TỨ VÔ LƯỢNG TÂM

(Appamaññā)

I. Định nghĩa:

Tứ Vô Lượng Tâm (appamaññā) là bốn trạng thái tâm rộng lớn, vô hạn, không thể đo lường, không bị giới hạn bởi đối tượng. Hành giả tu tập bốn đề mục vô lượng tâm này tâm biến mãn đến vô lượng chúng sanh, không giới hạn, không phân biệt đối tượng.

Nói cách khác, gọi là Tứ vô lượng tâm (Appamaññā) vì tu tập bốn đề mục này tâm biến mãn cùng khắp tất cả chúng sanh, không hạn lượng, không phân biệt, hay vì tâm biến mãn bốn vô lượng tâm này có phạm vi quảng đại, vô lượng chúng sanh.

Tứ Vô Lượng Tâm (appamaññā) còn được gọi là Bốn Phạm Trú (brahmavihāra), nghĩa là những trạng thái tâm an trú cao thượng, thanh tịnh, vô nhiễm, hay là pháp an trú của phạm thiên.

Một ý nghĩa khác, hành giả an trú với bốn vô lượng tâm, được ví như an trú ngang hàng với sự an trú của Phạm thiên. Và khi vị hành giả tu tập biến mãn tứ vô lượng tâm là con đường đưa đến cọng trú với phạm thiên.

Trong Trung Bộ Kinh, bài kinh Dhānañjāni (MN.97), Tôn giả Sāriputta thuyết giảng cho Bà la môn Dhānañjāni tu tập biến mãn với tâm câu hữu với Từ…với tâm câu hữu với Bi … với tâm câu hữu với Hỷ …với tâm câu hữu với Xả cùng khắp thế giới trên, dưới, bề ngang, hết thảy phương xứ, cùng khắp vô biên giới…. quảng đại, vô biên, không hận, không sân là con đường đưa đến cọng trú với Phạm thiên.

Tứ Vô Lượng Tâm (appamaññā) là:

1. Tâm Từ (mettā)
2. Tâm Bi (karuṇā)

3. Tâm hỷ (muditā)
4. Tâm xả (upekkhā)

Tứ Vô Lượng Tâm này là bốn đề mục thiền chỉ tịnh (Samatha). Vị hành giả tu tập viên mãn Tứ Vô Lượng Tâm sẽ chứng đắc các tầng thiền Sắc giới. Nếu vị hành giả duy trì thiền chứng đến giờ phút lâm chung sẽ sanh lên làm phạm thiên ở cõi Sắc giới.

II. Nội dung:

A. Tâm Từ (mettā)

Tâm Từ là trạng thái tâm vô sân, không nóng nảy, không bực phiền, tâm an vui mát mẻ, thân thiện, hài hòa, thương yêu đối với tất cả chúng sanh, mong cho chúng sanh được an vui, hạnh phúc.

Chi pháp của Tâm từ là: sở hữu vô sân (adosacetasika)

- Kẻ thù đối lập trực tiếp của tâm từ là tâm sân.
- Kè thù đối lập gián tiếp của tâm từ là tâm luyến ái.

B. Tâm Bi (Karuṇā):

Tâm Bi là trạng thái tâm rung động, thương xót chúng sanh đau khổ, cảm thông trước nỗi đau khổ, bất hạnh của chúng sanh khác, cầu mong cho họ thoát khỏi khổ đau. Đối tượng của tâm bi là chúng sanh đang đau khổ thân tâm.

Chi pháp của tâm bi: là sở hữu bi.

- Kẻ thù đối lập trực tiếp của Tâm Bi là tâm não hại (sự tàn bạo).
- Kẻ thù đối lập gián tiếp của Tâm Bi là tâm buồn khổ, nghẹn ngào.

C. Tâm Hỷ (Muditā):

Tâm Hỷ là trạng thái tâm tùy hỷ, hoan hỷ, vui mừng trước sự sự thành công, hạnh phúc của chúng sanh, bằng lòng với sự thạnh lợi của

chúng sanh, không ganh tỵ, không đố kỵ, hằng mong cho tất cả chúng sanh được thành tựu lợi lạc, thành công tốt đẹp.

Chi pháp của Tâm Hỷ là sở hữu hỷ.

- Kẻ thù đối lập trực tiếp của Tâm Hỷ là sự ghen tức (ganh tỵ).
- Kẻ thù đối lập gián tiếp của Tâm Hỷ là sự thích thú hưởng dục.

D. Tâm Xả (Upekkhā)

Tâm Xả (Upekkhā) là trạng thái tâm thăng bằng, yên bình, thản nhiên, không chi phối bởi đau khổ hay hạnh phúc của cuộc đời, không bị chi phối bởi khen ngợi và chê bai, hoàn toàn khác với thái độ dửng dưng, thờ ơ, lãnh đạm của thọ xả, luôn nghĩ rằng tất cả chúng sanh vui hay khổ đều do duyên nghiệp.

Chi pháp của Tâm Xả là sở hữu Hành xả.

- Kẻ thù đối lập trực tiếp với Tâm Xả là thái độ ưa thích và ghét bỏ.
- Kẻ thù đối lập gián tiếp với Tâm Xả là thái độ lãnh đạm thờ ơ (thọ xả).

Trong Vibhaṅga nói: "Cũng ví như người khi thấy một kẻ xa lạ không thương không ghét, người ấy nhìn thản nhiên; Cũng vậy, vị tỳ-kheo biến mãn tâm xả là bình thản đối với tất cả chúng sanh như thế". (Vbh. 275)

Lợi ích (Quả báu) của Tứ Vô Lượng Tâm (tâm từ, tâm bi, tâm hỷ, tâm xả):

Niệm rải tâm từ, tâm bi, tâm hỷ, tâm xả đều có 11 lợi ích (quả báu) tương tự nhau như sau:

1) Sukhaṃ supati: ngủ an vui.
2) Sukhaṃ paṭibujjhati: thức dậy an vui.
3) Na pāpakaṃ supinaṃ passati: không thấy ác mộng.

4) Manussānaṃ piyo hoti: được loài người thương mến.
5) Amanussānaṃ piyo hoti: được phi nhân thương mến.
6) Devatā rakkhanti: được chư thiên hộ trì.
7) Nāssa aggi vā visaṃ vā satthaṃ vā kamati: lửa, thuốc độc, vũ khí không làm hại được.
8) Tuvaṭaṃ cittaṃ samādhiyati: tâm nhanh chóng được định tĩnh (tâm dễ dàng an định)
9) Mukhavaṇṇo vippasīdati: sắc diện gương mặt trong sáng, tươi nhuận.
10) Asammūḷho kālaṃ karoti: Lúc lâm chung tâm không mê loạn.
11) Uttariṃ appaṭivijjhanto brahmalokūpago hoti: nếu chưa thể nhập quả giải thoát, sẽ sanh về Phạm thiên giới.

Đề mục niệm rải tâm từ, tâm bi, tâm hỷ có khả năng dẫn đến chứng đắc từ sơ thiền thiện sắc giới cho đến tứ thiền thiện sắc giới. Và đề mục niệm rải tâm xả có khả năng chứng đắc ngũ thiền thiện sắc giới.

Nếu chưa trở thành bậc Thánh A-ra-hán, sau khi chết hành giả chắc chắn tâm thiện sắc giới cho quả tái sanh làm vị phạm-thiên trên cõi sắc giới.

III. Kết Luận:

Tứ Vô Lượng Tâm không phải là lý thuyết suông để tụng đọc, mà hành giả cần ứng dụng thực hành và nuôi dưỡng tâm Từ, Bi, Hỷ, Xả trong đời sống hằng ngày để đạt được những lợi ích an lạc thiết thực ngay hiên tại. Một người thực hành Tứ Vô Lượng Tâm viên mãn sẽ thành tựu định tâm, chứng đắc thiền định.

Về mục đích, bốn phạm trú này có mục đích chung là đem đến sự an lạc hiện tại và thành tựu một sanh hữu tốt đẹp ở tương lại. Nói mục đích riêng thì từ tâm có mục đích là xuất ly sân hận, bi tâm có mục đích là xuất ly não hại, hỷ tâm có mục đích là xuất ly tật đố, xả tâm có mục đích là xuất ly ái nhiễm.