

SỐ 619

NGŨ MÔN THIÊN KINH YẾU DỤNG PHÁP

Biên soạn: Đại Thiên sư Phật-dà Mật-dà.

Hán dịch: Đời Tống, Tam tạng Đàm-ma-mật-đa, người nước Kế Tân.

Pháp thiết yếu của việc tọa thiền có năm môn:

1. An ban.
2. Bất tịnh.
3. Tâm Từ.
4. Quán duyên.
5. Niệm Phật.

Hai môn An ban, Niệm Phật cùng Quán duyên, ba môn này có cảnh giới bên trong và bên ngoài. Niệm Phật và tâm Từ là duyên nơi cảnh giới bên ngoài. Sở dĩ có đến năm môn là tùy theo bệnh của chúng sinh. Nếu người nhiều loạn tâm thì dạy họ dùng pháp An ban. Nếu người nhiều tham ái thì dạy họ dùng pháp Bất tịnh. Nếu người nhiều sân giận thì dạy họ dùng pháp Tâm từ. Nếu người nhiều chấp ngã thì dạy họ dùng pháp Quán nhân duyên. Nếu người tâm bị chìm đắm thì dạy họ pháp Niệm Phật. Nếu hành giả xưa nay có tâm thiện nhưng chưa biết pháp Tam-muội niệm Phật thì dạy họ khiến đạt được nhất tâm quán Phật. Nếu khi quán Phật thì phải chí tâm quan sát tướng tốt của Đức Phật, hiểu rõ, xét kỹ, sau đó, nhắm mắt chuyển sự nhớ nghĩ nơi tâm. Nếu người không hiểu rõ thì mở mắt ra xem xét về tâm thật rõ, rồi ngồi trở lại, thân ngay, ý thẳng, chú niệm ở phía trước như đối diện với chính Đức Phật, rõ ràng không khác.

Bấy giờ hành giả liền từ chỗ ngồi đứng dậy, bạch thầy:

–Con ở trong phòng, buộc niệm thấy Phật không có sai khác.

Thầy dạy:

–Con hãy trở về chỗ ngồi của mình, buộc niệm nơi trán, dốc lòng niệm Phật.

Bấy giờ, trên trán của hành giả có tượng Phật xuất hiện, từ một vị tới mười vị, cho đến vô lượng vị. Nếu chỗ thấy của hành giả có nhiều Đức Phật từ nơi trán hiện ra, nếu cách thân không xa mà trở lại thì thầy dạy nên biết đây là người cầu Thanh văn. Nếu cách hơi xa thân mà trở lại là người cầu Bích-chi-phật. Nếu cách xa thân mà trở lại là người cầu Đại thừa. Chỗ Phật xuất hiện trở lại gần với thân nơi ba hạng người kia làm cho đất có màu vàng ròng. Những Đức Phật này đều vào hết trong đất. Đất bằng phẳng như bàn tay, sáng sạch như đất. Tự quán thân mình sáng sạch như gương. Đó gọi là đạt được cảnh giới của Tam-muội niệm Phật. Đạt được cảnh giới này rồi hành giả bạch Thầy.

Thầy dạy:

–Đó là cảnh giới tốt đẹp. Đây gọi là môn quan sát ban đầu.

Thầy lại dạy, buộc niệm nơi tâm, sau đó quán Phật, tức thấy chư Phật từ tâm xuất hiện, tay cầm gậy lưu ly, hai đầu gậy hiện ra người của ba thừa, ánh sáng có lớn nhỏ. Xuất hiện như vậy xong, sau cùng một Đức Phật cầm gậy đứng ngay nơi tâm, tiếp đó, Đức Phật ấy trở vào lại trong thân. Trước hết nên biết chư Phật cùng hiện ra, đầy đủ rồi tùy theo thứ lớp mà nhập vào. Nếu người cầu Tiểu thừa khi nhập vào hết thì dừng lại. Nếu người cầu Đại thừa khi nhập vào hết rồi thì đều từ lỗ chân lông nơi thân xuất hiện ánh sáng đầy khắp bốn biển, trên đến cõi trời Hữu đảnh, dưới tới cõi Gió. Tỏa chiếu như vậy xong, trở vào lại nơi thân như lưu ly thanh tịnh. Sở dĩ ánh sáng trở vào lại nơi thân là muốn chỉ rõ các tướng tốt đẹp, dững mãnh, nhanh, khỏe hiện ra nơi cảnh giới. Như vậy xong, liền đến bạch Thầy.

Thầy dạy:

–Đây gọi là Nhất thiết niệm xứ. Vì có thể sinh ra các định nên gọi là niệm xứ, cũng là đầu tiên đạt được pháp này, đều là sự chứng đắc của đệ tử chư Phật, chẳng phải là chỗ thấy biết của thần tiên tà đạo. Trên gậy là tướng định. Ánh sáng của tướng là tướng trí tuệ. Bên trong đó là tướng nơi cảnh giới của phàm phu.

Thầy lại dạy thêm:

–Từ nay, con hãy xả bỏ hai quán trước, chú tâm ở nơi rốn.

Liền vâng theo lời dạy của thầy, hành giả nhất tâm quan sát nơi rốn. Quan sát rốn không lâu, biết rốn có tướng động, nhìn kỹ không loạn, thấy rốn có một vật giống như trứng chim nhạn, màu trắng đẹp, liền đến bạch Thầy.

Thầy dạy:

–Con hãy quán thêm nơi đó.

Như lời Thầy dạy, hành giả quán rồi thấy có hoa sen cành bằng lưu ly, đài hoa bằng vàng ròng, trên đài có Đức Phật ngồi kiết già. Đức Phật thứ nhất ở nơi rốn lại có hoa sen xuất hiện, trên hoa ấy lại có Đức Phật ngồi kiết già. Lần lượt như vậy, cùng xuất hiện cho đến khắp biển cả. Sau cùng, ở bên biển, Đức Phật thứ nhất nhập vào rốn của Đức Phật thứ hai. Đức Phật thứ hai lại nhập vào rốn Đức Phật thứ ba. Lần lượt nhập trở lại như vậy cho đến Đức Phật nơi rốn của hành giả, khiến cho mỗi mỗi Đức Phật nhập vào rốn của hành giả xong, các lỗ chân lông nơi thân của hành giả lại biến ra hoa sen đầy khắp hư không, giống như chuỗi anh lạc báu phủ khắp. Sinh ra như vậy xong, lại thấy các hoa sen nhập vào hết trong rốn.

Bấy giờ, thân thể của hành giả mềm mại, nhẹ nhàng, vui vẻ. Tự thấy thân mình sáng sạch như màu sắc các loại báu xen nhau, liền bạch thầy về những điều mình đã thấy.

Thầy dạy:

–Tốt lắm! Con đã dụng tâm rất tốt, hãy quan sát thân này thành tướng định, quan sát thêm nơi rốn.

Theo lời dạy, hành giả quan sát thấy nơi đảnh có ngọn lửa sáng năm màu. Thấy rồi bạch Thầy.

Thầy dạy:

–Quan sát năm ánh sáng có năm tướng đoan nghiêm.

Theo lời dạy, hành giả lại quan sát xong, thấy có một Đức Phật ngồi kiết già ở trong ánh sáng. Lại quan sát Đức Phật nơi năm ánh sáng kia có tướng đoan nghiêm gì? Liền thấy trong miệng Đức Phật có đủ các loại hoa sen hiện ra. Hiện ra xong thì đầy

khắp cả mặt đất. Lại khiến quán Đức Phật ở nơi năm ánh sáng kia liền thấy trong rốn của Đức Phật có năm sư tử xuất hiện. Sư tử xuất hiện xong, ăn những hoa sen đã mọc ra, rồi nhập vào rốn của Đức Phật nơi năm ánh sáng kia. Sư tử nhập xong thì năm ánh sáng và Đức Phật liền từ nơi đánh mà nhập vào. Đây gọi là tướng định của Tam-muội Sư tử phấn tấn.

Hành giả lại quán sát ánh sáng nhập vào thân Đức Phật xong, thân hành giả trở thành màu vàng ròng, thấy thân màu vàng ròng như thế rồi, thấy trong rốn có vật gì tròn như mặt trăng, mặt trời, trắng sáng sạch, thấy rồi bèn bạch Thầy.

Thầy dạy:

–Quan sát thêm nữa thì thấy Phật xuất hiện.

Khấp dưới nách và nơi hông có Phật xuất hiện, gồm bốn vị Phật xuất hiện. Bốn vị Phật xuất hiện xong, lại thấy bốn thân Phật, mỗi mỗi thân Phật hiện ra vô lượng ánh sáng mặt trời tròn đầy. Ánh sáng mặt trời rất sáng sạch. Nhân nơi ánh sáng của các mặt trời ấy mà thấy được màu sắc của bốn cõi thiên hạ, trên đến cõi trời Hữu đảnh, dưới tới tận cõi Gió thấy đều rõ ràng như thấy trong bàn tay không có chướng ngại. Đây gọi là cảnh giới Bạch tịnh giải thoát. Thấy như vậy rồi, trở lại thấy bốn Đức Phật tùy theo chỗ xuất ra mà nhập vào. Bốn Đức Phật nhập vào xong, lại thấy các ánh sáng của ngọn lửa trắng, trước nhập vào sau xuất ra, sau nhập vào trước xuất ra, bên trái nhập vào, bên phải xuất ra. Bên phải nhập vào bên trái xuất ra. Bốn loại xuất nhập như thế xong, thấy thân mình sáng sạch và nước bốn phía tràn đầy cũng đều sáng sạch. Đây gọi là cảnh giới Minh tịnh. Thấy ánh sáng này rồi gọi là thành tựu Tam-muội niệm Phật ở trong bốn Thiên.

Hành giả thực hành môn bất tịnh, tâm thiện đi đến chỗ thầy. Khi chưa lãnh thọ pháp, thầy dạy trước hết ở trong phòng, ngồi ngay thẳng suốt bảy ngày. Nếu người có duyên thì hiểu biết thân và rốn có tướng chuyển động. Tự thấy thân mình một cách rõ ràng, trên móng chân cái của chân trái có màu trắng lộ ra như ngọc.

Hành giả từ chỗ ngồi đứng dậy, đem sự thấy hiểu bạch Thầy. Thầy dạy hành giả thực hành tướng đi, đứng, ngồi. Người ấy nhập vào cảnh giới bên trong nhiều thì xem thấy rất cao xa, biết duyên nhiều nơi bên ngoài. Nếu người dốc lòng đi chậm rãi xem thấy kỹ càng thì biết là duyên bên trong. Nếu người duyên theo bên ngoài thì dạy quán sát thân chết ở nơi gò mả, thấy rồi, trở lại nơi phòng an tọa tự quán sát thân mình, nhớ nghĩ về xương suốt trong ba ngày không dứt. Tiếp đến, quán sát những người ở trong phòng, dần dần khiến thấy xương trắng. Thứ lớp tiếp tục cho đến biển cả.

Dùng tướng gì để biết đến biển cả? Nhờ nhân duyên thấy nguồn sáng của nước. Tất cả xương người và thân mình không còn đeo anh lạc. Lại thấy nước lớn ùa tới rưới tẩm trên đảnh đầu mình và khắp cả thân, đầy khắp thân rồi thì khiến cho từ ngón chân chảy ra thành dòng sông máu. Đây gọi là Tam-muội Yểm hoạn.

Lại nữa, chuyên niệm trước thấy tất cả đều nằm, chỉ có thân đứng, bạch Thầy.

Thầy dạy:

–Phần tự quán của con chia làm năm phần. Sở dĩ gồm năm phần là nhằm biết nội giác, ngoại giác làm chứng nghiệm. Nếu thân có thể bị hủy hoại làm thành năm phần rõ ràng thì nay biết hiện không có ngã, mỗi mỗi cũng vô ngã thì tâm hoặc trụ nơi môn định vô ngã, hoặc khi trụ nơi định thì thấy rõ các chi phần nơi cơ thể có dao xuất hiện. Các dao chặt đều có lửa sáng xuất hiện. Đây gọi là cảnh giới Trí tuệ vô ngã.

Lại chú tâm vào xương trắng, tự thấy trên xương có sao sáng xuất hiện, bốn bên

có viên vàng ròng. Ngôi sao là cảnh giới minh tịnh. Thỏi vàng là cảnh giới trí tuệ. Hai mươi lần quán như vậy gọi là cảnh giới bạch cốt đầy đủ.

Ở trong mười tướng chỉ lược nêu ra tướng xương trắng. Tuy hành giả thấy xương trắng, nhưng đối với hình sắc nam, nữ vẫn còn sinh tâm ái. Người muốn diệt trừ ái phải quán ba mươi sáu vật. Nếu khi quán nên buộc tâm nơi trán, chú tâm không bao lâu thì thấy có ngọc sáng xuất hiện ở trước trán, không khiến nó rơi rớt, làm cho tâm an trụ kiên cố. Sở dĩ có tướng này là do hiện pháp lưu xuất ra. Không lâu như vậy, khiến buông ra, nhập vào đất, nhập vào đất xong thì tùy theo đó mà quan sát, làm sáng sạch xuống sâu quá cảnh giới của đất. Sở dĩ nhận biết là do tự thấy thân mình và nơi nơi đều thấy băng tuyết vượt quá nơi cảnh giới của Gió. Do đó nhận biết được thân thể mềm mại, quá hơn cõi Nước. Sở dĩ nhận biết vì tự thấy thân mình và nơi nơi đều có nước, trên nước có bọt xuất hiện, hoặc đến cõi Gió nhận biết được do tự thấy thân mình giống như ngọc trong hư không. Nếu tìm nơi hư không thì trở lại chỗ ánh sáng sáng sạch tùy theo ngọc mà đến. Nếu ngọc xuất hiện rồi thì nhập vào rốn của hành giả. Nhập xong thấy ba mươi sáu vật rõ ràng không bị ngăn ngại. Bảy giờ, hành giả được định tướng nam nữ đầy đủ.

Pháp quán về xương trắng. Người quán về xương trắng bỏ hết thịt, máu, gân mạch, nơi thân chỉ còn mỗi mỗi xương hiện lên trắng giống như ngọc tuyết. Nếu người không nhìn thấy thì ví như người bị bệnh hải, thầy thuốc bảo người nhà cho uống máu màu sắc giống như sữa thì có thể lành bệnh. Những đồ vật hiện có trong nhà đều khiến thành màu trắng, làm vật dụng bằng bạc trắng để đựng đầy máu, nói với người bệnh uống sữa thì bệnh này sẽ lành. Người bệnh bảo là máu. Người nhà trả lời: Thức uống màu trắng để trị bệnh, con không thấy mọi vật trong nhà đều là màu trắng sao, vì tội nên thấy là máu, hãy chú tâm tưởng là sữa, chớ nghĩ là máu. Bảy ngày như vậy liền biến thành sữa, huống gì là màu trắng thật mà không thể thấy sao? Liền thấy xương người, ở trong xương người, tâm ấy sinh diệt, liên tục như chuỗi ngọc dài. Như vậy chỗ thấy và quán thân bên ngoài cũng như thế. Nếu tâm trụ nơi tinh tấn thì không phớt bỏ. Như dùi lửa thấy khói, đào giếng thấy đất mềm ướt thì không lâu nữa được nước. Nếu tâm an trụ vắng lặng, mắt mở thấy xương, rõ ràng như nước lắng trong thì thấy khuôn mặt, nước đục thì không nhìn thấy.

Tam-muội quán Phật thì Đức Phật là bậc Pháp vương, có thể khiến cho con người đạt được đủ các loại pháp thiện. Cho nên, người ngồi thiền trước phải niệm Phật. Đức Phật có thể khiến cho người còn vô lượng tội nhẹ mỏng đạt được các thiền định. Chí tâm niệm Phật thì Đức Phật cũng niệm người. Làm đối tượng nhớ nghĩ của nhà vua thì các kẻ oán thù, người chủ nợ không thể đến gần được. Niệm Phật cũng như thế, các pháp ác khác không thể nhiễu loạn.

Nếu người niệm Phật nhưng Đức Phật không có ở đời thì làm sao nhớ nghĩ?

Người niệm Phật phải tự có niềm tin, không cần thông qua mắt, phải quan sát về hình tượng tốt đẹp như thấy chính Đức Phật thật không có gì khác. Trước từ nhục kế, tướng trắng giữa hai lông mày, dưới đến chân, trở lại nhục kế, quán kỹ từng tướng, trở lại chỗ yên tĩnh, nhắm mắt suy nghĩ chú tâm vào hình tượng khiến cho không khởi niệm khác. Nếu có duyên khác thì thu giữ niệm trở lại. Tâm tự quan sát như ý đã được thấy. Đây là được định quán duyên. Nên khởi lên suy nghĩ này: “Ta cũng không đi, hình tượng cũng không đến, thấy được là nhờ tâm định tướng trụ.” Đạt được định quán về Đức Phật xong, sau đó dựa theo đấy quan sát về sinh thân, liền được thấy nó như

đối diện trước mặt không có gì khác. Người có tâm giống ruồi duyên nhiều nơi pháp ác, phải như người nữ mẩu chăm sóc con mình không khiến làm điều ác. Nếu tâm không an trụ thì phải tự trách tâm: khổ của già, bệnh, chết thường đến bức bách. Nếu sống lại cõi trời, vướng vào điều dục thì không có pháp thiện để sửa đổi tâm. Nếu rơi vào ba đường ác thì bị khổ não, lo sợ thì không phát sinh tâm thiện. Nay đối với thân này phải chí tâm niệm Phật.

Lại khởi lên niệm như vậy: “Sinh vào đời sau cùng, pháp sắp diệt mất, giống như đánh trống mở cửa thả tù nhân, tiếng trống vừa dứt, cửa liền đóng lại, lẽ nào không tự biết không cầu ra khỏi ngục hay sao? Từ vô thủy nơi quá khứ ở trong thế giới sinh tử đến nay, đã tiếp xúc hàng vạn nguyên nhân khổ não. Ngày nay mới bắt đầu thọ trì pháp, chưa được thành tựu nên luôn bị giặc già, vô thường đến xâm hại, trải qua vô lượng kiếp chịu khổ nơi sinh tử.” Đủ thứ quả trách tâm như vậy khiến tâm an trụ vào nơi tướng; đi, đứng, nằm, ngồi thường được thấy Phật. Sau đó tiến thêm nơi sinh thân, lần lượt đạt được thiền định thì dễ quan sát về sinh thân. Người quán về pháp thân đã dùng quán hình tượng để tâm tùy theo tướng mà thành tựu, giữ gìn ý, nhập vào định liền được thấy. Phải nhân nơi hình tượng để niệm sinh thân, quan sát như đang ngồi nơi cõi Bồ-đề, hào quang tỏa chiếu rực rỡ, tướng tốt kỳ diệu. Hoặc như ở trong vườn Lộc uyển vì năm vị Tỳ-kheo mà thuyết giảng pháp bốn Đế.

Lại như ở núi Kỳ-xà-quật phóng ra hào quang lớn vì các đại chúng khi thuyết giảng kinh Bát-nhã. Tùy theo việc dùng một chỗ buộc niệm ở phía trước, không khiến cho tán loạn theo bên ngoài. Tâm tướng được an trụ thì liền thấy Phật, khắp thân vui mừng thấu tận xương tủy, ví như lúc nóng bức mà được ao nước mát mẻ, khi lạnh được căn nhà ấm áp, niềm vui của thế gian không thể so sánh được. Người quán về pháp thân đã ở trong hư không thấy được sinh thân của Đức Phật rồi phải nhân nơi sinh thân quan sát Pháp thân bên trong có mười Lực, bốn Vô sở úy, mười tám pháp Bất cộng, đại Từ, đại Bi, vô lượng nghiệp thiện. Như người trước thấy cái bình vàng, sau đó quán thấy châu báu ma-ni ở bên trong bình. Vì thế, trí thần vi diệu chân thật của pháp thân không gì so sánh được, không gần, chẳng xa, không khó, chẳng dễ, vô lượng thế giới đều như trước mặt, không có một pháp nào mà không nhận biết, tức hiểu rõ về tất cả các pháp. Cho nên hành giả phải thường chuyên niệm không để cho tâm tán loạn. Nếu khởi niệm theo duyên khác thì thu giữ khiến trở lại. Lại nữa, tất cả người sắp chết, phải biết khi chết trước hết mất các căn, như ném xuống hầm lửa phát ra tiếng đến cõi Phạm thiên, hết sức sợ hãi, vì không vượt qua được giặc chết. Chỉ Đức Phật là người duy nhất có đủ diệu lực có thể cứu độ, ban đủ loại an lạc của Niết-bàn cho hàng trời, người.

Lại nữa, tất cả chư Phật đời đời thường vì tất cả chúng sinh nên không tiếc thân mạng. Như Phật Thích-ca Văn khi làm Thái tử, ra ngoài thành du hành, gặp một người bệnh hủi, liền sắc sai người chữa trị.

Thầy thuốc nói:

–Người này không chết, nếu được uống máu và dùng tủy bôi lên người ông ta, mới có thể lành.

Thái tử suy nghĩ và nói:

–Người này khó kiếm được, giả sử có được cũng không thể giết hại họ, một người lành bệnh thì một người chết. Liền dùng thân mình ban cho người ấy để trị bệnh. Đức Phật vì tất cả chúng sinh cũng như thế. Ân Phật sâu nặng hơn cả cha mẹ. Giả sử tất cả chúng sinh đều là một phần thì trong hai phần phải nhớ nghĩ Đức Phật, không nên nhớ

nghĩ gì khác. Như vậy, đủ thứ công đức tùy theo sự nhớ nghĩ mà thực hành. Nếu niệm này được thành tựu thì đoạn trừ được sự trói buộc, cho đến có thể đạt được pháp Nhẫn vô sinh. Nếu ở trong thời gian đó, các bệnh phát khởi thì tùy theo bệnh mà uống thuốc. Nếu không được định thì được làm bậc tôn quý nhất trong sáu tầng trời thuộc cõi Dục, chỗ đến của hành nghiệp là cung điện tùy ý, hoặc chắc chắn sinh ở trước chư Phật. Như người hòa thuốc với đồng đỏ, nếu không thành vàng thì cũng không mất đồng.

M

Pháp Quán Chư Phật Nơi Mười Phương

Người niệm chư Phật nơi mười phương là ngồi quan sát phương Đông rộng lớn rỗng lặng, ánh sáng rực rỡ, không có các núi, sông, đá, tường, chỉ thấy một Đức Phật ngồi kiết già, đưa tay thuyết pháp. Tâm quan sát kỹ hào quang, tướng tốt một cách rõ ràng, buộc tâm vào nơi Đức Phật, không theo duyên khác. Nếu tâm theo niệm khác thì thu giữ trở lại. Người quan sát được như vậy thì tăng lên mười Đức Phật. Thấy mười Đức Phật rồi, sau đó tăng lên trăm Đức Phật, ngàn Đức Phật cho đến vô lượng thân. Gần thì khiến chuyển thành xa, thành rộng, chỉ thấy chư Phật với hào quang nối tiếp nhau. Tâm quan sát kỹ đạt được như vậy thì nhớ lại phương Đông, phương Nam cũng quan sát như trên. Khi được thành tựu rồi, các phương Tây, Bắc, bốn hướng, trên, dưới cũng như thế. Hương đến mỗi mỗi phương đều thấy chư Phật rồi, lại nên trong một lúc quán gồm hết chư Phật khắp mười phương. Chỗ duyên của một niệm là được thấy cùng khắp. Tâm định thành tựu, ở trong định thấy chư Phật mười phương đều đang thuyết pháp, đoạn trừ lưới nghi, đạt được nhẫn vô sinh. Nếu có nhân duyên của tội báo từ đời trước không thấy được chư Phật thì phải ngày đêm sáu thời sám hối, khuyến tỉnh, tùy hỷ, dần dần tự thấy được. Giả như khuyến tỉnh như vậy mà không được thuyết pháp thì người này tâm vẫn được vui vẻ, thân được an ổn không có hoạn nạn.

M

Pháp Ban Đầu Tập Ngồi Thiền

Trước hết, dạy chú ý quán trên ngón chân cái bên phải thấy trương to lên, dùng ý lột bỏ móng làm cho nước màu vàng chảy ra như máu mủ, da thịt nát hết chỉ thấy xương trắng, thấy hết rồi thì nên dạy rõ về quán xương. Nếu người thấy đầy khắp một cõi thiên hạ thì nên dạy cho pháp Đại thừa. Nếu người thấy gần thì nên dạy cho pháp Tiểu thừa, dạy chú ý quán chóp mũi, nhớ nghĩ thân người, da thịt đều là tinh khí bất tịnh do cha mẹ tạo thành.

Kế đến, quán răng trắng, ở trong thân người chỉ là xương trắng ấy. Nếu thấy răng dài, hoặc thấy trên trán màu trắng tức quán xương khiến thân đều là màu trắng, xa gần như trên. Người này tùy căn tánh sâu, cạn, nếu khi dạy không thể tức khắc thấy xương trắng thì chỉ dạy như thường về chín loại tướng quán, khiến một tháng một năm tu tập phải thấy xương trắng hiện ở trước mặt. Nếu thấy chúng sinh dạy quán pháp tâm Từ, dạy quán thuần thực về xương trắng, nhưng nếu thấy vật khác thì nên nói với người đó là pháp này cũng tốt nhưng hãy nên bỏ việc này, chỉ quán về xương trắng. Trước phải như sự quan sát lâu dài về xương trắng. Nếu nói trong thân biết hơi ấm thì dạy cho quán liên tục. Thấy hơi ấm, nhận biết rồi an ổn vui mừng. Đây là pháp Noãn.

Kế đến phải dạy dùng ý phân tích xương trắng, làm cho từng đốt lìa tách ra. Nếu thấy vật khác phải khiến bỏ đi, chỉ quán về xương trắng, phân ly, quán lâu dài về chúng. Nếu nói trên đỉnh đầu ta phát ra lửa thì dạy bảo quán thêm nữa, cho rằng ta thường thấy trên đỉnh đầu lửa xuất hiện tức trong thân an lạc, không có loạn tưởng. Đây là pháp Đảnh.

Kế đến, dạy chú ý làm cho xương được trắng sạch, phân tán rơi rụng nơi đất như tuyết, hoặc như đất nát, trên đó hoặc có ánh sáng trắng, đủ loại vật khác thì nên dạy quán thêm về chúng.

Nếu nói thấy liên tục niềm an vui như vậy ở trong thân thì phải bảo: Khi xưa ông đã ưa thích nơi con người, thường nhớ nghĩ và làm việc thế gian. Người kia quán rồi và nói: Tôi nhớ nghĩ về con người và được thấy, chỉ biến đổi làm máu mủ bất tịnh, rất đáng sợ phải nhìn thấy. Kế đến dạy quán thân thể như bó cỏ, hoặc như túi cỏ lác rỗng không.

Nếu nói tôi thấy thân mình như bó cỏ khô, hoặc như túi cỏ lác rỗng, có lửa thiêu cháy hết, không có ngã thì dạy quán thêm nữa. Khi ý của ông khởi lên thì từ đâu khởi? Khi diệt thì từ đâu diệt? Hãy quán về nó. Nếu người tu quán sát nói: Tôi thấy biết ngay khi khởi từ ý khởi, lúc diệt từ chóp mũi diệt. Khi từ chóp mũi diệt thì trong thân vắng lặng không nhận biết có ngã, phân biệt rõ ràng, dạy quán trên đảnh. Cho rằng, tôi thấy thân cao lớn, trên đảnh tuôn ra nước chảy đầy tràn khắp thân, trong rốn tuôn ra dòng nước ở trên mặt đất. Nước chảy hết rồi, dạy lại rơi xuống nước, khiến thân thô lớn.

Nếu nói tôi thấy thân lớn như nước tràn đầy, ở trong thân nước chảy ra thành ao lớn, thì dạy dùng văng sữa rưới lên đảnh khiến vào trong thân. Nếu nói, tôi dùng văng sữa rưới lên đảnh, làm cho thân rộng lớn, thì dạy quán thật về nó.

Nếu nói quán trong chốc lát thấy da nổi lửa, lửa liền bốc cháy đầy trong thân thì dùng nước dập tắt, làm cho lửa diệt mất hết, mau được sống lại, thì dạy buộc tâm ý quán sát về ao nước. Đáp rằng: Tôi thấy trong ao nước tự nhiên có cây cối, cây cối sinh ra quả ngọt. Thấy quả này rồi, nếu có chúng sinh đói khát đến cầu xin, người quán sát thấy họ thì dạy khởi tâm Từ, liền tự quán thân.

Nếu nói tôi quán tự thân, tất cả máu mủ chảy ra trên đất, chúng sinh thấy như thế liền lấy để ăn, ăn xong no nê, đi về bốn phía, thì dạy tự quán về thân mình và quán thân người khác.

Nếu nói thấy nhiều loài ngạ quỷ đến gần bên thân, bị đói khát bức bách, mạng sống như sợi tóc thì dạy dùng tâm Từ đem thân bố thí cho chúng. Nếu nói, tôi đã dùng thân để bố thí cho chúng, khiến chúng được đầy đủ thì dạy quán thêm nữa.

Nếu nói tôi thấy vô số chúng sinh đứng vòng quanh bốn bên thân. Nếu thấy sự việc ấy thì nên dạy tự quán thân mình. Nếu nói, tôi tự thấy thân máu mủ bất tịnh ở trên đất, chúng sinh thấy đó liền lấy để ăn, ăn được no nê thì dạy quán thật kỹ. Tôi thấy bỗng nhiên lửa bốc cháy đốt những kẻ có tội và chính thân tôi, nước ở trong ao đã khô cạn hết, thì lại dạy quán sát kỹ về kiến xứ.

Nếu nói tôi thấy chúng sinh và thân mình với nước trong ao đều bằng nhau, thì lại như cũ quán sát chúng sinh và thân mình. Nếu nói, tôi thấy sữa trong thân tôi xuất ra chảy xuống đất, chúng sinh thấy đó nhưng không thể ăn được, do tội nặng, thì dạy dùng tâm Từ để quán sát. Nếu nói, trong chốc lát sữa nơi tôi hóa thành mủ, chúng sinh đói khát bèn ăn nó, đã ăn no nê rồi liền thấy dưới bàn chân lửa cháy thiêu đốt các chúng sinh bỗng nhiên diệt mất hết. Hành giả thấy được sự việc này rồi thì nên dạy tự phát thệ

nguyện không thọ sinh nữa. Lại dạy quán về ao nước như trước.

Nếu nói tôi quán thấy ao nước, trong ao có hoa sen cành lá tốt tươi, thấy việc này rồi, tự thân nhập vào trong nước, ngồi bên rừng cây, tự quán lửa về trong thân bốc ra đầy nơi ao, trong chốc lát hốt nhiên lửa bùng lên tự thiêu thân mình và chúng sinh, nước trong ao cạn hết. Lại dạy quán thêm nữa.

Nếu nói tôi thấy trong ao bỗng đứng cây sinh cành lá um tùm, sinh ra quả ngọt, hành giả thấy sự việc đó bèn đi đến nơi cây để ăn quả, ăn no đủ rồi, thân tâm sáng sạch, an ổn, vui vẻ. Lại dạy quán thanh tịnh về ao này và thân của mình.

Nếu nói, trong chốc lát đều đã khô héo, hành giả thấy tướng hủy hoại ấy, trong lòng sợ hãi, liền đến bạch thầy, thầy nên dạy: Thân là gốc khổ, dạy quán thân như bọt nước.

Nếu nói, tôi thấy thân mình như bọt nước và thân xuất hiện xương, xương hiện ra rồi liền dùng tay nghiền nát như bột để làm đất. Lại dạy quán thân như túi hơi.

Nếu nói, tôi tự quán như túi hơi liền biến từ xương ra, xương ấy rất nhỏ, nghiền nát để bời lên đất, đất ấy màu xanh. Lại dạy quán về thân.

Nếu nói tôi quán sát thân như hạt bụi nhỏ và thân xuất hiện xương, xương ấy rất đen, nghiền nát dùng làm đất. Lại dạy tự quán thân và quán về đất.

Đáp rằng tôi quan sát ao ấy có rắn xuất hiện, thân đỏ như lửa, đến gần như bức bách thân, liền biến thành lửa tự thiêu thân mình, lặp đi lặp lại bảy lần như vậy, ở trong hư không tự nhiên có nước rưới lên, thân rắn liền diệt. Tiếp tục dạy trở lại quán về thân cùng quán về đất.

Nếu nói, tôi quan sát trong chốc lát tự nhiên ánh sáng xuất hiện cao lớn, sáng đẹp. Lại quán thân.

Nếu nói tôi cảm thấy dễ chịu, tâm ý vui vẻ, không có chán nản, tự nhiên ánh sáng tỏa chiếu khắp thân bảy lượt. Lại dạy quán tự thân.

Nếu nói tôi tự thấy trên đỉnh đầu có ánh sáng giống như mây che, màu sắc như bạc. Đầy đủ sự việc này nên đối với đạo thứ nhất cũng gọi là quán về lửa.

Kế đến quán về thủy đại, dạy khiến quan sát trong thân ở đâu có nước. Nếu nói trong thân toàn là nước, thì dạy quan sát thêm nữa.

Nếu nói tôi thấy trong mắt xuất hiện nhiều nước là tốt, nếu không chấp, ông quan sát từ đầu trở lên xem nước ở đâu xuất hiện.

Nếu nói tôi thấy nước từ trong mắt lại không rơi xuống đất thì mắt như bọt nước, trong đầu cũng vậy.

Người thầy phải hỏi:

– Ông thấy nước giống như cái gì? Khi xuất hiện có tướng gì?

Đáp:

– Tôi thấy trong đầu không ấm, không lạnh, rất tốt. Nếu nói nước nóng lên thì phải biết là không thật.

Lại dạy quán thêm. Phải khiến cho nước không ấm, không lạnh mới là tướng thật. Dạy quán sát về cổ họng, ngực cho đến trong bụng khiến thấy nước tràn đầy, song chỉ làm cho nó nhập vào nơi cánh tay và chân, nước phải là màu pha lê. Nếu nhận biết nước là nóng ấm như thế mới là thật, nếu là khác thì chẳng phải thật. Kế đến quan sát trong thân thông đến tay chân. Nếu nói tôi thấy đều là tướng túi da, lại thấy nước đầy khắp phòng nhà, giường, tòa. Nước lạnh ấy mới là thật, nếu khác thì chẳng phải là thật. Nếu nhận lấy nước rộng khắp thì rất tốt.

LINH SƠN PHÁP BẢO ĐẠI TẠNG KINH

Kế đến quan sát thủy đại từ đâu diệt mất? Nếu nói, tôi thấy nước từ trong thân tôi diệt mất, chỉ còn da rỗng hoặc như bó cỏ, lửa bùng lên thiêu cháy hết, thì biết rõ không có ngã. Quán xong về thủy đại.

Kế đến quan sát về hỏa đại. Dạy quán sát bốn bên rốn chỗ nào có lửa? Nếu nói tôi thấy trên rốn lửa nổi lên, hoặc nói từ trong mũi phát ra, hoặc nói từ trong miệng xuất hiện, hoặc nói từ trong mắt, tai phát ra, thì dạy quan sát thêm.

Đáp:

–Tôi thấy ánh sáng năm màu xuất hiện ở trong mũi, hình dáng của chúng giống như sợi tơ, trong thân không ấm, không lạnh. Đây là một pháp. Dạy quán thêm về chúng.

Nếu cho rằng, tôi thấy lửa từ trên đỉnh đầu xuất hiện, hoặc nói từ đường dưới phát ra thì dạy quán thêm nữa.

Như nói: Tôi thấy lửa ở trên đầu hình dáng như cái dù mây, hoặc nói ở dưới như dáng mây, thân vui vẻ, an ổn. Đây là một pháp. Lại dạy quán thêm về thân.

Nói: Tôi thấy lửa từ trong rốn xuất hiện giống như hoa sen, màu bằng vàng ròng, rất đẹp. Lại quan sát lửa ở trong thân.

Nếu nói, tôi đi, ngồi thường thấy lửa, không chỉ khi ngồi, khi đi thấy lửa, giống như người cầm giữ lửa mà đi, thường ở trước tôi hết sức sáng rõ. Thế nên người khác cho là lạ lùng, nhưng người khác thật sự không thấy, mà thân thường nóng ấm. Đây là một pháp. Dạy quán lâu dài thêm. Cho rằng, tôi thấy nước nơi biển, trong đó có ngọc báu Ma-ni. Ngọc này ánh sáng phát ra như lửa. Ngọc này là một pháp. Quán xong về pháp hỏa đại.

Kế đến quan sát về phong đại. Phong đại này tánh vốn vi tế, chẳng phải là các chi tiết hiện rõ để có thể giải thích nên không xuất hiện. Bốn đại này là nơi chốn làm nguyên do căn bản cho việc ngồi thiền. Tuy thấy nhiều tướng khác nhau nhưng cần phải hướng đến bốn thứ ấy để quan sát.

Ban đầu dạy quán Đức Phật. Trước hết dạy ngồi thiền định, không khiến theo niệm bên ngoài và các duyên sai khiến nơi người khác. Sau đó, tiến đến trước hình tượng tốt đẹp, khiến quan sát kỹ về tướng tốt một cách rõ ràng, tiếp theo là ngồi yên, dạy dùng tâm tự quan sát tướng tốt của hình tượng này.

Nếu nói tôi thấy hình tượng một cách phân minh, tức là việc thứ nhất.

Dạy tự quán về thân, khiến thân ngồi yên, dạy trở lại quan sát Đức Phật. Nếu nói tôi thấy một Đức Phật đến mười Đức Phật đều rất rõ ràng, tức là việc thứ hai.

Dạy tự quan sát kỹ về thân, dần dần an ổn, dạy trở lại quan sát Đức Phật. Nếu nói, tôi thấy mười Đức Phật đến hai mươi Đức Phật một cách rõ ràng, tức là việc thứ ba.

Dạy tự quán về thân làm cho thân chuyển thành an ổn thanh tịnh, dạy trở lại quan sát Đức Phật. Nếu nói tôi thấy hai mươi Đức Phật đến năm mươi Đức Phật, rõ ràng như ở trước mặt, tức là việc thứ tư.

Dạy tự quán về thân khiến ý chuyển đổi tinh tế, dạy trở lại quan sát Đức Phật. Nếu nói tôi thấy năm mươi Đức Phật đến trăm Đức Phật tướng tốt như ở trước mặt, tức là việc thứ năm.

Dạy tự quán về thân làm cho tâm chuyển đổi tinh tế, dạy trở lại quan sát Đức Phật. Nếu nói tôi thấy trăm Đức Phật đến hai trăm Đức Phật rõ ràng như ở trước mặt, tức là việc thứ sáu.

Dạy tự quán về thân khiến tâm chuyển đổi tinh tế, dạy trở lại quan sát Đức Phật.

Nếu nói tôi thấy hai trăm Đức Phật đến bốn trăm bốn trăm Đức Phật rõ ràng hơn ở trước mặt, tức là việc thứ bảy.

Dạy tự quán về thân làm cho tâm chuyển đổi tinh tế, dạy trở lại quan sát Đức Phật. Nếu nói tôi thấy bốn trăm Đức Phật đến tám trăm Đức Phật, tướng tốt chuyển sáng, tức là việc thứ tám.

Dạy tự quán về thân khiến tâm chuyển đổi tinh tế, dạy trở lại quan sát Đức Phật. Nếu nói tôi thấy tám trăm Đức Phật đến ngàn Đức Phật, tức là việc thứ chín.

Từ một Đức Phật đến ngàn Đức Phật, quan sát kỹ tướng tốt vô cùng một cách phân minh, trở lại tự quan sát về thân bất tịnh máu mủ liền dạy thực hành pháp quán bất tịnh. Nếu thấy xương trắng liền thực hành quán về xương trắng. Nếu thấy chúng sinh đau khổ thì thực hành quán tâm Từ. Nếu không thấy những việc này thì trở lại quan sát một Đức Phật, chí tâm khẩn cầu sám hối là pháp của người ban đầu học quan sát nơi Đức Phật. Nếu hưởng đến trụ địa thì nên quan sát rộng về Đức Phật. Nếu nói tôi thấy một Đức Phật đến trăm ngàn vạn, cho đến vô số Đức Phật, tướng tốt một cách rõ ràng, thì đây là việc thứ mười.

Dạy quán về tự thân khiến thân sáng sạch. Dạy trở lại quan sát Đức Phật, phát thệ nguyện lớn, sinh tâm cúng dường, cho rằng tôi thấy vô lượng Đức Phật, ở trước Đức Phật tự nhiên có hoa, liền đem cúng dường khiến cho hoa hiện bày cùng khắp. Đây là việc thứ mười một.

Dạy tự quán về thân làm cho thân sáng sạch, dạy trở lại quan sát Đức Phật. Nếu nói tôi như thấy ở trước, thấy rồi lòng sinh vui mừng thì dạy chí tâm quan sát về Đức Phật, nhớ nghĩ muốn cúng dường. Nếu nói tôi thấy tự nhiên có hoa mọc lên, đủ loại màu sắc, có người lấy hoa đẹp này đưa cho tôi, rải lên cúng dường chư Phật, hoa rải khắp nơi mà không cùng tận. Đây là việc thứ mười hai.

Kế đến dạy ngồi bên cạnh Đức Phật, tự quán sát về thân mình khiến nó hết sức sáng sạch, dạy trở lại quan sát, bắt đầu từ phương Đông, làm cho ý hướng đến phương Đông, thấy vô số Đức Phật mới dừng lại. Đây là việc thứ mười ba.

Trước dạy về cảnh giới, kế đến đi về phương Đông. Nếu nói ý của tôi đi về phương Đông thấy vô số Đức Phật, đầy trong hư không, không có biên giới, ý mới dừng lại, rồi khiến cho ý trở lại đi về phương Đông cần có giới hạn, liền trụ ở phương Nam, Tây, Bắc cũng như vậy. Đây là việc thứ mười bốn.

Dạy khiến tự quán những chi tiết ở trong thân một cách rõ ràng. Nếu nói tôi là người nhìn thấy thì dạy trở lại quan sát dưới chân của Đức Phật. hoặc nói, tôi thấy dưới chân của Đức Phật hào quang xen lẫn nhau, sau đó tỏa đến bốn phương, tất cả chư Phật đều ở trong hoa sen bên trên ánh sáng. Đây là việc thứ mười lăm.

Dạy khiến quan sát về Đức Phật, tâm vui mừng quan sát kỹ dưới chân. Nếu nói, tôi thấy dưới chân của Đức Phật ánh sáng phát ra chiếu khắp mặt đất, không có biên giới thì dạy nương theo ánh sáng này để quan sát. Nếu nói tôi thấy chúng sinh đau khổ, vô lượng vô biên ánh sáng đã chiếu đến các nơi ấy, chúng sinh đều được an lạc, thì đây là việc thứ mười sáu.

Dạy quán về tự thân làm cho chuyển đổi thành sáng sạch. Dạy quan sát nơi lỗ rốn của một Đức Phật. Nếu nói tôi thấy trong rốn của một Đức Phật có ánh sáng xuất hiện, chiếu đến nơi rất xa của bốn phương, tất cả chư Phật đều an trụ trên ánh sáng, thì đây là việc thứ mười bảy.

Dạy dùng ánh sáng để quan sát. Nếu nói tôi thấy vô lượng người ở trong ánh sáng

thể hiện sự thọ nhận niềm vui, thì đây là việc thứ mười tám.

Dạy tự quán nơi thân làm cho vô cùng sáng sủa, dạy trở lại quan sát nơi hai vú của một Đức Phật. Nếu nói tôi thấy trong hai vú của Đức Phật tự nhiên xuất hiện ánh sáng chiếu khắp bốn phương, tất cả chư Phật đều ở trên ánh sáng ấy thì đây là việc thứ mười chín.

Dạy dùng ánh sáng để quan sát, nếu nói tôi thấy trong ánh sáng này có vô lượng người đều thọ nhận niềm vui, thì đây là việc thứ hai mươi.

Dạy tự quán về thân, thấy thân rất sáng, dạy trở lại quan sát khoảng giữa đôi lông mày của một Đức Phật. Nếu nói tôi thấy ánh sáng từ khoảng giữa đôi lông mày xuất hiện lớn cái đầu, dần dần to lớn, liền vọt lên ở giữa hư không, thì dạy dùng ánh sáng để quan sát. Vì tùy theo ánh sáng nào mà ý cảm thấy mệt thì dừng lại, càng tìm kiếm thêm nữa. Nếu nói tôi tìm kiếm trên đến vô cực, tới chỗ tận cùng của ánh sáng, thì đây là việc thứ hai mươi mốt.

(*)

Dạy dùng hoa của Đức Phật bắt đầu từ phương Đông. Nếu nói tôi thấy ánh sáng rực rỡ có vô lượng ánh sáng vi tế, đều như sự nhìn thấy, tận đầu ánh sáng có hóa Phật đầy khắp ở phương Đông, ở giữa cùng bỏ qua hai mươi hai việc, thì dạy tiếp tục đi về phương Đông để quan sát. Nếu nói tôi đi và thấy vô lượng Phật, ý cảm thấy mệt mới dừng lại, thì dạy tiếp tục quan sát đến nơi rất xa, liền thấy tướng khác, cho đến phương Nam, Tây, Bắc cũng như vậy. Đây là việc thứ hai mươi ba.

Dạy tự quán về thân. Nếu nói tôi tự thấy nơi thân đều sáng sủa, giống như ánh sáng hội tụ thì dạy khiến quán Phật, lần lượt làm lễ cúng dường. Nếu nói tôi thấy vô lượng Đức Phật xếp thành hàng, tôi cầm các loại hoa lần lượt tung rải cúng dường chư Phật, đều được cùng khắp, thì đây là việc thứ hai mươi bốn.

Dạy quan sát về việc cúng dường hoa ấy. Nếu nói tôi thấy hoa rơi xuống bên cạnh Đức Phật liền thành màn hoa, hàng lối tuần tự, trang hoàng đẹp đẽ thấy đều như vậy, tất cả chư Phật đều ngồi trên giường của mình, ở trong màn hoa, thì đây là việc thứ hai mươi lăm.

Dạy quan sát về màn hoa. Nếu nói tôi thấy màn hoa dần dần cao lớn, vọt lên nơi hư không thuận hợp một cái lọng che tất cả Đức Phật, thì đây là việc thứ hai mươi sáu.

Dạy quán về tự thân. Nếu nói tôi thấy thân mình to lớn giống như ánh sáng hội tụ, thì dạy trở lại quan sát Đức Phật, lần lượt làm lễ, đều khiến được cùng khắp giống như quan sát về cái lọng. Nếu nói tôi thấy trong lọng hoa trên có đài hoa, phía dưới là bảy thứ báu tạo thành, bên trong dù có hoa rủ xuống, dùng tay nhận lấy, thì dạy phân tán đến các phương để cúng dường chư Phật khiến thấy được cùng khắp. Đây là việc thứ hai mươi bảy.

Dạy hướng đến Đức Phật làm lễ, cầu nguyện. Dạy khiến chí tâm ngồi bên cạnh Đức Phật. Nếu nói tôi ngồi trong chốc lát thấy từ nơi đất tự nhiên vọt ra đài bảy báu, màu sắc tuyệt đẹp, hương thơm ngào ngạt, liền lấy để cúng dường tất cả Đức Phật. Đây là việc thứ hai mươi tám.

Dạy tự quán thân rất sáng sủa, thân sáng sủa xong, ngồi bên Đức Phật, quan sát việc cúng dường hoa. Nếu nói, tôi thấy hoa này ở dưới chân Đức Phật, liền biến thành tòa lưu ly, tuần tự bày ra theo hàng lối, Đức Phật ngồi lên trên đó, đường viên ở giữa

* Nguyên bản không có.

đều là thứ báu tốt đẹp, tạo nên đường thẳng không gì sánh kịp. Đây là việc thứ hai mươi chín.

Dạy quán tự thân. Nếu nói tôi thấy trong thân lại có thân nhỏ, hai thân chồng lên nhau mà xuất hiện ở bên trong, nhìn thấy bên ngoài sáng sạch, thì dạy trở lại quan sát Đức Phật. Nếu nói tôi thấy tất cả Đức Phật nhập vào trong thân một Đức Phật mà không chật hẹp, thì đây là hoàn tất việc thứ ba mươi.

Quan sát Đức Phật có nhiều việc nhưng chỉ lược nêu ra ba mươi việc để dạy cho hành giả mà thôi.

Ban đầu dạy pháp quán tâm Từ, trước hết chỉ dẫn sám hối, làm thanh tịnh thân, khẩu, ý, chí tâm tha thiết, phát thệ nguyện rộng lớn. Sau đó dạy ngồi thiền, dùng tâm, mất tự quán thân mình. Nếu nói tôi thấy tự thân liền quán thân khác. Nếu nói tôi thấy chúng sinh bị khổ đau ở trước mặt, dưới chân lửa cháy, tạo thành hầm lửa thiêu đốt các người có tội, máu mủ nơi thân thể chảy thành ao, cao tiếng kêu to đau khổ vô lượng. Lại thấy bốn hướng có thành bao bọc xung quanh, thì đây gọi là việc thứ nhất.

Dạy phát nguyện lớn, sinh tâm thương xót, quan sát kỹ chúng sinh. Nếu nói tôi thấy những người có tội bị lửa bức bách xô đẩy xuống ao máu mủ, máu mủ ở trong ao biến thành hầm lửa thiêu đốt những người bị tội, đau khổ vô lượng, bèn cùng gào khóc, không có chỗ yên ổn dừng nghỉ. Đó là việc thứ hai.

Dạy khiến quan sát kỹ, chớ ôm lòng lo sợ, tâm thể cứu giúp khiến người thay đổi cho đến nhiều người. Nếu nói tôi và người người thay đổi nơi bản thân mình, sắp lên khỏi hầm, được sống lại thì gọi là việc thứ ba.

Dạy quan sát kỹ chúng. Nếu nói tôi thấy ở trong cửa các thành có vô lượng người bị ném xuống hầm lửa, chịu khổ sở, xin thay thế để khiến họ ra khỏi hầm lửa đến nơi an ổn, thì đây là việc thứ tư.

Dạy quan sát kỹ. Nếu nói tôi thấy người ở trong các cửa đến không ngớt, chịu vô lượng khổ, tôi dùng năng lực của tâm Từ liền lấy tay vỗ mạnh vào cửa ấy, cửa liền bị vỡ hết, bốn bức tường đều bị phá tan, thì đây là việc thứ năm.

Dạy dùng tâm Từ để quan sát. Nếu nói tôi thấy những người trị tội nhân tâm sinh thương xót, tuôn lệ như mưa, dùng tay hứng lấy tưới xuống hầm lửa, lửa liền tắt hết, thì đây là việc thứ sáu.

Dạy quán sát thêm chúng, thấy lửa đã tắt hết, chỉ còn máu mủ đầy ngập hầm lớn, tự thân tuôn ra nước tích chứa nơi ao, máu trong ao tiêu hết, nước ao được lắng trong thì đây là việc thứ bảy.

Dạy khiến quan sát kỹ. Nếu nói tôi thấy trong ao mọc ra cây hoa lớn, chúng sinh thấy cây ấy liền đi đến chọn lấy. Dạy khiến uống nước, tắm rửa làm cho thân thanh tịnh, thì đây là việc thứ tám.

Dạy tự lên trên đài hoa. Nếu nói tôi lên trên đài hoa rồi, thấy chúng sinh bên dưới cũng muốn được lên, liền kéo họ lên trong hoa. Hoa ấy nhỏ hẹp không đủ dung chứa, tôi dùng tay xoa mạnh làm cho hoa trở nên rộng lớn dung chứa được, thì đây là việc thứ chín.

Dạy tự quan sát nơi thân mình sáng sạch. Nếu nói tôi thấy những người bị tội đói khát cần ăn uống, nên sinh tâm thương xót, ở bên cạnh thân có các thức ăn uống, tôi liền ban cho họ, khiến đều no đủ, được nghỉ ngơi, các người tội đều nói là khổ được vui, thì đây là việc thứ mười.

Dạy quan sát kỹ, đài hoa lớn thêm, có nhiều tầng lớp mọc ra, tôi liền lên đến tầng

thứ hai, thân ngồi yên ổn rồi bèn gọi những người ở dưới, tất cả đều lên đài hoa, vui mừng được an trụ. Tôi phát sinh tâm Bi đối với các chúng sinh ở đây có những vật cần thiết để ăn uống no đủ. Tôi dùng tâm từ để thuyết pháp cho họ. Các ông do đời trước tạo vô số nghiệp ác như dùng lửa dữ thiêu đốt nhà nhiều người nên đời nay chịu quả báo này. Các ông phải sám hối, diệt trừ tội đời trước, đây là việc thứ mười một.

Dạy phát sinh tâm thiện, lại trèo lên đài hoa. Nếu nói tôi đã lên và những người ở tầng dưới cũng đã lên, những thứ cần thiết cho họ không bị thiếu thốn, lại phải thuyết pháp nói về cõi trời và nhân gian phải chịu mọi báo ứng của năm đường, khiến cho tâm được thông hiểu, thì đây là việc thứ mười hai.

Dạy lại lên trên hoa. Nếu nói tôi đã ở trên hoa, vì những người tầng dưới muốn được lên, đều đưa họ lên, tôi lại phát sinh tâm hỷ quan sát trong hoa này, thấy có những vật cần thiết tự nhiên hiện ra như vàng, bạc, châu báu, áo quần, thức ăn uống, thấy đều cung cấp cho họ. Các thứ nhạc hay của chư Thiên tự nhiên vang đến, tùy theo ý muốn để lãnh thọ niềm vui, liền vì họ thuyết giảng chánh pháp. Tâm thiện của các ông bắt đầu sinh quả báo, nên đến đúng lúc để nhận lãnh quả báo ấy. Đây là việc thứ mười ba.

Dạy làm tăng thêm tâm thiện, nương theo hoa mà đi lên. Nếu nói tôi đã lên nơi đầu đài hoa, những người ở dưới đều sinh tâm vui mừng, liền sau đó đều lên hết trên chỗ ấy. Lại dạy quan sát hoa. Nếu nói tôi thấy nơi đầu hoa sinh ra hai mươi loại quả lớn hương vị đầy đủ, bảo mọi người trên cây có quả, có thể lấy ăn, liền theo như lời nói, ăn được no đủ, đều cho là an vui, thì đây là việc thứ mười bốn.

Dạy quán trong hoa. Nếu nói tôi thấy trong hoa có đài bằng bảy thứ báu tự nhiên xuất hiện, nơi ấy có quyển kinh tên Trí Tuệ, tôi liền bảo cho tất cả mọi người đều biết: Ở đây có kinh này nêu giảng pháp ba thừa, các ông phải làm lễ sinh tâm cung kính, dâng hương hoa cúng dường, lại muốn được nghe pháp, tôi sẽ nói cho: Đốt hương rải hoa cúng dường xong, muốn được nghe pháp tôi sẽ giảng nói. Tôi và chúng hội đều không thanh tịnh, làm sao có thể nghe pháp? Phải khiến cho thân tâm thanh tịnh, liền vâng theo lời dạy. Tôi nói với mọi người đều ngồi ngay thẳng, nhắm mắt, nhất tâm trừ các tưởng loạn động, tôi cũng như vậy, trong chốc lát toàn thân sáng, sạch, tâm ý vắng lặng, tôi liền nói với họ. Nay tôi sẽ thuyết pháp diệu này cho các ông, hãy chí tâm lắng nghe, lãnh thọ; mọi người liền vâng theo lời dạy. Tôi vì mọi người thuyết giảng khiến họ được lãnh hội chánh pháp. Nghe pháp xong, trên hư không tự nhiên có ánh sáng chiếu tới đài hoa này. Tất cả mọi người ở khắp bốn phương đều được thanh tịnh. Những người này thấy ánh sáng ấy vô cùng vui mừng, tìm kiếm theo ánh sáng mà đi đến. Đây là việc thứ mười lăm.

Dạy quan sát kỹ về thân. Nếu nói tôi tự thấy thân, ánh sáng xuất hiện vây quanh bốn bên, ánh sáng ấy càng sáng rõ thêm liền tự dùng tay đẩy ánh sáng này xa đến bốn phương, có vô lượng người tìm theo ánh sáng đi đến. Tôi dùng tâm Từ cung cấp cho họ những thứ cần thiết, khiến đều được đầy đủ không gì thiếu thốn, liền vì họ thuyết pháp, giúp họ đạt được sự tin, vui mừng thọ lãnh, vâng làm, trong khoảnh khắc thân vọt lên hư không, thứ lớp mà đi. Đây là việc thứ mười sáu.

Dạy quan sát kỹ về đài hoa. Nếu nói tôi thấy những đài hoa hiện có đều đã mất đi, không thấy được bốn hương thanh tịnh. Nơi sự việc này cảnh giới cũng nhiều nhưng chỉ lược nêu lên bấy nhiêu thôi.

Tiếp tục dạy thực hành pháp quán tâm Từ. Trước tiên dạy dùng tâm Từ để tự quan sát thân mình, thấy rõ ràng rồi, liền dạy quán xét những chúng sinh khổ đau.

Nếu nói tôi thấy phía bên trong của bốn ngọn núi có địa ngục lớn, những người bị tội ở đây trong đó, chịu đau khổ dữ dội, trong khoảnh khắc tự nhiên có lọng sắt che phủ các người bị tội, làm cho họ không thể xuất hiện. Đây là việc thứ nhất.

Dạy dùng tâm Từ để phát thệ nguyện lớn: Tôi sẽ cứu giúp vô lượng chúng sinh đau khổ, khiến họ được giải thoát. Liền khởi tâm Từ, ngồi trên lọng sắt, phá bỏ lọng sắt này. Nếu nói tôi đã dùng tay này phá tan lọng sắt, dần dần phá hết, liền hướng xuống dưới, quan sát thấy các người tội chịu đau khổ lớn, có bánh xe sắt nặng ở trên đầu họ, hoặc ở nơi thân, hoặc ở dưới chân, hoặc lớn hoặc nhỏ, máu mủ chảy ra, đau đớn vô cùng, lớn tiếng kêu khóc, không thể chịu đựng nổi. Lại thấy vô số dụng cụ trị tội để trị những tội nhân kia, khổ sở vô cùng không thể nói hết. Đây là việc thứ hai.

Lại nữa, dạy phát thệ nguyện, tăng thêm tâm Bi để quan sát sự việc ấy. Nếu nói tôi thấy những tội nhân này tâm phát sinh thương xót, lệ tuôn như mưa, những người đó được nghỉ ngơi trong thời gian ngắn. Đây là việc thứ ba.

Dạy tu tâm Từ, thay đổi cho những người bị tội đem đến chỗ cao, liền được hết tội, trong chốc lát người người đều như vậy, đây là việc thứ tư.

Dạy quan sát thêm về sự việc đó. Nếu nói tôi thấy bốn phía của địa ngục có gò cao nổi lên, ở đó có ao máu mủ, khắp nơi trong ao bỗng nhiên lửa bốc cháy, thiêu đốt các người bị tội, đau đớn khó chịu đựng nổi, gào khóc than oán. Nếu nói tôi thấy những việc này sinh tâm thương xót thì ở bên thân tay tuôn ra nước sạch, rưới xuống bốn phía, làm cho lửa dần dần dập tắt, khiến họ được dừng nghỉ ít nhiều. Đây là việc thứ năm.

Dạy quan sát thêm nữa. Nếu nói tôi thấy trong núi có vô lượng người đi vào địa ngục, chịu các khổ sở không thể tính kể. Tôi thấy việc này rồi lòng sinh thương xót, liền đứng trên chiếc bè ở trong ao, thay thế cho những người tội, đưa họ lên bè, khiến được nghỉ ngơi, người người cũng như vậy. Đây là việc thứ sáu.

Dạy quan sát kỹ chúng. Nếu nói tôi thấy ở trong các ngọn núi, người đến không ngừng luôn luôn chịu khổ, tôi dùng diệu lực của tâm Từ tiêu diệt ngọn núi ấy khiến thành đất bằng thì đây là việc thứ bảy.

Dạy dùng tâm Từ, ở trên ao này, lên nơi hư không mà ngồi, thân tuôn ra ít nước vào trong ao. Nếu nói tôi ngồi nơi hư không, tuôn nước xuống ao, máu mủ trong ao đều chảy ra bốn phía, ao ấy được lắng trong, trong khoảnh khắc bốn mặt của ao liền có lửa bốc lên, thiêu cháy hết máu mủ này, thì đây là việc thứ tám.

Dạy dùng tâm Bi, ngồi bên trên ao, quan sát kỹ bốn phía. Nếu nói tôi thấy những dụng cụ độc hại như bánh xe sắt đi đến dưới tòa ngồi của tôi làm thành đài lớn. Những người bị tội đến từ chốn yên ổn của bốn phương. Tôi ở trên đài thấy lửa phía dưới bốc lên và đài bị đốt cháy hết, lửa lan đến bốn phía thiêu đốt tất cả, thì đây là việc thứ chín.

Dạy quan sát nơi ao. Nếu nói tôi thấy trong ao có dòng suối rộng lớn lan đến bốn phương không có giới hạn, ở đó có những hoa sen mọc lên dần dần rộng lớn che phủ trên ao ấy, thì dạy ở trong hoa quan sát bốn phía, thấy bốn bên của ao có vô lượng người muốn đến chỗ tôi. Tôi dạy họ tắm rửa làm cho thân thanh tịnh. Thân sạch sẽ rồi, ở giữa cánh hoa liền nở ra phần ít, dưới nước, trên giữa bờ đường khiến mọi người đều lên trên đài hoa. Đây là việc thứ mười.

Dạy quan sát bốn bên ao. Nếu nói tôi thấy bốn bên ao có lầu gác tự nhiên xuất hiện và hoa nối tiếp nhau, khiến mọi người hưởng lên lầu này, liền được nghỉ ngơi. Mỗi mỗi người tự nói: Được an vui rồi thì dừng nghỉ. Họ liền tìm cầu đồ uống ăn nhưng không có gì để cho. Tức thì nơi đầu mười ngón tay tuôn mưa, mưa hoa làm sữa, mọi

người đều được no đủ. Đây là việc thứ mười một.

Dạy quan sát nơi đài hoa. Nếu nói tôi thấy trong đài hoa lại có đài hoa khác xuất hiện và các lầu gác ở bốn phương đều có tầng lớp, rộng lớn như ở trước mặt. Tôi lại lên trên, ở giữa cánh hoa liền nở ra phần nhỏ, giống như các bậc thang để mọi người bước lên. Lại dựa vào bốn phía trên của đài, hương tới lầu gác, tùy nơi đến, phương Đông và ba phương kia cũng như thế. Tăng thêm tâm Bi để quan sát trong hoa này, tự nhiên có sẵn những vật cần thiết, đem cho mọi người ở khắp nơi, khiến họ được đầy đủ, liền thuyết pháp: Thân này là khổ, không bền chắc đều do đời trước phạm năm tội nghịch, tạo các việc ác đưa đến chịu khổ sở này, nay phải sám hối. Theo như lời dạy, liền sám hối, thì đây là việc thứ mười hai.

Dạy quan sát nơi đài hoa. Nếu nói tôi thấy trong đài hoa xuất hiện thêm lầu gác, tôi liền lên đó, đến nơi, lại làm những bậc thang để cho mọi người đi lên. Tất cả lên lầu nghỉ ngơi rồi, tôi ở trên hoa lấy các thức ăn uống, y phục và những vật cần thiết ban cho khắp nơi, khiến không thiếu thốn gì, liền thuyết pháp cho họ, được vô lượng lợi ích, liền sinh tâm tin tưởng, thọ trì trai giới, thuận làm tất cả, thì đây là việc thứ mười ba.

Dạy quan sát thêm về lầu gác của đài hoa. Nếu nói tôi thấy lầu gác của đài hoa như ở trước mặt, sinh ra sự tốt đẹp hơn trước. Tôi cùng mọi người liền lên tầng trên như trước đây, mọi người cùng lên lầu, tôi đưa cho họ những thứ cần thiết, khiến đều được đầy đủ, không thiếu thốn gì, lại thuyết pháp, tất cả đều lãnh thọ lời dạy đạt được lợi ích, thì đây là việc thứ mười bốn.

Dạy phát sinh tâm hỷ để quan sát kỹ trong hoa. Nếu nói tôi thấy lầu gác nơi đài hoa hiện ra thứ lớp như ở trước mặt, tôi và mọi người cùng lên. Tôi ngồi trên hoa tâm vô cùng vui mừng, trong khoảnh khắc thấy lầu gác của hoa đều là màu vàng ròng do bảy báu hợp thành, trên ấy có kho báu vô tận, các thứ y phục, thức ăn uống, các thứ nhạc cụ như đàn không hầu âm thanh vi tế dịu dàng... tùy theo ý muốn đều được thọ trì, tu hành. Đây là việc thứ mười lăm.

Dạy quan sát trong đài hoa. Nếu nói tôi đã thấy nơi đài hoa ấy có cây mọc vọt lên, lầu cao mười trượng, cành lá sum suê, tỏa hương thơm ngát. Tự lên trên ngọn cây quan sát phía dưới thấy lầu gác phía đó từ tầng trệt đến tầng năm đều bị phá vỡ, mọi người hoảng sợ, cùng than khổ thay! Liền tìm lên trên hoa để ở trong các hoa. Đây là việc thứ mười sáu.

Dạy sinh lòng thương xót cứu giúp mọi người. Nếu nói tôi ở trong cánh hoa, kéo mọi người lên ở trên đầu hoa, liền lấy quả ngọt cung cấp cho họ, khiến không còn thiếu thốn gì, liền thuyết pháp, chỉ dạy tu tập thiền định, vui mừng vô cùng, bay đi trong hư không tùy ý tự tại. Đây là việc thứ mười bảy.

Dạy ở trên hoa quan sát xa ra khắp bốn phương. Nếu nói tôi thấy nơi bốn phương có ánh sáng như lọng mây hương đến thân tôi. Bấy giờ, nơi thân tôi tỏa ra ánh sáng và lọng mây nối tiếp nhau, tôi dùng tay xoa nơi lọng làm cho rộng lớn. Đây là việc thứ mười tám.

Dạy tìm ánh sáng, bắt đầu từ phương Đông. Nếu nói tôi tìm ánh sáng đi về phương Đông rất xa. Ở trong ánh sáng này thấy vô lượng người từ nơi ánh sáng hướng đến chỗ có hoa. Như vậy, tìm đến nơi chốn của ánh sáng, liền tự trở về chỗ có hoa. Dạy theo thứ lớp hàng lối, cung cấp y phục, thực phẩm, những vật dụng cần thiết khiến họ được đầy đủ, liền thuyết giảng pháp, tùy ý đáp ứng nên đều vui mừng lãnh thọ, tu hành, thân nhẹ nhàng, bay đi trong hư không, theo ý mà đi các phương Nam, Tây, Bắc cũng như vậy.

Đây là việc thứ mười chín.

Dạy quan sát thân, làm cho rộng lớn, đầy trong hư không, vô cùng sáng sạch. Lại thấy rõ khắp bốn phương, vô lượng người vân tập đến bên thân. Tôi dùng tâm Từ khiến cho nhập vào nơi thân mình, nhập vào rồi thì ở yên nơi đó. Trong khoảnh khắc có những vật dụng cần thiết tự nhiên hiện bày, tùy ý nên bố thí cho mọi người, không còn thiếu thốn, mỗi mỗi đều được đầy đủ, thấy đều vui mừng, an ổn, liền thuyết giảng pháp, khiến đạt được vô lượng lợi ích, nghe hiểu rồi tùy ý mà đi. Đây là việc thứ hai mươi.

Những sự việc như thế là rất nhiều, nhưng người lãnh thọ pháp chỉ lược nói những việc ấy thôi. Thân bệnh có ba loại: Bệnh phong, hàn và nhiệt, là những bệnh nhẹ. Tâm bệnh có ba loại: Bệnh khiến thân lo lắng, chuyển động trong vô số kiếp chịu các khổ não. Chỉ có Đức Phật là vị lương y trao cho thuốc pháp. Người nào có thể thọ nhận thực hành thì trừ bệnh sinh tử, khiến tâm được quyết định chuyên tâm không loạn. Như người gặp giặc, tâm an ổn, ý bình tĩnh, vững chắc, tự thể hiện sự trang nghiêm khiến giặc bỏ chạy. Tâm loạn động đối với giặc ác cũng như vậy. Nói như thế nghĩa là tuy máu thịt đã hết chỉ còn da bọc gân xương, cũng không bỏ tinh tấn. Như người bị đốt thân chỉ muốn cứu chữa lửa chứ không tính đến việc khác. Ra khỏi chốn khổ của phiền não cũng như vậy, phải chịu đựng năm việc khổ hoạn, đói khát, lạnh nóng, sân hận... phải tránh xa chốn ồn ào, ở nơi yên tĩnh. Vì sao? Vì những sự ồn ào làm rối loạn thiền định như đi vào rừng gai gốc.

M

Pháp Quán Về Bốn Tâm Vô Lượng

Người cầu Phật đạo phải thực hành bốn Tâm vô lượng. Tâm này vô lượng nên công đức cũng vô lượng. Ở trong tất cả chúng sinh gồm có ba loại:

1. Cha mẹ, thân quyến, Thiện tri thức...
2. Giặc oán, kẻ ác luôn muốn não hại.
3. Người ở giữa không thân thuộc, không oán thù.

Hành giả đối với ba loại người này dùng tâm Từ quan sát họ như người thân thuộc. Người già như là cha, người trẻ như là con; thường nên tu tập tâm Từ như vậy. Kẻ oán là vì có duyên xấu ác, duyên xấu ác hết thì trở lại thành thân thuộc. Thân oán không cố định. Vì sao? Vì đời nay là oán, đời sau thành thân. Cái ác của sân hận làm mất lợi lớn. Người mất tâm Từ thì bị chướng ngại nơi Phật đạo. Cho nên, đối với kẻ oán thù thì nên gần gũi, như người thân của mình. Vì sao? Vì do những giặc oán thù khiến ta thành Phật.

Nếu khiến cho kẻ oán không làm ác đối với ta thì nhân nhục từ đâu sinh ra? Đó chính là Thiện tri thức của ta, làm cho ta đạt được Nhân nhục ba-la-mật. Ở trong kẻ oán thù đạt được tâm Từ rồi, thì đối với chúng sinh khắp mười phương dùng tâm Từ thương yêu, nhớ nghĩ đến tất cả. Nơi các loài bò bay, máy động không có sự an ổn thì khởi tâm Bi. Nếu thấy các chúng sinh được an lạc nơi đời này, được sinh vào chốn an lạc của cõi trời, đạo an lạc của bậc Hiền thánh thì khởi tâm Hỷ. Không thấy chúng sinh có việc khổ vui, không ưa thích, không vui mừng, dùng trí tuệ để tự chế ngự, duyên nơi chúng sinh mà khởi tâm Xả. Đó gọi là bốn Tâm vô lượng. Đối với chúng sinh ở mười phương yêu thích cùng khắp nên gọi là vô lượng. Hành giả nên tu tập tâm này. Hoặc khi có tâm sân hận nổi lên như rấn, như lửa ở trên thân thì phải mau diệt trừ. Nếu tâm giống ruồi vào trong năm đục và bị năm triền cái ngăn che thì phải dùng diệu lực tinh tấn của trí tuệ

thu giữ tâm trở lại.

Tu tập tâm Từ là luôn nhớ nghĩ đến chúng sinh, khiến họ đạt được sự an lạc của Phật. Tu tập tâm Từ không ngừng nghĩ thì xa lìa được năm dục, dứt trừ năm triền cái. Người nhập vào tướng Sơ thiền đạt hoan hỷ, an lạc khắp thân. Ở trong các pháp thiền sinh niềm hoan hỷ, thấy đủ loại màu sắc vi diệu. Đó gọi là nhập vào môn ban đầu của Phật đạo. Nhân duyên công đức của thiền định đạt được nơi bốn Tâm vô lượng rồi thì đối với tất cả chúng sinh nhẫn nhục không sân. Đó gọi là chúng sinh nhẫn. Đạt được chúng sinh nhẫn rồi, thì dễ đạt được pháp nhẫn. Người chứng được pháp nhẫn nghĩa là các pháp không sinh, không diệt, hoàn toàn là tướng không. Người có thể tin nhận pháp nhẫn này gọi là bậc Vô sinh nhẫn, được thọ ký đạo quả Vô thượng Bồ-đề. Người muốn chứng được Phật đạo nên phải tu tập như vậy. Cầu được Sơ thiền trước hết tu tập các pháp quán như thế, hoặc quán bất tịnh, hoặc quán nhân duyên, hoặc hành Tam-muội niệm Phật, hoặc an ban niệm hơi thở ra vào, sau đó được nhập vào các thiền định. Người cầu Phật đạo trước hết tu tập bốn tâm vô lượng, được dễ dàng nhập vào Sơ thiền. Nếu người căn tánh lanh lợi, thẳng cầu Sơ thiền thì quán xét năm dục có đủ thứ hoạn nạn, lỗi lầm giống như hầm lửa, như nhà xí, nhớ nghĩ đến quả vị Sơ thiền như ao nước trong mát, như đài cao, lầu gác... Năm triền cái được đoạn trừ liền chứng được Sơ thiền. Như vị Tiên nhân Hậu Lợi, ban đầu học thiền, giữa đường thấy tử thi bị trướng sinh, thối rửa, hôi hám, tâm quan sát kỹ tử thi, tự thấy thân mình như nó không khác gì, đến nơi yên tĩnh chuyên tâm nhớ nghĩ liền chứng được Sơ thiền. Đức Phật ngồi thiền ở bên sông Hằng, có Tỳ-kheo ít học thưa hỏi Đức Phật: Thế nào là đắc đạo? Phật dạy: Vật của người khác chớ lấy, liền hiểu được pháp không, tức đạt được Đạo tịch. Người học rộng tự cho là khác lạ, không có chỗ chứng đắc, thưa hỏi Đức Phật.

Phật dạy:

–Lấy hòn đá nhỏ trong dòng sông Hằng, ông hãy dùng tâm ý lấy nước rửa sạch.

Tỳ-kheo vâng theo lời dạy.

Đức Phật hỏi:

–Nước nơi sông nhiều hay nước rửa bình nhiều?

Tỳ-kheo Đáp:

–Nước sông nhiều không thể so sánh được.

Phật dạy:

–Không dùng tay để rửa, chỉ dùng nước, tuy nhiều cũng không có ích. Hành giả phải siêng năng tinh tấn dùng ngón tay của trí tuệ, thiền định để rửa sạch cấu bẩn nơi tâm. Nếu không như vậy thì không thể xa lìa khổ.

M

Pháp Quán Bất Tịnh

Tham, sân, si là nguồn gốc của các bệnh mê thân đắm dục thì sinh ra sân hận, bị điên đảo mê lầm tức là bị ngu si che lấp. Đối với thân trong ngoài tham chấp, tưởng là tịnh, huân tập lâu dài, chấp sâu khó bỏ. Muốn lìa tham dục phải quán bất tịnh. Sân do bên ngoài khởi lên, tuy thế vẫn có thể chế ngự nó. Như người chặt cây tre, ban đầu chặt lìa từng lóng. Đã chế phục được tham dục thì hai thứ còn lại tự dứt.

Người quán bất tịnh phải quán thân này sinh ra từ chỗ bất tịnh, ở trong bào thai, từ chốn bất tịnh sinh ra, da mỏng bao phủ, thân bên trong toàn là các thứ bất tịnh. Như vậy

LINH SƠN PHÁP BẢO ĐẠI TẠNG KINH

bốn đại biến đổi làm thực phẩm chứa đầy bên trong thân. Tự quán sát từ đầu đến chân, bên trong túi da mỏng không có một thứ gì là sạch sẽ. Óc màng não, nước miếng, nước mũi, máu mủ, phân, nước tiểu, lợc nêu có ba mươi sáu thứ, rộng ra thì có vô lượng.

Giống như người nông dân mở kho thóc, phân biệt rành mạch các giống lúa, đậu, lúa tẻ. Hành giả quán sát sâu xa thấy thân này như một nhà kho gồm đủ thứ xấu xa, đến ba mươi sáu thứ. Phân biệt đúng như thật thân bên trong như thế thì phải biết thân bên ngoài cũng không khác thân ấy. Nếu người tâm trụ ở hình tướng thì thân mềm mại, tâm ý vui vẻ. Nếu tâm không trụ thì phải tự trách tâm. Ta từ vô số kiếp đến nay, tùy thuận theo người nên phải trải qua ba đường, chịu khổ vô cùng. Từ hôm nay trở đi, ta phải hàng phục người, người hãy theo ta. Thu giữ tâm mình trở lại khiến được thành tựu. Nếu người mỗi một về thân mình thì phải quán đến xương trắng, cũng có thể nhập vào Sơ thiền. Hành giả chí cầu Đại thừa, nếu lúc mạng chung tùy theo sự ưa thích của ý được sinh ra trước chư Phật. Nếu không như vậy thì sẽ sinh lên cõi trời Đâu-suất gặp được Bồ-tát Di-lặc, chắc chắn không có nghi ngờ gì.

Chướng ngại của Sơ thiền là bên trong có giác quán, bên ngoài có nạn lửa. Chướng ngại của Nhị thiền là bên trong có hỷ lạc, bên ngoài có nạn nước. Chướng ngại của Tam thiền là bên trong có hơi thở gấp, bên ngoài có nạn gió. Chướng ngại của quả vị Tứ thiền là đều diệt hết ba nạn kia, không đạt được.

Hai mươi lăm cõi là bốn thiên hạ, sáu cõi nơi Dục giới, bốn đại, bốn quả vị thiên, trời Đại phạm, Vô sắc giới, quả vị Thiên thứ tư có năm cõi trời thuộc quả A-na-hàm, hợp lại có hai mươi lăm cõi.

