



GIẢI THOÁT ĐẠO LUẬN VIMUTTI MAGGA

Thiền Nhứt chuyển dịch sang tiếng Việt



Quyển Bốn

Phẩm 8: Hành môn

Chi 1: Nhứt thiết nhập Địa Sơ thiền và năm thiền chi

Hỏi: Thế nào là **nhứt thiết nhập Địa**? Tu hành theo cách đó như thế nào?

Tương (= hình tướng), *vị* (= chức năng), *xứ* (= nơi), công đức, ý nghĩa của **nhứt thiết nhập Địa*** là gì?

[Nhứt thiết nhập Địa: Nhứt thiết = tất cả; nhập = vào; Địa = đất. Nhứt thiết nhập lại được dịch là biến xứ, tiếng Pàli là Kasina.]

Có mấy loại **đất (Địa)**? *Tương đất* là gì?

Làm cách nào để tạo ra một **mạn-đà-la**?

Phép tu **quán tướng về Đất** như thế nào?

Đáp: Tâm sanh ra y theo **tương đất**, đó là **nhứt thiết nhập Địa**. Tâm chẳng loạn, trú nơi tướng đất, đó là cách tu hành theo **nhứt thiết nhập Địa**. Hình tướng của **nhứt thiết nhập Địa** là sự khéo vui theo tướng đất. Chức năng của nó là chẳng xả bỏ. Xứ sở của nó là nơi tâm ý chẳng có niệm nào khác.

Công đức của **nhứt thiết nhập Địa** là những gì? Có mười hai công đức do **nhứt thiết nhập Địa** sanh ra: tướng này dễ đắc; vào mọi thời, qua mọi hoạt động tâm linh chẳng hề bị trở ngại; lại được thần thông; như ý; lướt trên mặt nước; bay trên không trung như đi trên đất liền; cảm nhận mọi loại hình sắc; biết rõ các đời kiếp trước; có được thiên nhĩ; phân biệt rõ các cảnh giới; theo được các nẻo lành đến tận bờ cam lộ.

Hỏi: **Nhứt thiết nhập nghĩa là gì?**

Đáp: Là thâm nhập vào khắp tất cả. Như Đức Phật nói trong bài kệ:

*Nếu người niệm công đức Phật
Sanh mừng đầy tràn khắp thân;
Quán tướng nhứt thiết nhập Địa
Tròn đầy cõi Diêm phù đề,
Quán tướng này duyên Đất sanh
Tâm mừng cũng lại như thế.*

Tu quán như thế khiến cho *mạn-đà-la* thấm nhập vào tất cả, ở khắp nơi.

Hỏi: Đất (= địa) có mấy loại? Tu Tướng đất như thế nào?

Đáp: Đất có hai loại: thứ nhất, đất *tự nhiên*; thứ hai, đất *tạo tác*. Bền cứng là tự tướng (= tướng riêng) của đất. Nếu tự mình đào xới lên, hoặc bảo người đào xới, đó là đất tạo tác mà thành, nên gọi là đất tạo tác. Đất có bốn loại màu sắc: trắng, đen, đỏ và sáng. Nơi *tướng đất*, người ngồi thiền chẳng nên thêm vào tự tướng của đất tự nhiên, mà phải loại trừ các màu sắc trắng, đen và đỏ ra. Tại sao vậy? Vì nếu người ngồi thiền mà quán *tướng đất* như thế thì tâm chẳng khởi *tướng bi phần* (*bi* = kia, đỏ) và nếu giữ các màu trắng, đen và đỏ, thì việc quán tướng trở thành quán *nhứt thiết nhập về sắc*. Tại sao vậy? Quán tự tướng của đất, đất tự nhiên hay đất tạo tác, phải liả các màu trắng, đen và đỏ, để chỉ giữ lấy tướng đất; khi *tướng sáng* hiện lên nơi đất thì phải giữ lấy *tướng đất* ấy.

Hỏi: Thế nào là *đất chẳng tạo tác*?

Đáp: Nơi vùng đất bằng phẳng, chẳng có cỏ, đá, gốc cây, nằm trong tầm mắt nhìn, khiến khởi lên trong tâm tri giác về đất; đó gọi là *địa tướng*, do đất chẳng tạo tác gọi lên.

Người ngồi thiền đã lâu năm, tùy vui hay chẳng vui, tức thấy được *tướng bi phần* của tướng đất và an trú trong đó chẳng thoái chuyển.

Người mới tập thiền muốn giữ tướng đất của đất tạo tác, thì nên làm *mạn-đà-la*, chớ chẳng nên quán đất chẳng tạo tác. [*Mạn-đà-la* = loại bông hoa cõi trời, tiếng Pali là *mandala*.]

Hỏi: Thế nào là *làm mạn-đà-la*?

Đáp: Nếu người ngồi thiền muốn làm *mạn-đà-la* trên đất, trước nên tìm nơi an tịnh, hoặc ở chùa, hoặc nơi hang đá, hoặc dưới bóng cây, tránh trú chỗ u ám thiếu ánh mặt trời, hoặc nơi gần đường lộ ít người qua lại. Tại nơi đó, cách xa chừng một tầm, quét rửa sạch sẽ khiến đất được khô hẳn. Ở nơi đó, như lúc tướng sáng hiện lên màu đất khiến cho tướng đất phát khởi, với dụng nghi cung kính, tính trước một số vừa phải, rồi cầm thau lấy nước hoà với đất, vứt bỏ cỏ, rễ cây, phân ra, và dùng chổi khảm vát chát bùn ướt lên nơi đất tịnh khiết. Chổi ngồi được che ánh nắng, chẳng cách quá xa mà cũng chẳng quá gần. Dùng viên quy quay một vòng tròn lên, bên trong vòng đầy đặn, chẳng có chỗ nào sần sùi. Sau đó, dùng bùn trét lên đất, chẳng cho màu tạp, sắc biệt, nào khác lẫn lộn vào đất cả. Rồi che lại và giữ yên cho đến khi thật khô. Đến khi khô, dùng một màu khác vẽ bọc vòng phía ngoài, trông lớn bằng như một cái sàng gạo hoặc một cái khánh đồng, hoặc tròn, hoặc vuông, hoặc ba góc, hay bốn góc; cứ như thế mà phân biệt.

Thầy bốn sư bảo, làm *mạn-đà-la* hình tròn là tốt nhất; có thể làm trên tấm vải, trên mặt gỗ, trên tường, đều được cả; nhưng trên mặt đất thì tốt hơn hết.

Hỏi: Thế nào là *tu theo Nhứt thiết nhập về Đất*?

Đáp: Người ngồi thiền muốn tu hành theo pháp *Nhứt thiết nhập về Đất*, trước hết phải quán tướng về các lỗi lầm của sự ham muốn của các căn (căn dục), sau đến các công đức của việc xuất ly.

Hỏi: Tại sao lại phải *quán lỗi lầm của sự ham muốn*?

Đáp: Dục (= ham muốn) sướng ít khổ nhiều, cho nên sự ham muốn có nhiều lỗi lầm. Dục ví như xương ít đem lại thích thú; dục ví như miếng thịt có nhiều đau khổ; dục như đốt đuốc cầm ngược gió bị cháy; dục ví như than nóng, cục lớn cục nhỏ; dục như giắc mợ mau biến mất; dục như vật mượn nhờ, chẳng thể giữ lâu; dục như cây ăn trái bị người khác đốn ngã; dục như

gươm đao để chém chặt; đục như ngọn giáo để đâm; đục như đầu rắn độc, dễ sợ hãi; đục như gió thổi bay bông gòn, chẳng thể nắm giữ lại được; đục như hư ảo làm mê hoặc kẻ ngu si; đục là sự u ám chẳng thấy rõ được gì; đục ngăn trở đường lộ, làm chướng ngại các pháp lành; đục như si mê, vì mất chánh niệm; đục như chín muối, sẽ ứng thối; đục là gông cùm trói buộc; đục là kẻ trộm đánh cắp công đức; đục là oan gia, thù oán khởi sự đấu tranh; đục là khô, tạo ra các lỗi lầm vậy.

Như thế, khi đã quán tưởng các lỗi lầm của đục (= ham muốn) xong, liền quán đến công đức của sự xuất ly (= xa lìa).

Xuất ly là, người mới xuất gia tu Sơ thiền, thực hành các điều lành, được gọi là *xuất ly* (lìa bỏ, rời xa).

Hỏi: Thế nào **công đức của sự xuất ly?**

Đáp: Tâm tự tại vô tận trú nơi an tịch, vui kham nhẫn sự khổ, niềm vui mãi chẳng mất, rộng cứu giúp chúng đăc đạo quả lớn, kham nhận sự cúng dường, làm lợi ích cho hai nơi là đại trí huệ, là nơi tất cả điều lành, gọi là vượt qua khỏi ba cõi.

Lại nữa, gọi là xuất ly, sự xuất ly khỏi các đục, sự dẹp yên các triền cái, niềm vui chẳng bỏn nhơ, con đường đưa đến nơi tối thắng, khiến thanh tịnh được tâm nhiệm đơ. Qua sự tu hành này mà tạo nên công đức và niềm vui nội tâm.

Đục thì thô, còn xuất ly thì thắng diệu. Đục thì còn phiền não; trong khi xuất ly thì hết phiền não. Đục thì thấp, xuất ly thì cao. Đục còn giận hờn, xuất ly thì hết oán ghét. Đục chẳng có quả báo tốt, xuất ly đưa đến quả báo tốt. Đục còn lo sợ, xuất ly chẳng hề lo sợ.

Như thế, sau khi quán tưởng về các lỗi lầm của sự ham muốn (= đục) và các công đức của sự xuất ly (= lìa bỏ), hành giả y theo sự xuất ly mà khởi lên *niềm vui*. Tâm sanh tin tưởng, cung kính, quán sát việc đáng làm, việc chẳng đáng làm. Tuân theo sự tiết lượng về ăn uống, n trí y bát, thân chẳng nhọc mệt, tâm chẳng lười nhác, hành giả đi kinh hành một thời gian ngắn.

Kinh hành xong, rửa sạch tay chơn, liền niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, tu các điều thiện. Niệm xong khiến tâm được hoan hỉ, nghĩ rằng: "Tôi có thể đăc được đầy đủ như thế; nếu tôi chưa đăc được sự xuất ly, tinh tấn chẳng được lâu dài, thì tôi phải cố gắng đơng mãnh hơn lên."

Liền đi đến *man-dà-la*, chẳng cách quá xa cũng chẳng quá gần, độ chừng một khoảng bằng cái ách cây, hoặc một tầm, đặt tọa cụ phía trước *man-dà-la*, rồi ngồi kiết già, khiến thân ngay thẳng, tâm khởi chánh niệm và mở mắt. Một lúc sau, thân tâm tiêu trừ được sự loạn động, nhiếp tâm thành nhưt tâm, hé mở mắt để chăm chú nhìn vào và quán *man-dà-la*.

Người tọa thiền quán hình *man-dà-la*, do ba điều mà giữ được *tướng*: do nhìn đều, do khéo léo, do tránh sự loạn động.

Hỏi: Thế nào là **do nhìn đều độn khi quán?**

Đáp: Người ngồi thiền khi quán *man-dà-la*, chẳng mở rộng mắt, chẳng nhắm khít mắt, nên như thế mà nhìn. Tại sao vậy? Nếu mở rộng mắt, mắt trở nên mỏi, chẳng thể nhận thấy tự tánh của *man-dà-la*, nên *tướng* của nó chẳng hiện khởi. Nếu khép mắt lại, thì thấy *man-dà-la* mờ mờ, cũng chẳng nhận ra được *tướng* của nó và sanh ra giải đăi. Vì thế, phải tránh mở rộng mắt, cũng như tránh khép mắt lại; chỉ nên chuyên tâm trú vào *man-dà-la*. Phải quán như người nhìn bóng mình hiện trên kiếng soi, y theo kiếng mà thấy bóng, gương mặt theo kiếng mà sanh ra. Người ấy quán *man-dà-la* thấy được *tướng địn*h khởi lên, y theo *man-dà-la* mà khởi. Do đó, *sự nhìn đều* khi quán *man-dà-la* khiến giữ được *tướng*, là nhờ tâm an trú vậy.

Như thế, do sự nhìn đều đặn mà giữ được *tướng*.

Hỏi: Thế nào là *do phương tiện khéo léo*?

Đáp: Đó là phương tiện khéo léo **tác ý** theo bốn cách: thứ nhất, vì ngăn cách bên trong; thứ hai, vuông tròn; thứ ba, chuyển đầy; thứ tư, đầy khắp. Khi thấy tướng của *mạn-đà-la* tan đi, thì khởi tác ý (*tác* = làm khởi lên, *ý* = ý tưởng) nhận thấy có sự ngăn cách ở bên trong. Khi thấy tướng ấy nhỏ đi hoặc chỉ còn nửa phần *mạn-đà-la*, thì khởi tác ý thấy trọn *mạn-đà-la* vuông tròn. Khi thấy tâm tán loạn hoặc giải đãi, thì nên khởi tác ý thúc dục chuyển đầy chú tâm thêm, như người thợ đồ gốm nhìn chăm chỉ vào bánh xe đang quay. Khi thấy tâm đang an trú, thấy được *mạn-đà-la* đầy khắp, chẳng thiếu sót, thì nên quán xả.

Như thế, có thể biết được *do phương tiện khéo tác ý*.

Hỏi: Thế nào là *do tránh sự loạn động*?

Đáp: Có bốn sự loạn động: thứ nhất, khởi tinh tấn quá mau; thứ hai, khởi tinh tấn quá chậm; thứ ba, quá cao; thứ tư, quá thấp.

Hỏi: Thế nào là khởi *tinh tấn quá mau*?

Đáp: Là gấp tác ý sai, chẳng đợi thời gian, sớm thì ngồi, chiều lại nghỉ vì thân mỏi mệt, đó là vì làm gấp quá.

Hỏi: Thế nào là khởi *tinh tấn quá chậm*?

Đáp: Là lìa sự khéo léo tác ý. Tuy thấy *mạn-đà-la*, nhưng chẳng cung kính tác ý, lúc thì thức, lúc thì ngủ gật.

Nếu làm gấp ắt thân nhọc, tâm lười sụt, đi vắng, chạy theo các duyên bên ngoài, khởi lên các ý tưởng cợt đùa. Nếu chậm khởi tinh tấn, thân tâm thành lười nhác, nổi lên sự buồn ngủ.

Quá cao là, khi tâm nầy thoái lui lại các ý tưởng cợt đùa làm loạn sự tu hành thì chẳng vui thích; nếu biết chẳng vui thích với các ý tưởng cợt đùa hay lời nói khi trước, do lòng dục sanh ra, thì tâm thành cao. Lại nữa, nếu đắc được tướng hành động do sự vui mừng, thì tâm ham muốn cũng thành cao.

Quá thấp là, khi tâm trở lui lại các sự duyên cũ của nghiệp thành ra chẳng vui thích; nếu chẳng vui nơi các hành động trước, thì khởi lòng giận hờn, và do giận hờn khiến tâm trở thành thấp.

Lại nữa, mệt mỏi khi *giác* và *quán*, chẳng theo đuổi được sự phân biệt nữa, nên tâm rơi vào sự âu lo và trở thành thấp.

Người toạ thiền, nếu tâm rơi vào loạn động, nên dùng *niệm căn* và *định căn* mà nhiếp phục để xả bỏ sự loạn động. Nếu tâm người ấy rơi vào lười nhác, nên dùng niệm căn và tinh tấn căn mà nhiếp phục để xả bỏ sự lười nhác. Nếu tâm ấy trở thành cao, rơi vào chỗ ham muốn, phải nên biết rõ điều ấy, để khiến xả bỏ được sự ham muốn. Nếu tâm ấy trở thành thấp, rơi vào giận hờn, cũng phải nên biết rõ điều ấy, để khiến xả bỏ được sự hờn giận.

Như thế, bốn nơi loạn động được thanh tịnh hoá, khiến được *chuyên nhứt tâm*. Nếu ý tưởng *chuyên nhứt tâm* mà thành được, gọi đó là **tướng khởi lên**. (*chuyên nhứt* = tâm gom lại)

Tướng có hai loại: *thủ tướng* và *bi phần tướng*. (*Thủ tướng*: *Thủ* = nắm giữ lấy; *Bi* = kia, đó; *Phần* = một phần; *Tướng* = hình tướng)

Hỏi: Thế nào là gọi **thủ tướng**?

Đáp: Nếu người toạ thiền lấy tâm chẳng tán loạn hiện đang quán *man-đà-la*, theo *man-đà-la* mà khởi lên *tướng*, như chỗ thấy nơi hư-không, hoặc lúc xa, hoặc lúc gần, hoặc lúc bên trái, hoặc lúc bên mặt, hoặc lúc lớn, hoặc lúc nhỏ, hoặc lúc xấu, hoặc lúc đẹp, hoặc lúc nhiều, hoặc lúc ít.

Chẳng dùng mắt để quán *man-đà-la*, mà dùng phương tiện *tác ý* để nắm giữ *tướng* khởi lên, đó gọi là *thủ tướng* (*Tác ý*: *Tác* = làm, khởi lên; *ý* = ý tướng). Theo đó mà tác ý nhiều lần, *bí phần tướng* khởi lên trong tâm, đó gọi là *tướng bí phần*. Nếu tác ý, thì tùy tâm mà khởi hiện liền, chẳng phải mắt thấy *man-đà-la* rồi sau mới sanh ra tâm niệm; chỉ cần tâm tác ý mà mắt nhắm, cũng vẫn thấy được như quán lúc trước. Nếu tác ý xa, tức thấy được xa. Nếu tác ý gần, bên trái, bên phải, trong, ngoài, trên, dưới, cũng lại như thế, tùy tâm mà hiện khởi lên. Đó gọi là *tướng bí phần* (*Bí phần* = *bí* = kia, đó; *phần* = một phần).

Tướng, nghĩa là gì? Nghĩa của *tướng* là nghĩa của *nhân duyên*. Như Đức Phật dạy các Tỷ-kheo: "Các điều ác đó, các pháp chẳng lành đó, đều có *tướng* khởi lên." Đó là nghĩa *nhân duyên*. Lại có thuyết cho rằng, nghĩa của *trí* tức là nghĩa của *tướng*. Như Đức Phật nói: "Với *tướng* khởi lên, nên xả bỏ." Đó là nghĩa của *trí*. Lại nữa, có thuyết cho rằng, nghĩa của *hình tượng* là nghĩa của *tướng*, cũng như người nhìn thấy bóng mình soi trên mặt kiếng vậy. Cả ba danh từ: *tướng*, *tượng* và *bí phần*, nghĩa chẳng khác.

Vào thời đó, người toạ thiền đã đắc được *tướng*, lòng cung kính nhớ nghĩ đến vị thầy của mình, nắm giữ *tướng* thù thắng đó, và nên cố lo bảo vệ *tướng* ấy. Nếu chẳng lo bảo vệ, ắt bị đánh mất đi.

Hỏi: Thế nào là nên **bảo vệ tướng**?

Đáp: Để bảo vệ *tướng*, có ba loại hành động, đó là: *lià điều ác*, *tu hành điều lành*, *năng làm luôn*.

Lià sự ưa thích các điều chẳng lành, như thế nào? Ưa thích các công việc làm, ưa thích các loại lời lẽ điều cợt, ưa thích ngủ nghỉ, ưa thích tụ hội, ưa thích sống theo thế tục, chẳng giữ gìn kèm chế các căn, chẳng tiết độ trong việc ăn uống, đầu hôm và sớm mai chẳng tập ngồi thiền, chẳng kính sợ học, nhiều bạn ác, tu mà chẳng hành, ăn, nằm và ngồi chẳng đúng thời. Chẳng làm theo các điều kể trên, để đối trị các việc ác, đó là *siêng làm các điều lành luôn*.

Hỏi: Thế nào là **năng làm luôn**?

Đáp: Người toạ thiền khéo giữ *tướng* thường hay quán *tướng* đến các công đức của *tướng* xem quý như trân bảo, tâm *tướng* thường hoan hỉ, hành động thường tu và tu nhiều. Hoặc ngày đêm đều tu, hoặc ngồi, nằm cũng tu; khi chạy theo các duyên sự bên ngoài, liền khởi lên tâm giữ *tướng* để giữ lấy *tướng*, vì do giữ mà *tướng* có khởi lên. Khi khởi được tâm giữ *tướng*, liền quán, quán xong thì tu; tu thì thời thời đều quán *man-đà-la*.

Như thế, do *năng làm luôn* mà thấy và giữ được *tướng*.

Người toạ thiền như thế hiện đang bảo vệ *tướng*, thành ra đắc được *tự tại* (= ở đây, có nghĩa là thuần thục). Nếu *tướng* tùy theo tâm thì đắc được *thiền ngoại hành*. Nếu thiền ngoại hành tùy theo tâm mà khởi lên, người toạ thiền liền đắc được *an định*.

Hỏi: Thế nào là **thiền ngoại hành**?

Đáp: Việc này tùy theo tâm tác ý chẳng loạn; năm triền cái được điều phục xong, chỉ cầu tu hành *giác*, *quán*, *hỉ*, *lạc*, và *nhứt tâm*, cùng niệm *tin*; năm căn tuy đắc được định lực, niệm

niệm vẫn còn khởi, đó là *thiền ngoại hành* (*ngoại* = bên ngoài, *hành* = đi; *thiền ngoại hành* còn đi bên ngoài, chưa vào *hẩn định*).

Tiếp theo thiền ngoại hành này là *an*. Do tâm tu hành có được sức mạnh, là *giác, tin* và các điều khác; pháp này chẳng động đối với đối tượng; đó gọi là *an*.

Hỏi: Thiền ngoại hành và an khác nhau như thế nào?

Đáp: Nếu đã điều phục xong năm triền cái, thì *thiền ngoại hành* này trở thành *an*. Do từ thiền ngoại hành mà đắc được *thăng định*. Nếu được thăng định, thì được gọi là *an*. Nơi thiền ngoại hành, thân tâm còn chưa được yên tịnh, tựa như con thuyền đang lướt sóng. Nếu thân tâm được yên tịnh, an ổn chẳng động, thì cũng như con thuyền trên mặt nước chẳng gặp sóng gió. Thiền ngoại hành, vì các căn còn chưa đủ *lực* (= sức mạnh) để an trú lâu nơi đối tượng, cũng tựa như đứa trẻ nhỏ. Đến khi các căn có đủ lực rồi, để an trú nơi đối tượng, đó cũng như người lớn có sức mạnh. Vì tu chẳng được tự tại, thiền ngoại hành thành chẳng hoà hiệp, cũng như người tụng kinh bỏ phở lâu ngày nên phải quên mất. Nếu biết tu được tự tại (= thuần thực), thành ra an, hoà hiệp, cũng như người tụng kinh thường đọc tụng luôn, nên chẳng quên. Nếu chẳng khéo điều phục xong năm triền cái, thì cũng như người tụng, nơi thiền ngoại hành cũng trở nên mù vậy. (...) Nếu khéo điều phục được năm triền cái, thành ra chẳng mù, mà thành tựu được sự *an định* vậy. Như thế, đó là tất cả lời dạy thanh tịnh.

Từ lúc giữ theo *tướng* cho tự tại (= ở đây, có nghĩa thuần thực) ở buổi đầu, cho đến khi đầy lui được các triền cái (= nắm món che đây), đó gọi là *ngoại hành*. Khi trừ được hết các triền cái một cách chẳng gián đoạn, đó gọi là *an*.

Hỏi: Nghĩa của ngoại hành là gì?

Đáp: Nghĩa của thiền *ngoại hành* là *thiền cận*, gần với thiền, cũng như đường lộ gần thôn xóm được gọi là thôn lộ; tên tuy có khác, nhưng nghĩa thì đồng. (*Cận* = gần)

Hỏi: Nghĩa của an là gì?

Đáp: *An* có nghĩa là hoà hiệp, như tâm đến trú vào mạn-đà-la. *Xuất ly* và *thiền an*, chẳng khác nghĩa nhau. Ở đây, người tọa thiền khi trú vào thiền ngoại hành, cần nên tăng trưởng *nhứt thiết nhập*. Hoặc ở giai đoạn an định, hoặc ở giai đoạn sơ thiền, nên gia tăng thêm *nhứt thiết nhập* (*nhứt thiết nhập* = *kasina*).

Hỏi: Thế nào là nên làm tăng trưởng?

Đáp: Nghĩa là, từ lúc ban sơ, *tướng* (của *nhứt thiết nhập*) như bàn tay bốn ngón, nên làm tăng lên từ từ, như thế mà tác ý, như thế mà được tự tại, như thế theo thứ lớp, như bánh xe, như lọng che, như bóng cây đại thọ, như ruộng phước, như xóm, như làng, như quách, như thành. Như thế, theo thứ lớp mà tăng trưởng lên cho đến khi *tướng ấy* tràn khắp cả đại địa. Nếu có núi cao sông thấp, cây cối gai góc, các chỗ chẳng bằng phẳng, thì đừng tác ý đến; cho đến cả biển đại hải cũng khởi ý thành tướng đất liền. Cứ như thế mà tăng lên lớn mãi, thì tâm sở hành sẽ thành được *định tối thắng*.

Nếu người tọa thiền đắc được thiền ngoại hành mà chưa được an định, người ấy nên theo hai cách sau đây để khiến *khéo khởi được an định*. Thứ nhứt là do *nhân duyên*; còn thứ hai là do *thọ trì*.

Mười hành động sau đây làm *nhân duyên* để khéo khởi lên sự an định: (1) khiến việc quán tưởng được phân minh rõ ràng; (2) quán khắp chư căn; (3) hiểu thật rõ ràng về *tướng*; (4) chế phục tâm lăng xăng; (5) chế phục tâm lười nhác; (6) khiến tâm trở nên linh hoạt; (7) khiến tâm

trở nên hoan hỷ; (8) luyện tâm định thành tâm xả; (9) xa người chẳng học định tâm và gần người học định tâm; (10) vui trú vào an định.

Hỏi: Thế nào là **hiển việc quán tưởng được phân minh, rõ ràng?**

Đáp: Có ba loại hành động khiến cho quán xứ (việc quán tưởng) được phân minh, rõ ràng: (1) việc ăn uống được thích nghi; (2) vui tu theo thời tiết; (3) tư thế (= oai nghi) thích hợp.

Quán khắp chư căn là nắm căn khởi lên đồng đều, như *tín căn* và các *căn* khác, chẳng *căn* nào thiếu hay lười sụt, chẳng giải đãi, cũng tựa như con ngựa giỏi kéo xe nhanh.

Hiểu tướng thật rõ ràng là khéo theo đuôi ý tướng chẳng gấp chẳng chậm, tựa như một người thợ mộc khéo búng giũa mực văng lên mảnh ván thành một đường ngay thẳng chẳng chỗ nào thiếu mực hoặc chỗ bị nhỏ; lại khéo tác ý mau lìa bỏ ý tướng nào đang rời xa tướng.

Về **chế phục tâm lăng xăng**, do hai hành động mà thành tâm lăng xăng: thứ nhất vì khởi tinh tấn nhiều quá; thứ hai vì ăn uống quá độ hoặc để tâm đi lỏng bông đến các cảnh giới khác khiến tăng thêm loạn ý. Người tọa thiền chế phục tâm bằng cách khởi lên tinh tấn vừa phải, ăn uống điều độ. Nếu tâm đi lỏng bông đến cảnh giới khác, để đổi trị thì nên quán các loại khổ và các quả báo dữ ác.

Về **chế phục tâm lười nhác**, do hai việc mà tâm trở thành giải đãi (lười nhác): vì chẳng đắc được *thắng định*; vì tâm chẳng linh hoạt, nên trở thành lười nhác. Nếu tâm giải đãi thì sanh ra buồn ngủ. Người tọa thiền nếu tâm thiếu linh hoạt thành ra giải đãi, nên thực hành hai điều để chiết phục tâm: quán các công đức và khởi lên tinh tấn. Nếu sanh giải đãi, buồn ngủ và tâm lười, thì làm theo bốn việc này để chế phục: bớt ăn, bởi do ăn nhiều quá nên việc nắm giữ *tướng* thành lơ là, phải chấn chỉnh lại bốn uy nghi *đi, đứng, nằm, ngồi* cho đứng đắn.

Do khởi ý chú tâm vào *tướng* sáng (của nhưt thiết nhập *Địa*) và ở nơi có trống trải, khiến hành giả **tâm trở nên hoan hỷ**, chẳng vương mắc vào đâu nữa.

Do ba sự việc mà **tâm thiếu linh hoạt**: thiếu sự khéo léo, huệ căn còn trì độn, chưa đắc được an tịnh. Nếu tâm thiếu linh hoạt, người tọa thiền nên làm hai việc để khiến cho tâm hăng hái lên: thứ nhất dùng sự sợ hãi; thứ hai, dùng sự hoan hỷ. Khi quán về cảnh *sanh, già, chết* và bốn đường dữ, tâm trở nên lo sợ mà cố gắng lên. Khi sáu não sanh ra do quán các cảnh ấy, thì dùng các pháp *niệm*: niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm giới, niệm thí, niệm Thiên, thấy được sáu công đức của *niệm*, khiến **tâm trở nên hoan hỷ**.

Tâm định thành ra tâm xả là do hai việc mà thành được *thiền ngoại hành*: do dẹp hết các triền cái, do khởi lên các *thiền chi* (...) mà thành được *định tâm*. Nơi định tâm ấy, người tọa thiền còn phải *xả bỏ* hai việc: điều gì khiến mất sự chú tâm và điều gì khiến mất sự khéo léo vừa phải.

Xa lìa người chẳng học định tâm là người nào hoặc chưa được an định, hoặc chưa được thiền ngoại hành, hoặc chưa đầy đủ uy nghi, còn chưa tu học về *định*, thì chẳng nên cúng dường. Với người đã được an định, đắc thiền ngoại hành, đầy đủ uy nghi, ung tu học về định thì nên cúng dường.

Vui trú vào an định là người tọa thiền luôn luôn vui và cung kính việc tu hành, như nguồn sâu, như suối chảy, như cây thấp (= *đê thọ*). Làm đủ mười việc *tạo nhân duyên* như trên sẽ sanh ra **an định**.

Hỏi: Thế nào là **năng thọ trì khéo sanh an định?**

Đáp: Người toạ thiền khéo hiểu rõ nguyên nhân đưa đến sự an tịnh, với sự thấu suốt tướng định mình đang tu hành được tùy tâm tự tại, tâm liền khởi lên sự vui thích. Từ sự vui thích đó, thân tâm an trú nơi hữu dụng, khiến tâm đắc được thọ tri. Từ đó, sanh ra hoan hỷ mà tâm đắc thọ tri. Do thân được hoan hỷ mà tâm đắc thọ tri. Do sanh bị thương mà tâm đắc thọ tri. Do bị thương đó mà tâm đắc tịnh, nhờ khéo giữ tịnh tâm mà tâm đắc thọ tri. Như thế, khéo giữ khiến xả bỏ, tâm đắc thọ tri. Từ nơi phiền não vô biên, mà tâm đắc giải thoát, thành tựu được thọ tri. Do sự giải thoát, cho nên đắc thành một pháp vị. Do một pháp vị ấy mà tâm đắc thọ tri tu hành.

Bởi thế cho nên, theo từ sự thắng diệu đó, tâm tăng trưởng được việc thọ tri như thế, khéo léo khởi lên sự an định. Do đó, khi khéo hiểu rõ nhân duyên khởi lên, và khi tâm đắc được thọ tri, thì chẳng bao lâu đắc được **định**.

Người toạ thiền là sự ham muốn, bỏ các pháp chẳng lành, được *giác*, có *quán*, tâm sở thành tựu nơi *an tịnh*, có *hi*, có *lạc*, chứng đắc được *sơ thiền*, đó là **công đức của nhứt thiết nhập Điq.** (*Hi* = mừng; *lạc* = vui)

Nói về **ly dục** (= lia bỏ các ham muốn), ly dục có ba thứ: *thân ly*, *tâm ly* và *ly các phiền não*.

Hỏi: Thế nào là **thân ly**?

Đáp: Thân ly là lia tất cả nơi náo loạn, đi đến nơi sơn dã.

Hỏi: Thế nào là **tâm ly**?

Đáp: Với tâm thanh tịnh mà đi đến nơi thật thiện lành.

Hỏi: Thế nào là **ly các phiền não**?

Đáp: Cắt đứt mọi ràng buộc về tinh thân thuộc, chấm dứt cảnh sanh và chết.

Lại nữa, sự **ly** (= lia bỏ) gồm có năm loại: *phục ly*, *phần ly*, *đoạn ly*, *ỷ ly*, và *xuất ly*.

Thế nào là **phục ly**?

Là tu sơ thiền *chế phục* được năm triền cái.

Thế nào là **phần ly**?

Là tu được một *phần định*, chế phục được các tà kiến.

Thế nào là **đoạn ly**?

Là theo đường tu xuất thế gian, cắt đứt phiền não.

Thế nào là **ỷ ly**?

Là khi đắc quả thì sanh an vui nhẹ nhàng.

Thế nào là **xuất ly**?

Là Niết-bàn.

Về **Dục** (= sự ham muốn), nêu ra hai điểm: một là, các sự vật được ham muốn và hai là, phiền não do ham muốn gây ra. Cảnh giới thiên đường cùng các điều mà con người yêu thích về hình sắc, mùi hương, vị nếm, cùng sự xúc chạm, đó là các sự vật được ham muốn. Nơi các sự

vật được ham muốn đó, khởi lên thêm tâm tham muốn, làm ô nhiễm sự suy nghĩ, đó là phiền não do sự ham muốn gây ra. Đối với các ham muốn đó, khởi tâm xa lià, lấy sự xa lià ra chế phục, là lià xa, là ra khỏi, là giải thoát, là chẳng còn vướng mắc, bận bịu gì nữa, đây là sự ly dục.

Hỏi: Thế nào là lià xa các pháp chẳng lành?

Đáp: Căn chẳng lành gồm có ba loại: (1) tham, (2) sân, (3) si. Để cho *thọ, tưởng, hành, thức* và việc làm của thân, lời nói và ý nghĩ, vướng mắc vào ba căn tham, sân (giận), si (ngu mê), thì gọi đó là các pháp chẳng lành.

Lại có thuyết cho rằng, căn chẳng lành gồm có ba loại: (1) tự tánh, (2) tương ưng, (3) duyên tánh sanh. Ba căn chẳng lành tham, sân, si được gọi là do *tự tánh*. Để cho *thọ, tưởng, hành, thức* vướng mắc vào ba căn đó, gọi là do *tương ưng*. Chỗ vướng mắc của thân, miệng, ý vào ba căn chẳng lành đó, gọi là *do nhân duyên từ tánh sanh ra*.

Xa lià được ba căn chẳng lành đó gọi là viễn ly, là xuất thế, là giải thoát, là chẳng vướng mắc, chẳng dính líu, đây gọi là *lià xa các pháp chẳng lành*.

Lại nữa, *lià xa các ham muốn* có nghĩa là *lià xa triền cái tham dục*. Còn *lià xa các pháp chẳng lành* tức là lià xa các triền cái còn dư lại.

Hỏi: Đã nói về việc lià xa các pháp chẳng lành, trong đó có dục (ham muốn) cũng là một pháp chẳng lành, sao lại còn nói thêm về sự ly dục?

Đáp: Đối trị với dục (ham muốn) là sự xuất ra khỏi. Như Đức Phật có nói, dục có khả năng trừ được phiền não. Ly dục là xuất lià ra khỏi phiền não, cũng như đắc được sơ thiền. Ý tưởng dục, dính líu với sự tác ý, khởi lên thành ra pháp chẳng lành thoái sụt. Do đó, dục hoà hiệp với các phiền não do dục gây ra. Nếu nói riêng về lià xa, thì tất cả các phiền não đều được lià xa, thì dục có nói riêng cũng là ly dục.

Lại nữa, ly dục là đắc được sự xuất ra khỏi. Về sự lià xa các pháp chẳng lành, nếu được sự chẳng giận thì thành ra lià xa được sự giận. Nếu được tướng sáng suốt thì thành ra lià được các sự giải đãi, mê ngủ. Nếu được sự chẳng loạn tâm thì thành ra lià được sự loạn động, diều cợt. Nếu được sự chẳng hối thì thành ra lià được sự hối tiếc. Nếu đắc được sự an định thì thành ra lià xa sự nghi ngờ. Nếu được trí huệ thì thành ra lià xa sự vô minh. Nếu đắc được chánh tư duy thì thành ra lià xa các tà niệm. Nếu đắc được hoan hỷ, thì thành ra lià xa sự chẳng vui. Nếu tâm đắc được niềm vui thì thành ra lià xa được khổ. Nếu đắc được các pháp lành, thì thành ra lià xa được các pháp chẳng lành. Như Tam tạng kinh điển có nói, khi sự chẳng tham đã đầy đủ thì thành tựu được sự ly dục; khi sự chẳng giận, sự chẳng si mê đã được đầy đủ cả, thì thành tựu được sự lià xa các pháp chẳng lành.

Lại nữa, ly dục là nói *thân lià*; ly các pháp chẳng lành là nói *tâm lià*.

Lại nữa, ly dục là nói cắt đứt các ý tưởng về tham dục; ly các pháp chẳng lành là nói cắt đứt các ý tưởng về sân hận và về gây ra não hại.

Lại nữa, ly dục là nói tránh khỏi sự vui vì ham muốn; ly các pháp chẳng lành là nói tránh sự giải đãi cho thân.

Lại nữa, ly dục là nói cắt đứt sự hoan hỷ về thú vui của sáu căn; ly các pháp chẳng lành là nói cắt đứt các ý tưởng về ưu khổ cùng cười đùa.

Lại nữa, ly dục là nói hiện được vui vì đã thoát khỏi cái vui của các ham muốn; ly các pháp chẳng lành là nói hiện được vui vì tâm chẳng có lỗi lầm.

Lại nữa, ly dục là nói vượt thoát khỏi cảnh dục giới; còn ly các pháp chẳng lành là nói vượt thoát được các phiền não còn sót lại làm nguyên nhân tái sanh vào cõi dục và sắc giới, còn được gọi là vượt thoát được các cõi hiện hữu.

Về *giác* và *quán*, **thế nào là giác?** *Giác* là các loại tri giác, suy nghĩ, tư tưởng yên ổn, trong lúc tâm còn chưa biết vào được chánh tư duy, đó gọi là *giác*. Giác này thành tựu được, nên cảnh Sơ thiên có *giác*.

Lại nữa, khi quán tưởng *nhứt thiết nhập Địa*, y được theo *tướng đất* mà chẳng gián đoạn, thành ra biết có suy nghĩ, nên gọi là *giác*, như tâm người khi tụng kinh đang theo dõi lời kinh.

Hỏi: Thế nào là *tướng, vị, khởi và xứ của GIÁC?*

Đáp: Tu sửa lại ý tưởng nương dựa là chức năng (= *vị*) của *giác*; tâm khởi lên niệm là sự sanh khởi (= *khởi*) của *giác*; tư tưởng là phạm vi hành động (= *hành xứ*) của *giác*.

Hỏi: Thế nào là *quán*?

Đáp: Khi tu *quán*, thì từ nơi tâm chưa phân biệt khởi lên sự chọn lựa, đó gọi là *quán*. Ứng hợp với điều đó (sự chọn lựa) để thành tựu là được Sơ thiên có *quán*.

Lại nữa, người nhập định vào *nhứt thiết nhập Địa*, khi nhìn theo *tướng đất*, thì tâm thấy được nhiều ý nghĩa, đó gọi là *quán*.

Hỏi: Thế nào là *tướng, vị, khởi và xứ của QUÁN?*

Đáp: Khi *quán*, thì sự chọn lựa là hình tướng (*tướng*) của *quán*; khiến cho tâm nương dựa theo đó, là chức năng (*vị*) của *quán*; chỗ thấy biết được là phạm vi hành động (*xứ*) của *quán*.

Hỏi: *Giác và Quán sai biệt nhau ra sao?*

Đáp: Cũng như đánh chuông, tiếng chuông ban đầu là *giác*, tiếng chuông lúc sau là *quán*.

Lại nữa, như khi tâm đang theo một đối tượng, lúc đầu là *giác*, lúc sau là *quán*.

Lại nữa, lúc mong cầu được thiên là *giác*; lúc gìn giữ Thiên là *quán*.

Lại nữa, nhớ lại là *giác*; chẳng lià bỏ là *quán*.

Lại nữa, thọ trì với tâm thô sơ là *giác*; thọ trì với tâm tế nhị là *quán*. Nơi nào có *giác*, nơi đó có *quán*. Nơi nào có *quán*, nơi đó hoặc có *giác*, hoặc chẳng có *giác*. Như Tam Tạng Kinh điển có nói: "Tâm mới vừa ở yên nơi sự việc là *giác*, tâm được *giác* nhưng còn chưa định, đó là *quán*. Như thấy người từ xa đi lại, chưa rõ nam nữ, chưa biết được hình và sắc, đó là *giác*. Từ các cái *giác* đó, mà xét thêm kẻ ấy có giới hạnh hay chẳng có giới hạnh, giàu sang hay nghèo hèn, đó gọi là *quán*."

Giác là cầu dẫn đến cầu hơn nữa; còn *quán* thì nắm lấy, giữ lấy, dò theo, đuổi theo. Như con chim đang bay liệng trên không, vỗ cánh là *giác*, lượn qua lượn lại là *quán*; mới xoè cánh ra là *giác*, xoè cánh bay lâu là *quán*. Lấy *giác* mà giữ, lấy *quán* mà lựa chọn; lấy *giác* mà suy nghĩ, lấy *quán* mà nghiền ngẫm sâu xa.

Hành giả có *giác* thì chẳng niệm các pháp chẳng lành; hành giả có *quán* thì thường thọ trì thiên. Như người có năng lực, thâm tụng kinh, mà hiểu được cả nghĩa kinh, đó là *quán*. Như *giác* được chỗ mình đang *giác*, *giác* xong lại hiểu biết rõ ràng, đó là *quán*. Phân biện được ngữ nguyên (= nguồn gốc của ngôn ngữ) và biện thuyết (= tài diễn thuyết) là *giác*; còn thuần thực

về cả lý thuyết lẫn thực hành, đó là *quán*. Tâm hiểu chỗ hơn là *giác*; tâm hiểu chỗ phân biệt là *quán*.

Như thế là chỗ sai biệt giữa *giác* và *quán*.

Hỏi: Thế nào là ***an tịch***?

Đáp: Là được năm triền cái thì gọi là *an tịch*. Lại nữa, an tịch là thiện căn của cõi sắc giới, là cửa đi vào sơ thiên ngoại hành. Tâm thiện do từ an tịch mà sanh ra, gọi là tâm an tịch, cũng như đất và nước trở sanh ra hoa, gọi là hoa đất nước.

Về *hi* (= mừng) và *lạc* (= vui), thì vào thời đó, tâm được hoan hi lớn, cười đùa, mát mẻ đầy tràn, như thế gọi là *hi*.

Hỏi: Thế nào là ***tướng, vị, khởi, xứ và loại của HI***?

Đáp: *Hi* là mừng, hớn hở tràn đầy đó gọi là hình tướng (*tướng*) của *hi*. Thích thú là chức năng (*vị*) của *hi*. Điều phục được tâm loạn động là sự sanh khởi (*khởi*) của *hi*. Tâm nhảy nhót là phạm vi hành động (*xứ*) của *hi*.

Hi có sáu loại: (1) *hi* do lòng ham muốn (*dục*) sanh ra; (2) *hi* do niềm tin sanh ra; (3) *hi* do sự chẳng hồi tiếc sanh ra; (4) *hi* do an tịch sanh ra; (5) *hi* do định sanh ra; (6) *hi* do các yếu tố của sự giác ngộ (*Bồ-đề phân*) sanh ra.

Thế nào là *hi* do lòng dục sanh ra? Khi *hi* bị sự tham dục làm ô nhiễm, đó là *hi* (nổi mừng) do ham muốn sanh ra

Thế nào là *hi* do niềm tin sanh ra? Tâm *hi* của người có nhiều tin tưởng, giống như khi người thợ đồ gốm nhìn bánh xe đang quay tròn.

Thế nào là *hi* do lòng chẳng hồi tiếc sanh ra? Đó là nổi mừng thanh tịnh của người tri giới nghiêm túc sanh ra.

Thế nào là *hi* do an tịch sanh ra? Đó là nổi mừng do việc nhập vào được Sơ thiên.

Thế nào là *hi* do định sanh ra? Đó là *hi* sanh ra khi nhập được Nhị thiên.

Thế nào là *hi* do các yếu tố của sự giác ngộ sanh ra? Đó là *nổi mừng* của người đắc Nhị thiên đang theo đường tu xuất thế gian.

Lại có thuyết cho rằng *hi* có năm loại: (1) *tiểu hi* (cười mừng), (2) *niệm niệm hi* (mừng ngán) (3) *lưu hi* (mừng chảy trời), (4) *việt hi* (mừng vượt qua), (5) *mãn hi* (mừng tràn đầy).

Tiểu hi là như mưa lâm râm lên mình khiến cho chơn lông dựng lên. *Niệm niệm hi* là khởi lên hay chấm dứt chẳng kéo dài lâu, cũng như cơn mưa ban đêm. *Lưu hi* là như dầu thoa trên thân chảy lan ra, nhưng chẳng thấm ướt hết. *Việt hi* là cả toàn thân thể mừng ron, lòng hoan hi, kéo dài lâu chẳng mất, cũng như người nghèo khổ nhìn thấy được kho tàng. *Mãn hi* là toàn thân tràn đầy nổi mừng, cũng như sấm, như mưa.

Như thế, *tiểu hi* và *niệm niệm hi* do lòng tin mà khởi lên được thiên ngoại hành. *Lưu hi* có đủ sức mạnh để khởi lên thiên ngoại hành. *Việt hi* do nơi *mạn-đà-la* khởi lên các ngay thẳng và chẳng ngay thẳng tùy theo sự khéo léo. *Mãn hi* thì đưa đến nơi yên tịnh.

Hỏi: Thế nào là ***lạc (niềm vui)***?

Đáp: Là khi tâm tiếp xúc và cảm nhận sự vật khả ái sanh ra vui, đó là *lạc* (= niềm vui).

Hỏi: Thế nào là *tướng, vị, khởi, xứ, chủng loại* của *Lạc*? *Hỉ* và *Lạc* *sai biệt nhau* như thế nào?

Đáp: Chức năng (*vị*) của *lạc* là hình tướng (*tướng*) của *lạc*. Duyên theo cảnh khả ái là chức năng của *lạc*, thu nhận lấy cảm thọ đó làm khởi sanh (*khởi*) lên *lạc*. Nơi *lạc* nương tựa để duyên theo là phạm vi hành động (*xứ*) của *lạc*.

Lạc (= niềm vui) có năm loại: (1) niềm vui do nhân duyên sanh; (2) niềm vui do được phú sẵn cho đủ (= *tư cụ lạc*); (3) niềm vui do an tịch; (4) niềm vui do dứt sạch phiền não; (5) niềm vui do cảm thọ.

Thế nào là niềm vui do nhân duyên sanh? Như Đức Phật có nói, niềm vui giữ vẹn giới hạnh là công đức của *lạc*. Niềm vui do được phú sẵn cho đủ là, như Đức Phật có nói, Phật sanh ra niềm vui cho cả thế gian. Niềm vui do an tịch là niềm vui của định, của xả, và của sự tịch diệt. Niềm vui do dứt sạch các phiền não là, như Đức Phật có nói, niềm vui cao nhất của Niết-bàn. Niềm vui do cảm thọ, theo như Bộ Luận này, là sự cảm thọ vui đáng thọ hưởng.

Hỉ* và *Lạc* *sai biệt nhau như thế nào? Tâm nhảy nhót rộn rã là mừng (*hỉ*), tâm nhu nhuyễn, mềm mòng, là vui (*lạc*). Tâm an ổn nhẹ nhàng là *lạc*; tâm định là *hỉ*. Mừng thì thô sơ, vui thì tế nhị. *Hỉ* thuộc hành âm, *lạc* thuộc thọ âm. Nơi nào có *hỉ* thì có *lạc*; nơi nào có *lạc*, thì có thể có *hỉ*, hoặc chẳng có *hỉ*.

Làm căn bản cho bước thứ nhì, bước đầu đó gọi là *thiền ngoại hành*. Khi thành tựu được thiền ngoại hành sẽ nhập vào *Sơ thiền*. Các yếu tố của sơ thiền, gọi là ***thiền chi***, gồm có năm: *giác, quán, hỉ, lạc* và *niết tâm*.

Thiền nghĩa là gì? Thiền là suy nghĩ bình đẳng trước một đối tượng; hăng hái dẹp năm triền cái, dùng tư duy để đối trị. Nhập Sơ thiền, đắc chánh thọ rồi, xúc cảm rồi, chứng đắc rồi, liền an trú vào đây.

Lại nữa, liả ham muốn và các pháp chẳng lành, từ nơi cõi dục giới, là nói đến thắng tướng (= đặc điểm) của Sơ thiền. Từ *giác* và *quán* của Sơ thiền, liả bỏ đi, là nói đến thắng tướng của Nhị thiền. Chỗ thành tựu của an tịch có *hỉ* có *lạc*; nên lấy *hỉ* và *lạc* làm thắng tướng của an tịch.

Lại nữa, liả các ham muốn và các pháp chẳng lành là nói nên đoạn dứt hết, để đối trị. Có *giác* và có *quán*, là nói đến *thiền tướng*. Có *hỉ* và *lạc*, thành tựu được sự an tịch, là nói *thiền tương tự*. Nhập vào chánh thọ (= *định*) và an trú ở đó, là nói đắc *Sơ thiền*. Liả được năm triền cái, thành tựu được năm phần, ba điều lành, mười tướng đầy đủ, hai mươi tám công đức; với các phước thiện này được sanh lên cư trú nơi cõi Phạm Thiên thắng diệu.

Hỏi: Thế nào là liả năm triền cái?

Đáp: Năm triền cái là: (1) tham dục (= ham muốn), (2) sân khuê (giận hờn); (3) giải đãi (lười nhác) thụ miên (mê ngủ nghỉ); (4) trạo (hay là điệu), hối (vụt chạc và hối tiếc); (5) nghi.

Tham dục là ham muốn nơi năm trần (= sắc, thanh, hương, vị, xúc) khiến tâm bị ô nhiễm. *Sân khuê* là giận hờn khiến sanh ra mười phiền não. *Giải đãi* là lười nhác, khiến tâm làm biếng. *Thụ miên* là mê ngủ nghỉ, thân nặng, mệt, muốn nằm ngủ. Buồn ngủ có ba thứ: (1) vì do ăn uống; (2) vì do thời tiết; (3) vì do tâm sanh. Nếu do tâm sanh, dùng sức quán tưởng mà cắt đứt. Nếu do ăn uống hay do thời tiết, như trong trường hợp một vị A-la-hán, vì chẳng do tâm sanh ra, nên chẳng phải là một triền cái. Nếu buồn ngủ sanh ra do ăn uống và thời tiết, nên dùng tỉnh tấn mà đoạn trừ, như Tôn giả A nậu lâu đà có nói: "Từ thưở tôi đoạn trừ các triền cái xong năm mươi năm nay, tôi chẳng ngủ vì do tâm sanh buồn ngủ, và trong khoảng thời gian đó, tôi cắt đứt cơn buồn ngủ vì do ăn uống hay vì do thời tiết, trong hai mươi lăm năm."

Hỏi: Nếu ngũ là một sắc pháp (= hành động vật chất), tại sao lại gây phiền não đến tâm?

Đáp: Sắc (= vật chất), từ trước đến nay, thường gây ra phiền não cho tâm, như tôi thấy người uống rượu và đang ăn; hành động đó có thể biết được (phiền não gây ra).

Hỏi: Nếu ngũ là một sắc pháp và giải đãi là một tâm pháp, có sao lại hiệp hai món đó thành chung một triền cái?

Đáp: Hai món đó cùng một sự việc và chung một hình tướng, đó là một lười, nên cộng chúng lại thành một triền cái.

Trạo (điều) hay vụt chạc, loạn động, là tâm chẳng an tịch. *Hối (hối tiếc)* là tâm hờn việc chẳng vừa ý. Về *trạo* và *hối*, sự chẳng an định của tâm, ở hai nơi, cũng bằng nhau, nên xếp chung vào một triền cái.

Nghi (= nghi ngờ) là tâm chấp vào nhiều việc khác nhau. Có bốn loại nghi: (1) là xa *Xa-ma-tha* (Pàli: *Samatha*, yên tịnh), (2) là xa *Tỳ-bà-xá-na* (Pàli: *Vipassana*, minh sát), (3) là xa cả hai, (4) là xa các sự vật.

- Khi bốn loại nghi đó đã được dứt trừ đầy đủ thì đắc *Xa-ma-tha* (= yên tịnh) hay là cứ còn nghi các thứ đó, hoặc nghi về thân, ta cũng vẫn có thể đắc được sự an tịch chẳng?

- Hễ còn nghi tức là li xa sự yên tịnh (*Xa-ma-tha*) rồi. Hoặc nghi nơi Bốn Thánh đế, hoặc nghi nơi ba đời, đó là li xa sự minh sát (*vipassana*). Hoặc nghi nơi Phật, Pháp, Tăng, đó là sự li xa cả hai (vừa yên tịnh, vừa minh sát). Hoặc nghi về quốc thành, đạo lộ, nam nữ, tên họ, thì đó là nghi về các sự vật. Nơi Kinh luận này, nghi có nghĩa là li xa sự an tịch, xin nên nhớ như thế.

Triền cái, nghĩa là gì? Là có nghĩa nghi làm chướng ngại đạo, là có nghĩa lật úp, là có nghĩa phiền não, nghĩa dây trói; chẳng có nghĩa nào khác nhau.

Hỏi: Có nhiều kết sử (= trói thúc) tế nhị chồng úp lên nhau gây thêm phiền não, có sao lại chỉ nói đến năm triền cái mà thôi?

Đáp: Vì kể gồm chung lại hết, thì thành năm. Lại nữa, lấy tham dục về các căn cũng đủ bao gồm hết các loại ham muốn. Lấy giận hờn bao gồm hết các pháp chẳng lành. Lấy lười nhác, mê ngủ, vụt chạc, hối tiếc và nghi cũng đủ bao gồm hết các mối nghi và các pháp chẳng lành. Như thế, lấy năm triền cái, chấp trước (= dính mắc) đủ bao gồm tất cả phiền não.

Do tướng này mà thành ra năm triền cái vậy.

Năm phần thành tựu là *giác, quán, hi, lạc* và *nhứt tâm*.

Hỏi: Nếu nói Sơ thiền, thành tựu **năm chi** là thiền, thì chẳng thể lại nói riêng mỗi chi ấy là thiền được. Nếu nói riêng về mỗi chi, có sao Sơ thiền lại nói tương ứng với năm chi?

Đáp: Y theo các thiền chi mà thành thiền, chẳng rời các thiền chi mới có thiền, chẳng có thiền nào khác. Cũng như y theo mỗi, mỗi bộ phận của xe mà nói đến chiếc xe, nếu rời các bộ phận, làm gì có xe. Cũng như y theo các đơn vị trong quân đội mà nói đến quân đội, lià các đơn vị, làm gì có quân đội. Như thế, y theo thiền chi nên gọi là thiền, chẳng rời các chi mới có thiền. Lấy cùng một loại, nên gọi là *thiền*, nếu chia ra thì gọi là *chi*. Nói về *sự* là thiền, nói về *công đức* là chi. Nếu nói theo bộ lạc (= *ché*), gọi là thiền; nếu nói theo bộ tộc (= *tánh ché*) thì gọi là chi.

Hỏi: Còn có *niệm, tinh tấn* và các pháp khác nữa, có sao chỉ nói đến *năm chi* thôi?

Đáp: Vì có sự phối hợp chung lại mà thành ra năm.

Hỏi: Thế nào là *tướng* của sự phối hợp đó?

Đáp: *Giác*, là nơi sự việc, tâm đắc được tự an. *Quán*, là nơi trì giữ; tâm giác quán khởi lên khéo, chẳng cho tạp loạn; nếu đủ khéo léo thì *hi*, *lạc* sanh ra. Nếu đầy đủ khéo léo đắc được tâm *hi* tăng trưởng thêm lên, thì tâm *lạc* được thành mãn.

Do bốn công đức đó mà tâm chẳng loạn được thành tựu. Nếu đắc được *tâm bất loạn* là đắc *định*; đó gọi là *tướng* của sự phối hợp. Như thế là sự phối hợp thành năm chi.

Lại nữa, để đối trị với năm triền cái, có năm cấp thiền. Triền cái thứ nhứt được Sơ thiền đối trị và cho đến triền cái thứ năm, có Ngũ thiền đối trị. *Giác*, là chi thù thắng của Sơ thiền, có chức năng tiêu trừ được tham dục. Nếu *giác* vào được *chánh định*, các chi khác cũng khởi lên. *Quán*, trong các chi của Nhị thiền, khởi lên trước nhứt. *Hi*, trong Tam thiền, khởi lên trước. *Lạc* trong Tứ thiền, khởi lên trước. *Nhứt tâm*, nơi Ngũ thiền, khởi lên trước. Như thế, lấy sự thù thắng của các chi mà có năm chi vậy.

Lại nữa, cũng để đối trị với năm triền cái mà có năm chi, như Tam Tạng Kinh điển có nói: *nhứt tâm* đối trị với tham dục; *hoan hi* đối trị với giận hờn; *giác* đối trị với lười nhác, mê ngủ; *lạc* đối trị với vụt chạc và hối tiếc; *quán* đối trị với nghi ngờ. Do đối trị với năm triền cái mà thành ra có năm chi.

Hỏi: Người toạ thiền quán tưởng về *nhứt thiết nhập Địa*, làm sao mà khởi lên *hi*, *lạc* được?

Đáp: *Nhứt thiết nhập Địa* chẳng thể làm khởi lên *hi*, *lạc* được. Do nhân duyên liả xa các triền cái và nhiệt tâm tu theo tự tánh, theo pháp đó mà khởi lên *hi*, *lạc*.

Lại *hỏi*, nếu pháp đó được như thế, tại sao nơi Tứ thiền chẳng khởi lên *hi*, *lạc*? *Đáp:* Bởi vì đó chẳng phải nơi thích nghi, vì khi đắc Tứ thiền, thì đã xả bỏ *hi* và *lạc* rồi.

Lại nữa, buổi đầu khởi lên *hi*, *lạc* rồi khéo đoạn bỏ đi vì thấy các lỗi lầm của *hi*, *lạc*, và vì ham muốn vươn lên *an tịch* thâm sâu, nên xả bỏ, thành ra chẳng khởi lên *hi*, *lạc*.

Ba loại Thiện (= ba điều lành) là *sơ thiện*, *trung thiện* và *hậu thiện*. (Thiện lúc đầu, thiện lúc giữa và thiện lúc sau). Lấy tu hành thanh tịnh làm *sơ thiện*. Lấy xả bỏ được tăng trưởng làm *trung thiện*. Lấy hoan hi làm *hậu thiện*.

Thế nào là *tu hành thanh tịnh*? Là khiến cho vốn liếng các điều lành được đầy đủ. Thế nào là xả bỏ được tăng trưởng? Là khiến được an định. Thế nào là hoan hi? Là khởi quán.

Như thế, được Sơ thiền là thành tựu được ba loại thiện.

Mười tướng đầy đủ là những gì? Tu hành thanh tịnh có ba tướng, xả bỏ tăng trưởng có ba tướng, và hoan hi có bốn tướng. (Đó là 10 tướng)

Hỏi: Thế nào là *ba tướng* khi tu hành thanh tịnh?

Đáp: Là, liả các điều làm chướng ngại cho Thiền khiến tâm được thanh tịnh; lấy tâm thanh tịnh mà đắc được tướng yên tịnh (*Xa-ma-tha*); từ nơi yên tịnh đắc được đó, tâm vọt tiến lên. Đó là *ba tướng* của sự tu hành thanh tịnh.

Hỏi: Thế nào là *ba tướng* khi xả bỏ tăng trưởng?

Đáp: Nếu được tâm thanh tịnh mà xả bỏ, nếu được an tịch mà xả bỏ, nếu từ trước đến nay được an trú mà xả bỏ, đó là sự xả bỏ tăng trưởng thêm, như thế gọi là *ba tướng* của xả.

Hỏi: Thế nào là có *bốn tướng* khiến sanh hoan hi?

Đáp: Nơi mười tướng, các pháp lần lượt sanh ra khiến việc tu hành thành hoan hi; nơi các pháp đó, các căn trở nên chung một vị, khiến sanh ra hoan hi; lần lượt tu hành tinh tấn thêm, khiến sanh hoan hi; do năng tu hành thành ra hoan hi. Đó là *bốn tướng* (sanh ra hoan hi).

Như thế, nhập vào Sơ thiên, có đầy đủ mười tướng.

Hai mươi lăm công đức tương ứng là: sơ thiên có *giác, quán, hỉ, lạc, nhứt tâm* được đầy đủ; niềm *tin, tinh tấn, niệm, định, huệ*, cũng có đầy đủ; *sơ thiên, trung thiên, hậu thiên* được đầy đủ; *liễm nhiếp* đầy đủ; *tu hành* đầy đủ; *an tịch* đầy đủ; *y* đầy đủ; *nhập thọ* đầy đủ; *tòng* đầy đủ; *quán* đầy đủ; *tu* đầy đủ; *lực* đầy đủ; *giải thoát* đầy đủ; *thanh tịnh* đầy đủ. (*Liễm, nhiếp* = thu góp. *Tòng* = theo)

Tu thành thanh tịnh tối thắng, an trú vào hai mươi lăm công đức tương ứng, đó là nơi cư trú của các bậc Trời. Khởi sanh từ nơi an tịch, an trú vào *hỉ, lạc*, vượt khỏi cõi nhơn gian, đó là trú xứ thắng diệu của cõi Trời.

Như Đức Phật có dạy các Tỳ-kheo, như người hầu tắm hoặc người phụ giúp, lấy cái *đồng bàn* (= chậu bằng đồng) đựng đầy bột tắm (gao tắm vụn), lấy nước hoà lại cho nhão thành viên tròn, thấm nhuần nước cá ngoài lẫn trong, để khỏi bị tan rã. Như thế, vị Tỳ-kheo thân tâm được an tịch liền sanh ra *hỉ lạc*, rười rượi khắp thân tâm chẳng chỗ nào chẳng thấm nhuần an tịch và *hỉ lạc*. Cũng như người hầu tắm hay người phụ giúp đã làm, người toạ thiền cũng để cho toàn thể thân tâm mình, chẳng sót chỗ nào, thấm nhuần trong sự an tịch, khiến khởi lên *hỉ lạc*.

Như thế, cái đồng bàn là *tướng của nhứt thiết nhập*; điều đó ta có thể biết được.

Hỏi: **So bằng với tướng của nhứt thiết nhập** nghĩa là sao?

Đáp: Như trong đồng bàn, bột tắm (gao tắm vụn) còn cứng được tán nhuyễn, nóng sáng lên, việc khéo giữ tướng nhứt thiết nhập một cách kiên trì, sanh ra *hỉ tế nhị* và thanh tịnh, cũng làm nóng sáng lên tâm và các tâm sở. Cho nên mới nói, đồng bàn *so bằng* với tướng nhứt thiết nhập, còn tâm và các tâm sở cũng như bột tắm; điều đó ta có thể biết được.

Hỏi: Thế nào là **bột tắm so bằng với tâm và tâm sở**?

Đáp: Như bột tắm còn thô, chẳng hoà hiệp, theo gió mà bay tung, tâm và tâm sở, cũng vậy, lià *hỉ lạc* thành thô, rời *định* là chẳng hoà hiệp, cùng với các ngọn gió của năm triền cái mà bay tung. Đó là nói bột tắm *so bằng* với tâm và tâm sở.

Hỏi: Thế nào là **so bằng với nước**?

Đáp: *Hỉ, lạc* và *định*, cũng như nước đã khiến cho bột tắm trở thành một viên tròn. Như thế, *hỉ, lạc* khiến tâm và tâm sở thấm ướt, nhu nhuyễn mà thành *định*. Như thế, nước *so bằng* với *hỉ, lạc, định*. Như thế, nước tắm làm cho bột tắm nhão dẻo dính với nhau, *giác* và *quán* cũng như vậy; điều đó ta có thể biết được.

Hỏi: Thế nào là **so bằng với viên tròn**?

Đáp: Đó là nói đến *giác* và *quán* cũng như nước tắm khiến bột tắm để ở đồng bàn thấm nước thành nhão dẻo, lấy tay nắn thành viên tròn. Nếu nắn viên tròn xong, khiến cho các bột tắm hoà chung lại thành viên, chẳng cho tán thất đi, rồi mới để trong đồng bàn. Cũng vậy, người toạ thiền đặt tâm và tâm sở vào nơi đối tượng quán sát, mới sanh ra an tịch. Tại Sơ thiên lấy *hỉ lạc* làm nước, lấy *giác, quán* làm tay để nồi nắn, lấy viên tròn làm sự an tịch. Tâm và tâm sở

theo hi lạc thành một tướng tròn trịa, chẳng tán loạn, giữ yên trên sự vật đối tượng. Như thế viên tròn *so bằng* với giác, quán, cũng như bột tẩm thấm ướt từ ngoài vào trong dính chặt nhau chẳng tan rã. Như thế, người ngồi thiền khi nhập sơ thiền, nơi thân trên dưới, từ đầu cho chỉ đến chơn, từ chơn cho chỉ đến sọ, tóc da trong ngoài khắp chỗ đều an trú trong niềm hi lạc, chẳng thoái chuyển. Như thế thành an trú vào cõi trời Phạm Thiên.

Hỏi: *Hi lạc* là danh pháp, chẳng phải sắc pháp, chẳng có đối tượng, sao lại trú được khắp châu thân?

Đáp: *Danh* (= tên) tùy nơi *sắc* (= vật chất); *sắc* tùy nơi *danh*. Do đó, nếu *danh* thành hi, *sắc* cũng thành hi. Nếu *danh* thành lạc, *sắc* cũng thành lạc. Lại nữa, *sắc* theo lạc sanh ra, khiến thân khởi lên nương dựa theo, tất cả thân thành sắc này, nương tựa nơi lạc. Do đó, chẳng có ngăn ngại.

Công đức của Sơ thiền là khiến sanh lên cõi Phạm thiên. *Sơ thiền* có ba hạng: thấp, vừa và cao. Nếu quán thắng duyên, chẳng ung trừ năm triền cái, chẳng đến được tự tại như ý, đó là *Sơ thiền thấp*. Nếu quán các thắng duyên, trừ được năm triền cái, nhưng chưa đến tự tại như ý, là *Sơ thiền vừa*. Nếu quán thắng duyên, trừ được năm triền cái, lại đến được tự tại như ý, đó là *Sơ thiền cao*.

Như thế, người ngồi thiền nếu tu *Sơ thiền thấp*, khi mạng chung, sẽ sanh lên cõi Phạm Thiên làm thiên chúng, thọ mạng sẽ được một phần ba kiếp. Nếu tu *Sơ thiền vừa*, mạng chung sẽ sanh lên cõi Phạm Thiên, thọ mạng nửa kiếp. Nếu tu *Sơ thiền cao*, mạng chung sẽ sanh cõi Đại Phạm Thiên, thọ mạng được một kiếp.

Công đức được sanh lên Phạm Thiên có bốn hạng: có người thành *thoái phần*, có người thành *trú phần*, có người thành *thắng phần*, có người thành *đạt phần*.

Người độn căn (= căn cơ chậm lụt) vì ý tưởng còn giữ thói phóng dật (= buông trôi, thả lỏng), tuy khởi lên được *Sơ thiền*, nhưng thành *thoái phần* (= còn lười sụt). Lại nữa, trong lúc hành thiền, có hai hành động làm thoái phần, (bị phiền não) bao vây nặng nề khiến chẳng khởi lên được sự tinh tấn. Nếu những tư tưởng ác khởi lên khi xưa chẳng được tiêu trừ, đó là sự bao vây nặng nề khiến có sự lười sụt mau chóng. Hành thiền mà vẫn còn ham thích việc trò chuyện nói năng, mê ngủ nghỉ, chẳng chịu tinh tấn bền lâu, cho nên thành thoái sụt.

Hỏi: Ai *thoái*? Và thoái ra sao?

Đáp: Có thuyết cho rằng, nếu gặp phiền não đến gấp thì thành thoái. Lại có thuyết cho rằng, phiền não đến chậm, từ từ làm tâm ô nhiễm thì thành thoái. Lại còn có thuyết cho rằng, vì ngưng lâu chẳng tu, nên chẳng thể khiến tướng đã khởi trước đó, nay khởi lên trở lại, để đắc định, thì thành thoái.

Người độn căn (= căn cơ chậm lụt) nếu tu chẳng phóng dật và đắc được pháp niệm, thì thành *thiền trú phần* (*trú* = vững chãi).

Người lợi căn (= căn cơ bén nhạy) mà chẳng phóng dật đắc được đệ nhị thiền tùy ý muốn, chẳng còn giác tướng nữa, nếu tu tiến thêm nữa, thành *thiền thắng phần*. (*Thắng* = vượt hơn; *thắng biện* = có khả năng phân biện vượt hơn lên).

Người lợi căn chẳng phóng dật, được sự an tịnh (*Xa-ma-tha*), tùy ý bỏ hết tư tưởng chán nản, chẳng bị ô nhiễm, thì thành được *thiền đạt phần*. (*Đạt* = đến chỗ thâm sâu; *thông đạt* = có khả năng hiểu thấu đáo chỗ thâm sâu).

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#)

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

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

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

last updated: 16-01-2004