

TÂM SỞ (Cetasikas)

Môn Tâm lý và Triết học Phật giáo

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

Chương 27

TÂM và QUÍ (Ottappa- Hiri)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Câu hỏi:

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

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

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

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

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

last updated: 08-08-2004