

Tứ vô lượng tâm

Giáo sư Hồ Đắc Thăng

(Phỏng theo bài pháp của Đại đức Ananda Mangala
thuyết tại chùa Xá Lợi, Sài Gòn, đêm 16 tháng 3 năm 1961)

Tứ vô lượng tâm là **Từ, Bi, Hỉ, Xả**, bốn đức tính tiềm tàng trong lòng mỗi người chúng ta. Dầu giàu có sang cả hay nghèo khổ cơ-hàn, dầu thông minh trí-tuệ hay đần độn dốt nát, dầu ốm hay mập, cao hay thấp, xinh đẹp hay xấu xí, mạnh mẽ hay yếu đuối, dầu điếc dầu dui, dầu câm, dầu ngong: **tứ vô lượng tâm** có sẵn trong lòng chúng ta cả.

Ai đã phát triển được **tứ vô lượng tâm** trong lòng mình, người ấy đã tạo được trang-thái tinh-thần hòa và bình giữa mình và nhân loại, hòa mình được với tất cả vạn vật. Chính nhờ từ, bi, hỉ, xả mà con người có thể gọi là văn-minh và con người xứng đáng là con người. **Tứ vô lượng tâm** là phần tinh-t túy cao cả nhất trong tâm hồn ta và nó phải là lý-do và nền tảng của mọi hành-động ta. Tâm hồn ta có được tinh-khiết thanh-tịnh cùng chăng, cũng do **tứ vô lượng tâm** vậy.

Đành rằng **tứ vô lượng tâm** đã có sẵn trong lòng ta, nhưng ta phải cố công tìm mới gặp được và tìm được rồi ta phải thi-thố, thực-hành nó, phải vun phân tưới nước cho nó một cách liên-tục, với sức cố gắng không ngừng.

Trong đời có kẻ bỏ công ra đào đất tìm ngọc, tìm vàng, tìm hột xoàn, tìm dầu lửa, tìm nước.

Đành rằng trong đất sẵn có mỏ quý các loại, nhưng muốn tìm được người ta phải khám phá nó ra, phải cố công đào lớn moi sâu mới gặp. Cùng một thể đó, trong lòng ta có sẵn **tứ vô lượng tâm**, nhưng nếu ta cứ để nó chôn vùi dưới lớp đầy tham lam, sân-hận, si-mê, ắt không có phần nào ta gặp nó được. Tìm vàng ắt phải đào đất, tìm **tứ vô lượng tâm**, ắt phải xới bỏ tham, sân, si. Rồi một ngày kia cũng như anh chàng tìm được mỏ vàng, ta sẽ giàu có, của-cải ta sẽ vô-lượng: giàu lòng từ, bi, hỉ, xả. Và sự-nghiệp này sẽ cho ta một sức mạnh phi thường, lại không ai tranh giành chiếm đoạt với ta vì cùng với ta, ai ai cũng mong cho ta có, và ta càng cho nó ra, nó đã không vui mà lại càng đầy thêm nữa.

Nhưng ta phải làm thế nào để tìm ra được **tứ vô lượng tâm**? Đào đất tìm vàng phải dùng khí cụ sắc bén như cuốc xuống, máy móc. Đào xới đất tâm để tìm từ, bi, hỉ, xả, phải dùng khí-cụ nào? Khí-cụ sắc-bén này chỉ là cố-gắng; cố gắng dùng tham-dục, dùng say-mê; cố gắng diệt tận những tư-tưởng ganh-tị, oán-hờn; cố gắng không để sự lười-biếng dễ-duôi thắng được ta; cố gắng vượt khỏi mọi sự lo-âu thắc-mắc, cố gắng tạo cho lòng ta một đức-tin vững-vàng, tin nơi Phật, tin nơi Pháp, tin nơi Tăng, tức là thắng được hoài-nghi, một thứ có đại nó bao phủ thừa đất lòng ta. Cố gắng diệt-trừ cái "có ta" để đạt cho kỳ được cái "không ta" vậy.

Tham-dục (**Kāmacchanda**), sân-hận (**Vyāpāda**), lười-biếng, lần lựa (**Thina-Middha**) lo-âu, phiền não (**Uddhacca-Kukkucca**) và hoài-nghi (**Vicikicchā**) là năm động-lực liên-tục chi-phối tâm ta và làm cho tâm ta chao-động luôn luôn. Đó là năm chương ngại làm tâm ta không thể trở về thanh-tịnh, trong-suốt, để ta có thể nhận-thức được chân tướng của sự vật: tức là si (**Moha**). Và vì không hiểu được chân-lý của sự vật và vũ-trụ là vô-thường, khổ-não, vô ngã nên mới đâm ra tham (**lobha**) và phạm đã tham tức có luyến-ái, thọ-hưởng, đi cùng với ghen-

ghét, lựa chọn, bám giữ cái đã có, ước mong cái sẽ có, tiếc hận cái đã mất, do đó mới trở ra sân (**dosa**). Vì tham, sân, si mà ta không thể tiến đến trạng thái trong-sạch.

Bây giờ, với dụng-cụ sắc bén là cố gắng, ta đào được qua năm lớp đất dày chướng-ngại kia, nghĩa là khi thắng được năm trạng thái trên, thì lòng ta lần lần bình lại, ví như một bể nước hết chao, lần lần lắng xuống và khi đã lắng hoàn-toàn thì suốt qua lớp nước trong không còn cặn-cáu bùn bấn nào cả, ta sẽ thấy rõ đồ vật dưới đáy hồ là thế nào. Tham, sân, si đã diệt tận thì lòng ta như nước đã thiệt lắng. Hệ giữ vẹn năm giới căn-bản tự-nhiên phải có kết quả ấy và chừng đó **tứ vô lượng tâm** sẽ hiện ra trong lòng ta như sự dĩ-nhiên. Chừng đó, như người tìm được vàng sẽ sống phong-phú với vàng, ta sẽ sống đời phong-phú vô-biên với từ, bi, hi, xả. Hơn thế, ta sẽ là từ, bi, hi, xả. **Tứ vô lượng tâm** là ta vậy.

Tứ vô lượng tâm là gì? Từ, bi, hi, xả là thế nào?

TỪ (METTA)

Từ (Metta) ta thường gọi là tình thương, là lòng từ-ái. Nhưng tình thương cũng như lòng từ-ái không dịch đủ nghĩa của chữ Từ trong Tứ vô lượng tâm. Hai chữ thương xót lại còn xa nghĩa hơn nữa. Khi nói ta có tình thương đối với một người hay một vật tức là có sự luyến-ái của ta trong đó. Nói ta có tình thương dĩ-nhiên là trong đó có sự lựa chọn, so-sánh, đánh giá, nghĩa là khi ta thương, trong tiềm-thức ta có hàm sự không thương, không ưa cái gì trái nghịch với cái ta thương. Hơn nữa, có những tình thương khiến ta muốn làm chủ cái ta thương, ta đoán-định quyền sở-hữu của ta. Kịp khi ta mất người hay vật ta thương, hoặc chi sứt-mẻ một phần nào, ta đâm ra hối-tiếc. Lại có thứ tình thương trong đó có ẩn ý mong cái thương trở lại cho ta. Thậm chí tình mẹ thượng con cũng không phải là **Từ (Metta)** nữa. Bởi vì trong tình mẹ thương con, mặc dầu sâu-sắc, mặc dầu như thiêng-liêng đáng tôn kính, cũng có ngầm cái ý đoán-định làm chủ, muốn giữ trọn tình thương của con mình cho mình. Đến khi đứa trẻ lớn khôn, khi định vợ gã chồng cho nó, nghĩa là lúc người mẹ cảm thấy tình thương của con mình bị một người lạ chen vào chia mất một phần, lúc ấy người mẹ nghe trong lòng mình ngùi-ngùi có cái gì không an mà mình không giải-thích được. Lúc bấy giờ cái trạng-thái tâm-lý khó giải-thích của người mẹ ấy sẽ bộc lộ dưới một trong hai hình-thức: hoặc người mẹ thương con mình bội phần nhiều hơn trước, thương trùm cả rẻ hay đau; hoặc là người mẹ đâm ra ghen ghét đau hay rẻ xem như kẻ lạ chen vào phi-lý chiếm đoạt quyền sở-hữu của mình. Hai hiện-tượng tâm-lý này, thương thêm nhiều hay ghen-ghét thậm-tệ, biểu-lộ ra nhiều hay ít là tùy theo tập-tục, phong-hóa, luân-lý, nếp sống và xã hội của mỗi dân-tộc, mỗi trường hợp.

Một thí-dụ nữa. Khi ta thương một người bạn tốt, ngày nào người bạn này hết tốt, ta bớt thương hoặc hết thương. Thế là ta thương cái tốt của bạn, chứ không phải thương bạn vì tình thương. Ta thương vì một sự đánh giá chứ không phải vì một tình thương trong-trẻo. Còn tình thương xót, có phải là **tâm từ (Metta)** không? Cũng không. Bởi vì khi ta thương xót một người nào đang đau-khổ hoặc tội lỗi, tức lúc ấy ta cho rằng ta đứng ngoài hoặc trên sự đau-khổ hay tội lỗi ấy. Ta xem cái bản-ngã của ta xứng đáng hơn, thanh-bạch hơn, đầy khả-năng hơn. Thái-độ của ta là thái-độ hạ cò. Ý muốn ta là ý muốn khoan-hồng cứu vớt của một người trên đối với kẻ dưới.

Tóm lại, những tình thương vừa kể trên sở-dĩ không trong-trẻo được và do đó không thể đồng nghĩa với tâm từ trong **tứ vô lượng tâm** là bởi những tình thương đó đều xây đắp cái điểm tựa của nó trên bản-ngã của ta cả. Cái ta vẫn tồn tại với cái tâm còn bị đè nén dưới những lớp tham, sân, si thì không thể nào có được tâm từ theo nghĩa của đức Phật [1].

Tâm từ còn khiến ta không những thương người mình ưa, người thân với mình, ruột rà bậu bạn của mình, mà thương luôn đến kẻ mình cho là thù địch với mình; thương người tốt lại cũng thương người xấu, người thiện cũng như người ác, thương không chọn lựa trong hiện-tại mà chỉ nghĩ rằng người xấu và người ác toàn là những người chưa tốt và chưa thiện thôi.

Hơn thế, tâm từ lại là một tình thương không phải giới-hạn trong một gia-đình, một bộ-lạc, một đoàn-thể, một đảng-phái, một môn-chi, một quốc-gia, một tôn-giáo, một màu da, một chủng-loại. Tình thương này không những bao trùm toàn thể nhân-loại mà còn lan tràn ra đến tất cả sanh-linh vạn-vật, súc sanh, chim muông, trùn dế, sâu bọ, loài bay, loài chạy, loài lội, loài bò, nơi nào có sự sống là có thương. Hơn nữa, nó bao trùm tất cả chúng-sanh hữu-hình, vô hình, đã có đang có và sẽ có trong cõi sa-bà.

Nhiều tôn giáo cũng chủ-trương và đề cao lòng từ-ái khuyên dạy phải thương người đồng-loại, nghĩa là giữa người với người, không phân-biệt màu da hay giai-cấp. Đó là tình thương nhân-loại cao đẹp chắc-chắn. Nhưng đồng-thời lại giết hại súc vật để thỏa-mãn miệng ngon của mình, hoặc bắt con này cho con khác ăn tức là cướp sự sống để nuôi sự sống. Chẳng những tâm từ không cho ta giết hại sanh-linh mà lại không cho ta làm những điều có thể gián-tiếp giết hại, chẳng hạn như chế-tạo hoặc buôn khí-giới, các thức ăn uống có chất độc, hoặc thốt một lời, xua một ý mà có thể ám-hại sanh-linh.

Người Phật-tử xứng đáng là người luôn luôn nuôi trong tâm đức từ vô-biên vô-hạn, vì căn-bản của giáo-lý nhà Phật là tâm Từ. Trót hơn hai mươi lăm thế-kỷ, Đức Phật đã rải khắp nơi lòng từ-bi của Ngài cho nhân-loại. Nhờ oai-lực cao cả của tâm từ mà vua A-Dục đã trở thành một vị vua nhân-tử đạo-hạnh; cũng nhờ có đức lòng từ mà bao nhiêu vĩ-nhân đã đắc Tứ-Thánh cùng hạnh Bồ Tát, vượt lên khỏi tham, sân, si và đứng ngoài vòng ngã chấp. Ngay bây giờ, lòng từ sẽ tạo nên một thế-giới con người biết thương yêu nhau, một thế-giới không còn chiến-tranh giết chóc, không còn ganh-tị hiềm thù, say-mê lầm-lạc vì còn chấp có ta và có cái ngoài ta, tức là không còn thượng trọng hạ khinh, phú kiêu bần siểm?

Người nào có được lòng từ như vậy là đã đạt được một vị-trí tinh-thần cao cả, được yên-vui trong kiếp này và sẽ mang theo trong những kiếp sau tăng bội sự yên vui hạnh-phúc.

BI (KARUNA)

Bi là buồn. Buồn đây không phải vì tâm-tư, phiền não riêng của mình, cũng không phải vì không được đắc nguyện trong vọng-tưởng của mình. Buồn đây không phải vì bản-ngã của mình. Bi là buồn vì cái buồn của người khác, khổ vì cái khổ của người khác. Tâm Bi làm cho ta xem cái đau thương phiền não của người khác như chính của ta; làm cho ta hòa mình ta với người đau-khổ và cảm thấy đau-khổ như họ, khiến ta tận tâm giúp đỡ người khổ ra khỏi cảnh khổ.

Những yếu-tố trong **Tứ vô lượng tâm** đều liên-quan mật-thiết với nhau. Trong Từ đã có Bi và Bi do lòng Từ mà ra. Tâm Bi luôn luôn khiến ta hành-động ngoài ý vụ-lợi nghĩa là hành-động không mong cầu cái phần lợi nào trả lại cho ta, hoặc vật-chất hoặc tinh thần, vì lẽ dĩ-nhiên là tâm Bi cũng như tâm Từ, hoàn-toàn tác động ngoài cái ta vậy. Hơn thế, không vì lẽ muốn làm dứt cái khổ cho người này mà phải gây cái khổ cho kẻ khác. Làm như vậy chỉ là dời cái đau-khổ chỗ này qua chỗ kia mà thôi. Ta không có quyền lấy cái hạnh-phúc của người này bắt họ phải đổi lấy cái đau khổ cho kẻ khác, viện lẽ là lập lại công-bình. Cũng như trên kia đã nói, ta không có quyền cướp đoạt sự sống của con vật này để nuôi sống cho con vật khác. Tâm Bi làm cho ta thông-cảm được cái khổ của người khác, muốn giải khổ cho họ mà không oán ghét người sung-sướng. Tâm Bi chỉ cho phép ta hy-sinh cái gì của ta mà thôi, hy-sinh đến sanh mạng ta mà ta cho là quý nhứt. Tâm Bi không phải là một tác động nhằm mục-đích lập lại mọi thăng-bằng. Nó phải có mục-đích giải khổ thực sự bằng cách đem người khổ ra khỏi cảnh khổ, chứ không phải dời chỗ cái khổ nơi này qua nơi khác, rồi chung-qui khổ cũng còn khổ. Có hạng người chỉ ảo-kiến một mục-đích mà trong cảnh si-mê họ cho là chơn-chánh, rồi cho rằng đạt được mục-đích ấy họ cho họ có quyền áp-dụng bất-cứ một phương-tiện nào, dầu trái đạo đến đâu họ cũng cho là biện-minh khả-đi. Không. Lòng Bi không cho phép ta dùng phương-tiện vô đạo để đạt một mục-tiêu mặc dầu là hữu đạo. Lòng Bi luôn luôn khiến ta tự sức mình mà làm, chứ không bắt kẻ khác hy-sinh thay thế cho mình.

Cũng như tâm Từ đã nói ở đoạn trên, tâm Bi trong tác-động của nó, nó cũng vấp phải cùng một chướng-ngại là tình cảm. Tâm Từ chơn-chánh là ngoài tình cảm, tâm Bi chơn-chánh cũng phải đặt ngoài tình cảm. Tâm Bi mà do xúc-động cảm kích sinh ra, là cái buồn thương tình của thế-sư. Tâm Bi của Đức Phật không như thế. Người có tâm Bi không phải hành-động với chắc lười, hít hà, sa lệ. Tâm Bi như tâm Từ, là một tâm-trạng sáng-suốt, trong-trẻo, bình-thản, nhận-định rõ ràng sự vật, không bị nội tâm hay ngoại cảnh kích-thích trong khi chia đau sót khổ với kẻ khác, cốt giải khổ cho kẻ khác một cách bình-tĩnh không hề bị cảm-kích xúc-động, và giải-khổ ngoài những phương-pháp tiện-lợi mà cùng-sách và nhứt thời.

Trong kinh của một Cô-giáo, có câu chuyện một người đàn bà tay ôm xác đứa con thương yêu mới chết đến trước mặt vị Giáo-chủ và van cầu Ngài cứu sống. Vị Giáo-chủ động lòng thương xót, dùng phép thần-thông cải-từ hoàn-sanh tức thì cho đứa trẻ. Đây chắc chắn là một tấm lòng từ-ái, nhưng chỉ là một tấm lòng thương xót của nhân-gian do xúc-động tình-cảm làm phát xuất. Trước sự đau-khổ của kẻ khác, lòng thương bị cảm-kích, cố chấm dứt sự đau-khổ cho người. Đây là lòng thương xót của một người giàu lòng bác-ái, tình-cảm đôi-dào. Thử nghĩ, đứa trẻ kia được cứu sống, đó chỉ là một giải-pháp tạm thời làm dịu cơn đau của người mẹ trong hiện tại mà thôi. Rồi đây, đứa trẻ cũng sẽ già nua, sẽ đau ốm bệnh-hoạn, sẽ chết nữa. Làm nó sống lại chỉ là làm êm dịu căn bệnh mà không diệt hẳn bệnh căn của nó. Cứu sống nó lại, chẳng qua là gài nó lại vào bộ máy hiển-nhiên của lý tử-sanh, sanh-tử, chớ không rút hẳn nó ra ngoài cái vòng quanh ác-nghiệt. Đây chỉ là hoàn-dịch chớ không phải miễn-dịch vĩnh-viễn.

Trong một trường-hợp tương-tợ, Đức Phật làm như thế nào?

Kinh điển có chép rằng, một hôm có người đàn bà tên Gotami có một đứa con nhỏ mới chết vì bệnh. Chị đau khổ khóc than thâm-thiết. Cùng trong lúc ấy, Đức Phật đang hoằng Pháp ở một nơi gần đó. Chị bèn bế xác con đến trước Đức Phật van lạy xin cứu sống. Đức Phật bình-tĩnh hiền-từ bảo chị trước hết phải đi tìm cho Ngài một nắm bột cải, trong một gia-đình mà từ trước đến giờ không có người chết, đem về Ngài làm phép cho. Vâng lời Đức Phật dạy, chị chạy khắp xóm cùng làng mà không tìm đâu ra được thứ bột cải đó. Chị bèn trở về bạch cùng Đức Phật rằng, bột cải thì đâu cũng có nhưng nhà mà từ trước đến nay không có người chết thì chị tìm không ra. Chùng đó Đức Phật mới dạy rằng: có sanh là có tử; tử-sanh sanh-tử, tan-hợp hợp-tan là định-luật tự-nhiên chung cho tất cả chúng sanh; thành trụ hoại diệt, là lẽ thường của vạn vật. Lý vô-thường hoàn toàn chi-phối vũ-trụ và nhân-sanh vậy. Chỉ có Bát-Chánh-Đạo là con đường đem ra khỏi vòng sanh-tử luân-hồi mà thôi.

Câu chuyện trên đây chỉ rõ thế nào là tâm Bi của Đức Phật: không dừng-dung, không xúc-động vì tình-cảm trước sự đau-khổ. Trái lại, tâm Bi là bình-tĩnh sáng-suốt, chỉ rõ đâu là giải-pháp khả-dĩ làm dứt tuyệt điều khổ; không chia sót cái khổ để làm dịu cái khổ, mà khổ vẫn còn. Chia khổ bằng diệt khổ vậy.

HỈ (MUDITA)

Hỉ là vui do cái vui của người khác, cũng như trên kia, Bi là cái buồn do cái buồn của kẻ khác. Thế thường người đời vì ích-kỷ và tư-lợi, vì ganh-tị, vì tham, sân, si mà trong lòng không có được đức Hỉ, không thể chia niềm hi-lạc với kẻ khác khi thấy họ vui do một thành-công nào của họ. Trong lòng đã không có Bi tức không thể có Hỉ. Nói cách khác, là khi lòng ta không thông-cảm được cái đau-khổ của kẻ khác để chia sót cùng với họ, dĩ-nhiên ta lại càng không thể thành-thật và trọn vẹn trong sạch vui cùng với kẻ khác cái vui do cái vui của họ. Chướng-ngại duy-nhứt làm ta không thể có được lòng Bi, lòng Hỉ như thế, chính là lòng ích-kỷ, vị-ngã, tham-lam của ta, nghĩa là chỉ vì sự ngã-chấp của ta mà thôi. Khi ta thấy một người nào được hân-hoan hi-hạ do một toại-nguyện, một thành-công của họ, tức thì lòng ta đâm ra ham muốn, thêm-thường cái thành-công ấy. Mặc dầu ở chót lưỡi đầu môi ta chúc mừng, ta khen tặng, ta nói chia vui đủ điều, mặc dầu ta thành thật cho mấy đi nữa, ta không ngăn cản nổi ở thâm-tâm

hoặc trong tiềm-thức của ta một ám ý tham muốn một phần nào, thí-dụ như ta thẳm nghĩ: chớ chi mình được vậy! Bấy nhiêu đó đủ làm cho cái vui của ta không được hoàn-toàn trong sạch, hoàn-toàn đặt ngoài cái bản-ngã của ta. Và phàm cái bản-ngã của ta đã còn là còn ba chương-ngại vật: Tham, sân, si vậy.

Cũng như lòng từ và lòng bi, lòng hi phải được rải khắp mọi nơi, phải không bị giới-hạn ở một phạm-vi riêng biệt nào. Một thí-dụ nhỏ-nhen trong muôn ngàn trường-hợp: như tín-đồ của một tôn-giáo nào khác mà hơn ta; tổ-chức và cương-qui của họ hơn của ta, phương-tiện và thế-lực được phong-phú dồi-dào hơn ta, thì lòng Hi dạy ta chẳng những không nên sanh lòng ganh-tị, mà trái lại dạy ta phải thành tâm tron vẹn vui mừng chung với người ta. Ta hãy lấy sự thành công đắc-thắng của người làm gương sáng cho mình để mình cố-gắng được thành-công như người ta vậy. Làm được như thế là ta hoàn-toàn thực-hành lòng hi trong Tứ vô lượng Tâm; làm được như thế là ta hai tay kính cẩn dâng tâm lòng ta dưới chân Đức Phật là Đấng Từ-Phụ của ta vậy.

Như thế thì Hi không phải là hà-hê của tâm-hồn hay xác thịt bị cảm-kích nhất thời trong thường tình và thế tục; nó không phải là một trạng-thái vui tươi thành-thật nhưng trong thâm-tâm hay tiềm-thức còn ẩn một niềm ham muốn ước-ao, còn tham cho ta. Hi phải là một trạng-thái của tâm hoàn-toàn thanh-tĩnh, phát ra tự chỗ trong-trẻo, không vị-ngã, lấy cái vui của tha-nhân làm cái vui cho ta mà không ý mong lợi-lộc gì trở lại cho ta vì ta đặt cái vui của ta ngoài bản-ngã ta và hơn nữa ta và người vui kia là một.

XẢ (UPEKKHA).

Xả là trạng thái của tâm, khiến cho giữa ta và toàn-thể chúng sanh và vạn-vật không còn sự riêng biệt chia cách Vạn-vật, chúng-sanh cùng với ta là đồng nhất thể. Ngoại cảnh, vũ-trụ cùng vô-lượng chúng-sanh đã trở thành ta và ta đã trở thành chúng sanh và vũ trụ.

Tâm Xả là tâm không còn bị sự vật chi-phối, kích-thích và chao-động. Tâm Xả đã được, đặt ngoài cái ta là cả một chương-ngại vật làm cho ta thấy một bên là ta và bên kia là kẻ khác, là vạn-vật, là sanh-linh mà trong mỗi mỗi, ta cũng thấy cái bản ngã của nó cả. Một khi cái ta của ta không còn nữa, tức thì cái gì không phải ta trước kia, không còn chỗ dựa để phân-biệt cái ta và cái không phải ta nữa. Ta đã đồng-thể-hóa với toàn-thể chúng-sanh và vạn-vật bằng cách tiêu-diệt sự đối-chiếu, sai-biệt giữa ta và ngoại-cảnh, tiêu-diệt bởi vì đã diệt ngã. Diệt ngã là không còn lựa chọn, đối chiếu, thọ nạp, luyện-ái, bám giữ, tàng-trữ; không còn lấy cái ta làm tiêu-chuẩn, làm chỗ chứa đựng. Người có được tâm xả đã trở thành như một tấm gương trong. Khi sự vật, ngoại cảnh rơi vào thì gương phản-chiếu trung-thành sự vật chớ gương không từ-khước, xua đuổi không chịu chiếu lại; khi sự vật ngoại cảnh đi chỗ khác, tức thì gương không còn chiếu nữa, mà cũng không còn giữ lại dấu vết gì cả. Người có tâm Xả lại không phải là con người lì lịch như đá như cây, đên đổi có thái-độ mắt ngọc tai điếc trước cảnh đau-thương của thế-sự. Thí-dụ như có bệnh truyền-nhiễm khủng-khiếp trong làng bên cạnh, người giàu lòng bác-ái can-đảm xông vào cứu giúp đồng-loại, không nê-hà gian-lao nguy-hiêm. Lúc được thành-công thì vui, mừng sung sướng do cái thành-công của mình. Rủi thất bại, lại hồi-tiết buồn rầu bởi mình đã thất-bại. Người có tâm xả cũng xông vào tận-lực cứu người, cũng không nê-hà nguy-hiêm gian-lao. Nhưng rớt cuộc, dẫu thành-công, dẫu thất-bại, lòng không xao xuyến, không chao-động, nỗi vui hay nỗi buồn do cái kết-quả hay cùng đở của việc làm không ảnh-hưởng được gì đối với tâm xả. Như đã nói trên kia, tâm Xả phản-chiếu trung-thành sự vật khi sự vật có, như tấm gương trong phản-chiếu là bản-năng của gương, bản-năng của tâm xả là phản-chiếu lại với vạn-vật sanh-linh do Từ, do Bi, do Hi. Không phản-chiếu không được, mà không bám giữ lại hình-ảnh tốt hay xấu, vui hay buồn của vạn-vật.

Tứ vô lượng tâm có thể ví như cái hộp ba góc. Ba mặt thành của hộp là: Từ, Bi và Hi. Đáy hộp là Xả. Hộp không có đáy thì không dùng vào đâu được. Ba mặt thành ở trên đầu có mà không có mặt đáy thì hóa ra vô-ích. Hộp dùng được là nhờ có đáy. Có Từ, có Bi, có Hi mà không có Xả thì **tứ vô lượng tâm** không thành. Thật thế, Từ mà không Xả thì thương vẫn còn vì ta; Bi mà không Xả là buồn vẫn còn vì ta; Hi mà không Xả thì vui vẫn còn vì ta. Chưa Xả được thì tâm vẫn còn vẫn-vương với tham, sân, si, vẫn còn đứng bên này ba chướng ngại này thì làm sao gọi được là thương, là buồn, là vui ngoài ta, không vì ta vậy?

Tứ vô lượng tâm là bốn trạng-thái của tâm khiến ta thương tất cả, buồn cái buồn của chúng-sinh, vui cái vui của tha-nhân và vạn-vật, mà trong ba lúc: thương, vui, buồn, tâm đều xả. Vậy muốn đạt được tâm Từ, tâm Bi, tâm Hi, tất phải nhờ tâm xả là điều kiện duy-nhất. Mà cho đạt được tâm xả, tức có một lối đi hữu hiệu nhất mà thôi, đó là hành thiền.

Nhắc lại chuyện Đức-Phật lúc còn là Thái-tử Siddharta, khi Ngài đi dạo ngoài thành, liên tiếp bốn lần Ngài trông thấy một người bệnh-hoạn, lần kế là một người già cõi, lần nữa là một xác chết và chót hết là một nhà đạo-sĩ. Thái-độ của Ngài trước bốn hình-ảnh của kiếp nhân-sinh ấy như thế nào đủ cho ta rõ được chơn nghĩa của Tứ vô lượng tâm. Trước sự đau-khổ của đời người, lòng Thái-tử vô cùng thương xót. Nhưng không như thói thường trong thế-sự, Ngài không vỗ về an-ủi bằng lời hay giúp đỡ bằng tài-vật để làm dịu bớt cái thống-khổ mà người thường cho là không thể tránh được. Thái-tử suy nghĩ, đặt ra bao câu hỏi cho trí-tuệ mình rồi cố bước ra khỏi chỗ thường tình, quyết cắt đứt dây duyên ái, cố một lòng tìm cho kỳ được nguồn cội sự đau thương phiền não, ngõ hầu chữa cho được căn bệnh của chúng-sinh từ vô-lượng kiếp. Rồi một hôm, trong chôn rừng sâu, nhằm một đêm trăng sáng, dưới cội Bồ đề, Ngài tìm ra được giải pháp thân-hiệu duy-nhất để dứt chúng-sinh ra khỏi vòng đau-khổ, đem chúng-sinh đến chỗ yên-vui thanh-tịnh, thoát ngoài cái quanh-quẩn phiền-não tử-sanh, sanh-tử là lãnh-vực còn cái ta vì tâm chưa xả. Ngài đã chứng quả vô-thượng, Ngài đã đến nơi sáng-suốt, đến bậc Chánh-Biên-Tri. Tâm đã xả tức được Hi, được Bi, được Từ đúng chân-lý của **tứ vô lượng tâm** mà Ngài đã vạch ra vậy.

Từ, Bi, Hi, Xả, là bốn liên-phục tâm trạng mà người Phật-tử nhưt quyết phải đạt cho kỳ được bằng chiến-thắng năm chướng-ngại là tham-dục, sân-hận, lười biếng, phiền-não và hoài-nghi là những chướng-ngại khiến cho bao nhiêu cố-gắng tham-thiền của ta không đem lại kết-quả. Và cho đặng đạt-thành Tứ vô lượng tâm, người Phật tử cũng phải đào xới vứt bỏ ba lớp đất dày nó đè nặng tâm ta là tham, sân, si, cũng bằng phương-tiện hành-thiền tinh-tấn nó sẽ đem ta đến nơi thanh-tịnh là chỗ không còn ngã-chấp./.

Chú thích:

[1] Có một điều thật khó hiểu cho ta là khi nói rằng trong tâm từ đúng theo nghĩa của tứ vô lượng tâm, không có chút gì cảm xúc, kích-động cả: thương mà không có tình cảm trong tình thương, thương mà không chút cảm-kích, thương bằng trí tuệ hoàn-toàn, thật là ngoài cái hiểu thông thường của ta vậy.

Có thể nào ta quan-niệm được một tình thương mà không có tình cảm chẳng? Sở dĩ ta nói không thể được, hoặc khó thể được vì là đời sống tâm-lý của ta từ vô lượng kiếp, gốc rễ nó đã ăn sâu trong bản-năng của ta mà ta đã quen xem nó có một lý tất yếu hiển nhiên, không có không được. Cho đến cái "biết có ta" cũng chỉ là một cái biết do tình-thức tạo ra. Lại khi ta cho có ta như thế đó, dĩ nhiên ta cũng cho có hằng hà sa số cái ta khác quanh ta, đó cũng là tình-thức tạo ra (la connaissance de notre moi n'est qu'une connaissance affective. Il en est de même de la connaissance d'une infinité d'autres moi qui nous entourent). Khi ta nhận-thức cái ta của ta, đó chỉ là một sự đánh giá (un jugement de valeur) mà thôi, chớ không phải một nhận chứng sự vật (une constatation de faits). Rồi khi ta đánh giá một sự vật, như cái ta chẳng hạn, dĩ nhiên cái đánh giá ấy có hàm ý so sánh, đối chiếu, lấy bản-ngã ta làm tiêu chuẩn. Bởi thế,

bao giờ ta còn mang nặng tất cả uẩn-năng trong ta như một di sản không thể từ khước được, thì tất cả hành động hay tư tưởng nào của ta đều bị uẩn năng chi phối. Thương cũng như ghét, vui cũng như buồn, nói tóm, tất cả những cái "biết" (thức) của ta, thấy đều bị cảm-xúc chi phối cả. Chỉ có bậc như đức Phật, đã vượt qua khỏi ranh giới của tình-thức và đã chứng quả Vô thượng chánh giác mới đạt đến trạng-thái lắng trong và đồng thời mới có được một tình thương ngoài tình cảm, ngoài si mê, ngoài sự chi phối của uẩn năng. Nói tóm, thương ngoài cái ta, thương không xuyên qua cái ta là trực trụ của uẩn-năng, thương không bị nội tình hay ngoại cảnh chi phối, đó mới là tình thương trí tuệ hoàn-toàn.

Ta có thể tự hỏi: một tình thương như vậy có phải là khô khan chẳng? Có gây được một ảnh hưởng dịu dàng mát mẻ cho kẻ được thương chẳng? Trái với điều mà ta có thể lầm tưởng, một tình thương như thế mới đậm-đà bền lâu, dày chặt bởi vì nó đã vượt đến mức của tình thương trong-trẻo, không vị-ngã, không so sánh, không chọn lựa, không bị lòng ích-kỳ làm lu mờ hay dòi-dạt sai biệt cái nghĩa chánh của nó, làm nó hóa ra nông cạn và nhứt thời. Người thương vẫn giữ sắc-thái hiền lành, âu yếm của lòng thương thương; kẻ được thương cũng hưởng trọn sự mát mẻ vui tươi và an ủi khích-lệ. Sự kiện này dễ hiểu như một lý tất-nhiên bởi vì kẻ được thương vẫn còn đứng trong cái thường tình, phản-ứng tâm-lý và cảm giác của họ còn đứng trọn trong uẩn-năng. [*Lời bàn của dịch giả*]

-ooOoo-

[Đầu trang](#)

Chân thành cảm ơn anh Hồ Trung Mỹ đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 02-2003)

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

last updated: 18-02-2003