

TÂM XẢ BA LA MẬT UPEKKHĀPĀRAMĪ

I. Ý nghĩa Xả Ba la mật:

a) Định nghĩa upekkhā:

Danh từ Pāli upekkhā dịch là xả hay tâm xả, nghĩa là trạng thái tâm quân bình, thẳng bằng, trung tính, không thiên lệch.

Từ upekkhā được hợp thành từ tiếp đầu ngữ upa + căn ikkha (a gặp i thành e). Tiếp đầu ngữ “upa” là vô tư, quân bình. Ngữ căn “ikkha” là nhìn, thấy. Do vậy, chữ upekkhā nghĩa là nhìn một cách vô tư, thản nhiên trước đối tượng, nhìn mọi thứ với tâm quân bình, thẳng bằng, không thiên lệch hay sự buông xả. Ở đây, upekkhā (tâm xả) không có nghĩa là sự dửng dưng, lãnh đạm, thờ ơ hay vô cảm.

Chữ upekkhā (tâm xả) trong Kinh Điển Pāli có ý nghĩa khá rộng. Upekkhā nghĩa là Thọ xả, còn có nghĩa là Xả vô lượng tâm, là một trong bốn mươi đề mục thiền chỉ, hay Xả Ba la mật, một trong mười ba-la mật (pāramī) v.v...

Trong Thanh Tịnh Đạo, Ngài Buddhaghosa đề cập đến mười loại Xả là:

1. Lục xả (chaḷaṅgupekkhā).
2. Xả vô lượng tâm hay Xả phạm trú (brahmavihārupekkhā).
3. Xả giác chi (bojjhaṅga-upekkhā).
4. Cần xả (viriyupekkhā).
5. Hành xả trí (saṅkhārupekkhā).
6. Thọ xả (vedanupekkhā).
7. Quán xả (vipassanupekkhā).
8. Trung bình xả (tatramajjhhattupekkhā).
9. Thiền xả (jhānupekkhā).
10. Tịnh xả (pārisuddhupekkhā).

Giải thích mười loại Xả:

1) Lục xả (chaḷaṅgupekkhā):

Là tâm quân bình, vô tư của bậc Thánh A la hán trước sáu trần cảnh khả ái hay không khả ái. Chi pháp là Sở hữu hành xả (tatramajjhattatā-cetasika).

2) Xả phạm trú (Brahmavihārupekkhā) hay Xả vô lượng tâm:

Là một đề mục thiền trong tứ vô lượng tâm, đối tượng của thiền Xả phạm trú là chúng sinh, nhìn mọi chúng sanh một cách bình đẳng, không phân biệt, giữ

tâm quân bình, thản nhiên, không thương ghét đối với mọi chúng sanh, nghĩ rằng: “Tất cả chúng sanh đều có nghiệp riêng, chúng sanh thừa hưởng quả vui hay quả khổ do chính họ đã tạo”. Bằng cách đó hành giả sẽ trú với tâm bình thản khi trông thấy chúng sanh khác, dù họ đang hạnh phúc hay đau khổ. Chi pháp của Xả phạm trú là Sở hữu hành xả (tatramajjhattatācetasika).

3) Xả giác chi (bojjhaṅgupekkhā):

Là chi phần thứ bảy của bảy yếu tố giác ngộ, một trạng thái tâm quân bình, bình thản đối với hiện trạng sanh diệt của pháp hữu vi, không bồn chồn lo âu. Chi pháp là Sở hữu hành xả (tatramajjhattatācetasika).

4) Cần xả (viriyupekkhā):

Là quân bình trong sự tinh tấn, sự nỗ lực cố gắng thực hành pháp theo trung đạo, không thái quá bất cập, không quá tinh cần, cũng không biếng nhác. Chi pháp là sở hữu Tinh tấn (viriyacetāsika)

5) Hành xả trí (saṅkhārupekkhāñāṇa) hay Tuệ xả hành:

Là trạng thái tâm quân bình, thản nhiên đối với tất cả các hành, trí tuệ nhìn các pháp hành danh sắc với thái độ thản nhiên, vô tư, không chấp thủ. Chi pháp là sở hữu Trí tuệ (ñāṇacetāsika)

6) Thọ xả (vedanūpekkhā):

Là thọ trung tính, còn gọi là thọ phi khổ phi lạc (adukkhamasukha-vedanā): là cảm giác thản nhiên của tâm, ngoài ra khổ, lạc, ưu, hỷ. Chi pháp là sở hữu thọ (vedanācetasika).

7) Quán xả (vipassanūpekkhā):

Là trí tuệ quán thấy ba tướng của pháp hữu vi là vô thường, khổ, vô ngã. Thái độ thản nhiên đối với việc quán sát tam tướng của pháp hữu vi. Chi pháp: là sở hữu Trí tuệ (ñāṇacetāsika)

8) Trung bình xả (tatramajjhattupekkhā) hay Sở hữu Hành xả:

Là sự quân bình giữa các danh pháp đồng sanh trong các tâm tịnh hảo (sobhaṇa). Theo Vi Diệu Pháp, Trung bình xả (tatramajjhattatā) có mặt trong các tâm tịnh hảo, tạo cho tâm thiện được quân bình và hòa hợp. Là một sở hữu đặc biệt, Trung bình xả có thể mang những hình thức khác nhau trong Kinh Điển. Thực vậy, như chúng ta sẽ thấy dưới đây, Trung bình xả này sẽ xuất hiện ở sáu trong số mười loại xả vừa được nói đến ở trên. Chi pháp: là Sở hữu hành xả (tatramajjhattatācetasika)

9) Thiền xả (jhānupekkhā):

Là chi xả của ngũ thiền, khi hành giả chứng đắc đến ngũ thiền sắc giới hay thiền vô sắc giới thì trong tâm ngũ thiền có 2 chi đó là xả và định. Chi xả trong tâm ngũ thiền là trạng thái quân bình hoàn toàn phát sanh do định. Chi pháp là Sở hữu hành xả (tatramajjhhattatācetasika).

10) Tịnh xả (pārisuddhupekkhā):

Là sự lạng yên các triền cái chướng ngại (nīvaraṇa) hay lạng yên các pháp ràng buộc (palibodha) chẳng bận bịu chi cả. Chi pháp là Sở hữu hành xả (tatramajjhhattatā-cetasika).

b) Tâm xả ba la mật là gì?

Tâm xả ba la mật là tâm quân bình, không thiên vị, không xao động bởi những chúng sanh đáng mến hay đáng ghét, bởi những tình huống khó khăn, cảnh khả ái hay bất khả ái hay bởi các pháp thế gian, như được lợi, mất lợi, được khen, bị chê..., dựa trên tâm Đại Bi (Mahākaruṇā) và phương tiện thiện xảo trí (Upāyakosallañāṇa). Xả ba la mật chi pháp là Sở hữu hành xả (tatramajjhhattatācetasika)

Tâm xả ba la mật có 3 bậc:

- a) Tâm Xả Ba la mật bậc hạ (Upekkhā pāramī) là giữ tâm quân bình trước ngoại cảnh cho dù có thiệt hại đến tài sản, vật ngoại thân.
- b) Tâm Xả bậc trung (Upekkhā upapāramī) là giữ tâm quân bình, bình thản trước ngoại cảnh dù có bị thiệt hại đến tứ chi.
- c) Tâm Xả bậc thượng (Upekkhāparamatthapāramī) là giữ tâm quân bình đối với chúng sanh, cho dù họ có gây tổn hại đến sinh mạng.

Bốn ý nghĩa của tâm Xả ba la mật:

1. Trạng thái (Lakkhaṇa): có trạng thái tâm trung dung, không thương, không ghét đối với tất cả chúng sanh.
2. Phận sự (Rasa): là nhìn vô tư, không thiên vị vì thương, vì ghét, giữ gìn tâm trung dung đối với tất cả chúng sanh.
3. Sự thành tựu (Paccupaṭṭhāna): là sự vắng lặng của thương lẫn ghét.
4. Nhân gần thiết (Padaṭṭhāna): Trí tuệ hiểu biết mỗi chúng sanh đều có nghiệp riêng.

Có hai loại tâm xả:

- Tâm xả phát sinh từ Thiền định

- Tâm xả phát sinh từ Thiền minh sát.

1) Tâm Xả phát sinh từ Thiền định:

Tâm Xả là một đề mục thiền trong Tứ vô lượng tâm thuộc thiền chỉ (Samatha). Nếu quý vị thực sự muốn thực hành Tâm xả ba-la-mật, trước hết vị hành giả phải thực hành thiền Tâm Từ, Tâm Bi và Tâm Hỷ theo tuần tự cho đến chứng Tứ thiền. Sau khi đã xuất khỏi Tứ thiền, vị hành giả lấy tất cả chúng sinh trong vũ trụ vô biên làm đề mục thiền. Vị hành giả nhìn mọi chúng sanh một cách bình đẳng, không phân biệt, không thương - không ghét đối với mọi chúng sanh, thực hành thiền Tâm Xả cho đến khi đắc Ngũ thiền.

2) Tâm xả phát sinh từ Thiền minh sát.

Để thực hành Tâm xả Ba la mật, vị hành giả cần phải thực hành thiền Minh-sát hay thiền quán (Vipassanā). Vị hành giả nhiệt tâm tinh cần, chánh niệm, Tỉnh giác, Quán thân trên thân, quán thọ trên các cảm thọ, Quán tâm trên tâm, Quán pháp trên các pháp để chế ngự tham ưu ở đời và phát triển các tầng tuệ giác cho đến khi đạt đến Hành xả trí (saṅkhārūpekkhañāṇa). Đây là loại Tâm xả cao nhất mà vị hành giả cần phải thành tựu.

Như vậy, trong tất cả ba la mật, quan trọng nhất là Tâm xả ba la mật. Vị hành giả phải luôn luôn gìn giữ không cho mất. Nó sẽ đưa vị hành giả đạt đến sự giải thoát.

Vị Bồ tát thực hành Tâm Xả ba la mật luôn giữ tâm an nhiên, bình thản trước mọi đối tượng tốt cũng như xấu. Tâm buông xả, không giao động trước tám pháp thế gian (aṭṭhalokadhamma), đó là được lợi (lābha) - mất lợi (alābha), được danh (yasa) - mất danh (ayasa), được khen (pasamsa) - bị chê (ninda), và được vui (sukha) - bị khổ (dukkha).

Dẫu cho các chúng sinh đối xử tốt, lễ độ với mình hoặc là có thái độ cư xử không tốt, quấy phá, gây khó khăn cho mình thì các ngài vẫn giữ tâm bình thản, thẳng băng. Các ngài không khởi tâm yêu thương, thiện cảm với đối tượng tốt và cũng không khởi tâm sân hận, bực tức hay ghét bỏ đối với đối tượng không tốt với mình. Sở dĩ như thế bởi các ngài đã hiểu rõ, thấu đạt rằng: “Sabbe sattā kammassakā”. Tất cả chúng sinh đều có nghiệp riêng của mình.

II. Phương pháp suy xét về chi tiết Tâm Xả Ba-la-mật:

Nếu không có tâm xả thì những lời chửi mắng và những hành động xúc phạm của kẻ khác sẽ làm cho tâm ta phiền não. Tâm bị phiền não thì không thể thực hiện các thiện pháp Ba la mật như bố thí, v.v... là những pháp cần thiết để chứng đắc Phật quả.

Nếu không có tâm xả, vị Bồ tát không thể bố thí một vật mà không mắc phải sự phân biệt sai lầm (tính toán thiệt hơn) đối với vật thí và người thọ lãnh.

Nếu không có tâm xả, vị Bồ Tát không thể giữ giới thanh tịnh vì nghĩ đến những chướng ngại đối với mạng sống và những nhu cầu thiết yếu của mình.

Tâm xả làm hoàn thiện sức mạnh của sự xuất gia, vì nhờ tâm xả vị ấy vượt qua tình trạng bất mãn và thích thú tham muốn.

Tâm xả làm hoàn thiện những nhiệm vụ của các pháp thiết yếu về ba-la-mật được thành tựu nhờ trí tuệ xem xét chúng một cách đúng đắn bằng trí xả (ñāṇupekkhā).

Khi sự tinh tấn quá mức mà không được xem xét với tâm xả thì nó không thể thực hiện nhiệm vụ tinh tấn thích hợp với trung đạo.

Nhờ có tâm xả mới hỗ trợ cho sự nhẫn nại. Nhờ có tâm xả mới có sự chân thật.

Nhờ giữ tâm bình thản trước những thăng trầm của đời sống, chí nguyện thực hành viên mãn các pháp Ba-la-mật của hành giả mới trở nên vững vàng, không dao động.

Khi tâm từ rải đến chúng sanh mà không có tâm xả đi kèm thì các pháp Ba-la-mật không thể thanh tịnh được. Chỉ bằng tâm xả, người ta mới có thể bình thản trước những điều sai trái do kẻ khác đem đến; chỉ có sự bình thản như vậy mới đẩy mạnh việc an trú trong tâm từ.

Như vậy tâm xả được xem là yếu tố không thể thiếu đối với sự thực hành của tất cả các Ba-la-mật khác. Trên đây là sự suy xét về xả ba-la-mật.

Tóm lại, Tâm Xả Ba la mật là trạng thái tâm thiện, tâm cân bằng ổn định, buông xả trước những thăng trầm sóng gió, thị phi khen chê, được mất, hơn thua, vui khổ của cuộc đời, giữ quân bình, trung dung không thương cũng không ghét đối với tất cả chúng sinh. Người nào có nguyện vọng muốn giải thoát khỏi cảnh khổ

tử sanh luân hồi trong ba giới bốn loài, để chứng đạt đến mục đích cứu cánh Niết Bàn, đều cần phải tạo ít nhất là đầy đủ 10 pháp ba la mật làm nhân duyên để chứng đắc Thánh Đạo – Thánh Quả và Niết Bàn.

An nhiên hành xả giữa đời
Khen chê đặng thất khổ vui thường tình
Điều tâm giữ ý quân bình
Trong cơn bão loạn biết gìn chánh tri
Hy sinh ngoại vật tứ chi
Hoặc luôn mạng sống sá gì huyễn thân
Phật xưa pháp độ vẹn toàn
Chúng con nguyện bước theo chân Đại Từ.