

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 30

HÀNH XẢ (Tatramajjhata)

Người trí tuệ từ bỏ hết mọi thứ; người thánh thiện không nói chuyện tầm phào kèm tư tưởng tham lam; cho dù hạnh phúc có bị xâm phạm hoặc gây đau khổ, người trí không tỏ vẻ phẫn nộ hay buồn phiền chán nản. Dhammapada (chương VI, người trí, tr. 83.)

Chúng ta rất nhạy cảm trước niềm vui và nỗi buồn. Những ai đã tu luyện trí tuệ phát triển cao độ, như A-la-hán, không còn nhạy cảm trước niềm vui và nỗi buồn nữa, thay vào đó là tâm xả (tatramajjhata). Hành xả là đức tính rất đa dạng và gồm nhiều chủng loại; vị thánh A-la-hán đã đạt đến mức độ hành xả cao nhất.

Hành xả, tâm xả, hay quân bình trong suy tư (tiếng Pali gọi là Tatramajjhata) là một trong số mười chín sở hữu tịnh hảo đi kèm với từng tâm một. Không dễ gì biết được hành xả bao gồm những trạng thái nào. Chúng ta thường hay nghĩ tâm xả tùy thuộc vào thái độ thích hay ghét những gì ta thấy, nghe được hay cảm nghiệm qua các căn, nhưng ở vào những sát-na như vậy rất có thể vô minh lại nổi lên thay vì hành xả. Chúng ta có thể lẫn lộn giữa hành xả và cảm giác phi lạc phi khổ, nhưng cả hai đều là những sở hữu rất khác nhau; hành xả không phải là cảm giác, tức bản thân hành xả không phải là thọ một sở hữu có tên gọi là thọ. Tác phẩm Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga XIV, 153) khẳng định về hành xả như sau:

Hành xả có trạng thái là truyền tải tâm và sở hữu ngang bằng nhau, với phận sự ngăn ngừa điều thiếu hụt cũng như thái quá, hay còn có phận sự kiểm chế thiên vị, thành tựu bằng tinh chất trung lập không thiên vị; giống như người đánh xe (tài xế) bình tĩnh chăm chú điều khiển cặp ngựa nòi lao tới đồng đều.

Chú giải Bộ Pháp Tụ (I, Atthasālinī, cuốn I phần IV tr. 133) cũng đưa ra một định nghĩa tương tự như vậy. Khi hành xả xuất hiện sẽ không còn niềm vui hay buồn rầu. Đối tượng cảm nghiệm được cân nhắc rất vô tư, không thiên vị giống như người đánh xe điều khiển cặp ngựa cách nhuần nhuyễn. Hành xả ảnh hưởng đến sự cân bằng giữa các tâm và các sở hữu xuất hiện cùng một lúc. Không thể có hành xả hay tâm xả khi tâm bất thiện xuất hiện hoặc khi chúng ta bực mình, tham lam, keo kiệt hay ngu xuẩn. Ngược lại khi chúng ta quảng đại, tuân giữ giới luật tu luyện tĩnh trí hoặc phát triển chánh kiến về danh pháp và sắc pháp, tức khắc lúc đó chúng ta có tâm xả.

Có nhiều hình thức và mức độ tâm xả khác nhau. Nếu chúng ta biết rõ hơn đặc tính và hình thức của các hành xả này, điều đó sẽ giúp chúng ta hiểu được hành xả gồm những trạng thái gì. Thanh Tịnh Đạo đã đề cập đến nhiều loại hành xả khác nhau [\[163\]](#).

Một khía cạnh tâm xả được Thanh Tịnh Đạo đề cập đến đó là hành xả mang tính trung hòa trạng thái. Như chúng ta đọc thấy định nghĩa về hành xả trong Thanh Tịnh Đạo, trạng thái truyền tải (xúc tiến) đồng đều các tâm và các sở hữu đi kèm, hành xả còn có phận sự ngăn ngừa thiếu hụt cũng như sự thái quá, hay hạn chế tính thiên vị. Tâm xả ảnh hưởng đến sự thăng bằng giữa tâm và sở hữu cùng nổi lên với nhau để cho không thiếu cũng như không thừa bất kỳ điều gì giữa hai yếu tố này. Khi tâm là tâm thiện thì tâm xả luôn đi kèm và ảnh hưởng đến sự quân bình giữa tâm và sở hữu tâm đi kèm theo. Thí dụ, nghị lực hay tinh tấn được cân bằng thì không thể xảy ra thiếu hụt hay thái quá trong đó và như thế tinh tấn có thể hỗ trợ tâm thiện trong việc hoàn thành nhiệm vụ của mình. Toàn bộ sở hữu đều thực hiện phận sự riêng để hỗ trợ tâm thiện và hành xả có nhiệm vụ đặc trưng trong việc chi phối đến tâm xả.

Khi chúng ta kiêng tà nghiệp hay tà ngữ. Ta liền có tâm xả xuất hiện với tâm thiện. Thí dụ, khi người khác đối xử tàn nhẫn hoặc dùng những lời lẽ lăng mạ chúng ta, vẫn có tâm xả nổi lên, và rồi ta không mất kiên nhẫn, không thiếu lòng khoan dung hoặc bồn chồn xao xuyến về chính hạnh phúc của chính chúng ta, với tâm xả chúng ta kìm hãm không ăn miếng, trả miếng một cách thô bạo hay tự kiểm chế khỏi những hành vi trả thù. Tâm xả là một trong số những pháp Ba-la-mật Bồ-tát tu luyện chung với chánh kiến nơi vô số kiếp sống ở các cõi các nhau. Khi chánh niệm được danh pháp và sắc pháp xuất hiện ngay lúc này, thì kiên trì và tâm xả cũng sẽ xuất hiện, cho dù đối tượng cảm nghiệm không mấy dễ chịu.

Có nhiều loại tâm xả khác nhau. Có tâm xả nơi thiên chỉ, tu tịnh và tâm xả nơi thiên quán. Khi tịnh trí được tu luyện hay chánh kiến về sát-na xuất hiện lúc đó ta có tâm xả nổi lên để thực hiện ngay nhiệm vụ của mình. Tác phẩm Thanh Tịnh Đạo còn đề cập đến một số khía cạnh tâm xả về thiên chỉ, tu tịnh và về thiên quán.

Một khía cạnh tâm xả trong Thanh Tịnh Đạo đề cập đến đó chính là tâm xả được coi như là một trong các “Xả vô lượng tâm” (Brahmavihara- upekkha) và điều này được phát triển nơi thiên chỉ, tu tịnh (Visuddhimagga ,IV,158). Như chúng ta đã biết, có tới bốn loại Vô lượng tâm là đối tượng cho tĩnh trí đó là: Từ (từ tâm - metta), tâm bi (Karuna) tâm hỷ (Mudita) và xả.

Khi tu luyện từ tâm chúng ta mong muốn mọi sanh linh đều được hạnh phúc. Khi tâm bi được phát triển chúng ta mong muốn mọi sanh linh thoát khỏi đau khổ. Khi tâm hỷ được phát triển chúng ta muốn cho mọi sanh linh được thành công và khi tâm xả phát triển chúng ta không chỉ nghĩ đến thôi thúc động viên hạnh phúc cho mọi sanh linh khác, làm giảm nhẹ nỗi bất hạnh của họ hoặc cầu mong cho họ được thành công mà chúng ta còn đối xử với họ không chút thiên vị.

Chúng ta đọc thấy trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga IX, 96) viết về xả vô lượng tâm đối với tâm xả như sau:

Tâm xả trạng thái động viên khía cạnh trung hoà nơi mọi sanh linh. Thực hiện phận sự phát hiện ra sự bình đẳng nơi các sanh linh. Được thành tựu bằng cách làm lắng dịu nỗi oán hận và chấp nhận lẫn nhau. Nguyên nhân sâu xa chính là nhận ra được chúng sinh sở hữu hành vi của mình [nghiệp (kamma)] như vậy: Mọi sanh linh sẽ chịu trách nhiệm về hành vi của mình. Đó chính là sự lựa chọn hạnh phúc cho chính mình, hay được giải thoát khỏi mọi đau khổ hoặc không để được khỏi thành công đã đạt được hay sao? Chỉ có thành công nếu khi biến oán giận và chấp nhận lẫn nhau lắng dịu đi, thất bại nếu như tạo ra hành xả do thiếu hiểu biết, chính điều đó (đứng dưng do vô minh phạm tục) lại là căn bản cho cuộc sống chúng ta.

Vô minh được coi như là “kẻ thù gần” đối với hành xả, vì ta cứ tưởng tâm xả cũng sẽ nổi lên ngay cả trong trường hợp vô minh cũng xuất hiện. Tính tham lam và oán hận chính là những kẻ thù bên ngoài của tâm xả. Khi tham lam và ác cảm nổi lên thì không bao giờ còn có tâm xả được nữa.

Nếu chúng ta hiểu được trạng thái của tâm xả không những có thể được phát triển trong cuộc sống hàng ngày mà còn chi phối cả những sát-na bình thản của chúng ta. Đôi khi chúng ta cảm thấy vô phương cứu chữa, nhưng khi chúng ta nhớ lại những kết quả khó chịu trong cuộc sống chúng ta đều do nghiệp (Kamma) chi phối, và con người ta là ”thừa kế” các nghiệp đó, điều ngày sẽ ngăn cản ta khỏi buồn rầu. Nỗi buồn khổ trước những đau khổ của người khác sẽ không giúp gì cho ta cũng như cho người khác, ngược lại khi có tâm xả chúng ta có thể đem lại an ủi cho người khác. Những ai tích lũy được nhiều duyên hệ tu luyện tâm xả đến mức độ tham thiền, cộng với vô xả lượng tâm do tâm xả như là một đề mục thiền thì người đó sẽ đạt được thiền vậy. ^[164]

Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) còn đề cập đến các khía cạnh tâm xả khác gắn liền với thiên chỉ, tu tịnh, cụ thể là trạng thái tâm xả ở giai đoạn thiền sắc giới thứ ba (hệ thống thiền bốn bậc và bậc thứ tư trong hệ thống năm bước) ^[165] được gọi là thiên tâm xả ^[166] và tâm xả ở mức độ thiền sắc giới cao nhất, gọi là thiên tâm xả tinh luyện ^[167] trong mỗi giai đoạn thiền kế tiếp thì tâm thiền và các sở hữu được tinh hơn, tinh luyện hơn và thuần chất hơn.

Mỗi loại tâm xả Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) đề cập đến lại rất khác nhau. Tâm xả mang “trạng thái trung hoà”, tức tâm xả được coi như là trong số các xả vô lượng tâm, tâm xả thiên và xả thanh tịnh đều mang những đặc tính khác rất khác biệt gộp chung trong hành xả tatramajjhata.

Thanh Tịnh Đạo cũng đề cập đến những khía cạnh tâm xả thiền quán hay thiền quán (Visuddhimagga IV, 159). Có cả bảy chi thiền giác ngộ gọi là Thất giác chi đó là: Niệm (Sati), trạch pháp (Dhamma vicaya), đó là huệ (Panna), tinh tấn (Viriya), pháp hỷ (Piti), khinh an (Passaddhi), thiền định và xả. Ở đây xả chính là sở hữu hành xả. Một khi các giác chi được tu luyện sẽ dẫn chúng ta đến giác ngộ. Chúng không được phát triển cách riêng rẽ, nhưng cùng phát triển chung với niệm xứ. Giác chi xả thực hiện nhiệm vụ riêng đang đi kèm với tâm và các sở hữu khác. Chúng ta đọc thấy trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga IV, 159) về giác chi xả như sau: “Người nào phát triển được giác chi xả phải tùy thuộc rất nhiều vào diệt dục.”^[168] Khi chánh kiến nhận thấy không thỏa mãn về toàn bộ pháp hành sinh rồi diệt, sẽ xuất hiện tình trạng hành xả trước các pháp hành đó.

Khi đang tu luyện niệm xứ, chúng ta không nhắm tới phát triển tâm xả vì tự nó sẽ phát triển cùng với thiền quán. Các giác chi đạt đến kết thúc thông qua đại niệm xứ. Khi pháp hành đã được am tường chính xác, lúc đó ta sẽ đạt đến giác ngộ.

Vẫn còn một khía cạnh khác về tâm xả Visuddhimagga đề cập đến và đây chính là *tâm xả bước thứ sáu*, thực sự đó chính là tâm xả được kết thúc khi đạt đến bậc A-la-hán. Chúng ta đọc thấy trong Tác phẩm Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga IV, 157) như sau:

Ở đây, tâm xả thuộc giác chi thứ sáu gọi là tâm xả nơi những ai đã tận diệt được hết mọi lậu hoặc. Đây chính là phương thức không loại bỏ hiện trạng thuần khiết tự nhiên khi những đối tượng tham hay vô tham gộp trong sáu loại đó được tập trung xuất hiện nơi sáu “môn” được mô tả như sau: “đây là hiện trong một vị Tỳ-khuru đã tận diệt được hết mọi lậu hoặc, không còn phần chán hay buồn rầu khi tận mắt nhìn thấy cảnh sắc: Tỳ-khuru đó được hành xả, chánh niệm và luôn cảnh giác. (Tuong Ưng Bộ Kinh - Gradual Sayings cuốn 6 chương I §1).

Vị A-la-hán có tâm hồn bình thản tuyệt hảo. Ngài không hề bối rối trước những duyên hệ phàm tục như: Được, thua, khen, chê, đánh giá hay hổ thẹn, hạnh phúc hay bất hạnh. Đối với chúng ta tâm xả nơi vị A-la-hán hình như còn quá xa vời. Chúng ta nên nhớ rằng tâm xả này chỉ có thể đạt được bằng hiểu biết, huệ được tu luyện từng bước một mà thôi. Thật vô ích nếu ta mơ tưởng đến tâm xả hoàn hảo. Ta không thể nào đạt đến được chỉ bằng khao khát xuyên cho dù có mãnh liệt đến đâu. Thực tế mỗi bình tâm sáu bước này nhắc nhở chúng ta: chỉ khi nào ta am hiểu rõ ràng những gì xuất hiện qua sáu “môn” được phát triển toàn diện thì lúc đó ta mới có thể đạt đến tâm xả trước mọi đối tượng trên đời này được.

Ta có thể tu luyện hiểu biết trên ngay tức khắc vào lúc này, khi một đối tượng xuất hiện trước mắt chúng ta qua sáu “môn”. Đôi khi là đối tượng dễ chịu, khi khác lại không mấy dễ chịu đâu. Khi không tu luyện hiểu biết ta khó có thể giữ thế “cân bằng” hay đứng giữa “vị thế trung tâm” không tham lam không ác cảm. Chúng ta phải tự nhắc nhở mình luôn cuộc sống chỉ gồm toàn danh pháp và sắc pháp và không thể kiểm chế nổi các pháp hành, nhưng ta vẫn luôn tỏ ra không kiên trì và luôn bị quấy nhiễu trước những biến cố cuộc sống. Tuy nhiên, giả dụ như, khi chúng ta có chánh niệm được các đối tượng là cảnh sắc nào đó xuất hiện qua nhãn “môn” chứ không phải là một vật, hay một con người, cụ thể, và như vậy đối tượng đó là “vô ngã” như vậy ta sẽ đạt được quân bình hơn và vô tư hơn đối với các đối tượng đó. Tuy nhiên, ta không thể thực hiện được điều này ngay từ đầu. Vị thánh A-la-hán đã diệt hết được các phiền não và như vậy ngài mới có thể đạt đến tâm xả tới mức hoàn hảo. như vậy ngài không còn bị xao xuyên, luôn tỏ ra kiên trì và hài lòng trong mọi hoàn cảnh.

Chúng ta đọc thấy trong Tuong Ưng Bộ Kinh-- Kindred Sayings (II, nidana vagga, chương XVI §1 bàn về Sự hài lòng) đề cập đến ngài A-la-hán Kassapa là người luôn hài lòng. Chúng ta đọc thấy khi còn lưu lại Savatthi, Đức Phật đã giảng cho Tỳ-khuru như sau:

Này chư Tỳ-khuru, tri túc là đặc tính nơi Kassapa cho dù có phải mặc y cà-sa kiểu nào, ngài luôn tán dương và tri túc, cho dù y cà-sa không vừa vặn hay không thích hợp. Không vừa vặn ngài cũng không bối rối. Khi có ai tặng ngài chiếc y mới ngài cũng không quá vui mừng và để lộ lòng tham quá đáng. Ngài chẳng sai phạm điều giới luật nào, ngài luôn nhận ra những nguy cơ đang rình rập và thoát khỏi những mối nguy cơ đó một cách khôn ngoan^[169].

Như vậy ngài Kassapa vẫn luôn tri túc cho dù không nhận được bất kỳ của bố thí nào cho mình, kể cả phải thiếu thốn chỗ nương thân, không có cả đến một chút đồ dùng cá nhân cũng như thuốc men phòng khi đau ốm.

Thế rồi chúng ta cũng đọc thấy Đức Phật đã khích lệ các vị Tỳ-khưu của ngài cũng phải theo gương đó mà rèn luyện mình như vậy. Chúng ta có thể tự rèn luyện mình để chánh niệm được bất kỳ danh pháp và sắc pháp nào đang nổi lên trong ta vào lúc này. Kassapa đã tu luyện được những duyên hệ đúng đắn dẫn đến “tâm xả” trọn hảo.

Câu hỏi:

1. Tại sao rất khó biết được trạng thái của tâm xả?
2. Khi sân và vô sân không còn nữa, tâm xả có luôn nổi lên hay không?
3. Khi tỏ ra quảng đại ta có tâm thiện đi kèm theo với tâm xả. Phận sự tâm thiện lúc này là gì?
4. Khi có chánh niệm về danh pháp (nama) và sắc pháp (rupa) nổi lên, tâm xả xuất hiện với tâm thiện không?
5. Sáu bước tâm xả là gì? tại sao tâm xả lại có tới sáu bước?
6. Tâm xả được tu luyện như thế nào?

[163] Tác phẩm Thanh tịnh đạo đã dùng trong đoạn này từ “xả (upekkha)” để ám chỉ thọ xả. thay vì tatramajjhata. Xả (upekkha) có thể dùng để chỉ thọ xả cũng như để chỉ hành xả bình yên tâm hồn. Tuỳ theo ý nghĩa của đoạn văn. Xin đọc thêm Chú Giải Bộ Pháp Tụ (Atthasàlini cuốn I phần IV chương III, 172) viết thêm về các loại hành xả khác nhau.

[164] Với đề mục thiền này chúng ta đạt đến mức độ thiền sắc giới cao nhất, nhưng không phải những mức độ thấp hơn đâu nếu ai muốn đạt đến thiền với đề mục này trước tiên họ nên phát triển Tứ vô lượng tâm đó là từ, bi, hỷ, xả. Bằng cách này chúng ta có thể đạt đến thiền ở mức độ thứ nhất, thứ nhì và thứ ba nhưng chưa phải là mức độ cao nhất. Thế rồi nếu người này phát triển được xả vô lượng tâm bình an tâm hồn thì người đó có thể đạt đến được mức độ thiền sắc giới cao nhất (Visuddhimagga IX, 88,111,118).

[165] Xem chương 8, hệ thống Từ thiền và ngũ thiền.

[166] Xem Thanh Tịnh Đạo chương IV, 177 trong giai đoạn thiền này các yếu tố thiền thô thiền hơn như tâm, tứ và pháp hỷ đã được loại bỏ đi (xem chương 8 và 11) vẫn còn an lạc nhưng không còn dục nữa. Có xả ngay cả đối với niềm sung sướng tốt cùng.

[167] Ở giai đoạn này yếu tố thiền thuộc cảm nhận sung sướng đã được loại bỏ; lúc này cảm nhận trung hòa xuất hiện và “Tỳ-khưu trong sạch do ý thức phát xuất từ bình thản thâm tâm mà ra”. Bộ sách phân tích, chương 12, phân tích thiền điều 597 và Visuddhimagga (Thanh Tịnh Đạo) IV, 194).

[168] Diệt dục mang hai đặc tính: Loại bỏ toàn bộ các phiền não và cũng là khuynh hướng “đạt đến được” Niết-bàn (Visuddhimagga (Thanh Tịnh Đạo), XXI, 18).

[169] Ngài hân hoan chịu đựng lạnh lẽo (lời bình trong kinh này, tác phẩm “Saratthappakassini”.

[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