

TÓM TẮT KINH AN TRÚ TÂM (20) **(VTAKKASANTHANA SUTTA)**

I. GIỚI THIỆU TỔNG QUAN

Người giảng: Đức Phật.

Đối tượng: Hội chúng Tỳ-kheo.

Địa điểm: Savatthi (Xá-vệ), tại Jetavana (Kỳ-đà Lâm), vườn ông Anathapindika (Cấp Cô Độc).

Bản kinh tương đương trong Trung A-hàm: Kinh Tăng thượng tâm (101).

Ý Chính: Đức Phật giới thiệu về 5 cách đoạn trừ năm trạng thái tâm có dục nhiễm (ác, bất thiện pháp).

Giải thích từ: Vitakka (tâm) có nghĩa là tư tưởng, tư duy.

II. NỘI DUNG

1. Khởi lên một thiện tâm để đối trị một ác tâm

Khi có một tâm bất thiện (tham, sân, tà kiến) khởi lên, vị ấy liền đề dẫn một trạng thái tâm tốt/ tâm thiện để khắc chế tâm bất thiện kia.

Ví như người thợ mộc dùng một cây nê-m để đánh bật cái nê-m kia.

2. Nếu nó vẫn hiện khởi, vị ấy cần phải khởi lên tâm quán sát sự nguy hiểm của nó

"Đây là những tâm bất thiện, đây là những tâm có tội, đây là những tâm có khổ báo".

Ví như một người ưa trang sức, lấy xác chó, rắn... quấn vào cổ. Sự tội lỗi của các bất thiện pháp cũng y như thế.

3. Đừng suy nghĩ về nó

Chư Tỳ-kheo, nếu Tỳ-kheo ấy trong khi quán sát các nguy hiểm của những tâm ấy, các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si vẫn khởi lên, thời này chư Tỳ-kheo, Tỳ-kheo ấy cần phải không ức niệm, không tác ý những tâm ấy.

Nhờ không ức niệm, không tác ý các tầm ấy, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong.

4. Cần phải tác ý đến hành tướng các tầm và sự an trú các tầm ấy

Tức là chú ý đến sự hoạt dụng của tâm, dù đó là nó đang trong trạng thái bất thiện. Cần quán sát chúng một cách tường tận, và thấy rõ sự hoạt động của nó, lúc nó sanh khởi, lúc tồn tại, lúc nó ra đi.

Ví như một người đang đi mau, suy nghĩ: "Tại sao ta lại đi mau? Ta hãy đi chậm lại". Trong khi đi chậm, người ấy suy nghĩ: "Tại sao ta lại đi chậm? Ta hãy dừng lại". Trong khi dừng lại, người ấy suy nghĩ: "Tại sao Ta lại dừng lại? Ta hãy ngồi xuống". Trong khi ngồi, người ấy suy nghĩ: "Tại sao ta lại ngồi? Ta hãy nằm xuống". Chư Tỷ-kheo, như vậy người ấy bỏ dần các cử chỉ thô cứng nhất và làm theo các cử chỉ tế nhị nhất. Chư Tỷ-kheo, cũng vậy, nếu Tỷ-kheo ấy tác ý đến... (như trên)... được an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

5. Nghiến răng, dán chặt lưỡi, lấy tâm chế ngự tâm

Ví như một người lực sĩ nắm lấy đầu một người ốm yếu, hay nắm lấy vai, có thể chế ngự, nhiếp phục, và đánh bại. Chư Tỷ-kheo, cũng vậy, nếu Tỷ-kheo ấy trong khi tác ý hành tướng các tầm và sự an trú các tầm ấy, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si vẫn khởi lên, thời chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy phải nghiền răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm. Nhờ nghiền răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ trừ diệt chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

III. KẾT LUẬN

Bà-la-môn Janussoni tán thán và quy y đức Phật.