

SỐ 1655

## CHỈ QUÁN MÔN LUẬN TỤNG

*Tạo luận: Bồ-tát Thế Thân.*

*Hán dịch: Đời Đường, Tam Tạng Pháp Sư Nghĩa Tịnh.*

*Thấy hình tướng người nữ  
Đoan trang và yêu kiều  
Người ngu không thấu rõ  
Vọng sinh ý dâm nhiễm.  
Phật nói nào sinh tướng  
Xúc trừ tâm dâm dục  
Thường theo lời Thế Tôn  
Được đạo quả thù thắng.  
Nghe, tư duy tịnh giới  
Thường tinh tấn tu tập  
Buộc tâm quán các cảnh  
Nhân giải thoát là đây.  
Nếu người có sân nhiễm  
Thùy miên và hôn trầm  
Trạo cử cùng nghi hoặc  
Cả năm, ngăn tu định.  
Ít nghe, ít ở chúng  
Ưa thích các việc xấu  
Ái thân và thọ dụng  
Cũng thường ngăn tâm định.  
Tâm loạn có năm duyên*

Tĩnh (căn) theo cảnh tán loạn  
 Mê đắm và lãng xãng  
 Ngã mạn ưa danh tiếng.  
 Tỳ khuỵ nương Thánh giáo  
 Có lỗi phải bỏ ngay  
 Khéo giữ trụ tâm duyên  
 Đó là hạnh trước hết.  
 Tiếp nương nơi vắng lặng  
 Điều không ngại khó khăn  
 Sau dứt suy nghĩ tà  
 Là nghiệp đầu (của) Tỳ kheo.  
 Phải ở rừng gò mả  
 Mặc y phục phẩn tảo  
 Thường cầu việc vắng lặng  
 Đoạn trừ tâm nhiễm dâm.  
 Khất thực, thấy người nữ  
 Phải quán là bất tịnh  
 Khép mắt trừ niệm tà  
 Chính tâm nhận thức ăn.  
 Nói nhiều, lo nhiều việc  
 Cần phải mau xa lìa  
 Duyên não loạn bức bách  
 Phải dùng tuệ nhãn nhục  
 Phải ở nơi đồng hoang  
 Dưới cây, trong hang núi  
 Lúc quán nên ở đây  
 Vắng lặng mà tu tâm  
 Lúc duyên cảnh tu định  
 Không quá cao, quá thấp  
 Đừng quá xa, quá gần  
 Để tương ứng với cảnh  
 Khéo chọn cảnh sở duyên,  
 Mà quán xét tường tận  
 Lúc nhắm mắt trụ tâm  
 Cũng như mở mắt nhìn  
 Phải nhiếp phục các căn  
 Trụ niệm nội tâm lặng  
 Duyên cảnh trước mắt quán,

Niệm niệm cho liên tục  
Tướng hình mạo chọn đó  
Mà dụng tâm quán xét  
Quán thấy nữ sinh trưởng  
Đáng sợ, thật ghê tởm  
Giống như nước ao đục  
Gió thổi làm chao động,  
Thấy hình bóng của cây  
Chẳng rõ ràng, chẳng tốt.  
Nước phiền não như tâm,  
Bị gió loạn tình thổi  
Lúc lắng niệm quan sát  
Tối tăm chẳng thể còn  
Tâm chìm phải giục tỉnh  
Nên quán việc thắng diệu  
Như đĩa hút máu người  
Dội nước khiến tỉnh lại.  
Lại phải mau thu giữ,  
An tâm trong cảnh cũ  
Khiến ý có khả năng  
Điều hòa tốt, theo niệm  
Nếu tâm kia trạo cử  
Phải nghĩ, chán việc ác  
Khiến tâm trụ vắng lặng  
Như móc buộc đầu voi  
Lìa hôn trầm, trạo cử,  
Phải bình đẳng vận tâm  
Tùy tình mà trụ, xả  
Đừng để vướng lỗi lầm  
Từ đó dần được trụ  
Giữ hình tướng an tâm  
Thấy rõ hành Trung đạo,  
Đèn chính niệm thường soi.  
Lúc này dùng tầm tứ,  
Lần lượt nên quán sát.  
Bóng định sẽ được sinh  
Rõ ràng trụ trước mắt.  
Rõ sạch chẳng dao động.

Như hình đại tượng phu,  
 Nhìn hình này mà quán  
 Đó là tướng sai biệt  
 Tướng này đã sinh rồi  
 Dục, ái liền đoạn dứt  
 Chính là người buộc tâm  
 Tướng phương tiện sơ định  
 Tiếp biết “thể” sân hận  
 Vốn do tham nhiễm khởi  
 Dục, ái đã diệt rồi  
 Sẽ lìa được sân hận  
 Tiếp dùng niệm tinh cần  
 Trừ tâm hôn trầm, ngủ  
 Đã quán tướng sai biệt  
 Nghi tình sẽ dứt ngay  
 Kế phải trừ ố tác,  
 Hạnh thiện (là) đường an ổn.  
 Vắng lặng không chướng ngại  
 Thường đề phòng trạo cử.  
 Phải từ nơi tướng thô  
 Quán xét tướng của nó  
 Ảnh hiện ngay trong tâm  
 Bằng suy tìm tỉ mỉ  
 Thấy sai khác, tâm vui  
 Từ đó được khinh an  
 Kế chứng vui của định  
 Thứ lớp định như vậy  
 Đây là định căn bản,  
 Khéo an được niệm, tâm.  
 Giống như muốn vào làng  
 Và vào được làng ấy.  
 Đã được định căn bản  
 Lại càng phải tu tiếp  
 Chứng tha tâm, tức mạng  
 Thiên nhãn, thiên nhĩ thông  
 Định lúc này còn tức (suy xét, tìm tòi)  
 Tâm chưa được trụ yên  
 Như nước còn gợn sóng

Không phải định địa trên.  
 Tuy đã được sơ định  
 Nhưng còn trụ sở duyên.  
 Kế nương hai tinh lự,  
 Điều dừng hẳn tâm, tứ  
 Dù trụ được chốn này  
 Vẫn còn sóng hỷ trộ  
 Lúc vào định thứ ba  
 Tâm này mới trụ yên  
 Do tâm này còn lạc (Thiền chi lạc)  
 Chưa thể khiến niệm trụ,  
 Chứng tinh lự thứ tư  
 Các lỗi mới điều trừ  
 Thối phần, thắng tán phần  
 Trụ phần, quyết trạch phần  
 Tinh lự bốn loại phần  
 Người tu định phải biết  
 Định nếu thuận phiền não,  
 Đây gọi là thối phần  
 Sau hơn là Thắng phần.  
 Tự trụ là Trụ phần  
 Do trước phân biệt tốt  
 Là nhân quyết trạch đạo  
 Đây quyết định được kia  
 Nên gọi Quyết trạch phần  
 Hiểu rõ tướng vô thường...  
 Và các hành tạo khởi ...  
 Nếu người đắc định này  
 Là được đạo phần Noãn v.v...  
 Đối các tướng tâm, tướng...  
 Có rất nhiều cách quán  
 Như Thánh giáo tu hành,  
 Cần phải biết sai biệt.  
 Gió thổi thân chết sinh  
 Chảy máu trong huyết  
 Toàn thân đều ghê tởm  
 Đây là quán sinh tướng  
 Chẳng yêu những thân thô

Chỉ ham thân mềm mại  
 Với người tâm nhiễm ấy  
 Dạy họ quán như vậy.  
 Nếu ở phần thầy chết  
 Ít có mủ trắng chảy  
 Thịt còn lại đều bầm  
 Đây là quán bầm, trướng  
 Thấy sắc mà sinh ái  
 Đây là người mê sắc  
 Dùng bầm trướng đối trị,  
 Khiến họ sinh ghê tởm.  
 Toàn thầy đều chảy mủ  
 Đây là tướng mủ chảy  
 Đối trị người ưa mùi,  
 Quán khiến dứt tâm nhiễm  
 Thầy chết dứt ngang lưng  
 Đây là tướng đoạn hoại  
 Đối trị yêu toàn thân  
 Phật dùng đấy đối trị.  
 Xương cốt rã bừa bãi  
 Chim rĩa, còn gân tàn  
 Đối trị yêu da thịt  
 Nói rõ tướng bị ăn  
 Xương tay chân, các chi...  
 Đều phân tán mỗi nơi  
 Đối trị tham chi phần  
 Nói quán tướng tạp loạn  
 Tướng đồng xương hỗn tạp,  
 Dao gậy, đập xẻ rời  
 Đối trị yêu toàn thân  
 Khiến họ quán tướng này  
 Thầy xương bị dao chém  
 Hoặc kích, tên đâm phải  
 Máu chảy khắp cả thân  
 Đây là tướng thân máu  
 Lau sạch, thoa hương thân  
 Thay áo quần mới, đẹp  
 Người nhân đây khởi tham

Cho đây làm thuốc quý  
Ích kỷ yêu giữ cảnh  
Không cho người ngoài xem,  
Quán trùng rửa thầy chết,  
Khiến trừ bỏ niệm ác  
Xương thịt đều tan rã  
Chỉ còn xương và răng  
Với người tham tướng răng  
khiến quán tướng răng xương  
Hoặc thấy người vừa chết  
Thức mất, còn thân tàn  
Những chúng sinh tham đắm  
Khiến quán trừ tham dục  
Phản tiểu và đờm dãi  
tụ hợp cùng thành thân  
Gồm ba mươi hai vật  
Túi da, gọi là người  
Lông tóc và móng răng  
Tướng trong nào gan ruột  
Ba trăm xương chống đỡ  
Chín trăm gân kết đan  
Chí lỗ chảy nước dơ  
Ô ế khó nói hết  
Xét kỹ, thật đáng ghét  
Người trí chẳng nên gần  
Quán thân người nữ rồi  
Cũng lại xét thân mình  
Nơi ấy nhân tham nhiễm  
Lý nên thường buộc niệm  
Chẳng thoát ngục ba cõi  
Đều do tâm dục nhiễm  
Do vậy, người trí sáng  
Phải khéo xét việc này  
Trải bao khổ địa ngục  
May mới được làm người  
Lẽ nào để tâm cuồng  
Chẳng tu hạnh thù thắng?  
Dâm tham có nhiều loại

Do vì ái khác nhau  
Hễ quán, đều trừ sạch  
Gọi là quán xương trắng  
Gặp hình dung yêu kiều  
Áo quần đẹp, tham đắm  
Thuốc nào mà chữa được  
Không ngoài quán xương trắng  
Trước từ ngón chân cái  
Tâm định duyên tướng sừng  
Nát ra và chảy mủ  
Da thịt đều thối rữa  
Rồi quán đến bàn tay  
Giống như màu cò trắng  
Nó dần dần sừng tấy  
Da thịt đều thối rữa  
Lần lượt quán như vậy  
Toàn thân, thịt thối rữa  
Chính niệm thắng giải thành  
Chỉ quán khung xương ấy.  
Nếu còn lại miếng thịt  
Thì gọi là ý loạn  
Hướng gì tâm phóng túng  
Chạy tìm đến các cảnh  
Lúc nào cũng buộc niệm  
Tự biết thường trụ tốt  
Dần dần quán người khác  
đều chung, là khung xương  
Rộng ra đến biển cả  
Chỉ đây là xương trắng  
Thành tựu định này rồi  
Xả rộng mà về hẹp  
Ban đầu xả từ ngoài  
Đến chỉ còn thân, xương  
Lại quán đầu ngón chân  
Thứ lớp mà tâm định  
Có khi xả từng phần  
Cho đến xương đỉnh đầu  
Phải biết tâm sau cùng



*Thâu giữ giữa chặng mây  
Nếu tu tập như thế  
Thường sinh trong Phạm cung  
Chẳng vào ba cõi ác  
Sinh về Ngũ Tịnh Cư  
Người đời mất tâm thiện  
Trôi lại trong sinh tử  
Người trí tu tâm định  
Như cứu lửa cháy thân  
Muốn xả được các duyên  
Cần ở nơi rừng vắng  
Chớ để vô thường bức  
Chết uổng trong tâm loạn  
Dùng trí tuệ, tịnh tâm  
Chết cũng được quả vui.  
Hoặc không cầu thân sau,  
Nay, Thắng đạo nên tu.  
Cạo tóc, mặc ca sa  
Thích nghi tu Thánh đạo  
Ngoài ra, việc huyền não  
Đều là nhân sinh tử.*

