



Huấn luyện tâm để trở nên nhu nhuyển

ISSN: 2734-9195

10:15 07/11/2025

“Tu tập” không chỉ đơn thuần là thiền định, hay là ăn chay, hay là niệm Phật,... mà là toàn bộ tiến trình huấn luyện tâm, định hướng tâm trong đời sống thường nhật, được mô tả rằng tâm được rèn luyện cho tới khi đạt trạng thái nhu nhuyển, dễ sử dụng

Phn I. Trích on trong kinh Tng Chi B

1. Nhng pháp on tr và nuôi dng nm trin cái

"Ta không thy mt pháp nào khác, này các T-kheo, dn n dc tham cha sinh c sinh khi, hay dc tham ã sinh c tng trng qung i, này các T-kheo, nh tnh tng. Tnh tng, này các T-kheo, nu không nh lý tác ý, a n dc tham cha sinh c sinh khi, hay dc tham ã sinh c tng trng qung i.

Ta không thy mt pháp nào khác, này các T-kheo, a n sân cha sinh c sinh khi, hay sân ã sinh c tng trng qung i, này các T-kheo, nh i ngi tng. i ngi tng, này các T-kheo, nu không nh lý tác ý, a n sân, cha sinh c sinh khi, hay sân ã sinh c tng trng qung i.

Ta không thy mt pháp nào khác, này các T-kheo, a n hôn trm thy miên cha sinh c sinh khi, hay hôn trm thy miên ã sinh c tng trng qung i, này các T-kheo, nh không hôn hoan, bing nhác, chán nn, n quá no, tâm th ng. Vi ngi có tâm th ng, này các T-kheo, hôn trm thy miên cha sinh c sinh khi, hay hôn trm thy miên ã sinh c tng trng qung i.

Ta không thy mt pháp nào khác, này các T-kheo, a n tro hi cha sinh c sinh khi, hay tro hi ã sinh c tng trng qung i, này các T-kheo, nh tâm không c ch tnh. Vi ngi tâm không ch tnh, này các T-kheo, tro hi cha sinh c sinh khi, hay tro hi ã sinh c tng trng qung i.

Ta không thy mt pháp nào khác, này các T-kheo, a n nghi hoc cha sinh c sinh khi, hay nghi hoc ã sinh c tng trng qung i, này các T-kheo, nh không nh lý tác ý. Do không nh lý tác ý, này các T-kheo, nghi hoc cha sinh c sinh khi, hay nghi hoc ã sinh c tng trng qung i.

Ta không thy mt pháp nào khác, này các T-kheo, a n dc tham cha sinh không sinh khi, hay dc tham ã sinh c on tn, này các T-kheo, nh tng bt tnh. Tng bt tnh, này các T-kheo, nu nh lý tác ý, thi dc tham cha sinh không sinh khi, hay dc tham ã sinh c on tn.

Ta không thy mt pháp nào khác, này các T-kheo, a n sân cha sinh không sinh khi, hay sân ã sinh c on tn, này các T-kheo, nh t tâm gii thoát. T tâm gii thoát, này các T-kheo, nu nh lý tác ý, thi sân cha sinh không sinh khi, hay sân ã sinh c on tn.

Ta không thy mt pháp nào khác, này các T-kheo, a n hôn trm thy miên cha sinh không sinh khi, hay hôn trm thy miên ã sinh c on tn, này các T-kheo, nh tnh cn gii, tnh tn gii, đồng

mãnh giới. Ngồi tĩnh căn tĩnh thân, này các T-kheo, hôn trầm thì miền chưa sinh không sinh khi, hay hôn trầm thì miền đã sinh còn thân

Ta không thấy một pháp nào khác, này các T-kheo, a n tro hi cha sinh không sinh khi, hay tro hi đã sinh còn thân, này các T-kheo, như tâm tịnh chỉ. Ngồi có tâm tịnh chỉ, này các T-kheo, tro hi cha sinh không sinh khi, hay tro hi đã sinh còn thân.

Ta không thấy một pháp nào khác, này các T-kheo, a n nghi học chưa sinh không sinh khi, hay nghi học đã sinh còn thân, này các T-kheo, như lý tác ý. Như lý tác ý, này các T-kheo, nghi học chưa sinh không sinh khi, hay nghi học đã sinh còn thân."

2. Phạm Khó S Dng: Tâm Không Tu Tập

"Ta không thấy một pháp nào khác, này các T-kheo, là khó s dng, này các T-kheo, như tâm không c tu tập. Tâm không c tu tập, này các T-kheo, khó s dng. Ta không thấy một pháp nào khác, này các T-kheo, là d s dng, này các T-kheo, như tâm c tu tập. Tâm c tu tập, này các T-kheo, d s dng.

Ta không thấy một pháp nào khác, này các T-kheo, là a n bất lợi, này các T-kheo, như tâm không c tu tập. Tâm không c tu tập, này các T-kheo, a n bất lợi. Ta không thấy một pháp nào khác, này các T-kheo, là a n lợi ích, này các T-kheo, như tâm c tu tập. Tâm c tu tập, này các T-kheo, a n lợi ích.

Ta không thấy một pháp nào khác, này các T-kheo, là a n bất lợi, này các T-kheo, như tâm không c tu tập, không c làm cho hín l. Tâm không c tu tập, không c làm cho hín l, này các T-kheo, a n bất lợi. Ta không thấy một pháp nào khác, này các T-kheo, là a n lợi ích, này các T-kheo, như tâm c tu tập, c làm cho hín l. Tâm c tu tập, c làm cho hín l, này các T-kheo, a n lợi ích.

Ta không thấy một pháp nào khác a n bất lợi, này các T-kheo như tâm không tu tập, không làm cho sung mãn. Tâm không tu tập, không làm cho sung mãn, này các T-kheo, a n bất lợi. Ta không thấy một pháp nào khác, này các T-kheo, là a n lợi ích, này các T-kheo, như tâm c tu tập, c làm cho sung mãn. Tâm c tu tập, c làm cho sung mãn, này các T-kheo, a n lợi ích.

Ta không thấy một pháp nào khác, này các T-kheo, em lợi lâu kh, này các T-kheo, như tâm không c tu tập, không c làm cho sung mãn. Tâm không c tu tập, không c làm cho sung mãn, này các T-kheo, em lợi lâu kh. Ta không thấy một pháp nào khác, này các T-kheo, em lợi an lạc, này các T-kheo, như tâm c tu tập, c làm cho sung mãn. Tâm c tu tập, c làm cho sung mãn, này các T-kheo, em lợi an lạc."

3. Phạm t Hng và Trong Sáng: Tâm t Sai Hng

"Ví dụ, này các T-kheo, si râu ca lúa mì, hay si râu ca lúa mạch b t sai hướng, khi tay hay chân è vào, có thể âm thầm tay hay chân, hay có thể làm máu; s tình này không xảy ra. Vì c sao? Đây các T-kheo, vì si râu b t sai hướng. Cũng vậy, này các T-kheo, v T-kheo vì tâm b t sai hướng, có thể âm thầm vô minh, làm minh sinh khi, có thể chứng Nit-bàn; s tình này không xảy ra. Vì c sao? Đây các T-kheo, vì tâm b t sai hướng.

Này các T-kheo, ví dụ các si râu ca lúa mì, hay si râu ca lúa mạch c t ứng hướng, khi tay hay chân è vào, có thể âm thầm tay hay chân, hay có thể làm cho máu; s tình này có xảy ra. Vì c sao? Đây các T-kheo, vì si râu c t ứng hướng. Cũng vậy, này các T-kheo, v T-kheo vì tâm c t

úng hng, có th âm thng vô minh, làm minh sinh khi, có th chng t Nit-bàn; s tình này có th xy ra. Vì c sao? Đây các T-kheo, vì tâm c t úng hng.

ây, này các T-kheo, vì tâm ca Ta bit tâm mt ngi là u nhim, Ta rõ bit: "Nu trong thi gian này, ngi này mnh chung, ngi y b ri vào a ngc nh vy tng xng". Vì c sao? Đây các T-kheo, vì rng tâm ngi y u nhim. Cng do tâm u nhim làm nhân nh vy, này các T-kheo, mt s loài hu tình i, sau khi thân hoi mng chung, sinh vào cõi d, ác thú, a x, a ngc.

ây, này các T-kheo, vì tâm ca Ta bit tâm mt ngi là thanh tnh, Ta bit rõ: "Nu trong thi gian này, ngi này mnh chung, ngi y c sinh lên Thiên gii nh vy tng xng". Vì c sao? Đây các T-kheo, vì rng tâm ngi y thanh tnh. Cng do tâm thanh tnh làm nhân nh vy, này các T-kheo, mt s loài hu tình i này, sau khi thân hoi mng chung, sinh vào cõi thin, cõi Tri, cõi i này.

Ví nh, này các t kheo, mt h nc u nhp, b khuy ng, c bñn. Ti y có ngi có mt, ng trên b, không th thy các con c, các con sò, các hòn sn, các hòn si, các àn cá qua li, ng yên. Ví c sao? Vì nc b khuy c. Đây các T-kheo, cng vy, v T-kheo vì tâm b khuy c bit c li ích ca mình, hay bit c li ích ca ngi, hay bit c li ích c hai, hay s chng ng các pháp thng nhân, tri kin thù thng xng áng các bc Thánh; s kin nh vy không xy ra. Vì c sao? Vì rng tâm b khuy c, này các T-kheo.

Ví nh, này các T-kheo, mt h nc trong sáng, sáng sut, không b khuy c. Ti y có ngi có mt, ng trên b, có th thy các con c, các con sò, các hòn sn, các hòn si, các àn cá qua li, ng yên. Vì có sao? Vì nc không b khuy c, này các T-kheo. Cng vy, này các T-kheo, v T-kheo vì tâm không b khuy c bit c li ích ca mình, hay bit c li ích ca ngi, hay bit c li ích c hai, hay s chng ng các pháp thng nhân, tri kin thù thng xng áng các bc Thánh; s kin nh vy có xy ra. Vì sao? Vì rng tâm không b khuy c, này các T-kheo.

Ta không thy mt pháp nào khác, này các T-kheo, li vn chuyn nh nhàng nh tâm. Tht không d gì, này các T-kheo, dùng mt ví d ãn t s vn chuyn nh nhàng ca tâm.

Tâm này, này các T-kheo, là sáng chói, nhng b ô nhim bi các cu u t ngoài vào. Tâm này, này các T-kheo, là sáng chói và tâm này c g t sch các cu u t ngoài vào."



Phn II. Lun gii on kinh

1. Pháp on tr và nuôi dng nm trin cái

Nm trin cái gm có dc tham, sân hn, hôn trm thy miên, tro hi, nghi hoc, là nhng màn che ln khin tâm m ti. c Pht ch ra quy lut trng dng và trit tiêu ca chúng, mi trin cái u có nguyên nhân sinh khi và pháp i tr. Khi không nh lý tác ý, chúng phát sinh; khi nh lý tác ý, chúng on dit. Pháp hành y phn ánh c ch tâm lý hc vi t, i tng c nhn thc qua cách ta hng tâm n nó.

Dc sinh t quán tn timer, ham mun ni lên nh nhng sc tng p , c on bng quán bt tn timer. Sân sinh t i ng i, lòng tc gin c ni lên khi gp i duyên nghch cnh, on bng t tâm. Hôn trm dit bng tn timer cn; tro hi dit bng tn timer ch; nghi dit bng trí tu quán xét.

ây, trng tâm không phi là cm oán hay àn áp cm xúc, mà là cách nh hng, s dng tâm, chuy n hóa qua nhn bit úng n, quán chiu trit tiêu tâm tà thay vì b cun theo mt cách th ng.

“Nh lý tác ý” chính là cách nh hng t duy mt cách ch ng v s tht duyên khi, duyên tan. T ó, các trin cái t tan rã mà không cn cng ép. Phm kinh này th hin ngh thut làm ch tâm bng nh h ng tu giác, không bng sc ép khuôn mu. Nó cho thy giáo lý Pht giáo nhìn tâm nh mt dòng n ng lng có th c iu chnh qua cách ta quán chiu, ch không nh mt bn ngã c nh.

2. Tâm không tu tp và tâm c tu tp

Sang phm th hai, c Pht i t vic “on tr” sang “trng dng”. Khi các trin cái c nhn din và hóa gii, tâm cn c hun luy n. Mt tâm cha c tu tp thì khó iu khin, nng n và bt li; tâm c tu tp thì linh hot, an lc và sáng sut. “Tu tp” không ch n thun là thn nh, hay là n chay, hay là nim Pht,... mà là toàn b tin trnh hun luy n tâm, nh hng tâm trong i sng thng nht, c mô t rng tâm c rèn luy n cho ti khi t trng thái nhu nhuyn, d s dng.

T tng này th hin quan im giáo dc c sc ca o Pht: Tâm có th rèn luy n. Không có bn tính xu hay tt c nh, ch có s hun luy n hoc buông lung. S khác bit y to nên hai cc gia kh au và an lc. Trong khoa hc hin i chng minh c rng, cn ti thiu 21 ngày hình thành mt thói quen mi, chúng ta có th tm hieu rng cách hình thành mt thói quen tích cc mi ging nh cách rèn tâm cho n khi tâm nhu nhuyn t thích ng mà không còn gò bó.

Vì vy, “tâm c tu tp” là tâm ã hình thành quán tính giác tn timer, trng thái mà dù trong cnh thun hay nghch, tâm vn vn hành trong sáng và t ti.

3. Tâm t sai hng và tâm sáng chói

Phm cui cùng dùng nhieu n d sinh ng din t. Mt si râu lúa b t sai hng s không xuyên qua da; c ng vy, tâm t sai hng không th xuyên thng vô minh. Hng ây là hng ca tri kin, t duy. Khi tâm h ng ra ngoài bám chp vào ng dc, nó mòn mi trong vòng luân hi; khi tâm hng vào trong quán sát thc tính duyên khi, nó phá v màn vô minh.

c Pht dùng hình nh h nc c và h nc trong ch hai trng thái y. Tâm c không thy rõ bn th ca pháp, tâm trong thy c mi hin tng nh tht. iu quan trng nht mà phm kinh này kt li là li dy: “Tâm này, này các T-kheo, là sáng chói, nhng b ô nhim bi các cu u t ngoài vào. Tâm này, này các T-kheo, là sáng chói và tâm này c gt sch các cu u t ngoài vào”.

Ba phm này em ti mt tin trình t nhn din, hiu bit cách nuôi dng hoc on tr trin cái, n hun luyn và làm sung măn tâm, t tâm úng hng.

Kt lun

c Pht không trình bày tâm nh mt iu gì có th miêu t, hay hình dung, mà c Pht nói n vic tâm có th b u nhim th nào, có th nh hng, có th rèn luyn, có th chuyn hóa, và l trình ó, là l trình gt ra u nhim, a tâm lên nhng tng nhn thc cao hn, sáng sut hn.

C s Phúc Quang

Tài liu: Tng Chi B kinh, Chng I - Mt Pháp, Phm II, III, V, Dch gi: Hòa thng Thích Minh Châu.