

KINH CON ĐƯỜNG TU HÀNH

QUYỂN 5

Phẩm 22: THẦN TỨC

*Tâm trong sạch như thể dòng suối
Hòa với Tỳ-kheo như ánh sáng
Khởi khổ, tuệ an như gió mát
Nuôi lớn giống Phật xin cúi đầu.*

*Ngay khi được tịch định
Như núi chẳng thể động
Quán rõ như cân đo
Trừ tội khiến hết uest.
Dùng nghĩa kinh tịch quán
Chiếu sáng khắp thế gian
Nhiếp tâm xin quy mạng
Đảnh lễ Tam Giới Tôn.*

Người tu hành, hoặc trước hết đắc tịch tĩnh, rồi sau mới nhập quán, hoặc trước hết đắc quán, rồi sau mới nhập tịch tĩnh. Thực hành tịch tĩnh vừa đạt đến quán thì được giải thoát. Nếu trước hết nhập quán mà đạt đến tịch tĩnh cũng được giải thoát. Thế nào gọi là tịch tĩnh? Tâm đứng vững, chẳng động, chẳng loạn và chẳng buông thả, đó là tướng của tịch tĩnh. Suy tầm nguyên nhân của hành động, tâm quán chánh pháp, tỉnh táo xem xét việc làm để thấy được cội nguồn, dựa vào hình tướng đó gọi là quán. Ví như việc bán vàng, có người mua vàng sau khi xem vàng không nói là tốt hay xấu, đó gọi là tịch quán. Xem vàng, phân biệt, biết vàng sản xuất từ đâu, có xen lẫn bạc đồng, biết nó là thật hay giả, đá đỏ hay vàng ròng đó gọi là quán. Như người cầm cở, tay trái nắm cở, tay phải cầm liềm cắt. Chỗ tịch nhiên ấy giống như tay nắm cở, pháp quán ấy thì giống như cái liềm cắt cở.

Bài tụng rằng:

*Tâm không một vết nhơ
Không động gọi là tịch
Nếu người tâm luôn tỉnh
Thế gọi là quán pháp.
Tay nắm cở là tịch
Liềm cắt cở là quán
Vì vậy nên tịch nhiên
Nhiệm mầu để giải thoát.*

Người tu hành quán hài cốt con người, ở trước, ở sau như nhau không khác, mở mắt hay nhắm mắt, quán cũng như nhau, đó gọi là tịch. Tìm tòi suy nghĩ: đầu cổ khác, tay chân khác, đốt xương tách rời ra, mỗi thứ một nơi, đó gọi là quán. Xương này kết nối thân lại, dựa vào bốn đại mà lớn, nhờ các duyên ăn uống, yêu thương ngủ nghỉ, tội phước mà sống, chung quy đều là vô thường, khổ, không, vô ngã, bất tịnh, suy thoái,

hoàn toàn không sở hữu, đó gọi là quán. Nói tóm lại thấy mà không quán sát thì gọi là tịch, phân biệt nguồn gốc của nó thì gọi là quán.

Bài tụng rằng:

*Thấy xương cốt dính liền chẳng quán
Tâm chẳng dấy động gọi là tịch
Phân biệt đầu, tay, chân, thân thể
Khởi ý muốn xét gọi là quán.*

Người tu hành bằng cách nào gọi là tinh chuyên cầu nhập tịch tĩnh? Có vô số phương tiện để đạt đến tịch tĩnh. Nay đây tóm lược để giải nói thì có hai cách để đạt đến.

1. Quán Bất tịch.

2. Quán Sở tức theo dõi hơi thở ra vào.

Thế nào gọi là quán Bất tịch?

Trước hết phát khởi lòng Từ, nghĩ đến tất cả, đều được an ổn. Phát tâm như vậy rồi, liền đến bãi tha ma, ngồi quán về người chết. Kể từ một ngày cho đến bảy ngày, hoặc thân thể phình trương, màu sắc xanh đen, rửa nát hôi thối, côn trùng rúc rĩa, không còn da thịt, máu mủ nhầy nhụa. Nhìn các cốt xương, gân buộc với nhau, xương trắng phò bày, thật là nhỡm tởm. Hoặc thấy xương cốt qua biết bao năm tháng lâu xa, nát vụn nằm trên đất, màu như ngọc xám. Chú tâm nghĩ kỹ, bám theo chỗ diệu quán, bước đi, tới dừng, nằm đứng, kinh hành, nhớ mãi không quên. Hoặc đến chỗ thanh vắng, không có người ở, treo chân ngồi thẳng, nghĩ về hình dạng tử thi đã thấy trong bãi tha ma, nhất tâm tư duy.

Bài tụng rằng:

*Đến bãi tha ma quán bất tịch
Và đến đó rồi quán tử thi
Ở nơi vắng vẻ, không tiếng người
Tự quán thân mình như thấy kia.*

Người tu hành, nên hành trì pháp quán này phải đến xem lại, rồi trở về chỗ cũ mà khởi quán vô thường, ra vào, tới, lui không hề lìa bỏ, sớm tối chẳng lười, suốt một tháng, một năm, hay hơn số ấy nữa, tinh chuyên chẳng bỏ, kinh hành, ngồi đứng, ngủ thức, dừng nghỉ, hoặc một mình. Hoặc với số đông thường chẳng lìa tâm tậ bệnh hay khỏe mạnh, phải giữ ý chỉ, chẳng những chỉ dùng cái vô thường, khổ, không, chẳng phải thân này làm đề mục thiền định mà còn dùng đối tượng quán đúng thực tế, chẳng do từ hư vọng.

Bài tụng rằng:

*Khi quán nếu quên nhân duyên quán
Đến bãi tha ma để nhìn lại
Chẳng phải chỉ quán vô thường, khổ
Nếu chẳng chuyển tâm quán như thấy.*

Đúng như hình trạng của tử thi đã thấy ở bãi tha ma, nhất tâm tưởng nghĩ như lúc đầu chẳng bỏ quên, quán tâm mình cũng vậy. Quán hình trạng người chết và thân thể của ta như nhau, không sai khác. Nếu thấy tha nhân, hoặc nam, hoặc nữ, lớn nhỏ, đẹp đẽ, xấu xí, trần truồng, mặc y phục, trang sức anh lạc, hoặc không trang sức, nhất tâm quán sát khăng khác tử thi: Dùng quán bất tịch, đạt được tịch tĩnh. Bấy giờ người tu

LINH SƠN PHÁP BẢO ĐẠI TẠNG KINH

hành thường quán các thứ bất tịnh hiển bày giống như các dòng sông đều chảy về biển cả.

Bài tụng rằng:

*Thân ta, tử thi, thân lớn nhỏ
Đều là bất tịnh, chẳng khác gì
Tâm luôn tinh chuyên chưa hề bỏ
Ví như các sông vào biển cả.*

Người tu hành, tâm tự nghĩ: Đã được tự tại rồi thì tâm chẳng chống trái ta, chẳng còn bị mê hoặc. Tức thời hoan hỷ vì đã có thể hưởng được niềm an lạc kỳ diệu, tâm chí vững chãi chẳng còn theo dục. Nếu như thấy nữ nhân cho là bộ xương, chẳng phải là bóng hình đẹp đẽ, quán biết chắc thật cái dục tạp nhiễm căn bản kia chỉ là ô uế tội lỗi, xa lìa tình sắc, chẳng tạo các ác, đó là bậc Thiền thứ nhất, vứt bỏ năm cái, đầy đủ năm đức, lìa các suy tưởng, xa các pháp dục bất thiện, tâm chuyên nghĩ tưởng tịch tĩnh một cách kiên quyết để vui vẻ, an ổn thực hành bậc Thiền thứ nhất. Đó gọi là pháp tịch nhiên. Cầu mà được như vậy là do quán bất tịnh.

Bài tụng rằng:

*Chỉ tự tại như cung
Tâm niệm dẫn dắt nhau
Quán da xương nữ nhân
Kiềm ý chẳng theo dục.
Lìa tội, tâm thanh tịnh
Thân thoát khỏi các ác
Ở đời được tự tại
Hoan hỷ được thiền định.*

Bậc Thiền thứ nhất ấy còn tiếp tục vượt qua các lậu, vì lậu chưa hết. Hành giả trụ Thiền thứ nhất như thế nên còn là phàm phu. Là đệ tử của Phật nên đứng ngoài loại thiền ấy. Chưa hết lậu thì nên nhập thất. Như Tiên nhân vĩnh viễn xa lìa dục, trước sau không gián đoạn. Chẳng phải đệ tử Phật còn tu hành như vậy để cầu bậc Thiền thứ nhất, cũng rất khó đạt. Còn ba bậc thiền nữa chỉ xê xích chút ít với bậc thiền trước. Ví như học bắn, đứng xa đích lớn, tập lâu mới trúng, tập mãi không dừng nghỉ, thành xạ thủ bắn chẻ sợi lông. Ban đầu học về bậc Thiền thứ nhất, tinh cần cho đến đạt được, thì ba bậc thiền còn lại học rất dễ.

Bài tụng rằng:

*Học bậc Thiền thứ nhất
Tinh cần rất khó đạt
Ba bậc thiền còn lại
Thì đạt cũng dễ thôi.
Ví như học cách bắn
Mới đầu rất khó trúng
Đã trúng được đích lớn
Nhắm ắt bắn chẻ lông.
Nếu đạt tịch nhiên đệ nhất thiền
Chỉ là phàm phu, nên răn trách
Ngoài cảnh, chẳng phải đệ tử Phật*

LINH SƠN PHÁP BẢO ĐẠI TẠNG KINH

Đã lìa ái dục, giống Tiên nhân.

Người tu hành đã đạt được tự tại, thành tựu bốn Thiền rồi, muốn chứng đắc thân tức thì quán xét tất cả là không, xét từng bộ phận, mắt, tai, mũi, lưỡi, miệng, đầu, cổ, hông, xương sống, tay, chân, ngực, bụng và các lỗ chân lông giống như hư không. Khởi quán như vậy rồi tự thấy thân mình, từng bộ phận liên kết như gốc hoa sen, giống các lỗ của củ, quán như hư không. Sau đó, thấy thân giống như cái dầy da; dần dần quán sát như thế, liền xa lìa tướng về hình thể, chỉ còn tướng không. Đã đắc tướng không rồi, lại không còn tướng về sắc, hoặc tu tập tướng không liên tục thì thấy thân thể không phải là đối tượng để tham đắm. Muốn thấy thân thì tự thấy, muốn chẳng thấy thì cũng chẳng thấy. Muốn thấy hư không thì thấy, muốn chẳng thấy thì cũng chẳng thấy. Thân tâm như nhau, ý ở bên trong như sữa hòa với nước, tâm chẳng lìa thân, thân chẳng lìa tâm. Giữ vững ý chí dùng tâm cử thân, khiến rời khỏi chỗ ngồi, chuyên tâm nơi không, như người cầm cân để cân sắt... cân đứng phân lạng. Sau khi cân ngang bằng rồi, tay giơ lên treo cân. Tu hành cũng thế, tự nâng thân lên, chuyên tâm niệm không.

Bài tụng rằng:

*Có người tu hành đắc
Thần tức bay lên trời
Quán xương đốt của thân
Lỗ chân lông đều không.
Lìa bỏ chẳng nghĩ ta
Chuyên ưa niệm tướng không
Như cân lớn cân vật
Cử thân cũng như vậy.*

Người tu hành tập làm như vậy sẽ được thành tựu. Lúc đầu mới cử thân cách đất bằng con rận con, rồi chuyển tăng như hạt mè. Dần dần bằng hạt đậu lớn, rồi lại bằng cây táo. Tập cử thân như thế cho đến Phạm thiên, rồi đến cung của chư Thiên cõi Tịnh cư, xuyên suốt núi Tu-di, không có gì ngăn cản. Vào đất không nứt, ra khỏi đất không có lỗ, dạo chơi trong hư không, ngồi nằm, đi đứng, phần trên thân phóng lửa, phần dưới thân phun nước; phần trên thân phun nước, phần dưới thân phun lửa; từ các lỗ chân lông phóng ra biết bao nhiêu luồng ánh sáng, tỏa chiếu năm màu như mặt trời chiếu sáng; có thể biến một thân thành vô số, biến làm trâu, ngựa, rồng, voi, lừa, la, lạc đà, hổ lang, sư tử... không có loại nào mà chẳng hiện được. Trong khoảng khởi ý dạo khắp cõi Phật và trở về. Cảnh giới thần tức ấy biến hóa thông đạt, thần tức ấy do bốn loại thiền đạt được, mà bốn loại thiền đó do quán bất tịnh, sở tức đạt được. Vì vậy người tu hành nên quán niệm Bất tịnh và Sở tức.

Bài tụng rằng:

*Do học tập cử nhẹ
Như gió không vướng mắc
Thân vọt lên Phạm thiên
Xem khắp cung chư Thiên.
Phi hành trong hư không
Như mây không bị cản
Vào đất như vào nước
Trên không như dưới đất.*

LINH SƠN PHÁP BẢO ĐẠI TẠNG KINH

*Từ thân tự phát lửa
Giống như ánh mặt trời
Dưới thân phun ra nước
Như đêm tỏa sương mù.
Tinh chuyên đắc thần túc
Tự tại không trở ngại
Muốn tiếp xúc Phạm thiên
Tự do, hướng gì khác.
Muốn đến phương cõi khác
Khinh thân liền đến được
Vứt ném kim cương nhanh
Đến về cũng như vậy.
Tự tại như biến hóa
Hiện được vô số hình
Như ưa thích trò huyền
Ưa thần túc cũng vậy.
Dạo khắp ao cam lồ kinh Phật
Cũng như voi lớn và suối hoa
Tóm nói ý nghĩa đúng lời dạy
Nên ca ngợi thần túc như vậy.*

M