

Tu tập Bốn như ý túc

ISSN: 2734-9195 10:30 08/10/2025

Đức Phật không dạy đệ tử mù quáng tin, ngay cả các tăng định khi thiền, mà luôn yêu cầu tự quán sát, tự chứng nghiệm, tránh rơi vào cực đoan tín ngưỡng.

Phần I. Kinh Tương ưng bộ, Chương Bảy: Tương ưng Như ý túc, Phẩm Lâu Rung Chuyển

"Có bốn như ý túc này, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, có quả lớn, có lợi ích lớn. Tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, này các Tỷ-kheo, bốn như ý túc này có quả lớn, có lợi ích lớn?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập như ý túc câu hữu với dục định tinh cần hành (nghĩ rằng): "Như vậy, dục của ta sẽ không có quá thụ động, sẽ không có quá hăng say, sẽ không co rút phía trong, sẽ không phân tán phía ngoài, an trú với tướng trước sau đồng đẳng..."

Như vậy, với tâm rộng mở, với tâm không gò bó, với tâm chói sáng, vị ấy tu tập tâm... tinh tấn định... tâm định... tu tập như ý túc câu hữu với tư duy định tinh cần hành (nghĩ rằng): "Như vậy, tư duy của ta sẽ không quá thụ động." Như vậy, với tâm rộng mở, với tâm không gò bó, với tâm chói sáng, vị ấy tu tập tâm.

Này các Tỷ-kheo, thế nào là dục quá thụ động? Dục nào, này các Tỷ-kheo, đi đôi với biếng nhác, tương ưng với biếng nhác, này các Tỷ-kheo, đây gọi là dục quá thụ động.

Này các Tỷ-kheo, thế nào là dục quá hăng say? Dục nào, này các Tỷ-kheo, đi đôi với trạo cử, tương ưng với dao động, này các Tỷ-kheo, đây gọi là dục quá hăng say.

Này các Tỷ-kheo, thế nào là dục bị co rút phía trong? Lòng dục nào, này các Tỷ-kheo, đi đôi với hôn trầm thụ miên, tương ưng với hôn trầm thụ miên, này các Tỷ-kheo, đây gọi là dục bị co rút phía trong.

Này các Tỷ-kheo, thế nào là dục bị phân tán phía ngoài? Lòng dục nào, này các Tỷ-kheo, hướng về phía ngoài, duyên năm dục công đức, bị phân tán, bị phân ly, này các Tỷ-kheo, đây gọi là dục bị phân tán phía ngoài.

Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo trú với tướng trước sau đồng đẳng, trước thế nào, thời sau như vậy; sau thế nào, thời trước như vậy? Ở đây, này các Tỷ-kheo, tướng trước sau của Tỷ-kheo được khéo nắm lấy, khéo tác ý, khéo thọ trì, khéo thể nhập với trí tuệ. Như vậy, này các Tỷ-kheo, trú với tướng trước sau đồng đẳng, trước thế nào, thời sau như vậy; sau thế nào, thời trước như vậy.

Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo trú dưới thế nào, thời trên như vậy; trên thế nào thời dưới như vậy? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán thân này, từ bàn chân trở lên, từ đầu tóc trở xuống, bao bọc bởi da, đều đầy những vật bất tịnh; thân này có tóc, lông, móng, răng, da, thịt, dây gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bao tử, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mũi, nước ở khớp xương, nước tiểu. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo trú dưới thế nào, thời trên như vậy; trên thế nào, thời dưới như vậy.

Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo trú ban ngày thế nào, thời ban đêm như vậy; ban đêm thế nào, thời ban ngày như vậy? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ban ngày tu tập như ý túc câu hữu với dục định tinh cần hành, với hành tướng, đặc tướng, nhân tướng gì, thời ban đêm vị ấy tu tập như ý túc câu hữu với dục định tinh cần hành, với hành tướng, đặc tướng, nhân tướng ấy. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo trú ban ngày thế nào, thời ban đêm như vậy; ban đêm thế nào, thời ban ngày như vậy.

Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo với tâm rộng mở, với tâm không gò bó, với tâm chói sáng, vị ấy tu tập tâm? Ở đây, này các Tỷ-kheo, quán tưởng của Tỷ-kheo, được khéo nắm lấy, tướng ban ngày được khéo an trú. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo với tâm rộng mở, với tâm không gò bó, với tâm chói sáng, vị ấy tu tập tâm.



Ảnh minh họa thiết kế bởi AI - Tạp chí Nghiên cứu Phật học

Phần II. Luận giải đoạn kinh

Trong tiếng Pāli, *iddhipāda* được tạm dịch là “nền tảng của năng lực”. Từ *iddhi* vốn được hiểu là thần lực, thần thông, dẫn đến việc cụm *iddhi-pada* đôi khi được hiểu là nền tảng của thần thông. Nhưng trong nghĩa gốc lại chỉ năng lực phát sinh từ tâm định. Pāda nghĩa là chân, nền tảng, cơ sở, bàn đạp,... Vậy *iddhipāda* không chỉ là “căn bản của thần thông” mà chính là bốn cơ sở tâm lý khiến tâm có năng lực siêu việt, vượt lên sự dao động, lười nhác và hôn trầm.

1. Dục Như ý túc là động lực nhận thức

Trong ngôn ngữ Phật học, dục không đơn thuần hoàn toàn mang nghĩa dâm dục hay khát vọng vật chất, mà là ý chí muốn thành tựu. Đây là nguồn năng lượng đầu tiên trong tiến trình tu tập. Nếu không có “muốn”, thì không có khởi động; nhưng nếu “muốn” sai, thì tâm trở thành vọng động. Vì thế đức Phật dạy phải điều tiết dục, khiến dục trở thành “dục thiện”, chứ không là “dục ái”.

Ngài chỉ rõ bốn trạng thái sai lệch của dục:

- (1) Dục quá thụ động: khi tâm bị sự biếng nhác che phủ, không khởi động.
- (2) Dục quá hăng say: khi tâm bị trạo cử, nôn nóng cầu thành.
- (3) Dục co rút phía trong: khi tâm bị hôn trầm, rút vào trạng thái trì trệ, uể oải.
- (4) Dục phân tán phía ngoài: khi tâm bị ngũ dục lôi kéo.

Ở đây, đức Phật không chỉ nêu bốn loại tâm lý sai lệch, mà còn mô tả chính xác bốn dạng rối loạn của trạng thái tâm lý một con người bình thường, tương đương trong ngôn ngữ tâm lý học hiện đại là: thiếu động lực, quá khích, mê mệt, và phân tán chú ý.

Ngài khuyên: “An trú với tướng trước sau đồng đẳng”, nghĩa là giữ sự quân bình của dòng tâm, không để năng lượng lệch về một cực nào. Hành giả biết nắm lấy tướng một cách khéo léo, khéo tác ý, khéo thọ trì, khéo thể nhập với trí tuệ tức là biết điều tiết năng lượng mong cầu bằng chính tư duy, tự cải tổ cách suy nghĩ của bản thân mình theo vì bị cuốn theo đối tượng trong tướng.

2. Tinh tấn Như ý tức là năng lượng duy trì

Nếu dục là khởi ý muốn, thì tinh tấn là nhiên liệu cháy liên tục. Trong tiến trình tâm lý, đây là ý chí duy trì, giúp hành giả không rơi vào chu kỳ hưng phấn rồi chán nản, mà giữ một đường thẳng ổn định của tinh thần. Từ góc độ khoa học thần kinh, tinh tấn tương ứng với khả năng ổn định, điều hòa dopamine nội sinh, giúp con người duy trì động lực dài lâu mà không kiệt sức. Đức Phật với ngôn ngữ Ấn cổ thì thuyết rằng phải “được tu tập, được làm cho sung mãn”, tức không bạo động, không cưỡng ép.

Khi đức Phật dạy quán thân gồm 32 thể trước, Ngài không nhằm sinh tâm chán ghét thân, mà là giúp hành giả tinh tấn trong việc duy trì tư duy quán chiếu. “Trên thế nào, dưới như vậy” là hình ảnh của bình đẳng, không buông lung của pháp quán.

3. Tâm Như ý tức

Tâm là dòng liên tục của nhận biết, gồm cảm thọ – tưởng – tư. Tu tập Như ý tức này là huấn luyện hệ thống nhận thức trở nên linh hoạt, trong sáng, không bị chướng ngại bởi cảm xúc. Đức Phật gọi đó là “tâm rộng mở, không gò bó, chói sáng”.

“Tâm rộng mở” là tâm không bị bản ngã ràng buộc; “tâm không gò bó” là tâm không bị khái niệm ép khuôn; “tâm chói sáng” là tâm không bị vô minh che phủ. Ba đặc tính này diễn tả trạng thái nhận thức thuần khiết, nơi các tiến trình cảm giác – tri giác – tư duy hoạt động trong sự tĩnh lặng mà sáng tỏ. Khi chính định và chính niệm được tu tập, tâm có một năng lực nhận thức tinh khiết, phản chiếu vạn pháp mà không vướng mắc.

4. Tuệ Như ý tức

Hay chính là trạng thái Như ý tức của tư duy, năng lực phân tích, quán chiếu, xét nghiệm. Nếu ba Như ý tức trước là động lực, năng lượng, và nền tảng, thì tuệ là điều cần để quân bình các trạng thái tâm lý trước các biến động ngoại cảnh biến thiên liên tục. Đức Phật không dạy đệ tử mù quáng tin, ngay cả các tầng định khi thiền, mà luôn yêu cầu tự quán sát, tự chứng nghiệm, tránh rơi vào cực đoan tín ngưỡng. Tuệ Như ý tức chính là chính tư duy trong Bát Chính Đạo, có chức năng định hướng cho năng lượng tâm không bị lạc vào chấp ngã hay chấp pháp.

Kết luận

Trong kinh, Phật thuyết con đường đưa đến tu tập Tứ như ý tức là “... *Thánh đạo tám ngành, tức là chính tri kiến, chính tư duy, chính ngữ, chính nghiệp, chính mạng, chính tinh tấn, chính niệm, chính định...*”

Nghĩa là cội nguồn của mọi năng lực tâm linh không nằm ngoài con đường Trung đạo này. Bát Chính Đạo không là khuôn phép đạo đức hay lộ trình tu tập riêng biệt, mà chính là nền tảng sinh khởi của Tứ Như ý tức, nơi các yếu tố dục, tinh tấn, tâm và tư duy được nuôi dưỡng, điều hòa và soi sáng bởi trí tuệ giải thoát.

Chính tri kiến giúp hành giả thấy rõ mục đích của dục là hướng đến thiện pháp, không rơi vào ái dục; chính tư duy giúp điều hòa năng lượng tinh tấn không thiên lệch; chính niệm làm cho tâm luôn tỉnh giác, không phóng dật; và chính định khiến tư duy trở nên trong sáng, ổn định. Và chính ngữ, chính nghiệp, chính mạng đều là sự biểu hiện của tuệ như ý tức. Đó là chu trình tương tức của định và tuệ.

Cư sĩ Phúc Quang

Tài liệu: Kinh Tương ưng bộ, Chương 7: Tương ưng như ý tức, II: Phẩm lâu rung chuyển, Dịch giả: HT.Thích Minh Châu.