

sañña: tưởng

sañña-khandha: tưởng uẩn

santīraṇa-citta: tâm suy đạt

saṅkhāra dhamma: pháp hữu vi

saṅkhāra-khandha: hành uẩn

saṅkhāradhamma: pháp hữu vi

saṃsāra: vòng sinh tử luân hồi

sappurisa: chân nhân

sasaṅkhārika: cần tác động, hữu trợ, do tự mình hoặc bởi người khác

sati: niệm

satipaṭṭhāna sutta: kinh tứ niệm xứ, trong Trung Bộ Kinh số 10, Trường Bộ Kinh số 11 đoạn 22

saṃyojanas: kiết sử, một nhóm phiền não

sīla: giới

sīlabbata-parāmāsā: giới cấm thủ

sīlabbatupādāna: giới cấm thủ

sobhana; tịnh hảo, đẹp

sobhana hetus: nhân tịnh hảo

sobhana kiriyacittas: duy tác tịnh hảo, là các tâm duy tác sinh kèm các nhân tịnh hảo

somanassa: thọ hỷ

sotāpanna: bậc thánh Dự lưu, bậc giác ngộ tầng thánh đầu tiên, đã tận diệt tà kiến về các pháp

sukha: lạc

sutta: kinh.

suttanta: thuộc về kinh

tadārammaṇa-cittas: tâm mót

taruṇa vipassanā: tuệ minh sát yếu

Tathāgata: Như lai, một danh xưng của Phật

tatramajjhataṭṭā: quân bình

Theravāda Buddhism: Trường lão Bộ, truyền thống Phật giáo lâu đời nhất

thīna: hôn trầm

tiṭṭhi khaṇa: tiêu sát-na trụ

Tipiṭaka: Tam Tạng

uddhacca: phóng dật

uddhambhāgiya-saṃyojana: thượng phân kiết sử, trói buộc chúng sinh vào các cõi phạm thiên sắc giới và phạm thiên vô sắc giới

ujupatipanno: trực đạo

upacāra: cận hành

upādāna: thủ

upādānakhandhas: thủ uẩn

upekkhā: thọ xả. Cũng được dùng để chỉ sự quân bình, khi ấy nó không phải là thọ

Uposatha: Bố tát. Ngày Bố tát là những ngày trai giới, rơi vào các ngày trăng tròn và trăng mới, cũng có thể cả vào các ngày đầu và cuối của mỗi tuần trăng. Trong các nước Phật giáo, các Phật tử cư sĩ có truyền thống tới chùa và thực hành bát quan trai giới vào những ngày này.

uppāda khaṇa: tiêu sát na sinh

vaci-duccarita virati: tiết chế tà ngữ

vatthu: căn, vật

vedanā: thọ

vedanā-khandha: thọ uẩn

Vibhaṅga: Bộ Phân Tích, một trong bảy Bộ của tạng Vi Diệu Pháp

vibhava-taṇhā: phi hữu ái

vicāra: tứ

vicikicchā: hoài nghi

vihimsā-vitakka: hại tâm

vinaya: Giới luật tỳ kheo

viññāṇa: thức, tâm

viññāṇa-khandha: thức uẩn, bao gồm mọi tâm

vipākacitta: tâm quả, là quả của một nghiệp thiện hay bất thiện. Nó có thể là tâm tái tục, hoặc các tâm kinh nghiệm các đối tượng khả ái hay bất khả ái qua ngũ quan như thấy, nghe...

vipallāsas: điên đảo. Có ba loại điên đảo: tướng điên đảo, tâm điên đảo và kiến điên đảo

vipassanā ñāṇa: tuệ minh sát

vipassanā: minh sát

virīya: tinh tấn

visaṅkāra dhamma: pháp vô vi

Visuddhimagga: Thanh Tịnh Đạo

vitakka: tâm

vyāpāda: sân

vyāpāda-vitakka: sân tâm

yoghas: ách, gông

yoniso manasikāra: như lý tác ý, tác ý khéo, suy xét chân chánh.

TÂM SỞ - Tập II

Tác giả: *Nina Van Gorkom*
Vietnam Dhamma Home chuyển ngữ

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC
65 Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội
Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com
Điện thoại: 024.3 9260024 Fax: 024.3 9260031

Chịu trách nhiệm xuất bản
Giám đốc BÙI VIỆT BẮC
Chịu trách nhiệm nội dung
Tổng biên tập LÝ BÁ TOÀN
Biên tập: Phan Thị Ngọc Minh
Sửa bản in: Vietnam Dhamma Home
Bìa: Vietnam Dhamma Home

Đối tác liên kết:
Trần Thanh Mai
Địa chỉ: H0805, tòa Hawaii, Đảo Kim Cương,
P Bình Trưng Tây, Quận 2
Mobile: 0936202033

In 1.000 cuốn, khổ 13.5cm x 20,5cm, tại Xí nghiệp in FAHASA. 774 Trường Chinh, P.15, Q. Tân Bình, TP.HCM. Số XNĐKXB: 2228-2023/CXBIPH/06-55/HĐ. Số QĐXB của NXB: 1129/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 11/07/2023. In xong và nộp lưu chiểu năm 2023. Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN) 978-604-476-268-5.

