

Tùy duyên điều phục tâm

Điều phục tâm là cốt tùy tu tập theo giáo pháp Thế Tôn. Tâm phải được huấn luyện như luyện ngựa, luyện voi cho đến khi thuần thục. Tâm phải được điều phục sao cho nhu nhuyễn, dễ uốn nắn, dễ sử dụng.

Tuy nhiên, tâm vô thường biến hóa đổi thay nên hành giả cần phương tiện tùy thời uyển chuyển linh động sao cho phù hợp với trạng huống đương tại chứ không nhất thiết phải y nguyên một cách thức theo một định pháp.

“Một thời, Đức Phật ở trong vườn Trúc, khu Ca-lan-đà, thành Vương-xá. Bấy giờ, Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo:

Phải nên chuyên tâm phương tiện tùy thời tư duy về ba tướng. Những gì là ba? Tùy thời tư duy về tướng chỉ, tùy thời tư duy về tướng cử, tùy thời tư duy về tướng xả.

Nếu Tỳ-kheo chỉ một mực tư duy tướng chỉ, thì ở nơi đó tâm trở thành hạ liệt. Nếu chỉ một mực tư duy tướng cử, thì ở nơi đó, tâm trạo loạn khởi lên. Nếu chỉ một mực tư duy tướng xả, thì ở nơi đó không được chánh định, để diệt tận các hữu lậu. Vì Tỳ-kheo kia tùy thời tư duy tướng chỉ, tùy thời tư duy tướng cử, tùy thời tư duy tướng xả, nên tâm được chánh định và diệt tận các hữu lậu.

Như thầy trò thợ vàng, lấy vàng nguyên bỏ vào trong lò rồi cho tăng lửa, tùy thời quạt ống bệ, tùy thời dội nước, tùy thời ngưng cả hai. Nếu chỉ một mực quạt ống bệ, thì ở đây vàng nguyên sẽ tiêu tan hết. Nếu chỉ một mực dội nước, thì ở đây vàng nguyên trở thành chai cứng. Hoặc ngưng cả hai, thì ở đây vàng nguyên không chín tới, không thể dùng được. Cho nên thầy trò thợ vàng thiện xảo, đối với vàng nguyên kia tùy thời quạt bệ, tùy thời dội nước, tùy thời ngưng cả hai, vàng nguyên như vậy mới đúng độ, tùy theo việc mà sử dụng. Cũng vậy Tỳ-kheo chuyên tâm phương tiện thường xuyên tư duy niệm tướng ba tướng, ... cho đến lậu tận.

Phật nói kinh này xong, các Tỳ-kheo nghe những gì Phật dạy, hoan hỷ phụng hành.

(Kinh Tạp A-hàm, kinh số 1247)

Pháp thoại này, Thế Tôn dạy hàng đệ tử “phải nên chuyên tâm phương tiện tùy thời tư duy về ba tướng”. Đó là tướng chỉ, tướng cử và tướng xả.

Tướng chỉ có nghĩa là tu tập tịnh chỉ, tập trung vào đề mục khiến tâm an định. Khi tâm có dao động, phấn khích, loạn động thì cần tu tập tịnh chỉ, an định. Tuy vậy, khi tâm trở nên thụ động, xuất hiện dã dượi, hôn trầm thì cần phát huy các biện pháp khích lệ tâm, khiến tâm phấn chấn, hoan hỷ. Lúc này, tu tập các pháp quán sẽ trở nên thích hợp.

Tướng cử có nghĩa là tinh tấn, nỗ lực, khiến tâm phấn chấn hoan hỷ. Nếu tâm có dấu hiệu chùng xuống, dật dờ, buồn ngủ thì rất cần tu tập tướng cử này, khiến cho thân tâm cân bằng, tỉnh táo, sáng suốt. Tuy vậy, nếu tướng cử được phát huy quá mức sẽ sinh loạn động, không thể định tâm.

Tướng xả là trạng thái buông xả, không loạn động mà cũng không trầm trệ. Xả rất cần để thiết lập thăng bằng nhưng trụ trong tướng xả thì không thiết lập được chánh định nhằm tận diệt các hữu lậu. Do đó, người điều phục tâm cần linh động, tùy theo thực tiễn mà vận dụng pháp thích hợp sao cho định tuệ phát sinh, phiền não được diệt trừ.

Bài viết: "Tùy duyên điều phục tâm"

Quảng Tánh/