

PHƯƠNG PHÁP VÀ LỢI ÍCH KHI THỰC HÀNH THIỀN TỨ VÔ LƯỢNG TÂM



Thích Giác Minh
Học viện Phật giáo Việt Nam tại Tp. Hồ Chí Minh
Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 7/2022

Mở đầu

Theo giáo lý đạo Phật, con người là chủ nhân của chính mình. Do đó, hạnh phúc hay khổ đau của mỗi người đều tùy thuộc vào nghiệp, hay cách sống do chính mình tạo nên. Nguyên nhân dẫn dắt con người đến khổ đau chính là một trong các hành vi của thân, khẩu, ý với những tâm ý bất thiện như tham lam, sân si, hận thù, chấp thủ... Để đối trị lại những ác pháp hay những bất thiện tâm này, đức Phật dạy chúng ta bốn pháp cao thượng nhằm đoạn trừ các nhân tố đó, và đồng thời hướng đến việc

hoàn thiện nhân cách mỗi người để từng bước đạt đến những quả vị giải thoát ngay trong hiện tại và vị lai. Bốn pháp cao thượng ấy chính là Tứ vô lượng tâm.

Tứ vô lượng tâm là bốn trong nhiều đề mục thiền Định, giúp cho tâm hành giả không bị vọng động, suy nghĩ miên man; thay vào đó là sự yên lặng, tập trung, tịch tĩnh. Đồng thời với bốn đề mục này, người thực hành sẽ loại trừ được những ô nhiễm tạm thời của tâm, giúp hỗ trợ tích cực trên con đường tu tập để đạt sự giác ngộ giải thoát.

Từ khóa: Tứ vô lượng tâm, thiền định, đối trị, giải thoát, giác ngộ,....



Định nghĩa

Tứ Vô Lượng Tâm là bốn tâm vô biên, vô lượng, không có ngăn mé, bao trùm tất cả muôn loài chúng sinh. Còn gọi là bốn phạm trú; bởi vì, trong quá trình tu tập hành giả thành tựu bốn tâm này sẽ cùng ở chung với Phạm Thiên, sẽ có đời sống phẩm hạnh cao cả, và thanh tịnh. Đây cũng là lời dạy của đức Phật: “Phạm Thiên chính là suối nguồn của tình thương, vì vậy muốn hòa mình cùng đấng Phạm Thiên ông phải thực tập tứ vô lượng tâm ...”

Bốn tâm vô lượng, vô biên ấy chính là: **Từ vô lượng, Bi vô lượng, Hỷ vô lượng, và Xả vô lượng**. Bốn tâm này sẽ không được an trú nếu các trạng thái tâm tham, sân, các tâm sở bất thiện cũng như các triền cái chưa được yên lặng.

1.1. Tâm Từ

Tâm Từ, tiếng Pāli là Mettā. Nghĩa là cái gì làm cho lòng ta êm dịu. Mettā là tâm trạng của

người bạn tốt, là lòng thành thật ước mong rằng tất cả chúng sinh đều có được một sống an lành và hạnh phúc, có khi mang nghĩa là lòng mong mỗi chân thành của người bạn hiền, thành thật muốn cho bằng hữu mình được an vui hạnh phúc.

Định nghĩa: *“Mejjati sinehatī’ti mettā.”* Đại thiện tâm nào thương yêu chúng sinh, mong ước điều an lành đến tất cả chúng sinh, thiện tâm ấy gọi là mettā: Tâm từ, có chi pháp là adosacetāsika: Vô sân tâm sở đồng sinh với đại thiện tâm có đối tượng là piyamanāpasattapaññatti: Chúng sinh đáng yêu, đáng kính.(1)

1.2. Tâm Bi: Karunā

Bi là động lực làm cho tâm rung động khi ta chứng kiến sự đau khổ của người khác, Bi là cái gì xoa dịu niềm khổ đau sâu não của người. Đặc tính của tâm Bi là muốn giúp người khác thoát khỏi những cảnh tượng khổ đau ấy. Và cũng nhờ chính tâm Bi, con người có thể sống hoàn toàn vị tha trong khi phục vụ. Người có tâm Bi không sống riêng cho mình, mà lúc nào cũng sống cho kẻ khác và luôn tìm cơ hội để giúp đời, nhưng không bao giờ mong được đền ơn đáp nghĩa.

Định nghĩa: *“Paradukkhe sati sād’hūnam hadayakampanam karotī’ti karunā.”* Khi thấy chúng sinh khác đang bị đau khổ, đại thiện tâm nào của bậc thiện trí cảm thấy thương xót chúng sinh, đại thiện tâm ấy gọi là karunā: Tâm bi. *“Kināti vā paradukkham himsati vināsetī’ti karunā.”* Đại thiện tâm nào muốn cứu giúp chúng sinh khác thoát khỏi cảnh khổ, đại thiện tâm ấy gọi là karunā: Tâm bi, có chi pháp là karunācetasika: Bi tâm sở đồng sinh với thiện tâm có đối tượng dukkhitasattapaññatti: Chúng sinh đang khổ.

1.3. Tâm Hỷ: Muditā

Mudita (Hỷ) không phải là trạng thái thỏa thích suông, cũng không phải cảm tình riêng đối với người nào. Hỷ là tâm vui thích trước hạnh phúc của người khác, trước sự thành công của một chúng sinh. Ganh tỵ là kẻ thù trực tiếp của tâm Hỷ. Hỷ là niềm vui làm tiêu tan lòng ganh tỵ.

Định nghĩa muditā:

“Tam samangino modanti etāyā’ti muditā.” Bậc thiện trí phát sinh đại thiện tâm hoan hỷ vui mừng sự an lạc sung túc của chúng sinh, gọi là muditā: Tâm hỷ, có chi pháp là muditācetasika: Hỷ tâm sở đồng sinh với đại thiện tâm có đối tượng sukhitasattapaññatti: Chúng sinh an lạc.(3)

1.4. Tâm Xả: Upekkhā

Phạn ngữ “Upekkhā” do hai căn “upa” và “ikkha” hợp thành. Upa là đứng đắn, chân chính, vô tư. Ikkha là trông thấy đứng đắn, nhận định chân chính, hoặc suy luận vô tư, tức không luyến ái cũng không ghét bỏ, không ưa thích cũng không bất mãn. Không tham cũng không sân.

Upekkhā không có nghĩa là lạnh lùng, lãnh đạm, không màng đến thế sự, cũng không phải là cảm giác vô ký, không vui thích không phiền muộn.

Định nghĩa Upekkhā:

“Averā hontū’ti ādibyaṭṭāpārahānena majjhatabhāvūpagamanena ca upekkhatī’ti upekkhā.”
Thiện tâm nào đặt trung dung giữa tâm từ, tâm bi, tâm hỷ đối với tất cả chúng sinh, không quan tâm đến niệm rải tâm từ với *“averā hontu, ...”*, niệm rải tâm bi với *“dukkhā muccantu”*, niệm rải tâm hỷ với *“yathā laddhasampattito mā vigacchantu”*, mà chỉ có trạng thái trung dung đối với tất cả chúng sinh. Thiện tâm ấy gọi là upekkhā:

Tâm xả, có chi pháp là tattaramajjhattatācetasika: Trung dung tâm sở đồng sinh với thiện tâm có đối tượng là majjhattasattapaññatti: Chúng sinh trung dung không thương không ghét.(4)

2. Phương pháp hành đề mục Thiền định Tứ vô lượng tâm

Để khởi đầu cho việc thực hành thiền Tứ Vô Lượng Tâm, hành giả chỉ được chọn 1 trong 3 đề mục: niệm rải tâm từ, niệm rải tâm bi hay niệm rải tâm hỷ đến chúng sinh vô lượng. Việc thực tập này, giúp hành giả chứng đắc từ sơ thiền cho đến tứ thiền sắc giới. Để đạt được ngũ thiền sắc giới thiện tâm, hành giả phải thực hành đề mục niệm rải tâm xả đến chúng sinh vô lượng. Nếu thực hiện một trong bốn đề mục từ, bi, hỷ, xả đến chúng sinh có giới hạn, hay nơi chốn có giới hạn thì không gọi là thực hành đề mục thiền định tứ vô lượng tâm và cũng không chứng được các bậc thiền sắc giới mà chỉ được gọi là niệm rải tâm từ, niệm rải tâm bi, niệm rải tâm hỷ, niệm rải tâm xả. Tuy nhiên, khi thực hành niệm rải tâm từ, niệm rải tâm bi, niệm rải tâm hỷ, niệm rải tâm xả như vậy thì hành giả cũng đạt được quả báu lớn ở trong kiếp hiện tại, thân tâm thường được an lạc, được các chúng sinh yêu mến, sau khi chết với những thiện nghiệp ấy sẽ đưa đến tái sinh trong cõi thiện dục giới là cõi người hoặc 6 cõi trời dục giới, hưởng thọ mọi sự an lạc.



Ảnh: Minh Anh

2.1. Đề mục thiền định niệm rải tâm Từ

2.1.1. Phân loại: Có 2 loại

- **Mettā adosa:** là thương yêu, quý mến, mong ước những điều an lành với đại thiện tâm trong sạch không chấp thủ: “*Người này là cha tôi, mẹ tôi, thầy, cô giáo, anh chị em, vợ, chồng, con cái, bà con thân quyến, bạn hữu, người thân của tôi,... nào cả.*” Dù người ấy đi nơi khác, hoặc chết, người có tâm từ vô sân cũng không phát sinh tâm thương tiếc, buồn khổ. Đó là tâm từ thật có chi pháp là vô sân tâm sở.

- **Tanhāpema:** Tham ái yêu thương là yêu thương, quý mến đến mọi người với tâm tham ái chấp thủ rằng: “*Người này là cha tôi, mẹ tôi, thầy, cô giáo, anh chị em, vợ, chồng, con cái, bà con thân quyến, bạn hữu, người thân của tôi,...*” Khi người thân ấy đi nơi khác, hoặc chết,

người có tham ái yêu thương phát sinh tâm thương tiếc, buồn khổ, khóc than thảm thiết. Đó là tâm từ giả, có chi pháp là tham tâm sở.

2.1.2. Đối tượng của niệm rải tâm Từ

Tâm Từ không phải tình yêu thương thiên về xác thịt, không phải lòng trù mến, luyến ái một người nào. Tâm từ chính là sự thương yêu, quý mến đến tất cả mọi người, mọi loài chúng sinh. Ở nơi đó không có sự phân biệt đối xử thân hay sơ, bạn hay thù, không phân biệt giai cấp, chủng tộc, tôn giáo,... mà bao trùm tất cả chúng sinh muôn loài, không trừ bỏ sinh linh bé nhỏ nào. Trong kinh Từ Bi đức Phật dạy: *“Tâm Từ phải được rải khắp đồng đều cho mọi chúng sinh, phải bao trùm vạn vật, phải sâu rộng và đậm đà như tình thương của bà từ mẫu đối với người con duy nhất, săn sóc, bảo bọc con, dầu nguy hiểm đến tính mạng cũng vui lòng.”*

2.1.3. Phương pháp thực hành để mục niệm rải tâm Từ

Trong quá trình hành trì có 6 hạng người mà hành giả không nên thực hành niệm rải tâm từ trước gồm:

- Hạng người không thương yêu.
- Hạng người thương yêu nhiều.
- Hạng người không thương không ghét.
- Hạng người là kẻ thù của mình.
- Không nên niệm rải tâm từ đến người khác giới với chính mình.
- Không niệm rải tâm từ đến người đã chết.

Bởi vì, 6 đối tượng này tâm từ khó phát sinh mà chỉ làm tâm cảm thấy không hài lòng, thậm chí khiến tâm sân sinh khởi ở 4 hạng người đầu và tâm tham ái ở hạng tiếp theo. Riêng với người đã chết, tâm từ không thể phát sinh. Cho nên, đối tượng đầu tiên cho đề mục này chính là bản thân của mỗi hành giả; vì tâm từ thương yêu người khác dù lớn như thế nào cũng không sao sánh bằng sự thương yêu chính bản thân mình. Điều này đã được đức Phật dạy: *“Không có tâm từ thương yêu ai bằng thương yêu chính mình”*(5). Và để thực hành đề mục này, hành giả sẽ trải qua 4 phương pháp:

- Xin cho tôi không có oan trái với tất cả chúng sinh.
- Xin cho tôi không có khổ tâm sầu não.
- Xin cho tôi không có khổ thân.
- Xin cho tôi giữ gìn thân tâm thường được an lạc.

Bằng phương pháp thực tập này, hành giả sẽ dần nhận ra tâm từ trong chính mình được sinh khởi và tăng trưởng với nhiều nguồn năng lượng tích cực, những tư tưởng sân hận không còn chi phối. Hành giả sẽ thực hành đến khi tâm từ phát triển tốt và trở nên thuần thực với nhiều nguồn năng lực vững vàng thì mới hướng việc rải tâm từ đến 4 đối tượng(6) (theo thứ lớp):

- Hạng người thương yêu.
- Hạng người thương yêu nhiều.
- Hạng người không thương không ghét.

- Hạng người là kẻ thù của mình.

Thông qua suy xét rằng: “*Tâm từ mong ước những điều an lành đối với chính mình như thế nào, tâm từ đối với tất cả chúng sinh khác dù lớn dù nhỏ cũng như thế ấy.*” Đây chính là căn bản, là nền tảng để hỗ trợ cho tâm từ dễ dàng phát sinh đối với các chúng sinh khác.

Người thực hiện tâm Từ đến mức cùng tột sẽ thấy chính bản thân mình đồng hóa cùng với tất cả chúng sinh, không có sự sai khác hay phân biệt giữa mình và người. Cái gọi là “Ta” lần lần được mở rộng, lan tràn cùng khắp càn khôn vạn vật. Mọi sự chia rẽ đều tiêu tan, và được biến mất như đám sương mờ trong ánh nắng ban mai. Lúc này, vạn vật trở thành một, đồng thể, và đồng nhất.

2.2. Đề mục thiền định niệm rải tâm Bi:

2.2.1. Phân loại: 2 loại

- Tâm bi là tâm thương xót chúng sinh khi chúng sinh đang chịu sự đau khổ trong hiện tại hay sẽ gặp phải trong tương lai mà các chúng sinh ấy đang bị bệnh hoạn do ốm đau, hay tai nạn v.v.. Với tâm bi ấy khởi lên cùng với đại thiện tâm trong sạch thương xót, dù hành giả kia có cứu giúp hay không cứu được chúng sinh ấy thoát khỏi những nỗi khổ niềm đau thì vị ấy cũng không sinh khởi tâm sầu, bi, ưu, não; đồng thời cũng không làm cho tâm của mình bị phiền não bởi những nhiễm ô nào. Đây chính là trạng thái của tâm bi thật vô lượng.

- Một hành giả với tâm bi thương xót, muốn cứu giúp chúng sinh ra khỏi những nỗi khổ niềm đau. Nhưng khi không thể cứu giúp được thì hành giả ấy liền sinh ra tâm lo lắng, nóng nảy, sầu não, làm cho tâm bị ô nhiễm bởi những nỗi phiền. Đây là trạng thái của tâm bi giả vô lượng.

2.2.2. Đối tượng của niệm rải tâm Bi

Những kẻ nghèo nàn đói rách, những người túng thiếu cơ hàn, đau ốm, cô đơn, dốt nát, hư hèn, người có đời sống bần thiếu buông lung... đây chính những đối tượng cần đến tâm Bi của những tấm lòng trắc ẩn cao thượng, không luận nam hay nữ, không phân biệt chủng tộc, màu da hay tôn giáo...

Tóm lại, người đang bị đau khổ chính là đối tượng để hành giả thực hành đề mục niệm rải tâm bi vô lượng và được khái quát qua 2 đối tượng sau:

Người ấy đang bị đau khổ do gặp phải 1 trong 5 điều thiệt hại:

- + Sự thiệt hại thân quyến như cha, mẹ chết, vợ, chồng chết, con cái chết,...
- + Sự thiệt hại của cải tài sản do bị thiêu hủy, mất mát, mất danh lợi,...
- + Sự thiệt hại vì mắc bệnh nan y, gặp phải tai nạn,...
- + Sự thiệt hại vì phá giới, dứt giới,...
- + Sự thiệt hại do tà kiến thấy sai, chấp lầm, làm mất chính kiến,...

- Người ấy sẽ bị đau khổ do gặp phải 1 trong 5 điều thiệt hại trong thời vị lai, hoặc bị khổ tử

sinh luân hồi trong ba giới bốn loài, chắc chắn phải chịu khổ sinh, lão, bệnh, tử mà không thể tránh khỏi được.

2.2.3. Phương pháp thực hành đề mục niệm rai tâm Bi

Giống như đề mục niệm rai tâm từ, hành giả sẽ thực tập đề mục này trên chính bản thân mình trước, vì hiện tại chính ta cũng là người đang chịu phải nỗi khổ của: sinh, già, bệnh và chết. Do đó, mỗi hành giả phải biết rằng chính ta là người đáng thương xót và cũng mong thoát khỏi những nỗi khổ đau ấy. Đề mục này như sau: *“Aham dukkhā muccāmi.”*, nghĩa là: Mong cho tôi thoát khỏi khổ tâm khổ thân.

Bằng việc thực hành đề mục này, tâm bi trong vị đó phát sinh, tiến triển tốt và có nhiều năng lượng tích cực. Đến khi tâm bi đạt được sự thuần thực và vững chắc, vị ấy sẽ hướng đề mục niệm này đến: Người không thương không ghét trước, người đáng thương yêu, và cuối cùng người là kẻ thù của mình, cho đến khi tâm bi được thuần thực và đạt đến xóa bỏ ranh giới tâm bi. Với tâm suy xét rằng: *“Tâm bi mong muốn giải thoát khỏi khổ đối với ta như thế nào thì tâm bi mong muốn giải thoát khỏi khổ đối với tất cả chúng sinh khác dù lớn dù nhỏ cũng như thế ấy.”* Đây là tâm bi cơ bản làm nền tảng hỗ trợ cho tâm bi có thể phát sinh lên đối với các chúng sinh khác.

2.3. Đề mục niệm rai tâm Hỷ

2.3.1. Phân loại Muditā: có 2 loại

- Tâm hỷ thật vô lượng: khi thấy chúng sinh đang thọ hưởng mọi sự an lạc sung túc trong hiện tại hoặc vị lai, hành giả liền sinh khởi đại thiện tâm vui mừng hoan hỷ, không chấp nhất, không khoe khoang, chỉ có đại thiện tâm đồng sinh với hỷ trong sáng mà thôi.
- Ngược lại khi có tham tâm hoan hỷ chấp nhất, muốn được hãnh diện đối với mọi người. Tâm hỷ giả phát sinh do thấy, biết tin cha mẹ, anh em được chức trọng quyền cao, được giàu sang phú quý, hoặc con trai, con gái học hành giỏi, thi đậu bằng cấp cao,... chấp nhất, khoe khoang rằng: *“Người ấy là cha của tôi, mẹ của tôi, con của tôi,...”* thì đây không phải là trạng thái của tâm hỷ vô lượng.

2.3.2. Đối tượng của niệm rai tâm Hỷ: gồm 2 nhóm

- Người đang hưởng mọi sự an lạc, hoặc sẽ được mọi an lạc trong thời vị lai.
- Người đã từng hưởng mọi sự an lạc trong quá khứ.

Trong hiện tại, nếu người ấy đang gặp phải sự thiệt hại thì hành giả nên nghĩ về quá khứ của người ấy. Hành giả thực hành đề mục này nếu không gặp đối tượng sukhita-puggala, người đang hưởng mọi sự an lạc nhóm thứ nhất thì thực hành niệm rai tâm hỷ đến đối tượng sukhita-puggala, người đã từng hưởng mọi sự an lạc nhóm thứ nhì. Và hành giả nên suy xét: *“Hiện tại, tuy người ấy đang gặp phải sự thiệt hại, nhưng trong quá khứ, người ấy đã từng là người có chức trọng quyền cao, giàu sang phú quý, đã từng hưởng mọi sự an lạc trong đời.”*

2.3.3. Phương pháp thực hành đề mục niệm rải tâm Hỷ

Tương tự như hai đề mục trên, hành giả sẽ thực tập đề mục này cho chính mình trước, vì hiện tại ta cũng đang là người hưởng sự an lạc. Thực hành đề mục này cho đến khi tâm hỷ phát sinh, tiến triển tốt, tâm được thuần thực với nhiều năng lực thì hành giả mới lần lượt hướng đến: hạng người thương yêu nhiều, hạng người thương yêu, hạng người không thương không ghét, và hạng người là kẻ thù của mình, với đề mục: *“Yathā laddhasampattito mā vigacchatu.”* (Mong cho người ấy đừng mất đi sự an lạc, sự tiến hóa đã có được), để đạt đến *sīmāsambheda* tức là xóa bỏ ranh giới tâm hỷ, giống như đã trình bày trong đề mục niệm rải tâm từ. Hành giả thực hành niệm rải tâm hỷ đến hạng người nào, hạng người ấy hiện rõ trực tiếp đến thiện tâm của hành giả, làm cho tâm hỷ phát sinh trong đối tượng hạng người ấy. Cho nên, phương pháp thực hành này không chỉ niệm rải tâm hỷ bằng tâm, mà phải định tâm niệm tưởng biết rõ đối tượng, rồi mới niệm rải tâm hỷ đến lần lượt các hạng người. Do đó, hành giả phải đủ 5 pháp: Tín, tấn, niệm, định và tuệ có nhiều năng lực, mới dễ dàng thực hành đề mục niệm này được.

2.4. Đề mục niệm rải tâm Xả

Để thực hành đề mục này, hành giả phải trải qua và chứng đắc đầy đủ 4 bậc thiền sắc giới, với 1 trong 3 đề mục thiền định là niệm rải tâm từ, niệm tâm bi hay niệm rải tâm hỷ. Sau khi, tập luyện 5 pháp thuần thực (*vasībhāva*) trong đệ tứ thiền sắc giới, hành giả xét thấy tính chất thô của nó và thấy được tính chất vi tế đệ ngũ thiền sắc của đề mục niệm rải tâm xả: *“Đệ tứ thiền sắc giới thiện tâm của đề mục niệm rải tâm từ, hoặc niệm rải tâm bi, hoặc niệm rải tâm hỷ, có chi thiện sukha thô, và có sự thương yêu đến tất cả chúng sinh, gần với phiền não. Đệ ngũ thiền sắc giới thiện tâm của đề mục niệm rải tâm xả có chi thiện upekkhā rất vi tế, có tâm trung dung đối với tất cả chúng sinh, không thương không ghét trong tất cả chúng sinh, nên xa với phiền não.”*

Sau khi suy xét thấy điều bất lợi của đệ tứ thiền sắc giới và xét thấy điều thuận lợi của đệ ngũ thiền sắc giới thiện tâm của đề mục niệm rải tâm xả, hành giả suy xét về sinh tử luân hồi do nghiệp của mỗi chúng sinh: *“Mỗi chúng sinh được sinh ra trong đời này như thế nào là hoàn toàn do quả của nghiệp mà họ đã tạo trong kiếp quá khứ, và sẽ tái sinh kiếp sau thuộc hạng chúng sinh nào trong 4 loài, cõi nào trong tam giới cũng chỉ tùy thuộc vào quả của nghiệp mà họ đã tạo trong kiếp hiện tại hoặc kiếp quá khứ của họ mà thôi. Chính ta cũng như vậy, ta được sinh ra trong đời này là do quả đại thiện nghiệp của ta, và sẽ tái sinh kiếp sau như thế nào cũng chỉ do quả của nghiệp của ta mà thôi. Như vậy, ta mong cho họ thân tâm thường được an lạc, hoặc mong cho họ thoát khỏi khổ tâm khổ thân, đó là điều không thể làm được. Bởi vì, tất cả chúng sinh đều có nghiệp là của riêng họ, và họ thừa hưởng quả nghiệp của họ.”*

2.4.1. Phân loại: gồm 2 loại

- Trạng thái trung dung do năng lực của *tattaramajjhatacetasika*: Trung dung tâm sở đồng sinh với thiện tâm không liên quan với tâm từ, tâm bi, tâm hỷ, có đối tượng *majjhattasattapaññatti*: Chúng sinh trung dung không thương không ghét. Đó là trạng thái của tâm xả thật.

- Trạng thái trung dung do năng lực của si tâm sở như khi gặp vật quý giá mà không biết vật quý giá, gặp bậc đáng tôn kính mà không biết bậc đáng tôn kính. Đó là trạng thái của tâm xả giả, còn gọi là añāna upekkhā: Si mê tâm xả.

2.4.2. Đối tượng của niệm rải tâm Xả: có 2 nhóm

- Nhóm người bình thường là những người không thương không ghét, nên có tâm trung dung.
- Nhóm người làm đối tượng thiện định của đề mục niệm rải tâm xả đó là hạng người piyapuggala và hạng người veripuggala mà hành giả vẫn có tâm trung dung đối với 2 hạng người ấy.

2.4.3. Phương pháp thực hành đề mục niệm rải tâm Xả

Để tâm xả được phát sinh, mong chứng đắc từ đệ ngũ thiền sắc giới thiện tâm, hành giả phải thực hành đề mục này cho chính mình trước. Bởi vì mỗi người đều có nghiệp riêng của mình. Đề mục niệm rải tâm xả cho chính mỗi hành giả: *"Aham kammassako"*, (Tôi có nghiệp là của riêng tôi). Sau khi tâm xả đã phát sinh, tiến triển có năng lực, thì lúc này hành giả cần suy xét: *"Tâm xả đối với ta như thế nào, thì tâm xả đối với tất cả chúng sinh khác dù lớn dù nhỏ cũng như thế ấy."* Đây chính là tâm xả cơ bản làm nền tảng hỗ trợ cho tâm xả phát sinh lên đối với các chúng sinh khác.

Khi tâm xả được sinh khởi, tiến triển theo chiều hướng tích cực và có năng lực, hành giả sẽ hướng tâm lần lượt đến: người không thương không ghét, người thương yêu, người thương yêu nhiều và người là kẻ thù của mình với các đề mục sau: nếu một người: *Sokammassako*. (Người ấy có nghiệp là của riêng họ); từ 2 người trở lên: *Te kammassakā*. (Những người ấy có nghiệp là của riêng họ) và thực tập đến khi tâm thành thực, có năng lực, và đạt đến *sīmāsambheda*: Xóa bỏ ranh giới tâm xả. Ngoài ra, khi thực hành đề mục này nó còn làm phát sinh ngay trong đối tượng mà mỗi hành giả đang hướng đến nên không chỉ niệm rải tâm xả bằng tâm, mà còn phải định tâm niệm tưởng để biết rõ đối tượng, rồi hành giả mới niệm rải tâm xả đến những đối tượng của mình. Vì vậy đòi hỏi hành giả phải đủ 5 pháp: Tín, tấn, niệm, định và tuệ có nhiều năng lực thì mới dễ dàng thực hiện được đề mục này.



3. Lợi ích việc ứng dụng Thiên Tứ vô lượng tâm vào đời sống hằng ngày

3.1. Tu tập tâm Từ

Người xưa nói: “*Nhất vạn sân tâm khởi, bách vạn chướng môn khai*”. Nghĩa: khi có một niệm tâm sân được sinh khởi thì hàng vạn nghiệp chướng cũng theo đó mà khởi ra. Cho nên, sân hận chính là một trong những nguyên nhân tạo nên những nỗi khổ niềm đau đến đời sống từng cá nhân, đến từng gia đình mỗi người, sau đó lan rộng ra đến cộng đồng, xã hội. Để có thể chuyển hóa hay loại bỏ tâm sân hận không gì hơn chính là thực tập và nuôi dưỡng tâm từ. Vì tâm từ có công năng đem đến niềm vui cho người khác.

Ngoài dập tắt lòng sân hận, tâm từ có tác dụng diệt trừ mầm mống những tư tưởng bất thiện. Với tâm từ, con người sẽ không bao giờ khởi lên những ý nghĩ đến việc làm hại, làm giảm giá trị, hay bài xích bất kì một ai. Người thực tập tâm này sẽ không rơi vào trạng thái lo âu, sợ hãi với bất cứ điều gì; đồng thời, không sợ ai và cũng không bao giờ làm ai sợ.

Theo ngài Buddhaghosa, đặc tính của tâm từ là đem lại sự an lạc, nhiệm vụ của nó thích an lạc, tướng của nó được biểu hiện bằng sự xóa bỏ ưu phiền. Nhân gần của nó là sự thấy khía cạnh đáng yêu ở trong chúng sinh. Từ thành công khi làm các ác tâm (sân) lắng dịu và nó thất bại khi phát sinh lòng ích kỷ, yêu tự ngã.(7)

3.2. Tu tập tâm Bi

Người thực hành tâm bi sẽ đem đến những nguồn năng lượng tích cực, với tâm sống luôn hướng đến mọi người, vì cộng đồng mà không vì cá nhân hay chỉ trong phạm vi gia đình nhỏ của mình. Họ tâm niệm rằng, trong mỗi phút giây sẽ cố gắng với những gì mình có thể và tận dụng tất cả mọi thời cơ để giúp người giúp đời mà không cần báo ơn hay đền đáp. Nhờ đó, họ sẽ làm cho lắng dịu những nỗi niềm của người khác khi những người kia đang trải qua những biến cố của cuộc đời. Đây là chất liệu làm cho con người hiểu biết và cảm thông với nhau nhiều hơn về những nỗi đau của đồng loại, của kiếp sống nhân sinh trong đời sống hiện tại và mai sau.

Nhờ những nguồn năng lượng thiện lành ấy, người tu tập tâm bi sẽ không khiến người khác cảm giác sợ hãi khi được tiếp xúc hay gần gũi. Ngược lại, với những đức tính ấy họ sẽ được người khác luôn tin tưởng và đặt niềm tin vào họ giống như chính là thân quyến của mình.

Theo ngài Buddhaghosa, Bi có đặc tính là đem lại sự giảm khổ, nó có nhiệm vụ là không chịu được nỗi khổ của người khác. Nó được biểu hiện bằng sự không tàn bạo. Nhân gần của nó là thấy sự khốn đốn nơi những người tràn ngập nỗi thống khổ. Thành công của nó là làm cho sự tàn bạo hạ xuống, và nó thất bại khi làm cho phát sinh buồn khổ.(8)

3.3. Tu tập tâm Hỷ

Hỷ trong tứ vô lượng tâm là cái mừng vui nhẹ nhàng, và thanh cao; nó khác với niềm vui trong liên hệ đến đời sống của thế tục. Hỷ không phải là trạng thái thỏa thích cạn cợt, cũng không phải là sự cảm tình hay thích thú mà hỷ ở đây mang tính chất thâm sâu, dịu nhẹ, thanh cao. Đây là kết quả của việc tu tập thiền định, giúp nuôi dưỡng được tâm vị tha. Phát triển lòng hoan hỷ là cách thức loại trừ ganh tỵ và thỏa thích xấu ác, vốn xuất phát từ sự ích kỷ và lòng thù hận. Và khi lòng hoan hỷ này lớn mạnh thì những cỏ dại trong tâm đó sẽ bị lụi tàn và chết rụi.

Theo ngài Buddhaghosa, Hỷ có đặc tính vui mừng trước thành công của người khác. Nhiệm vụ của nó là không ganh tỵ. Nó được biểu hiện bằng sự từ bỏ nỗi chán ghét. Nó có nhân gần là sự trông thấy thành công của người. Nó thành công khi làm cho sự chán ghét tiêu tan, và nó thất bại khi làm phát sinh sự vui nhộn.(9)

3.4. Tu tập tâm Xả

Xả không phải là sự thờ ơ, vô cảm, lạnh lùng, không màng mọi việc xảy ra quanh cuộc sống, không phải là trạng thái vô ký như người ta thường nghĩ. Trái lại, xả chính là cái tâm an nhiên, tự tại trước những chướng ngại, nghịch cảnh, thăng trầm vinh nhục, được mất khen chê của cuộc sống. Người thành tựu được tâm xả này sẽ thấy và hiểu rõ được bản chất không thật của tất cả các sự việc đang xảy ra trong cuộc đời này. Từ đó giúp họ trở nên điềm nhiên, tỉnh táo, bình thản trước mọi cơn gió của vô thường, của kiếp nhân sinh.

Theo ngài Buddhaghosa, đặc tính của xả là tính thản nhiên đối với hữu tình. Nhiệm vụ của nó

là thấy sự bình đẳng trong chúng sinh. Nó biểu hiện bằng sự bật dứt thân thù. Nhân gần của nó là thấy roc chủ nhân của nghiệp... Tâm xả này thành công khi nó làm cho ghét và ưu lắng xuống, nó làm thất bại khi nó phát sinh cái bình thân của vô tri, mà chính là cái thờ ơ do ngu si của phàm phu có gốc rễ là đời sống tại gia.(10)

KẾT LUẬN

Trong mỗi người chúng ta luôn tiềm ẩn những diễn biến phức tạp của dòng tâm lý, và trong sâu thẳm nội tâm ấy luôn tồn tại đâu đó hai nguồn năng lực đối nghịch nhau: tham lam và sân hận. Chính hai nguồn năng lực này đã chi phối con người, từ đấy tạo nên những hành động, cử chỉ hay lời nói không thiện lành. Tứ Vô Lượng tâm sẽ là phương thuốc đặc trị mang lại hiệu quả tích cực nhất cho tiến trình điều trị trên. Trong đó, với công năng tu tập của tâm từ giúp con người ngăn chặn, chuyển hóa được lòng sân hận, nóng nảy....; tu tập tu bi làm cho con người lắng dịu được lòng hận thù, độc ác, tàn bạo...; tu tập tâm hỷ sẽ loại trừ, tiêu diệt được tâm ganh ghét, đố kỵ, hẹp hòi...; tu tập tâm xả sẽ đoạn trừ được lòng thiên vị, chấp thủ, luyến ái cố hữu trong mỗi người.

Nếu như tất cả con người trên thế gian ai cũng đều thực tập thiền qua bốn tâm vô lượng này, không phân biệt đối tượng là tôn giáo, chủng tộc, nam nữ...thì cuộc sống này sẽ trở nên đáng sống biết bao, và quả địa cầu này sẽ trở thành một thiên đường đáng mơ ước. Trong đó tất cả con người đều được chung sống an vui trong tình huynh đệ, và mỗi người sẽ là một công dân lý tưởng trong một thế giới thanh bình và an lạc.

Trong tu tập, bốn tâm vô lượng sẽ là pháp giúp người hành trì có thể hoàn thiện được bản thân và có lối sống của bậc Thánh ở ngay trong đời sống hiện tại. Là pháp môn có năng lực biến một người bình thường trở thành một bậc siêu nhân, chuyển một người Phàm nhân thành Thánh nhân.

Thích Giác Minh

Học viện Phật giáo Việt Nam tại Tp. Hồ Chí Minh

Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 7/2022

CHÚ THÍCH:

(1) *Tỳ-kheo Hộ Giác (2018), Nền Tảng Phật Giáo, quyển 9, tr.368.*

(2) *Sđđ, tr.391.*

(3) *Sđđ, tr.406.*

(4) *Sđđ, tr.421.*

(5) *Sđđ, tr.372.*

(6) *Hạng người thương yêu là những người mà ta quý mến như bạn thân, người cùng làm chung công việc hay người cùng sống chung với nhau ...Hạng người thương yêu nhiều không gồm cha mẹ của chính mình, là thầy cô giáo, là các anh chị em, bà con thân quyến, bạn hữu thân thiết của mình. Hạng người không thương không ghét là những người quen biết bình*

thường không oán thù gì với chính mình. Phương pháp thực hành niệm rải tâm từ cho 3 hạng người này, hành giả cũng sử dụng 4 pháp để cầu xin cho những người này: không có oan trái với tất cả chúng sinh, không có khổ tâm sầu não, không có khổ thân và cuối cùng là xin cho họ giữ gìn thân tâm thường được an lạc. Và cứ như vậy được lặp đi lặp lại nhiều lần trở nên thuần thục, tâm từ phát triển có nhiều năng lực.

Riêng đối với hạng người là kẻ thù là những người đã gây ra những nỗi khổ niềm đau cho chính mình, cho gia đình, bạn bè, thân quyến ta.... Nay hành giả muốn chứng đạt được các bậc thiền của cõi sắc giới thì cần phải niệm rải tâm từ đến những đối tượng này. Trong quá trình hành niệm, nếu tâm từ không phát sinh, mà ngược lại tâm sân phát sinh thì ta nên suy xét đến lời Đức Phật dạy: “Sự thật trong đời này, Chẳng bao giờ oan trái, dập tắt bằng oan trái, oan trái dập tắt được, bằng sự không oan trái, đó thật sự là pháp, Bạc trí từ ngàn xưa.” Và sau đó ta cần xét rằng, sau khi chúng sinh chết đi rồi bị sa vào trong địa ngục không phải do kẻ thù, mà chính là do tâm sân của chúng sinh ấy gây nên. Như vậy, nếu lúc này tâm sân ta vẫn còn phát sinh đối với những kẻ thù đã từng đem lại những nỗi khổ niềm đau cho ta thì sau khi chết đi nếu ác nghiệp sân tâm có cơ hội cho quả thì khó tránh khỏi việc ta sẽ lại tái sinh trong cõi địa ngục, giống như bao người kia. Suy xét như vậy, nên ta phát khởi đại thiện tâm hỷ thẹn và cảm thấy tội lỗi. Từ đó, ta không chấp lối, không hận thù những đối tượng mà ta cho là kẻ thù của mình nữa. Sau khi suy xét như vậy, hành giả sẽ phát khởi đại thiện tâm và thực hành niệm rải tâm từ đến các hạng người ấy một cách tự nhiên, tâm từ phát triển tốt và có nhiều năng lực.

(7) Thích Nữ Trí Hải dịch (2014), Thanh Tịnh Đạo Luận, tập 1, tr.632.

(8) Thích Nữ Trí Hải dịch (2014), Thanh Tịnh Đạo Luận, tập 1, tr.632-633.

(9) Thích Nữ Trí Hải dịch (2014), Thanh Tịnh Đạo Luận, tập 1, tr.633.

(10) Thích Nữ Trí Hải dịch (2014), Thanh Tịnh Đạo Luận, tập 1, tr.633.

TÀI LIỆU THAM KHẢO:

1. Thích Minh Châu dịch (2008), Kinh Pháp Cú, NXB Hồng Đức.
2. Tỳ-kheo Hộ Giác (2018), Nền Tảng Phật Giáo, quyển 9, NXB Tôn Giáo.
3. Thích Nữ Trí Hải dịch (2014), Thanh Tịnh Đạo Luận, NXB Hồng Đức.
4. Phạm Kim Khánh dịch (2019), Đức Phật và Phật Pháp, NXB Tổng hợp Tp. HCM.