

SỐ 611

KINH QUÁN PHÁP

Hán dịch: Đời Tây Tấn, Tam tạng Trúc Pháp Hộ, người nước Nguyệt Thị.

Phật dạy:

–Thứ nhất vì sao đếm hơi thở? Vì vận dụng hơi thở nhẹ để dễ biết. Do người thế gian đều tham thân chưa có thể xả bỏ thân để giữ ý.

Lại nữa, việc trong thân khó phân biệt được, đều không tin vào cái gốc không có, không dừng? Vì sao nói là không ý? Vì điên đảo huân tập hơi thở mà thấy có không, nên trước hết nói về hơi thở. Người hiểu được một chút ít về ý thì đã tự cho là hành đệ nhất thiên.

Phật dạy:

–Tọa thiền phải ba định. Ba định ấy là gì?

Một là thân định; hai là khẩu định; ba là ý định. Cảm thọ dừng là thân định. Tiếng nói dừng là khẩu định. Ý niệm dừng là ý định. Niệm dừng là thọ, hành thường niệm đạo; tiếng nói dừng là đoạn dứt bốn điều ác; cảm thọ dừng là không chạy theo tham ý bên trong của mình.

Thân định, khẩu định, ý định được thế phải lập giới thân, nắm giữ ý. Gìn giữ giới thì tất cả không chỗ phạm. Lại nữa, nắm giữ thân, ý thì gọi là trị. Trị thì nắm giữ ý, ý hành ba mươi bảy phẩm kinh vậy.

Kinh nói rằng: “Điều không biết, chỗ không thể dừng là ở trong hơi thở mà không biết được ý đi thì không thể dừng được ý.”

Như vậy, phải tinh tấn hành trì, ra sức gìn giữ, ngồi ngay ngắn, khoanh tay, cúi đầu, nắm giữ ý. Trong tâm dính mắc vào cái bên trong thì tùy theo đó mà tự sinh diệt, lúc biết được sự hành hoạt của ý rồi thì ý liền có thể dừng lắng và ý sẽ không bị che lấp. Che lấp là do sự nghe nhận, hý luận và nghi hoặc, sáu căn như vậy là không thể được.

Phật dạy:

–Ý Số tức là không làm cho ý rong ruổi theo số hơi thở, phải khiến cho ý không được rong ruổi, hành hoạt là ý gì?

Phật dạy:

–Đã ba định, giới giữ đúng luật là người hành đạo, yêu mến đạo pháp. Cho nên kinh bảo rằng: Tham đạo pháp hành đạo, đã tọa thiền hành đạo là đầu đêm, cuối đêm sợ con ngựa ý, giữ gìn cái ăn, mặt trời ngả về Tây trong mười dặm, đến tối, đây gọi là Tứ thủ, phải tinh tấn không rời nó, đó là lực siêng năng. Vào những lúc nửa đêm, mặt trời mọc, giữa ngày, lúc xế bóng, mà đọc kinh, kinh hành, nhiều trong ngoài tháp đó gọi là bốn đình chỉ; tự quán thân thể ở trong thì thấy năm diệt; ngoài từ đầu đến chân, từ

chân đến đầu, mỗi mỗi quán thấy các thứ ấy có những gì? Tất cả đều đang hôi thối mỗi mỗi bộ phận đều phân rã vốn không sở hữu, một mai rồi sẽ bị trừ khử, diệt tận không sở hữu. Ngược lại, dụng công phu tâm ý hồi niệm cùng không thể giải trừ; mắt thấy người chết phải suy nghĩ kỹ, từ đầu đến chân hoặc ngồi hoặc đứng hoặc ăn cơm thường niệm Từ bi, dụng tâm kiên cố, đó là Sở niệm. Lúc hơi thở ra vào mà được niệm diệt, khi rõ biết hơi thở đã diệt tận đó là Vô sở niệm. Tư duy, giáo kế, biết người, vật đều phải diệt tận ý dừng nghĩ rồi thì mới vào định, rõ biết tánh không. Cho nên kinh bảo rằng: Một là gắng sức; hai là đếm niệm; ba là tư duy.

Phật dạy:

–Tự quán thân mình, có lúc phải quán thân người khác phải quán thân thì đếm hơi thở tinh vi; phải quán thân người khác là tự quán thân ý dính mắc; phải quán thân người khác là thân bại hoại có khi vừa tự quán thân cũng vừa quán thân người khác là tự quán thân mà ý không dính mắc. Quán xét mình và người là tự quán thân mà ý không dính mắc. Có thể quán thân người khác cũng là quán thân tâm người khác mà không vướng mắc. Có khi không thể tự quán thân mình cũng không thể quán thân người khác. Không thể tự quán thân, đó là tự thấy thân phì, trắng, đẹp; không thể quán thân người khác cũng là thấy thân người khác phì, trắng, tốt, đoan chánh, mày trơn nhẵn, đỏ tía bông. Thấy phì thì nghĩ đến phình trương; thấy trắng thì nghĩ đến xương người chết; thấy lông mày nhẵn nhụi thì nghĩ đến người chết sắp hoại khi ấy chuyển màu sang xanh đen; thấy đỏ tía thì nghĩ đến máu. Tất cả đều sẽ thoái hóa, tan hoại, đáng tham như thế nào được?

Tâm này tự quán thân có ba mươi hai vật gồm: tóc, lông, móng, răng, xương, da thịt, ngũ tạng, mười một thứ này thuộc về đất; nước mắt, nước mũi, đờm, mủ máu, mồ, tửu, mồ hôi, nước tiểu, bảy thứ này thuộc về nước; lạnh nóng, làm chủ tiêu thực, hai loại này thuộc lửa; gió có mười hai vấn đề. Ba mươi hai vật này đều từ đất, nước, gió, lửa mà ra.

Như thế nào là đất?

Người sống là nhờ từ tinh khí lúa gạo. Lúa là đất, ý là trồng, tinh khí là nước mưa liền hợp lại mà sinh ra thân. Cầu một cái áo, một bữa ăn thì đó là hộ chủ dưỡng khí. Thân người là vốn không, nên vô thường diệt tận. Đắc đạo thì liền biết thân là chẳng phải thân, nghĩ đến thân không tồn tại lâu, tất yếu phải chết, phải suy thoái. Ý là người trồng bởi thế phải giữ ý nhất tâm. Người si mê không giữ lấy ý bảo vệ thân hồn thì chỉ nuôi bốn cảnh thân mình đó là sắc vị là chỗ đáng xem nhẹ, nghĩa là nghĩ đến thân mình không biết tất cả cái ác đều là từ thân khởi lên. Ăn uống, tham vị bởi thế mà khổ theo liền. Qua lại sinh tử không thoát khỏi cái chết, gặp ác đối đầu, thân hồn không đi vào đường thiện, ác. Thân chết chôn vào đất, ngày đêm tiêu thối, cũng vốn không có sở hữu, chỉ cho ý hành nghiệp nên hóa thành thân. Thân chết là đều trở về với đất, vạn vật cũng như vậy, tất cả đều phải qua đi đó là chẳng phải thường.

Con người không tự cân nhắc, nghĩ suy vạn điều rồi rằm đều không làm được một, vì vậy mà khổ. Thân chết là đưa đi chôn bỏ, vạn vật cũng như vậy, mất là để rồi lại sinh ra, sinh thì lại khổ, rồi liền tạo ra việc gieo trồng thiện, ác, chưa biết chỗ đến là chẳng phải thân. Người hành đạo phải vì thế mà đoạn trừ. Con người không biết bốn điều chẳng phải thường còn rốt cuộc không đạt được đạo, vì cứ tự mình dính mắc nơi thân. Cứ thấy mọi cái chết mất, bại hoại thì biết người và vật đều không có sở hữu. Ý nhờ thế liền được gìn giữ và dứt bật được hành mà cảm thấy lòng vui. Đã được hành thì tâm liền an lành không cách ly năm thứ kia, tâm chuyên nhất với đạo.

Phật dạy:

–Nghĩ đến thân là quán sát đầu, tóc, não, nghĩ đến tóc là nghĩ nó vốn không sở hữu, sự tạo ra lại là sự hóa thành, tất cả đều phải rơi rụng thối nát. Não như cháo gạo ngưng tụ, đều phải hôi mùi hư hỏng. Mắt chỉ có cái trông nước đều là chất dịch tiết ra từ cái lỗ rỗng. Tai chỉ có thịt cấu bản đều xuyên qua thẩm rĩ. Miệng, mũi, nước bọt, nước mũi đều là thứ lưu khí tiêu hoại của lưỡi, yết hầu, phổi, gan, tim. Trong lòng là máu nhơ, gan, mật, cách mô, lách gắn liền với dạ dày, thân dính vào xương sống, trong dạ dày có thức ăn chưa tiêu. Ruột già có phân, ruột non, bàng quang có nước tiểu. Muốn phóng uế, thì bụng phình lên một ít thân co lại. Tử khí hết thì tất cả đều phải sinh trưởng thối rữa, tan rã. Ruột, dạ dày, phân nước tiểu chảy lộn lạo lên nhau bốc mùi hôi thối là chỗ đáng gớm. Bên dưới có xương cụt, móng thịt, hai cẳng chân, hai chân. Da thịt tiêu hết thì gân mạch hoại hỏng, xương tiêu, từng đốt phân rã. Xương cẳng chắc trắng toát, xương đùi tròn như bánh xe. Xương cụt dính liền với xương sống, xương sống dính liền với xương sườn, xương vai dính liền với khuỷu xương cánh tay, bàn tay. Da thịt tiêu thì các khớp đốt rơi rã. Xương cổ dính liền với xương sọ. Máu thịt tiêu hết, kéo dài thời gian chỉ có xương. Khí ra đi không trở lại là người chết, thân thẳng cứng đờ không còn lay động được. Gió bỏ đi thì thân lạnh ngắt. Lửa bỏ đi thì chất dịch vàng từ chín cửa chảy ra. Nước bỏ đi thì sự chết không còn ăn. Đất bỏ đi ba, bốn ngày thì sắc diện trở thành màu xanh cỏ, máu, mủ từ trong miệng, mũi, tai, mắt chảy ra màu đỏ thắm. Cơ, thịt hủy rã, xương trắng lâu ngày chuyển sang màu đen rồi hóa thành tro bụi. Nhìn thấy bộ phận bên ngoài của người chết thối thì xương người chết cũng thối như vậy và thân mình cũng thối mùi như thế, tất cả đều phải tiêu mất hết nên rộng không là vậy. Khi hơi thở ra hết thì liền nhận biết “Không”, biết được “Không” thì liền biết thân là “Không”. Vì sao? Vì biết mạng tiếp cận ở nơi hơi thở “Không”.

Phật dạy:

–Tâm này trước hết phải quán xét, tư duy, mất niệm, chờ ý hơi thở thì liền thủ hộ ý, ý không ra khỏi thân là đạo nhân, đón chờ ở bên ngoài là vạn vật, niệm ở bên trong thân là nghĩ suy. Thức muốn làm mất niệm, đối đãi với vật đang niệm mà nó chẳng phải thường hoại thì đều là phi ngã sở, ngã cũng chẳng phải là vật chủ. Khi ý niệm chết, nắm giữ sự ra đi của nó như thế nào? Phải giữ lấy thiện, giữ lấy một tiếng thơm, trì kinh, tạo ra nhiều điều có được nhiều niềm vui vậy.

Phật dạy:

–Việc thiện của kẻ ấy nắm giữ sự bỏ đi, ngoài đó ra thì tất cả đều là phi ngã sở. Ý đang nhận biết niệm thì tại sao mọi ân ái hội lại thì phải biệt ly và mỗi một tự nó tiêu? Niệm ấy chỉ là niệm của con người loạn ý, rơi vào con người tội lỗi. Điều cốt yếu là phải quay trở lại thân giữ lấy sự trong sạch, nhắm đến con đường Nê-hoàn.

Phật từ chỗ nhất tâm đến chín đường, niệm bốn sắc nên tất cả đều phải tiêu diệt. Gọi là người chết bốn, năm ngày muốn thối hoại, sắc da đổi thành màu xanh là chính. Năm ngày, sáu ngày mủ, máu từ trong miệng, mũi, tai, mắt chảy ra, màu đỏ là chính. Sau đó, cơ, thịt hoại rã, ruột, bao tử sinh trùng, chúng xoay lại tự ăn ruột, bao tử, da bọc tiêu rữa hôi thối. Xương màu sắc trắng bệch, trải qua thời gian, xương đổi ra màu đen rồi hóa thành, tro đất. Rõ ràng, đất, nước, lửa, gió, không, đều chẳng phải là vật sở hữu của ta. Ý người từ vô số đời cho đến sau này cũng là con người làm vợ con, nô bộc, cũng làm súc sinh, bò, ngựa, trùn, voi, siêng năng đeo nặng cái khổ trên lưng. Cũng là người làm cái việc mổ giết, lột, băm, thái, nướng. Đời nay là người lại cùng với người làm vợ

con, nô bộc cũng lấy sự mổ, lột, thái, súc sinh làm sự thông dong, thân chết đều phải nhận lại. Ông là người hành đạo, thà chứng kiến người chết luôn bốc lên mùi hôi thối còn hơn không biết chết hôi là gì! Thân chết thẳng cứng thì mùi hoại rữa đáng tởm, thẩm xét niệm thì liền sợ không muốn nhìn thấy. Nhất tâm là không sợ hãi, vì sao vậy? Bởi vì nhất tâm là khiến cho người, trên trời được đạo Niết-bàn. Vì Phật biết chín đường đều không, không có sở hữu. Trở về được với nhất tâm thì người hành đạo chóng diệt được niệm đối đãi, không còn chỗ để biết đến cái khác, nhờ thế mà đến Câu thâm quốc, hành trì Câu thâm thì hoàn toàn ở nơi chỗ thấy dụng của mình không ở nơi chỗ thấy đó nên không nhìn thấy.

Phật dạy:

–Muốn tâm tham niệm chẳng phải thường làm suy thoái cái tâm thì phải đối diện với niệm. Sân nhuế thì niệm tâm bình đẳng, ngu si thì niệm tất cả cái gốc của hành là phi thường, vô vi, an ổn. Người không biết được cái chẳng phải thường thì suốt đời chẳng loại bỏ được tham cũng không tách rời được con đường quý đối. Cái mà thế gian sở hữu là như mộng thôi, mộng thấy ăn uống ngon lành, thức dậy liền chẳng thấy đâu nữa. Điều thế gian sở hữu là như vậy. Sống đó liền chết đó, vừa thành là liền hoại. Điều cốt lõi là tất cả đều trở về với không thì tại sao phải đáng tham để làm gì? Người có vợ con, tài sản cũng như thế. Vì sao? Vì con người kinh doanh để mưu kế sinh tồn, khi được đồng tiền lãi thì cả gia thất sum vầy vui mừng. Nó giống như loài chim bay quy tụ lại cũng đều là vô thường. Một sớm kia chia ly cũng là lúc không gặp lại. Phiền não hiện hữu cái ý lo, sợ vạn điều khổ, ở trong sinh tử là hằng ngày chất cao lên tội. Người thông tuệ tự gắn liền với ít ham muốn, vui thú cầu được một y và ăn một bữa. Hành động từ định ý, không cầu dừng lại, thường quay về với thân giữ lấy sự trong sạch, đoạn cầu, niệm không.

Hỏi rằng:

–Hành đạo giữ ý là căn bản thì ý từ đâu mà khởi lên?

Phật dạy:

–Trời đất thành rồi, sau đó con người từ trên trời thứ mười lăm xuống. Sống lâu không có yếu mạng, bẻ gãy năm đường sinh tử, từ đó sáu suy khởi lên. Con người sinh ra, tâm, ý vốn tự nó thiện, không có tham, ái, cảm thọ, tư tưởng, sinh tử, thức. Bị tai, mất, mũi miệng lừa dối. Mắt sáng thấy sắc, tai nghe tiếng động, mũi biết hương, miệng biết mùi vị, thân biết nóng, lạnh, thô, tế. Tâm là tạo tác mười việc nên thành năm ấm. Ý là thức hợp lại là sáu suy là nhân tạo ra thiện, ác hành nghiệp gieo trồng. Từ đây liền có già, bệnh, chết sinh ra năm đường. Cầu đạo muốn dứt trừ sinh tử thì phải tự gìn giữ ý, con mắt dừng lại ở sắc, tai dừng lại ở thanh, mũi dừng lại ở hương, miệng dừng lại ở vị, thân như đoạn sáu suy. Thực hiện việc quán xét, nằm lòng tâm niệm, ngồi thiền diệt ý thức, đắc đạo thì năm ấm đều mất hết, biết được cái gốc vốn không có, nhờ thế niệm không, tưởng không, thẳng đến Niết-bàn.

Hỏi:

–Do bởi thế mà giữ ý chẳng?

Vì ý là thức, là chủ hành động. Sáu suy xấu xa là họa, nó làm việc gieo trồng căn bản năm đường ác. Người của đạo thì tinh tấn suy xét tự giữ bốn ý, là muốn ngăn chặn, không tà, niệm, bỏ chạy thức, tư tưởng. Vì sao đạo nhân muốn diệt niệm, thức, tư tưởng thì tất cả phải hành phi thường, thân đoạn mười việc? Thân, miệng, ý, ba cái ấy hình thành năm ấm và sáu suy cho đến ba định hình ấy không biết nổi chỗ miệng nào làm

LINH SƠN PHÁP BẢO ĐẠI TẠNG KINH

nên định của miệng, không biết chỗ thân nào làm nên định thân. Ý không nơi chỗ lại nghĩ là ý định.

Phật dạy:

–Đạo có bốn yếu tố, giới nắm giữ then chốt đóng mở dẫn đến lối ra. Bốn yếu tố ấy là gì?

1. Nhận thức khổ đau, mà không còn hướng đến vạn vật. Đây là cách mở được ba đường ác để đi ra.

2. Biết thân chẳng phải thân nhờ thế thân hoại không còn ái lại thân. Đây là từ trong được ra cửa tiếp theo. Trên cõi trời thứ sáu mở ra.

3. Biết chẳng phải thường, ý không còn hướng về lại. Đây là lối được ra, cõi trời mười tám mở.

4. Biết không diệt không.

Đây là lối được ra và cõi trời hai mươi tám mở ra.

Cái rỗng không tiêu mất là rơi ngay vào đạo. Kinh bảo rằng: Hành đạo hiểu rõ là ra được, nghĩa là ý thức được khổ, không, chẳng phải thân, chẳng phải thường. Còn ra được có nghĩa là được ra khỏi bốn cõi quan trọng. Chứng được Đệ nhất thiên ở trên cõi trời thứ bảy, không có thân cảnh. Vì sao? Vì hành đạo mà thân tan biến mất.

