



Thanh Tịnh Tâm, Mở Không Gian cho Tuệ Giác

by **Bhikkhu Bodhi**

Nhật Tịnh dịch

Một câu cách ngôn xưa được tìm thấy trong Kinh Pháp Cú có nội dung nói lên cách thực hành lời giảng dạy của Đức Phật theo ba nguyên tắc đơn giản để áp dụng: **tránh làm các điều ác, làm tất cả các điều lành, và giữ tâm thanh tịnh**. Ba nguyên lý hình thành một sự nối tiếp thứ tự cho các bước tiến cần thiết từ bên ngoài và để chuẩn bị đi sâu vào nội tâm.

Khi áp dụng, mỗi bước thực hành tự nhiên dẫn hành giả đi đến đỉnh cao của ba nguyên lý tấy tâm làm tâm mở rộng bao la mà người hành giả Phật giáo thực hành cần đạt đến.

Thanh lọc tâm được hiểu trong lời giảng dạy của Đức Phật là một nỗ lực kiên trì lâu dài để làm sạch cái tâm phiền não, các nghiệp bất thiện chi phối đang vận hành dưới bề mặt của dòng ý thức làm tổn hại đến những suy tư, các giá trị, ứng xử và hành động của bạn.

Dẫn đầu trong số các phiền não là ba nghiệp mà Đức Phật gọi là "gốc rễ của bất thiện", đó là - tham lam, hận thù, và si mê- mà từ đó nổi lên trên bề mặt với các biến thể như : tức giận và tàn ác, lòng tham và đố kỵ, tự phụ và kiêu căng, cố chấp và ngã mạn, và còn biết bao nhiêu nhận thức sai lầm.

Quan điểm hiện đại có cái nhìn không thuận lợi về các khái niệm như phiền não và tấy tâm, và điểm đầu tiên mà họ có thể đề cập tới bạn như là một thứ đạo đức lỗi thời, có lẽ chỉ thích hợp trong một thời đại khi mà còn sự khép kín và điều cấm kỵ chi phối, nhưng không có đòi hỏi bạn phải tách rời cuộc sống hiện đại. Phải thừa nhận rằng, không phải tất cả bạn bị đắm mình trong vũng lầy của vật chất và nhiều người trong số bạn tìm được sự giác ngộ và các mức độ tâm linh cao, nhưng bạn muốn họ nhận thức về thời kỳ này, và bạn như là người giữ truyền thống của sự tự do mới, được tin tưởng rằng đã đạt được sau khi trải nghiệm qua mà không cần thiết bất kỳ sự cảnh giác hay thay đổi nhân cách, hoặc tự kiểm soát.

Tuy nhiên, trong lời pháp của Đức Phật các tiêu chuẩn chân chánh về giác ngộ nằm hoàn toàn trong sự tấy tâm. Mục đích của tất cả các nội quán và chứng ngộ nhằm để giải thoát tâm ra khỏi các phiền não, và cứu cánh Niết bàn có nghĩa, được xác định rõ ràng là hoàn to giải thoát khỏi itham lam, sân hận, và si mê. Từ quan điểm của Giáo Pháp về phiền não và thanh tịnh không phải mặc định cho một nền đạo đức cứng ngắt, nhưng với các dữ kiện thực tế bền vững rất cần thiết để có sự hiểu đúng về giá trị của con người trong thế giới.

Như các dữ kiện về sống thực nghiệm, phiền não và thanh tịnh đặt ra một sự phân biệt hệ trọng có ý nghĩa rất thù thắng cho những người đi tìm sự giải thoát khỏi khổ đau. Chúng biểu hiện cho hai điểm giữa con đường hướng mở ra giải thoát – phần trước với vấn

đề chính nó, là điểm khởi đầu, rồi sau đó là sự quyết tâm và đoạn trừ. Đức Phật nói rằng các phiền não, nằm phía dưới cùng của tất cả đau khổ của con người. Bị đốt cháy bởi tham dục và chấp trước, hoặc sân hận và oán thù, làm tàn phá tâm hồn, cuộc sống, hy vọng, và các nền văn minh, và đưa bạn vào sự mù quáng và tham ái để trôi lăn theo vòng sanh tử. Đức Phật mô tả phiền não như các nội kết, kiết sử, chướng ngại, và các hệ phược; để từ đó tiến đến con đường dẫn đến mở các nội kết, giải thoát, và tự tại, tháo gỡ các triền phược, cùng lúc người hành giả đạt được tẩy sạch nội uế.

Thực hành sự tỳ tâm phải được áp dụng nơi mà phiền não phát sinh, đó là trong tự tâm và phương pháp chính yếu của Giáo Pháp để thực hành là thiền định để thanh tịnh hoá tâm. Thiền, được dạy trong đạo Phật, không phải là một sự tìm cầu sự xuất thần, hoặc kỹ thuật để áp dụng tự chữa trị bệnh tâm bệnh, nhưng là một phương pháp cần yếu để phát triển tâm, với lý thuyết chính xác và hiệu quả thiết thực - để đạt được nội tâm thanh tịnh và tinh thần giải thoát. Các công cụ chính của thiền Phật giáo gồm những yếu tố cốt lõi như năng lực của tâm linh, chánh niệm, định lực, và sự lãnh ngộ. Nhưng phương pháp thực hành của thiền định, chúng được củng cố và nối kết cùng nhau trong một trình tự thanh lọc tâm với cứu cánh là đoạn diệt những gốc rễ phiền não và các liên hệ, để ngay cả các phiền não vi tế cũng không còn sót lại.

Khởi từ các trạng thái tâm bị uế nhiễm phát sinh ra do sự thiếu hiểu biết thấu đáo về các phiền não, nên sự chấm dứt và đoạn trừ của sự thanh lọc tâm được thực hiện xuyên qua các phương tiện của trí tuệ, nhận thức và đốn nhập thực tướng của các pháp. Tuy nhiên, tuệ giác không phát sinh do sự tình cờ hay từ các khái niệm tốt ngẫu nhiên, nhưng chỉ đến từ tâm thanh tịnh. Vì vậy, để cho tuệ giác có mặt và tâm được thanh tịnh hoàn toàn do đoạn diệt tận gốc phiền não, trước tiên chúng ta phải tạo một không gian tạm thời cho tâm- đó là sự thanh lọc tâm dù tạm thời và có yếu điểm, vẫn rất cần thiết như một nền tảng làm hiển lộ tánh giác.

Để đạt được tâm thanh tịnh phải bắt đầu bằng nội quán. Do đó, muốn đoạn trừ những phiền não, trước tiên bạn nhận thức rõ và phát hiện chúng tại nơi phát sinh và chi phối tư tưởng và đời sống hàng ngày của bạn. Trong vô số kiếp trôi qua, bạn đã có hành động bị thúc đẩy bởi tham lam, sân hận, và si mê, và vì thế việc quán chiếu để tâm thanh tịnh không thể thực hiện được nhanh chóng, theo như bạn đòi hỏi có kết quả sớm. Mọi sự ứng dụng cần phải kiên nhẫn, tinh tấn và kiên trì- và được Đức Phật chỉ dẫn một cách rõ ràng, trong sáng. Vì lòng từ bi, Đức Phật đã chỉ cho bạn phương thuốc giải độc tùy theo phiền não, để chế ngự và đoạn trừ nó. Bằng cách suy tư và áp dụng giáo pháp một cách khéo léo, dần dần bạn sẽ rửa sạch những nội kết ô nhiễm, kiên cố và cuối cùng, chấm dứt được khổ đau, và tâm hoàn toàn giải thoát khỏi mọi uế trước.

Dịch xong ngày 17.10.2009



Purification of Mind, Creating Space for Wisdom

Bhikkhu Bodhi

An ancient maxim found in the Dhammapada sums up the practice of the Buddha's teaching in three simple guidelines to training: **to abstain from all evil, to cultivate good, and to purify one's mind**. These three principles form a graded sequence of steps progressing from the outward and preparatory to the inward and essential .

Each step leads naturally into the one that follows it, and the culmination of the three in purification of mind makes it plain that the heart of Buddhist practice is to be found here.

Purification of mind as understood in the Buddha's teaching is the sustained endeavor to cleanse the mind of defilements, those dark unwholesome mental forces which run beneath the surface stream of consciousness vitiating our thinking, values, attitudes, and actions.

The chief among the defilements are the three that the Buddha has termed **the "roots of evil" — greed, hatred, and delusion — from which emerge their numerous offshoots and variants: anger and cruelty, avarice and envy, conceit and arrogance, hypocrisy and vanity, the multitude of erroneous views**.

Contemporary attitudes do not look favorably upon such notions as defilement and purity, and on first encounter they may strike us as throwbacks to an outdated moralism, valid perhaps in an era when prudery and taboo were dominant, but having no claims upon us emancipated torchbearers of modernity. Admittedly, we do not all wallow in the mire of gross materialism and many among us seek our enlightenments and spiritual highs, but we want them on our own terms, and as heirs of the new freedom we believe they are to be won through an unbridled quest for experience without any special need for introspection (c ảnh gi ảc), personal change, or self-control.

However, in the Buddha's teaching the criterion of genuine enlightenment lies precisely in purity of mind. **The purpose of all insight and enlightened understanding is to liberate the mind from the defilements**, and Nibbana itself, the goal of the teaching, is defined quite clearly as freedom from greed, hatred, and delusion. From the perspective of the Dhamma **defilement and purity are not mere postulates of a rigid authoritarian moralism but real and solid facts essential to a correct understanding of the human situation in the world**.

As facts of lived experience, defilement and purity pose a vital distinction having a crucial significance for those who seek deliverance from suffering. They represent the two points between which the path to liberation unfolds — the former its problematic and starting point, the latter its resolution and end. The defilements, the Buddha declares, lie at the bottom of all human suffering. Burning within as lust and craving, as rage and resentment, they lay to waste hearts, lives, hopes, and civilizations, and drive us blind and thirsty through the round of birth and death. The Buddha describes the defilements as bonds, fetters, hindrances, and knots; thence the path to unbonding, release, and liberation, to untying the knots, is at the same time a discipline aimed at inward cleansing.

The work of purification must be undertaken in the same place where the defilements arise, in the mind itself, and **the main method the Dhamma offers for purifying the mind is meditation**. Meditation, in the Buddhist training, is neither a quest for self-effusive ecstasies nor a technique of home-applied psychotherapy, but a carefully devised method of mental development — theoretically precise and practically efficient — for attaining inner purity and spiritual freedom. The principal tools of Buddhist meditation are the core wholesome mental factors of energy, mindfulness, concentration, and understanding. But in the systematic practice of meditation, these are strengthened and yoked together in a program of self-purification which aims at extirpating the defilements root and branch so that not even the subtlest unwholesome stirrings remain.

Since all defiled states of consciousness are born from ignorance the most deeply embedded defilement, the final and ultimate purification of mind is to be accomplished through the instrumentality of wisdom, the knowledge and vision of things as they really are. Wisdom, however, does not arise through chance or random good intentions, but only in a purified mind. Thus **in order for wisdom to come forth and accomplish the ultimate purification through the eradication of defilements, we first have to create a space for it by developing a provisional purification of mind** — a purification which, though temporary and vulnerable, is still indispensable as a foundation for the emergence of all liberative insight.

The achievement of this preparatory purification of mind begins with the challenge of self-understanding. To eliminate defilements we must first learn to know them, to detect them at work infiltrating and dominating our everyday thoughts and lives. For countless eons we have acted on the spur of greed, hatred, and delusion, and thus the work of self-purification cannot be executed hastily, in obedience to our demand for quick results. The task requires patience, care, and persistence — and the Buddha's crystal clear instructions. For every defilement the Buddha in his compassion has given us the antidote, the method to emerge from it and vanquish it. By learning these principles and applying them properly, we can gradually wear away the most stubborn inner stains and reach the end of suffering, the "taintless liberation of the mind."

Buddhist Publication Society Newsletter cover essay #4 (Summer 1986)
Copyright © 1986 Buddhist Publication Society
For free distribution only

Source: Dust in my eyes