

Tứ Vô Lượng Tâm

Con đường Bồ tát¹ bắt đầu khi người thiện nam, người thiện nữ, phát tâm Vô-thượng Chánh-đẳng Chánh-giác.² Tâm này còn gọi là tâm bồ đề,³ và phát tâm bồ đề tức là phát nguyện tự giải thoát mình để giải thoát tất cả chúng sinh. Đó là tự độ và độ tha.⁴ Khi người thiện nam thiện nữ phát tâm bồ đề như vậy là đã trở thành Bồ tát,⁵ bắt đầu tập sự con đường Bồ tát. Tâm bồ đề đương nhiên là đặt trên lòng thương yêu chúng sinh vô bờ bến của Bồ tát. Lòng thương yêu vô lượng này còn gọi là tứ vô lượng tâm, bốn tâm vô lượng, vì nó có bốn phần, hay bốn tâm – từ, bi, hỉ, xả.

Bốn tâm vô lượng⁶ đã xuất hiện trong Phật Giáo Nguyên thủy⁷ và còn có một tên nữa là bốn phạm trú.⁸ Gọi là vô lượng, vì các tâm này rộng vô biên, vô giới hạn, khởi từ trong tâm ta, hướng đến không phải chỉ là một vài người hay một số lớn người, mà là đến tất cả mọi loài, tất cả chúng sinh. Gọi là phạm trú, vì có thể xem đây là thái độ tốt nhất của ta đối với chúng sinh, với tâm của ta hoàn toàn tinh khiết như tâm của vua cao nhất của cõi trời, Phạm thiên.⁹ Như vậy là với bốn tâm vô lượng, ta “trú” ngang hàng với Phạm thiên.¹⁰

Bốn tâm vô lượng là các đề mục quán sát trong thiền định của Phật Giáo Nguyên Thủy. Trong khi thiền, hành giả quán sát theo thứ tự: từ, bi, hỉ, xả. Từ là thiền đầu tiên, bi là thiền cấp hai, hỉ cấp ba, xả cấp tư.¹¹ Theo cách thiền tập này, thì các mức thiền quán của từ, bi và hỉ còn lệ thuộc vào tình thương của ta đối với chúng sinh, tức là vẫn còn tâm phân biệt giữa ta và chúng sinh, và giữa chúng sinh này với chúng sinh khác. Đến mức thiền thứ tư, xả, thì mới thực sự chuyên tâm thực tập tâm vô phân biệt, tâm bình đẳng, không còn thấy có sự khác biệt giữa các chúng sinh, và không có khác biệt giữa ta và chúng sinh. Lúc này tâm mới thực sự thanh tịnh vì không còn phân biệt.

Như vậy, ngay từ trong Phật Giáo Nguyên Thủy, xả đã là tâm quan trọng nhất trong bốn tâm vô lượng. Và điều này rất phù hợp với bát nhã¹² của Phật Giáo Đại Thừa.¹³ Trong Đại Thừa, bát

¹ Bồ tát đạo, the Bodhisattva path. Để giúp các bạn một số thuật ngữ Phật học tiếng Anh, thỉnh thoảng chúng tôi sẽ thêm một vài từ tiếng Anh cuối trang. Tác giả thành thật cảm ơn các chị Túy Phương và Diệu Tâm đã đọc bản thảo và góp ý.

² Tâm Vô-thượng Chánh-đẳng Chánh-giác còn gọi là tâm a-niêu-đa-la tam-miêu tam-bồ-đề (anuttara samyak sambodhi mind; highest most-fulfilled awakened mind).

³ Bodhicitta.

⁴ To liberate oneself and liberate others.

⁵ Bodhisattva.

⁶ Four measureless states, four sublime states.

⁷ Theravada Buddhism.

⁸ Brahmanvihara-niddesa.

⁹ Phạm thiên là Brahman, chính là thượng đế trong Ấn giáo.

¹⁰ Xin xem The Path of Purification – Visuddhimagga, chương IX, đ. 105-107, luận sư Bhadantacariya Buddhaghosa; dịch từ Pali sang Anh ngữ: Tỳ Kheo Nanamoli, Singapore Buddhist Mediation Center, 2001. Dịch từ Anh ngữ sang Việt ngữ: Thích Nữ Trí Hải, Thanh Tịnh Đạo, <http://www.tangthuphathoc.net/phapluan/thanhtinhdao-00.htm>.

¹¹ Đôi khi có cách tính, từ gồm cả thiền đầu và thiền hai, bi thiền ba, hỉ thiền bốn, xả thiền năm.

¹² Prajna.

¹³ Mahayana Buddhism.

nhã hay bát-nhã ba-la-mật-đa¹⁴ là trí tuệ tối thượng đưa đến giác ngộ hoàn toàn. Trong bát nhã, hoàn toàn không có một “chấp”¹⁵ nào. Bát nhã là xả bỏ mọi vướng mắc, mọi chấp trước, đến mức cùng tận. Trong bát nhã, hoàn toàn không có chấp vào sự khác biệt giữa cái này và cái kia, giữa ta và chúng sinh, hoặc giữa các chúng sinh với nhau. Ta là chúng sinh, chúng sinh là ta, và tất cả chúng sinh đều như nhau.

Bởi vì xả nắm vai trò cốt cán nhất trong tứ vô lượng tâm, ta sẽ khảo sát xả trước, sau đó ta sẽ tiếp tục với từ, bi và hỉ. Và bởi vì xả bỏ hoàn toàn mọi chấp trước chính là trí tuệ bát nhã mà chư Phật ba đời quá khứ hiện tại tương lai đều tựa vào để đạt thành chánh quả,¹⁶ chúng ta sẽ khảo sát bốn tâm vô lượng trong trí tuệ bát nhã, tức là ở một mức triệt để hơn là xả của Phật Giáo Nguyên Thủy.

Xả

Xả là upekkha trong tiếng Pali, upeksha trong tiếng Sanskrit.¹⁷ Theo luận sư Buddhaghosa¹⁸, xả có nghĩa là tâm bình đẳng đối với mọi chúng sinh.¹⁹

Ngày nay, khi nói đến xả, chúng ta thường nghĩ đến xả bỏ, buông xả, tha thứ. Đối với chính mình thì ta xả bỏ các thù hận, ghen ghét, hờn giận trong lòng, xả bỏ ba nọc độc tham lam, sân hận, si mê.²⁰ Đối với người khác thì ta xả bỏ mọi lỗi lầm, xấu xa, yếu kém mà họ có.

Tuy nhiên, bát nhã thì lại triệt để hơn rất nhiều. Bát nhã là vô chấp hoàn toàn, là không chấp vào bất kỳ điều gì, vật gì, ý gì, là xả hoàn toàn, xả triệt để. Trong Kinh Kim Cang,²¹ đức Phật nói, “Người thiện nam, người thiện nữ, phát tâm Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác nên sanh tâm như thế này: Ta nên diệt độ tất cả chúng sanh, diệt độ tất cả chúng sanh rồi mà không có một chúng sanh thật diệt độ. Vì cố sao? Tu-bồ-đề,²² nếu Bồ-tát còn tướng ngã, tướng nhân, tướng chúng sanh, tướng thọ giả ắt không phải là Bồ-tát.”²³

Vậy nghĩa là gì? Con đường Bồ tát là con đường tự độ mình và đồng thời độ tất cả chúng sinh. “Tất cả chúng sinh” có nghĩa là tất cả chúng sinh, không phân biệt nam nữ, tốt xấu, thiện ác, già trẻ, giàu nghèo, giỏi dốt, ngay cả không phân biệt loài người và các sinh vật khác. Bồ tát không thấy có sự khác biệt giữa các chúng sinh. Hay nói đúng hơn, Bồ tát vẫn thấy có sự khác biệt

¹⁴ Prajna paramita.

¹⁵ Attachment; grasping.

¹⁶ Bát Nhã Tâm Kinh. Xin đọc Tiểu Luận Về Bát Nhã Tâm Kinh, Việt dịch bởi Diệu Tâm và Trần Đình Hoàng, <http://www.scribd.com/doc/7535744/Bat-Nha-Tam-Kinh-Trn-inh-Hoanh-Vit-ng>.

¹⁷ Trong Anh ngữ, xả là equanimity.

¹⁸ Buddhaghosa dịch là Phật Âm (âm thanh của Phật).

¹⁹ Xin xem chú thích 10 bên trên.

²⁰ Vấn tất là tham sân si.

²¹ Tên đầy đủ của Kinh Kim Cang là Kim Cang Năng Đoạn Bát-nhã Ba-la-mật-đa Kinh.

²² Tu-bồ-đề là tên một người đệ tử của Phật.

²³ Kinh Kim Cang, đoạn 17, HT Thích Thanh Từ lược giảng, http://www.thuong-chieu.org/uni/KinhSachThiKe/Kinh/KinhKimCang/TRANG_CHINH.htm.

giữa các chúng sinh khi nhìn bằng con mắt, nhưng không thấy sự khác biệt đó trong tâm mình. Nghĩa là vô chấp trong tâm.

Bồ tát cũng không thấy khác biệt giữa ta và chúng sinh. Ta là chúng sinh, chúng sinh là ta. Ta và chúng sinh là một. Bồ tát không chấp vào khác biệt giữa ta và chúng sinh. Bồ tát độ tất cả chúng sinh nhưng thật không có chúng sinh nào được độ, vì khi độ chúng sinh Bồ tát chỉ thấy như mình đang tự độ mình thôi.

Nhưng làm sao Bồ tát đạt được tâm vô chấp đó?

Bồ tát khởi đầu bằng cách xả bỏ cái tôi (xả bỏ “tướng ngã”). Bồ tát xem xét cái tôi của chính mình, và thấy rằng cái tôi thật là phù du hư ảo. Cái tôi chỉ là kết hợp tạm thời của năm uẩn--hình thể, cảm giác, ấn tượng, tạo ý, và suy tưởng.²⁴ Một lúc nào đó cái tôi sẽ ngã xuống, rã ra và tan biệt đi. Giữa vũ trụ mênh mông, cái thân năm uẩn chỉ là một điểm chớp nhỏ trên màn ảnh ra đạ, một chớp rồi biến mất. Cái thân năm uẩn này thực tế là Không; ngũ uẩn giai không, như Bát Nhã Tâm Kinh đã nói.²⁵ Đó là vô ngã—không có cái tôi vĩnh cửu.²⁶ Vì thế Bồ tát không chấp nhận “ý tưởng là có cái tôi;” Bồ tát không chấp nhận “tướng ngã.”²⁷

Nói một cách nôm na là xem như cái tôi không có. Dĩ nhiên là khi cái tôi không có thì lấy ai để mà tham lam, sân hận, kiêu căng, ích kỷ, si mê, lo lắng, căng thẳng? Nếu cái tôi còn là còn ba độc tham sân si, là tâm còn ô nhiễm. Nếu cái tôi mất là hết tham sân si, tâm trở nên thanh tịnh. Cái tôi còn là tánh phàm phu trong ta hiện ra, cái tôi hết là Phật tánh trong ta hiện ra. Vì vậy, khi Quán-tự-tại Bồ tát thấy rằng thân năm uẩn của ngài là Không, ngài liền vượt qua mọi khổ ách.²⁸ Vậy thì, việc đầu tiên Bồ tát làm trên đường hành đạo là xả bỏ cái tôi của mình, hay nói theo ngôn ngữ của Kinh Kim Cang là xả bỏ “tướng ngã.”

Điều thứ nhì Bồ tát làm là xả bỏ “tướng người,” (hay là “tướng nhân.”)²⁹ “Nhân” không chỉ có nghĩa eo hẹp là “người khác,” (đối nghĩa với “ngã”) như nhiều người thường nghĩ. “Nhân” đây là pudgala trong tiếng Sanskrit và human trong tiếng Anh, tức là “con người.” Dĩ nhiên “con người” thì bao gồm cả “ta” và “mọi người khác,” bao gồm cả “ta” và “người.”

Nếu cái thân ngũ uẩn của ta là Không, thì cái thân ngũ uẩn của tất cả mọi người khác cũng là Không. Thế thì việc gì ta phải chấp vào cái tôi của mọi người? Nếu ta không còn chấp vào cái tôi của mọi người thì lấy gì để mà khinh thường, trách móc, giận hờn, ghen ghét, chê bai người khác? Nếu ta và mọi người đều là Không, thì lấy gì để có phân biệt giữa ta và người? Người cũng như ta, ta là Không, người là Không, tất cả là Không.

²⁴ Ngũ uẩn: sắc thọ tưởng hành thức (five skandas: form, feeling, perception, mental formation, consciousness).

²⁵ Xem chú thích 16.

²⁶ Ngã là tôi, hay “cái tôi,” tiếng Sanskrit là Atman, tiếng Anh là self. Vô ngã là anatma trong tiếng Sanskrit và non-self trong tiếng Anh.

²⁷ Tướng ngã trong tiếng Sanskrit là Atman-samjna, tiếng Anh là “idea of self”. Samjna là tướng, là idea hay notion trong tiếng Anh. Cho nên Atman-samjna phải là “tướng ngã” mới đúng. Tuy nhiên chúng ta đã quá quen thuộc với từ “tướng” (phiên âm từ Hán văn trong bao năm qua).

²⁸ Đây là câu đầu tiên của Bát Nhã Tâm Kinh: “Quán-tự-tại Bồ-tát hành thâm bát-nhã ba-la-mật-đa thời, chiếu kiến ngũ uẩn giai không, độ nhất thiết khổ ách.” Xem chú thích 16.

²⁹ Tướng nhân là pudgala-samjna, tiếng Anh là “idea of human being”. Tương tự như chú thích 27, đúng ra phải là “tướng nhân.”

Điều thứ ba Bồ tát làm là xả bỏ “tướng chúng sinh.”³⁰ “Chúng” là từ để chỉ số đông. “Sinh” là sự sống, trong tiếng Sanskrit là sattva, tiếng Anh là sentient being, có nghĩa là sinh vật hữu tình, sinh vật có cảm giác. Nói chung, “chúng sinh” (hay “chúng sanh”) chỉ toàn thể mọi sinh vật.

Con người chúng ta, nếu chưa thành Phật, thì kiếp kiếp vẫn còn loanh quanh trong sáu nẻo luân hồi—trời, người, a-tu-la, súc sinh, địa ngục, ngạ quỷ. Tất cả các loài trong sáu nẻo luân hồi này gọi chung là “chúng sinh.” Thế thì tất cả chúng sinh đều chỉ là một hình thái khác của con người trong những kiếp tái sinh khác nhau mà thôi. Và nếu con người không thật có “cái ngã” của mình, thì tất cả mọi chúng sinh cũng đều là “vô ngã” như thế. Con người, cũng như các chúng sinh, tất cả đều là Không.

Nếu ta và chúng sinh đều là Không, thì lấy gì để có phân biệt giữa ta và chúng sinh? Chúng sinh cũng như ta, ta là Không, chúng sinh là Không, tất cả là Không. Nếu ta không còn chấp vào cái ngã của chúng sinh thì lấy gì để mà khinh thường, trách móc, giận hờn, ghen ghét, chê bai?

Ta nên nhớ rằng, Bồ tát tức là Bodhisattva, bodhi là giác ngộ, sattva là chúng sinh hữu tình. Vậy có nghĩa là tất cả mọi chúng sinh trong sáu nẻo luân hồi, kể cả các loài súc sinh hay ngạ quỷ đều có được khả năng giác ngộ trở thành Bồ tát.³¹ Vậy thì làm sao có được khác biệt giữa ta và chúng sinh?

Điều thứ tư Bồ tát làm là xả bỏ “tướng thọ giả.”³² Thọ giả là jiva trong tiếng Sanskrit, có nghĩa là một đời sống vĩnh cửu, một linh hồn vĩnh cửu, một đời sống kéo dài theo thời gian. Tướng thọ giả, hay đúng ra là tướng thọ giả,³³ là ý tưởng về một đời sống kéo dài vĩnh cửu. Điều này thì rõ ràng là khác hẳn với bản chất vô thường vô ngã của mọi thứ. Chấp vào tướng thọ giả là chấp vào một cuộc đời vĩnh cửu có thật, trong khi nó chỉ là một kết hợp rất ảo, rất tạm thời.

Vì Bồ tát không chấp vào tướng thọ giả, Bồ tát không chấp vào ảo tưởng của cái tôi vĩnh cửu của mình, cũng như ảo tưởng về cái ngã vĩnh cửu của tất cả chúng sinh. Bồ tát thấy được tất cả là Không. Thế thì, làm sao mà có được phân biệt giữa ta và tất cả chúng sinh, giữa ta và tất cả mọi thứ trong vũ trụ? Lấy gì mà tranh chấp hơn thua thị phi?

Khi buông xả hết các tướng ngã, nhân, chúng sinh, thọ giả, Bồ tát có tâm bình đẳng và thanh tịnh, sống với tất cả chúng sinh như sống với chính mình, và sống với chính mình như mình không hiện hữu, không tham sân si, không vướng mắc.

³⁰ Tướng chúng sinh là sattva-samjna, tiếng Anh là “idea of sentient beings”. Chữ tướng, đúng ra phải là tướng. Xin xem chú thích 27.

³¹ Trong Kinh Diệu Pháp Liên Hoa, phẩm Tòng Địa Dũng Xuất, khi đức Phật đang giảng kinh, có vô số Bồ tát từ dưới lòng đất nhảy lên để nghe kinh. Đó cũng là ý tất cả mọi sinh vật, kể cả các sinh vật thấp bé dưới lòng đất, cũng đều có thể giác ngộ thành Bồ tát.

³² Tướng thọ giả là jiva-samjna, tiếng Anh là “idea of a life span.” Chữ tướng, đúng ra phải là tướng. Xin xem chú thích 27.

³³ Xem chú thích 27.

Nhưng Bồ tát còn đi xa hơn nữa, đến mức xả bỏ cả Phật pháp. Trong Kinh Kim Cang, sau khi nói “nếu Bồ-tát còn tướng ngã, tướng nhân, tướng chúng sanh, tướng thọ giả ắt không phải là Bồ-tát,” đức Phật nói tiếp: “Vì có sao? Tu-bồ-đề, thật không có pháp phát tâm Vô-thượng Chánh-đẳng Chánh-giác.”³⁴

Tại sao lại không? Có pháp Vô-thượng Chánh-đẳng Chánh-giác. Phật pháp có pháp phát tâm bồ đề và có lục độ ba-la-mật³⁵ để các Bồ tát thực hành, sao lại nói là không có pháp? Thật là có pháp, nhưng nếu Bồ tát chấp vào pháp đó để đắc đạo thì chắc là không thể đắc đạo được, vì trong lòng còn ham mê đắc đạo. Hơn nữa, nếu còn chấp vào pháp thì vẫn còn chấp, mà còn chấp thì không đắc đạo. Vì vậy, dù là có Phật pháp, pháp có thể hành nhưng không thể chấp, cho nên mới nói là không có pháp.

Nhưng làm thế nào hành mà không chấp? Bồ thí là độ đầu tiên trong lục độ ba-la-mật. Bồ thí chính là xả, là cho đi những gì mình có. Trong Kinh Kim Cang đức Phật nói: “Bồ tát không trụ tướng mà bố thí.”³⁶ Không trụ tướng tức là không chấp vào bất kỳ tướng nào, bất kỳ tướng nào, bất kỳ điều nào. Khi ta bố thí, ta không chấp vào ta là người bố thí, không chấp vào người được bố thí, không chấp vào vật bố thí, không chấp vào hành vi bố thí, không chấp vào bố thí như là con đường đắc đạo. Tóm lại, Bồ tát bố thí tự nhiên như hít như thở mà không phải vương mắc vào bất kỳ ý tướng nào, bất kỳ tướng nào, bất kỳ cố gắng nào.

Xả là không chấp, chứ không phải không làm. Làm mà không chấp. Và chính đức Phật nói: **“Thế nên Như Lai nói tất cả các pháp đều là Phật pháp.”**³⁷ Nghĩa là khi tâm ta không chấp “đây là Phật pháp, đó không phải là Phật pháp” và quán sát mọi sự với một tâm thanh tịnh không bị chấp trước làm mù mắt, thì bất kỳ điều gì trên đời cũng đều có thể giảng cho ta về Phật pháp. Nếu tâm ta không chấp, thì một cánh chim, một bông hoa, cũng có thể nói với ta lẽ vô thường và vô ngã, một con nai bị thương đi khắp khiêng cũng nói được cho ta về cái khổ. Nếu tâm ta không chấp, thì bố thí sẽ mang đến vô lượng công đức.³⁸ Nếu tâm ta không chấp vào bất kỳ điều gì, thì ta thấy được Như Lai.³⁹ Nhưng nếu tâm ta chấp, thì ngay cả Bồ tát đạo cũng không mang lại giải thoát.

Vì vậy, **vô chấp, xả bỏ tất cả mọi chấp, tức là con đường Bồ tát.** Bồ tát không chấp ngã, nhưng cũng không chấp vô ngã; vì vậy Bồ tát vẫn ăn uống dưỡng thân và vẫn hành thiện. Bồ tát không chấp nhân, nhưng cũng không chấp phi nhân; vì vậy Bồ tát vẫn bố thí, vẫn độ chúng sinh. Bồ tát không chấp pháp, nhưng cũng không chấp phi pháp; vì vậy vẫn chuyên tâm thọ trì đạo pháp, vẫn bố thí, vẫn diệt độ.

³⁴ Kinh Kim Cang, đoạn 17, HT Thích Thanh Từ lược giảng, http://www.thuong-chieu.org/uni/KinhSachThiKe/Kinh/KinhKimCang/TRANG_CHINH.htm

³⁵ Lục độ ba-la-mật là sáu nhánh đường giải thoát của Bồ tát: bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, trí tuệ (six virtues of perfection: giving, discipline, patience, devotion, meditation, wisdom).

³⁶ Kinh Kim Cang, đoạn 4, xem chú thích 34.

³⁷ Thị cố Như lai thuyết, nhất thiết pháp giai thị Phật pháp. Kinh Kim Cang, đoạn 17, xem chú thích 34.

³⁸ Nhược Bồ tát bất trụ tướng bố thí, kỳ phước đức bất khả tư lượng. Kinh Kim Cang, đoạn 4, xem chú thích 34.

³⁹ Phạm sở hữu tướng giai thị hư vọng. Nhược kiến chư tướng phi tướng tác kiến như lai. Phạm những gì có tướng đều là hư vọng. Nếu thấy các tướng chẳng phải tướng tức thấy như lai. Kinh Kim Cang, đoạn 5, xem chú thích 34.

Nói tóm lại, **Bồ tát xả bỏ mọi chấp. Bồ tát không chấp có, nhưng cũng không chấp không.** Sắc chẳng khác Không, Không chẳng khác Sắc; Sắc tức là Không, Không tức là Sắc.⁴⁰ Nói là pháp thì cũng đúng, nói là phi pháp thì cũng đúng. Nếu tâm ta không chấp thì đấng nào cũng đúng. Nếu tâm ta chấp thì đấng nào cũng sai. Vấn đề không lệ thuộc vào sự vật, nhưng vào cách nhìn của ta về sự vật—ta chấp hay ta xả bỏ chấp. Bồ tát sống ung dung, tự tại, tịnh tâm, vô chấp, **hoàn toàn xả bỏ.**

Từ

Từ là metta trong tiếng Pali, maitri trong tiếng Sanskrit, loving kindness trong tiếng Anh. Từ là yêu người, mang đến cái vui cho người.

Bi là Karuna trong cả Pali và Sanskrit, compassion trong tiếng Anh. Bi là yêu người, đau cái đau của người, muốn làm cho người bớt khổ.

Nói vắn tắt, từ bi là “ban vui, cứu khổ.”

Luận sư Buddhaghosa chỉ cho chúng ta cách thực tập lòng từ từng bước một, bằng cách chia mọi người thành bốn nhóm: Chính ta, người ta rất yêu mến, người ta không thương không ghét, người ta ghét hay thù.

Trước hết ta “**khởi lòng từ**” bằng cách hướng lòng từ về chính mình—tôi mong hạnh phúc và không đau khổ; tôi mong không có thù hận, đau đớn, lo lắng và sống hạnh phúc.

Sau đó ta “**hướng lòng từ**” bằng cách nhớ lại những gì làm ta tăng thêm thương mến (như các món quà hay lời nói dịu dàng), những gì làm ta tăng kính trọng (như đạo đức hay trí tuệ), mà ta đã thấy trong một người nào đó, ví dụ như một vị thầy giáo của ta. Rồi ta hướng lòng từ của ta về người đó: “Tôi mong thầy được hạnh phúc và không đau khổ.” Cứ định tâm như vậy cho đến khi ta cảm thấy đầy ắp lòng từ trong tâm ta.

Sau đó ta từ từ “**phá bỏ rào cản**” giữa các nhóm người. Ta hướng lòng từ về một người bạn rất thân, cho đến khi thấy đầy ắp lòng từ. Xong rồi ta lại hướng lòng từ về một người không thương không ghét, cứ như là bạn thân của mình, cho đến khi thấy đầy ắp lòng từ. Xong rồi ta lại hướng lòng từ về một người ta thù, cứ như người ta không thương không ghét, cho đến khi thấy đầy ắp lòng từ.⁴¹

Đập tắt sân hận

Nhưng lòng từ chỉ phát triển khi lòng ta không có sân hận. Nếu ta thấy khó có lòng từ với một người mà ta đang có nhiều sân hận, thì chúng ta phải làm cho sân hận đó đập tắt trước. Luận sư Buddhaghosa khuyến cáo những phương cách theo thứ tự sau đây:

⁴⁰ Bát Nhã Tâm Kinh, xem chú thích 16.

⁴¹ The Path of Purification – Visuddhimagga, chương IX, đ. 4-13. Xem chú thích 10.

1. Trước hết là ta khởi lòng từ cho chính ta, rồi hướng lòng từ của ta về những người ta gần gũi và yêu mến nhất, như là một người bạn thân, một người trong gia đình, một người thầy khả kính. Khi lòng từ đã đầy trong ta, ta hãy hướng lòng từ đó đến người ta không thương không ghét, rồi sau đó mới hướng lòng từ về người ta có sân hận, theo cách đã nói trên.
2. Nhưng khi bị sân hận cản trở, thì hãy nhớ lời Phật dạy: “Tỳ kheo, nếu có kẻ cướp dùng cái cưa cưa tay cưa chân người, ai mà mang thù hận trong lòng vì điều đó, người đó không mang giáo pháp của ta.” Và, “Lấy sân hận trả sân hận thì còn tệ hơn là nổi sân hận trước. Dùng lòng từ trả sân hận. Hãy thắng cuộc chiến khó thắng.”

Đức Phật nói có 7 điều làm cho kẻ thù của ta rất thỏa mãn và lợi lộc. Kẻ thù ta muốn ta (1) xấu xí, (2) đau khổ, (3) thiếu may mắn, (4) nghèo khổ, (5) không danh tiếng, (6) không bạn bè, (7) không đến được cõi trời hạnh phúc sau khi chết. Khi mà ta sân hận thì kẻ thù của ta sẽ được cả 7 điều ước này.

3. Nếu vẫn còn thấy sân hận, thì hãy nghĩ đến những điều tốt đẹp trong tác phong của người mình đang giận. Người này có thể có vài tác phong đáng ghét, nhưng cũng có vài tác phong cao đẹp. Hãy nghĩ đến những tác phong cao đẹp của họ.
4. Nếu vẫn còn thấy giận, thì hãy nhớ (1) nếu kẻ thù người đã dùng quyền năng của hắn để làm cho người giận, tại sao bây giờ người lại cố hành cái đầu của mình, trong khi hắn không còn quyền năng đó nữa. (2) Ngay cả gia đình thân yêu, người cũng rời bỏ để xuất gia, tại sao không rời bỏ cái giận đang làm hại người? (3) Người ta làm bậy, cho nên người giận, tại sao vậy? Chẳng lẽ người cũng muốn bắt chước làm bậy hay sao? (4) Có người làm bậy để chọc giận người, chẳng lẽ người muốn nổi giận đúng ý họ muốn hay sao? (5) Người nổi giận thì không chắc là người có làm cho kẻ thù đau đớn được không, nhưng chắc chắn là người bị đau đớn vì cơn giận đó. (6) Kẻ thù của người bị cơn giận làm mù quáng, chẳng lẽ người cũng muốn mù theo hay sao? (7) Nếu vì người giận dữ mà kẻ thù người làm người đau đớn, thì hãy bỏ cơn giận đi. Tại sao người phải đau khổ không lý do? (8) Những cơn giận thường chỉ kéo dài trong giây phút, những công việc cuồn cuộn gây ra những hành động tai ác đã qua hết rồi, vậy thì người giận cái gì đây? (9) Khi ta muốn gây khổ đau cho một người vắng mặt, thì ta làm ai đau? Người đang có mặt và người làm người đau, tại sao người nổi giận với người vắng mặt đó?
5. Nếu buồn giận vẫn chưa hết, thì hãy nhớ rằng mỗi người là sở hữu chủ của hành động của mình. Việc gì tôi phải nổi giận với anh ta? Anh ta làm bậy thì anh ta sẽ nặng nghiệp tội. Tại sao tôi phải nổi giận, để rồi tôi phải mang nghiệp tội?
6. Nếu buồn giận vẫn chưa hết, thì hãy nhớ đến khi Đức Bổn Sư là Bồ tát trong vô lượng kiếp thực hành lục độ, ngài đã không cho phép oán ghét làm ô nhiễm tâm ngài, kể cả những khi ngài bị người ta giết hại.
 - Khi một vị vua thù địch xâm lăng nước của ngài vì bị một vị tướng của ông ta xúi giục (do nghĩ rằng vợ vua không ưa mình), ngài không cho phép các bạn của ngài chống trả. Cho đến khi ngài và một ngàn quân bị chôn sống đã ngập

đến cổ, ngài cũng không oán hận. Nhờ đàn chó sói xói đất cứu. Sau đó ngài vẫn xem vị vua hiểu lầm kia như là bạn của mình.

- Khi bị vua Kasi đốt nát hỏi: “Ông thầy tu, ông dạy gì?” Ngài trả lời: “Tôi dạy nhân nhục.” Vua bèn sai lính đánh đập ngài với roi gai và cắt đứt tay chân của ngài, ngài vẫn không hề oán hận.
 - Không phải chỉ là người lớn, mà khi còn là chú bé con tên Dhammapala, tay chân ngài bị ba của mình là vua Mahapatapa gọt như là búp măng, mẹ ngài đau đớn vô cùng, nhưng vua cha chưa hả giận còn ra lệnh cắt đầu ngài. Dù như vậy, lúc đó ngài vẫn không oán hận và còn tự nhủ: “Bây giờ chính là lúc phải định tâm. Dhammapala, hãy xử với cả 4 người bình đẳng như nhau: cha mình đang ra lệnh cắt đầu mình, người lính đang cắt đầu mình, mẹ mình đang đau khổ, và chính mình.”
 - Không những chỉ là người, mà khi đang làm loài thú ngài cũng như vậy. Khi ngài là chú voi tên Chaddanta, ngài bị một mũi tên bắn xuyên rốn, ngài không oán hận người bắn. Và khi nghe người thợ săn cho biết ông ta vâng lời hoàng hậu đi săn ngài, ngài đã tự cắt ngà của mình cho người thợ săn.
 - Khi ngài là Khi Chúa, ngài cứu một người kẹt trong hốc đá, nhưng người này lại nghĩ: “Con khi này là thực phẩm rất tốt cho con người. Vậy thì sao ta không giết nó. Thịt nó sẽ giúp ta qua được quãng đường hoang vu mênh mông.” Người đó bèn lấy hòn đá đập đầu Khi. Nhưng Khi nhìn người ấy với đôi mắt đầm lệ và nói: “Ông ơi, đừng nên làm thế, vì nghiệp báo ông phải trả sẽ rất lớn, đến nỗi không ai dám làm điều như ông làm hôm nay.” Sau đó, bất kể đau đớn, Khi hướng dẫn người đó đi đến nơi an toàn.
 - Khi ngài là Rắn Chúa Buridatta, đang nằm trên một ụ kiến, ngài bị một đạo sĩ bà la môn rắc thuốc và phun lửa, rồi bắt ngài, đem đi làm trò giải trí khắp nơi, nhưng ngài không hề oán hận.
 - Khi ngài là Rắn Chúa Campeyya, ngài bị người bắt rắn bắt và hành hạ đủ điều, nhưng ngài không hề oán hận.
 - Khi ngài là Rắn Chúa Sankhapala, ngài bị 16 đứa bé trong làng bắt, dùng giáo đâm 8 chỗ, đứt dây gai vào 8 vết thương, xỏ dây vào mũi ngài và kéo ngài lê lét, vô cùng đau đớn, ngài cũng không một lòng oán hận các cậu bé.
7. Nếu đã nhớ đến gương lành của Đức Bôn Sư mà vẫn còn sân hận vì ta đã là nô lệ cho ô nhiễm quá lâu rồi, thì ta hãy nhớ đến các đoạn kinh về vô lượng luân hồi, như “Này các tỳ kheo, rất khó để gặp một chúng sinh mà trong tiền kiếp không phải là cha, mẹ, anh, em, con trai, con gái... của mình.” Vậy thì ta hãy hướng lòng về người ta đang hờn giận và nghĩ rằng người này trong quá khứ là mẹ của ta, mang nặng đẻ đau, ôm ấp chịu chuộng nuôi nấng ta. Người này trong quá khứ là cha của ta đã làm việc cực nhọc cả đời để nuôi ta. Người này là anh, em, con trai ta, con gái ta... trong quá khứ, đã giúp ta rất nhiều điều như...
8. Nhưng sau đó nếu vẫn còn buồn giận thì hãy nghĩ đến những lợi lộc mà lòng từ mang lại. Đức Phật đã dạy là khi ta thành tâm thực tập lòng từ như là nền tảng của đời sống, ta sẽ được mười một điều lợi lộc: (1) Thoải mái khi ngủ, (2) thoải mái khi thức, (3) không có ác mộng, (4) được mọi người thương mến, (5) được loài vật thương mến, (6) thánh thần phò hộ, (7) lửa, thuốc độc và vũ khí không làm hại, (8) tập trung tư tưởng dễ dàng, (9)

mặt nhìn lúc nào cũng thanh tịnh, (10) khi chết không hoảng loạn, và (11) nếu không được tái sinh vào các cõi cao hơn, thì ít ra cũng được tái sinh vào cõi trời Phạm thiên.

9. Nhưng nếu làm vậy mà vẫn còn hờn giận, thì hãy nghĩ đến những thành tố làm nên một con người. Khi tôi giận anh chàng này thì tôi giận cái gì vậy? Tóc anh ta? Hay thân anh ta? Hay móng tay? Hay là nước? Lửa? Đất? Gió?⁴² Hay là tôi giận sắc? Thọ? Tướng? Hành? Thức?⁴³ Hay tôi giận mắt của anh ta? Hay là giận tai? Mũi? Lưỡi? Thân? Ý?⁴⁴ Hay tôi giận sắc của anh ta? Thanh? Hương? Vị? Xúc? Pháp?⁴⁵ Hay tôi giận nhãn thức của anh ta? Ý thức của anh ta?⁴⁶ Hay nhãn giới của anh ta? Sắc giới? Nhãn thức giới? Hay là ý giới? Pháp giới? Ý thức giới?⁴⁷ Khi ta đi vào các thành tố tạo nên con người như thế này, cơn giận của ta không còn đất đứng, cứ như là vẽ tranh trên không.
10. Nhưng nếu đến lúc này mà vẫn không hết giận, thì hãy dùng quà tặng, hoặc là ta tặng quà cho người ta đang giận, hoặc là nhận quà tặng của người ấy.
11. Khi cơn giận đã bắt đầu nguôi, ta phải hướng lòng từ về người này, cứ như là chính ta, người thân, người không thương không ghét. Và ta phải lập đi lập lại thực tập lòng từ, phá bỏ rào cản, cho đến lúc trong tâm ta bốn nhóm người đều bình đẳng như nhau: ta, người thân của ta, người không thương không ghét, người có thù hận.⁴⁸

Bi

Bi là karuna trong cả Pali và Sanskrit, và compassion trong tiếng Anh. Bi là yêu người, đau cái đau của người, muốn làm cho người bớt khổ. Bi thường đi chung với từ, thành “từ bi.” Từ bi là “ban vui, cứu khổ.”

⁴² Nước, lửa, đất, gió là tứ đại, bốn thành tố tạo nên cơ thể con người; four tanmatras (water, fire, wind, earth).

⁴³ Sắc thọ tướng hành thức là ngũ uẩn, năm tập hợp tạo nên con người; five skandas: form, feeling, perception, mental formation, consciousness.

⁴⁴ Lục căn: nhãn nhĩ tỉ thiệt thân ý; six roots: eyes, ears, nose, tongue, consciousness.

⁴⁵ Lục trần (đây là sáu đối tượng của lục căn: sắc thanh hương vị xúc pháp; six dusts or six objects of senses: color, sound, fragrance, taste, touch, thought).

⁴⁶ Lục thức (nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức; six consciousnesses: eye-consciousness, ear-consciousness, nose-consciousness, tongue-consciousness, body-consciousness, mind-consciousness).

⁴⁷ Thập bát giới (mười tám giới—sáu giới của lục căn: nhãn giới, nhĩ giới, tỉ giới, thiệt giới, thân giới, ý thức giới của lục trần: sắc giới, thanh giới, hương giới, vị giới, xúc giới, pháp giới; sáu giới của lục thức: nhãn thức giới, nhĩ thức giới, tỉ thức giới, thiệt thức giới, thân thức giới, ý thức giới. Eighteen realms--six realms of six roots: realm of the eyes, realm of the ears, realm of the nose, realm of the tongue, realm of the body, realm of the mind; six realms of six dusts: realm of color, realm of sound, realm of fragrance, realm of taste, realm of touch, realm of thought; six realms of consciousness: realm of eye-consciousness, realm of ear-consciousness, realm of nose-consciousness, realm of tongue-consciousness, realm of body-consciousness, realm of mind-consciousness).

⁴⁸ The Path of Purification, đoạn 8-42, xem chú thích 10.

Luận sư Buddhaghosa chỉ ta **khởi lòng bi** bằng cách nghĩ đến một người cực kỳ khốn khổ, cụt tay cụt chân, ghẻ lở, sâu bọ lúc nhúc trên các vết thương, rên rỉ thảm thiết, xin ăn. Lòng bi ta tự nhiên sẽ nổi dậy cho người ấy.⁴⁹

Ngay cả khi không gặp được người khốn khổ như thế, ta cũng có thể khởi lòng bi với một người làm ác, dù rằng người ấy đang vui. Tại sao? Nếu ta gặp một người đang đi thọ án tử hình, chắc là ta sẽ nổi lòng bi. Giả sử một người sắp bị tử hình được ăn bữa ăn cuối cùng với các món ăn rất ngon. Anh ta vui vẻ ăn uống no nê và cười vui với mọi người trên phố. Nhưng mọi người đều rất thương xót anh ta, vì biết mỗi bước đi của anh ta là một bước đến gần cái chết. Ta cũng có thể khởi lòng bi với người ác như vậy, vì dù là anh chàng này bây giờ đang vui vẻ, anh ta sẽ chịu không biết bao nhiêu là đau khổ trong địa ngục.

Sau khi khởi được lòng bi như thế, ta có thể **hướng lòng bi** này về người thân yêu, người không thương không ghét, người có thù hận. Nếu gặp sân hận cản trở khi ta hướng lòng bi về một người nào đó, thì thực tập cách **xả bỏ sân hận**, rồi khi hết sân hận lại bắt đầu khởi lòng bi, hướng lòng bi qua bốn nhóm người từng bước một, **phá bỏ rào cản**, tạo lập bình đẳng giữa mọi người, như theo cách tập lòng từ nói trên.

Hỉ

Hỉ là mudita trong cả Pali và Sanskrit, và sympathetic joy trong tiếng Anh. Hỉ là vui cho hạnh phúc và thành công của người khác. Hỉ tức là chia vui.

Hỉ có lẽ là tâm khó thực hiện nhất. Ban vui (tâm từ) và cứu khổ (tâm bi) thì còn dễ hơn là không có sự ghen ghét hằng ngày. Ta vẫn thương bạn bè, nhưng vẫn ghen tuông với sự thành công của bạn. Anh chị em vẫn thương nhau, nhưng vẫn có thể có một cái gì đó ganh tị nhau. Ta vẫn có thể rất thương người nghèo khổ tàn tật và bố thí rất rộng rãi, trong khi vẫn ganh tị về thành công của bạn bè. Vì vậy có được tâm hỉ là có được trái tim rất rộng.

Luận sư Buddhaghosa chỉ ta **khởi lòng hỉ** bằng cách nghĩ đến một người ta rất yêu mến, nhất là người vui tính. Ta thấy những hạnh phúc và thành công của người ấy, và ta rất vui vì ta thấy người ấy vui.⁵⁰

Sau khi lòng hỉ đã khởi được với người ấy, ta **hướng lòng hỉ** về người thân, người ta không thương không ghét, và người thù hận, **xả bỏ sân hận, phá bỏ rào cản**, đưa đến bình đẳng giữa mọi người như đã nói trên.

Cẩn thận về cách tập từ, bi và hỉ

Các phương cách thực tập từ, bi và hỉ trên đây rất là thực tế và dễ hiểu, nhưng chính luận sư Buddhaghosa cũng báo cho chúng ta phải cẩn trọng về một nguy hiểm trong cách tập này.⁵¹ Đó là vì cách tập này lệ thuộc quá mạnh vào quá nhiều chấp, ít ra là lúc khởi đầu: Chấp vào ái dục

⁴⁹ The Path of Purification, đoạn 78-81, xem chú thích 10.

⁵⁰ The Path of Purification, đoạn 85-86, xem chú thích 10.

⁵¹ The Path of Purification, đoạn 88, xem chú thích 10.

của ta (dù là ái dục hướng thiện), chấp vào tình cảm bất bình đẳng của ta đối với những người khác nhau, chấp vào cách chia nhiều hạng người, chấp vào sự sợ hình phạt và tính ham thích lợi lộc của ta.

Dĩ nhiên các chấp này sẽ được xóa bỏ từ từ khi ta tập xóa bỏ rào cản, phát triển tâm bình đẳng, và nhất là khi ta tập xả. Nhưng nếu ta không xả được, thì bao nhiêu chấp trước đó thật là rất nhiều tội nghiệp.

Vì vậy, trong cách tập bốn tâm vô lượng, ta phải đặt trọng tâm đầu tiên là xả—xả bỏ hoàn toàn, xả bỏ tất cả mọi chấp. Hành mà không chấp, không trụ vào đâu cả. Hành thiện mà tâm lặng yên thanh tịnh như là rửa mặt đánh răng, không mong ước điều gì, không vì mục đích gì. Từ bi hi xả với mọi người mà không phân biệt ai là ai, không phân biệt người và ta, không thấy là mình đang từ bi hi xả. Tập xả trước khi tập từ bi và hi thì sẽ ít gặp nguy cơ vướng vào các vòng chấp, không ra được.

Tất cả Phật pháp có thể tóm vào một chữ Xả. Nếu ta chuyên tâm vào xả, chú tâm vào xả bỏ hoàn toàn, không chấp vào điều nào, thì tự nhiên từ bi và hi đương nhiên xuất hiện. Nếu ta không chấp vào ngã nhân chúng-sinh thọ-giả, không chấp vào từ bi hi xả, không chấp vào bất kỳ tướng nào, không chấp vào cả pháp Vô-thượng Chánh-đẳng Chánh-giác, thì tâm ta trở nên vô cùng thanh tịnh, thì ta thấy được Không, Như Lai, Phật Tánh—thể tánh tuyệt đối của chư pháp, chẳng sinh, chẳng diệt, chẳng dơ, chẳng sạch, chẳng tăng, chẳng giảm.⁵² Và khi ta thấy mọi người mọi vật chỉ là tướng phù du của thể tánh tuyệt đối là Không, thì đương nhiên ta thấy tất cả mọi người và tất cả mọi vật đều bình đẳng như nhau, và mọi người mọi vật hòa quyện vào nhau thành một—Không, Như Lai, Phật. Và nếu ta có cái nhìn đó thì từ bi hi xả chỉ là chuyện đương nhiên trong lòng.

Trần Đình Hoàn
Washington DC,
Ngày 11 tháng 12, 2008

⁵² Bát Nhã Tâm Kinh, xem chú thích 16.