

# PHÁP YẾU TU TẬP TỌA THIỀN CHỈ QUÁN

\* Nguyên tác: ĐẠI SƯ TRÍ KHẢI

\* Dịch giả: THÍCH THANH TỪ

# NGUYÊN DO PHÁP CHỈ QUÁN

Tương truyền rằng :

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 vậy”. 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 Thiên 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 quý Ngài như châu ngọc. Còn nằm trong nôi mà Ngài đã biết chấp tay, khi ngồi thì xoay 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 lòng. 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 đỉnh 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 Chử ở chùa Quả Nguyên, 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 Bản Sự, thoát 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 triển 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 hoàng 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 Thiên 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. Hoàng pháp như vậy, 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, mừng 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, diêm chứng tỏ nơi đây thích hợp với Ngài. Phía Bắc ngôi già lam có một

chợt 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 quỷ mị hiện ra nhiều hình dáng dữ 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 thàm niệm thật tướng, rõ suốt các pháp như huyễn hóa vốn không thể thấy. Liên 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 Maha 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 thiên 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 đạo. Kinh chép : “Nếu thiên tu thiên định phước đức, không học trí tuệ, gọi đó là ngu; thiên học trí tuệ, không tu thiên định phước đức, gọi đó là cuồng”. Lối cuồng, ngu tuy có chút ít khác, nhưng về tà kiến luân chuyển đầu 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 quả vô 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 dâu được đạo. Như kẻ nghèo đếm của báu cho người, rốt cuộc nơi mình nào có ích gì ?

Mười ý :

Cụ duyên.

Trách dục.

Xả cái.

Điều hòa.

Phương tiện.

Chánh tu.

Thiện phát.

Tri ma.

Trị bệnh.

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 :

Giữ giới thanh tịnh.

Ăn mặc đầy đủ.

Yên ở chỗ vắng.

Dứt các sự ràng buộc.

Gần gũi thiện tri thức.

#### 1. Giữ giới thanh tịnh :

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

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, kể 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 thiên 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 giữ, 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 :

Tin chắc nhân quả.

Sanh tâm kính sợ.

Khởi lòng hổ thẹn.

Cầu phương pháp diệt tội. Như trong kinh Đại thừa dạy các phương pháp thực hành phải đúng như vậy mà tu tập.



Phát lồ các tội trước.

Đoạn tâm tương tục.

Khởi tâm hộ trì Phật pháp.

Phát đại thệ nguyện, độ thoát chúng sanh.

Thường tưởng nhớ mười phương chư Phật.

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 một 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, rộng 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 thấp 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 thấy đều tiêu diệt, các thiện tam-muội tự nhiên hiện tiền”.

## **2. Ăn mặc đầy đủ :**

A. Sự mặc có ba thứ :

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.

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

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 thứ :

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 khát 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 ruồi bốn phương mong cầu sự sống hoặc coi bói, thuốc thang...

Tướng tà mạng như Ngài Xá-lợi-phất vì Thanh Mục Nữ nói.

Ở chỗ vắng vẻ nhờ đàn việt đem đến cúng.

Ở trong chúng tăng ăn uống đúng pháp.

Bởi có những duyên này, nên gọi ăn mặc đầy đủ. Vì có 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 :

Chỗ núi sâu không có người đến.

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

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 :

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

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

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

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 bề trễ, tâm loạn động khó nhiếp phục.

#### **5. Gần gũi thiện tri thức:**

Thiện tri thức có :

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.

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

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

## **II. TRÁCH DỤC :**

Nói trách dục tức là trách ngũ dục. Phạm 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 phạm phu khiến phải say đắm. Nếu người biết tội lỗi của nó liền xa lìa, ấy gọi là trách dục.

Trách sắc dục : Những hình dáng kiêu 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 phạm 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.

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

đồ 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.

Trách hương dục : Mùi hương của nam nữ, của các thức ăn uống và các thứ hương xông ướp, kẻ ngu không biết 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 quả 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.

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 lạt nên sau khi chết làm con giòi ở trong tô lạt. Vị dục còn lắm việc hại tương tự như thế.

Trách xúc dục : Da thịt mềm mại mịn màng của nam nữ; khi lạnh chạm ấm, khi nóng xúc mát và các 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 cỏ. 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 mãi 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 chớ gặm xương khô. Ngũ dục gây tranh đấu, như bầy quạ giành thịt thối. Ngũ dục thiêu người, như cầm đuốc đưa ngược gió. Ngũ dục hại người, như đập rắn độc. Ngũ dục không thật, như mộng được của báu. Ngũ dục tạm bợ không lâu bền, như chơi 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 tội 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 Thiên chép :

Chết sống không đoạn dứt,

Vì ưa dục, thích vị.  
Nuôi thù vào gò nông,  
Luông chịu các đắng cay.  
Thân thúì như tử thi,  
Chín lỗ chảy bất tình.  
Nhu trùng phân ưa phân,  
Kẻ ngu thân không khác.  
Người trí nên xét thân,  
Không tham nhiễm thế lạc,  
Không mắc, không ham muốn.  
Áy gọi chân Niết-bàn.  
Nhu chư Phật đã nói:  
Nhất tâm, nhất ý hành.  
Sở tức tu Thiên ðịnh,  
Áy gọi hành ðầu-ðà.

### III. XẢ CÁI :

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

Xả tham dục : Trước ðã nói ðôi 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 ðậy thiện tâm không ðược tăng trưởng, biết rồi liền bỏ. Tại vì sao ? - Vì như nàng Thuật-bà-già trong tâm khởi tham dục, còn bị ðốt cháy cả thân thể thay ! Huống chi trong tâm sanh lửa tham dục mà không thiêu hết các pháp lành ? Người tham dục cách ðạo rất xa. Tại sao ? - Vì dục là chỗ trú của bao nhiêu sự ñảo loạn. Nếu trong tâm ôm ấp tham dục thì không do ðâu ðược gần ðạo. Như bài kệ Trừ Cái nói :

Người hổ thẹn vào ðạo,  
Ôm bát phước chúng sanh.  
Tại sao theo trần dục,  
Chìm lặn trong ngũ tình ?  
ðã xả ngũ dục lạc,

Bỏ nó không luyến tiếc,  
Vì sao lại muốn được ?  
Như người ăn đồ mưa.  
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 bợn 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 thầy thúỉ nằm,  
Những thứ nhớp nhúa tạm gọi người.  
Như bệnh nặng, tên cắm vào thân.  
Dầy đầy đau khổ đâu yên ngủ !  
Như người bị trời sắp đem giết,  
Tai hại kê 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 điều động và hối hận : Điều động có ba thứ :

Thân điều động : Thân ưa chạy rong đùa giỡn lãng xãng, ít khi ngồi yên.

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

Tâm điều động : Tâm tình phóng túng, ý nghĩ lãng xãng, suy nghĩ văn chương, kỹ nghệ thế gian, các điều xét nghĩ xấu ác... Điều động hay phá tâm của người xuất gia. Người có nhiếp tâm vẫn không được định, hưởng chi kẻ tán loạn. Người tâm tán loạn như con voi say mà không câu móc, con lạc đà không dây mũi không thể kèm giữ được. Có bài kệ :

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

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

Nếu điều động không, chưa thành che đậy, phải có hối hận mới thành. Vì sao ? Vì khi điều 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 :

Nhân điều 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 :

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 thiên định không thể phát sanh. Nếu muốn tu thiên định, chớ có khinh mình, vì căn lành nhiều đời trước đâu thể lờng được.

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 đũa da thúi mà có đựng vàng, vì ham vàng ta không thể bỏ cái đũa thúi. Người tu cũng như thế, thầy tuy chưa hoàn toàn thanh tịnh, vẫn tướng như Phật”.

Nghi pháp : Người đời phân 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 dục dục thì pháp không thể nhiếp tâm. Vì sao ? Vì nghi làm chướng ngại, như trong bài kệ nói :

Như người trước ngã 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 ngã ba,  
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, dù 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 đặng phần (Đặng phần : Trong tâm có cả tham, sân, si ngang bằng nhau, không cái nào nặng cái nào nhẹ.) Bốn thứ này làm căn bản, nhiếp cả tám muôn bốn ngàn trần lao. Đó là :

Tham muốn thuộc tham độc.

Giận hờn thuộc sân độc.

Mê ngủ và nghi thuộc si độc.

Điều động và hối hận thuộc đặng phần.

Chúng hiệp thành bốn phần phiền não. Trong mỗi phần có hai muôn một ngàn. Hợp 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.

#### **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, kẻ 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 :

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 trọc 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”.

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.

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 thầy đều nhẹ nhàng thư thả; nếu hành động gấp gáp, nặng nề thì hơi thở hỗn hển, hơi thở hỗn hển thì tâm tán loạn khó kèm chế, đến khi ngồi bút rút 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. Nói 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 xô dịch. Như thế rồi giữ xương sống cho thẳng không để cong vẹo. Cổ sửa cho ngay, đầu hơi cúi, giữ chót mũi ngay rún không chình không vẹo, không ngược không cúi, gương mặt bình thản ngồi yên. (Phần này đã được sửa đổi theo kinh nghiệm tu tập của dịch giả.) Kế dùng miệng thở hơi ô trọc ra, khi thở há miệng cho hơi ra, đừng mạnh cũng đừng gấp, phải đều đều nhẹ nhẹ, hơi vào tưởng không khí trong sạch vào 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 ỏ 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.

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 ngán 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 thái, 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.

4. Điều tâm :

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

a) Nhập : Nhập có hai lối :

Điều phục loạn tưởng không cho buông lung.

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 ưả 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 ưả 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 dòn xuống, bệnh liền được lành. Nếu tâm mắc bệnh Khoan thì tâm chí tản mát, thân ưả 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 kèm giữ nhau, lấy đó mà trị bệnh. Tâm có tướng thô phù hay trầm lắng, 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 kèm thúc, hoặc nghiêng, cong, cúi, ngược không ngay thẳng, biết rồi liền sửa cho thẳng khiến được an ổn. Sửa thân bậc trung không kèm, 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 vào đầy khắp thân, tưởng khắp trăm mạch máu đều theo hơi thở mà lưu chuyển. (Phần này có sửa đổi theo kinh nghiệm tu tập của dịch giả.) 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, bấp tay (chỗ con chuột); lần lượt đến tay, đầu, cổ và sau động hai chân, tất cả đều phải êm ái, rớt 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, trăn 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 lập các pháp lành”.

## **V. HÀNH PHƯƠNG TIỆN :**

Phàm muốn tu Chi, 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 đối trá rất hèn, nhớ pháp thiền định tôn trọng đáng quý. 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 quý 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, đối trá không thật, là thất, là khinh. Cái vui thiền định trí tuệ là vui vô lậu, vô vi, lặng lẽ thênh thang, hằng 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 quý. Bây 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 bí, 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:

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 kiềm 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 tương 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 thấy 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 Thế 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 hẵn 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.

Tu Quán :

Quán có hai thứ:

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 sở tức đối trị loạn động v.v... Ở đây khởi phải giải thích.

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 chặn 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 chặn 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 thấy 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 Chi, do tu Chi 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 Chi, Quán. Hành giả nếu như thế trong khi ngồi thiền ngay thẳng khéo dùng năm ý tu Chi, 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 Chi, 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 Chi, 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 Chi, Quán thì chắc chắn người ấy thông đạt Phật pháp một cách nhanh chóng.

Thế nào là tu Chi, 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 Chi, 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 Chi, Quán, gọi là khi trải duyên, đối cảnh tu Chi, Quán.

Trải duyên tu Chi, Quán :

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 Chi ? 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 Chi. 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 quán tâm trong khi đi không thấy tướng mạo, phải biết người đi và tất cả pháp trong khi đi rớt rảo rỗng lặng, ấy gọi là tu Quán.

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 Chi ? 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 Chi. 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 quán tâm trong khi đứng không thấy tướng mạo, nên biết người đứng và tất cả pháp trong khi đứng rớt rảo rỗng lặng, ấy gọi là tu Quán.

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 Chi ? 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 Chi. 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 rớt rảo rỗng lặng, ấy gọi là tu Quán.

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 Chi ? 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 Chi. 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 rớt ráo rỗng lạng, ấy gọi là tu Quán.

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 Chi ? 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 Chi. 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 rớt ráo rỗng lạng, ấy gọi là tu Quán.

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 Chi ? 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 Chi. 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 rớt ráo rỗng lạng, ấy gọi là tu Quán.

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

Đối cảnh tu Chi, Quán :

Khi mắt thấy sắc tu Chi, 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 Chi. 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, kể 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 thấy sắc và tất cả pháp cứu cánh không tịch, ấy là tu Quán.

Khi tai nghe tiếng tu Chi, 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 Chi. 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, kể 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 Chi, 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 Chi. 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, kể 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 Chi, 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 Chi. 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 thiết căn bên trong mà sanh thiết thức, kể 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 là tu 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, kể 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 cánh 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 lạng,  
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 : Bồ 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 khởi 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:

Hiểu rõ tướng thiện căn khai phát:

Có năm thứ:

a) Tướng sở tức thiện căn khai phát:

Hành giả vì khéo tu Chỉ, Quán nên thân tâm được điều hòa, vọng niệm dừng bật, nhân đó tự biết tâm dần dần nhập định, phát các định Dục giới vị đáo địa, thân tâm lạng 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 thát 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 thiên định căn bản thiện căn khai phát”. Hành giả hoặc ở trong định Dục giới vị đáo địa thoát nhiên biết hơi thở ra, vào, dài, ngắn, những lỗ chân lông khắp thân đều trống hờ. Dùng tâm nhãn thấy cả ba mươi sáu vật (Ba mươi sáu vật: Tóc, lông, răng, móng v.v... ) 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, thoát nhiên thấy thân người nam nữ chết; chết rồi phát sinh, nứt nở, giòi tữa, máu mủ tươm ra, thấy xương trắng bừa bãi, trong tâm sanh buồn, mừng, nhàm chán sự yêu thương. Đó là tướng “Cửu tướng thiện căn khai phát”. Hoặc ở trong định yên lặng chợt thấy bên trong thân nhớp nhúa, bên ngoài thân sinh chướng, rạn nứt, thân mình xương trắng từ đầu đến chân từng lóng gá nhau. Thấy việc ấy rồi, định tâm an ổn tĩnh 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 thủy 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 thoát nhiên phát tâm thương, nhớ tưởng chúng sanh. Hoặc vin nơi người thân, được tướng an vui liền phát tâm định, nội tâm vui vẻ thanh tịnh không thể thí dụ. Hoặc vin nơi người không thân, không sợ, 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, lia 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 âm,

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 vợi, 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, khô, 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”.

Phân biệt chân nguy:

Có hai thứ:

Biện tướng thiên tà nguy phát hiện :

Hành giả nếu khi phát các thứ thiên 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 trời 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 thiên đồng phát gọi là tà nguy. Những thứ tà định này, nếu người mê thích tức là cùng chín mươi lăm thứ quỷ thần tương ứng, phần nhiều ưa mất trí điên cuồng. Hoặc khi các loài quỷ thần biết được những điều mà người tu thiên

ưa thích liền giúp thế lực khiến các thứ tà định, tà trí, biện tài, thần thông làm mê làm xao động người thế gian. Những kẻ ngu trông thấy cho là chứng đạo quả, thấy đều tin phục; kỳ thật người kia trong tâm điên đảo, chuyên hành pháp quỷ làm mê loạn thế gian. Người ấy khi chết hằng không gặp Phật, lại đọa trong các loài quỷ 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 nguy này liền phải đuổi nó. Làm thế nào đuổi nó ? Hoặc biết nó là hư dối, chánh tâm không thọ, không đấm trước liền tự tiêu diệt; nên dùng chánh quán phá nó tức thì dứt sạch.

Biện tướng thiên chân chánh phát hiện :

Hành giả nếu trong khi ngồi phát các thứ thiền không có những tướng tà nguy 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, lạng 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, nhằm 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 hằng 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.

### **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 thịnh. Phải biết ma sự có bốn loại:

Ma phiền não.

Ma âm, nhập, giới.

Ma chết.

### Ma quỷ 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, quỷ thần là điều cần phải biết, đây lược nêu ra. Quỷ thần có ba loại :

#### 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, nhẵn đến những hình tướng đáng sợ không phải ít để làm nã loạn người tu hành. Các loài tinh mị này nã 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 Mão (5 giờ - 7 giờ) đến, ắt là loài thỏ, nai v.v... Nếu giờ Thìn (7 giờ - 9 giờ) đến, ắt loài rồng, trạch v.v... Nếu giờ Tỵ (9 giờ - 11 giờ) đến, ắt loài rắn, trăn v.v... Nếu giờ Ngọ (11 giờ - 13 giờ) 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 quả trách liền phải tiêu diệt.

#### b) Ma đôi dịch :

Nó cũng làm những việc xúc chạm nã loạn người tu hành. Hoặc hóa như con sâu, con mọt bò lên đầu, mặt người vùi, chích, chớp nhoáng; hoặc bơi, vạch dưới hai nách của người; hoặc chọt ôm người giữ người; hoặc kêu vang lên làm ồn náo và hóa hình các loài thú rất nhiều tướng lạ. Khi nó đến nã loạn, người tu liền biết nên nhất tâm nhắm mắt lại, thầm mắng nó thế này : “Ta nay đã biết ngươi, ngươi là loài quỷ Thâu-lạp-kiết-chi tà kiến ưa phá giới người mùi ăn lửa trong cõi Diêm-phù-đề, ta nay giữ giới quyết không sợ ngươi”. Nếu người xuất gia nên tụng giới bản, nếu người tại gia nên tụng tam qui, ngũ giới v.v... thì bọn quỷ 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 thiên có nói rộng.

#### c) Ma nã:

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

1. 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.

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

3. Hóa cảnh không thuận không nghịch : Là 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,  
Mê đắm là thứ tư,  
Ngủ mê quân thứ năm,  
Kinh sợ đội thứ sáu,  
Nghĩ 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 thù, không xả hay vọng chấp phân biệt, dứt tâm lạng 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 nào 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 thù, 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 có sao? Vì chưa từng thấy có người ngời thiên 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 huyền 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, thâm 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 gìn giữ 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 tướng,  
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 suyển, cho nên có bệnh hoạn. Phạm phương pháp tọa thiền nếu khéo dụng tâm thì bốn trăm lẻ bốn bệnh tự nhiên lành, nếu dụng tâm sai suyển 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.

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 thũng kiết trầm trọng, thân thể khô gầy, như thế một trăm lẻ một bệnh sanh. Nếu thủy đại tăng thì đàm ẩm đầy đầy, ăn uống không tiêu, đau bụng, hạ hơi v.v... một trăm lẻ một bệnh sanh. Nếu hỏa đại tăng thì chột lạnh, chột 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 mưa mặt lá, 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 ngứa 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, lở 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. Quỷ 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 thực, thân gây bệnh nặng, chữa trị rất khó lành.

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 tác gọi là đan 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 có 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 hô, phổi hứ Thánh 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 tương 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 thũng phù. Hơi thở tăng trưởng trị bệnh ốm yếu. Hơi thở diệt hoại trị bệnh tăng thịnh. 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 lẫn 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 tướng quán hay trị hết các bệnh. Như người mắc bệnh lạnh, tướng 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 tướng 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 quỷ 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, hướng 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 :

Tin.

Dùng.

Siêng.

Thường trụ trong duyên.

Phân biệt nguyên nhân bệnh khởi.

Phương tiện.

Thực hành lâu.

Biết thủ xả.

Giữ gìn.

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 phé bỏ.

Sao là biết thủ xả ? Biết cái có ích liền chuyên cần, cái có hại liền xả đi, chín chắn chuyên 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. CHÚNG 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, là quán 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 thấy 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 bờ-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 huyền 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 chúng 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 thứ hai thứ quán môn phương tiện trước. Phải biết chánh quán Trung đạo tức là Phật nhãn, Nhất thể 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 niệệm Phật tam-muội. An trụ trong định Thủ Lăng Nghiêm, thể 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 cánh 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 ngài 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” (Trong kinh Đại Phẩm ví sơ phát tâm là “Chữ A”, cứu cánh là “Chữ Trà”.)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.

Kể 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 Chi. Cho nên nói : Nhấn đến tướng cứu cánh Niết-bàn thường tịch diệt trọn qui về Không. Trong kinh Niết-bàn tuy đứng về mặt Chi để rõ quả, nhưng cũng gồm Quán. Bởi vì lấy ba đức làm Đại Niết-bàn. Hai bộ kinh lớn này tuy vẫn có hiện, có ẩn khác nhau, nhưng đều đứng về hai môn Chi, 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 : “Nhu Lai lúc ban đầu không thể nghĩ bàn, Nhu Lai khoảng giữa bao nhiêu thứ trang nghiêm. Nhu Lai rốt sau thường không thể phá hoại”. Đó là ước về hai tâm tu Chi, Quán để biện kết quả 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 nhuộm màu,  
Học được pháp này thành Đại đạo.

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

