

TÂM SỞ (Cetasikas)

Môn Tâm lý và Triết học Phật giáo

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

Chương 36

NGHIỆP THIỆN

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

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

Chúng ta rất muốn thường xuyên có được tâm thiện hơn, nhưng tâm bất thiện cũng buộc phải xuất hiện chừng nào mà những xu hướng tiềm tàng trước những điều bất thiện vẫn chưa được tận diệt. Tận diệt các phiền não là mục tiêu của những điều Đức Phật giảng dạy và điều này chỉ có thể được thực hiện thông qua phát triển thiền quán. Chánh kiến cần phải được nhân rộng ra cùng với các đức tính tốt. Khi đức Phật vẫn còn là một vị Bồ Tát, ngài đã luyện chánh kiến cùng với toàn bộ các hành vi hoàn hảo khác, ngài đã luyện các đức tính hoàn hảo mà ta gọi là các đảo bĩ nạn hay ba-la-mật (Paramis)^[201] trong nhiều cuộc sống quá khứ để đến cuộc sống chung cuộc ngài có thể đạt đến thành Phật. Điều này nhắc nhở chúng ta không được sao nhãng phát triển bất kỳ một loại điều thiện nào chúng ta có cơ hội để phát triển.

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

1. Bố thí
2. Trì giới

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

liên quan đến “điều cơ bản thứ nhất” hay cách thể hiện điều thiện, tức lòng quảng đại, điều này hệ trọng ở chỗ cho đi những gì ích lợi cho mình hay những gì đem lại thú vị cho ta. Lòng quảng đại đích thực thật khó lòng thực hiện, đang khi chúng ta thực hiện bố thí, không phải lúc nào tâm thiện cũng xuất hiện, và những động cơ thúc đẩy chúng ta bố thí rất có thể không phải lúc nào cũng trong sáng. Tâm bất thiện thường hay có xu hướng xuất hiện xen kẽ với tâm thiện, nhất là khi chúng ta ước muốn kết quả tốt, hoặc muốn được tái sinh nhân cảnh. Rất có thể chúng ta muốn bố thí chỉ vì ta thích nổi tiếng, hay chúng ta thích người chúng ta tặng cho vật này điều nọ. Chúng ta có thể thực hiện bố thí do sợ hãi mà làm, chúng ta sợ dư luận người đời, và hy vọng được những ân huệ nào đó do những của bố thí mang lại. Sự keo kiệt có thể xuất hiện. Chúng ta có thể hối hận vì phải từ bỏ tiền bạc. Chúng ta biết là không thể mang theo tài sản ta có vào cuộc sống mai hậu khi ta chết, ta không thể mang theo tài sản của mình. Nhưng vì chúng ta đã tích tụ quá nhiều tính keo kiệt tất nhiên tính keo kiệt sẽ xuất hiện mà thôi. Chúng ta nên nhớ là cuộc sống chúng ta trên trần gian này quá ngắn ngủi và khi có cơ hội bố thí, chúng ta nên tận dụng để đổi trị lại tính ích kỷ của mình. Bằng cách ta có thể tích lũy được sự quảng đại. Chúng ta đọc trong kinh Hạnh Tạng “Cariyapitaka” (Bộ chú giải Paramatthadipani VII)^[202] đã đề cập đến các đấng bĩ ngạn một vị bồ tát đã tích lũy được, cho là vị bồ tát đã quan niệm các đấng bĩ ngạn như sau:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Hãy dâng cúng cho những người quá cố.

Gợi nhớ lại điều họ đã thực hiện.

Ngừng lệ rơi đừng buồn rầu thê thảm.

Than khóc làm chi giúp ích gì được cho họ,

Những người đã khuất bóng vĩnh viễn ra đi.

Ai là thân nhân họ còn ở lại

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

Nhưng khi ta dâng cúng của lễ cho họ.

Đặt tại nơi trịnh trọng nơi cộng đồng cho họ.

Lợi ích đó họ được hưởng về dài về lâu.

Trong tương lai và ngay cả trong hiện tại

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

Lòng tôn kính cao cả dành cho người thân ta

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Người nào với tâm thành kính

Ngay cả những vị cao niên,

Bốn nhân đức phát triển nơi họ.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

[203] Dhamma tức Phật pháp.

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

[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