



# GIẢI THOÁT ĐẠO LUẬN VIMUTTI MAGGA

*Thiền Nhứt chuyển dịch sang tiếng Việt*



## PHẦN TÌM HIỂU

### Phần Tìm hiểu Phẩm 8: *Hành môn*

#### Chi 1: *Nhứt thiết nhập Địa, Sơ Thiên & 5 thiên chi*

**Chuyển tiếp:** Nơi Phẩm 7: *Phân biệt Hành xứ*, Luận văn có liệt kê ra 38 *đề mục quán tưởng*, đề thực tập, nay được khai triển với đầy đủ các chi tiết tại Phẩm 8 này.

Phẩm 8 rất dài, chia ra làm năm Chi. Phần Tìm hiểu tại đây chỉ xét về Chi 1: *Nhứt thiết nhập Địa* và *Sơ Thiên* cùng với *năm Thiên chi*. Các Chi khác của Phẩm 8: Chi 2, 3, 4, 5 sẽ cứu xét đến các *đề mục quán tưởng* còn lại.

#### 045. Nhận xét về **Bố cục của Phẩm 8: *Hành môn***.

Phẩm 8: *Hành môn* rất dài, chia ra làm năm Chi:

Chi 1: *Nhứt thiết nhập Địa Sơ thiên Các Thiên chi.*

Chi 2: *Nhị Thiên, Tam Thiên, Tứ Thiên, Không định, Thức định, Vô sở hữu xứ định, Phi tướng định.* Các *Nhứt thiết nhập* tiếp theo.

Chi 3: Các *Nhứt thiết nhập* tiếp theo và hết. Mười *Tương bất tịnh*, Mười *Niệm*.

Chi 4: Mười *Niệm* tiếp theo và hết.

Chi 5: Bốn *Tâm vô lượng*, Bốn *Đại*, *Chẳng khùng Thức ăn*.

Cách bố cục chia thành năm Chi như trên đây thiếu phần hợp lý, vì như Chi 1 này chưa nói hết về nhóm *Nhứt thiết nhập* đã bước sang bàn đến các cấp *Thiên* và *Định*. Chi 2 giảng tiếp về *Thiên* định mà Chi 1 còn chưa được giảng đủ, rồi quay về với các *Nhứt thiết nhập* còn lại, lần sang đến Chi 3.

Về Mười *Niệm*, ý tưởng lại trải ra ở cuối Chi 3 và trọn Chi 4. Còn Chi 5 bàn về bốn *Tâm vô lượng*, và giảng nốt về *Tứ đại*, *Thức ăn bất tịnh*, khiến ta thấy các ý tưởng hơi rời rạc. Lẽ ra, *Tương chẳng khùng thức ăn bất tịnh* nên xếp chung với Mười *Tương bất tịnh*.

Để tiện việc theo dõi, xin xếp các ý tứ trong Phẩm 8 thành *từng nhóm* với số trang mà các Chi dành cho mỗi nhóm.

Như thế, Phẩm 8: *Hành môn* giảng về:

- Nhóm 1: Các *Nhứt thiết nhập*: từ trang 72 đến 84 ở Chi 1, và các trang 121 đến 131 trong các Chi 2 và Chi 3.

- Nhóm 2: Các *Thiền chi* và *Sơ Thiền*: trang 84 đến 99, Chi 1. Từ *Nhị Thiền* đến *Phi tướng Định*: trang 100 120, Chi 2

- Nhóm 3: Mười *Tướng bất tịnh*: trang 132 đến 141, ở Chi 3

- Nhóm 4: Mười *Niệm*: từ trang 141 đến 154, trong Chi 3, và từ trang 155 đến 180, trong Chi 4.

- Nhóm 5: Bốn *Tâm vô lượng*: từ trang 181 đến 196, ở Chi 5

- Nhóm 6: Bốn *Đại*: từ trang 197 đến 205, ở Chi 5.

- *Tướng chẳng khứng thức ăn*: trang 206 đến 209, Chi 5

- *Vô sở hữu xứ* và *Phi tướng xứ*: cuối trang 209, Chi 5.

Thứ tự các *nhóm* trên đây theo đúng thứ tự của *38 hành xứ* đã được liệt kê ở đầu trang 64 của Phẩm 7, có xen thêm vào các *Thiền chi* với các cấp *Thiền* và *Định*.

Vấn đề khó là khi đọc mỗi nhóm *hành xứ*, đôi khi phải nhảy qua một số trang khác, để đọc trọn về nhóm *hành xứ* đó. Nhưng nếu đã nắm vững được trong đầu rằng Phẩm 8 này nói về các *Hành môn*, qua sáu *nhóm Hành xứ* sau đây:

- (1) 10 *Nhứt thiết nhập* (gồm luôn về *Hư-không* và *Thức*);
- (2) 4 *Thiền* và 4 *Định* (kể cả các *Thiền chi*);
- (3) 10 *Tướng bất tịnh* (thêm *Tướng thức ăn bất tịnh*);
- (4) 10 *Niệm*;
- (5) 4 *Tâm vô lượng*;
- (6) 4 *Đại*... thì việc theo dõi cũng đỡ bớt phần rối rắm.

#### 046. Ý chánh của Chi 1, trong Phẩm 8

Chi 1 của Phẩm 8: *Hành môn*, xét đến *Nhứt thiết nhập Địa* là đề mục quán tưởng đầu tiên trong số 38 hành xứ. *Nhứt thiết nhập Địa* là một phương tiện, lấy Đất làm đối tượng để quán tưởng, giúp hành giả giữ được tâm an trú nơi *tướng đất*.

Luận văn chi cách tạo một *mạn-đà-la* trên đất và dạy các cách quán tưởng, cách giữ *tướng đất*, cách làm cho tướng đó tăng trưởng lên và khi đã thuần thục, thì hành giả chứng được *thiền ngoại hành*. Rồi từ đó tiến tu để nhập vào *Định* của *Sơ thiền*. Năm *thiền chi* của *Sơ thiền* cùng các công đức của *Sơ Thiền* được Luận văn mô tả rất kỹ, để kết thúc Chi 1 này.

Dựa theo các ý tứ vừa được tóm tắt như trên, ta rút ra được ý chánh của Chi 1: quán tưởng *nhứt thiết nhập Địa* đúng cách, hành giả lần lượt trải qua năm *Thiền chi* của *Sơ thiền*.

#### 047. Dàn bài của Chi 1, trong Phẩm 8.

I. *Nhập đề*: Định nghĩa: *Nhứt thiết nhập Địa* là phương tiện nương tựa làm cho *tâm* sanh ra y theo *tướng đất*.

II. *Thân bài*:

A. *Nhứt thiết nhập Địa* là gì? Tu cách nào?

1. Hình tướng và chức năng của *Nhứt thiết nhập Địa*
2. Nghĩa của *Nhứt thiết nhập Địa*: làm thấm nhập vào khắp cả.
3. Hai loại *Đất*: thiên nhiên và tạo tác.

4. Cách tạo một *mạn-đà-la* để quán tưởng.
5. Điều kiện cần có đủ trước khi bắt đầu quán tưởng:

51. liả các ham muốn,
52. niệm công đức của sự xuất ly.

6. Quán tưởng như thế nào?:

61. nhìn đều đặn,
62. khéo tác ý để giữ chú tâm,
63. tránh sự loạn động.

7. Khi nào *tướng* khởi sanh?

71. *Tâm* chuyên nhứt thì *tướng* khởi lên.
72. Hình *tướng* bên ngoài của nhứt thiết nhập và *tướng* *bí phần* khởi lên bên trong tâm.
73. Cách *nắm giữ* và *bảo vệ tướng* *bí phần*.

#### B. Từ Thiền ngoại hành đến An định:

1. Thế nào là *Thiền ngoại hành*? Thế nào là *An định*?
2. Cách làm tăng trưởng *tướng bí phần*.
3. Các cách để khéo khởi lên *an định*.
4. Thọ trì cách nào để khéo sanh *an định*.

#### C. Sơ Thiền và năm Thiền chi của Sơ Thiền.

1. Điều kiện cần có đủ trước để nhập vào Sơ Thiền: (a) ly dục; (b) liả xa các pháp chẳng lành.
2. Năm Thiền chi của Sơ Thiền:
  21. Thế nào là *giác*?
  22. Thế nào là *quán*?
  23. Thế nào là *hỉ*?
  24. Thế nào là *lạc*?
  25. Thế nào là *nhứt tâm*?
3. Sự đối trị để chống lại năm *triền cái*.
4. Các công đức của Sơ Thiền và Nhứt thiết nhập Địa

III. *Kết luận*: Chẳng thấy có phần *Kết* của Chi 1.

#### 048. Tìm hiểu *nghiã* các chữ khó:

**Nhứt thiết nhập Địa:** Như đã biết, chữ *Nhứt thiết nhập* là tiếng dùng để dịch chữ Pàli *Kasina*, nghiã là tất cả, toàn bộ, trọn vẹn; còn được dịch là *biến xứ* (*biến* = khắp chốn). *Nhứt thiết nhập Địa* là một dụng cụ bằng đất (tạo thành hình một bông hoa *mạn-đà-la*), dùng như một phương tiện để làm chỗ nương tựa cho mắt nhìn kỹ và khiến tâm chú ý mãi vào, hầu khởi lên *tướng bí phần* tức là một *tâm ảnh*. Khi hình bóng về hoa *mạn-đà-la* bằng đất đó, tuy chẳng còn được nhìn bằng mắt nữa mà trong *tâm* vẫn hiện rõ rệt *tướng bí phần* của hoa đó, thì việc *quán tưởng Nhứt thiết nhập Địa* đã thành tựu, đưa đến Thiền ngoại hành, và từ đó tu tiến lên nhập vào Sơ Thiền và các cấp Thiền kế tiếp.

**Như ý:** tức là *như ý túc*, nghĩa là những khả năng siêu phàm tùy theo tâm muốn mà biến hoá được như các thần thông. Phẩm 9 về Thần thông sẽ nói rõ thêm.

**Thiên nhĩ:** *Thiên* = Trời; *Nhĩ* = lỗ tai. Có *thiên nhĩ* thì nghe rõ được âm thanh ở chốn thật xa.

**Cam lộ:** *Cam* = ngọt; *Lộ* = sương ban mai. Thường đọc là *cam lồ*, có nghĩa là những chất ngọt ngào, rất đáng quý. Theo nghĩa trong Luận văn này, chữ *Cam lộ* ám chỉ đến hương vị ngọt ngào được hưởng, khi đến ngưỡng cửa của Niết-bàn.

**Diêm-phù-đề:** phiên âm chữ Pàli *Jambudipa*, nghĩa là xứ Ấn độ, vì có nhiều cây Diêm-phù (*Jambu*). Trong bài Kệ trang 73, chữ *Diêm-phù-đề* có nghĩa: rộng lớn như đại lục địa.

**Tướng sáng:** dịch chữ *minh tướng*, tướng sáng rõ.

**Mạn-đà-la:** phiên âm chữ Pàli *mandala*, một loại hoa cõi Trời, đẹp và thơm.

**Một tâm:** đơn vị đo chiều dài khoảng 2, 3 m.

**Tịnh khiết:** trong sạch.

**Viên quy:** dụng cụ học trò vẽ vòng tròn.

**Khánh:** nhạc khí như chuông đánh lên khi làm lễ.

**Bổn sư:** *Bổn* = gốc; *Sư* = thầy. Thầy *bổn sư* là vị thầy truyền giới và chỉ dạy giáo lý ban đầu cho mình. Chữ *Bổn sư* còn chỉ đến Đức Phật Thích-ca, vì các Phật tử tự xem mình như là học trò của chính Đức Phật, khi niệm: *Nam mô Bổn sư Thích-ca Mâu-ni Phật*.

**Căn dục:** *Căn* = ở đây có nghĩa là các giác quan; *Dục* = ham muốn. *Căn dục* là những ham muốn nơi các giác quan, như mắt muốn thấy sắc đẹp, mũi muốn ngửi mùi thơm, lưỡi muốn nếm vị ngọt, v.v.

**Hư ảo:** chẳng có thật, sự vật giả dối làm mờ mắt.

**Xuất ly:** *Xuất* = ra khỏi; *Ly* = lià xa. Hạnh *xuất ly* là đức tánh biết lià xa chỗ chẳng lành; nghĩa rộng nói đến sự khước từ tất cả của người tu sĩ để chọn lấy con đường tu hành hầu được giác ngộ và giải thoát.

**Kham nhẫn:** *Kham* = khứng chịu, cam chịu; *Nhẫn* = nhịn nhục, bền chí. Người *kham nhẫn* là người gặp việc khổ biết cam chịu chẳng than van, chẳng trốn lánh, bền chí cố gắng vượt qua.

**Triển cái:** Xem lại Phẩm 1, trang 323. *Triển* = vãn chặt xung quanh; *Cái* = che úp lên. Trong Phẩm 8, Chi này có kể ra đủ *năm triển cái*, mà danh từ Hán Việt gọi là **ngũ cái**.

**Thắng diệu:** *Thắng* = hơn tất cả; *Diệu* = khéo đẹp lắm.

**Quả báo:** *Quả* = kết quả, hậu quả, sự việc xảy ra do vì nguyên nhân tạo lúc trước. *Báo* = đền báo, báo đáp. Hành động cố ý làm *nguyên nhân* hiện nay, sanh ra *quả báo* về sau.

**An trí y bát:** *An* = yên ổn; *Trí* = sắp xếp, đặt bày; *Y* = áo, áo cà-sa; *Bát* = chén bát, dụng cụ giống như cái nồi nhỏ mà vị khất sĩ dùng đựng thức ăn khi đi xin được. *An trí y bát* là sắp xếp quần áo và chén bát vào đúng chỗ.

**Kinh hành:** *Kinh* = bài Kinh, lời Phật dạy; *Hành* = đi. Sau bữa ăn, hay buổi tọa thiền, tu sĩ vừa đi *kinh hành*, bước từng bước rất chậm, tâm vừa niệm Kinh, giữ chánh niệm; cốt ý cho thân tâm được thoải mái.

**Kiết-già = kết-già:** dù chữ **kết-già phu toạ** = thế ngồi hoa sen khi toạ thiền, rất vững chắc và cũng khá đau chơn. Ngồi xếp bằng, hai chơn chéo nhau, bàn chơn trái gát lên đùi phải, và bàn chơn mặt gát lên đùi trái. Thế ngồi **bán già** dễ hơn, chơn trái dưới đùi phải, bàn chơn mặt gát lên đùi trái; hoặc ngược lại, bàn chơn trái ở trên đùi mặt và chơn mặt dưới đùi trái. Cần nhưt là ngồi được vững và lâu, vì hể thân có yên thì tâm mới an.

**Nhiếp tâm** = giữ tâm trụ lại, chú ý đến đối tượng, chẳng chạy lông bông, gạt bỏ mọi ý tưởng khác.

**Nhứt tâm:** Xin xem lại Phẩm 4, trang 371.

**Tự tánh:** *Tự* = chính mình, riêng của mình; *Tánh* = bản tánh, đặc tánh căn bản. *Tự tánh* là bản tánh căn bản thường còn bên trong; khác với *hình tướng* thay đổi bên ngoài.

**Giải đãi:** *Giải* = lười biếng, chậm lụt; *Đãi* = lười nhác; *Giải đãi* là lững đờng, lờ đờ, lười nhác, chậm lụt.

**Tán loạn:** *Tán* = phân tán, tứ tán, chẳng hội nhau lại; *Loạn* = chẳng yên, chẳng có trật tự. Tâm *tán loạn* là tâm chạy lông bông, vương vít nhiều ý tưởng lộn xộn. Đồng nghĩa với chữ **loạn động**.

**Tác ý:** khởi lên ý, chú ý. Xem lại trang 344, Phẩm 2

**Sự duyên:** *Sự* = sự việc; *Duyên* = cơ duyên, điều kiện khiến có sự thay đổi. Ở đây, *sự duyên cũ* có nghĩa là việc cũ.

**Niệm căn:** *Niệm* = suy nghĩ, có một ý tưởng trong trí; *căn* = gốc, nơi phát sanh ra. *Niệm căn* là nơi phát sanh ra niệm. *Niệm căn* là một trong *năm căn/ ngũ căn*.

**Định căn:** *Định* = dừng lại, trụ lại, chẳng loạn động. *Căn* là nguồn gốc. *Định căn* là nơi nguồn gốc phát sanh ra *Định*. *Định căn* là một căn trong *năm căn*

**Tinh tấn căn:** *Tinh tấn* là nỗ lực, cố gắng; *Căn* là nguồn gốc làm phát sanh ra. *Tinh tấn căn* là nơi làm phát sanh ra sự cố gắng. *Tinh tấn căn* là một căn trong *năm căn*.

*Ngũ căn* gồm có *tín căn*, *tinh tấn căn*, *niệm căn*, *định căn* và *huệ căn*.

*Lục căn* gồm có *nhãn căn* (mắt), *nhĩ căn* (tai), *tị căn* (mũi), *thiệt căn* (lưỡi), *thân căn* (thân) và *ý căn*.

**Chuyên nhưt tâm:** *Chuyên* = hướng riêng về một phía; *nhưt* = một. *Chuyên nhưt tâm* là tâm chú ý đến một điểm nào trên đối tượng; cũng là tâm trụ vào một điểm duy nhưt trên đối tượng, chẳng nghĩ gì khác nữa, và sắp bước vào *Định*.

**Tướng bị phần:** Ở tiểu mục *Thủ tướng* (= nắm lấy *tướng*) này, chữ *Tướng bị phần* chỉ cái *tâm ảnh* về mạn-đà-la, nằm trong tâm, khi mắt chẳng còn nhìn mạn-đà-la bên ngoài.

**Trần bảo** = vật quý giá.

**Tự tại:** *Tự* = chính mình, của riêng mình; *Tại* = hiện tại, tại đây và vào lúc này. Ráp hai chữ lại, *Tự tại* có nghĩa là mình hiện có đây, chẳng bị chi ràng buộc; gần nghĩa với chữ *tự do* ở ngoài đời. Nhưng trong bộ Luận thường dùng chữ *tự tại* cùng một nghĩa với chữ *thần thực*, tức là mình muốn *tướng bị phần* khởi lên trong tâm, thì hình ảnh của *tướng ấy* liền khởi lên thành một tâm ảnh trong tâm mình, chẳng có chi trở ngại. Xem lại nghĩa chữ *tự tại* ở trang 344, Tim hiểu Phẩm 2.

**Thắng định:** Định cao hơn, thâm sâu hơn.

**Tối thắng định:** Tối = hết sức, rất, vào bậc nhất. *Tối thắng định* là *định* cao nhất, hết sức cao.

**Tâm sở hành:** *Tâm* = tâm, lòng; *sở* = chỗ; *hành* = làm, hành động. *Tâm sở hành* là chỗ mà tâm đang hành động, đang suy tư, tức là các suy tư, ý nghĩ, các động tác của tâm.

**Thọ trì:** Xem lại nghĩa ở trang 340, Tìm hiểu Phẩm 2. Ở đây, chữ *Thọ trì* liên quan đến việc giữ gìn *tướng bi phần*.

**Linh hoạt:** *Linh* = linh động, biết tùy cơ mà thay đổi các hành động; *Hoạt* = hoạt động. *Linh hoạt* trái nghĩa với *ù lì, buông trôi, thờ ơ*.

**Quán khắp chư căn:** *Chư căn* ở đây (trang 418) chỉ vào *ngũ căn/năm căn*, tức là *tín căn, tinh tấn căn, niệm căn, định căn* và *huệ căn*. Xem lại chữ **ngũ căn** ở trên, trang 417. (*Tín căn* = căn làm cho ta biết tin tưởng; *tín* = tin tưởng).

**Hữu dụng:** *Hữu* = có; *Dụng* = dùng. *Hữu dụng* là có ích lợi, có thể dùng được.

**Pháp vị:** *Pháp* = Chánh pháp, pháp tu; *Vị* = mùi vị, hương vị. *Pháp vị* là vị ngọt của Chánh pháp, tức là chỗ lợi ích mà pháp tu mang đến cho mình và cho người khác.

**Chế phục:** đàn áp, bắt phải theo đường lối của mình. Đồng nghĩa với **khuất phục, điều phục, nhiếp phục**.

**Ỗ lý:** *Ỗ* = dựa kê, tựa vào. *Ly* = lià xa. Chữ *ỹ* ở đây lại được dùng với nghĩa *Khinh an*, nghĩa là cảm thấy thân tâm vui vẻ, nhẹ nhàng, chẳng vướng bận điều chi.

**Xuất ly:** *Xuất* = ra khỏi; *ly* = lià xa. Ở đây, chữ *xuất ly* (trang 85) trở vào Niết-bàn, vì hành giả đã ra khỏi rừng phiền não u tối. (*Niết-bàn*, nghĩa gốc là ra khỏi rừng phiền não u tối)

**Tương ưng:** Xem lại nghĩa ở trang 389, Phẩm 6.

**Viễn ly:** *Viễn* = xa; *Ly* = lià; *Viễn ly* là lià xa.

**Vô minh:** *Vô* = chẳng; *Minh* = sáng, sáng suốt. *Vô minh* là sự si mê. Trái nghĩa với chữ *Trí huệ*.

**Giác:** Xem lại nghĩa ở trang 336, Tìm hiểu Phẩm 2

**Quán:** Xem lại nghĩa ở trang 337, Tìm hiểu Phẩm 2

**Hỉ:** Xem lại nghĩa ở trang 337, Tìm hiểu Phẩm 2

**Lạc:** Xem lại nghĩa ở trang 337, Tìm hiểu Phẩm 2.

**Nhảy nhót:** tạm dịch nguyên văn là *đồng được*, nghĩa bóng là tâm còn rung động vì mừng; mừng rơn.

**Bồ-đề phần:** *Bồ-đề* = phiên âm chữ Pàli *Bodhi*, có nghĩa là giác ngộ, thấy được Chơn lý. *Phần* = các phần, ở đây là các yếu tố của sự giác ngộ. Có bảy yếu tố của sự giác ngộ, gọi là *thất giác chi* (bảy nhánh của sự giác ngộ): (1) niệm, (2) trạch pháp, (3) tinh tấn, (4) hỉ, (5) khinh an, (6) định, (7) xả. Như thế, *hỉ* là yếu tố thứ tư của Thất giác chi (= Thất Bồ-đề phần).

**Niệm niệm Hi:** Chữ *niệm niệm* ở đây dùng để chỉ thời gian rất ngắn như một niệm trôi phớt qua. *Niệm niệm hi* là nổi mừng ngắn, qua nhanh.

**Duyên theo** = ý muốn nói, dựa theo đó mà thay đổi theo; chữ *duyên* có nghĩa: vì duyên có đó, do theo điều kiện đó, bởi nhân duyên đó mà sanh ra hoặc xảy ra một việc gì.

**Tư cụ lạc:** *Tư* = tiền của, vốn liếng; *Cụ* = đầy đủ; *Lạc* = vui. Thí dụ trong Luận văn hơi khó hiểu: *Phật sanh thế lạc = Phật sanh niềm vui cho thế gian*. Phải chăng đây là niềm vui được ban bố chung cho cả muôn loài, tựa như mỗi người ai cũng có sẵn một số "vốn" vui trong tâm vậy. (Xin hãy dè dặt).

**Hành ám:** *Hành* = hành động, chuyển hành, vận hành, chuyển động (đây là nói sự biến chuyển của Tâm); *Ám* = *Uẩn* = nhóm, tụ họp và che mờ. *Hành ám* là tất cả các tri giác, tư tưởng và hành động của Tâm. Trong câu "*Hi thuộc hành ám, Lạc thuộc Thọ ám*", tác giả muốn phân biệt *Hi* là một ý tưởng, nên thuộc *hành ám*, còn *Lạc* lại là một tình cảm nên thuộc về *thọ ám*.

**Thọ ám:** *Thọ* = cảm thọ, nhận chịu lấy. *Thọ ám* là tất cả những tình cảm, những cảm giác, nhân vì có đối tượng ở trước mặt nên sanh ra tình cảm, hoặc nhận lấy cảm giác gây ra bởi đối tượng. Xin xem thêm chữ *Hành ám* ở trên, để phân biệt giữa *Hi* (thuộc hành ám) và *Lạc* (thuộc thọ ám).

**Suy nghĩ bình đẳng:** Trong khi suy nghĩ, chẳng nghiêng về một ý tưởng nào, chẳng chấp thủ vào một ý tưởng nào, mà cứu xét đồng đều tất cả mọi khía cạnh, chẳng kỳ thị.

**Thiền chi:** *Thiền* = thiền, xin xem định nghĩa trong Luận văn, trang 91. *Chi* = nhánh. Năm *thiền chi* là năm giai đoạn mà hành giả trải qua từ Thiền ngoại hành đến Sơ Thiền, như đã được kể ra trong Luận văn: (1) giác, (2) quán, (3) hi, (4) lạc và (5) nhứt tâm.

**Năm trần:** *Trần* = nghĩa đen là bụi bặm; nghĩa bóng là các đối tượng do năm giác quan đầu nhận, chuyên vào tâm và làm tâm bị dính nhiễm. *Năm trần* gồm có: *sắc trần* (hình dạng và màu sắc), *thanh trần* (âm thanh, tiếng động), *hương trần* (mùi), *vị trần* (vị nếm ở lưỡi), *xúc trần* (va chạm trên thân); nói cho đủ còn có *pháp trần* (ý được gọi lên trong tâm), thành ra là *lục trần* (= năm cảnh vật bên ngoài + ý tưởng bên trong tâm) (*lục* = sáu).

**Sắc pháp:** *Sắc* = ở đây có nghĩa là vật chất. *Pháp* = ở đây có nghĩa là sự vật. *Sắc pháp* là những sự vật vật chất có hình dạng và thể chất. Thí dụ như ngôi nhà, quyển sách là sắc pháp. Trái nghĩa với sắc pháp là **tâm pháp**, một sự việc trừu tượng, chỉ có trong tâm, chẳng có hình sắc.

Thí dụ như *sân hận* là một tâm pháp, vì đó là một *tâm sở* giận hờn nổi lên trong tâm. Khi đọc đến Phẩm 11, *Năm Phương tiện*, đoạn Luận văn nói về *Giới* sẽ giải thích rõ thêm về sự phân biệt giữa *sắc pháp* và *tâm pháp*.

**Trạo:** còn được đọc là **Diệu**, có nghĩa là vụt chạc, hấp tấp, hối hả; vì tâm bên trong chao động mà có hành động và thái độ thiếu sự chừng chạc.

**Xa-ma-tha:** phiên âm chữ Pàli *Samatha*, có nghĩa là yên tịnh, là *Định*, hoặc là *định kiến*. *Xa-ma-tha*, hay *Định*, là một tâm trạng trong đó tâm trụ lại, dừng lại, trên đối tượng đang quán tưởng.

**Ti-bà-xá-na:** phiên âm chữ Pàli *Vipassanà*, có nghĩa là nhìn vào bên trong, thường được dịch là *minh sát*, sự quan sát rõ ràng bên trong; cũng thường gọi là *Huệ*, hay *huệ kiến*. *Ti-bà-xá-na* là một tâm trạng đang quán sát kỹ lưỡng về bên trong, tức là đang quán tưởng với trí huệ sáng tỏ.

**Năm phần:** Luận văn dùng chữ *năm phần* để chỉ đến năm yếu tố của Thiền, tức là năm *Thiền chi*: giác, quán, hi, lạc và nhứt tâm.

**Tánh chế:** *Tánh* = ở đây có nghĩa là họ, gia quyến, bộ tộc; *Chế* = cơ chế, chế độ, thể thức chung sống với nhau. Luận văn nói: "*Nếu nói theo bộ lạc, thì gọi là Thiền; nếu nói theo bộ tộc, thì gọi là Chi*", câu này có nghĩa là, một bộ lạc có nhiều bộ tộc, cũng như Thiền có nhiều *chi*; *Thiền* rộng hơn, cũng như bộ lạc, *Thiền chi* là một ngành của Thiền, cũng như một bộ tộc sống trong bộ lạc. (*Bộ lạc* = sắc dân sơ khai sống vùng hẻo lánh, gồm nhiều cánh họ, hay bộ tộc, tuy khác họ nhưng sống chung tục lệ với nhau trong một bộ lạc).

**Tạp loạn:** *Tạp* = nhiều thứ chung nhau chẳng có trật tự; *Loạn* = lộn xộn. *Tạp loạn* gần nghĩa với *loạn động*.

**Nhiệt tâm:** *Nhiệt* = nóng. *Nhiệt tâm* là lòng hăng say làm một việc gì.

**Thích nghi** = thích hợp, phù hợp với, tiện lợi cho.

**Ba loại Thiền:** *Thiện* = lành; còn có nghĩa là khéo. Nói *ba loại Thiền* ở đây (trang 95 Luận văn) là nói lên *việc Thiện*, chỉ có một thôi, nhưng khởi lên qua ba giai đoạn: lúc đầu đã lành, đã khéo, lúc giữa vẫn lành, vẫn khéo và lúc sau chót cũng vẫn lành, cũng vẫn khéo. Như nói, "lời Phật giảng pháp *sơ thiện, trung thiện, hậu thiện*", có nghĩa là lời nói đó từ đầu chí cuối đều *thiện*, đều khéo cả ba giai đoạn. Vì lẽ tôn trọng lời tác giả *tam chủng Thiện*, nên dịch thành *ba loại Thiện*; thật ra chỉ là một việc *Thiện*, trải qua ba lúc đều lành, khéo cả.

**Sơ, Trung, Hậu:** *Sơ* = buổi đầu; *Trung* = giữa; *Hậu* = sau.

**Mười tướng đầy đủ:** *Đầy đủ* = dịch chữ *Cu túc*. Có được *mười tướng đầy đủ*, có nghĩa là việc tu hành nay đã thành tựu đầy đủ, như mình đang chứng thấy qua sự thanh tịnh của tâm, qua sự tâm xả bỏ được tăng thêm và qua sự hoan hỷ trong lòng, thấy đầy đủ các tướng như thế.

**Đồng bàn:** *Đồng* = chất kim loại đồng; *Bàn* = mâm hay khay; *Đồng bàn* ở đây là cái mâm lớn bằng đồng bên trên có các vật dụng để dùng khi tắm rửa.

**Bột tắm:** Ngày xưa chưa có xà bông, dùng bột gạo tán nhỏ hoà nước thành viên tròn để chà lên mình mà kỹ cọ.

**Người hầu tắm:** kẻ giúp việc cho người tắm rửa.

"**Đồng bàn là tướng của Nhứt thiết nhập**": Câu này vì nói quá ngắn, nên khó hiểu: có lẽ nên viết lại đầy đủ như vậy: *Công dụng của cái đồng bàn trong việc tắm rửa cũng giống như công dụng của tướng **bỉ phần** của Nhứt thiết nhập giúp tâm hành giả sớm được **hi, lạc** và **an tịch**.*

**Phạm thiên:** *Phạm* = phiên âm tiếng Pali *Brahma*, còn đọc là *Phạn*; *Thiên* = cõi Trời. Cõi Phạm thiên là cõi Trời thuộc Sắc giới, cao hơn Dục giới.

**Danh pháp:** *Danh* = tên gọi; *Pháp* = sự vật. *Danh pháp* là sự việc chỉ có tên để gọi, trừu tượng, vô hình. Trái với **sắc pháp**; và gần đồng nghĩa với **tâm pháp**.

**Thắng duyên:** *Thắng* = trội hơn, lần hơn, nhiều hơn; *Duyên* = cơ duyên, ở đây có nghĩa là các điều kiện, nguyên nhân khiến hậu quả xảy ra. Nói *quán các thắng duyên* là nói việc xét đến các điều kiện quan trọng, ở đây (ở đầu trang 98) các thắng duyên đó là nguyên nhân của các trần cái.

**Mạng chung:** *Mạng* = mạng sống; *Chung* = chấm dứt. *Mạng chung* là khi mạng sống đã chấm dứt.



**Thiên chúng:** *Thiên* = Trời; *chúng* = chúng sanh, những người. *Thiên chúng* là các bậc Thiên sống trên cõi Trời, gồm có Thiên nam, Thiên nữ, dưới quyền vua Thiên vương.

**Thoái phần:** *Thoái* = trở lùi lại; *Phần* = phần, nhóm. *Thoái phần* là còn phần lùi sụt sau này.

**Trú phần:** *Trú* = ở, ở yên lại; *Trú phần* là có phần được an trú, tuy chẳng tiến lên, nhưng chẳng lùi sụt lại.

**Thắng phần:** *Thắng* = vượt hơn lên. Nói đắc được *Thiên thắng phần* là muốn nói tâm hành già đạt được sự *thắng biện*, nghĩa là có khả năng phân biện vượt cao hơn lên.

**Đạt phần:** *Đạt* = đến được chỗ cao sâu. Nói đắc được *Thiên đạt phần* là muốn nói tâm hành già đã *thông đạt*, nghĩa là có khả năng hiểu biết đến tận chỗ cao thâm.

## 049. Tìm hiểu vài ý tưởng trong Chi 1, Phẩm 8:

### 1) Công dụng của Nhứt thiết nhập:

Mở đầu cho các *Hành môn*, Luận văn kể ra *Mười Nhứt thiết nhập* là mười môn thực hành mà hành giả nên chọn một để tu tập. *Nhứt thiết nhập* là một dụng cụ, một phương tiện, giúp cho hành giả *quán sát sự vật* được kỹ càng.

Tại sao phải *quán sát*? Vì muốn *thanh lọc tâm ý* để Trí huệ sẵn có hết bị che mờ mà chiếu sáng lên, hành giả phải dùng đường lối *quán sát*; quán sát càng kỹ bao nhiêu thì tâm trí càng sáng tỏ thêm bấy nhiêu, vì thấy ra được những chỗ còn chưa thấy, hay mình chẳng ngờ là có đó mà còn chưa biết nhìn thấy đến. Khi quan sát một vật với đôi mắt, nhìn chẳng bao lâu thì mỗi mắt, sanh chán, quay đi nhìn chỗ khác, khiến cho sự quan sát chẳng đúng mức. Quan sát một vật bằng mắt cho đúng mức, thì hình ảnh của vật xuyên qua mắt đi vào tâm, trở thành một *tâm ảnh*; quan sát vật bên ngoài bằng mắt càng kỹ lưỡng bao nhiêu thì tâm ảnh bên trong càng rõ rệt bấy nhiêu. Cho đến khi, chẳng cần nhìn bằng mắt đến vật bên ngoài, mà trong tâm vẫn lồ lộ *tâm ảnh* của vật đó với *đầy đủ các đặc điểm*, đó là sự *quán tưởng* về vật đó đã thành công.

*Nhứt thiết nhập* đóng vai trò như cái trụ, cái cọc, để đôi mắt nương tựa vào mà nhìn, quan sát, để quán tưởng. Nhờ có nhứt thiết nhập ở vừa tâm mắt, hành giả dễ gom tâm ý lại, chú ý nhìn vào, tránh được các ý tưởng ngoại lai cùng những sự vật khác chung quanh. Không có nhứt thiết nhập, sự chú tâm nhìn của hành giả chẳng bao lâu sẽ lỏng lẻo, mờ dần rồi mất đi, khiến việc quan sát chẳng đồng đều, chẳng liên tục.

Cách tạo ra một Nhứt thiết nhập Địa, cách ngồi để quán sát, cách tránh các trở ngại, cách giữ gìn *tướng bi phần*, đã được Luận văn mô tả rất tỉ mỉ, chẳng cần nói thêm ở đây cho quá rườm rà.

### 2) Hai điều cần biết, trước khi bắt đầu tập:

Có hai điều cần được giải quyết thoả đáng, trước khi bắt tay vào việc thực tập. Thứ nhứt, có cần phải được một vị thiên sư hướng dẫn không? Thứ hai, các ham muốn có được dẹp qua một bên chưa, ngoại trừ cái ham muốn muốn tu tập đến ngày đạt mục tiêu?

Thứ nhứt, vấn đề được một thiên sư hướng dẫn là vấn đề quan trọng, đem lại lợi ích rất lớn cho hành giả, vì thiên sư sẽ chỉ ngay các chỗ sơ sót, lỗi lầm trong khi thực tập, kéo các chỗ vụng về đó trở thành một bệnh khó chữa trị sau này. Lại nữa, các thắc mắc được giải quyết ngay tại chỗ, khiến tâm trí được tăng niềm tin. Hơn thế, việc thực tập được thiên sư theo dõi, mỗi tiến bộ được ghi nhận, mỗi bước là xa đường lối liền được chấn chỉnh, và sự khuyến khích của thiên sư rất cần khi tinh thần của thiên sanh xuống thấp. Tuy nhiên, cơ duyên may

mắn gặp đúng được một thiền sư xứng danh là một bậc *thiện tri thức*, như đã đọc qua ở Phẩm 5, thật là hiếm. Trong khi chờ đợi, chẳng lẽ bó gối, khoanh tay: những lời dạy trong Bộ Luận này cũng đủ giúp sức cho một người có đầy thiện chí dần bước lên con đường *giải thoát*, mà bước đầu là thực tập quán tưởng với một hành môn, như Nhứt thiết nhập Địa này. Trong khi *tự lực* để thực tập, có ba điều nên lưu ý: (1) đừng quá nôn nóng muốn thấy ngay kết quả; (2) chớ lơ là, nay tập mai không, (3) rút kinh nghiệm sau mỗi buổi thực tập, khi thành công được một điểm, khi thất bại trong một việc, để tự mình điều chỉnh lấy mình, rồi thử tới thử lui nhiều lần, mình dạy lấy mình, mình học lấy kinh nghiệm của chính mình.

Thứ hai, như đã biết, gọi là *dục* tức là ham muốn, thì có dục tốt cũng như có dục xấu; tránh các tham dục là điều dĩ nhiên rồi. Nhưng trong một ngày, một buổi làm sao mà dẹp hết các ham muốn đã thâm căn cố đế từ lâu. Thế cho nên, chỉ cần *gắt qua một bên* tất cả mọi ham muốn, ngoài trừ cái ham muốn muốn thực tập Thiền cho đến ngày đạt được mục tiêu. Tại sao phải gạt qua bên tất cả ham muốn? Vì nếu không, thì trong khi ngồi yên quán sát để quán tưởng, đồ khởi sẽ bị các dục vọng trôi lên khuấy động tâm, kéo tâm bỏ chạy theo chúng, như thế thì hỏng to mất rồi!

Hai ý nghĩ (1) và (2) trên đây chẳng thấy ghi đầy đủ trong Luận văn, nhưng xét ra rất cần thiết để chuẩn bị tư tưởng cho người sẵn sàng muốn thực tập Thiền theo đúng đường lối Nhứt thiết nhập.

### 3) Tướng bỉ phần là gì?

Luận văn đã mô tả rất tỉ mỉ về *tướng bỉ phần* này, chỉ cần đọc kỹ lại để tìm hiểu và nhận chân được *tướng* ấy khi nó nổi lên trong tâm, lúc việc quán tưởng Nhứt thiết nhập đã chín muồi. Tuy nhiên, xin nói thêm, thật vẫn tất, về *tướng* này để tiện ghi nhớ. Hình sắc vật chất của Nhứt thiết nhập được mắt nhìn kỹ, hình ảnh đó len vào trong tâm tạo nên một *tâm ảnh*, đó là *tướng bỉ phần*, chữ *tướng* chỉ về hình dạng, chữ *bỉ* có nghĩa là kia, đó, nghĩa là chỉ đến cái Nhứt thiết nhập ở bên ngoài đây, còn chữ *phần* có nghĩa là một phần của Nhứt thiết nhập, chẳng phải trọn vẹn cái Nhứt thiết nhập, được đã đưa vào tâm. *Tướng bỉ phần* còn được phiên dịch ra Anh văn là *the after image sign*. Tướng này khởi lên khi sự chú tâm đã lên cao, và bị mờ phai đi, mỗi khi sự chú ý là đối tượng đang quán sát chuyển sang việc khác. Vì lẽ đó, giữ được *tướng bỉ phần* rõ ràng trong tâm là đã thành công bước đầu của việc quán tưởng. Bước đầu đó thành tựu được chính là nhờ ở Nhứt thiết nhập đã hỗ trợ cho sự quán sát của hành giả: hành giả luôn nhìn vào Nhứt thiết nhập và chỉ nhìn vào chỗ ấy mà thôi.

Hình ảnh vật chất của Nhứt thiết **nhập** đã **thâm nhập vào tâm** bên trong, tạo nên *tướng bỉ phần*, đó là ý nghĩa của chữ **nhập** trong ba tiếng *Nhứt thiết nhập*, đồng thời nói lên công dụng của phương tiện tu tập Thiền này.

### 4) Thiền ngoại hành và năm Thiền chi của Sơ Thiền.

#### 41) Chánh niệm:

Mở đầu mỗi đoạn dạy về cách thực tập một môn *Hành xứ*, như Nhứt thiết nhập Địa chẳng hạn, Luận văn thường viết: "*Người toạ thiền đi đến nơi yên vắng, ngồi xuống nhiếp tâm, đặt chánh niệm trước mặt, gom tâm ý vào đề mục quán tưởng...*" Câu này dạy ta phải luôn luôn thấp sáng lên *chánh niệm* trước khi bắt đầu tu tập Thiền. *Chánh niệm là gì?* Đó là *tâm* khởi lên một *niệm* để canh chừng chính *tâm*, mà *niệm* canh chừng đó phải kéo dài, giữ yên, luôn luôn có mặt trong tâm, nhưng chẳng cần nói lên sự hiện diện. Mỗi hành động của thân và miệng, mỗi ý nghĩ dù thoáng qua trong đầu, đều được *chánh niệm* biết rõ đến, *ngay trong lúc* hành động hay ý nghĩ ấy diễn ra. Nhờ sự canh chừng đó mà mỗi khi *tâm* phóng đi, rẽ sang đường khác, thì *chánh niệm* biết ngay, kéo *tâm* trở lại đề mục quán tưởng. Đó là sự *điều phục tâm ý* do chánh niệm thi hành, có công dụng dẹp bớt các *vọng tưởng* nổi loạn trong tâm.

Chánh niệm chẳng những cần thiết trong lúc tọa thiền, nó còn là biểu hiệu của sức *sống tâm linh*, biết mình đang sống; làm gì, nghĩ gì, cũng biết mình đang làm việc ấy, đang nghĩ đến chuyện ấy. Đó là biết sống *trọn vẹn*, chớ chẳng phải là cái máy biết ăn, biết đi và biết nghĩ. Vì thế, nếu thấp sáng được luôn luôn chánh niệm, thì tâm của hành giả đang ở trong *Định*, cái định tuy thông thường mà thường hằng, cái định chẳng cần phải "*nhập vào*" cũng chẳng muốn "*xuất ra*". Giữ chánh niệm sáng tỏ hai mươi bốn tiếng đồng hồ mỗi ngày, thì cần gì tập Thiền thêm nữa, nhưng chỉ có các vị tu hành đến bậc "*thượng thừa*" mới làm nổi!

42) Từ lúc mới khởi tập đến lúc được Thiền ngoại hành:

Sau khi thấp sáng lên chánh niệm, người ngồi Thiền bắt đầu quán sát đề mục quán tưởng. Cách quán sát Nhất thiết nhập Địa đã được Luận văn chỉ dạy rõ ở trang 76, cần làm theo đúng. Quán sát được đều đặn, liên tục chẳng gián đoạn nhờ khéo tác ý và tránh sự loạn động, một thời gian sau, lâu hay mau tùy theo sức cố gắng khi quán sát, thì người tọa thiền cảm thấy thân tâm khá yên tĩnh, sức chú ý gia tăng đến đề mục, các vọng tưởng tạm thời vắng bóng, đó là lúc đã tới được với *Thiền ngoại hành*, tức là tới ngưỡng cửa sắp bước vào *Định*.

Làm sao biết mình vừa đến được với *Thiền ngoại hành*? Chỉ cần so sánh thân tâm mình lúc mới bắt đầu tập với lúc này. Lúc mới đầu tập, xếp chơn lên thấy đau, một chốc lại cảm mọi lung đau bắp về, tê chơn. Đến lúc này, thân tâm như thế nào?

Cái tê, cái nhức, cái mỏi lúc trước chắc vẫn còn đó, có lẽ bớt được chút chút, nhưng sao bây giờ đâu cảm thấy khó chịu nữa. Thân tâm cảm nhận ra như thế, gọi đó là *vui*, là *mừng* thì cũng chưa chịu rằng đúng, nhưng phải nhìn nhận là có chỗ khác biệt với lúc mới bắt đầu, dễ chịu hơn chớ! Tình trạng dễ chịu, yên ổn, vắng lặng trên thân và tâm đó chính là tình trạng của người đang đứng tại ngưỡng cửa Sơ Thiền, chưa bước vào, nhưng sắp bước vào, với điều kiện... Nghĩa của *Thiền ngoại hành* là: còn đi ở ngoài cửa, chưa bước vào trong *Định*.

Luận văn mô tả tỉ mỉ tình trạng này nơi tiêu mục *Thiền ngoại hành*, trang 80, nên đem ra so sánh với những *cảm giác* mà mình thật sự kinh nghiệm khi thực tập đến giai đoạn này.

43) Từ *Thiền ngoại hành* đến *Sơ thiền*

Trước có nói, người vừa đến với *Thiền ngoại hành* có thể bước vào cửa *Định*, với điều kiện... Điều kiện nào đó? Đó là *tâm an trú vào đối tượng*, nghĩa là *tâm* chỉ biết đến đối tượng mà thôi, chẳng nghĩ gì khác, và tình trạng an trú đó phải được kéo dài trong một thời gian; hề tâm dứt an trú là hết... *định*. Và khi tâm an định, trú lâu trên đối tượng, đó là đặc *Sơ Thiền*. Người sơ sơ trú tâm trên đối tượng chẳng được lâu, có lúc lơ lửng, có lúc lià xa đôi chút, vì *định lực* hãy còn yếu. Với sự tu tập chăm chỉ, với nỗ lực điều phục tâm, *định lực* sẽ gia tăng.

Làm sao phân biệt được *Thiền ngoại hành* với *Sơ Thiền*. Đoạn Luận văn, các trang 80 đến 84, mô tả rất chi là tỉ mỉ sự khác biệt đó và cách giữ sự *an trú* được lâu dài, nên đọc lại kỹ và so sánh với những kinh nghiệm bản thân khi tu tập. Nếu thấy khác, cũng đừng ngại, vì Luận văn viết cho người tu cao hơn mình, trường hợp mình có thể chẳng giống hẳn. Muốn biết mình tu có tiến bộ không, nên so sánh tình trạng thân tâm mình lúc này với lúc mới bắt đầu tập, hề thấy tốt hơn, đó là điều đáng mừng. Nhưng nổi mừng, *Hỉ của Sơ thiền*, lại do nơi sự ly dục và đối trị các triền cái, điều mà mình cần làm luôn luôn chớ chẳng phải đợi lúc ngồi Thiền mới tập *ly*.

**5) Khai triển vài ý tưởng trong Luận văn về mặt lý thuyết .**

51) *Tương, nghĩa là gì?* Nơi trang 79, Luận văn có nêu ba ý *nghĩa* của *Tương*: (1) *nghĩa nhân duyên*, (2) *nghĩa trí*, (3) *nghĩa hình tượng*. Mới đọc qua, thấy khó hiểu, vì Luận văn nói quá vắn tắt.

(1) nghĩa *nhân duyên*: Viên dẫn lời Phật: "*Các điều ác, các pháp chẳng lành, đều có tướng khởi lên*", Luận văn muốn nói, khi các điều ác khởi lên, ta biết được là nhờ có *tướng* của điều ác đó. Thí dụ như khi sân hận nổi lên, ta cảm thấy tức tức, hơi thở dồn dập, tim đập nhanh, v.v. đó là *tướng* của sự sân hận, do *nguyên nhân giận* mà sanh ra. Cùng thế đó, khi quán sát kỹ Nhứt thiết nhập, hình ảnh bên ngoài của Nhứt thiết nhập là *tướng làm nguyên nhân* khởi lên *tâm ảnh* bên trong, ảnh trong tâm, đó là *tướng bị phần* của Nhứt thiết nhập.

(2) nghĩa *trí*: Viên dẫn lời Phật: "*Với tướng khởi lên đó, nên xả bỏ*", đây là nói đến *tướng* các điều ác, do chánh niệm bên trong nhận thấy được, khiến cho *trí huệ* biết xả bỏ. Cũng vậy, khi tướng bị phần của Nhứt thiết nhập khởi lên trong tâm, *trí huệ* biết xả bỏ các ý nghĩ khác, để cho tướng kia trở nên rõ.

(3) nghĩa *tượng*: Khi đưa ra thí dụ nhờ *tám kiếng soi* mà thấy được hình dáng gương mặt, Luận văn muốn nói, hình trên gương giống khuôn mặt thật, cũng như *tướng bị phần* là một tâm ảnh giống với hình tượng bên ngoài của Nhứt thiết nhập.

52) *Nói về sự ly dục*. Nơi cuối trang 84, Luận văn có phân biệt tám loại *ly dục*, sự xa lià các ham muốn, dục vọng; mới đọc qua thấy hơi nhiều và rắc rối.

Xin sắp xếp lại như sau:

1. Cái gì phải ly? Đó là *thân* phải ly (*thân ly*), và *tâm* cũng phải ly (*tâm ly*);
2. *Ly* những gì? *Ly* các phiền não (*phiền não ly*);
3. *Ly* cách nào? Bằng các cách dưới đây:

- *Điều phục* các triền cái;
- *Chế phục* các tà kiến;
- *Đoạn trừ* các phiền não
- Do *đắc quả vị*, sanh ra thân tâm nhẹ nhàng (*y = khinh an*), nhờ đó mà thoát khỏi phiền não;
- *Xuất ly*, theo nghĩa trong Luận văn nói đến Niết-bàn thì khó; vì phải ra khỏi hẳn *rừng u tối của phiền não* (= *Niết-bàn*). *Xuất ly*, nghĩa rộng, rời nhà phiền não để đi tu.

53) *Nói về Hỷ, nổi mừng*. Nơi cuối trang 89 Luận văn có phân biệt năm loại *Hỷ* (= mừng): *tiểu hỷ*, *niệm niệm hỷ*, *lưu hỷ*, *việt hỷ*, *mãn hỷ*. Sự phân biệt quá tế nhị, khó cho ta thấy được, tưởng chỉ cần nhớ *mừng* thì có nổi mừng lớn, với nổi mừng nhỏ; nổi mừng lâu hay mừng dai với nổi mừng thoáng qua trong chốc lát; nổi mừng sâu đậm với nổi mừng hơi hợt, có lẽ sắp lại từng cặp đôi như thế sẽ dễ hiểu và dễ nhớ hơn.

## 6) *Vài hình ảnh so sánh trong Luận văn cần ghi nhớ.*

Chi 1 của Phẩm 8: *Hành môn* có nhiều hình ảnh so sánh rất sống động mà ý nghĩa lại thâm sâu, tưởng cần ghi nhớ để phân biệt chỗ tế nhị.

61) *Phân biệt giữa Thiền ngoại hành và An định*: *con thuyền trên sông*, khi lướt sóng gió, tượng trưng cho *Thiền ngoại hành*; khi hết sóng gió, trôi êm đềm, tượng trưng cho *An định*. (trang 80).

62) *Phân biệt giữa Giác và Quán*:

- *như tiếng chuông*, lúc mới đánh, tượng trưng cho *Giác*; khi chuông ngân dài, tượng trưng cho *Quán*; (trang 87)

- như con chim, khi mới vỗ cánh, tượng trưng cho Giác, lúc đang bay liệng, tượng trưng cho Quán (trang 88).

- như nhìn người từ xa đi lại, thoáng thấy chưa rõ nam nữ, chưa biết hình sắc, đó là Giác; còn xét thêm kẻ ấy có giới hạnh hay không, giàu sang hay nghèo hèn, đó gọi là Quán.

63) Hình ảnh cái đồng bàn, bột tẩm và nước so sánh với tướng bi phần của nhưt thiết nhập đang thấm nhập vào thân tâm (các trang 96, 97).

64) Hình ảnh chiếc xe và hình ảnh Quân đội, để tượng trưng cho năm Thiền chi sánh với Sơ Thiền (trang 93).

## 050. Vài suy gẫm về Nhưt thiết nhập và về các Thiền chi, được nói trong Chi 1, Phẩm 8.

1) Như đã biết Nhưt thiết nhập là một phương tiện giúp ta quán sát kỹ lưỡng, và nhờ quán sát kỹ lưỡng, hình ảnh của Nhưt thiết nhập nhập vào tâm, tạo nên một tâm ảnh. Nhưt thiết nhập là nơi nương tựa cho đôi mắt mờ ra nhìn, chú ý nhìn, bền chí nhìn, và như thế tâm bên trong phải dừng lại trên đối tượng, khiến cho sớm đắc được Định tâm. Nhưt thiết nhập có cần thiết cho sự tu tập Thiền định hay không, còn chưa dám bàn đến, nhưng chi xin kể lại một câu chuyện cổ, có đúng với Sự thật hay không, cũng chưa dám chắc cho lắm.

Ngày xưa, có người tập bán cung, muốn bán trăm phát đều trúng vào hồng tâm. Người ấy bắt đầu tập bán cung bằng cách ... nhìn vào một con chí treo trước mắt. Ngày qua ngày chăm chú nhìn con chí, nhìn mãi, cho đến khi nhìn thấy nó to lên bằng nắm tay, bấy giờ đem cung ra bắn, thì trúng ngay giữa thân con chí. Phải chăng khi giương cung, chàng thiện xạ đã mở mắt ra trông con chí, mà tâm lại chú vào cái phóng ảnh của con chí ở bên trong tâm? Nếu tâm ảnh đó có thật trong tâm chàng thiện xạ, thì việc nói đến tướng bi phần của Nhưt thiết nhập chẳng phải là chuyện ngoa. Không tin, xin mời bạn cứ thử làm xem, tôi chẳng dám bảo đảm kết quả, vì chính bạn mới là người làm cho có kết quả được như ý hay không!

### 2) Năm thiền chi: giác, quán, hỷ, lạc, nhưt tâm sanh ra thế nào nơi Sơ thiền?

Luận văn đã chỉ rất rõ, rất tỉ mỉ về năm thiền chi của Sơ Thiền, nên đọc kỹ và tường chẳng cần lập lại thêm làm chi cho quá dài dòng ở đây.

Phương pháp hành Thiền, đại khái chia ra làm hai loại:

21. Thiền chi: (Chi là ngưng, dừng nghĩ). Thiền chi chủ trương ngưng sự tư duy lại, giữ tâm ý vắng lặng trong tánh không, để đạt đến mục tiêu là không tâm.

22. Thiền quán: (Quán là quan sát nội tâm). Thiền quán chủ trương sự quan sát nội tâm, giữ tâm ý an trú trên đối tượng quán chiếu, để đạt đến định tâm.

Như thế, việc tu tập theo Nhưt thiết nhập Địa là tu theo phương pháp Thiền quán. Việc quan trọng là phải quan sát thật kỹ càng, nhưt là về nội tâm, mới mong đạt đến mục tiêu là định tâm, nhờ đó mà trí huệ phát sáng lên soi rõ con đường giác ngộ và giải thoát.

Việc quan sát trong Thiền quán, nhưt là về các Nhưt thiết nhập được phân chia rõ rệt từng giai đoạn, nhưng trong lúc sự thực tập đang tiến triển thì các giai đoạn phối hợp nhau, giai đoạn này giúp cho giai đoạn kia khởi lên, giai đoạn sau lại củng cố thêm giai đoạn trước, khiến cho việc phân chia từng giai đoạn chẳng quá cứng rắn, chẳng cứ là một giai đoạn đã dứt xong, rồi mới bắt đầu đến giai đoạn kế. Trong tinh thần mềm dẻo đó, xin xét đến năm thiền chi ở Sơ thiền.

**Giác** là *chỉ thứ nhứt* của Sơ thiền. Nguyên chữ *Vitakka* của Pàli, có nghĩa gốc là tư tưởng, suy tưởng, trước được dịch là *giác* (như trong Luận văn này), sau được dịch là *Tâm*. *Giác* là gì? Giác là biết, biết đến sự vật gì, ở đây là biết đến đối tượng đang được quán sát. Đối tượng để cho mắt quan sát là Nhứt thiết nhập Địa, dưới hình dạng một bông *man-đà-la* bằng đất tinh khiết. Bước đầu là đôi mắt nhìn chăm chú vào đối tượng, chẳng rời đối tượng, biết mình đang nhìn vào đối tượng, biết đối tượng đó là sự vật gì đang được mình nhìn kỹ. Thông thường nhìn hơi lâu vào một vật, người ta sớm thấy chán rồi quay đi chỗ khác: khi quay đi là mắt *giác* rời, hay đúng hơn, đã có *giác*, nhưng *giác* hiện qua đi. Lại nữa, mắt tuy mở ra nhìn, có vẻ chăm chú, mà thật ra chẳng thấy, như là chẳng để ý đến, chẳng chú ý đến, đây là trường hợp *nhìn mà chẳng thấy*, thì cũng chẳng có *giác*, và chuyện này, *giác* đã đi mất. Người tọa thiền khi *giác* khởi lên, *đôi mắt* bên ngoài "đán chặt vào" đối tượng, đồng thời bên trong *nhân thức* biết rõ vật được nhìn là vật gì. Cả hai nơi, trong và ngoài, phải ăn khớp nhau, mới gọi là *giác*. Đó là giai đoạn đầu, tức là *thiền chỉ giác*, do chú tâm của người quan sát mà khởi lên và kéo dài.

**Quán** là soi xét kỹ lưỡng, thăm sát, nghiên cứu. Nguyên chữ *Vicāra* của Pàli, trước được dịch là *quán* (như trong bộ Luận này), sau được dịch là *Tứ Quán* là gì? *Quán* là cứ xét mọi khía cạnh của đối tượng và nhận ra được đặc tánh của đối tượng, các đặc tánh làm cho đối tượng đang được quán sát khác với các sự vật khác. Đi sâu hơn nữa, nhờ *quán* mà hiểu được bản thể của đối tượng. Như thế, có sự lựa chọn giữa các đặc điểm của đối tượng, lấy ra để nghiên ngẫm mà thấy được đặc tánh cùng bản thể của đối tượng. Ứng vào trường hợp *quán Nhứt thiết nhập Địa*, đi từ hình dạng bên ngoài của bông *man-đà-la* bằng đất, gạt qua bên màu sắc, cùng hình thù, để xét tới chất *đất tinh khiết*, thuần là chất đất mà thôi, đó là công việc của *quán* trong sự tu tập theo đề mục quán tưởng này. Nhưng cùng với *giác* nhìn bên ngoài bằng mắt, theo sự vận chuyển sinh lý có phối hợp của giác quan mắt cùng các hệ thống thần kinh, tạo nên một *hình ảnh vật chất* về hoa *man-đà-la*, *quán* là tác động tâm lý có hiệu quả tạo nên một *tâm ảnh* ở bên trong tâm, dựa trên các đặc điểm về đối tượng do sự quan sát của *giác* cung cấp. Hình ảnh vật chất bên ngoài và tâm ảnh bên trong, liên hệ mật thiết với nhau, tạo thành *tướng bị phân*. Tướng này càng rõ rệt lên khi sự quan sát của *giác* gia tăng bên ngoài, cùng lúc với nỗ lực chú tâm trong của *quán*. Tướng bị phân bị mờ đi, đó là sức *quán* bị yếu; tướng ấy bị mất đi là do sức *quán* đã dứt, tâm quán tưởng chẳng còn chịu "đeo theo" đối tượng nữa. Tại sao? Vì bị ý tướng khác nổi lên khuấy động, như bị có một vọng tưởng chẳng hạn. Vào lúc đó, nếu chánh niệm sáng tỏ, phát giác ra sự lơ là ấy, liền chuyển đây tâm trở lại mức *quán* cũ, thúc dục mắt nhìn kỹ hơn nữa, thì chẳng bao lâu tướng bị phân trở lại trong tâm, gần giống lúc trước. Đó là giai đoạn thứ hai, tức là *thiền chỉ quán*, do sức phối hợp của *thiền chỉ giác* mà khởi sanh lên và được nuôi dưỡng nhờ sức chú tâm bên trong.

Luận văn đưa ra hai thí dụ để tiện phân biệt giữa *giác* và *quán*:

- (1) "*Như đánh chuông, tiếng chuông ban đầu là giác, tiếng chuông lúc sau là quán*": có lẽ nên hiểu như vậy, đánh chuông, tiếng chuông lúc đánh lên là *giác*, tiếng chuông ngân nga sau đó là *quán*; chuông đánh càng to (= *giác* mạnh mẽ) thì tiếng ngân càng dài lâu (= *quán* bền bỉ).
- (2) "*Như con chim đang bay liệng trên không, vỗ cánh là giác, lượn qua lượn lại là quán*": có lẽ nên hiểu như vậy, vỗ cánh rút bay đi là *giác*, xoè cánh đập nhịp nhàng để bay bổng, và lượn qua lượn lại là *quán*.

Nên ghi nhớ hai hình ảnh đẹp này.

**Hỉ** là mừng, là thoải ý, là vừa lòng khi sự việc vừa đến lại phù hợp với sự chờ đợi của mình. Luận văn viết: "*Hỉ thuộc hành ẩm*", ý muốn nói *Hỉ* là một ý tướng phát khởi trong tâm, nhân thấy có được sự vừa ý. Và ta có thể hiểu rộng thêm, do sự vừa ý đó mà khiến sanh ra các hành động tươi cười, hớn hở, nhảy nhót, biểu lộ sự thích chí. Như thế, khi có *hỉ*, tâm trở nên

động, hoặc ít, hoặc nhiều, tùy theo mức độ của nỗi mừng. Luận văn lại viết: "*Nhứt thiết nhập Địa chẳng thể làm khởi lên Hi, Lạc được. Do nhân duyên là xa các triển cái và nhiệt tâm tu theo tự tánh, theo pháp đó mà khởi lên Hi, Lạc*". Như thế, việc Hi phát sanh chẳng do Nhứt thiết nhập Địa, mà do sự liả xa các triển cái, cùng các dục vọng, mà sanh ra. Đây là những *nguyên nhân xa* làm khởi lên Hi. Thế thì *nguyên nhân gần* làm khởi phát Hi trong khi ngồi Thiền, do đâu mà ra? Theo kinh nghiệm bản thân mà biết được lúc nào Hi phát khởi và từ đâu mà có. Người sơ cơ lúc bắt đầu ngồi, thân tâm còn chưa yên ổn, chỗ này đau, chỗ kia nhức, chỗ nọ tê; ngồi an một chặp, nhờ sức chú ý khi *giác* và *quán* đeo đuổi theo đối tượng, nên tâm liả được các chỗ khó chịu đó khiến cho đau, nhức, tê, tuy còn đó, nhưng cường độ giảm hẳn, và người ngồi Thiền cảm thấy *thân* thoải mái hơn lúc đầu, và do đó mà ý *Hi* từ trong *tâm* mới khởi lên. Hi khởi lên vì thấy sức mình chịu đựng chỗ bực bội đã khá khá, việc quán sát và quán tưởng vẫn còn được tiếp tục đều đặn, thế thì còn đòi chi hơn nữa, nên Hi mới có cơ hội để khởi phát. Khác với *giác* và *quán*, vốn do ý chí của mình mà khởi lên và kéo dài, *hi* và *lạc* lại ít tùy thuộc vào ý chí cá nhân, mà phải do một nguyên nhân ngoài ý mình muốn, nhưng lại phù hợp với lòng mình. Thân tâm trở nên an ổn, chẳng phải do mình muốn mà được, nay đã được, thì chẳng có lý do nào khiến Hi chẳng khởi lên.

**Lạc** là vui, sự sáng khoái lâng lâng, nhẹ nhàng, mát mẻ trùm khắp thân tâm, kéo dài tiếp theo nỗi mừng, *Hi*, vừa khởi trong tâm. Luận văn viết: "*Lạc thuộc về thọ uẩn*", điều này có nghĩa là *vui* (= *Lạc*) là một cảm thọ, một cảm giác của thân và tâm, một cảm thọ sung sướng, khoái thích, vì được vừa ý, trái với cảm giác *khổ*, khó chịu, bực bội. Hết đã hết *khổ*, tức là đang *vui*, và cảm giác *lạc* khởi lên. Ứng vào việc ngồi quán tưởng về Nhứt thiết nhập, chơn nhức, căng tê, mỗi lưng là những *khổ thọ*, khi cảm thấy được bớt tê, hết nhức, đó là có *lạc thọ* rồi, chẳng cần chi đợi một cơn gió mát mẻ thoáng nhẹ qua làm mình đỡ mệt mới gọi đó là *lạc thọ*: hết *khổ*, vượt qua được sự *khổ*, đó cũng đủ để khá gọi là *lạc*, là *vui*. Nhưng nỗi mừng (*Hi*) là một ý tưởng, vốn thuộc hành uẩn, có thể thoáng qua trong tâm, còn niềm vui (*Lạc*) lại là một cảm thọ, vốn thuộc thọ uẩn, có thể kéo dài lâu hơn, và thâm nhập vào chẳng những nơi tâm mà còn cả khắp châu thân nữa. Kinh nghiệm bản thân của Đức Phật được Luận văn ghi lại ở trang 42 như sau: "*Trước ta tập khổ hạnh, trong bảy ngày bảy đêm, thân chẳng lay động, miệng chẳng mở lời, ngồi im lặng hưởng thọ niềm an lạc...*"

Hai Thiền chi, thứ ba là *Hi* và thứ tư là *Lạc* đồng gây nên tác dụng tâm lý đến tâm của hành giả, khiến tâm này trở nên an vui và tránh được sự loạn động, đưa đến thiền chi thứ năm là **nhứt tâm**, thành tựu được *Sơ thiền*. Thế nào là *nhứt tâm*? Đây là tâm chuyên nhứt chẳng còn bị lay động, ngưng đọng lại và an trú trên đối tượng đang quán tưởng, thường được gọi là *tâm bất loạn*. Nếu dùng hình ảnh bóng bay mà nói, thì đó là tâm cùng đối tượng hoà hợp lại thành *một*, và thiền giả có cảm tưởng mơ hồ dường như tất cả mọi sự vật chung quanh, kể cả thân tâm của mình, đều tan biến đi đâu mất, chỉ còn mỗi một đối tượng quán tưởng trước mắt mà thôi.

Xin tóm tắt mấy trang dài dòng và vụng về trên đây và ghi lại về *năm Thiền chi* của *Sơ Thiền* như sau:

- (1) *Giác* = *biết*; xấp vào đề mục và bám lấy,
- (2) *Quán* = *suy tư và chọn lựa*; đeo sát theo đề mục mà nghiên ngẫm,
- (3) *Hi* = *mừng*; thấy thân tâm nhẹ nhàng hơn lúc bắt đầu,
- (4) *Lạc* = *vui*; hưởng cảm giác nhẹ nhàng và được an ổn,
- (5) *Nhứt tâm* = *tâm chẳng loạn*; đang hoà vào đối tượng.

-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](#)

**[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)**

*last updated: 16-01-2004*