

TÂM SỞ (Cetasikas)

Môn Tâm lý và Triết học Phật giáo

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

Chương 29

VÔ SÂN (Adosa)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Câu hỏi:

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

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

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

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

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

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

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

last updated: 08-08-2004