

SỐ 617

## TU DUY LƯỢC YẾU PHÁP

*Hán dịch: Đời Hậu Tần, Tam tạng Cưu-ma-la-thập.*

Bệnh của thân có ba: gió, lạnh và nóng, là ba thứ bệnh nhẹ. Bệnh của tâm cũng có ba, chúng rất trầm trọng khi dấy động thì nhiều kiếp phải chịu khổ.

Như thế chỉ có Đức Phật là vị lương y tài ba mới có thể vì chúng sinh mà chế ra các loại thuốc. Trong vô lượng kiếp, hành giả đã mắc các chứng bệnh này, nay mới bắt đầu tu hành. Vậy cần phải làm chủ lấy tâm mình, chuyên tinh hết mực không tiếc thân mạng. Có người nếu tâm không quyết định dứt khoát mà đi vào chỗ quân giặc, thì không phá được giặc. Phá loạn quân tướng cũng lại như vậy.

Đức Phật dạy:

–Dù máu thịt có khô cằn đi nữa, chỉ còn da bọc xương thì cũng không bỏ tinh tấn. Như có người bị lửa dữ thiêu đốt thân thể, quần áo. Khi ấy duy nhất chỉ có chữa lửa, ngoài ra không có ý niệm gì khác. Vượt khổ phiền não cũng như vậy, phải chấp nhận các thứ bệnh khổ, đói khát, lạnh nóng, sân hận... mỗi khi nó đến với mình, xa lánh những nơi nhộn nhịp, ồn ào, ở chỗ vắng lặng, yên tĩnh. Vì sao? Vì các thứ âm thanh làm náo loạn tưởng tâm định như người đi vào rừng gai.

Những ai cầu học Sơ thiền, trước nhất phải tập các quán hoặc thực hành bốn Tâm vô lượng, hoặc quán Bất tịnh, hoặc quán Nhân duyên, hoặc Tam-muội niệm Phật, hoặc An-na-ban-na. Thực hành như vậy được rồi thì rất dễ vào Sơ thiền. Nếu người căn tín lạnh lẽo thì đi thẳng vào thiền, quán chiếu sự lỗi lầm của năm dục, thấy nó giống như hầm lửa, nhà xí. Khi niệm cảnh giới Sơ thiền như ao nước mát mẽ, như đài quán cao, trừ được năm thứ ngăn che gây chướng ngại, liền đạt được Sơ thiền.

Như Tiên nhân Ba-lợi khi mới học thiền, thấy thầy phụ nữ chết bên đường, bụng sinh to lên rồi thối rã ra. Lúc ấy trụ tâm vững chắc, nắm rõ tướng này nên tự quán thân mình không khác gì thân ấy. Thực hành được như vậy rồi, tìm nơi vắng vẻ, chuyên ý suy nghĩ, liền được Sơ thiền.

Một hôm nọ, Đức Phật ngồi thiền bên bờ sông Hằng, có một Tỳ-kheo ít học đến hỏi Phật:

–Bạch Thế Tôn! Làm thế nào để được đạo?

Phật đáp:

–Chớ bám vào vật khác thì sẽ hiểu được pháp Không, liền được dấu vết đạo.

Có vị Tỳ-kheo học rộng tự nghĩ: “Lạ thay! Mình không nắm bắt được gì.” Nghĩ vậy, liền đến hỏi Phật.

Phật dạy:

## LINH SƠN PHÁP BẢO ĐẠI TẠNG KINH

–Hãy lấy viên đá nhỏ ở sông Hằng, rồi dùng nước trong bình rửa sạch đi.

Tỳ-kheo y giáo. Phật hỏi:

–Nước sông Hằng nhiều hay nước trong bình nhiều?

Tỳ-kheo thưa:

–Không thể ví dụ được.

Đức Phật dạy:

–Nếu không dùng tay rửa sạch đá thì dù nước kia nhiều cũng vô dụng. Hành giả nên siêng năng tinh tấn, dùng tay trí tuệ thiền định để gột rửa tâm sạch. Nếu không làm được như vậy thì không nên lìa pháp.

M

### Pháp Quán Tứ Vô Lượng

Người học cầu Phật đạo trước nên thực hành bốn Tâm vô lượng. Tâm vô lượng ấy, công đức cũng vô lượng. Đối với tất cả chúng sinh gồm ba phần:

1. Cha mẹ, thân thích và Thiện tri thức.
2. Những kẻ oán thù thường luôn náo hại.
3. Người thường không thân cũng không oán.

Đối với ba hạng người này, hành giả luôn đem từ tâm quán sát, xem người già như cha mẹ, người lớn như anh em, người nhỏ như con. Luôn tu tập lòng Từ như vậy. Sở dĩ con người vì oán mà có duyên ác, nhân duyên ác hết rồi trở lại thành thân thích, kẻ oán người thân không cố định. Tại sao? Vì đời này có oán ghét nhau, đời sau lại thân thích nhau. Vì tâm sân hận oán ghét nên tự đánh mất lợi lớn, phá phước báo nhãn nhục sẽ mất đi sự nghiệp tâm Từ. Như vậy là làm cản trở nhân duyên với Phật đạo. Thế nên không sân hận, oán ghét, xem giặc oán như là người thân của mình. Vì sao? Vì nhờ giặc oán mà ta được nhân duyên với Phật đạo. Nếu như giặc oán không ghét ta thì không có sức kham nhẫn. Vậy thì họ là bậc Thiện tri thức của ta, làm cho ta được Nhẫn nhục ba-la-mật.

Đối với giặc oán đã được lòng Từ rồi, thì với chúng sinh nơi mười phương phải có lòng thương xót bao trùm cả thế giới, thấy sự biến đổi vô thường của chúng sinh luôn bị các thứ khổ, già, bệnh, chết bức bách và sự bất an của loài bò, bay, máy, cựa mà khởi lên lòng Từ. Hoặc thấy chúng sinh đời này hoặc đời sau được an vui, được sinh lên cõi trời vui, vào đường Hiền thánh vui mà khởi tâm hoan hỷ. Không thấy chúng sinh có sự khổ vui, không lo, không mừng. Lấy trí tuệ tự chế ngự mình, chỉ duyên vào chúng sinh mà có tâm xả. Đó là bốn Tâm vô lượng, vì khởi lòng Từ trùm khắp cả mười phương chúng sinh cho nên gọi là vô lượng.

Hành giả phải thường xuyên tu tập tâm ấy, hoặc có lúc tâm sân hận khởi lên, phải coi nó như rắn độc, lửa cháy trên mình, nhanh chóng vứt bỏ đi, hoặc tâm chạy tán loạn, giống ruồi theo năm dục và bị năm triền cái bao phủ, khi ấy cần phải gấp rút đem sức mạnh nơi trí tuệ tinh tấn bắt nó trở lại. Tu tập tâm Từ luôn luôn nghĩ đến chúng sinh và làm cho họ được cái vui của Phật. Cứ như vậy tập quen dần không thôi, liền được xa rời năm dục, bỏ năm triền cái, vào Sơ thiền. Khi được tướng Sơ thiền rồi thì khắp thân người ấy đều thể hiện nét vui vẻ. Đối với các pháp thiện sinh ra niềm vui hỷ lạc, thấy có các thứ sắc đẹp vi diệu. Đó gọi là mới vào cửa thiền định phước đức nhân duyên của Phật đạo vậy. Một khi đã được bốn Tâm vô lượng rồi thì đối với tất cả chúng sinh luôn nhẫn nhục không sân hận. Đây gọi là Chúng sinh nhẫn. Khi được Chúng sinh nhẫn rồi thì dễ được pháp nhẫn. Pháp nhẫn nghĩa là các pháp không sinh, không diệt, rốt ráo tướng không. Ai có khả năng tin theo và lãnh thọ thì là pháp nhẫn, cũng gọi là Vô sinh pháp nhẫn, chứng đắc Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác. Thọ ký sẽ thành Phật. Hành giả cứ như vậy mà tu tập.

## M

### Pháp Quán Bát Tịnh

Tham dục, sân hận, si mê, ngu muội là chứng bệnh trầm kha của chúng sinh. Luyến thân, đắm dục nên sinh ra sân hận, bị điên đảo làm mê hoặc tức là ngu si, do ngu

si che lấp nên trong lẫn ngoài thân cứ chạy theo đuổi bám ấy tướng trôi nổi, giả dối không thật, cứ thế nó huân tập dần. Một khi nó đã nhuộm vào tâm thì rất khó bỏ. Vậy muốn trừ tham dục thì phải quán bất tịnh. Sân hận từ bên ngoài tác động nên dễ ngăn chặn. Cũng như người chẻ đốt tre, đầu tiên thì rất là khó, nhưng khi đã chế ngự được tham dục rồi thì sân hận tự điều phục.

Quán bất tịnh nghĩa là biết thân này ở trong bào thai bất tịnh. Lại từ chỗ bất tịnh mà ra, trong lớp da mỏng hoàn toàn chứa bất tịnh. Bên ngoài có bốn đại do thức ăn uống tạo thành. Nếu tâm quán sát kỹ thì từ chân cho đến tóc, rồi từ tóc xuống đến chân, đúng là một cái đống đồ bất tịnh. Nào là não, màng, nước miếng, nước mũi, nước mắt, phân tiểu... Lược nói thì có ba mươi sáu thứ. Nói rộng thì có vô lượng. Ví như người nông phu mở cái bồ thì trong đó chứa đủ thứ như lúa, gạo, đậu, lúa mạch...

Hành giả dùng tâm sáng suốt mà mở kho thân này thì sẽ thấy các đường dơ nào là gan, mật, phổi, ruột, dạ dày và trùng rủa rúc. Chín lỗ luôn chảy ra ghèn, nước mắt, tai rỉ ra những cấu bẩn, mũi nhỏ ra nước mũi, miệng khạc ra nước miếng, đờm dãi, đường đại tiểu tiện thường tuôn ra phân tiểu. Tuy được quần áo che kín nhưng thật là một nhà xí không hơn không kém. Thân trạng như vậy thì lấy gì cho là tịnh.

Lại quán thân này tạm gọi là người, bốn đại hòa hợp ví như ngôi nhà, xương sống như đòn giông, xương sườn như kèo, xương đùi như cột, da như bốn vách tường, thịt như vữa, luống dối giả hợp thành người, cho là an toàn. Nhưng thật ra rất là nguy hiểm, không chân thật, tan sụm trong chốc lát, xương bàn chân nối với xương ống chân, xương ống chân tiếp với xương đùi, xương đùi tiếp với xương sống, xương sống tiếp với xương đầu, từng lớp xương chống đỡ lẫn nhau, nguy như trứng mỏng.

Quán kỹ ra thì thân này chẳng được một cái gì, như vậy tâm này sinh nhàm chán, luôn nghĩ ba mươi sáu vật bất tịnh, như thật mà phân biệt. Trong thân như vậy, ngoài thân cũng không khác. Nếu tâm không trụ, chế ngự nó, thì lại chuyên niệm bất tịnh. Người mà tâm đã trụ vào tướng rồi thì thân thể rất nhu hòa, dần dần tâm được an lạc.

Nếu tâm không trụ nên tự trách tâm mình rằng: “Từ vô số kiếp cho đến nay ta chạy theo người, từng trải qua trong ba đường ác khổ độc muôn nẻo. Từ nay trở đi ta phải hàng phục người, người phải theo ta.” Rồi buộc tâm mình, khiến được thành tựu. Nếu thật sự nhàm ghét thân này, nên đến quán xương trắng thì cũng có thể nhập được Sơ thiền.

Hành giả dốc chí cầu Đại thừa thì sau khi mạng chung, tùy ý sinh ra trước các Đức Phật. Nếu không được như vậy thì chắc chắn sẽ đến cung trời Đâu-suất và diện kiến Đức Phật Di-lặc.

### Pháp Quán Xương Trắng

Quán xương trắng nghĩa là trừ hết tất cả thịt, da, máu, gân. Các lớp xương chồng đỡ nhau trắng như ngọc, tuyết, ánh sáng cũng như vậy. Nếu không thấy được như thế thì ví như người mắc bệnh hủi. Thầy thuốc dạy người nhà nên cho người bệnh đó uống máu, tưởng màu trắng giống như sữa thì mới hết bệnh. Những vật trong nhà đều sơn trắng cả, rồi lấy ly bạc đựng đầy máu, đưa cho người bệnh uống bảo đây là sữa, uống đi sẽ hết bệnh. Người bệnh cứ một mực nói đây là máu. Người nhà đáp:

–Vật trắng trị lành bệnh, người lại không thấy tất cả vật trong nhà đều trắng chẳng?

Người bệnh thấy máu rồi, chuyên tâm tưởng sữa không còn cho là máu nữa. Như vậy cho đến bảy ngày liền biến thành sữa, hướng nữa thật trắng mà lại không thấy. Đã thấy xương trắng rồi, lại quán bên trong xương của người. Tâm ấy sinh diệt liên tục như kết hạt châu, như những gì ý thấy, rồi quán ngoài thân cũng lại như vậy. Nếu tâm trụ vào tinh tấn chớ bỏ, ví như bơi tro tìm lửa, đào thấy ướt thì chắc là nước sắp tới. Nếu tâm trụ vắng lặng thì mở mắt là thấy rõ ánh sáng của xương trắng. Như nước trong lặng thì thấy bóng mặt, đục thì không rõ, khô thì không thấy gì.

## M

### Pháp Quán Tam-Muội Phật

Phật là Đấng Pháp Vương, dạy con người làm các việc lành. Thế nên người tập thiền, trước nên niệm Phật. Người niệm Phật làm cho các trọng tội trong vô lượng kiếp được giảm bớt đi để đến được thiền định. Chí tâm niệm Phật thì được Phật gia hộ, cũng như người mà được nhà vua sủng ái, thì oan gia trái chủ không dám xâm lấn. Người niệm Phật thì các pháp ác không thể nhiễu loạn. Người nào thường niệm Phật thì Phật luôn thường tại.

Thế nào là niệm Phật?

Hành giả nhớ rõ hình tượng đã thấy, nên quán tướng tốt của tượng thì khi ấy liền thấy như Phật thật. Trên từ nhục kế lông trắng giữa chặn mày, dưới cho đến chân, rồi từ chân cho đến nhục kế, nắm chắc các tướng như vậy, trở lại chỗ vắng lặng nhắm mắt tư duy, buộc tâm vào tượng, không nghĩ ngợi gì khác, nếu tâm còn nghĩ theo duyên khác thì kéo nó trở lại ngay, tâm tự quán sát như ý được thấy. Đây là đạt được quán tượng định. Khi ấy nên nghĩ như vậy: “Ta không đến, tượng không lại, mà được thấy là do tâm định tưởng vậy.”

Thêm bước nữa là quán sinh thân thì liền được thấy không khác gì đối diện với nhau. Tâm người cứ mãi mê giông ruổi theo các pháp ác, cũng như mẹ hiền trông con mình, chớ để nó rơi vào hố sâu đường hiểm. Niệm như con trẻ, hành giả như mẹ hiền, nếu tâm không trụ thì tự trách tâm mình. Nghĩ đến sự bức bách của sinh già, bệnh, chết, nếu được sinh lên cõi trời thì theo đuổi sự ham muốn không kiểm chế tâm vào pháp thiện. Nếu rơi vào ba đường ác khổ não, sợ sệt, tâm thiện không phát sinh. Nay đã thừa nhận cả gia tài giáo pháp vi diệu, tại sao lại không chí tâm chuyên niệm ư? Nghĩ rằng: sinh vào thời mạt pháp, mạt pháp sắp diệt, giống như đánh trống mở cửa tử nhân, đến khi tiếng trống đã tạm yên, cửa cũng đã khép một cánh, lẽ nào lại ung dung không ra khỏi ngục? Từ quá khứ vô thủy ở trong thế giới đến nay, sinh tử khổ não vạn nẻo, nay

## LINH SƠN PHÁP BẢO ĐẠI TẠNG KINH

thừa nhận giáo pháp chưa thành tựu, giặc chết vô thường ập đến thì thân này trong chốc lát cũng không thể giữ được, lại phải chịu khổ sinh tử trong vô lượng kiếp số. Như vậy, phải dùng đủ mọi cách khiến cho tâm được trụ. Người mà tâm đã trụ tướng rồi thì đi, đứng, nằm, ngồi đều thấy Phật, rồi sau tiến dần đến sinh thân, Pháp thân. Khi đã được sơ quán rồi thì tiến đến rất dễ.

M

### Pháp Quán Sinh Thân

Quán sinh thân nghĩa là khi đã quán hình tượng rồi, tâm tưởng được thành tựu, gom ý vào trong định thì liền được thấy. Nên nương vào tượng để niệm sinh thân, quán Đức Phật ngồi dưới cây Bồ-đề, phóng ra ánh sáng chói lọi, tướng tốt đặc biệt kỳ lạ, hoặc tại vườn Lộc dã vì năm Tỳ-kheo Phật nói pháp Tứ đế, hoặc tại núi Kỳ-xà-quật Đức Phật phóng ra ánh sáng vì tất cả đại chúng mà nói Bát-nhã. Như vậy, tùy theo mỗi nơi mà buộc niệm, chỗ để tâm chạy tán ra ngoài. Một khi tâm tưởng đã trụ, liền được thấy Phật mỗi hành động đều được an lạc, diệu lạc đến tận xương tủy.

Ví như khi đang nóng bức mà được tắm nước mát, khi lạnh được nhà ấm. Như vậy, không thể đem cái vui của thế gia mà so sánh được.

## M

### Pháp Quán Pháp Thân

Quán Pháp thân nghĩa là đã thấy sinh thân của Phật ở nơi không trung rồi, nhân nơi Sinh thân mà quán nội Pháp thân, mười Lực, bốn Vô sở úy, đại Từ đại vô lượng nghiệp thiện. Như có người trước nghĩ đến bình vàng, sau quán bên trong bình hoàn toàn là ma-ni, châu báu. Bởi vì tôn quý vi diệu, thần trí không thể so sánh, không xa, không gần, không khó, không dễ, thế giới không hạn lượng, rõ ràng trước mặt, ngoài ra không có gì khác. Hiểu rõ các pháp, thường chuyên niệm, không cho tâm tán loạn, nếu tâm nghĩ đến duyên khác thì liền kéo nó trở lại.

Lại nữa, tất cả kẻ ngu người trí, sau khi chết, ngoài thì mất các căn như rơi vào hầm tối. Nếu có thể cất tiếng lên, tiếng thấu đến Phạm thiên, tất cả đại lực, đại khổ, đại bố, đại úy đều không qua tử thân. Chỉ có sức của Phật mới có khả năng cứu được, và ban vui Niết-bàn cho hàng trời người.

Lại nữa, tất cả chư Phật trong nhiều đời thường vì tất cả chúng sinh mà không tiếc thân mạng. Như Đức Phật Thích-ca Mâu-ni khi còn làm Thái tử, xuất thành thấy người bệnh hủi, liền ra lệnh thầy thuốc phải gấp mau chữa trị. Thầy thuốc thưa:

–Người bệnh này chỉ có uống máu của người nào không sân hận và lấy mỡ thoa cho họ thì mới hết bệnh.

Thái tử nghĩ: “Người như thế ắt khó kiếm được. Giả sử kiếm được nhưng không chắc người ta đã cho.” Nghĩ rồi liền đem thân thể chữa trị người bệnh. Đối với tất cả chúng sinh, ngài cũng lại cứu độ như vậy.

Thế thì ân của Phật sâu nặng hơn cha mẹ. Nếu như tất cả chúng sinh đều là cha mẹ, Phật có một phần thì trong hai phần thường luôn niệm Phật, không nên nghĩ gì khác. Các công đức như vậy còn niệm việc gì? Nếu định này thành tựu thì trừ hết kết phược, cho đến có thể đạt được pháp Nhẫn vô sinh. Còn như chặn giữa bị các bệnh thì tùy theo căn bệnh mà cho thuốc. Nếu không được định thì trong sáu cõi trời thuộc Dục giới là tôn quý đệ nhất, tùy ý bay đến các cung điện, hoặc sinh đến trước các Đức Phật không hư dối. Như người dùng thuốc hòa đồng đỏ, nếu không thành vàng thì cũng không mất chất bạc.

## M

## Pháp Quán Mười Phương Chư Phật

Niệm mười phương chư Phật nghĩa là: Ngồi thẳng quán phương Đông bỗng nhiên được bừng sáng, không có các thứ núi non, sông ngòi, vách đá, chỉ thấy Đức Phật trải tòa kiết già, đưa tay nói pháp, tâm mắt quán sát ánh sáng rực rỡ, tướng hảo tốt đẹp thoát nhiên rõ ràng, buộc niệm vào Phật, không chạy theo duyên khác. Nếu tâm chạy theo duyên khác thì tức tốc kéo nó trở lại. Như vậy người quán thấy tăng lên mười vị Phật. Thấy vậy rồi sau tăng dần lên trăm ngàn. Cứ thế mãi, cho đến vô hạn, gần thân thì hẹp, càng xa thì càng rộng, chỉ thấy hào quang của Phật chiếu tiếp nhau. Tâm mắt quán sát được như vậy rồi, liền quay thân qua hướng Đông nam, lại quán y như trên.

Khi đã thành tựu rồi thì phương Nam, phương Tây nam, phương Tây, phương Tây bắc, phương trên, phương dưới cũng như vậy. Các phương khác đã được thấy Phật rồi liền ngồi thẳng như lúc quay phương Đông, quán khắp cả mười phương chư Phật, một niệm duyên giáp vòng liền được thấy Phật. Khi người tâm định được thành tựu thì ngay trong định được nghe mười phương chư Phật thuyết pháp. Khi ấy lưới mây nghi ngờ bị phá tan, chứng được Vô sinh nhẫn. Nếu do tội báo từ nhân duyên đời trước không thấy chư Phật thì trong một ngày một đêm phải sáu thời sám hối, tùy hỷ mà khuyến tỉnh. Cứ như vậy dần dần sẽ được thấy Phật. Chắc chắn các Đức Phật vì ta mà thuyết pháp. Khi ấy, tâm được điều lạc, toàn thân an ổn. Đây gọi là quán mười phương chư Phật.

## M

## Pháp Quán Phật Vô Lượng Thọ

Quán Phật Vô Lượng Thọ thì có hai hạng người:

Một là hạng người căn tánh chậm chạp, trước nên dạy họ phải để tâm mắt quán sát cách trán một tấc, trừ da thịt ra chỉ thấy xương đỏ, rồi buộc niệm nơi duyên, không niệm gì khác. Tâm nếu giống ruồi nơi duyên khác thì hãy kéo nó trở lại. Thấy được như vậy rồi dạy họ tiến thêm bước nữa là biến xương đỏ này cách một tấc, trở thành xương trắng phếu như ngọc kha. Thấy được như vậy rồi, dạy họ biến chính thân mình đều thành ra xương trắng, không có da thịt, xương trắng giống như ngọc kha, như tuyết. Thấy như vậy rồi dạy họ tiến cao hơn là biến toàn bộ xương này thành sắc sáng như lưu ly trong suốt, có thể nhìn thấy bên trong. Thấy được như vậy rồi, dạy họ ngay trong thân lưu ly trong suốt, có thể nhìn thấy bên trong. Thấy được như vậy rồi dạy họ ngay trong thân lưu ly phóng ra ánh sáng trắng, từ gần cho đến xa khắp cả cõi Diêm-phù, hoàn toàn chỉ thấy ánh sáng, không thấy các vật khác, rồi thu ánh sáng trở lại nhập vào trong thân. Sau khi thu lại rồi ánh sáng phóng ra như lúc đầu. Tất cả các pháp quán này đều đi từ dễ đến khó. Màu trắng lúc đầu ít, về sau càng nhiều dần. Đã như vậy từ trong thân phóng ra ánh sáng trắng, trong ánh sáng lại quán Phật Vô Lượng Thọ. Thân hình Phật Vô Lượng Thọ to lớn, đẹp đẽ, ánh sáng cũng vi diệu. Khi ấy ngồi ngay thẳng về phía Tây, nắm chắc lấy mỗi tướng, rồi sau quán toàn thân Đức Phật ngồi kiết già, dung nhan vòi vọi như núi vàng tía, buộc niệm nơi Phật, không theo duyên khác. Nếu tâm theo duyên khác thì kéo nó trở lại. Lúc đó, không khác gì đang ngồi đối diện với Đức Phật. Như vậy không lâu liền được thấy Phật.

Hai là hạng người căn tánh lanh lẹ, trước chỉ cần tưởng ánh sáng, ánh sáng ấy trong suốt, lại trong ánh sáng ấy quán Phật thì liền được thấy.

Hành giả nếu muốn sinh vào quốc độ của Phật Vô Lượng Thọ thì cứ y như vậy mà



quán Phật Vô Lượng Thọ.

## M

### Pháp Quán Thật Tướng Của Các Pháp

Pháp quán thật tướng của các pháp nghĩa là biết rằng tất cả pháp đều do từ nhân duyên sinh, vì do nhân duyên sinh nên không được tự tại. Do không tự tại nên chỉ có tướng không, chỉ có giả danh, không thật. Nếu pháp là thật có thì không nên nói là không. Trước có nay không gọi là đoạn, không thường, không đoạn, cũng chẳng có không, bật con đường của tâm thức, dứt hẳn nói năng. Đây gọi là quán thanh tịnh hết mực sâu xa.

Lại dùng pháp quán dâm dật, giận hờn, si mê cũng là thật tướng. Tại sao? Tại vì pháp không ở bên trong cũng không ở bên ngoài. Nếu ở bên trong thì không cần phải cầu nhân duyên bên ngoài mới sinh. Nếu ở bên ngoài thì không có chỗ trụ. Không chỗ trụ thì không sinh diệt, rỗng lặng, không có sở hữu, thanh tịnh, vô vi. Thế nên gọi là quán thật tướng của dâm nộ, si.

Lại tất cả các pháp thanh tịnh, đó chẳng phải chư Phật hay Hiền thánh khiến như vậy, chỉ vì phàm phu chưa được tuệ quán, thấy các pháp hư vọng có đủ các tướng. Khi đạt được thật tướng rồi, quán đó như bóng trong gương. Chỉ có mắt người cuồng mới thấy như thế, chứ kỳ thật không sinh cũng không diệt. Quán pháp hết sức vi diệu như vậy, hành giả nên dùng tâm tinh cần tư duy, lắng sâu vào thật tướng, không sinh tà kiến thì liền được pháp Nhẫn vô sinh.

Pháp này khó duyên, phần nhiều tâm chạy tán loạn. Nếu không chạy tán loạn hoặc là co rút lại thì tâm ấy luôn thanh tịnh. Quán sát rõ ràng, nếu tâm khó thấu nhiếp thì quở trách tâm rằng: “Trong vô số kiếp đến nay, người luôn chạy theo tạp nghiệp, không biết nhàm chán, rong theo các thú vui thế tục mà không biết tỉnh giác rằng nó là khổ. Tất cả những vui thú của thế gian chỉ gây ra khổ não mà thôi, theo nhân duyên của nghiệp nên thọ sinh trong năm đường. Tất cả như thế đều do tâm tạo ra. Ai xúi nó như vậy? Người như voi say giẫm đạp tàn hại không có vật gì ngăn chặn, vậy lấy gì điều phục người? Chỉ có lấy pháp thiện điều phục thì mới lìa được các hoạn nạn nơi thế gian. Nên biết ở trong bào thai bất tịnh, khổ ách bức bách thân thể chẳng khác gì địa ngục. Đã sinh ra cõi này thì chịu khổ sinh, già, bệnh, chết, lo sầu vạn nẻo, không được tự tại. Nếu được sinh lên cõi trời, hết phước rồi lại bị đọa lạc. Ba cõi không an, vậy người thấy có gì vui mà tham đắm?” Quở trách tâm rồi, trở lại niệm duyên cũ. Người mà tâm tướng đã trụ thì được tâm nhu hòa, thấy có ánh sáng từ thân phát ra. Đây gọi là quán thật tướng các pháp.

Người muốn sinh vào cõi Phật Vô Lượng Thọ thì cứ y như trên mà quán Phật Vô Lượng Thọ. Lại quán thật tướng của các pháp, quán thế gian này như mộng, huyễn hóa. Tất cả chỉ là giả dối, không thật. Chỉ vì pháp hư vọng, điên đảo, bất giác khởi lên phiền não mà phải chịu lấy các tội báo. Như người thấy lũ trẻ chỉ vì tranh nhau gói, gạch, đất, gỗ mà nổi lên sân hận, đánh đá nhau. Quán thế gian này cũng như vậy, thế nên khởi lòng đại Bi thể nguyện độ tất cả, luôn hàng phục tâm mình, thực hành hai pháp nhẫn, đó là Chúng sinh nhẫn và Pháp nhẫn.

Chúng sinh nhẫn là nếu thấy hàng hà sa chúng sinh tạo ra điều ác mà tâm không khởi lên sân hận, trái lại còn tỏ ra sự cung kính, cúng dường. Nếu tâm không hoan hỷ.

Lại quán chúng sinh không trước, không sau. Nếu có trước thì không có nhân duyên. Nếu có nhân duyên thì không có trước. Nếu trước không thì giữa và sau đều không, quán sát như vậy khỏi bị rơi vào hai trường hợp “thường” và “đoạn” kiến nên dùng con đường an ổn để quán sát chúng sinh, từ đó không sinh ra tà kiến. Đó gọi là Chúng sinh nhân.

Pháp nhãn là quán các pháp thâm diệu thanh tịnh, rốt ráo tướng không, tâm không bị trở ngại, có khả năng nhãn được các việc. Đây gọi là pháp nhãn. Người ý mới phát, tuy chưa được pháp nhãn nhưng cứ y như vậy mà tu tập tâm ấy, quán các pháp rốt ráo là tướng không. Đối với tất cả chúng sinh thường khởi lên lòng đại Bi. Hễ có bao nhiêu điều lành đều đem hồi hướng, nguyện sinh về nước Phật Vô Lượng Thọ, thì liền được vãng sinh.

### M

#### Pháp Quán Pháp Hoa Tam-Muội

Trong hai mươi một ngày phải nhất tâm tinh tấn, y như lời dạy mà tu hành, nhớ nghĩ đúng như trong kinh Pháp Hoa và niệm Phật Thích-ca cùng với Phật Đa Bảo ngồi chung tòa trong tháp bảy báu, tại núi Kỳ-xà-quật. Lại phân thân hóa Phật khắp cả mười phương, rồi đời chúng sinh trong quốc độ. Tất cả chư Phật mỗi vị đều có Bồ-tát Nhất sinh bổ xứ làm thị giả. Như Đức Phật Thích-ca dùng Bồ-tát Di-lặc làm thị giả.

Tất cả chư Phật đều hiện sức thần thông, ánh sáng chiếu khắp vô lượng quốc độ, muốn chứng thật pháp. Ngài hiện tướng lưỡi, âm thanh phát ra vang cả mười phương thế giới. Điều mà trong kinh Pháp Hoa nói: “Trong mười phương ba đời, chúng sinh hoặc lớn hoặc nhỏ, dù chỉ xưng một câu Nam-mô Phật đều sẽ thành Phật đạo. Chỉ có một Phật thừa, không hai cũng không ba.”

Tất cả các pháp là một tướng, một môn, đó gọi là không sinh không diệt, rốt ráo tướng không, chỉ có một Đại thừa không có hai. Người quán được như vậy rồi thì năm dục tự đoạn, năm triền cái tự trừ. Khi ấy, năm thiện căn tăng trưởng, liền được thiền định, trụ vào định này rồi thì rất thâm tín đối với Đức Phật. Lại nhập vào pháp hết sức vi diệu một tướng một môn thanh tịnh, phải cung kính chư vị Đại Bồ-tát như Văn-thù, Di-lặc, Phổ Hiền, Dược Vương, Đại Nhạo Thuyết, Quán Thế Âm, Đắc Đại Thế Chí.

Đây gọi là nhất tâm tinh tấn, như thuyết tu hành, nhớ nghĩ đúng theo kinh Pháp Hoa. Ấy gọi là hòa hợp thiền định, làm cho tâm càng vững chắc. Như vậy trong vòng hai mươi một ngày được ngài Phổ Hiền cõi voi trắng sáu ngà hiện đến nơi ấy, như trong kinh đã nói.

