



GIẢI THOÁT ĐẠO LUẬN VIMUTTI MAGGA

Thiền Nhứt chuyển dịch sang tiếng Việt



Quyển Tám

Phẩm 8, Chi 5: *Bốn Tâm vô lượng và Bốn Đai*

Hỏi: Thế nào là **Từ**? Thế nào là tu, tướng, vị, khởi và công đức của tâm **Từ**? Thế nào là tu hành về tâm **Từ**?

Đáp: Như lòng thương của cha mẹ khi nhìn đến đứa con duy nhứt, khởi lên tâm từ và tâm làm lợi ích cho con, đem lòng thương đó đến với tất cả chúng sanh, đó gọi là **từ**. Giữ tâm từ ấy an trú chẳng loạn, đó gọi là **tu** tâm từ. Hướng về sự làm lợi ích, đó là **tướng** của tâm từ. Niềm thương (*ái niệm*) là **vị**, hay là chức năng của tâm từ. Chẳng hề hờn giận là **khởi**, hay sự phát khởi bộc lộ ra của tâm từ. Tu hạnh tâm từ thành tựu thì được mười một công đức (= ích lợi) sau đây: thức và ngủ yên ổn, chẳng thấy ác mộng, được người và phi nhơn (= các bực vô hình chẳng phải người) yêu mến, được các vị Trời bảo hộ, lửa, chất độc, đao, gậy chẳng hại đến thân mình, khiến tâm chóng đắc được định lực, sắc mặt tươi vui, khi sắp chết chẳng hôn mê. Nếu chẳng đắc được thắng pháp (các pháp cao thượng), thì cũng được sanh lên cõi Trời Phạm.

Thế nào là tu hành tâm Từ? Người mới tập thiền muốn tu hành tâm từ, trước nên quán về lỗi lầm của sự giận hờn và các công đức của sự nhẫn nhục và tâm nên thọ trì (= nhận giữ mãi) sự nhẫn nhục.

Thế nào là quán các lỗi lầm của sự giận hờn? Nếu lòng người nổi lên giận hờn, sự phẫn hận đó thiêu đốt mất tâm từ, khiến tâm trở nên dơ bẩn, theo đó mà làm cho sắc mặt càng cau có, miệng nói lời thô ác, rồi lại quắc nhìn bốn phương, tay vung đao, gậy. Con giận sôi lên cao đến ói máu, đập phá đồ vật, hủy hoại tài sản, rồi đến giết kẻ khác, hoặc là tự sát.

Lại nữa, người nếu luôn thường giữ lòng phẫn hận, sẽ đi đến việc giết cha mẹ, giết A-la-hán, hoặc phá hoại Tăng đoàn, hoặc có lòng ác làm chảy máu thân Phật, như thế là làm những việc đáng sợ. Nên quán như thế.

Lại nữa, nên quán như vậy: Tôi đã mang danh là bực Thanh văn mà chẳng đoạn dứt lòng giận hờn, thì làm sao tu cho được tâm biết hổ thẹn. Tôi còn nhớ thí dụ cây cưa trong Kinh, tôi vui theo pháp lành, nếu tôi để cho sự giận hờn tăng lên thành đáng ghét, cũng như người kia muốn tắm rửa lại đi vào nơi dơ dáy. Tôi tự coi mình là người biết nghe nhiều mà còn chưa khắc phục được sự phẫn hận, thì kẻ khác sẽ chê bai như chê cười vị y sĩ mà lại mắc bệnh thổ tả. Tôi được thế gian quý trọng, nếu tôi chẳng trừ được sự giận hờn, người sẽ khinh khi như chiếc độc bình bên trong chứa đầy chất bất tịnh mà chẳng che đậy lại. Người có trí huệ mà khởi lên sân hận cũng như kẻ cố ăn các món độc. Tại sao vậy? Vì do nơi niệm phẫn hận đáng chê bai đó mà sanh ra quả báo khổ, như người bị rắn độc cắn, tự mang sẵn chất độc còn chưa khắc phục được, nên chỉ biết khổ mà chẳng biết vui. Như thế, Tỳ-kheo nào khi giận hờn nổi lên mà

chẳng chịu mau chế phục, thì chi thấy khổ mà chẳng thấy vui, điều đó có thể suy biết được. Tại sao? Vì sự phẫn hận đó rất u là đáng sợ.

Lại nữa, nên quán sự phẫn hận như vậy: Người giận hờn khiến cho kẻ thù cười chê, khiến bạn bè hổ thẹn; tuy có thanh đức cao sâu nhưng vẫn bị xem nhẹ; trước được quý trọng nay đổi ra khi dễ; trước được khen ngợi nay bị chê bai; nếu câu vui lại thành khổ; muốn chẳng động hoá ra loạn động; muốn được làm người sáng mắt mà trở nên mù quáng; muốn làm bậc thông minh lại hoá ra kẻ vô trí.

Nên quán các lỗi lầm của sự phẫn hận như thế.

Hỏi: Thế nào là quán các công đức của sự nhẫn nhục?

Đáp: Nhẫn nhục là sức mạnh, là áo giáp để hộ thân, bảo vệ mình tất cả đầy đủ, trừ được sự giận hờn, được người trí khen ngợi, là niềm vui khiến chẳng lùi sụt, là sự thông hiểu rõ mọi nghĩa, cho nên nhẫn nhục được gọi là làm cho kẻ khác phải khởi lên hổ thẹn.

Lại nữa, nên quán: Tôi đã cạo đầu đi tu chi nên lấy sự nhẫn nhục làm điều mà tôi yêu thích. Tôi đã nhận sự bố thí của cả nước, nên phải nhẫn nhục khiến các thí chủ của tôi được quả báo lớn. Tôi mang hình dáng và phục sức của các bậc Thánh, có nhẫn nhục, tôi mới thực hành được theo hạnh Thánh, hề phẫn hận nổi lên trong tôi, tôi liền khiến cho tâm chẳng giận hờn. Tôi mang danh là Thanh văn, phải làm sao cho thật xứng với danh đó. Các đàn việt (người bố thí cho nhà sư) đã hiến tặng tôi nhiều vật, với lòng nhẫn nhục này, tôi sẽ khiến các thí chủ đó được quả báo lớn. Tôi có niềm tin, và sự nhẫn nhục chính là nơi trú xứ của niềm tin ấy. Tôi có trí huệ, và sự nhẫn nhục chính là nơi trú xứ của trí huệ. Khi có chất độc giận hờn, tôi liền lấy sự nhẫn nhục ra làm thuốc giải độc. Như thế, quán các sự lỗi lầm của phẫn hận cùng lúc với các công đức của nhẫn nhục, khiến tâm hướng đến việc thọ trì nhẫn nhục. Khi có người ác mạ lỵ tôi, tôi nên nhẫn nhục, tôi nên đưa mềm tánh kiêu mạn đi.

Như thế, người tọa thiền hướng đến sự nhẫn nhục, vui làm lợi ích cho mình. Người ấy đi đến nơi yên vắng, tâm chẳng loạn động, bắt đầu khiến ý nghĩ này bao trùm khắp toàn thân: "Tôi lại được vui, tâm tôi vui chẳng nại khổ. Như thế nào là tôi chẳng có kẻ thù, chẳng giận hờn, vui được liả xa các phiền não huyền não, thành tựu được tất cả các công đức?" Người ấy chế phục tâm mình, khiến tâm mềm dẻo kham được việc thọ trì. Nếu tâm đã nhu nhuyễn, kham thọ trì được rồi, thì từ đó mới nên khởi tu *tâm từ*, xem tất cả chúng sanh như chính thân mình.

Nếu người tọa thiền tu hành *tâm từ* muốn hướng đến tất cả chúng sanh, buổi đầu chẳng nên khởi tâm hướng đến kẻ thù oán, người dung, bọn ác, những người chẳng có công đức, người đã chết, mà phải nên hướng tâm đến người được mình quý trọng, người mà mình chẳng hề khinh khi hoặc xem như người dung kẻ lạ, người đã đem lợi ích lại cho mình, mà mình chẳng hề có ý ganh ghét hay hờn giận. Chính nên hướng tâm về nơi người ấy mà người tọa thiền bắt đầu tu tập *tâm từ*.

Trước, nên niệm công đức của người ấy, đã tạo lợi ích cho mình, đã khiến mình quý trọng, như vậy: "Nơi vị ấy, đã thành tựu đức tánh, danh dự, kiến văn, giới đức, định lực, trí huệ, nên tôi rất quý trọng. Nơi vị ấy, các việc bố thí, ái ngữ, đồng sự, đều thành tựu, đã làm lợi ích cho bản thân tôi." Như thế, nhờ khéo niệm chỗ đáng quý trọng và chỗ đã làm lợi ích cho mình, mà tư tưởng quý mến, tư tưởng thân hữu khởi lên trong tâm, theo đó người tọa thiền tu hành *tâm từ*.

Người tu hành *từ* tâm thường suy xét, thường nguyện chẳng khởi lên thù oán, chẳng giận hờn, nguyện được an lạc, nguyện liả xa tất cả mọi rối loạn, nguyện thành tựu tất cả công đức, nguyện được điều lợi lành, nguyện được khen ngợi, nguyện có niềm tin, nguyện có niềm vui, nguyện giữ giới hạnh được trọn, nguyện có đủ kiến văn, nguyện hành bố thí, nguyện đắc trí huệ, nguyện thức ngủ yên ổn, nguyện chẳng thấy ác mộng, nguyện được người và bậc chẳng phải người kính mến, nguyện được chư Thiên bảo hộ, nguyện lừa, dao, gậy, chất độc chẳng

hại thân mình, nguyện sớm được định tâm, nguyện gương mặt được vui tươi, nguyện được sanh vào nước phồn thịnh, nguyện được gặp người lành, nguyện thân thể được đầy đủ, nguyện chẳng bệnh tật, nguyện được sống lâu, nguyện hằng được an lạc.

Lại nữa, người toạ thiền nên suy nghĩ như vậy: "Các pháp chẳng lành còn chưa khởi sanh, nguyện chúng đừng sanh; nếu chúng đã khởi lên, nguyện tiêu diệt chúng. Các pháp lành còn chưa sanh, nguyện chúng khởi sanh, nếu chúng đã sanh, nguyện chúng được thêm lớn". Lại nữa, đối với các pháp chẳng khả ái, nguyện chẳng sanh ra, nếu đã sanh, nguyện đoạn diệt chúng; còn các pháp khả ái nguyện được sanh ra và tăng trưởng.

Do theo đó mà *tâm từ* đắc được niềm tin. Người toạ thiền, nhờ vững niềm tin mà giữ gìn tâm niệm được an trú, và khi niệm được an trú thì tâm trở nên chẳng loạn. Biết tâm hiện chẳng loạn, người toạ thiền theo đường lối tu hành này mà tu *tâm từ* ngay trên bản thân mình. Tu xong nhiều lần, người ấy hiện thấy tâm trú chẳng loạn, trở nên nhu nhuyễn (= mềm dịu, dễ uốn nắn), thọ trì tâm theo thứ lớp mà tu *tâm từ* hướng đến người thân yêu, người dung, kẻ thù oán, rồi đến tất cả chúng sanh. Như thế, tu xong tâm từ đối với bản thân, liền hướng sang người thân yêu; rồi theo thứ lớp, đến người dung, đến kẻ oan gia, đều khởi tâm từ. Như thế, hướng về tất cả chúng sanh mà rải tư tưởng *từ* như trên tự thân mình, trọn chẳng phân biệt.

Nếu tu hành như thế mà nơi người dung, kẻ la, người tu thiền chẳng khởi lên được *tâm từ*, tạm thời vẫn còn sự chán ghét, thì người toạ thiền ấy nên quán như vậy: "Tâm tôi hiện có các pháp chẳng lành, chẳng khả ái; tôi muốn được pháp lành, có niềm tin nên mới xuất gia y theo lời dạy của đại sư, cố làm lợi ích cho mọi chúng sanh, cố khởi tâm đại từ bi, mà nay đối với người dung tôi còn chưa có tâm từ, thì làm sao mà rải tâm từ đến kẻ oan gia được." Nếu quán như thế mà sự chán ghét, sự hờn giận chẳng chịu diệt mất, thì người toạ thiền tu tâm từ, chẳng nên tinh tấn thêm, mà phải dùng các phương tiện khác giúp người ấy trừ bỏ được sự hờn giận.

Hỏi: Thế nào là các *phương tiện trừ bỏ giận hờn*?

Đáp: Đối với người mình hờn ghét, người toạ thiền nên quán: chia xẻ sự lợi ích, nghĩ đến công đức của người bị hờn ghét, nghĩ đến nghiệp báo của mình, sự trả dứt nợ, tình thân tộc, tội lỗi của tự thân mình, chẳng khởi lên ý gây nên hiện nghiệp, xét bản tánh của các căn, các niệm diệt, các âm, quán về Không-tánh. Nên ghi nhớ các phương tiện này.

Đầu đang hờn giận, khi có người đến hỏi xin, cũng nên bố thí. Nếu người kia có hiến cho mình, mình cũng nên tùy nghi nhận giữ lấy, một lòng cung kính, lời nói thiện lành. Người kia có làm gì, mình cũng tùy theo ý. Như thế, sự hờn giận nơi mình sẽ tiêu diệt.

Về công đức, nếu thấy người kia có công đức, thì người toạ thiền phải nghĩ đến công đức đó, chớ chẳng nên cho đó chẳng phải là công đức, cũng như mức nước trong ao có bè, cứ vệt bè ra mà mức nước. Nếu người kia thật chẳng có công đức, thì nên khởi tâm từ lên, thương cho y là kẻ vô công đức đang hướng về các nẻo dữ.

Về ơn, nên nghĩ đến ơn của người bị oán ghét. Nếu người ấy chẳng ái kính, nên khiến cho y nghĩ đến ơn. Nếu đã lỡ chẳng ái kính rồi, nên khiến y tạo thêm công đức. Lại nữa, nên khiến y diệt bỏ việc chẳng lành và chỉ cho y con đường lành. Như thế, việc oán trở thành ơn, có thể suy ra biết được.

Về tự nghiệp đã làm, người nào đã tạo điều ác là sự sân hận, ác nghiệp sẽ sanh ra nơi người ấy.

Suy nghĩ về nợ nần được trả dứt: nếu có người mắng mỏ tôi, làm hại tôi, đó chính là do nghiệp cũ của tôi, nay tôi chứng thấy rõ là vừa giải thoát khỏi nợ cũ; nên quán như thế.

Suy nghĩ về thân tộc: nơi sự sanh tử, chúng sanh nối tiếp nhau làm cha mẹ, anh em, họ hàng của nhau; nhớ như thế khiến khởi lên tưởng niệm về thân tộc.

Về tội lỗi của tự thân, nên quán: hành động này, tôi làm cho người ấy giận hờn, khiến tôi phải mất đi công đức; như thế mới khởi ý tưởng biết nhận ra được tội lỗi của chính mình.

Về sự chẳng ưng khởi ý lên, tướng của sự chẳng giận hờn là chẳng ưng khởi ý lên, cũng như người chẳng muốn nhìn đến sắc chẳng vừa ý thì nhắm mắt lại.

Về khổ, tâm nên khởi lên tưởng: chẳng có chướng ngại nào khi mình tự làm khổ cho mình. Tại sao? Như người ngu nhớ nghĩ chẳng đúng đến *tâm từ*, tự làm khổ mình, gây nên nỗi khổ trong lòng, điều đó hiện có thể biết được. Nơi đang có kẻ thù oán ở, nên tránh xa; tìm nơi nào chẳng nghe, chẳng thấy đến kẻ ấy mà ở.

Về tự tánh của các căn, các căn thường hay bám níu vào các cảnh giới khả ái (= dễ thương, đáng thích) và chẳng khả ái, đây là nguyên nhân gây nên sự giận hờn, vì chẳng nhớ nghĩ đúng dẫn đến *tâm từ*; nên như thế mà quán.

Về niệm diệt, nên quán: ý niệm "người ấy khổ vì sanh ra, lại chịu thêm khổ nữa", tất cả các tâm niệm chỉ trong sát-na (= thời gian thật rất ngắn) mà diệt đi, tại sao nơi người ấy chẳng giận, mà tôi lại nổi giận? Nên quán như thế.

Về hoà hiệp, nên quán: nơi các ám (nấm uẩn) trong ngoài chẳng giống nhau, khi phân ly, khi hoà hợp, do đó mà sanh ra khổ, tôi đâu có thể nổi giận lên với bất cứ phần nào, chỗ nào trong thân thể. Nên như thế mà quán.

Về Không-tánh, nên quán: Người nào gây khổ, thì người ấy phải chịu khổ. Nhưng theo đệ nhứt nghĩa (= nghĩa tuyệt đối) về Không-tánh, điều đó chẳng thể có được, vì thân này do nhân duyên mà sanh ra, chẳng hề có chúng sanh nào cả, lại nữa, thân này vốn vô ngã, do các giới tụ họp mà thành. Nên quán về tánh Không của thân tâm như thế mà khởi tâm từ.

Do đó, Thế tôn có nói kệ:

*Người ấy trú nơi thôn lâm
Cảm xúc nổi khổ, niềm vui.
Phiền nào kia mà nung đốt,
Chẳng do tự ngã, tha nhân.
Nếu tâm thanh tịnh trắng trong,
Phiền nào nào nung đốt nổi?*

Người toạ thiền đó đã diệt trừ xong giận hờn và hiểu rõ các phương tiện, nơi tự thân, bạn bè, người dung, kẻ thù, cũng phân biệt rõ, tâm an trú và tự tại, liền theo thứ lớp mà khởi lên niệm *từ*: bắt đầu nơi mình cư trú, khởi tâm từ đối với các bạn Tỷ-kheo, đến cộng đồng tăng ni, đến các bậc Trời nơi mình ngụ, đến các chúng sanh trong vùng, rồi từ đó lan ra khắp xóm làng. Như thế, từ làng đến nNước, tràn khắp một phương, hai, ba, bốn phương, rồi tới bốn phương bàng, cả trên lẫn dưới. Trái rộng ra đến tất cả chúng sanh, thế gian, tâm từ ấy vô cùng quảng đại, vô lượng, chẳng oán, giận, tràn ngập khắp nơi nơi.

Người toạ thiền đó tu hành như thế, có ba cách để được an trú trong thiền: trùm khắp chúng sanh, trùm khắp thôn làng, trùm khắp mọi phương. Người ấy an trú trong thiền, rải tâm *từ* đến một chúng sanh, rồi từ một chúng sanh, đến hai, ba chúng sanh, cho đến cả một xóm làng. Lại rải tiếp tâm *từ* đến tất cả thôn làng trong một phương, cho đến tất cả thôn làng trong bốn phương.

Khi rải tâm từ đến một chúng sanh, nếu chúng sanh đó chết đi, thì đối tượng bị mất, khiến cho việc khởi từ tâm chẳng thành. Vì thế cho nên, việc tu tâm từ phải được mở rộng, bao quát khắp cả, mới trở thành diệu, mới đắc quả báo lớn, mới thành đạt được công đức to.

Hỏi: Từ là gì? Thế nào là căn, xứ, đầy đủ và chẳng đầy đủ, đối tượng?

Đáp: Chẳng tham là *căn* (= gốc) của tâm từ. Chẳng giận hờn, chẳng si mê cũng là *căn*. Ý quyết muốn, tác ý chơn chánh cũng là *căn* của tâm từ. Khiến các căn đó phát khởi lên, đó là *xứ* của tâm từ. Tu hành tâm từ được *đầy đủ* nếu thành tựu việc diệt trừ sự giận hờn, trừ sự yêu thích việc ác, ba nghiệp thân, miệng và ý đều thanh tịnh. Thế nào là tu tâm từ *chưa được đầy đủ*? Còn giận hờn người thân, còn yêu thích việc ác, thì đánh mất tâm từ. Thiếu sót tâm từ là do ý thù ghét, tranh chấp mà sanh ra. *Đối tượng* tâm từ là chúng sanh.

Hỏi: Cứ theo đệ nhứt nghĩa (= nghĩa tuyệt đối) thì chúng sanh còn chẳng thể có được (= *chúng sanh bất khả đắc*), thế thì làm sao mà lấy chúng sanh làm đối tượng cho tâm từ?

Đáp: Vì y theo các căn và y theo cách nói của thế gian, nên mới *giả gọi là chúng sanh*. Các vị Đại Bồ-tát tu tâm từ đối với tất cả mọi chúng sanh và thực hiện đầy đủ mười Ba-la-mật.

Hỏi: Tại sao lại được như thế?

Đáp: Đại Bồ-tát rải tâm từ đến tất cả chúng sanh, làm lợi ích cho họ, bỏ thí sự chẳng lo sợ, như thế thành tựu được *Bố thí Ba-la-mật*.

Đại Bồ-tát rải tâm từ đến tất cả chúng sanh, làm lợi ích cho họ, thành toàn sự chẳng nào hại, sự chẳng mất công dụng của pháp, như tình cha đối với con, như thế thành tựu được *Giới Ba-la-mật*.

Đại Bồ-tát rải tâm từ đến tất cả chúng sanh, làm lợi ích cho họ, thành toàn sự chẳng tham, ý từ bỏ việc chẳng lợi ích, hướng đến Thiên, hướng đến sự xuất gia, như thế thành tựu được *Xuất ly Ba-la-mật*.

Đại Bồ-tát rải tâm từ đến tất cả chúng sanh, làm lợi ích cho họ, thành toàn sự suy tư nhiều về lợi ích, chẳng lợi ích, nói đúng theo nghĩa các phương tiện trừ sự ác, khiến làm lành, như thế thành tựu *Bát-nhã Ba-la-mật*.

Đại Bồ-tát rải tâm từ đến tất cả chúng sanh, làm lợi ích cho họ, chẳng hề lià sự tinh tấn, tất cả mọi thời đều kiên trì tinh tấn, như thế thành tựu *Tinh tấn Ba-la-mật*.

Đại Bồ-tát rải tâm từ đến tất cả chúng sanh, làm lợi ích cho họ, nhận chịu lời thô ác mắng mỏ của chúng sanh mà chẳng uất giận, như thế thành tựu được *Nhẫn nhục Ba-la-mật*.

Đại Bồ-tát rải tâm từ đến tất cả chúng sanh, làm lợi ích cho họ, vì họ mà dùng lời chơn thật nói lên Sự Thật, an trú nơi Sự Thật, giữ gìn Sự Thật, như thế thành tựu *Thực đế Ba-la-mật*.

Đại Bồ-tát rải tâm từ đến tất cả chúng sanh, làm lợi ích cho họ, vì họ, thề thà bỏ thân mạng chớ chẳng bỏ lời thề, nguyện giữ tròn lời thề của bậc Thánh, như thế thành tựu được *Thọ trì Ba-la-mật*.

Đại Bồ-tát rải tâm từ đến tất cả chúng sanh, làm lợi ích cho họ, xem mọi chúng sanh như tự thân mình, như thế thành tựu được *Từ Ba-la-mật*.

Đại Bồ-tát rải tâm từ đến tất cả chúng sanh, bình đẳng xem người thân và kẻ thù như nhau, tâm lià xa sự hờn giận và sự triú mến, như thế thành tựu được *Xả Ba-la-mật*.

Như thế, Đại Bồ-tát tu tâm từ xong thành mãn được mười *Ba-la-mật*, khiến cho bốn sự *thọ trì* được thành tựu. Bốn sự *thọ trì* là: (1) *đế thọ trì*, (2) *thí thọ trì*, (3) *tịch tịch thọ trì*, (4) *huệ thọ trì*. Thực đế ba-la-mật, thọ trì ba-la-mật và tinh tấn ba-la-mật khiến cho *đế thọ trì* được đầy đủ. Thí ba-la-mật, giới ba-la-mật, xuất ly ba-la-mật khiến cho *thí thọ trì* được đầy đủ. Nhân nhục ba-la-mật, từ ba-la-mật, xả ba-la-mật khiến cho *tịch tịch thọ trì* được đầy đủ. Huệ ba-la-mật khiến cho *huệ thọ trì* được đầy đủ. (*Tịch tịch = an tịch = sự yên vắng*)

Như thế, Đại Bồ-tát tu tâm từ đầy khắp, trước đầy đủ mười ba-la-mật, kể đến đầy đủ bốn *thọ trì*, khiến cho *hai pháp* được thành tựu: pháp *Xa-ma-tha* (= Định) và pháp *Tỳ-bà-xá-na* (= Huệ). Như thế, đế *thọ trì*, thí *thọ trì*, tịch tịch *thọ trì* khiến *Xa-ma-tha* được đầy đủ. Huệ *thọ trì* khiến *Tỳ-bà-xá-na* được đầy đủ. Do đầy đủ về *Xa-ma-tha* mà thành tựu được tất cả thiền, giải thoát, định, chánh thọ, khiến khởi lên hai loại định: *song biến định* và *đại bi định*. Do đầy đủ về *Tỳ-bà-xá-na* mà thành tựu được tất cả các thần thông, có sức biện luận chẳng lo ngại, kể đến lại được *tự nhiên trí* và *nhứt thiết trí*.

Như thế, Đại Bồ-tát theo thứ tự tu hành tâm từ khiến thành tựu được Phật địa.

Từ chám dứt.

Hỏi: Thế nào là Bi? Thế nào là tu, tướng, vị, khởi, công đức của việc tu Hi? Tu tâm hi như thế nào?

Đáp: Như cha mẹ có đứa con một, lòng thương con, thấy con bị khổ, tâm khởi lên áo não, đau khổ thay! Như thế, hướng đến tất cả chúng sanh khởi lên lòng từ, lòng lân mẫn (= thương xót), đó gọi là *tâm bi*. Niệm *bi* trừ chướng loạn trong tâm, đó gọi là *tu tâm bi*. Chẳng để cho sự bất lợi xảy ra, đó là *tướng* của tâm bi. Niềm vui là *vị*, hay là chức năng của tâm bi. Tâm bi *phát khởi* dưới hình thức bất hại, nghĩa là chẳng làm tổn hại đến ai cả. Tâm bi có đồng các công đức của tâm từ.

Tu hành tâm Bi như thế nào? Người mới tập thiền đi đến nơi yên vắng, đầu nhiếp tất cả để giữ tâm chẳng loạn, bấy giờ nhìn thấy chúng sanh bị bệnh tật, bị già lão, bị nghèo khổ, nếu thấy, nghe như vậy mà tâm ý khởi lên nơi chúng sanh bị khổ như thế, thì tự hỏi đâu là phương tiện giúp họ giải thoát khỏi cảnh khổ.

Lại nữa, nếu thấy họ bị điên đảo vì phiền não ràng buộc mà phải sa vào cảnh mê tối, hoặc người có công đức mà chẳng chịu tu học, thì ý liền khởi lên thấy biết các chúng sanh ấy đang bị khổ sẽ sanh vào các nẻo dữ, và tự hỏi đâu là phương tiện giúp cho họ giải thoát khỏi cảnh khổ.

Lại nữa, nếu thấy họ ngã theo các pháp chẳng lành và chẳng nương theo các pháp lành, ngã theo các pháp chẳng khả ái mà chẳng nương theo các pháp khả ái; thấy nghe như thế ý liền khởi lên các chúng sanh ấy bị khổ sẽ sanh vào nẻo dữ, và tự hỏi đâu là phương tiện giải thoát họ ra khỏi cảnh khổ.

Người toạ thiền liền theo đường lối của hành môn này, mà tu tâm bi. Tu tâm bi đã nhiều khiến tâm trở nên hoà nhuyễn, mềm dịu dễ uốn nắn. Khi kham được việc *thọ trì* theo thứ lớp mà tu hành, tâm bi người ấy hướng về từ người dung kẻ lạ, đến người oán thù, như về tâm từ, lan rộng mãi trùm khắp đến bốn phương, như đã được nói rộng ra trước đây.

Hỏi: Thế nào là đầy đủ tâm bi, thế nào là chẳng đầy đủ?

Đáp: Nếu tu tâm bi thành tựu thì trừ được lòng ưa sát hại, chẳng khởi lên ưu não, chẳng ưa việc dữ. Có hai nhân duyên khiến cho tâm bi chẳng được đầy đủ: (1) vì sanh lòng oán ghét người thân, (2) vì làm khơi dậy sự ưu não, do chông đối lại kẻ thù bằng sự khùng bố.

Hỏi: Chẳng phải tất cả chúng sanh đều khổ, hay vào mọi thời đều khổ, thế thì tại sao lại tu tâm bi hướng về tất cả chúng sanh?

Đáp: Chúng sanh nào cũng đã có một thời chịu khổ, nên khéo giữ tướng khổ đó mà tu tâm bi hướng về tất cả mọi nơi.

Lại nữa, sự sanh và sự chết là những nỗi khổ chung của mọi chúng sanh, vậy nên lấy tướng đó mà tu hành tâm bi ở khắp mọi nơi.

Bi chấm dứt.

Hỏi: Thế nào là Hi? Thế nào là tu, tướng, vị, khởi, công đức của Tâm hi? Tu tâm hi cách nào?

Đáp: Như cha mẹ có đứa con một, lòng thương thấy con được vui, khiến tâm sanh hoan hỷ, lạnh thay! Như thế, lấy lòng thương vui đó mà sanh lòng hoan hỷ với tất cả chúng sanh, đó gọi là *Hi*. Tâm hi an trú chẳng loạn, đó gọi là *tu* tâm hi. Hớn hở vui tươi, đó là *tướng* của tâm hi. Chẳng lo sợ là *vị*, hay là chức năng của tâm hi. Trừ được sự chẳng vui là *Hi*. Tâm hi có đồng các công đức với tâm từ.

Tu tâm Hi cách nào? Người mới tập thiền đi đến nơi yên vắng, ngồi thâu nhiếp tất cả khiến tâm chẳng loạn, lòng khởi lên mừng khi biết được người mà mình hằng kính trọng đang được an lạc, thì lòng mình sanh hoan hỷ. Nếu nghe, nếu thấy như thế, tâm khởi lên ý vui mừng: Lành thay! Lành thay! Nguyện các chúng sanh đó được vui mừng lâu dài.

Lại nữa, nếu thấy có người chẳng nương theo pháp ác, mà lại ngã theo pháp lành, chẳng bám theo pháp chẳng khả ái, mà biết noi theo các pháp khả ái, thì khởi lên ý: Lành thay! Lành thay! Nguyện các chúng sanh đó được vui mừng lâu dài.

Người toạ thiền theo đường lối của hành môn này, tu tâm hi, tu đã nhiều lâu, khiến cho tâm trở nên hoà nhuyễn, mềm dịu, dễ uốn nắn, kham được việc thọ trì tâm hi. Rồi hướng từ người thân, đến người lạ, đến kẻ thù, tu tâm hi theo thứ lớp, khiến cho lan rộng ra, trùm khắp cả bốn phương.

Thế nào là đầy đủ tâm hi, thế nào là chẳng đầy đủ? Nếu tu tâm hi được thành tựu thì trừ xong sự chẳng vui, chẳng khởi lên ý mến thích điều chẳng lành, bỏ được lời nói ngoắt ngoéo. Có hai nguyên nhân khiến cho tâm hi chẳng được đầy đủ: (1) vì lòng oán giận người thân; (2) vì các hành vi nhạo báng, chê cười, khiến cho sự chẳng vui khởi lên.

Phân còn lại như đã nói rộng qua ở trước.

Hi chấm dứt.

Hỏi: Thế nào là Xả? Thế nào là tu, tướng, vị, khởi, công đức của Tâm xả? Tu tâm xả cách nào?

Đáp: Như lòng cha mẹ thương đàn con, chẳng cung chiều đứa này, chẳng rề rúng đứa kia, đối xử đồng đều với tâm bình đẳng; cùng thế ấy sanh lòng bình đẳng đối với tất cả chúng sanh, đó gọi là *xả*. Niệm xả trú trong tâm chẳng loạn, đó gọi là *tu* tâm xả. Chẳng để dính mắc vào điều gì, đó là *tướng* của niệm xả. Bình đẳng là *vị*, hay là chức năng của niệm xả. Sự phát khởi của tâm xả thể hiện dưới hình thức chẳng ghét, cung chẳng yêu. Tâm xả có đồng công đức với tâm từ.

Hỏi: Tu tâm Xả cách nào?

Đáp: Buổi đầu, người tọa thiền khởi lên tâm từ và tâm hi, để vào được Tam thiên. Khi người tọa thiền đã nhuần nhĩ, tự tại trong Tam thiên rồi, người ấy bắt đầu quán thấy các bất lợi của từ, bi và hi, vì chúng gắn với thương và ghét, vì khi mừng (hi) thì nhảy nhót loạn động. Để đối trị lại các bất lợi đó, người tọa thiền quán đến các công đức của tâm xả. Hướng về một người chẳng khả ái cũng chẳng phải là chẳng khả ái, người tọa thiền khởi lên tâm xả, khiến cho tâm xả đó được đầy đủ. Tu như thế, tu nhiều lần cho đến khi tâm trở nên nhu nhuyễn, mềm dịu, dễ uốn nắn, khám được việc thọ tri niệm xả, thì theo thứ lớp mà tu tâm xả hướng về người thù oán, rồi đến người thân thích. Phần còn lại, như đã được nói rộng trước đây, có thể suy ra biết được, để hướng tâm xả đến khắp cả bốn phương. Như thế, người tọa thiền tu hành tâm xả, cùng với tâm xả khởi lên Tứ thiên. Có ba cách để an trú được tâm xả: do tổng nhiếp chúng sanh, do tổng nhiếp xóm làng, do tổng nhiếp cả bốn phương.

Hỏi: Khi tu hành tâm xả hướng đến mọi chúng sanh, phải tác ý như thế nào?

Đáp: Nên tác ý như vậy: với tâm từ, tâm bi, tâm hi, người tọa thiền nơi chúng sanh nên trừ bỏ đi các hành động quá mừng và quá hoan hỷ. Như vừa mới gặp được người thân sau bao năm xa cách thì mừng vui cùng nổi lên rộn rã, rồi sau đó, tâm lắng dịu xuống, khiến cho tâm xả khởi lên cùng với từ, bi và hi, bấy giờ như theo đó mà tác ý để giữ lấy tâm xả.

Thế nào là đầy đủ tâm xả, thế nào là còn chưa đủ?

Nếu tâm xả được thành tựu, thì trừ được sự giận hờn, sự yêu ghét, chẳng khởi lên sự vô minh. Có hai nguyên nhân khiến cho tâm xả bị mất: (1) do vì sanh lòng oán giận người thân; (2) do vì khởi lên vô minh. (...)

Các vấn đề linh tinh về bốn tâm vô lượng.

Bốn tâm vô lượng (từ, bi, hi, xả) bắt đầu tu tập hướng về một chúng sanh, rồi trải rộng ra cho đến mọi nơi khác, cũng như người mẹ nhớ nghĩ đến con trải qua các giai đoạn mà con khôn lớn lên. Như thế, nơi súc sanh, nơi người vi phạm giới luật, nơi người giữ giới đầy đủ, nơi người chán ghét sự ham muốn, nơi các bậc Thanh văn, nơi các bậc Duyên giác, nơi các bậc Chánh biến tri, nương theo các cõi tối thắng, người tọa thiền tu tập bốn tâm vô lượng đắc được sự tối thắng vô lượng, điều đó có thể suy rộng ra mà biết được.

Hỏi: Nơi từ, bi, hi, Tam thiên khởi lên, sao Tứ thiên lại chẳng khởi?

Đáp: Khô não của chúng sanh do sự giận hờn, sự gây tổn hại, sự chẳng được vui mà có, và để đối trị lại, tu hành các tâm từ, bi, hi khiến cho nổi mừng cùng sanh ra; vì thế mà Tam thiên khởi lên, chớ Tứ thiên thì chẳng khởi.

Lại nữa, tâm xả là nền móng của Tứ thiên, do hai loại xả mà thành tựu: xả về các cảm thọ, xả về các pháp. Trú trong địa hạt của xả, làm lợi ích đồng đều cho mọi chúng sanh, thì thực hiện được nền móng của tâm xả. Do đó, ba tâm vô lượng: từ, bi, hi, khởi sanh Tam thiên, chớ chẳng phải Tứ thiên.

Lại có thuyết cho rằng, do bốn tâm vô lượng mà bốn cấp thiền khởi sanh. Như Thế tôn có nói: "Các vị Tỳ-kheo nên tu bốn tâm vô lượng. Các vị nên tu Định có *giác* có *quán*, nên tu Định có *giác* chẳng có *quán*, nên tu Định chẳng *giác* chẳng *quán*, nên tu Định có *hi* sanh chung, nên tu Định có *lạc* sanh chung, nên tu Định có *xả* sanh chung."

Hỏi: Bốn tâm vô lượng, sao nói có bốn, mà chẳng nói ba hay năm tâm vô lượng?

Đáp: Nếu nói có ba hay năm tâm vô lượng thì sẽ có sự nghi ngờ tất cả. Lại nữa, bốn tâm vô lượng là để đối trị với sự giận hờn, sự gây ra tổn hại, sự chẳng vui, sự thương ghét. Lại có thuyết cho rằng, trong bốn tâm vô lượng, chỉ riêng tâm từ khắc phục được người có nhiều giận

hòn và hay gây ra tổn hại, do đó tâm ấy vượt hơn cả trong bốn tâm. Về tâm xả, khi từ, bi, hi được thanh tịnh thì thành xả, vì đối trị được với sự thương ghét; do đó mà bốn tâm vô lượng tuy khác nhau từng loại nhưng cùng chung một tánh, điều đó có thể biết được. Như thế, vì cùng đối trị được các lỗi lầm, vì cùng lấy chúng sanh làm đối tượng, vì cùng làm lợi ích cho chúng sanh, nên bốn tâm vô lượng cùng chung một tướng. Lại còn có thuyết nữa cho rằng, nếu kể về sự khéo đối trị, sự khéo nắm giữ đối tượng, sự khéo làm lợi ích cho chúng sanh, thì mỗi tâm vô lượng có sự sai biệt về hình tướng. Như Thế Tôn có dạy trong Kinh Hoàng y (*Haliddavasana Sutta*): "Nơi thanh tịnh xứ, *từ* là bực nhứt; nơi Hư-Không-xứ, *bi* là bực nhứt; nơi thức xứ, *hi* là bực nhứt; nơi vô sở hữu xứ, *xả* là bực nhứt."

Hỏi: Làm sao mà biết được như thế?

Đáp: Do nương tùy theo gần, mà biết được nghĩa ấy.

Hỏi: Thế là sao?

Đáp: Tu tâm từ thì nương tùy theo ý của chúng sanh; lấy việc thường tùy theo các nhứt thiết nhập Xanh, Vàng, mà tác ý, nên dùng phương tiện nhỏ này để tâm được an, đó là khiến đối tượng các loại chúng sanh trở thành sắc giới thanh tịnh, do từ các nhứt thiết nhập phóng ý ra; nhờ đó người toạ thiền bấy giờ đắc được Tứ Thiên cõi sắc giới. Cho nên mới nói, *Từ* là bực nhứt nơi thanh tịnh xứ. Người toạ thiền lúc đó nương tùy theo tâm *từ* nơi Tứ thiên mà vượt qua khỏi cõi sắc giới.

Hỏi: Nghĩa này như thế nào?

Đáp: Vì tu tâm *Từ* nên tâm biết các lỗi lầm của sắc giới. Tại sao? Thấy các chúng sanh vì sắc mà chịu khổ, do đây mà biết được các lỗi lầm của sắc giới, liền hiện tác ý muốn xuất ly ra khỏi sắc giới mà nương y theo vào Hư-Không-xứ. Do khéo theo phương tiện nhỏ này mà tâm được an trú. Do đó mà nói *bi* là bực nhứt nơi Hư-Không-xứ.

Hỏi: Người toạ thiền ấy nương tùy theo *hi* mà vượt qua được Hư-Không-xứ. Nghĩa này như thế nào?

Đáp: Do đã tu *hi* nên tâm chẳng dính mắc vào đâu, thường giữ vô biên thức xứ. Tại sao vậy? Vì *hi* này đã chẳng dính mắc vào đâu cả, nên tâm được an trú nơi vô biên thức xứ. Y theo tâm chẳng dính mắc đó mà quán đối tượng chúng sanh thường giữ đối tượng thức vô biên, liền được sự ràng buộc của sắc giới. Khéo dùng phương tiện nhỏ đó, nơi Hư-không vô biên thức, hiện tác ý khởi lên quán đối tượng các chúng loại làm cho tâm được an trú. Do đó mà nói, nơi thức xứ, *hi* là bực nhứt.

Hỏi: Người toạ thiền nương tùy theo *xả* mà vượt qua được thức xứ, nghĩa này như thế nào?

Đáp: Do đã tu *xả*, nên tâm là sự ràng buộc. Tại sao? Nếu chẳng tu *xả*, thì bị dính mắc vào sự khổ vui của chúng sanh, hoặc vì do nổi mừng, hoặc vì do niềm vui. Lấy tâm là ràng buộc mà là khỏi sự dính mắc vào vô sở hữu xứ, liền khiến tâm được vui. Khéo dùng phương tiện nhỏ đó nên khiến tâm được an trú, chẳng còn dính mắc vào đối tượng của các chúng loại nữa. Tại sao vậy? Vì nơi vô sở hữu xứ, chẳng còn bị dính mắc hoặc vào thức, hoặc vào vô biên nữa. Do đó mà nói, nơi vô sở hữu xứ, *xả* là bực nhứt.

Các vấn đề linh tinh (Tán cú) chấm dứt.

Hỏi: Thế nào là quán về Tứ Đại? Thế nào là tu, tướng, vị, khởi, công đức của việc quán Tứ Đại? Tu cách nào?

Đáp: Giải thích biết rõ về tự tướng bên trong của bốn nguyên tố: đất, nước, gió, lửa, đó gọi là **quán về Tứ Đại**. Tâm trí chẳng loạn vào đó, gọi là *tu*. Tùy quán theo tứ đại, đó là *tướng*. Thông đạt được tánh Không, đó là *vị*, hay là chức năng của việc quán bốn đại. Trừ bỏ được tự tướng về chúng sanh, đó là *khởi*, hay sự biểu lộ ra của việc quán bốn đại. Tu quán bốn đại thành tựu thì được tám công đức: kham chịu nổi sự khùng bỏ, vui được với việc chẳng vui, tâm bình đẳng trước việc đáng yêu thích và việc chẳng đáng yêu thích, đẹp bỏ ý phân biệt nam nữ, thành đạt được đại trí huệ, hướng về các nẻo lành, hướng về Niết-bàn, hiểu phân minh mọi pháp, tất cả việc tu hành đều thành mãn.

Tu quán bốn đại thế nào? Người mới tu tập thiền dùng hai cách mà quán về bốn đại: (1) **vấn tất**, (2) **rộng rãi**.

Hỏi: Thế nào là **vấn tất nắm giữ bốn đại**?

Đáp: Người tọa thiền đi đến nơi yên vắng, thâm nhiếp tất cả khiến tâm chẳng loạn động, quán thấy thân này được xứng tên là do bốn đại; nơi thân này tất cả những gì có tánh chất cứng chắc là thuộc về địa giới (*đất*), những gì có tánh chất ẩm thấp là thuộc về thủy giới (*nước*), những gì có tánh chất nóng là thuộc về hỏa giới (*lửa*), những gì có tánh chất động đậy là thuộc về phong giới (*gió*). Như thế, thân này tuy có các giới, nhưng chẳng có một *chúng sanh* nào cả, chẳng có thọ mạng nào. Đó là cách nắm giữ **vấn tất** các giới (bốn đại).

Lại có thuyết cho rằng, người tập thiền nắm giữ **vấn tất** các giới của bốn đại bằng bốn cách này: do quán (1) các *mạch* (lớp da bọc các bộ phận bên trong thân thể), (2) các *nhục* (thớ thịt), (3) các *mạch* (mạch máu), (4) các *cốt* (xương). Khi quán theo mỗi cách, người tập thiền quán về hình, về sắc, về nơi của các mạch, các nhục, các mạch và các cốt. Quán như thế khiến tâm trở nên nhu nhuyễn (mềm dịu, dễ uốn nắn), dễ thọ trì việc nắm giữ các giới. Theo bốn cách đó, những chất cứng thì thuộc về địa giới, những chất ẩm ướt thuộc về thủy giới, những chất nóng thuộc về hỏa giới, và những chất di động thuộc về phong giới. Người tập thiền do nơi bốn cấp thiền mà phân biệt rõ, nơi thân thể này, tuy có các giới đó, nhưng chẳng hề có một chúng sanh nào cả, một thọ mạng nào cả, rồi so với các cách khác mà tâm thành an trú.

Như thế là cách nắm giữ **vấn tất** các giới của bốn đại.

Hỏi: Thế nào là **nắm giữ rộng rãi các giới**?

Đáp: Có hai mươi cách để **nắm giữ rộng rãi địa giới**. Nơi thân này có tóc, lông, móng tay móng chơn, răng, da, thịt, gân, màng mỏng, xương, tủy, thận, tim, gan, phổi, lá lách, dạ dày, ruột non, ruột già, bọc, phần, não.

Có mười hai cách để **nắm giữ rộng rãi thủy giới**. Nơi thân này có mật, nước miếng, mủ, máu, mồ hôi, mỡ đặc, nước mắt, mỡ lông, nước bọt, nước mũi, nước rãi, nước tiểu.

Có bốn cách để **nắm giữ rộng rãi hỏa giới** bằng cách phân biệt thân nhiệt (sức nóng trong thân thể), âm, âm âm và sức nóng trung hoà dùng để tiêu hoá thức ăn trong người, đó là hỏa giới.

Có sáu cách để **nắm giữ rộng rãi phong giới**: hơi gió phồng lên, hơi gió nén xuống, hơi gió y theo bụng, hơi gió y theo lưng, hơi gió y theo tay chơn, hơi thổi ra và hơi thổi vào.

Như thế, dùng bốn mươi hai cách để thấy thân thể này chỉ có giới mà thôi, chớ chẳng hề có một chúng sanh nào, một thọ mạng nào. Đó là cách quán để nắm giữ **rộng rãi** các giới.

Lại nữa, các bậc tiên sư có dạy rằng, dùng mười cách mà quán bốn đại: nghĩa của ngôn ngữ, đối tượng, tụ họp, tán nhỏ, chẳng rời nhau, nhọn duyên, tướng, chủng loại và chẳng phải chủng loại, cùng tánh khác tướng, và hình người gỗ.

Hỏi: Thế nào là dùng *nghiã ngôn ngữ* để phân biệt các giới của bốn đại?

Đáp: Hai loại ngôn ngữ: ngôn ngữ thông thường, ngôn ngữ đặc biệt. Như thế, bốn đại (đất, nước, gió, lửa) là ngôn ngữ *thông thường*, còn địa giới, thủy giới, hoả giới, phong giới là ngôn ngữ *đặc biệt*

Hỏi: Bốn đại đó, *nghiã* như thế nào?

Đáp: Vì sanh ra lớn, nên gọi là *đại*. Bốn đại là lớn, là *chẳng* thật, nhưng lại hiện ra như thật, nên mới gọi là *đại*. Gọi là *đại*, vì giống như hình các quì. Sao gọi là sanh ra lớn? Đó là các giới sanh ra lớn (có mặt khắp nơi). Như Thế tôn nói Kệ:

*Nói tóm lược, tướng đất
Có được hai mươi vạn
Lẻ bốn Na-do-tha.
Tướng nước bốn mươi vạn
Lẻ tám Na-do-tha.
Gió trú trong hư-không
Lại có chín mươi vạn
Lẻ sáu na do tha.
Thế giới nơi đang trú
Cũng do lửa mà thành,
Bên trong thế giới ấy
Có nhiều ngọn lửa nóng
Cháy cao tới Trời Phạm
Đến tận cả bảy ngày.
Như thế là sanh lớn
Nên mới gọi là đại.*

(*Na-do-tha* = *Nahuta* = Õ Ấn độ xưa, *nahuta* là số nhiều, đến hơn mười triệu).

Hỏi: Thế nào là *đại* *chẳng* thật mà hiện ra như thật?

Đáp: Gọi là *đại*, *giới*, vì *chẳng* phải nam, *chẳng* phải nữ, nhưng *giới* lại được nhìn thấy dưới hình sắc nam nữ; vì *chẳng* dài *chẳng* ngắn, nhưng *giới* lại được nhìn thấy dưới hình sắc dài ngắn; vì *chẳng* phải cây cối, núi non, nhưng *giới* lại được nhìn thấy dưới hình sắc núi, cây. Như thế, *đại* có *nghiã chẳng* thật mà khiến hiện ra *nghiã như thật*, nên mới gọi là *đại*.

Hỏi: Thế nào là *giống* như hình các quì?

Đáp: Hình dạng kỳ dị như quì nhập vào thân người, lấy đó làm thân mình. Do mang hình giống như quì thành ra thân ấy khởi lên bốn tánh chất: hoặc cứng chắc, hoặc trơn chảy, hoặc nung nóng, hoặc chuyển động. Như thế, nơi thân ấy lấy hoả giới hoà hiệp mà thành, khởi lên bốn tánh chất, do địa giới mà trở nên cứng chắc, do thủy giới hoà hiệp mà thành trơn chảy, do hoả giới hoà hiệp mà có sức nóng, do phong giới hoà hiệp mà chuyển động được. Vì thế, nên nói giống như hình các quì, mới gọi là *đại*.

Nói *đại* là theo *nghiã của ngôn ngữ*.

Hỏi: Thế nào là *nghiã* của địa giới, thủy giới, hoả giới, phong giới?

Đáp: Rộng lớn là *nghiã* của địa (đất). Có thể uống được là *nghiã* của thủy (nước). Khiến cho sáng tỏ lên là *nghiã* của hoả (lửa). Tới lui được là *nghiã* của phong (gió)

Giới, nghĩa là gì? *Giới* có nghĩa là *giữ gìn tự tánh*. Lại nữa, tự tánh của đất là địa giới, tự tánh của nước là thủy giới, tự tánh của lửa là hỏa giới, tự tánh của gió là phong giới.

Tự tánh của đất là gì? Là tánh cứng chắc, tánh mạnh, tánh bền, tánh chẳng động, tánh ở yên, tánh trì giữ, đó gọi là địa tánh.

Tự tánh của nước là gì? Là tánh ẩm ướt, tánh thấm nhuần, tánh trôi chảy, tánh nhỏ giọt, tánh tràn đầy, tánh tăng trưởng, tánh gây vui, tánh kết dính, đó gọi là thủy tánh.

Tự tánh của lửa là gì? Là tánh nóng, tánh ẩm, tánh làm bốc hơi, tánh làm chín, tánh thiêu đốt, tánh bám chặt, đó gọi là hỏa tánh.

Tự tánh của gió là gì? Là tánh nâng giúp, tánh lạnh, tánh lui tới, tánh động nhẹ, tánh xuống thấp, tánh bám chặt, đó gọi là phong tánh.

Trên đây là ý nghĩa của ngôn ngữ. Như thế, nên dùng ngôn ngữ mà quán về *giới*.

Hỏi: Thế nào là lấy *đối tượng* mà quán về *giới*?

Đáp: Sự cứng chắc là đối tượng của địa giới. Thủy giới có đối tượng là kết dính. Hỏa giới có đối tượng là gây nên sức nóng. Sự ngăn chặn là đối tượng của phong giới. Lại nữa, đối tượng của địa giới là dựng lên, của thủy giới là chảy xuống, của hỏa giới là bốc cao lên, của phong giới là chuyển động.

Lại nữa, khi hai giới gần nhau thì thành ra chơn trước bước, rồi chơn sau bước; khi hai giới gần nhau thì thành ra ngồi rồi nằm xuống; khi hai giới gần nhau thì trước thành ra lười nhác rồi buồn ngủ, sau khởi lên đồng mãnh tinh tấn; khi hai giới gần nhau thì trước cảm thấy thân nặng nề, sau thấy nhẹ nhàng. Như thế, theo đối tượng mà quán về *giới*.

Hỏi: Thế nào là do *tụ hợp* mà quán bốn đại?

Đáp: Khi tụ hợp lại, địa giới, thủy giới, hỏa giới, phong giới nương vào nhau mà thành sắc, hương, vị, xúc. Tám sự vật đó (địa, thủy, hỏa, phong, sắc, hương, vị, xúc) cùng sanh khởi chung, chẳng rời nhau, hỏa hiệp lại, nên gọi là *tụ*. Có bốn loại *tụ*: địa *tụ*, thủy *tụ*, hỏa *tụ* và phong *tụ*. Nơi địa *tụ*, địa giới chiếm tối đa, còn thủy giới, hỏa giới, phong giới thì tối thiểu. Nơi thủy *tụ*, thì thủy giới tối đa, các giới kia tối thiểu. Nơi các *tụ* còn lại, cũng lại như thế. Như thế là do sự tụ hợp mà quán các *giới*.

Hỏi: Thế nào là do sự *tán nhỏ* mà quán về bốn đại?

Đáp: Quán về địa giới, từ chỗ hết sức vi tế là một hạt bụi thật nhỏ gần bằng cái "không", sanh ra đất, do hỏa với nước mà chẳng phân tán, do lửa nấu chín mà chẳng hôi thối, do gió nâng đỡ mà thành chuyển động. Nên quán như thế.

Lại nữa, các bậc tiên sư có dạy rằng, trong thân thể, địa giới tán nhỏ thành bụi vi trần (hạt bụi thật rất nhỏ) đồng được một đầu hai thăng; rồi được thủy giới hỏa hiệp thành sáu thăng hai hiệp, lại nhờ lửa nấu chín, theo gió mà khởi lên hồi chuyển. (1 đầu = 10 thăng; 1 thăng = 10 hiệp; 1 hiệp = 1,8 lít).

Như thế là do sự tán nhỏ mà quán các *giới*.

Hỏi: Thế nào là do sự *chẳng rời nhau* mà quán bốn đại?

Đáp: Địa giới được nước nhiếp giữ chặt lại, được lửa nung nấu chín, được gió hộ trì vững, như thế ba giới hỏa hiệp nhau lại. Thủy giới an trú nơi đất, được lửa nung nấu chín, được gió hộ trì vững, như thế ba giới kết chặt lại. Hỏa giới an trú nơi đất, được nước nhiếp giữ, được

gió hộ trì, như thế ba giới được nung nấu chín. Phong giới an trú nơi đất, được nước nhiếp giữ, được lửa nung nấu, như thế ba giới cùng hộ trì. Nơi đất, ba giới được nước nhiếp giữ nên chẳng bị phân tán, được lửa nung chín nên chẳng có mùi hôi thối, được gió hộ trì thành ra chuyển động được mà chẳng bị tan rã. Như thế, bốn giới nương nhau chuyển rộng ra mà thành an trú chẳng lia nhau.

Như thế, do sự chẳng rời nhau mà quán các giới.

Hỏi: Thế nào là do *nhân duyên* mà quán các giới?

Đáp: Có bốn nhân và bốn duyên khởi lên các giới. Bốn nhân là nghiệp, tâm, thời gian, thực vật.

Thế nào là nhân *ngiệp*? Bốn đại từ nghiệp sanh ra, theo hai duyên mà thành: duyên sanh và duyên nghiệp. Các giới còn lại do duyên nương theo mà thành.

Bốn đại, từ tâm sanh ra, theo sáu duyên mà thành: duyên sanh, duyên cộng sanh, duyên nương theo, duyên thực vật, duyên căn, duyên hiện hữu. Các giới còn lại do duyên nương theo, duyên hiện hữu mà thành.

Nơi tâm vào lúc nhập thai, sắc chất do bảy duyên mà thành: duyên cộng sanh, duyên triển chuyển, duyên nương theo, duyên thực vật, duyên căn, duyên quả báo, duyên hiện hữu.

Nơi tâm vào lúc sắp sanh, thân sơ sanh do ba duyên mà thành: duyên hậu sanh, duyên nương theo và duyên hiện hữu.

Bốn đại theo nhân *thời gian* mà sanh ra, do hai duyên mà thành: duyên sanh và duyên hiện hữu. Các giới còn lại do hai duyên mà thành: duyên nương theo và duyên hiện hữu.

Bốn đại theo nhân *thực vật* mà sanh ra, do ba duyên mà thành: duyên sanh, duyên thực vật, duyên hiện hữu. Các giới còn lại do hai duyên mà thành: duyên nương theo và duyên hiện hữu.

Bốn giới do *ngiệp* sanh ra đều cộng sanh (= tùy thuộc nhau mà thành) và triển chuyển, do bốn duyên mà thành: duyên cộng sanh, duyên triển chuyển, duyên nương theo, duyên hiện hữu. Các giới còn lại do hai duyên mà thành: duyên nương theo và duyên hiện hữu. Như thế, do nhân từ tâm sanh ra, từ thời gian sanh ra, từ thực vật sanh ra, có thể suy ra mà biết được.

Địa giới vì là nơi an trú cho các giới khác, nên trở thành một duyên cho các giới khác. Thủy giới vì kết chặt các giới lại, nên trở thành một duyên cho các giới khác. Hoả giới vì nung chín các giới, nên trở thành một duyên cho các giới khác. Phong giới vì hỗ trợ các giới, nên thành một duyên cho các giới khác.

Như thế, do theo *nhân duyên* mà quán các giới.

Hỏi: Thế nào là do *tướng* mà quán các giới?

Đáp: Tướng của địa giới là bền chắc, của thủy giới là ẩm ướt, của hoả giới là sức nóng, của phong giới là sức lạnh.

Như thế, theo *tướng* mà quán các giới.

Hỏi: Thế nào là do *chủng loại* và *chẳng phải chủng loại* mà quán về các giới?

Đáp: Địa giới và thủy giới cùng chung một chủng loại, vì có sức nặng. Hoả giới và phong giới cùng chung một chủng loại, vì nhẹ. Thủy giới và hoả giới khác loại nhau, vì thủy giới hay diệt

hoả giới, còn hoả giới thì làm cho khô ráo, cho nên cả hai giới chẳng phải một chủng loại. Địa giới và phong giới khác loại nhau, vì địa giới thì ngăn trì lại, còn phong giới thì động chuyển, hay diệt địa giới, cho nên cả hai giới chẳng cùng một chủng loại.

Lại nữa, bốn giới xem như cùng chung một chủng loại vì chúng tùy thuộc lẫn nhau; hoặc xem chúng khác loại nhau vì mỗi giới có đặc tánh khác nhau.

Như thế, do *cùng loại, khác loại* mà quán về các giới.

Hỏi: Thế nào là do *cùng tánh khác tướng* mà quán về các giới?

Đáp: Bốn giới do nhân *nghiệp* mà sanh ra thì cùng một *tự tánh*: do nghiệp sanh, nhưng nếu xét về tự tướng của mỗi giới, thì *tướng* lại khác nhau. Như thế các giới do nhân *tâm*, nhân *thời gian*, nhân *thực vật* mà sanh ra, cũng lại như thế, nghĩa là cùng một bản tánh mà khác nhau về tự tướng.

Địa giới từ bốn nhân duyên mà sanh thành, xét về tự tướng thì giống nhau, nhưng xét về nguyên nhân khởi sanh thì khác nhau. Cùng thế ấy mà xét đến thủy giới, hoả giới và phong giới, đều do bốn nhân duyên mà sanh khởi.

Cùng chung một *tự tánh*, nhưng *khác nhau về tự tướng* là bốn giới địa, thủy, hoả, phong, vì lẽ: cùng là *giới* cả, cùng được gọi là *địa* cả, cùng là *sự vật* (= *pháp*) cả, cùng là *vô thường, khổ, vô ngã* cả. Nhưng xét theo tự tướng, chúng lại khác nhau, vì lẽ: *đối tượng* của chúng khác nhau, do *nghiệp làm nhân* của chúng khác nhau, do *tâm khác nhau làm nhân* nên chúng khác nhau, do *thời gian làm nhân* khác nhau nên chúng khác nhau, do *thực vật làm nhân* khác nhau nên chúng khác nhau, do *sanh khởi* của chúng khác nhau, do *thứ hướng* của chúng khác nhau, nên chúng khác nhau hẳn về *tự tướng*.

Như thế, do *cùng tánh khác tướng* mà quán các giới.

Hỏi: Thế nào là do *hình người gỗ* mà quán về các giới?

Đáp: Như người thợ làm hình người gỗ dùng gỗ cây rừng làm thân, tay chơn đu cả, biết đi biết chạy tùy theo sợi giây dọi bên trong kéo giựt. Bên ngoài dùng bùn đất tạo nên hình sắc như người, phục sức quần áo trang nghiêm thành người nam hay nữ. Do theo người giựt giây mà hình gỗ khi đi, khi múa, khi dựa, khi ngồi. Như thế, hình gỗ ấy được gọi là *người*, còn người thợ chính là các *phiền não* trong quá khứ, đã tạo nên thân người trọn vẹn, giây dọi làm gân, bùn đất làm thịt, sơn màu làm da, Hư-không làm cửu không (chín lỗ), quần áo trang nghiêm làm người nam hay nữ, nhờ gió làm tâm mà di động, hoặc dật, hoặc bước, hoặc đứng, hoặc tới, hoặc lui, hoặc duỗi, hoặc co, hoặc nói, hoặc trò chuyện.

Người gỗ đó cùng với thức giới khởi sanh lên, do nhân duyên sanh ra ưu não, hoặc cười, hoặc khóc, hoặc chạm vai nhau. Thực vật nuôi dưỡng các hình gỗ đó, mạng căn kéo dài đời sống, đến lúc chết thì thân hình người ấy phân tán. Nếu còn nghiệp báo, phiền não thì lại tái sanh thành một thân người mới khác.

Con người đó vào buổi ban sơ trong quá khứ, khi nào sanh ra và đến vị lại cuộc sống bao giờ chấm dứt, chẳng thể nào biết được.

Như thế, do *hình người gỗ* mà quán về các giới.

Người toạ thiền như thế theo hành môn này mà quán thân mình, như thân người gỗ, nơi đó chẳng hề có chúng sanh nào cả, chẳng hề có thọ mạng nào cả.

Lúc bấy giờ, đã quán xong đối tượng của các giới, cùng sự khởi sanh của thọ, tưởng, hành, thức, người toạ thiền phân biệt được rõ *đanh* và *sắc*, liền bắt đầu **quán Đanh-Sắc** đó là khổ, tham ái là nguyên nhân của khổ, diệt tham ái đi thì khổ sẽ diệt, rồi quán Bát Chánh đạo là con đường diệt khổ đầy đủ.

Người ấy lại *quán rộng đến Tứ Đế*, bấy giờ thấy được các lỗi lầm của khổ, khiến cho tâm thường suy tư đến vô thường, khổ, vô ngã, chẳng hề tán loạn. Và dùng trí huệ mà thấy được các công đức của sự diệt khổ, sự an tịch cùng diệu lý. Như thế, người ấy hiện thấy rõ các lỗi lầm của khổ, thấy công đức của sự diệt khổ, mới được an trú trong các căn, các lực của giác chi, tâm khởi lên các hành tướng mà chứng được cảnh giới Niết-bàn.

Quán Bốn Đại chấm dứt.

Hỏi: Thế nào *ý tưởng chẳng khứng thức ăn*?

Thế nào là tu, tưởng, vị, khởi, công đức của *ý tưởng chẳng khứng thức ăn* (= *thực bất nại tướng*). Tu cách nào?

Đáp: Do chỗ nhai, nếm, ăn, uống các thực phẩm, khởi lên *ý tưởng chẳng khứng* (*bất nại* = chẳng kham, chẳng ưng), người toạ thiền biết rõ *ý tưởng* đó và biết thật đúng, đó gọi là *tưởng chẳng khứng thức ăn*. *Ý tưởng* đó an trú trong tâm chẳng loạn, đó gọi là *tu*. Thấy và nắm giữ lấy các lỗi lầm của việc ăn uống, đó là *tưởng*. Sự nhàm chán các thức ăn là *vị*, hay là chức năng của *tưởng chẳng khứng thức ăn*. Chế phục được sự mê thích ăn uống là *khởi*, hay là sự phát khởi bộc lộ ra của *tưởng chẳng khứng thức ăn*.

Khi tu tập *tưởng chẳng khứng thức ăn* thành tựu thì đắc được tám công đức: biết được tánh chất của mỗi miếng ăn, biết được đầy đủ năm loại thêm muốn (= ngũ dục), biết được sắc âm (= sự tập hợp của vật chất), biết được tướng bất tịnh (= *ý tưởng* về vật chẳng sạch), biết được thân, niệm tròn đầy, liả xa sự mê thích ăn uống, tâm hướng về các nẻo lành, và hướng về Niết-bàn.

Tu về *tưởng chẳng khứng thức ăn* thế nào? Người mới tập thiền đi đến nơi yên vắng, ngồi tâm thâu nhiếp tất cả, chẳng loạn động, khởi lên *ý tưởng chẳng khứng* về thức ăn khi nhai, nếm, ăn, uống. Như trăm thứ thực vật ngon, được nấu nướng trong sạch, được người quý trọng, hương vị, màu sắc đầy đủ, đáng được xem là đại quý, thế mà một khi đã ăn uống vào trong bụng rồi, chúng trở nên chẳng sạch, hôi thối, đáng ghét, chẳng khứng chịu nổi.

Tu quán *tưởng chẳng khứng thức ăn* bằng năm cách: quán về công tâm cầu thực phẩm, về sự nhai nuốt, về nơi tiếp trữ, về nơi lưu thông, về sự kết tụ.

Hỏi: Thế nào là quán về *công tâm cầu thực phẩm* để tu về *tưởng chẳng khứng thức ăn*?

Đáp: Người toạ thiền quán thấy chúng sanh vì tâm cầu thực phẩm để ăn uống mà phạm phải bao nhiêu tội ác, hoặc sát hại, hoặc trộm cướp; lại thấy chúng sanh đó chịu đủ loại khổ vì bị sát hại, bị trôi buộc; lại thấy chúng sanh tạo các việc ác, hoặc đòi xin, hoặc dối gạt. Người toạ thiền hiện tinh tấn thấy như thế mới khởi lên sự nhàm chán việc ăn uống, thấy sự đơ bản ở phần và nước tiểu là do nơi sự ăn uống thực phẩm mà ra, thấy các ác nghiệp cũng do sự ăn uống mà tạo thành.

Như thế, người ấy lại nhận thấy rằng, bực xuất gia an trú nơi núi rừng yên tịnh, có bông hoa thơm, có cảm thú kêu hót, hoặc nơi ruộng rẫy do người tạo lập, có bóng mát cây to, có dòng nước chảy, mặt đất bằng phẳng chẳng gồ ghề dễ khiến người kinh sợ, chẳng chút huyền ảo, đầy đủ trang nghiêm, thật là nơi cư trú của người chuyên tu Bồ-đề, ngang bằng với trú xứ ở cõi Trời Phạm thiên. Ở nơi cư trú ấy, lòng người chẳng tham đắm, thường tu đọc tụng, hành thiền, làm việc thiện. Rồi nơi sơn dã đó, người xuất gia vì việc tâm cầu thực phẩm, phải cắt

bước giữa thời tiết nóng lạnh, gió bụi mưa lầy, tay cầm bình bát, đi vào các nhà để khát thực. Người toạ thiền quán thấy như thế, tâm khởi lên sự nhàm chán về việc tầm cầu ăn uống, thực phẩm chẳng được tinh khiết, khi tổng xuất khỏi thân thành phân và nước tiểu. Do quán như thế nên xả bỏ, để theo đuổi việc tìm niềm vui cao cả hơn.

Lại nữa, quán thấy các bực xuất gia vì phải đi khát thực mà phải gập ngựa, voi, ác thú, hoặc chó sói, heo rừng hoặc kẻ ác, hoặc nơi dơ bẩn phải giẫm lên bùn, phân, hoặc nơi nhà người phải im lìm đứng chờ đợi một lúc lâu, phải dùng áo để phòng hộ thân, khởi lòng sanh nghi khi thấy thức ăn, có phải chăng là vật thực dành cho chó. Do đó, người ấy khởi lên sự nhàm chán thức ăn, có đáng chi mà phải ra công khó tầm cầu, chi cần đi xin nơi kẻ khác mà thôi.

Như thế, lấy việc tầm cầu thức ăn mà quán *tướng chẳng khứng thức ăn*.

Hỏi: Thế nào là do sự *nhai nuốt* mà quán *tướng chẳng khứng thức ăn*?

Đáp: Người toạ thiền quán thấy người kia vừa tầm cầu được thức ăn, liền ngồi xuống, dùng nước cá hoà lẫn các món cứng lại, dùng tay vắt lại, dùng miệng chứa như cái cối, dùng môi gom tụ, dùng răng làm chày để nhai, dùng lưỡi để đẩy qua lại, dùng nước miếng, đàm, huyết hoà hiệp chung với nhau. Như thế thật là hết sức tởm gớm, khác nào như thức ăn của chó mửa ra, chẳng thể nhìn đến nổi.

Như thế, do sự *nhai nuốt* mà quán *tướng chẳng khứng thức ăn*.

Hỏi: Thế nào là do sự *tiếp trữ* mà quán *tướng chẳng khứng thức ăn*?

Đáp: Như thế, các thức ăn được dồn vào bụng, cùng các chất bất tịnh khác được lưu trú nơi dạ dày. Rồi trong ruột, chúng được hàng trăm vi trùng cắn xé, lại được thân nhiệt nung nóng cho chín nhừ, để trở thành một chất hết sức tởm, như người ói mửa vào một cái chậu dơ dáy.

Như thế, do sự *tiếp trữ* mà quán *tướng chẳng khứng thức ăn*.

Hỏi: Thế nào là do sự *lưu thông* mà quán *tướng chẳng khứng thức ăn*?

Đáp: Thức ăn đó vừa được nhiệt độ nung chín nhừ, lại do các chất bất tịnh khác hoà hiệp nữa, như rượu tràn khỏi chén, lưu thông khắp cả thân thể, xuyên qua các mạch, mà đến tận mặt mày, chín lỗ, chín vạn chín ngàn lỗ chơn lông. Thức ăn lưu thông như thế, chia làm năm, một phần bị các vi trùng ăn, một phần dùng đốt làm nhiệt lượng, một phần để bảo trì thân thể, một phần thành phân, nước tiểu, và một phần để tạo thành thân.

Như thế, do sự *lưu thông* mà quán *tướng chẳng khứng thức ăn*.

Hỏi: Thế nào là do sự *kết tụ* mà quán *tướng chẳng khứng thức ăn*?

Đáp: Các thức ăn đó lưu thông như thế để kết tụ thành thân, lông, móng tay móng chơn, và các phần khác của thân thể. Nếu sự lưu thông bị nghẽn, chúng tạo nên trăm thứ bệnh.

Như thế, do sự *kết tụ* mà quán *tướng chẳng khứng thức ăn*.

Người toạ thiền do đường lối của hành môn này mà tu tập *tướng chẳng khứng thức ăn*. Khi tướng ấy an trú thì thành ra nhàm chán sự ăn uống, khi sự chán ngán đã tự tại rồi thì tâm thành bất loạn. Nếu tâm đã chẳng loạn rồi, thì các triền cái bị diệt, các triền chi khởi lên, đắc thiền ngoại hành và an trú.

Tướng chẳng khứng thức ăn chấm dứt.

Vô sở hữu xứ và Phi phi tướng xứ được nói rõ tại *Nhứt thiết nhập Địa* ở trước.

Có kệ rằng:

*Các đối tượng quán chiếu
Giảng gọn cho hành giả,
Như người rành đường đi
Chi nước Ba-lợi-phất. (Pàtaliputta)
Lời vấn, hiểu rộng sâu
Biết rõ cả trước, sau
Hằng quán Như, Phi pháp.
Theo đây mà khai triển
Đúng Như pháp phân biệt,
Hiểu rõ cả hành tướng
Lẫn công đức đầy đủ
Của con đường Giải Thoát.*

Bốn mươi tám hành phẩm chấm dứt.

(Giải Thoát Đạo Luận, Quyển Tám chấm dứt.)

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#)

Phần Chánh văn: [01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#) | [08.1](#) | [08.2](#) | [08.3](#) | [08.4](#) | [08.5](#) | [09](#) | [10](#) | [11](#) | [12](#)
Phần tìm hiểu: [01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#) | [08.1](#) | [08.2](#) | [08.3](#) | [08.4](#) | [08.5](#) | [09](#) | [10](#) | [11](#) | [12](#) | [Tổng kết](#)

Chân thành cảm ơn Cư sĩ Thiện Nhựt đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 01-2004)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

last updated: 16-01-2004