

GIẢI VỀ Ý NGHĨA CHỈ TỊNH THEO THĂNG PHÁP YẾU HIỆP

*Hòa thượng Jotika
Tỳ kheo Pháp Nhiên dịch Việt*

V. AN XỨ VÔ LƯỢNG TÂM - PHƯƠNG THỨC TU TẬP

Appama~n~naa hay Vô lượng tâm có nghĩa là pháp mà hướng đến Vô lượng chúng sanh, không giới hạn.

Một lời giải thích nguyên văn mang cùng ý nghĩa:

Appamaa.nesu sattesu bhavaati = Appama~n~naa.

Tu tập một trong bốn Vô lượng tâm, vị hành giả cần phải có tâm hồn mở rộng đối với tất cả chúng sanh, không ước lượng. Như thế mới có thể gọi là **Từ tâm vô lượng**, **Bi tâm vô lượng**, **Hỷ tâm vô lượng**, **Xả tâm vô lượng** và trở thành nhân tố dẫn đến thiên chứng. Đối với những Phạm trú này, còn phân biệt về người, còn giới hạn về quốc độ thì chưa phải là Vô lượng tâm, chỉ là việc làm bình thường và tất nhiên là không đạt đến thiên chứng. Tuy nhiên, với những Từ, Bi, Hỷ, Xả chưa được vô lượng ấy cũng nhận được quả báu cao trội, đời hiện tại không bị những sợ hãi, âu lo; đời vị lai cho kết quả Nhân, Thiên.

Tứ vô lượng tâm còn gọi cách khác là Phạm trú (*Brahmavihaara*). Bởi vì người thực hành một trong bốn Vô lượng tâm, người ấy có một tư tưởng sống như vị Trời Phạm Thiên - *Brahmaana~m vihaaroti = Brahmavihaaro.*

Thêm nữa, tiếng *Brahma* nghĩa là cao thượng, *Vihaara* hướng thượng. Một lời giải tiếp theo:

Viharanti etehiiti = Vihaaraa: Các Bậc Đại Nhân có đời sống thanh cao nhờ bốn pháp Vô lượng tâm, hay bốn Vô lượng tâm giúp cho các Bậc Đại Nhân có đời sống thanh cao, thì gọi là *Vihaaraa*".

Brahmaana~m (Se.t.thaana~m) Vihaaro (se.t.thaabhuuto) - ti = Brahmavihaaro: Sự trở nên cao thượng nhờ một trong bốn Vô lượng tâm của vị Hiền Giả, thì gọi là *Brahmavihaara.*

1. TỪ VÔ LƯỢNG TÂM - *Mettaa Appama~n~naa.* -

Mettaa hay Từ Tâm có nghĩa là lòng nhân ái đối với chúng sanh mọi loài.

Một lời giải nguyên nhân đồng nghĩa: *Mijjati siniyhatiiti = Mettaa.*

Chi pháp: sở hữu Vô Sân với đối tượng là chúng sanh mà hành giả có tình thương

Đối tượng chúng sanh thân yêu này có hai hạng: *Hạng thông thường* và *Hạng đủ khả năng tiến đạt định*. Nghĩa là giai đoạn tu tập ban đầu chỉ lấy cảnh những người thân thương tình (cha mẹ, anh em, bạn bè) mà làm đối tượng cho Từ Tâm, nhưng khi đã phát triển đến giai đoạn Cận hành định, bấy giờ tâm sẽ biến mãn đến mọi chúng sanh, dù đó là kẻ thù hay những người mà không ưa thích, kia là đối tượng cho sự sân hận, đều có thể khởi lòng từ mãn.

Khi nghĩ về một chúng sanh bằng Sân hận thù có sự bất bình, ghét bỏ, nhưng nếu bằng lòng Từ thì xót thương, độ lượng mà theo một lời giải gọi là *Mijjati siniyhati* - Tình thương đối với chúng sanh, cần phân biệt: Có hai loại tình thương : Thứ nhất là Từ tâm - Vô hận (*Metta* - *Adosa*); Thứ hai là một thiện tánh được biểu hiện bằng sự thương cảm không phân biệt, không chấp giữ phải là cha mẹ, anh em, vợ chồng, quyến thuộc,... mà đối với mọi loài đều mát mẻ. Thứ hai là tình thương vị kỷ có phân biệt, có chấp giữ, có giới hạn. Tình thương này được gọi là Từ tâm hư ngụy mà chi pháp là sở hữu tham. Tuy nhiên, sự ái luyến khi trở thành một từ tâm hư ngụy cũng là điều kiện tốt giúp cho thói quen, giúp cho Từ tâm như thật được dễ dàng sanh khởi và vững trụ.

Nhưng nếu một người mưu tâm Siêu thế pháp, trong khi tâm tư vẫn còn ái luyến một người nào đó, thì Siêu thế pháp cũng không bao giờ thành đạt. Bởi vì sự ái luyến sẽ ngăn chặn tâm định và mất đi Chánh niệm tỉnh giác (*Satisampajja-n-na*) cũng giống như trường hợp Trưởng lão Channa, vì quá thương yêu Đức Phật đã từng thân cận trước kia mà cho đến lúc xuất gia. Khi Đức Phật còn tại thế, vị này không thành đạt một Đạo, Quả nào. Rồi sau đó, Đức Thế Tôn đã Níp-bán, Trưởng lão Channa mới chứng đạt. Đây bởi vì lòng ái luyến đã ngăn chặn tâm định và Chánh niệm Tỉnh giác.

NHỮNG HẠNG NGƯỜI CẦN BIẾT ĐỐI VỚI VIỆC RẢI LÒNG TỪ.

Hạng không nên rải tâm từ trước:

Appiyapuggala: Người không tình thương.

Atipiyapuggala: Hạng người quá thương yêu.

Majjhatappuggala: Hạng người không thương không ghét, chỉ thái độ dửng dưng, lãnh đạm.

Veripuggala: Hạng thù nghịch.

Hạng không nên rải tâm Từ riêng biệt:

Li"ngavisabhaagapuggala: Người khác giới tính.

Hạng người không thể rải lòng Từ:

Maala"ngatapuggala: Hạng người đã chết.

Có những hạng người không nên rải lòng từ trước, bởi vì nếu là những người không thương yêu sẽ sanh sự bất bình, phật ý. Ngược lại, nếu đối với những người quá thương yêu mà trong lúc đang gặp phải đau khổ, sẽ sanh phiền muộn, âu lo. Còn như hạng người mà hành giả có sự lạnh nhạt dửng dưng thì cũng không nên rải lòng từ trước vì không có gì đáng thương để gọi lòng từ. Riêng với hạng thù nghịch, nếu rải lòng từ trước tiên thì chỉ sanh lòng sân hận, chớ không tạo cơ hội cho tâm từ.

Còn đối với người khác giới tính thì không nên rải tâm từ riêng biệt, vì đó sẽ sanh lòng ái luyến.

Riêng về hạng người đã chết thì không thể rải lòng từ, vì tâm từ và cận định sẽ không sanh khởi.

HẠNG NGƯỜI CẦN RẢI TÂM TỪ ĐẦU TIÊN.

Khi tu tập tâm từ mà không để đạt thiên chứng, vị hành giả hướng tâm biến mãn đến chúng sanh, riêng bản thân có cũng được, không có cũng được. Nhưng để đạt thiên chứng, trước hết cần rải lòng từ đối với chính mình, vì vậy sẽ có điều kiện để nghĩ đến chúng sanh khác, bởi không có sự thương yêu nào bằng thương chính mình (*na caa atta sama-m pema-m*). Khi có

lòng từ với chính bản thân, sẽ thấy rằng mình vẫn muốn lạc, ghét khổ tham sống sợ chết. Rồi so sánh với kẻ khác: "Họ cũng mong muốn và sợ hãi như mình". Sự so sánh này là nhân tố quan trọng giúp cho tâm từ dễ dàng sanh khởi và vững trú trong khi rải lòng từ biển mẫn đến mọi chúng sanh cho đến khi thành đạt Cận hành định và Kiên cố định.

Bậc Đạo Sư thuyết rằng:

*"Sabbaa disaa anuparigamma cetasaa
Nevajjhagaa payaramattanaa kvaci
Eva.m piyo puthu attaa paresa.m
Tasmaa na hi.mse para.m attakaamo-ti".*

"Hưởng tâm đến mọi phương cũng không thấy thương ai hơn thương chính mình. Và tất cả mọi người đều như vậy. Do đó, biết thương mình thì đừng nên nhiều hại chúng sanh khác".

PHƯƠNG THỨC RẢI LÒNG TỪ.

Rãi lòng từ cho chính mình. Có 4 cách:

Aha-m avero homi: Mong rằng ta hãy là người không hận thù.
Aha-m abyapajjo homi: Mong rằng ta hãy là người không sầu muộn, oán hờn.
Aha-m antiigho homi: Mong rằng ta hãy là người không bị khốn bức về thân tâm.
Aha-m sukhiia attana-m pariharaami: Mong rằng ta hãy là người tự mang lại an lạc cho thân và tâm.

Bốn cách trên đây, tu tập một cách nào đó vẫn được.

Đối với người khác, nếu là một người thì như vậy:

Avero hotu: Mong rằng họ là người không hận thù.
Abyapajjo hotu: Mong rằng họ là người không sầu muộn, oán hờn.
Antiigho hotu: Mong rằng họ là người không bị khốn bức về thân tâm.
Sukhiia attana-m pariharaami: Mong rằng họ là người tự mang lại an lạc cho thân và tâm.

Nếu từ hai người đến vô lượng, thì như vậy:

Averaa hotu: Mong rằng tất cả đừng hiềm hận lẫn nhau.
Abyapajjaa hotu: Mong rằng tất cả không sầu muộn, oán hờn.
Antiighaa hotu: Mong rằng tất cả không bị khốn bức về thân tâm.
Sukhiia attana-m pariharaatu: Mong rằng tất cả tự mang lại an lạc cho thân và tâm.

Ban đầu hướng tâm đến những người quen biết, những người đang cùng làm việc, những người cùng sống chung. Từ đó, hướng đến những người đã từng quen biết, đã từng cùng làm việc, đã từng sống chung, đã từng nhận sự giúp đỡ trước đó một tháng, một năm, 10 năm, 15 năm, đến thời gian có thể nhớ được rồi đến vô lượng chúng sanh không giới hạn. Nếu cho một cá nhân thì theo cách thức riêng lẻ: *Avero hotu*. Nếu cho một tập thể thì theo một cách thức: *Averaa hontu*,...lập đi lập lại nhiều lần tương tự quán xét về thể trước.

RẢI TÂM TỪ THEO TUẦN TỰ.

Những hạng người đã kể trên được phân có bốn: Hạng người thương yêu, Hạng quá thương yêu, Hạng bình thường và Hạng thù nghịch. Hành giả nên rải tâm từ theo thứ tự. Đầu tiên là

hạng người thương yêu. Kế đến là người mà quá thương yêu. Rồi tiếp theo là hạng người bình thường và thù nghịch. Sở dĩ như thế, bởi vì nếu đầu tiên là kẻ thù thì sẽ sanh sân tâm chứ không tạo cơ hội cho lòng từ, ở đây nói riêng về hạng thù nghịch, nếu là những khi mà hành giả không thể có lòng từ đối với kẻ thù thì nên tra dồi tư tưởng bằng cách suy nghĩ: "Kẻ thù không làm cho ta rơi vào khổ cảnh được mà chính là sự oán cứu". Khi thấy được kẻ thù thật sự là lòng hiền hận, oán thù chứ không phải là kẻ mà mình thù hận, rồi suy xét đến quá báu nhân nại của lòng Vô Hận mà các Bạc Hiền Nhân đã tích lũy vun trồng. Và sau đó rải lòng từ.

Nhưng nếu vẫn còn sự bất bình, oán giận, hành giả nên xét theo lời Đức Thế Tôn thuyết trong *Anamataggasa.nyutta* :

"Na so bhikkhave satto suulabharuupo yo na maataa bhuutapubbo, yo na pitaa bhuutapubbo, yo na bhaataa bhuutapubbo, yo na bhagini bhuutapubbaa, yo na putto bhuutapubbo, yo na dhiitaa bhuutapubbaa".

"Này Chư Tỳ Kheo, không có những người trong quá khứ không từng là mẹ, không từng là cha, không từng làm anh, không từng làm chị không từng làm con trai, không từng làm con gái, không từng là thân quyến của mình..."

Hành giả suy xét tiếp theo:

"Kẻ thù này trong quá khứ cũng đã từng là quyến thuộc của Ta, vậy Ta không nên ôm ấp hiểm hận, oán hờn". Rồi hành giả rải lòng từ.

Với những cách thức trên mà lòng hiền hận cũng không voi bót, tâm từ vẫn không thể có, thì hành giả chớ nên rải tâm từ với kẻ thù nữa, hãy giữ tâm xả với họ, hãy xem họ như không có trên đời, việc rải tâm từ chỉ nên với người thân yêu (hạng quá thân yêu được kể cùng với hạng này) và những người bình thường, cho đến khi đối với họ cũng như đối với chính mình.

Còn sở dĩ phải rải tâm từ đối với kẻ thù cũng vì để khả năng tâm từ đạt đến vô hạn (*Siimasambheda*), giữ được tâm bình đẳng (*samacittataa*) và là điều kiện thuận lợi cho việc đạt thiên chứng mau chóng và kiên trụ.

TRẠNG THÁI CỦA TỪ VÔ LƯỢNG TÂM.

Giả sử rằng, nếu vị hành giả tu tập án xứ Từ tâm đang cùng ngồi với ba người, trong đó có người thân, người bình thường và kẻ thù nghịch, kể cả chính hành giả là bốn người, đột nhiên có một tên cướp hung hãn bước vào và nói với vị hành giả:

Ta cần một người trong bốn, cho người tự chọn lấy.

Hành giả hỏi: - Ông cần làm chi chứ?

Tên cướp đáp rằng: - Ta cần lấy máu tế thần.

Trước cảnh tượng hãi hùng này, nếu hành giả cho tên cướp giết kẻ thù đi hay người kia thì chưa gọi là thành đạt từ vô lượng tâm. Nhưng nếu vị hành giả tự hy sinh thân mình để thay thế ba người kia cũng chưa gọi là Từ vô lượng tâm. Bởi vì còn phân biệt mình và người khác. Chỉ khi nào hành giả xem tất cả như một, bản thân cũng như người khác và ngược lại, đó mới là Tâm Từ không giới hạn. Trong *Visuddhimagga- atthakathaa [Sa-myuttanikaaya, Nidaanavagga, Anamatagga- sa"nyutta Dutiyavagga, trang 233-234. - Ch. Trang 295-396 và Visud. Phần I, phẩm Phạm trú, trang 298]* giải thích rằng:

*" Attani hitanajjhatte
Ahite ca catubhidhe*

Yadaa passati naanatta.m
Hitacittova paani.na.m"
"Na nikaamalaabhi mettaaya
Kusatiiti pavuccati
Yadaa catasso siimaayo
Sambhinnaa honti bhikkhuno"
"Sama.m pharati mettaaya
Sabbaloka.m sadevaka.m
Mahaaviseso na naayati"

Đại ý nghĩa là khi nào vị hành giả còn phân biệt giữa bốn hạng người, chính mình, người thân yêu, bình thường và thù nghịch. Tâm từ khi ấy chỉ là một lòng nhân đối với chúng sanh, chưa phải là một từ tâm viên mãn, một tính phổ cập của lòng từ. Vì khi nào hành giả đối với bốn hạng người không còn phân biệt, không còn sự khác nhau, Từ tâm biến mãn mọi loài kể cả Thiên nhân và Phạm chúng, giới hạn của tâm Từ không có đối với Vị Tỳ Kheo ấy. Vị ấy là bậc cao trội hơn tất cả những vị Tỳ Kheo chưa thành đạt Từ vô lượng tâm.

Riêng về Tâm Từ của vị hành giả mà trước đối tượng kẻ thù giữ tâm hành xả, cũng có thể thành tựu Từ vô lượng tâm, nếu tâm từ của vị hành giả ấy xem những người thân yêu hay những người bình thường như đối với chính mình. Bởi vì thái độ nín lặng, thân nhiên trước kẻ thù thì cũng giống như kẻ thù ấy không có trên đời.

Về những phương cách rải lòng từ như đã nói là sự hướng tâm trực tiếp hành giả với đối tượng. Theo cách thức này, Từ tâm sẽ dễ dàng sanh khởi, nhưng lại khó khăn cho người thực hiện. Bởi vì cách thức đã nói là không dùng lời niệm đọc, chỉ liên tưởng bằng ý thức. Tuy nhiên, để trừu tượng những Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ thêm Kiên cố định mà đối với vị hành giả cần có, do đó, nguyên tắc đầu tiên là phương cách này. Sau đó, khi đã thành đạt từ tâm vô lượng mới dùng phương cách niệm, đọc tiếp sau đây:

Tức là khi tác niệm rải lòng từ, hành giả dùng bốn điều kiện của Từ tâm (*Avera, Abyaapajja, Anigha, Attaana-m pariharati*) và hướng đến 12 đối tượng nhận, trong đó 5 tổng quát và 7 riêng biệt.

5 tổng quát, đó là:

Sabbe satta: Tất cả chúng sanh.
Sabbe paa.naa: Tất cả hữu tình.
Sabbe bhuutaa: Tất cả loài hữu tình.
Sabbe puggalaa: Tất cả mọi người (người ở đây hiểu theo Thánh Pháp).
Sabbe attabhaavapariyaapannaa: Tất cả chúng sanh có tự thể.

Và 7 đối tượng riêng biệt là:

Sabbaa ithiyo: Tất cả nữ nhân.
Sabbe purisaa: Tất cả nam nhân.
Sabbe ariyaa: Tất cả Thánh nhân.
Sabbe anariyaa: Tất cả phàm phu.
Sabbe devaa: Tất cả Chư thiên.
Sabbe manussaa: Tất cả nhân loại.
Sabbe vinipaatika: Tất cả loài đọa xứ.

Với cùng 10 phương biến mãn:

Paratthimaaya disaaya: Phương đông.
Pacchimaaya disaaya: Phương tây.
Uttaraaya disaaya: Phương bắc.
Dakki.naaya disaaya: Phương nam.
Puratthimaaya anudisaaya: Phương đông nam.
Pacchimaaya anudisaaya: Phương Tây Bắc.
Uttaraaya anudisaaya: Phương đông bắc.
Dakki.naaya anudisaaya: Phương Tây nam.
He.t.thimaaya disaaya: Phương trên.
Uparimaaya disaaya: Phương dưới.

Hành giả tác niệm theo thứ tự đầu tiên với 20 câu (5 đối tượng * 4 điều kiện) cho 5 đối tượng tổng quát:

Sabbe sattaa averaa hontu; abyaapajjaa hontu; aniighaa hontu; sukhiī attaana.m pariharantu.
Sabbe paa.naa averaa hontu...
Sabbe bhūtaa averaa hontu...
Sabbe puggalaa averaa hontu...
Sabbe attabhaavapariyaapanna...

Và 28 câu (7 đối tượng * 4 điều kiện) cho đối tượng riêng biệt:

Sabbaa itthito averaa hontu, abyaapajjaa hontu, aniighaa hontu, sukhiī attaana.m pariharantu.
Sabbe purisaa averaa hontu...
Sabbe ariyaa averaa hontu...
Sabbe anuriyaa averaa hontu...
Sabbe devaa averaa hontu...
Sabbe manussaa averaa hontu...
Sabbe vinipaatikaa averaa hontu...

12 đối tượng * 4 điều kiện = 48 đối tượng biến mãn (*Puggalavaaraphara.naamettaa*), cùng các phương hướng:

Puratthimaaya disaaya sabbe sattaa... sabbe vinipaatikaa averaa hontu abyaapajjaa hontu aniighaa hontu sukhiī attaana~m pariharantu

Mong cho tất cả chúng sanh ...tất cả loài đọa xứ trong hướng đông đừng hận thù, đừng oán hờn, đừng bị khốn bức thân tâm, hãy tự mang lại an lạc.

Chín hướng còn lại cũng tương tự như vậy, mỗi hướng với 48 đối tượng biến mãn. Tất cả là 480 phương biến mãn Từ tâm (*Disaaphara.naa-mettaa*)

48 đối tượng biến mãn Từ tâm và 480 phương biến mãn là 528 Từ tâm biến mãn.

Nên hiểu thêm rằng **528** Từ tâm biến mãn có ở vị hành giả là do không hướng tâm đến cá nhân một người, mà là tất cả ở mọi phương. Do đó, khi nói: "Tôi có **528** Từ tâm đối với Ngài" là sai lầm.

ÁN TƯỚNG VÀ TIỀN ĐẠT TRONG ÁN XỨ TỪ TÂM.

Từ lúc ban đầu rải Từ tâm cho chính mình, cho đến sau cùng là đối tượng kẻ thù, tức là Sơ tướng. Khi tâm Từ biến mãn cả ba hạng người (trừ hành giả) nghĩa là chưa đạt đến vô hạn, tức là Trì tướng. Và khi đã thành tựu Từ tâm vô lượng là đạt Tự tướng. Ba ấn tướng này, diễn tiến

theo cách vòng. Nói là cách vòng vì ấn tướng chỉ dùng mỗi một ý thức chứ không trực diện bằng mắt để tu tập. Do đó, ba ấn tướng này không theo lối trực tiếp. Về quá trình tiến đạt, là khi tác niệm *Avero homi* hay *Avero hoti* hay *Averaahontu* cho chính mình, cho người thân yêu hay người bình thường hoặc thù nghịch, thì đó là chuẩn bị Tiến đạt. Khi tâm biến mãn trong Trì tướng và Tự tướng thì gọi là Cận hành tiến đạt. Và thiền chứng sanh khởi tức là Kiên cố định tiến đạt.

QUẢ BÁU DO SỰ TU TẬP TỪ TÂM

Tu tập từ vô lượng tâm có những quả báu như sau:

- 1) *Sukha~m supati*: Khi ngủ được an lạc.
- 2) *Sukha~m pa.tibujjhati*: Khi thức dậy cũng được an lạc, trạng thái như khi vừa xả định.
- 3) *Na~naapaka~m supina~m passati*: Ngủ không thấy ác mộng.
- 4) *Nanussaana~m piyo hoti*: là nơi thương mến của mọi người.
- 5) *Devataarakkhati*: Được Chư Thiên bảo hộ.
- 6) *Nassa aggi vaa visa~m vaa sattha~m vaa kamati*: lửa hay thuốc độc hoặc vũ khí không thể làm hại.
- 7) *Tuvata~m citta~m samaadhiyati*: Tâm dễ dàng định tĩnh.
- 8) *Mukkhava.n.no vippasiidati*: Sắc diện tươi sáng.
- 9) *Asammu.lho kaala~m karoti*: làm chung không bán loạn.
- 10) *Utari - mapp.tivijjhanto brahmalokupago hoti*: Nếu chưa thành đạt A-la-hán mà thành đạt thiền chứng sẽ sanh về Phạm Thiên giới.

ĐIỀU CẦN BIẾT TRONG ÁN XỨ TỪ NIỆM.

Đó là:

Lakkha.na: Trạng thái
Hasa: Phận sự.
Paccupa.t.thaana: Nhân thành tựu.
Pada.t.thaana: điều kiện cần thiết.
Sampatti: sự đầy đủ.
Vipatti: sự thối thoát.
Asannapaccatthika: kẻ thù gần.
Duurapaccatthika: kẻ thù xa.

(Mỗi án xứ Vô lượng tâm đều có 8 điều này)

Lakkha.na: *Nitaakaarappavattilakkha.na* - **Trạng thái** là động lực thúc đẩy thân, khẩu, ý trong việc mong cầu lợi ích cho chúng sanh.

Rasa: *Nituupasa~mhaarasaa* - **Phận sự** là mang lại lợi ích cho chúng sanh.

Paccupa.t.thaana: *Agnaatavinayapaccupa.t.thaanaa* - **Nhân thành tựu** là ngăn trừ mọi thù hiềm.

Pada.t.thaana: *Nanaapabhaavadassanapada.t.thaanaa* - **Điều kiện cần thiết** là nghĩ đến điều tốt đẹp, khả ái của chúng sanh, không nghĩ đến điều xấu xa, không tốt .

Sampatti: *Byaapaaduupasamo sampatti* - **Viên Mãn** là lòng oán hận đã ngăn trừ trong thời gian dài.

Vipatti: *Sinehasambhavo vipatti* - **Thối thoát** là thương yêu do lòng vị kỷ.

Aasannapaccatthika: Raago aasannapaccatthiko - kẻ thù gần là sự ái luyến.

Duurapaccatthika: Byaapaado duurapaccatthika - kẻ thù xa là lòng hiềm hận.

2. ÁN XỬ BI VÔ LƯỢNG TÂM (*Karu.naa - appama~n~naa*)

Karu.na hay Bi tâm tức là sự động tâm, rung động, không thể nín lặng trước chúng sanh đang khổ. Hay thái độ giúp đỡ chúng sanh đang đau khổ được hạnh phúc, cũng được gọi là Bi. Một lời giải tự như sau:

"Paradukkhe sati saadhuna.m hadayakampana.m karotiiti = Karu.naa".

Pháp tánh nào mà các Bậc chân nhân động tâm, rung động trước đau khổ của kẻ khác. Pháp tánh ấy được gọi là Bi. Hay:

"Ki.naati paradukkha.m hi.msati vinaasetiiti = Karu.naa"

Pháp nào chặn đứng, ngăn trừ sự khổ của kẻ khác. Pháp ấy gọi là Bi.

Chi pháp: Sở hữu Bi, đối tượng là: chúng sanh đang đau khổ (Tất nhiên là cảnh chế định)

Nói theo thông thường, Bi có hai: Bi như thật và Bi hư ngụy. Bi như thật là sự động tâm trước chúng sanh khác đang đau khổ hoặc là sẽ khổ. Hay là một thái độ giúp đỡ cũng thế. Song, không hề có sự bi lụy sâu muộn hay ai oán. Tâm hoàn toàn khiết tịnh, trong sạch. Nói cách khác hơn là Tâm đại thiện hay Đại tổ có cùng sở hữu Bi. Về Bi hư ngụy tuy cũng có thái độ động tâm trước chúng sanh đang khổ hay tương lai sẽ khổ, nhưng bên cạnh là những sâu muộn hay ai oán, bi lụy chính là tâm sân có cùng Ưu thọ.

Án xử Bi tâm này là hành giả phát triển Bi như thật. Đối tượng của Bi cũng được tính có hai: chúng sanh đang nhận chịu đau khổ trong năm suy vong (*Iyasana*: Bệnh, già, chết, tài sản suy vong, quyền thuộc suy vong) và chúng sanh sẽ phải gặp năm điều này, hay sẽ nhận chịu khổ đau trong khổ cảnh hay khổ luân hồi: Sinh, lão, tử mà không có ai có thể vượt qua. Vị hành giả tu tập, nếu không gặp đối tượng thứ nhất, vẫn có thể rải lòng Bi với đối tượng thứ hai bằng cách suy nghĩ rằng:

"Chúng sanh này mặc dù đang hạnh phúc bởi những danh xưng, quyền lợi, tài sản, đồ chúng hay thế nào đi nữa, nhưng trong tương lai vẫn không thể thoát khỏi những khổ suy vong hay những khổ luân hồi trong khi luân chuyển đời này và đời khác. Hay hơn nữa là sự khổ đau trong đọa xứ".

Và khi rải lòng từ bi, hành giả cũng theo một thứ tự:

Đầu tiên là cho chính mình.

Kế đến là hạng bình thường.

Tiếp theo, người thân.

Và sau cùng là kẻ thù.

Thứ tự như vậy cũng bởi vì, nếu sau chính mình là người thân yêu, Bi tâm như thật khó mà sanh khởi, chỉ có là hư ngụy. Còn nếu như không là người thân yêu mà là kẻ thù, thì làm thích thú nếu kẻ thù của mình đang khổ và đó chính là lòng tham. Nên việc rải lòng Bi vẫn phải theo một thứ tự thích hợp cho đến khi trở thành vô lượng tâm như đã nói ở phần Từ tâm vô lượng. Về lối thực hành, để ngăn trừ tham muốn khi kẻ thù đang khổ và sân tâm khi kẻ thù đang hạnh phúc thì cũng như cách ngăn trừ hiềm hận ở lòng Từ. Ở đây không lặp lại, chỉ nói đến phương cách rải lòng Bi theo lối niệm đọc mà trình bày tiếp theo đây.

Tức là, khi rải lòng Bi hướng về chính mình, hành giả tác niệm: "*Aha~m dukkhaa muccaami*: Mong rằng Ta hãy thoát khỏi khổ thân và khổ tâm".

Tác niệm ,khi hướng về một người khác: "*Dukkhaa muccatu*: Mong rằng chúng sanh ấy (này) thoát khỏi khổ đau về thân và tâm".

Hướng về hai người cho đến vô lượng: "*Dukkhaa muccantu*: Mong rằng tất cả thoát khỏi khổ về thân và tâm".

Thường cách rải lòng từ bi chỉ *một điều kiện*: "Thoát khỏi khổ - *Dukkhaa muccati*" và 12 *đối tượng*, cùng với 5 *phổ quát* và 7 *riêng biệt*.

Tác niệm hướng đến tổng quát:

1. *Sabbe satta dukkhaa muccantu* : Xin cho tất cả chúng sanh thoát khỏi khổ đau về thân và tâm.

(...)

5. *Sabbe attabhaavapariyaapanna dukkhaa muccantu*: Xin cho tất cả loài có tự thể thoát khỏi khổ đau.

Năm đối tượng trên là Bi tướng biến mãn phổ quát (*anodisaphara.naakaru.naa*).

Tác niệm hướng đến riêng biệt:

1. *Sabbaa itthiyo dukkhaa muccantu*: Xin cho tất cả nữ nhân thoát khỏi khổ đau về thân và tâm.

(...)

7. *Sabbe vinipaatikaa dukkhaa muccantu*: Xin cho tất cả loài đọa xứ thoát khỏi khổ đau về thân và tâm.

Bảy đối tượng trên đây là Bi tâm biến mãn riêng biệt (*Odisaphara.naakaru.naa*).

Tác niệm cùng với 10 phương hướng:

Purathimaaya disaaya sabbe satta... pe...sabbe vinipaatikaa dukkhaa muccantu: Xin cho tất cả chúng sanh... tất cả loài đọa xứ trong hướng đông thoát khỏi khổ đau về thân và tâm.

Chín hướng còn lại cũng tương tự như vậy. Mỗi hướng có 12 Bi tâm (do 12 đối tượng). Tất cả 10 hướng có 120 Bi tâm và gọi là Bi tâm biến mãn phương hướng (*disaaphara.naakaru.naa*). 12 Bi tâm biến mãn chúng sanh và 120 Bi tâm biến mãn phương hướng. Tất cả là 132 Bi tâm biến mãn.

Về những ấn tượng, tiến đạt và quả báo của bi tâm thì giống như ở phần Từ Tâm. và đối với ấn xứ bi tâm cũng có 8 điều kiện cần biết, đó là:

Lakkha.na: Paradukkhaa panayanaakaappavattilakkha.na - Sự diển tiến của thân, khẩu, ý trong việc làm ngăn từ ngăn trừ đau khổ của kẻ khác, đó là **trạng thái**.

Rasa: Paradukkhaasahanarasa - không thể nín lặng trước đau khổ của kẻ khác và muốn giúp đỡ, đó là **phận sự**.

Paccuppa.t.thaana: Avihī~msaapaccupa.t.thaanaa - Không nào hại chúng sanh khác, đó là **sự thành tựu** của tâm bi.

Pada.t.thaanaa: Dukkhaabhibhuupaana~m anaathabhaavadassanapada.t.thaanaa - Suy xét để thấy chúng sanh khác đau khổ, đó là **điều kiện cần thiết**.

Sampatti: Vihī~msuupamo sampatti: sự lắng đọng của sân tâm trong việc làm nào hại chúng sanh, đó là **sự đầy đủ**.

Vipatti: Sokasambhavo vipatti: Khởi sự sầu muộn, bi lụy. Đó là **sự thoái thoát**.

Aasannapacca.t.thika: Sahasita.m domanassa.m aasannapaccathika.m - Sự buồn khổ trước cảnh dục phược (*Kaamagu.na - aamma.nā*) là **kẻ thù gần**.

Duurapaccathika: Vihī~msaa duurapaccathikaa: sự nào hại chúng sanh là **kẻ thù xa**.

3. ÁN XỨ HỖ VÔ LƯỢNG TÂM - *Muditaa~appama~n~naa* -

Muditaa có nghĩa là sự vui mừng, hân hoan trước hạnh phúc, thành lợi của chúng sanh khác. Như một lời giải:

Ta~m sama"ngino modanti etaayaati = Muditaa: Bậc Hiền nhân hướng tâm đến tất cả bằng sự đồng cảm mà khởi lên lòng vui thích trong hạnh phúc của kẻ khác do sự đồng cảm ấy được gọi là *Muditaa* hay Tùy hỷ.

Chi pháp: sở hữu Tùy Hỷ, đối tượng là cảnh chế định: Chúng sanh hạnh phúc.

Và nói thông thường, Tùy hỷ có hai: Tùy hỷ như thật và Tùy hỷ hư ngụy. Tùy hỷ như thật là đồng vui trước chúng sanh hạnh phúc hoặc là sẽ hạnh phúc. Tuy nhiên, không hề có sự chấp giữ hay kiêu mạn, chỉ là trạng thái tâm hân hoan, hoàn toàn khiết tịnh mà đó là tâm Đại Thiện hay Đại Tổ sanh từ sở hữu Tùy hỷ.

Riêng về Tùy hỷ hư ngụy, mặc dù đó cũng là tâm có trạng thái vui mừng, hân hoan nhưng là một thái độ chiếm hữu, chấp giữ có từ căn tham tương ưng hỷ. Tùy hỷ hư ngụy này phần lớn là do cái nhìn chấp giữ: đây là cha mẹ, anh em, con cái, bè bạn của mình. Khi những người này có được danh xưng, địa vị, tài sản,...

Tu tập án xứ tùy hỷ là hành giả phát triển Tùy hỷ như thật.

Nói về chúng sanh hạnh phúc, đối tượng tùy hỷ cũng có hai. Thứ nhất là chúng sanh đang hạnh phúc hay sẽ hạnh phúc. Thứ hai là chúng sanh đã từng hạnh phúc nhưng hiện tại đang đau khổ. Nếu hành giả không gặp hạng thứ nhất vẫn có thể tu tập với hạng thứ hai, với suy nghĩ rằng: "Chúng sanh này mặc dù đang đau khổ, nhưng trước kia đã từng hưởng hạnh phúc về danh xưng, tài sản, địa vị hay một hạnh phúc nào đó".

Khi tu tập, hành giả nên theo một thứ tự:

Đầu tiên là chính mình.

Sau đó là những người thương yêu nhất, kể cả hạng thứ nhất và thứ hai.

Rồi những người thân yêu, cũng có hai hạng.

Tiếp theo là hai hạng bình thường.

Và sau cùng là hai hạng kẻ thù.

Thứ tự này, đầu tiên là chính mình rồi đến những người thân yêu nhất, bởi vì như thế Tùy hỷ hư ngụy dễ dàng sanh khởi đối với những người quá thương yêu như thế nào thì Tùy hỷ như

thật cũng dễ dàng có với người quá yêu thương tương tự như vậy. Do đó, hành giả cần có một thứ tự thích hợp. Và như vậy cho đến khi tùy hỷ đạt đến Vô giới hạn như đã nói ở Từ tâm.

Về lối thực hành để ngăn trừ sân tâm hay đố kỵ trong khi rải lòng tùy hỷ đối với hai hạng kẻ thù, thì cũng giống như cách ngăn trừ hiềm hận ở lòng từ, ở đây sẽ đề cập tiếp theo là phương cách niệm đức.

Khi rải lòng tùy hỷ, nếu cho chính mình, hành giả tác niệm:

"*Aha~m yathaaladdhasampattito naa vigacchaam*: Xin cho Ta những hạnh phúc, thanh lợi đang có đừng hoại vong".

Nếu cho một người khác: "*Yathaaladdhasampattito naa vigacchatu*: Xin cho chúng sanh ấy (này), những hạnh phúc, thanh lợi đang có đừng hoại vong".

Tác niệm cho hai người đến vô lượng: "Xin cho họ những hạnh phúc, thanh lợi đang có đừng hoại vong".

Phương cách rải lòng tùy hỷ theo thông thường, có một điều kiện: *Lathaakaddhasampattito naa vigacchatu* và **12 đối tượng tính rộng**, trong đó có **5 tổng quát** và **7 riêng biệt**.

Hành giả tác niệm khi hướng đến 5 đối tượng tổng quát, thì như vậy:

Sabbe satta yathaa laddhasampattito naa visacchantu: Xin cho tất cả chúng sanh những hạnh phúc, thanh lợi đang có đừng hoại vong.

Sabbe paa.naa...

Sabbe bhuutaa...

Sabbe puggalaa...

Sabbe attabhaavapariyaapannaa...

Đây gọi là Biến mãn Hỷ tổng quát.

Tác niệm hướng đến 7 đối tượng riêng biệt:

Sabbe ithiyo yaathaaladdhasampattito naa vigacchantu: Xin cho tất cả nữ nhân những hạnh phúc thanh lợi đừng bị hoại vong.

Sabbe purisaa...

Sabbe ariyaa...

Sabbe anariyaa...

Sabbe devaa...

Sabbe manussaa...

Sabbe vinipaatikaa...

Bảy đối tượng này gọi là biến mãn Hỷ riêng biệt và gom chung 12 đối tượng thì gọi là chúng sanh biến mãn hỷ.

Tác niệm cùng với 10 phương hướng:

Purathimaaya disaaya sabbe satta...sabbe vinipaatikaa yathaaladdhasampattito naa gacchantu: Xin cho tất cả chúng sanh ... tất cả loài đọa xứ trong hướng đông, những hạnh phúc, thanh lợi đang có đừng bị hoại vong.

Các phương hướng còn lại cũng tương tự như vậy, mỗi phương có 12 Tùy hỷ (do 12 đối tượng). Tất cả là 120 phương hướng biến mãn hỷ (*Disaaphara.naamudīta*).

12 chúng sanh biến mãn hỷ và 120 phương hướng biến mãn Hỷ, gọi là 132 biến mãn hỷ.

Về ấn tướng, tiền đạt và quả báu của ấn xứ Tùy hỷ tương tự phần Từ vô lượng tâm.

Và ấn xứ tùy hỷ, cũng giống như ở các ấn xứ Vô lượng tâm khác, đều có 8 điều cần biết sau đây:

Trạng thái (*lakka.na*): *Pamadanalakkha.naa*, tức là sự vui thích trong hạnh phúc của kẻ khác.

Phận sự (*Rasaa*): *Anissaayanarasa*: là không đồ kỵ trước thành lợi của kẻ khác.

Sự thành tựu (*Paccupa.t.thaana*): *Aratighaatapaccupa.t.thaana* tức là ngăn trừ lòng đồ kỵ.

Điều kiện cần thiết (*Pada.t.thaana*): *Parasampattidassanapada.t.thaana*, tức là phải thấy được sự thành lợi của kẻ khác.

Sự tròn đủ (*Sampatti*): *Arativupasamosampatti*, tức là lòng đồ kỵ đã được lắng đọng.

Sự thối thoát (*Vipatti*): *Padaasambhavo vipatti*, tức là sự ngạo mạn, tự cao.

Kẻ thù gần (*Aasannapaccatthika*): *Gehasita.m.sosanassa.m.aasannapaccattika.m*, tức là sự đăm say trong ngũ dục (*Kaamagu.na*).

Kẻ thù xa (*Duurapaccatthika*): *Aratiduurapaccatthika* tức là sự không ưa thích, ganh ghét trước thành lợi của kẻ khác.

4. ÁN XỨ XẢ VÔ LƯỢNG TÂM - *Upekkhaa-Appama~n~naa* -

Upekkhaa hay **Hành Xả**, tức là thái độ im lặng đối với chúng sanh, không chi phối bởi những ý muốn tốt (Từ), bởi việc ngăn chặn khổ đau (Bi) hay bởi sự đồng vui trước chúng sanh hạnh phúc (Hỷ).

Một lời giải thích:

Aaveraa hontu aadibayaapaarappahaanena majjhatta bhavuupagamanena ca upekkhatiti = Upekkhaa.

Pháp nào ở trạng thái quân bình đối với chúng sanh, không thương xót cũng không ghét bỏ, nghĩa là không chi phối bởi Từ, Bi, Hỷ (*averaa hontu...*). Pháp ấy được gọi là Hành Xả.

Chi pháp: Sở hữu Hành Xả với đối tượng cảnh là chúng sanh bình thường (bình thường trong ý nghĩa không ghét không thương).

Đối tượng chúng sanh bình thường được tính có hai. Thứ nhất là do khả năng tiến đạt định, thứ hai là hạng thường tình. Hạng thường tình tức là những người mà vốn đã không thương không ghét, chỉ lãnh đạm hững hờ. Đó là thái độ chung hầu hết mỗi người. Hạng người do khả năng tiến đạt định, đó là đối tượng thương yêu hay thù nghịch, đang đau khổ hay hạnh phúc.

Về thái độ lãnh cảm đối với chúng sanh cũng có hai: từ động lực hành xả và từ động lực si mê. Thái độ lãnh cảm do mãnh lực hành xả ấy không có sự liên hệ với Từ, Bi, Hỷ như đã nói. Và đó là một hành xả như thật. Về thái độ có từ động lực si mê, đó là khi gặp cảnh đáng thương, không biết cần phải có sự thương xót. Điều đáng mong mỏi, đáng mưu tìm thì không mưu tìm, không mong mỏi. Trước đối tượng đáng tôn trọng, tịnh tín thì không biết đó là nơi đáng tôn trọng. Điều đáng ghê sợ, đáng nhảm chán thì không biết để ghê sợ, để nhảm chán. Cái đáng giúp đỡ, đáng bảo vệ thì không biết giúp đỡ, bảo vệ. Điều cần phát triển, cần xây

dựng để tốt đẹp hơn, đầy đủ hơn thì thờ ơ, hờ hững. Đây là những hành xả hư ngụy, hay còn gọi là Vô trí hành xả (*A~n~naa.na - upekkhaa*).

Tu tập án xứ Xả vô lượng tâm này là hành giả phát triển *Hành Xả Như Thật*.

SỰ KHÁC BIỆT GIỮA XẢ VÔ LƯỢNG TÂM VÀ XẢ BA LA MẬT

Hai thái độ *Hành Xả*, Vô lượng tâm và Ba la mật đều là sự im lặng trước chúng sanh như nhau, nhưng đối tượng cảnh tác động có sự khác nhau.

Thái độ im lặng không xao động, không chi phối vì Từ, Bi, Hỷ, Xả. Chi là trạng thái quân bình đối với chúng sanh, đó là *Xả Vô Lượng Tâm*.

Thái độ im lặng khác là đối với những người mang lại điều tốt đẹp hay sự xấu xa cho mình; với những cử chỉ tôn trọng, kính lễ, thương tưởng chẳng hạn hoặc là những hành động kiêu nhả, những việc làm gây tổn hại cũng thế. Tâm vẫn không khác hơn, vẫn là sự im lặng không thay đổi, ấy là *Xả Ba La Mật*. Thái độ này cao trội hơn, khó làm hơn thái độ : Xả vô lượng tâm.

LỐI THỰC HÀNH DẪN ĐẾN KIÊN CỐ ĐỊNH.

Để phát triển đến kiên cố định, những án xứ Vô lượng tâm: Từ - Bi- Hỷ thì không cần có sự phân biệt về người (dĩ nhiên cũng phải là người Tam nhân), về án xứ cũng không lựa chọn (không cần chọn một án xứ nào đó làm nền tảng). Nhưng riêng về án xứ Xả vô lượng tâm thì vị hành giả phải là người chứng Tứ thiên và thiên tầng thứ tư này phải được tu tập từ một trong ba án xứ: Từ, Bi, Hỷ chứ không thể từ một án xứ nào khác. Do đó, mà nói rằng phải tùy người và tùy án xứ. Có sự phân biệt này cũng bởi vì sự tu tập án xứ Xả vô lượng tâm chỉ thành đạt duy nhất mỗi một thiên tầng thứ năm. Chính vì vậy mà một người chưa đạt thiên thứ tư thì không tu tập án xứ hành xả đạt đến thiên chứng. Và như vậy án xứ phải tùy người.

Riêng việc phải lựa chọn án xứ, vì nếu như thiên tầng thứ tư có từ sự tu tập án xứ hoàn tịnh hay tức quan niệm chẳng hạn thì không có khả năng giúp cho sự phát triển án xứ hành xả đến thiên chứng. Bởi lẽ, với những cảnh chế định (hoàn tịnh hay hơi thở) của thiên tầng, đối với cảnh chế định (chúng sanh bình thường) của thiên tầng thứ năm sẽ sanh khởi tiếp theo, hoàn toàn khác hẳn. Nhưng ngược lại, nếu thiên tầng thứ tư có thể tự có từ sự tu tập Từ hay Bi hoặc Tùy hỷ thì sự phát triển Xả vô lượng tâm, thiên chứng đó có thể thành tựu. Bởi vì những cảnh chế định: chúng sanh thân yêu hay chúng sanh đau khổ hay chúng sanh hạnh phúc của thiên tầng thứ tư đối với cảnh chế định của thiên tầng thứ năm: chúng sanh bình thường, sẽ sanh tiếp theo có trạng thái giống nhau.

VIỆC LÀM ĐẦU TIÊN ĐỂ THỰC HÀNH.

Vị hành giả tu tập án xứ Xả vô lượng tâm, đầu tiên phải thuần thục năm khả năng thiên chứng (*Vaaci*) đối với thiên thứ tư. Sau đó, suy xét đến trở ngại của những thiên tầng thành tựu từ sự tu tập Từ- Bi- Hỷ.

Rồi xét đến sự cao bội của thiên tầng được tu tập từ án xứ Hành xả.

*"Nettaadayo c.laarikaa
Sattakelaayanena ca
Yuttaa canuupacaarikaa
Pa.tighaamunayaana.m ca"*.

" Những Từ - Bi - Hỷ vẫn còn thô thiển, vì các thiên chi còn tương ưng Hỷ thọ (*somanassavedanaa*) còn sự vui thích và thương cảm đối với chúng sanh, cả lỗi

thực hành cũng còn cần kẻ hiềm hận và luyến ái".

*"Upekkhaa tu santabhaavaa
Sukhumaapa.niitaapi ca
Kilesohi ca viduuraa
Savepullaphalaa tathaa".*

" Riêng về Hành Xả ấy là một trạng thái tĩnh lặng, tế nhị, thù thắng, vượt xa phiền não và cho kết quả đặc thù, lớn trội."

Rồi tiếp đến quán xét về sự hiện hữu của tất cả chúng sanh mà vận hành tùy thuộc vào những hành vi của mỗi cá nhân:

*"Attanaa katakammena
Aagatoya.m ca gacchati
Attanaa katakammena
Aagato tva.m ca gacchasi."*

"Người ấy có mặt ở đời này là do hành vi (*kamma*) của chính họ. Có mặt đời sau cũng do hành vi của họ. Người này có mặt ở đời này và đời sau cũng do hành vi của chính họ; và Ta cũng không khác hơn."

*"Na tassa tava yogena
Labbhaa ki~nci sukha.m dukkha.m
Upanetu.m apanetu.m
Kammassako hiya.m jano".*

"Cái đem lại hạnh phúc và ngăn trừ đau khổ không phải do sự giúp đỡ của người nào, mà nghiệp của chính mỗi chúng sanh mới là trọng yếu."

Khi thực hiện việc rải lòng xả, hành giả cần theo một thứ tự: trước hết vẫn là chính mình, rồi tiếp theo là những người bình thường, người thân yêu, người quá thân yêu và cuối cùng là hạng thù nghịch.

Thứ tự trên, sau bản thân là hạng bình thường chớ không là hạng thân yêu, bởi vì hành xả hư nguy dễ dàng có đối với hạng bình thường (bình thường theo hạng thường tình) như thế nào thì hành xả như thật cũng dễ dàng tương tự như vậy. Còn riêng những người thân yêu, quá thân yêu hay thù nghịch thì hành xả dù hư nguy hay như thật cũng khó mà sanh khởi.

Do đó, hành giả cần phải có một thứ tự thích hợp cho đến khi thành đạt Xả vô giới hạn như đã nói ở những Vô lượng tâm trước.

Về phương thức thực hành, tránh những sân tâm hay đố kỵ trước đối tượng kẻ thù thì cũng giống như phần tâm Từ đã nói, sau đây theo là nói đến phương thức niệm đọc.

Là khi giữ tâm hành xả đối với chính mình, hành giả tác niệm: "*Aha~m kammassako - Ta có nghiệp là sở hữu*". Hành giả tác niệm khi nghĩ về một người khác: "*Kammassako - Chúng sanh ấy (này) có nghiệp là sở hữu*". Nếu nghĩ về hai đến vô lượng thì tác niệm: "*Kammassakaa - Tất cả chúng sanh có nghiệp là sở hữu*".

Phương thức tác niệm này có một điều kiện: *Kammaddakaa* và 12 đối tượng, trong đó 5 tổng quát và 7 riêng biệt.

Tác niệm hướng về 5 đối tượng tổng quát:

Sabbe satta kammassakaataa: Tất cả chúng sanh có nghiệp là sở hữu.

Sabbe paa.naa... Tất cả loài hữu tình...

Sabbe bhuutaa... Tất cả loài hữu tình...

Sabbe puggalaa... Tất cả những người...

Sabbe attabhaavariyaapanna... Tất cả các loài có tự thể...

Năm đối tượng này được gọi là Xả biến mãn tổng quát.

Tác niệm đối với 7 đối tượng riêng biệt:

Sabbe itthito kammassakaa: Tất cả nữ nhân, nghiệp là sở hữu.

Sabbe purisaa... Tất cả nam nhân...

Sabbe ariyaa... Tất cả Chư Thánh...

Sabbe anariyaa... Tất cả phàm phu...

Sabbe... Tất cả Chư Thiên...

Sabbe manussaa... Tất cả nhân loại...

Sabbe vinipaatikaa... Tất cả loài đọa xứ...

Bảy đối tượng trên được gọi là Xả biến mãn riêng biệt. Năm xả biến mãn tổng quát và bảy Xả biến mãn riêng biệt. Tất cả gọi là 12 chúng sanh biến mãn Xả.

Tác niệm từng đối tượng theo mỗi phương:

Purathimaaya disaaya sabbe satta...sabbe vinipaaticammassakaa: Tất cả chúng sanh, tất cả hữu tình,... trong hướng đông, nghiệp là sở hữu.

Các phương còn lại cũng như vậy, mỗi phương với từng đối tượng. Tất cả là 120 (10 phương * 12 đối tượng) phương hướng biến mãn xả (*disaphara.naa-upekkha*)

12 chúng sanh biến mãn xả và 120 phương hướng biến mãn xả. Gom chung là 132 biến mãn xả lớn rộng.

Về ấn tướng, tiền đạt và quả báu của án xứ Xả Vô lượng tâm thì cũng tương tự án xứ Từ vô lượng tâm. Và như bao án xứ Vô lượng tâm khác, Xả vô lượng tâm cũng có 8 điều cần biết như sau:

Lakka.na: *Sattsumajjhataakaarappavattilakkha.naa* - **Trạng thái** là sự quân bình đối với tất cả chúng sanh.

Rasa: *Sattesusamabhaavadassanarasa* - **Phận sự** là nhìn chúng sanh đều tương đồng, không kém không hơn.

Paccupa.ti-naana: *Pa.tighaanunayavuupasamaccupatthaanaa* - **Sự thành tựu** là những hiềm hận được vắng lặng và sự thương yêu đối với chúng sanh cũng không còn.

Pada.t.thaana: Kammassakaa satta te kamma ruciya sukhitaa vaa bhavissanti dukkhato vaa muccissanti pattasampattiyo vaa na parihaayissantiiti eva.m pavattakammassakataadassanapada.t.thaanaa - Điều kiện cần thiết là trí tuệ phải suy xét: "Tất cả chúng sanh đều có nghiệp là sở hữu. Những hạnh phúc, tài sản thịnh vượng không phải do ý muốn của một người nào".

Sampatti: Pa.tighaanunayavuupasamo sampatti - sự đầy đủ là những niềm hạnh được vắng lặng và sự thương yêu không còn.

Vipatti: Gehasitaaya a~naa.nupekkhaaya sambhavo vipatti - Sự thối thoát tức là sự lãnh cảm, si mê từ cảnh ngũ dục (*Kaamagu.na*).

Aasannapaccatthika: A~naa.nupekkhaa aasannapaccatthikaa - Kẻ thù gần tức là lãnh đạm có từ động lực si mê.

Duurapaccatthika: Kaagapa.tighaa duurapaccatthikaa - Kẻ thù xa là tham ái và sân hận.

NGUYÊN NHÂN VÔ LƯỢNG TÂM CHỈ CÓ BỐN.

Sở dĩ Vô lượng tâm có bốn, bởi để thanh tịnh hóa nội tâm từ các phiền não: **Cường Nộ, Hiềm Hận, Đố Kỵ, Ái Luyến** tiềm tàng ở mỗi chúng sanh. Và sự quan tâm của từng cá nhân đối với nhau cùng với bốn ác pháp như thế. Mà đối kháng những ác pháp này, đó là những Vô lượng tâm: **Từ - Bi - Hỷ - Xả**. Vì lẽ thông thường, tâm mọi chúng sanh đều có một trong những *Cường Nộ, Hiềm Hận, Đố Kỵ, Luyến Ái*. Có khác nhau cũng chỉ là hơn kém.

Do đó, người nhiều *cường nộ* cần tu tập *Từ tâm*, tâm sẽ được vắng lặng và trở nên khiết tịnh. Có nhiều *hiềm hận* thì tu tập *Bi tâm*. nhiều sự *ganh ghét* , *đố kỵ* thì tu tập *Hỷ tâm*. Nhiều *tham ái khát vọng* thì tu tập *Xả tâm*.

Và khi trong sự quan tâm của nhau, hướng đến lợi ích của chúng sanh khác, đó là Từ. Ngăn những điều vô ích cho

chúng sanh khác, đó là Bi. Đồng vui với hạnh phúc của chúng sanh, đó là Hỷ. Bình thân khi làm lợi ích cho chúng sanh hay ngăn những điều vô ích hoặc là trong sự đồng vui với chúng sanh, tức là Xả.

Cũng giống như bà mẹ có bốn đứa con: Một đứa là trẻ thơ, một đứa đang đau bệnh, một đứa đã lớn khôn và đứa bận việc riêng của mình. Bà mẹ sẽ ao ước nhìn thấy đứa con nhỏ lớn khôn. Bà sẽ quan tâm, chăm sóc cho đứa con đau bệnh. Bà vui mừng trước sự trưởng thành của đứa con đã lớn. Nhưng không hề lo âu, bận tâm về đứa con đã tự mình biết liệu.

Tương tự sự quan tâm của chúng sanh đối với nhau cũng không ngoài bốn điều ấy. Do đó, Vô lượng tâm chỉ là bốn.

Trong Tứ vô lượng tâm này, phát triển Từ tâm có lợi ích lớn rộng, đó là cơ sở thuận lợi cho sự phát triển những Vô lượng tâm khác: Bi - Hỷ và Xả. Nó cũng là nhân tố để dễ dàng phát triển các pháp độ. Chính vì thế mà ai mong muốn thành đạt Toàn Giác Trí, cũng như để tích lũy pháp tánh Toàn Giác thì cần tu tập Từ tâm, khi nghĩ rằng mình cần trau dồi 30 pháp độ trong suốt thời gian dài chịu khổ luân hồi.

-ooOoo-

Chân thành cảm ơn Tỳ kheo Pháp Nhiên đã gửi tặng phiên bản vi tính (Bình Anson, 10-2001).

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

updated: 21-10-2001