

## THANH TỊNH ĐẠO LUẬN TOẢN YẾU THÍCH PHƯỚC SƠN biên soạn

### CHƯƠNG VIII - ĐỊNH - NHỮNG TÙY NIỆM KHÁC (*Anussati Kammathàna-niddesa*)

#### 1. NIỆM CHẾT

Sau sự tu tập về 6 tùy niệm là tu tập về **niệm chết**. Ở đây chết là sự gián đoạn mạng căn được giới hạn trong một đời sống. Cái chết này có thể chia thành 2 loại: Chết đúng thời hạn và chết phi thời. **Chết đúng thời hạn** xảy đến hoặc do hết phước đức, hoặc do hết thọ mạng, hoặc do hết cả hai cùng lúc. Cái chết do hết phước đức như người bị chết đói mặc dù thân thể không đau ốm gì. Cái chết do hết thọ mạng như những người già chết mà chúng ta thường thấy. **Còn chết phi thời** là cái chết xảy đến đột ngột do ác nghiệp đời trước đã gây, nên đời này bị người ta giết hại bằng vũ lực hoặc bằng binh khí.

Một người muốn tu tập phép quán này, cần đi vào độc cư và chuyên tâm tác ý một cách trí tuệ như sau: "Chết sẽ xảy đến, mạng căn sẽ bị gián đoạn." hay: "chết, chết". Hành giả có thể tác ý đến cái chết một cách chung chung, hoặc tác ý cụ thể đến những người trước đây đã thọ hưởng đầy đủ dục lạc mà mình từng quen biết, nhưng giờ đây họ đã ra người thiên cổ. Hành giả nghĩ đến trường hợp người ấy và thầm nhủ: "Cái chết thực sự đã xảy đến.", làm như vậy, tức là niệm chết một cách có trí tuệ.

Khi một người tu tập niệm chết như vậy thì những triền cái của vị này được điều phục, niệm được an trú với cái chết làm đối tượng, và có thể đạt đến c?n hành định.

#### *TÁM CÁCH NIỆM CHẾT*

Nhưng, nếu hành giả nhận thấy sự tu tập niệm chết không được tiến bộ thì có thể áp dụng 8 cách sau: 1/ Có sự xuất hiện của một kẻ sát nhân; 2/ Sự thành công bị phá sản; 3/ So sánh; 4/ Thân thể bị san sẻ với nhiều chúng sinh; 5/ Mạng sống mong manh; 6/ Không tướng; 7/ Sự giới hạn của đời người; 8/ Sự ngắn ngủi của sát na.

1/ **Có sự xuất hiện của một kẻ sát nhân** nghĩa là vị ấy nên nghĩ về mạng sống của mình cũng như của mọi người rất là mong manh, như đang bị một kẻ sát nhân rình rập định sát hại bất cứ lúc nào. Bởi vì, mọi chúng sinh từ lúc mới chào đời là đã tuần tự du hành hướng về cái chết. Do vậy mà có một bài kệ cảnh tỉnh như sau:

"Ngày nay đã qua  
Mạng sống giảm dần  
Như cá ít nước  
Nào có vui gì!  
Đại chúng cần phải tỉnh tấn  
Như cứu đầu cháy  
Phải nghĩ vô thường  
Chớ có phóng dật."

2/ **Sự thành công bị phá sản** nghĩa là mọi sự thành công dù về vang đến đâu cũng đều chứa cái mầm mống của sự thất bại và suy tàn. Hơn nữa, mọi sức khỏe sẽ chấm dứt bằng tật bệnh, mọi tuổi trẻ sẽ chấm dứt bằng già nua, mọi sự sống chấm dứt bằng cái chết. Tất cả sự tồn sinh

trên thế gian đều do sinh mà có, bị già ám ảnh, bị tật bệnh tấn công thành linh, và bị cái chết đánh gục.

3/ **Bằng cách so sánh** là so sánh mình với những hạng người có danh vọng, công đức, sức mạnh, thần thông, trí tuệ và với đức Phật Độc giác và đức Phật toàn giác. Những vị có tài năng đức hạnh, sự nghiệp và công hạnh cao cả, chung cục cũng phải tuân theo định luật vô thường, không thoát khỏi cái chết. Thế thì, chắc chắn cái chết cũng sẽ đến với ta như đã đến với các vị ấy.

4/ **Thân thể bị san sẻ với nhiều chúng sinh** nghĩa là thân thể của ta có nhiều chúng sinh cư trú, mà luận chủ cho là có 80 gia đình vi trùng, sổng bám vào thân ta từ ngoài da cho đến trong xương tủy.

5/ **Mạng sống mong manh** là mạng sống con người liên quan mật thiết với những yếu tố khác nhau dễ được tồn tại một cách rất tạm bợ. Nếu khi thở vào mà không thở ra, khi nóng lạnh bất hòa, khi 4 đại mâu thuẫn nhau, hay không được tiếp tế thức ăn, thì mạng sống liền kết thúc.

6/ **Không tướng** nghĩa là có tính cách bấp bênh, không thể định trước được. Người ta không thể biết trước là mình sẽ chết vì bệnh gì, chừng nào chết, thọ bao nhiêu tuổi, và sẽ chết tại nơi nào. Đó là sự vô tướng hay tính cách bất định của cái chết.

7/ **Sự giới hạn của đời người** là mạng sống con người tối đa cũng chỉ độ trên trăm tuổi, nhưng mấy ai sống đến tuổi đó, có người chỉ sống được 70, 50, 20 v.v.... Thậm chí có người từ già cuộc đời từ lúc còn nằm trên nôi. Đó là sự giới hạn của đời sống.

8/ **Sự ngăn ngại trong sát na** nghĩa là đời của chúng sanh vô cùng ngăn ngại chỉ trong khoảng một niệm. Như cái bánh xe khi lăn chỉ lăn trên một điểm và khi nghỉ cũng chỉ nghỉ trên một điểm (điểm tiếp giáp với đất). Mạng sống chúng sinh cũng chỉ trong khoảnh khắc, khi niệm ấy qua đi, chúng sinh ấy được coi như đã kết thúc. Đó là niệm chết theo nghĩa sự ngăn ngại trong sát na.

Tóm lại, khi hành giả tưởng niệm về sự chết bằng một trong tám cách nói trên, tâm vị ấy sẽ an trú trong chánh niệm, những triền cái bị áp đảo, và những thiên chi xuất hiện. Vị ấy sẽ không còn tham luyến đối với các hữu, không còn bám víu vào đời sống, không bị cấu uế chi phối, tướng vô thường dần dần phát triển trong tâm. Nhờ đó, khi chết vị ấy chết một cách tinh táo, không vọng tưởng. Trong khi những chúng sinh chưa tu tập niệm chết thường là nạn nhân của hãi hùng kinh sợ, bối rối dữ dội vào lúc chết. Khác hẳn những chúng sinh ấy, người có tu tập niệm chết dù không đạt được bất tử ngay trong hiện tại, ít ra cũng hướng đến một cảnh giới tốt đẹp khi thân hoại mạng chung.

## 2. NIỆM THÂN HAY THÂN HÀNH NIỆM

Pháp môn thân hành niệm này do Đấng Đại Giác khám phá và công bố để cho các đệ tử dùng làm một đề tài thiền quán. Trước khi Phật phát hiện, trong hàng ngũ ngoại đạo chưa hề có pháp môn này. Những ai tu tập pháp thiền này sẽ được lợi ích như đoạn kinh mô tả: "Hỡi các tỷ kheo, ai thương thức thân hành niệm, người ấy nếm vị bất tử, ai không thương thức thân hành niệm, người ấy không nếm được vị bất tử." (A. I, 45)

Thông thường pháp quán thân hành niệm gồm có 14 đề mục: Niệm hơi thở (sẽ xếp thành mục riêng); nói về thế ngồi; các loại tinh giác; về pháp quán bất tịnh; quán tứ đại; và về 9 pháp quán từ thi nơi nghĩa địa "đề mục này đã được nói ở trước".

Ở đây, chủ yếu đề cập đến 32 vật bất tịnh như kinh văn mô tả: "Lại nữa, này các tỷ kheo, một tỷ kheo quán sát thân này, từ dưới bàn chân trở lên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt. Trong thân này đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân,

xương, thận, tủy, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, phân, mật, đàm, niêm dịch, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mũi, nước khớp xương, nước tiểu và não. (M III, 90)

Ba mươi hai vật này được xếp thành 6 nhóm như sau:

- Nhóm 1 (tóc lông), gồm 5 thứ: tóc, lông, móng, răng, da.
- Nhóm 2 (thịt xương), gồm 5 thứ: thịt, gân, xương, tủy, thận.
- Nhóm 3 (tim phổi), gồm 5 thứ: tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi.
- Nhóm 4 (ruột não), gồm 5 thứ: ruột non, màng ruột, mỡ da, phân, não.
- Nhóm 5 (máu mù), gồm 6 thứ: mật, đàm, mù, máu, mồ hôi, mỡ.
- Nhóm 6 (nước tiểu), gồm 6 thứ: nước mắt, nước mũi, nước miếng, niêm dịch, nước khớp xương, nước tiểu.

Ở đây chỉ kể có 32 vật bất tịnh và chia thành 6 nhóm; Nhưng các luận điển của Bắc truyền được kể thành 36 vật, và chia thành 3 nhóm: Nhóm I gồm có 12 thứ ở ngoài thân là: tóc, lông, móng, răng, ghèn, nước mắt, nước mũi, nước bọt, phân, nước tiểu, câu bản, mồ hôi. Nhóm II gồm có 12 thứ ở trong thân là: da, da non, máu, thịt, gân, mạch, xương, tủy, lớp mỡ da, mỡ, óc, màng bọc gân thịt. Nhóm III gồm có 12 thứ nằm sâu trong thân là: gan, mật, ruột, dạ dày, lá lách, thận, tim, phổi, bàng quang, mê phân, đờm đỏ, đờm trắng. (Kinh Đại Bát Niết Bàn Đại thừa, quyển 24. Đại Số Diễn Nghĩa Sao, quyển 30).

Một hành giả muốn tu tập đ? mục thiền này, trước hết phải đến thụ giáo với một vị thầy đã có kinh nghiệm tu tập về nó. Vị thầy cần chỉ dạy cho hành giả 7 điều thiện xảo để áp dụng cho việc tu tập như sau: 1/ Học thuộc tên gọi của các vật; 2/ Làm cho nó thuộc nằm lòng; 3/ Biết rõ màu sắc của mỗi vật; 4/ Biết rõ hình dáng của mỗi vật; 5/ Biết rõ phương hướng; 6/ Biết rõ vị trí; 7/ Biết rõ giới hạn.

Đó là 7 thiện xảo mà một hành giả muốn tu tập về quán tưởng 32 vật bất tịnh trước hết phải học tập. Tiếp đến vị thầy cần phải hướng dẫn về 10 thiện xảo trong việc chú tâm như sau: 1/ Về thứ tự; 2/ Không quá nhanh; 3/ Không quá chậm; 4/ Tránh phân tâm; 5/ Vượt qua khái niệm; 6/ Lẫn lượt loại bỏ; 7/ Về định; 8/ - 10/ Về bản kinh trình bày rõ vấn đề trên.

Nói chung, hành giả khi bắt đầu học thuộc phải nhớ rõ **thứ tự** của từng vật; khi khảo sát **không nên quá nhanh**, cũng **không được quá chậm**; vì nhanh hay chậm đều làm cho vật ấy không hiện rõ ràng. Đồng thời **phải chú tâm** không được để tâm bị phân tán trong những đối tượng bên ngoài. Khi tâm phân tán thì thiền định bị thổi tắt. Tiếp đến là **vượt qua khái niệm**, nghĩa là phải quên tên gọi của chúng mà chú trọng khía cạnh ghê tởm của chúng. Thế rồi, cần **lẫn lượt loại bỏ** những phần nào không hiện rõ mà chú tâm vào những phần hiện rõ. Nhờ đó mà hành giả phát sinh **định tâm**. Nhưng hành giả phải biết cách điều hòa mới đạt được kết quả tốt nhất. Nếu một tỷ kheo tu tập tăng thượng tâm mà chỉ tác ý đến tướng **định**, thì tâm dễ trở nên **giải đãi**. Trái lại nếu **tinh tấn** quá mức, thì cũng dễ sinh ra **trạo cử**. Thế nhưng, nếu chỉ tác ý đến **tướng xả**, thì tâm sẽ không tập trung đúng mức để diệt trừ các lậu hoặc. **Về 3 bản kinh**: Ba bản kinh này chủ yếu lý giải về sự khéo léo trong cách tu tập pháp thiền kể trên, như được diễn tả: "Này các tỷ kheo, như một người thợ vàng thiện xảo sửa soạn lò bệ, đốt lò và đổ vàng thô vào đó để luyện, thì vị ấy tinh thoàng thật bệ, tinh thoàng rưới nước, tinh thoàng ngồi canh chừng. Nếu người thợ vàng ấy chỉ có một bệ thật ống bệ thì vàng sẽ cháy; nếu chỉ có một bệ rưới nước, thì vàng sẽ nguội lạnh; và nếu chỉ ngồi nhìn mãi thì vàng không được tôi luyện đúng mức. Nhưng nếu vị ấy tinh thoàng thật bệ, tinh thoàng rưới nước, tinh thoàng ngồi canh chừng, thì vàng sẽ trở nên nhu nhuyễn, dễ sử dụng, tươi sáng không vỡ bệ và dễ uốn nắn, muốn làm đồ trang sức như dây chuyền, kiềng vàng đều làm được dễ dàng.

Cũng vậy, này các tỷ kheo, có 3 tướng mà tỷ kheo tu tập tăng thượng tâm cần phải tinh thoàng tác ý... thì tâm vị ấy trở nên nhu nhuyễn, dễ sử dụng và tập trung đúng mức để diệt trừ

lậu hoặc. Vị ấy sẽ có khả năng chứng đắc bất cứ trạng thái nào mà vị ấy mong muốn chứng đắc nhờ vào trí tuệ." (A. I, 256)

### **BÀN CHI TIẾT VỀ 32 UẾ VẬT**

Khi khởi sự tu tập, trước hết hành giả hãy khảo sát đối tượng thứ nhất của 32 uế vật, tức là tóc v.v... Phương pháp khảo sát là dựa vào 5 yếu tố đã đề cập trên, tức là: màu sắc, hình dáng, phương hướng, xuất xứ và giới hạn của nó. Trước hết, tóc bình thường có **màu đen**, ngoại trừ vài trường hợp có những màu sắc khác. **Về hình dáng**, tóc có hình ống dài. **Về phương hướng**, chúng ở phía trên. **Về xuất xứ**, chúng ở trong lớp da sát lớp da bao bọc cái sọ. **Về giới hạn**, ở 2 bên chúng là 2 vành tai, phía trước là cái trán, và phía sau là cái gáy. Nói chung, chủ yếu của phương pháp khảo sát là làm nổi bật tính chất bất tịnh của chúng.

Hành giả lần lượt khảo sát 31 vật còn lại cũng theo phương cách vừa kể. Nhưng ở đây, chúng ta cũng nên ghi nhận vài vật cụ thể mà luận chủ đã khảo sát tỉ mỉ để hiểu rõ và đối chiếu với y học hiện đại. Chẳng hạn về **răng**, luận chủ bảo rằng từ răng cửa cho đến răng cùng được chia thành 4 loại: từ loại răng 1 chân, đến 2 chân, 3 chân và cuối cùng là 4 chân. **Về xương** có tất cả 300 xương, bao gồm 64 đốt xương chân, 64 xương sụn phụ thuộc vào thịt, 18 xương sống, 24 xương sườn (gồm cả 2 bên), 14 xương ngực, 7 xương cổ v.v...; cộng tất cả thành số lượng kê trên. **Về quả tim**, luận chủ bảo: ở người có trí tuệ trái tim hơi rộng, còn ở người không có trí tuệ, nó chỉ là một cái chồi hoa sen. **Về mắt**, gồm có mắt tại chỗ và mắt luân lưu. Mắt luân lưu rải ra như một giọt dầu lan trên mặt nước khắp cả châu thân, trừ tóc, lông v.v... Khi túi mắt bị xáo trộn, sinh vật sẽ nổi điên cuồng, mất hết tâm quý, và làm những việc không suy nghĩ. **Về đàm**, nó có màu trắng, khi thức ăn rơi xuống bao tử lớp đàm sẽ phủ lên trên giống như nắp đậy của một thùng phân. Nếu đàm yếu, thì bao tử trở nên hôi hám ghê tởm như mùi phân hay mùi trứng thối. **Về máu**: máu của người có tánh **tham** thì màu **đỏ**; tánh **sân** thì màu **đen**; tánh **si** thì giống như nước rửa thịt; máu ở người hay **suy nghĩ** thì giống như canh đậm màu; ở người có tánh **tín** thì giống như hoa vàng. Ở người có tánh **tuệ** thì trong sáng, không vẩn đục. Đó là trạng thái của máu tùy theo tâm tính của mỗi hạng người. **Về nước ở khớp xương**: đây là chất nhờn ở trong những khớp xương nơi cơ thể. Nó có nhiệm vụ làm cho trơn khớp. Nếu chất nước này thiếu hụt thì một người đi đứng, cử động rất vất vả, làm cho tứ chi bị đau nhức.

Khi hành giả chú tâm quan sát về màu sắc, hình dáng, phương hướng, trú xứ và ranh giới của 32 vật này cho đến lúc dù mắt không trông thấy, chúng vẫn hiện rõ trong tâm. Đó là sự tu tập về **học tướng** đã nhuần nhuyễn, rồi phát triển tính chất ghê tởm của chúng làm cho tâm cảm thấy nhàm chán, đó là **tợ tướng** xuất hiện. Khi hành giả khai triển được tợ tướng, làm cho nó rõ ràng, thì **định tướng** sẽ khởi lên. Nhưng, nên nhớ rằng pháp quán về 32 vật bất tịnh này chỉ ở trong lãnh vực sơ thiên, chứ không có trong các tầng thiên cao hơn.

### **3. NIỆM TỨC HAY NIỆM HOI THỞ**

Bây giờ đến phần mô tả sự tu tập niệm hơi thở kể như một đề mục thiền. Đề tài này được Thế Tôn trình bày cặn kẽ thành 16 công đoạn như sau: Này các tỷ kheo thể nào là niệm hơi thở được tu tập, được làm cho sung mãn, sẽ đưa đến an lạc, loại trừ các nhiễm ô, làm cho tịnh chỉ các tư duy bất thiện khi chúng khởi lên? Ở đây, này các tỷ kheo, một tỷ kheo đi đến khu rừng, hay đến một gốc cây, hoặc ngôi nhà trống, ngồi kiết già, lưng thẳng, an trú niệm trước mặt, luôn tỉnh giác, vị ấy thở vào và thở ra:

1. Khi thở vô dài, vị ấy biết "Tôi thở vô dài". Khi thở ra dài, vị ấy biết "Tôi thở ra dài".
2. Khi thở vô ngắn, vị ấy biết "Tôi thở vô ngắn". Khi thở ra ngắn, vị ấy biết "Tôi thở ra ngắn".
3. Vị ấy tập "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra".

4. Vị ấy tập "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra".
5. Vị ấy tập "Cảm giác hi thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập "Cảm giác hi thọ, tôi sẽ thở ra".
6. Vị ấy tập "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra".
7. Vị ấy tập "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra".
8. Vị ấy tập "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra".
9. Vị ấy tập "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra".
10. Vị ấy tập "Khiến tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập "Khiến tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra".
11. Vị ấy tập "Khiến tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập "Khiến tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra".
12. Vị ấy tập "Khiến tâm cõi mở, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập "Khiến tâm cõi mở, tôi sẽ thở ra".
13. Vị ấy tập "Quán vô thường, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra".
14. Vị ấy tập "Quán tan hoại, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập "Quán tan hoại, tôi sẽ thở ra".
15. Vị ấy tập "Quán tịch diệt, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập "Quán tịch diệt, tôi sẽ thở ra".
16. Vị ấy tập "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra".  
(Tương ưng V, 321-2)

## **KHAI TRIỂN ĐỀ TÀI THEO 4 NIỆM XỨ**

### ***a. Quán niệm thân thể nơi thân thể.***

"Hành giả quán niệm thân thể nơi thân thể bằng cách áp dụng 4 đề mục đầu (như trên), để tu tập như sau: "Tôi có ý thức rõ rệt, về trọn cả hơi thở mà tôi đang hít vào. Tôi có ý thức về trọn cả hơi thở mà tôi đang thở ra. Tôi đang hít vào và làm cho sự điều hành trong thân thể tôi trở nên tĩnh lặng. Tôi đang thở ra và làm cho sự điều hành trong thân thể tôi trở nên tĩnh lặng". Cũng như khi quay một vòng dài, người thợ tiện khéo tay ý thức rằng mình đang xoay một vòng dài, và khi xoay một vòng ngắn, ý thức rằng mình đang xoay một vòng ngắn. Người hành giả mỗi khi hít vào một hơi dài, ý thức rằng mình đang hít vào một hơi dài. Mỗi khi thở ra một hơi dài, ý thức rằng mình đang thở ra một hơi dài. Mỗi khi hít vào một hơi ngắn, ý thức rằng mình đang hít vào một hơi ngắn. Mỗi khi thở ra một hơi ngắn, ý thức rằng mình đang thở ra một hơi ngắn. Người ấy tự mình tập luyện như sau: "Tôi có ý thức rõ rệt về trọn cả hơi thở mà tôi đang thở vào. Tôi có ý thức về trọn cả hơi thở mà tôi đang thở ra. Tôi đang thở vào và làm cho sự điều hành trong thân thể tôi trở nên tĩnh lặng. Tôi đang thở ra và làm cho sự điều hành trong thân thể tôi trở nên tĩnh lặng". Cứ như thế, hành giả sống thường trực trong sự quán niệm thân thể trong thân thể, hoặc quán niệm bên trong lẫn bên ngoài. Người ấy sống trong sự thường trực quán niệm quá trình sinh khởi nơi thân thể, hoặc quán niệm quá trình hủy diệt nơi thân thể. Hay người đó quán niệm "có thân thể đây", để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của thân thể, và như vậy, người ấy sống một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Đó là phương pháp quán niệm thân thể nơi thân thể.

### ***b. Quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ.***

Hành giả quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ bằng cách vừa theo dõi hơi thở - từ 5 đến 8 đã nói ở trên - vừa ý thức mỗi khi có một cảm thọ khoái lạc: "Ta đang có một cảm thọ khoái lạc". Mỗi khi có một cảm thọ khổ đau, người ấy ý thức rằng: "Ta đang có một cảm thọ khổ đau". Mỗi khi có một cảm thọ không khoái lạc, cũng không khổ đau, người ấy ý thức rằng: "Ta đang có cảm thọ không khoái lạc cũng không khổ đau". Khi có một cảm thọ khoái lạc vật chất, người ấy ý thức rằng: "Ta đang có một cảm thọ khoái lạc vật chất". Khi có một cảm thọ khoái lạc tinh thần, người ấy ý thức rằng: "Ta đang có một cảm thọ khoái lạc tinh thần". Khi có một cảm thọ khổ đau vật chất, người ấy ý thức rằng: "Ta đang có một cảm thọ khổ đau vật chất". Khi có một cảm thọ khổ đau tinh thần, người ấy ý thức rằng: "Ta đang có một cảm thọ khổ đau tinh thần". Khi có một cảm thọ vật chất không khoái lạc cũng không khổ đau, người ấy ý thức rằng: "Ta đang có một cảm thọ vật chất không khoái lạc, cũng không khổ đau". Khi có một cảm thọ tinh thần không khoái lạc, cũng không khổ đau, người ấy ý thức rằng: "Ta đang có một cảm thọ tinh thần không khoái lạc cũng không khổ đau". Cứ như thế, hành giả trong sự thường trực quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ, hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài cảm thọ ấy; hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài cảm thọ ấy. Người ấy sống trong sự thường trực quán niệm quá trình sinh khởi cảm thọ hay quá trình hủy diệt cảm thọ. Hoặc người ấy quán niệm: "có cảm thọ đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của cảm thọ đó; và như thế, người đó sống một cách tự nhiên, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Đó là phương pháp quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ của một thiền giả.

### *c. Quán niệm tâm thức nơi tâm thức.*

Hành giả quán niệm tâm thức nơi tâm thức bằng cách kết hợp với các đề mục hơi thở (từ 9 đến 12) như sau: "Mỗi khi tâm thức có tham dục, người ấy ý thức là tâm thức mình có tham dục. Mỗi khi tâm thức không có tham dục, người ấy ý thức là tâm thức mình không có tham dục. Mỗi khi tâm thức có sân hận, người ấy ý thức là tâm thức mình có sân hận. Mỗi khi tâm thức không có sân hận, người ấy ý thức là tâm thức mình không có sân hận. Mỗi khi tâm thức si mê, người ấy ý thức là tâm thức mình si mê. Mỗi khi tâm thức không si mê, người ấy ý thức là tâm thức mình không si mê. Mỗi khi tâm thức có thu nhiếp, người ấy ý thức là tâm thức mình có thu nhiếp. Mỗi khi tâm ý thức trở thành khoáng đạt, người ấy ý thức là tâm thức mình trở thành khoáng đạt. Mỗi khi tâm thức mình trở thành hạn hẹp, người ấy ý thức là tâm thức mình trở nên hạn hẹp. Mỗi khi tâm thức đạt đến trạng thái cao nhất, người ấy ý thức rằng tâm thức mình đạt đến trạng thái cao nhất. Mỗi khi tâm thức có định người ấy ý thức tâm thức mình có định. Mỗi khi tâm thức mình không có định, hành giả ý thức rằng tâm thức mình không có định. Mỗi khi tâm thức mình giải thoát, hành giả ý thức rằng tâm thức mình giải thoát. Mỗi khi tâm thức mình không giải thoát, hành giả ý thức rằng tâm thức mình không giải thoát.

Cứ như thế, hành giả sống trong sự thường trực quán niệm nơi tâm thức, hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài tâm thức ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Người ấy sống trong sự thường trực quán niệm quá trình sinh khởi của tâm thức hay quá trình hủy diệt của tâm thức, hoặc cả quá trình sinh khởi lẫn hủy diệt của tâm thức. Hoặc người ấy quán niệm: "có tâm thức đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của tâm thức; và như vậy, người ấy sống một cách tự do, không bị một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Đó là phương pháp quán niệm tâm thức nơi tâm thức của một thiền giả dựa trên hơi thở".

### *d. Quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức (quán pháp trên các pháp)*

Hành giả quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức qua hơi thở (từ 13 đến 16 đã nói ở trên) về 5 hiện tượng ngăn che như sau:

1. Khi có ái dục, hành giả ý thức rằng mình có ái dục. Khi không có ái dục, hành giả ý thức rằng mình không có ái dục. Khi một niệm ái dục bắt đầu sanh khởi,

hành giả ý thức được sự sanh khởi ấy. Khi một niệm ái dục đã sinh, đang được khử diệt, hành giả ý thức được sự khử diệt ấy. Khi một niệm ái dục đã được khử diệt, không còn có thể tái sanh nữa, hành giả cũng ý thức về điều đó.

2. Khi có sân hận, hành giả ý thức rằng mình có sân hận. Khi không có sân hận, hành giả ý thức rằng mình không có sân hận. Khi một niệm sân hận bắt đầu sanh khởi, hành giả ý thức được sự sanh khởi ấy. Khi một niệm sân hận đã sinh, đang được trừ diệt, hành giả ý thức được sự trừ diệt ấy. Khi một niệm sân hận đã được trừ diệt không còn có thể tái sanh được nữa, hành giả cũng ý thức về điều đó.

3. Khi có mê muội và buồn ngủ, hành giả ý thức rằng mình có mê muội và buồn ngủ. Khi không có mê muội và buồn ngủ, hành giả ý thức rằng mình không có mê muội và buồn ngủ. Khi sự mê muội và buồn ngủ bắt đầu sanh khởi, hành giả ý thức được sự sanh khởi ấy. Khi sự mê muội và buồn ngủ đang được khử diệt, hành giả ý thức được sự khử diệt ấy. Khi sự mê muội và buồn ngủ đã được khử diệt không còn có thể tái sinh được nữa, hành giả cũng ý thức về điều đó.

4. Khi có dao động bất an (trạo) và hối hận (hối) hành giả ý thức rằng mình có dao động bất an và hối hận. Khi không có dao động bất an và hối hận, hành giả ý thức rằng mình không có dao động bất an và hối hận. Khi dao động bất an và hối hận phát sinh, hành giả ý thức rằng dao động, bất an và hối hận vừa phát sanh. Khi dao động, bất an và hối hận đang được khử diệt, hành giả ý thức rằng dao động, bất an và hối hận đang được khử diệt. Khi dao động bất an và hối hận đã được khử diệt không còn có thể tái sanh được nữa, hành giả cũng ý thức về điều đó.

5. Khi có người nghi ngờ, hành giả ý thức rằng mình đang có nghi ngờ. Khi không có nghi ngờ, hành giả ý thức rằng mình không có nghi ngờ. Khi sự nghi ngờ bắt đầu sanh khởi, hành giả ý thức được sự sanh khởi đó. Khi sự nghi ngờ đã phát sanh và đang được khử diệt, hành giả ý thức được sự khử diệt đó. Khi sự nghi ngờ đã được khử diệt và không còn tái sanh được nữa, hành giả cũng ý thức được điều đó.

Cứ như thế, hành giả sống trong sự thường trực quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức, hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài; hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài đối tượng tâm thức ấy. Người ấy sống thường trực trong sự quán niệm quá trình sanh khởi nơi đối tượng tâm thức, hoặc quá trình hủy diệt nơi đối tượng tâm thức, hoặc quán niệm quá trình sinh khởi lẫn quá trình hủy diệt. Hoặc người ấy quán niệm: "Có đối tượng tâm thức đây", và như vậy, người ấy sống một cách tự do, không bị bắt cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vương bản. Đó là quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức của một thiền giả, lấy hơi thở làm căn cứ" (Phép lạ của sự tinh thức, T. Nhất Hạnh, An Tiêm xb. 1976, tr. 75-83)

Hành giả muốn tu tập pháp môn niệm hơi thở thông qua 4 niệm xứ cần phải tìm một nơi yên tĩnh cách xa mọi tiếng động, vì tiếng động là cây gai đối với pháp thiền này. Hơn nữa, luận chủ còn cho rằng trú xứ còn liên quan đến thời tiết và tính tình của mỗi người. Chẳng hạn về mùa nóng, thích hợp nơi núi rừng. Về mùa rét, thích hợp dưới gốc cây; về mùa mưa, thích hợp nơi khoảng trống. Lại nữa, đối với người đàm thanh, thì thích hợp nơi núi rừng; đối với người mật thanh, thì thích hợp dưới gốc cây; đối với người phong thanh thì thích hợp chỗ khoảng trống. Đối với người tánh si, thích ở nơi rừng; đối với người tánh sân, thích hợp gốc cây; đối với người tánh tham, thích hợp khoảng trống.

Bản luận có nêu một ví dụ: Cũng như một con khỉ đang chạy lăng xăng, muốn cho nó nằm yên một chỗ, cần phải dùng một sợi dây buộc nó vào một cây cọc. **Con khỉ** chỉ cho **tâm thức** chúng ta, **sợi dây** chỉ cho **niệm**, và **cây cọc** chỉ cho **hơi thở**. Đồng thời Bản luận cũng cho biết

hơi thở không có ở các trường hợp: Một em bé còn nằm trong bụng mẹ, một người đã chết, những người đã đắc thiên thứ tư, những người sinh vào sắc giới hoặc vô sắc giới, và những người đã đắc Diệt tận định.

Luận chủ bảo rằng đề mục thiền niệm hơi thở này rất khó tu tập. Đây là lãnh vực mà chỉ có tâm của chư Phật, các bậc Duyên Giác và Thanh văn mới quen thuộc, còn những người tầm thường thật không dễ dàng gì khi tu tập pháp môn này. Hơn nữa, những ai đắc quả do tu pháp thiền này thì có thể định trước được thời điểm chết của mình.

Tóm lại, pháp niệm hơi thở với 16 đề mục trên đây nếu được tu tập sẽ đưa đến kết quả lớn, lợi ích lớn, như Thế Tôn đã dạy: "Này các Tỳ kheo, niệm hơi thở khi được tu tập, được làm cho sung mãn, thì 4 niệm xứ được viên mãn. Bốn niệm xứ khi được tu tập, được làm cho sung mãn thì bảy giác chi sẽ viên mãn. Bảy giác chi được tu tập, được làm cho viên mãn, sẽ viên mãn minh kiến và giải thoát". (M. III. 82)

#### 4. NIỆM DIỆT (NIẾT BÀN)

Một người muốn tu tập niệm diệt, hãy đi vào đọc cư đề tưởng đến những đức tính đặc biệt của sự tịch diệt (Niết bàn). Đó là sự **ly tham**, vì **ly tham**, được xem là yếu tố tối thượng trong tất cả pháp hữu vi cũng như vô vi; là **nhiep phục kiều mạn**; nhờ tận gốc rễ của **khát ái**, vì **khát ái** là yếu tố gắn bó bốn loài chúng sinh, 5 thú, 7 thức và 9 cõi; là **chấm dứt tái sanh**; đạt đến Niết bàn. Đức tính niết bàn này được Thế Tôn mô tả như sau: "Này các Tỳ kheo, ta sẽ dạy cho các người **cái vô vi, chân lý, bí ngạn, cái khó thấy, cái bất hoại, cái trường cửu, cái không biến dị, cái bất tử, cái hiền thiện, cái an ổn, cái kỳ diệu, cái nguyên vẹn, cái không sâu, cái thanh tịnh, hòn đảo, chỗ trú**". (S. IV, 360-72)

Tóm lại, một tỳ kheo chuyên tâm tưởng đến tịch diệt sẽ ngủ trong an lạc và thức trong an lạc, các căn tịch tịnh, tâm được bình an, vị ấy có tâm quý, tin tưởng, quyết định đạt đến đạo quả cao cả, và được sự tôn trọng cung kính của những vị đồng phạm hạnh. Và dù cho vị ấy không được quả vị nào cao hơn, ít nhất cũng hưởng đến một thiện thú.

-ooOoo-

### CHƯƠNG IX - ĐỊNH - CÁC PHẠM TRÚ (*Brahmavihàra - niddesa*)

#### 1. TỪ (METTÀ)

Những đề mục Thiền kế tiếp các tùy niệm là 4 Phạm trú, tức **Từ, Bi, Hỷ** và **Xả**. Trước hết hãy nói về **Từ**.

Một hành giả muốn tu tập đề mục thiền này trước hết phải trừ khử những chướng ngại và học kỹ về nó bằng cách quán sát những nguy hiểm của sân hận và lợi ích của sự kham nhẫn, như kinh đã dạy: "Không có pháp nào cao hơn nhẫn nhục, không có Niết bàn nào cao hơn kham nhẫn". (Trường II, 94; Pháp cú 184).

Theo luận chủ, lúc mới bắt đầu tu tập về tâm từ, hành giả nên tránh 5 đối tượng sau đây: Người thân; kẻ thù; người dung; người khác phái; và người đã chết. Vì đối với **người thân** thì tâm ta bị ràng buộc nặng nề về đời sống của họ. Còn đối với **kẻ thù** thì hành giả sẽ dễ nổi sân. Đối với **người dung**, hành giả sẽ khó chú tâm. Đối với người **khác phái**, thì hành giả có thể khởi lên tham dục. Đối với **người chết**, thì quán niệm khó đạt được kết quả. Thế nên, tốt nhất là hành giả nên trải tâm từ đến chính bản thân mình và lập đi lập lại như sau: "Mong rằng ta được an lạc, thoát khỏi mọi khổ ách". Kế đến, hành giả nên trải tâm từ đến một **giáo thọ sư** hay một **đồng giáo thọ sư** với ước mong: "Mong rằng con người hiền thiện ấy được hạnh

phúc an vui, thoát khỏi mọi khổ ách". Hành giả áp dụng phương pháp quán từ tâm như thế rất dễ đạt đến định an chỉ. Khi pháp quán đã tiến triển thuận lợi, hành giả sẽ trải tâm từ đến một **người thân**, rồi đến một **người dung** và cuối cùng là đến **kẻ thù**.

### *(Xua tan tâm hận)*

Nhưng nếu hành giả lấy kẻ thù làm đối tượng để quán từ tâm mà không thể xua tan được những sự hiềm hận đối với họ, thì nên suy nghĩ theo tinh thần Phật dạy:

"Hận thù diệt hận thù  
Đời này không thể có  
Từ bi diệt hận thù  
Là định luật nghìn thu". (PC. 5)

Đồng thời tự cảnh tỉnh mình bằng cách suy nghĩ về những điều mà kẻ thù mong muốn cho kẻ thù mình như sau: "Mong rằng nó xấu xí, mong rằng nó ngủ trong đau khổ; mong rằng nó gặp điều bất hạnh; mong rằng nó bị nghèo khổ; mong rằng nó phải sống trong cô độc; mong rằng sau khi thân hoại mạng chung nó phải sinh vào cõi dữ, ác thú". (A. IV. 94). Bởi vì, nếu ta để cho lòng hận thù cấu xé, thì ta sẽ ngủ không yên, thân thể sẽ trở nên xấu xí và do thế sẽ tự làm hại mình và làm cho kẻ thù được thỏa mãn mà thôi.

Theo chiều hướng suy nghĩ như vậy mà hận thù lắng dịu thì tốt, bằng không, hành giả nên xóa bỏ mọi tức giận kia bằng cách nhớ lại vài ưu điểm nơi người ấy. Vì một người dù ngu si, xấu xa đến đâu cũng sẽ có được vài nét dễ mến.

Nhưng nếu sự tức giận vẫn khởi lên, mặc dù hành giả đã cố gắng, thì nên tự trách như sau:

"Cơn giận dữ chưa chắc hại ai  
Nhưng chắc chắn hại người trước nhất  
Kẻ sân trước lên đường đau khổ  
Người sân sau bén gót theo sau".

Nếu hiềm hận vẫn không giảm, thì hành giả nên nghĩ đến sự thật "Mọi chúng sinh đều là kẻ thừa tự nghiệp quả của chúng" như sau: "Có lợi ích gì khi tức giận như vậy ! Há chẳng phải nghiệp sân này của người chỉ đưa đến tai hại cho người? Vì người là sở hữu chủ của nghiệp, là kẻ thừa tự của nghiệp. Người giống như kẻ tay cầm cục than nóng đỏ, hay cục phân để đánh người, chưa gì, mà chính mình đã cháy và hôi thối ghê tởm". Lại nghĩ: "Kẻ tức giận người sẽ ra sao? Có phải chung cục sẽ đưa đến tai hại cho chính nó? Điều đó có khác gì một người đứng ngược gió mà tung bụi vào kẻ khác, cuối cùng chỉ làm cho chính thân mình lâm bụi mà thôi":

"Nếu hại người lương thiện  
Người thanh tịnh vô nhiễm  
Ác quả sẽ về ta  
Như ngược gió tung bụi". (PC. 125)

Nhưng nếu hiềm hận vẫn không nguôi, thì hành giả nên nghĩ đến những đức tính đặc biệt của đức Thế Tôn trong những tiền kiếp, như chuyện Bản sinh Khantivadin kể lại: "Khi vua Kàsi ngu ngốc hỏi Ngài (đang là một tu sĩ): "Này sa môn, người giảng về pháp gì thế?" Ngài đáp: "Tôi là người giảng về pháp nhẫn nhục". Nhà vua liền sai quân lính chặt hết tay chân Ngài, nhưng Ngài vẫn tự chế ngự, không khởi lên một niệm sân hận nào hết". (Jà III, 39) Và còn biết bao chuyện Bản sinh khác nói về hạnh nhẫn nhục, từ ái của Phật, khi thì Ngài làm tương vương, khi thì làm long vương, khi thì làm khi chúa v.v... tất cả đều đáng cho chúng ta tìm hiểu để học về hạnh nhẫn nhục của Đức Đạo Sư.

Nhưng, nếu nghĩ những đức tính đặc biệt của Thế Tôn, mà hiềm hận vẫn không lắng dịu, thì hành giả nên đọc lại những kinh đề cập đến vòng sinh tử nối tiếp vô tận, như sau: "Nầy các Ty kheo, không dễ gì tìm thấy một chúng sinh nào chưa từng là mẹ người, cha người, anh người, chị người, con trai, con gái người". (S. II. 189) Thế nên, hành giả hãy nghĩ về người kia như sau: "Con người nầy trong quá khứ đã từng làm mẹ ta, cư mang ta suốt 10 tháng trong bụng, chính tay đã rửa phân, tiểu, sái, đẹn của ta không chút nhòem gợn, nâng niu ta trên gối, ấm bông ta bên nách, nuôi nấng ta suốt cả tuổi ấu thơ...", rồi nghĩ rằng người đó hoặc là cha, là anh, chị hay em ta v.v..., cũng bằng cách ấy.

Nhưng nếu vẫn không dập tắt được hiềm hận bằng cách ấy, thì hành giả nên gọi lại 11 lợi ích của lòng từ mà đức Thế Tôn đã dạy sau đây: "Người tu tập lòng từ sẽ ngủ trong an ổn; thức trong an ổn; không chiêm bao ác mộng; được người khác yêu mến; được phi nhân giúp đỡ; được chư Thiên hộ trì; lửa, khí giới và chất độc không làm hại được; tâm dễ an định; nét mặt thanh thoát; khi chết tâm không rối loạn; và nếu không được đạo quả gì cao siêu, thì ít nhất cũng được tái sinh về cảnh giới Phạm thiên". (A. V. 342)

Nếu đã áp dụng phương pháp đó mà vẫn không hết tức giận, thì hành giả hãy phân tích tính chất vô ngã nơi người ấy, như sau: "Khi người tức giận kẻ kia, thì cái gì nơi kẻ lấy làm cho người tức giận? Người giận tóc, hay lông, hay móng... hay nước tiểu?" Nếu phân tích con người ấy, về tứ đại, ngũ uẩn, thập nhị xứ hay thập bát giới, ta đều không thấy có một yếu tố nào để kết luận có một ngã thể nơi người ấy. Do thế nên con giận không có một chỗ nào để mà đặt chân lên được.

Nhưng nếu hành giả không thể phân tích được bằng cách ấy, thì nên tìm cách tặng cho người đó một món quà. Khi làm như vậy, sự hiềm hận sẽ có nhiều thuận duyên để lắng dịu.

Qua các phương thức đã trình bày, thế nào hành giả cũng tìm được một gì?i pháp thích hợp với hoàn cảnh và trình độ của mình để mà tu tập, như Kinh mô tả: "Vị tỷ kheo an trú biển mẫn một phương với tâm câu hữu với từ, cũng vậy phương thứ hai, cũng vậy phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư, trên, dưới, bốn bên, cùng khắp thế giới bình đẳng; vị ấy an trú biển mẫn với tâm câu hữu với từ, chan chứa, cao cả, vô biên, không hận, không não". (D. I, 250)

**Biển mẫn** nghĩa là cùng khắp tất cả. Ở đây chỉ cho khắp chúng loại và khắp 10 phương. Chúng loại gồm có 7, đó là: Nữ nhân, nam nhân, các bậc thánh, người phạm tục, chư thiên, nhân loại, và tất cả những chúng sinh ở các đạo xứ. **Mười phương** là Đông, Tây, Nam, Bắc, 4 góc và trên dưới. Hành giả phải cầu mong cho 7 chúng loại ở khắp mười phương thoát khỏi hận thù, ưu não, và sống hạnh phúc.

Từ **chúng sinh** hay **hữu tình** được dịch từ chữ Satta có nghĩa là bị giữ lại, hay bị dục vọng tóm lấy, và tham luyến đối với 5 uẩn. Lại còn có mấy từ tương đương khác, như **vật có hơi thở** (pàna), vì sự hiện hữu của chúng tùy thuộc vào hơi thở vô, hơi thở ra; **hữu thể** (bhùta), vì có sự hiện hữu, được sinh ra và được trở thành; **người** (puggala), được dịch âm là bồ-đặc-già-la, nó được cấu trúc từ chữ pum: tên gọi địa ngục, và chữ *galanti*: rơi vào. Ngoài ra, còn có từ **tự ngã** (attabhàva), chỉ cho cái thân vật lý, hay cả ngũ uẩn. Tóm lại, từ **chúng sinh** gồm có các nghĩa: **hữu tình, hữu thể, vật có hơi thở, người và tự ngã** (Satta, pàna, bhùta, puggala và attabhàva).

Bản luận kể về trường hợp trường lão Visàkha an trú 4 tháng tại tu viện Cittapabbata, tu tập từ tâm được loài phi nhân cảm mến, đến lúc Ngài ra đi, phi nhân ấy khóc lóc, Ngài hỏi vì sao, thì nó nói: "Bạch đại đức, trong lúc Ngài trú tại đây, thì các phi nhân đối xử với nhau ôn hòa và từ tế. Bây giờ Ngài đi, thì chúng sẽ khởi sự gây lộn và nói tục".

## 2. BI (KARUNÀ)

Một người muốn tu tập tâm bi cần phải khởi đầu quán sát sự nguy hiểm do thiếu tâm bi, và lợi ích của tâm bi. Hành giả cũng cần phải tránh quán sát đến 5 hạng người: người thân, kẻ thù, người dung, người chết và người khác phái, như trường hợp tu tập tâm từ đã nói ở trên.

Trước hết, hành giả nên khởi tâm bi đối với một người bất hạnh, thiếu may mắn, nghĩ rằng: "Khô thay vị chúng sinh này, mong sao vị ấy thoát khỏi đau khổ". Nếu không gặp trường hợp như thế, thì hành giả có thể khởi tâm bi đối với một người làm ác, dù hiện tại nó đang sống hạnh phúc, nghĩ rằng: "Mặc dù kẻ khốn nạn này hiện giờ đang hạnh phúc, vui vẻ hưởng thụ những tài sản mà y có được, nhưng vì y không làm được một việc thiện nào về thân, ngữ, ý trong hiện tại, chắc chắn y sẽ chuốc lấy cái khổ không thể nói được ở trong các đọa xứ". Người ấy cũng giống như một kẻ trộm cướp đang bị bắt quả tang với những vật dụng nó lấy trộm, rồi nhà vua ra lệnh cho quân lính trói chặt nó, và dẫn nó đến pháp trường.

Sau khi đã khởi tâm bi đối với một người như thế, kế đó, hành giả nên khởi tâm bi đối với một người thân, người dung và đối với kẻ thù. Về diễn tiến tu tập tâm bi này cũng tương tự như phương pháp tu tập tâm từ đã được đề cập rộng rãi ở trên.

### 3. HỈ (MUDITÀ)

Một người mới khởi sự tu tập tâm hi, trước hết nên bắt đầu từ vị giáo thọ sư rồi đến người thân, người dung và kẻ thù, như trường hợp quán niệm về 2 tâm từ và bi ở trước. Sau đó mở rộng đến các đối tượng khác và trải tâm hi đến khắp 10 phương, chung cục sẽ đạt được những lợi ích như đã nói ở phần tu tập tâm từ.

Tu tập tâm hi khi đạt được kết quả sẽ đắc thiền thứ ba, còn 2 tâm từ và bi thì ở giai đoạn thiền thứ nhất và thứ hai trong hệ thống 4 thiền.

### 4. XÃ (UPEKKHÀ)

Một người muốn tu tập tâm xả cần phải đắc tam thiền trong hệ thống 4 thiền và tứ thiền trong hệ thống 5 thiền về quán niệm tâm từ, bi, hi. Hành giả trước hết nên hướng tâm xả đến một người không thân, không sơ theo cách đã nói ở trên, rồi đến các đối tượng người thân, kẻ thù và chính bản thân mình. Khi tu tập tâm này đến độ sung mãn, tứ thiền sẽ khởi lên nơi hành giả theo cách đã nói trong phần biến xứ đất. Còn các phương diện khác cũng tương tự như tu tập tâm từ, bi, hi ở trước.

## TỔNG QUÁT

### a. Ý nghĩa

Trước hết nói về ý nghĩa của Từ, bi, hi và xả. **Từ** có nghĩa là hòa tan, là hóa giải những uất kết; **Bi** là tiêu hủy những nỗi khổ của người khác; **Hi** là tươi mát, vui vẻ; **Xả** là trạng thái thân nhiên, không bận tâm. Nói chung, **Từ** cho vui đối với tất cả chúng sinh, **Bi** là cứu khổ tất cả chúng sinh (**Từ** năng dữ nhất thiết chúng sinh chi lạc, **Bi** năng bạt nhất thiết chúng sinh chi khổ.)

### b. Đặc tính

Về phương diện đặc tính, **Từ** đem lại sự an lạc, làm cho ác tâm lắng dịu. **Bi** có đặc tính làm giảm bớt đau khổ, và triệt tiêu sự tàn bạo. **Hi** là vui mừng trước sự thành công của người khác, nó làm cho sự chán ghét tiêu tan. **Xả** có đặc tính là phát triển tính thân nhiên đối với hữu tình, nó dẫn đến trạng thái không còn ưa và ghét.

### c. Mục đích

Mục đích tổng quát của 4 phạm trú này là sự an lạc của tuệ giác, và đưa đến một hình thức tái sinh tốt đẹp trong tương lai. **Từ** có mục đích là diệt tâm **sân**; **Bi** có mục đích là ngăn tâm **ác**; **Hĩ** có mục đích là trừ tâm **chán ghét**; **Xả** có mục đích là đoạn tâm **hận** và **tham**.

#### *d. Những chướng ngại gần và xa.*

Mỗi đức tính trên đây có 2 chướng ngại, một gần và một xa. Phạm trú **Từ** có tham là chướng ngại (kẻ thù) gần, **sân** là chướng ngại xa. Phạm trú **Bi** có nỗi buồn liên hệ với gia đình là chướng ngại gần, và **sự tàn bạo** là chướng ngại xa của nó. Phạm trú **Hĩ** có niềm vui liên hệ gia là chướng ngại gần, và **sự thù ghét** là chướng ngại xa của nó. Phạm trú **Xả** có xả do vô tri liên hệ đến đời sống tại gia là kẻ thù gần, và lòng tham cùng chán ghét là kẻ thù xa của nó.

#### *đ. Các giai đoạn*

Lòng hăng hái muốn tu tập các đức tính kể trên là giai đoạn đầu. Trừ khử các triền cái là giai đoạn giữa, và đạt được định an chỉ là giai đoạn cuối.

#### *e. Bốn yếu tố cần được giải thích.*

Tại sao từ, bi, hi, xả được gọi là 4 phạm trú? Tại sao chỉ có 4? Thứ tự của chúng thế nào? Tại sao chúng được gọi là vô lượng?

**Từ phạm trú** ở đây cần được hiểu là tốt nhất, là vô cầu. Cũng như vị trời Phạm thiên an trú với tâm cao thượng, vô nhiễm, thiên giả thành tựu những đức tính này cũng an trú ngang hàng với phạm thiên. Do đó, chúng được gọi là phạm trú theo nghĩa tốt nhất và **vô nhiễm**. Vì mục đích cứu độ chúng sinh cũng chỉ cần đến 4 phương diện là: đem lại an lạc (từ), tẩy trừ đau khổ (bi), vui trước sự thành công của chúng sinh (hi), và không bận tâm với bất cứ điều gì (xả); do đó, chỉ cần đến 4 pháp mà thôi. Vì **Xả** là kết quả của 3 phạm trú trên, do đó, phải theo thứ tự **từ, bi, hi** và **xả**. Phạm vi của chúng là bao la không thể lường được, nên chúng được gọi là **Vô lượng**.

#### *g. Lãnh vực hoạt hiện của chúng.*

Mặc dù phạm vi của chúng được nói là vô lượng, nhưng 3 phạm trú đầu phát huy tác dụng mạnh mẽ ở 3 bậc thiên đầu trong 4 thiên, hay 4 bậc thiên đầu trong hệ thống 5 thiên. Nhưng **Xả** thì thuộc bậc thiên cuối cùng trong 2 hệ thống.

#### *h. Giới hạn cao nhất của chúng.*

Đành rằng 4 phạm trú này phát huy tác dụng rõ ràng nhất ở cõi thiên Sắc giới, nhưng đồng thời chúng cũng làm nền tảng sự tu tập ở cõi Vô sắc. Luận chủ cho rằng **Từ** là cơ sở cho sự giải thoát nhờ tịnh tướng (M. II, 12). **Bi** là điểm tựa căn bản cho Không vô biên xứ. **Hĩ** là điểm tựa căn bản cho Thức vô biên xứ. Và **Xả** là điểm tựa căn bản cho Vô sở hữu xứ.

Tóm lại, chủ yếu của chương IX này là đề cập đến phương pháp tu tập lấy 4 phạm trú từ, bi, hi, xả làm cơ sở.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#) | [08](#) | [Mục lục](#)

Chân thành cảm ơn Đại đức Giác Đồng đã gửi tặng phiên bản vi tính  
(Bình Anson, tháng 09-2001)

**[[Trở về trang Thư Mục](#)]**  
*updated: 01-09-2001*