TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Đoạn trừ phiền não bằng cách thực hành Tâm Quán Niệm Xứ (Citanupassana)

ISSN: 2734-9195 09:05 21/03/2025

Để vượt qua phiền não và thoát khỏi nguy hiểm đau khổ, tránh được những ác nghiệp xuất phát từ thân, khẩu và ý thì cần thực hành thiền Vipassanā, để có thể an trú trong hạnh phúc thực sự.

Giới thiệu: Sự xuất hiện của đức Phật ở thế gian này vì sự an lạc và thịnh vượng của tất cả chúng sinh. Ngài dạy mọi người không chỉ cách sống khỏe mạnh về thể chất mà còn cả cách sống khỏe mạnh về tinh thần.

Ngài biết tất cả những gì tốt và những gì xấu, hay gọi là thiện (kusala) và bất thiện (akusala), đó là lý do tại sao Ngài được gọi là Đấng Toàn Tri. Đức Phật biết rằng đố kỵ (Issā) và keo kiệt (Macchariya) là nguyên nhân sâu xa những vấn đề của con người vì sự yêu và ghét. (1) Vì lòng từ bi vô lượng của Ngài đối với chúng sinh, trước tiên, Ngài chỉ ra sự nguy hiểm của những điều xấu (Issā và Macchariya), Ngài không chỉ dừng lại ở giai đoạn này mà còn chỉ ra phương pháp đối trị với những nguy hiểm đó và vượt qua chúng.

Để ngăn chặn những tâm sở bất thiện Issā và Macchariya (bên trong và bên ngoài), đức Phật chỉ ra một số phương pháp để ngăn chặn và tận diệt chúng, để thoát khỏi những nguy hiểm hiện tại và tương lai.

Hàng đệ tử khi thực hành theo cách mà đức Phật hướng dẫn sẽ có được cuộc sống hạnh phúc thực sự.

Từ khóa: Tứ niệm xứ, đức Phật, thực hành, quán niệm, đoạn trừ...

Tác giả: **Sư Danh Hữu Giang**
Chùa Sóc Xoài, Hòn Đất, Kiên Giang
Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 3/2025

Phương pháp Thanh Lọc Tâm

Thiền Minh Sát Tuệ (Vipassanā) là một kỹ thuật thiền giúp mọi người phát triển tâm trí lành mạnh và sống một cuộc sống hài hòa. Vipassanā là phương pháp tu tập quán chiếu từ những điều đơn giản và thực tế.



Ý nghĩa của thiền rất sâu sắc và thâm sâu. Tại sao chúng ta cần thiền? Đức Phật đã dạy trong Kinh Đại Niệm Xứ rằng đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sinh, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chính trí, đạt đến chính đạo và chứng ngộ Niết Bàn. (2) Đó là Satipatthāna. Tại sao vậy? Bởi vì bất cứ khi nào tâm chính niệm thiết lập trên đối tượng, sẽ không có cơ hội cho các phiền não khởi sinh. Bản chất của tâm là chỉ bắt lấy một đối tượng; nó không thể lấy hai đối tượng cùng một lúc. Nhưng ở đây vì danh sắc sinh diệt rất nhanh nên hành giả thông thường cảm thấy ghi nhận được rất nhiều đối tượng cùng một lúc, nếu hành giả có chính niệm một cách thiện sảo, thì thiện tâm sẽ phát sinh một cách liên tục, làm cho tâm hành giả có sự liên kết cộng hưởng của thiện nên tâm hành giả cảm thấy nhẹ nhàng, rộng lớn hơn do thiện tâm phát sinh liên tục. Đó là lý do tại sao khi tâm có chính niệm hay trạng thái thiện phát sinh vào lúc đó thì các trạng thái bất thiện không thể hiện diện.

Khi chúng ta thiết lập chính niệm trên đối tượng thân, tâm, thọ, pháp với sự hiểu biết rõ ràng thì ngay lúc đó tâm sẽ tạm thời lắng dịu phiền não. Khi có chính niệm thì tạm thời không có phiền não. Và nếu hành giả có thể duy trì chính niệm liên tục trên bất cứ đối tượng nào thì sau này hành giả sẽ đạt đến giai đoạn hiểu biết đối với hoài nghi rõ ràng, cái được gọi là “tôi” hay “của tôi”. Rằng không có gì ngoài tiến trình thân (rūpa) và tâm (nāma) liên tục sinh diệt.

Không có người điều khiển, không có ai cả, chỉ là tiến trình của thân và tâm hay cũng chỉ là hiện tượng của tâm và đối tượng luôn sinh diệt, không gián đoạn.

Chúng làm việc tùy vào nhân duyên của chúng, không có linh hồn, không có đấng tạo hóa nào làm chủ trong đây cả, vì vậy hành giả cũng không có còn hoài nghi, cái này là tôi, hay của tôi. Cách quán này, hành giả sẽ không có chấp vào thân kiến (sakkāya ditthi), tà kiến về thân (rūpa) này là tôi, là của tôi, tâm (nāma) này là tôi, là của tôi. Khi hành giả nhận ra thân tâm này chỉ là danh và sắc, vận hành tương tác do nhiều nhân duyên hợp thành. Khi tà kiến về thân không có mặt, hoài nghi về tôi, về cái tôi cũng vắng mặt, do đó bản ngã (māna) sẽ không có mặt, kế đến tham ái sẽ vắng mặt. Do vậy tâm hành giả càng được ly tham, vắng lặng, thanh tịnh, nên định tâm phát sinh (samādhi), định ở đây gọi là sát na định (khanikasamādhi).

Với tâm tiếp tục quan sát đối tượng, hành giả sẽ hiểu được bản chất của danh sắc như chúng thực sự đang là. Do đó hành giả sẽ bớt đi sự dính mắc và đưa đến xả ly do sự tiến bộ trong thực hành.

Thực hành thiền Satipatthāna tập trung vào việc trau dồi có phương pháp một khả năng tinh thần đơn giản luôn có sẵn cho tất cả hành giả vào bất kỳ lúc nào. Đây là khả năng chính niệm, khả năng chú ý đến nội dung trải nghiệm thực sự của hành giả khi nó trở nên hiển hiện ngay trong từng khoảnh khắc hiện tại.

Làm thế nào khi trực diện với phiền não

Để đối phó với phiền não, thiền sinh có thể thực hành chính niệm trên thân, tâm, thọ và pháp. Ở đây, việc thiết lập chính niệm trong tâm sẽ được thảo luận.

Từ cittānupassanā là sự kết hợp của citta và anupassanā. Citta có nghĩa là tâm hay thức và đặc tính của nó là nhận biết đối tượng, (3) anupassanā có nghĩa là quán chiếu. Vì thế từ cittānupassanā có nghĩa là quán tâm. Tâm đang quán chiếu, chiêm nghiệm điều gì? Hành giả quán các tâm là vô thường, khổ và vô ngã. Có mười sáu loại quán tâm được nói đến trong Kinh Đại Niệm Xứ. Khi hành giả với tâm có tham, tuệ tri: “Tâm có tham”; hay với tâm không tham, tuệ tri: “Tâm không tham”. Hay với tâm có sân, tuệ tri: “Tâm có sân”; hay với tâm không sân, tuệ tri: “Tâm không sân”. Hay với tâm có si, tuệ tri: “Tâm có si”; hay với tâm không si, tuệ tri: “Tâm không si”. Hay với tâm thâu nhiếp, tuệ tri: “Tâm được thâu nhiếp”. Hay với tâm tán loạn, tuệ tri: “Tâm bị tán loạn”. Hay với tâm quảng đại, tuệ tri: “Tâm được quảng đại”; hay với tâm không quảng đại, tuệ tri: “Tâm không được quảng đại”. Hay với tâm hữu hạn, tuệ tri: “Tâm hữu hạn”. Hay với tâm vô thượng, tuệ tri: “Tâm vô thượng”. Hay với tâm có định, tuệ tri: “Tâm có định”; hay với tâm không định, tuệ tri: “Tâm không định”. Hay với tâm giải thoát, tuệ tri: “Tâm có giải thoát”; hay với tâm không giải thoát, tuệ tri: “Tâm không giải thoát”. (4) Tuệ tri ở đây là sự hiểu biết đầy đủ bản chất của tâm mà

không có sự dính mắc, với chính niệm và sự tỉnh giác (satisampajañña) giúp tâm hành giả càng trở nên trong sạch hơn, từng bước duy trì quan sát, thái độ xả ly.

Điều quan trọng nhất của cittānupassanā là hiểu biết sự vật, hiện tượng danh sắc như nó đang diễn ra trong từng khoảnh khắc. Hành giả duy trì sự tập trung bên trong và bên ngoài vào tâm hay còn gọi là quán tâm trên nội tâm; hay quán tâm trên ngoại tâm. Sự hay biết, sự tỉnh thức của hành giả giúp tâm trí luôn được duy trì ở mức độ hiểu biết sâu sắc hơn và giúp ghi nhớ đối tượng đang được ghi nhận càng rõ ràng hơn. (5) Hành giả sống độc cư, không bám víu vào bất cứ thứ gì ở thế giới năm uẩn này. Điều này là cách người có nguyện vọng duy trì sự tập trung, thiết lập Samādhi tốt hơn. Bất cứ khi nào trí tuệ khởi lên thì không có ảo tưởng, từ sự không có ảo tưởng, vô si, hành giả thoát khỏi quan niệm sai lầm và hành giả ta có thể thấy sự sinh diệt của nó như chính nó. Biết rằng, hành giả có thể vượt qua phiền não như lời dạy của đức Phật.

Phương pháp loại trừ phiền não

Kinh Kāya Sutta mô tả cách từ bỏ Issā và Macchariya như sau: Có một điều gì đó nên được thân này chế ngự, từ bỏ. Ví dụ như sát sinh, trộm cắp, tà dâm.. hành giả có thể kiềm chế những điều này. Đây gọi là sự từ bỏ bằng thân chế ngự. Có điều gì đó cần phải được từ bỏ bằng lời nói. Ví dụ như nói dối, nói lời thô ác và hành giả có thể kiềm chế những điều này. Điều này được gọi là khẩu từ bỏ lời thô ác hay chế ngự qua lời nói.

Bên cạnh đó, có điều gì cần phải được chế ngự bằng trí tuệ, hay đoạn trừ bằng tri kiến, tuệ tri từ bỏ những ô nhiễm trong tâm. Ví dụ: tham lam (lobha), sân hận (dosa), ảo tưởng bởi si mê (moha), tứcgiận (kodha), ácý, thù hận (upanaha), ghen tị (issā) và bủn xỉn (macchariya),... Chẳng hạn, issā và macchariya không thể được từ bỏ, đoạn trừ bằng thân và khẩu, mà chỉ có nhìn thấy chúng với trí tuệ, tuệ tri tam tướng như thật hành giả mới có thể hiểu được bản chất của phiền não, từ đó tuệ yểm ly, vượt thoát, từ bỏ phát sinh, đưa đến trong sạch thanh tịnh hơn.

Ví dụ, khi issā và macchariya sinh khởi trong tâm, người có trí tuệ có thể biết hai tâm sở bất thiện này khi chúng sinh khởi và vì biết được chúng nên không còn issā và macchariya nữa. Như vậy, bằng cách thực hành cittānupassanā, thiền sinh quan sát đối tượng bằng chính niệm và trí tuệ; người ta có thể tạm thời từ bỏ issā và macchariya tại thời điểm đó.

Trí tuệ thực sự là gì. Đó là trí tuệ Minh Sát Tuệ (Vipassanā) và đạo tuệ (Magga). Đối với trí tuệ Vipassanā, hành giả có thể từ bỏ chúng ngay khi có chính niệm, khi có chính niệm thì không có phiền não, chẳng hạn như issā và macchariya. Nhưng vào thời điểm Trí Đạo (Magga) sinh khởi, hai tâm sở bất thiện này hoàn toàn bị tận diệt. Như vậy, khi thấy được bằng trí tuệ Vipassanā và Trí Đạo (Magga), hành giả có thể đoạn trừ hoàn toàn phiền não issā và macchariya.

Ứng dụng Thiền

Có ba cấp độ phiền não: Vītikkama (thô), Pariyutthāna (trung tính) và Anusaya (ngủ ngầm). Cũng vậy, có ba phương pháp để tận diệt phiền não nên được áp dụng theo thứ tự.



Hình ảnh được tạo bởi AI

Có bốn phương pháp chính niệm nên được áp dụng để khắc chế phiền não. Đó là thân, tâm, thọ và pháp. Đối tượng của thiền Vipassanā là danh và sắc. Nếu không có tâm, mọi thứ sẽ không thể được biết đến. Vì vậy, hành giả cũng quan sát thân, cảm thọ hay hiện tượng, ở đó nên có tâm hiện diện để biết đối tượng. Tầm quan trọng của cittānupassanā để duy trì cuộc sống bình yên thông qua thiền định Phật giáo. Tại sao vậy? Bởi vì bằng cách tiếp tục tâm quan sát đối tượng dù nó dễ chịu hay khó chịu, hành giả tập trung và nỗ lực ghi nhận vào đối tượng dễ chịu hay khó chịu, tâm hay biết chúng để tự chiêm nghiệm, thẩm sát có dính mắc hay không dính mắc, có sự xả ly hay bám chặt. Khi hành giả quan sát, ghi nhận được thẩm thấu thì hành giả có thể hiểu ra rằng, chúng không có bền chặt, chúng cũng thay đổi, tiếp diễn liên tục, tiến trình được ghi nhận như vậy cho đến khi hành giả hiểu được chỉ là danh và sắc liên tục sinh và diệt như một hiện tượng của bản chất tự nhiên, mà không có chủ thể nào hiện hữu trong

đó. Ở trạng thái này, tâm của hành giả cũng xa lìa ngũ dục (sắc, thanh, hương, vị, xúc) nên hành giả thể nhập một cách tự nhiên bên trong, với sự định tỉnh, thản nhiên, xuyên thấu từng lớp màn bị che mờ bởi sự sinh (tham ái), mà đưa đến vô vàn khổ đau. Khi đó, hành giả không còn dính mắc vào đối tượng. Từ chỗ không có sự dính mắc, tâm của hành giả sẽ được sự bình an. Từ đó, hành giả có thể duy trì cuộc sống bình yên nhờ thực hành thiền tâm quán niệm xứ.

Ví dụ, issā có thể bị ngăn chặn tạm thời bằng cách đánh giá cao lòng tốt của người khác khi nó đang ở giai đoạn phạm vi mà issā chưa tăng trưởng vượt quá giới hạn, trong khi macchariya có thể bị ngăn chặn bằng cách thực hiện bố thí, cúng dường (dāna) làm xua tan sự bỏn xẻn macchariya. Ở giai đoạn trung tính, issā có thể được loại bỏ bằng cách trau dồi hỷ tâm, vui thích trong pháp, trong trạng thái tâm hỷ (mudita), an lạc; trong khi macchariya có thể được loại bỏ bằng cách trau dồi thiền tâm từ (mettābhāvanā), khi hành giả chứng nhập phạm trù của Từ tâm vô lượng. Ở giai đoạn ngủ ngầm, issā và macchariya có thể bị tiêu diệt bằng cách thực hành thiền Vipassanā, khi đạo tuệ được thiết lập, là con đường chính đạo tám ngành (atthangika): Chính kiến (sammāditthi), chính tư duy (sammāsankappa), chính ngữ (sammāvācā), chính nghiệp (sammākammanta), chính mạng (sammā-ājīva), chính tinh tấn (sammāvāyāma), chính niệm (sammāsati), chính định (sammāsamādhi).

Đặc biệt, bằng cách thực hành cittānupassanā khi những trạng thái bất thiện như vậy khởi lên trong tâm, với chính niệm và hiểu biết rõ ràng, người ta sẽ biết được bản chất thực sự của nó là vô thường, khổ và vô ngã. Bằng cách duy trì chính niệm liên tục, tâm sẽ được bình an ngay trong từng khoảnh khắc hiện tại và tương lai. Tâm này sinh khởi và tâm khác theo sau. Khi thiện pháp sinh khởi thì những thiện pháp khác sẽ được tiếp tục sinh khởi. Với sự chính niệm được thiết lập, tâm hành giả đi đến trong sạch và thuần khiết hơn, đưa đến định sinh, đưa đến tri kiến như thật, đưa đến nhàm chán, đưa đến xả ly, đưa đến ly tham, đưa đến đoạn diệt, Niết Bàn. (6)

Ở giai đoạn phạm vi đạo đức Phật giáo trong đời sống hằng ngày, thực hành bố thí là thực hành không chỉ cho mà còn thực hành nhận. Điều này có nghĩa là người ta bố thí vật chất cho người khác và người khác có trách nhiệm làm điều gì đó đối với người cho, người bố thí. (7) Tương tự như vậy, khi ai đó cho người khác một thứ gì đó, người khác không thể ghét hay ghen tị với người đó. Như vậy, nhờ thực hành bố thí, người ta có thể từ bỏ tính bỏn xẻn - macchariya.

Phương thuốc chữa bệnh đố kỵ là thiện chí, lòng nhân từ và sự rộng lượng. Thay vì khuyến khích sự oán giận, hãy truyền cảm hứng cho bản thân bằng tấm gương của họ và học hỏi từ sự thành công của họ. Hãy tập trung vào câu hỏi

“Làm thế nào tôi có thể đạt được điều đó?” thay vì “Ước gì tôi có được điều đó”.

Nghĩ rằng họ có thể hành động tàn nhẫn, nhưng không phải vì họ không thích anh mà vì họ không giống anh. Họ thiếu sức mạnh mà anh có. Nếu họ chê bai anh, đó chỉ là vì họ đang cố gắng hạ thấp anh xuống ngang tầm của họ. Tuy nhiên, nếu anh mở rộng vòng tay kết bạn, anh có thể có sức mạnh để thay đổi cuộc sống của họ. Bằng tấm gương của chính mình, anh sẽ có thể dạy họ rằng việc thổi tắt ngọn nến của người khác sẽ không làm ngọn nến của họ sáng hơn.

Mặt khác, trong quyển “The Mindfulness in Plain English” có giải thích rằng không nên trụ vào người khác, vì điều đó rất nguy hiểm. Nếu dựa vào người khác để so sánh, sẽ dẫn đến tự cao tự đại. Suy nghĩ của một người bình thường thường đầy tham lam, đố kỵ và kiêu ngạo. Ví dụ, khi một người phụ nữ nhìn thấy một người phụ nữ khác trên phố, cô ấy có thể nghĩ ngay: “Cô ấy đẹp hơn tôi,” dẫn đến cảm giác ghen tị hoặc xấu hổ. Kiểu so sánh này là một thói quen tinh thần, nó sẽ gây ra những cảm xúc khó chịu như tham lam, đố kỵ, kiêu hãnh, ghen tị hay sân hận - tất cả đều là những trạng thái tinh thần không thiện xảo.



Hình ảnh được tạo bởi AI

Công việc của người thực hành chính niệm là loại bỏ những thói quen không thiện xảo này bằng cách quan sát chúng một cách cẩn thận và sau đó thay thế bằng những thói quen tích cực. Thay vì chú ý đến sự khác biệt giữa mình và người khác, thiền sinh nên rèn luyện bản thân để nhận thấy những điểm tương đồng. Người hành thiền tập trung sự chú ý của mình vào những yếu tố phổ biến của cuộc sống. Khi người ta chính niệm, những trạng thái thiện lành khác cũng xuất hiện. Vậy thì, chính niệm dẫn đến cảm giác thân thuộc hơn là sự xa cách. (8) Nhờ đó, chính niệm thúc đẩy tình bạn và mang lại lợi ích cho cả bản thân và người khác. Bằng cách xem xét và kiểm tra những suy nghĩ tiêu cực của mình, một người sẽ nhận ra rằng không ai ngoài bản thân mình có quyền lực hoặc phương tiện để làm đảo lộn sự bình yên và cân bằng nội tâm của mình. Khi so sánh mình với người khác, người ta tự tạo ra đau khổ cho mình bằng cách nghĩ rằng mình có ít hơn hoặc người khác thành công hơn mình. Không có lợi ích gì khi nuôi dưỡng lòng ghen tị, điều này thường là nguyên nhân gây ra rất nhiều sự mất đoàn kết trên thế giới.

Người ta nên nhận ra rằng những cảm xúc tiêu cực như ghen tị, giận dữ và bệnh tật sẽ kìm hãm sự phát triển của tâm trí. Người ta phải cố gắng giải thoát bản thân khỏi những ảnh hưởng xấu xa như vậy bằng mọi giá. Sự ghen tị sẽ không mang lại những gì tốt đẹp mà người ta mong muốn, mà thay vào đó sẽ dẫn người ta vào con đường mù quáng của thù hận, tranh giành và đau khổ về thể chất và tinh thần quá mức.

Người ta phải luôn cảnh giác với những tư tưởng bất thiện (akusalavitakka). Bất cứ khi nào một ý nghĩ tiêu cực nảy sinh trong tâm trí, người ta phải cố gắng không nghĩ đến hoặc thay thế ý nghĩ tiêu cực bằng một ý nghĩ tích cực (kusalavitakka). Điều này đòi hỏi người ta phải nhận thức được những gì xâm nhập vào trong tâm và những gì nên được loại ra khỏi tâm. Thông qua quá trình tự nhận thức dần dần này, người ấy sẽ có thể kiểm soát và loại bỏ những suy nghĩ tiêu cực trước khi chúng biến chính bản mình thành nô lệ.

Một số phương pháp tu tập đưa đến đoạn diệt phiền não

Để khắc phục nhóm sân hận (dosa) như Sân (dosa), đố kỵ (issā), bỏn xẻn (macchariya) và trạo hối (kukkucca), người ta nên phát triển thiền tâm từ (Mettā-bhāvanā), thiền này được mô tả trong Visuddhimagga. (9) Tuy nhiên, bằng cách thực hành cittānupassanā, hành giả có thể quan sát rằng issā hiện đang sinh khởi trong tâm, tại thời điểm nhận biết nó; thì issā không có hiện hữu gì cả. Từng giây phút, người ta luôn giữ chính niệm trên đối tượng, sau đó người ta có thể đạt được thành công bền vững nhờ thiền Vipassanā mà không gặp khó khăn gì. Chính niệm tự động nảy sinh trong người luôn duy trì nó trong suốt

cuộc sống sinh hoạt hàng ngày.

Một cuốn cẩm nang Vi Diệu Pháp giải thích rằng bằng cách đạt đến bậc thiền thứ ba (Tatiyajhāna Rūpāvācara) người ta thoát xa khỏi Sân. Bởi vì niềm vui hay hỷ (Pīti) sinh khởi ngay từ đầu tiên đến bậc thiền thứ ba, và bất cứ khi nào Pīti xuất hiện thì tạm thời không có Dosa. (10) Do đó, bằng cách đạt đến tầng thiền thứ ba, người ta có thể ức chế Issā và Macchariya, bằng cách thay thế Hỷ, yếu tố Hỷ dần dẫn đầu, lần lượt Lạc, Định.

Để ngăn chặn tâm bất thiện Issā và Macchariya tiềm ẩn trong tâm, trong kinh Sakkapañhā, đức Phật tuyên thuyết rằng bằng cách thực hành thọ quán niệm xứ (Vedanā-nupassanā) người ta có thể khắc phục được cả Issā và Macchariya! Đối với những người thực hành thiền Vipassanā khi đạt được con đường giác ngộ thứ nhất, họ sẽ từ bỏ hai tâm sở bất thiện này.

Hơn nữa, bằng cách thực hànhcittānupassanā, người ta có thể vượt khỏi sầu bi, diệt trừ khổ ưu,... Không chỉ vậy, người ta còn có thể nhận ra sự thật của chân lý như trường hợp liên quan đến Patācāra (11) và Kisāgotamī (12) được nói đến trong Kinh Pháp Cú, cuối cùng hai vị thành tựu quả vị của phạm hạnh A La Hán. Họ rất đau khổ và phát điên sau khi biết những người thân của họ đã chết.

Gặp được đức Phật, sau khi lắng nghe và quán chiếu theo lời dạy của Ngài về vô thường, khổ, vô ngã; họ không hướng tâm về những đau khổ trong quá khứ, họ thiết lập chính niệm ngay từng khoảnh khắc ở hiện tại để thanh lọc tâm mình, ngay sau đó cả hai đều đạt đến giác ngộ giai đoạn đầu tiên là Nhập Lưu Đạo (sotāpattimagga). Nhờ sự liên tục quán tâm và duy trì chính niệm trên đối tượng danh sắc, ngũ uẩn, người ta có thể đạt được sức mạnh của trí tuệ để tận diệt tất cả các phiền não.

Một điều quan trọng khác của tâm mà đức Phật đã dạy trong Tăng Chi Bộ kinh là: *“Tâm này, này các Tỷ kheo, là sáng chói. Và tâm này bị ô nhiễm bởi các cấu uế từ ngoài vào. Kẻ phàm phu ít nghe, không như thật rõ biết tâm ấy.*

Tâm này, này các Tỷ kheo, là sáng chói. Và tâm này được gột sạch các cấu uế từ ngoài vào. Bậc Thánh đệ tử nghe nhiều, như thật rõ biết tâm ấy”. (13) Nhờ lắng nghe mà tu tập, bằng tâm thanh tịnh mà chúng sinh được tịnh hóa. Bởi tâm, người ta tự thanh lọc hoặc tự làm ô uế chính mình. Đó là lý do tại sao hành giả nên quan sát tâm mình để hiểu rõ như thật từ đó có thể biết được tâm của mình cũng như tâm của người khác.

Đức Phật cũng nhấn mạnh tầm quan trọng của tâm như sau: *“khi tâm không phòng hộ, thời thân nghiệp cũng không phòng hộ, khẩu nghiệp không phòng*

hộ, ý nghiệp cũng không phòng hộ... khi tâm được phòng hộ, thời thân nghiệp cũng được phòng hộ, khẩu nghiệp... ý nghiệp cũng được phòng hộ. Với ai thân nghiệp được phòng hộ, khẩu nghiệp được phòng hộ, ý nghiệp được phòng hộ, thời thân nghiệp không đầy ứ tham dục và rỉ chảy; khẩu nghiệp không đầy ứ tham dục và rỉ chảy; ý nghiệp không đầy ứ tham dục và rỉ chảy." (14) Như vậy, để ứng phó với các việc thế gian, tâm dẫn đầu, tâm làm chủ, tâm tạo tác, nếu biết rõ tâm mình thì mới có thể khắc phục được các loại phiền não.

Abhidhammatthasangaha (15) chỉ rõ rằng nhóm dosa (sân hận) chỉ bị đoạn trừ bởi giai đoạn thứ ba của thánh đạo Bất Lai (Anāgāmi), tuy nhiên, Mohavicchedanī nhận xét, Tâm Thánh Đạo Nhập Lưu (Sotāpattimagga) đoạn trừ hai tâm sở bất thiện này là Issā và Macchariya. (16) Bằng cách nhận ra sự thật – chân lý ngay lần đầu tiên Sotāpattimagga, vị ấy đã đoạn trừ thân kiến (Sakkayaditthi), hoài nghi (Vicikiccha), và Giới cấm thủ (Sīlabattaparāmāsa - nghi thức và nghi lễ) cũng như Issā và Macchariya. Trong chú giải Atthasālinī, có hai phiền não nữa được cho là đã bị nhổ tận gốc. (17) Đó là ghen tị (issā), không muốn thấy người khác hạnh phúc và thành công, và keo kiệt (macchariya), là không thích thấy người khác hạnh phúc như mình. Hai tâm này các trạng thái thuộc về phạm trù sân hận hay ác cảm. Theo kinh điển đức Phật dạy, bậc thánh nhập lưu chỉ đoạn trừ tận gốc những phiền não không liên quan đến sân, sự tấn công của issā và macchariya đối với bậc thánh Nhập Lưu sẽ không đủ sức mạnh để đưa đến tái sinh ở các cõi thấp hơn. Khi không còn thân kiến, vị thánh ấy sẽ không có vấn đề như xung đột giữa con người, thường nảy sinh từ sự cạnh tranh, điều mà hành giả phụ thuộc đối với issā và macchariya. Đối với những người đạt đến giai đoạn đầu tiên của quả vị cao quý, vị ấy không còn ghen tị với người khác và vị ấy luôn chung công đức với những người xung quanh.

Một bình luận thú vị được tìm thấy trong Thanh Tịnh Đạo Luận (Visuddhimagga), (18) đây là một tác phẩm không kinh điển nhưng vẫn được đánh giá cao. Dựa trên những tài liệu tham khảo trong kinh điển, Thanh Tịnh Đạo thừa nhận rằng một bậc thánh Nhập Lưu vẫn có thể bị tham, sân, si xâm chiếm và vẫn bị ngã mạn và kiêu ngạo xâm nhập. Tuy nhiên, vì tâm thánh đạo đã nhổ tận gốc những phiền não (kilesas) dẫn đến những trạng thái đau khổ, nên người ta có thể kết luận một cách an toàn rằng bậc thánh Nhập Lưu không còn ô nhiễm đủ mạnh để dẫn đến những tái sinh trong bốn đường ác đạo (địa ngục, súc sinh, ngạ quỷ và A Tu La).

Kết luận

Khi một người mất đi sự cân bằng trong tâm hồn, người ta sẽ làm hại chính mình và người khác. Vipassanā giúp tâm trí được tĩnh lặng, bình yên và hài hòa,

điều này tốt cho bản thân và người khác. Con đường của pháp là con đường của an lạc và hạnh phúc. Bất cứ ai đi theo con đường của pháp đều chấm dứt khổ đau.

Để vượt qua phiền não và thoát khỏi nguy hiểm đau khổ, tránh được những ác nghiệp xuất phát từ thân, khẩu và ý thì cần thực hành thiền Vipassanā, để có thể an trú trong hạnh phúc thực sự.

Tác giả: **Sư Danh Hữu Giang**
Chùa Sóc Xoài, Hòn Đất, Kiên Giang
Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 3/2025

***

CHÚ THÍCH:

(1) https://www.budsas.org/uni/u-kinh-truongbo/truong21.htm.

Tật đố và xan tham do ưa ghét làm nhân duyên, do ưa ghét làm tập khởi, ưa ghét khiến chúng sinh khởi, ưa ghét khiến chúng hiện hữu, ưa ghét có mặt thì tật đố, xan tham có mặt; ưa ghét không có mặt thì tật đố, xan tham không có mặt. Issāmacchariyam pana, mārisa, kinnidānam kimsamudayam kimjātikam kimpabhavam, kismim sati issāmacchariyam hoti, kismim asati issāmacchariyam na hotī"ti? "issāmacchariyam kho, devānaminda, piyāppiyanidānam piyāppiyasamudayam piyāppiyajātikam piyāppiyapabhavam, piyāppiye sati issāmacchariyam hoti, piyāppiye asati issāmacchariyam na hotī"ti, D. II. 277.

(2) Ekāyano ayam, bhikkhave, maggo sattānam visuddhiyā sokaparidevānam samatikkamāya dukkhadomanassānam atthangamāya ñāyassa adhigamāya nibbānassa sacchikiriyāya yadidan cattāro satipatthānā’ti, M. I. 63.

(3) Ārammanam aggahetvā appavattito saha ārammanenāti sārammanā. natthi etesam ārammananti anārammanā. cintanatthena cittā, vicittatthena vā cittā, Abh-a. I. 49. Đoạn trích từ chú giải Atthasālinī nghĩa là Tâm sinh khởi khi có đối tương, nó không thể tồn tại nếu không có đối tượng. Trạng thái không có đối tượng là trạng thái không có sự hỗ trợ của tâm, tâm luôn nghĩ về đối tượng vì tính đa dạng của nó.

(4) Bhikkhu sarāgam vā cittam ‘sarāgam citta’nti pajānāti, vītarāgam vā cittam ‘vītarāgam citta’nti pajānāti, sadosam vā cittam ‘sadosam citta’nti pajānāti, vītadosam vā cittam ‘vītadosam citta’nti pajānāti, samoham vā cittam ‘samoham citta’nti pajānāti, vītamoham vā cittam ‘vītamoham citta’nti pajānāti,

samkhittam vā cittam ‘samkhittam citta’nti pajānāti, vikkhittam vā cittam ‘vikkhittam citta’nti pajānāti, mahaggatam vā cittam ‘mahaggatam citta’nti pajānāti, amahaggatam vā cittam ‘amahaggatam citta’nti pajānāti, sauttaram vā cittam ‘sauttaram citta’nti pajānāti, anuttaram vā cittam ‘anuttaram citta’nti pajānāti, samāhitam vā cittam ‘samāhitam citta’nti pajānāti, asamāhitam vā cittam ‘asamāhitam citta’nti pajānāti, vimuttam vā cittam ‘vimuttam citta’nti pajānāti, avimuttam vā cittam ‘avimuttam citta’nti pajānāti, M. I. 59.

(5) Iti ajjhattam vā citte cittānupassī viharati, bahiddhā vā citte cittānupassī viharati, M. I. 59.

(6) A. IV. 99: sammāsamādhimhi sati sammāsamādhisampannassa upanisasampannam hoti yathābhūtañānadassanam, yathābhūtañānadassane sati yathābhūtañānadassanasampannassa upanisasampanno hoti nibbidāvirāgo, nibbidāvirāge sati nibbidāvirāgasampannassa upanisasampannam hoti vimuttiñānadassanam.

(7) Sayādaw U Dhammapiya, Buddhist Ethics in Daily Life, 15.

(8) Venerabe Henepola Gunaratana, Mindfulness in Plain, 42.

(9) Bhikkhu Ñāmoli, trans, The Path of Purifi ation (Kendy: Buddhist Publication Society, 1991), 288; Pháp Triều (2020), Thanh Tịnh Đạo Giảng Giải, NXB Tôn Giáo, 204-5.

(10) Nārada Thera, A Manual of Abhidhamma (Abhidhammatthasangaha), 125.

(11) Tỳ Khưu Pháp Minh, Chú Giải Kinh Pháp Cú (Dhammapāda Atthakathā), Quyển 2, NXB TH TPHCM, 277-283; Dhp-a. I. 260-270

(12) Pháp Minh, Chú Giải Kinh Pháp Cú, 284-298; Dhp-a. I. 270-276.

(13) Hòa Thượng Thích Minh Châu (2020), Kinh Tăng Chi Bộ (Anguttara Nikāya), NXB Hồng Đức, 10; A. I. 10: Pabhassaramidam, bhikkhave, cittam. tañca kho āgantukehi upakkilesehi upakkilittham. tam assutavā puthujjano yathābhūtam nappajānāti… pabhassaramidam, bhikkhave, cittam. tañca kho āgantukehi upakkilesehi vippamuttam. tam sutavā ariyasāvako yathābhūtam pajānāti.

(14) Hòa Thượng Thích Minh Châu (2020), Kinh Tăng Chi Bộ (Anguttara Nikāya), 160; A. I. 261-2: Citte, gahapati, arakkhite kāyakammampi arakkhitam hoti, vacīkammampi arakkhitam hoti, manokammampi arakkhitam hoti…. citte, gahapati, rakkhite kāyakammampi rakkhitam hoti, vacīkammampi rakkhitam hoti, manokammampi rakkhitam hoti. tassa rakkhitakāyakammantassa

rakkhitavacīkammantassa rakkhitamanokammantassa kāyakammampi anavassutam hoti, vacīkammampi anavassutam hoti, manokammampi anavassutam hoti. tassa anavassutakāyakammantassa anavassutavacīkammantassa anavassutamanokammantassa kāyakammampi apūtikam hoti, vacīkammampi apūtikam hoti, manokammampi apūtikam hoti.

(15) Nārada Thera, A Manual of Abhidhamma, Vol. I, II (Rangon: Religious Affairs Department, 1970), 65.

(16) Mvc. 82: Cetasikesu pana ditthi-vicikicchā-issā-macchariya-kukkuccā, siyā bhāvanāya pahātabbā.

(17) Pe Maung Tin, trans., The Expositor (Atthasālinī) (London: The Pali Text Society, 1976), 83.

(18) Ñāmoli, Bhikkhu, trans, The Path of Purifi ation, 700.

CHỮ VIẾT TẮT:

A.I. Ekaka Duka Tika Catukka Nipāta Pāli

A.IV. Sattaka Atthaka Navaka Nipāta Pāli

D.II. Mahāvagga Pāli

Dhp-a.I. Dhammapada Atthakathā Vol. I

M.I. Mūlapannāsa Pāli

Mvc. Mohavicchedanī

TÀI LIỆU THAM KHẢO:

Kinh điển và chú giải được tham khảo từ nguồn The Pali Text Society bởi công ty trách nhiệm hữu hạn Luzac & Company. Trang sách tham khảo từ nguồn The Pali Text Society.

1. Kinh Văn Pāli:

Anguttara Nikāya I (Ekaka Duka Tika Catukka Nipāta Pāli). The Pali Text Society. London: Luzac & Company, LTD, 1961. Anguttara Nikāya IV (Sattaka Atthaka Navaka Nipāta Pāli). The Pali Text Society. London: Luzac & Company, LTD, 1958. Dīgha Nikāya Vol. II (Mahāvagga Pāli). The Pali Text Society. London: Luzac & Company, LTD, 1966.

Majjhima Nikāya Vol. I (Mūlapattāsa Pāli). The Pali Text Society. London: Luzac & Company, LTD, 1979.

2. Chú Giải Pāli

Buddhaghosa Thera, Dhammapada Atthakathā Vol. I: The Commentary on Dhammapada. The Pali Text Society. London: Luzac & Company, LTD, 1970.

Kassap, Thera, Mohavicchedanī: Abhidhammātikatthavannā. The Pali Text Society. London: Luzac & Company, LTD, 1961.

3. Sách dịch từ Pāli

A. Nguồn Chính.

Tin, Pe Maung, trans. The Expositor (Atthasālinī): Buddhaghosa's Commentary on the Dhammasanganī. Vol. I, II. London: The Pali Text Society, 1976.

Walshe, Maurice, trans. The Long Discourses of the Buddha. Boston, USA, Wisdom Publications, 1987.

B. Nguồn thứ cấp

Dhammapiya, U (Sayadaw). Buddhist Ethics in Daily Life. Kuala Lumpur: Selanger Buddhist Vipassana. Meditation Society, 1999. Henepola Gunaratana, Bhante, Mindfulness in Plain English. Boston: Wisdom Publication, 2002.

Hòa Thượng Thích Minh Châu, Kinh Tăng Chi Bộ (Anguttara Nikāya), NXB Hồng Đức. 2020. Maung Tin, Pe, trans. The Expositor (Atthasalinī). London, the Pali Text Society, 1976.

Nanamoli, Bhikhu, trans, The Path of Purifi ation (Visuddhimagga). Kendy: Buddhist Publication Society, 1991. Pháp Triều, Thanh Tịnh Đạo Giảng Giải. NXB Tôn Giáo, 2020.

Thera, Nārada, A Manual of Abhidhamma (Abhidhammatthasangaha). Yangon: Myanm Ti-Ni Publishing Center, 1956. Tỳ Khưu Pháp Minh, Chú Giải Kinh Pháp Cú (Dhammapāda Atthakathā), Quyển 2, NXB TH TPHCM, 1987.

C. Nội dung trang web

https://www.budsas.org/uni/u-kinh-truongbo/truong21.htm.