

## Nhận thức về bài kinh An Trú Tâm (Vitakkasanthana Sutta)

ISSN: 2734-9195 15:45 03/06/2023

*Bài kinh An trú Tâm đã giúp người viết phần nào soi rọi lại bản thân, và nghiêm túc suy tư mình cần muội lực đi những bất thiện tâm tuy thấy nhỏ nhặt, nhưng sẽ dần bám thành lớp bụi tập khí sâu dày ở trong tiềm tàng, gây chướng ngại cho mình trên lộ trình chuyển hóa.*

**Thích nữ Thánh Thảo** Học viên Ths Phật học Khóa IV, HVPGVN tại Tp.HCM Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 5/2023

Tạp Chi Nghien Cuu Phat Hoc So Thang 5.2023 Nhan Thuc Ve Bai Kinh An Tru Tam 1

### Mở đầu

Có câu nói rằng: “Gánh nặng lớn nhất mà chúng ta mang theo chính là những vọng tưởng trong đầu”. Sở dĩ nói như thế vì phần lớn con người luôn quay cuồng với những suy nghĩ mà có vẻ thường nằm ngoài tầm kiểm soát của bản thân, để nó dẫn dắt mình đi đến tận cảnh giới bất thiện nào của tâm thức. Ngoại trừ những ai nghiêm túc với những suy tư trong mình, thì con người ta thường để dòng suy nghĩ buông thả theo những điều họ chìm đắm, kéo theo vô số hệ lụy, chướng ngại và phiền não, không phải từ thế giới bên ngoài mang lại, mà do từ trong ý thức hệ vốn không được rèn rửa của chính bản thân mình.

Người hiền hơn kẻ ác ở chỗ biết hướng thiện. Cũng vậy, bậc Thánh khác phàm phu chính ở lối tư duy (Tâm). Lộ trình giải thoát cũng lấy từ đó làm xuất phát điểm, tư duy chân chính thì những pháp lành dần tăng trưởng, tư duy hợp với tham sân si thì những pháp bất thiện theo sát bên mình. Đó là lý do vì sao đức Phật luôn đề cao chính kiến và chính tư duy, hướng cho chúng ta nương vào đó mà phát triển Tuệ vô lậu học.

Trong bài kinh An trú tâm thuộc Trung Bộ kinh, đức Phật đã phác họa một lộ trình điều phục và quản lý tư duy từ thấp đến cao, giúp hành giả dần loại bỏ những suy nghĩ bất thiện, thay vào đó là những tư duy thiện mang ý hướng giải

thoát.

## **Chương 1: Tìm hiểu tâm sở Tầm (Vitakka)**

### *1.1. Định nghĩa Tầm (Vitakka)*

Tầm, Pāli: Vitakka (vi + vtakk: nghĩ), dịch nghĩa là “tư duy, nghĩ ngợi”. Chữ “takka” có nghĩa đen là suy nghĩ, với tiền tố “vi” cung cấp một cảm giác mạnh, vì vậy Vitakka nghĩa là suy nghĩ rõ rệt hoặc quyết định(1). Trong Kinh Tạng, Vitakka có nghĩa là quan điểm tư tưởng. Trong Abhidhamma tạng, Vitakka được định nghĩa là “*sự bám dính của tâm*” (cetaso abhiniropana); là trạng thái tìm, áp sát, hay đưa tâm và sở hữu đồng sinh với nó vào cảnh; là hoạt động của tâm, sinh khởi ngay khi các căn tiếp xúc các trần, là sự chỉ đạo của tâm và các tâm sở của nó trên các đối tượng(2).

*“Đại đức giảng luôn cho nghe về Tầm tâm sở?”*

- *Tầm chính là tìm kiếm. Đi tìm kiếm đối tượng là Tầm, tâm đại vương. Ví như con ong bay đi tìm kiếm đóa hoa để hút mật, nó thấy đóa hoa, bay quanh đóa hoa, tìm chỗ để đậu xuống trên đóa hoa. Đây là Tầm tâm sở, thừa đại vương”* (3).

Về vị trí, trong Kinh tạng hay trong thiền định, Tầm thuộc chi thứ nhất trong năm thiền chi ở đệ nhất thiền, “*Này Hiền giả, Thiền thứ nhất có năm chi phần. Ở đây, này Hiền giả, Tỳ kheo thành tựu Thiền thứ nhất, có tầm, tứ, hỷ, lạc và nhất tâm...*”(4), nó trở thành một tâm sở quan trọng và được gọi là Appanāvitakka. Trong Abhidhamma, Tầm thuộc một trong sáu tâm “*Sở hữu biệt cảnh*” (Tầm, tứ, thắng giải, cần, hỷ, dục)(5). Khi Vitakka hiện khởi trong Siêu thế đạo tâm (Lokuttara maggacitta) thì được gọi là chính tư duy (Sammāsankappa), vì nó diệt trừ tà tư duy và dán áp tâm trên Niết bàn(6). “*Tầm trong khi có ra sao? Khi nào có sự tìm cảnh, nghĩ ngợi, suy xét, toan tính, cách đem tâm đến cảnh, cách đem tâm áp vào cảnh, cách đem tâm khẩn khít và chính tư duy. Như thế gọi là có tầm trong khi ấy*”(Dhs. Câu 7)(7).

Tầm được chia làm hai loại: Loại thứ nhất đưa đến các hành động của thân và khẩu hại mình, hại người, gây nên phiền não tiêu diệt trí tuệ gồm:

- Dục tầm: Kāma vitakko (E: Thought of sense pleasures): Tư duy về dục lạc, về ham muốn sắc, thanh, hương, vị và xúc.
- Sân tầm: Byāpāda vitakko (Thought of malevolence): Tư duy về các đối tượng không ưa, chán ghét.

- Hại tâm: Vihimsāvitakko (Thought of harming): Tư duy về sự gây tổn hại mình và người.

Loại thứ hai không đưa đến hại mình, không đưa đến hại người, không gây ra phiền não, tăng trưởng trí tuệ hướng đến Niết bàn.

- Vô dục tâm: Nekkhammavitakko (Thought of renunciation): Tư duy về từ bỏ, xả ly.

- Vô sân tâm: Abyāpādavitaṅkko (Thought of non-malevolence): Tư duy về không chán ghét, không hận, không tức bực.

- Vô hại tâm: Avihimsāvitakko (Thought of non harming): Tư duy về sự không gây tổn hại mình và người(8).

Với sáu loại Tâm này, đức Phật đã tuyên bố: *“Đối với những suy tầm hạ liệt, đê tiện, phạm phu, không thuộc bậc Thánh, không liên hệ đến mục đích, không đưa đến yếm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn, như là dục tầm, sân tầm, hại tầm, ta sẽ không suy nghĩ các loại suy tầm ấy...Đối với những suy tầm này, thuộc bậc Thánh, có khả năng cầu tiến, hướng dẫn đến sự đoạn trừ hoàn toàn đau khổ, như là ly dục tầm, vô sân tầm, bất hại tầm, vị ấy nghĩ: Ta sẽ suy tư các loại suy tầm này”*(9).

### 1.2. Công năng của Tâm (Vitakka)

Trong Kinh tạng, Thế Tôn đề cập đến năm Thiền chi xuất hiện để đối trị năm Triền cái (Pañca Nīvarana) - năm điều bịt trù, ngăn trở tư tưởng hay năm tình trạng tâm lý bất thiện làm cho tâm người tu hành không giải thoát và trong sáng được. Gồm: Tham dục cái (kāmacchandaniṅvaranam); sân nhuế cái (byāpādanīvaranam); thùy miên cái (thīnamiddhaniṅvaranam); trạo hối cái (uddhaccakukkuccaniṅvaranam); nghi cái (vicikicchāniṅvaranam). *“Năm chướng ngại triền cái này bao phủ tâm, làm yếu ớt trí tuệ”*(11). Tất cả những nhân tố bất thiện đều được gom trọn trong Năm triền cái đó: sân hận, tà kiến và tham ái là nhân tố của chiến tranh; dục là nhân tố của tham nhũng; hôn trầm (hay các tâm lý đình trệ) là nhân tố của các thái độ sống tiêu cực(12).

Mỗi thiền chi sẽ có công năng đối trị cho một triền cái tương ứng. Ở đây, bàn riêng về Tâm, khi có đủ lực nhất hướng đến đối tượng thì nó có công năng ngăn chặn hôn trầm và thùy miên (thīna-middha). Thīna là trạng thái uể oải của tâm vương và Middha là trạng thái uể oải của tâm sở. Hai chướng ngại này đưa đến sự mờ tối của tâm thức (tính chất đình trệ, đã dưới của tâm) và trạng thái uể oải của cơ thể (tình trạng mơ màng của thân). (Dhs. p.232)(13). Và khi chúng ta có thể kiểm soát và hướng Tâm của mình đạt đến mức độ chơn chính nhất định, thì

sẽ phát huy được công năng điều dụng, ngăn chặn được hai loại phiền não và chướng ngại này.

## **Chương 2: Năm phương pháp kiểm soát Tâm trong kinh “An trú tâm - Vitakkasanthana Sutta)**

Vitakkasaathāna Sutta [Majjhima Nikāya 20] tương đương kinh Tăng thượng tâm (增上心經) trong Hán tạng, với nội dung chú trọng vào việc làm thế nào để lắng dịu tư duy tiêu cực, chuyển hóa suy tư, giúp tâm an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh, vượt khỏi mọi vướng mắc phiền não. Những suy nghĩ nơi tâm chúng ta vốn thường có khuynh hướng thiên lệch nhiều về bất thiện, nên việc thoát ra khỏi những suy nghĩ ấy không phải là chuyện dễ dàng. Vì thế đức Phật đã giới thiệu năm phương pháp kiểm soát tâm có hệ thống qua năm cấp độ, giúp hành giả từng bước chuyển hóa các tư duy tính dục, sân hận và hãm hại, từ đó dần làm chủ tư duy và làm chủ được tâm(14).

*“Chư Tỳ kheo, Tỳ kheo muốn thực tu tăng thượng tâm cần phải thường thường tác ý năm tướng”(15).*

### **2.1. Phương pháp thay thế**

Phương pháp thứ nhất: *“Ở đây, Tỳ kheo y cứ tướng nào, tác ý tướng nào, các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si sinh khởi...Tỳ kheo ấy cần phải tác ý một tướng khác liên hệ đến thiện, không phải tướng kia. Nhờ tác ý một tướng khác liên hệ đến thiện, không phải tướng kia, các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục... sân...si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh..ví như một người thợ mộc thiện xảo hay đệ tử một người thợ mộc, dùng một cái nêm nhỏ đánh bật ra, đánh tung ra, đánh văng ra một cái nêm khác”(16)*

Như trên đã giải thích, có ba loại bất thiện tâm tương ứng những suy nghĩ nơi tâm. Có những suy nghĩ khi khởi lên hợp tham, hoặc hợp sân, hoặc hợp si, đều là những suy nghĩ nguy hiểm và chướng ngại đến sự giải thoát. Đức Phật dạy cách thứ nhất để loại bỏ những suy nghĩ không tốt trên chính là dùng phương pháp thay thế. Chúng ta nên thay thế ý nghĩ bất thiện bằng một ý nghĩ lành mạnh, bằng cách kết hợp suy nghĩ bất thiện với một kỹ năng thích hợp với nó. Điển hình như, những suy nghĩ tìm kiếm liên hệ đến ham muốn được thay thế bằng tư duy về sự vô thường, bất tịnh của đối tượng; sự thù hận được hoán đổi bằng những ý niệm về lòng từ, tình thương; những suy nghĩ ảo tưởng được khắc phục bằng sự nhìn nhận vào thực tại. *“Để đoạn tận dục tâm, xuất ly tâm phải tu tập. Để đoạn tận sân tâm, vô sân tâm cần phải tu tập, Để đoạn tận hại tâm, bất hại tâm cần phải tu tập”(17).* Đó là ý nghĩa của việc dùng suy nghĩ liên hệ đến

thiện để đánh bật những tư duy xấu ác kia.

*“Nhuợ thợ mộc dùng nêm/Đánh bật một cái nêm Hãy khởi một tâm tốt/Tâm xấu sẽ tiêu tan”*(18).

## 2.2. Phương pháp liên hệ sự nguy hiểm

Phương thức thứ hai được vận dụng nếu như các bất thiện tâm còn sinh khởi: *“Tỳ kheo ấy cần phải quán sát các nguy hiểm của những tâm ấy: “Đây là những tâm bất thiện, đây là những tâm có tội, đây là những tâm có khổ báo”...ví như một người đàn bà hay người đàn ông trẻ tuổi, trong tuổi thanh xuân, tánh ưa trang sức nếu một xác rắn, hay xác chó, hay xác người được quàng vào cổ, người ấy phải lo âu, xấu hổ, ghê tởm”*(19).

Cách này đức Phật hướng hành giả quán chiếu liên hệ đến kết quả của các bất thiện tâm sẽ đưa đến những hệ lụy như thế nào, nghiệp quả sẽ chín muồi như thế nào, từ đó thức tỉnh những suy tư miên man của những ai đang chìm đắm vào trong ấy. Liên hệ đến sự nguy hiểm, như người chăn giữ bò nhờ nghĩ đến sự đau khổ của tù tội, đánh đập hay trách móc nên ra sức cảnh giác với đàn bò của mình, người tu tập cũng cần nhận diện được sự nguy hại, sự hạ liệt và sự uesthiễm của các bất thiện pháp(20). Thế nên đức Phật dạy: *“Khi dục tâm khởi lên, Ta tuệ tri: “Dục tâm này khởi lên nơi Ta, và dục tâm này đưa đến tự hại, đưa đến hại người, đưa đến hại cả hai, diệt trí tuệ, dự phần vào phiền não, không đưa đến Niết-bàn”. Chư Tỳ kheo, khi Ta suy tư như vậy...dục tâm được biến mất. Chư Tỳ kheo, như vậy Ta tiếp tục trừ bỏ, xả ly và đoạn tận dục tâm”*(21). (Sân tâm, hại tâm cũng như vậy).

Liên hệ đến sự nguy hiểm của các tư duy bất thiện chẳng khác nào người muốn trang điểm đẹp thơm mà lại bị quàng xác rắn hoặc xác súc vật quấn quanh cổ, như vậy thì thật đáng ghê tởm. Nhờ sự chán ghét ấy mà hành giả khởi niệm muốn nhanh chóng thoát xa khỏi ác tâm, hướng đến thiện tâm.

*“Thấy dục, sân nguy hiểm/Dục sân tự tiêu tan Như người muốn điểm trang/Lại bị quàng xác rắn”*(22).

## 2.3. Phương pháp không ức niệm, không tác ý

Một cấp độ khó hơn nữa: *“Tỳ kheo ấy cần phải không ức niệm, không tác ý những tâm ấy...ví như một người có mắt, không muốn thấy các sắc pháp nằm trong tầm mắt của mình, người ấy nhắm mắt lại hay ngó qua một bên”*(23).

Nếu các phương cách trước đây không thể làm lắng dịu ý nghĩ bất thiện, thì đức Phật khuyến khích chuyển hướng chú ý, không tác ý đến những tâm ấy nữa.

Nếu chúng ta không thường trực theo dõi dòng suy tư của mình, nó sẽ theo bản năng tiếp tục vẽ vời thế giới vọng tưởng muôn hình vạn trạng không biết điểm dừng. Giống như tất cả các hiện tượng, tâm trí là một thực tại có điều kiện. Sự tồn tại của nó phụ thuộc, tương quan với các yếu tố khác. Thế nên, muốn ngắt dòng tư tưởng ấy, ta chỉ có thể dừng lại không tiếp tục nghĩ đến nó nữa, thì nó mới không còn cơ hội ăn sâu vào dòng tư tưởng của chúng ta. Phương pháp này quen thuộc với những người hành thiền, khi tâm trí bị phân tán bởi những vọng tưởng, chúng ta sẽ đưa sự chú ý trở lại với hơi thở, để tâm lắng dịu và tịnh thanh trở lại. Giải thích cho cách này, Thế Tôn ví dụ việc nhắm mắt, hoặc chuyển tầm nhìn sang chỗ khác để tránh nhìn thấy một số đối tượng nhất định làm khởi lên những vọng động nơi tâm.

*“Không ức niệm dục sân/Dục sân sẽ biến mất Như chán nhìn vật gì/Mắt nhìn đi chỗ khác”(24).*

#### *2.4. Phương pháp theo dõi tướng trạng*

Một cấp độ đòi hỏi sự lắng sâu và chuyên chú hơn: *“Vị Tỳ kheo ấy cần phải tác ý đến hành tướng các tầm và sự an trú các tầm ấy...Ví như một người đang đi mau, suy nghĩ: “Tại sao ta lại đi mau? Ta hãy đi chậm lại...Tại sao ta lại đi chậm? Ta hãy dừng lại...Tại sao Ta lại dừng lại? Ta hãy ngồi xuống...Tại sao ta lại ngồi? Ta hãy nằm xuống”. Chư Tỳ kheo, như vậy người ấy bỏ dần các cử chỉ thô cứng nhất và làm theo các cử chỉ tế nhị nhất”(25)*

Chúng ta có thể hiểu phương pháp này là phân tích sự hình thành của tư tưởng không khéo léo, xem xét các tiền tố nào đã làm nảy sinh ý niệm bất thiện ban đầu. Theo hệ quả duyên sinh, những suy nghĩ sau được dự đoán dựa trên những suy nghĩ trước, từ đó có thể tường tận soi thấu gốc rễ của các bất thiện tâm. Ví dụ, nếu ta đang có những ấn tượng không tốt về người khác, ta nên hình dung, vì sao ta suy nghĩ như vậy, vì trong ta xuất hiện cảm giác đố kỵ, để thấy được vấn đề bất ổn đang nảy sinh trong chính tâm bất thiện của mình. Cũng vậy, trong mỗi động thái hằng ngày, chúng ta cần thường trực với những suy niệm về việc đi, đứng, nằm, ngồi, làm sao để những cử chỉ ấy được thực hành trong sự chú tâm và nhu nhuyễn. Sự phát triển của kỹ năng này đòi hỏi sự luyện tập và cảnh giác thường trực, cùng thái độ nỗ lực để kéo tâm trở lại với những suy tầm thiện lành, từ đó phát xuất ra những hành vi khéo léo.

*“Hoặc theo dõi tướng trạng/Dục sân tầm biến mất Như người tự ý thức/Từ bỏ hành vi thô”(26).*

#### *2.5. Phương pháp nhiếp phục, chế ngự*

Tiến lên cấp độ khó nhất: *“Tỳ kheo ấy phải nghiêng rằng, dán chặt lưới lên nóc hòng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm...Ví như một người lực sĩ nắm lấy đầu một người ốm yếu, hay nắm lấy vai, có thể chế ngự, nhiếp phục, và đánh bại”(27).*

Tu hành như một cuộc chiến giằng co giữa ranh giới thiện và ác, chúng cách nhau chỉ một sát na, mà tập khí lâu đời của chúng ta với những lợi sử độn sử thì chứa chấp phần nhiều hạt giống xấu ác. Muốn tịnh hóa thân tâm, cần phải chấm dứt sự chuyên chế của những ý nghĩ bất thiện trong mình, ngay cả khi chúng ta phải dùng đến việc nghiêng rằng nghiêng lợi với tất cả nội lực để chế ngự nó, thể hiện tinh thần nhiếp phục phiền não với thái độ quyết tâm đến rốt ráo. Đức Phật so sánh phương pháp này với cách một người đàn ông mạnh mẽ có thể khuất phục và điều khiển một người yếu hơn. Hình ảnh này hùng dũng như cách Thế Tôn dưới cội Bồ Đề hàng phục ma quân, xua tan bóng tối vô minh để mở ra một bầu trời trí tuệ bừng sáng.

*Như lực sĩ đánh bại/Một kẻ thù ốm yếu Với nghị lực quyết tâm/Chế ngự dục, hại, sân(28).*

Xuyên suốt tiến trình hàng phục tâm như trên, chúng ta nhận thức được việc trau dồi sự rèn luyện để lựa chọn, chuyển hóa và bồi dưỡng suy nghĩ sẽ giúp chúng ta tăng khả năng quan tâm đến những suy tư của mình một cách khôn khéo, có kiểm soát và dẫn hướng thiện hơn. Đó cũng chính là ý nghĩa thiết thực mà Vitakkasanthāna Sutta mang lại.

Tap Chi Nghien Cuu Phat Hoc So Thang 5.2023 Nhan Thuc Ve Bai Kinh An Tru Tam 2

### **Chương 3: Nhận thức và ứng dụng**

#### *3.1. Bài học từ kinh An trú tâm*

Sau khi tìm hiểu bài kinh An trú tâm, người viết nhận thức được rằng, tư duy là một tâm sở mà con người ta rất khó nắm bắt, trừ những ai dụng công quan sát và có một thái độ nghiêm túc nhìn nhận nó, thì đa phần con người thường dễ bị cuốn theo những vọng động đầy hỷ nộ ái ố của cuộc sống tất bật hằng ngày. Vốn dĩ để xua tan dòng suy tư hợp với tập khí tham sân si không phải là chuyện đơn giản. Với người bình thường, muốn điều chỉnh lối tư duy từ tiêu cực sang tích cực đã khó, thì đối với hành giả tu hành, sự minh sát tường tận những bất thiện tâm vi tế, nhận diện được nó, chặn dặt và điều phục nó lại là điều khó hơn, đòi hỏi một nội lực thiền định càng sâu sắc và chuyên chú hơn. Vì thế, khi phương pháp này không được, hành giả phải ngay lập tức dùng phương pháp mạnh hơn, tuần tự như thế từ thô đến tế, đi thẳng và tiến sâu vào mọi góc

ngách của những luồng tư tưởng đang cố hữu trong tâm trí mình, rồi tìm cho nó một phương pháp chuyển hóa, trừ diệt, để nội tâm trở nên được an trú, an tịnh, nhất tâm và định tĩnh.

### 3.2. Tu chỉ là sự thay đổi cách suy tư

*“Chớ có suy tầm các tầm ác, bất thiện, như dục tầm, sân tầm, hại tầm. Vì sao? Các tầm ấy, này các Tỳ kheo, không liên hệ đến mục đích, chúng không phải căn bản cho Phạm hạnh, chúng không đưa đến yếm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn...”*(29). Đức Phật đã từng dạy như thế rất nhiều lần trong nhiều bài kinh khác nhau, khẳng định Tầm có thể làm ta an tịnh chỉ khi nào Tầm đó trở thành vô tham, vô sân và vô hại, hợp với chính tư duy và hợp với giải thoát giác ngộ. Ngài đề cao Chính tư duy như là một trong những yếu tố đầu tiên để vượt thoát u minh phiền não. Nhờ chính kiến, ta suy nghĩ được rằng tham sân si chỉ đem lại khổ đau, tự nhiên ta sẽ buông bỏ mọi bất thiện tầm, không cho nó có cơ hội dấy khởi(30).

Tu chỉ là sự thay đổi cách suy tư, bởi chỉ có thay đổi suy tư, chúng ta mới có thể thay đổi được động cơ tạo nghiệp, cũng như tác động đến toàn bộ mọi động thái của thân miệng ý từ đây trở về sau. Mặc dù chúng ta không kiểm soát được suy nghĩ một cách có ý thức, nhưng chúng ta có thể chọn suy nghĩ nào để giải trí và phát triển hoặc để bỏ qua và giải phóng. Nhận thức được ý nghĩa đó, nên giáo dục Phật giáo đã sớm định hướng cho người xuất gia vừa vào chùa đã hành trì những câu kệ Tì Ni trong hoạt động đời sống thường nhật, từ những oai nghi nhỏ nhặt đều liên hệ đến đạo và hồi hướng đến những điều thiện lành, giúp ý niệm được nuôi dưỡng bởi những thiện pháp. Để rồi mưa dầm thấm đất, giúp tâm tư hành giả ngày một trở nên thuần thiện hơn. Phải chăng lộ trình thăng tiến tâm linh, chính là được bắt đầu từ những hướng tư duy giản đơn như thế.

*“Hãy suy tư, suy tầm/ Ba tầm thuộc chính thiện/ Đối ba tư duy ác/ Hãy từ bỏ, lánh xa/ Vị ấy chắc chế ngự/ Hành tướng các tư duy/ Như cơn mưa dẹp sạch/ Các bụi bặm chất chứa/ Vị ấy thật chắc chắn/ An tịnh tầm với tâm/ Ở đây vị ấy đạt/ Con đường an tịnh đạo”*(31).

### 3.3. Ứng dụng thiện Tầm vào trong đời sống tu tập

Thông qua bài kinh và suy ngẫm lại bản thân, người viết nhận thấy hổ thẹn khi chợt nhận ra thức ăn mà hằng ngày mình nuôi dưỡng cho Vitakka đa phần là thiên về bất thiện, nhất là mang nhiều hạt giống dục tầm (Kāma vitakko), điển hình bản thân vẫn còn sự ham thích và suy tưởng đến những vị ngọt của sự đẹp đẽ, tiếng hay, mùi thơm, vị ngon và thích tiếp xúc với những điều thuận ý, để rồi những dòng tư tưởng hợp tham như một bản năng vô thức lướt qua tâm

trí mà ít khi bản thân nhận diện được.

Bài kinh An trú Tầm đã giúp người viết phần nào soi rọi lại bản thân, và nghiêm túc suy tư mình cần muội lược đi những bất thiện tầm tuy thấy nhỏ nhặt, nhưng sẽ dần bám thành lớp bụi tập khí sâu dày ở trong tiềm tàng, gây chướng ngại cho mình trên lộ trình chuyển hóa. Thay vào đó, bản thân cần nên phát triển những thiện Tầm mang ý hướng cao thượng hơn, hợp với chính tư duy hơn trong đời sống hằng ngày, để đời sống tu tập của mình không bị rơi vào tình trạng *“thốn bộ bất di”*, mang danh hành giả tu tập nhưng lại mập mờ ngay chính con đường mình chọn. Nguyên học theo đức Phật, *“Với tư duy nào Ta nghĩ cần phải tư duy, Ta tư duy. Với tư duy nào Ta nghĩ không cần phải tư duy, Ta không tư duy. Ta đạt được tâm tự tại trong các đường hướng tầm tư”*, siêng năng và thường trực hơn đối với việc kiểm soát suy nghĩ, vận dụng những phương pháp mà Thế Tôn đã dạy từ bài kinh An trú tầm để chọn lọc và nuôi dưỡng những tư duy hướng thượng, để thân tâm của mình ngày một trở nên nhu nhuyễn, thuần thiện và thanh tịnh hơn.

## KẾT LUẬN

Trong Thánh điển mà đức Phật để lại, rất nhiều lần Ngài đề cập đến việc loại trừ các Tầm bất thiện và phát triển, tu tập thiện Tầm. Nhưng có lẽ Vitakkasanthāna Sutta là bài kinh được Thế Tôn dạy tường tận, có hệ thống về lộ trình chuyển hóa qua năm giai đoạn hay năm phương pháp kiểm soát Tầm một cách rõ ràng và dễ hiểu nhất, giúp hành giả biết đường hướng quản lý và điều phục tư duy từ thấp đến cao, dần loại bỏ những suy nghĩ bất thiện, thay vào đó là những tư duy thiện mang ý hướng giải thoát.

Ý nghĩ bất thiện thì mọc nhanh như cỏ dại, vì thế chúng cần được phát hiện và nhổ bỏ ngay từ những mầm mống nhỏ nhút ban đầu. Chuyển hóa bản thân chưa bao giờ là muộn, quan trọng là ta có đủ can đảm để nhận diện và thay đổi những xấu dở của mình không. Hãy cùng nhau giữ cho bản thân luôn tinh tấn, siêng năng với những hoạt động và tư duy lành mạnh, để tâm trí không bị lạc lối và trở nên chìm đắm trong những vọng tưởng tham lam, sân hận và si mê, thay vào đó là tiến gần hơn với Chính tư duy, lấy Chính tư duy làm nền tảng tu tập, chuyển hóa và khai sáng Tuệ vô lậu học. Đó chính là điều mà đức Phật muốn chúng ta lĩnh hội, khi tiếp xúc lời dạy của Ngài trong kinh An trú tầm nói riêng, cũng như tất cả trong Tam tạng Thánh điển mà Ngài đã để lại để khai thị và làm quang rạng cho đời.

**Thích nữ Thánh Thảo** Học viên Ths Phật học Khóa IV, HVPGVN tại Tp.HCM Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 5/2023 \*\*\*

CHÚ THÍCH: (1) Henepola Gunaratana, A Critical Analysis of the Jhanas in Theravada Buddhist Meditation, p. 68-9. (2) Bhikkhu Bodhi, A Comprehensive Manual of Abhidhamma, p.56-57. (3) Hòa Thượng Giới Nghiêm, Mi Tiên Vấn Đáp, tr.176. (4) Nguyên tác: “Pathamam kho, āvuso, jhānam pañcangikam. Idhāvuso, pathamam jhānam samāpannassa bhikkhuno vitakko ca vattati, vicāro ca pīti ca sukhañca cittekaggatā ca” - M.43; HT Thích Minh Châu (dịch), Kinh Trung Bộ 1, 43. Đại Kinh Phương Quảng, tr.362. (5) Nguyên tác: “Vitakko vicāro adhimokkho vīriyam pīti chando cāti cha ime cetasikā pakinnakā nāma”, Trưởng lão Tịnh Sự, Vô tỷ pháp tập yếu, Tr. 107. (6) Hòa Thượng (HT) Thích Minh Châu (dịch và giải), Thắng pháp tập yếu luận quyển 1, tr. 47. (7) Nguyên tác: “Katamo tasmim samaye vitakko hoti? Yo tasmim samaye takko vitakko sankappo appanā vyappanā cetaso abhiniropānā sammā sankappo-ayam tasmim samaye vitakko hoti”, Trưởng lão Tịnh Sự, Vô tỷ pháp tập yếu, Tr. 107. (8) Thích Chơn Thiện, Tìm hiểu Trung Bộ kinh, tr.85. (9) Nguyên tác: “ye te vitakkā hīnā gammā pothujjanikā anariyā anattasamhitā na nibbidāya na virāgāya na nirodhāya na upasamāya na abhiññāya na sambodhāya na nibbānāya samvattanti, seyyathidam - kāmavitakko byāpādavitaṅkko vihiṃsāvitaṅkko iti evarūpe vitakke na vitakkessāmī’ti....vitakkā ariyā niyyānikā niyyanti takkarassa sammādukkhakkhayāya, seyyathidam - nekkhammavitakko abyāpādavitaṅkko avihiṃsāvitaṅkko iti - ‘evarūpe vitakke vitakkessāmī’ti...”, HT Thích Minh Châu (dịch), Kinh Trung Bộ 2, 122. Kinh Đại Không, tr.443. (10) HT Thích Minh Châu và Minh Chi, Từ Điển Phật Học, tr.676. (11) HT Thích Minh Châu (dịch), Tăng Chi Bộ, chương 5 pháp, phẩm Triển Cái, tr.408. (12) Thích Chơn Thiện, Phật Học Khái Luận, tr.523. (13) HT Tịnh Sự (dịch), Bộ Pháp Tụ (Dhammasaṅgani-paṭiśākhā), tr.303. (14) HT. Thích Minh Châu (dịch), Tam tạng Thánh điển Phật giáo Việt Nam 2, Kinh Trung Bộ, tr.145. (15) Nguyên tác: “Adhicittamanuyuttaṃ, bhikkhave, bhikkhunā pañca nimittāni kālena kālaṃ manasi kātabbāni”; HT Thích Minh Châu (dịch), Kinh Trung Bộ 1, Kinh An Trú Tâm, Tr.159; C: 中阿含經 卷 25: [“若比丘欲得增上心者 當以數數念於五相 數念五相已 生不善念 即便得滅 惡念滅已 心便常住 在內止息 一意得定], (CBETA,T01, no. 26, p.0588, a03); Sa Môn Thích Tịnh Hạnh dịch, kinh Trung A-hàm 1, Kinh Tăng Thượng Tâm, tr.809; Thích Hạnh Bình, Những vấn đề cốt lõi trong kinh Trung A-hàm, tr.461. (16) Nguyên tác: “Idha, bhikkhave, bhikkhuno yam nimittam āgamma yam nimittam manasikaroto uppajjanti pāpakā akusalā vitakkā chandūpasathitāpi dosūpasathitāpi mohūpasathitāpi, tena, bhikkhave, bhikkhunā tamhā nimittā aññam nimittam manasi kātabbam kusalūpasathitam. Tassa tamhā nimittā aññam nimittam manasikaroto kusalūpasathitam ye pāpakā akusalā vitakkā chandūpasathitāpi dosūpasathitāpi mohūpasathitāpi te pahīyanti te abbattham gacchanti. Tesam pahānā ajjhataṃ eva cittaṃ santitthati sannisīdati ekodi hoti samādhīyati. Seyyathāpi, bhikkhave, dakkho

palagndo vā palagandantevāsī vā sukhumāya āniyā olārikam ānim abhinihaneyya abhinīhareyya abhinivatteyya”, HT Thích Minh Châu (dịch), Kinh Trung Bộ 1, tr.159. (17) Nguyên tác: “...Kāma vitakkassa pahānāya nekkhammavitakko bhāvetabbo, byāpādavitakkassa pahānāya abyāpādavitakko bhāvetabbo, vihiṃsāvitakkassa pahānāya avihimsāvitakko bhāvetabbo...”, HT Thích Minh Châu (dịch), Kinh Tăng Chi Bộ II, XI. Phẩm Ba Pháp, tr.167. (18) HT Thích Minh Châu (dịch), NS Thích Nữ Trí Hải (tóm tắt và chú giải), Toát yếu Kinh Trung Bộ, tr.169. (19) Nguyên tác: “...bhikkhunā tesam vitakkānam ādīnava upaparikkhitabbo – ‘itipime vitakkā akusalā, itipime vitakkā sāvajjā, itipime vitakkā dukkhavipākā’ti...”; HT Thích Minh Châu (dịch), Kinh Trung Bộ 1, tr.159. (20) Thích Tâm Minh - Thích Tâm Chơn, Pháp Hành, Hồng Đức, Hà Nội, 2014, Tr.269. (21) Nguyên tác: “So evam pajānāmi – “uppanno kho me ayam kāma vitakko. So ca kho attabyābādhāyapi samvattati, parabyābādhāyapi samvattati, ubhayabyābādhāyapi samvattati, paññānirodhiko vighātapakkhiko anibbānasamvattaniko”....So kho aham, bhikkhave, uppannuppannam kāma vitakkam pajahameva vinodameva byantameva nam akāsim”, HT Thích Minh Châu (dịch), Kinh Trung Bộ 1, tr.155. (22) HT Thích Minh Châu (dịch), NS Thích Nữ Trí Hải (tóm tắt và chú giải), Toát yếu Kinh Trung Bộ, tr.169. (23) Nguyên tác: “...bhikkhunā tesam vitakkānam asati manasikāro āpajjitabbo...”, Bhikkhu Bodhi, In the Buddha’s words an anthology of discourses from the Pali canon, tr.374. (24) HT Thích Minh Châu (dịch), NS Thích Nữ Trí Hải (tóm tắt và chú giải), Toát yếu Kinh Trung Bộ, tr.170. (25) Nguyên tác: “...bhikkhunā tesam vitakkānam vitakkasankhārasanthānam manasikātabbam...”, HT Thích Minh Châu (dịch), Kinh Trung Bộ 1, tr.159. (26) HT Thích Minh Châu (dịch), NS Thích Nữ Trí Hải (tóm tắt và chú giải), Toát yếu Kinh Trung Bộ, tr.170. (27) Nguyên tác: “... bhikkhunā dante bhidantamādhāya jivhāya tālum āhacca cetasā cittam abhiniggaṇhitabbam abhinippīletabbam abhisantāpetabbam...”, HT Thích Minh Châu (dịch), Kinh Trung Bộ 1, tr.160. (28) HT Thích Minh Châu (dịch), NS Thích Nữ Trí Hải (tóm tắt và chú giải), Toát yếu Kinh Trung Bộ, tr.169. (29) Nguyên tác: “Mā, bhikkhave, pāpake akusale vitakke vitakkeyyātha, seyyathidam – kāma vitakkam, byāpādavitakkam, vihiṃsāvitakkam. Tam kissa hetu? Nete, bhikkhave, vitakkā atthasamhitā nādi brahmacariyakā na nibbidāya na virāgāya na nirodhāya na upasamāya na abhiññāya na sambodhāya na nibbānāya samvattanti”, HT, Thích Minh Châu dịch, Kinh Tương Ưng 5, Tr.606. (30) Ayya Khema - Diệu Liên, Lý Thu Linh (dịch), Being Nobody, Going Nowhere, tr.148. (31) Nguyên tác: “...Tayo vitakke kusale vitakkaye, tayo pana akusale nirākare; Sa ve vitakkāni vicāritāni, sameti vutthīva rajam samūhatam; Sa ve vitakkūpasamena cetasā, idheva so santipadam samajjhagā’ti...”, HT Thích Minh Châu (dịch), Kinh Tiểu Bộ 1, Kinh Phật Thuyết Như Vậy, tr.410. (32) HT Thích Minh Châu (dịch), Kinh Tăng Chi Bộ

TÀI LIỆU THAM KHẢO: Tài liệu chính: 1. Majjhimanikāya, 3 vols., ed. by Trenckner, V, London: PTS, (1888-1899). 2. HT Thích Minh Châu (dịch), Kinh Trung Bộ 1-2, NXB Tôn Giáo, Hà Nội, 2012. 3. HT Thích Minh Châu (dịch), Kinh Tăng Chi Bộ 1-2, NXB Tôn Giáo, Hà Nội, 2015. 4. HT, Thích Minh Châu (dịch), Kinh Tương Ưng 5, NXB Tôn Giáo, Hà Nội, 2015. 5. HT Thích Minh Châu (dịch), Kinh Tiểu Bộ 1, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh, 1999. 6. HT. Thích Minh Châu (dịch), Tam tạng Thánh điển Phật giáo Việt Nam 2, NXB Hồng Đức, 2020, Tr.145. 7. 大正新脩大藏經, 中阿含經, T01, no.26, CBETA 電子佛典. 8. Sa Môn Thích Tịnh Hạnh dịch, kinh Trung A-hàm 1, Hội Văn Hóa Giáo Dục Linh Sơn Đài Bắc- Taiwan, 2000. Tài liệu phụ: 9. Henepola Gunaratana, A Critical Analysis of the Jhanas in Theravdda Buddhist Meditation, The American University, Washington, 1980. 10. Bhikkhu Bodhi, A Comprehensive Manual of Abhidhamma, Pariyatti Publishing, 2003. 11. Bhikkhu Bodhi, In the Buddha's Words an Anthology of Discourses from the Pāli Canon, Wisdom Publication, 2005. 12. Ayya Khema - Diệu Liên, Lý Thu Linh (dịch), Being Nobody, Going Nowhere, NXB Phương Đông, TP. Hồ Chí Minh, 2013. 13. HT Giới Nghiêm, Mi Tiên Vấn Đáp, NXB Văn Học - Hà Nội, 2010. 14. HT Tịnh Sự, Vô tỷ pháp tập yếu, NXB Hồng Đức, 2019. 15. HT Tịnh Sự (dịch), Bộ Pháp tụ (Dhammasanganipakarana), NXB Hồng Đức, 2020. 16. HT Thích Minh Châu (dịch và giải), Thắng pháp tập yếu luận quyển 1, NXB Tôn Giáo, 2005. 17. HT Thích Minh Châu và Minh Chi, Từ Điển Phật Học, NXB Khoa Học Xã Hội Hà Nội, 1991. 18. Thích Chơn Thiện, Tìm hiểu Trung Bộ kinh, NXB Tôn Giáo, 2017. 19. Thích Chơn Thiện, Phật Học Khái Luận, NXB Phương Đông, TP. Hồ Chí Minh, 2009. 20. Thích Hạnh Bình, Những vấn đề cốt lõi trong kinh Trung A Hàm, NXB Hồng Đức, 2018. 21. HT Thích Minh Châu (dịch), NS Thích Nữ Trí Hải (tóm tắt và chú giải), Toát yếu Kinh Trung Bộ, NXB Tôn Giáo, Hà Nội. 22. Thích Tâm Minh - Thích Tâm Chơn, Pháp Hành, NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014.