

THANH TỊNH ĐẠO LUẬN TOẢN YẾU THÍCH PHƯỚC SƠN biên soạn

PHẦN THỨ HAI - ĐỊNH

-ooOoo-

CHƯƠNG III - MÔ TẢ ĐỊNH - CHỌN ĐỀ MỤC THIỀN QUÁN (Kammatthàna-gahana-niddesa)

Khi một người đã đứng vững trên đất giời và đang chấp nhận một pháp môn khổ hạnh thì sẽ dễ dàng tu tập định. Nhưng cần phải khảo sát cả tính của từng người, để chọn pháp định nào thích hợp nhất mới có kết quả tốt đẹp. Để nắm vững vấn đề định, chúng ta sẽ lần lượt trình bày các khía cạnh sau: Định nghĩa định, đặc tính của định, phân loại định, những trợ duyên và những trở ngại, làm cách nào để tu tập và lợi ích của tu tập định.

1. ĐỊNH NGHĨA ĐỊNH.

Tiếng pali "Samàdhi" được dịch là định. Định nghĩa là tập trung tâm ý vào một đề tài hay một đối tượng duy nhất không được phân tán hay xao lãng.

2. ĐẶC TÍNH CỦA ĐỊNH.

Đặc tính của định là không phân tán, loại trừ mọi dao động, tán loạn của tâm trí.

3. PHÂN LOẠI VỀ ĐỊNH.

Khái quát, định được xếp thành nhiều loại, từ một loại, 2 loại đến 5 loại.

a. Định một loại: Ý nghĩa tổng quát đã nói ở trên.

b. Định hai loại: Định cận hành và định an chỉ. Định cận hành là sự nhất tâm đạt được nhờ các phép quán tưởng: Sáu tướng niệm, quán xác chết, quán sự bình an, quán bất tịnh của thức ăn, phân tích tứ đại, và sự nhất tâm có trước định an chỉ. Định an chỉ là sự nhất tâm theo liền sau các việc đã chuẩn bị sẵn.

Định thế gian và xuất thế gian: Định thế gian là sự nhất tâm có tánh thiện ở 3 cõi dục, sắc, vô sắc. Định xuất thế gian: là định thuộc thánh đạo.

Định câu hữu hi và định không hi. Định câu hữu hi là sự nhất tâm ở 2 thiên đầu trong 4 thiên và 3 thiên đầu trong 5 thiên. Định không hi là sự nhất tâm trong 2 thiên cuối.

c. Định 3 loại: Định bậc hạ, bậc trung và bậc thượng. Định mới đạt được là bậc hạ, định chưa phát triển là bậc trung và định đã đến mức độ thuần thục là bậc thượng.

Ngoài ra còn có Định câu hữu hi, định câu hữu lạc và định câu hữu xả. Định câu hữu hi: định ở 2 thiên đầu trong 4 thiên hay 3 thiên đầu trong 5 thiên. Định

câu hữu lạc: Định ở tam thiên trong hệ thống 4 thiên và tứ thiên trong hệ thống 5 thiên. **Định câu hữu xả:** định ở thiên cuối cùng trong 2 hệ thống.

Lại có **Định có giới hạn, định đại hành và định vô lượng.** **Định có giới hạn** là sự nhất tâm trong cận hành định. **Định đại hành** là sự nhất tâm trong thiên pháp thuộc sắc giới và vô sắc giới. **Định vô lượng** là sự nhất tâm liên hệ đến thánh đạo.

d. Định 4 loại: Định khó tiến lâu đắc, định khó tiến mau đắc, định dễ tiến lâu đắc, và định dễ tiến mau đắc. Khi một người tu tập những pháp thiên không thích hợp, thì **khó tiến lâu đắc**. Khi tu tập pháp thiên thích hợp thì **dễ tiến mau đắc**. Khi một người ít cầu uế, nhưng căn môn cùn nhụt, thì tu tập **dễ tiến nhưng lâu đắc**. Khi một người nhiều cầu uế, nhưng căn môn sắc bén thì tu tập **khó tiến nhưng mau đắc**.

Ngoài ra còn có 4 loại khác. Đó là, ở sơ thiên, dùng 5 thiên chỉ tâm, tứ, hi, lạc và nhất tâm để loại trừ 5 triền cái (tham, sân, nghi, thùy miên, trạo cử). Ở nhị thiên bỏ tâm và tứ, còn lại 3 thiên chỉ. Ở Tam thiên bỏ hi, còn 2 thiên chỉ. Ở Tứ thiên bỏ lạc, còn nhất tâm và xả.

đ. Định 5 loại: Đó là 5 thiên: dùng hệ thống 4 thiên, nhưng chia nhị thiên thành 2 là thiên không tâm có tứ và thiên không tâm không tứ, do đó thành ra 5 thiên.

4. NHỮNG CHƯỚNG NGẠI TRONG SỰ TU TẬP

Khi khảo sát về những trở ngại đối với việc tu tập, các luận sư thường ghi nhận 10 chướng ngại sau đây: Chướng ngại về **trú xứ, gia đình, lợi dưỡng, đồ chúng, việc xây cất, du lịch, quyền thuộc, ru não, sách vở và thân thông**. Có người trong lúc tu tập hay bận tâm quyền luyện đến chỗ ở của mình, hoặc bị tình cảm gia đình trói buộc, hoặc do quyền thuộc lôi kéo, hoặc vì những lợi dưỡng làm cho hệ lụy, hoặc vì đồ chúng bủa vây chiếm hết thì giờ tu tập, hoặc công việc xây cất chi phối tâm trí, hoặc ưa thích du lịch đây đó, mất hết thì giờ, hoặc do sự buồn bực làm cho trở ngại, hoặc vì đọc nhiều kinh sách làm cho tâm trí phân tán, hoặc đặt sự tu tập vào mục đích đạt được thân thông. Đó là những trở ngại chính của người tu tập thiên định.

5. KHẢO SÁT CÁ TÍNH

Để chọn đề tài tu tập thích hợp cho từng đối tượng, các luận sư thường chia thành 6 loại. Cá tính như sau: Cá tính nặng về tham, nặng về sân, về si, về tin, về tuệ và tư duy. Lại còn có những mối tương quan giữa các đức tính trên. Chẳng hạn, người thiên về đức tin thường đi đôi với người nặng về tham. Tính tham không từ bỏ cái gì có hại, còn đức tin thì không bỏ cái gì có lợi. Người thiên về trí tuệ thường đi đôi với tánh sân. Tính sân sinh khởi bằng cách bu?c tội chúng sinh, trong khi tuệ sinh khởi bằng cách buộc tội các hành. Người thiên về tư duy thường đi đôi với tính si, và đặc tính của tâm cũng gắn với đặc tính của si. Tính si không an là do bồi rối, tâm không an là do suy nghĩ nhiều. Nếu phân tích thêm, ta sẽ thấy dục và mạn đều liên hệ mật thiết với tham, và kiến chấp hay tà kiến thì bắt nguồn từ si.

Phần lớn những đức tính mà chúng ta hiện có thường bắt nguồn từ tiền kiếp. Chẳng hạn, người nhiều tham có thể đời trước họ đã làm nhiều việc mà họ ưa thích; người nhiều sân có thể đời trước thường hay đâm chêm hay làm những việc tàn bạo khác; còn một người nhiều si, có lẽ trước kia đã từng uống nhiều rượu, ít chú ý đến học vấn. Đó là quan điểm lấy nguồn gốc từ kiếp trước.

Hơn nữa, quan điểm này còn cho rằng 4 đại có ảnh hưởng đến tâm tính của mỗi người. Chẳng hạn một người có tánh si là do hỏa đại và địa đại tăng thịnh. Người có nhiều sân là do thủy đại

và phong đại tăng thịnh. Nhưng người nhiều tham là vì 4 đại quân bình. Về khí chất, kẻ nặng về tham thì dư đàm, người nặng về si thì dư phong. Tuy nhiên, những quan điểm vừa nêu cũng không hoàn toàn đúng hẳn.

Nhưng muốn nhận xét một người thiên về tính nào nhiều hơn, luận chủ căn cứ vào hành vi, cử chỉ, ngôn ngữ, nhận thức và tâm trạng để xếp loại.

Về hành vi, cử chỉ. Người có tính tham khi đi tự nhiên, bước chân cẩn thận, tự nhiên và khoan thai. Người có tính sân, bước đi hấp tấp, đặt chân xuống và dờ chân lên đều nhanh nhẹn. Người có tính si, dáng đi bồng bồng, để chân xuống và nhấc chân lên một cách do dự.

Khi làm việc, người tham làm việc một cách từ tốn, cẩn thận; người sân làm việc một cách căng thẳng; người si làm việc một cách vụng về. Khi ăn, người tham thích ăn thực phẩm ngọt ngào, béo bở; người sân ưa ăn đồ dai và chua; người si không có sự lựa chọn nhất định. Khi nhìn sự vật, người tham chú ý những gì mình thích, kể cả những chi tiết vụn vặt, mà không quan tâm nhiều đến những khuyết điểm. Người sân khi thấy một sắc pháp hơi khó ưa, thường soi mói các khuyết điểm nhỏ, mà bỏ qua những đức tính khác; người si không có những chủ kiến nhất định, khen chê theo ý của người khác.

Về tâm trạng: Người tham thường có tâm trạng lừa dối, gian lận, kiêu mạn, ác độc, bất mãn, làm đom, khoe khoang. Người sân thường có tâm trạng giận dữ, thù hận, phi báng, thống trị, ganh tị, biển lận. Người si thường có tâm trạng đờ đẫn, dao động, lo âu, bất định, bám víu không chịu xả bỏ. Người có tín tâm, tính tình rộng rãi, mong muốn gặp những bậc thánh, mong nghe diệu pháp, vui vẻ, hồn nhiên, thành thực tin tưởng những gì gọi lên niềm tin. Người có tánh tuệ, ngoan hiền, biết vừa đủ trong âm thực, chánh niệm tỉnh giác, ưa sự thức tỉnh, có ý thức tôn trọng những nguyên tắc. Người có tính tư duy, thích nói, dễ hòa mình, không ham thích làm việc phước thiện, khó hoàn tất được những công việc đã làm.

Tuy nhiên, những chỉ dẫn trên về cách nhận dạng tính tình không phải được lưu truyền trong kinh hay luận, mà chỉ được diễn tả theo quan điểm của các bậc thầy, do đó, không thể xem là một chân lý hoàn hảo. Vì ngay cả một người có tính tham, hay sân cũng không dễ gì đánh giá chính xác được tính tình của họ, nếu ta chưa thực sự giác ngộ. Và lại, ít có người nào chỉ thuần nhất tham hay sân, mà thường là xen lẫn nhiều đức tính khác nhau, và tùy theo mỗi cảnh ngộ khác nhau.

6. PHÂN LOẠI ĐỀ MỤC

Tiếp theo sự khảo sát cá tính là sự lựa chọn những đề mục thích hợp để tu tập. Luận chủ đã khái quát các đề mục ấy thành 40 loại: Mười biến xứ, mười bất tịnh, mười chỗ tướng niệm, bốn phạm trú, bốn vô sắc xứ, một tướng và một phân tích.

Mười biến xứ: đất, nước, lửa, gió, xanh, vàng, đỏ, trắng, ánh sáng, hư không.

Mười bất tịnh: Thân phình trương, thân bầm xanh, thân máu mủ, thân nứt nẻ, thân thú ăn, thân phân lìa, thân rã rời, thân chảy máu, thân sâu đục, bộ xương.

Mười chỗ tướng niệm: niệm Phật, niệm pháp, niệm Tăng, niệm Giới, niệm Thí, niệm Thiên, niệm Chết, niệm Thân, niệm hơi thở và niệm diệt.

Bốn phạm trú: Từ, Bi, Hi, Xả.

Bốn vô sắc: Không vô biên, Thức vô biên, Vô sở hữu, Phi tướng phi phi tướng.

Một tướng: tướng đồ ăn bất tịnh.

Một phân tích: phân tích 4 đại chúng.

Trong 40 đề mục trên, thì 22 đề mục có tướng trạng bên ngoài, đó là: 10 biến xứ, 10 bất tịnh của tứ thi, niệm thân và niệm hơi thở. Mặt khác, có 12 đề mục lấy tự tính làm đối tượng, đó là: 8 trong 10 tướng niệm - trừ niệm thân và niệm hơi thở, tướng thức ăn bất tịnh, phân tích 4 đại chúng, Thức vô biên xứ và Phi tướng phi phi tướng xứ. Còn những đề mục khác không thể phân loại như thế được.

Xét về những duyên (điều kiện) làm cơ sở để chứng đắc các thiền, thì 9 **biến xứ** - trừ biến xứ hư không - là những điều kiện để chứng Vô sắc xứ. Mười **biến xứ** là những điều kiện để chứng đắc các loại thắng trí (thần thông). Ba phạm trú (**vô lượng tâm**) đầu là điều kiện để chứng phạm trú thứ tư. Mỗi vô sắc cấp dưới là điều kiện cho vô sắc trên nó một bậc. Phi tướng phi phi tướng xứ là điều kiện để chứng diệt thọ tưởng định. Tất cả là điều kiện phát sinh trí tuệ để sống an lạc trong những sinh thú tốt đẹp.

7. ĐỀ MỤC THÍCH HỢP CHO CÁC CÁ TÍNH

Mười phép quán bất tịnh của tứ thi và niệm thân là những đề mục thích hợp cho người nhiều tham dục. Bốn phạm trú và bốn biến xứ về màu sắc là những đề mục thích hợp cho người hay sân. Niệm hơi thở thích hợp cho người có tính si và người có tính tư duy. Sáu niệm đầu trong 10 tướng niệm thích hợp cho những người có tịnh tín. Niệm chết, niệm diệt, phân tích bốn đại, tướng thức ăn bất tịnh, là bốn đề mục thích hợp cho những người có tính tuệ. Những biến xứ còn lại và những vô sắc thích hợp cho mọi loại tính tình. Và bất cứ biến xứ nào cũng cần có giới hạn cho người có tính tư duy và vô hạn cho người có tính si.

Những cách phân loại trên là nói theo thể thức đối trị trực tiếp và hoàn toàn thích hợp, nhưng kỳ thực không có pháp tu nào mà không trừ bỏ được tham, hỗ trợ được tín v.v... Nói một cách khái quát thì: "Tu bất tịnh quán để trừ tham dục; tu từ bi quán để từ bỏ sân hận; niệm hơi thở để từ bỏ tâm tư duy; tướng vô thường để từ bỏ ngã mạn" (A. IV, 358)

Khi một hành giả đã quyết tâm hạ thủ công phu, liêu bỏ tính mệnh thì không có một nỗi sợ hãi nào hay một chướng ngại nào là không vượt qua được.

-ooOoo-

CHƯƠNG IV - ĐỊNH - PHÂN TÍCH ĐỀ MỤC ĐẤT (*Pathavi-kasina - niddesa*)

Khi hành giả đã chọn một đề mục thích hợp để tu tập cần phải an trú tại một trú xứ thuận tiện, tránh các chướng ngại sau: Trú xứ quá rộng, mới mẻ, tã toi, gần đường, có cây ăn trái, có tiếng tăm, gần đô thị, gần chỗ lấy gỗ, gần đồng ruộng cây cây, có những người xung khắc nhau, gần cửa khẩu, gần biên giới các nước, gần kinh đô, thiếu thiện tri thức.

Nếu trú xứ quá rộng thì sẽ có đông người thành ra bất tiện; hoặc một ngôi chùa mới thì trở ngại vì việc xây cất; còn nếu chùa cũ kỹ toi tã, thì phải lo việc sửa chữa. Nếu gần đường thì luôn luôn có khách lui tới. Nếu có cây ăn trái thì có người đến hái quả. Nếu là chỗ nổi tiếng thì thường có nhiều người lui tới đánh lễ. Nếu gần đô thị sẽ gặp những cảnh hào nhoáng đập vào mắt. Nếu gần chỗ lấy gỗ sẽ gặp cảnh ồn ào tập nập. Còn gần đồng ruộng thì bị những người làm ruộng gây trở ngại. Nếu trú xứ có những người chông đối nhau, thì gây nên không khí căng thẳng bất an. Nếu ngôi chùa gần cửa khẩu thì bất tiện vì có nhiều đoàn lũ hành tới xin tá túc. Nếu ở gần biên giới các nước thì sợ có việc tranh chấp, binh đao xảy ra. Nếu thiếu thiện tri thức thì không ai diu dắt giúp đỡ. Đó là những điều kiện bất tiện đối với một hành giả tu tập thiền quán.

Trái lại, một trú xứ thuận lợi cho sự tu tập sẽ có 5 yếu tố như đức Thế tôn dạy: "Một trú xứ không quá xa, không quá gần và có một con đường để đi lại; ban ngày ít người lui tới, ban đêm ít ồn ào; ít ruồi, muỗi, gió, ánh nắng và các loài bò sát; người sống trong đó dễ kiếm 4 thứ nhu yếu; trong đó có những thượng tọa Tỳ kheo đa văn, thông kinh điển, những người tuân giữ Pháp và Luật, thỉnh thoảng hỏi nghĩa lý kinh điển thì những vị này có thể khai thị những điều chưa được khai thị, trừ nghi cho hành giả những điểm còn nghi". (A. v. 15)

Khi một Tỳ kheo đã tìm được một nơi tương đối thuận lợi, thì cần phải chọn một đề mục thích hợp để thiền quán. Đề mục hay biến xứ phổ thông nhất mà các Tỳ kheo thường dùng là **đề mục đất**.

Cách làm biến xứ đất này có thể gắn cố định tại một chỗ hoặc dùng để mang theo bên mình đều được. Biến xứ cố định thì nên nắn một cục đất có hình dáng một đóa hoa sen, đường kính khoảng một gang tay, đặt tại một chỗ thuận tiện khi ngồi thiền, tránh các màu xanh, vàng, đỏ hoặc trắng. Trước lúc ngồi, phải loại trừ các chướng ngại từ nơi thân mình như tóc và móng tay dài, thân thể phải tắm rửa sạch sẽ, và lại áo rách, nhuộm lại y cũ v.v.. Thế rồi, đặt hết tâm tư vào đối tượng ấy, nghĩ rằng: "Chắc chắn bằng cách này ta sẽ thoát khỏi già chết". Và suy nghĩ: "Dục đem lại vui ít mà khổ nhiều, não nhiều", khởi lên sự khao khát thoát ly dục vọng, khao khát từ bỏ mọi sự ô nhiễm của tâm hồn. Khởi lên niềm hân hoan tưởng nhớ những đức tính đặc biệt của Phật, Pháp, Tăng, khởi lên niềm kính phục với ý nghĩ rằng: "Đây là con đường từ bỏ mà tất cả chư Phật, Độc giác và Thánh chúng đã dẫn thân", Khởi lên niềm hăng hái với ý nghĩ: "Bằng cách này, chắc chắn ta sẽ biết được vị ngọt của hạnh độc cư". Sau đó, vị này nên mở 2 con mắt một cách vừa phải, quán tưởng và tiếp tục khai triển, nhưng mắt không rời đối tượng, như thể đang nhìn gương mặt mình trên một tấm gương soi.

Hành giả tiếp tục tu tập quán biến xứ ấy cho đến khi thâm nhập vào nơi tâm, bấy giờ dù mở mắt hay nhắm mắt, hành giả vẫn thấy tướng ấy rõ ràng. Đó tức là **Sơ tướng** đã phát sinh. Thế rồi, tiếp tục quán chiếu dần dần, những triền cái được dập tắt, cấu uế lắng xuống, tâm trở nên tập trung với định cận hành và **Tợ tướng** xuất hiện. Sự khác nhau giữa **Sơ tướng** và **Tợ tướng**, như sau: Trong **Sơ tướng**, bất cứ lỗi nào của biến xứ đều hiện rõ, nhưng **Tợ tướng** xuất hiện như thể tách rời khỏi sơ tướng và trong sạch hơn gấp trăm ngàn lần.

Tâm hành giả bấy giờ trở nên an tĩnh, mà thông thường luận chủ gọi là phát sinh 2 thứ định. Đó là **Định cận hành** (upacāra) và **Định an chỉ** (appanā). **Định cận hành** là do từ bỏ những triền cái, và **Định an chỉ** là do sự xuất hiện những thiên chi. Hai loại định này khác nhau chủ yếu là khi **Định cận hành** thì các thiên chi (tâm, tứ, hi, lạc, nhất tâm) còn yếu kém, nhưng đến khi **Định an chỉ** thì các thiên chi trở nên mạnh mẽ, và do thế, khi định này phát sinh là lúc hữu phần dừng lại, tâm tiếp tục với một dòng tốc hành tâm suốt cả đêm ngày.

MƯỜI THIÊN XẢO TRONG ĐỊNH AN CHỈ

Nếu như hành giả đã chọn được một trú xứ có khí hậu mát mẻ, ẩm thực đầy đủ, không xa xóm làng, cũng không quá gần xóm làng, có thiên hữu tri thức, nỗ lực tu tập mà vẫn không đắc định thì phải nhờ đến 10 thiên xảo trong sự đắc định an chỉ như sau: 1. Làm sạch nội, ngoại xứ. 2. Duy trì sự quân bình giữa các căn. 3. Thiên xảo về tướng. 4. Nỗ lực tâm đúng lúc nỗ lực. 5. Chế ngự tâm lúc đang chế ngự. 6. Kích lệ tâm lúc đang kích lệ. 7. Nhìn tâm với thái độ xả khi cần nhìn với xả. 8. Tránh những người không định tĩnh. 9. Gần những người định tĩnh. 10. Quyết tâm đối với định.

1. Làm sạch nội, ngoại xứ là giữ cho thân thể và quần áo sạch sẽ.

2. Duy trì các căn là làm quân bình 5 căn tín, tấn, niệm, định, và tuệ. Vì khi bất cứ một căn nào trở nên quá mạnh thì những căn khác không phát huy được tác dụng của nó. Chẳng hạn một người có tín nhiều, tuệ ít, thì tin tưởng thiếu phán đoán, thiếu căn cứ. Còn một người nhiều tuệ mà ít tín thì dễ sinh ra ngông cuồng, cũng như người bị lạm thuốc rất khó chữa trị.

Một người định nhiều, tấn ít, thì dễ sinh giải đãi; một người tấn nhiều, định ít, thì dễ sinh trạo cử. Nhưng nếu định quân bình với tấn, thì không rơi vào giải đãi, và tinh tấn cân đối với định thì không rơi vào trạo cử. Tuy nhiên, niệm mới là yếu tố cần thiết nhất trong mọi trường hợp, vì nó có khả năng thiết lập sự cân bằng giữa các căn khác.

3. Thiện xảo về tướng là sự khéo léo làm phát sinh tướng nhất tâm qua biến xứ đất.

4. Nỗ lực tâm khi cần nỗ lực là khi tâm giải đãi thì hành giả nên tu tập trạch pháp, tinh tấn và hi. Có 7 pháp trợ duyên cho Trạch pháp giác chi là: 1. Đặt câu hỏi; 2. Làm sạch nội, ngoại xứ; 3. Quân bình các căn; 4. Tránh những kẻ thiếu trí tuệ; 5. Thân cận người có trí; 6. Ôn lại những tri kiến đã thù đắc; 7. Quyết định đối với trạch pháp.

Đồng thời có 11 pháp trợ duyên cho tinh tấn giác chi như sau: 1. Ôn lại sự khùng khiếp của các đọa xứ; 2. Thấy lợi ích trong sự đạt đến những điều thù thắng thuộc thế gian và xuất thế gian; 3. Thấy rõ con đường mình đi cũng chính là con đường mà chư Phật đã đi; 4. Phải tỏ ra xứng đáng với những đồ khát thực; 5. Nhớ đến tính cách vĩ đại của đức Đạo Sư; 6. Nghĩ đến sự cao cả của chánh pháp; 7. Dùng quán tưởng để đoạn trừ hôn trầm thụy miên; 8. Tránh những kẻ biếng nhác; 9. Gần những người siêng năng; 10. Ôn lại 4 chánh căn; 11. quyết định đối với tinh tấn.

Lại có 11 pháp trợ duyên cho Hi giác chi: 1. Niệm Phật; 2. Niệm pháp; 3. Niệm Tăng; 4. Niệm giới; 5. Niệm thí; 6. Niệm Thiên; 7. Niệm sự bình an; 8. Tránh gần người thô lỗ; 9. Gần người tao nhã; 10. Đọc lại những kinh khích lệ; 11. Quyết tâm đối với hi.

5. Chế ngự tâm lúc cần chế ngự là khi tâm (dao động) thì cần tu tập khinh an, định và xả giác chi. Vì một tâm dao động nhờ những pháp này mà được định tĩnh. Theo luận chủ có 7 pháp trợ duyên cho khinh an giác chi như sau: 1. Dùng thực phẩm bậc thượng; 2. Ở nơi khí hậu tốt; 3. Giữ tư thế thoải mái, dễ chịu; 4. Lâm theo trung đạo; 5. Tránh kẻ hung hăng, bạo động; 6. Gần gũi người thân hành an tịnh; 7. Quyết tâm đối với sự khinh an.

Đồng thời có 11 pháp trợ duyên cho định giác chi: 1. Làm sạch nội ngoại xứ; 2. Thiện xảo về tướng; 3. Quân bình các căn; 4. Chế ngự tâm khi cần chế ngự; 5. Tu tập tâm lúc cần tu tập; 6. Khích lệ tâm bằng niềm tin và ý thức về cái chết; 7. Nhìn mọi sự xảy ra với thái độ xả; 8. Tránh những kẻ không định tĩnh; 9. Gần gũi người định tĩnh; 10. Ôn tâm các thiện và giải thoát; 11. quyết tâm đối với định.

Lại có 5 pháp trợ duyên cho xả giác chi: 1. Giữ thái độ xả đối với các hữu tình; 2. Xả đối với các hành (loài vô tình); 3. Tránh những người bảo thủ cố chấp; 4. Gần gũi người ưa hi xả; 5. Quyết tâm đối với xả.

6. Khích lệ tâm lúc cần khích lệ là hành giả nên tự cảnh tỉnh về nỗi khổ sinh, già, bệnh, chết, và những nỗi khổ khác.

7. Nhìn tâm với thái độ xả khi cần nhìn là hành giả khi thấy có tiến bộ phải giữ tâm một cách bình thản, an tịnh.

8. Tránh những người không định tĩnh là tránh những kẻ đa đoan, hiểu sự, tâm trí tán loạn.

9. Gần gũi người định tĩnh là nên gần gũi những người đã xuất ly, đã đắc định.

10. Quyết tâm đối với định tức xem định là yếu tố quan trọng, luôn luôn hướng tâm về định.

Khi hành giả hướng tâm tu tập theo những cách kể trên thì sẽ phát sinh 4 hoặc 5 **tốc hành tâm** sau đây: tâm chuẩn bị; tâm cận hành; tâm thuận thứ; tâm chuyển tánh; tâm an chi. Hoặc bỏ bớt tâm chuẩn bị còn lại 4 tâm.

SƠ THIÊN

Đến đây, hành giả hoàn toàn ly dục, ly bất thiện pháp, chứng và trú Sơ thiên, có tâm, có tứ, với hi lạc do ly dục sinh; từ bỏ 5 pháp, đạt được 5 pháp, tốt đẹp ở 3 phương diện, có 10 đặc tính, và Sơ thiên này thuộc biên xứ đất.

Hoàn toàn ly dục nghĩa là thoát khỏi mọi dục vọng, vì dục là cái đối nghịch với sơ thiên. Nếu có dục thì không thể đắc Sơ thiên, cũng như có tối thì không có sáng. Danh từ "dục" bao gồm nhiều thứ; Đó là **dục kể như đối tượng**, tức là những sắc pháp dễ ưa thích, và **dục kể như cấu uế** như vibhanga nói: "Đam mê là dục, thèm muốn là dục, khát khao là dục".

Ly bất thiện pháp là xa lìa các triền cái khác ngoài dục. Như vậy, **ly dục** là từ bỏ cái nhân của tham, còn **ly bất thiện pháp** là từ bỏ cái nhân của si. Ly dục là thanh tịnh thân nghiệp, ly bất thiện pháp là thanh tịnh ý nghiệp. Nói cách khác, **ly dục** tức là **thân viển ly** còn **ly bất thiện pháp** tức là **tâm viển ly**.

Ở đây, cũng nên hiểu thêm về ý nghĩa của **dục**. Chữ **dục** thường dùng để dịch các từ **chanda**, **kāma** và **rāga**. **Chanda** rất thông dụng, có nghĩa là hăng say, ham muốn tốt hoặc xấu. **Kāma** chỉ chung ngũ dục thuộc dục giới, còn theo nghĩa hẹp là dâm dục. Nếu **kāma** kết hợp với **chanda** thì thành ra **kāmacchanda** nghĩa là dục tham. **Rāga** là ham muốn, thèm khát theo ý xấu.

Ở trên nói **đạt được năm pháp** tức chỉ cho 5 thiên chi là tâm, tứ, hi, lạc và nhất tâm.

Tâm (vitakka) là trạng thái hướng tâm đến một đối tượng; nhiệm vụ nó là đập mạnh vào. **Tứ** (vicāra) là tư duy được nâng lên cao độ. Đặc tính của nó là liên tục nhấn mạnh vào đối tượng. Nhiệm vụ của nó là khiến cho những tâm pháp đều tập trung trên đối tượng. Mặc dù tâm và tứ không rời nhau, nhưng **tâm** có nghĩa là sự xúc chạm đầu tiên của tâm với đối tượng, như đánh lên một tiếng chuông. Còn **tứ** là buộc tâm vào một chỗ, như rung chuông. Hơn nữa, **tâm** được ví như bàn tay nắm chặt cái đĩa kim loại bị hoen rỉ, còn **tứ** như bàn tay chà xát cái đĩa ấy bằng một mảnh dẻ tẩm dầu. Hoặc khi ta vẽ một cái vòng tròn thì cây kim cố định giữa trung tâm ví như **tâm**, cây kim di động vòng quanh cái tâm điểm đó gọi là **tứ**. Sơ thiên được xây đến cùng lúc với **tâm** và **tứ** nên được gọi là "Câu hữu với tâm tứ".

Hi là trạng thái tươi tỉnh, mát mẻ. Nó gồm có 5 cấp bậc từ thấp lên cao: tiểu hi; hi như chớp nhoáng; hi như mưa rào; hi nâng người lên và hi sung mãn. **Tiểu hi** chỉ có thể là dụng lỏng tóc trong người mà thôi. **Hi như chớp nhoáng** thỉnh thoảng lóe lên. **Hi như mưa rào** nổi trên cơ thể liên tục, như sóng vỗ vào bờ. **Hi nâng người** có thể làm cho thân thể mất trọng lượng và bay bổng lên. **Hi sung mãn** là toàn thân được thấm nhuần, như cái chai đồ đầy nước.

Năm thứ hi nói trên, khi được làm cho chín muồi thì sẽ viên mãn 2 thứ khinh an là thân khinh an và tâm khinh an. Khinh an được làm cho chín muồi sẽ viên mãn 2 thứ lạc là thân lạc và tâm lạc. Lạc được áp ủ làm cho chín muồi, sẽ viên mãn 3 thứ định là định chốc lát, định cận hành và định an chỉ.

Lạc (sukha) là sự hài lòng, sự hạnh phúc. Đặc tính của nó là làm thỏa mãn. Dụng của nó là tăng cường độ các pháp tương ứng. Tướng của nó là sự hỗ trợ.

Khi **hi lạc** được liên kết, thì **hi** có nghĩa "hài lòng vì đạt được điều mong ước", còn **lạc** là "kinh nghiệm thực thụ đối với điều đã đạt được". Có **hi** tất nhiên có **lạc**, nhưng có **lạc** thì không nhất định có **hi**. **Hi** thuộc hành uẩn, **lạc** thuộc thọ uẩn. Lúc một người khát nước kiệt sức trên sa mạc mà thấy được vũng nước ven rừng, người ấy sẽ có **hi**, nếu người ấy đi đến uống nước ấy thì sẽ có **lạc**.

Nhất tâm hay **định** là tâm chuyên chú vào một đối tượng duy nhất.

Sơ thiền là cấp thiền đầu tiên đối với các cấp bậc khác. **Chứng** (upassampajja) là đạt đến, là thể nhập, đến nơi, sờ chạm, thực hiện. **Trú** (viharati) là an trú trong tư thế thích hợp đối với cấp thiền đã đạt được.

Từ bỏ 5 pháp tức là từ bỏ 5 triền cái (tham, sân, hôn trầm, trạo hối và nghi). Mặc dù lúc đắc thiền, các pháp bất thiện khác cũng được từ bỏ, nhưng chỉ có 5 pháp này là đặc biệt chương ngại đối với thiền.

Khi tâm bị tham dục chi phối do thèm muốn các đối tượng sai khác, thì không thể tập trung vào một đối tượng duy nhất. Khi tâm bị nhiễm độc bởi sân thì không thể sinh khởi hi lạc. Khi tâm bị hôn trầm, thùy miên chi phối, thì rất khó điều phục. Khi bị trạo hối quá nhiều, thì tâm trở nên bất an, lảng xăng. Khi hoài nghi nổi lên thì tâm không thể bước lên đạo lộ để đắc thiền.

Đây là bản đồ dùng 5 thiền chi đối trị 5 triền cái.

Thiền chi	*	Triền cái
Tâm	đối trị	Hôn trầm
Tứ	đối trị	Nghi
Hi	đối trị	Sân
Lạc	đối trị	Trạo hối (cử)
Nhất tâm (định)	đối trị	Tham dục.

Những ví dụ về 5 triền cái: **Tham dục** được ví như một tô nước có trộn lẫn các màu xanh, vàng, đỏ, trắng. **Sân** được ví như một nồi nước đang đun sôi sùng sục. **Hôn trầm** được ví như một hồ nước bị rong rêu che phủ. **Trạo hối** được ví như một hồ nước bị gió chao làm cho nổi sóng. **Nghi** được ví như một hồ nước bị khuấy bùn đục ngầu. (Tuương Ưng bộ kinh, Chương II, phẩm VI, mục 55, tr. 126-129)

Tốt đẹp ở 3 phương diện là chỉ cho 3 giai đoạn đầu, giữa và cuối. Ở Sơ thiền, sự thanh tịnh đạo lộ là chặng đầu; sự tăng trưởng xả là chặng giữa và sự toại ý là chặng cuối.

Mười đặc tính là chặng đầu có 3, chặng giữa 3 và chặng cuối 4. Chặng đầu 3 đặc tính là: tâm được lọc sạch chương ngại do thiên; nhờ lọc sạch nó chuẩn bị cho trạng thái quân bình ở chặng giữa tức tịnh chỉ tướng; nhờ tâm đã chuẩn bị, nên dễ thể nhập trạng thái ấy. Chặng giữa 3 đặc tính là: hành giả bảy giờ, với trạng thái xả, nhìn tâm đã được thanh lọc; nhìn tâm đã được chuẩn bị cho tịnh chỉ, và nhìn sự xuất hiện của nhất tướng. Chặng cuối có 4 đặc tính là: toại ý vì không có sự quá độ nào trong các pháp khởi lên; toại ý vì các căn chi có một nhiệm vụ duy nhất; toại ý vì sự nỗ lực đã có kết quả; toại ý với nghĩa lý thuần thực. Đó là 10 đặc tính khi m?t hành giả đã đạt được Sơ thiền.

Khi hành giả đã **làm chủ sự tác ý, làm chủ sự chứng đắc, làm chủ sự quyết định, làm chủ sự xuất định** và **làm chủ sự quán sát**, thì lúc xuất khỏi sơ thiền đã trở nên quen thuộc. Vì vậy có thể quán những khuyết điểm của nó như sau: "Thiền này bị đe dọa vì gần các triền cái,

và các thiên chi còn yếu do bởi tâm, tứ còn thô". Hành giả có thể nghĩ đến Nhị thiên là an tịnh hơn; do đó, chắm dứt bám víu vào Sơ thiên, mà khởi sự làm những gì cần thiết để đạt đến Nhị thiên.

NHỊ THIÊN

Đến đây, "hành giả làm tịnh chỉ tâm và tứ, chứng và trú Nhị thiên, nội tĩnh nhất tâm, không tâm, không tứ, với hi và lạc do định sanh; Vị ấy từ bỏ 2 pháp, có được 3 pháp, tốt đẹp ở 3 phương diện, có 10 đặc tính và thuộc biên xứ đất."

Làm tịnh chỉ tâm và tứ nghĩa là làm cho **tâm** và **tứ** lắng xuống, vượt qua **Tâm** và **Tứ**, hai thiên chi này không có mặt ở Nhị thiên.

Nội tĩnh nhất tâm: **Nội** là phát xuất từ nội tâm. **Tĩnh** là làm cho tâm an ổn với niềm tin, làm lắng dịu sự dao động. **Nhất tâm** là làm tâm thuần nhất, vững chãi, là sự tập trung cao độ. Từ này chỉ cho định.

Có hi và lạc như đã giải thích ở Sơ thiên. **Do định sanh** nghĩa là sinh từ định của Sơ thiên, hoặc sinh từ định tương ưng.

Từ bỏ hai pháp là từ bỏ tâm và tứ. **Có được 3 pháp** là có hi, lạc và nhất tâm. Những gì còn lại cũng giống như đã nói ở Sơ thiên.

Khi hành giả đã nhuần nhuyễn đối với Nhị thiên, dần dần sẽ thấy rõ Nhị thiên còn có những khuyết điểm. Do đó, hướng đến Tam thiên.

TAM THIÊN

Đến đây, "Hành giả ly hi, trú xả, chánh niệm tinh giác, thân cảm thọ lạc, một trạng thái mà các bậc thánh tuyên bố là "Cố xả và chánh niệm, trú trong an lạc", và vị này đạt đến Tam thiên, từ bỏ một pháp, có được 2 pháp, tốt đẹp ở 3 phương diện, có 10 đặc tính và thuộc biên xứ đất."

Ly hi là vượt qua, làm rơi rụng **Hi** ở Nhị thiên.

Trú xả (Upekkha-xả) có nghĩa là ngắm nhìn sự vật khi chúng xảy ra một cách thân nhiên, không thêm không bớt, không thành kiến. Khái niệm xả này gồm có 10 thứ: Xả thuộc 6 căn; Xả thuộc 4 phạm trú; Xả kể như một giác chi; Xả về tinh tấn; Xả về hành uẩn; Xả về thọ uẩn; Xả thuộc tuệ; Xả kể như tính trung lập đặc biệt; Xả ở thiên; Và xả kể như sự thanh tịnh.

Xả thuộc 6 căn là xả ở một vị đã đoạn tận lậu hoặc. **Xả kể như một phạm trú** là thái độ bình đẳng đối với mọi loài chúng sanh. **Xả kể như một giác chi** là trạng thái trung tính. **Xả về tinh tấn** là trạng thái không quá tinh cần, cũng không quá biếng nhác. **Xả thuộc hành uẩn** là thái độ thân nhiên đối với những triền cái. **Xả về thọ uẩn** là tinh trạng không lạc không khổ. **Xả thuộc tuệ** là tính cách trung lập đối với sự suy đạt. **Xả kể như tính trung lập đặc biệt** là một trong 4 pháp thuộc bất định pháp. **Xả thuộc thiên** là tính vô tư bình đẳng. **Xả kể như sự thanh tịnh** là loại xả nhờ đã được tịnh chỉ hết các đối lập. Tóm lại, Xả này có đặc tính là trung tính; Nhiệm vụ nó là không can dự. Nó được biểu hiện bằng vô dục. Nhân gần của nó là sự từ bỏ hi. Đó là giải thích về **Xả**. Sau đây, tiếp tục giải thích các vấn đề ở trên.

Chánh niệm tinh giác: Vị ấy nhớ lại (sarati) nên gọi là chánh niệm (satī); có sự giác tỉnh toàn vẹn, nên gọi là tinh giác (sampajāna). Mặc dù chánh niệm và tinh giác này cũng hiện hữu ở 2 thiên đầu, nhưng chưa rõ rệt lắm.

Thân cảm thọ lạc là vị này cảm thấy lạc liên hệ đến thân thể, và sau khi xuất thiên vẫn còn lạc.

Tam thiên là theo thứ tự thiên này được chứng vào hàng thứ 3.

Từ bỏ một pháp, có hai pháp là từ bỏ **hỉ**, khởi lên **lạc** và **nhất tâm**. Đây là những yếu tố căn bản của thiên thứ 3 này. Nhưng hành giả tu tập thiên này đến độ thuần thực, dần dần sẽ nhận ra thiên này vẫn còn khuyết điểm, nên hướng tâm đến thiên thứ tư.

TỨ THIÊN

Bước sang giai đoạn này " Với sự từ bỏ lạc và khổ, với sự biến mất từ trước của **hỉ** và **tru**, vị này chứng và trú Tứ thiên, không khổ, không lạc, có sự thanh tịnh của niệm nhờ xả. " Và như vậy, hành giả đắc Tứ thiên, từ bỏ một pháp, có 2 pháp, tốt đẹp ở 3 phương diện, có 10 đặc tính và thuộc biến xứ đất.

Với sự từ bỏ lạc và khổ là từ bỏ **lạc** và **khổ** của thân. **Với sự biến mất của hỉ và tru** là sự biến mất **lạc** và **khổ** của tâm. **Từ trước** là không phải ở giai đoạn Tứ thiên mới xảy ra.

Không khổ không lạc: không khổ vì vắng mặt thân khổ; **Không lạc** vì vắng mặt thân lạc. Bằng câu này, luận chủ nêu lên loại cảm thọ thứ ba trái ngược hẳn với khổ và lạc, chứ không phải chỉ có sự vắng mặt của khổ và lạc mà thôi. Do đó, **không khổ không lạc** còn gọi là xả.

Từ bỏ một pháp, có được hai pháp là từ bỏ **lạc**, có được **xả** - kể như cảm thọ - và **nhất tâm**. Đây là những yếu tố căn bản của thiên thứ tư này.

Tóm lại, trải qua các giai đoạn từ Sơ thiên đến thứ tư, dần dần các yếu tố được loại trừ và còn lại như sau:

- Sơ thiên bỏ 5 **triền cái**, được 5 **thiền chi**. - Nhị thiên bỏ **tâm tứ**, còn lại **hỉ**, **lạc** và **nhất tâm**.
- Tam thiên bỏ **hỉ** còn lại **lạc** và **nhất tâm**. - Tứ thiên bỏ **lạc** còn lại **nhất tâm** và **Xả**.

Hệ thống 5 thiên

Ngoài ra, có một số luận sư còn chủ trương hệ thống 5 thiên. Hệ thống này chỉ khác hệ thống 4 thiên ở chỗ chia thiên thứ hai thành ra 2 cấp, như bảng so sánh sau đây:

Hệ thống 4 thiên	Hệ thống 5 thiên
Sơ thiên	Sơ thiên
Nhị thiên	Nhị thiên
	Tam thiên
Tam thiên	Tứ thiên
Tứ thiên	Ngũ thiên.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#) | [08](#) | [Mục lục](#)

*Chân thành cảm ơn Đại đức Giác Đồng đã gửi tặng phiên bản vi tính
(Bình Anson, tháng 09-2001)*

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)
updated: 01-09-2001