THIỀN CĂN BẢN

Đại Sư Trí Khải**; Việt Dịch: Hòa Thượng **Thích Thanh Từ

Nhà Xuất Bản Trí Thức

MỤC LỤC

Mục Lục Tổng Quát	
Lời Nói Đầu	
TỌA THIỀN CHỈ QUÁN	
101. Tiểu Sử Tác Giả	107. Hành Phương Tiện
102. Duyên Khởi	108. Chánh Tu
103. Cụ Duyên	109. Tướng Thiện Căn Khai Phát
104. Trách Dục	110. Hiểu Biết Ma Sự
105. Xả Cái	111. Trị Bệnh
106. Điều Hòa	112. Chứng Quả
TỌA THIỀN TAM MUỘI	
201. Lời Dịch Giả	
202. Tổng Khởi	203. Khảo Sát Tâm Bệnh
TÙY BỆNH ĐỐI TRỊ	
204. Pháp Môn Trị Đa Dục	
205. Pháp Môn Trị Nóng Giận	
206. Pháp Môn Trị Ngu Si	
207. Pháp Môn Trị Lo Nghĩ	
208. Pháp Môn Trị Đắng Phần	
209. Tướng Tu Chứng	210. Bồ Tát Tu Ngũ Pháp
- Tứ Thiền	- Bồ-Tát Niệm Phật Tam-Muội
- Tứ Không	- Bồ-Tát Quán Bất Tịnh Tam-Muội
- Tứ Vô Lượng Tâm	- Bồ-Tát Quán Từ Tam-Muội
- Ngũ Thông	- Bồ-Tát Quán Nhân Duyên Tam-Muội
- Tứ Niệm Chỉ	- Bồ-Tát Quán A-na-ban-na
- Tứ Đế	211. Tổng Kết
- Tứ Gia Hạnh	
- Tứ Quả Thanh Văn	
- Quả Bích Chi Phật	
LỤC DIỆU PHÁP MÔN	
301. Lời Dịch Giả	307. Lục Diệu Môn Nhiếp Nhau
302. Sơ Dẫn	308. Lục Diệu Môn Chung và Riêng
303. Đối Các Pháp Thiền	309. Lục Diệu Môn Triển Chuyển
304. Thứ Lớp Cùng Sanh	310. Quán Tâm Lục Diệu Môn
305. Tùy Tiện Nghi	311. Viên Quán Lục Diệu Môn
306. Tùy Đối Trị	312. Tướng Chứng Của Lục Diệu Môn

LỜI NÓI ĐẦU

*Tập sách này do chúng tôi góp ba quyển **Tu Tập Tọa Thiền Chỉ Quán**, **Tọa Thiền Tam Muội** và **Lục Diệu Pháp Môn**, in chung lại. Vì gần đây một số độc giả tìm đọc ba quyển sách trên mà không có, chúng tôi cũng không có tái bản, nên nhiều độc giả đến tận chúng tôi yêu cầu tái bản. Riêng chúng tôi đang lo in những tập sách mới, nên không đủ phương tiện tái bản sách cũ. Để đáp ứng nhu cầu của độc giả, chúng tôi cho nhà xuất bản Tri Thức in lại những quyển sách này bằng cách gom chung lại thành một tập, và để tên là THIỀN CĂN BẢN.*

*Nói **Thiền Căn Bản**, quý độc giả đã nhận được ngay đây là phương pháp tu thiền có thứ lớp vững chắc. Phương pháp tu đây căn cứ trong các kinh Phật dạy theo thứ tự từ thấp đến cao. Bất cứ hạng người nào cũng tu được, nếu cố gắng và bền chí.*

*Đối đãi với **Thiền Căn Bản** là **Thiền Đốn Ngộ**, chúng tôi sẽ cho xuất bản kế đây.*

Chúng tôi nghĩ rằng độc giả trước nghiên cứu phần Thiền Căn Bản, sau đọc Thiền Đốn Ngộ mới thấy hứng thú. Thế nên chúng tôi cho in nó trước.

Tu Viện Chân Không Giữa Mùa Đông 1972

Thích Thanh Từ

TỌA THIỀN CHỈ QUÁN

PHẦN I

PHÁP YẾU TU TẬP TỌA THIỀN CHỈ QUÁN

NGUYÊN DO PHÁP CHỈ QUÁN

Đại Sư Trí Khải có người anh tên Trần Châm làm Tham tướng trong quân đội. Trần Châm được bốn mươi tuổi, một hôm đi đường gặp vị tiên tên Trương Quả Lão. Lão thấy tướng ông liền kêu lại bảo: "Ta xem tướng ông dương thọ đã hết, chỉ trong một tháng thì chết". Trần Châm nghe qua kinh hãi, đến hỏi kế với Đại sư, Đại sư bảo: "Anh nghe theo tôi dạy tu trì, chắc chắn sẽ qua khỏi". Trần Châm hứa vâng theo. Ngài bèn thuật pháp Tiểu Chỉ Quán đơn giản yếu lược này, bảo dụng công tu tập. Trần Châm y theo phương pháp tha thiết tu trì.

Hơn một năm, Châm gặp lại Trương Quả Lão, Lão thấy kinh ngạc, hỏi: "Ông không chết, có phải tại uống thuốc trường sanh chăng?". Châm đáp: "Không phải. Do em tôi là Trí Khải dạy tôi tu tập Chỉ, Quán tọa thiền nên được như vầy". Lão khen: "Phật pháp không thể nghĩ bàn, hay phản tử hoàn sanh, thật là hy hữu!".

Mấy năm sau, Trần Châm mộng thấy đến Thiên cung. Trong ấy có đề: "Nhà của Trần Châm, mười lăm năm sau sẽ sanh lên đây". Đúng mười lăm năm sau, Trần Châm từ biệt quyến thuộc, ngồi kiết già yên ổn mà tịch.

Đây là nguyên do Đại Sư Trí Khải thuật bộ Chỉ Quán này.

TIỂU SỬ TÁC GIẢ: ĐẠI SƯ TRÍ KHẢI (538 - 597)

Ngài Sa môn Đại Sư Trí Khải ở chùa Tu Thiền núi Thiên Thai thuật:

Đại Sư Trí Khải sanh thời Ngũ Đại vào đời Trần và đời Tùy năm Đại Đồng thứ 4 (538), đời nhà Lương. Ngài tên Trần Đức An, pháp danh Trí Khải, người ở gần sông Dĩnh tỉnh Hồ Bắc. Thân phụ là Trần Khởi Tổ, đời vua Nguyên Đế nhà Lương được phong Ích Dương Hầu. Thân mẫu Ngài là họ Từ. Vừa lọt lòng mẹ, Ngài có cặp lông mày hiện tám sắc, đôi mắt sáng lóng lánh. Cha mẹ yêu quí Ngài như châu ngọc. Còn nằm trong nôi mà Ngài đã biết chắp tay, khi ngồi thì xây mặt về hướng Tây. Lên bảy tuổi, Ngài theo mẹ đi viếng chùa, được thầy Trụ trì dạy tụng phẩm Phổ Môn, chỉ dạy qua một lượt, Ngài đọc thuộc làu. Đến mười bảy tuổi Ngài phát tâm xuất gia, nhưng xin cha mẹ không cho. Một hôm, Ngài nằm mộng thấy đến dưới một hòn núi cao, chân núi nằm tận bể cả; trên đảnh có vị Sư vẫy tay gọi Ngài, rồi duỗi tay xuống tận chân núi kéo Ngài lên một ngôi chùa. Vị Tăng bảo:"Ông sau sẽ ở nơi này và cũng tịch tại đây. Hòn núi này tên Thiên Thai".

Được mười tám tuổi, cha mẹ lần lượt qua đời, Ngài liền từ biệt anh là Trần Châm đi xuất gia. Ngài xuất gia với người cậu họ, hiệu Pháp Chữ ở chùa Quả Nguyện, xứ Hành Châu. Đến hai mươi tuổi, Ngài thọ giới Cụ túc và chuyên học giới luật. Những giới phẩm vi tế nào khai, giá, trì, phạm, Ngài đều thấu suốt. Ngài cũng thông cả kinh điển Đại thừa Phương Đẳng. Về sau, Ngài tụng kinh Pháp Hoa, kinh Vô Lượng Nghĩa, kinh Phổ Hiền Quán, chỉ trải qua hai mươi ngày thông cả ba bộ. Tiến lên, Ngài trì Phương Đẳng thắng tướng được hiện tiền. Một đêm, Ngài nằm mộng thấy kinh điển ngổn ngang đầy cả thất, biết thân hiện ngồi trên tòa cao, chân đạp trên giường dây, miệng tụng kinh Pháp Hoa, tay sắp đặt lại kinh điển.

Sau nghe Tổ Nam Nhạc (Huệ Tư) ở tại núi Đại Tô xứ Quảng Châu, Ngài liền đến lễ bái xin thọ giáo. Tổ bảo: "Ông xưa cùng ta đồng dự hội Linh Sơn nghe kinh Pháp Hoa, duyên xưa đeo đuổi, nay lại gặp đây". Tổ dạy Ngài tụng kinh Pháp Hoa, Ngài tinh tấn trì tụng không phút nào biếng trễ, tâm không khởi vọng niệm. Ngài chuyên tụng kinh Pháp Hoa trải qua mười bốn ngày, đến câu: "Thị chân tinh tấn, thị danh chân pháp cúng dường Như Lai", trong phẩm Dược Vương Bồ-tát Bổn Sự, thoạt nhiên nhập định. Trong định, Ngài thấy Phật thuyết pháp tại hội Linh Sơn chưa tan. Xuất định, Ngài đem chỗ sở đắc ấy thuật lại cho Tổ nghe. Tổ Nam Nhạc khen: "Duy ông chứng được, chỉ ta mới biết!". Về sau, Tổ lại bảo Ngài gia công tinh tấn. Ngài gia công dụng hạnh, tinh tấn trong bốn đêm vượt hơn công phu tu cả trăm năm. Khi ấy, Tổ Nam Nhạc bảo: "Chỗ sở đắc của ông mới là tiền phương tiện Pháp Hoa Tam-muội, chỗ phát trì mới được Sơ triền Đà-la-ni. Ông được bốn món biện tài, dù có muôn ngàn nhà luận lý đến biện luận cùng ông cũng không thắng được, trong số

người thuyết pháp, ông là bậc nhất".

Ngài y chỉ với Tổ Nam Nhạc độ bảy năm, Tổ khai đàn giảng kinh Bát-nhã, bảo Ngài thay Tổ giảng giải. Ngài vâng lời lên tòa giảng giải. Tổ nghe qua khen ngợi khôn cùng! Tổ kêu Ngài bảo: "Ta tuổi đã già, lâu nay hâm mộ núi Nam Nhạc, sẽ đến đó tu trì, ông ở lại hoằng dương đại pháp chớ khiến đoạn giống Phật pháp nơi người". Vâng lời dạy, không được theo lên núi Nam Nhạc, Ngài bèn hợp với các ông Mao Hỷ v.v... hai mươi bảy người đến Kim Lăng. Lúc đầu chưa ai biết Ngài nên không có người thỉnh pháp. Khi ấy có vị tăng hiệu Pháp Tế, tự khoe Thiền học, gặp Ngài đến, nằm dựa ghế hỏi: "Có người ở trong định nghe đất núi rúng động, biết có vị tăng quán lý vô thường, ấy là định gì?". Ngài đáp: "Là biên định chưa sâu, là tà chứng ám nhập. Nếu chấp, nếu nói thì định ấy chắc chắn phải mất". Pháp Tế nghe nói kinh hãi đứng dậy thưa: "Tôi thường được cái định này, vì nói cho người nghe nên đã mất". Từ đây, tiếng tăm Ngài đồn khắp, vua quan, cho đến dân dã đều rần rộ tìm đến cầu pháp qui y.

Ngài đã ba mươi tám tuổi, một hôm gọi đại chúng đến bảo rằng: "Ta lần đầu lên tòa giảng kinh, thính giả tuy ít mà người hiểu đạo nhiều; hội thứ hai giảng kinh thính giả ba bốn trăm mà người hiểu đạo lại ít; hội thứ ba giảng kinh thính giả mấy ngàn người mà người hiểu đạo lại càng ít. Như vậy đủ thấy Phật pháp không phải dễ đạt. Hoằng pháp như vầy, e không được lợi mấy cho đời, ta sắp lên núi Thiên Thai ẩn tu".

Đến núi Thiên Thai, Ngài thấy có vị sư ở trong am Định Quang, mường tượng đã quen. Vị sư hỏi: "Ông nhận được ta chăng?". Ngài sực nhớ, đó là vị sư đã gặp trong mộng khi trước. Vị sư bảo: "Chỗ này là kim địa, chỗ của ta ở; phía Bắc là ngân địa, chỗ của ông ở". Ngài bèn đến phía Bắc sáng lập ngôi già lam. Đêm ấy tự nhiên tiếng chuông trống vang rền, điềm chứng tỏ nơi đây thích hợp với Ngài. Phía Bắc ngôi già lam có một chót riêng tên Hoa Đảnh, Ngài đến đó ngồi tu. Đến quá nửa đêm chợt có tiếng sấm nổ, mưa gió ào đến, bọn yêu ma quỉ mị hiện ra nhiều hình dáng dễ sợ. Nhưng Ngài vẫn yên tâm lắng lặng, các loài ma túng thế rút lui. Sau chúng lại hiện hình cha mẹ, anh em đến nhiễu loạn Ngài, Ngài chỉ thầm niệm thật tướng, rõ suốt các pháp như huyễn hóa vốn không thể thấy. Liền đó, có vị thần tăng đến bảo: "Chế ngự được địch, thắng các ma oán, mới đáng gọi là dũng". Ở đây, Ngài thường cổ động việc phóng sanh.

Sau Ngài đến núi Ngọc Tuyền đất Kinh Châu kiến lập ngôi đạo tràng, đây là chỗ Ngài hoằng truyền giáo pháp cũng như Tông Thiên Thai. Về sau Ngài biên soạn bộ Ma-ha Chỉ Quán, Pháp Hoa Huyền Nghĩa, Pháp Hoa Văn Cú... đều tại đây.

Ngài thọ sáu mươi tuổi.

CHƯƠNG I
PHẦN DUYÊN KHỞI

Chớ làm các việc ác,
Tuân hành các điều lành,
Tự lóng tâm ý mình,
Đây lời chư Phật dạy.

Nói về pháp Niết-bàn, nhập ắt có nhiều lối. Lối cần thiết nhanh chóng nhất, không ngoài Chỉ và Quán. Sở dĩ như thế, vì Chỉ là cửa đầu để dẹp kiết, Quán là con đường chánh yếu để đoạn hoặc. Chỉ là phương pháp hay nuôi lớn tâm thức, Quán là diệu thuật dẫn khởi thần giải. Chỉ là thắng nhân của thiền định, Quán là chỗ nương tựa của trí tuệ. Nếu người thành tựu hai pháp định và tuệ, ấy là pháp tự lợi, lợi tha đầy đủ. Cho nên kinh Pháp Hoa chép: "Phật ở trong Đại thừa, như pháp mình đã chứng, sức định tuệ trang nghiêm, lấy đó độ chúng sanh". Phải biết hai pháp này như xe hai bánh, như chim hai cánh, nếu tu tập chênh lệch liền rơi vào tà đảo. Kinh chép: "Nếu thiên tu thiền định phước đức, không học trí tuệ, gọi đó là ngu; thiên học trí tuệ, không tu thiền định phước đức, gọi đó là cuồng". Lỗi cuồng, ngu tuy có chút ít khác, nhưng về tà kiến luân chuyển đâu có sai biệt. Nếu tu không đồng đều, tức là hành không tròn vẹn, thì làm sao chóng lên cực quả. Kinh lại chép: "Người Thanh văn vì định lực nhiều không thấy Phật tánh. Hàng Thập trụ Bồ-tát trí tuệ lực nhiều, tuy thấy Phật tánh mà không rõ ràng. Chư Phật Như Lai định tuệ lực đồng, nên thấy Phật tánh rõ ràng". Lấy đây mà xét, Chỉ Quán đâu không phải cửa thẳng tắt đến đại quả Niết-bàn; là con đường tốt để người tu hành tiến bước, là chỗ chung hội của muôn ngàn công đức, là chánh thể của cực quảvô thượng.

Nếu biết như thế, pháp môn Chỉ, Quán thật chẳng phải tầm thường. Muốn tiếp dẫn những kẻ sơ cơ, phá mê mờ mà tiến đạo, phải nương Chỉ, Quán hướng dẫn. Nhưng nói thì dễ mà thực hành rất khó, nên không thiết bàn nhiều về lý cao sâu. Nay lược trình bày mười ý, để chỉ lối cho kẻ sơ tâm hành đạo biết hướng tiến lên nấc thang chánh đạo, đi vào ngôi nhà Niết-bàn. Hành giả nên tự thẹn thực hành khó được, chớ chê văn này thiển cận. Nếu ý nghĩ, lời nói hợp nhau, chỉ trong chớp mắt trí đức, đoạn đức khó lường, thần giải khôn xiết. Nếu chỉ chấp suông trên văn ngôn, khẩu ý trái nhau, ngày tháng qua mất, biết nương đâu được đạo. Như kẻ nghèo đếm của báu cho người, rốt cuộc nơi mình nào có ích gì? Mười ý:

1. Cụ duyên.
2. Trách dục.
3. Xả cái.
4. Điều hòa.
5. Phương tiện.
6. Chánh tu.
7. Thiện phát.
8. Tri ma.
9. Trị bệnh.
10. Chứng quả.

Trình bày mười ý này để rõ lối tu Chỉ, Quán. Đây là điều kiện cần thiết cho kẻ mới học tọa thiền. Nếu người khéo hội ý tu tập, khả dĩ an tâm vượt các chướng nạn, được định sanh tuệ và chứng vô lậu thánh quả.

CHƯƠNG II
PHẦN CHÁNH TÔNG

I. CỤ DUYÊN

Phàm người phát tâm thực hành, muốn tu Chỉ, Quán cần phải đủ năm duyên:

1. Giữ giới thanh tịnh.
2. Ăn mặc đầy đủ.
3. Yên ở chỗ vắng.
4. Dứt các sự ràng buộc.
5. Gần gũi thiện tri thức.

1. Giữ Giới Thanh Tịnh:

Như trong kinh dạy: "Nương nơi giới luật được sanh các thứ thiền định và trí tuệ diệt khổ. Thế nên, Tỳ-kheo phải giữ giới thanh tịnh". Nhưng người giữ giới chia ba hạng:

a) Người khi chưa làm đệ tử Phật, không tạo tội ngũ nghịch, sau gặp thầy lành dạy thọ Tam quy, Ngũ giới làm đệ tử Phật, hoặc được xuất gia thọ mười giới làm Sa-di, kế thọ Cụ túc giới làm Tỳ-kheo, Tỳ-kheo Ni. Từ khi thọ giới về sau gìn giữ thanh tịnh không có hủy phạm, ấy gọi là người trì giới bậc thượng. Người ấy tu hành Chỉ, Quán ắt chứng được Phật pháp, ví như cái áo trắng dễ nhuộm màu.

b) Nếu người thọ giới rồi, tuy không phạm giới trọng, phần nhiều phạm các giới khinh, vì tu thiền định nên theo đúng pháp sám hối. Người ấy cũng gọi là trì giới thanh tịnh, phát sanh trí tuệ. Ví như cái áo đã dơ, nay đem giặt sạch, nhuộm cũng có thể được.

c) Hoặc người thọ giới rồi, không kiên tâm gìn giu/i>các giới khinh, giới trọng phần nhiều đều phạm. Nếu y theo giáo lý Tiểu thừa thì phạm tứ trọng không thể sám hối. Nếu y theo giáo lý Đại thừa thì có thể trừ diệt được. Cho nên kinh chép: "Trong Phật pháp có hai hạng người mạnh mẽ: 1. Người không làm ác. 2. Người làm rồi biết sám hối".

Người muốn sám hối phải đủ mười pháp trợ lực mới thành tựu:

1. Tin chắc nhân quả.
2. Sanh tâm kinh sợ.
3. Khởi lòng hổ thẹn.
4. Cầu phương pháp diệt tội. Như trong kinh Đại thừa dạy các phương pháp thực hành phải đúng như vậy mà tu tập.
5. Phát lồ các tội trước.
6. Đoạn tâm tương tục.
7. Khởi tâm hộ trì Phật pháp.
8. Phát đại thệ nguyện, độ thoát chúng sanh.
9. Thường tưởng nhớ mười phương chư Phật.
10. Quán tội tánh vốn không sanh.

Nếu đã đủ mười duyên, hành giả trang nghiêm đạo tràng, tẩy rửa sạch sẽ, đắp y thanh tịnh, đốt hương và tán hoa, ở trước Tam bảo như pháp sám hối. Hoặc bảy ngày, hai mươi mốt ngày, một tháng, ba tháng, cho đến nhiều năm, hành giả chuyên tâm sám hối tội trọng đã phạm, khi nào diệt được mới thôi.

Thế nào là tướng tội trọng diệt? Nếu hành giả khi chí tâm sám hối như thế, tự biết thân tâm nhẹ nhàng, thấy mộng tốt, hoặc thấy điềm linh tướng lạ, hoặc biết thiện tâm khai phát, hoặc tại chỗ ngồi biết thân như mây, như bóng, nhân đó lần lần chứng được các cảnh giới thiền. Hoặc tâm hiểu ngộ, rỗng suốt, hay biết pháp tướng, tùy nghe kinh liền thấu đạt nghĩa lý, nhân đó được pháp hỷ, tâm không lo rầu hối hận. Những tướng trạng ấy tức là tướng tội phá giới được tiêu diệt. Từ đây về sau kiên trì giới cấm, cũng gọi là trì giới thanh tịnh có thể tu thiền định được. Ví như cái áo rách và dơ, nếu vá lành lại, đem giặt sạch sẽ cũng có thể nhuộm được.

Nếu người phạm trọng giới rồi, e chướng ngại thiền định, tuy không y các kinh tu các hạnh pháp, chỉ sanh tâm rất hổ thẹn, đối trước Tam bảo phát lồ tội trước, đoạn tâm tương tục, thân thường ngồi ngay thẳng, quán tội tánh vốn không, niệm mười phương chư Phật; hoặc khi xuất thiền, chí tâm thắp hương lễ bái, sám hối, tụng giới và tụng các kinh Đại thừa, trọng tội chướng đạo lần lần tiêu diệt, nhân đây giới được thanh tịnh, thiền định khai phát. Cho nên kinh Diệu Thắng Định chép: "Nếu người đã phạm tội trọng, sanh tâm kinh sợ, muốn tìm cách trừ diệt, nếu ngoài thiền định không có pháp nào diệt được. Người ấy nên ở chỗ vắng vẻ thường ngồi nhiếp tâm và tụng kinh Đại thừa, tất cả tội trọng thảy đều tiêu diệt, các thiền tam-muội tự nhiên hiện tiền".

2. Ăn Mặc Đầy Đủ:

A. Sự mặc có ba thứ:

a) Như vị Đại sĩ núi Tuyết - đức Thích-ca - chỉ cần một chiếc y rách che thân là đủ, vì không dạo trong xóm làng, sức kham nhẫn được thành tựu.

b) Như Ngài Đại Ca-diếp thường tu hạnh Đầu đà, chỉ chứa ba cái y phấn tảo, không chứa các y khác.

c) Nếu ở xứ lạnh nhiều và nhẫn lực chưa thành, ngoài ba y, Như Lai cũng cho chứa các vật khác; nhưng cần phải thuyết tịnh, biết lượng sức mình và biết đủ, nếu tham cầu cốt chứa nhiều thì loạn tâm, chướng ngại đạo.

B. Sự ăn có bốn:

a) Nếu là bậc Thượng nhân Đại sĩ vào nơi thâm sơn, xa hẳn thế tục, chỉ tùy thời dùng rau quả nuôi thân.

b) Thường hành đầu-đà thọ pháp khất thực, phá bốn thứ tà mạng, sống theo chánh mạng hay sanh thánh đạo.

Bốn thứ tà mạng là:

· Trồng trọt nuôi sống.
· Xem thiên văn.
· Tìm cách mưu sinh.
· Dong ruỗi bốn phương mong cầu sự sống hoặc coi bói, thuốc thang... Tướng tà mạng như Ngài Xá-lợi-phất vì Thanh Mục Nữ nói.

c) Ở chỗ vắng vẻ nhờ đàn việt đem đến cúng.

d) Ở trong chúng tăng ăn uống đúng pháp.

Bởi có những duyên này, nên gọi ăn mặc đầy đủ. Vì cớ sao? Vì không có những duyên này thì tâm không an ổn, chướng ngại trên đường đạo.

3. Yên Ở Chỗ Vắng Vẻ:

Không làm các việc gọi là yên. Chỗ không ồn náo gọi là vắng vẻ. Có ba chỗ có thể tu thiền định:

a) Chỗ núi sâu không có người đến.

b) Chỗ vắng vẻ hành đầu-đà, cách xa làng xóm ít nữa cũng ba bốn dặm, bặt tiếng mục đồng không còn các tiếng ồn.

c) Ở trong ngôi già lam thanh tịnh, cách xa kẻ thế tục.

Ở những nơi ấy đều gọi là "yên ở chỗ vắng vẻ".

4. Dứt Các Sự Ràng Buộc:

Có bốn thứ:

a) Dứt việc làm nuôi sống: Tức là không tạo sự nghiệp thế gian.

b) Dứt việc kết giao với nhân gian: Không kết bạn thân với người thế tục.

c) Dứt các kỹ thuật khéo léo: Không làm thợ khéo, thầy thuốc, thầy bùa, thầy bói, thầy tướng, thầy số...

d) Dứt sự học vấn: Những việc đọc sách, học hỏi đều bỏ.

Tại sao bỏ các việc này? Vì còn nhiều việc ràng buộc thì việc hành đạo phải bê trễ, tâm loạn động khó nhiếp phục.

5. Gần Gũi Thiện Tri Thức:

Thiện tri thức có:

a) Ngoại hộ thiện tri thức:Là người hay kinh doanh, cúng dường ủng hộ người tu, để cho người tu khỏi lo phiền rối loạn.

b) Đồng hạnh thiện tri thức: Người đồng đạo tu hành, nhắc nhở cảnh giác lẫn nhau, không nhiễu loạn nhau.

c) Giáo thọ thiện tri thức: Bậc thầy chỉ đạo, lấy những pháp môn thiền định phương tiện điều phục nội ngoại, chỉ dạy cho được lợi hỷ.

II. TRÁCH DỤC

Nói trách dục tức là trách ngũ dục. Phàm muốn tọa thiền tu tập Chỉ, Quán quyết phải quở trách ngũ dục. Ngũ dục: Sắc, thanh, hương, vị, xúc ở thế gian. Nó hay làm mê hoặc tất cả phàm phu khiến phải say đắm. Nếu người biếttội lỗi của nó liền xa lìa, ấy gọi là trách dục.

1. Trách sắc dục: Những hình dáng kiều diễm của nam nữ, như mắt trong, mày dài, môi son, răng trắng... và bao nhiêu màu sắc mỹ lệ xanh, vàng, đỏ, trắng, hồng, tía, lam, lục của các vật báu ở thế gian. Nó hay khiến kẻ phàm phu trông thấy sanh lòng yếu mến, tạo các ác nghiệp. Như vua Tần-bà-ta-la vì sắc dục đem thân vào nước địch, cam ở trong phòng nàng A-phạm-ba-la. Lại vua Ưu Điền cũng vì sắc dục chặt tay chân năm trăm vị tiên. Sắc dục còn gây biết bao tội lỗi như vậy.

2. Trách thanh dục: Là tiếng đàn tranh, đàn cầm, ống tiêu, ống sáo, tiếng ty, tiếng trúc, kim, thạch tấu thành âm nhạc và giọng ca ngâm, tán tụng của nam nữ. Nó hay cám dỗ kẻ phàm phu vừa nghe liền sanh tâm đắm nhiễm, tạo các ác nghiệp. Như năm trăm vị tiên ở núi Tuyết nghe giọng ca của nàng Chân-đà-la liền mất thiền định, tâm say mê cuồng loạn. Mê âm thanh tạo nên tội lỗi, còn biết bao việc như thế.

3. Trách hương dục: Mùi hương của nam nữ, của các thức ăn uống và các thứ hương xông ướp, kẻ ngu khôngbiết xét tướng trạng của nó, vừa ngửi liền sanh mê đắm, mở cửa cho kiết sử. Như vị Tỳ-kheo ở bên hồ sen, ngửi mùi hương của hoa sanh tâm ưa thích, bị vị thần giữ ao quở trách: "Tại sao dám trộm mùi hương của ta". Vì thích mùi hương khiến các kiết sử đang nằm liền đứng dậy. Còn biết bao nhân duyên do hương dục gây tai hại như thế.

4. Trách vị dục: Là những mùi vị đắng, cay, chua, ngọt, mặn, lạt... những thứ cao lương mỹ vị hay khiến phàm phu sanh tâm nhiễm trước, tạo các nghiệp ác. Như ông Sa-di vì thích vị tô lạc nên sau khi chết làm con giòi ở trong tô lạc. Vị dục còn lắm việc hại tương tợ như thế.

5. Trách xúc dục: Da thịt mềm mại mịn màng của nam nữ; khi lạnh chạm ấm, khi nóng xúc mát và các cái xúc chạm hợp với nhu cầu, kẻ ngu không trí vì đó chìm đắm, khiến ngăn ngại đạo nghiệp. Như vị tiên một sừng vì xúc dục mà mất thần thông, bị dâm nữ cỡi cổ. Xúc dục có lắm việc tai hại như thế.

Phương pháp trách dục như trên đều rút trong luận Ma-ha-diễn.

Lại than rằng: "Than ôi! Chúng sanh thường bị ngũ dục não loạn, mà mải tìm cầu không thôi. Ngũ dục này, nếu cầu được càng hăng; như lửa thêm củi, ngọn lửa càng mạnh. Ngũ dục không vui, như chó gặm xương khô. Ngũ dục gây tranh đấu, như bầy quạ giành thịt thúi. Ngũ dục thiêu người, như cầm đuốc đưa ngược gió. Ngũ dục hại người, như đạp rắn độc. Ngũ dục không thật, như mộng được của báu. Ngũ dục tạm bợ không lâu bền, như chọi đá nháng lửa. Trí giả suy xét coi nó như giặc thù; thế nhân lầm mê tham đắm ngũ dục đến chết không bỏ, đời sau phải chịu vô lượng khổ não".

Đến các loại súc sanh vẫn có ngũ dục này, nên tất cả chúng sanh thường bị ngũ dục sai sử, đều làm tôi mọi cho ngũ dục; lao mình trong tệ dục, chìm đắm trong tam đồ. Ta nay tu thiền định lại bị chúng ngăn che, chúng là giặc dữ phải chóng gấp xa lìa. Như bài kệ trong kinh Thiền chép:

Chết sống không đoạn dứt,
Vì ưa dục, thích vị,
Nuôi thù vào gò nổng,
Luống chịu các đắng cay.
Thân thúi như tử thi,
Chín lỗ chảy bất tịnh,
Như trùng phân ưa phân,
Kẻ ngu thân không khác.
Người trí nên xét thân,
Không tham nhiễm thế lạc,
Không mắc, không ham muốn,
Ấy gọi chân Niết-bàn.

Như chư Phật đã nói,
Nhất tâm, nhất ý hành,
Sổ tức tu Thiền định,
Ấy gọi hành đầu-đà.

III. XẢ CÁI

Xả cái tức là bỏ ngũ cái: Tham dục, giận hờn, mê ngủ, diêu động và hối hận, nghi ngờ.

1. Xả tham dục: Trước đã nói đối ngũ trần bên ngoài sanh tham muốn, nay nói chính trong ý căn sanh tham muốn. Nghĩa là khi hành giả ngồi ngay thẳng tu thiền, tâm khởi tham muốn niệm niệm tiếp nối, che đậy thiện tâm không được tăng trưởng, biết rồi liền bỏ. Tại vì sao? Vì như nàng Thuật-bà-già trong tâm khởi tham dục, còn bị đốt cháy cả thân thể thay! Huống chi trong tâm sanh lửa tham dục mà không thiêu hết các pháp lành? Người tham dục cách đạo rất xa. Tại sao? Vì dục là chỗ trú của bao nhiêu sự não loạn. Nếu trong tâm ôm ấp tham dục thì không do đâu được gần đạo. Như bài kệ Trừ Cái nói:

Người hổ thẹn vào đạo,
Ôm bát phước chúng sanh,
Tại sao theo trần dục,
Chìm lặn trong ngũ tình?
Đã xả ngũ dục lạc,
Bỏ nó không luyến tiếc,
Vì sao lại muốn được?
Như người ăn đồ mửa.
Các dục khi cầu khổ,
Khi được nhiều sợ hãi,
Khi mất lại lo rầu,
Tất cả thời không vui.
Họa các dục như thế,
Do đâu xả được nó?
Được vui sâu thiền định,
Liền không bị nó lừa.

2. Xả giận hờn: Giận là cội gốc làm mất Phật pháp, là nhân duyên sa vào ác đạo, là oan gia của pháp an lạc, là bọn giặc dữ của thiện tâm, là tạng phủ của bao nhiêu ác khẩu. Thế nên hành giả khi tọa thiền suy nghĩ người này hiện tại phá hại ta, phá hại gia quyến ta, khen ngợi người thù của ta; suy nghĩ quá khứ, vị lai cũng thế, ấy là chín thứ phiền não. Do đó sanh sân hận, khởi sân hận nên sanh oán thù, do tâm oán thù bèn khởi tâm tàn hại kẻ ấy. Sân hận che đậy tâm như thế, nên gọi là Cái. Phải gấp bỏ nó, không cho tăng trưởng. Như ngài Thích-đề-bà-na dùng bài kệ hỏi Phật:

Vật gì giết an lạc?
Vật gì giết vô ưu?
Vật gì gốc của độc?
Nuốt tiêu tất cả thiện?

Phật đáp:

Giết sân thì an lạc,
Giết sân thì vô ưu,
Sân là gốc của độc,
Sân diệt tất cả thiện.

Đã biết sân nguy hiểm như thế, phải chóng tu từ bi, nhẫn nhục để diệt trừ nó cho tâm được thanh tịnh.

3. Xả mê ngủ: Ngủ hay phá hoại cái vui chân thật nơi tâm đời này và đời sau, cùng cái vui cõi trời và Niết-bàn. Nó rất ác, không có chút thiện. Tại sao? Vì những phần Cái khác dễ biết nên trừ được, còn khi ngủ như

chết, không thể hiểu biết, vì không biết nên khó trừ. Như bài kệ chư Phật, Bồ-tát quở các đệ tử mê ngủ:

Ông dậy! Chớ ôm thây thúi nằm,
Những thứ nhớp nhúa tạm gọi người,
Như bệnh nặng, tên cắm vào thân,
Dẫy đầy đau khổ đâu yên ngủ!
Như người bị trói sắp đem giết,
Tai hại kề bên đâu thể ngủ!
Giặc kiết chưa diệt, hại chưa trừ,
Như cùng rắn độc chung nhà ở,
Như vào trận, giữa hai đao bén,
Khi ấy làm sao yên ngủ được?
Ngủ là đen tối không thể thấy,
Ngày ngày cướp mất ánh sáng ta,
Do ngủ khiến tâm không thấy được,
Hại to như thế đâu yên ngủ?

Còn lắm việc như thế để quở trách mê ngủ. Lấy vô thường cảnh giác sự ngủ nghỉ khiến giảm bớt, không che mờ tâm tánh. Nếu tâm mê ngủ quá nặng phải dùng thiền trượng đuổi nó.

4. Xả diêu động và hối hận: Diêu động có ba thứ:

a) Thân diêu động: Thân ưa chạy rong đùa giỡn lăng xăng, ít khi ngồi yên.

b) Miệng diêu động: Ưa ca hát, tranh cãi phải quấy, nói những việc vô ích, nói những việc thế gian.

c) Tâm diêu động: Tâm tình phóng túng, ý nghĩ lăng xăng, suy nghĩ văn chương, kỹ nghệ thế gian, các điều xét nghĩ xấu ác... Diêu động hay phá tâm của người xuất gia. Người cố nhiếp tâm vẫn không được định, huống chi kẻ tán loạn. Người tâm tán loạn như con voi say mà không câu móc, con lạc đà không dây mũi không thể kềm giữ được. Có bài kệ:

Ông đã cạo tóc mặc áo nhuộm,
Ôm bình bát vào xóm xin ăn,
Vì sao lại ưa thích diêu động?
Buông lung ý mất cả lợi lành.

Đã mất pháp lợi, lại mất cả cái vui ở đời, biết lỗi ấy rồi phải gấp đuổi nó.

Nếu diêu động không, chưa thành che đậy, phải có hối hận mới thành. Vì sao? Vì khi diêu động là còn ở ngoài. Trong khi nhập định mới hối hận việc làm trước, lo rầu che đậy cả tâm tánh.

Hối hận có hai thứ:

a) Nhân diêu động, sau mới sanh hối hận.

b) Người đã gây tội trọng thường ôm lòng sợ hãi, mũi tên hối hận cắm sâu vào tim khó mà nhổ ra. Có bài kệ:

Không nên làm mà làm,
Nên làm mà không làm,
Lửa hối hận thiêu cháy,
Đời sau đọa ác đạo.
Nếu phạm tội nên hối,
Hối rồi chớ lo phiền,
Như thế tâm an vui,

Không nên thường nhớ mãi.
Nếu có hai thứ hối:
Hoặc nên làm không làm,
Không nên làm lại làm,
Ấy là tướng kẻ ngu.
Vì không tâm hối hận,
Không nên làm lại làm,
Những việc ác đã làm,
Không thể bảo không làm.

5. Xả nghi ngờ: Do nghi che đậy tâm, đối trong chánh pháp không khởi lòng tin. Vì không tín tâm, nên ở trong Phật pháp không được chi cả. Ví như người vào núi vàng, mà không có tay nên không thể lấy được. Nhưng nghi rất nhiều tai hại, không riêng gì chướng định. Nay nói về chướng định, nghi có ba thứ:

a) Nghi mình: Nghĩ rằng ta là kẻ ngu tối, tội chướng nặng nề, không phải như những bậc kia! Tự khởi nghi như thế pháp thiền định không thể phát sanh. Nếu muốn tu thiền định, chớ có khinh mình, vì căn lành nhiều đời trước đâu thể lường được.

b) Nghi thầy: Nghi thầy ấy tướng mạo, oai nghi như thế, chính còn chưa có đạo đức thì làm sao dạy ta được? Khởi nghi mạn như thế, tức là chướng ngại định. Muốn trừ được bệnh này, như trong các luận Ma-ha-diễn dạy: "Ví như trong đãy da thú mà có đựng vàng, vì ham vàng ta không thể bỏ cái đãy thú. Người tu cũng như thế, thầy tuy chưa hoàn toàn thanh tịnh, vẫn tưởng như Phật".

c) Nghi pháp: Người đời phần nhiều hay chấp điều mình nghĩ trước là phải, nên sau khi thọ giáo pháp không thể liền sanh tâm tin kính phụng hành. Nếu tâm dụ dự thì pháp không thể nhiễm tâm. Vì sao? Vì nghi làm chướng ngại, như trong bài kệ nói:

Như người trước ngả ba,
Nghi ngờ không biết lối,
Trong các pháp thật tướng,
Nghi cũng lại như vậy.
Vì nghi không cần cầu,
Thật tướng của các pháp,
Thấy nghi từ si sanh,
Là ác trong các ác.
Trong pháp lành và ác,
Sanh tử và Niết-bàn,
Quyết định thật có pháp,
Ở trong chớ sanh nghi.
Ông nếu ôm lòng nghi,
Chết bị chúa ngục trói,
Như sư tử chụp nai,
Không thể nào thoát khỏi.
Ở đời tuy có nghi,
Phải tùy hỷ pháp lành,
Ví như thấy ngảba,
Đường tốt, lợi nên đi.

Lòng tin hay vào được Phật pháp. Nếu người không tin, tuy ở trong Phật pháp, mà hoàn toàn không được gì cả. Những việc như thế, đủ biết nghi là tai hại, hãy gấp bỏ nó.

Có người hỏi: "Những việc ác nhiều như bụi không thể tính hết, tại sao ở đây chỉ dạy bỏ năm điều mà thôi?". Đáp: Trong năm điều này gồm cả tam độc và đẳng phần (1) . Bốn thứ này làm căn bản, nhiếp cả tám muôn bốn ngàn trần lao. Đó là:

1. Tham muốn thuộc tham độc.

2. Giận hờn thuộc sân độc.
3. Mê ngủ và nghi thuộc si độc.
4. Diêu động và hối hận thuộc đẳng phần.

Chúng hiệp thành bốn phần phiền não. Trong mỗi phần có hai muôn một ngàn. Họp bốn phần là tám muôn bốn ngàn. Thế nên, trừ ngũ cái là trừ tất cả pháp ác. Người tu nên lấy những việc như thế trừ bỏ ngũ cái. Ngũ cái bỏ rồi, ví như người mang nặng được gỡ bỏ, như bệnh được lành,như người đói được đến nước giàu có, như bị giặc bao vây được cứu thoát, yên ổn không lo sợ. Người tu cũng vậy, trừ được ngũ cái rồi, tâm yên ổn, mát mẻ an vui. Như mặt trời, mặt trăng bị năm việc che tối: khói, bụi, mây, mù, nhật nguyệt thực, nên không thể chiếu sáng, tâm người bị ngũ cái cũng như thế.

(1) Đẳng phần: Trong tâm có cả tham, sân, si ngang bằng nhau, không cái nào nặng cái nào nhẹ.

IV. ĐIỀU HÒA

Hành giả mới học tọa thiền muốn tu theo giáo pháp của mười phương chư Phật, trước phải phát đại thệ nguyện, độ thoát tất cả chúng sanh, nguyện cầu Phật đạo vô thượng, tâm kiên cố như kim cang, tinh tấn dũng mãnh không tiếc thân mạng. Nếu thành tựu tất cả Phật pháp, hoàn toàn không thối chuyển rồi, nhiên hậu trong khi tọa thiền chánh niệm suy nghĩ tướng chân thật của các pháp. Nghĩ rằng: Pháp thiện, ác, vô ký, trong, ngoài, căn, trần, thức, tất cả pháp phiền não hữu lậu, pháp hữu vi, nhân quả, sanh tử trong tam giới đều nhân tâm mà có. Cho nên kinh Thập Địa chép: "Tam giới không riêng có, chỉ do nhất tâm tạo tác. Nếu biết tâm không tánh thì các pháp không thật, tâm không nhiễm trước thì tất cả hạnh nghiệp sanh tử đều dứt". Quán như thế rồi, kế nên theo thứ lớp khởi hạnh tu tập.

Thế nào là điều hòa? Dùng thí dụ để so sánh cho dễ hiểu. Ví như người thợ gốm khéo trộn nước, đất nhồi thành mềm dẻo, sau mới để lên khuôn mà nặn. Như cây đàn cầm, trước phải điều hòa dây, không dùn, không thẳng, sau mới khảy ra những bản nhạc âm thanh vi diệu. Hành giả tu tâm cũng như vậy, khéo điều năm việc khiến được hòa thích thì chánh định dễ sanh. Nếu có việc không điều thì sanh nhiều chướng nạn, căn lành khó phát sanh. Điều năm việc:

1. Điều hòa sự ăn uống: Sự ăn uống cốt để nuôi thân tiến tu đạo nghiệp. Nếu ăn no quá thì bao tử đầy, hơi thở gấp, trăm mạch không thông, tâm bị bế tắc, ngồi niệm không yên. Nếu ăn quá ít thì thân gầy, bao tử lỏng lẻo, ý lao lự xao động, không vững. Hai việc này đều không được định. Nếu ăn những vật trược uế khiến tâm thức phải hôn mê. Nếu ăn những vật không thích nghi hay khơi bệnh cũ, khiến tứ đại chống nghịch nhau. Người mới tập tu thiền định phải dè dặt tránh những điều này. Cho nên kinh chép: "Thân yên thì đạo đầy đủ, ăn uống có tiết độ, thường ưa ở chỗ vắng vẻ, tâm lặng ưa tinh tấn, ấy là lời dạy của chư Phật".

2. Điều hòa sự ngủ nghỉ: Ngủ là bị vô minh che đậy, không nên ngủ nhiều. Nếu người ngủ nhiều quá, không những bỏ bê sự tu hành, lại mất hết những công phu, khiến tâm ám muội, căn lành tan mất. Phải giác ngộ lý vô thường, điều phục sự ngủ nghỉ để tinh thần trong sáng, tâm niệm minh tịnh. Được thế mới có thể gá tâm nơi thánh cảnh, chánh định hiện tiền. Cho nên kinh chép: "Đầu hôm và buổi khuya cũng chớ bỏ phế, không do nhân duyên ngủ nghỉ để một đời luống trôi qua, không được gì cả. Phải nghĩ rằng ngọn lửa vô thường thiêu cả thế gian, sớm cầu tự độ chớ nên ngủ nghỉ".

Phương pháp điều thân, điều hơi thở, điều tâm, ba việc này phải hợp nhau dùng, không thể nói riêng. Nhưng pháp hành có trước, giữa và sau không đồng. Do đó tướng nhập, trụ và xuất cũng có khác nhau.

3. Điều thân: Hành giả muốn nhập chánh định phải áp dụng phương pháp điều thân. Khi ở ngoài định đi, đứng, nằm, ngồi và mọi hành động thảy đều nhẹ nhàng thư thả; nếu hành động gấp gáp, nặng nề thì hơi thở hào hển, hơi thở hào hển thì tâm tán loạn khó kềm chế, đến khi ngồi bức rức tâm không thư thới. Do đó tuy chưa nhập định hành giả vẫn phải dụng ý, sớm tìm phương tiện hạn chế nó dần. Lúc nhập định phải khéo an thân cho được định.

Khi đến chỗ ngồi thiền, trước phải ngồi yên, mỗi bộ phận đều nghe yên ổn, lâu lâu thấy không có gì chướng ngại, mới bắt đầu sửa soạn chân. Nếu ngồi bán già thì lấy chân trái để trên đùi mặt, kéo sát vào thân, để

bàn chân trái bằng với đùi mặt, bàn chân mặt bằng với đùi trái. Nếu ngồi toàn già phải kéo chân mặt để lên chân trái. Nới rộng dây lưng và cổ áo, sửa cho ngay thẳng. Lấy bàn tay trái để lên lòng bàn tay mặt và các ngón tay chồng lên nhau, trừ ngón cái, rồi đặt trên bàn chân, kéo sát vào thân. Thân ngay thẳng, chuyển động thân và các chi tiết bảy lần, giống như pháp xoa bóp, không cho tay chân xê dịch. Như thế rồi giữ xương sống cho thẳng không để cong vẹo. Cổ sửa cho ngay, đầu cúi hơi, giữ chót mũi ngay rún không chinh không vạy, không ngước không cúi, gương mặt bình thản ngồi yên. (1) Kế dùng miệng thở hơi ô trược ra, khi thở há miệng cho hơi ra, đừng mạnh cũng đừng gấp, phải đều đều nhẹ nhẹ, hơi vô tưởng không khí trong sạch vô khắp trong thân những chỗ không thông đều theo hơi thở mà được lưu thông, rồi há miệng thở hơi ra sạch hết. Thở như thế đến ba lần, nếu khi thân và hơi thở đã điều hòa thì thở một lần cũng được. Thở xong ngậm miệng lại môi và răng vừa khít nhau, lưỡi để lên ổ gà. Con mắt nhắm vừa khuất ánh sáng bên ngoài thôi. Thân ngồi phải ngay thẳng như tấm vách đá. Thân và chân tay không được cử động. Đó là phương pháp ban đầu khi nhập thiền định điều thân. Tóm lại, không hoãn mà cũng không gấp, đó là tướng trạng thân điều hòa.

4. Điều hơi thở:

Hơi thở có bốn tướng:

a) Tướng phong.

b) Tướng suyễn.

c) Tướng khí.

d) Tướng tức.

Ba tướng trước không điều hòa, tướng sau mới điều hòa. Thế nào là tướng phong, tướng suyễn v.v...?

- Khi ngồi thiền, hơi thở ra vào trong mũi nghe có tiếng, là tướng phong; hơi thở tuy không có tiếng mà ra vào ngăn trệ không thông, là tướng suyễn; hơi thở tuy không có tiếng, không ngăn trệ mà ra vào không nhẹ nhàng, là tướng khí; hơi thở không có tiếng, không bị ngăn và không thô, ra vào nhẹ nhẹ như còn như mất, tinh thần an ổn, thư thới, ấy là tướng tức. Nếu bị bệnh phong thì tán loạn; bị bệnh suyễn thì ngăn trệ; bị bệnh khí thì nhọc nhằn; chỉ được tướng tức là an định. Khi ngồi thiền có ba tướng phong, suyễn, khí gọi là không điều hòa; khi ấy nếu dụng tâm thì hại tâm, tâm khó được định.

Nếu muốn điều hòa phải y ba pháp:

1. Chuyên tưởng tâm ở tại rún.

2. Buông thả thân thể một cách tự tại.

3. Tưởng khắp lỗ chân lông hơi thở ra vào thông đồng không ngăn ngại. Nếu tâm được vi tế thì hơi thở nhẹ nhàng. Hơi thở điều hòa thì các bệnh không sanh, tâm dễ được định. Ấy gọi là phương pháp điều hòa hơi thở, khi hành giả mới tập ngồi thiền. Tóm lại, hơi thở nhẹ nhẹ, dài và đều là tướng điều hòa.

5. Điều tâm:

Điều tâm có ba cách: Nhập, Trụ và Xuất.

a) Nhập: Nhập có hai lối:

1) Điều phục loạn tưởng không cho buông lung.

2) Phải điều hòa giữa phù, trầm, khoan, cấp.

Thế nào là tướng Trầm? Nếu trong khi ngồi tâm mờ mịt, không ghi nhớ chi cả, đầu ưa gục xuống, ấy là tướng trầm. Khi ấy phải chú tâm tại chót mũi, khiến tâm duyên trong một cảnh, không cho ý phân tán, đây là trị bệnh Trầm.

Thế nào là tướng Phù? Nếu khi ngồi tâm ưa phóng túng loạn động, thân cũng không yên, nhớ những việc đâu đâu, đó là tướng phù. Khi ấy nên tưởng tâm tại rún, ngăn các loạn niệm, tâm liền dừng trụ, dễ được an tịnh. Tóm lại, không trầm, không phù là tướng điều hòa.

Tâm định ấy cũng có tướng Khoan, Cấp. Tướng bệnh định tâm cấp, do trong khi ngồi dụng niệm nhiếp tâm mà được vào định. Thế nên hơi xông lên trên hông, ngực đau nhói, phải buông xả tâm ấy, tưởng hơi đều dồn xuống, bệnh liền được lành. Nếu tâm mắc bệnh Khoan thì tâm chí tản mác, thân ưa xiêu vẹo, hoặc trong miệng chảy nước miếng, hoặc khi ấy mờ mịt. Bấy giờ phải thúc liễm thân và tâm chuyên niệm, khiến tâm trụ trong một chỗ, thân thể kềm giữ nhau, lấy đó mà trị bệnh. Tâm có tướng thô phù hay trầm lặng, cứ xét nơi đó có thể biết. Ấy là phương pháp điều tâm khi mới vào định.

Phàm nhập định là từ thô vào tế, thân là thô, hơi thở là trung bình, tâm là tế nhị, nên điều từ thô đến tế khiến tâm được an tịnh, đó là phương tiện ban đầu vào định. Đây gọi là khi nhập định điều hòa được hai việc.

b) Trụ: Hành giả trong thời gian tọa thiền tùy dài hay ngắn, hoặc một đến hai ba giờ trong mười hai giờ nhiếp niệm dụng tâm. Trong ấy phải khéo biết thân, hơi thở, tâm được điều hòa hay không điều hòa. Nếu khi ngồi tuy điều thân xong, nhưng thân hoặc buông thả, hoặc kềm thúc, hoặc nghiêng, cong, cúi, ngước không ngay thẳng, biết rồi liền sửa cho thẳng khiến được an ổn. Sửa thân bậc trung không kềm, không thả, bình thường ngay thẳng an trụ.

Lại nữa, trong thời gian ngồi thiền thân tuy điều hòa, mà hơi thở không điều hòa. Tướng hơi thở không điều hòa như trước đã nói, hoặc phong, suyễn, khí, hoặc trong thân đầy hơi, phải dùng những phương pháp ở trước tùy bệnh mà trị khiến hơi thở êm, dài như có như không. Thứ đến, trong thời gian ngồi thiền, thân, hơi thở tuy điều hòa, mà tâm hoặc phù, trầm, khoan, cấp không định. Khi ấy, nếu biết nên dùng những phương pháp ở trước điều hòa khiến được thích ứng bậc thường. Ba việc này không nhất định trước sau, tùy cái nào không điều hòa sửa cho được điều hòa, khiến thời gian ngồi, thân, hơi thở và tâm, ba cái đều điều hòa thích ứng, không để trái nhau, dung hòa không hai. Thế là hay trừ được bệnh trước, những chướng ngại không sanh, pháp thiền định quyết định được.

c) Xuất: Hành giả nếu tọa thiền sắp xong khi muốn xuất định, nên trước phóng tâm duyên cảnh khác, tụng bài hồi hướng, dùng mũi hít hơi vô đầy khắp thân, tưởng khắp trăm mạch máu đều theo hơi thở mà lưu chuyển. (2) Thở ra bằng miệng, tưởng tất cả phiền não bệnh hoạn và hơi xú uế đều ra ngoài hết. Nhiên hậu nhẹ nhẹ động thân, kế động vai, bắp tay (chỗ con chuột); lần lượt đến tay, đầu, cổ và sau động hai chân, tất cả đều phải êm ái, rốt sau lấy tay xoa khắp lỗ chân lông, rồi hai tay xoa nhau cho nóng áp lên hai con mắt, sau mới mở mắt, đợi sức nóng trong người tan hết mới tùy ý ra đi. Nếu không đúng như vậy, khi ngồi được trụ tâm, mà khi xuất buông xả mau quá thì phần vi tế chưa tan, trụ lại trong thân khiến người nhức đầu, trăm lóng xương cứng đờ như mắc chứng phong lao; về sau trong khi tọa thiền bức rức không yên. Thế nên muốn xuất định, mỗi việc đều phải lưu ý. Đây là phương pháp điều thân, hơi thở và tâm, từ tế đến thô.

Thế gọi là khéo Nhập, Trụ và Xuất, như bài kệ:

Tiến dừng có thứ tự,
Thô tế không trái nhau,
Ví như khéo tập ngựa,
Tùy ý muốn đứng đi.

Kinh Pháp Hoa chép: "Đại chúng và chư Bồ-tát v.v... ở hội này, đã trong vô lượng ức kiếp chỉ vì Phật đạo, siêng tu tinh tấn, khéo nhập, trụ, xuất được vô lượng trăm ngàn muôn ức chánh định, được đại thần thông, đã lâu tu hạnh thanh tịnh, khéo hay thứ tự tập các pháp lành".

(1) Phần này đã được sửa đổi theo kinh nghiệm tu tập của dịch giả

(2) Phần này có sửa đổi theo kinh nghiệm tu tập của dịch giả.

V. HÀNH PHƯƠNG TIỆN

Phàm muốn tu Chỉ, Quán phải đủ pháp môn phương tiện. Pháp phương tiện có năm:

1.- Dục: Muốn lìa tất cả vọng tưởng điên đảo của thế gian, muốn được tất cả pháp môn thiền định trí tuệ. Dục cũng gọi là Chí, là Nguyện, là Ưa, là Thích. Vì người ấy có chí nguyện ưa thích tất cả pháp môn thâm diệu, nên gọi là Dục. Như Phật dạy: "Tất cả pháp lành lấy Dục làm gốc."

2.- Tinh tấn: Kiên trì giới luật, xả dứt ngũ cái, đầu hôm và khuya tinh chuyên không bê trễ, như người kéo lửa chưa nóng trọn không dừng nghỉ, ấy gọi là pháp tinh tấn thiện đạo.

3.- Niệm: Tưởng nhớ pháp thế gian dối trá rất hèn, nhớ pháp thiền định tôn trọng đáng quí. Nếu được thiền định tức là phát đầy đủ các trí tuệ vô lậu, tất cả đạo lực thần thông, thành bậc Đẳng Chánh Giác, rộng độ chúng sanh, ấy là đáng quí nên phải nhớ.

4.- Xảo tuệ: Tính lường giữa cái vui thế gian và cái vui thiền định trí tuệ, sự đắc, thất, khinh, trọng thế nào? Cái vui thế gian vui ít khổ nhiều, dối trá không thật, là thất, là khinh. Cái vui thiền định trí tuệ là vui vô lậu, vô vi, lặng lẽ thênh thang, hẳng lìa sanh tử, xa hẳn khổ não, là đắc là trọng. Phân biệt như vậy gọi là xảo tuệ.

5.- Nhất tâm phân minh: Thấy rõ thế gian đáng lo đáng ghét, khéo biết công đức định tuệ đáng tôn đáng quí. Bấy giờ nên nhất tâm quyết định tu tập Chỉ, Quán, tâm cứng như kim cang, thiên ma ngoại đạo không thể ngăn trở phá hoại; dù tu như vậy mà không chứng được cái gì, cũng không thay đổi, ấy gọi là nhất tâm. Ví như người đi đường trước phải biết đường thông hay bít, sau mới nhất tâm theo đường tiến bước, nên gọi rằng "xảo tuệ nhất tâm". Kinh chép: "Không phải người trí thì không thể tu thiền, không tu thiền thì không thể được trí", chính là nghĩa này vậy.

VI. CHÁNH TU

Tu Chỉ, Quán có hai thứ: Tu trong khi ngồi thiền và tu trong khi tiếp duyên đối cảnh.

A.- TU TRONG KHI NGỒI THIỀN:

Cả bốn oai nghi đều tu được, nhưng người học đạo trong lúc ngồi tu thù thắng hơn, nên trước cuộc trong phạm vi ngồi để giải rõ Chỉ, Quán. Lược nói có năm ý:

1.- Tu Chỉ, Quán đối trị tâm thô loạn ban đầu. Nghĩa là hành giả khi mới ngồi thiền vì tâm thô loạn nên phải tu Chỉ, Quán để phá trừ nó. Chỉ nếu không phá được liền nên tu Quán, cho nên nói "Tu Chỉ, Quán đối trị tâm thô loạn ban đầu". Nay nói tu Chỉ, Quán có hai ý:

a) Tu Chỉ:

Có ba thứ:

1.- Hệ duyên thủ cảnh chỉ: Là buộc tâm tại chót mũi và giữa rún v.v... khiến tâm không tán loạn. Kinh chép: "Buộc tâm không buông lung, cũng như xích con vượn".

2.- Chế tâm chỉ: Là tùy tâm vừa khởi liền kềm hãm lại, không cho nó dong ruổi tán loạn. Kinh chép: "Năm căn, tâm là chủ, thế nên các ông phải khéo dứt tâm".

Hai phần trên thuộc về sự tướng không cần phân biệt rộng.

3.- Thể chân chỉ: Là tùy tâm khởi niệm tất cả pháp đều biết do nhân duyên sanh, nó không có tự tánh thì tâm không chấp. Nếu tâm không chấp thì vọng niệm dứt, cho nên gọi là Chỉ. Như bài kệ trong kinh:

Trong hết thảy các pháp,
Nhân duyên sanh không chủ.
Dứt tâm suốt nguồn gốc,
Gọi là vị Sa-môn.

Hành giả khi mới tập ngồi thiền, tùy tâm khởi niệm tất cả pháp vọng niệm tiếp tục không dừng; tuy dùng phương pháp Thể chân chỉ như trên mà vọng niệm không dứt, phải quán trở lại chỗ khởi của tâm: "Quá khứ đã qua, hiện tại chẳng dừng, vị lai chưa đến, cùng tột ba thời trọn không thể được. Pháp đã không thể được thì tâm cũng không thể có; nếu tâm không có thì tất cả pháp đều không".

Hành giả tuy quán tâm không trụ, đều không thể có, mà không phải không có cái hiểu biết niệm khởi liên tục từng sát-na.

Loại quán tâm niệm này do sáu căn bên trong và sáu trần bên ngoài, căn trần đối nhau, cho nên có thức sanh, căn trần chưa đối thì thức hẳn không sanh. Quán sanh như thế, quán diệt cũng vậy. Danh từ sanh diệt chỉ là giả lập, tâm sanh diệt đã diệt thì tịch diệt hiện tiền. Trọn không có chỗ được, ấy gọi là Niết-bàn không tịch, thế là tâm vọng tự dừng vậy. Luận Đại Thừa Khởi Tín chép: "Nếu tâm dong ruổi tán loạn, liền phải thu nhiếp trụ nơi chánh niệm. Nói chánh niệm, nên biết chỉ có tâm, không có ngoại cảnh; lại nội tâm này cũng không có tự tướng, mỗi niệm không thể có được". Người sơ tâm tu học, tâm chưa có thể dừng trụ, nếu cố ép cho nó trụ, thường hay phát cuồng. Phải như người tập bắn, tập lâu mới bắn trúng.

b) Tu Quán:

Quán có hai thứ:

1. Đối trị quán: Như quán bất tịnh đối trị tham dục, quán từ bi đối trị giận hờn, quán giới phân biệt đối trị chấp ngã, quán sổ tức đối trị loạn động v.v... Ở đây khỏi phải giải thích.

2. Chánh quán: Quán các pháp không tướng đều do nhân duyên sanh; nhân duyên không tánh tức là thật tướng. Trước rõ cảnh bị quán tất cả đều không thì tâm năng quán tự nhiên không khởi. Những đoạn văn trước và sau đã bàn nhiều về lý này, xin để tự hiểu. Như bài kệ trong kinh nói: Các pháp không bền chắc,

Thường ở trong tâm niệm,

Người thấu đạt lý không,

Tất cả không khởi niệm.

2.- Tu Chỉ, Quán đối trị tâm bệnh trầm, phù:

Hành giả khi ngồi thiền tâm mê muội không nhớ, hoặc nhiều ngủ gục, khi ấy nên tu Quán để chiếu phá nó. Nếu trong khi ngồi, tâm ấy phù động lăng xăng không yên, khi ấy nên tu Chỉ để chận đứng nó. Ấy là đã lược nói tướng tu Chỉ, Quán đối trị tâm bệnh phù, trầm; nhưng phải khéo biết thuốc và biết tướng bệnh mà đối dùng, mỗi mỗi đừng để mắc phải lỗi đối trị sai lạc.

3.- Tùy tiện nghi tu Chỉ, Quán:

Hành giả khi tọa thiền, tuy vì đối trị tâm trầm nên tu Quán chiếu, mà tâm vẫn không tỉnh sáng, cũng không có pháp lợi; khi ấy nên thử tu Chỉ mà chận đứng nó. Nếu khi tu Chỉ liền biết thân tâm an tịnh, là biết hợp với tu Chỉ, nên dùng Chỉ để an tâm. Nếu khi tọa thiền, tuy vì đối trị tâm phù động nên tu Chỉ, mà tâm vẫn không an trụ, cũng không có pháp lợi, nên thử tu Quán. Nếu trong khi Quán liền biết thân tâm tỉnh sáng, an ổn lặng lẽ, là biết hợp tu Quán, liền nên dùng Quán để an tâm. Đó là lược nói tướng tùy tiện nghi tu Chỉ,

Quán. Chỉ cần khéo chọn pháp thích hợp mà tu thì tâm thần an ổn, loạn phiền não dứt, chứng được các pháp môn.

4.- Đối trị tế tâm trong định tu Chỉ, Quán:

Nghĩa là hành giả trước dùng Chỉ, Quán đối phá tâm thô loạn, loạn tâm đã dứt, liền được nhập định; vì định tâm vi tế, nên cảm biết như thân rỗng lặng thọ sự khoái lạc, hoặc tâm tiện lợi phát khởi, thụ nhận tâm tế vi này, chấp lý lệch lạc tà vạy. Nếu không biết định tâm để ngăn dứt sự hư dối ấy, ắt sanh tham trước chấp cho là thật. Nếu biết nó là hư dối không thật thì hai thứ phiền não ái kiến không khởi, ấy là tu Chỉ. Nếu tâm đắm trước ái kiến kết nghiệp không dứt, khi ấy nên tu Quán. Quán tâm vi tế trong định, nếu không thấy tâm ấy thì không chấp định kiến; nếu không chấp định kiến thì ái kiến nghiệp phiền não thảy đều diệt sạch, ấy gọi là tu Quán. Đây là lược nói tướng đối trị tâm vi tế trong định tu Chỉ, Quán. Phân biệt phương pháp Chỉ, Quán cũng đồng như trước duy có phá lỗi định kiến vi tế là khác.

5.- Quân bình định tuệ tu Chỉ, Quán:

Hành giả trong khi tọa thiền nhân tu Chỉ, hoặc nhân tu Quán được nhập thiền định. Tuy được nhập định mà không có quán tuệ, ấy là si định, không thể đoạn kiết. Hoặc quán tuệ kém ít thì không thể phát khởi được chân tuệ, đoạn các kiết sử, phát các pháp môn. Khi ấy nên tu Quán mà phá dẹp thì định tuệ được quân bình, hay đoạn được kiết sử và chứng các pháp môn.

Hành giả trong khi tọa thiền nhân Quán, tâm rỗng rang khai ngộ, trí tuệ sáng suốt, mà định tâm kém ít, nên tâm tán động, như ngọn đèn trước gió không chiếu rõ các vật, không thể xuất ly sanh tử. Khi ấy nên tu Chỉ, do tu Chỉ mà tâm được định, như ngọn đèn để trong nhà kín, hay phá được tối tăm và soi vật rõ ràng. Đó là lược nói quân bình định tuệ tu Chỉ, Quán. Hành giả nếu như thế trong khi ngồi thân ngay thẳng khéo dùng năm ý tu Chỉ, Quán này, thủ hay xả không mất sự thích ứng của nó, là người ấy đã khéo tu Phật pháp, vì khéo tu nên một đời không luống uổng vậy.

B.- TU CHỈ, QUÁN KHI TRẢI DUYÊN, ĐỐI CẢNH:

Thân thường ngồi ngay thẳng tu Chỉ, Quán là phương pháp thù thắng cần yếu để vào đạo, nhưng còn ngại khi thân tiếp duyên đối cảnh. Nếu khi tiếp duyên đối cảnh mà không tu Chỉ, Quán, ấy là tu tâm có gián đoạn, những kiết nghiệp khi xúc cảnh liền sanh khởi, không thể chóng tương ưng với Phật pháp được. Nếu trong tất cả thời đều tu phương tiện Chỉ, Quán thì chắc chắn người ấy thông đạt Phật pháp một cách nhanh chóng. Thế nào là tu Chỉ, Quán khi trải duyên? Nói duyên có sáu thứ:

1. Đi. 2. Đứng.

3. Ngồi. 4. Nằm.

5. Làm việc. 6. Nói năng.

Thế nào là tu Chỉ, Quán khi đối cảnh? Nói cảnh là sáu trần:

1. Mắt đối sắc. 2. Tai đối tiếng.

3. Mũi đối mùi. 4. Lưỡi đối vị.

5. Thân đối xúc. 6. Ý đối pháp.

Hành giả tùy trong mười hai việc này mà tu Chỉ, Quán, gọi là khi trải duyên, đối cảnh tu Chỉ, Quán.

Trải duyên tu Chỉ, Quán:

1. Đi:

Nếu khi đi nên khởi nghĩ thế này: Ta nay vì những việc gì muốn đi? Nếu bị phiền não sai sử và việc ác, vô ký mà đi thì không nên đi; nếu không phải bị phiền não sai sử, vì việc thiện, lợi ích, đúng pháp thì nên đi. Thế nào trong khi đi tu Chỉ? Nếu khi đi liền biết nhân sự đi mà có tất cả pháp phiền não thiện, ác v.v... biết rõ tâm và tất cả pháp trong khi đi đều không thể được, thì tâm vọng niệm tự dứt, đó gọi là tu Chỉ. Thế nào là trong khi đi tu Quán? Nên khởi nghĩ thế này: Do tâm khiến thân động, cho nên có tới lui, gọi là đi. Nhân việc đi này mà có tất cả pháp phiền não thiện, ác v.v... liền phản quán tâm trong khi đi không thấy tướng mạo, phải biết người đi và tất cả pháp trong khi đi rốt ráo rỗng lặng, ấy gọi là tu Quán.

2. Đứng:

Khi đứng nên khởi nghĩ thế này: Ta nay vì những việc gì mà muốn đứng ? Nếu vì các phiền não và việc ác, vô ký mà đứng thì không nên đứng; nếu vì việc thiện, lợi ích thì nên đứng. Thế nào trong khi đứng tu Chỉ ? Nếu khi đứng liền biết nhân đứng mà có tất cả pháp phiền não thiện, ác v.v... biết rõ tâm và tất cả pháp trong khi đứng đều không thể được thì tâm vọng niệm dứt, ấy là tu Chỉ. Thế nào trong khi đứng tu Quán? Nên khởi nghĩ thế này: Do tâm khiến thân dừng, nên gọi là đứng. Vì nhân đứng mà có tất cả pháp phiền não thiện, ác v.v... phải phản quán tâm trong khi đứng không thấy tướng mạo, nên biết người đứng và tất cả pháp trong khi đứng rốt ráo rỗng lặng, ấy gọi là tu Quán.

3. Ngồi:

Khi ngồi nên khởi nghĩ thế này: Ta nay vì những việc gì mà muốn ngồi ? Nếu vì phiền não và việc ác, vô ký v.v... thì không nên ngồi; vì việc thiện, lợi ích thì nên ngồi. Thế nào trong khi ngồi tu Chỉ? Nếu khi ngồi phải biết rõ nhân ngồi nên có tất cả pháp phiền não thiện, ác v.v... mà thật không có một pháp có thể được, thế là tâm vọng niệm không sanh, ấy gọi là tu Chỉ. Thế nào trong khi ngồi tu Quán? Nên khởi nghĩ thế này: Do tâm nghĩ nên xếp chân ngồi yên, nhân đó có tất cả pháp phiền não thiện, ác v.v... cho nên gọi là ngồi. Phải quán trở lại tâm trong khi ngồi không thấy tướng mạo, nên biết người ngồi và tất cả pháp trong khi ngồi rốt ráo rỗng lặng, ấy gọi là tu Quán.

4. Nằm:

Khi nằm nên khởi nghĩ thế này: Ta nay vì việc gì mà muốn nằm? Nếu vì việc không lành, phóng túng v.v... thì không nên nằm; nếu vì điều hòa tứ đại mà nằm thì nên nằm như sư tử nằm. Thế nào trong khi nằm tu Chỉ ? Nếu khi nằm ngủ, nghỉ, phải biết rõ vì nhân nằm mà có tất cả pháp phiền não thiện, ác... nhưng thật không có một pháp có thể được, thế là vọng niệm không khởi, ấy gọi là tu Chỉ. Thế nào trong khi nằm tu Quán? Nên khởi nghĩ thế này: Do sự nhọc nhằn nên sanh mờ mịt, buông lung sáu tình, nhân đó mà có tất cả pháp phiền não thiện, ác v.v... liền phải phản quán tâm trong khi nằm không thấy tướng mạo, nên biết người nằm và tất cả pháp trong khi nằm rốt ráo rỗng lặng, ấy gọi là tu Quán.

5. Làm việc:

Nếu khi làm việc nên khởi nghĩ thế này: Ta nay vì việc gì mà muốn làm như thế? Nếu vì việc bất thiện, vô ký v.v... thì không nên làm; nếu vì việc thiện, lợi ích thì nên làm. Thế nào trong khi làm việc tu Chỉ ? Nếu khi làm việc nên biết rõ vì nhân làm việc mà có tất cả pháp thiện, ác v.v... nhưng thật không có một pháp có thể được, thế là vọng niệm không khởi, ấy gọi là tu Chỉ. Thế nào khi làm việc tu Quán? Nên khởi nghĩ thế này: Do tâm khiến thân chuyển động, tay mới tạo tác các việc, nhân đó mà có tất cả pháp thiện, ác v.v... cho nên gọi là làm. Phản quán tâm trong khi làm việc không có tướng mạo, nên biết người làm và tất cả pháp trong khi làm rốt ráo rỗng lặng, ấy gọi là tu Quán. 6. Nói năng:

Nếu khi nói nên khởi nghĩ thế này: Ta nay vì việc gì muốn nói? Nếu tùy thuận phiền não luận bàn những việc ác, vô ký v.v... thì không nên nói; nếu vì việc thiện, lợi ích thì nên nói. Thế nào trong khi nói tu Chỉ? Nếu khi nói liền biết bởi nhân lời nói này mà có tất cả pháp phiền não thiện, ác v.v... biết rõ tâm và tất cả pháp phiền não, thiện, ác v.v. trong khi nói đều không thể được thì tâm vọng niệm liền dứt, ấy gọi là tu Chỉ. Thế nào trong khi nói tu Quán? Nên khởi nghĩ thế này: Do tâm xét nghĩ kích động hơi thở xông lên cổ họng, môi, lưỡi, răng, ổ gà, cho nên xuất ra những tiếng nói. Bởi nhân tiếng nói này mà có tất cả pháp phiền não

thiện, ác v.v... nên gọi là nói. Phản quán tâm trong khi nói không thấy tướng mạo, phải biết người nói và tất cả pháp trong khi nói rốt ráo rỗng lặng, ấy gọi là tu Quán.

Trở lên sáu nghĩa tu tập Chỉ, Quán tùy thời thích hợp mà dùng, mỗi nghĩa đều có ý tu Chỉ, Quán của năm phần trước. Như trước đã nói.

Đối cảnh tu Chỉ, Quán:

1. Khi mắt thấy sắc tu Chỉ, Quán:

Tùy khi thấy sắc, tưởng như thấy trăng đáy nước, không có thật thể. Nếu thấy sắc đáng yêu không khởi lòng tham ái, thấy sắc đáng ghét không sanh tâm giận ghét, thấy sắc không yêu, không ghét, không khởi si mê và loạn tưởng, ấy là tu Chỉ. Thế nào là khi mắt thấy sắc tu Quán? Nên khởi nghĩ thế này: Những hình sắc trông thấy, tướng của nó là không tịch. Tại sao? Vì ở trong căn, trần, không, minh kia, mỗi cái không có tự thấy, cũng không phân biệt, do nhân duyên hòa hợp mới sanh nhãn thức, kế sanh ý thức phân biệt các thứ hình sắc, nhân đó có tất cả pháp phiền não thiện, ác v.v... Phản quán tâm nghĩ tưởng sắc ấy không thấy tướng mạo, nên biết người thấy sắc và tất cả pháp cứu kính không tịch, ấy là tu Quán.

2. Khi tai nghe tiếng tu Chỉ, Quán:

Tùy khi nghe tiếng, nên xét tiếng như âm vang. Nếu nghe tiếng êm tai thích ý không khởi lòng yêu mến, nghe tiếng trái tai nghịch ý không sanh tâm giận hờn, nghe tiếng không thích, không trái chẳng khởi tâm phân biệt, ấy là tu Chỉ. Thế nào trong khi nghe tiếng tu Quán? Nên khởi nghĩ thế này: Những tiếng nghe không thật có, chỉ do căn, trần hòa hợp sanh nhĩ thức, kế sanh ý thức gắng khởi phân biệt, nhân đây có tất cả pháp phiền não thiện, ác v.v... gọi là nghe tiếng. Phản quán tâm nghe tiếng không thấy tướng mạo, nên biết người nghe tiếng và tất cả pháp cứu kính không tịch, ấy là tu Quán.

3. Khi mũi ngửi mùi tu Chỉ, Quán:

Tùy khi mũi ngửi mùi, biết nó như hơi như khói không thật. Nếu ngửi mùi thơm thích ý không khởi lòng đam mê, ngửi mùi hôi trái ý không khởi tâm ghét giận, ngửi mùi không thơm, không hôi chẳng sanh loạn niệm, ấy là tu Chỉ. Thế nào trong khi ngửi mùi tu Quán? Phải nghĩ thế này: Ta nay ngửi mùi nó hư dối không thật. Tại sao? Vì căn trần hòa hợp sanh tỹ thức, kế sanh ý thức cố chấp nhận tướng mùi, nhân đó có tất cả pháp phiền não thiện, ác v.v... cho nên gọi là ngửi mùi. Phản quán tâm ngửi mùi không thấy tướng mạo, nên biết ngửi mùi và tất cả pháp cứu kính không tịch, ấy là tu Quán.

4. Khi lưỡi nếm vị tu Chỉ, Quán:

Tùy lưỡi nếm vị liền nghĩ như trong mộng được thức ăn. Nếu được vị ngon không khởi lòng tham đắm, được vị dở không khởi tâm giận ghét, vị không ngon không dở chẳng khởi ý phân biệt, đó là tu Chỉ. Thế nào trong khi lưỡi nếm vị tu Quán? Nên xét thế này: Ta nay nếm các vị thật không thể được. Tại sao? Vì sáu vị trong, ngoài tánh nó không có phân biệt, nhân hòa hợp với thiệt căn bên trong mà sanh thiệt thức, kế sanh ý thức cố gắng chấp nhận tướng vị, nhân đó mới có tất cả pháp phiền não thiện, ác v.v... Phản quán thức duyên vị không thấy tướng mạo, nên biết người nếm vị và tất cả pháp cứu kính không tịch, ấy làtu Quán.

5. Khi thân xúc chạm tu Chỉ, Quán:

Tùy khi xúc chạm liền biết nó như bóng huyễn hóa không thật. Nếu xúc chạm cái vui thích ý không khởi tham trước, xúc chạm cái khổ trái ý không khởi tâm ghét giận, xúc chạm cái không vui, không khổ chẳng khởi nhớ tưởng phân biệt, ấy là tu Chỉ. Thế nào khi xúc chạm tu Quán? Nên khởi nghĩ thế này: Chạm những cái nhẹ, nặng, lạnh, nóng, trơn, nhám v.v... gọi là xúc; đầu mình sáu phần gọi là thân; tánh xúc đã hư giả, thân cũng không thật, do nhân duyên hòa hợp liền sanh thân thức, kế sanh ý thức nhớ tưởng phân biệt tướng khổ, vui v.v... gọi là xúc. Phản quán tâm duyên xúc này không thấy tướng mạo, phải biết người xúc chạm và tất cả pháp cứu kính không tịch, ấy là tu Quán.

6. Khi trong ý biết pháp tu Chỉ, Quán:

Như trong đoạn dạy sơ tọa thiền đã nói rõ. Từ trước y sáu căn tu Chỉ, Quán, tùy ý thích dùng mà áp dụng, mỗi mỗi đều có đủ năm ý ở trước, trong đó đã phân biệt rộng, ở đây không cần biện giải lại. Hành giả nếu hay trong tất cả chỗ đi, đứng, ngồi, nằm, thấy, nghe, hiểu, biết v.v... mà tu Chỉ, Quán, là người ấy chân thật tu theo Đại thừa. Như kinh Đại Phẩm chép: "Phật bảo ông Tu-bồ-đề: Nếu Bồ-tát khi đi thì biết đi, khi ngồi thì biết ngồi, cho đến mặc y Tăng-già-lê, nhìn, chợp mắt... đều nhất tâm, ra vào đều trong thiền định, chính người ấy là Bồ-tát Đại thừa".

Lại nữa, nếu người hay như thế trong tất cả chỗ tu hạnh Đại thừa, người ấy ở thế gian là bậc tối thắng, tối thượng không có ai bì kịp. Trong bộ Thích Luận, kệ nói:

Yên ngồi trong rừng vắng,
Lặng lẽ diệt các ác,
Đạm bạc được nhất tâm,
Vui đây trời khó bì.
Người cầu lợi thế gian,
Giường, nệm, áo, quần đẹp,
Vui này không an ổn,
Cầu lợi không chán nhàm.
Áo nhuộm ở chỗ vắng,
Động tịnh tâm thường nhất,
Tự lấy trí tuệ sáng,
Quán thật tướng các pháp.
Trong tất cả các pháp,
Thảy đều do quán nhập,
Tâm giải tuệ lóng lặng,
Ba cõi khôn so kè.

VII. TƯỚNG THIỆN CĂN KHAI PHÁT

Hành giả nếu hay từ Giả nhập Không quán Trung, tu Chỉ, Quán như thế thì trong khi tọa thiền thân tâm sáng suốt. Khi ấy sẽ có các thứ thiện căn khai phát cần phải biết rõ. Nay lược nói tướng thiện căn khai phát có hai thứ:

A. TƯỚNG THIỆN CĂN KHAI PHÁT BÊN NGOÀI:

Nghĩa là những việc thiện khai phát như: Bố thí, trì giới, ở hiếu thuận cha mẹ, tôn trưởng, cúng dường Tam bảo và nghe kinh, học đạo v.v... Nếu không tu hành chân chánh sẽ bị ma cảnh chen vào. Ở đây khỏi giải thích.

B. TƯỚNG THIỆN CĂN KHAI PHÁT BÊN TRONG:

Nghĩa là những pháp môn thiền định thiện căn khai phát. Có chỗ nói các pháp môn thiền định thiện căn khai phát có ba ý:

1. Hiểu rõ tướng thiện căn khai phát:

Có năm thứ:

a) Tướng sổ tức thiện căn khai phát:

Hành giả vì khéo tu Chỉ, Quán nên thân tâm được điều hòa, vọng niệm dừng bặt, nhân đó tự biết tâm dần dần nhập định, phát các định Dục giới vị đáo địa, thân tâm lặng lẽ rỗng rang, định tâm an ổn. Ở trong định này đều không thấy có tướng mạo của thân tâm. Về sau, hoặc trải một phen ngồi, hai phen ngồi, nhẫn đến

một ngày, hai ngày, một tháng, hai tháng lần lần dứt hết không còn đắc thất hay lui sụt. Chính ở trong định chợt biết thân tâm vận động phát ra tám thứ cảm giác. Nghĩa là cảm giác thân đau, ngứa, lạnh, ấm, nhẹ, nặng, nhám, trơn. Trong khi cảm giác thân tâm an định, rỗng rang thư thới, vui vẻ thanh tịnh không có gì sánh bằng. Ấy là biết tướng "Sổ tức thiền định căn bản thiện căn khai phát". Hành giả hoặc ở trong định Dục giới vị đáo địa thoạt nhiên biết hơi thở ra, vào, dài, ngắn, những lỗ chân lông khắp thân đều trống hở. Dùng tâm nhãn thấy cả ba mươi sáu vật (1) ở trong thân, như mở cửa kho thấy các thứ đậu, mè v.v... tâm sợ, mừng, vắng lặng, an vui. Ấy là tướng "Tùy tức đặc thắng thiện căn khai phát".

b) Tướng bất tịnh quán thiện căn khai phát:

Hành giả nếu được định Dục giới vị đáo địa, ở trong định này thân tâm rỗng lặng, thoạt nhiên thấy thân người nam nữ chết; chết rồi phát sình, nứt nở, giòi tửa, máu mủ tươm ra, thấy xương trắng bừa bãi, trong tâm sanh buồn, mừng, nhàm chán sự yêu thương. Đó là tướng "Cửu tưởng thiện căn khai phát". Hoặc ở trong định yên lặng chợt thấy bên trong thân nhớp nhúa, bên ngoài thân sình chương, rạn nứt, thân mình xương trắng từ đầu đến chân từng lóng gá nhau. Thấy việc ấy rồi, định tâm an ổn tỉnh ngộ lý vô thường, chán nhàm ngũ dục, không chấp ngã, nhân. Đó là tướng "Bội xả thiện căn khai phát". Hoặc trong khi định tâm thấy trong thân tất cả loài phi cầm tẩu thú, đồ mặc, thức ăn uống, phòng nhà, rừng núi thảy đều bất tịnh. Đây là tướng "Đại bất tịnh thiện căn khai phát".

c) Tướng từ tâm thiện căn khai phát:

Hành giả nhân tu Chỉ, Quán, hoặc được định Dục giới vị đáo địa, ở trong định này thoạt nhiên phát tâm thương, nhớ tưởng chúng sanh. Hoặc vin nơi người thân, được tướng an vui liền phát thâm định, nội tâm vui vẻ thanh tịnh không thể thí dụ. Hoặc vin nơi người không thân, không sơ, kẻ oán thù, nhẫn đến năm loài chúng sanh trong mười phương cũng lại như thế. Sau khi xuất định tâm vẫn vui vẻ thấy người nào gương mặt cũng hòa nhã. Ấy là tướng "Từ tâm thiện căn khai phát". Tướng Bi tâm, Hỷ tâm, Xả tâm khai phát, so cái này có thể biết.

d) Tướng nhân duyên quán thiện căn khai phát:

Hành giả nhân tu Chỉ, Quán, hoặc được định Dục giới vị đáo địa thân tâm an tịnh. Thoạt nhiên tâm sanh giác ngộ, suy tầm các nhân duyên vô minh, hành v.v... trong ba đời, không thấy tướng nhân ngã, lìa đoạn kiến, thường kiến, phá các chấp kiến, được định an ổn, giải tuệ khai phát, tâm sanh pháp hỷ, không nhớ việc thế gian, nhẫn đến trong ngũ ấm, thập nhị xứ, thập bát giới phân biệt cũng như vậy. Đó là tướng "Nhân duyên quán thiện căn khai phát".

e) Tướng niệm Phật thiện căn khai phát:

Hành giả nhân tu Chỉ, Quán hoặc được định Dục giới vị đáo địa thân tâm rỗng lặng. Thoạt nhiên nghĩ nhớ chư Phật có công đức, tướng hảo không thể nghĩ bàn; có pháp thập lực, tứ vô sở úy, thập bát bất cộng, tam-muội, giải thoát v.v... không thể nghĩ bàn; có thần thông, biến hóa, thuyết pháp không ngăn ngại, lợi ích chúng sanh không thể nghĩ bàn; như thế, những công đức vô lượng không thể nghĩ bàn. Khi khởi niệm ấy liền sanh tâm kính mến, tam-muội khai phát, thân tâm khoái lạc, thanh tịnh an ổn, không có các tướng ác. Sau khi xuất định, thân thể nhẹ nhàng tự biết có công đức cao vọi, được người yêu kính. Ấy là tướng "Niệm Phật tam-muội thiện căn khai phát".

Lại nữa, hành giả nhân tu Chỉ, Quán; nếu được thân tâm lóng sạch, hoặc phát tướng vô thường, khổ, không, vô ngã, bất tịnh, tướng nhàm chán sự ăn uống, bất tịnh ở thế gian, tướng khi chết lìa tất cả, niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm giới, niệm xả, niệm thiên, niệm xứ, chánh cần, như ý, ngũ căn, ngũ lực, thất giác chi, bát chánh đạo, không, vô tướng, vô tác, lục độ, các thứ ba-la-mật, thần thông, biến hóa v.v... tướng tất cả pháp môn phát hiện, trong ấy nên rộng phân biệt. Cho nên trong kinh nói: "Giữ tâm một chỗ không việc gì chẳng xong".

2. Phân biệt chân ngụy:

Có hai thứ:

a) Biện tướng thiền tà ngụy phát hiện:

Hành giả nếu khi phát các thứ thiền như trước, mỗi pháp tùy nhân hiện ra: Hoặc thân xao động, hoặc thân nặng nề như bị vật gì đè lên, hoặc thân nhẹ nhàng muốn bay, hoặc như bị trói buộc, hoặc xiêu vẹo ngủ mê, hoặc rất lạnh, rất nóng, hoặc thấy bao nhiêu cảnh giới khác lạ, hoặc tâm mờ mịt, hoặc khởi nghĩ tưởng dữ, hoặc nhớ các việc thiện, tạp nhạp bên ngoài khiến tâm tán loạn, hoặc vui mừng loạn động, hoặc buồn bã lo rầu, hoặc những thú dữ chạm vào rợn người lông dựng đứng, hoặc rất vui khiến say mê. Những thứ tà pháp như thế cùng với thiền đồng phát gọi là tà ngụy. Những thứ tà định này, nếu người mê thích tức là cùng chín mươi lăm thứ quỉ thần tương ưng, phần nhiều ưa mất trí điên cuồng. Hoặc khi các loài quỉ thần biết được những điều mà người tu thiền ưa thích liền giúp thế lực khiến các thứ tà định, tà trí, biện tài, thần thông làm mê lầm xao động người thế gian. Những kẻ ngu trông thấy cho là chứng đạo quả, thảy đều tin phục; kỳ thật người kia trong tâm điên đảo, chuyên hành pháp quỉ làm mê loạn thế gian. Người ấykhi chết hẳng không gặp Phật, lại đọa trong các loài quỉ thần. Nếu khi ngồi phần nhiều hành theo pháp ác tức đọa địa ngục. Hành giả khi tu Chỉ, Quán, nếu chứng các thứ thiền như thế, có những tướng tà ngụy này liền phải đuổi nó. Làm thế nào đuổi nó? Hoặc biết nó là hư dối, chánh tâm không thọ, không đắm trước liền tự tiêu diệt; nên dùng chánh quán phá nó tức thì dứt sạch.

b) Biện tướng thiền chân chánh phát hiện:

Hành giả nếu trong khi ngồi phát các thứ thiền không có những tướng tà ngụy như trước đã nói, tùy mỗi thứ thiền khi phát hiện liền biết cùng với định tương ưng, sáng suốt, thanh tịnh, trong tâm vui mừng, lặng lẽ khoái lạc, không có che đậy, thiện tâm khai phát, lòng tin kính tăng trưởng, trí soi xét phân minh, thân tâm êm dịu, tinh tế rỗng lặng, nhàm chán thế gian, không tác động, không tham muốn, ra vào tự tại, ấy là người chánh thiền khai phát. Ví như cộng sự với người ác thì thường bị lo phiền, nếu cộng sự với người thiện thì hẳng gặp những việc tốt, phân biệt tướng hai thứ thiền tà, chánh phát hiện cũng như vậy

3. Khéo dùng Chỉ, Quán nuôi lớn các thiện căn:

Nếu trong khi ngồi, các thứ thiện căn khai phát nên dùng hai pháp Chỉ, Quán tiến tu, khiến nó tăng trưởng. Nếu nên dùng Chỉ thì lấy Chỉ mà tu, nếu nên dùng Quán thì lấy Quán mà tu. Phần trước đã nói đủ, ở đây chỉ lược bày đại ý.

(1) Ba mươi sáu vật: Tóc, lông, răng, móng v.v

VIII. HIỂU BIẾT MA SỰ

Tiếng Phạn gọi là Ma-la, đời Tần dịch là Sát. Nó cướp của công đức và giết mạng trí tuệ của người tu hành, nên gọi là ác ma. Sự là lấy công đức trí tuệ độ thoát chúng sanh vào Niết-bàn là Phật sự; thường phá hoại căn lành của chúng sanh khiến lưu chuyển trong vòng sanh tử là ma sự. Nếu người khéo an tâm trong chánh đạo mới biết đạo càng cao, ma càng thạnh. Phải biết ma sự có bốn loại:

1. Ma phiền não.
2. Ma ấm, nhập, giới.
3. Ma chết.
4. Ma quỉ thần.

Ba loại ma trước đều là việc thường ở thế gian và tùy tâm người sanh ra, nên phải tự tâm chân chánh đuổi trừ nó, ở đây không phân biệt. Tướng ma, quỉ thần là điều cần phải biết, đây lược nêu ra. Quỉ thần có ba loại:

a) Ma Tinh mị:

Là loài thú theo mười hai giờ, nó biến hóa làm các thứ hình sắc. Hoặc nó hóa người thiếu nữ, người già nua, nhẫn đến những hình tướng đáng sợ không phải ít để làm não loạn người tu hành. Các loài tinh mị này não hại người tu, mỗi loài đến theo giờ của nó, phải biết rành rõ. Nếu giờ Dần (3 giờ - 5 giờ) đến, ắt là loài cọp

v.v... Nếu giờ Mẹo (5 giờ - 7 giờ) đến, ắt là loài thỏ, nai v.v... Nếu giờ Thìn (7 giờ - 9 giờ) đến, ắt loài rồng, trạnh v.v... Nếu giờ Tỵ (9 giờ - 11 giờ) đến, ắt loài rắn, trăn v.v... Nếu giờ Ngọ (11 giờ - 13giờ) đến, ắt loài ngựa, lừa, lạc đà v.v... Nếu giờ Mùi (13 giờ - 15 giờ) đến, ắt loài dê v.v... Nếu giờ Thân (15 giờ - 17 giờ) đến, ắt loài khỉ, vượn v.v... Nếu giờ Dậu (17 giờ - 19 giờ) đến, ắt loài gà, chim v.v... Nếu giờ Tuất (19 giờ - 21 giờ) đến, ắt loài chó, chó sói v.v... Nếu giờ Hợi (21 giờ - 23 giờ) đến, ắt loài lợn v.v... Nếu giờ Tý (23 giờ - 1 giờ) đến, ắt loài chuột v.v... Nếu giờ Sửu (1 giờ - 3 giờ) đến, ắt loài trâu v.v... Hành giả nếu thấy chúng thường dùng những giờ này đến, tức biết những loài tinh thú ấy, kêu tên nó mà quở trách liền phải tiêu diệt.

b) Ma Đôi dịch:

Nó cũng làm những việc xúc chạm não loạn người tu hành. Hoặc hóa như con sâu, con mọt bò lên đầu, mặt người vùi, chích, chớp nhoáng; hoặc bươi, vạch dưới hai nách của người; hoặc chợt ôm người giữ người; hoặc kêu vang lên làm ồn náo và hóa hình các loài thú rất nhiều tướng lạ. Khi nó đến não loạn, người tu liền biết nên nhất tâm nhắm mắt lại, thầm mắng nó thế này: "Ta nay đã biết ngươi, ngươi là loài quỉ Thâu-lạp-kiết-chi tà kiến ưa phá giới ngửi mùi ăn lửa trong cõi Diêm-phù-đề, ta nay giữ giới quyết không sợ ngươi". Nếu người xuất gia nên tụng giới bổn, nếu người tại gia nên tụng tam qui, ngũ giới v.v... thì bọn quỉ này khúm núm rút lui. Nếu có hóa các thứ tướng mạo làm chướng nạn người tu như thế và các phương pháp đoạn trừ, ở trong kinh thiền có nói rộng.

c) Ma não:

Bọn ma này hay hóa làm ba thứ cảnh tướng ngũ trần đến phá thiện tâm người.

Hóa cảnh nghịch ý: Như hóa cọp, sói, sư tử, những hình tượng đáng sợ, là ngũ trần ghê sợ khiến người phải kinh khủng.

Hóa cảnh thuận ý: Như hóa hình tượng cha mẹ, anh em, chư Phật và nam nữ đẹp đẽ đáng yêu, là ngũ trần yêu thích khiến người sanh tâm đắm mến.

Hóa cảnh không thuận không nghịch: La cảnh ngũ trần bình thường làm loạn động tâm người tu hành khiến mất thiền định.

Thế nên, ma gọi là "Sát" cũng gọi là "Mũi tên hoa", cũng gọi là "Năm mũi tên"; vì nó bắn vào năm giác quan của người. Giữa vật chất và tinh thần nó tạo ra bao nhiêu cảnh giới làm mê lầm não loạn người tu hành, nên gọi là ma. Hoặc nó tạo ra những thứ âm thanh hay, dở; những thứ mùi thơm, hôi; tạo ra những thứ vị ngọt, đắng; những cảnh giới khổ, vui đến làm xúc não thân người đều là việc của ma, tướng nó rất nhiều, ở đây không thể kể hết. Tóm phần trọng yếu, nếu tạo những thứ ngũ trần làm não loạn người, khiến mất pháp lành, khởi các phiền não đều là ma quân. Do nó hay phá hoại tính bình đẳng của Phật pháp, khởi các pháp chướng đạo: Tham dục, lo buồn, giận hờn, ngủ mê v.v... Như bài kệ trong kinh chép:

Dục ma quân thứ nhất,
Ưu sầu đội thứ hai,
Đói khát quân thứ ba,
Mến yêu là thứ tư,
Ngủ mê quân thứ năm,
Kinh sợ đội thứ sáu,
Nghi hối quân thứ bảy,
Giận hờn là thứ tám,
Mê danh lợi thứ chín,
Ngã mạn là thứ mười.
Như thế, những thứ quân,
Dìm đắm người xuất gia.
Ta lấy sức thiền trí,
Phá dẹp các quân ma,
Được thành Phật đạo rồi,
Độ thoát tất cả người.

Hành giả đã biết việc ma, cần phải đuổi nó. Phương pháp đuổi có hai: 1. Tu Chỉ đuổi: Phàm thấy tất cả cảnh ma bên ngoài đều biết là hư dối, không lo, không sợ, cũng không thủ, không xả hay vọng chấp phân biệt, dứt tâm lặng yên thì ma tự tiêu diệt.

2. Tu Quán đuổi: Nếu thấy các cảnh ma như trước đã nói, dùng Chỉ đuổi không đi, phải phản quán tâm năng kiến không thấy chỗ nơi thì bọn ma kia chỗ nào mà não loạn? Khi quán như thế ma liền diệt hết. Nếu nó trì hoãn không đi, cần phải chánh tâm, chớ sanh tưởng kinh sợ, không tiếc thân mạng, chánh niệm không động, biết trên bản tánh chân như ma giới tức là Phật giới; nếu ma giới là Phật giới thì chỉ có một không hai; rõ biết như vậy thì ma giới không xả, Phật giới không thủ, Phật pháp tự sẽ hiện tiền, ma cảnh tự nhiên tiêu diệt.

Lại nữa, nếu thấy ma cảnh không tiêu chẳng cần phải lo, nếu thấy tiêu diệt cũng chớ sanh mừng. Vì cớ sao? Vì chưa từng thấy có người ngồi thiền thấy ma hóa làm cọp, sói đến ăn thịt, cũng chưa từng thấy ma hóa làm nam nữ đến kết làm vợ chồng, chính nó là huyễn hóa. Người ngu không rõ, tâm sanh kinh sợ và khởi lòng tham đắm, nhân đó mà tâm loạn, mất thiền định và sanh cuồng, tự chuốc lấy họa hoạn đều tại mình không có trí tuệ mà thọ hại, không phải tại ma gây nên. Nếu các ma cảnh làm não loạn người tu, hoặc trải qua nhiều tháng đến cả năm mà không đi, chỉ phải đoan tâm chánh niệm cho kiên cố, không tiếc thân mạng, chớ ôm lòng lo sợ, phải tụng các kinh Đại thừa, Phương đẳng và thần chú trị ma, thầm tụng niệm và hằng nhớ Tam bảo. Nếu khi xuất định cũng phải tụng chú để tự đề phòng, sám hối, hổ thẹn và tụng giới luật, tà không can phạm được chánh, lâu lâu nó tự diệt. Ma sự rất nhiều nói không thể hết, phải khéo mà biết nó.

Thế nên, người sơ tâm tu hành cần phải gần gũi thiện tri thức. Nếu có những việc nạn như vậy, ấy là ma nhập tâm người hay khiến người tâm thần cuồng loạn, hoặc mừng, hoặc lo, nhân đó thành bệnh đến chết. Hoặc khi ma cho được tà thiền định, trí tuệ, thần thông, đà-la-ni, thuyết pháp giáo hóa, người đều kính phục, về sau phá hoại việc lành xuất thế của người và phá hoại chánh pháp. Những việc ma như thế, có nhiều loại sai biệt không thể nói hết. Nay lược chỉ bày những điều cần yếu để cho người tu trong lúc tọa thiền không lầm nhận các cảnh giới ma.

Nói tóm lại, nếu muốn dẹp tà về chánh phải quán thật tướng của các pháp, khéo tu Chỉ, Quán thì không có cái tà nào mà không dẹp được. Cho nên trong kinh luận chép: "Trừ thật tướng của các pháp, kỳ dư tất cả là ma sự". Như bài kệ chép:

Nếu phân biệt nhớ tưởng,
Tức là lưới của ma,
Không động, không phân biệt,
Ấy tức là pháp ấn.

IX. TRỊ BỆNH

Hành giả chuyên tâm tu hành, hoặc tứ đại có bệnh là vì dùng quán tâm, quán hơi thở kích động bệnh cũ phát khởi. Hoặc không khéo điều hòa ba việc - thân, tâm, hơi thở - trong, ngoài có chỗ sai suyễn, cho nên có bệnh hoạn. Phàm phương pháp tọa thiền nếu khéo dụng tâm thì bốn trăm lẻ bốn bệnh tự nhiên lành, nếu dụng tâm sai suyễn thì bốn trăm lẻ bốn bệnh nhân đó phát sanh. Thế nên, nếu tự tu hay dạy người tu, phải khéo biết gốc bệnh, phải khéo biết phương pháp dùng nội tâm trị bệnh trong lúc tọa thiền. Một phen phát bệnh chẳng những chướng ngại sự tu hành, còn lo mất mạng là khác.

Nay nói về pháp trị bệnh có hai ý:

1. Tướng bệnh phát khởi.
2. Phương pháp trị bệnh.

1. Tướng bệnh phát khởi:

Bệnh phát tuy có nhiều cách, lược nói không ngoài hai thứ:

a) Tướng bệnh do tứ đại tăng giảm:

Nếu địa đại tăng thì mắc bệnh thủng kiết trầm trọng, thân thể khô gầy, như thế một trăm lẻ một bệnh sanh. Nếu thủy đại tăng thì đàm ẩm dẫy đầy, ăn uống không tiêu, đau bụng, hạ hơi v.v... một trăm lẻ một bệnh sanh. Nếu hỏa đại tăng thì chợt lạnh, chợt nóng toàn thân đau nhức, hôi miệng, đại tiểu không thông v.v... một trăm lẻ một bệnh sanh. Nếu phong đại tăng thì thân thể lơ lửng như treo trên không, lăn lộn đau nhức, phổi sưng thở gấp, ụa mửa mệt lã, như thế v.v... một trăm lẻ một bệnh sanh. Cho nên trong kinh nói: "Một đại không điều hòa thì một trăm lẻ một bệnh sanh, tứ đại không điều hòa thì bốn trăm lẻ bốn bệnh đồng khởi". Tứ đại phát bệnh mỗi thứ có tướng mạo của nó, chính trong khi ngồi thiền và trong khi mộng phải khảo sát cho rõ.

b) Tướng ngũ tạng sanh bệnh:

Từ tim sanh bệnh thì thân thể nóng, lạnh, đầu nhức, miệng khô v.v... vì tim là chủ về miệng. Từ phổi sanh bệnh thì thân thể mập phù, tứ chi mỏi mê, mũi nghẹt v.v... vì phổi chủ về mũi. Từ gan sanh bệnh trong lòng thường không vui, buồn rầu, thương lo, giận hờn, đầu nhức, mắt mờ v.v... vì gan chủ về con mắt. Từ lá lách sanh bệnh thì thân thể và trên mặt nổi phong khắp cả, ngứa ngáy đau nhức, ăn uống không ngon v.v... vì lá lách chủ về lưỡi. Từ trái cật sanh bệnh thì ở cổ sanh nấc cục, bụng no, lỗ tai bùng v.v... vì trái cật chủ về lỗ tai. Năm tạng sanh bệnh rất nhiều, mỗi cái có tướng của nó, phải xem xét trong khi ngồi thiền và trong mộng thì biết được.

Như thế nguyên nhân sanh bệnh của tứ đại, ngũ tạng không phải một, tướng bệnh rất nhiều không thể nói hết. Hành giả nếu muốn tu pháp môn Chỉ, Quán để thoát ly sanh tử, phải khéo biết nguyên nhân sanh bệnh. Hai thứ bệnh này nguyên nhân chung là do trong và ngoài phát động. Hoặc do dụng tâm không điều hòa, quán hạnh sai lạc, hoặc do khi pháp định phát sanh không biết giữ gìn đến khiến tứ đại, ngũ tạng sanh bệnh, ấy là tướng bệnh do bên trong phát khởi.

Lại nữa, có ba thứ nhân duyên khiến người mắc bệnh:

1. Tứ đại, ngũ tạng tăng giảm khiến người mắc bệnh như đã nói ở trên. 2. Quỉ thần gây nên khiến người mắc bệnh.

3. Nghiệp báo khiến người mắc bệnh.

Những bệnh như thế, mới mắc phải sớm trị rất dễ được lành, nếu để qua thời gian lâu bệnh thành thục, thân gầy bệnh nặng, chữa trị rất khó lành.

2. Phương pháp trị bệnh:

Đã rõ nguyên nhân phát bệnh, cần tạo phương pháp trị bệnh. Phương pháp trị bệnh có nhiều cách, tóm lược không ngoài hai phương tiện Chỉ và Quán.

Thế nào dùng Chỉ trị bệnh? Có thầy nói: "Phải an tâm ngưng tại chỗ bệnh, tức là bệnh lành. Tại sao? Vì tâm là chủ của thân quả báo trong một thời kỳ, ví như vua đến chỗ nào thì bọn trộm cướp đều tan sạch". Lại có thầy bảo: "Dưới rốn một tấc gọi là đơn điền, nếu ngưng tâm tại chỗ này không tán loạn, trải qua thời gian lâu đa số bệnh đều dứt". Có thầy bảo: "Thường ngưng tâm dưới chân, bất luận đi, đứng, nằm hay nghỉ liền trị được bệnh. Vì cớ sao? Vì người do tứ đại không điều hòa cho nên sanh các bệnh, đó là do tâm thức duyên lên trên khiến tứ đại không điều hòa. Nếu an tâm ở dưới thì tứ đại tự nhiên điều hòa, các bệnh đều lành".

Dùng Quán trị bệnh. Có thầy nói: Dùng Quán tâm tưởng sáu thứ hơi thở trị bệnh, tức là dùng Quán trị bệnh. Thế nào là sáu thứ hơi thở? Nghĩa là: suy, hô, hy, ha, hư, hứ. Sáu thứ hơi thở này đều do trong lưỡi, miệng và tâm tưởng phương tiện chuyển động mà thành, phải dùng đều đều nhẹ nhẹ. Bài tụng chép:

Tâm thuộc về ha, thận thuộc suy,
Tỳ ho phổi hư tánh đều biết,

Gan và tạng nhiệt do chữ hư,
Tam tiêu ngăn trệ chỉ nói hy.

Có thầy nói: Nếu khéo dùng Quán tưởng vận chuyển mười hai thứ hơi thở thì trị được nhiều bệnh. Mười hai thứ hơi thở:

1. Hơi thở lên.
2. Hơi thở xuống.
3. Hơi thở đầy.
4. Hơi thở tiêu.
5. Hơi thở tăng trưởng.
6. Hơi thở diệt hoại.
7. Hơi thở ấm.
8. Hơi thở lạnh.
9. Hơi thở xông lên.
10. Hơi thở gìn giữ.
11. Hơi thở điều hòa.
12. Hơi thở bồi bổ.

Mười hai thứ hơi thở này đều do tâm quán tưởng mà có. Nay lược tướng đối trị của mười hai thứ hơi thở. Hơi thở lên trị bệnh trầm trọng. Hơi thở xuống trị bệnh lơ lửng. Hơi thở đầy trị bệnh khô gầy. Hơi thở tiêu trị bệnh thủng phù. Hơi thở tăng trưởng trị bệnh ốm yếu. Hơi thở diệt hoại trị bệnh tăng thạnh. Hơi thở ấm trị bệnh lạnh. Hơi thở lạnh trị bệnh nóng. Hơi thở xông lên trị bệnh ngăn nghẹn không thông. Hơi thở gìn giữ trị bệnh lăn lộn. Hơi thở điều hòa chung trị bệnh tứ đại bất hòa. Hơi thở bồi bổ bồi dưỡng tứ đại suy kém. Khéo dùng các thứ hơi thở này, có thể trị lành các bệnh, suy ra có thể biết.

Có thầy nói: Khéo dùng giả tưởng quán hay trị hết các bệnh. Như người mắc bệnh lạnh, tưởng trong thân hơi lửa xông ra liền trị được bệnh lạnh. Cách trị bệnh này trong kinh Tạp A Hàm về bảy mươi hai thứ bí pháp trị bệnh có nói rộng.

Có thầy bảo: Dùng Chỉ, Quán kiểm xét tứ đại trong thân không có bệnh, tâm cũng không có chỗ sanh bệnh thì các bệnh tự lành. Như thế, bao nhiêu thuyết nói dùng Quán trị bệnh chỗ ứng dụng không đồng, nếu khéo hiểu được ý đều trị lành bệnh.

Hai pháp Chỉ, Quán nếu người khéo hiểu được ý thì không bệnh nào mà trị chẳng lành. Nhưng người thời nay, căn cơ tối, cạn, đa số tập quán tưởng không thành công nên pháp này ít được lưu truyền. Lại có người tu không được pháp này, bèn xoay qua học khí thuật, nhịn cơm e sau này sanh kiến chấp tà dị, những thứ thuốc bằng cây, cỏ, vàng, đá ... thích hợp với bệnh thì nên dùng.

Nếu là bệnh do quỉ phá thì phải lập tâm cho vững, thêm tụng chú để giúp sự trị bệnh. Nếu là bệnh nghiệp báo cần phải tu phước và sám hối, bệnh ắt tiêu diệt. Hai pháp Chỉ, Quán trị bệnh, nếu người khéo hiểu một pháp cũng đủ tự tu và dạy người, huống là thông đạt cả hai. Nếu cả hai pháp đều không biết thì bệnh sanh không thể trị, chẳng những bỏ bê sự tu hành, còn e tánh mạng khó bảo toàn làm sao tự tu và dạy người? Thế nên, người muốn tu Chỉ, Quán phải hiểu phương pháp nội tâm trị bệnh. Pháp này không phải hiểu một, hiểu ý tại người, chớ không thể truyền bằng văn tự.

Lại nữa, trong khi ngồi thiền dụng tâm trị bệnh cần phải gồm đủ mười pháp sẽ được lợi ích. Mười pháp:

1. Tin.
2. Dùng.
3. Siêng.
4. Thường trụ trong duyên.
5. Phân biệt nguyên nhân bệnh khởi.
6. Phương tiện.
7. Thực hành lâu.
8. Biết thủ xả.

9. Giữ gìn.
10. Biết ngăn cản.

Thế nào là tin? Nghĩa là tin pháp này hay trị được bệnh.

Sao là dùng? Nghĩa là tùy thời hằng dùng.

Sao là siêng? Chuyên cần không nghỉ, đến khi lành bệnh mới thôi.

Sao là trụ trong duyên? Tâm vi tế luôn luôn y nơi pháp, không duyên cái gì khác.

Sao là phân biệt nguyên nhân bệnh khởi? Như đoạn trước đã nói.

Sao là phương tiện? Là thở ra, hít vào tâm tưởng vận chuyển khéo léo thành tựu không cho trái phép.

Sao là thực hành lâu? Nếu áp dụng chưa có lợi ích chẳng kể ngày tháng thường tập không phế bỏ.

Sao là biết thủ xả? Biết cái có ích liền chuyên cần, cái có hại liền xả đi, chín chắn chuyển tâm điều trị.

Sao là gìn giữ? Khéo biết các duyên xúc phạm mà giữ gìn.

Sao là ngăn cản? Được điều ích lợi không đến người khác nói, chưa tổn hại không sanh nghi chê.

Nếu y mười pháp này trị bệnh quyết định có hiệu nghiệm không dối vậy

X. CHỨNG QUẢ

Nếu hành giả khi tu Chỉ, Quán như thế, biết rõ tất cả pháp đều do tâm sanh, nhân duyên hư giả không thật, nên là không; vì biết không, nên không thấy có tướng danh tự của tất cả pháp, thế là thể nhập chân thật. Khi ấy, trên không thấy có Phật quả đáng cầu, dưới không thấy có chúng sanh đáng độ. Ấy gọi là quán từ Giả nhập Không, làquán Nhị đế, là tuệ nhãn, là nhất thế trí. Nếu trụ nơi quán này tức là sa vào quả vị Thanh văn, Bích Chi Phật. Cho nên trong kinh nói: "Các vị Thanh văn v.v... tự than rằng: Chúng ta nếu nghe cõi Phật thanh tịnh, giáo hóa chúng sanh, tâm không vui mừng. Vì sao? Vì tất cả pháp thảy đều rỗng lặng, không sanh không diệt, không lớn không nhỏ, vô lậu vô vi, suy nghĩ như thế nên không vui mừng". Phải biết người thấy được pháp vô vi mà vào chánh vị, người ấy trọn không thể phát ba thứ tâm bồ-đề , vì sức định nhiều mà không thấy Phật tánh.

Nếu Bồ-tát vì tất cả chúng sanh thành tựu tất cả Phật pháp thì không nên chấp giữ vô vi tự tịch diệt, khi ấy nên tu quán từ Không nhập Giả. Nghĩa là phải thật quán tâm tánh tuy không, nhưng khi đối duyên liền sanh ra tất cả các pháp cũng như huyễn hóa, tuy không quyết định thật mà vẫn có các tướng thấy, nghe, hiểu, biết v.v... khác nhau. Hành giả khi quán như thế, tuy biết tất cả pháp rốt ráo là rỗng lặng, mà hay ở trong Không tu các hạnh, như gieo giống trong Không; cũng hay phân biệt các căn của chúng sanh tánh dục vô lượng, nên thuyết pháp cũng vô lượng. Nếu chứng được vô ngại biện tài thì hay làm lợi ích chúng sanh khắp lục đạo. Ấy gọi là Phương tiện tùy duyên Chỉ, là quán từ Không nhập Giả, là quán bình đẳng, là pháp nhãn, là Đạo chủng trí. Trụ trong quán này sức trí tuệ nhiều, tuy thấy được Phật tánh mà không rõ ràng. Bồ-tát tuy thành tựu hai pháp quán trên, đó gọi là Quán môn phương tiện, không phải là chánh quán. Kinh chép: "Hai thứ trước là đạo phương tiện, nhân hai thứ quán Không, Giả ấy được vào quán Trung đạo đệ nhất nghĩa, song chiếu cả hai đế, tâm thường vắng lặng, tự nhiên trôi vào biển Đại Giác. Nếu Bồ-tát muốn ở trong một niệm đầy đủ tất cả Phật pháp nên tu: "Chỉ dứt hai bên phân biệt" (Tức nhị biên phân biệt Chỉ) thực hành chánh quán Trung đạo.

Thế nào là Chánh quán? Nếu thấu hiểu tâm tánh không phải Chân, không phải Giả, dứt tâm duyên Chân, Giả gọi là Chánh thật quán, tâm tánh không phải Không, không phải Giả, mà không phá hoại pháp Không, Giả. Nếu hay chiếu liễu như thế thì ở nơi tâm tánh thông đạt được Trung đạo, viên chiếu cả Nhị đế . Nếu hay

tự tâm thấy được Trung đạo, Nhị đế, thì thấy Trung đạo, Nhị đế của tất cả pháp, mà không chấp Trung đạo, Nhị đế. Bởi vì quyết định tánh không thể có, ấy gọi là chánh quán Trung đạo. Như bài kệ Trung Luận nói:

Nhân duyên sanh các pháp,
Ta nói tức là không,
Cũng gọi là giả danh,
Cũng gọi nghĩa Trung đạo.

Sưu tầm ý bài kệ này, không những đầy đủ phân biệt tướng Trung quán, cũng gồm nói chỉ thú hai thứ quán môn phương tiện trước. Phải biết chánh quán Trung đạo tức là Phật nhãn, Nhất thế chủng trí. Nếu trụ nơi quán này thì sức định và tuệ đồng đẳng, thấy Phật tánh rõ ràng, an trụ trong Đại thừa, bước đi bằng phẳng nhanh như gió, tự nhiên vào trong biển Đại Giác. Thực hành hạnh Như Lai, vào nhà Như Lai, mặc y Như Lai, ngồi tòa Như Lai, dùng đồ trang nghiêm của Như Lai mà tự trang nghiêm. Được sáu căn thanh tịnh, vào cảnh giới của Phật, đối với tất cả pháp không nhiễm trước, tất cả Phật pháp đều được hiện tiền, thành tựu niệm Phật tam-muội. An trụ trong định Thủ Lăng Nghiêm, thế là phổ hiện sắc thân tam-muội, khắp vào cõi Phật trong mười phương, dạy bảo chúng sanh trang nghiêm tất cả cõi Phật, cúng dường mười phương chư Phật, thọ trì pháp tạng của chư Phật, đầy đủ tất cả hạnh ba-la-mật, ngộ nhập vị Đại Bồ-tát, cùng với ngài Văn Thù, Phổ Hiền kết bạn. Thường trụ trong thân pháp tánh, vì chư Phật khen ngợi thọ ký, ấy là trang nghiêm Đâu Suất Đà Thiên, thị hiện giáng thần trong thai mẹ, xuất gia, đến đạo tràng, hàng phục ma oán, thành Chánh giác, chuyển pháp luân, vào Niết-bàn. Ở các cõi nước khắp mười phương làm viên mãn tất cả Phật sự, đầy đủ hai thân Chân và Ứng ... ấy là Sơ phát tâm Bồ-tát.

Trong kinh Hoa Nghiêm nói: "Khi Sơ phát tâm liền thành Chánh giác, thông suốt tánh chân thật của các pháp, được tuệ thân không phải do người khác mà ngộ". Cũng nói: "Sơ phát tâm Bồ-tát được một thân Như Lai làm vô lượng thân". Cũng nói: "Sơ phát tâm Bồ-tát tức là Phật". Kinh Niết-bàn nói: "Sơ phát tâm và cứu kính tâm hai cái không khác, hai tâm như thế, tâm trước là khó". Kinh Đại Phẩm nói: "Tu-bồ-đề! Có Đại Bồ-tát mới sơ phát tâm liền tọa đạo tràng, chuyển bánh xe chánh pháp, phải biết Bồ-tát ấy như Phật vậy". Trong kinh Pháp Hoa nàng Long Nữ dâng hạt châu làm chứng, những kinh như thế đều nói sơ phát tâm làm đủ tất cả Phật pháp, như kinh Đại Phẩm nói "Chữ A" (1) , kinh Pháp Hoa nói "Khiến chúng sanh khai Phật tri kiến", kinh Niết-bàn nói "Thấy Phật tánh cho nên trụ Đại Niết-bàn". Đã lược nói tướng Sơ phát tâm nhân tu Chỉ, Quán được chứng quả.

Kế nói Hậu tâm chứng quả. Cảnh giới của Hậu tâm chứng không thể biết, nay suy theo giáo lý để rõ, trọn không rời hai pháp Chỉ và Quán. Tại sao? Kinh Pháp Hoa nói: "Ân cần khen ngợi trí tuệ của chư Phật là nghĩa Quán". Đây là đứng về Quán để rõ quả. Kinh Niết-bàn luận rộng về "Một trăm câu giải thoát" để giải thích Đại Niết-bàn. Niết-bàn nghĩa là Chỉ. Đó là đứng về Chỉ để rõ quả. Cho nên nói Đại Niết-bàn là Thường tịch định. Định tức là nghĩa Chỉ. Trong kinh Pháp Hoa tuy đứng về mặt Quán để rõ quả, nhưng cũng nhiếp Chỉ. Cho nên nói: Nhẫn đến tướng cứu kính Niết-bàn Thường tịch diệt trọn qui về Không. Trong kinh Niết-bàn tuy đứng về mặt Chỉ để rõ quả, nhưng cũng gồm Quán. Bởi vì lấy ba đức làm Đại Niết-bàn. Hai bộ kinh lớn này tuy văn có hiện, có ẩn khác nhau, nhưng đều đứng về hai môn Chỉ, Quán biện chỗ cứu kính của nó, gồm căn cứ hai pháp Định, Tuệ để rõ quả vị cùng tột.

Hành giả phải biết quả ban đầu, bậc giữa, rốt sau đều không thể nghĩ bàn. Cho nên bản tân dịch kinh Kim Quang Minh nói: "Như Lai lúc ban đầu không thể nghĩ bàn, Như Lai khoảng giữa bao nhiêu thứ trang nghiêm. Như Lai rốt sau thường không thể phá hoại". Đó là ước về hai tâm tu Chỉ, Quán để biện kết qủa của nó. Bài kệ trong kinh Ban Châu Tam- muội chép:

Chư Phật từ tâm được giải thoát,
Tâm ấy thanh tịnh gọi không nhớp,
Năm đạo sạch sẽ chẳng nhuốm màu,
Học được pháp này thành Đại đạo.

Thệ nguyện tu hành phải trừ tam chướng và ngũ cái. Nếu như không trừ, tuy siêng năng dụng công trọn không lợi ích.

(1) Trong kinh Đại Phẩm ví sơ phát tâm là "Chữ A", cứu kính là "Chữ Trà".

PHẦN II

TỌA THIỀN TAM-MUỘI

Trước Thuật: **SAMGHARAKASA**
Dịch Phạn-Hán: **KUMÀRAJIVA***Dịch Hán-Việt*: **THÍCH THANH TỪ**

LỜI DỊCH GIẢ

Quyển này nguyên tên là Tọa Thiền Tam-Muội Kinh, cũng tên là Thiền Kinh. Theo quan niệm đa số Phật tử, phàm là kinh phải của Phật nói và đủ lục chủng chứng tín - Như thị ngã văn v.v. mà quyển này do Tổ y cứ trong kinh soạn ra, nên tôi giản lược chữ Kinh, chỉ đề Tọa Thiền Tam-Muội .

Nguyên nó cả thảy hai quyển - thượng và hạ - tôi thấy văn thể liên tục nên hợp chung lại làm một quyển để khi đọc khỏi phải gián đoạn.

Về nội dung, chương mục không được rõ ràng. Muốn tiện cho độc giả nghiên cứu, tôi sắp và thêm chương mục của mỗi phần cho dễ thấy.

Vì có thay đổi chút ít nên tôi ghi vào đây ít hàng để quí độc giả khỏi nghi ngờ.

Cẩn Chí ***Thích Thanh Từ***
Phương Bối Am - Mùa Đông Tân Sửu (1961)

CHƯƠNG I

PHẦN DUYÊN KHỞI

Trình bày mười ý này để rõ lối tu Chỉ, Quán. Đây là điều kiện cần thiết cho kẻ mới học tọa thiền. Nếu người khéo hội ý tu tập, khả dĩ an tâm vượt các chướng nạn, được định sanh tuệ và chứng vô lậu Thánh quả.

TỔNG KHỞI

Phật nói khó được nghe,
Tạm hiện như điển chớp.
Thân này thuộc già, chết,
Chỗ về của các bệnh,
Da mỏng che bất tịnh,
Ngu muội bị nó lừa.
Người thường bị giặc già,
Cướp mất sắc trai trẻ,
Như cành hoa xào héo,
Rã cánh hết quí giá.
Công đức vua Đảnh Sanh,
Ngồi chung trời Đế Thích,
Phước báu rất rộng lớn,
Ngày nay lại còn đâu!
Vua ấy trong Trời, người,
Dục lạc đủ hơn hết,
Khi chết rất đau khổ,
Do đó khá nhận ý.
Các dục trước vui nhỏ,
Sau thảy thành khổ lớn,
Như oán trước thấy tốt,
Diệt tộc họa ở sau.
Thân này là đồ nhơ,
Chín lỗ thường chảy nhớp,
Cũng như ghẻ Na-lợi,
Thầy thuốc khôn bề trị.

Xe xương sức rất kém,
Gân, mạch ràng, thức chuyển,
Ngươi cho là xe đẹp,
Nhận thích không hổ thẹn.
Người chết gom một chỗ,
Vất bỏ đầy gò nổng,
Lúc sống cùng tiếc giữ,
Khi chết đều vất đi.
Thường phải nghĩ như thế,
Nhất tâm quán chớ loạn,
Phá ngu mê đen tối,
Cầm đuốc rạng sáng soi.
Nếu bỏ Tứ niệm chỉ,
Tâm ác nào chẳng tạo,
Như voi hăng không móc,
Trọn không theo lối khiển.
Ngày nay gây nghiệp này,
Ngày mai tạo việc kia,
Ưa thích không thấy khổ,
Bất ngờ giặc chết đến!
Lo lắng việc của mình,
Việc kẻ khác cũng tính,
Giặc chết không đợi giờ,
Đến thì không phương thoát.
Như nai khát tìm suối,
Vì uống nên đến nước,
Thợ săn không từ bi,
Không đợi uống xong, giết.
Người ngu cũng như thế,
Siêng tạo các sự nghiệp,
Chết đến không đợi giờ,
Ai sẽ vì ngươi giữ?
Người tâm mong giàu sang,
Ngũ dục lòng chưa thỏa,
Các vị đại quốc vương,
Đâu khỏi được nạn này.
Chư tiên giỏi chú thuật,
Cũng không thoát sanh tử,
Voi lớn vô thường đạp,
Trùng, kiến đồng với đất.
Cho đến tất cả người,
Chư Phật bậc Chánh giác,
Vượt qua dòng sanh tử,
Cũng vẫn không thường ở.
Hẳn nên sớm bỏ lìa,
Nhất tâm cầu Niết-bàn,
Sau khi mất thân này,
Ai sẽ nhận biết ta?
Kẻ được gặp Pháp bảo,
Và người chưa được gặp,
Rất lâu Phật nhật xuất,
Phá tối lớn vô minh.
Phóng ra các ánh sáng,
Chỉ người đạo, phi đạo,
Ta từ đâu mà đến?
Đi sẽ trở về đâu?
Chỗ nào được giải thoát?
Nghi này ai thấu rõ?

Phật Thánh nhất thế trí,
Lâu lắm mới ra đời.
Nhất tâm chớ buông lung,
Hay phá nghi của người,
Kia không ưa thật lợi,
Mến thích tâm tệ ác.
Ngươi là chúng sanh tốt,
Nên cầu thật pháp tướng,
Ai biết khi nào chết?
Chết rồi đến ở đâu?
Ví như đèn trước gió,
Đâu biết khi nào tắt,
Pháp chí đạo không khó,
Đại Thánh chỉ việc nói.
Nói trí và cảnh trí,
Hai việc không nhờ ngoài,
Ngươi nếu không buông lung,
Nhất tâm thường hành đạo.
Không lâu được Niết-bàn,
Chỗ đệ nhất an lạc,
Trí sáng gần người lành,
Hết lòng kính Phật pháp.
Nhàm chán thân bất tịnh,
Lìa khổ được giải thoát,
Chỗ vắng tu chí lặng,
Ngồi kiết già trong rừng.
Xét tâm không buông lung,
Ngộ ý, biết các duyên,
Nếu không chán cõi đời,
Yên ngủ không tự thức.
Không nghĩ đời vô thường,
Đáng sợ mà chẳng sợ,
Hồ phiền não không đáy,
Biển sanh tử không bờ.
Thuyền vượt khổ chưa đóng,
Đâu thể vui ngủ nghỉ,
Do đây phải giác ngộ,
Chớ để ngủ che tâm.
Trong bốn thứ cúng dường,
Biết lượng, biết vừa đủ,
Sợ lớn chưa thoát được,
Phải chuyên cần tinh tấn.
Tất cả khổ khi đến,
Hối hận không thể kịp,
Mặc y ngồi cội cây,
Đúng như pháp được ăn.
Chớ vì tham món ngon,
Mà tự đến hư hỏng,
Món ăn qua khỏi cổ,
Ngon, dở đều không khác.
Ưa ngon sanh buồn khổ,
Bởi thế chớ nên ưa,
Hành nghiệp trong thế giới,
Ngon dở đâu chẳng trải.
Tất cả đều thọ đủ,
Phải lấy đó tự ngăn,
Nếu ở trong loài thú,
Cỏ cây là đủ ngon.

Địa ngục nuốt hoàn sắt,
Sắt đốt cháy hừng hực,
Nếu sanh quỉ Bệ-lệ,
Máu mủ đồ phẩn uế.
Dãi, đàm, các bất tịnh,
Lấy đó làm món ngon,
Nếu được sanh Thiên cung,
Trong cung đẹp thất bảo.
Ăn toàn thức Tô-đà,
Thiên nữ làm vui lòng,
Sanh làm người hào quí,
Món ngon đủ các thứ.
Tất cả từng trải qua,
Nay sao còn ưa thích?
Qua lại trong thế giới,
Chán trải việc khổ, lạc.
Chỉ chưa được Niết-bàn,
Phải siêng cầu lợi này.

CHƯƠNG II
KHẢO SÁT TÂM BỆNH

Người học Thiền lúc mới đến chỗ thầy, thầy nên hỏi rằng: "Ngươi giữ giới thanh tịnh chăng? Có phạm tội trọng, tà ác chăng?" . Nếu đáp: "Năm giới thanh tịnh, không phạm tội trọng, tà ác" . Thứ mới dạy đạo pháp. Nếu đáp: "Phạm giới". Nên hỏi lại rằng: "Ngươi phạm giới nào ?". Nếu đáp: "Trọng giới". Thầy bảo: "Như người bị cắt tai, xẻo mũi không thể soi gương, ngươi nên trở về chuyên cần tụng kinh, khuyến hóa làm phước để gieo giống nhân duyên đạo pháp đời sau, đời này coi như đã bỏ. Ví như cây đã khô, dù gắng tưới nước cũng không sanh hoa, lá và trái được". Nếu phạm các giới khác, thầy nên dạy như pháp sám hối. Sám hối đã thanh tịnh, thầy nếu được thiên nhãn, tha tâm trí xem qua, tùy bệnh nói pháp tiến đạo. Nếu thầy chưa được thông, nên xem tướng mạo đoán bệnh, hoặc lại hỏi người ấy rằng: "Trong ba độc ngươi nặng cái nào? Dâm dục nặng ư? Nóng giận nặng ư? Ngu si nặng ư?

Thế nào là xem tướng?

Tướng Người Đa Dâm:

- Người lanh lẹ, nuôi nhiều vợ, hầu, nói nhiều, tin nhiều, nhan sắc vui vẻ, nói năng dễ dàng, ít giận hờn, ít ưu sầu, giỏi kỹ thuật, ưa nghe, thích biết, yêu thích văn thơ, có tài đàm luận, hay xét biết tính người, nhiều chuyện kinh sợ. Người ấy ở trong phòng ưa mặc đồ mỏng, khát khao nữ sắc, màn, trướng, ưa trang sức hương hoa, tâm nhỏ nhẹ khiến người thương mến, nói lời bóng bẩy, ưa làm phước nghiệp, ý thích sanh cõi trời, ở trong chúng không chống kẻ tốt, xấu, tín nhiệm phụ nữ, lửa dục hừng thịnh, tâm nhiều hối hận, biến đổi, thích tự trang sức, ưa xem tranh ảnh, luyến tiếc vật của mình, ước ao đồ của người, ưa kết bạn bè, không chịu ở một mình, chỗ ở thích giống thế tục, chợt kinh chợt sợ, chỉ như khỉ vượn. Kẻ ấy nhìn rất thiển cận, làm việc không suy nghĩ, nhẹ dạ nên làm việc mong được thích ý, ưa kêu, ưa khóc, thân thể mềm yếu không kham chịu lạnh, khổ, dễ nản, dễ vui, không thể nhẫn việc, được ít vui to, mất ít sầu lớn, tự bày tự giấu, mồ hôi trong thân hôi, da mỏng, tóc mềm, nhiều nếp nhăn trắng, thường cắt móng tay, cạo râu, đánh răng trắng, đi ra thích mặc đồ thật sạch, học không chuyên cần, ưa dạo vườn cảnh, nhiều tình, nhiều cầu, ý chấp thường kiến, gần người có đức vồn vã thăm hỏi, ý nhận lời nói của người, gắng tỏ vẻ vui tươi, nghe việc mau hiểu lấy làm sự nghiệp, phân biệt tốt xấu, thương người khổ nạn, tự đại, háo thắng, không chịu người người lấn hiếp, ưa làm việc cứu giúp, tiếp dẫn người lành, có những thức ngon chia người cùng ăn, chí thích xa lớn, mắt xem sắc dục không bao giờ chán, không lo xa, biết thế gian phương tục, xem xét nhan sắc đoán được lòng người, nói lời khôn khéo, kết bạn không bền, đầu tóc ít, thưa, ít chịu ngủ nghỉ, nằm, ngồi, đi, đứng dung mạo đường hoàng, có tiền của liền đem cứu cấp về sau hối tiếc, thích nghĩa muốn chóng đặng, sau lại mau quên, chấp những hành động khó tự cải đổi, khó được ly dục, làm tội nhỏ, nhẹ. Những tác phong như thế là tướng đa dục.

Tướng Người Nóng Giận:

- Người nhiều giận, buồn, thân miệng thô xẳng, hay nhẫn các thứ khổ, gặp việc không khiếp sợ, nhiều buồn, ít vui, có thể làm việc đại ác không có lòng thương xót, thích sự tranh đấu kiện thưa, nhan mạo khô héo, mày nhăn mắt trợn, khó nói, khó vui, khó làm việc, khó thành công, tâm mình như ghẻ lở mà ưa nói lỗi người, luận nghĩa vững chắc khó chiết phục được, khó làm khuynh động, khó thân thiện, khó ngăn trở, ôm lòng độc khó bỏ, nhận lời hứa không quên, tài giỏi khéo léo, tâm không chịu lười biếng, làm việc mau chóng, ôm kỳ vọng không nói, ý sâu sắc khó hiểu, thọ ân liền lo đền, có tài chinh phục được chúng làm việc, không thể phá hoại, việc làm được trọn vẹn, khó ai can phạm, ít sợ khó ví như sư tử không thể khuất phục, một phen quyết định không hề thay đổi, thẳng tiến tạo tác, nhớ dai và nhiều suy nghĩ, chuyên cần học tập, hay bố thí, không màng lợi nhỏ, làm thầy thì khôn ngoan, ly dục ưa ở một mình, ít sự dâm dục, tâm thường nghiêng về đoạn kiến, nhìn ngay ngó thẳng, nói năng chân thật, trình bày rõ ràng, ít có bạn thân, làm việc hay chấp chặt, nhớ lâu không quên, ưa làm việc bằng tay chân, vai ngực nở to, trán rộng tóc bằng, tâm cứng rắn khó điều phục, mau được mà khó quên, có thể tự lìa dục mà ưa gây tội nặng. Những tướng trạng như thế là tướng người nóng giận.

Tướng Người Ngu Si:

- Nhiều nghi ngờ, nhiều hối hận, lười biếng không nhận thức, tự mãn không tuân theo, kiêu mạn khó dạy bảo, chuyện đáng tin không tin, không đáng tin lại tin, không biết chỗ nào đáng kính, ở đâu cũng tin theo, thường bị thầy quở không biết hổ thẹn mà cứ càn bướng, làm việc không suy nghĩ, có ai chỉ dạy lại chống đối, không biết chọn bạn, không biết trang sức, thầy lành, đạo lạ cũng không phân biệt tốt, xấu, căn tánh ngu độn chậm lụt, khó nhớ mà dễ quên, chê bai người làm việc bố thí, không có tâm thương xót, phá hư cây cầu chánh pháp, gặp việc không hiểu biết, con mắt lờ đờ không có trí tuệ, nhiều mong cầu, nhiều trông đợi, nhiều nghi ngờ, ít chánh tín, ganh ghét người tốt, cho rằng không có quả báo tội phước, không phân biệt lời lành, không biết lầm lỗi, không vâng lời khuyên bảo, xa lìa kẻ thân lại sanh oán trách, không biết lễ phép, ưa nói lời ác khẩu, râu tóc móng tay dài, răng áo nhơ nhớp, bị người sai khiến, chỗ sợ lại không sợ, chỗ vui thì âu sầu, chỗ sầu lại vui, chỗ buồn thì cười, chỗ cười lại buồn, đợi lôi mới đi, hay chịu những sự khổ nhọc, không phân biệt mùi vị, khó thể lìa dục, làm tội sâu nặng. Đó là những tướng trạng của người ngu si.

CHƯƠNG III
TÙY BỆNH ĐỐI TRỊ

Nếu người đa dục dùng pháp môn Bất tịnh trị. Nếu người nhiều nóng giận dùng pháp môn Từ bi trị. Nếu người nhiều ngu si lấy pháp môn quán Nhân duyên trị. Nếu người nhiều lo nghĩ lấy pháp môn Niệm hơi thở trị. Nếu người đẳng phần (tham, sân, si đồng nhau) lấy pháp môn Niệm Phật trị. Bao nhiêu thứ bệnh có bấy nhiêu thứ pháp môn để trị.

I.- PHÁP MÔN TRỊ ĐA DỤC

Người dâm dục nhiều nên tu quán Bất tịnh. Từ chân đến đầu đầy dẫy bất tịnh: tóc, lông, móng, răng, da mỏng, da dày, máu mủ, thịt, gân, mạch, xương, tủy, gan, phổi, tim, lá lách, dạ dày, ruột non, ruột già, phẩn, nước tiểu, nước mũi, nước miếng, mồ hôi, nước mắt, cứt ráy, đất, óc, bong bóng, mật đàm, bầy nhầy, mỡ, mỡ sa, màng óc. Đó là ba mươi sáu vật bất tịnh trong thân.

Lại quán Bất tịnh có chín thứ theo thứ tự:

1.- Quán thây mới chết bầm xanh.
2.- Lần lần sình chương.
3.- Kế nứt nẻ.
4.- Máu chảy ra.
5.- Rục rã.
6.- Lầy thúi.
7.- Giòi, thú đục, ăn.
8.- Xương mục.
9.- Thiêu rụi.

Đó là Cửu tưởng bất tịnh.

Người đa dục có bảy thứ yêu:

1. Yêu sắc đẹp.
2. Yêu dáng điệu.
3. Yêu dung mạo.
4. Yêu âm thanh.
5. Yêu bóng láng.
6. Yêu con người.
7. Tổng yêu.

Nếu yêu sắc đẹp nên tập quán thây chết bầm xanh, những sắc bất tịnh vàng, đỏ cũng như vậy. Nếu yêu dáng điệu nên tập quán thây sình chương và nứt nẻ. Nếu yêu dung mạo nên tập quán thây máu chảy và rục rã. Nếu yêu âm thanh, tập quán người khi sắp chết, cổ nức lên và tắt thở. Nếu yêu bóng láng nên tập quán bộ xương và người bệnh khô gầy. Nếu yêu con người nên tập quán cả sáu thứ trong chín thứ bất tịnh. Nếu tổng yêu nên quán cả chín thứ. Hoặc khi quán các thứ này, lại khi quán các thứ khác, đều gọi là quán Bất tịnh.

- Nếu thân bất tịnh như thây thúi lầy thì do đâu mà yêu? Nếu yêu thân trong sạch thì thân thúi lầy cũng vẫn yêu? Nếu không yêu thân thúi lầy thì thân trong sạch cũng không yêu, vì hai thân là một vậy.

- Nếu tìm hai cái thật tịnh thì không thể có. Tâm người mê lầm bị sự điên đảo che đậy nên không phải tịnh chấp là tịnh, nếu phá dẹp tâm điên đảo thì được pháp quán thật tướng liền biết bất tịnh là hư dối không thật.

Lại nữa, thây chết không có hơi ấm, mạng sống, thần thức và các căn bế tắc, người nhận kỹ thì tâm không sanh yêu mến. Thân sống có hơi ấm, mạng sống, thần thức các căn sáng sủa, nên tâm điên đảo mê lầm sanh yêu mến.

Khi tâm yêu sắc cho đó là tịnh, tâm yêu sắc dứt liền biết là bất tịnh. Nếu là thật tịnh thì phải thường tịnh, mà đây không phải thế. Như chó ăn phẩn cho là sạch dứt liền biết là bất tịnh. Nếu là thật tịnh thì phải liền tịnh, mà đây không phải thế. Như chó ăn phẩn cho là sạch, lấy con mắt người xem thì thấy rất dơ. Thân này toàn cả trong, ngoài không có chỗ nào là sạch. Nếu yêu dáng ngoài của thân, toàn thân da mỏng bao bọc, nếu nắm cắt một miếng bằng ngón tay ta sẽ thấy bày tướng bất tịnh, huống là cả ba mươi sáu vật nhơ nhớp trong thân.

Hơn nữa, xét ra nhân duyên tạo thành thân có bao nhiêu thứ bất tịnh. Trước tiên do tinh huyết cha mẹ hợp thành là bất tịnh, thành thân rồi thường chảy ra các thứbấttịnh, cho đến quần áo, mền chiếu cũng là bất tịnh, nếu đến khi chết thì sự bất tịnh không thể kể xiết. Do đó nên biết sống, chết, trong, ngoài đều là bất tịnh.

Sau khi quán Bất tịnh thành công chuyển lên quán Tịnh.

Người tu Tịnh quán có ba hạng: Mới tập, đang tập, tập đã lâu.

- Nếu người mới tập (người trước chưa phát tâm kiên cố) phải dạy rằng: Tưởng lột toát da ra trừ dẹp hết máu, thịt v.v. các thứ bất tịnh, quán bộ xương người đỏ. Buộc ý quán tưởng không cho nghĩ gì khác, có nghĩ khác phải lôi trở về.

- Nếu người đang tập (người tập hành đôi ba năm) nên dạy: Tưởng toát da thịt quán xương đầu, không cho nghĩ gì khác, có nghĩ khác phải lôi trở về.

- Nếu người tập hành đã lâu (người đã tu tập trải qua mấy mươi năm) nên dạy: Tưởng dẹp hết da, thịt, buộc ý năm chỗ: Đỉnh đầu, trán, giữa chân mày, chót mũi, ngay quả tim. Trụ ý năm chỗ ấy, quán xương không cho nghĩ gì ngoài, có nghĩ ngoài phải thu nhiếp trở về. Thường xem xét tâm nó chạy đi phải lôi lại. Nếu tâm mệt mỏi sẽ dừng lại chỗ buộc duyên, không chạy ra ngoài nữa, như con khỉ bị xiềng bên cây cột, nhảy nhót

mệt rồi sẽ nằm lại bên cây cột. Chỗ buộc tâm duyên như cây cột, ý niệm chăm chú như sợi dây, tâm như con khỉ. Lại như bà mẹ chăm giữ đứa con còn bú, không để nó rơi té. Hành giả quán tâm cũng như thế, lần lần chế phục được tâm, bắt nó ở một chỗ. Nếu tâm trụ được lâu đó là hợp pháp thiền. Nếu được thiền định thì phát ba tướng:

1. Thân thể vui vẻ nhẹ nhàng mềm dịu.
2. Xương trắng phát ra ánh sáng trong như ngọc.
3. Tâm dừng lặng.

Đó là tướng Tịnh quán.

Khi ấy, được tâm hợp với Sắc giới. Ấy là người mới học pháp thiền được tâm khế hợp Sắc giới. Tâm hợp với pháp thiền tức pháp Sắc giới. Tâm được pháp này mà thân còn ở Dục giới vẫn được ba tướng:

1- Tuy tứ đại thô mà được vui vẻ mềm dịu, hình chất trong sạch, tươi nhuần, bóng láng, điều hòa. Ấy gọi là tướng vui vẻ.
2- Hành giả nội quán thấy tướng xương trắng phát ánh sáng khắp chiếu, sắc nó trắng trong.
3- Tâm trụ một chỗ.

Như thế gọi là Tịnh quán. Trừ thịt quán xương gọi là Tịnh quán.

II. PHÁP MÔN TRỊ NÓNG GIẬN

Nếu người nhiều nóng giận, phải học pháp môn ba thứ Từ tâm. Hoặc người mới tập hành, người đang tập hành, người tập hành đã lâu.

- Người mới tập hành nên dạy: Tâm Từ đến những người thân mến. Thế nào tâm Từ đến những người thân, nguyện làm cho họ được vui? Hành giả nếu được các thứ thân tâm vui thích, như khi lạnh được mặc ấm, khi nóng được mát, đói khát được ăn uống, nghèo túng được của cải, làm nhọc nhằn được nghỉ ngơi v.v. những thứ vui ấy nguyện cho người thân mến cùng được hưởng. Chuyên tâm nhớ Từ không nghĩ gì khác, có nghĩ khác liền thu nhiếp trở lại.

- Người đang tập hành nên dạy: Tâm Từ đến những người không thân không sơ. Thế nào tâm Từ đến những người không thân không sơ, nguyện cho họ được vui? Hành giả nếu được các thứ thân tâm vui thích, nguyện cho những người không thân không sơ đồng cùng chung hưởng. Chuyên tâm nhớ Từ không nghĩ gì khác, có nghĩ khác liền thu nhiếp trở về.

- Người tập hành đã lâu nên dạy: Tâm Từ đến những người thù ghét. Thế nào tâm Từ đến những người ấy, nguyện cho họ được vui? Hành giả nếu được các thứ thân tâm vui thích, nguyện những kẻ thù ghét đồng cùng chung hưởng, sự hưởng này đồng với người thân mến. Được bình đẳng nhất tâm, tâm rộng lớn thanh tịnh, người thân, người không thân không sơ, và kẻ thù ghét đều xem như nhau. Rộng đến cả thế giới vô lượng chúng sanh đều khiến được an vui, khắp cả mười phương cùng đồng một tâm bình đẳng rộng lớn thanh tịnh. Xem chúng sanh cả mười phương như xem thân mình, thấy họ rõ ràng trước mắt đồng được thọ hưởng khoái lạc. Khi ấy được Từ Tam-muội.

- Người thân mến, người không thân không sơ nguyện cho vui là được, còn kẻ thù ghét hung ác tại sao lại thương xót nguyện được vui?

- Nên ban vui cho những người ấy. Vì sao? Người ấy còn bao nhiêu việc tốt là nhân của pháp thanh tịnh, tại sao ta nay lại do một cái thù nhỏ mà bỏ quên những cái tốt kia! Lại suy nghĩ: Người kia thời quá khứ biết đâu không phải là thân quyến của ta, nay không thể do một chút sân mà sanh thù ghét. Ta phải nhịn họ, đó là thiện lợi của ta. Hoặc nghĩ: Ta thực hành pháp nhân đức, hàm chứa hoằng truyền sức từ bi vô lượng không thể để cho nó tiêu mất. Lại nghĩ: Nếu không có kẻ thù ghét thì làm sao thành tựu nhân Sanh nhẫn. Sanh nhẫn là do kẻ oán thù ban cho, như vậy kẻ oán thù là người thân thiện của ta. Hơn nữa, quả báo của sân là tối trọng, trong các thứ ác nó là bậc trên hết, do sân mới tàn hại người, vật, nó là cái độc mà không

thể kềm chế được, tuy muốn đốt người mà kỳ thật là thiêu mình. Nên tự suy nghĩ: Bên ngoài mặc chiếc áo pháp, bên trong thực hành hạnh nhẫn nhục gọi là Sa môn, thì đâu có thể nghe tiếng nói xấu liền thay đổi sắc diện, buông lung tâm tệ ác. Lại nghĩ: Thân ngũ ấm này là cái rừng đau khổ, là mục tiêu chịu đựng những điều tai ác, thì những cái khổ não tai ác đến làm gì tránh khỏi. Như gai nhọn đâm vào thân, khổ não vô lượng, các thứ thù oán rất nhiều không thể diệt hết, phải tự bảo vệ bằng cách mang đôi giày nhẫn nhục. NhưPhật dạy:

Lấy sân trả sân,
Sân trở hại đó,
Sân mà không trả,
Hay phá quân to.
Hay không sân hận,
Là pháp Đại nhân,
Tiểu nhân sân hận,
Khó động như núi.
Sân là độc dữ,
Tàn hại rất nhiều,
Không thể hại người,
Trở về tự hại.
Sân là tối lớn,
Có mắt không thấy,
Sân là bụi nhớp,
Ô uế tịnh tâm.
Sân độc nhưthế,
Phải mau trừ diệt,
Rắn độc trong nhà,
Không đuổi hại người.
Sân hận như thế,
Rất nhiều vô lượng,
Thường tập Từ tâm,
Trừ diệt sân hận.
Như trên là môn Từ tam-muội.

III. PHÁP MÔN TRỊ NGU SI

Nếu người nhiều ngu si phải học pháp môn ba thứ suy nghĩ.

Nếu người mới tập hành phải dạy: Sanh duyên lão tử, vô minh duyên hành. Chỉ như thế suy nghĩ không cho nghĩ gì khác, có nghĩ khác liền thu nhiếp trở về.

Nếu người đang tập hành phải dạy: Hành duyên thức, thức duyên danh sắc, danh sắc duyên lục nhập, lục nhập duyên xúc, xúc duyên thọ, thọ duyên ái, ái duyên thủ, thủ duyên hữu. Như thế suy nghĩ không cho nghĩ gì ngoài, nếu có nghĩ việc ngoài liền thu nhiếp trở về.

Nếu người tập hành đã lâu nên dạy: Vô minh duyên hành, hành duyên thức, thức duyên danh sắc, danh sắc duyên lục nhập, lục nhập duyên xúc, xúc duyên thọ, thọ duyên ái, ái duyên thủ, thủ duyên hữu, hữu duyên sanh, sanh duyên lão tử. Như thế suy nghĩ không cho nghĩ gì khác, có nghĩ khác liền thu nhiếp trở về.

Tất cả người trí là minh, tất cả người ngu là vô minh, trong ấy thế nào là vô minh?

Vô minh là tất cả không biết. Ở trong đây vô minh hay tạo có đời sau. Cái đáng có thì không, cái đáng khônglại có, bỏ các điều thiện, lấy các thứ ác, phá tướng chân thật, chấp các thứ giả dối. Như trong phẩm Vô MinhTướng nói:

Pháp mờ mịt không sáng,
Không biết nghiệp đạo đức,

Mà tạo nhân kiết sử,
Như lửa nhân kéo có.
Pháp ác mà tâm thích,
Xa bỏ các pháp lành,
Giặc cướp sáng chúng sanh,
Xưa nay thường bị cướp.
Tướng, thường, lạc, ngã, tịnh,
Chấp trong thân ngũ ấm,
Pháp khổ, tập, diệt, đạo,
Cũng lại không thể biết.
Đường hiểm các thứ não,
Người mù đi vào trong,
Phiền não nên nghiệp tập,
Nghiệp nên khổ xoay vòng.
Không nên lấy mà lấy,
Nên lấy trở lại bỏ,
Theo đuổi tối, sai lầm,
Dẫm phải gốc té nhào.
Có mắt mà không tuệ,
Thí dụ cũng như thế,
Bởi nhân duyên ấy diệt,
Trí sáng như mặt trời.

Như thế lược nói vô minh cho đến lão tử cũng vậy

Trong Phật pháp lý nhân duyên rất cao sâu, tại sao người nhiều ngu si lại hay quán nhân duyên.

Có hai hạng người ngu si: Hạng người mê muội như trâu, dê. Hạng người ôm các thứ tà kiến mê lầm đen tối, là người ngu si tà kiến. Phật vì hạng người sau bảo phải quán nhân duyên tập chánh định.

IV. PHÁP MÔN TRỊ LO NGHĨ

Người nhiều lo nghĩ phải tập pháp môn A-na-ban-naTam-muội.

Nếu người mới tập hành phải dạy: Nhất tâm đếm hơi thở vào, ra, hoặc dài, hoặc ngắn, đếm từ một đến mười.

Nếu người đang tập hành phải dạy: Đếm hơi thở từ một đến mười và theo hơi thở vào, ra, niệm cùng hơi thở, đồng dừng tâm ở một chỗ.

Nếu người tập hành đã lâu nên dạy: Đếm hơi thở, theo hơi thở, chỉ, quán, hoàn và tịnh.

A-na-ban-na Tam-muội có sáu môn, chia làm mười sáu phần. Sáu môn là: 1) Sổ tức. - Hành giả nhất tâm nhớ hơi thở vào đến cùng, đếm một, hơi thở ra đến cùng, đếm hai. Nếu hơi thở chưa cùng mà đếm là sai. Nếu đếm từ hai đến chín mà quên phải đếm lại một. Ví như nhà toán học tính một với một là hai, hai với hai là bốn v.v. không sai một mảy.

Tại sao phải đếm?

Nhân đếm hơi thở quán vô thường, dễ được dứt các lo nghĩ và được nhất tâm. Thân tâm sanh diệt vô thường liên tục tương tợ khó thấy, nhân thở vào, ra sanh diệt vô thường mà dễ biết, dễ thấy được nó. Tâm buộc tại số, dứt các lo nghĩ .

Lo nghĩ có sáu thứ:

1. Lo nghĩ tham dục.
2. Lo nghĩ giận hờn.
3. Lo nghĩ não hại.
4. Lo nghĩ quê hương thân thuộc.
5. Lo nghĩ cõi nước.
6. Lo nghĩ không chết.

Người muốn cầu tịnh tâm vào chánh đạo, trước phải diệt ba thứ lo nghĩ thô, kế trừ ba thứ tế. Trừ hết sáu cái lo nghĩ này sẽ được pháp Nhất thiết thanh tịnh. Ví như người luyện vàng, trước bỏ những đá sỏi thô, sau mới bỏ bợn cát tế, lần lượt được vàng ròng.

- Thế nào là bệnh thô?

- Nghĩ tham dục, nóng giận, não hại là ba thứ bệnh thô. Nghĩ quê hương thân thuộc, cõi nước, không chết là ba thứ bệnh tế. Trừ được sáu cái lo nghĩ này sẽ được pháp tất cả thanh tịnh.

- Người chưa được đạo, kiết sử chưa đoạn, sáu cái lo nghĩ này từ tâm khởi loạn, làm sao trừ được?

- Tâm chán thế gian và tu chánh quán thì hay ngăn mà chưa nhổ được gốc nó, sau khi được đạo vô lậu mới nhổ hết gốc rễ của nó.

- Thế nào là chánh quán?

- Như bài tụng:

Thấy người đa dục cầu đã khổ,
Được nó giữ gìn càng thêm khổ,
Mất đi buồn thảm khổ lại hơn,
Khi tâm được dục không mãn khổ.
Dục nhân vô thường, không, sầu thảm,
Các thứ chung hợp nên bỏ đi,
Thí như rắn độc vào nhà người,
Không gấp đuổi đi hại ắt đến.
Không định, không thật, không quí trọng,
Những thứ dục cầu vui điên đảo,
Như A-la-hán lục thần thông,
Cảnh tỉnh đệ tử giác dục rằng:
Ngươi không phá giới, giới thanh tịnh,
Không cùng người nữ chung nhà ngủ,
Rắn độc kiết dục đầy nhà tâm,
Ràng buộc vui ái không xa lìa.
Đã biết giới thân không thể phá,
Mà tâm thường cùng lửa dục chung,
Ngươi vốn xuất gia cầu đạo pháp,
Bởi đâu buông lung đến thế này?
Cha mẹ sanh thành nuôi nấng ngươi,
Bà con quyến thuộc thương yêu lắm,
Thảy đều rơi lệ quyến luyến ngươi,
Ngươi đành xa bỏ không đoái tưởng.
Mà nay sao lại ôm lòng dục?
Cùng dục vui vầy không chán nhàm,
Thường cùng lửa dục chung một chỗ,
Vui vẻ thích thú không tạm lìa.

Như thế các thứ quở trách tham dục và những thứ chánh quán trừ tâm tham dục.

- Thế nào diệt tâm giận hờn?

- Như bài tụng:

Từ bào thai ra thường chịu khổ,
Chúng sanh như thế chớ giận hại,
Nóng giận khởi lên dùng Từ diệt,
Từ bi nóng giận không chung cùng.
Người nhờ Từ bi nóng giận dứt,
Ví như sáng tối không chung chỗ,
Nếu giữ tịnh giới mà nóng giận,
Người ấy tự phá pháp lợi mình.
Ví như dẫn voi xuống nước tắm,
Lại lấy bùn đất trét đầy mình,
Tất cả đều phải già, bệnh, chết,
Mọi thứ đánh đập trăm ngàn khổ.
Tại sao người lành thương chúng sanh,
Mà lại gia tăng giận não hại?
Nếu khởi nóng giận muốn hại người,
Chưa đến người kia trước đốt mình.
Thế nên thường nghĩ hành từ bi,
Nóng giận, nghĩ ác tâm không sanh,
Nếu người thường nghĩ hành pháp lành,
Thường nghĩ pháp lành tâm vui vẻ.
Đời nay được vui, sau cũng thế,
Được đạo thường vui, ấy Niết-bàn,
Nếu tâm dồn chứa điều bất thiện,
Tự mất lợi mình, lại hại người.
Đã tự trong tâm mất thiện pháp,
Người có tịnh tâm cũng trầm một,
Ví như đạo nhân ở chỗ vắng,
Đưa tay kêu to: "Giặc cướp tôi!".
Có người hỏi rằng: "Ai cướp ngươi?"
Đáp rằng: "Giặc của tôi chẳng sợ,
Tôi không giữ của cầu thế lợi,
Làm gì giặc của hại được tôi.
Tôi tập căn lành các pháp bảo,
Giặc giác quán (xét nghĩ) phá tôi thiện lợi,
Giặc của đã lánh chỗ chứa nhiều,
Giặc cướp thiện đến không thể tránh".

Như thế các thứ trách nóng giận và các thứ chánh quán trừ tâm nóng giận.

- Thế nào trừ cái nghĩ não hại?

- Như bài tụng:

Chúng sanh luống chịu trăm ngàn thứ:
Các bệnh luôn luôn đến não hại,
Giặc chết rình chụp thường muốn giết,
Vô lượng chúng khổ tự vây quanh.
Tại sao người lành thêm não hại?
Chê bai mưu hại không nhân từ,
Hại người chưa được tự mang họa,
Người tục mưu hại còn thể tha.
Đó là nghiệp ác của thế gian,
Cũng không tự nói ta tu thiện,

Cầu đạo thanh tịnh người xuất gia,
Mà sanh nóng giận tâm tật đố.
Trời tạnh trong mây xẹt lửa độc,
Phải biết ác này tội rất nặng,
Người ưa vắng vẻ khởi tật đố,
Có bậc La-hán được tha tâm.
Răn dạy quở rầy: "Ngươi sao dại?"
Tật đố tự phá cội công đức,
Muốn được cúng dường phải tự tập,
Bao nhiêu công đức trang nghiêm thân.
Nếu không trì giới, thiền, đa văn,
Dối mặc áo nhuộm hoại pháp thân,
Thật kẻ ăn xin, người tệ ác,
Tại sao mong lợi được cúng dường?
Đói, khát, lạnh, nóng trăm ngàn khổ,
Chúng sanh thường bởi các khổ này,
Thân tâm khổ ách không cùng tận,
Tại sao người lành thêm não hại?
Ví như ghẻ lớn dùng dao mổ,
Cũng tợ tù nhân khảo chưa xong,
Khổ ách quanh mình các khổ nhóm,
Tại sao từ bi lại muốn tăng?

- Thế nào trừ cái nghĩ quê hương thân thuộc?

- Nên nghĩ thế này: Trong thế giới sanh tử tự nghiệp duyên ràng buộc thì đâu là thân đâu là sơ? Chỉ do ngu si khởi tâm mến bừa, chấp cho là thân. Đời quá khứ, đời vị lai, không phải thân mà nay là thân. Đời này là thân mà quá khứ không phải thân. Ví như đàn chim chiều về chung đậu một cây, sáng ra tùy duyên mỗi con bay mỗi chỗ. Quê hương thân thuộc cũng như vậy. Sanh trong thế giới mỗi người tự có tâm khác, duyên hợp nên thân, duyên tan thành sơ, không thể có nhân duyên quả báo quyết định mãi cùng nhau thân cận. Ví như cát khô tay nắm chắc thành khối, do nắm nên hiệp, buông ra thành tan. Cha mẹ nuôi con đến khi già con đền đáp lại. Con nhờ sự bồng ẵm nuôi nấng nên phải báo đáp lại. Nếu thuận ý cha mẹ là thân, nghịch ý là sơ. Có khi thân không có ích mà trở lại hại, có khi sơ không hại mà có ích. Người do nhân duyên nên sanh ra ái, bởi nhân duyên ái nên trở lại hại người. Ví như họa sĩ họa tượng người nữ, trở lại yêu thích tượng ấy. Người yêu quê hương thân thuộc cũng thế. Tự sanh nhiễm trước, nhiễm trước những cái bên ngoài, trong đời quá khứ ngươi vẫn có quê hương thân thuộc, đời này ngươi đã làm gì? Ngươi không thể làm lợi ích cho người thân đời quá khứ, người thân đời quá khứ cũng không thể làm lợi ích cho ngươi, hai bên đều không thể làm lợi ích cho nhau. Trong cõi thế giới không định vô biên này, có nghĩ đến người thân hay không thân cũng chỉ là nghĩ suông mà thôi. Như vị A-la-hán dạy đệ tử mới xuất gia còn luyến ái người thân rằng:

"Như kẻ hư hèn đã mửa ra rồi lại ăn vào, ngươi cũng như vậy. Ngươi đã được xuất gia tại sao trở lại ái trước? Cạo tóc, mặc áo hoại sắc là tướng giải thoát, ngươi còn yêu mến người thân quê hương không được giải thoát, trở lại bị cái yêu mến buộc ràng. Ba cõi vô thường lưu chuyển không định, hoặc thân, không thân, tuy nay thân nhưng lâu xa cũng hết. Như thế, mười phương chúng sanh luân hồi, quê hương thân thuộc không định thì đâu không phải là quê hương thân thuộc của ta. Người khi sắp chết tâm thức không có, trực thị (đứng tròng), tắt thở, mạng sống dứt, như rơi vào hầm tối. Khi ấy quê hương thân thuộc còn đâu? Nếu khi mới sanh, đời trước không phải thân mà nay gắng gượng hòa hợp làm thân; khi sắp chết người thân trở lại không phải thân. Như một đứa trẻ một ngày chết ba chỗ, cha mẹ ba nơi đều khóc".

Như thế các thứ chánh quán trừ lo nghĩ quê hương thân thuộc.

- Thế nào trừ cái nghĩ cõi nước?

- Hành giả nếu nghĩ nước ấy giàu có, vui vẻ, an ổn, nhiều người tốt, thường bị sợi dây đất nước trói buộc. Phải bỏ đi cái nghĩ sai lầm như thế! Nếu người có trí không nên mến trước. Vì sao? Vì bao nhiêu cõi nước do tội lỗi thiêu đốt và thời tiết biến chuyển nên có đói khát khổ nhọc, tất cả cõi nước đều là vô thường không an ổn. Lại nữa, già, bệnh, chết, không nước nào mà chẳng có. Từ chỗ này thân khổ, đến chỗ kia thân cũng khổ,

đi khắp tất cả nước không đâu chẳng khổ. Giả sử có nước an ổn, giàu có, vui vẻ mà còn có kiết sử tâm sanh đau khổ thì nước ấy cũng chưa phải tốt. Nếu hay dẹp được những cái xấu xa trong nước làm tiêu mòn kiết sử cho tâm khỏi khổ, ấy là nước tốt. Tất cả chúng sanh có hai thứ khổ, thân khổ và tâm khổ. Do hai thứ khổ này mà thường khổ não. Không có nước nào mà không có hai cái khổ này. Lại có nước rất lạnh, có nước rất nóng, có nước đói khát, có nước nhiều bệnh tật, có nước nhiều giặc cướp, có nước pháp nước bất công v.v. Các nước như thế, tâm chán không nên đắm mến. Đó là chánh quán trừ nghĩ cõi nước.

- Thế nào trừ cái nghĩ không chết?

- Nên dạy hành giả, hoặc sanh trong nhà khá giả, hoặc con dòng quí phái, người có tài nghề, thế lực, tất cả đều không nên nghĩ nhớ. Tại sao? Vì khi chết đến không lựa già, trẻ, sang, hèn, tài nghề, thế lực. Thân này là chỗ tụ hợp của các nhân duyên sầu khổ. Nếu tự thấy mình ít tuổi còn sống lâu, được an ổn, đó là người ngu si. Vì cớ sao? Chỗ nương tựa của sầu khổ là tứ đại, tứ đại gây nên hình thể cũng như bốn con rắn độc, tuy chung mà không hợp thì làm sao được an ổn? Hơi thở ra chưa trở vào là không thể tin được. Khi ngủ chưa ắt có thức, việc ấy cũng khó tin. Từ khi sanh cho đến lúc già, cái chết lúc nào cũng rình rập bên mình, thế mà vì mong sống lâu nói rằng không chết, làm sao tin được? Giặc chết rút đao, nắm tên tìm người giết, không có chút lòng thương xót. Người sanh trên đời cái chết là sức mạnh bậc nhất, tất cả không có cái gì thắng được sức mạnh của cái chết. Người anh hùng bậc nhất của đời quá khứ không thắng được cái chết, bậc đại trí trong đời hiện tại cũng không thắng được cái chết, không thể dùng lời nhỏ nhẹ van xin được nó, không thể dùng lời khéo léo lừa gạt được nó, cũng không thể giữ giới, tinh tấn mà đuổi được nó. Do đó nên biết, mạng người tạm bợ không thể trông cậy. Chớ có tin chắc rằng ta sẽ sống lâu. Bọn giặc chết thường dẫn người đi, không đợi già rồi mới giết. Như A-la-hán dạy đệ tử bị cái nghĩ không chết não hại rằng:

"Ngươi đã biết chán đời vào đạo, sao lại khởi nghĩ như thế? Này! Có người chưa sanh đã chết, có người chết trong khi sanh, có người chết trong lúc còn bú, có người chết sau khi dứt sữa, có người chết lúc còn bé, có người chết trong thời trai tráng, có người chết lúc tuổi già. Trong tất cả thời đều là cảnh của chết. Ví như cây trổ hoa liền rụng hoặc thành trái mới rụng, có khi chưa chín lại rụng. Thế nên, phải gắng sức tinh tấn cầu đạo an ổn, chung ở với bọn giặc dữ không thể tin được, bọn giặc này như cọp khéo giấu hình khó thấy. Giặc chết thường tìm giết người, mọi vật trên thế giới không thật như bọt nước, tại sao đợi già mới lo tu? Ai có thể bảo chứng rằng người già ắt được hành đạo? Ví như cây to đứng dựa vực thẳm, trên bị gió lớn, dưới bị nước xoi bày rễ, ai có thể tin được cây này lâu bền? Mạng người cũng vậy, tuy tuổi nhỏ vẫn khó tin. Cha như hạt giống, mẹ như khoảnh ruộng, nhân duyên tội phước đời trước như mưa sương, con người như cây lúa, chết sống như cắt gặt. Những vị Thiên tử, Nhân vương, trí đức hưởng những thứvui sướng cao sang, nhưng sau rồi lại rơi vào chỗ tối tăm. Bởi thế nên chớ tin mạng sống mà nói rằng: "Ta ngày nay làm việc này, ngày mai cũng làm việc này".

Các thứ chánh quán như thế trừ quan niệm không chết.

Trước trừ lo nghĩ thô, sau trừ lo nghĩ tế, tâm thanh tịnh liền được chánh đạo, tất cả kiết sử dứt, từ đây được chỗ an ổn, ấy là quả của người xuất gia. Tâm tự tại, ba nghiệp hoàn toàn thanh tịnh, không phải trở lại thọ sanh, học rộng, đọc nhiều kinh, khi ấy được quả báo tốt. Khi được như vậy, không nhọc công phá quân ma vương mà được khen ngợi là người dõng sĩ bậc nhất, bọn giặc phiền não tự lui; tuy không gọi là mạnh mà hay trừ giặc phiền não, diệt được lửa tam độc, mát mẻ, vui vẻ, trong sạch, gối tay nằm an ổn trong rừng Niết-bàn. Ngọn gió mát thiền định, ngũ căn, ngũ lực, thất giác chi bốn phía thổi đến, đoái nhìn thương xót chúng sanh đang chìm đắm trong biển tam độc. Cái diệu lực như thế mới gọi là kiện toàn. Thế nên những người tán tâm phải niệm A-na-ban-na, học sáu pháp đoạn các thứ lo nghĩ. Do đó trước phải học Sổ tức.

- Nếu trong bốn pháp - quán bất tịnh, niệm Phật v.v. -cũng trừ được lo nghĩ, vì sao chỉ nói riêng Sổ tức?

- Vì các pháp quán kia chẫm rãi nên khó mất, pháp Sổ tức mau chóng nên dễ chuyển. Ví như người thả trâu, do trâu khó mất nên sự coi giữ lơ là, nếu thả vượn khỉ, do khỉ dễ mất nên sự coi giữ khít khao. Pháp này cũng như thế. Sổ tức chăm chú tâm và số không được một chốc nghĩ việc khác, nếu có một chốc nghĩ việc khác là số đã lộn mất. Bởi thế nên, lúc ban đầu muốn đoạn sự lo nghĩ phải Sổ tức.

Được pháp Sổ tức rồi phải thực hành pháp Tùy tức để đoạn các lo nghĩ. 2) Tùy Tức: - Hít hơi vô tới cùng, tâm chỉ duyên theo không đếm một, thở hơi ra đến cùng, tâm duyên theo chớ đếm hai. Ví như người thiếu

nợ, chủ nợ đến đòi theo mãi bên lưng không rời. Như thế, suy xét hơi thở vào, trở ra có khác, hơi thở ra, trở vào có khác. Khi ấy biết hơi thở vào khác hơi thở ra. Vì hơi thở ra ấm, hơi thở vào lạnh.

- Hơi thở vào, ra chỉ là một. Vì sao? Vì ra rồi trở lại vào. Ví như nước ngậm vào miệng thì ấm, nhổ ra thì lạnh, lạnh trở ra ấm, ấm trở lại lạnh cũng chỉ là một.

- Không phải như vậy. Do nội tâm động nên có thở ra, ra rồi liền mất, mũi và miệng hít bên ngoài thì có hơi thở vào, vào rồi diệt, cũng không có sắp ra, không có sắp vào. Nơi rún phát ra hơi thở hình như liên tục, thở ra đến mũi và miệng, ra rồi liền diệt. Ví như hơi trong quả bóng khi mở dây cột ra liền xẹp, nếu dùng nhân duyên mũi, miệng thổi hơi thở vào, ấy là nhân duyên mới mà sanh. Ví như cái quạt, do các duyên hợp lại nên có gió. Khi ấy, biết do nhân duyên nên có hơi thở ra vào, nó hư dối không thật, sanh diệt vô thường.

Suy xét do nhân duyên mũi miệng hít có hơi thở vào, do nhân duyên tâm động có hơi thở ra, mà mê lầm không biết, chấp là hơi thở của ta. Hơi thở là gió, cùng với gió bên ngoài không khác. Đất, nước, lửa, không, cũng như thế. Bởi nhân duyên ngũ đại hợp nên có thức sanh. Thức cũng như vậy, không phải là của ta. Ngũ ấm, thập nhị nhập, thập bát giới cũng như thế. Biết như vậy, theo hơi thở ra vào gọi là Tùy tức.

Đã được pháp Tùy tức phải thực hành pháp Chỉ.

3) Pháp Chỉ. -Sổ, Tùy tâm rất an trụ, ý dừng bên cửa hơi thở để xem nó ra vào. Vì sao phải Chỉ? Vì dứt các lo nghĩ, dừng tâm tán động. Khi Sổ tức, Tùy tức tâm không định vì rất nhiều việc. Chỉ thì tâm nhàn rỗi ít việc, tâm trụ một chỗ xem hơi thở ra vào. Ví như người gác cửa đứng bên cửa xem người ra vào. Tâm Chỉ cũng như vậy, biết hơi thở khi ra từ rún đến hông, ngực, cổ, miệng, mũi, khi vào từ miệng, mũi đến cổ, ngực, hông, rún. Như vậy, buộc tâm môt chỗ gọi là Chỉ.

4) Pháp Quán. - Trong pháp Chỉ, tâm dừng lại để quan sát, khi hơi thở vào ngũ ấm sanh diệt khác, khi hơi thở ra ngũ ấm sanh diệt khác. Như thế, trừ dẹp loạn tâm, nhất tâm suy xét cho pháp quán được tăng trưởng gọi là Quán.

5) Pháp Hoàn. - Bỏ chỗ đứng bên cửa, rời pháp quán thô. Rời pháp quán thô là nhận biết hơi thở vô thường, ấy gọi là chuyển quán. Quán ngũ ấm vô thường cũng niệm sự vô thường ra, vào, sanh, diệt của hơi thở. Thấy hơi thở vào không từ đâu đến, xem hơi thở ra không biết về đâu; do nhân duyên hòa hợp nên có, nhân duyên ly tán nên không, đó là chuyển quán.

6) Pháp Tịnh.-Trừ diệt ngũ cái và các phiền não, tuy trước được Chỉ, Quán mà phiền não chưa sạch, tâm còn tạp loạn, nay pháp Tịnh là tâm được thanh tịnh. Pháp quán trước là dị học, tương tợ hành đạo niệm hơi thở ra vào, nay là vô lậu đạo, tương tợ hành thiện hữu lậu đạo, nên gọi Thanh Tịnh.

Pháp quán trước là một phần thân niệm Chỉ, dần dần toàn thân niệm Chỉ, kế thọ và tâm niệm Chỉ, trong đó chưa phải thanh tịnh còn xa đạo vô lậu. Ở đây, trong pháp niệm Chỉ, quán mười sáu phần niệm hơi thở ra vào, được pháp noãn, đảnh, nhẫn, thế đệ nhất, khổ pháp nhẫn cho đến vô học tận trí nên gọi là thanh tịnh.

Trong mười sáu phần là:

1- Phần hơi thở vào có sáu hạnh A-na-ban-na.

2- Phần hơi thở ra cũng có sáu hạnh A-na-ban-na.

3-Hơi thở dài, ngắn. - Nhất tâm niệm hơi thở vào, ra hoặc dài, hoặc ngắn. Ví như người có việc kinh sợ, mang đồ nặng leo núi thì hơi thở lên, là hơi thở ngắn. Như người khi làm nhọc được nghỉ thì vui vẻ và như người bị giam trong khám được thả ra, thế đều là hơi thở dài. Tất cả hơi thở đều nằm hai nơi dài, ngắn, thế nên nói hơi thở dài, ngắn. Trong phần hơi thở dài, ngắn cũng niệm sáu hạnh A-na-ban-na.

4- Hơi thở khắp thân. - Tưởng hơi thở khắp thân cũng nương hơi thở vào, ra. Phải quán hơi thở vào, hơi thở ra khắp các lỗ chân lông trong thân cho đến ngón tay, ngón chân đều thở, ví như nước đổ xuống cát. Hơi

thở ra cảm biết từ chân đến tóc đều thở ra, như nước đổ xuống cát. Như quả bóng hơi vô, hoặc ra đều khắp, mũi miệng hít hơi vào cũng như thế.

5- Trừ các thân hành. - Quán hơi thở khắp thân không ngại, như cọng sen dẫn nước, như lưới đánh cá. Lại không riêng mũi, miệng quán hơi thở ra vào mà tất cả lỗ chân lông và trong chín lỗ (hai lỗ tai, hai lỗ mũi, hai mắt, miệng, tiểu, đại) cũng thấy hơi thở ra vào. Thế nên, biết hơi thở khắp thân trừ các thân hành cũng niệm hơi thở ra vào.

6- Tâm thọ Hỷ. - Người mới học quán hơi thở, nếu thân nặng nề lười biếng ưa ngủ phải dẹp bỏ đi. Dùng pháp quán hơi thở ra vào thân nhẹ nhàng hòa dịu, được thiền định tâm thọ hỷ và trừ tâm nặng nề lười biếng ưa ngủ, được tâm nhẹ nhàng hòa dịu tùy thiền định tâm thọ hỷ. Hơi thở vào thân niệm Chỉ xong, hơi thở lưu hành thọ niệm Chỉ rồi, là được thân niệm Chỉ. Thật nay lại được thọ niệm Chỉ thật thọ Hỷ.

7- Tâm thọ Lạc. - Đã biết thật tướng của thân, muốn biết tướng của tâm và tâm số. Thế nên thọ hỷ niệm hơi thở ra vào, thọ lạc cũng niệm hơi thở ra vào, vì cái hỷ được tăng trưởng gọi là lạc. Tâm mới sanh mừng gọi là hỷ, toàn thân đều mừng là lạc. Lại nữa, cái thọ lạc của Sơ thiền, Nhị thiền gọi là Hỷ, cái thọ lạc của Tam thiền gọi là Lạc.

8- Thọ các tâm hành. - Thọ các tâm hành cũng niệm hơi thở ra vào. Các tâm pháp sanh diệt, tâm nhiễm, tâm không nhiễm, tâm tán loạn, tâm thu nhiếp, tâm chánh, tâm tà, các tâm tướng như thế gọi là tâm hành.

9- Tâm khởi mừng. - Tâm khởi mừng cũng niệm hơi thở ra vào. Cái thọ hỷ trước là tự sanh không phải do cố tâm phát khởi. Cái này là cố tâm khởi mừng. Vì sao cố tâm khởi mừng? Vì muốn trị hai thứ tâm - tán động và thu nhiếp - nên khởi tâm mới được ra khỏi phiền não. Thế nên niệm pháp cho tâm khởi mừng. Nếu tâm không mừng gắng kích động cho nó mừng.

10- Tâm khởi nhiếp.- Tâm khởi nhiếp cũng niệm hơi thở ra vào. Nếu tâm không định gắng nhiếp phục cho nó định. Như trong kinh nói "Tâm định là đạo, tâm tán loạn không phải đạo" .

11- Tâm khởi giải thoát. - Tâm khởi giải thoát cũng niệm hơi thở ra vào. Nếu ý không giải thoát gắng huân tập cho nó giải thoát. Ví như con dê vào lùm cỏ gai bị gai móc, người vì nó gỡ lần lần, tâm khởi giải thoát các phiền não cột trói cũng như thế. Ấy gọi là tâm niệm Chỉ khởi giải thoát.

12- Quán vô thường. - Quán vô thường cũng niệm hơi thở ra vào. Quán sự sanh diệt vô thường của các pháp rỗng không, không có người và ta. Khi sanh các pháp giả sanh, khi diệt các pháp tạm diệt. Trong ấy không thật có nam nữ, người, kẻo tạo, người thọ. ấy gọi là pháp quán Tùy vô thường.

13- Quán tan hoại. - Quán pháp hữu vi tan hoại cũng niệm hơi thở ra vào. Các pháp hữu vi có trong hiện tại là do nhân duyên của quá khứ, nhân duyên hòa hợp thì tụ, nhân duyên tan hoại thì tán. Tùy quán như thế gọi là quán tan hoại.

14- Quán ly dục. - Quán ly dục cũng niệm hơi thở ra vào. Tâm rời các thứ ràng buộc của tham dục, đó là pháp đệ nhất. Quán như thế gọi là Tùy quán ly dục.

15- Quán diệt tận. - Quán diệt tận cũng niệm hơi thở ra vào. Các khổ kiết sử nơi nơi đều dứt, chỗ này được an ổn, ấy là Tùy quán diệt tận.

16- Quán buông bỏ. - Quán buông bỏ cũng niệm hơi thở ra vào. Các thứ nhiễm ái, phiền não, thân, tâm, ngũ ấm, các pháp hữu vi đều buông bỏ, chỗ này là an ổn bậc nhất. Quán như thế gọi là Tùy quán buông bỏ

V. PHÁP MÔN TRỊ ĐẲNG PHẦN

Phần thứ năm này là pháp môn trị bệnh đẳng phần và người phạm tội trọng mong cầu làm Phật. Những người như thế phải dạy họ nhất tâm niệm Phật Tam-muội.

1- Quán tượng Phật.

- Nếu người mới tập hành nên dẫn đến trước tượng Phật, hoặc dạy họ tự đến trước tượng Phật xem cho kỹ những tướng tốt, mỗi tướng rõ ràng, nhất tâm nhớ giữ trở về chỗ yên tịnh, tâm nhãn quán tượng Phật không cho ý chuyển động, buộc niệm tại tượng Phật không nghĩ gì khác, có nghĩ phải thu nhiếp về tượng Phật. Nếu hành giả tâm không trụ, thầy phải dạy rằng:

"Ông phải tự trách tâm: Do người mà ta mang tội không thể tính kể, chết sống không cùng bao nhiêu sự khổ não đều trải qua. Hoặc ở địa ngục uống nước đồng sôi, nuốt hoàn sắt nóng; hoặc trong súc sanh ăn cỏ, phẩn, đồ nhơ nhớp; hoặc sanh ngạ quỉ chịu khổ đói khát; hoặc được làm người nghèo cùng nguy khốn; hoặc sanh lên cõi trời mất ngũ dục sầu khổ. Bởi theo ngươi, ta chịu bao nhiêu sự đau đớn nơi thân tâm và vô lượng khổ não. Nay quyết kềm ngươi, ngươi phải theo ta, ta buộc ngươi một chỗ. Ta quyết định không bị ngươi làm khổ, mà trở lại chịu mọi sự khổ độc. Xưa ngươi làm khổ ta, nay ta phải làm khổ lại ngươi".

Quở trách như vậy mãi thì tâm không tán loạn. Khi ấy liền được tâm nhãn thấy tượng Phật sáng suốt, như hiện mắt thấy không khác. Như thế tâm được trụ, ấy gọi là hành giả mới tập tư duy.

2- Quán sanh thân Phật.

- Người đang tập hành, sau khi quán tượng Phật thành công, lại phải nghĩ rằng: Tướng tượng này là ai? Là tướng tượng Phật Thích-ca Mâu-ni thời quá khứ. Như ta nay thấy hình tượng Phật, tượng không lại, ta cũng không đến. Tâm tưởng như thế liền thấy Đức Phật thời quá khứ, khi mới giáng thần rung động trời đất, có ba mươi hai tướng đại nhân. 1- Lòng bàn chân bằng phẳng.

2- Dưới bàn chân có một ngàn khuốc.

3- Ngón chân dài.

4- Gót chân rộng.

5- Kẽ ngón tay, kẽ chân đều có màng lưới mỏng.

6- Mu bàn chân cao, bằng, đẹp.

7- Đùi tròn vót như đùi nai quí.

8- Đứng thẳng hai tay quá gối.

9- Tướng mã âm tàng.

10- Thân tròn thẳng như cây Ni-câu-lô-đà.

11- Mỗi lỗ chân lông đều có một sợi lông.

12- Lông hướng lên và xoay bên phải.

13- Sắc thân hơn vàng ròng.

14- Hào quang tỏa chung quanh thân một trượng.

15- Da mỏng đẹp.

16- Bảy chỗ no đầy.

17- Dưới hai nách bằng đẹp.

18- Phần trên của thân như hình sư tử.

19- Thân rất đẹp ngay thẳng.

20- Vai tròn đẹp.

21- Bốn mươi cái răng.

22- Răng trắng, bằng khít và chân sâu.

23- Bốn răng cửa trắng và lớn.

24- Má vuông như má sư tử.

25- Trong cổ có vị rất ngọt.

26- Lưỡi lớn, rộng, dài và mỏng.

27- Giọng trong, ấm, nghe rất xa.

28- Tiếng thanh như tiếng chim Ca-lăng-tần-già.

29- Con mắt trong xanh.

30- Lông mi cứng xanh như lông mi trâu quí.

31- Trên đảnh có nhục kế.

32- Giữa chặng mày có lông trắng đẹp xoay bênphải.

Lại có tám mươi tướng đẹp:

1- Vô kiến đảnh.

2- Mũi cao, thẳng, đẹp, lỗ mũi không bày ra.

3- Chân mày như trăng lưỡi liềm, xanh như sắc lưu ly.

4- Lỗ tai đẹp.

5- Thân dẻo chắc như Na-la-diên.

6- Xương mắc nhau như dây xích.

7- Thân khi xoay như tượng vương.

8- Khi đi chân cách đất bốn tấc mà vẫn có dấu.

9- Móng tay như sắc đồng đỏ, mỏng và bóng.

10- Đầu gối tròn đẹp.

11- Thân thanh tịnh.

12- Thân mềm dịu.

13- Thân không cong.

14- Ngón tay dài, tròn, vót.

15- Những nét răn của bàn tay đẹp như bức họa nhiều màu.

16- Mạch sâu không bày.

17- Mắt cá chân sâu không lồi.

18-Thân bóng láng.

19-Thân tự giữ không xiêu vẹo.

20-Thân đầy đủ.

21-Dung nghi đầy đủ.

22-Khi đứng vững vàng.

23-Uy dũng khắp cả.

24-Tất cả thích xem.

25-Mặt không dài.

26-Dung mạo một mực không có sắc xen tạp.

27-Môi đỏ như quả Tần-bà.

28-Mặt tròn đầy.

29-Giọng nói hùng hậu.

30-Rún tròn sâu.

31-Lông mọi chỗ đều xoay bên phải.

32-Tay, chân đều no tròn.

33-Tay, chân được như ý.

34- Những nét răn của tay và chân đều sáng và thẳng.

35-Chỉ tay dài.

36-Chỉ tay liên tục.

37-Tất cả chúng sanh có ác tâm trông thấy đều lộ vẻhòa vui.

38-Mặt rộng, đặc biệt.

39-Mặt tròn đầy như trăng rằm.

40-Chúng sanh thấy không kinh sợ.

41-Lỗ chân lông bay mùi thơm.

42-Miệng bay mùi thơm.

43-Dung nghi như sư tử.

44-Tiến hay dừng như tượng vương.

45-Pháp đi như ngỗng chúa.

46-Đầu không tròn không dài giống trái Ma-đà-la.

47-Phần của tiếng đầy đủ (tiếng có 60 thứ, Phậtđầy đủ).

48-Răng trắng bén.

49-Lông mềm và sạch.

50-Lưỡi lớn và đỏ.

51-Lưỡi mỏng.

52-Lông toàn màu hồng.

53-Con mắt rộng dài.

54-Các lỗ đầy đủ.

55-Tay, chân đỏ, trắng như sắc hoa sen.

56-Bụng không bày ra.

57-Bụng không lồi lên.

58-Thân không động.

59-Thân nặng.

60-Thân lớn.

61-Thân cao.

62-Tay chân mềm bóng láng.

63-Khi đi chung quanh hào quang sáng ra một trượng.

64-Bình đẳng xem chúng sanh.

65-Không vì sự giáo hóa, không ham đệ tử.

66-Tùy thuận tiếng của chúng sanh không kém thiếu.

67-Tùy tiếng nói của chúng sanh vì thuyết pháp.

68-Ngôn ngữ không ngăn ngại.

69-Phát ra lời thích hợp chúng sanh.

70-Thuyết pháp thứ tự liên tục.

71-Tất cả chúng sanh mắt nhìn kỹ cũng không thể biết hết tướng tốt. 72-Xem không biết nhàm.

73-Tóc dài đẹp.

74-Tóc xoăn đẹp.

75-Tóc không rối.

76-Tóc không trổ.

77-Tóc mềm mại.

78-Tóc xanh như sắc lưu ly.

79-Tóc không ít.

80- Ngực có chữ Vạn, tay chân có chữ Kiết.

Hào quang của Phật sáng suốt chiếu soi vô lượng thế giới, từ khi mới sanh bước đi bảy bước thốt ra một câu quan trọng. Khi Ngài xuất gia siêng năng khổ hạnh, ngồi dưới cội Bồ-đề hàng phục ma quân, đến gần sáng thành bậc Đẳng Chánh Giác, tướng sáng khắp soi cả mười phương, chư Thiên trên không đàn ca, tán hoa, mưa hương cúng dường, tất cả chúng sanh đều cung kính không cùng. Ngài riêng đi trong tam giới chuyển mình nhìn lại như tượng vương xoay, xem xét cây Đạo, lần chuyển bánh xe pháp ban đầu, trời người đều ngộ, lấy đạo tự chứng tiến đến Niết-bàn. Thân Phật như thế cảm phát vô lượng. Chuyên tâm niệm Phật không nghĩ gì khác, có nghĩ khác liền thu nhiếp trở về. Như thế, tâm không loạn động. Khi ấy, được thấy sắc thân một Đức Phật, hai Đức Phật cho đến vô lượng thế giới chư Phật ở mười phương. Do tâm tưởng nên được thấy Phật.

3- Quán pháp thân Phật.

- Người tập hành đã lâu, đã thấy Phật cần được nghe thuyết pháp, hoặc tự thưa hỏi. Phật vì thuyết pháp, giải quyết các nghi vấn. Đã được Phật nghĩ tưởng, lại phải tưởng nghĩ công đức pháp thân của Phật. Tuệ không lường sâu thẳm, trí rộng không bờ mé, công đức không thể tính kể: Như chư Phật đến, đáng cho nhân thiên cúng dường, khắp biết tất cả, đầy đủ tam minh, khéo vượt qua, thấu hiểu tất cả thế gian, bậc vô thượng, Đại trượng phu điều phục tất cả, thầy cả trời người, đấng hoàn toàn giác ngộ.

Khi ấy lại niệm thần đức của hai Đức Phật, ba, bốn, năm cho đến vô lượng cùng tận cả hư không chư Phật. Trở lại thấy một Đức Phật, hay thấy một Đức Phật hóa mười phương chư Phật, mười phương chư Phật hiện thành một Đức Phật. Hay thấy một sắc biến thành các sắc - vàng, bạc, thủy tinh, lưu ly. -tùy ý người thíchthảy được thấy.

Bấy giờ Chỉ, Quán hai việc, thân Phật trong hư không và công đức của Phật, không cho nghĩ gì khác. Tâm được tự tại, ý không lăng xăng, đó là thành tựu niệm Phật Tam- muội. Hành giả nếu tâm chạy theo ngũ trần, hoặc nhớ sáu việc lo nghĩ thì phải cố gắng kềm hãm điều phục nó. Phải suy nghĩ thế này:

"Thân người khó được, Phật pháp khó gặp, cho nên nói: Các thứ sáng mặt trời là bậc nhất, các bậc trí tuệ Phật là bậc nhất. Vì sao? Phật thường vì tất cả khởi lòng đại bi, hy sinh đầu, mắt, tủy, não để cứu chúng sanh. Tại sao ta lại phóng tâm không chuyên niệm Phật mà cô phụ ơn nặng của Ngài? Nếu Phật không ra đời thì ai mở lối đến cõi người, cõi trời và Niết-bàn? Nếu có người đem hương hoa cúng dường, hoặc lấy xương, thịt, máu, tủy xây tháp cúng dường, cũng không bằng người tu hành dùng chánh pháp cúng dường được đến Niết-bàn. Tuy nhiên, người cô phụ ân Phật dù có niệm Phật cũng không được gì. Bởi vậy, ta phải chuyên tâm niệm Phật không quên để báo ân Phật. Huống nữa, niệm Phật sẽ được các thứ Tam-muội, trí tuệ và thành Phật mà không chuyên tâm niệm Phật sao?"

Thế nên, hành giả thường phải chuyên tâm giữ ý không cho tán loạn. Đã được thấy Phật, thưa hỏi giải nghi, ấy gọi là" Niệm Phật Tam-muội trừ diệt đẳng phần và các tội trọng".

CHƯƠNG IV
TƯỚNG TU CHỨNG

209. Tướng Tu Chứng	
- Tứ Thiền	- Tứ Niệm Chỉ
- Tứ Không	- Tứ Đế
- Tứ Vô Lượng Tâm	- Tứ Gia Hạnh
- Ngũ Thông	- Tứ Quả Thanh Văn

I. TỨ THIỀN

1- Sơ thiền.

- Hành giả tuy được nhất tâm mà định lực chưa thành, còn bị phiền não ở Dục giới làm não loạn, phải tạo phương tiện tiến lên học Sơ thiền, trách bỏ ái dục.

Thế nào là trách bỏ ái dục?

- Hành giả quán cái lỗi ái dục ở Dục giới là tội ác, bất tịnh, nghĩ tưởng Sơ thiền là an ổn khoái lạc.

Quán lỗi ái dục thế nào? Biết ái dục là vô thường, oán thù, không thật như huyễn như hóa. Khi nghĩ đến ái dục là tâm si mê nổi loạn, huống là đã bị dâm dục cột trói. Cái vui trên cõi trời còn chưa phải thường an ổn, huống chi cái vui trong cõi người. Lòng người mê đắm ái dục không chán nhàm, như lửa gặp củi, như bể hứng các dòng sông, như vua Đảnh Sanh tuy được trời mưa bảy báu, làm vua bốn châu thiên hạ, trời Đế Thích chia nửa tòa cho ngồi vẫn thấy chưa đủ, như vua Chuyển Kim Luân Na-hầu-sa, bị ái dục thúc bách đến phải đọa làm con mãng xà. Lại như những vị tiên ăn trái cây, mặc áo cỏ, ở trong núi sâu, khổ hạnh cầu đạo vẫn chưa khỏi bọn giặc ái dục phá hoại. Cái vui của ái dục rất ít mà sự thù oán, ác độc quá nhiều. Người đắm mê ái dục thường gần bạn ác, bạn lành lánh xa. Ái dục là thứ rượu độc làm người ngu mê say sưa đến chết. Ái dục là thứ xảo quyệt sai sử người ngu muôn ngàn nhọc nhằn không chút tự do. Chỉ có lìa ái dục thì thân tâm an ổn khoái lạc không cùng tận. Ái dục không thể được, như chó gặm xương khô. Tìm cầu ái dục khó nhọc khổ sở mới được, được thì rất khó mà mất lại quá dễ. Nó tạm bợ chốc lát như mộng vừa thấy, tỉnh giấc đã mất. Ái dục là tai họa, tìm cầu đã khổ, được nó cũng khổ, được nhiều khổ nhiều, như lửa gặp củi càng nhiều càng cháy mạnh. Dục như thịt thúi bầy quạ giành nhau. Tóm lại, người mê ái dục như con thiêu thân nhảy vào lửa, như cá nuốt câu, như nai theo tiếng, như khát uống nước muối. Tất cả chúng sanh bị cái

hoạn ái dục đến nỗi không chỗ khổ nào mà chẳng đến. Thế nên, phải biết ái dục là độc hại, phải cầu Sơ thiền tiêu diệt lửa ái dục. Hành giả nhất tâm chuyên cần tin vui khiến tâm tăng tiến, ý không tán loạn, quán ái dục tâm nhàm chán, trừ các kiết sử phiền não che đậy, được định Sơ thiền, lìa ngọn lửa ái dục, được định mát mẻ, như khi nắng gặp bóng mát, như kẻ nghèo được của báu. Khi ấy được cái vui mừng của Sơ thiền, suy nghiệm trong thiền định bao nhiêu thứ công đức, xem xét phân biệt cái nào tốt, cái nào xấu liền được nhất tâm.

Người tu thiền được tướng nhất tâm thế nào?

- Người ấy vẻ mặt vui tươi, đi từ từ êm ái, ngay thẳng không mất nhất tâm, mắt không đắm sắc, do thần đức thiền định nên không tham danh lợi, phá dẹp kiêu mạn, tánh nết nhu hòa, không ôm lòng độc hại, không có xan tham tật đố, tâm trong sạch tin chân chánh, bàn luận không tranh hơn thua, thân không lừa dối, nói năng dễ dãi, hòa nhã, biết hổ thẹn, tâm thường nhớ giáo pháp, siêng năng tinh tấn giữ giới trọn vẹn, tụng kinh nhớ suy nghĩ y pháp thực hành, ý thường vui vẻ, việc đáng giận không giận, trong bốn thứ cúng dường nếu không thanh tịnh không thọ, nếu cúng dường thanh tịnh thì thọ mà biết lượng sức nhận vừa đủ, bàn luận không tự thỏa mãn, nói năng rất ít, có liêm cách biết kính những bậc Thượng tọa, Trung tọa, Hạ tọa, thầy lành bạn tốt thì thường gần gũi vâng lời chỉ dạy, ăn uống có chừng mực không mê mùi vị, ưa ở chỗ vắng vẻ, dù khổ dù vui tâm không xao động, không oán thù cạnh tranh, không ưa thưa kiện. Có những tướng như thế là biết người được tướng nhất tâm.

2- Nhị thiền.

-Bởi hai thứ giác, quán nên loạn tâm thiền định, như nước lóng trong sóng dậy liền đục. Hành giả bên trong đã được nhất tâm mà còn bị giác, quán làm não loạn, như làm nhọc muốn nghỉ, như ngủ muốn yên. Khi ấy phải học không giác, không quán cho định thanh tịnh phát sinh. Bên trong thanh tịnh vui vẻ được vào Nhị thiền, tâm rất lặng lẽ xưa chưa từng có, nay mới được trạng thái này nên rất mừng.

3- Tam thiền.

-Khi ấy tâm quán cái mừng cũng là hoạn họa, như giác, quán ở trước, tập hành pháp không mừng. Rời bỏ cái mừng liền được cái vui của các bậc Hiền Thánh. Biết chắc chắn nhất tâm, hằng bảo vệ vào Tam thiền. Đã bỏ cái mừng, biết chắc nhớ nghĩ bảo vệ cái vui. Thánh nhân nói bảo vệ vui, vì người thường khó bỏ được, bởi lui về quá khứ chưa bao giờ có cái vui này, nên nó là bậc nhất. Thế nên tất cả Thánh nhân nói: "Trong tất cả tịnh địa, Từ là vui bậc nhất."

4- Tứ thiền.

-Vui cũng là họa hoạn. Vì sao? Vì trong cái thiền bậc nhất, tâm không có động chuyển, bởi nó là vô sự. Nếu có động thì có chuyển, có chuyển là có khổ. Thế nên Tam thiền cho vui là hoạn, muốn dùng cái thiện diệu bỏ cái khổ vui này. Trước bỏ ý lo mừng, trừ khổ vui, gìn giữ tâm niệm thanh tịnh được vào Tứ thiền nhất tâm thanh tịnh không khổ không vui. Cho nên Phật nói: "Gìn giữ rất thanh tịnh gọi là đệ Tứ thiền". Bởi vì đệ Tam thiền bị cái vui làm xao động nên gọi là khổ. Đệ Tứ thiền diệt trừ khổ vui gọi là chỗ không xao động.

II.- TỨ KHÔNG

1- Không vô biên xứ.

- Quán Không xứ phá cái tưởng hữu sắc trong và ngoài. Diệt cái tưởng hữu đối, không nghĩ tưởng các thứ hình sắc. Quán Không vô biên xứ là xét hình sắc là lỗi lầm, nghĩ tưởng cái định Không xứ là công đức thượng diệu. Tập nghĩ tưởng pháp này dần dần được định Không xứ.

2- Thức vô biên xứ.

- Quán Thức xứ là xét cái K hông xứ là lỗi lầm, nghĩ tưởng công đức vô lượng của Thức xứ. Tập nghĩ tưởng pháp này dần dần được định Thức xứ. 3- Vô sở hữu xứ .

- Quán Vô sở hữu xứ, xét Thức xứ là lỗi lầm, nghĩ tưởng công đức của Vô sở hữu xứ. Tập nghĩ tưởng pháp này liền được định Vô sở hữu xứ.

4- Phi tưởng phi phi tưởng xứ.

- Quán Phi hữu tưởng phi vô tưởng xứ, xét tất cả tưởng là hoạn họa rất nhiều, như bệnh, như ghẻ, còn vô tưởng là chỗ ngu si. Thế nên Phi hữu tưởng phi vô tưởng là chỗ tốt an ổn bậc nhất. Xét lỗi lầm của Vô sở hữu xứ, nghĩ công đức Phi hữu tưởng phi vô tưởng. Tập nghĩ pháp này liền được định Phi hữu tưởng phi vô tưởng.

III. TỨ VÔ LƯỢNG TÂM

1- Từ vô lượng tâm.

-Hoặc có hành giả trước tiến từ sơ địa dần dần đến thượng địa. Lại ở thượng địa tập hành Từ tâm để trước tự vui và phá cái độc nóng giận, sau Từ tâm lan dần đến mười phương vô lượng chúng sanh. Khi ấy liền được Từ tâm Tam-muội.

2- Bi vô lượng tâm.

-Bi tâm là thương xót nỗi khổ của chúng sanh, hay tự phá các thứ não hại, rộng đến vô lượng chúng sanh. Khi ấy liền được Bi tâm Tam-muội.

3- Hỷ vô lượng tâm.

- Hay phá những cái không vui khiến vô lượng chúng sanh đều được vui mừng. Bấy giờ liền được Hỷ tâm Tam-muội.

4- Xả vô lượng tâm.

- Hay phá những cái khổ vui, thẳng quán mười phương vô lượng chúng sanh. Khi ấy liền được Xả tâm Tam-muội.

Nhị thiền thì quán phá khổ vui của Từ và Bi, Tam thiền, Tứ thiền thì trừ Hỷ.

IV. NGŨ THÔNG

Kế đến học ngũ thông, thân bay đi biến hóa tự tại. Hành giả chuyên tâm phát khởi bốn món định như ý túc: Dục định, Tinh tấn định, Nhất tâm định và Tuệ định. Chuyên tâm quán thân tưởng nhẹ nhàng muốn bay đi. Hoặc thấy lớn hoặc thấy nhỏ cả hai đều là hoạn, phải tinh tấn chuyên cần thường nhất tâm quán nhẹ nhàng. Người xuống nước nổi là do tâm lực mạnh, khỉ vượn do tâm lực mạnh nên từ trên cao rơi xuống mà không đau nhức. Hành giả cũng như thế, do sức của dục, tinh tấn, nhất tâm, tuệ quá mạnh; mà thân nhỏ nên vận hành được. Lại quán phần không trong thân, thường tập quán không, do sức của dục, tinh tấn, nhất tâm, tuệ quá mạnh nên cất mình lên được. Ví như gió to hay cất vật nặng bay đi xa. Hành giả cũng như vậy, ban đầu thử tập bay khỏi đất chừng một hai thước, dần dần bay cao đến mười thước, trở về chỗ cũ như thường. Như chim con tập bay, hài đồng tập đi. Suy nghĩ tự xét biết, nếu tâm lực mạnh thì bay được xa. Phải học quán tứ đại, bỏ địa đại chỉ quán thủy, hỏa, phong, tâm niệm không tán loạn liền được tự tại, thân nhẹ nhàng bay đi như chim. Lại phải học tập, xa khởi tưởng gần, thế là chỗ gần diệt đến chỗ xa. Lại hay khiến các vật biến hóa. Như cây chỉ quán địa đại, bỏ ba đại kia thì cây biến thành đất. Vì sao? Bởi vì trong cây đã có phần địa đại. Cây biến thành nước, lửa gió, không, vàng, bạc v.v. đều như vậy cả. Tại sao? Vì trong cây có các phần kia vậy. Đó là thần thông căn bản ban đầu.

Tứ thiền có mười bốn thứ tâm biến hóa:

Sơ thiền có hai: 1/ Sơ thiền. 2/ Dục giới.

Nhị thiền có ba: 1/ Nhị thiền. 2/ Sơ thiền. 3/ Dục giới.

Tam thiền có bốn: 1/ Tam thiền. 2/ Nhị thiền. 3/ Sơ thiền. 4/ Dục giới.

Tứ thiền có năm: 1/ Tứ thiền. 2/ Tam thiền. 3/ Nhị thiền. 4/ Sơ thiền. 5/ Dục giới.

Còn các thứ thần thông khác như trong luận Ma-ha-diễn có nói rõ.

V. TỨ NIỆM CHỈ

Đệ tử Đức Thế Tôn học năm pháp môn trước là chí chỉ mong đạt được Niết-bàn. Có hai hạng người: Người ưa định nhiều, vì thích khoái lạc. Người ưa trí nhiều, vì sợ khổ hoạn. Người ưa định nhiều trước học pháp thiền, sau học Niết-bàn. Người ưa trí nhiều đi thẳng đến Niết-bàn. Người đi thẳng đến Niết-bàn là chưa đoạn được phiền não cũng chưa đắc thiền, chỉ chuyên tâm không tán loạn thẳng cầu Niết-bàn, vượt qua các thứ phiền não ái v.v. ấy gọi là Niết-bàn.

1.- Thân niệm chỉ.

- Thân thật vô thường, khổ, bất tịnh,vô ngã mà điên đảo chấp thân là thường, lạc, tịnh, ngã. Do đó cho nên mọi việc đều đắm mến thân, ấy là hạng chúng sanh thấp tột. Hành giả vì muốn phá điên đảo nên tập Tứ niệm chỉ quán. Quán thân có rất nhiều thứ khổ hoạn từ nhân duyên sanh nên vô thường, các thứ não hại nên khổ, thân có ba mươi sáu vật nên bất tịnh, bởi không tự tại nên vô ngã. Tập quán như thế, quán trong thân, quán ngoài thân, quán cả trong và ngoài thân, ấy gọi là Thân niệm chỉ.

2.- Thọ niệm chỉ.

-Thật tướng của thân là thế. Tại sao lại khở

i điên đảo đắm mến thân này? Chín chắn suy xét cái thọ vui là do yêu thích quá mạnh khởi chấp, thật sự không có gì là vui. Tại sao không vui? Vì nhân ăn mặc nên vui, nhưng vui qua thì khổ đến, không phải thật là vui. Như bị ghẻ hành đau nhức là khổ, lấy thuốc xoa hết đau là vui. Do cái khổ lớn qua còn cái khổ nhỏ là vui, không phải thật vui. Lại nữa cái khổ cũ là khổ, cái khổ mới là vui, như người gánh vai này nặng đổi qua vai khác mới vừa nặng là vui, không phải thật thường vui. - Khi thấy việc ấy là nhân duyên vui mà chưa hẳn là vui. Vì có khi là nhân vui, có khi là nhân khổ. Nếu thích hợp với tâm yêu thích là vui, nếu hợp với tâm giận tức là khổ, nếu hợp với tâm mê muội thì không khổ, không vui. Lấy đó mà suy thì biết chắc có vui và không vui?

- Không phải thế. Như dâm dục cũng không phải là vui. Tại sao? Vì nếu dâm dục tự thành thì không cần tìm nữ sắc, đã tìm nữ sắc tất nhiên là khổ. Nếu dâm là vui thì phải không có khi chán, mà đã có lúc chán tức không phải là vui. Bởi trong cái khổ lớn được cái khổ nhỏ cho là vui. Như người bị tội tử hình, được ân xá tử hình chỉ phạt đòn cho là vui. Lửa dục tâm thiêu đốt quá khổ nên hành dâm cho là vui. Nhưng khi tuổi già chán dục, thì biết dục không phải là vui. Nếu thật vui lẽ ra không có khi chán. Các nhân duyên như thế, biết thật dục không phải là vui. Khi biết vui thì sẽ thấy khổ. Phật dạy: "Cái vui tột nên quán là khổ, cái khổ tột nên quán là vui, như tên bắn vào thân, cái không khổ không vui nên quán sanh diệt vô thường".

3.- Tâm niệm chỉ.

- Phải biết tâm thọ khổ lạc, thọ không khổ không lạc. Thế nào là tâm? Tâm ấy vô thường từ nhân duyên sanh, sanh diệt không dừng tương tợ như có, bởi vìđiên đảo cho nó là một, kỳ thật xưa không, nay có, đã có trở lại không, thế nên vô thường. Quán biết tâm là không. Thế nào là không ? Từ nhân duyên sanh nên có mắt, có cảnh thấy biết được. Do sự muốn thấy hòa hợp với các nhân duyên ấy, sanh ra cái biết của mắt. Như hạt châu Nhật Ái, có châu, có mặt trời và bổi, các duyên hòa hợp sanh ra lửa. Tìm từng nhân duyên một không thể thấy lửa, nhưng hợp các duyên lại thì có lửa. Cái biết của mắt cũng thế, không phải ở trong con mắt, không phải ở ngoài cảnh, cũng không phải ở giữa chừng con mắt và cảnh, không có chỗ ở mà cũng không phải là không. Thế nên, Phật dạy: "Tâm như huyễn như hóa, tâm hiện tại quán tâm quá khứ hoặc

khổ hoặc vui hoặc không khổ không vui, mỗi tâm đều khác, mỗi tâm tự diệt. Tâm có dục, tâm không dục cũng như thế, mỗi tâm đều khác, mỗi tâm tự diệt. Quán nội tâm, ngoại tâm, cả nội ngoại tâm cũng như thế, mỗi mỗi đều khác, mỗi mỗi tự diệt".

4.- Pháp niệm chỉ.

- Quán tâm thuộc về cái gì? Quán tưởng tượng suy xét, nhớ nghĩ, mong muốn v.v. các thứ tâm sở tương ưng và không tương ưng, tìm thật kỹ coi cái gì là chủ. Cùng tột không thể có chủ. Tại sao? Vì từ nhân duyên sanh nên vô thường, vô thường nên khổ, khổ nên không tự tại, không tự tại nên không chủ, không chủ nên không. Đoạn trước riêng quán tâm, pháp, thọ không có. Đoạn này quán trong Tứ niệm chỉ không có chủ, rời nó tìm chủ cũng không thể có. Nếu nói thường không được, vô thường cũng không được. Nếu là thường phải thường khổ, hoặc thường lạc. Nếu nói thần ngã là thường thì giết hại người không có tội và Niết-bàn cũng không. Nếu thân là thần ngã, khi thân diệt thì thần ngã cũng phải diệt. Thế thì không có đời sau, không có tội phước. Khắp quán như thế, thấy hoàn toàn không có chủ. Các pháp vốn là không, không có tự tại, do nhân duyên hòa hợp nên sanh, nhân duyên tan hoại nên diệt. Quán nhân duyên hợp thành pháp gọi là Pháp niệm chỉ.

Nếu hành giả được pháp niệm Chỉ, nhàm chán thế gian là không, già, bệnh, chết, thật không có một chút thường, lạc, ngã, tịnh. Ta đối với pháp không này, còn mong cầu cái gì? Chi bằng vào Niết-bàn trụ trong pháp tối thiện, do sức cố gắng tinh tấn được thâm Xá-ma-đà (trụ tâm một chỗ). Khi được Xá-ma-đà trụ trong pháp niệm Chỉ thứ tư, quán các pháp đều khổ, không vui, không vui là sự thật nếu nói khác tức là vọng ngữ. Khổ là nhân các thứ phiền não ái v.v. và nghiệp mà sanh, không phải trời, thời, ma v.v. các thứ dối gạt ấy gây ra. Phiền não và nghiệp ấy tạo ra cái khổ này. Khi nhập Niết-bàn tất cả khổ này đều dứt sạch, không phải Sắc giới, Vô sắc giới và thế giới thỉ (ngoại đạo cho cái ban đầu tạo ra tất cả sự vật là thế giới thỉ) v.v. các thứ dối gạt ấy hay diệt được khổ. Bát chánh đạo, Chánh kiến v.v. là lối vào Niết-bàn; không phải chúng ngoại đạo tu các thứ khổ hạnh, không trì giới, không thiền định, không trí tuệ mà vào được Niết-bàn. Vì sao? Vì trong Phật pháp đồng tu ba pháp giới, định, tuệ mới được vào Niết-bàn. Ví như người đứng chỗ đất bằng, có cung, tên tốt mới bắn chết bọn giặc thù. Giới dụ chỗ đất bằng, Thiền định dụ cung tốt, Trí tuệ dụ tên nhọn, ba việc đầy đủ hay giết được bọn giặc phiền não. Bởi thế nên chúng ngoại đạo không thể được Niết-bàn.

VI. TỨ ĐẾ

Hành giả bấy giờ khởi quán Tứ đế duyên, như tên bắn suốt.

1- Khổ. - Quán khổ có bốn thứ: Bởi nhân duyên sanh nên vô thường, thân tâm não loạn nên kho燥không có một pháp thật nên không, không thật có người tạo tác và lãnh thọ nên vô ngã.

2- Tập. - Quán tập có bốn: Do phiền não, nghiệp hữu lậu hòa hợp là tập, quả tương tợ được sanh là nhân, trong ấy khởi tất cả hạnh là sanh, không phải quả tương tợ ấy liên tục là duyên.

3- Diệt. - Quán diệt có bốn: Tất cả phiền não che đậy là bế, trừ hết lửa phiền não là diệt, trong tất cả pháp là bậc nhất nên diệu, đã vượt qua thế gian nên xuất.

4- Đạo. - Quán đạo có bốn: Hay đến Niết-bàn là đạo, không điên đảo là chánh, là lối đi của tất cả thánh nhân là tích, được thoát khỏi sầu thảm là ly.

VII. TỨ GIA HẠNH

1. Noãn.

- Quán như trên sẽ đắc pháp vô lậu tương tợ gọi là noãn pháp. Thế nào là noãn? Thường chuyên cần tinh tấn gọi là noãn. Các thứ phiền não là củi, trí vô lậu là lửa, lửa gần phát cháy hơi ấm ban đầu gọi là noãn. Ví như dùi lửa, lúc mới dùi nó ra khói, ấy là noãn. Nó là tướng ban đầu của đường đến Niết-bàn.

Đệ tử Phật có hai hạng người: Hạng người phần nhiều ưa nhất tâm cầu thiền định là người theo lối hữu lậu. Hạng người ưa trí tuệ chân thật để trừ diệt các thứ đắm mến, là người thẳng đến Niết-bàn vào trong noãn pháp. Có noãn tướng là thâm đắc nhất tâm, được tương tợ thật pháp, đến bên ranh vô lậu. Hành giả khi ấy được đại an ổn, tự nghĩ: Ta quyết định sẽ được Niết-bàn, vì thấy được tướng này. Như người đào giếng được thấy đất ướt, biết sẽ đến nước không lâu. Như người đánh giặc, giặc lui tan hết, tự biết đắc thắng, trong ý an ổn. Như người kinh hãi chết giấc, muốn biết họ sống chăng, hoặc lấy kim chích vào thân, hoặc chẩn mạch xem còn nhảy không, nếu biết họ còn ấm tức là sẽ sống. Như người nghe pháp suy nghĩ trong tâm thích thú, khi ấy tâm nóng. Hành giả có noãn pháp như thế gọi là có noãn, cũng gọi là được phần thiện căn đến Niết-bàn. Pháp thiện căn này có mười sáu hạnh, Tứ đế duyên là một trong sáu địa, là nền tảng của trí tuệ và tất cả pháp vô lậu. Người được bước đầu vô lậu hay đi an ổn, ấy gọi là Noãn pháp.

2- Đảnh.

- Tăng tiến chuyển lên gọi là Đảnh pháp, như sữa biến thành tô lạc. Hành giả quán thật tướng các pháp, tự nghĩ: Ta sẽ lìa khổ được giải thoát. Tâm thích pháp chân thật này hay trừ các thứ khổ hoạn và già, bệnh, chết. Khi ấy suy nghĩ: Pháp này ai nói? Nếu không có pháp này thì tất cả phiền não ai có thể ngăn được. Ta phải làm thế nào được một chút ít sáng suốt của trí tuệ chân thật. Từ đây được tín tâm thanh tịnh đại hoan hỷ trong Tăng bảo. Trong Tam bảo được nhất tâm thanh tịnh hợp với trí tuệ chân thật. Đó là được đảnh thiện căn cũng gọi là Đảnh pháp, cũng gọi là được phần thiện căn đến Niết-bàn. Như trong kinh Ba-la-diên nói:

Phật Pháp và Tăng bảo,

Ai có ít tịnh tín,
Đó là căn lành Đảnh,
Các ngươi nhất tâm giữ.

Thế nào là ít tịnh tín? Với bậc Phật, Bồ-tát, Bích Chi Phật, La-hán là ít, còn hàng được bước đầu vô lậu là nhiều. Lại cái này nên phá, nên mất gọi là ít. Như kinh Pháp Cú nói:

Chuối trổ buồng rồi chết,
Tre ra bông cũng chết,
Loa mang thai thì chết,
Tiểu nhân được nuôi chết.
Phá mất không phải lợi,
Tiểu nhân cho danh dự,
Phần bạch tịnh mất hết,
Đến Đảnh pháp cũng rơi.

Chưa đoạn kiết sử, chưa được vô lậu và vô lượng tâm, gọi là ít.

3- Nhẫn.

- Chuyên cần tinh tấn nhất tâm vào trong Niết-bàn, lại quán rành rõ pháp ngũ ấm, tứ đế, mười sáu hạnh. Khi ấy tâm không sụt, không hối hận, không thối lui, ưa thích vào nhẫn, gọi là Nhẫn thiện căn. Nhẫn những gì? Tùy thuận hành Tứ đế gọi là Nhẫn. Cái thiện căn này có ba bậc thượng, trung, hạ và ba thời. Thế nào gọi là Nhẫn? Quán ngũ ấm vô thường, khổ, không, vô ngã, tâm nhẫn không thối chuyển gọi là Nhẫn. Quán các pháp thế gian thảy đều là khổ, không, không vui. Cái khổ này do các thứ phiền não, ái v.v. tập hợp. Cái tập ấy bị trí tuệ diệt sạch, đó là thượng pháp không có pháp nào hơn, Bát chánh đạo hay khiến người tu hành được Niết-bàn không có lối nào bằng. Tín tâm như thế không hối hận, không nghi ngờ, ấy gọi là Nhẫn. Trong tâm có sức nhẫn nên các kiết sử, các thứ phiền não nghi ngờ không thể chen vào phá hoại tâm được, ví như núi đá, các thứ gió, nước không thể làm trôi giạt, lay động được, ấy gọi là Nhẫn. Người được như vậy gọi là người được bước đầu vô lậu chân thật tốt đẹp. Như Phật nói trong kinh Pháp Cú:

Chánh kiến trên thế giới,
Đâu có thể được nhiều,

Cho đến ngàn muôn năm,
Trọn không rơi ác đạo.

Người chánh kiến trên thế giới là người được Nhẫn thiện căn.

4.- Thế đệ nhất.

- Người này tăng tiến nhất tâm rất nhàm chán thế giới, muốn biết rành rõ tướng Tứ đế để tiến đến Niết-bàn. Trong nhất tâm như thế gọi là thế gian đệ nhất. Một thời trụ tứ hạnh - vô thường, khổ, không, vô ngã - quán một đế khổ pháp nhẫn và các khổ duyên. Thế nào là quán ngũ ấm trong Dục giới là vô thường, khổ, không, vô ngã? Trong đây tâm nhẫn vào trí tuệ, cũng là tâm vương và tâm sở tương ưng, gọi là khổ pháp nhẫn. Thân nghiệp, khẩu nghiệp, ý nghiệp và các hạnh không tương ưng với tâm, đời hiện tại, đời vị lai tất cả pháp vô lậu ban đầu, gọi là khổ pháp nhẫn. Thứ lớp sanh khổ pháp trí, khổ pháp nhẫn, trí đoạn kiết sử khổ pháp được chứng đạo. Ví như hai người đối địch, một người cầm đao bén, một người cầm dây trói thì người cầm đao giết được người cầm dây. Cũng như dao bén chẻ tre qua mắt dễ dàng. Do công phu của nhẫn trí hay đoạn được kiến chấp ràng buộc trong dục giới và mười món kiết sử. Bấy giờ được cái dị đẳng trí, chưa được vô lậu trí, chỉ được vô lậu tuệ, khi ấy thành tựu một trí. Trong tâm thứ hai thành tựu pháp trí, khổ trí, đẳng trí. Qua tâm thứ ba và thứ tư thành tựu tứ trí: Khổ trí, pháp trí, tỷ trí, đẳng trí. Trong đạo pháp diệt đế mỗi trí được tăng, người ly dục thành tựu tăng trưởng tha tâm trí.

VIII. TỨ QUẢ THANH VĂN

1- Tu-đà-hoàn:

- Khổ pháp nhẫn, khổ pháp trí, khổ tỷ nhẫn, khổ tỷ trí đoạn mười tám thứ Kiết, bốn tâm ấy đạt được nơi khổ đế. Tập pháp nhẫn, tập pháp trí đoạn được bảy thứ Kiết trong Dục giới. Tập tỷ nhẫn, tập tỷ trí đoạn mười ba món Kiết cõi Sắc và Vô sắc. Diệt pháp nhẫn, diệt pháp trí đoạn bảy món Kiết ở Dục giới. Diệt tỷ nhẫn, diệt tỷ trí đoạn mười hai món Kiết ở cõi Sắc và Vô sắc. Đạo pháp nhẫn, đạo pháp trí đoạn tám món Kiết ở Dục giới. Đạo tỷ nhẫn, đạo tỷ trí đoạn mười bốn món Kiết cõi Sắc và Vô sắc. Đạo tỷ trí là đắc quả Tu-đà-hoàn, thật biết các pháp tướng. Trong mười sáu tâm (khổ pháp nhẫn, khổ pháp trí v.v.) được mười lăm, người lợi căn gọi là Tùy pháp hạnh, người độn căn gọi là Tùy tín hạnh. Hai người này chưa hẳn ly dục nên chỉ được Sơ quả. Trước chưa đoạn kiết sử mà được mười sáu thứ tâm là Tu-đà-hoàn.

Nếu trước đoạn chín phẩm Kiết được mười sáu thứ tâm gọi là Tư-đà-hàm. Bởi trước chưa ly dục đoạn tám mươi tám món Kiết sử nên gọi Tu-đà-hoàn. Lại nữa, được thiện căn vô lậu quả nên gọi Tu-đà-hoàn. Người lợi căn gọi Kiết đắc, người độn căn gọi là Tín ái. Chưa đoạn tư hoặc nên phải bảy lần sanh nhân gian, nếu đoạn ba món tư hoặc chỉ còn sanh ba lần. Thấu đạt ba mươi bảy phẩm trợ đạo gọi là Lưu hướng Niết-bàn. Tùy thuận trôi vào biển thánh gọi là Tu-đà-hoàn. Đó là đứa con công đức ban đầucủa Phật.

2- Tư-đà-hàm:

- Được thoát khỏi ác đạo, đoạn tam kiết, làm mỏng tam độc gọi là Tư-đà-hàm. Lại nữa, chín phẩm Hoặc ở Dục giới do kiến đế đoạn và tư duy đoạn. Nếu người phàm phu trước dùng hữu lậu đạo đoạn sáu thứ Hoặc ở Dục giới, vào kiến đế đạo, được mười sáu thứ tâm gọi là Tư-đà-hàm. Nếu đoạn được tám thứ Hoặc nhập kiến đế đạo đủ mười sáu thứ tâm gọi là quả Tư-đà-hàm hướng A-na-hàm. Nếu đệ tử Phật chứng Tu-đà-hoàn rồi riêng đoạn ba món Kiết dục, chứng Tư-đà-hàm. Hoặc tư duy trong chín món Hoặc ở Dục giới, đoạn được sáu món gọi là Tư-đà-hàm; đoạn tám món gọi là quả Tư-đà-hàm hướng A-na-hàm.

3- A-na-hàm:

- Nếu phàm phu trước đoạn chín món Hoặc ở Dục giới vào kiến đạo, được mười sáu thứ tâm gọi là A-na-hàm. Hoặc được Tu-đà-hoàn tiến lên đoạn ba món tư hoặc, chứng đạo giải thoát thứ chín gọi là A-na-hàm. A-na-hàm có chín thứ:

1) A-na-hàm hiện đời vào Niết-bàn.

2) A-na-hàm thân trung ấm vào Niết-bàn.

3) A-na-hàm đời sau sanh ra nhập Niết-bàn.

4) A-na-hàm chuyên cần mong cầu nhập Niết-bàn.

5) A-na-hàm không cầu mong nhập Niết-bàn.

6) A-na-hàm tiến lên các cõi trên nhập Niết-bàn.

7) A-na-hàm lên cõi trời Ca-ni-tra nhập Niết-bàn.

8) A-na-hàm đến định Vô sắc nhập Niết-bàn.

9) A-na-hàm thân ở vị A-na-hàm mà hạnh hướng A- la-hán.

4- A-la-hán:

- Dùng vô ngại đạo Kim cang Tam-muội thứ chín phá chín món Hoặc cõi Sắc, Vô sắc và tất cả Hoặc, được tận trí giải thoát đạo thứ chín, tu tất cả thiện căn gọi là quả A-la-hán. A-la-hán có chín thứ:

1/ Thối pháp.

2/ Bất thối pháp.

3/ Tử pháp.

4/ Thủ pháp.

5/ Trụ pháp.

6/ Tất tri pháp.

7/ Bất hoại pháp.

8/ Tuệ thoát.

9/ Cộng thoát.

Trí kém, tinh tấn yếu, thực hành ngũ pháp mà lui sụt gọi là A-la-hán Thối pháp. Trí tuệ sắc bén, siêng năng hành ngũ pháp không lùi, gọi là A-la-hán Bất thối pháp. Trí kém, tinh tấn yếu mà nhàm chán mạnh suy nghĩ muốn tự sát, gọi là A-la-hán Tử pháp. Trí kém, tinh tấn mạnh tự bảo vệ thân, gọi là A-la-hán Thủ pháp. Trí bậc trung, tinh tấn bậc trung không tăng không giảm, trụ vào bậc trung gọi là A-la-hán Trụ pháp. Trí có phần sắc bén, chuyên cần tinh tấn được bất hoại tâm giải thoát gọi là A-la-hán Tất tri pháp. Trí sắc bén, tinh tấn mãnh liệt mới được bất hoại tâm giải thoát gọi là A-la-hán Bất hoại pháp. Không nhập trong các thiền định, vị đáo địa mà các lậu đã sạch, gọi là A-la-hán Tuệ giải thoát. Được các thiền cũng được Diệt tận định, các lậu dứt sạch, gọi là A-la-hán Cộng giải thoát.

Có vị A-la-hán đối với pháp hữu vi rất nhàm chán tự mãn, không muốn làm các việc công đức, chỉ đợi thời nhập Niết-bàn. Có vị A-la-hán mong cầu Tứ thiền, Tứ định vô sắc, Tứ đẳng tâm, Bát giải thoát, Bát thắng xứ, Thập nhất thiết xứ, nhập Cửu thứ đệ định, tu Lục thần thông, Nguyện trí, Vô tránh Tam-muội, siêu việt Tam-muội, huân thiền, Tam giải thoát môn và Phóng xả. Lại y cứ trí sắc bén chuyên cần tinh tấn nhập các thiền công đức, gọi là A-la-hán đắc Bất thoái pháp, Bất hoại pháp.

IX. QUẢ BÍCH CHI PHẬT

Nếu khi không có Phật ra đời, không có giáo pháp và các đệ tử Phật, khi ấy có những vị ly dục Bích Chi Phật ra đời. Bích Chi Phật có ba bậc: Thượng, trung, hạ.

1. Bích-chi Phật bậc hạ.

- Vị đã chứng Tu-đà-hoàn, hoặc Tư-đà-hàm. Tu-đà-hoàn phải sanh trong nhân gian bảy lần, đến lần thứ bảy nếu không gặp Phật pháp, không được làm đệ tử Phật, cũng không sanh đến lần thứ tám, khi ấy chứng Bích Chi Phật. Tư-đà-hàm có sanh lại nhân gian một lần, nếu không gặp Phật pháp, không được làm đệ tử Phật cũng không sanh đến lần thứ hai, khi ấy chứng BíchChi Phật.

2. Bích Chi Phật bậc trung.

- Có người nguyện làm Bích Chi Phật, khi gieo giống Bích Chi Phật căn lành đối với Phật pháp không có, chán đời đi xuất gia đắc đạo, gọi là Bích Chi Phật.

Như vua nước Ba-la-nại mùa hạ nóng bức ở trên lầu cao, ngồi sàng thất bảo, sai thể nữ tán hương ngưu đầu chiên-đàn xoa vào thân. Thể nữ tay đeo rất nhiều xuyến, khi xoa vào mình vua xuyến khua vang tai. Vua rất ghét bảo thứ lớp cởi bớt xuyến, xuyến còn ít thì tiếng khua cũng ít, khi chỉ còn một chiếc thì im lặng không khua. Khi ấy vua tự giác ngộ: "Quốc gia, quan, dân, cung nhân, thể nữ, nhiều việc thì nhiều não cũng giống như thế". Tức thì lìa dục riêng ở một chỗ suy gẫm chứng Bích Chi Phật, râu tóc tự rụng, mặc y tự nhiên, rời cung điện dùng sức thần túc vào núi xuất gia. Nhân duyên như thế, là Bích Chi Phật bậc trung .

3. Bích Chi Phật bậc thượng.

- Có người cầu Phật đạo sức trí tuệ và tinh tấn kém do gặp nhân duyên lui sụt, đến khi không có Phật ra đời, không Phật pháp và đệ tử Phật, mà hành thiện căn được thuần thục thành Bích Chi Phật, có tướng hảo hoặc ít, hoặc nhiều nhàm chán thế tục, đi xuất gia đắc đạo là Bích Chi Phật bậc thượng.

Đối trong các pháp, trí tuệ cạn được vào gọi là A-la-hán, trí tuệ bậc trung là Bích Chi Phật, trí tuệ sâu là Phật. Như ở xa nhìn cây, chỉ thấy cây không phân biệt được cành; lại gần hơn phân biệt được cành, không phân biệt hoa, lá; đến dưới cội cây nhìn lên mới phân biệt rành rõ cành, lá, hoa, quả. Thanh văn biết tất cả hạnh vô thường, tất cả pháp vô ngã, chỉ Niết-bàn là hoàn toàn an ổn. Thanh văn hay quán như thế, mà không thể phân biệt biết sâu và vào sâu. Bích Chi Phật có phân biệt mà cũng không thể phân biệt biết sâu và vào sâu. Phật biết các pháp phân biệt cứu xét rõ ràng, biết tận cùng và vào tận cùng

CHƯƠNG V
BỒ-TÁT TU NGŨ PHÁP

210. Bồ Tát Tu Ngũ Pháp	
- Bồ-Tát Niệm Phật Tam-Muội	- Bồ-Tát Quán Từ Tam-Muội
- Bồ-Tát Quán Bất Tịnh Tam-Muội	- Bồ-Tát Quán Nhân Duyên Tam-Muội
- Bồ-Tát Quán A-na-ban-na	

I. BỒ-TÁT NIỆM PHẬT TAM-MUỘI

1- Niệm sanh thân Phật.- Nếu hành giả muốn cầu Phật đạo, nhập thiền trước hệ tâm chuyên niệm thân sống của chư Phật khắp mười phương ba đời, chớ niệm đất, nước, gió, lửa, núi, sông, cây, cỏ. những loại hữu hình trong trời đất và các pháp khác, chỉ niệm thân sống của chư Phật ở tại hư không. Ví như biển cả nước trong xuất hiện bóng núi Tu Di Kim Sơn Vương, như trong đêm tối đốt ngọn lửa lớn, như trong miếu đại thí có tràng thất bảo. Thân Phật như thế, có ba mươi hai tướng tốt, tám mươi vẻ đẹp, thường phóng ra vô lượng ánh sáng thanh tịnh ở trong bầu trời xanh. Thường niệm tướng thân Phật như thế, hành giả liền được chư Phật khắp mười phương ba đời hiện trước tâm nhãn, được chánh định thấy tất cả. Nếu tâm duyên các chỗ khác liền thu nhiếp trở về trụ niệm tại thân Phật. Khi ấy liền được thấy phương Đông ba trăm ngàn

muôn ức chư Phật; phương Nam, phương Tây, phương Bắc, tứ duy, thượng hạ cũng như thế. Tùy phương mình niệm được thấy tất cả chư Phật, như người ban đêm ra đứng xem sao, trăm ngàn vô lượng ngôi sao đều được thấy. Bồ-tát được Tam-muội này, trừ những tội dày từ vô lượng kiếp được mỏng, tội mỏng liền tiêu diệt.

2- Niệm Pháp thân Phật.- Được Tam-muội trên rồi, phải niệm vô lượng công đức của Phật: Trí biết tất cả, giải thoát tất cả, thấy khắp tất cả, có tất cả công đức, được đại từ, đại bi, tự tại, từ khi mới thoát khỏi vô minh được Tứ vô úy, Ngũ nhãn, Thập lực, Thập bát bất cộng pháp, hay trừ vô lượng khổ, cứu khỏi cái kiếp sợ già, chết, cho Niết-bàn thường lạc. Phật có những thứ công đức vô lượng như thế, khởi niệm ấy rồi tự phát nguyện rằng:

"Ta khi nào sẽ được thân Phật và công đức cao quý như Phật".

Lại phát thệ lớn:

"Tất cả phước đời quá khứ, tất cả phước đời hiện tại đem hết cầu Phật đạo, không mong quả nào khác".

Lại phát thệ:

"Tất cả chúng sanh rất đáng thương xót, thân và công đức chư Phật cao quý như vậy, tại sao chúng sanh lại cầu mong quả khác, mà không cầu làm Phật? Ví như người mù con nhà phú hộ rơi xuống hầm sâu, đói khát khổ sở, ăn phẩn ăn đất, cha rất thương xót tìm phương tiện cứu giúp, trao xuống hầm những thức ăn ngon".

Lại phát thệ:

"Hai thứ thân của Phật công đức cam lồ như vậy, mà chúng sanh rơi trong hầm sâu sanh tử, ăn toàn đồ bất tịnh, dùng tâm đại bi ta sẽ cứu giúp tất cả chúng sanh cho được Phật đạo, qua bờ sanh tử, lấy các thứ công đức pháp vị của Phật cho ăn thảy đều no đủ. Tất cả Phật pháp nguyện chúng sanh thảy đều đạt được. Nghe, tụng, gìn giữ, thưa hỏi, suy xét, thực hành, đắc quả là thềm thang vào đạo. Lập thệ trọng đại, mặc giáp Tam nguyện, ngoài phá chúng ma, trong giết giặc kiết sử, thẳng tiến không lùi".

Tam thệ nguyện như thế so với vô lượng thệ nguyện cùng đồng một phát điểm, vì độ chúng sanh được thành Phật đạo. Niệm như thế, thệ nguyện như thế là Bồ-tát niệm Phật Tam-muội.

II. BỒ-TÁT QUÁN BẤT TỊNH TAM-MUỘI

Hành giả Bồ-tát đối trong tam độc nếu thấy tham dâm nhiều nên trước tự quán thân ba mươi sáu vật: Xương, thịt, da, gân, mạch, máu, gan, phổi, bao tử, ruột v.v. và quán Cửu tưởng, các thứ bất tịnh. Chuyên tâm quán bên trong, không cho nghĩ các việc ngoài, có nghĩ các việc ngoài liền thu nhiếp trở về. Như người cầm đuốc vào kho chứa ngũ cốc, mỗi mỗi phân biệt rành rõ nào đậu, mè, lúa, bắp đều biết rõ ràng.

Quán thân có sáu phần, cứng thuộc về đất, ướt thuộc về nước, nóng thuộc về lửa, động thuộc về gió, lỗ trống thuộc về không, hiểu biết thuộc về thức. Như người mổ bò chia sáu phần: đầu, mình và tứ chi, mỗi phần tự khác. Thân cao chín lỗ thường chảy bất tịnh, túi da đựng đầy phẩn uế. Thường quán như thế không cho nghĩ gì khác, có nghĩ khác liền thu nhiếp trở về. Nếu được nhất tâm, ý sanh nhàm chán mong rời khỏi thân này, muốn nó mau diệt để vào Niết-bàn. Khi ấy, phải phát đại từ, đại bi, dùng đại công đức cứu vớt chúng sanh làm sống dậy ba thệ nguyện trước. Bởi các chúng sanh không biết thân này là bất tịnh gây các tội cấu, ta phải vớt họ lên bờ cam lồ. Chúng sanh ở Dục giới mê đắm bất tịnh, như chó ăn phẩn, ta phải độ họ đến đạo thanh tịnh.

Lại ta phải học và cầu thật tướng của các pháp, không phải hữu thường, không phải vô thường, không phải tịnh, không phải bất tịnh, tại sao ta lại chấp cái bất tịnh này? Trí quán bất tịnh này là từ nhân duyên sanh, như ngã và pháp, phải cầu tướng chân thật của nó, tại sao nhàm chán trong thân bất tịnh mà chấp lấy Niết-bàn? Phải như voi lớn qua suối, chân giẫm tận đáy nguồn, được thật tướng của các pháp diệt sự nhập Niết-bàn, đâu phải như khỉ, thỏ v.v. kinh sợ dòng suối chỉ mong một mình lội qua. Ta nay phải học pháp Bồ-tát

thực hành pháp quán bất tịnh để rộng hóa độ chúng sanh khiến lìa khỏi hoạn dâm dục, không bị quán bất tịnh làm chìm đắm.

Đã quán bất tịnh thì nhàm chán sanh tử phải quán tịnh môn để bổ cứu lại. Quán tịnh là buộc tâm ba chỗ: sống mũi, giữa chặng mày và trên trán. Tưởng chính ngay nơi đó xẻ một tấc da, dẹp sạch máu thịt, buộc tâm tưởng xương trắng không nghĩ gì khác, có nghĩ khác liền thu nhiếp trở về. Buộc tâm một trong ba chỗ hằng cùng vọng niệm tranh đấu, như hai người đánh nhau. Hành giả nếu thắng được vọng tâm không bằng bắt nó trụ một chỗ, trụ một chỗ gọi là nhất tâm. Hoặc nhàm chán, liền phát tâm đại bi thương xót chúng sanh, do quán xương rỗng này xa lìa Niết-bàn vào trong ba đường ác. Ta phải nỗ lực chuyên cần làm các thứ công đức, giáo hóa chúng sanh khiến thấu rõ tướng thân rỗng không, chỉ một lớp da mỏng che đậy bộ xương, toàn là một khối bất tịnh, tạm gọi là chúng sanh. Thứ tự phân biệt các pháp tướng, có một ít tướng tịnh tâm sanh ái trước, tướng bất tịnh nhiều tâm sanh nhàm chán, có tướng vượt ra nên sanh thật pháp. Trong tướng chân thật của các pháp không có tướng tịnh, bất tịnh, bít lấp, vượt ra. Quán các pháp bình đẳng không thể phá hoại, không thể biến động, đó gọi là thật tướng của các pháp.

III. BỒ-TÁT QUÁN TỪ TAM-MUỘI

Người thực hành đạo Bồ-tát, nếu thấy nóng giận nhiều nên hành tâm Từ. Hành giả nghĩ tưởng chúng sanh ở phương Đông tâm Từ thanh tịnh thênh thang vô lượng, không có thù, không có giận, thấy các chúng sanh ấy thảy đều ở trước mắt. Phương Nam, Tây, Bắc, tứ duy, thượng hạ cũng như vậy. Kềm tâm hành Từ không cho nghĩ gì khác, nếu có nghĩ khác liền thu nhiếp trở về, giữ tâm mục quán tất cả chúng sanh đều thấy rõ ràng ở trước. Nếu được nhất tâm phải phát nguyện rằng: "Ta lấy pháp Niết-bàn chân thật thanh tịnh độ thoát chúng sanh khiến được vuichân thật".

Hành Từ Tam-muội tâm được như thế là đạo Bồ-tát. Trụ Từ Tam-muội quán thật tướng các pháp thanh tịnh, không hoại, không động, nguyện cho chúng sanh đều được pháp lợi này. Lấy Từ Tam-muội này nghĩ tưởng tất cả chúng sanh ở phương Đông khiến được vui như Phật. Khắp mười phương đều như thế, tâm không chuyển loạn, ấy gọi là môn Từ Tam-muội của Bồ-tát.

- Tại sao không một thời chung niệm cả mười phương chúng sanh?

- Trước niệm một phương dễ được nhất niệm, nhiên hậu thứ lớp niệm khắp các phương.

- Người có kẻ thù hằn muốn hại nhau, thế nào hành Từ muốn cho người thù vui được?

- Từ là tâm pháp, xuất sanh nơi tâm, trước nên nghĩ đến người thân, kế người không thân không sơ, sau chuyển lên kẻ thù, như ngọn lửa mạnh thì đốt khô các thứ ướt.

- Khi chúng sanh gặp các thứ nạn khổ hoặc ở trong loài người, hoặc trong địa ngục, Bồ-tát tuy có lòng từ mà chúng sanh kia làm sao được vui?

- Trước bắt nguồn nơi người vui, nhận tướng vui ấy khiến người khổ này được vui như người kia. Ví như quân tướng bại trận sợ khiếp đảm, xem quân địch thắng trận là dõng sĩ.

- Hành Từ Tam-muội có thiện lợi gì?

- Hành giả tự nghĩ: Người xuất gia lìa tục phải thực hành tâm Từ. Lại suy nghĩ: Ta ăn của tín thí phải làm gì cho có ích lợi, như Phật dạy: "Trong chốc lát hành Từ, ấy là tuân theo lời Phật dạy là người vào đạo không uổng của tín thí". Thân mặc chiếc áo hoại sắc, tâm không nên nhiễm thế tục, sức Từ Tam-muội khiến người không nhiễm. Ta tâm hành Từ, ở trong đời phi pháp ta là người có pháp, trong chúng phi pháp ta là người có pháp. Do sức định của Từ khiến người hành đúng pháp, đúng pháp thì không khổ não. Bồ-tát hành đạo là tiến đến cửa cam-lồ, các thứ nhiệt não do sức Từ làm mát mẻ vui vẻ. Như Phật nói: "Người khi nóng bức quá lắm vào hồ nước trong mát thì vui". Mặc chiếc giáp đại từ ngăn các mũi tên phiền não. Từ là thuốc pháp làm tiêu các thứ độc thù hận, phiền não đốt tâm. Từ hay trừ diệt, Từ là cái thang lên đài giải thoát, Từ là pháp thuyền đưa người qua biển sanh tử. Cầu của báu thiện pháp, Từ là món báu tối thượng. Người tìm

Niết-bàn, Từ là lương thực đi đường, Từ là cặp chân mạnh tiến đến Niết-bàn. Từ là mãnh tướng vượt khỏi ba đường ác. Người hay thực hành Từ tiêu diệt các thứ ác, chư thiên, thiện thần thường ủng hộ.

- Nếu khi hành giả được Từ Tam-muội làm thế nào sẽ không mất mà lại tăng trưởng?

- Học giới thanh tịnh, tin vui học các thứ thiền định, nhất tâm, trí tuệ, ưa ở chỗ vắng vẻ, thường không buông lung ít muốn, biết đủ, việc làm đúng lời Phật dạy, tiết chế thân ít ăn, bớt ngủ, đầu hôm và khuya tư duy không bê trễ, giảm sự nói năng, lặng lẽ giữ an tịnh, đi đứng nằm ngồi biết thời chừng mực, không quá sức đến phải nhọc nhằn khổ sở, điều hòa sự nóng, lạnh không để não loạn, đó là tăng ích do Từ.

Lấy cái vui Phật đạo, cái vui Niết-bàn cho tất cả người, ấy gọi là đại từ. Hành giả suy nghĩ: Hiện tại, vị lai những vị đại nhân hành Từ làm lợi ích tất cả, ta cũng là một chúng sanh được cứu giúp, các Ngài là vị thần lành ủng hộ ta, ta phải hành từ để đền lại ơn ấy. Lại nghĩ rằng: Các vị đại đức tâm thương tưởng tất cả lấy đó làm vui, ta cũng phải như vậy, niệm tất cả chúng sanh nguyện họ được cái vui như Phật, cái vui Niết-bàn, ấy là đền ơn các Ngài. Sức Từ hay khiến tất cả tâm được khoái lạc, thân lìa nhiệt não được cái vui thanh lương, gìn giữ thực hành phước Từ nghĩ tưởng làm an ổn tất cả để đền ơn các Ngài.

Từ có những thứ thiện lợi: Từ đoạn sự nóng giận. Từ mở cửa tiếng tốt. Từ là thí chủ. Từ là ruộng tốt. Từ là nhân sanh Phạm Thiên. Từ ưa ở chỗ ly dục. Từ trừ hết gốc thù nghịch và tranh đấu. Từ được chư Phật khen ngợi. Từ thì người trí yêu mến. Từ hay giữ giới thanh tịnh. Từ sanh trí tuệ, sáng suốt. Từ hay nghe pháp lợi. Từ là công đức đề- hồ. Từ quyết định người tốt. Từ là sức mạnh của người xuất gia. Từ tiêu diệt các thức ác. Kẻ ác mắng chửi, dùng Từ đáp lại hay điều phục được. Từ là chỗ nhóm họp của các thứ khoái lạc. Từ là pháp sanh tinh tấn. Từ là mầm, gốc của sự giàu sang. Từ là tạng phủ của trí tuệ và biện tài. Từ là kho tàng thành tín. Từ là cửa của các thiện. Từ là pháp đến danh dự. Từ là cội gốc được kính yêu. Từ là đạo chân chánh của Phật. Nếu người gây sự ác trở lại tự chịu tai họa, có năm thứ lời nói ác: 1- Nói phi thời. 2- Nói không thật. 3- Nói không lợi. 4- Nói không từ. 5- Nói không nhu hòa. Không thể khuynh động được Từ. Tất cả độc hại cũng không xâm phạm được Từ, ví như một đóm lửa không thể đốt biển cả. Như trong Kinh Tỳ-la, Phẩm Ưu Điền Vương A-bà-na nói:

"Có hai vị phu nhân, một tên Vô Tỷ, một tên Xá-mê-bà-đế. Vô Tỷ phỉ báng Xá-mê-bà-đế, Xá-mê-bà-đế có năm trăm người hộ vệ, vua lấy năm trăm mũi tên muốn bắn chết hết. Xá-mê-bà-đế bảo những người hộ vệ: "Lại đứng sau ta"! Khi ấy Xá-mê-bà-đế nhập Từ Tam-muội, vua giương cung bắn bà. Mũi tên thứ nhất rớt dưới chân bà, mũi tên thứ hai trở lại rơi dưới chân vua. Vua kinh hãi, lại muốn phóng tên. Xá-mê-bà-đế bảo vua: "Dừng! Dừng lại. Vì nghĩa vợ chồng nên phải nói cho nhau, nếu phóng mũi tên này sẽ ghim thẳng vào tim ông". Vua khi ấy kinh khủng, buông cung, bỏ tên hỏi: "Ngươi có pháp thuật gì?". Đáp: "Không có pháp thuật gì lạ, tôi là đệ tử Phật nhập Từ Tam-muội được như thế".

Từ Tam-muội lược nói có ba duyên: Sanh duyên, pháp duyên và vô duyên. Những vị chưa đắc đạo là sanh duyên. A-la-hán, Bích Chi Phật là pháp duyên. Chư Phật Thế Tôn là vô duyên. Đó là đã lược nói môn Từ Tam-muội.

IV. BỒ-TÁT QUÁN NHÂN DUYÊN TAM-MUỘI

Người thực hành đạo Bồ-tát, đối trong ba độc, nếu thấy ngu si nhiều, phải quán mười hai nhân duyên phá hai thứ si.

- Trong phá si tự thân, ngoài phá si của chúng sanh. Suy nghĩ rằng: "Ta và chúng sanh đồng ở trong cảnh ách nạn, thường chịu sanh lão bệnh tử, thường tiêu diệt và thường vượt ra. Chúng sanh không biết lối ra thì làm sao được thoát, thật đáng thương xót!". Nhất tâm suy nghĩ sanh lão bệnh tử là do nhân duyên sanh. Lại phải suy nghĩ do nhân nào duyên sanh? Nhất tâm suy nghĩ nhân Sanh duyên Hữu, nhân Hữu duyên Thủ, nhân Thủ duyên Ái, nhân Ái duyên Thọ, nhân Thọ duyên Xúc, nhân Xúc duyên Lục nhập, nhân Lục nhập duyên Danh sắc, nhân Danh sắc duyên Thức, nhân Thức duyên Hành, nhân Hành duyên Vô minh. Lại suy nghĩ: Phải dùng nhân duyên nào diệt Sanh, Lão, Tử? Nhất tâm suy nghĩ vì Sanh diệt nên Lão tử diệt, Hữu diệt nên Sanh diệt, Thủ diệt nên Hữu diệt, Ái diệt nên Thủ diệt, Thọ diệt nên Ái diệt, Xúc diệt nên Thọ diệt, Lục nhập diệt nên Xúc diệt, Danh sắc diệt nên Lục nhập diệt, Thức diệt nên danh sắc diệt, Hành diệt nên Thức diệt, Vô minh diệt nên Hành diệt.

- Trong Mười hai phần này, thế nào là Vô minh?

- Không biết trước, không biết sau, không biết cả trước sau; không biết trong , không biết ngoài, không biết cả trong ngoài; không biết Phật, không biết Pháp, không biết Tăng; không biết Khổ, không biết Tập, không biết Diệt, không biết Đạo; không biết nghiệp, không biết quả, không biết cả nghiệp quả; không biết nhân, không biết duyên, không biết cả nhân duyên; không biết tội, không biết phước, không biết cả tội phước; không biết thiện, không biết ác, không biết cả thiện ác; không biết việc có tội, không biết việc không tội; không biết việc nên gần, không biết việc nên xa; không biết pháp hữu lậu, không biết pháp vô lậu; không biết pháp thế gian, không biết pháp xuất thế gian; không biết pháp quá khứ, không biết pháp vị lai, không biết pháp hiện tại; không biết pháp hắc, không biết pháp bạch; không biết phân biệt pháp nhân duyên, không biết pháp lục xúc, không biết pháp thật chứng. Các thứ như thế, không biết, không tuệ, không thấy, mờ mịt tối tăm, ấy gọi là Vô minh.

- Vô minh duyên Hành, thế nào là Hành?

- Hành có ba thứ: Thân hành, khẩu hành, ý hành. Hơi thở vào, ra là pháp thân hành. Vì pháp ấy thuộc về thân, nên gọi thân hành. Có giác, có quán là khẩu hành. Vì khởi giác, quán rồi sau mới nói năng, nếu không giác, quán thì không có nói năng, ấy gọi là khẩu hành. Thọ nhận là ý pháp. Vì hệ buộc ý nên gọi là ý hành. Tam giới đều thuộc về hành. Lại có thiện hành, bất thiện hành, bất động hành. Thế nào là thiện hành? Tất cả thiện hành ở Dục giới và ba địa ở Sắc giới là thiện hành. Thế nào là bất thiện hành? Các pháp bất thiện gọi là bất thiện hành. Thế nào là bất động hành? Thiện hành hữu lậu đế Tứ thiền và cái hành thiện hữu lậu Vô sắc định.

- Nhân Hành duyên Thức, thế nào là Thức?

- Có sáu thức, Nhãn thức cho đến Ý thức.

- Nhân thức duyên Danh sắc, thế nào là Danh sắc?

- Bốn phần không có hình sắc: Thọ, tưởng, hành, thức gọi là Danh. Tất cả tứ đại và hình tướng do tứ đại họp thành là Sắc. Thế nào là tứ đại ? Đất, nước, lửa, gió. Thế nào là đất v.v.? Tướng cứng chắc nặng nề là đất. Tướng ẩm ướt là nước. Tướng ấm nóng là lửa. Tướng nhẹ động là gió. Các hình tướng thấy được, có đối hoặc không đối là hình tướng do tứ đại hợp thành. Danh và Sắc hòa hợp nên gọi là Danh sắc.

- Nhân Danh sắc duyên Lục nhập, thế nào là Lục nhập?

- Bên trong có sáu nhập, Nhãn nhập cho đến Ý nhập, gọi là Lục nhập. - Nhân Lục nhập duyên Xúc, thế nào là Xúc?

- Xúc có sáu thứ, Nhãn xúc cho đến Ý xúc. Con mắt duyên sắc sanh Nhãn thức, ba pháp hòa hợp gọi là Nhãn xúc. Cho đến Ý xúc cũng như thế.

- Nhân Xúc duyên Thọ, thế nào là Thọ?

- Thọ có ba thứ, lạc thọ, khổ thọ và không khổ không lạc thọ. Những cái nhận chịu do yêu thích sai khiến là lạc thọ, do giận tức sai khiến là khổ thọ, do si mê sai khiến là không khổ không lạc thọ. Lại nữa, lạc thọ sanh khổ, vì lạc trụ và lạc diệt; khổ thọ sanh lạc, vì khổ trụ và khổ diệt; không khổ không lạc thọ, vì không biết khổ không biết lạc.

- Nhân Thọ duyên Ái, thế nào là Ái?

- Mắt tiếp xúc sắc sanh ái, cho đến ý tiếp xúc pháp sanh ái.

- Nhân Ái duyên Thủ, thế nào là Thủ?

- Thủ có bốn thứ, dục thủ, kiến thủ, giới thủ, ngã ngữ thủ.

- Nhân Thủ duyên Hữu, thế nào là Hữu?

- Hữu có ba thứ, Dục hữu, Sắc hữu, Vô sắc hữu. Dưới từ đại địa ngục A-tỳ lên đến cõi trời Hóa Tự Tại là Dục hữu. Chúng sanh ở đây hay sanh nghiệp. Dưới từ cõi trời Phạm Thế lên đến cõi trời A-ca-ni-tra là Sắc hữu. Từ hư không cho đến Phi hữu tưởng phi vô tưởng xứ là Vô sắc hữu. - Nhân Hữu duyên Sanh, thế nào là Sanh?

- Các loài chúng sanh mỗi chỗ sanh ra có thọ ấm, được gìn giữ, thụ nhân và mạng sống, gọi là Sanh.

- Nhân Sanh duyên Lão tử, thế nào là Lão tử?

- Da nhăn, tóc bạc, răng lay, các bộ phận kém yếu hư hỏng, hơi thở hay ngăn nghẹn, thân khòm đi phải chống gậy, thân ngũ ấm khô gầy, ấy gọi là Lão. Tất cả chúng sanh nơi nào cũng đều đến chỗ tiêu diệt, dứt mạng sống gọi là Tử. Trước già sau chết nên nói Lão tử.

Tất cả thế gian đều nương Mười hai nhân duyên này xuất hiện, không phải trời, người, các thứ tà duyên sanh ra. Bồ-tát quán Mười hai nhân duyên kềm tâm không động, không nghĩ gì khác, nếu có nghĩ khác liền thu nhiếp trở về. Quán Mười hai nhân duyên sanh trong ba đời, quá khứ, hiện tại và vị lai. Bồ-tát nếu được tâm trụ, phải quán Mười hai nhân duyên là không, không có chủ. Do si mê nên không biết ta tác hành, không biết ta từ si mê có, chỉ duyên Vô minh Hành sanh. Như cỏ cây đều từ hạt giống cái mầm mà ra, hạt giống không biết ta có mầm, mầm không biết ta từ hạt giống ra. Cho đến Lão tử cũng như thế. Trong Mười hai nhân duyên mỗi mỗi quán biết không chủ, chỉ do kiến chấp điên đảo mà có tôi ta.

Nếu không có tôi ta thì không chủ không tạo sáu trần làm duyên sanh ra sáu thức, do ba việc hòa hợp nên sanh xúc chạm, nghĩ biết các nghiệp phát sanh, bởi thế xưa nay nói từ đây mà có sống chết. Ví như hòn châu Nhật Ái, mặt trời, bổi hòa hợp liền có lửa xuất hiện, ngũ ấm cũng như thế. Nhân ngũ ấm đời này, sanh ngũ ấm đời sau, không phải ngũ ấm này tiếp tục đến đời sau, cũng không phải lìa ngũ ấm này có ngũ ấm đời sau. Ngũ ấm do nhân duyên xuất hiện, như hạt giống sanh mầm, hạt giống không phải mầm, cũng không phải do các mầm khác sanh mầm này, không phải khác, không phải một. Thân đời sau cũng như vậy. Ví như cây khi chưa có thân, cành lá, hoa, quả, thời tiết nhân duyên đến hoa, lá trổ đầy đủ, quả báo của hành động thiện, ác cũng như thế. Hạt giống hư hoại nên không phải thường, không phải một: thân, cành, lá v.v. sanh trưởng nên không phải đoạn, không phải khác. Sự chết sống liên tục cũng như thế.

Hành giả biết các pháp vô thường, khổ, không, vô ngã, tự sanh, tự diệt, biết nhân ái v.v. mà có, biết nhân diệt thì hết, biết hết ấy là đạo. Dùng bốn món trí biết Mười hai nhân duyên là chánh kiến đạo. Chúng sanh bị trói buộc trong cuồng loạn, như người có hạt châu vô giá mà không nhận biết giá trị chân thật của nó, bị người khác lừa bịp. Khi ấy, Bồ-tát phát tâm đại bi: Ta sẽ thành Phật lấy giáo pháp chân chánh hóa độ chúng sanh khiến thấy được chánh đạo. Như trong Ma-ha-diễn Bát-nhã ba-la-mật nói: "Các pháp không sanh, không diệt, không có thật, nhất tướng vô tướng, ấy gọi là chánh kiến".

Tại sao ở đây không nói quán vô thường v.v. gọi là chánh kiến? Nếu trong Ma-ha-diễn nói "Các pháp không vô tướng" thì tại sao cho vô thường, khổ, không v.v. là không thật? Nếu nói "Không sanh, không diệt, không thật có" là thật tướng thì không nên nói vô tướng?

Ông nói trước sau không hợp nhau. Phật nói bốn món điên đảo cũng có đạo lý. Tất cả pháp hữu vi là vô thường. Vì sao? Vì nhân duyên sanh. Nhân vô thường, duyên vô thường sanh quả thì làm sao thường được? Trước không nay có, đã có trở lại không .

Tất cả chúng sanh đều thấy vô thường, nơi thân thì già, bệnh, chết, ngoài cảnh thì vạn vật úa tàn rơi rụng, tại sao nói vô thường không phải là chân thật?

- Tôi không nói hữu thường là thật, vô thường không thật, chỉ nói hữu thường vô thường đều không thật. Vì sao? Như Phật nói trong Không, hữu thường vô thường hai việc không thể có. Nếu chấp hai việc này thì

đồng điên đảo?

- Lời nói của ông cùng pháp không hợp. Vì sao? Đã nói không thể có, tại sao lại nói hai việc đều điên đảo?

- Tất cả pháp là không, không thật có là thật không điên đảo. Nếu tôi phá cái chấp hữu thường thì phải nắm pháp vô thường, khi ngã, pháp đều phá chỉ còn không thật ngã. Vì phá cái chấp hữu thường nên phải quán vô thường. Vì sao? Vì sức vô thường hay phá hữu thường như thứ độc này hay phá các thứ độc khác. Như thuốc trị bệnh, bệnh lành thuốc cũng phải bỏ. Phải biết thuốc hay trị lành bệnh, nếu bệnh lành không bỏ thuốc, thuốc sẽ trở làm bệnh. Pháp quán vô thường trừ chấp hữu thường cũng như thế. Nếu còn chấp pháp vô thường cũng phải phá, vì nó không thật.

- Tôi không chấp pháp vô thường thì tại sao lại phá? Phật nói: "Trong Tứ chân đế, khổ là thật khổ, không ai có thể làm cho nó vui được. Nhân khổ là thật nhân, không ai có thể đổi nhân nào khác được. Diệt khổ là thật diệt, không ai có thể khiến không diệt được. Đạo diệt là thật đạo, không ai có thể làm cho nó phi đạo được. Giả sử mặt trời đổi thành lạnh, mặt trăng thành nóng, gió khiến không động, Tứ chân đế trọn không thể đổi dời được".

Ông đối trong Ma-ha-diễn không thấu rõ chỉ chấp ngôn thinh. Trong Ma-ha-diễn nói thật tướng của các pháp, thật tướng thì không thể phá, không có tạo tác, nếu có thể phá, có thể tạo tác, thì đó không phải là Ma-ha-diễn (Đại thừa) rồi. Như mặt trăng trong những ngày đầu tháng rất mờ, có người sáng mắt trông thấy, lấy tay chỉ cho người không thấy, người kia chỉ nhìn ngón tay mà không thấy mặt trăng. Người sáng mắt trách: "Anh ngu! Tại sao chỉ nhìn ngón tay tôi. Ngón tay là để chỉ mặt trăng, ngón tay không phải là mặt trăng". Ông cũng như thế, nói năng không phải là tướng chân thật, chỉ mượn lời nói phô diễn thật lý, ông lại chấp lời nói là thật tướng.

Hành giả chánh kiến như thế phải quán Mười hai nhân duyên hòa hợp làm hai phần, nhân và quả. Khi quả, Mười hai nhân duyên là Khổ đế. Khi nhân, Mười hai nhân duyên là Tập đế. Nhân diệt là Diệt đế. Thấy nhân quả diệt là Đạo đế. Bốn thứ quán quả: Vô thường, khổ, không, vô ngã. Bốn thứ quán nhân: Tập, nhân, duyên, sanh.

- Quả có bốn thứ tại sao chỉ gọi khổ là Khổ đế, còn ba thứ kia không được tên đế?

- Nếu đã nghi thì dù nói vô thường đế, khổ đế, vô ngã đế v.v. cũng vẫn nghi, đó chẳng qua là một lối nạn vấn thôi. Lại nữa, nếu nói vô thường đế không lỗi, không, vô ngã đế cũng không lỗi; nếu nói vô thường, khổ, không, vô ngã đế, lời nói nặng nề nên chỉ nói một trong bốn thứ.

- Khổ có tướng gì đặc biệt nên trong bốn thứ chỉ riêng gọi nó?

- Khổ là cái mà tất cả chúng sanh đều chán ngán, đều kinh sợ, vô thường không như thế. Hoặc có người bị khổ ép ngặt suy nghĩ muốn được vô thường, chớ không có ai muốn được khổ.

- Có người dám cầm dao tự sát, hoặc dùng mũi nhọn đâm vào thân, hoặc uống thuốc độc, hoặc vào chỗ binh đao, các thứ như thế đâu không phải họ tìm khổ?

- Không phải họ muốn được khổ, mà chính vì muốn được vui bởi quá sợ khổ, họ mới tìm đến cái chết. Khổ là hoạn họa đệ nhất, vui là cái lợi đệ nhất. Do lìa cái thật khổ thì được khoái lạc. Bởi thế, Phật đứng về mặt quả nên riêng nói là khổ đế, không phải vô thường, không, vô ngã đế.

Đối trong tứ đế có trí tuệ chân thật, hiểu biết rành rõ không nghi ngờ, ấy gọi là Chánh kiến. Suy xét việc ấy mỗi mỗi đều được tăng ích, gọi là Chánh giác. Trừ tà mạng, nhiếp thu bốn món tà ngữ, lìa bốn món tà ngữ thực hành bốn món Chánh ngữ. Trừ tà mạng, nhiếp thu ba nghiệp nơi thân. Trừ ba món tà nghiệp nơi thân, gọi là Chánh nghiệp. Lìa các thứ tà mạng, gọi là Chánh mạng. Khi quán như thế tinh tấn tu hành, gọi là Chánh phương tiện. Nghĩ nhớ việc ấy không tán loạn là Chánh niệm. Suy xét việc ấy tâm không xao động, gọi là Chánh định. Chánh kiến như vua có bảy việc theo bên mình, gọi là Đạo đế.

Đối Tứ đế, nhất tâm tin thật không khuynh động là Tín căn; nhất tâm chuyên cần cầu đạo là Tinh tấn căn; nhất tâm nghĩ nhớ không quên mất là Niệm căn; tâm trụ một chỗ không dong ruổi lăng xăng là Định căn; suy xét phân biệt giác ngộ lý vô thường v.v. là Tuệ căn. Căn này tăng trưởng có sức mạnh gọi là Ngũ lực.

- Trong Bát chánh đạo đã nói Tuệ, Niệm, Định v.v. tại sao trong Ngũ căn còn lặp lại?

- Tùy khi vào tu tập, lúc đầu được lợi nhỏ, gọi là Căn; năm việc này tăng trưởng có sức mạnh gọi là Lực; mới vào vô lậu thấy Đế, Trung đạo, công đức gọi là Bát chánh đạo; khi vào tư duy gọi là Thất giác ý; khi mới vào đạo quán niệm Thân, Thọ, Tâm, Pháp, thường nhất tâm nghĩ nhớ gọi là Tứ niệm chỉ; niệm như thế được pháp vị thiện bốn món chuyên cần gọi là Tứ chánh cần; sự mong muốn tinh tấn như thế là môn ban đầu của định, tuệ, chuyên cần cầu được tự tại như ý gọi là Tứ thần túc. Tuy gọi Tứ niệm chỉ, Tứ chánh cần, Tứ thần túc, Ngũ căn v.v. đều nhiếp nhau, tùy khi thực hành trước, sau, ít, nhiều theo mỗi hạnh, địa mà đặt tên. Ví như Tứ đại, mỗi mỗi đều có tứ đại, chỉ cái nào nhiều thì đặt tên cái ấy. Nếu chỗ địa chủng nhiều, thủy, hỏa, phong ít, gọi là địa đại. Thủy, hỏa, phong cũng như thế. Cũng như vậy, Ba mươi bảy phẩm trợ đạo mỗi mỗi đều có các phẩm khác. Như trong Tứ niệm chỉ có Tứ chánh cần, Tứ thần túc, Ngũ căn, Ngũ lực, Thất giác chi, Bát chánh đạo . Như thế, quán Mười hai nhân duyên, Tứ đế; hành Tứ niệm chỉ, Tứ chánh cần, Tứ thần túc, Ngũ căn, Ngũ lực, Thất giác chi, Bát chánh đạo tâm đượcan lạc.

Lấy pháp này độ chúng sanh giải thoát, nhất tâm thệ nguyện tinh tấn cầu Phật đạo. Khi ấy, trong tâm suy nghĩ quán niệm: Ta quán biết rõ ràng đạo này, không nên nhận chứng quả, bởi sức của hai việc chưa vào Niết-bàn. Sức đại bi không bỏ chúng sanh. Sức biết rõ thật tướng của các pháp. Các tâm vương , tâm sở đều từ nhân duyên sanh, tại sao ta nay tùy cái không thật này? Phải tự suy xét phải vào thâm quán Mười hai nhân duyên, biết nhân duyên là pháp gì?

Suy nghĩ bốn thứ duyên: Nhân duyên, Thứ đệ duyên, Duyên duyên, Tăng thượng duyên. Năm nhân là nhân duyên. Trừ những vị tối hậu tâm A-la-hán ở quá khứ, hiện tại, ngoài ra tâm vương, tâm sở quá khứ, hiện tại đều thuộc Thứ đệ duyên. Duyên duyên và Tăng thượng duyên là duyên tất cả pháp.

Tự suy nghĩ: Nếu pháp có trước nhân duyên thì không nên nói pháp ấy do nhân duyên sanh. Nếu pháp không có nhân duyên cũng không nên nói trong nhân duyên sanh. Sanh phải có bạn, nếu không bạn, cũng không nên nói nhân duyên sanh. Như vậy làm sao có nhân duyên? Nếu pháp chưa sanh, nếu quá khứ tâm vương, tâm sở mất thì làm sao tạo thành Thứ đệ duyên? Nếu trong Phật pháp, diệu pháp và Niết-bàn không duyên thì làm gì có Duyên duyên? Nếu các pháp thật không tánh thì không thể có pháp. Nếu nói nhân duyên sanh quả, nhân đây có kia cũng không thể được. Nếu trong nhân duyên mỗi cái ở riêng, hoặc hòa hợp một chỗ, quả ấy cũng không thể được. Tại sao nói nhân duyên sanh quả? Vì trong nhân duyên không có quả. Nếu trong nhân duyên trước không có quả mà sau sanh quả thì đâu không phải phi nhân duyên sanh quả? Vì cả hai nhân duyên và phi nhân duyên đều không. Quả thuộc nhân duyên bên nhân duyên sanh, nhân duyên ấy không tự tại, vì còn thuộc các nhân duyên khác, quả ấy cũng thuộc các nhân duyên khác. Do đó, quả không từ nhân duyên mà có, cũng không từ phi nhân duyên mà có, thế là phi quả. Quả đã không, cho nên duyên cùng phi duyên cũng không.

- Phật nói Mười hai nhân duyên, vô minh duyên các hành, tại sao ông nói không nhân quả?

- Trước đã nói đủ không nên nạn lại. Nếu nạn lại sẽ đáp. Phật nói con mắt nhân nơi sắc duyên với si sanh nghĩ nhớ tà. Si tức là vô minh. Trong ấy vô minh nương tại chỗ nào? Nương con mắt chăng? Nương sắc chăng? Nương thức chăng? Không thể nương con mắt, nếu nương con mắt lý ưng thường si mê không cần đợi sắc đến. Nếu nương sắc thì không cần mắt thấy, đã ở tại sắc thì si mê thuộc bên ngoài đâu can dự đến ta. Nếu nương nơi thức, thức không hình thể, không đối đãi, không xúc chạm, không phần, không chỗ, vô minh cũng như vậy thì làm sao thành nương? Thế nên vô minh không phải trong, không phải ngoài, không phải giữa trong và ngoài, không phải đời trước đến, không phải đời sau lại, không phải Đông, Tây, Nam, Bắc, tứ duy thượng hạ đến, không có thật pháp, tánh vô minh là vậy. Rõ được tánh vô minh thì trở thành minh. Mỗi mỗi tìm xét cái si mê không thể có thì làm gì có vô minh duyên hành. Như hư không bản tánh thanh tịnh không sanh, không diệt, không có, không mất. Vô minh cũng như vậy, không sanh, không diệt, không có, không mất, bản tánh thanh tịnh. Cho đến Sanh duyên Lão tử cũng như vậy.

Bồ-tát quán Mười hai nhân duyên như thế, biết chúng sanh hư dối bị ràng buộc tại khổ hoạn nên dễ độ

thoát, nếu các pháp có tướng chân thật thì không thể độ được. Suy nghĩ như thế thì phá được ngu si.

V. BỒ-TÁT QUÁN A-NA-BAN-NA

Nếu Bồ-tát tự thấy tâm nhiều lo nghĩ nên thường niệm pháp A-na-ban-na. Khi hơi thở vào, ra đếm một, cứ thế đến mười, mỗi mỗi không cho tâm dong ruổi tán loạn. Bồ-tát từ pháp môn này được nhất tâm trừ ngũ cái. Bồ-tát thấy đạo nên thực hành ba thứ nhẫn: Sanh nhẫn, Nhu thuận pháp nhẫn, Vô sanh pháp nhẫn.

Thế nào là Sanh nhẫn? Tất cả chúng sanh hoặc chửi, hoặc đánh, hoặc giết, mọi việc ác mà tâm không động chuyển, không giận, không ghét. Chẳng những nhẫn chịu sự đau khổ đó, mà lại khởi lòng thương xót các chúng sanh này, cầu việc tốt, mong cho họ được tất cả, tâm không bỏ họ. Khi ấy dần dần được hiểu rõ thật tướng của các pháp, như hơi xông thấm. Ví như mẹ hiền thương con đỏ, cho bú xú nuôi nấng, mọi sự nhơ nhớp không nhờm gớm, càng thêm thương xót muốn cho con được vui vẻ. Hành giả cũng như vậy, tất cả chúng sanh làm mọi việc ác, làm tịnh, làm bất tịnh, tâm cũng không chán ghét, không thối, không chuyển. Lại nữa, chúng sanh khắp mười phương một mình ta phải độ hết khiến cả thảy đều được Phật đạo. Tâm nhẫn không thối, không hối, không bỏ, không lười, không chán, không sợ, không thấy khó. Trong pháp sanh nhẫn này nhất tâm buộc niệm suy nghĩ ba việc trên, không cho tâm nghĩ gì khác, có nghĩ các việc khác liền thu nhiếp trở về, đó gọi là Sanh nhẫn.

Thế nào là Nhu thuận pháp nhẫn? Bồ-tát đã được Sanh nhẫn công đức vô lượng biết công đức phước báo ấy là vô thường. Khi ấy, chán cái phước vô thường, cầu cái phước thường, cũng vì chúng sanh cầu pháp thường trụ. Tất cả pháp có hình sắc, không hình sắc, pháp thấy được, pháp không thấy được, pháp có đối, pháp không đối, pháp hữu lậu, vô lậu, hữu vi, vô vi, thượng, trung, hạ tìm thấu thật tướng của nó.

Thế nào là thật tướng? Không phải hữu thường, không phải vô thường, không phải lạc, không phải không lạc, không phải không, không phải chẳng không, không phải hữu ngã, không phải vô ngã.

Vì sao không phải hữu thường? Vì nhân duyên sanh vậy. Trước không nay có, đã có trở lại không, thế nên không phải hữu thường.

Vì sao không phải vô thường? Vì nghiệp báo không mất, vì nhận trần cảnh bên ngoài, vì nhân duyên tăng trưởng, nên không phải vô thường. Vì sao không phải lạc? Vì trong cái khổ mới sanh tưởng là lạc, vì tất cả tánh là vô thường, vì nương nơi dục sanh, nên không phải lạc.

Vì sao không phải không lạc?Vì có thọ lạc, vì dục nhiễm sanh, vì cầu lạc không tiếc thân mạng, nên không phải không lạc.

Vì sao không phải không?Vì có quả báo tội phước, vì tất cả chúng sanh đều tin, nên không phải không.

Vì sao không phải chẳng không? Vì hòa hợp v.v. sanh, vì phân biệt tìm không thể được, vì sức tâm chuyển, nên không phải chẳng không.

Vì sao không phải hữu ngã?Vì không tự tại, vì giới hạn bảy thức không có, vì tướng ngã không thể thành, nên không phải hữu ngã.

Vì sao không phải vô ngã? Vì có đời sau, vì được giải thoát, vì mỗi tâm của ta sanh khởi không thể tính chỗ nơi, nên không phải vô ngã. Như thế, không sanh, không diệt, không phải không sanh, không phải không diệt, không phải có, không phải không, không thọ, không trước, bặt sự nói năng, dứt đường tâm nghĩ, như pháp Niết-bàn là pháp thật tướng. Ở trong pháp này tín tâm thanh tịnh, không ngăn, không ngại, hiểu biết mềm dẻo, lòng tin mềm dẻo, tinh tấn mềm dẻo, ấy gọi là Nhu thuận pháp nhẫn.

Thế nào là Vô sanh pháp nhẫn? Như trong pháp thật tướng ở trên, người lợi căn trí tuệ, tín tâm, tinh tấn được tăng trưởng, gọi là Vô sanh pháp nhẫn. Ví như trong pháp Thanh văn Noãn pháp, Đảnh pháp trí tuệ, tín tâm, tinh tấn tăng trưởng được Nhẫn pháp. Nhẫn là nhẫn Niết-bàn, nhẫn pháp vô lậu nên gọi là Nhẫn. Mới được mới thấy gọi là Nhẫn. Những vị Thời giải thoát A-la-hán (độn căn A-la-hán) không được Vô sanh

trí, tăng tiến rộng làm lợi ích chuyển thành Bất thời giải thoát A-la-hán (lợi căn A-la-hán) được Vô sanh trí. Vô sanh pháp nhẫn cũng như thế, những vị chưa được quả Bồ-tát mà được Vô sanh pháp nhẫn liền được cụ hạnh quả Bồ-tát, ấy gọi là đạo quả Bồ-tát. Khi ấy được Ban Châu Tam-muội, đối trong chúng sanh được đại bi, vào cửa Bát-nhã ba-la-mật. Khi đó, chư Phật thọ ký pháp hiệu, tùy sanh trong cõi Phật, được chư Phật niệm tưởng, tất cả tội nặng được nhẹ, tội nhẹ liền tiêu diệt, dứt ba đường ác, thường sanh cõi người, cõi trời, gọi là bất thối chuyển đến chỗ Bất động; nhục thân rốt sau được nhập trong Pháp thân, hay tạo các thứ biến hóa, độ thoát tất cả chúng sanh, đầy đủ lục độ để cúng dường chư Phật, làm thanh tịnh cõi Phật, đức thành tựu viên mãn, lần lượt được quả Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác. Ấy là Sơ môn trong pháp thiền của Bồ-tát.

CHƯƠNG VI
TỔNG KẾT

Hành giả khi định tâm cầu đạo,
Thường phải xét xem thời, phương tiện,
Nếu không hợp thời, không phương tiện,
Như thế là thất, không có lợi.
Như trâu chưa sanh con không sữa,
Vì sữa không thể có phi thời,
Nếu trâu đã sanh, tìm nơi sừng,
Sữa không thể có, ấy kẻ ngu.
Như dùi cây ướt mong ra lửa,
Vì lửa không thể có phi thời,
Nếu chẻ cây khô để tìm lửa,
Lửa không thể có, ấy kẻ ngu.
Phải chỗ, biết thời, lượng sức mình,
Quán tâm phương tiện sức nhiều ít,
Đáng nên tinh tấn và không nên,
Tướng đạo hợp thời và không hợp.
Nếu tâm diêu động không dụng quá,
Dụng quá tất nhiên không thể định,
Ví như củi nhiều lửa cháy mạnh,
Gió to thổi đến không thể diệt.
Nếu khéo dùng định tự điều tâm,
Như thế động hết tâm được định,
Ví như lửa mạnh gặp gió lớn,
Mưa to tưới xuống ắt phải tắt.
Nếu người tâm yếu và lười biếng,
Như thế, chán bỏ không thể hành,
Ví như củi ít, chỉ đóm lửa,
Không gặp gió thổi liền tiêu diệt.
Nếu người tinh tấn tâm mạnh mẽ,
Như thế càng mạnh, chóng được đạo,
Ví như lửa ít, rất nhiều củi,
Gặp gió thổi đến càng cháy mạnh.
Nếu hành phóng xả, Chỉ điều phục,
Mà lại bỏ bê mất pháp lợi,
Ví như người bệnh nên nuôi dưỡng,
Mà lại bỏ đi không thể sống.
Nếu có tưởng xả, tâm chân chánh,
Hợp thời, siêng hành mau đắc đạo,
Ví như người nài cỡi mình voi,
Tùy ý sai sử không trở ngại.
Nếu người nhiều dâm, tâm rối loạn,
Khi ấy, không nên hành pháp Từ,
Nhiều dâm hành Từ thêm mê muội,
Như người bệnh lạnh, uống thuốc mát.

Người dâm dục nhiều, quán bất tịnh,
Chuyên quán bất tịnh tâm được định,
Hành pháp như thế mới thích hợp,
Như người bệnh lạnh, uống thuốc nóng.
Nếu nóng giận nhiều, tâm rối loạn,
Khi ấy, không nên quán bất tịnh,
Người sân quán thế, thêm tức giận,
Như người bệnh nóng, uống thuốc nóng.
Người nhiều nóng giận hành Từ tâm,
Hành Từ chẳng bỏ, sân tâm diệt,
Hành pháp như thế mới tương ưng,
Như người bệnh nóng, uống thuốc mát.
Nếu nhiều mê muội tâm mờ mịt,
Không nên hành Từ và Bất tịnh,
Hai pháp tăng si không lợi ích,
Như người bệnh cảm, uống thuốc bổ.
Người tâm mê muội, quán Nhân duyên,
Phân biệt quán kỹ, si tâm diệt,
Hành pháp như thế mới thích hợp,
Như người bệnh cảm, uống thuốc cảm.
Ví như thợ bạc thổi lò lửa,
Dụng công phi thời, thổi sai pháp,
Lăng xăng gấp thổi không biết thời,
Hoặc khi nhúng nước, hoặc lấy ra.
Vàng chảy thổi nhiều, ắt chảy tiêu,
Chưa chảy bèn dừng thì không chảy,
Nhúng nước phi thời vàng vẫn sống,
Phi thời dừng nghỉ vàng không chín.
Tinh tấn nhiếp tâm và phóng xả,
Phải nên xem xét pháp hành đạo,
Phi thời, phương tiện mất pháp lợi,
Nếu không pháp lợi thì không lợi.
Ví như thầy thuốc ba thứ bệnh:
Lạnh, nóng, phong phải nên trừ diệt,
Hợp bệnh cho thuốc là pháp Phật,
Bệnh tham, sân, si tùy thuốc diệt.

PHẦN III

LỤC DIỆU PHÁP MÔN

*Nguyên Tác: **Đại Sư Trí Khải**. Dịch Giả: **Thích Thanh Từ***

LỜI DỊCH GIẢ

Gần đây những Phật tử xuất gia hoặc tại gia có thiện chí tu tập, đa số được quý Thượng tọa chỉ dạy theo pháp môn Tịnh Độ chuyên trì danh hiệu Đức Phật A-di-đà, hoặc tọa thiền áp dụng phương pháp Sổ tức. Riêng về pháp Sổ tức, trong khi thực tập có nhiều người băn khoăn không biết tướng kết quả thế nào? Chỉ tu pháp Sổ tức không là đủ hay phải tu pháp gì khác nữa? Chính tôi là một trong số người băn khoăn ấy.

Hân hạnh! Tôi được quý thầy trao cho quyển Lục Diệu Pháp Môn này. Đọc xong, tôi thấy cần phổ biến để giúp những hành giả đang tu Sổ tức giải quyết thắc mắc trên.

Tuy nhiên, cầm viết phiên dịch, tôi chưa thỏa mãn, vì ngài Thiên Thai dùng quá nhiều danh từ Thiền, người ít học Phật pháp đọc khó bề hiểu hết. Nếu làm việc chú thích sẽ bằng năm bảy lần chánh văn, tôi không thể làm được. Mong quý độc giả biết cho!

Phương Bối Am, Mùa An Cư Tân Sửu 1961
Thích Thanh Từ

SƠ DẪN

Pháp môn này do ngài Đại Sư Trí Khải, đời Tùy, lược nói ra ở đất Đô Hạ, chùa Ngõa Quan.

A.- THÍCH ĐỀ:

Lục Diệu Môn là căn bản của kẻ nội hành, là lối trọng yếu của bậc Tam thừa đắc đạo. Cho nên đức Thích- ca lúc mới đến cội Bồ-đề rải cỏ ngồi kiết già bên trong suy nghĩ pháp An Ban:

1.- Sổ tức (đếm hơi thở).
2.- Tùy tức (để tâm theo hơi thở).
3.- Chỉ.
4.- Quán.
5.- Hoàn.
6.- Tịnh.

Nhân đó được muôn hạnh khai phát, hàng ma, thành đạo. Phật là mô phạm của muôn loài, chỉ bày đường lối như vậy, bậc Tam thừa Chánh sĩ đâu không đi đường ấy.

Lục là thuộc về số, y cứ số để nói Thiền. Như Phật hoặc y cứ số một để biện Thiền, là Nhất hạnh Tam-muội; hoặc y cứ số hai, là Chỉ và Quán; hoặc y cứ số ba, là Tam tam-muội; hoặc y cứ số bốn là Tứ Thiền; hoặc y cứ số năm là Ngũ môn Thiền; hoặc y cứ số sáu, là Lục diệu môn; hoặc y cứ số bảy, là Thất ý định; hoặc y cứ số tám, là Bát bội xả; hoặc y cứ số chín; là Cửu thứ đệ định; hoặc y cứ số mười, là Thập thiền chi. Như thế, cho đến trăm, ngàn, muôn, ức, vô số không thể kể các môn Tam-muội đềulà y cứ số, nói các môn Thiền. Tuy số có nhiều, ít, nhưng tận cùng pháp tướng thảy đều nhiếp nhau, do căn cơ hiểu ngộ của chúng sanh không đồng nên số có tăng, giảm phân biệt để lợi ích chúng sanh. Ở đây nói Lục là y cứ số nêu bày Thiền.

Diệu ý rất nhiều, nếu luận ý chánh tức là Diệt đế Niết-bàn, cho nên trong Diệt tứ hạnh nói: "Diệt chỉ diệu ly". Niết-bàn không phải đoạn, không phải thường, có mà khó hội, không mà dễ được, nên nói Diệu.

Sáu pháp này hay thông nên gọi là Môn. Cửa tuy có sáu nhưng nhận được chỗ nhiệm mầu thì không có khác, nên kinh nói: "Chân pháp bảo Niết-bàn, chúng sanh tùy mỗi cửa vào". Đây là giải thích chung đại ý Lục Diệu Môn.

B.- CHÁNH THUYẾT:

Lục diệu môn đại ý có mười:

1.- Lục diệu môn qua riêng đối các Thiền.
2.- Lục diệu môn thứ lớp cùng sanh.
3.- Tùy tiện nghi tu Lục diệu môn.
4.- Tùy đối trị tu Lục diệu môn.
5.- Lục diệu môn nhiếp nhau.
6.- Lục diệu môn chung và riêng.
7.- Lục diệu môn triển chuyển.
8.- Quán tâm Lục diệu môn.
9.- Viên quán Lục diệu môn.
10.- Tướng chứng của Lục diệu môn.

CHƯƠNG I
QUA RIÊNG ĐỐI CÁC THIỀN

Qua riêng đối các pháp Thiền để rõ Lục diệu môn có sáu ý:

1.- Sổ tức là diệu môn.

- Hành giả nhân Sổ tức phát sanh Tứ thiền, Tứ vô lượng tâm, Tứ vô sắc định, nếu rốt sau được định Phi phi tưởng hay hiểu biết không phải Niết-bàn, người ấy quyết định được đạo Tam thừa. Vì sao? Vì định này do Ngũ ấm, Thập bát giới, Thập nhị nhập hòa hợp mà có, hư dối không thật, tuy không có phiền não thô mà vẫn còn mười món phiền não tế. Biết rồi phá dẹp không trụ, không trước, tâm giải thoát, chứng Tam thừa Niết-bàn. Nghĩa này, như trong kinh Phật dạy ông Tu-bạt-đà-la đoạn mê lầm cõi Phi phi tưởng liền chứng được quả A-la-hán. Sổ tức là Diệu môn ý tại đây vậy.

2.- Tùy tức là diệu môn.

Hành giả nhân Tùy tức liền phát sanh mười sáu thứ đặc thắng:

1- Biết hơi thở vào.
2- Biết hơi thở ra.
3- Biết hơi dài ngắn.
4- Biết hơi thở khắp thân.
5- Trừ các thân hành.
6- Tâm thọ hỷ.
7- Tâm thọ lạc.
8- Thọ các thứ tâm hành.
9- Tâm khởi mừng.
10- Tâm khởi nhiếp.
11- Tâm khởi giải thoát.
12- Quán vô thường.
13- Quán tan hoại.
14- Quán ly dục.
15- Quán diệt.
16- Quán buông bỏ.

Tại sao quán bỏ?

Pháp quán này phá mê lầm cõi Phi tưởng. Vì sao? Bởi phàm phu khi tu Phi tưởng, quán Hữu tưởng như nhọt,

như ghẻ, quán vô tưởng như si mê, cái định thù thắng bậc nhất là Phi tưởng. Khởi niệm ấy rồi, liền buông bỏ hữu tưởng, vô tưởng gọi là Phi hữu tưởng, Phi vô tưởng, Cho nên Phi tưởng tức là nghĩa buông bỏ cả hai. Đệ tử Phật quán phá dẹp như đoạn trước đã nói. Thế nên thâm quán buông bỏ không trước Phi tưởng hay được Niết-bàn.

3.- Chỉ là diệu môn.-

Hành giả nhân Chỉ tâm thứ lớp phát Ngũ luân thiền:

1- Địa luân Tam-muội tức là vị đáo địa.

2- Thủy luân Tam-muội tức là những thứ thiền định thiện căn khai phát.

3- Hư không luân Tam-muội là người đủ ngũ phương tiện (1) giác ngộ nhân duyên không tánh như hư không.

4- Kim sa luân Tam-muội là thấy nghĩ đều giải thoát, chánh tuệ không trước như cát vàng.

5- Kim cang luân Tam-muội là vô ngại đạo thứ chín (2) hay đoạn kiết sử trong tam giới hằng dứt sạch, chứng Tận trí, Vô sanh trí, nhập Niết-bàn.

4.- Quán là diệu môn.

- Hành giả nhân tu quán xuất sanh Cửu tưởng, Bát niệm, Thập tưởng, Bát bội xả, Bát thắng xứ, Thập nhất thiết xứ, Cửu thứ đệ định, Sư tử phấn tấn Tam-muội, siêu việt Tam-muội, luyện thiền, Thập tứ biến hóa tâm, Tam minh, Lục thông và Bát giải thoát, được Diệt thọ tưởng liền vào Niết-bàn.

5.- Hoàn là diệu môn.

- Hành giả nếu dùng tuệ hành khôn khéo phá dẹp phản bổn hoàn nguyên, khi ấy liền xuất sanh Không, Vô tướng, Vô tác, Ba mươi bảy phẩm trợ đạo, Tứ đế, Mười hai nhân duyên, chánh quán trung đạo, nhân đó được vào Niết-bàn.

6.- Tịnh là diệu môn.

- Hành giả nếu hay thấu biết tất cả pháp bản tánh thanh tịnh liền đạt được tự tánh thiền. Vì được thiền này, người Nhị thừa quyết định chứng Niết-bàn, nếu là Bồ-tát vào vị Thiết luân đủ Thập tín tâm, tu hành không dừng liền xuất sanh chín thứ đại thiền:

1- Tự tánh thiền.
2- Nhất thiết thiền.
3- Man thiền.
4- Nhất thiết môn thiền.
5- Thiện nhân thiền.
6- Nhất thiết hạnh thiền.
7- Trừ não thiền.
8- Thử thế tha thế cọng lạc thiền.
9- Thanh tịnh tịnh thiền.

Bồ-tát y những thứ Thiền này được quả đại Bồ-đề, hoặc đã được, hiện được và sẽ được.

(1) Ngũ phương tiện: 1- Đủ ngũ duyên. 2- Trách ngũ dục. 3- Bỏ ngũ cát. 4- Điều ngũ sự. 5- Hành ngũ pháp (xem Tu Tập Tọa Thiền Chỉ Quán).

(2) Vô ngại đạo thứ chín: Là giải thoát chín phẩm Tư hoặc ở cõi Phi tưởng phi phi tưởng.

CHƯƠNG II
THỨ LỚP CÙNG SANH

Thứ lớp cùng sanh là thềm thang vào đạo. Nếu ở cõi Dục giới khéo thực hành sáu pháp mà chỉ riêng thành tựu pháp Tịnh tâm thứ sáu cũng được giải thoát của bậc Tam thừa, huống chi được đủ các thiền Tam-muội. Phần này với phần trước có khác. Vì cớ sao?

Như Sổ tức có hai:

1.- Tu Sổ tức.

- Hành giả điều hòa hơi thở không mạnh, không gấp, yên ổn thong thả đếm từ một đến mười, nhiếp tâm tại số, không cho dong ruổi, gọi là tu Sổ tức.

2.- Chứng Sổ tức.

- Hành giả biết tâm vận chuyển tự nhiên từ một đến mười không cần gia công. Tâm trụ duyên nơi hơi thở, biết hơi thở rỗng nhẹ, tướng tâm lần lần tế nhị. Ngại hơi thở là thô không muốn đếm, khi ấy hành giả nên bỏ Sổ tức tu Tùy tức.

Tùy tức có hai:

1.- Tu Tùy tức

- Xả pháp đếm hơi thở trước, nhất tâm nương theo hơi thở ra, vào; nhiếp tâm duyên hơi thở, biết hơi thở vào, ra, tâm trụ dứt các duyên, ý không phân tán, gọi là tu Tùy tức.

2.- Chứng Tùy tức

- Tâm đã vi tế an tịnh không có loạn, biết hơi thở dài, ngắn, khắp thân ra, vào. Tâm và hơi thở nương nhau vận động một cách tự nhiên, ý nghĩ lóng đứng lặng lẽ. Biết theo hơi thở là thô, tâm chán muốn bỏ, như người mệt nhọc muốn ngủ không ưa làm các việc, khi ấy hành giả nên xả Tùy tức tu Chỉ.

Chỉ cũng có hai:

1- Tu Chỉ

- Dứt các duyên lự không nhớ đếm hơi thở hay theo hơi thở, tâm ngưng lặng, gọi là tu Chỉ.

2- Chứng Chỉ

- Biết thân tâm đứng lặng vào định, không thấy tướng mạo trong ngoài, pháp định giữ tâm thầm chuyển không động. Hành giả khi ấy liền khởi nghĩ:Tam-muội này tuy là vô vi tịch tịnh, an ổn khoái lạc, mà không có trí tuệ phương tiện thì không thể phá hoại sanh tử.Lại khởi nghĩ: Định này thuộc về nhân duyên, do pháp ấm, giới, nhập hòa hợp mà có, hư dối không thật, ta nay không thấy, không biết, cần phải chiếu soi. Khởi nghĩ thế rồi, không đắm nơi Chỉ, mà khởi Quán.

Quán có hai:

1.- Tu Quán

- Tâm ở trong định dùng tuệ phân biệt quán tướng hơi thở ra vào vi tế như gió trong hư không; da, thịt, gân, xương v.v. ba mươi sáu vật trong thân không thật như bẹ cây chuối; tâm thức vô thường sanh diệt từng sát-na, không thật có ta và người; thân tâm và sự nhận chịu đều không tự tánh; đã không có người thì định nương vào đâu? Ấy gọi là tu Quán.

2.- Chứng Quán

- Khi quán như trên, biết hơi thở ra, vào khắp các lỗ chân lông, tâm nhãn mở sáng thấy ba mươi sáu vật và các loài trùng trong thân, toàn thân trong ngoài đều bất tịnh, biến đổi từng sát-na, tâm sanh buồn mừng được Tứ niệm xứ, phá tứ điên đảo, gọi là chứng Quán. Quán tướng đã phát, tâm duyên quán cảnh phân biệt phá dẹp, biết niệm lưu động không phải đạo chân thật; khi ấy nên xả Quán, tu Hoàn.

Hoàn có hai:

1.- Tu Hoàn

- Đã biết Quán từ tâm sanh, hoặc từ phân tích cảnh sanh đều không hợp bản nguyên, phải phản quán, quán lại tâm năng quán. Tâm quán này từ đâu mà sanh? Là từ quán tâm sanh hay từ không quán tâm sanh? Nếu từ quán tâm sanh tức đã có quán, nay thật không phải thế. Vì sao? Vì ba pháp Số Tức, Tùy Tức, Chỉ trước chưa có pháp nào là Quán. Nếu từ không quán tâm sanh, cái không quán tâm diệt rồi mới sanh hay không diệt mà sanh? Nếu không diệt mà sanh tức hai tâm đồng có. Nếu diệt rồi mới sanh, nó đã diệt mất thì không thể sanh quán tâm được. Nếu chấp cũng diệt cũng không diệt sanh, cho đến không diệt không không diệt sanh đều không thể được. Phải biết quán tâm vốn tự không sanh, bởi không sanh cho nên không có, không có nên tức là không, không nên không có quán tâm. Nếu không có quán tâm thì đâu có quán cảnh. Cảnh và trí cả hai đều mất là lối trọng yếu để trở về nguồn vậy. Đó gọi là tu Hoàn.

2.- Chứng Hoàn

- Tâm tuệ khai phát, không gia công lực mà tự thầm vận chuyển hay phá dẹp phản bổn hoàn nguyên, gọi là chứng Hoàn. Hành giả phải biết, nếu rời cảnh trí muốn về không cảnh trí, không khỏi sự trói buộc của cảnh trí, vì còn theo hai bên vậy. Khi ấy, nên xả Hoàn an tâm nơi Tịnh đạo.

Tịnh có hai:

1.- Tu Tịnh

- Vì biết sắc ấm tịnh không khởi vọng tưởng phân biệt, thọ, tưởng, hành, thức cũng như thế. Dứt vọng tưởng cấu gọi là tu Tịnh. Dứt phân biệt cấu gọi là tu Tịnh. Dứt chấp ngã cấu gọi là tu Tịnh. Tóm lại, nếu tâm như bản tịnh gọi là tu Tịnh. Cũng không thể có năng tu, sở tu và tịnh, bất tịnh, gọi là tu Tịnh.

2.- Chứng Tịnh

- Khi tu như trên, bỗng suốt thông tâm tuệ tương ưng, vô ngại phương tiện tự nhiên dần dần khai phát, được Tam tịnh muội chánh thọ, tâm không còn nương tựa.

Chứng có hai:

1) Tương tợ chứng: Năm thứ phương tiện tương tợ, đạo tuệ vô lậu phát hiện.

2) Chân thật chứng: Được khổ pháp nhẫn, cho đến vô ngại đạo thứ chín v.v. tuệ vô lậu chân thật phát hiện. Những phiền não cấu trong tam giới hết, gọi là chứng Tịnh.

Lại nữa, quán chúng sanh không gọi là Quán; quán thật pháp không gọi là Hoàn; quán bình đẳng không gọi là Tịnh. Không Tam-muội tương ưng gọi là Quán; Vô tướng Tam-muội tương ưng gọi là Hoàn; Vô tác Tam-muội tương ưng gọi là Tịnh. Tất cả ngoại quán gọi là Quán; tất cả nội quán gọi là Hoàn; tất cả phi nội, phi

ngoại quán, gọi là Tịnh. Cho nên Tiên ni Phạm Chí nói: "Phi nội quán cho nên được trí tuệ ấy, phi ngoại quán cho nên được trí tuệ ấy, phi nội ngoại quán cho nên được trí tuệ ấy, cũng chẳng phải không quán cho nên được trí tuệ ấy".

CHƯƠNG III
TÙY TIỆN NGHI TU LỤC DIỆU MÔN

Hành giả muốn được thâm thiền định trí tuệ, cho đến thật tướng Niết-bàn, sơ học an tâm cần phải khôn khéo. Thế nào là khôn khéo? Chính pháp Lục diệu môn này phải hiểu biết để điều phục tâm, tùy pháp nào thích hợp với tâm nên thường dùng. Vì cớ sao? Nếu tâm không thích hợp tu đối trị vô ích. Thế nên, khi mới tập tọa thiền phải nên học Sổ tức điều tâm, kế học Tùy tức, lại học Chỉ, Quán, Hoàn, Tịnh mỗi pháp trải qua vài ngày. Học rồi, trở lại từ Sổ, Tùy cho đến Hoàn, Tịnh tu tập an tâm. Mỗi pháp trải qua vài ngày, như thế đến đôi ba phen, hành giả ắt phải biết pháp nào thích hợp với tâm. Nếu Sổ tức thích hợp, nên dùng Sổ tức an tâm, cho đến Tịnh cũng như thế. Tùy tiện mà dùng không theo thứ tự. Như thế, khi an tâm nếu biết thân an, hơi thở điều, tâm tịnh và khai minh, trước sau vẫn an thì nên chuyên dùng pháp này. Nếu có sanh tâm tán loạn mờ tối, phải nên chuyển sang môn khác. An tức là tốt, nên thường lấy đó làm pháp tắc, ấy là lược nói kẻ sơ học khôn khéo áp dụng Lục diệu môn tùy tiện nghi an tâm.

Hành giả tâm được an ổn ắt có chỗ chứng. Thế nào là chứng? Nghĩa là được pháp trì thân, thô trụ, tế trụ, dục giới vị đáo địa và Sơ thiền v.v. các thứ thiền định. Được các định rồi, nếu tâm trụ không tiến, phải tùy định thâm thiển tu Lục diệu môn cho khai phát.

- Thế nào là định thiển không tiến tu Lục diệu môn khiến khai phát? - Như hành giả mới được pháp trì thân và pháp thô, tế trụ trải qua thời gian mà không tăng tiến, khi ấy phải nên tế tâm tu Sổ tức. Sổ tức nếu không tiến, phải tu Tùy tức. Tùy nếu không tiến, phải ngưng tâm vi tế tu Chỉ. Chỉ nếu không tiến, phải ở trong định Quán pháp ấm, giới, nhập. Quán nếu không tiến, phải Hoàn qui kiểm xét nguồn tâm. Hoàn nếu không tiến, phải lóng lặng thể Tịnh. Sáu pháp này, nếu khi được một pháp tăng tiến thì nên khéo dùng pháp ấy mà tu. Khi đã tiến vào thâm thiền định là vượt hơn cảnh Sổ tức.

Tướng Sổ tức đã mất, tiến phát thiền Tùy tức, ở trong định này nếu không tăng tiến phải khéo tu năm pháp Tùy, Chỉ, Quán, Hoàn, Tịnh thì Tùy định tiến dần dần được thâm. Tùy cảnh đã qua liền phát Chỉ thiền. Chỉ thiền nếu không tiến phải khéo tu bốn pháp Chỉ, Quán, Hoàn, Tịnh thì Chỉ tướng tiến lần được thâm, quán tâm khai phát. Tuy có Chỉ pháp mà biết từ nhân duyên sanh không có tự tánh. Chỉ tướng đã qua, nếu Quán thiền không tiến phải khôn khéo tu ba pháp Quán, Hoàn, Tịnh. Quán thiền đã tiến, tiến rồi lại qua, chuyển vào thâm định, tuệ giải khai phát, chỉ biết pháp tướng của tự tâm, biết quán là hư dối không thật cũng thuộc vọng tình như việc trong mộng trông thấy. Biết rồi không thọ, trở lại phản chiếu nguồn tâm. Hoàn thiền trải lâu lại không thấy tiến, phải khéo quay lại phản quán nguồn tâm và thể tịnh lặng lẽ. Hoàn thiền đã tiến, tiến rồi lại qua liền phát Tịnh thiền. Thiền này về niệm tướng quán đã trừ, nói năng đều bặt vô lượng tội lỗi được diệt, tâm thanh tịnh thường nhất, gọi là Tịnh thiền. Tịnh nếu không tiến phải khéo đuổi cấu tâm thể nhập chân tịch không, tâm như hư không, không có chỗ nương tựa. Khi ấy, Tịnh thiền dần dần thâm tịch, thấu triệt sáng suốt, phát chân vô lậu, chứng đạo Tam thừa. Đây là lược nói Lục diệu môn tùy nghi mà dùng, tăng trưởng các Thiền, công đức, trí tuệ cho đến nhập Niết-bàn.

Lại nữa, hành giả trong thời gian tu tập, nếu có nội chướng, ngoại chướng khởi, muốn dẹp trừ cũng y cứ Lục diệu môn tùy lấy một pháp, mỗi mỗi hiểu biết áp dụng đuổi nó. Nếu được lành liền lấy đó làm phương thuốc. Công dụng Lục diệu môn trị thiền chướng, ma sự và bệnh hoạn trong lúc tu thiền quyết được lành vậy. Đã nói từ trước tới đây ý vẫn khó thấy, hành giả nếu dùng pháp môn này phải khéo suy nghĩ nhận cho được ý, chớ thực hành bừa.

CHƯƠNG IV
TÙY ĐỐI TRỊ TU LỤC DIỆU MÔN

Hành giả trong bậc Tam thừa tu hành đạo nghiệp khế hội chân lý đều do trừ chướng hiển lý, chớ không việc gì khác. Vì sao? Người Nhị thừa trừ Tứ trụ hoặc gọi là được Thánh quả, lại không có pháp nào khác. Bậc Đại sĩ Bồ-tát phá sạch trần sa vô minh chướng hiển bày lý Bồ-đề cũng không tu pháp gì lạ. Lấy đây mà xét nếu người hay khéo dùng Lục diệu môn đối trị phá nội, ngoại chướng tức là tu đạo nghiệp, chứng đạo quả, lại

không có đạo nào khác.

Thế nào là công dụng Lục diệu môn đối trị? Hành giả cần phải biết bệnh, biết thuốc. Thế nào là biết bệnh? Nghĩa là biết tam chướng:

1.- Báo chướng - Tức là Thập bát giới, Thập nhị nhập hiện đời không thiện, thô động, tán loạn làm chướng ngại.

2.- Phiền não chướng - Là các thứ phiền não Tam độc, Thập sử v.v.

3.- Nghiệp chướng - Là những chướng đạo ác nghiệp thời quá khứ, hoặc hiện tại trong khoảng chưa thọ báo hay làm chướng ngại thánh đạo.

Hành giả trong khi tọa thiền tam chướng phát khởi phải khéo biết tướng của nó, dùng pháp môn này đối trịtrừ diệt.

Thế nào trong khi tọa thiền biết tướng báo chướng v.v. khởi và pháp đối trị?

1.- Phân biệt nghĩ ngợi tâm tán động chạy theo các cảnh không tạm dừng trụ, gọi là báo chướng. Tâm phù động ngoa xảo chạy theo các cảnh, tán loạn tung hoành như khỉ, vượn gặp cây khó mà kềm chế. Khi ấy hành giả nên dùng pháp Sổ tức, Sổ tức điều tâm chính là chân đối trị vậy. Cho nên Phật nói: "Người duyên lự nhiều, dạy Sổ tức".

2.- Trong khi tọa thiền hoặc tâm cũng hôn trầm, cũng tán loạn. Hôn trầm tức là tâm không ghi nhớ, mờ mịt muốn ngủ. Tán loạn là tâm phù động dong ruổi. Khi ấy hành giả nên dùng Tùy tức, khéo điều tâm. Tùy tức soi rõ hơi thở ra, vào, tâm y hơi thở dứt các duyên không cho ý phân tán. Soi tỏ hơi thở ra, vào trị bệnh vô ký hôn trầm, tâm nương hơi thở trị bệnh dong ruổi lăng xăng.

3.- Trong khi tọa thiền nếu biết thân tâm bực bội, hơi thở thô, tâm tán loạn lộn xộn, khi ấy hành giả phải dùng Chỉ. Buông thả thân thể, phóng xả hơi thở, kềm tâm lóng đứng dứt các duyên lự, đó là pháp trị. Thế nào là phiền não chướng khởi và pháp đối trị?

Phiền não có ba thứ, pháp đối trị cũng có ba:

1.- Trong khi tọa thiền tham dục phiền não khởi, khi ấy hành giả nên dùng Cửu tưởng quán trong Quán môn và pháp Bội xả ban đầu cùng hai pháp thắng xứ, các pháp quán bất tịnh để đối trị.

2.- Trong khi tọa thiền sân nhuế phiền não khởi, khi ấy hành giả phải dùng Từ, Bi, Hỷ, Xả v.v. trong Quán môn mà đối trị.

3.- Trong khi tọa thiền ngu si tà kiến phiền não khởi, khi ấy hành giả nên dùng Hoàn môn phản chiếu Thập nhị nhân duyên, Tam không, các đạo phẩm phá dẹp nguồn tâm quay về bản tánh là pháp đối trị.

Thế nào là nghiệp chướng và cách đối trị?

Nghiệp chướng có ba thứ, pháp đối trị cũng ba:

1.- Trong khi tọa thiền bỗng nhiên cấu tâm mờ mịt, quên mất cảnh tâm duyên, đó là nghiệp chướng hắc ám khởi. Khi ấy, hành giả phải dùng Tịnh phương tiện, niệm Ứng thân Phật có ba mươi hai tướng thanh tịnh sáng suốt trong Tịnh môn mà đối trị.

2.- Trong khi tọa thiền bỗng nhiên khởi nghĩ ác, suy nghĩ tham dục v.v. không có pháp ác nào mà chẳng nghĩ, đó là tội nghiệp của đời quá khứ đã tạo. Khi ấy, hành giả nên niệm Báo thân Phật có nhất thế chủng trí hoàn toàn thanh tịnh và những công đức thường, lạc v.v. trong Tịnh môn để đối trị.

3.- Trong khi tọa thiền nếu có các thứ tướng cảnh giới ác hiện khởi, cho đến ép ngặt thân tâm, đó chính là ác nghiệp chướng do đời này, hoặc đời trước đã tạo. Khi ấy, hành giả nên niệm Pháp thân Phật bản tịnh không sanh, không diệt, bản tánh thanh tịnh, trong Tịnh môn để đối trị.

Đây là lược nói Lục diệu môn đối trị, đoạn trừ tam chướng. Nếu nói rộng không ngoài mười lăm thứ chướng.

Lại nữa, hành giả trong khi tọa thiền nếu phát các thứ thiền thâm định, giải thoát, trí tuệ khác, hoặc các thứ chướng khởi, phải y cứ Lục môn khôn khéo dùng đối trị. Các thứ chướng thô, tế đã trừ, chân như thật tướng tự hiển, Tam minh, Lục thông tự phát, Thập lực, Tứ vô sở úy, tất cả công đức, hạnh nguyện của chư Phật, Bồ tát tự nhiên hiện tiền không do tạo tác. Cho nên Kinh chép: "Lại thấy chư Phật, tự nhiên thành Phật đạo".

CHƯƠNG V
LỤC DIỆU MÔN NHIẾP NHAU

Lục diệu môn nhiếp nhau, nếu luận gần thì có hai thứ, còn bàn xa thì có rất nhiều. Những gì là hai?

1- Là Lục diệu môn tự thể nhiếp nhau.

2- Là khéo tu Lục diệu môn xuất sanh thắng tiến nhiếp nhau.

Thế nào là tự thể nhiếp nhau? Hành giả khi tu Lục diệu môn, ở trong một pháp Sổ tức thầm vận chuyển nhiếp cả năm pháp Tùy, Chỉ, Quán, Hoàn, Tịnh. Vì sao? Như hành giả khi khéo điều tâm Sổ tức, chính cái thể của nó là Sổ tức môn, tâm nương theo hơi thở để đếm là nhiếp Tùy môn; dứt các duyên lự kềm tâm tại số là nhiếp Chỉ; phân biệt tâm đếm số và hơi thở rõ ràng là nhiếp Quán môn; nếu tâm loạn động vin theo ngũ dục ắt là hư dối, tâm không thọ không trước, kềm tâm quay về số là nhiếp Hoàn môn; khi nhiếp tâm đếm hơi thở không có ngũ cái và các thô cấu phiền não thân tâm lặng lẽ là nhiếp Tịnh môn. Pháp Sổ tức nhiếp cả Lục môn, thì Tùy, Chỉ, Quán, Hoàn, Tịnh mỗi pháp cũng như thế. Tính ra sáu lần sáu có ba mươi sáu diệu môn. Từ trước đến đây tuy mỗi pháp vận dụng không đồng, nhưng cũng có ý này, nếu không phân biệt hành nhân khó biết. Đã lược nói Lục diệu môn tự thể nhiếp nhau, trong một môn đầy đủ sáu tướng.

Thế nào là khéo tu Lục diệu môn xuất sanh thắng tiến nhiếp nhau?

- Hành giả lúc ban đầu điều tâm Sổ tức đếm từ một đến mười tâm không phân tán, gọi là Sổ môn. Chính khi Sổ tức tâm yên lặng khôn khéo biết hơi thở mới vào, khoảng giữa trải qua và chỗ đến, cho đến vào rồi trở ra cũng như thế, tâm ắt biết rõ, nương theo không loạn mà vẫn thành tựu pháp đếm từ một đến mười, ấy là trong Sổ tức thành tựu Tùy môn. Hành giả chính khi Sổ tức tế tâm khôn khéo kềm tại số và hơi thở, không cho những tư lự vi tế phát khởi, phút giây không sanh di niệm phân biệt, đó là trong Sổ tức thành tựu Chỉ môn.

Hành giả chính khi Sổ tức thành tựu xảo tuệ phương tiện dứt vọng niệm, dùng tâm yên lặng chiếu soi hơi thở sanh diệt, biết tư tưởng chuyển biến từng sát-na trong thân và pháp Ngũ ấm, Thập nhị nhập, Thập bát giới như mây như khói không có tự tánh. Đã không thấy có người thì trong khi Sổ tức thành tựu niệm xảo tuệ diệt niệm Quán môn.

Hành giả chính khi Sổ tức chẳng những thành tựu quán trí biết pháp trước là hư giả, mà cũng khôn khéo hiểu biết quán chiếu lại tâm không có tự tánh, hư dối không thật, lìa được tưởng tri giác, ấy là trong Sổ tức thành tựu Hoàn môn.

Hành giả chính khi Sổ tức chẳng những được tuệ phương tiện năng quán, sở quán, mà cũng không có năng quán, sở quán, do pháp tánh bản tịnh như hư không, không thể phân biệt. Khi ấy hành giả tâm đồng với pháp tánh lặng lẽ không động, ấy là trong Sổ tức thành tựu Tịnh môn.

Lấy năm môn trang nghiêm Sổ tức, Tùy, Chỉ, Quán, Hoàn, Tịnh cũng như vậy, ở đây không nói riêng. Tính ra sáu lần sáu cũng được ba mươi sáu diệu môn. Hành giả nếu hay khôn khéo tu tập Lục diệu môn chắc

chẳn được các thứ thâm thiền định, trí tuệ vào Niết-bàn của Tam thừa.

CHƯƠNG VI
LỤC DIỆU MÔN CHUNG VÀ RIÊNG

Sở dĩ nói Lục môn chung và riêng là vì phàm phu, ngoại đạo, Nhị thừa, Bồ-tát chung quán một pháp Sổ tức mà giải tuệ không đồng, nên chứng Niết-bàn cũng sai biệt. Tùy, Chỉ, Quán, Hoàn, Tịnh cũng như thế. Vì sao có sai biệt?

Hành giả phàm phu độn căn chính khi Sổ tức chỉ biết đếm từ một đến mười cho tâm an định, mong cầu nhờ đây được nhập Thiền định thọ hưởng các khoái lạc. Đó gọi là trong pháp Sổ tức mà khởi ma nghiệp vì tham sanh tử vậy.

Các hàng ngoại đạo lợi căn tâm tri kiến quá mạnh, vì thấy nhân duyên nên khi Sổ tức chẳng những điều tâm đếm hơi thở từ một đến mười, mong cầu Thiền định, mà cũng hay phân biệt có hơi thở, không có hơi thở, cũng có cũng không, chẳng có chẳng không; quá khứ hơi thở như thế đi hay không như thế đi, cũng như thế đi cũng không như thế đi, chẳng như thế đi, chẳng không như thế đi, vị lai hơi thở hữu biên, vô biên, cũng hữu biên cũng vô biên, chẳng hữu biên chẳng vô biên; hiện tại hơi thở hữu thường ư? Vô thường ư? Cũng hữu thường cũng vô thường ư? Chẳng hữu thường chẳng vô thường? Và tâm cũng như thế. Tùy chỗ tâm nhận được chấp cho là thật, cho người khác nói đều là vọng ngữ. Người này bởi không rõ tướng hơi thở, theo vọng kiến sanh phân biệt, tức là Sổ tức mà khởi hý luận tứ biên thiêu đốt, sanh chỗ phiền não, hằng chìm trong tham, trước tà kiến, tạo các tà hạnh, đoạn diệt thiện căn, không hội lý vô sanh, tâm đi ngoài chánh lý nên gọi là ngoại đạo.

Hai hạng người trên tuy lợi căn, độn căn có khác mà sanh tử luân hồi trong Tam giới không khác.

Thế nào là Thanh văn Sổ tức?

Hành giả muốn mau thoát ly Tam giới tự cầu Niết-bàn nên tu Sổ tức để điều tâm. Khi ấy trong Sổ tức mà không rời chánh quán Tứ đế. Thế nào là Sổ tức quán Tứ chân đế? Hành giả biết hơi thở y nơi thân, thân y nơi tâm, ba việc (hơi thở, thân, tâm) hòa hợp gọi là ấm, giới, nhập tức là Khổ. Nếu tham trước pháp ấm, giới, nhập cho đến buông lung tâm phân biệt ấm, giới, nhập tức là Tập. Nếu hay đạt được chân tánh của hơi thở, là biết Khổ vô sanh, không khởi tứ thọ, tứ hạnh không sanh thì lợi sử, độn sử các thứ phiền não kiết phược đều lặng lẽ không khởi, gọi là Diệt. Chánh tuệ biết khổ hay thông lý không bị ngăn bít, gọi là Đạo. Nếu hay Sổ tức thông đạt Tứ đế như thế, người ấy quyết định được đạo Thanh văn, dứt nghiệp cũ không tạo nghiệp mới.

Thế nào trong Sổ tức vào đạo Duyên giác?

Hành giả cầu tự nhiên trí, ưa riêng được tịch tịnh sâu biết các pháp do nhân duyên sanh, chính khi Sổ tức biết cái ghi nhớ đếm hơi thở là Hữu chi, Hữu duyên Thủ, Thủ duyên Ái, Ái duyên Thọ, Thọ duyên Xúc, Xúc duyên Lục nhập, Lục nhập duyên Danh sắc, Danh sắc duyên Thức, Thức duyên Hành, Hành duyên Vô minh. Lại quán cái Hữu ghi nhớ hơi thở này là nghiệp thiện, hữu vi, có nhân duyên thiện quyết định phải thọ báo ở đời sau hoặc cõi người, cõi trời, vì có nhân duyên thọ báo ắt có Lão Tử và Ưu bi khổ não. Đó là nhân duyên ba đời, sanh tử không ngằn mé, luân hồi không dừng. Vốn không có sanh cũng không có tử, mà không khéo suy nghĩ nên tâm hạnh tạo thành nghiệp sanh tử. Nếu biết Vô minh thể tánh vốn tự không có, bởi nhân duyên vọng tưởng hòa hợp mà sanh, vốn không phải thật, giả gọi là Vô minh. Vô minh còn không thật có thì Hành v.v. các nhân duyên đều không căn bản. Đã không có Hành, nhân duyên v.v. thì đâu có Sổ tức hiện nay. Khi ấy hành giả sâu biết Sổ tức thuộc nhân duyên không có tự tánh, không thọ không trước, không nghĩ không phân biệt, tâm như hư không vắng lặng không động, rỗng suốt, tâm vô lậu phát sanh thành đạo Duyên giác.

Thế nào gọi là Bồ-tát Sổ tức?

- Hành giả vì cầu Nhất thiết trí, Tự nhiên trí, Vô sư trí, Như Lai tri kiến, Lực, Vô sở úy, thương xót muốn làm

cho vô lượng chúng sanh được an lạc cho nên tu Sổ tức. Muốn nhân pháp môn này vào nhất thiết trí. Vì sao? Như trong Kinh nói: "Pháp quán hơi thở là cái cửa ban đầu của ba đời các Đức Phật vào đạo". Thế nên những vị mới phát tâm Bồ-tát muốn cầu Phật đạo, trước nên điều tâm Sổ tức. Chính khi Sổ tức biết hơi thở không phải hơi thở cũng như huyễn hóa, do đó hơi thở không phải là sanh tử, cũng không phải là Niết-bàn. Khi ấy, ở trong Sổ tức không thấy sanh tử để đoạn, không thấy Niết-bàn để nhập. Vì thế, không trụ sanh tử nên không bị hai mươi lăm cõi trói buộc. Không chứng Niết-bàn nên không rơi vào Thanh văn, Duyên giác; dùng bình đẳng đại tuệ không có tâm thủ xả, vào Sổ tức trung đạo, gọi là thấy Phật tánh, được vô sanh nhẫn, trụ đại Niết-bàn thường, lạc, ngã, tịnh. Cho nên Kinh nói: "Ví như dòng nước chảy xiết cuốn gãy tất cả, chỉ trừ cành dương liễu, vì nó mềm dẻo vậy. Dòng nước sanh tử cũng như thế, hay cuốn chìm tất cả phàm phu, chỉ trừ Bồ-tát trụ Đại thừa đại Niết-bàn, vì tâm nhu nhuyến vậy". Đó là hành giả Đại thừa ở trong pháp Sổ tức vào địa vị Bồ-tát.

Thế là đã lược nói tướng Sổ tức diệu môn phàm, Thánh, Đại thừa, Tiểu thừa, chung và riêng. Sổ tức tuy chung mà do sự lý giải nên có khác. Tuy cùng Sổ tức mà tùy mỗi hạng người quả báo có sai biệt. Các pháp Tùy, Chỉ, Quán, Hoàn, Tịnh mỗi diệu môn phàm, Thánh, Đại thừa, Tiểu thừa chung riêng cũng như vậy

CHƯƠNG VII
LỤC DIỆU MÔN TRIỂN CHUYỂN

Từ trước đến đây đã nói Lục diệu môn đồng chung thực hành, Bồ-tát cùng với phàm phu, Nhị thừa chung. Phần Lục diệu môn triển chuyển này chỉ riêng Bồ-tát thực hành, không chung với Thanh văn, Duyên giác, huống nữa là phàm phu. Vì sao? Vì phần thứ sáu "Lục diệu môn chung và riêng" trước trong phần pháp quán, là quán từ Giả nhập Không được tuệ nhãn, nhất thiết trí. Tuệ nhãn, nhất thiết trí là pháp chung của Nhị thừa, Bồ-tát. Phần này là quán từ Không ra Giả triển chuyển Lục diệu môn được pháp nhãn, đạo chủng trí. Pháp nhãn, đạo chủng trí không cùng với Thanh văn, Bích Chi Phật chung.

Thế nào là Bồ-tát Sổ tức trung đạo, quán từ Không ra Giả lần lượt khởi xuất tất cả các hạnh công đức?

Hành giả Bồ-tát chính khi Sổ tức phát đại thệ nguyện, thương xót chúng sanh, tuy biết chúng sanh cứu kính là không, mà muốn làm thành tựu cho chúng sanh, làm thanh tịnh cõi Phật cùng tột vị lai. Khởi nguyện ấy rồi, phải biết rõ hơi thở không sanh không diệt, tánh của nó là không tịch. Chính hơi thở là không, không phải hơi diệt mới không, hơi thở tánh tự không; hơi thở tức là không, không tức là hơi thở, lìa hơi thở không có không, tất cả pháp cũng như thế. Vì hơi thở là không, chẳng phải chân chẳng phải giả, chẳng phải thế gian, chẳng phải xuất thế gian, tìm hơi thở cùng phi hơi thở không thể được, mà thành tựu niệm hơi thở. Thành tựu niệm hơi thở ấy, như mộng như huyễn, như vang, như hóa, tuy sự thật không có mà cũng phân biệt làm việc huyễn hóa. Bồ-tát rõ hơi thở như thế, tuy hơi thở không thật có tự tánh mà thành tựu niệm hơi thở từ một đến mười rành rõ phân minh, thâm tâm phân biệt tướng hơi thở như huyễn. Bởi có hơi thở không tánh như huyễn nên có pháp thế gian, xuất thế gian không tánh. Vì sao?

Vì vô minh điên đảo không biết tánh hơi thở là không, nên vọng chấp có hơi thở liền khởi chấp trước ngã, pháp, ái kiến, các hạnh, nên gọi là thế gian. Bởi có hơi thở nên có ấm, giới, nhập v.v. quả khổ, lạc ở thế gian.Do đó, hơi thở tuy không mà hay thành tựu tất cả nhân quả thiện ác ở thế gian và các việc sanh tử trong hai mươi lăm cõi.

Trong tướng hơi thở không ấy, tuy không có tướng xuất thế gian mà khéo nhân hơi thở phân biệt pháp xuất thế gian. Vì sao? Do không biết tướng hơi thở không, nên mờ mịt không rõ biết, tạo nghiệp thế gian. Vì biết tướng hơi thở là không, nên không có vô minh vọng chấp, tất cả thứ kiết phược phiền não không từ đâu mà sanh, gọi là nhân xuất thế gian. Vì nhân thế gian diệt nên lìa quả hai mươi lăm cõi v.v. ở đời sau, gọi là quả xuất thế gian. Vì khéo vượt nhân quả điên đảo thế gian nên gọi là pháp xuất thế gian. Ở trong pháp xuất thế gian chân chánh này cũng có nhân quả. Biết hơi thở là không, được chánh trí tuệ là nhân xuất thế gian. Vọng chấp hơi thở có nhân, ngã vô minh điên đảo và khổ quả đều diệt, gọi là quả xuất thế gian. Cho nên Bồ-tát quán hơi thở không phải hơi thở, tuy không được pháp thế gian và xuất thế gian mà hay thành tựu pháp thế gian và xuất thế gian.

Bồ-tát khi quán hơi thở tánh không, tuy không được Tứ đế mà cũng thông đạt Tứ đế. Vì sao? Như trước đã nói quả thế gian là Khổ đế, nhân thế gian là Tập đế, quả xuất thế gian là Diệt đế, nhân xuất thế gian là Đạo

đế. Cho nên tuy quán tướng hơi thở không thấy Tứ đế mà hay rõ ràng phân biệt Tứ đế, vì chúng Thanh văn rộng diễn bày phân biệt.

Bồ-tát trong khi rõ biết hơi thở là không, tuy không thấy Mười hai nhân duyên mà cũng thông đạt Mười hai nhân duyên. Vì sao? Quá khứ hơi thở tánh không, vọng thấy có thật hơi thở tánh không, vọng thấy có thật hơi thở nên sanh các thứ điên đảo phân biệt, khởi các phiền não, gọi là Vô minh. Nhân duyên Vô minh nên có Hành, Thức, Danh sắc, Lục nhập, Xúc, Thọ, Ái , Thủ, Hữu, Sanh, Lão tử ưu bi khổ não v.v. luân chuyển không dứt. Thế đều do không rõ hơi thở như hư không, không có. Nếu biết hơi thở là không tịch tức là phá Vô minh, vì Vô minh diệt nên Mười hai nhân duyên đều diệt. Bồ-tát rõ biết hơi thở không phải hơi thở như thế, tuy không được Mười hai nhân duyên mà hay rõ ràng thông đạt Mười hai nhân duyên, vì người cầu Duyên giác thừa rộng nói phân biệt.

Bồ-tát rõ biết hơi thở không tánh, khi ấy còn không thấy có hơi thở, huống nữa ở trong hơi thở mà có pháp Lục tệ và Lục độ. Tuy trong hơi thở không thấy pháp Lục tệ và Lục độ mà cũng rõ ràng thông đạt Lục tệ và Lục độ. Vì sao? Hành giả chính khi Sổ tức tự rõ biết, nếu nơi không phải hơi thở mà thấy có hơi thở thì quyết định thành tựu tệ pháp xan tham. Xan tham có bốn thứ:

1- Xan tham tài vật, thấy hơi thở có ta, vì ta sanh xan tham.

2- Xan tham thân, nơi hơi thở khởi chấp thân.

3- Xan tham mạng, nơi hơi thở không rõ chấp có mạng.

4- Xan tham pháp, nơi hơi thở không rõ liền khởi tâm kiến chấp pháp. Hành giả vì phá hoại pháp xan tham tệ ác ấy, tu bốn món bố thí Ba-la-mật:

a)- Biết hơi thở không, phi ngã, nhóm chứa tài vật để làm gì? Khi ấy tâm xan tham tài vật liền tự dứt, xả trân bảo như nhổ đàm dãi. Cho nên thông đạt được hơi thở không, tức là tài thí Ba-la-mật.

b)- Bồ-tát biết không thân, hơi thở v.v. các pháp không gọi là thân, lìa hơi thở v.v. cũng không riêng có thân. Khi ấy biết thân, phi thân liền phá hoại xan tham chấp thân. Đã không xan tham thân tức hay lấy thân làm tôi tớ cho người sai khiến, như pháp thí cho mọi người. Rõ biết hơi thở không phải hơi thở, hay thành tựu đầy đủ xả thân bố thí Ba-la-mật.

c)- Hành giả nếu hay rõ biết hơi thở không, không thấy tức hơi thở là mạng hay lìa hơi thở có mạng. Đã không thấy có mạng là phá tâm xan tham mạng. Khi ấy liền hay xả mạng thí cho chúng sanh tâm không kinh sợ. Rõ suốt hơi thở không, hay đầy đủ xả mạng bố thí Ba-la-mật.

d)- Hành giả nếu thông đạt hơi thở không, không thấy các pháp ấm, giới, nhập v.v. cũng không thấy tướng các pháp thế gian, xuất thế gian. Vì phá các thứ chấp tướng của chúng sanh, do mê chấp các pháp mà luân hồi lục thú, cho nên có nói ra, mà thật không nói không chỉ bày, vì thính giả không nghe, không được vậy. Khi ấy tuy hành pháp thí mà không chấp pháp thí; tuy có ân đối với mọi người mà hay làm lợi ích tất cả. Thí như quả đất, hư không, mặt trời, mặt trăng làm lợi ích khắp thế gian mà vô tâm đối với vạn vật, không mong sự báo ân; Bồ-tát đạt được hơi thở tánh không, thực hành pháp thí bình đẳng Ba-la-mật lợi ích chúng sanh cũng như thế. Thế nên, Bồ-tát biết hơi thở tánh không, tuy không được bố thí độ xan tham mà hay rõ ràng phân biệt xan tham bố thí, vì không thấy thật có vậy.

Biết hơi thở tánh không, đầy đủ trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, trí tuệ ba-la-mật cũng như phần bố thí. Trong ấy mỗi mỗi rộng triển chuyển các tướng Ba-la-mật, vì thiện nam, thiện nữ cầu Phật đạo mở bày phân biệt. Đây là lược nói trong Sổ tức môn tu triển chuyển Đà-la-ni, Bồ-tát thực hành vô ngại phương tiện. Bồ-tát nếu nhập môn này thẳng tới Sổ tức điều tâm cùng kiếp không hết, huống là được Tùy, Chỉ, Quán, Hoàn, Tịnh các thứ thiền định, trí tuệ, thần thông, tứ biện tài, thập lực, tứ vô sở úy, các địa, hạnh nguyện, nhất thế chủng trí, tất cả công đức vô tận, triển chuyển phân biệt mà có thể cùng được sao ?

CHƯƠNG VIII
QUÁN TÂM LỤC DIỆU MÔN

Quán tâm Lục diệu môn chỉ những bậc đại căn tánh thực hành, khéo biết pháp ác không do thứ lớp, xa chiếu tận nguồn của các pháp. Thế nào là nguồn của các pháp? Nghĩa là tâm chúng sanh vậy. Tất cả muôn pháp do tâm mà khởi, nếu hay phản quán tâm tánh, không thấy có nguồn tâm liền biết các pháp đều không căn bản. Y có pháp quán tâm này nói Lục diệu môn không giống như trước. Tại sao

Hành giả khi mới học quán tâm biết tất cả pháp số lượng thế gian và xuất thế gian thảy đều từ tâm sanh, rời ngoài tâm không có một pháp. Thế nên đếm tất cả pháp đều y cứ nơi tâm mà đếm. Tâm tức là Sổ môn vậy.

Hành giả chính khi quán tâm biết tất cả pháp số lượng đều từ tâm vương sanh. Nếu không tâm vương tức không tâm số, vì tâm vương động nên tâm số cũng động, thí như bá quan thần dân thảy đều tùy thuận đại vương, tất cả pháp số lượng đều y theo tâm vương cũng như vậy. Khi quán như thế liền biết tâm là Tùy môn.

Hành giả chính khi quán tâm biết tâm tánh thường tịch thì các pháp cũng tịch. Vì tịch cho nên không niệm, nên không động, không động nên gọi là Chỉ. Tâm là Chỉ môn vậy.

Hành giả chính khi quán tâm biết rõ tâm tánh cũng như hư không, không danh, không tướng, tất cả ngôn ngữ đều bặt, mở kho vô minh thấy tánh chân thật, được tuệ vô trước đối với tất cả các pháp. Tâm tức là Quán môn.

Hành giả chính khi quán tâm đã không có tâm sở quán, cũng không có trí năng quán. Khi ấy tâm như hư không, không chỗ nương tựa, tuy không thấy các pháp mà dùng diệu tuệ vô trước phản chiếu thông suốt tất cả pháp, phân biệt hiển bày, vào các pháp giới không chỗ kém thiếu, khắp hiện sắc thân, bày hình trong cửu đạo, vào kho tàng khắp suốt, nhóm các căn lành, hồi hướng Bồ-đề trang nghiêm Phật đạo. Tâm tức là Hoàn môn.

Hành giả chính khi quán tâm, tuy không thấy có tâm và các pháp mà hay rõ ràng phân biệt tất cả pháp; tuy phân biệt tất cả pháp mà không trước tất cả pháp, thành tựu tất cả pháp, không nhiễm tất cả pháp, do tự tánh thanh tịnh từ xưa đến nay không bị vô minh mê hoặc điên đảo làm ô nhiễm. Cho nên Kinh nói: "Tâm không nhiễm phiền não, phiền não không nhiễm tâm". Vì hành giả thông đạt tự tánh thanh tịnh tâm, vào cấu pháp không bị cấu pháp làm ô nhiễm, nên gọi là Tịnh. Tâm tức là Tịnh môn.

Như thế sáu môn không do thứ lớp, thẳng quán tâm tánh tức đầy đủ cả.

CHƯƠNG IX
VIÊN QUÁN LỤC DIỆU MÔN

Vì Viên quán nên không như trước đã nói, chỉ quán nguồn tâm đầy đủ Lục diệu môn, quán các pháp khác không được vậy sao? Ở đây hành giả quán nhất tâm thấy tất cả tâm và tất cả pháp, quán nhất pháp thấy tất cả pháp và tất cả tâm; quán Bồ-đề thấy tất cả phiền não sanh tử, quán phiền não sanh tử thấy tất cả Bồ-đề Niết-bàn; quán một Đức Phật thấy tất cả chúng sanh và chư Phật, quán một chúng sanh thấy tất cả Phật và tất cả chúng sanh. Tất cả đều như bóng hiện, không phải trong, không phải ngoài, không phải một, không phải khác, mười phương không thể nghĩ bàn, bản tánh tự như vậy, không phải ai làm ra. Chẳng những ở trong nhất tâm phân biệt tất cả mười phương pháp giới phàm, Thánh, sắc, tâm các pháp số lượng, mà cũng hay ở trong một hạt bụi thông đạt tất cả mười phương thế giới chư Phật, phàm, Thánh, sắc, tâm, pháp môn số lượng. Đó là lược nói Sổ môn; Tùy, Chỉ, Quán, Hoàn, Tịnh mỗi mỗi đều như vậy. Sổ môn này vi diệu không thể nghĩ bàn, không phải miệng có thể nói được, không phải tâm có thể lượng được, còn không phải cảnh giới của các bậc Bồ-tát nhỏ và Nhị thừa, huống là chúng phàm phu. Nếu có bậc lợi căn Đại sĩ nghe diệu pháp như thế hay tin, hiểu, thọ trì, chánh niệm tư duy, chuyên cần tu tập, phải biết người ấy đi lối Phật đã đi, đứng chỗ Phật đã đứng, vào nhà Như Lai, mặc áo Như Lai, ngồi tòa Như Lai, tức nơi thân này quyết định được lục căn thanh tịnh, khai Phật tri kiến, khắp hiện sắc thân, thành bậc Đẳng Chánh Giác. Cho nên Kinh Hoa Nghiêm nói: "Khi sơ phát tâm liền thành Chánh giác, liễu đạt tánh chân thật của các pháp, được tuệ thân không phải do đâu mà ngộ".

CHƯƠNG X

TƯỚNG CHỨNG CỦA LỤC DIỆU MÔN

Chín thứ diệu môn trước đều là tướng tu nhân, nghĩa gồm chứng quả, nhưng nói không đầy đủ. Phần này sẽ phân biệt lại tướng chứng của Lục diệu môn. Lục diệu môn chứng có bốn thứ:

1/ Thứ lớp chứng.
2/ Hỗ chứng.
3/ Triển chuyển chứng.
4/ Viên đốn chứng.

1- Thế nào là thứ lớp chứng?

Như phần "Qua riêng đối các thiền" thứ nhất trước đã nói và trong phần "Lục diệu môn thứ lớp cùng sanh" đã lược nói thứ lớp chứng tướng, xét kỹ tự biết, ở đây không nói riêng.

2- Hỗ chứng.

Đây là y cứ phần thứ ba "Tùy tiện nghi", phần thứ tư "Đối trị", phần thứ năm "Nhiếp nhau", phần thứ sáu "Quán chung", trong bốn thứ Diệu môn luận chứng tướng. Vì sao? Bốn thứ Diệu môn này phương tiện tu hành không nhất định thứ lớp, nên chứng cũng lẫn nhau không định. Như hành giả khi Sổ tức phát lộ mười sáu thứ xúc v.v. các món thầm chứng, chìm lặn không nhớ những pháp cấu nhiễm v.v. Thiền này thể là tướng chứng của Sổ tức mà đây không nhất định.

Hoặc có hành giả ở trong pháp Sổ tức thấy khắp thân các lỗ chân lông thưa rỗng, thấy rõ ba mươi sáu vật trong thân; ấy là trong Sổ tức mà chứng Tùy môn.

Có hành giả trong khi Sổ tức chứng được định Không, Tịnh, do biết thân tâm lặng lẽ không có duyên niệm, khi nhập định này tuy cạn, sâu có khác, mà đều là tướng không tịch; đó là trong Sổ tức chứng Chỉ môn Thiền định.

Có hành giả chính khi Sổ tức thấy trong, ngoài đều bất tịnh, tử thi sình chương, rục rã và xương trắng v.v. định tâm an ổn; đó là trong Sổ tức chứng được Quán môn Thiền định.

Có hành giả khi Sổ tức phát trí tuệ, Không, Vô tướng, Ba mươi bảy phẩm trợ đạo, Tứ đế, Mười hai nhân duyên v.v. xảo tuệ phương tiện, tâm suy xét phát khởi, phá dẹp các pháp, phản bổn hoàn nguyên; đây là trong Sổ tức chứng Hoàn môn Thiền.

Hành giả khi Sổ tức thân tâm vắng lặng không thấy các pháp, vọng cấu không sanh, phân biệt không khởi, tâm tưởng yên lặng, biết rõ pháp tướng không chỗ nương tựa; ấy là trong Sổ tức chứng Tịnh môn Thiền. Đã nói lược trong Sổ tức lẫn phát tướng Lục môn thiền, hoặc có trước sau không nhất định, không hẳn như ở đây nói. Các pháp Tùy, Chỉ, Quán, Hoàn, Tịnh mỗi mỗi lẫn chứng Thiền tướng cũng như thế. Sở dĩ có lẫn chứng các Thiền là do hai ý:

1- Vì khi tu các Thiền lẫn nhau tu, nên khi phát cũng tùy lẫn nhau, ý như bốn thứ tướng tu Lục diệu môn trước.

2- Do thiện căn nghiệp duyên đời trước phát hiện, thế nên lẫn phát không nhất định. Nghĩa như trong "Tọa Thiền nội phương tiện nghiệm thiện ác căn tánh" có nói rộng.

3- Thế nào là Lục diệu môn triển chuyển chứng tướng?

Đây chính y "Lục diệu môn triển chuyển" thứ bảytu mà phát hiện. Nói chứng tướng có hai thứ:

a) Chứng triển chuyển giải.

b) Chứng triển chuyển hạnh.

a) Thế nào gọi là chứng triển chuyển giải phát tướng? Hành giả trong Sổ tức xảo tuệ triển chuyển tu tập, khi ấy hoặc chứng thâm thiền định, hoặc chứng thiển định. Ở trong các định này rỗng suốt tâm tuệ khai phát, lần lượt hiểu biết lý giải không ngăn ngại, không do tâm niệm, thầm lặng triển chuyển hiểu biết các pháp môn.

Triển chuyển có hai thứ:

1/ Tổng tướng triển chuyển,

2/ Biệt tướng.

Tổng tướng lại có hai:

Giải chân tổng tướng.

Giải tục tổng tướng.

Biệt tướng cũng có hai:

Giải chân biệt tướng.

Giải tục biệt tướng.

Ở trong một pháp tổng tướng triển chuyển lý giải tất cả pháp. Biệt tướng cũng như vậy.

b) Thế nào là tướng chứng triển chuyển hạnh? Hành giả như chỗ mình hiểu, tâm không trái với lời nói, tâm khẩu tương ưng, pháp môn hiện tiền, tâm hạnh kiên cố, thầm lặng tăng trưởng không do niệm lực, các công đức thiện tự sanh, các pháp ác tự dứt; tổng tướng, biệt tướng đều như trước nói, chỉ có tương ưng và nhập cảnh giới các pháp môn hiển bày có khác. Đây là lược nói chứng triển chuyển hạnh. Trong một môn Sổ tức đủ cả hai thứ chứng triển chuyển. Các môn Tùy, Chỉ, Quán, Hoàn, Tịnh cũng như thế. Vì lược nói không đầy đủ hết, tự phải khéo suy nghĩ nhận ý so sánh các pháp môn khác.

Lục diệu môn chứng triển chuyển tức là được triền đà-la-ni, gọi là vô ngại biện tài, xảo tuệ phương tiện ngăn các ác không cho sanh khởi, gìn giữ các công đức không cho rơi mất. Trụ pháp môn này quyết định không bao lâu sẽ vào vị Bồ-tát, thành tựu Vô Thượng Chánh ĐẳngChánh Giác.

4- Thế nào gọi là viên chứng Lục diệu môn?

Hành giả nhân pháp "Quán tâm" thứ tám, "Viên quán" thứ chín, dùng hai pháp Lục diệu môn làm phương tiện, khi quán thành tựu liền phát hiện viên chứng. Chứng có hai thứ:

a) Giải chứng: Xảo tuệ vô lậu không do tâm niệm tự nhiên viên chứng. Vì biết cả pháp giới, gọi là giải chứng.

b) Hội chứng: Diệu tuệ sáng suốt khai phát soi sáng cả pháp giới, thông đạt không ngại.

Chứng tướng có hai thứ:

1/ Tương tợ chứng tướng: Như trong Kinh Pháp Hoa nói sáu căn thanh tịnh.

2/ Chân thật chứng tướng: Như trong Kinh Hoa Nghiêm nói tướng sơ phát tâm viên mãn công đức trí tuệ.

Thế nào là Lục diệu môn tương tợ viên chứng? Nhưtrong kinh Pháp Hoa nói trong nhãn căn thanh tịnh hay một thời đếm hết số lượng phàm, thánh, sắc, tâm v.v. khắp cả mười phương, cho nên gọi là Sổ môn. Tất cả sắc pháp tùy thuận nhãn căn, nhãn căn không trái với sắc pháp, cùng tùy thuận nhau, gọi là Tùy môn. Khi thấy như thế, nhãn căn và thức vắng lặng không động gọi là Chỉ môn. Không dùng nhị tướng (tổng tướng, biệt tướng) thấy các cõi Phật thông đạt vô ngại, khôn khéo phân biệt chiếu rõ pháp tánh, gọi là Quán môn. Quay về cảnh giới nhãn căn thông đạt cảnh giới các căn nhĩ, tỹ, thiệt, thân, ý thảy đều minh liễu không ngại vì không có tướng một, khác, gọi là Hoàn môn. Tuy rõ ràng thông đạt thấy những việc như thế mà không khởi vọng tưởng phân biệt, biết bản tánh thường tịnh, không pháp có thể nhiễm ô, không trụ, không trước, không khởi yêu mến pháp, gọi là Tịnh môn. Đây là lược nói tướng chứng tương tợ của Lục diệu môn trong nhãn căn thanh tịnh, ngoài ra năm căn khác cũng như thế, như trong Kinh Pháp Hoa có nói rộng.

Thế nào là Lục diệu môn chân thật viên chứng? Có hai thứ: 1/ Biệt đối. 2/ Thông đối.

1- Biệt đối: Hàng Thập trụ là Sổ môn. Thập hạnh là Tùy môn. Thập hồi hướng là Chỉ môn. Thập địa là Quán môn. Đẳng giác là Hoàn môn. Diệu giác là Tịnh môn.

2- Thông đối: Có ba thứ chứng: a) Sơ chứng. b) Trung chứng. c) Cứu kính chứng.

a) Sơ chứng.

Có Bồ-tát nhập Sơ môn cũng gọi là sơ phát tâm trụ, được tuệ chân vô sanh pháp nhẫn. Khi ấy hay ở trong một tâm niệm đếm hết các tâm hạnh của chư Phật, Bồ-tát, Thanh văn, Duyên giác và vô lượng pháp môn khắp thế giới như số vi trần không thể kể nói, gọi là Sổ môn. Hay ở trong một tâm niệm tùy thuận những sự nghiệp khắp pháp giới, gọi là Tùy môn. Hay ở trong một tâm niệm nhập trăm, ngàn Tam-muội và tất cả Tam-muội, hư vọng và tập nhiễm đều dứt sạch, gọi là Chỉ môn. Hay ở trong một tâm niệm biết rõ tất cả pháp tướng, đầy đủ các thứ trí tuệ quán chiếu, gọi là Quán môn. Hay ở trong một tâm niệm thông đạt các pháp rõ ràng rành mạch, thần thông chuyển biến hàng phục chúng sanh, phản bổn hoàn nguyên, gọi là Hoàn môn. Hay ở trong một tâm niệm thành tựu sự nghiệp như trên đã nói mà tâm không nhiễm trước, không bị các pháp làm nhiễm ô, cũng hay làm thành tựu cõi Phật, khiến chúng sanh nhập Tam thừa Tịnh đạo, gọi là Tịnh môn. Sơ tâm Bồ-tát vào pháp môn này như trong Kinh nói "cũng gọi là Phật, đã được Bát-nhã chánh tuệ, nghe Như Lai tạng, hiển chân Pháp thân, đủ Thủ lăng nghiêm, thấy rõ Phật tánh, trụ đại Niết-bàn, nhập Pháp Hoa Tam-muội bất tư nghì nhất thật cảnh giới". Như trong Kinh Hoa Nghiêm có nói rộng, đó là Sơ trụ chứng bất khả tư nghì Lục diệu môn.

b) Trung chứng.

Các bậc Cửu trụ, Thập hạnh, Thập hồi hướng, Thập địa, Đẳng giác đều gọi là Trung chứng bất khả tư nghì Lục diệu môn.

c) Cứu kính chứng.

Hậu tâm Bồ-tát nhập cứu kính môn được tuệ nhất niệm tương ưng Diệu giác hiện tiền, chiếu cùng tột pháp giới, nói sáu thứ pháp môn cứu kính thông đạt, công dụng khắp đủ không có chỗ khuyết giảm, tức là cứu kính viên mãn Lục diệu môn vậy.

Phân biệt tướng chứng của các pháp Sổ, Tùy, Chỉ, Quán, Hoàn, Tịnh ý không khác trước, chỉ có khác ở chỗ viên cực. Cho nên Kinh Anh Lạc chép: "Bậc Tam Hiền Thập Thánh cùng đi con đường nhẫn, chỉ có Phật là một người đến cùng tột". Kinh Pháp Hoa nói: "Chỉ có Phật với Phật mới hay cùng tột thật tướng của các pháp".

Đó là căn cứ sự tu hành dạy đạo mà nói như thế, nếu lấy lý mà luận thì pháp giới viên thông, pháp môn của chư Phật, Bồ-tát chứng trước sau không hai. Cho nên Kinh Đại Phẩm nói: "Ban đầu chữ A (sơ phát tâm), sau chữ Trà (cứu kính tâm) ý vẫn không khác". Kinh Niết-bàn nói: "Sơ tâm và cứu kính tâm không khác, như thế hai tâm, tâm trước là khó". Kinh Hoa Nghiêm nói: "Từ Sơ địa đã đầy đủ tất cả công đức của các địa". Kinh Pháp Hoa nói: "Như thế gốc, ngọn rốt ráo là đồng".

HẾT