

"Món ăn" của nội tâm và Như lý tác ý

ISSN: 2734-9195 14:30 07/05/2025

Hiếu đơn giản, tác ý như lý là thái độ quan sát, có sự suy tư, khách quan và tỉnh táo, tác ý hướng tâm đến sự phù hợp tinh thần không đem đến tự hại, không đem đến hại người, không đem đến hại cả hai.

Phần I. Tương ưng bộ kinh, Tập V: Đại phẩm, Chương 1: Tương ưng đạo, Phẩm I: Phẩm Vô Minh

Cái gì là món ăn, này các Tỷ-kheo, khiến cho dục tham chưa sinh được sinh khởi; hay dục tham đã sinh được tăng trưởng, quảng đại? Có tịnh tướng, này các Tỷ-kheo. Ở đây, nếu phi như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này là món ăn khiến cho dục tham chưa sinh được sinh khởi, hay dục tham đã sinh được tăng trưởng, quảng đại.

Cái gì là món ăn, này các Tỷ-kheo, khiến cho sân chưa sinh được sinh khởi; hay sân đã sinh được tăng trưởng, quảng đại? Có chướng ngại tướng, này các Tỷ-kheo. Ở đây, nếu phi như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này là món ăn khiến cho sân chưa sinh được sinh khởi, hay sân đã sinh được tăng trưởng, quảng đại.

Cái gì là món ăn, này các Tỷ-kheo, khiến cho hôn trầm thụ miên chưa sinh được sinh khởi; hay hôn trầm thụ miên đã sinh được tăng trưởng, quảng đại? Không hôn hoan, biếng nhác, chán nản, ăn quá no, tâm uể oải. Ở đây, nếu phi như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này là món ăn khiến cho hôn trầm thụ miên chưa sinh được sinh khởi, hay hôn trầm thụ miên đã sinh được tăng trưởng, quảng đại.

Cái gì là món ăn, này các Tỷ-kheo, khiến cho trạo hối chưa sinh được sinh khởi, hay trạo hối đã sinh được tăng trưởng, quảng đại? Có tâm chưa được chỉ tịnh, này các Tỷ-kheo. Ở đây, nếu phi như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này là món ăn khiến cho trạo hối chưa sinh được sinh khởi, hay trạo hối đã sinh được tăng trưởng, quảng đại.

Cái gì là món ăn, này các Tỷ-kheo, khiến cho nghi hoặc chưa sinh được sinh khởi, hay nghi hoặc đã sinh được tăng trưởng, quảng đại? Có các pháp trú sứ của nghi hoặc: Ở đây, nếu phi như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này là món ăn khiến cho nghi hoặc chưa sinh được sinh khởi, hay nghi hoặc đã sinh được tăng trưởng, quảng đại.



Ảnh minh họa thiết kế bởi AI - Tạp chí Nghiên cứu Phật học

Món ăn cho các giác chi

Cái gì là món ăn, này các Tỷ-kheo, khiến cho niệm giác chi chưa sinh được sinh khởi, hay niệm giác chi đã sinh được tu tập, được làm cho viên mãn? Này các Tỷ-kheo, có các pháp trú xứ cho niệm giác chi. Ở đây, nếu như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này là món ăn khiến cho niệm giác chi chưa sinh được sinh khởi, hay niệm giác chi đã sinh được tu tập, làm cho viên mãn.

Và này các Tỷ-kheo, cái gì là món ăn khiến cho trạch pháp giác chi chưa sinh được sinh khởi, hay trạch pháp giác chi đã sinh được tu tập, được làm cho viên mãn? Có những pháp thiện và bất thiện, này các Tỷ-kheo, có những pháp có tội và không có tội, có những pháp liệt và thắng, có những pháp dự phần đen và trắng. Ở đây, nếu như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này là món ăn khiến cho trạch pháp giác chi chưa sinh được sinh khởi, hay trạch pháp giác chi đã sinh được tu tập, được làm cho viên mãn.

Và này các Tỷ-kheo, cái gì là món ăn khiến cho tinh tấn giác chi chưa sinh được sinh khởi, hay tinh tấn giác chi đã sinh được tu tập, được làm cho viên mãn? Có phát cần giới, này các Tỷ-kheo, tinh cần giới, đồng mãnh giới. Ở đây, nếu như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này là món ăn khiến cho tinh tấn

giác chi chưa sinh được sinh khởi, hay tỉnh tấn giác chi đã sinh được tu tập, được làm cho viên mãn.

Và này các Tỷ-kheo, cái gì là món ăn khiến cho hỷ giác chi chưa sinh được sinh khởi, hay hỷ giác chi đã sinh được tu tập, được làm cho viên mãn? Ở đây, này các Tỷ-kheo, có những pháp trú xứ cho hỷ giác chi. Ở đây, nếu như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này là món ăn khiến cho hỷ giác chi chưa sinh được sinh khởi, hay hỷ giác chi đã sinh được tu tập, được làm cho viên mãn.

Và này các Tỷ-kheo, cái gì là món ăn khiến cho khinh an giác chi chưa sinh được sinh khởi, hay khinh an giác chi đã sinh được tu tập, được làm cho viên mãn? Này các Tỷ-kheo, có thân khinh an, tâm khinh an. Ở đây, nếu như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này là món ăn khiến cho khinh an giác chi chưa sinh được sinh khởi, hay khinh an giác chi đã sinh được tu tập, được làm cho viên mãn.

Và này các Tỷ-kheo, cái gì là món ăn khiến cho định giác chi chưa sinh được sinh khởi, hay định giác chi đã sinh được tu tập, được làm cho viên mãn? Này các Tỷ-kheo, có tịnh chỉ tướng, bất loạn tướng. Ở đây, nếu như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này là món ăn khiến cho định giác chi chưa sinh được sinh khởi, hay định giác chi đã sinh được tu tập, được làm cho viên mãn.

Và này các Tỷ-kheo, cái gì là món ăn khiến cho xả giác chi chưa sinh được sinh khởi, hay xả giác chi đã sinh được tu tập, được làm cho viên mãn? Này các Tỷ-kheo, có các pháp trú xứ cho xả giác chi. Ở đây, nếu như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này là món ăn khiến cho xả giác chi chưa sinh được sinh khởi, hay xả giác chi đã sinh được tu tập, được làm cho viên mãn.

Không phải món ăn cho các triển cái

Và này các Tỷ-kheo, cái gì không phải món ăn khiến cho dục tham chưa sinh được sinh khởi, hay dục tham đã sinh được tăng trưởng, quảng đại? Này các Tỷ-kheo, có bất tịnh tướng. Ở đây, nếu như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này không phải là món ăn khiến cho dục tham chưa sinh được sinh khởi, hay dục tham đã sinh được tăng trưởng, quảng đại.

Và này các Tỷ-kheo, cái gì không phải món ăn khiến cho sân chưa sinh được sinh khởi, hay sân đã sinh được tăng trưởng, quảng đại? Này các Tỷ-kheo, có từ tâm giải thoát. Ở đây, nếu như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này không phải là món ăn khiến cho sân chưa sinh được sinh khởi, hay sân đã

sinh được tăng trưởng, quảng đại.

Và này các Tỷ-kheo, cái gì không phải món ăn khiến cho hôn trầm thụy miên chưa sinh được sinh khởi, hay hôn trầm thụy miên đã sinh được tăng trưởng, quảng đại? Này các Tỷ-kheo, có phát cần giới, tinh cần giới, đồng mãnh giới. Ở đây, nếu như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này không phải là món ăn khiến cho hôn trầm thụy miên chưa sinh được sinh khởi, hay hôn trầm thụy miên đã sinh được tăng trưởng, quảng đại.

Và này các Tỷ-kheo, cái gì không phải món ăn khiến cho trạo hối chưa sinh được sinh khởi, hay trạo hối đã sinh được tăng trưởng, quảng đại? Này các Tỷ-kheo, có tâm chỉ tịnh. Ở đây, nếu như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này không phải là món ăn khiến cho trạo hối chưa sinh được sinh khởi, hay trạo hối đã sinh được tăng trưởng, quảng đại.

Và này các Tỷ-kheo, cái gì không phải món ăn khiến cho nghi hoặc chưa sinh được sinh khởi, hay nghi hoặc đã sinh được tăng trưởng, quảng đại? Này các Tỷ-kheo, có pháp thiện và bất thiện, có pháp có tội và không có tội, có pháp liệt và thắng, có pháp dự phần vào đen và trắng. Ở đây, nếu như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này không phải là món ăn khiến cho nghi hoặc chưa sinh được sinh khởi, hay nghi hoặc đã sinh được tăng trưởng, quảng đại.

Không phải là món ăn cho các giác chi

Và này các Tỷ-kheo, cái gì không phải là món ăn khiến cho niệm giác chi chưa sinh được sinh khởi, hay niệm giác chi đã sinh được tu tập, được làm cho viên mãn? Này các Tỷ-kheo, có các pháp trú xứ cho niệm giác chi. Ở đây, nếu phi như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này không phải món ăn khiến niệm giác chi chưa sinh được sinh khởi, hay niệm giác chi đã sinh được tu tập, được làm cho viên mãn.

Và này các Tỷ-kheo, cái gì không phải là món ăn khiến cho trạch pháp giác chi chưa sinh được sinh khởi, hay trạch pháp giác chi đã sinh được tu tập, được làm cho viên mãn? Này các Tỷ-kheo, có các pháp thiện và bất thiện, có tội và không có tội, liệt và thắng, dự phần vào đen và trắng. Ở đây, nếu phi như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này không phải là món ăn khiến cho trạch pháp giác chi chưa sinh được sinh khởi, hay trạch pháp giác chi đã sinh được tu tập, được làm cho viên mãn.

Và này các Tỷ-kheo, cái gì không phải là món ăn khiến cho tinh tấn giác chi chưa sinh được sinh khởi, hay tinh tấn giác chi đã sinh được tu tập, được làm cho viên mãn? Này các Tỷ-kheo, có phát cần giới, tinh cần giới, đồng mãnh giới.

Ở đây, nếu phi như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này không phải là món ăn khiến cho tinh tấn giác chi chưa sinh được sinh khởi, hay tinh tấn giác chi đã sinh được tu tập, được làm cho viên mãn.

Này các Tỷ-kheo, cái gì không phải món ăn khiến cho hỷ giác chi chưa sinh được sinh khởi, hay hỷ giác chi đã sinh được tu tập, được làm cho viên mãn? Này các Tỷ-kheo, có những pháp trú xứ cho hỷ giác chi. Ở đây, nếu phi như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này không phải món ăn khiến cho hỷ giác chi chưa sinh được sinh khởi, hay hỷ giác chi đã sinh được tu tập, được làm cho viên mãn.

Và này các Tỷ-kheo, cái gì không phải món ăn khiến cho khinh an giác chi chưa sinh được sinh khởi, hay khinh an giác chi đã sinh được tu tập, được làm cho viên mãn? Này các Tỷ-kheo, có thân khinh an, tâm khinh an. Ở đây, nếu phi như lý tác ý, làm cho sung mãn, thời chính cái này không phải món ăn khiến cho khinh an giác chi chưa sinh được sinh khởi, hay khinh an giác chi đã sinh được tu tập, được làm cho viên mãn.

Và này các Tỷ-kheo, cái gì không phải món ăn khiến cho định giác chi chưa sinh được sinh khởi, hay định giác chi đã sinh được tu tập, được làm cho viên mãn? Này các Tỷ-kheo, có tịnh chỉ tướng, bất loạn tướng. Ở đây, nếu phi như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này không phải món ăn khiến cho định giác chi chưa sinh được sinh khởi, hay định giác chi đã sinh được tu tập, được làm cho viên mãn.

Và này các Tỷ-kheo, cái gì không phải món ăn khiến cho xả giác chi chưa sinh được sinh khởi, hay xả giác chi đã sinh được tu tập, được làm cho viên mãn? Này các Tỷ-kheo, có các pháp trú xứ cho xả giác chi. Ở đây, nếu phi như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này không phải món ăn khiến cho xả giác chi chưa sinh được sinh khởi, hay xả giác chi đã sinh được tu tập, được làm cho viên mãn.

Phần II. Luận giải đoạn kinh

Tổng quan

Điều gì nuôi dưỡng những chương ngại tinh thần (triền cái) trói buộc tâm trí, và ngược lại, điều gì nuôi dưỡng các yếu tố giác ngộ (giác chi) dẫn dắt hành giả đến giải thoát?

Đoạn kinh trên đã trình bày một cách hệ thống về mối quan hệ nhân duyên giữa các trạng thái tâm tiêu cực và tích cực dưới khái niệm “món ăn”, tức nguồn

nuôi dưỡng hay điều kiện sinh khởi. Trọng tâm của hình thái sinh khởi và tăng trưởng loại tâm nằm ở vai trò của “tác ý như lý” (tác ý một cách có chủ đích đúng đắn) và “tác ý phi như lý” (tác ý không có chủ đích đúng đắn), hai thái độ tâm lý trái ngược quyết định việc các triển cái được nuôi lớn hay các giác chi được phát triển.

Trước hết, khái niệm “món ăn” trong ngữ cảnh này được hiểu như một ẩn dụ chỉ các duyên hay điều kiện nuôi dưỡng những trạng thái tâm lý. Cũng như thân thể chỉ tồn tại và lớn lên khi có thực phẩm, các hiện tượng tinh thần như tham lam hay tỉnh thức cũng cần “nuôi” bằng những yếu tố thích hợp mới khởi sinh và phát triển. Bằng cách sử dụng hình ảnh món ăn, đoạn kinh nhấn mạnh rằng không một trạng thái tâm nào tự nhiên sinh ra hoặc tồn tại độc lập; chúng luôn nương tựa vào các yếu tố hỗ trợ, lệ thuộc vào nhân duyên để khởi phát. Nếu có đủ “thức ăn”, chúng sẽ mạnh lên; ngược lại, khi thiếu chất nuôi dưỡng, chúng sẽ suy yếu và tiêu vong. Do đó, việc xác định “món ăn” của một trạng thái tâm tức là tìm ra nguyên nhân chủ yếu khiến nó sinh khởi và kéo dài. Đây là bước khởi đầu để hiểu làm thế nào có thể kiểm soát và chuyển hóa tâm: bằng cách cung cấp hoặc tước bỏ những món ăn tương ứng, ta có thể làm tăng trưởng các phẩm chất tốt hoặc làm giảm thiểu các chương ngại xấu.

Thuật ngữ “triển cái”, hàm nghĩa vừa trói buộc (triển) vừa che đậy (cái), ngụ ý rằng những yếu tố này trói buộc tâm vào phiền não và che lấp ánh sáng trí tuệ. Có năm loại triển cái được liệt kê: dục tham (tham muốn), sân (tâm sân hận, tức giận), hôn trầm - thụy miên (trạng thái mê mờ, buồn ngủ, uể oải), trạo cử - hối quá (tâm xao động, bất an kèm hối tiếc) và nghi hoặc (sự hoài nghi, thiếu niềm tin hoặc do dự về chân lý). Những triển cái này được coi là những trở lực ngăn cản định tâm và tuệ giác; khi chúng hiện diện, tâm không thể an định để quán chiếu sâu sắc.

Dục tham

Trước hết, dục tham – ham muốn đối với các dục lạc ngũ trần (như sắc đẹp, âm thanh, hương vị, xúc chạm dễ chịu), được xác định “món ăn” của nó là sự xuất hiện của tịnh tướng cùng với tác ý phi như lý. “Tịnh tướng” ở đây hiểu là những dấu hiệu hấp dẫn, “tịnh” nói đến sự đẹp, “tướng” là cái đặc thù đối tượng của căn, ví như mắt thì có cái tướng thấy là sắc cảnh, đối tượng của tai thì có cái tướng là dạng âm thanh, ví dụ như vẻ đẹp lộng lẫy của một hình sắc, sự êm dịu của âm thanh, hay cảm giác khoái lạc mà một đối tượng có thể mang lại. Tịnh tướng nói tới một chủ thể gây nên ham mê mang tính cá nhân của mỗi người.

Khi một người hướng tâm vào các khía cạnh hấp dẫn này một cách thiếu sáng suốt, nghĩa là chỉ chăm chú đến sự lôi cuốn mà không quán xét bản chất vô thường và bất toại nguyện của chúng, thì đó chính là đang tác ý phi như lý. Sự chú ý sai lệch này trở thành thức ăn nuôi lớn dục tham: nó làm cho lòng ham muốn chưa sinh có cơ hội sinh khởi và dục tham đã có sẵn thì càng được tăng trưởng, mở rộng. Nói cách khác, dục vọng được nuôi dưỡng khi tâm đắm chìm trong ảo ảnh về sự mỹ miều và khoái lạc, thiếu sự tỉnh táo và nhận thức đúng đắn.

Đoạn kinh đồng thời hàm ý phương pháp đối trị dục tham qua khái niệm “không phải món ăn” của nó: đó là bất tịnh tướng đi đôi với tác ý như lý. Nghĩa là, khi đối diện với cùng một đối tượng, nếu hành giả chuyển sang quán sát những khía cạnh không hấp dẫn, những mặt trái, sự bất tịnh hoặc hoại diệt của đối tượng ấy một cách khách quan và đúng như thật, thì lòng tham sẽ không có gì để bám víu và suy yếu dần. Quán bất tịnh (thấy rõ sự không trong sạch, giả tạm của thân xác và mọi pháp hữu vi) là pháp môn truyền thống nhằm đoạn trừ dục tham.

Ở đây, dưới ánh sáng của như lý tác ý, bất tịnh tướng trở thành phương tiện hữu hiệu khiến dục tham mất đi nguồn nuôi dưỡng và không thể sinh sôi. Tâm trí nhờ đó thoát khỏi sự trói buộc của tham ái, lấy lại được sự thăng bằng và thanh tịnh.

Sân

Đến sân, cơn giận dữ, ác ý hay ác cảm đối với đối tượng, đoạn kinh cho biết món ăn của nó là chướng ngại tướng cùng với tác ý phi như lý. “Chướng ngại tướng” có thể hiểu là những dấu hiệu bất như ý, những đặc điểm khiến tâm bất bình hoặc phản ứng tiêu cực. Khi chúng ta tập trung một cách thiếu tỉnh táo vào những điều nghịch ý, chướng tai gai mắt ở người hay hoàn cảnh, chẳng hạn liên tục nghĩ về lỗi lầm của người khác, về sự xúc phạm hoặc tổn thương mà ta phải chịu, thì đó chính là đang nuôi dưỡng sân hận. Sự chú ý xoáy sâu vào mặt tiêu cực, với thái độ không khoan dung hay không thông cảm (tức phi như lý tác ý), sẽ khiến cơn sân chưa có dễ phát sinh, và sân hận đã có sẽ bùng lên mãnh liệt hơn. Trong trạng thái này, tâm trí bị thiêu đốt bởi sự tức giận, mất đi sự bình tĩnh và minh mẫn.

Đối lập lại, “không phải món ăn” của sân được nêu ra là từ tâm giải thoát kết hợp với tác ý như lý. “Từ tâm giải thoát” chỉ trạng thái tâm từ bi, thái độ thiện ý, tha thứ và bao dung đối với mọi người, mọi loài, trong các tình huống phát sinh. Khi hành giả biết quay về khởi lên lòng từ đối với đối tượng gây sân, quán tưởng

họ trong ánh sáng của sự thông cảm, mong cho họ được an vui và duy trì sự chú tâm đúng đắn này, thì sân hận không có điều kiện để tồn tại.

Tác ý như lý trong trường hợp này nghĩa là nhận thức rằng oán giận chỉ làm khổ mình và người, còn lòng từ mang lại an lạc. Lòng sân không giải quyết vấn đề, gây khổ sở bản thân mình, trong khi sự buông xả có thể chưa giải quyết được vấn đề nhưng ít nhất không tự mình làm khổ mình. Nhờ đó, thay vì chăm chú vào lỗi xấu hay điều phiền toái, hành giả hướng tâm đến điểm tốt, đến sự tha thứ, khiến cơn giận mất “đồ ăn” nuôi dưỡng và lặng dần.

Hôn trầm - thụy miên

Trường hợp hôn trầm - thụy miên, tức trạng thái uể oải, buồn ngủ, nặng nề của tâm thân có “món ăn” là không hân hoan, biếng nhác, chán nản, ăn quá no và tâm uể oải; tất cả kết hợp với tác ý phi như lý. Những yếu tố này mô tả đầy đủ các khía cạnh vật lý và tinh thần dẫn đến sự mệt mỏi và trì trệ. Thứ nhất, khi thiếu hân hoan (niềm vui, sự hứng khởi), tâm không có năng lượng để duy trì tỉnh táo, dễ rơi vào trạng thái uể oải. Thứ hai, biếng nhác ám chỉ sự lười biếng, không muốn nỗ lực hay vận động tâm trí, điều này trực tiếp nuôi dưỡng tính trì trệ. Thứ ba, chán nản hay tuyệt vọng khiến tinh thần mất động lực, cảm thấy mọi cố gắng đều vô nghĩa, do đó dễ buông xuôi và chìm vào thụy miên. Thứ tư, ăn quá no làm cơ thể nặng nề, hệ tiêu hóa phải làm việc nhiều, máu dồn về bao tử, não bộ thiếu ôxy, kết quả là cơn buồn ngủ ập đến. Cuối cùng, tâm uể oải chỉ chung trạng thái tinh thần trì độn, thiếu minh mẫn và thiếu sinh lực.

Khi những yếu tố này hiện diện mà hành giả không cảnh tỉnh đối với chúng (tức không tác ý đúng đắn để khắc phục), thì chúng trở thành nguồn nuôi lớn hôn trầm thụy miên. Người tu nếu thuận theo các cảm giác lười mỏi, tiếp tục để tâm chìm đắm trong sự mờ mịt, thì sự buồn ngủ và mê muội càng có đất phát triển. Hậu quả là tâm trí rơi vào tình trạng mờ tối, thiếu sức sống, không thể tỉnh táo để hành thiền hay học pháp.

Để đoạn trừ món ăn của hôn trầm, phương thuốc là khơi dậy các yếu tố tích cực trái ngược: phát cần giới, tinh cần giới, dũng mãnh giới cùng với tác ý như lý. Những thuật ngữ này đều liên quan đến tinh tấn, tức sự siêng năng, nỗ lực mạnh mẽ. “Phát cần” là phát khởi sự cần mẫn, “tinh cần” là sự siêng năng bền bỉ, và “dũng mãnh” là lòng quyết tâm mãnh liệt, không quản khó khăn. Khi nhận thấy dấu hiệu hôn trầm, hành giả cần như lý tác ý quán xét tác hại của nó và tầm quan trọng của việc tỉnh táo, từ đó tự thúc đẩy mình đứng dậy vận động, hít thở, làm mới sự chú ý để xua tan cơn mệt mỏi uể oải. Việc tác ý đúng đắn vào sự lợi ích của tinh tấn và sự nguy hại của giải đãi sẽ tạo động lực cho

tâm: nhờ đó, năng lượng bắt đầu được phát khởi (phát cần), rồi duy trì thường xuyên (tĩnh cần), thậm chí bùng lên quyết liệt (dũng mãnh) để chiến thắng cơn hôn trầm. Một khi tinh tấn giác chi khởi lên mạnh mẽ, trạng thái uể oải lập tức mất đi nguồn nuôi dưỡng và biến mất. Thân tâm hành giả trở nên tỉnh táo, phấn chấn và sẵn sàng cho sự tu tập sâu hơn.

Trạo cử

Tiếp đến, trạo cử - hối quá là trạng thái tâm xao động, bất an kèm theo những ăn năn day dứt về việc đã qua. Văn bản chỉ rõ món ăn cho triển cái này là tình trạng tâm chưa được chỉ tịnh (tức tâm chưa lắng đọng, chưa an ổn) kết hợp với tác ý phi như lý. Khi tâm trí không đạt được sự tĩnh lặng, nó dễ bị lôi kéo theo muôn dòng suy nghĩ tạp loạn: có thể là lo lắng về tương lai, xáo trộn vì hiện tại, hoặc hối tiếc về quá khứ. Trong bối cảnh đó, nếu người tu không biết dừng lại mà cứ tiếp tục xoay vần trong những ý niệm bất ổn ấy, thì chính sự thiếu định hướng đúng đắn này là thức ăn nuôi dưỡng trạng thái trạo cử.

Đối trị lại với điều này là “tâm chỉ tịnh”, cùng với tác ý như lý, là trạng thái không phải món ăn cho trạo hối. “Chỉ tịnh” nghĩa là dừng lặng và lắng trong, một tâm trạng an định, không xao xuyên. Khi hành giả nhận ra mình đang tán loạn, việc đầu tiên cần làm là như lý tác ý hướng tâm về sự an tịnh: ý thức rõ sự nguy hại của tâm loạn động và lợi ích của sự tĩnh lặng. Nhờ đó, người tu áp dụng những phương pháp an tâm (như điều hòa hơi thở, tập trung vào một đề mục thiền định, buông bỏ các suy tính thừa thãi) để đưa tâm trở về trạng thái lắng dịu.

Sự chú ý đúng đắn đến hiện tại, buông xả những vướng bận quá khứ vị lai, sẽ khiến tâm từ từ lắng xuống. Một khi tâm đã chỉ tịnh, tức là an trú trong yên lặng và quân bình, thì các phần tử của trạo cử không còn “đất” để bám. Tâm không còn bị kích động, những ray rứt cũng nguôi dần vì hành giả hiểu rằng quá khứ đã qua không thể đổi, tương lai chưa đến không nên lo, chỉ có hiện tại để sống trọn vẹn. Trạo hối mất nguồn nuôi dưỡng và tiêu biến, nhường chỗ cho sự định tĩnh và chính niệm.

Nghi hoặc

Cuối cùng, nghi hoặc, sự hoài nghi, do dự, thiếu lòng tin hoặc phân vân trước nhiều quan điểm, có món ăn là sự hiện hữu của các pháp làm trú xứ cho nghi hoặc cùng với tác ý phi như lý. Cụm từ “các pháp trú xứ của nghi hoặc” bao gồm những vấn đề mà tâm chưa sáng tỏ, thí dụ như chưa phân định được điều thiện hay bất thiện, có tội hay không tội, pháp liệt hay thắng, thuộc về đen hay

trắng. Đây là những cặp phạm trù căn bản về đạo đức và chân lý. Khi một người chưa nắm vững những nguyên lý ấy, chẳng hạn chưa hiểu thế nào là thiện và ác, điều gì nên làm hay không nên, thì tâm dễ rơi vào hoang mang do dự. Nếu lúc đó lại thiếu sự cầu học đúng đắn, không tìm hiểu sâu hơn mà cứ để mặc sự mơ hồ (tức tác ý không như lý), thì hoài nghi càng có cơ hội bủa vây. Sự mập mờ về phương hướng đạo đức, về giáo pháp và mục đích tu tập trở thành “mảnh đất màu mỡ” cho nghi hoặc nảy sinh và tăng trưởng. Người tu có thể nghi ngờ chính pháp môn mình hành, nghi ngờ khả năng giác ngộ của bản thân, hay nghi ngờ cả Tam Bảo, chỉ vì họ thiếu hiểu biết rõ ràng để thắp sáng niềm tin.

Để ngăn chặn điều này, đoạn kinh chỉ ra rằng cần phát triển sự thông hiểu qua tác ý như lý vào các pháp nói trên, đó chính là cách diệt trừ món ăn của nghi hoặc. Cụ thể, hành giả phải học hỏi và quán sát một cách có hệ thống về thiện – ác, đúng – sai, lợi – hại, nhận diện rõ đâu là hành vi có tội lỗi, đâu là vô tội, đâu là pháp thấp kém (liệt) hay cao thượng (thắng). Sự phân biệt minh bạch những phương diện này thuộc về giác chi trạch pháp, yếu tố giúp khảo xét và hiểu thấu các pháp. Khi người tu dùng như lý tác ý để soi rọi mọi việc dưới ánh sáng chính pháp, nghi hoặc sẽ không còn chỗ bám. Bởi lẽ, nhiều nghi hoặc sinh ra từ vô minh (không biết rõ), nên câu trả lời hữu hiệu là ánh sáng của tuệ quán. Một khi đã thấy rõ đường ngay nẻo thẳng, tâm tất nhiên vững vàng, không bị giao động bởi hoài nghi. Như vậy, nhờ nuôi dưỡng trí hiểu biết chân chính, hành giả làm cho nghi hoặc mất đi nguồn sống và dần dần biến mất.

Qua việc phân tích ở trên, có thể thấy năm triền cái đều được nuôi dưỡng bởi những hình thái tác ý sai lạc, trong khi mỗi triền cái cũng có thể bị suy giảm hoặc ngăn ngừa nếu gặp phải điều kiện trái ngược dưới ánh sáng của tác ý đúng đắn. Mối quan hệ giữa triền cái và giác chi trong kinh văn mang tính đối nghịch: khi các giác chi được phát triển sung mãn thì các triền cái sẽ tiêu vong; ngược lại, sự vắng mặt của các giác chi hoặc thiếu tác ý như lý sẽ là môi trường cho triền cái hiển lộ và xâm chiếm. Do đó, việc tìm hiểu “món ăn” của giác chi không chỉ nhằm mục đích liệt kê điều kiện tích cực, mà còn để hoàn thiện bức tranh toàn diện về phương pháp tu tập đối trị những trở ngại nội tâm.

Món ăn của các giác chi

Niệm

Trước hết trong bảy giác chi là niệm giác chi, tức yếu tố tỉnh giác hay chính niệm. Đây là khả năng tâm nhận biết rõ ràng và liên tục về thực tại hiện tiền, không lơ đãng hay tán loạn. Muốn sinh khởi niệm giác chi cần có “các pháp trú

xú” cho niệm, nghĩa là phải có những đối tượng hay hoàn cảnh thích hợp để thiết lập chính niệm, cùng với sự như lý tác ý trên những đối tượng đó. Trong thực hành, “trú xú” của niệm thường chính là bốn lĩnh vực quán niệm (thân, thọ, tâm, pháp), nơi hành giả hướng sự chú tâm để quan sát một cách khách quan. Chẳng hạn, khi tọa thiền quán hơi thở, thân hành (hơi thở ra vào) là trú xú cho niệm; nếu người hành thiền chú ý một cách đúng đắn vào cảm giác của hơi thở, không tán tâm theo chuyện khác, thì chính niệm sẽ phát sinh và được duy trì ổn định. Tương tự, trong đời sống hàng ngày, bất cứ hoạt động hay cảm thọ nào (đi, đứng, cử chỉ, buồn vui...) đều có thể làm đối tượng cho niệm giác chi, miễn là ta biết tác ý tỉnh giác, chú tâm một cách sáng suốt vào chúng.

Trạch pháp

Kế đó là trạch pháp giác chi, nghĩa là yếu tố khảo xét, lựa chọn các pháp. “Trạch pháp” hàm nghĩa lựa chọn và phân tích: tuệ tri phân biệt đâu là đúng đâu là sai, đâu là thiện đâu là bất thiện trong những hiện tượng trải nghiệm. “Món ăn” cho trạch pháp giác chi là sự hiện hữu của các pháp thiện - bất thiện, có tội - không tội, liệt - thắng, đen - trắng, kèm theo như lý tác ý trên những pháp đối lập đó. Nói cách khác, khi hành giả đặt tâm vào việc tìm hiểu bản chất các pháp, đặc biệt là phân định phương diện đạo đức và giá trị của chúng một cách khách quan, thì trạch pháp giác chi sẽ nảy sinh. Chẳng hạn, trong quá trình quán chiếu, người tu có thể tự hỏi: hành động hay ý nghĩ này thuộc loại thiện hay bất thiện? Kết quả của nó sẽ đưa đến lợi ích hay tổn hại? Tư duy như vậy chính là đang “trạch pháp”, chọn lọc và thẩm tra tính chất của pháp dưới ánh sáng của chính pháp. Sự chú tâm đúng đắn vào các phạm trù này không những phá tan sự mơ hồ (loại trừ mầm mống nghi hoặc) mà còn kích hoạt trí tuệ nội quán.

Tinh tấn

Tiếp theo, tinh tấn giác chi là yếu tố nỗ lực, tinh cần. Đây là sức mạnh ý chí thúc đẩy tâm tiến lên trên con đường thiện. Văn bản đã chỉ ra “món ăn” cho tinh tấn giác chi qua ba khái niệm: phát cần giới, tinh cần giới, dũng mãnh giới, cùng với sự tác ý như lý. Nói một cách dễ hiểu, đó là các giai đoạn hay phương diện của tinh tấn: khơi dậy nhiệt tâm, duy trì sự siêng năng đều đặn và vươn lên mạnh mẽ với quyết tâm. Một khi hành giả đã thấy rõ việc nên làm, việc đúng đắn cần làm (nhờ trạch pháp giác chi soi sáng), thì tự nhiên sẽ phát sinh động lực để thực hành, đó chính là phát cần. Khi người tu giữ vững sự chú tâm vào mục tiêu giải thoát, ý thức sâu sắc về lợi ích của nỗ lực và tác hại của buông lung (tức tác ý một cách như lý về giá trị của tinh tấn), thì ngọn lửa nhiệt huyết sẽ được nuôi

dưỡng liên tục, đó là tinh cần. Rồi trước những thử thách, hành giả kiên quyết không thoái lui, thậm chí càng khó khăn càng thêm quyết tâm, đó là dũng mãnh. Tất cả những trạng thái này hợp thành tinh tấn giác chi, làm cho tâm tràn đầy năng lượng thiện lành. Khi giác chi này hiện hữu, nó xóa tan sự lười nhác, trì trệ và đánh lui hoàn toàn triền cái hôn trầm thụy miên. Tinh tấn cũng chính là động lực để hành giả không ngừng tinh tiến, giúp cho các giác chi khác (như hỷ, định) có điều kiện thuận lợi để sinh khởi theo.

Hỷ

Hỷ giác chi, tức trạng thái hoan hỷ, phấn chấn sung mãn trong tâm. Hỷ ở đây không phải niềm vui tầm thường do cảm xúc nhất thời của dục lạc, mà là sự hân hoan thanh tịnh sinh khởi từ nội tâm về sự ly ác pháp. Đoạn kinh cho biết có “những pháp trú xứ” cho hỷ giác chi, ám chỉ rằng có những nhân duyên cụ thể giúp sinh ra hỷ và khi hành giả như lý tác ý vào những nhân duyên ấy, hỷ sẽ khởi lên. Thông thường, hỷ giác chi nảy nở khi người tu chứng nghiệm được kết quả ban đầu trong tu tập: chẳng hạn, do giữ giới trong sạch và hành thiện, tâm không hối tiếc mà sinh hoan hỷ; hoặc sau một thời gian tinh tấn thiền định, các triền cái lắng xuống, tâm trở nên nhẹ nhàng, sáng suốt, từ đó một niềm vui mát mẻ tự nhiên dâng tràn. Những nguồn tạo hỷ (pháp trú xứ của hỷ) có thể là sự nhớ nghĩ đến công đức (như đức hạnh của chính mình), sự thấm nhuần chân lý khi nghe giảng hoặc đọc kinh, hay đơn giản là cảm giác an lạc sinh lý trong cơ thể khi hơi thở trở nên êm dịu. Khi tâm có duyên lành như vậy và biết hướng sự chú ý một cách đúng đắn (ví dụ trân trọng giá trị của điều thiện, cảm nhận sâu sắc niềm an lạc đang có mà không tham luyến), thì hỷ giác chi sẽ xuất hiện. Một khi hỷ sinh khởi, nó tưới tắm toàn bộ tâm thức, xóa tan mọi sân hận, u sầu. Hỷ giác chi làm nền tảng cho sự an tịnh: niềm vui lắng đọng dần sẽ chuyển hóa thành khinh an, giúp hành giả tiến vào các tầng thiền định sâu hơn.

Khinh an

Tiếp theo là khinh an giác chi, tức yếu tố được hiểu là sự an tĩnh, nhẹ nhàng của thân và tâm (còn gọi là tĩnh lặng hay an chỉ). Khi hỷ lắng dịu, nó để lại một trạng thái thư thái sâu lắng; thân thể cảm nhận sự nhẹ nhàng, tâm trí cảm nhận sự yên bình. Món ăn của khinh an giác chi chính là thân khinh an, tâm khinh an cùng với tác ý như lý. Điều này có nghĩa là khi đã có những dấu hiệu ban đầu của sự thư thái trong thân và sự lắng đọng trong tâm, nếu hành giả biết tiếp tục duy trì chú ý một cách đúng đắn vào trạng thái an tĩnh đó, thì khinh an giác chi sẽ hình thành và tăng trưởng. Chẳng hạn, sau khi một niềm hỷ lạc xuất hiện trong thiền, người hành thiền không nên để tâm phóng dật theo bất kỳ suy nghĩ

mới nào, mà hãy nhẹ nhàng an trú trong cảm giác êm dịu, buông lỏng toàn thân và giữ sự chú tâm tĩnh giác. Đó là như lý tác ý vào sự tĩnh lặng: nhận biết rõ ràng sự an lạc tĩnh tại đang hiện hữu mà không xao lãng. Nhờ vậy, cảm giác dễ chịu lan tỏa khắp thân (thân khinh an), tâm trí thì lặng lẽ, vắng bóng căng thẳng (tâm khinh an). Khinh an giác chi do đó được nuôi dưỡng đầy đủ, đẩy lui hoàn toàn sự bất an, xao động (đối trị triển cái trạo cử). Một tâm hồn lắng dịu, nhẹ nhàng là tiền đề lý tưởng để bước vào trạng thái định sâu hơn, bởi lẽ khi khinh an, tâm không còn bị quấy nhiễu bởi bất cứ bất ổn nào của thân hay tâm nữa.

Định

Kế đến là định giác chi, tức yếu tố định, biểu hiện sự tập trung cao độ. Định là trạng thái tâm duy trì nhất điểm vào một đối tượng mà không bị phân tán hay dao động. Món ăn của định giác chi là tịnh chỉ tướng, bất loạn tướng kèm với tác ý như lý. “Tịnh chỉ tướng” có thể hiểu là dấu hiệu của sự dừng lặng (một đối tượng thiền định rõ ràng, ổn định), còn “bất loạn tướng” là dấu hiệu của sự không xao động (vắng mặt các yếu tố quấy nhiễu). Trong thực hành, khi thân tâm đã khinh an, hành giả thường xuất hiện một đối tượng định (chẳng hạn cảm giác hơi thở trở nên vi tế hoặc một ánh sáng nội tâm gọi là tịnh quang). Nếu hành giả như lý tác ý tập trung toàn bộ tâm lực vào đối tượng tĩnh lặng đó, giữ gìn nó một cách liên tục, không để bất kỳ tạp niệm nào xen vào, thì định giác chi sẽ phát sinh. Ban đầu có thể chỉ là định sơ khởi (tâm tụ về khoảnh khắc ngắn ngủi), nhưng nhờ sự chú ý không gián đoạn và sự lắng chìm ngày càng sâu, định lực tăng trưởng thành các tầng mức vững chắc. Lúc ấy, tâm hoàn toàn bất động trước dục lạc ngũ trần hay bất kỳ triển cái nào: không một hình ảnh, âm thanh hay ý tưởng ngoại lai nào đủ sức kéo tâm ra khỏi đối tượng duy nhất đang chuyên chú.

Định giác chi đem lại sự hợp nhất nội tâm, là mảnh đất cho trí tuệ trực giác thâm nhập thực tại một cách sắc bén hơn. Đồng thời, chính định lực này duy trì việc chế ngự các phiền não: khi định hiện diện, năm triển cái tạm thời bị hàng phục, giúp hành giả kinh nghiệm sự an lạc tịch tĩnh.

Xả

Cuối cùng, xả giác chi là yếu tố xả, tức trạng thái tâm quân bình, không còn bị dao động bởi bất kỳ cảm xúc tham sân hay hỷ lạc nào. Xả ở đây là sự buông bỏ dính mắc và phản kháng, một thái độ thản nhiên trước các pháp: tâm không thiên vị ưa thích cũng không ghét bỏ, mà lặng lẽ quan sát mọi chuyện một cách

bình đẳng. Đoạn kinh nhắc tới “các pháp trú xứ” cho xả giác chi, nghĩa là có những tình huống hoặc tiền đề giúp tâm đạt đến trạng thái xả và dưới tác động của như lý tác ý, yếu tố xả sẽ sinh khởi. Trên lộ trình tu tập, xả giác chi thường xuất hiện khi hành giả đã trải qua hỷ và khinh an, đã đạt định thâm sâu. Lúc này cảm xúc hỷ lạc dù vi tế cũng lắng xuống, thay bằng sự thanh thản trầm tĩnh. Nếu người tu giữ chính niệm tỉnh giác một cách quân bình, không chấp trước vào sự thanh tịnh để chịu cũng không mong cầu thêm cảm giác đặc biệt, thì tâm sẽ an trú trong trạng thái xả. Như lý tác ý ở đây thể hiện qua sự nhìn nhận sáng suốt rằng mọi hiện tượng đến đi đều vô thường, không có gì đáng để tham hay để sân, ngay cả trạng thái hỷ cũng không nên bám vào nó. Và do đó phản ứng tốt nhất là giữ tâm bình thản. Nhờ duy trì được thái độ này, xả giác chi lớn mạnh, hoàn thiện bảy yếu tố giác ngộ.

Lời kết

Qua tất cả những điểm đã nêu, có thể nhận thấy vai trò quyết định của tác ý như lý và tác ý phi như lý trong đời sống nội tâm. “Tác ý” nghĩa là sự hướng tâm, cách chú ý và suy nghĩ về đối tượng. “Như lý” có nghĩa là hợp với lẽ phải, với chân lý; còn “phi như lý” là trái với lẽ phải, sai lệch so với sự thật. Hiểu đơn giản, tác ý như lý là thái độ quan sát, có sự suy tư, khách quan và tỉnh táo, tác ý hướng tâm đến sự phù hợp tinh thần không đem đến tự hại, không đem đến hại người, không đem đến hại cả hai. Ngược lại, tác ý phi như lý là lối chú tâm lệch lạc, thiếu sáng suốt, bị chi phối bởi tham, sân, si hoặc những ảo tưởng.

Qua sự đối chiếu giữa hai loại tác ý, ta hiểu rằng chìa khóa của sự tu tập nằm ở chỗ quay về kiểm soát dòng tâm tư, cách điều hướng nó. Mỗi sát na tâm khởi lên, người hành giả có quyền lựa chọn: hoặc hướng nó theo quán tính vô minh, để nó chấp trước vào những ảo ảnh bên ngoài (từ đó tiếp tục “nuôi” các triền cái), hoặc hướng nó theo ánh sáng chính niệm, có suy tư đúng sai, có trí tuệ, nhìn sự việc đúng như thật (từ đó nuôi dưỡng các giác chi). Chính sự lựa chọn vi tế nhưng quan trọng này lặp đi lặp lại hàng ngày sẽ tích lũy thành khuynh hướng tâm thiện hoặc bất thiện.

Hãy quản lý những gì nội tâm ta “tiêu thụ”.

Cư sĩ Phúc Quang

Tài liệu: Tương ưng bộ kinh, Tập V: Đại phẩm, Chương 1: Tương ưng đạo, Phẩm I: Phẩm Vô Minh, Dịch giả: HT. Thích Minh Châu