



GIẢI THOÁT ĐẠO LUẬN VIMUTTI MAGGA

Thiền Nhứt chuyển dịch sang tiếng Việt



PHẦN TÌM HIỂU

Phần Tìm hiểu Phẩm 8: Hành môn

**Chi 5: Bốn Tâm vô lượng, Bốn Đại,
Tướng chẳng khùng thức ăn, Vô sở hữu xứ, Phi tướng xứ.**

Chuyển tiếp: Phẩm 8: *Hành môn* gồm có ba mươi tám đề mục quán tưởng; các Chi 1, 2, 3 và 4 lần lượt trình bày: *Mười Nhứt thiết nhập*, *Mười Tướng bất tịnh*, và *Mười Niệm*. Đến Chi 5 này, Luận văn trình bày nốt tám đề mục còn lại. Đó là: *Bốn Tâm vô lượng*, *Bốn Đại*, *Tướng chẳng khùng thức ăn* và hai cấp Định *Vô sở hữu xứ* và *Phi tướng phi phi tướng xứ*.

Như đã có nói qua, *Tướng chẳng khùng thức ăn* lẽ ra nên xếp chung vào *Mười loại Tướng bất tịnh*; và hai cấp Định cuối cùng này cũng đã được trình bày sơ lược cùng với các cấp *Thiền Định* ở Chi 2.

068. Bốn Tâm vô lượng và Bồ-tát đạo.

Trong ba mươi hành môn vừa qua, tức là *Mười Nhứt thiết nhập*, *Mười Tướng bất tịnh*, *Mười Niệm*, hành giả chuyên tu tập cho bốn thân mình, nghĩa là hướng về thân tâm của chính mình mà tu tập, để noi theo *con đường giải thoát* cho thân phận của riêng mình mà thôi. Đến Chi 5, việc tu tập mở rộng đến mỗi *tương quan với những người chung quanh*: mình đang lo giải thoát cho mình, mà đồng thời cũng quan tâm đến những người khác, giúp cho cũng sẽ được giải thoát như mình.

Đó là *con đường tu tập của Bồ-tát*, gọi tắt là *Bồ-tát đạo*, mà quan trọng nhứt là sự đào luyện cho mình *bốn tâm vô lượng*: *Từ, Bi, Hi, Xả*. Với *bốn tâm vô lượng* này, trong khi tu tập, hành giả nhìn người chung quanh mình, cũng như mình chẳng khác, và đối xử với họ cũng như đối xử với chính bản thân mình, như đối xử với người thân yêu của mình.

Căn cứ theo giáo lý Phật giáo Bắc tông, con đường *Bồ-tát đạo* gồm có sáu ngành: (1) *Bồ thí Ba-la-mật*, (2) *Trì giới Ba-la-mật*, (3) *Nhẫn nhục Ba-la-mật*, (4) *Tinh tấn Ba-la-mật*, (5) *Thiền định Ba-la-mật*, và (6) *Bát-nhã Ba-la-mật*. Vì đây chẳng phải là việc cứu xét đến Giáo lý Bắc tông, nên xin chỉ nói lướt qua. Tuy nhiên, khi xét đến *Tâm Đại từ*, Luận văn có nêu rõ *mười Ba-la-mật* của *Bồ-tát đạo* trong Giáo lý Nam tông. Chừng ấy ta sẽ so sánh hai con đường *Bồ-tát đạo Nam* và *Bắc tông*; trong khi chờ đợi, chỉ xét trên căn bản chung cho cả hai, về *Bốn Tâm vô lượng*: *Từ, Bi, Hi, Xả* mà thôi. Nhưng đó cũng đủ để hành giả vươn lên đến cõi Tứ Thiên, và bước ra hành đạo mà hoá độ chúng sanh.

069. Dàn bài Chi 5, Phẩm 8: Hành môn.

I. Nhập đề: Luận văn chẳng có phần *Nhập đề* riêng biệt cho Chi 5, vì kể như đang tiếp tục trình bày ý tưởng về *Hành môn* của Phẩm 8.

II. Thân bài: Chi 5 lần lượt trình bày *ba đề mục chánh yếu* là (1) *Bốn Tâm Vô Lượng*, (2) *Bốn Đại* và (3) *Tướng chẳng khùng thức ăn*. Về *Vô sở hữu xứ* và *Phi tướng phi phi tướng xứ*, Luận văn chỉ có vắn vện một câu nhắc rằng *hai xứ* này đã được nói qua nơi Chi 2 về Thiên Định.

Như thế, phần *Thân bài* của Chi 5 này, sẽ có *ba bài riêng biệt*, chẳng có liên hệ nhiều đến nhau, khiến cho việc cứu xét ý tưởng trong Chi 5 này, có thể xét riêng từng bài một, mà chẳng mất phần hứng thú chung.

21. Bốn Tâm vô lượng:

A) *Tâm Đại từ:*

1. Thế nào *Tâm từ*?
2. Mười một công đức của *Tâm từ*.
3. Tu *Tâm từ* cách nào?

31. Quán về lỗi lầm của sự *Giận hờn*:

311. Sự *phẫn hận* thiêu đốt *Tâm từ*
312. Sự *phẫn hận* gây ra giết chóc
313. Thí dụ *Cây Cưa* trong Kinh (*Trung Bộ Kinh*, số 21, trang 292 293, Đại tạng)
314. Các thí dụ khác
315. Sự *phẫn hận* khiến bị cười chê.

32. Quán về công đức của sự *Nhẫn nhục*:

321. *Nhẫn nhục* là áo giáp bảo hộ thân.
322. *Nhẫn nhục* làm xứng danh tu hành.
323. *Nhẫn nhục* như thuốc giải độc.
324. *Nhẫn nhục* dưa mềm lòng *kiêu mạn*.

33. Khởi lên *Tâm từ* bắt đầu từ người nào?

331. Khởi *Tâm từ* với chính mình trước.
332. Khởi *Tâm từ* đến người thân yêu,
333. Khởi *Tâm từ* đến người đồng tu,
334. Khởi *Tâm từ* đến người dung,
335. Khởi *Tâm từ* đến một chúng sanh nơi xóm, làng, nước, một phương, khắp bốn phương.

34. Mười bốn cách để diệt sự hờn giận, chỉ cần nhớ đến các cách sau:

341. Nghĩ đến *công đức* người mình ghét
342. Xem như trả dứt nợ nần cũ khi bị hại
343. *Giận ghét* là tự làm *khổ* cho mình.
344. *Giận* làm gì khi *chẳng có chúng sanh*, chỉ *giả gọi là chúng sanh* (*Không-tánh*, theo đệ nhưt nghĩa)

4. *Tâm từ* và *Mười Ba-la-mật*:

41. Thế nào là tu *Tâm từ* thật *đầy đủ*?
42. Lần lượt xét qua *Mười Ba-la-mật*: *Bố thí, Trì giới, Xuất ly, Bát-nhã, Tinh tấn, Nhân nhục, Thực đức, Thọ trì, Đại Từ, Đại Xá*.
44. Thành tựu được *Xa-ma-tha (Định)* và *Tỳ-bà-xá-na (Huệ)*.
45. Đắc *Tự nhiên trí* và *Nhứt thiết trí*.

B) *Tâm Đại Bi*:

1. Thế nào là *Tâm Đại Bi*?
2. *Công đức Tâm Bi* giống như công đức *Tâm Từ*.
3. *Tu Tâm Bi* như thế nào?
 31. Thấy chúng sanh *khổ*, kiếm cách dứt khổ;
 32. Thấy chúng sanh *điên đảo*, kiếm cách chỉ cho nẻo lành mà noi theo;
 33. Thấy chúng sanh *theo pháp ác*, kiếm cách chỉ cho các *thiện pháp* để noi theo;
 34. Khiến cho *tâm nhu nhuyễn*, hướng đến người thân, người dung, từ xóm làng lan rộng đến khắp nước, khắp bốn phương.
4. *Tu Tâm Bi* như thế nào mới *đầy đủ*?
 41. Chẳng khởi tâm oán ghét người thân
 42. Chận đứng tâm muốn báo oán, gây tổn hại.

C) *Tâm Đại Hi*:

1. Thế nào là *Tâm Hi*?
2. *Công đức Tâm Hi* đồng với công đức *Tâm Từ*.
3. *Tu Tâm Hi* như thế nào?
 31. Có *Tâm Hi* khi biết kẻ mình yêu được an lạc
 32. Vui thấy người bỏ pháp ác, theo pháp lành;
 33. Chung vui với người làm được việc lành;
 34. Cũng như *Tâm Từ*, hướng niềm vui đến các người thân, người dung, chúng sanh khắp bốn phương.
4. *Tu Tâm Hi* như thế nào mới *đầy đủ*?
 41. chẳng nhạo báng, chê cười khiến mất vui.
 42. chẳng oán ghét người thân.

D) *Tâm Đại Xá*:

1. Thế nào là *Tâm Xá*?
2. *Công đức Tâm Xá* đồng với công đức *Tâm Từ*.
3. *Tu Tâm Xá* như thế nào? Giữ sự *công bằng*.
 31. Khởi *Tâm Từ, Tâm Bi, Tâm Hi* để vào được Tam Thiên;
 32. Thấy các bất lợi khi *Hi, Lạc* khởi lên, nên dùng *Tâm Xá* để đối trị lại ở *Tứ Thiên*.
 33. Khởi *Tâm Xá* đối với người chẳng khả ái mà cũng chẳng phải chẳng khả ái;
 34. Hướng *Tâm Xá* đến các người thân, người dung, chúng sanh khắp bốn phương.

35. Nơi các Tâm từ, Bi, Hỷ, gặt bỏ Hỷ, Lạc khi hướng về chúng sanh khắp bốn phương.

4. *Tu Tâm Xả* như thế nào mới *đầy đủ*?

41. Cũng như các Tâm từ, bi, hỷ, tu Tâm Xả chẳng khởi lên oán ghét người thân,

42. Chẳng để *vô minh* khởi lên.

E) Linh tinh về bốn tâm vô lượng:

1. Hỏi: Sao chỉ có 4 tâm vô lượng, chẳng 3, chẳng 5? Đáp: để đối trị (1) sự giận hờn; (2) sự gây náo hại; (3) sự chẳng vui; (4) sự thương và ghét.

2. Bốn Tâm vô lượng chung một *tánh*: *thanh tịnh*.

3. Bốn Tâm vô lượng chung một *tướng*: *làm lợi ích* cho tất cả chúng sanh chẳng phân biệt.

4. Nhờ bốn Tâm vô lượng mà vượt qua được: (1) cõi *sắc giới*, (2) cõi *vô sắc giới*.

22. *Quán về Bốn Đại*:

1. *Thế nào là quán về Tứ Đại*: giải thích tự tánh của bốn nguyên tố: *đất, nước, lửa, gió*.

2. *Chức năng của việc quán Tứ Đại*: thông đạt về *tánh Không*.

3. *Lợi ích của việc quán Tứ Đại*: kham chịu nổi sự khùng bố, có tâm bình đẳng trước sự vui hay chẳng vui, bỏ sự phân biệt nam nữ, bỏ tư tưởng về chúng sanh, mạng sống (chỉ có bốn đại thôi), hiểu phân minh về mọi pháp (= sự vật).

4. *Quán bốn Đại như thế nào*:

41. *quán vẫn tất* trong thân thể: (1) *Đất* = các chất cứng; (2) *Nước* = chất lỏng; (3) *Lửa* = sức nóng thân nhiệt; *Gió* = hơi thở.

42. *quán chi tiết* trong thân thể: (1) *Địa giới* = 22 phần thân thể có chất cứng; (2) *Thủy giới* = 12 chất lỏng trong cơ thể; (3) *Hoả giới* = 4 mức độ của thân nhiệt; (4) *Phong giới* = 6 ngọn gió trong thân.

5. *Mười cách quán về Bốn Đại*: chi cần nhớ:

(1) *Đại* là lớn, chẳng thật mà hiện hình ra như thật, chẳng hình sắc mà hiện ra có hình sắc.

(2) *Giới* là giữ gìn tự *tánh*:

địa giới: tánh cứng, tri và bất động

thủy giới: tánh ướt, trôi chảy xuống dưới

hoả giới: tánh nóng, thiêu đốt, bầu chặt

phong giới: tánh nhẹ, lạnh, lưu động.

(3) Sự *tụ hợp* giữa bốn giới mà thành ra *sắc, thanh, hương, vị, xúc*:

địa tụ: chất cứng chiếm ưu thế hơn 3 chất kia;

thủy tụ: chất lỏng chiếm ưu thế;

hoả tụ: chất nóng chiếm ưu thế;
phong tụ: chất hơi chiếm ưu thế.

(4) Do nhân duyên mà hoà hợp rồi phân tán

(5) Phân biệt về Danh-Sắc:

Bốn Đại và bốn Giới thuộc về Sắc (uẩn);
Bốn uẩn kia: Thọ, Tưởng, Hành, Thức thuộc về Danh.

Chi có uẩn, chẳng có chúng sanh nào cả. Bỏ ngã kiến.

23. Tương chướng khứng thức ăn:

1. Thế nào là Tương chướng khứng thức ăn?

2. Chức năng của việc quán tương chướng khứng thức ăn: bỏ sự ham thích ăn uống, nhằm chán các thức ăn.

3. Ích lợi của Tương chướng khứng thức ăn:

biết rõ cách chế phục ngũ dục;
biết rõ tánh chất của mỗi miếng ăn;
khởi ý tưởng về bất tịnh;
lià xa sự mê thích ăn uống.

4. Tu về tương chướng khứng thức ăn cách nào?

41. Quán về công khó đi tìm thức ăn;
42. Quán về sự nhai nuốt thức ăn ở miệng, vào bụng;
43. Quán về nơi tiếp trừ các thức ăn khi ăn xong;
44. Quán về sự lưu thông của thức ăn trong thân thể;
45. Quán về sự kết tụ của thức ăn khi tiêu hoá.

III. Kết luận: Phần Kết luận chung cho cả Phẩm 8 về Hành môn: Luận văn đưa ra bài Kệ nhắc đến ba mươi tám đề mục quán tưởng, đã chỉ rõ ràng cách thức tu hành đề noi theo con đường Giải Thoát.

070. Ý chánh của Chi 5, Phẩm 8: Hành môn.

Về bốn Tâm Vô lượng, tu tập bốn Tâm này được thành tựu thì tâm trở nên thanh tịnh, dứt hẳn sự giận hờn, sự gây ra nỗi hại, sự chướng vui, và sự thương ghét. Tâm thanh tịnh đó hướng đến tất cả mọi chúng sanh, ban vui, cứu khổ, chia xẻ niềm hoan lạc, và chẳng phân biệt người thân với kẻ thù.

Về quán tưởng Bốn Đại, tu tập việc quán tưởng này thành tựu thì dứt được ngã kiến, bỏ được tướng có chúng sanh, xem thân tâm này do sự tạm thời kết hợp của phần vật chất của Tứ Đại và phần tinh thần của Tâm. Và đối với muôn pháp, thấy rõ bản thể hợp chất do duyên kết tụ và sẽ phân tán.

Về Tương chướng khứng thức ăn, tu tập việc quán Tương này thành tựu, sẽ dứt bỏ được sự mê thích về ăn uống, nhận thấy thức ăn khi nuốt vào xong, đều trở nên bất tịnh, nhờ đó mà lia xa năm món dục lạc, về sắc, về thanh, về hương, về vị và về xúc chạm.

Để tổng kết về Phẩm 8: Hành môn, Luận văn đưa ra bài Kệ ngắn, chỉ rõ việc thực hành ba mươi tám đề mục quán tưởng, để noi theo con đường giải thoát.

071. Tìm hiểu nghĩa các chữ khó của Chi 5, Ph. 8

Tâm vô lượng: *Vô* = chẳng có; *Lượng* = tính toán, lượng định; *Tâm vô lượng* là tâm lòng rộng rãi, bao trùm khắp mọi nơi, mọi sự vật, chẳng thể đo lường được sự khoáng đại đó nên mới gọi là *vô lượng*. Thí dụ như *Tâm từ* là lòng thương vô bờ bến, trải rộng đến mọi chúng sanh, chẳng những đến người thân mà còn thương đến kẻ thù, ngay cả loài súc vật, cỏ cây, sông núi nữa. Có bốn *tâm vô lượng*: *Từ, Bi, Hi* và *Xả*.

Tâm Từ: *Từ* = ban vui; đem lòng thương yêu con mình mà thương đến muôn loài. Tâm Từ giống với sự *Bác ái* (*Bác* = rộng rãi; *ái* = yêu), ở điểm cùng thương đến muôn loài chẳng phân biệt; nhưng *Tâm Từ* khác với tình yêu của *Bác ái*, vì khi yêu thương, thường có sự trù mến, luyện ái đến người mình thương yêu, còn Tâm từ tuy thương, nhưng chẳng có sự luyện ái giữa mình và đối tượng của tình thương. Xét cho sâu, thì *Tâm Từ* có tính cách quên mình, chẳng đeo đẳng theo đối tượng, chỉ muốn đối tượng được an vui thôi; còn tình yêu của *Bác ái* có sự ràng buộc giữa người thương và đối tượng, người thương muốn giữ đối tượng ấy làm của riêng mình mà thôi.

Ác mộng: *Ác* = dữ, xấu; *Mộng* = chiêm bao. Có *ác mộng* là ngủ nằm chiêm bao thấy chuyện dữ ác đến hại thân.

Hôn mê = tình trạng bất tỉnh của người sắp chết.

Nhẫn nhục: *Nhẫn* = kham chịu chẳng oán trách; *Nhục* = điều hổ thẹn, điều sỉ nhục. *Nhẫn nhục* là bền chí chịu đựng sự đau khổ, sỉ nhục, mà chẳng oán trách.

Phẫn hận: *Phẫn* = căm phẫn, giận dữ; *Hận* = hờn, mối căm thù dẫu trong lòng. *Phẫn hận* = giận hờn.

Tự sát: Xem lại trang 478, Ph. 8

Thí dụ Cây Cưa: Trong *Kinh Thí Dụ Cây Cưa*, bản Kinh số 21, Trung Bộ Kinh, trang 292, ghi rằng:

"... Chư Tỳ-kheo, như những kẻ đao tặc hạ liệt, dùng cưa hai lưỡi mà cưa tay, cưa chân, dẫu vậy, nếu một ai ở đây khởi ý nhiễm loạn, người ấy do vậy không phải là người thực hành giáo pháp của Ta. Ở đây, chư Tỳ-kheo, các ông phải học tập như sau: "Chúng ta sẽ giữ tâm của chúng ta không biến nhiễm, chúng ta không thốt ra những lời ác ngữ, chúng ta sẽ sống với lòng lân mẫn, với tâm từ bi, với nội tâm không sân hận. Chúng ta sẽ sống bao phủ người này với tâm câu hữu với từ. Và với người này là đối tượng, ta sống biến mẫn cùng khắp thế giới với tâm câu hữu với từ, quảng đại, vô biên, không hận, không sân." Chư Tỳ-kheo, các ông cần phải học tập như vậy.

Và này chư Tỳ-kheo, nếu các ông luôn luôn suy tư lời dạy ví dụ cái cưa này, thì này các Tỳ-kheo, các ông có thấy loại ngôn ngữ nào, dẫu tế nhị hay thô bạo mà các ông không kham nhẫn được chăng?

Bạch Thế Tôn, không.

Chư Tỳ-kheo, do vậy, hãy luôn luôn suy tư lời dạy ví dụ cái cưa này, và các ông sẽ được hạnh phúc an lạc lâu ngày.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỳ-kheo ấy hoan hỷ, tín thọ lời Thế Tôn dạy."

Thổ tả: *Thổ* = *Tả* = khạc nhổ, ói mửa; *Bệnh thổ tả* là bệnh ói mửa.

Chế phục: *Chế* = đặt ra điều lệ gắt gao buộc phải tuân theo; *Phục* = phục tùng, tuân theo; *Chế phục* sự giận hờn là khắc phục được sự giận hờn, khiến cho hết giận.

Đàn-việt: phiên âm chữ Pàli *Dānapati*, người thí chủ bỏ thí rộng rãi.

Mạ lỵ: mắng mỏ, rủa xà, nói xấu.

Kiều mạn: Xem lại trang 340, Phần 2

Nhu nhuyễn: *Nhu* = mềm; *Nhuuyễn* = dẻo, dễ uốn nắn; *Tâm nhu nhuyễn* là tâm mềm dịu, dễ uốn nắn, dễ huấn luyện theo nẻo lành.

Kiến văn: *Kiến* = thấy; *Văn* = nghe; *Kiến văn* là sự hiểu biết, nghe thấy nhiều.

Ái ngữ: *Ái* = yêu, dễ thương; *Ngữ* = lời nói. *Ái ngữ* là lời nói dịu dàng, thân ái, dễ thương.

Đồng sự: *Đồng* = cùng, chung; *Sự* = việc làm. *Đồng sự* là cộng tác, cùng làm việc chung với nhau.

Oan gia: *Oan* = oán = mối thâm thù, thù oán; *gia* = nhà; *Kẻ oan gia* là người thù oán ngày xưa nay gặp lại.

Tự nghiệp: *Tự* = chính mình, của chính mình; *Nghiệp* = hành động cũ đã qua. *Tự nghiệp* là nghiệp riêng của mình; mình phải chịu hậu quả các hành động cũ của chính mình đã gây ra trước kia.

Thân tộc: *Thân* = tình thân thuộc, bà con với nhau; *Tộc* = họ hàng; *Tình thân tộc* là tình thương đến những người cùng họ, bà con với mình.

Không-tánh: *Không* = sự vắng vẻ, rỗng rang, chẳng có gì và chẳng chứa đựng gì; *Tánh* = bồn tánh, tánh tự nhiên; *Không-tánh* là sự vắng lặng, rỗng rang. Đồng nghĩa: **Hư vô**.

Thôn lâm: *Thôn* = xóm, làng; *Lâm* = rừng cây. Nơi *thôn lâm* là nơi xóm làng rừng núi, vắng vẻ, ít người lai vãng.

Tha nhơn: *Tha* = người khác, khác hơn chính mình; *Nhơn* = người. *Tha nhơn* là kẻ khác. Trái nghĩa *Tự thân*.

Bốn phương bàng: *Phương bàng* = *Bàng* = bên cạnh; *Bốn phương bàng* là bốn hướng: Đông Nam, Đông Bắc; Tây Nam, và Tây Bắc. *Có tất cả 10 phương*: 4 phương Đông, Tây, Nam, Bắc, 4 phương bàng và phía trên cùng phía dưới.

Quảng đại: *Quảng* = rộng; *Đại* = lớn. Có tấm lòng *quảng đại* là có tấm lòng rộng lớn, bao dung cho tất cả, lại cũng hay tha thứ.

Đệ nhứt nghĩa: *Đệ nhứt* = hạng nhứt, nghĩa cao sâu nhứt; *Nghĩa* = ý nghĩa. *Đệ nhứt nghĩa* là nghĩa cao thâm nhứt, đứng đắn nhứt, rốt ráo nhứt. Cùng nghĩa với chữ **Chơn đế**, là Chơn lý tối thượng, tuyệt đối, thuộc về Xuất thế gian. Trái nghĩa với chữ **Tục đế**, là Chơn lý tương đối, thuộc về thế tục.

Ba-la-mật: phiên âm chữ Pàli *pàrami*, *pàramità*, sự toàn thiện, có đầy đủ các đức tánh cao quý, hoàn toàn chẳng hề thiếu sót điều gì cả.

Đại Bồ-tát: *Đại* = lớn; *Bồ-tát* = phiên âm chữ Pàli *Bodhisatta*; có nghĩa là kẻ hữu tình đã giác ngộ; *Đại Bồ-tát* nói đủ chữ là *Ma-ha Bồ-đề-tát-đoà*. Theo Giáo lý Nam Tông, chữ *Bồ-tát*, hay

Đại Bồ-tát dành riêng cho Đức Phật Thích-ca khi Ngài còn chưa chứng được ngôi vị Phật. Ngài tu tập *mười Ba-la-mật* thành tựu hoàn toàn để lên ngôi vị Phật.

Theo giáo lý Bắc Tông, có tất cả hơn bốn mươi cấp bậc *Bồ-tát*: cấp Thập Trụ, Thập Hành, Thập Hồi hướng, Thập Địa. Từ cấp *Bồ-tát bát địa* (cấp thứ tám hàng Thập địa) trở lên đến Đẳng giác, Diệu giác, rồi mới lên ngôi vị Phật.

Bát-nhã: phiên âm chữ Phạn *Prajna*, nghĩa là *Trí huệ*. Chữ *Bát-nhã* chẳng được dịch nghĩa mà chỉ phiên âm, vì sợ lẫn với chữ *Trí huệ* thông thường; vì *Bát-nhã* là trí huệ cao tột đưa hành giả đến bờ giác ngộ và giải thoát; trong khi đó *trí huệ thông thường* chỉ là trí thông minh bật thiệp ở đời, đem mỗi lợi vật chất hoặc tinh thần về cho riêng mình mà thôi.

Thực đế: *Thực* = chơn thật, chơn lý; *Đế* = Chơn lý. *Thực đế* đồng nghĩa với *Chơn đế*, trái nghĩa với *Tục đế*.

Xa-ma-tha: Xem lại trang 421, Phẩm 8.

Tỳ-bà-xá-na: Xem lại trang 421, Phẩm 8.

Song biến định, Đại bi định: Xem lại trang 371.

Biện luận: *Biện* = phân biện; *Luận* = bàn luận. Có sức *biện luận chẳng lo ngại*, Kinh sách thường viết là: *biện tài vô ngại*.

Tự nhiên trí: Trí thông minh được phú sẵn, chẳng bị sự *vô minh* che lấp, thường chẳng phân biệt và kỳ thị. Đến Phẩm 12, sẽ có giải thích rõ thêm.

Nhứt thiết trí: *Nhứt thiết* = tất cả; *Nhứt thiết trí* là trí thông hiểu tường tận tất cả mọi sự vật. Chỉ có Phật mới có đầy đủ *Nhứt thiết trí*. Phẩm 12 sẽ giải thích rõ thêm. (Xem lại trang 457, Phẩm 8)

Phật địa: *Phật* = giác, giác ngộ, hiểu rõ; *Địa* = đất, vùng, lãnh vực. Thành tựu được *Phật địa* có nghĩa là vươn lên cõi Phật, tức là hiểu rõ tất cả, giác ngộ và giải thoát hoàn toàn.

Lân mẫn = thương xót.

Bất hại: *Bất* = chẳng; *Hại* = tổn hại; *Bất hại* có nghĩa là chẳng gây nên tổn hại cho mình và cho người khác. Đồng nghĩa với chữ *Vô não, vô não hại*, chẳng hề gây tổn hại.

Khủng bố: *Khủng* = lo sợ; *Bố* = sợ hãi.

Hỉ = nổi mừng. Xem lại trang 337, Phẩm 2. *Tuỳ hi* = thấy người vui mà vui theo; thấy người làm việc lành, vui theo.

Bình đẳng = ngang hàng, đối xử đồng đều, chẳng ai hơn ai kém. Đồng nghĩa với *công bằng*.

Tâm Xả = tấm lòng công bằng trong việc đối xử, chẳng vì thương, hay ghét mà có sự đối xử khác nhau. *Xả* lại có nghĩa là xả bỏ, buông bỏ, chẳng ghim, chẳng nắm giữ, còn có nghĩa là tha thứ lỗi lầm.

Tổng nhiếp: *Tổng* = tổng quát, chung chung, bao quát hết; *Nhiếp* = thu giữ. *Tổng nhiếp* là có ý bao trùm hết chẳng để sót.

Vô minh: Xem lại trang 419, Phẩm 8.

Hoàng y: *Hoàng* = màu vàng; *y* = y phục, quần áo.

Thông đạt: *Thông* = thông suốt; *Đạt* = đạt tới, hiểu rõ tường tận. *Thông đạt* là hiểu thấu đến chỗ thâm sâu.

Di động: *Di* = dời đi; *Động* = chuyển động.

Thân nhiệt: *Thân* = thân thể; *Nhiệt* = sức nóng. *Thân nhiệt* là sức nóng trong cơ thể.

Trung hoà: *Trung* = chính giữa; *Hoà* = hợp, chẳng chống đối. *Trung hoà* là vừa phải, chẳng quá cao, quá thấp.

Na-do-tha: phiên âm chữ Pàli *Nahuta*, con số nhiều đến hơn mười triệu.

Tự tánh: Xem lại trang 417, Phẩm 8.

Vi tế: Xem lại trang 339, Phẩm 2.

Hộ trì: *Hộ* = giữ gìn, bảo hộ; *Trì* = giữ gìn.

Nhân duyên: *Nhân* = nguyên nhân chánh; *Duyên* = duyên có phụ. *Nhân duyên* là nói do đâu mà có; *nhân* là nguyên nhân đầu tiên, nếu thiếu thì chẳng thể có được kết quả; thí dụ như *hột lúa* là nguyên nhân sanh ra *cây lúa*; nhưng muốn hạt lúa thành cây, cần phải có đất, nước, ánh nắng mặt trời và phân bón: đất, nước, ánh nắng, phân là những *duyên* khiến cho cây lúa lớn lên được; *duyên* còn gọi là các *điều kiện*. Chỉ có một *nhân*, nhưng có rất nhiều *duyên*; trong Luận vẫn kể ra nhiều duyên, nhưng chẳng đưa ra thí dụ nên khó hiểu.

Cộng sanh: *Cộng* = chung với nhau; *Sanh* = sống; *Cộng sanh* là cùng nhau dựa vào nhau mà sanh sống. Đồng nghĩa với *câu hữu*; *Câu* = cùng, chung; *hữu* = có, hiện hữu.

Triển chuyển: *Triển* = phát triển, nảy nở; *Chuyển* = di chuyển, lớn lên thay đổi.

Giây dọi = sợi giây hay sợi chỉ quấn bên trong hình người gỗ, hễ kéo mạnh thì tay chon người gỗ cử động.

Danh-Sắc: *Danh* = tên; *Sắc* = vật chất. Dùng chữ *Danh-Sắc* để dịch hai chữ Pàli *Nama-Rùpa*. Vật chất gọi là *Sắc*, tất cả các sự vật có hình sắc, thể dạng; còn *Danh* là tên gọi, chỉ là một tiếng để gọi, chẳng có thực chất. Như thể, nơi con người, *sắc uẩn* thuộc về *Sắc*, còn bốn uẩn kia thuộc về *Danh*; quan niệm đúng đắn về con người thì đó chỉ là *Danh-Sắc* mà thôi, nghĩa là phân thân thể là *sắc*, còn phần tinh thần thuộc về *Danh*, chẳng có một chúng sanh nào, chẳng có thọ mạng nào cả. Đó quan niệm phá bỏ *thân kiến* và *ngã kiến*. Chữ *chúng sanh* chẳng qua chỉ là một *giả danh*, đặt ra để tiện dụng hằng ngày, chớ chẳng có thực chất chúng sanh nào cả. Thế thôi.

Tướng chẳng khứng thức ăn: Nguyên văn trong bộ Luận là *Thực bất nại tướng*; có nghĩa là vì cực nhọc tâm cầu cho sự ăn uống, vì thức ăn một khi nuốt vào trong trở thành bất tịnh, cho nên sanh ra *y tướng chẳng kham, chẳng khứng, chẳng thích đến việc ăn uống cho lắm*.

Ngũ dục: *Ngũ* = năm; *Dục* = ham muốn. đam mê; *Ngũ dục* là năm thứ đam mê phát ra từ năm giác quan đòi hỏi phải được thoả mãn. *Mắt* đòi nhìn sắc đẹp. *Tai* đòi nghe tiếng êm ái, lời khen. *Mũi* muốn ngửi mùi thơm. *Lưỡi* đòi nếm các vị ngon ngọt. *Da* muốn sờ chạm vật trơn láng.

Sơn dã: *Sơn* = núi non; *Dã* = hoang vắng. Nơi *sơn dã* là nơi rừng núi hoang vu, vắng vẻ, thanh tịnh.

Như pháp: đúng như trong Chánh pháp. Trái nghĩa với chữ *phi pháp*; *Phi* = chẳng phải; *Pháp* = Chánh pháp; *phi pháp* là chẳng giống với Chánh pháp. (Đừng lầm với *bất hợp pháp*,

trái với luật lệ).

072. Tìm hiểu vài ý tưởng trong Chi 5, Phẩm 8.

1) Các hình ảnh nên ghi nhớ:

11. Hình ảnh người mẹ thương đứa con một:

111. *Tâm Từ*: lấy tình người mẹ thương yêu đứa con một của mình ra thương yêu mọi người chẳng phân biệt thân thù, trải rộng đến muôn loài.

112. *Tâm Bi*: lấy sự lo lắng của người mẹ sợ đứa con một của mình bị khổ, mà lo lắng đến mọi người chẳng phân biệt thân sơ, trải rộng đến muôn loài.

113. *Tâm Hi*: lấy sự vui mừng của người mẹ thấy đứa con một của mình sung sướng, mà chung vui với mọi người, chẳng phân biệt mến ghét, trải rộng đến muôn loài.

114. *Tâm Xá*: lấy tình thương yêu đồng đều giữa đàn con đồng đảo, chẳng phân biệt con thương, con ghét, mà thương yêu, tha thứ, đến mọi người gần xa, trải rộng ra đến muôn loài.

Trong tình thương đó của người mẹ, nên gạt bỏ sự luyến ái, chấp thủ vào một đối tượng riêng biệt, chỉ nghĩ đến mọi loài chúng sanh một cách quảng đại, đó là *tâm vô lượng*. Tu tập thành tựu bốn *tâm vô lượng* là đã thành toàn gần hết con đường Phật đạo, vì *Đạo Phật là đạo của Từ Bi và Trí Huệ*.

12. *Thí dụ Cây Cưa*: Còn đức nhẫn nhục nào cao hơn nữa, khi tay chon bị *cây cưa hai lưỡi* cưa qua cưa lại, mà chẳng khởi lên lời than khóc, lời cộc cằn; sự im lặng kham chịu chẳng lời oán trách là một sức mạnh tinh thần chẳng gì mà chẳng vượt hơn được.

13. *Hình người gỗ*: Thân tâm này do bốn đại, do năm uẩn hoà hợp nhau mà thành, nào có khác chi một thân *người gỗ* ghép từ miếng ván, sơn son thếp vàng lên. Sợi giây dùi giứt bên trong khiến thân hình *gỗ* cử động được, có là gì khác lạ đâu, khi nói đến *tình cảm và nghiệp lực* đã qua thúc đẩy thân tâm đó? Nếu đã thấu rõ được Sự Thật chán chường này, sao còn quá quyến luyến, triu mến *tám thân bất tịnh này*, mà xao lãng việc đi tìm con đường *giải thoát!*

2) Các phương tiện nên ghi nhớ:

21. *Giận hờn* thiêu đốt tất cả công đức đã tạo được. *Nhẫn nhục* là áo giáp để phòng hộ thân tâm. Lấy *nhẫn nhục* mà đối trị sân hận, đó là con đường của *Tâm Từ*. Mỗi khi sắp nổi giận, nên nhớ *tìm chỗ đáng khen của người mình ghét*, do đó sự hờn giận sẽ dễ lui đi và tan biến.

22. *Óc khôi hài* thường mang đến niềm vui chung, nhưng vô tình khiến cho nạn nhọn của sự bêu riếu cảm thấy bồi rối, khó chịu. Thế nên, hãy tập kèm cái lưỡi lại giữ im lặng chẳng pha trò, chẳng chế diễu khiến cho niềm vui chung khỏi bị sút mẻ. Lời nói dù có ý nhị, sâu sắc đến đâu, nhưng chẳng thể chẳng làm tổn thương đến tự ái kẻ khác, một khi thốt ra rồi, dầu có được xin lỗi hay định chánh lại cũng đã quá muộn; mỗi đau buồn, nỗi thẹn thùng đối với người trong cuộc chẳng thể vì đó mà vui bớt được nhiều.

23. *Quan Tánh Không* với hình người gỗ: quan niệm *Tánh Không* rất cao sâu trong Giáo lý nhà Phật, ta còn chưa thể nhứt thời mà hiểu rõ, nhưng với người đang xúc phạm ta bằng lời nói, có quá khó hay không khi nghĩ rằng mình đang đứng trước một *hình người gỗ*, đang múa tay múa chon cồ bêu riếu mình. Nếu hình dung được như thế, thì còn *gận hờn* chi đến con *người gỗ* nữa. Với lời khen, hay giọng chê, thoáng nghe qua, âm thanh nào có khác gì nhiều

với tiếng chim hót hay tiếng thú gầm, sao để tâm vào đó làm chi, rồi ... giận. Thử quán như thế, có lẽ sẽ kiềm giữ được lòng mình muốn gây ra *não hại* để ăn miếng trả miếng!

073. *Suy gẫm* về Bốn Tâm Vô lượng:

Việc tu hành theo giáo lý nhà Phật tóm gọn lại là làm cho *Tâm được thanh tịnh*. Bốn Tâm vô lượng *Từ, Bi, Hỷ, Xả* chẳng những thanh tịnh hoá thân tâm mà còn mở rộng ra, trải dài khắp muôn phương tâm lòng trong sạch, thanh khiết, luôn luôn làm lợi ích cho muôn loài.

Muốn đào luyện cho mình bốn tâm vô lượng đó, thiền nghĩ trước phải tu tập Tâm Từ. Mà Tâm Từ là ban vui đến người mình thương, và lòng thương đó phải trước tiên khởi lên đối với chính mình. Mình có thật tình thương mình, lo cho mình sớm được giải thoát, và an lạc, thì mình mới có thể đem nguồn vui đó đến cho mọi người, cho muôn loài. Vậy, chớ quên: *phải tập biết thương chính mình trước*, thương thân phận mình còn chưa được *giải thoát!*

074. *Suy gẫm* về **Phẩm 8: Hành môn**.

Hành môn là gì? *Hành* là thực hành, là tu tập. *Môn* là cửa; nhưng ở đây có thể hiểu chữ *Môn* là môn, một ngành chuyên môn, nghĩa là những thứ, những điều, những môn, những môn, mà mình cần thông thạo qua. Như thế, Phẩm 8 về *Hành môn* chi dạy rõ ràng, đầy đủ chi tiết về cách thực hành, về đường lối tu tập theo từng *môn*. Có tất cả 38 *môn*, sắp xếp lại thành năm nhóm: (1) nhóm 10 *Nhiệt thiết nhập*, (2) nhóm 10 *Tương bất tịnh*, (3) nhóm 10 *Niệm*, (4) nhóm 4 *Tâm vô lượng* và (5) nhóm 4 *Đại*.

Trong 38 đề mục quán tưởng nhằm thanh lọc thân tâm, hành giả chỉ cần *chuyên tu tập một Môn*, còn các môn khác thì đọc qua cho biết, nếu có thời giờ để tập thêm thì càng quý.

Việc chọn lựa *Hành môn* để tu tập cần căn cứ trên *tánh hạnh* của hành giả; nếu có theo học với một vị thầy, vị này sẽ quyết định *môn nào* thích hợp với *tánh hạnh của người đệ tử* mà chỉ dạy. Trong trường hợp tự học lấy một mình, dựa theo Bộ Luận này, thì phải làm sao?

Thiền nghĩ, người sơ cơ chẳng có được sự hướng dẫn cá biệt của vị thầy, thì có thể chọn một trong hai môn sau đây:

(1) *môn Niệm Phật*, đó là căn bản của Pháp môn *Tịnh Độ*, trong Phật Giáo Bắc tông. Môn này có thể áp dụng cho mọi căn cơ, như là người còn chậm lụt chưa hiểu thấu được các quan niệm thâm sâu về Phật học. Niệm Phật cho đến mức *nhứt tâm bất loạn* là đạt đến trình độ *định lực cao cấp* rồi.

(2) *môn Niệm Hơi thở*, đó là căn bản của Pháp môn *Thiền Định*, cho dù được mang nhiều danh xưng khác nhau, môn niệm hơi thở vẫn là bước đầu quan trọng cần vượt qua để đắc các cấp *thiền định thâm sâu* về sau.

Hai môn trên chẳng đòi hỏi nhiều ở hành giả, chỉ cần thi hành đúng cách các lời dạy, *tu tập chuyên cần và bền chí*, và nhớ đừng mong cầu gì cả, thì kết quả, nếu chẳng rục rờ, thì cũng đem lại sự thanh tịnh phần nào cho thân tâm.

-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](#)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

last updated: 16-01-2004