



# GIẢI THOÁT ĐẠO LUẬN VIMUTTI MAGGA

*Thiền Nhứt chuyển dịch sang tiếng Việt*



## PHẦN TÌM HIỂU

### Phần Tìm hiểu Phẩm 7: *Phân biệt Hành xứ*

**Chuyển tiếp:** Trong sáu Phẩm vừa qua, Luận văn nêu các sự chuẩn bị cần thiết của hành giả để dần bước trên *con đường giải thoát*, như giữ *Giới*, tập *Định*, tìm gặp *Thiền tri thức*, quan sát *tánh hạnh*, v.v. Đến Phẩm này và các Phẩm tiếp theo, Luận đi sâu vào chi tiết của **sự thực hành**.

*Phẩm 7: Phân biệt Hành xứ* liệt kê ra ba mươi tám *đề mục quán tưởng* mà hành giả cần lựa chọn để thực hành, cho đến ngày đạt được mục tiêu *giải thoát*.

#### 040. Nhận định về danh từ: *Hành xứ, Hành môn*.

Hai danh từ *Hành xứ* và *Hành môn* giống nhau ở chữ *Hành*, khác nhau ở hai chữ *Xứ* và *Môn*. Phẩm 7 được gọi là *Phân biệt Hành xứ*; còn Phẩm 8 được đặt tên là *Hành môn*. Hai Phẩm *Hành xứ* và *Hành môn* đó khác nhau ra sao?

*Hành* là sự thực hành, các thể thức thi hành, cách ứng dụng, để đạt mục tiêu. *Thực hành* đối ngược với *Lý thuyết*.

*Xứ* là nơi chốn, vùng hay phạm vi hoặc lãnh vực. *Môn* là cửa, là chỗ để bước vào, là bước vào cửa của sự thực hành.

Như thế, *Hành xứ* có nghĩa là những lãnh vực thực hành; còn *Hành môn* là những cửa, có nhiều ngõ, nhiều nẻo, đều nằm trong *Hành xứ*. Nói cách khác, *Hành xứ* bao trùm hết các *Hành môn*; tuy đang đi qua các *hành môn* khác nhau, nhưng vẫn còn đứng trong *hành xứ* vậy.

Sở dĩ có sự phân biệt *Hành xứ* và *Hành môn*, là vì Luận văn, dài hơn 300 trang, đã dành cho *việc thực hành* trên 200 trang, gần hai phần ba của quyển Luận, để nói lên: "**Thực hành quan trọng hơn là bàn lý thuyết suông.**"

#### 041. Ý chánh và Dàn bài của Phẩm 7: *Phân biệt Hành xứ*.

Phẩm 7 liệt kê *ba mươi tám đề mục quán tưởng*, gọi đó là *Hành xứ*, có *hiệu lực tối thắng*, thấy rõ được qua *chín cách*.

38 đề mục quán tưởng gồm có:

- 10 *nhứt thiết nhập*,
- 10 *tương bất tịnh*,

10 niệm,  
04 tâm vô lượng,  
04 quán tưởng: về tứ đại, về thức ăn bất tịnh, về vô sở hữu xứ và về phi phi tưởng xứ.

9 cách để thấy rõ hiệu lực tối thắng của 38 hành xứ là:

- 1) Thiền,
- 2) vượt thắng,
- 3) tăng lên,
- 4) nhân duyên,
- 5) sự tướng,
- 6) thù thắng,
- 7) cảnh giới,
- 8) nắm giữ,
- 9) tánh hạnh người.

Các đề mục quán tưởng được nói ở *Phần thứ nhất* của Phẩm 7. chín cách để thấy rõ hiệu lực tối thắng của sự thực hành các hành xứ là *Phần thứ hai*.

*Phần Nhập đề* rất giản dị: Sau khi xét xong tánh hạnh của người đệ tử, vị Thầy đem 38 đề mục quán tưởng ra dạy.

Chẳng thấy có *Phần Kết luận* trong Phẩm 7 này.

#### 042. Tìm hiểu nghĩa các chữ khó:

**Quán tưởng:** *Quán* = cũng đọc là *Quan*, có nghĩa là xem xét thật kỹ lưỡng; *Tưởng* = tư tưởng. *Quán tưởng* là tình trạng của tâm đang chú ý, quan sát, suy tư về một đối tượng.

**Đề mục** = đầu đề, đối tượng đang cứu xét, sự việc đang được nói đến.

**Nhứt thiết nhập:** *Nhứt thiết* = tất cả; *Nhập* = vào. Tiếng Pàli là *Kasina*, có nghĩa là toàn bộ, trọn phần, tất cả. *Nhứt thiết nhập* là dụng cụ, hay phương tiện dùng làm đối tượng để quán tưởng khiến cho tâm trí tập trung lại và nhập vào Định. *Kasina* còn được dịch là *Biến xứ* (*biến* = khắp tất cả). (Phẩm 8 về *Hành môn* sẽ giải thích rõ thêm và chỉ các cách tạo ra các *nhứt thiết nhập*, dựa theo đó mà thực tập quán tưởng).

**Không-xứ:** *Không* = hư-không, nơi trống rỗng và vắng lặng.

**Thức xứ:** *Thức* = sự hiểu biết. *Thức xứ* là phạm vi, lãnh vực của *Thức*. Giáo lý Nam tông có sáu thức: nhãn thức (mắt), nhĩ thức (tai), tị thức (mũi), thiệt thức (lưỡi), thân thức và ý thức. Giáo lý Bắc tông thêm hai thức nữa: mạn-na thức (Pàli: *mana*, ý thức; còn gọi là truyền tống thức), và a-lại-da thức (Pàli: *Alaya*, nhà, kho; còn gọi là tàng thức).

**Tướng bất tịnh:** *Tướng* = tư tưởng; *Bất* = chẳng; *Tịnh* = sạch. *Tướng bất tịnh* là những tư tưởng về các vật chẳng được sạch và đáng tởm.

**Tướng trùng hôi** = tư tưởng bất tịnh khởi lên khi nhìn thấy các chỗ bị loài trùng, bộ hôi thúί bám vào.

**Niệm Giới** = tưởng niệm đến Giới luật.

**Niệm Thí** = suy tư về sự bố thí.

**Niệm an tịch:** tư tưởng về sự vắng lặng. (Nguyên văn trong bộ Luận là *niệm tịch tịch*.) (*An* = yên; *Tịch* = vắng vẻ)

**Tâm vô lượng:** Tâm vô cùng rộng rãi, mở ra đón nhận tất cả muôn loài, vạn vật.

**Tứ đại:** *Tứ* = bốn; *Đại* = lớn, nguyên tố. *Tứ đại* là bốn nguyên tố: đất, nước, gió, lửa.

**Vô sở hữu xứ:** *Vô* = chẳng; *Sở* = chỗ; *Hữu* = có; *Xứ* = nơi. *Vô sở hữu xứ* nghĩa đen là nơi chẳng có gì cả; nghĩa về Thiền học là một cảnh giới cao hơn Không-xứ, nhưng còn thấp hơn cõi Phi tướng phi phi tướng. (Ph. 8 sẽ nói rõ các cõi này)

**Phi tướng phi phi tướng xứ:** *Phi tướng* = chẳng phải là tư tướng; *Phi phi tướng* = chẳng phải chẳng phải là tư tướng. *Cõi phi tướng phi phi tướng* là cảnh giới mà chúng sanh chỉ còn tư tướng, rất tế nhị, gọi đó là tư tướng cũng chẳng đúng, mà bảo là chẳng phải tư tướng cũng sai. Phẩm 8 về *Hành môn* sẽ nói rõ thêm.

**Vượt thẳng:** Nguyên văn là *Chính Việt*; *chính* = thẳng, ngay; *việt* = vượt qua, vươn lên. Ở đây, chính *tâm* đang vượt.

**Thù thắng:** *Thù* = rá; *Thắng* = hơn. *Thù thắng* là hơn nhưt, cao đẹp nhưt, rất hay.

**Ngoại hành:** *Ngoại* = ngoài, ở gần nhưng còn bên ngoài chưa vào hẳn; *hành* = hành động. Nói *Thiền ngoại hành* là nói tập Thiền đã đến mức gần nhập vào Định, nhưng chưa vào hẳn trong Định, còn ở gần phía bên ngoài.

**Tỳ-bà-xá-na:** Pàli: *Vipassanā, Huệ kiến*. *Huệ* = trí huệ; *Kiến* = thấy. Nhờ phép tu Thiền, quán chiếu nội tâm mà đắc định lực cao, nhờ đó Trí huệ hiển lộ lên.

**Sự tướng:** *Sự* = sự việc, sự vật; *Tướng* = hình tướng, hình dạng. *Sự tướng* trái ngược với *bản thể*.

**Bản thể:** *Bản* = *Bổn* = gốc, cốt lõi; *Thể* = hình dạng, thể chất. Một sự vật có *hình tướng* và *bản thể*. Hình tướng bên ngoài có thể thay đổi; còn *bản thể* là chỗ cốt lõi, chẳng thay đổi; do *bản thể* mà vật này khác hẳn vật kia, dầu hình tướng có giống nhau.

**Nội doanh:** *Nội* = bên trong; *Doanh* = *dinh* = xây dựng, tạo thành. Việc *nội doanh* là việc lo toan, xây dựng trong tâm. Trái nghĩa với **ngoại doanh** là việc tạo tác bên ngoài, thấy được. Cùng nghĩa với **nội doanh sự**, hoặc **nội sự**.

**Định thẳng:** *Định* = tâm vào Định, tình trạng yên vắng tâm trụ lại; *Thắng* = hơn hết. Chữ *Định thẳng* ở đây có nghĩa là việc thực tập môn này sẽ đưa đến Định lực, vì ở môn này, Định lực chiếm địa vị ưu thắng hơn là với Tướng và Huệ.

**Cảnh giới:** *Cảnh* = hoàn cảnh; *giới* = vùng, nơi. Có ba *cảnh giới*, còn gọi là *ba cõi*: (1) *cảnh dục giới*, nơi chúng ta sanh sống còn nhiều dục vọng; (2) *cảnh sắc giới*, ở cõi Trời thấp, nơi mà sắc chất rất tế nhị, (3) *cảnh vô sắc giới*, ở cõi Trời cao, nơi mà hình sắc chẳng còn, chỉ còn tư tưởng và thức.

**Tâm xả:** *Xả* = xả bỏ, lại có nghĩa là chẳng có sự phân biệt kỳ thị, tâm trở nên bình đẳng. *Tâm xả* là tâm chẳng dính mắc, chẳng kỳ thị, chẳng phân biệt, đối xử thật bình đẳng giữa mọi sự vật tốt xấu khác nhau mà lại xem như nhau. Nơi *tâm xả*, có *niệm xả* chiếm ưu thế.

**Thiếu mạch lạc:** nói về ý tưởng hay buông lung, chạy lang bang, chẳng thành đầu đuôi gốc ngọn chi cả.

**Niệm xứ:** *Niệm* = một tư tưởng khởi lên trong tâm. Chữ *Niệm xứ* ở đây nói về *bốn lãnh vực của pháp quán tướng*, gọi là **Tứ niệm xứ**: (1) quán *Thân* thì bất tịnh, (2) quán *Thọ* là khổ (*thọ*

= cảm thọ), (3) quán *Tâm* là vô thường, và (4) quán *Pháp* là vô ngã (*pháp* = sự vật). Do đó, *niệm xứ* là bốn lãnh vực quán tưởng về: *thân, thọ, tâm và pháp*.

**Pháp bảo:** *Pháp* = ở đây là *Chánh pháp*, tất cả Tam tạng kinh điển của Đức Phật chi dạy; *Bảo* = quý báu. *Pháp bảo* là một trong *ba ngôi Tam bảo*; hai ngôi kia là Phật bảo (= Đức Phật) và Tăng bảo (= chư Tăng ni).

### 043. Tìm hiểu về nội dung của Phẩm 7.

**1) Tu Phước và tu Huệ khác nhau ra sao?** Người Phật tử khi vừa bước chon vào cửa Đạo, thường được nghe nói đến bài *Kệ căn bản* của Phật giáo:

*Chư ác mạc tác, Việc ác chớ làm,  
Chư thiện phụng hành, Điều lành tuân theo,  
Tự tịnh kỳ ý, Thanh lọc tâm ý  
Thị chư Phật giáo. Là lời Phật dạy*

Trong ba điều căn bản Phật dạy: (1) chớ làm ác, (2) tuân điều lành, và (3) *thanh lọc tâm ý*, thì điều thứ nhất giúp tránh khỏi sa vào cõi dữ và điều thứ hai khiến được sanh vào các đường lành. Đó là con đường *tu phước*, tu để được hưởng phước đức trong đời này và cho kiếp sau. Đó là tu để tạo phước báo *hữu lậu*, hưởng riết rồi sẽ hết, vẫn còn phải chịu nỗi khổ của cuộc Luân hồi sanh tử.

Điều thứ ba *thanh lọc tâm ý* sẽ đưa ta đến nơi *giải thoát*, tạo nên phước báo *vô lậu*, vĩnh viễn thoát khỏi vòng ràng buộc khổ đau của việc tái sanh. Đó là con đường *tu huệ*, tu để mở mang trí huệ sẵn có của mình, phá tan màn vô minh che lấp và vượt thoát khỏi sợi dây nghiệp lực. Tại sao vậy? Vì *trí huệ*, với sức chiếu sáng, sớm đưa đến sự *giác ngộ*, thấy rõ đầu là phiền não cần dẹp bỏ, đầu là chướng ngại cần vượt qua, để chóng đi trọn con đường *giải thoát*.

Làm cho *trí huệ* chiếu sáng rực rỡ lên là nhờ *tâm ý* từ bên trong đã được *thanh lọc* kỹ càng, gột rửa hết các tà kiến và vọng tưởng, hội tụ được ánh quang minh rọi thẳng đến mục tiêu, nào khác chi ngọn hải đăng chọi thừng màn sương trong đêm tối. Làm tròn nhiệm vụ hội tụ ánh sáng đó chính là công dụng của *ba mươi tám đề mục quán tưởng* được liệt kê trong Phẩm 7 này. Càng quán tưởng, *tâm ý* càng được thanh lọc, định lực mới khởi phát lên mạnh mẽ để tạo điều kiện thuận tiện cho *trí huệ* soi sáng *con đường giải thoát*.

Đây là chỗ khác nhau giữa *tu phước* và *tu huệ*. Đó là điều ta nên ghi nhớ khi đọc lướt qua các *hành xứ* được nêu ra ngay ở phần đầu của Phẩm 7.

### 2) 38 hành xứ chú trọng đến việc gì?

Sắp lại theo thứ tự ở trang 400, nơi Phần Tìm hiểu, ta thấy được rõ ràng các hành xứ này chia ra làm năm nhóm:

(1) nhóm *mười nhứt thiết nhập*: các đề mục quán tưởng này có mục đích tập cho hành giả phải **quan sát thật kỹ càng** về đối tượng, được cụ thể hoá dưới hình thức vật chất như Đất, Nước, v.v (trừ hai *nhứt thiết nhập Không-xứ* và *Thức xứ*), khiến **tâm phải trụ lại** ngay trên đối tượng, (hết chạy lông bông được nữa) để sớm đắc được Định tâm.

(2) nhóm *mười tướng bất tịnh*: các đề mục quán tưởng này dựa trên sự quan sát một thân ma rã rồi ngày qua ngày, cho đến khi chỉ còn lại những khúc xương vụn trắng hếu. Đối tượng quán sát như thế vừa do, vừa gồm ghiếc tất làm khởi lên trong tâm hành giả tư tưởng *nhàm chán* và tư tưởng *vô thường*, nhờ đó mà diệt được *ái kiến* và *thường kiến*.

(3) nhóm *mười niệm*: các đề mục quán tưởng này khá ái hơn mười đề mục trước; từ *niệm Phật* cho đến *niệm an tịch*, hành giả giữ được *nhứt tâm* về đề tài đang niệm, đồng thời phát triển được *niềm tin* đã sẵn có về Phật pháp.

(4) nhóm *bốn tâm vô lượng*: các đề mục quán tưởng này cần đi đôi với sự thực hành, và nhờ đó mà mở rộng được *tâm* đi từ việc *tự lợi* chuyên sang sự *lợi tha*, dẹp bỏ được mỗi độc to lớn là *sân hận*, tạo được bốn đức tánh cao quý.

(5) nhóm thứ năm có về "linh tinh", nêu bốn đề mục chẳng liên quan với nhau chặt chẽ:

- quán về Tứ đại, quan trọng ở chỗ giúp hành giả nhìn thấy và nhận ra được *bản thể* của muôn pháp;

- quán về thức ăn bất tịnh (có lẽ ta nên xếp vào nhóm thứ hai) để khiến hành giả tập nhàm chán về sự ăn uống;

- hai đề mục quán tưởng chót, xét về hai cõi vô sở hữu xứ và phi tướng xứ, dành cho các bậc đã tu hành cao.

### 3) Khó mà nhìn thấy hiệu lực của hành xứ khi còn chưa thực tập về hành xứ đó.

Phần thứ hai của Phẩm 7 nói về *chín cách* do theo đó mà ta biết rõ được các hành xứ cùng hiệu lực của chúng đối với việc tu tập. Điều này hơi khó, vì chưa biết các hành xứ ra thế nào thì làm sao hiểu được hiệu lực của chúng, hoạ chăng nghe nói, thì hiểu theo trên lý thuyết vậy thôi!

Tuy nhiên, cũng xin cố gắng tìm hiểu thêm về *chín cách*:

#### (1) *do Thiên*:

- đưa đến *thiền ngoại hành*: các đề mục *niệm* (trừ *niệm thân* và *niệm hơi thở*), quán tứ đại và quán *thức ăn bất tịnh*;

- đưa đến *Sơ thiền*: mười *tướng bất tịnh* và *niệm thân*;

- đưa đến *Tam thiền*: quán ba *tâm vô lượng*: *từ, bi, hi*.

- đưa đến *Tứ thiền*: tám *nhứt thiết nhập* đầu, và *niệm hơi thở*; quán *tâm xả*.

- đưa đến Định ở *cõi vô sắc*: hai *nhứt thiết nhập* chót và hai quán tưởng cuối cùng, về Không-xứ và Vô sở hữu xứ.

#### (2) *do sự vượt lên thắng*:

*Vượt thắng lên* là muốn nói *tâm* thoát được ràng buộc của cõi dục giới, lần lượt vươn lên các *cõi sắc giới, vô sắc giới*. Như thế, khi thực tập, *đề mục quán tưởng* nào còn liên hệ đến cõi dục giới, với hình sắc thô, thì *tâm* chẳng *vượt lên thắng* đến hai cõi kia được. Luận văn có kể rõ đề mục nào giúp tâm vươn lên được, đề mục nào không.

#### (3) *do tăng trưởng*:

*Tăng trưởng* là làm cho lớn thêm lên. Cái gì được sự thực tập các hành xứ làm cho tăng trưởng? Đó là *tâm*. Luận văn có nêu các hành xứ nào làm *tâm* tăng trưởng.

#### (4) *do nhân duyên*:

Tiểu mục này ý muốn nói, các hành xử tạo điều kiện (= nhân duyên) cho việc chứng đắc thần thông, hay phát triển Huệ kiến (= Ti-bà-xá-na, *Vipassanà*). Luận văn cho biết tám *nhứt thiết nhập* đầu và *nhứt thiết nhập* về Hư-không thì tạo điều kiện cho sự chứng đắc thần thông. Và, trừ đề mục *phi tướng xử* ra, 37 hành xử khác đều tạo điều kiện cho sự phát triển Ti-bà-xá-na (= *huệ kiến*).

#### (5) *do sự tướng*:

Muốn hiểu tiểu mục này, trước phải hiểu sự phân biệt giữa *sự tướng* và *bản thể* (xin xem lại Phần giải nghĩa các chữ khó ở hai chữ *sự tướng* và *bản thể*). Luận văn cho biết:

- 21 hành xử lấy *sự tướng* làm đối tượng quán tưởng: 9 *nhứt thiết nhập* đầu + 10 tướng bất tịnh + 2 niệm về *thân* và *hơi thở*

- 12 hành xử lấy *bản thể* làm đối tượng quán tưởng: 10 thiền ngoại hành (xem lại *tiểu mục (1)* về *do Thiên* ở trước) + *nhứt thiết nhập* về thức + *phi tướng xử*.

- 5 hành xử lấy sự chẳng phân biệt sự tướng và bản thể làm đối tượng quán tưởng: 4 tâm vô lượng + vô sở hữu xử.

Muốn hiểu được phần còn lại của tiểu mục này (trang 67, 68), cần phải có sự thực hành về các hành xử, mới thấy được rõ *nội sự*, *ngoại sự* xảy ra trong và ngoài tâm. Chỉ nên đọc lướt qua; một khi thực hành xong, sẽ xem đoạn này kỹ lại.

#### (6) *do thù thắng*:

Trong tiểu mục này, Luận văn cho biết hành xử nào dễ đưa đến Định lực *nhứt*, hoặc Niệm. Tướng hay Huệ, và gọi các hành xử đó là *định thắng*, *niệm thắng*, *tướng thắng*, hoặc *huệ thắng*. Tại sao lại được như thế, lý do có nêu trong Luận văn, khi thực tập xong, ta sẽ chứng thấy rõ thêm.

#### (7) *do cảnh giới*:

Tiểu mục này trùng với tiểu mục số (2) *vượt thắng lên*: các hành xử do sự tu tập mà khiến *tâm* hành giả vượt lên từ cảnh giới *dục* lên đến các cảnh giới *sắc* và *vô sắc* trên các tầng Trời. Do vì đối tượng quán tưởng thuộc về dục giới như quán tưởng bất tịnh, nên các hành xử về tướng bất tịnh chẳng thể khiến sanh lên cõi sắc và vô sắc được. Kể cũng dễ hiểu.

#### (8) *do nắm giữ*:

*Nắm giữ* đây là *tâm* đang nắm giữ *tướng* khi thực tập. Thí dụ quán *niệm hơi thở*, tâm theo dõi *hơi thở* khi vào thì đụng vào mũi, khi ra cũng chạm vào mũi, lấy chỗ đụng chạm đó mà quan sát sự di động của hơi thở, đó là *nắm lấy tướng của hơi thở*. Về các hành xử khác, đọc kỹ Luận văn sẽ thấy rõ ràng và biết lối *nắm giữ* để kèm tâm phải *trụ lại* vào *tướng* đó.

#### (9) *do tánh hạnh*:

Trong Phật giáo có một *nguyên tắc căn bản* và một *phương pháp giáo dục*, mà người Phật tử cần nắm vững:

**Quán tưởng để thanh lọc tâm ý, nhờ tâm ý thanh tịnh để sửa đổi tánh hạnh theo đúng con đường giải thoát.**

Nguyên tắc căn bản trên đây được áp dụng bằng phương pháp giáo dục này:

**Lập đi lập lại nhiều lần cho thật thuần thục.**

Nắm vững được nguyên tắc và phương pháp nêu trên, rồi đọc tiêu mục *Do tánh hạnh người* (các trang 70 và kê tiếp) trong Luận văn, mới thấy tầm quan trọng của Phẩm 7 này; vì cốt lõi của Phẩm nằm tại đây: dùng quán tưởng sửa *tánh hạnh*.

Như đã học qua ở Phẩm 6: *Phân biệt Tánh hạnh*, có hai hạng tánh hạnh, (1) tánh có khuyết điểm, (2) tánh có ưu điểm.

(1) sửa *khuyết điểm*:

- người *tham dục*: dùng quán *bất tịnh tướng* để đối trị lòng ham muốn; chưa nên tu *bốn tâm vô lượng*;

- người *sân hận*: dùng quán *tâm vô lượng từ, bi*, để đối trị lại sự giận hờn; chẳng nên tu *bất tịnh tướng*.

- người *si mê*: dùng quán *niệm tử*, *quán tứ đại* để thêm nỗ lực làm tăng trưởng trí huệ.

(2) tăng *ưu điểm*:

- người *tánh hay tin*: tu mười *niệm*, như là *niệm Phật* khiến tăng lòng tin sẵn có nơi Tam bảo

- người *tánh ý trí*: nên quán *tứ đại*, *niệm an tịch*, để gia tăng ý trí sẵn thâm sâu;

- người *tánh ham hiểu biết*: nên *niệm hơi thở* để an định các loạn tướng, và quán *giới phân biệt* (tứ đại) để làm tăng trưởng thêm sự hiểu biết vốn sẵn có.

Ở cuối Phẩm 7, có sự phân biệt giữa các hạng người tùy theo trí thông minh có bén nhạy cùng không, sắp thành người *độn căn*, người *lợi căn*. Đường như ý trong Luận văn cho rằng với các người quá ngu si, gọi là *vô căn*, thì chẳng nên dạy tu các hành xứ. Tôi chẳng nghĩ như vậy, vì bất cứ ai cũng tu theo Đạo Phật được cả, chẳng qua chưa gặp được một vị Thầy giỏi biết cách dạy mà thôi. Thiên nghi, dầu ít thông minh cách mấy đi nữa, bèn chí mà dạy cho người ấy *tu niệm hơi thở* chắc cũng được ít nhiều hiệu quả.

#### 044. Suy gẫm về Phẩm 7: *Phân biệt Hành xứ*.

**1) *Mâm cơm quá thịnh soạn***: Phẩm 7 liệt kê có đến 38 đề mục quán tưởng để cho hành giả, hay vị Thầy lựa chọn mà dạy, hay tu tập. Thật là quá thịnh soạn, một mâm cơm thật đầy, khiến người sơ cơ có sự bối rối, chẳng biết ăn món nào trước, món nào sau!

Việc chọn lựa đề mục để quán tưởng *trước nhất* là phải xét rõ ***tánh hạnh nào phù hợp với đề mục nào***; nếu chọn sai, hay chọn sót, chẳng những lâu đem lại kết quả, mà nhiều khi còn gây lăm trở ngại, dễ sanh ra chán nản, rồi phải bỏ cuộc giữa đường.

Đâu cần thực tập đủ 38 đề mục, nếu may chọn đúng một đề mục sớm đưa đến Định tâm, thì các đề mục khác còn lại, nếu có đủ thời giờ, thử tập qua cho biết vậy thôi, vì mình đã "*có đủ vốn*" rồi. Vấn đề là ngay buổi đầu, chọn phải đúng. Nếu kém may mắn thì sao? Thì cứ chọn lại, rồi thử tới, thử lui, rút kinh nghiệm, và **bền chí** thì thế nào rồi cũng... gặp.

**2) Có hai đề mục** để cho ta thí nghiệm và rút lấy kinh nghiệm: (1) *niệm hơi thở*, (2) *niệm mười danh hiệu Phật*.

Đến Phẩm 8: *Phân biệt Hành môn*, hai đề mục này sẽ được giải thích cặn kẽ và chỉ cách áp dụng tường tận. Điều nên suy gẫm ngay bây giờ là, đừng thấy sự *giản dị* của đề mục, như là

về *hơi thở*, mà xem thường, vì pháp quán này một khi đã thành tựu thì chứng đến cấp Tứ Thiên.

Phép *niệm Phật* ở đây, mới xem qua tưởng đâu chẳng khác với *pháp môn Tịnh độ*. Tuy có chỗ giống, vì cùng một đề tài *niệm Phật*, nhưng có nhiều điểm tế nhị khác nhau, như là giai đoạn chuyển từ *thiền ngoại hành sang an định*. Phần 8 kế tiếp đây sẽ vạch rõ cách áp dụng *niệm mười danh hiệu Phật* sao cho chóng đến kết quả.

3) Để tạm chấm dứt Phần Suy gẫm về Phần 7: *Phân biệt Hành xử*, xin thưa thêm một điều: Liệt kê 38 đề mục quán tưởng, Luận văn chỉ nói phớt qua, đọc thấy khó hiểu, xin đợi đến Phần 8: *Phân biệt Hành môn*, mỗi đề mục sẽ được giải thích thêm. Điều quan trọng lúc này là: *đừng thấy nhiều mà ngại*. Đã đọc Luận văn và Phần Tìm hiểu đến trang này rồi mà còn muốn đọc thêm nữa, đó là dấu hiệu của sự *bền chí*, sớm muộn chi cũng sẽ đưa đến thành công, chẳng nhiều thì ít, hay nói cho cùng mà nghe, dầu chẳng tu tập được chút gì, cái "*việc đọc sơ sơ qua*" cũng đã là nhân duyên tốt tạo ra được chút chút *phước báo vô lậu* rồi đó. Xin hãy cố gắng tiếp!

-ooOoo-

[Dầu 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*