

# TỌA THIÊN TAM - MUỘI

\* Trú thuật : **SAMGHARAKASA**

\* Dịch Phạn - Hán : **KUMÀRAJIVA**

\* Dịch Hán - Việt : **THÍCH THANH TỪ**

# LỜI DỊCH GIẢ

Quyển này nguyên tên là Tọa Thiền Tam-Muội Kinh, cũng tên là Thiền Kinh. Theo quan niệm đa số Phật tử, phàm là kinh phải của Phật nói và đủ lục chủng chứng tín - Như thị ngã văn v.v... mà quyển này do Tổ y cứ trong kinh soạn ra, nên tôi giản lược chữ Kinh, chỉ đề Tọa Thiền Tam-Muội .

Nguyên nó cả thấy hai quyển – thượng và hạ – tôi thấy văn thể liên tục nên hợp chung lại làm một quyển để khi đọc khỏi phải gián đoạn.

Về nội dung, chương mục không được rõ ràng. Muốn tiện cho độc giả nghiên cứu, tôi sắp và thêm chương mục của mỗi phần cho dễ thấy.

Vì có thay đổi chút ít nên tôi ghi vào đây ít hàng để quý độc giả khỏi nghi ngờ.

Cẩn chí THÍCH THANH TỪ

Phương Bôi Am – Mùa Đông Tân Sửu (1961)



# PHẦN DUYÊN KHỞI

Trình bày mười ý này để rõ lối tu Chỉ, Quán. Đây là điều kiện cần thiết cho kẻ mới học tọa thiền. Nếu người khéo hội ý tu tập, khả dĩ an tâm vượt các chướng nạn, được định sanh tuệ và chứng vô lậu Thánh quả.



## CHƯƠNG I: TỔNG KHỞI

Phật nói khó được nghe,  
Được nghe mừng cũng khó,  
Điều Đại nhân ưa nghe,  
Kẻ tiểu nhân lại chán.  
Chúng sanh đáng thương xót,  
Rơi đường hiểm lão tử,  
Kẻ quê, mọi ân ái,  
Chỗ sợ, ngu không sợ.  
Thế giới dù lớn nhỏ,  
Pháp vẫn không thường còn,  
Tất cả không lâu bền,  
Tạm hiện như điện chớp.  
Thân này thuộc già, chết,  
Chỗ về của các bệnh,  
Da mỏng che bất tịnh,  
Ngu muội bị nó lừa.  
Người thường bị giặc già,  
Cướp mất sắc trai trẻ,  
Như cành hoa xào héo,  
Rã cánh hết quý giá.  
Công đức vua Đảnh Sanh,

Ngồi chung trời Đé Thích,  
Phước báu rất rộng lớn,  
Ngày nay lại còn đâu !  
Vua ấy trong Trời, người,  
Dục lạc đủ hơn hết,  
Khi chết rất đau khổ,  
Do đó khá nhận ý.  
Các dục trước vui nhỏ,  
Sau thấy thành khổ lớn,  
Như oán trước thấy tốt,  
Diệt tộc họa ở sau.  
Thân này là đồ nhơ,  
Chín lỗ thường chảy nhớt,  
Cũng như ghê Na-lợi,  
Thầy thuốc khôn bề trị.  
Xe xương sức rất kém,  
Gân, mạch rành, thức chuyển,  
Người cho là xe đẹp,  
Nhận thích không hổ thẹn.  
Người chết gom một chỗ,  
Vắt bỏ đầy gò nông,  
Lúc sống cùng tiếc giữ,  
Khi chết đều vắt đi.  
Thường phải nghĩ như thế,  
Nhất tâm quán chớ loạn,  
Phá ngu mê đen tối,  
Cầm đuốc rạng sáng soi.  
Nếu bỏ Tứ niệm chi,  
Tâm ác nào chẳng tạo,  
Như voi hăng không móc,

Trợn không theo lối khiên.  
Ngày nay gây nghiệp này,  
Ngày mai tạo việc kia,  
Ưu thích không thấy khổ,  
Bất ngờ giặc chết đến !  
Lo lắng việc của mình,  
Việc kẻ khác cũng tính,  
Giặc chết không đợi giờ,  
Đến thì không phương thoát.  
Nhu nai khát tìm suối,  
Vì uống nên đến nước,  
Thợ săn không từ bi,  
Không đợi uống xong, giết.  
Người ngu cũng như thế,  
Siêng tạo các sự nghiệp,  
Chết đến không đợi giờ,  
Ai sẽ vì người giữ ?  
Người tâm mong giàu sang,  
Ngũ dục lòng chưa thỏa,  
Các vị đại quốc vương,  
Đâu khỏi được nạn này.  
Chư tiên giỏi chú thuật,  
Cũng không thoát sanh tử,  
Voi lớn vô thường đập,  
Trùng, kiến đồng với đất.  
Cho đến tất cả người,  
Chư Phật bậc Chánh giác,  
Vượt qua dòng sanh tử,  
Cũng vẫn không thường ở.  
Hẳn nên sớm bỏ lìa,

Nhất tâm cầu Niết-bàn,  
Sau khi mất thân này,  
Ai sẽ nhận biết ta ?  
Kẻ được gặp Pháp bảo,  
Và người chưa được gặp,  
Rất lâu Phật nhật xuất,  
Phá tối lớn vô minh.  
Phóng ra các ánh sáng,  
Chỉ người đạo, phi đạo,  
Ta từ đâu mà đến ?  
Đi sẽ trở về đâu ?  
Chỗ nào được giải thoát ?  
Nghĩ này ai thấu rõ ?  
Phật Thánh nhất thế trí,  
Lâu lắm mới ra đời.  
Nhất tâm chớ buông lung,  
Hay phá nghi của người,  
Kia không ưa thật lợi,  
Mến thích tâm tệ ác.  
Ngươi là chúng sanh tốt,  
Nên cầu thật pháp tướng,  
Ai biết khi nào chết ?  
Chết rồi đến ở đâu ?  
Ví như đèn trước gió,  
Đâu biết khi nào tắt.  
Pháp chí đạo không khó,  
Đại Thánh chỉ việc nói.  
Nói trí và cảnh trí,  
Hai việc không nhờ ngoài,  
Ngươi nếu không buông lung,

Nhất tâm thường hành đạo.  
Không lâu được Niết-bàn,  
Chỗ đệ nhất an lạc,  
Trí sáng gần người lành,  
Hết lòng kính Phật pháp.  
Nhàm chán thân bất tịnh,  
Lìa khổ được giải thoát,  
Chỗ vắng tu chí lặng,  
Ngồi kiết già trong rừng.  
Xét tâm không buông lung,  
Ngộ ý, biết các duyên,  
Nếu không chán cõi đời,  
Yên ngủ không tự thức.  
Không nghĩ đời vô thường,  
Đáng sợ mà chẳng sợ,  
Hò phiền não không đày,  
Biển sanh tử không bờ.  
Thuyền vượt khổ chưa đóng,  
Đâu thể vui ngủ nghỉ,  
Do đây phải giác ngộ,  
Chớ để ngủ che tâm.  
Trong bốn thứ cúng dường,  
Biết lượng, biết vừa đủ,  
Sợ lớn chưa thoát được,  
Phải chuyên cần tinh tấn.  
Tất cả khổ khi đến,  
Hối hận không thể kịp,  
Mặc y ngồi cội cây,  
Đúng như pháp được ăn.  
Chớ vì tham món ngon,

Mà tự đến hư hỏng,  
Món ăn qua khỏi cổ,  
Ngon, dở đều không khác.  
Ưu ngon sanh buồn khổ,  
Bởi thế chớ nên ưa,  
Hành nghiệp trong thế giới,  
Ngon dở đâu chẳng trái.  
Tất cả đều thọ đủ,  
Phải lấy đó tự ngăn,  
Nếu ở trong loài thú,  
Cỏ cây là đủ ngon.  
Địa ngục nuốt hoàn sắt,  
Sắt đốt cháy hừng hực,  
Nếu sanh qui Bê-lê,  
Máu mủ đồ phẩn uest.  
Dãi, đàm, các bất tịnh,  
Lấy đó làm món ngon,  
Nếu được sanh Thiên cung,  
Trong cung đẹp thất bảo.  
Ăn toàn thức Tô-đà,  
Thiên nữ làm vui lòng,  
Sanh làm người hào quý,  
Món ngon đủ các thứ.  
Tất cả từng trải qua,  
Nay sao còn ưa thích ?  
Qua lại trong thế giới,  
Chán trải việc khổ, lạc.  
Chỉ chưa được Niết-bàn,  
Phải siêng cầu lợi này.







## CHƯƠNG II: KHẢO SÁT TÂM BỆNH

Người học Thiền lúc mới đến chỗ thầy, thầy nên hỏi rằng : “Người giữ giới thanh tịnh chăng ? Có phạm tội trọng, tà ác chăng ?” . Nếu đáp : “Năm giới thanh tịnh, không phạm tội trọng, tà ác” . Thứ mới dạy đạo pháp. Nếu đáp : “Phạm giới”. Nên hỏi lại rằng : “Người phạm giới nào ?”. Nếu đáp : “Trọng giới”. Thầy bảo : “Như người bị cắt tai, xẻo mũi không thể soi gương, người nên trở về chuyên cần tụng kinh, khuyến hóa làm phước để gieo giống nhân duyên đạo pháp đời sau, đời này coi như đã bỏ. Ví như cây đã khô, dù găng tưới nước cũng không sanh hoa, lá và trái được”. Nếu phạm các giới khác, thầy nên dạy như pháp sám hối. Sám hối đã thanh tịnh, thầy nếu được thiên nhãn, tha tâm trí xem qua, tùy bệnh nói pháp tiến đạo. Nếu thầy chưa được thông, nên xem tướng mạo đoán bệnh, hoặc lại hỏi người ấy rằng : “Trong ba độc người nặng cái nào ? Dâm dục nặng ư ? Nóng giận nặng ư ? Ngu si nặng ư ?”

Thế nào là xem tướng ?

Tướng người đa dâm. – Người lanh lẹ, nuôi nhiều vợ, hầu, nói nhiều, tin nhiều, nhan sắc vui vẻ, nói năng dễ dàng, ít giận hờn, ít ưu sầu, giỏi kỹ thuật, ưa nghe, thích biết, yêu thích văn thơ, có tài đàm luận, hay xét biết tính người, nhiều chuyện kinh sợ. Người ấy ở trong phòng ưa mặc đồ mỏng, khát khao nữ sắc, màn, trướng, ưa trang sức hương hoa, tâm nhỏ nhẹ khiến người thương mến, nói lời bóng bẩy, ưa làm phước nghiệp, ý thích sanh cõi trời, ở trong chúng không chống kẻ tốt, xấu, tín nhiệm phụ nữ, lừa dục hừng thịnh, tâm nhiều hối hận, biến đổi, thích tự trang sức, ưa xem tranh ảnh, luyện tiếc vật của mình, ước ao đồ của người, ưa kết bạn bè, không chịu ở một mình, chỗ ở thích giống thế tục, chột kinh chột sợ, chí như khí vượn. Kẻ ấy nhìn rất thiện cận, làm việc không suy nghĩ, nhẹ dạ nên làm việc mong được thích ý, ưa kêu, ưa khóc, thân thể mềm yếu không kham chịu lạnh, khổ, dễ nản, dễ vui, không thể nhẫn việc, được ít vui to, mất ít sầu lớn, tự bày tự giấu, mồ hôi trong thân hôi, da mỏng, tóc mềm, nhiều nếp nhăn trắng, thường cắt móng tay, cạo râu, đánh răng trắng, đi ra thích mặc đồ thật sạch, học không chuyên cần, ưa dạo vườn cảnh, nhiều tình, nhiều cầu, ý chấp thường kiến, gần người có đức vốn vãng thăm hỏi, ý nhận lời nói của người, gắng tỏ vẻ vui tươi, nghe việc mau hiểu

lấy làm sự nghiệp, phân biệt tốt xấu, thương người khổ nạn, tự đại, háo thắng, không chịu người người lấn hiếp, ưa làm việc cứu giúp, tiếp dẫn người lành, có những thức ngon chia người cùng ăn, chí thích xa lớn, mắt xem sắc dục không bao giờ chán, không lo xa, biết thế gian phương tục, xem xét nhan sắc đoán được lòng người, nói lời khôn khéo, kết bạn không bền, đầu tóc ít, thưa, ít chịu ngủ nghỉ, nằm, ngồi, đi, đứng dung mạo đường hoàng, có tiền của liền đem cứu cấp về sau hối tiếc, thích nghĩa muốn chóng đặng, sau lại mau quên, chấp những hành động khó tự cải đổi, khó được ly dục, làm tội nhỏ, nhẹ. Những tác phong như thế là tướng đa dục.

Tướng người nóng giận. – Người nhiều giận, buồn, thân miệng thô xẵng, hay nhằn các thứ khổ, gặp việc không khiếp sợ, nhiều buồn, ít vui, có thể làm việc đại ác không có lòng thương xót, thích sự tranh đấu kiện thưa, nhan mạo khô héo, mày nhăn mắt trợn, khó nói, khó vui, khó làm việc, khó thành công, tâm mình như ghe lở mà ưa nói lỗi người, luận nghĩa vững chắc khó chiết phục được, khó làm khuynh động, khó thân thiện, khó ngăn trở, ôm lòng độc khó bỏ, nhận lời hứa không quên, tài giỏi khéo léo, tâm không chịu lười biếng, làm việc mau chóng, ôm kỳ vọng không nói, ý sâu sắc khó hiểu, thọ ân liền lo đền, có tài chinh phục được chúng làm việc, không thể phá hoại, việc làm được trọn vẹn, khó ai can phạm, ít sợ khó ví như sư tử không thể khuất phục, một phen quyết định không hề thay đổi, thẳng tiến tạo tác, nhớ dai và nhiều suy nghĩ, chuyên cần học tập, hay bố thí, không màng lợi nhỏ, làm thầy thì khôn ngoan, ly dục ưa ở một mình, ít sự dâm dục, tâm thường nghiêng về đoạn kiến, nhìn ngay ngó thẳng, nói năng chân thật, trình bày rõ ràng, ít có bạn thân, làm việc hay chấp chặt, nhớ lâu không quên, ưa làm việc bằng tay chân, vai ngực nở to, trán rộng tóc bằng, tâm cứng rắn khó điều phục, mau được mà khó quên, có thể tự lìa dục mà ưa gây tội nặng. Những tướng trạng như thế là tướng người nóng giận.

Tướng người ngu si. - Nhiều nghi ngờ, nhiều hối hận, lười biếng không nhận thức, tự mãn không tuân theo, kiêu mạn khó dạy bảo, chuyện đáng tin không tin, không đáng tin lại tin, không biết chỗ nào đáng kính, ở đâu cũng tin theo, thường bị thầy quỷ không biết hổ thẹn mà cứ can bướng, làm việc không suy nghĩ, có ai chỉ dạy lại chống đối, không biết chọn bạn, không biết trang sức, thầy lành, đạo lạ cũng không phân biệt tốt, xấu, căn tánh ngu độn chậm lụt, khó nhớ mà dễ quên, chê bai người làm việc bố thí,

không có tâm thương xót, phá hư cây cầu chánh pháp, gặp việc không hiểu biết, con mắt lơ đãng không có trí tuệ, nhiều mong cầu, nhiều trông đợi, nhiều nghi ngờ, ít chánh tín, ganh ghét người tốt, cho rằng không có quả báo tội phước, không phân biệt lời lành, không biết làm lỗi, không vâng lời khuyên bảo, xa lìa kẻ thân lại sanh oán trách, không biết lễ phép, ưa nói lời ác khẩu, râu tóc móng tay dài, răng áo như nhớp, bị người sai khiến, chỗ sợ lại không sợ, chỗ vui thì âu sầu, chỗ sầu lại vui, chỗ buồn thì cười, chỗ cười lại buồn, đợi lời mới đi, hay chịu những sự khổ nhọc, không phân biệt mùi vị, khó thể lìa dục, làm tội sâu nặng. Đó là những tướng trạng của người ngu si.



## CHƯƠNG III: TÙY BỆNH ĐỐI TRỊ

Nếu người đa dục dùng pháp môn Bất tịnh trị. Nếu người nhiều nóng giận dùng pháp môn Từ bi trị. Nếu người nhiều ngu si lấy pháp môn quán Nhân duyên trị. Nếu người nhiều lo nghĩ lấy pháp môn Niệm hơi thở trị. Nếu người đả phần (tham, sân, si đồng nhau) lấy pháp môn Niệm Phật trị. Bao nhiêu thứ bệnh có bấy nhiêu thứ pháp môn để trị.

### I. PHÁP MÔN TRỊ ĐA DỤC

Người dâm dục nhiều nên tu quán Bất tịnh. Từ chân đến đầu đầy đầy bất tịnh : tóc, lông, móng, răng, da mỏng, da dày, máu mủ, thịt, gân, mạch, xương, tủy, gan, phổi, tim, lá lách, dạ dày, ruột non, ruột già, phần, nước tiểu, nước mũi, nước miếng, mồ hôi, nước mắt, cứt ráy, đất, ốc, bong bóng, mật đàm, bầy nhầy, mỡ, mỡ sa, màng óc. Đó là ba mươi sáu vật bất tịnh trong thân.

Lại quán Bất tịnh có chín thứ theo thứ tự :

- 1.- Quán thầy mới chết bầm xanh.
- 2.- Lân lân sinh chương.
- 3.- Ké nứt nẻ.
- 4.- Máu chảy ra.
- 5.- Rục rã.
- 6.- Lầy thúi.
- 7.- Giòi, thú đục, ăn.
- 8.- Xương mục.
- 9.- Thiêu rụi.

Đó là Cửu tướng bất tịnh.

Người đa dục có bảy thứ yêu :

- Yêu sắc đẹp.
- Yêu đáng điệu.
- Yêu dung mạo.
- Yêu âm thanh.

Yêu bóng láng.

Yêu con người.

Tổng yêu.

Nếu yêu sắc đẹp nên tập quán thầy chết bầm xanh, những sắc bất tịnh vàng, đỏ cũng như vậy. Nếu yêu dáng điệu nên tập quán thầy sinh chương và nứt nẻ. Nếu yêu dung mạo nên tập quán thầy máu chảy và rục rã. Nếu yêu âm thanh, tập quán người khi sắp chết, cổ nức lên và tắt thở. Nếu yêu bóng láng nên tập quán bộ xương và người bệnh khô gầy. Nếu yêu con người nên tập quán cả sáu thứ trong chín thứ bất tịnh. Nếu tổng yêu nên quán cả chín thứ. Hoặc khi quán các thứ này, lại khi quán các thứ khác, đều gọi là quán Bất tịnh.

- Nếu thân bất tịnh như thầy thúỉ lầy thì do đâu mà yêu ? Nếu yêu thân trong sạch thì thân thúỉ lầy cũng vẫn yêu ? Nếu không yêu thân thúỉ lầy thì thân trong sạch cũng không yêu, vì hai thân là một vậy.

- Nếu tìm hai cái thật tịnh thì không thể có. Tâm người mê lầm bị sự điên đảo che đậy nên không phải tịnh chấp là tịnh, nếu phá dẹp tâm điên đảo thì được pháp quán thật tướng liền biết bất tịnh là hư dối không thật.

Lại nữa, thầy chết không có hơi ấm, mạng sống, thần thức và các căn bết tắc, người nhận kỹ thì tâm không sanh yêu mến. Thân sống có hơi ấm, mạng sống, thần thức các căn sáng sủa, nên tâm điên đảo mê lầm sanh yêu mến.

Khi tâm yêu sắc cho đó là tịnh, tâm yêu sắc dứt liền biết là bất tịnh. Nếu là thật tịnh thì phải thường tịnh, mà đây không phải thế. Như chó ăn phần cho là sạch, lấy con mắt người xem thì thấy rất dơ. Thân này toàn cả trong, ngoài không có chỗ nào là sạch. Nếu yêu dáng ngoài của thân, toàn thân da mỏng bao bọc, nếu nắm chặt một miếng bằng ngón tay ta sẽ thấy bày tướng bất tịnh, huống là cả ba mươi sáu vật nhơ nhớp trong thân.

Hơn nữa, xét ra nhân duyên tạo thành thân có bao nhiêu thứ bất tịnh. Trước tiên do tinh huyết cha mẹ hợp thành là bất tịnh, thành thân rồi thường chảy ra các thứ bất tịnh, cho đến quần áo, mền chiếu cũng là bất tịnh, nếu đến khi chết thì sự bất tịnh không thể kể xiết. Do đó nên biết sống, chết, trong, ngoài đều là bất tịnh.

Sau khi quán Bất tịnh thành công chuyển lên quán Tịnh.

Người tu Tịnh quán có ba hạng : Mới tập, đang tập, tập đã lâu.

- Nếu người mới tập (người trước chưa phát tâm kiên cố) phải dạy rằng : Tướng lột toát da ra trừ dẹp hết máu, thịt v.v... các thứ bất tịnh, quán bộ xương người đỏ. Buộc ý quán tướng không cho nghĩ gì khác, có nghĩ khác phải lôi trở về.

- Nếu người đang tập (người tập hành đôi ba năm) nên dạy : Tướng toát da thịt quán xương đầu, không cho nghĩ gì khác, có nghĩ khác phải lôi trở về.

- Nếu người tập hành đã lâu (người đã tu tập trải qua mấy mươi năm) nên dạy : Tướng dẹp hết da, thịt, buộc ý năm chỗ : Đỉnh đầu, trán, giữa chân mày, chót mũi, ngay quả tim. Trụ ý năm chỗ ấy, quán xương không cho nghĩ gì ngoài, có nghĩ ngoài phải thu nhiếp trở về. Thường xem xét tâm nó chạy đi phải lôi lại. Nếu tâm mệt mỏi sẽ dừng lại chỗ buộc duyên, không chạy ra ngoài nữa, như con khỉ bị xiềng bên cây cột, nhảy nhót mệt rồi sẽ nằm lại bên cây cột. Chỗ buộc tâm duyên như cây cột, ý niệm chăm chú như sợi dây, tâm như con khỉ. Lại như bà mẹ chăm giữ đứa con còn bú, không để nó rơi té. Hành giả quán tâm cũng như thế, lần lần chế phục được tâm, bắt nó ở một chỗ. Nếu tâm trụ được lâu đó là hợp pháp thiền. Nếu được thiền định thì phát ba tướng :

Thân thể vui vẻ nhẹ nhàng mềm dịu.

Xương trắng phát ra ánh sáng trong như ngọc.

Tâm dừng lặng.

Đó là tướng Tịnh quán.

Khi ấy, được tâm hợp với Sắc giới. Ấy là người mới học pháp thiền được tâm khế hợp Sắc giới. Tâm hợp với pháp thiền tức pháp Sắc giới. Tâm được pháp này mà thân còn ở Dục giới vẫn được ba tướng :

1- Tuy tứ đại thô mà được vui vẻ mềm dịu, hình chất trong sạch, tươi nhuận, bóng láng, điều hòa. Ấy gọi là tướng vui vẻ.

2- Hành giả nội quán thấy tướng xương trắng phát ánh sáng khắp chiếu, sắc nó trắng trong.

3- Tâm trụ một chỗ.

Như thế gọi là Tịnh quán. Trừ thịt quán xương gọi là Tịnh quán.

## **II. PHÁP MÔN TRỊ NÓNG GIẬN**

Nếu người nhiều nóng giận, phải học pháp môn ba thứ Từ tâm. Hoặc người mới tập hành, người đang tập hành, người tập hành đã lâu.

- Người mới tập hành nên dạy : Tâm Từ đến những người thân mến. Thế nào tâm Từ đến những người thân, nguyện làm cho họ được vui ? Hành giả nếu được các thứ thân tâm vui thích, như khi lạnh được mặc ấm, khi nóng được mát, đói khát được ăn uống, nghèo túng được của cải, làm nhọc nhằn được nghỉ ngơi v.v... những thứ vui ấy nguyện cho người thân mến cùng được hưởng. Chuyên tâm nhớ Từ không nghĩ gì khác, có nghĩ khác liền thu nhiếp trở lại.

- Người đang tập hành nên dạy : Tâm Từ đến những người không thân không sơ. Thế nào tâm Từ đến những người không thân không sơ, nguyện cho họ được vui ? Hành giả nếu được các thứ thân tâm vui thích, nguyện cho những người không thân không sơ đồng cùng chung hưởng. Chuyên tâm nhớ Từ không nghĩ gì khác, có nghĩ khác liền thu nhiếp trở về.

- Người tập hành đã lâu nên dạy : Tâm Từ đến những người thù ghét. Thế nào tâm Từ đến những người ấy, nguyện cho họ được vui ? Hành giả nếu được các thứ thân tâm vui thích, nguyện những kẻ thù ghét đồng cùng chung hưởng, sự hưởng này đồng với người thân mến. Được bình đẳng nhất tâm, tâm rộng lớn thanh tịnh, người thân, người không thân không sơ, và kẻ thù ghét đều xem như nhau. Rộng đến cả thế giới vô lượng chúng sanh đều khiến được an vui, khắp cả mười phương cùng đồng một tâm bình đẳng rộng lớn thanh tịnh. Xem chúng sanh cả mười phương như xem thân mình, thấy họ rõ ràng trước mắt đồng được thọ hưởng khoái lạc. Khi ấy được Từ Tam-muội.

- Người thân mến, người không thân không sơ nguyện cho vui là được, còn kẻ thù ghét hung ác tại sao lại thương xót nguyện được vui ?

- Nên ban vui cho những người ấy. Vì sao ? Người ấy còn bao nhiêu việc tốt là nhân của pháp thanh tịnh, tại sao ta nay lại do một cái thù nhỏ mà bỏ quên những cái tốt kia ! Lại suy nghĩ : Người kia thời quá khứ biết đâu không phải là thân quyến của ta, nay không thể do một chút sân mà sanh thù ghét. Ta phải nhịn họ, đó là thiện lợi của ta. Hoặc nghĩ : Ta thực hành pháp nhân đức, hàm chứa hoằng truyền sức từ bi vô lượng không thể để cho nó tiêu mất. Lại nghĩ : Nếu không có kẻ thù ghét thì làm sao thành tựu nhân Sanh nhân. Sanh nhân là do kẻ oán thù ban cho, như vậy kẻ oán thù là người thân thiện của ta. Hơn nữa, quả báo của sân là tối trọng, trong các thứ ác nó là bậc trên hết, do sân mới tàn hại người, vật, nó là cái độc mà không thể kèm chế được, tuy muốn đốt người mà kỳ thật



là thiêu mình. Nên tự suy nghĩ : Bên ngoài mặc chiếc áo pháp, bên trong thực hành hạnh nhẫn nhục gọi là Sa môn, thì đâu có thể nghe tiếng nói xấu liền thay đổi sắc diện, buông lung tâm tệ ác. Lại nghĩ : Thân ngũ ấm này là cái rừng đau khổ, là mục tiêu chịu đựng những điều tai ác, thì những cái khổ não tai ác đến làm gì tránh khỏi. Như gai nhọn đâm vào thân, khổ não vô lượng, các thứ thù oán rất nhiều không thể diệt hết, phải tự bảo vệ bằng cách mang đôi giày nhẫn nhục. Như Phật dạy :

Lấy sân trả sân,  
Sân trở hại đó,  
Sân mà không trả,  
Hay phá quân to.  
Hay không sân hận,  
Là pháp Đại nhân,  
Tiểu nhân sân hận,  
Khó động như núi.  
Sân là độc dữ,  
Tàn hại rất nhiều,  
Không thể hại người,  
Trở về tự hại.  
Sân là tội lớn,  
Có mắt không thấy,  
Sân là bụi nhớp,  
Ô uế tịnh tâm.  
Sân độc như thế,  
Phải mau trừ diệt,  
Rắn độc trong nhà,  
Không đuổi hại người.  
Sân hận như thế,  
Rất nhiều vô lượng,  
Thường tập Từ tâm,  
Trừ diệt sân hận.

Như trên là môn Từ tam-muội.

### **III. PHÁP MÔN TRỊ NGU SI**

Nếu người nhiều ngu si phải học pháp môn ba thứ suy nghĩ.

Nếu người mới tập hành phải dạy : Sanh duyên lão tử, vô minh duyên hành. Chỉ như thế suy nghĩ không cho nghĩ gì khác, có nghĩ khác liền thu nhiếp trở về.

Nếu người đang tập hành phải dạy : Hành duyên thức, thức duyên danh sắc, danh sắc duyên lục nhập, lục nhập duyên xúc, xúc duyên thọ, thọ duyên ái, ái duyên thủ, thủ duyên hữu. Như thế suy nghĩ không cho nghĩ gì ngoài, nếu có nghĩ việc ngoài liền thu nhiếp trở về.

Nếu người tập hành đã lâu nên dạy : Vô minh duyên hành, hành duyên thức, thức duyên danh sắc, danh sắc duyên lục nhập, lục nhập duyên xúc, xúc duyên thọ, thọ duyên ái, ái duyên thủ, thủ duyên hữu, hữu duyên sanh, sanh duyên lão tử. Như thế suy nghĩ không cho nghĩ gì khác, có nghĩ khác liền thu nhiếp trở về.

Tất cả người trí là minh, tất cả người ngu là vô minh, trong ấy thế nào là vô minh ?

Vô minh là tất cả không biết. Ở trong đây vô minh hay tạo có đời sau. Cái đáng có thì không, cái đáng không lại có, bỏ các điều thiện, lấy các thứ ác, phá tướng chân thật, chấp các thứ giả dối. Như trong phẩm Vô Minh Tướng nói:

Pháp mờ mịt không sáng,  
Không biết nghiệp đạo đức,  
Mà tạo nhân kiết sử,  
Như lửa nhân kéo có.  
Pháp ác mà tâm thích,  
Xa bỏ các pháp lành,  
Giặc cướp sáng chúng sanh,  
Xưa nay thường bị cướp.  
Tướng, thường, lạc, ngã, tịnh,  
Chấp trong thân ngũ âm,  
Pháp khổ, tập, diệt, đạo,  
Cũng lại không thể biết.  
Đường hiểm các thứ nã,

Người mù đi vào trong,  
Phiền não nên nghiệp tập,  
Nghiệp nên khổ xoay vòng.  
Không nên lấy mà lấy,  
Nên lấy trở lại bỏ,  
Theo đuổi tôi, sai lầm,  
Dẫm phải gốc té nhào.  
Có mắt mà không tuệ,  
Thí dụ cũng như thế,  
Bởi nhân duyên ấy diệt,  
Trí sáng như mặt trời.

Như thế lược nói vô minh cho đến lão tử cũng vậy.

Trong Phật pháp lý nhân duyên rất cao sâu, tại sao người nhiều ngu si lại hay quán nhân duyên ?

Có hai hạng người ngu si : Hạng người mê muội như trâu, dê. Hạng người ôm các thứ tà kiến mê lầm đen tối, là người ngu si tà kiến. Phật vì hạng người sau bảo phải quán nhân duyên tập chánh định.

#### **IV. PHÁP MÔN TRỊ LO NGHĨ**

Người nhiều lo nghĩ phải tập pháp môn A-na-ban-na Tam-muội.

Nếu người mới tập hành phải dạy : Nhất tâm đếm hơi thở vào, ra, hoặc dài, hoặc ngắn, đếm từ một đến mười.

Nếu người đang tập hành phải dạy : Đếm hơi thở từ một đến mười và theo hơi thở vào, ra, niệm cùng hơi thở, đồng dừng tâm ở một chỗ.

Nếu người tập hành đã lâu nên dạy : Đếm hơi thở, theo hơi thở, chỉ, quán, hoàn và tịnh.

A-na-ban-na Tam-muội có sáu môn, chia làm mười sáu phần. Sáu môn là :

1) **Sổ tức.** - Hành giả nhất tâm nhớ hơi thở vào đến cùng, đếm một, hơi thở ra đến cùng, đếm hai. Nếu hơi thở chưa cùng mà đếm là sai. Nếu đếm từ hai đến chín mà quên phải đếm lại một. Ví như nhà toán học tính một với một là hai, hai với hai là bốn v.v... không sai một mảy.

- Tại sao phải đếm ?

- Nhân đếm hơi thở quán vô thường, dễ được dứt các lo nghĩ và được nhất tâm.

Thân tâm sanh diệt vô thường liên tục tương tự khó thấy, nhân thở vào, ra sanh diệt vô thường mà dễ biết, dễ thấy được nó. Tâm buộc tại số, dứt các lo nghĩ .

Lo nghĩ có sáu thứ :

Lo nghĩ tham dục.

Lo nghĩ giận hờn.

Lo nghĩ não hại.

Lo nghĩ quê hương thân thuộc.

Lo nghĩ cõi nước.

Lo nghĩ không chết.

Người muốn cầu tịnh tâm vào chánh đạo, trước phải diệt ba thứ lo nghĩ thô, kể trừ ba thứ tế. Trừ hết sáu cái lo nghĩ này sẽ được pháp Nhất thiết thanh tịnh. Ví như người luyện vàng, trước bỏ những đá sỏi thô, sau mới bỏ bợn cát tế, lần lượt được vàng ròng.

- Thế nào là bệnh thô ?

- Nghĩ tham dục, nóng giận, não hại là ba thứ bệnh thô. Nghĩ quê hương thân thuộc, cõi nước, không chết là ba thứ bệnh tế. Trừ được sáu cái lo nghĩ này sẽ được pháp tất cả thanh tịnh.

- Người chưa được đạo, kiết sử chưa đoạn, sáu cái lo nghĩ này từ tâm khởi loạn, làm sao trừ được ?

- Tâm chán thế gian và tu chánh quán thì hay ngăn mà chưa nhổ được gốc nó, sau khi được đạo vô lậu mới nhổ hết gốc rễ của nó.

- Thế nào là chánh quán ?

- Như bài tụng :

Thấy người đa dục cầu đã khổ,

Được nó giữ gìn càng thêm khổ,

Mất đi buồn thảm khổ lại hơn,

Khi tâm được dục không mãn khổ.

Dục nhân vô thường, không, sâu thẳm,

Các thứ chung hợp nên bỏ đi,

Thí như rắn độc vào nhà người,  
Không gấp đuổi đi hại ắt đến.  
Không định, không thật, không quý trọng,  
Những thứ dục cầu vui điên đảo,  
Như A-la-hán lục thần thông,  
Cảnh tỉnh đệ tử giác dục rằng :  
Ngươi không phá giới, giới thanh tịnh,  
Không cùng người nữ chung nhà ngủ,  
Rắn độc kiết dục đầy nhà tâm,  
Ràng buộc vui ái không xa lìa.  
Đã biết giới thân không thể phá,  
Mà tâm thường cùng lửa dục chung,  
Ngươi vốn xuất gia cầu đạo pháp,  
Bởi đâu buông lung đến thế này ?  
Cha mẹ sanh thành nuôi nấng ngươi,  
Bà con quyến thuộc thương yêu lắm,  
Thầy đều rơi lệ quyến luyến ngươi,  
Ngươi đành xa bỏ không đoái tưởng.  
Mà nay sao lại ôm lòng dục ?  
Cùng dục vui vậy không chán nhàm,  
Thường cùng lửa dục chung một chỗ,  
Vui vẻ thích thú không tạm lìa.

Như thế các thứ quả trách tham dục và những thứ chánh quán trừ tâm tham dục.

- Thế nào diệt tâm giận hờn ?

- Như bài tụng :

Từ bào thai ra thường chịu khổ,  
Chúng sanh như thế chớ giận hại,  
Nóng giận khởi lên dùng Từ diệt,  
Từ bi nóng giận không chung cùng.  
Người nhờ Từ bi nóng giận dứt,

Ví như sáng tối không chung chỗ,  
Nếu giữ tịnh giới mà nóng giận,  
Người ấy tự phá pháp lợi mình.  
Ví như dẫn voi xuống nước tắm,  
Lại lấy bùn đất trét đầy mình,  
Tất cả đều phải già, bệnh, chết,  
Mọi thứ đánh đập trăm ngàn khổ.  
Tại sao người lành thương chúng sanh,  
Mà lại gia tăng giận não hại ?  
Nếu khởi nóng giận muốn hại người,  
Chưa đến người kia trước đốt mình.  
Thế nên thường nghĩ hành từ bi,  
Nóng giận, nghĩ ác tâm không sanh,  
Nếu người thường nghĩ hành pháp lành,  
Thường nghĩ pháp lành tâm vui vẻ.  
Đời nay được vui, sau cũng thế,  
Được đạo thường vui, ấy Niết-bàn,  
Nếu tâm dòn chứa điều bất thiện,  
Tự mất lợi mình, lại hại người.  
Đã tự trong tâm mất thiện pháp,  
Người có tịnh tâm cũng trầm một,  
Ví như đạo nhân ở chỗ vắng,  
Đưa tay kêu to : “Giặc cướp tôi !”  
Có người hỏi rằng : “Ai cướp ngươi ?”  
Đáp rằng : “Giặc của tôi chẳng sợ,  
Tôi không giữ của cầu thế lợi,  
Làm gì giặc của hại được tôi.  
Tôi tập căn lành các pháp bảo,  
Giặc giác quán (xét nghĩ) phá tôi thiện lợi,  
Giặc của đã lánh chỗ chứa nhiều,

Giặc cướp thiện đến không thể tránh”.

Như thế các thứ trách nóng giận và các thứ chánh quán trừ tâm nóng giận.

- Thế nào trừ cái nghĩ não hại ?

- Như bài tụng :

Chúng sanh luống chịu trăm ngàn thứ :

Các bệnh luôn luôn đến não hại,

Giặc chết rình chụp thường muốn giết,

Vô lượng chúng khổ tự vây quanh.

Tại sao người lành thêm não hại ?

Chê bai mưu hại không nhân từ,

Hại người chưa được tự mang họa,

Người tục mưu hại còn thể tha.

Đó là nghiệp ác của thế gian,

Cũng không tự nói ta tu thiện,

Cầu đạo thanh tịnh người xuất gia,

Mà sanh nóng giận tâm tật đố.

Trời tạnh trong mây xẹt lửa độc,

Phải biết ác này tội rất nặng,

Người ưa vắng vẻ khởi tật đố,

Có bậc La-hán được tha tâm.

Răn dạy quả rầy : “Người sao đại ?”

Tật đố tự phá cội công đức,

Muốn được cúng dường phải tự tập,

Bao nhiêu công đức trang nghiêm thân.

Nếu không trì giới, thiền, đa văn,

Đổi mặc áo nhuộm hoại pháp thân,

Thật kẻ ăn xin, người tệ ác,

Tại sao mong lợi được cúng dường ?

Đói, khát, lạnh, nóng trăm ngàn khổ,

Chúng sanh thường bởi các khổ này,

Thân tâm khổ ách không cùng tận,  
Tại sao người lành thêm nào hại ?  
Ví như ghè lớn dùng dao mổ,  
Cũng tợ tù nhân khảo chưa xong,  
Khổ ách quanh mình các khổ nhóm,  
Tại sao từ bi lại muốn tăng ?

- Thế nào trừ cái nghĩ quê hương thân thuộc ?

- Nên nghĩ thế này : Trong thế giới sanh tử tự nghiệp duyên ràng buộc thì đâu là thân đâu là sơ ? Chỉ do ngu si khởi tâm mến bừa, chấp cho là thân. Đời quá khứ, đời vị lai, không phải thân mà nay là thân. Đời này là thân mà quá khứ không phải thân. Ví như đàn chim chiều về chung đậu một cây, sáng ra tùy duyên mỗi con bay mỗi chỗ. Quê hương thân thuộc cũng như vậy. Sanh trong thế giới mỗi người tự có tâm khác, duyên hợp nên thân, duyên tan thành sơ, không thể có nhân duyên quả báo quyết định mãi cùng nhau thân cận. Ví như cát khô tay nắm chắc thành khối, do nắm nên hiệp, buông ra thành tan. Cha mẹ nuôi con đến khi già con đền đáp lại. Con nhờ sự bông ẵm nuôi nấng nên phải báo đáp lại. Nếu thuận ý cha mẹ là thân, nghịch ý là sơ. Có khi thân không có ích mà trở lại hại, có khi sơ không hại mà có ích. Người do nhân duyên nên sanh ra ái, bởi nhân duyên ái nên trở lại hại người. Ví như họa sĩ họa tượng người nữ, trở lại yêu thích tượng ấy. Người yêu quê hương thân thuộc cũng thế. Tự sanh nhiễm trước, nhiễm trước những cái bên ngoài, trong đời quá khứ người vẫn có quê hương thân thuộc, đời này người đã làm gì ? Người không thể làm lợi ích cho người thân đời quá khứ, người thân đời quá khứ cũng không thể làm lợi ích cho người, hai bên đều không thể làm lợi ích cho nhau. Trong cõi thế giới không định vô biên này, có nghĩ đến người thân hay không thân cũng chỉ là nghĩ suông mà thôi. Như vị A-la-hán dạy đệ tử mới xuất gia còn luyện ái người thân rằng :

“Như kẻ hư hèn đã mưa ra rồi lại ăn vào, người cũng như vậy. Người đã được xuất gia tại sao trở lại ái trước ? Cạo tóc, mặc áo hoại sắc là tướng giải thoát, người còn yêu mến người thân quê hương không được giải thoát, trở lại bị cái yêu mến buộc ràng. Ba cõi vô thường lưu chuyển không định, hoặc thân, không thân, tuy nay thân nhưng lâu xa cũng hết. Như thế, mười phương chúng sanh luân hồi, quê hương thân thuộc không định



thì đâu không phải là quê hương thân thuộc của ta. Người khi sắp chết tâm thức không có, trực thị (đứng trông), tắt thở, mạng sống dứt, như rơi vào hầm tối. Khi ấy quê hương thân thuộc còn đâu? Nếu khi mới sanh, đời trước không phải thân mà nay gắng gượng hòa hợp làm thân; khi sắp chết người thân trở lại không phải thân. Như một đứa trẻ một ngày chết ba chỗ, cha mẹ ba nơi đều khóc”.

Như thế các thứ chánh quán trừ lo nghĩ quê hương thân thuộc.

- Thế nào trừ cái nghĩ cõi nước ?

- Hành giả nếu nghĩ nước ấy giàu có, vui vẻ, an ổn, nhiều người tốt, thường bị sợi dây đất nước trói buộc. Phải bỏ đi cái nghĩ sai lầm như thế ! Nếu người có trí không nên mền trước. Vì sao ? Vì bao nhiêu cõi nước do tội lỗi thiêu đốt và thời tiết biến chuyển nên có đói khát khổ nhọc, tất cả cõi nước đều là vô thường không an ổn. Lại nữa, già, bệnh, chết, không nước nào mà chẳng có. Từ chỗ này thân khổ, đến chỗ kia thân cũng khổ, đi khắp tất cả nước không đâu chẳng khổ. Giả sử có nước an ổn, giàu có, vui vẻ mà còn có kiết sử tâm sanh đau khổ thì nước ấy cũng chưa phải tốt. Nếu hay dẹp được những cái xấu xa trong nước làm tiêu mòn kiết sử cho tâm khỏi khổ, ấy là nước tốt. Tất cả chúng sanh có hai thứ khổ, thân khổ và tâm khổ. Do hai thứ khổ này mà thường khổ não. Không có nước nào mà không có hai cái khổ này. Lại có nước rất lạnh, có nước rất nóng, có nước đói khát, có nước nhiều bệnh tật, có nước nhiều giặc cướp, có nước pháp nước bất công v.v... Các nước như thế, tâm chán không nên đắm mền. Đó là chánh quán trừ nghĩ cõi nước.

- Thế nào trừ cái nghĩ không chết ?

- Nên dạy hành giả, hoặc sanh trong nhà khá giả, hoặc con dòng quý phái, người có tài nghệ, thế lực, tất cả đều không nên nghĩ nhớ. Tại sao ? Vì khi chết đến không lựa già, trẻ, sang, hèn, tài nghệ, thế lực... Thân này là chỗ tụ hợp của các nhân duyên sâu khổ. Nếu tự thấy mình ít tuổi còn sống lâu, được an ổn, đó là người ngu si. Vì có sao? Chỗ nương tựa của sâu khổ là tứ đại, tứ đại gây nên hình thể cũng như bốn con rắn độc, tuy chung mà không hợp thì làm sao được an ổn ? Hơi thở ra chưa trở vào là không thể tin được. Khi ngủ chưa ắt có thức, việc ấy cũng khó tin. Từ khi sanh cho đến lúc già, cái chết lúc nào cũng rình rập bên mình, thế mà vì mong sống lâu nói rằng không chết, làm sao tin được ? Giặc chết rút đao, nắm tên tìm người giết, không có chút lòng thương xót. Người

sanh trên đời cái chết là sức mạnh bậc nhất, tất cả không có cái gì thắng được sức mạnh của cái chết. Người anh hùng bậc nhất của đời quá khứ không thắng được cái chết, bậc đại trí trong đời hiện tại cũng không thắng được cái chết, không thể dùng lời nhỏ nhẹ van xin được nó, không thể dùng lời khéo léo lừa gạt được nó, cũng không thể giữ giới, tinh tấn mà đuổi được nó. Do đó nên biết, mạng người tạm bợ không thể trông cậy. Chớ có tin chắc rằng ta sẽ sống lâu. Bọn giặc chết thường dẫn người đi, không đợi già rồi mới giết. Như A-la-hán dạy đệ tử bị cái nghĩ không chết não hại rằng :

“Người đã biết chán đời vào đạo, sao lại khởi nghĩ như thế ? Này ! Có người chưa sanh đã chết, có người chết trong khi sanh, có người chết trong lúc còn bú, có người chết sau khi dứt sữa, có người chết lúc còn bé, có người chết trong thời trai tráng, có người chết lúc tuổi già. Trong tất cả thời đều là cảnh của chết. Ví như cây trở hoa liền rụng hoặc thành trái mới rụng, có khi chưa chín lại rụng. Thế nên, phải gắng sức tinh tấn cầu đạo an ổn, chung ở với bọn giặc dữ không thể tin được, bọn giặc này như cọp khéo giấu hình khó thấy. Giặc chết thường tìm giết người, mọi vật trên thế giới không thật như bọt nước, tại sao đợi già mới lo tu ? Ai có thể bảo chứng rằng người già ắt được hành đạo ? Ví như cây to đứng dựa vực thẳm, trên bị gió lớn, dưới bị nước xoi bầy rầy, ai có thể tin được cây này lâu bền ? Mạng người cũng vậy, tuy tuổi nhỏ vẫn khó tin. Cha như hạt giống, mẹ như khoảnh ruộng, nhân duyên tội phước đời trước như mưa sương, con người như cây lúa, chết sống như cắt gặt. Những vị Thiên tử, Nhân vương, trí đức hưởng những thứ vui sướng cao sang, nhưng sau rồi lại rơi vào chỗ tối tăm. Bởi thế nên chớ tin mạng sống mà nói rằng : “Ta ngày nay làm việc này, ngày mai cũng làm việc này”.

Các thứ chánh quán như thế trừ quan niệm không chết.

Trước trừ lo nghĩ thô, sau trừ lo nghĩ tế, tâm thanh tịnh liền được chánh đạo, tất cả kiết sử dứt, từ đây được chỗ an ổn, ấy là quả của người xuất gia. Tâm tự tại, ba nghiệp hoàn toàn thanh tịnh, không phải trở lại thọ sanh, học rộng, đọc nhiều kinh, khi ấy được quả báo tốt. Khi được như vậy, không nhọc công phá quân ma vương mà được khen ngợi là người dũng sĩ bậc nhất, bọn giặc phiền não tự lui; tuy không gọi là mạnh mà hay trừ giặc phiền não, diệt được lửa tam độc, mát mẻ, vui vẻ, trong sạch, gỏi tay nằm an ổn trong rừng Niết-bàn. Ngọn gió mát thiên định, ngũ căn, ngũ lực, thất giác chi bốn phía thổi đến, đoái nhìn thương xót chúng sanh đang chìm đắm trong biển tam độc. Cái diệu

lực như thế mới gọi là kiện toàn. Thế nên, những người tán tâm phải niệm A-na-ban-na, học sáu pháp đoạn các thứ lo nghĩ. Do đó trước phải học Sổ tức.

- Nếu trong bốn pháp - quán bất tịnh, niệm Phật v.v... - cũng trừ được lo nghĩ, vì sao chỉ nói riêng Sổ tức ?

- Vì các pháp quán kia chậm rãi nên khó mất, pháp Sổ tức mau chóng nên dễ chuyên. Ví như người thả trâu, do trâu khó mất nên sự coi giữ lơ là, nếu thả vượn khi, do khi dễ mất nên sự coi giữ khít khao. Pháp này cũng như thế. Sổ tức chăm chú tâm và số không được một chốc nghĩ việc khác, nếu có một chốc nghĩ việc khác là số đã lộn mất. Bởi thế nên, lúc ban đầu muốn đoạn sự lo nghĩ phải Sổ tức.

Được pháp Sổ tức rồi phải thực hành pháp Tùy tức để đoạn các lo nghĩ.

2) Tùy tức – Hít hơi vào tới cùng, tâm chỉ duyên theo không đếm một, thở hơi ra đến cùng, tâm duyên theo chớ đếm hai. Ví như người thiếu nợ, chủ nợ đến đòi theo mãi bên lưng không rời. Như thế, suy xét hơi thở vào, trở ra có khác, hơi thở ra, trở vào có khác. Khi ấy biết hơi thở vào khác hơi thở ra. Vì hơi thở ra ấm, hơi thở vào lạnh.

- Hơi thở vào, ra chỉ là một. Vì sao ? Vì ra rồi trở lại vào. Ví như nước ngậm vào miệng thì ấm, nhổ ra thì lạnh, lạnh trở ra ấm, ấm trở lại lạnh cũng chỉ là một. Không phải như vậy. Do nội tâm động nên có thở ra, ra rồi liền mất, mũi và miệng hít bên ngoài thì có hơi thở vào, vào rồi diệt, cũng không có sắp ra, không có sắp vào. Nơi rún phát ra hơi thở hình như liên tục, thở ra đến mũi và miệng, ra rồi liền diệt. Ví như hơi trong quả bóng khi mở dây cột ra liền xẹp, nếu dùng nhân duyên mũi, miệng thổi hơi thở vào, ấy là nhân duyên mới mà sanh. Ví như cái quạt, do các duyên hợp lại nên có gió. Khi ấy, biết do nhân duyên nên có hơi thở ra vào, nó hư dối không thật, sanh diệt vô thường.

Suy xét do nhân duyên mũi miệng hít có hơi thở vào, do nhân duyên tâm động có hơi thở ra, mà mê lầm không biết, chấp là hơi thở của ta. Hơi thở là gió, cùng với gió bên ngoài không khác. Đất, nước, lửa, không, cũng như thế. Bởi nhân duyên ngũ đại hợp nên có thức sanh. Thức cũng như vậy, không phải là của ta. Ngũ ấm, thập nhị nhập, thập bát giới cũng như thế. Biết như vậy, theo hơi thở ra vào gọi là Tùy tức.

Đã được pháp Tùy tức phải thực hành pháp Chi.

3) Pháp chỉ - Sổ, Tùy tâm rất an trụ, ý dừng bên cửa hơi thở để xem nó ra vào. Vì sao phải Chỉ ? Vì dứt các lo nghĩ, dừng tâm tán động. Khi Sổ tức, Tùy tức tâm không

định vì rất nhiều việc. Chỉ thì tâm nhàn rồi ít việc, tâm trụ một chỗ xem hơi thở ra vào. Ví như người gác cửa đứng bên cửa xem người ra vào. Tâm Chỉ cũng như vậy, biết hơi thở khi ra từ rún đến hông, ngực, cổ, miệng, mũi, khi vào từ miệng, mũi đến cổ, ngực, hông, rún. Như vậy, buộc tâm một chỗ gọi là Chỉ.

4) Pháp Quán. – Trong pháp Chỉ, tâm dừng lại để quan sát, khi hơi thở vào ngũ ấm sanh diệt khác, khi hơi thở ra ngũ ấm sanh diệt khác. Như thế, trừ dẹp loạn tâm, nhất tâm suy xét cho pháp quán được tăng trưởng gọi là Quán.

5) Pháp Hoàn. - Bỏ chỗ đứng bên cửa, rời pháp quán thô. Rời pháp quán thô là nhận biết hơi thở vô thường, ấy gọi là chuyển quán. Quán ngũ ấm vô thường cũng niệm sự vô thường ra, vào, sanh, diệt của hơi thở. Thấy hơi thở vào không từ đâu đến, xem hơi thở ra không biết về đâu; do nhân duyên hòa hợp nên có, nhân duyên ly tán nên không, đó là chuyển quán.

6) Pháp Tĩnh.- Trừ diệt ngũ cái và các phiền não, tuy trước được Chỉ, Quán mà phiền não chưa sạch, tâm còn tạp loạn, nay pháp Tĩnh là tâm được thanh tịnh. Pháp quán trước là dị học, tương tự hành đạo niệm hơi thở ra vào, nay là vô lậu đạo, tương tự hành thiện hữu lậu đạo, nên gọi Thanh Tĩnh.

Pháp quán trước là một phần thân niệm Chỉ, dần dần toàn thân niệm Chỉ, kế thọ và tâm niệm Chỉ, trong đó chưa phải thanh tịnh còn xa đạo vô lậu. Ở đây, trong pháp niệm Chỉ, quán mười sáu phần niệm hơi thở ra vào, được pháp noãn, đánh, nhấn, thế đệ nhất, khổ pháp nhấn cho đến vô học tận trí nên gọi là thanh tịnh.

Trong mười sáu phần là :

Phần hơi thở vào có sáu hạnh A-na-ban-na.

Phần hơi thở ra cũng có sáu hạnh A-na-ban-na.

3- Hơi thở dài, ngắn. – Nhất tâm niệm hơi thở vào, ra hoặc dài, hoặc ngắn. Ví như người có việc kinh sợ, mang đồ nặng leo núi thì hơi thở lên, là hơi thở ngắn. Như người khi làm nhọc được nghỉ thì vui vẻ và như người bị giam trong khám được thả ra, thế đều là hơi thở dài. Tất cả hơi thở đều nằm hai nơi dài, ngắn, thế nên nói hơi thở dài, ngắn. Trong phần hơi thở dài, ngắn cũng niệm sáu hạnh A-na-ban-na.

4- Hơi thở khắp thân. – Tương hơi thở khắp thân cũng nương hơi thở vào, ra. Phải quán hơi thở vào, hơi thở ra khắp các lỗ chân lông trong thân cho đến ngón tay, ngón

chân đều thở, ví như nước đổ xuống cát. Hơi thở ra cảm biết từ chân đến tóc đều thở ra, như nước đổ xuống cát. Như quả bóng hơi vô, hoặc ra đều khắp, mũi miệng hít hơi vào cũng như thế.

5- Trừ các thân hành. – Quán hơi thở khắp thân không ngại, như cọng sen dẫn nước, như lưới đánh cá. Lại không riêng mũi, miệng quán hơi thở ra vào mà tất cả lỗ chân lông và trong chín lỗ (hai lỗ tai, hai lỗ mũi, hai mắt, miệng, tiểu, đại) cũng thấy hơi thở ra vào. Thế nên, biết hơi thở khắp thân trừ các thân hành cũng niệm hơi thở ra vào.

6- Tâm thọ Hỷ. – Người mới học quán hơi thở, nếu thân nặng nề lười biếng ưa ngủ phải dẹp bỏ đi. Dùng pháp quán hơi thở ra vào thân nhẹ nhàng hòa dịu, được thiên định tâm thọ hỷ và trừ tâm nặng nề lười biếng ưa ngủ, được tâm nhẹ nhàng hòa dịu tùy thiên định tâm thọ hỷ. Hơi thở vào thân niệm Chi xong, hơi thở lưu hành thọ niệm Chi rồi, là được thân niệm Chi. Thật nay lại được thọ niệm Chi thật thọ Hỷ.

7- Tâm thọ Lạc. – Đã biết thật tướng của thân, muốn biết tướng của tâm và tâm số. Thế nên thọ hỷ niệm hơi thở ra vào, thọ lạc cũng niệm hơi thở ra vào, vì cái hỷ được tăng trưởng gọi là lạc. Tâm mới sanh mừng gọi là hỷ, toàn thân đều mừng là lạc. Lại nữa, cái thọ lạc của Sơ thiên, Nhị thiên gọi là Hỷ, cái thọ lạc của Tam thiên gọi là Lạc.

8- Thọ các tâm hành. - Thọ các tâm hành cũng niệm hơi thở ra vào. Các tâm pháp sanh diệt, tâm nhiễm, tâm không nhiễm, tâm tán loạn, tâm thu nhiếp, tâm chánh, tâm tà, các tâm tướng như thế gọi là tâm hành.

9- Tâm khởi mừng. - Tâm khởi mừng cũng niệm hơi thở ra vào. Cái thọ hỷ trước là tự sanh không phải do cố tâm phát khởi. Cái này là cố tâm khởi mừng. Vì sao cố tâm khởi mừng ? Vì muốn trị hai thứ tâm – tán động và thu nhiếp – nên khởi tâm mới được ra khỏi phiền não. Thế nên niệm pháp cho tâm khởi mừng. Nếu tâm không mừng gắng kích động cho nó mừng.

10- Tâm khởi nhiếp.- Tâm khởi nhiếp cũng niệm hơi thở ra vào. Nếu tâm không định gắng nhiếp phục cho nó định. Như trong kinh nói “Tâm định là đạo, tâm tán loạn không phải đạo” .

11- Tâm khởi giải thoát. – Tâm khởi giải thoát cũng niệm hơi thở ra vào. Nếu ý không giải thoát gắng huân tập cho nó giải thoát. Ví như con dê vào lùm cỏ gai bị gai

móc, người vì nó gỡ lằn lằn, tâm khởi giải thoát các phiền não cột trói cũng như thế. Ấy gọi là tâm niệm Chỉ khởi giải thoát.

12- Quán vô thường. – Quán vô thường cũng niệm hơi thở ra vào. Quán sự sanh diệt vô thường của các pháp rỗng không, không có người và ta. Khi sanh các pháp giả sanh, khi diệt các pháp tạm diệt. Trong ấy không thật có nam nữ, người, kéo tạo, người thọ... ấy gọi là pháp quán Tùy vô thường.

13- Quán tan hoại. – Quán pháp hữu vi tan hoại cũng niệm hơi thở ra vào. Các pháp hữu vi có trong hiện tại là do nhân duyên của quá khứ, nhân duyên hòa hợp thì tụ, nhân duyên tan hoại thì tán. Tùy quán như thế gọi là quán tan hoại.

14- Quán ly dục. - Quán ly dục cũng niệm hơi thở ra vào. Tâm rời các thứ ràng buộc của tham dục, đó là pháp đệ nhất. Quán như thế gọi là Tùy quán ly dục.

15- Quán diệt tận. - Quán diệt tận cũng niệm hơi thở ra vào. Các khổ kiết sử nơi nơi đều dứt, chỗ này được an ổn, ấy là Tùy quán diệt tận.

16- Quán buông bỏ. - Quán buông bỏ cũng niệm hơi thở ra vào. Các thứ nhiễm ái, phiền não, thân, tâm, ngũ ấm, các pháp hữu vi đều buông bỏ, chỗ này là an ổn bậc nhất. Quán như thế gọi là Tùy quán buông bỏ.

## **V. PHÁP MÔN TRỊ ĐẲNG PHẦN**

Phần thứ năm này là pháp môn trị bệnh đặng phần và người phạm tội trọng mong cầu làm Phật. Những người như thế phải dạy họ nhất tâm niệm Phật Tam-muội.

1- Quán tượng Phật. - Nếu người mới tập hành nên dẫn đến trước tượng Phật, hoặc dạy họ tự đến trước tượng Phật xem cho kỹ những tướng tốt, mỗi tướng rõ ràng, nhất tâm nhớ giữ trở về chỗ yên tịnh, tâm nhãn quán tượng Phật không cho ý chuyển động, buộc niệm tại tượng Phật không nghĩ gì khác, có nghĩ phải thu nhiếp về tượng Phật. Nếu hành giả tâm không trụ, thầy phải dạy rằng :

“Ông phải tự trách tâm : Do người mà ta mang tội không thể tính kể, chết sống không cùng bao nhiêu sự khổ não đều trải qua. Hoặc ở địa ngục uống nước đồng sôi, nuốt hoàn sắt nóng; hoặc trong súc sanh ăn cỏ, phân, đồ nhơ nhớp; hoặc sanh ngựa quỉ chịu khổ đói khát; hoặc được làm người nghèo cùng nguy khốn; hoặc sanh lên cõi trời mất ngũ dục sâu khổ. Bởi theo người, ta chịu bao nhiêu sự đau đớn nơi thân tâm và vô lượng khổ não. Nay quyết kèm người, người phải theo ta, ta buộc người một chỗ. Ta quyết định không bị

ngươi làm khổ, mà trở lại chịu mọi sự khổ độc. Xưa ngươi làm khổ ta, nay ta phải làm khổ lại ngươi”.

Quở trách như vậy mãi thì tâm không tán loạn. Khi ấy liền được tâm nhãn thấy tượng Phật sáng suốt, như hiện mắt thấy không khác. Như thế tâm được trụ, ấy gọi là hành giả mới tập tư duy.

2- Quán sanh thân Phật. - Người đang tập hành, sau khi quán tượng Phật thành công, lại phải nghĩ rằng : Tượng tượng này là ai ? Là tượng tượng Phật Thích-ca Mâu-ni thời quá khứ. Như ta nay thấy hình tượng Phật, tượng không lại, ta cũng không đến. Tâm tưởng như thế liền thấy đức Phật thời quá khứ, khi mới giáng thân rung động trời đất, có ba mươi hai tướng đại nhân.

Lòng bàn chân bằng phẳng.

Dưới bàn chân có một ngàn khu ốc.

Ngón chân dài.

Gót chân rộng.

Kẽ ngón tay, kẽ chân đều có màng lưới mỏng.

Mu bàn chân cao, bằng, đẹp.

Đùi tròn vót như đùi nai quý.

Đứng thẳng hai tay quá gối.

Tướng mã âm tàng.

10- Thân tròn thẳng như cây Ni-câu-lô-đà.

11- Mỗi lỗ chân lông đều có một sợi lông.

12- Lông hướng lên và xoay bên phải.

Sắc thân hơn vàng ròng.

14- Hào quang tỏa chung quanh thân một trượng.

Da mỏng đẹp.

Bảy chỗ no đầy.

Dưới hai nách bằng đẹp.

Phần trên của thân như hình sư tử.

Thân rất đẹp ngay thẳng.

Vai tròn đẹp.

Bốn mươi cái răng.  
Răng trắng, bằng khít và chân sâu.  
Bốn răng cửa trắng và lớn.  
Má vuông như má sư tử.  
Trong cổ có vị rất ngọt.  
Lưỡi lớn, rộng, dài và mỏng.  
Giọng trong, ấm, nghe rất xa.  
Tiếng thanh như tiếng chim Ca-lăng-tân-già.  
Con mắt trong xanh.  
Lông mi cứng xanh như lông mi trâu quí.  
Trên đầu có nhục kế.  
Giữa chạng mày có lông trắng đẹp xoay bên phải.  
Lại có tám mươi tướng đẹp :  
Vô kiến đánh.  
Mũi cao, thẳng, đẹp, lỗ mũi không bày ra.  
Chân mày như trăng lưỡi liềm, xanh như sắc lưu ly.  
Lỗ tai đẹp.  
Thân dẻo chắc như Na-la-diên.  
Xương mắc nhau như dây xích.  
Thân khi xoay như tượng vương.  
Khi đi chân cách đất bốn tấc mà vẫn có dấu.  
Móng tay như sắc đồng đỏ, mỏng và bóng.  
Đầu gối tròn đẹp.  
Thân thanh tịnh.  
Thân mềm dịu.  
Thân không cong.  
Ngón tay dài, tròn, vót.  
Những nét răn của bàn tay đẹp như bức họa nhiều màu.  
Mạch sâu không bày.  
Mắt cá chân sâu không lồi.



- 18- Thân bóng láng.
- 19- Thân tự giữ không xiêu vẹo.
- 20- Thân đầy đủ.
- 21- Dung nghi đầy đủ.
- 22- Khi đứng vững vàng.
- 23- Uy dũng khắp cả.
- 24- Tất cả thích xem.
- 25- Mặt không dài.
- 26- Dung mạo một mực không có sắc xen tạp.
- 27- Môi đỏ như quả Tần-bà.
- 28- Mặt tròn đầy.
- 29- Giọng nói hùng hậu.
- 30- Rún tròn sâu.
- 31- Lông mọi chỗ đều xoay bên phải.
- 32- Tay, chân đều no tròn.
- 33- Tay, chân được như ý.
- 34- Những nét răn của tay và chân đều sáng và thẳng.
- 35- Chỉ tay dài.
- 36- Chỉ tay liên tục.
- 37- Tất cả chúng sanh có ác tâm trông thấy đều lộ vẻ hòa vui.
- 38- Mặt rộng, đặc biệt.
- 39- Mặt tròn đầy như trăng rằm.
- 40- Chúng sanh thấy không kinh sợ.
- 41- Lỗ chân lông bay mùi thơm.
- 42- Miệng bay mùi thơm.
- 43- Dung nghi như sư tử.
- 44- Tiến hay dừng như tượng vương.
- 45- Pháp đi như ngỗng chúa.
- 46- Đầu không tròn không dài giống trái Ma- đà-la.
- 47- Phần của tiếng đầy đủ (tiếng có 60 thứ, Phật đầy đủ).

- 48- Răng trắng bén.
- 49- Lông mềm và sạch.
- 50- Lưỡi lớn và đỏ.
- 51- Lưỡi mỏng.
- 52- Lông toàn màu hồng.
- 53- Con mắt rộng dài.
- 54- Các lỗ đầy đủ.
- 55- Tay, chân đỏ, trắng như sắc hoa sen.
- 56- Bụng không bày ra.
- 57- Bụng không lồi lên.
- 58- Thân không động.
- 59- Thân nặng.
- 60- Thân lớn.
- 61- Thân cao.
- 62- Tay chân mềm bóng láng.
- 63- Khi đi chung quanh hào quang sáng ra một trượng.
- 64- Bình đẳng xem chúng sanh.
- 65- Không vì sự giáo hóa, không ham đệ tử.
- 66- Tùy thuận tiếng của chúng sanh không kém thiếu.
- 67- Tùy tiếng nói của chúng sanh vì thuyết pháp.
- 68- Ngôn ngữ không ngăn ngại.
- 69- Phát ra lời thích hợp chúng sanh.
- 70- Thuyết pháp thứ tự liên tục.
- 71- Tất cả chúng sanh mắt nhìn kỹ cũng không thể biết hết tướng tốt.
- 72- Xem không biết nhàm.
- 73- Tóc dài đẹp.
- 74- Tóc xoắn đẹp.
- 75- Tóc không rối.
- 76- Tóc không trỏ.
- 77- Tóc mềm mại.

78- Tóc xanh như sắc lưu ly.

79- Tóc không ít.

80- Ngực có chữ Vạn, tay chân có chữ Kiết.

Hào quang của Phật sáng suốt chiếu soi vô lượng thế giới, từ khi mới sanh bước đi bảy bước thốt ra một câu quan trọng. Khi Ngài xuất gia siêng năng khổ hạnh, ngồi dưới cội Bồ-đề hàng phục ma quân, đến gần sáng thành bậc Đẳng Chánh Giác, tướng sáng khắp soi cả mười phương, chư Thiên trên không đàn ca, tán hoa, mưa hương cúng dường, tất cả chúng sanh đều cung kính không cùng. Ngài riêng đi trong tam giới chuyển mình nhìn lại như tượng vương xoay, xem xét cây Đạo, lăn chuyển bánh xe pháp ban đầu, trời người đều ngộ, lấy đạo tự chứng tiến đến Niết-bàn. Thân Phật như thế cảm phát vô lượng. Chuyên tâm niệm Phật không nghĩ gì khác, có nghĩ khác liền thu nhiếp trở về. Như thế, tâm không loạn động. Khi ấy, được thấy sắc thân một đức Phật, hai đức Phật cho đến vô lượng thế giới chư Phật ở mười phương. Do tâm tưởng nên được thấy Phật.

3- Quán pháp thân Phật. – Người tập hành đã lâu, đã thấy Phật cần được nghe thuyết pháp, hoặc tự thưa hỏi. Phật vì thuyết pháp, giải quyết các nghi vấn. Đã được Phật nghĩ tưởng, lại phải tưởng nghĩ công đức pháp thân của Phật. Tuệ không lường sâu thẳm, trí rộng không bờ mé, công đức không thể tính kể : Như chư Phật đến, đáng cho nhân thiên cúng dường, khắp biết tất cả, đầy đủ tam minh, khéo vượt qua, thấu hiểu tất cả thế gian, bậc vô thượng, Đại trượng phu điều phục tất cả, thầy cả trời người, đáng hoàn toàn giác ngộ.

Khi ấy lại niệm thân đức của hai đức Phật, ba, bốn, năm cho đến vô lượng cùng tận cả hư không chư Phật. Trở lại thấy một đức Phật, hay thấy một đức Phật hóa mười phương chư Phật, mười phương chư Phật hiện thành một đức Phật. Hay thấy một sắc biến thành các sắc-vàng, bạc, thủy tinh, lưu ly... - tùy ý người thích thấy được thấy.

Bấy giờ Chỉ, Quán hai việc, thân Phật trong hư không và công đức của Phật, không cho nghĩ gì khác. Tâm được tự tại, ý không lăng xăng, đó là thành tựu niệm Phật Tam-muội. Hành giả nếu tâm chạy theo ngũ trần, hoặc nhớ sáu việc lo nghĩ thì phải cố gắng kèm hãm điều phục nó. Phải suy nghĩ thế này :

“Thân người khó được, Phật pháp khó gặp, cho nên nói : Các thứ sáng mặt trời là bậc nhất, các bậc trí tuệ Phật là bậc nhất. Vì sao ? Phật thường vì tất cả khởi lòng đại bi,

hy sinh đầu, mắt, tủy, não để cứu chúng sanh. Tại sao ta lại phóng tâm không chuyên niệm Phật mà cô phụ ơn nặng của Ngài ? Nếu Phật không ra đời thì ai mở lối đến cõi người, cõi trời và Niết-bàn ? Nếu có người đem hương hoa cúng dường, hoặc lấy xương, thịt, máu, tủy xây tháp cúng dường, cũng không bằng người tu hành dùng chánh pháp cúng dường được đến Niết-bàn. Tuy nhiên, người cô phụ ân Phật dù có niệm Phật cũng không được gì. Bởi vậy, ta phải chuyên tâm niệm Phật không quên để báo ân Phật. Huống nữa, niệm Phật sẽ được các thứ Tam-muội, trí tuệ và thành Phật mà không chuyên tâm niệm Phật sao ?”

Thế nên, hành giả thường phải chuyên tâm giữ ý không cho tán loạn. Đã được thấy Phật, thưa hỏi giải nghi, ấy gọi là “ Niệm Phật Tam-muội trừ diệt đặng phần và các tội trọng”.



# CHƯƠNG IV: TƯỚNG TU CHÚNG

## I. TỨ THIÊN

1- Sơ thiên.- Hành giả tuy được nhất tâm mà định lực chưa thành, còn bị phiền não ở Dục giới làm não loạn, phải tạo phương tiện tiến lên học Sơ thiên, trách bỏ ái dục.

Thế nào là trách bỏ ái dục ?

- Hành giả quán cái lỗi ái dục ở Dục giới là tội ác, bất tịnh, nghĩ tưởng Sơ thiên là an ổn khoái lạc.

Quán lỗi ái dục thế nào ? Biết ái dục là vô thường, oán thù, không thật như huyễn như hóa. Khi nghĩ đến ái dục là tâm si mê nổi loạn, huống là đã bị dâm dục cột trói. Cái vui trên cõi trời còn chưa phải thường an ổn, huống chi cái vui trong cõi người. Lòng người mê đắm ái dục không chán nhàm, như lửa gặp củi, như bể hứng các dòng sông, như vua Đảnh Sanh tuy được trời mưa bảy báu, làm vua bốn châu thiên hạ, trời Đế Thích chia nửa tòa cho ngồi vẫn thấy chưa đủ, như vua Chuyển Kim Luân Na-hầu-sa, bị ái dục thúc bách đến phải đọa làm thân con mãng xà. Lại như những vị tiên ăn trái cây, mặc áo cỏ, ở trong núi sâu, khổ hạnh cầu đạo vẫn chưa khỏi bợn giặc ái dục phá hoại. Cái vui của ái dục rất ít mà sự thù oán, ác độc quá nhiều. Người đắm mê ái dục thường gần bạn ác, bạn lành lánh xa. Ái dục là thứ rượu độc làm người ngu mê say sưa đến chết. Ái dục là thứ xảo quyệt sai sử người ngu muôn ngàn nhọc nhằn không chút tự do. Chỉ có lìa ái dục thì thân tâm an ổn khoái lạc không cùng tận. Ái dục không thể được, như chó gặm xương khô. Tìm cầu ái dục khó nhọc khổ sở mới được, được thì rất khó mà mất lại quá dễ. Nó tạm bợ chốc lát như mộng vừa thấy, tỉnh giấc đã mất. Ái dục là tai họa, tìm cầu đã khổ, được nó cũng khổ, được nhiều khổ nhiều, như lửa gặp củi càng nhiều càng cháy mạnh. Dục như thịt thúì bầy quạ giành nhau. Tóm lại, người mê ái dục như con thiêu thân nhảy vào lửa, như cá nuốt câu, như nai theo tiếng, như khát uống nước muối. Tất cả chúng sanh bị cái hoạn ái dục đến nỗi không chỗ khổ nào mà chẳng đến.

Thế nên, phải biết ái dục là độc hại, phải cầu Sơ thiên tiêu diệt lửa ái dục. Hành giả nhất tâm chuyên cần tin vui khiến tâm tăng tiến, ý không tán loạn, quán ái dục tâm chán chán, trừ các kiết sử phiền não che đậy, được định Sơ thiên, lìa ngọn lửa dữ ái dục,

được định mát mẻ, như khi nắng gặp bóng mát, như kẻ nghèo được của báu. Khi ấy được cái vui mừng của Sơ thiền, suy nghiệm trong thiền định bao nhiêu thứ công đức, xem xét phân biệt cái nào tốt, cái nào xấu liền được nhất tâm.

Người tu thiền được tướng nhất tâm thế nào ?

- Người ấy vẻ mặt vui tươi, đi từ từ êm ái, ngay thẳng không mất nhất tâm, mắt không đăm sắc, do thân đức thiền định nên không tham danh lợi, phá dẹp kiêu mạn, tánh nết nhu hòa, không ôm lòng độc hại, không có xan tham tật đố, tâm trong sạch tin chân chánh, bàn luận không tranh hơn thua, thân không lừa dối, nói năng dễ dãi, hòa nhã, biết hổ thẹn, tâm thường nhớ giáo pháp, siêng năng tinh tấn giữ giới trọn vẹn, tụng kinh nhớ suy nghĩ y pháp thực hành, ý thường vui vẻ, việc đáng giận không giận, trong bốn thứ cúng dường nếu không thanh tịnh không thọ, nếu cúng dường thanh tịnh thì thọ mà biết lượng sức nhận vừa đủ, bàn luận không tự thỏa mãn, nói năng rất ít, có liêm cách biết kính những bậc Thượng tọa, Trung tọa, Hạ tọa, thầy lành bạn tốt thì thường gần gũi vâng lời chỉ dạy, ăn uống có chừng mực không mê mùi vị, ưa ở chỗ vắng vẻ, dù khổ dù vui tâm không xao động, không oán thù cạnh tranh, không ưa thua kiện. Có những tướng như thế là biết người được tướng nhất tâm.

2- Nhị thiền. - Bởi hai thứ giác, quán nên loạn tâm thiền định, như nước lóng trong sóng dậy liền đục. Hành giả bên trong đã được nhất tâm mà còn bị giác, quán làm não loạn, như làm nhọc muốn nghỉ, như ngủ muốn yên. Khi ấy phải học không giác, không quán cho định thanh tịnh phát sinh. Bên trong thanh tịnh vui vẻ được vào Nhị thiền, tâm rất lặng lẽ xưa chưa từng có, nay mới được trạng thái này nên rất mừng.

3- Tam thiền.- Khi ấy tâm quán cái mừng cũng là hoạn họa, như giác, quán ở trước, tập hành pháp không mừng. Rồi bỏ cái mừng liền được cái vui của các bậc Hiền Thánh. Biết chắc chắn nhất tâm, hằng bảo vệ vào Tam thiền. Đã bỏ cái mừng, biết chắc nhớ nghĩ bảo vệ cái vui. Thánh nhân nói bảo vệ vui, vì người thường khó bỏ được, bởi lui về quá khứ chưa bao giờ có cái vui này, nên nó là bậc nhất. Thế nên tất cả Thánh nhân nói : “Trong tất cả tịnh địa, Từ là vui bậc nhất.”

4- Tứ thiền. - Vui cũng là họa hoạn. Vì sao ? Vì trong cái thiền bậc nhất, tâm không có động chuyển, bởi nó là vô sự. Nếu có động thì có chuyển, có chuyển là có khổ. Thế nên Tam thiền cho vui là hoạn, muốn dùng cái thiện diệu bỏ cái khổ vui này. Trước

bỏ ý lo mừng, trừ khổ vui, gìn giữ tâm niệm thanh tịnh được vào Tứ thiền nhất tâm thanh tịnh không khổ không vui. Cho nên Phật nói : “Gìn giữ rất thanh tịnh gọi là đệ Tứ thiền”. Bởi vì đệ Tam thiền bị cái vui làm xao động nên gọi là khổ. Đệ Tứ thiền diệt trừ khổ vui gọi là chỗ không xao động.

## **II.- TỨ KHÔNG.**

1- Không vô biên xứ.- Quán Không xứ phá cái tướng hữu sắc trong và ngoài. Diệt cái tướng hữu đối, không nghĩ tướng các thứ hình sắc. Quán Không vô biên xứ là xét hình sắc là lỗi lầm, nghĩ tướng cái định Không xứ là công đức thượng diệu. Tập nghĩ tướng pháp này dần dần được định Không xứ.

2- Thức vô biên xứ.- Quán Thức xứ là xét cái Không xứ là lỗi lầm, nghĩ tướng công đức vô lượng của Thức xứ. Tập nghĩ tướng pháp này dần dần được định Thức xứ.

3- Vô sở hữu xứ.- Quán Vô sở hữu xứ, xét Thức xứ là lỗi lầm, nghĩ tướng công đức của Vô sở hữu xứ. Tập nghĩ tướng pháp này liền được định Vô sở hữu xứ.

4- Phi tướng phi phi tướng xứ.- Quán Phi hữu tướng phi vô tướng xứ, xét tất cả tướng là hoạn họa rất nhiều, như bệnh, như ghê, còn vô tướng là chỗ ngu si. Thế nên Phi hữu tướng phi vô tướng là chỗ tốt an ổn bậc nhất. Xét lỗi lầm của Vô sở hữu xứ, nghĩ công đức Phi hữu tướng phi vô tướng. Tập nghĩ pháp này liền được định Phi hữu tướng phi vô tướng.

## **III. TỨ VÔ LƯỢNG TÂM .**

1- Từ vô lượng tâm.- Hoặc có hành giả trước tiến từ sơ địa dần dần đến thượng địa. Lại ở thượng địa tập hành Từ tâm để trừ tự vui và phá cái độc nóng giận, sau Từ tâm lan dần đến mười phương vô lượng chúng sanh. Khi ấy liền được Từ tâm Tam-muội.

2- Bi vô lượng tâm.- Bi tâm là thương xót nỗi khổ của chúng sanh, hay tự phá các thứ não hại, rộng đến vô lượng chúng sanh. Khi ấy liền được Bi tâm Tam-muội.

3- Hỷ vô lượng tâm.- Hay phá những cái không vui khiến vô lượng chúng sanh đều được vui mừng. Bấy giờ liền được Hỷ tâm Tam-muội.

4- Xả vô lượng tâm. - Hay phá những cái khổ vui, thắng quán mười phương vô lượng chúng sanh. Khi ấy liền được Xả tâm Tam-muội.

Nhị thiền thì quán phá khổ vui của Từ và Bi, Tam thiền, Tứ thiền thì trừ Hỷ.

## **IV. NGŨ THÔNG.**

Kể đến học ngũ thông, thân bay đi biến hóa tự tại. Hành giả chuyên tâm phát khởi bốn món định như ý tức : Dục định, Tinh tấn định, Nhất tâm định và Tuệ định. Chuyên tâm quán thân tưởng nhẹ nhàng muốn bay đi. Hoặc thấy lớn hoặc thấy nhỏ cả hai đều là hoạn, phải tinh tấn chuyên cần thường nhất tâm quán nhẹ nhàng. Người xuống nước nổi là do tâm lực mạnh, khi vượn do tâm lực mạnh nên từ trên cao rơi xuống mà không đau nhức. Hành giả cũng như thế, do sức của dục, tinh tấn, nhất tâm, tuệ quá mạnh; mà thân nhỏ nên vận hành được. Lại quán phần không trong thân, thường tập quán không, do sức của dục, tinh tấn, nhất tâm, tuệ quá mạnh nên cất mình lên được. Ví như gió to hay cát vật nặng bay đi xa. Hành giả cũng như vậy, ban đầu thử tập bay khỏi đất chừng một hai thước, dần dần bay cao đến mười thước, trở về chỗ cũ như thường. Như chim con tập bay, hài đồng tập đi. Suy nghĩ tự xét biết, nếu tâm lực mạnh thì bay được xa. Phải học quán tứ đại, bỏ địa đại chỉ quán thủy, hỏa, phong, tâm niệm không tán loạn liền được tự tại, thân nhẹ nhàng bay đi như chim. Lại phải học tập, xa khởi tướng gần, thế là chỗ gần diệt đến chỗ xa. Lại hay khiến các vật biến hóa. Như cây chỉ quán địa đại, bỏ ba đại kia thì cây biến thành đất. Vì sao ? Bởi vì trong cây đã có phần địa đại. Cây biến thành nước, lửa gió, không, vàng, bạc v.v... đều như vậy cả. Tại sao ? Vì trong cây có các phần kia vậy. Đó là thần thông căn bản ban đầu.

Tứ thiền có mười bốn thứ tâm biến hóa :

Sơ thiền có hai : 1/ Sơ thiền. 2/ Dục giới.

Nhị thiền có ba : 1/ Nhị thiền. 2/ Sơ thiền. 3/ Dục giới.

Tam thiền có bốn : 1/ Tam thiền. 2/ Nhị thiền. 3/ Sơ thiền. 4/ Dục giới.

Tứ thiền có năm : 1/ Tứ thiền. 2/ Tam thiền. 3/ Nhị thiền. 4/ Sơ thiền. 5/ Dục giới.

Còn các thứ thần thông khác như trong luận Ma-ha-diễn có nói rõ.

## **V. TỨ NIỆM CHỈ.**

Đệ tử đức Thế Tôn học năm pháp môn trước là chỉ chỉ mong đạt được Niết-bàn. Có hai hạng người : Người ưa định nhiều, vì thích khoái lạc. Người ưa trí nhiều, vì sợ khổ hoạn. Người ưa định nhiều trước học pháp thiền, sau học Niết-bàn. Người ưa trí nhiều đi thẳng đến Niết-bàn. Người đi thẳng đến Niết-bàn là chưa đoạn được phiền não cũng chưa đắc thiền, chỉ chuyên tâm không tán loạn thẳng cầu Niết-bàn, vượt qua các thứ phiền não ái v.v... ấy gọi là Niết-bàn.



1.- Thân niệm chỉ.- Thân thật vô thường, khổ, bất tịnh, vô ngã mà điên đảo chấp thân là thường, lạc, tịnh, ngã. Do đó cho nên mọi việc đều đắm mến thân, ấy là hạng chúng sanh thấp tột. Hành giả vì muốn phá điên đảo nên tập Tứ niệm chỉ quán. Quán thân có rất nhiều thứ khổ hoạn từ nhân duyên sanh nên vô thường, các thứ não hại nên khổ, thân có ba mươi sáu vật nên bất tịnh, bởi không tự tại nên vô ngã. Tập quán như thế, quán trong thân, quán ngoài thân, quán cả trong và ngoài thân, ấy gọi là Thân niệm chỉ.

2.- Thọ niệm chỉ.- Thật tướng của thân là thế. Tại sao lại khởi điên đảo đắm mến thân này ? Chính chần suy xét cái thọ vui là do yêu thích quá mạnh khởi chấp, thật sự không có gì là vui. Tại sao không vui ? Vì nhân ăn mặc nên vui, nhưng vui qua thì khổ đến, không phải thật là vui. Như bị ghẻ hành đau nhức là khổ, lấy thuốc xoa hết đau là vui. Do cái khổ lớn qua còn cái khổ nhỏ là vui, không phải thật vui. Lại nữa cái khổ cũ là khổ, cái khổ mới là vui, như người gánh vai này nặng đổi qua vai khác mới vừa nặng là vui, không phải thật thường vui.

- Khi thấy việc ấy là nhân duyên vui mà chưa hẳn là vui. Vì có khi là nhân vui, có khi là nhân khổ. Nếu thích hợp với tâm yêu thích là vui, nếu hợp với tâm giận tức là khổ, nếu hợp với tâm mê muội thì không khổ, không vui. Lấy đó mà suy thì biết chắc có vui và không vui ?

- Không phải thế. Như dâm dục cũng không phải là vui. Tại sao ? Vì nếu dâm dục tự thành thì không cần tìm nữ sắc, đã tìm nữ sắc tất nhiên là khổ. Nếu dâm là vui thì phải không có khi chán, mà đã có lúc chán tức không phải là vui. Bởi trong cái khổ lớn được cái khổ nhỏ cho là vui. Như người bị tội tử hình, được ân xá tử hình chỉ phạt đòn cho là vui. Lừa dục tâm thiêu đốt quá khổ nên hành dâm cho là vui. Nhưng khi tuổi già chán dục, thì biết dục không phải là vui. Nếu thật vui lẽ ra không có khi chán. Các nhân duyên như thế, biết thật dục không phải là vui. Khi biết vui thì sẽ thấy khổ. Phật dạy : “Cái vui tột nên quán là khổ, cái khổ tột nên quán là vui, như tên bắn vào thân, cái không khổ không vui nên quán sanh diệt vô thường”.

3.- Tâm niệm chỉ. - Phải biết tâm thọ khổ lạc, thọ không khổ không lạc. Thế nào là tâm ? Tâm ấy vô thường từ nhân duyên sanh, sanh diệt không dừng tương tự như có, bởi vì điên đảo cho nó là một, kỳ thật xưa không, nay có, đã có trở lại không, thế nên vô thường. Quán biết tâm là không. Thế nào là không ? Từ nhân duyên sanh nên có mất, có

cảnh thấy biết được. Do sự muốn thấy hòa hợp với các nhân duyên ấy, sanh ra cái biết của mắt. Như hạt châu Nhật Ái, có châu, có mặt trời và bể, các duyên hòa hợp sanh ra lửa. Tìm từng nhân duyên một không thể thấy lửa, nhưng hợp các duyên lại thì có lửa. Cái biết của mắt cũng thế, không phải ở trong con mắt, không phải ở ngoài cảnh, cũng không phải ở giữa chừng con mắt và cảnh, không có chỗ ở mà cũng không phải là không. Thế nên, Phật dạy : “Tâm như huyễn như hóa, tâm hiện tại quán tâm quá khứ hoặc khổ hoặc vui hoặc không khổ không vui, mỗi tâm đều khác, mỗi tâm tự diệt. Tâm có dục, tâm không dục cũng như thế, mỗi tâm đều khác, mỗi tâm tự diệt. Quán nội tâm, ngoại tâm, cả nội ngoại tâm cũng như thế, mỗi mỗi đều khác, mỗi mỗi tự diệt”.

4.- Pháp niệm chỉ. - Quán tâm thuộc về cái gì ? Quán tướng tượng suy xét, nhớ nghĩ, mong muốn v.v... các thứ tâm sở tương ưng và không tương ưng, tìm thật kỹ coi cái gì là chủ. Cùng tốt không thể có chủ. Tại sao ? Vì từ nhân duyên sanh nên vô thường, vô thường nên khổ, khổ nên không tự tại, không tự tại nên không chủ, không chủ nên không. Đoạn trước riêng quán tâm, pháp, thọ không có. Đoạn này quán trong Tứ niệm chi không có chủ, rồi nó tìm chủ cũng không thể có. Nếu nói thường không được, vô thường cũng không được. Nếu là thường phải thường khổ, hoặc thường lạc. Nếu nói thần ngã là thường thì giết hại người không có tội và Niết-bàn cũng không. Nếu thân là thần ngã, khi thân diệt thì thần ngã cũng phải diệt. Thế thì không có đời sau, không có tội phước. Khấp quán như thế, thấy hoàn toàn không có chủ. Các pháp vốn là không, không có tự tại, do nhân duyên hòa hợp nên sanh, nhân duyên tan hoại nên diệt. Quán nhân duyên hợp thành pháp gọi là Pháp niệm chỉ.

Nếu hành giả được pháp niệm Chỉ, nhằm chán thế gian là không, già, bệnh, chết, thật không có một chút thường, lạc, ngã, tịnh. Ta đối với pháp không này, còn mong cầu cái gì ? Chi bằng vào Niết-bàn trụ trong pháp tối thiện, do sức cố gắng tinh tấn được thâm Xá-ma-đà (trụ tâm một chỗ). Khi được Xá-ma-đà trụ trong pháp niệm Chỉ thứ tư, quán các pháp đều khổ, không vui, không vui là sự thật nếu nói khác tức là vọng ngữ. Khổ là nhân các thứ phiền não ái v.v... và nghiệp mà sanh, không phải trời, thời, ma v.v... các thứ dối gạt ấy gây ra. Phiền não và nghiệp ấy tạo ra cái khổ này. Khi nhập Niết-bàn tất cả khổ này đều dứt sạch, không phải Sắc giới, Vô sắc giới và thế giới thi (ngoại đạo cho cái ban đầu tạo ra tất cả sự vật là thế giới thi) v.v... các thứ dối gạt ấy hay diệt được khổ. Bát

chánh đạo, Chánh kiến v.v... là lối vào Niết-bàn; không phải chúng ngoại đạo tu các thứ khổ hạnh, không trì giới, không thiền định, không trí tuệ mà vào được Niết-bàn. Vì sao ? Vì trong Phật pháp đồng tu ba pháp giới, định, tuệ mới được vào Niết-bàn. Ví như người đứng chỗ đất bằng, có cung, tên tốt mới bắn chết bọn giặc thù. Giới dụ chỗ đất bằng, Thiền định dụ cung tốt, Trí tuệ dụ tên nhọn, ba việc đầy đủ hay giết được bọn giặc phiền não. Bởi thế nên chúng ngoại đạo không thể được Niết-bàn.

## **VI. TỨ ĐẾ.**

Hành giả bấy giờ khởi quán Tứ đế duyên, như tên bắn suốt.

1- Khổ.- Quán khổ có bốn thứ : Bởi nhân duyên sanh nên vô thường, thân tâm não loạn nên khổ, không có một pháp thật nên không, không thật có người tạo tác và lãnh thọ nên vô ngã.

2- Tập.- Quán tập có bốn : Do phiền não, nghiệp hữu lậu hòa hợp là tập, quả tương tự được sanh là nhân, trong ấy khởi tất cả hạnh là sanh, không phải quả tương tự ấy liên tục là duyên.

3- Diệt.- Quán diệt có bốn : Tất cả phiền não che đậy là bế, trừ hết lửa phiền não là diệt, trong tất cả pháp là bậc nhất nên diệu, đã vượt qua thế gian nên xuất.

4- Đạo.- Quán đạo có bốn : Hay đến Niết-bàn là đạo, không điên đảo là chánh, là lối đi của tất cả thánh nhân là tích, được thoát khỏi sầu thảm là ly.

## **VII. TỨ GIA HẠNH.**

1. Noãn.- Quán như trên sẽ đắc pháp vô lậu tương tự gọi là noãn pháp. Thế nào là noãn ? Thường chuyên cần tinh tấn gọi là noãn. Các thứ phiền não là củi, trí vô lậu là lửa, lửa gần phát cháy hơi ấm ban đầu gọi là noãn. Ví như dùi lửa, lúc mới dùi nó ra khói, ấy là noãn. Nó là tướng ban đầu của đường đến Niết-bàn.

Đệ tử Phật có hai hạng người : Hạng người phần nhiều ưa nhất tâm cầu thiền định là người theo lối hữu lậu. Hạng người ưa trí tuệ chân thật để trừ diệt các thứ đấm mền, là người thẳng đến Niết-bàn vào trong noãn pháp. Có noãn tướng là thâm đắc nhất tâm, được tương tự thật pháp, đến bên ranh vô lậu. Hành giả khi ấy được đại an ổn, tự nghĩ : Ta quyết định sẽ được Niết-bàn, vì thấy được tướng này. Như người đào giếng được thấy đất ướt, biết sẽ đến nước không lâu. Như người đánh giặc, giặc lui tan hết, tự biết đắc thắng, trong ý an ổn. Như người kinh hãi chết giặc, muốn biết họ sống chăng, hoặc lấy

kim chích vào thân, hoặc chần mạch xem còn nhảy không, nếu biết họ còn ẩm tức là sẽ sống. Như người nghe pháp suy nghĩ trong tâm thích thú, khi ấy tâm nóng. Hành giả có noãn pháp như thế gọi là có noãn, cũng gọi là được phần thiện căn đến Niết-bàn. Pháp thiện căn này có mười sáu hạnh, Tứ đế duyên là một trong sáu địa, là nền tảng của trí tuệ và tất cả pháp vô lậu. Người được bước đầu vô lậu hay đi an ổn, ấy gọi là Noãn pháp.

2- Đánh.- Tăng tiến chuyển lên gọi là Đánh pháp, như sữa biến thành ô lạc. Hành giả quán thật tướng các pháp, tự nghĩ : Ta sẽ lìa khổ được giải thoát. Tâm thích pháp chân thật này hay trừ các thứ khổ hoạn và già, bệnh, chết. Khi ấy suy nghĩ : Pháp này ai nói ? Nếu không có pháp này thì tất cả phiền não ai có thể ngăn được. Ta phải làm thế nào được một chút ít sáng suốt của trí tuệ chân thật. Từ đây được tín tâm thanh tịnh đại hoan hỷ trong Tăng bảo. Trong Tam bảo được nhất tâm thanh tịnh hợp với trí tuệ chân thật. Đó là được đánh thiện căn cũng gọi là Đánh pháp, cũng gọi là được phần thiện căn đến Niết-bàn. Như trong kinh Ba-la-diên nói :

Phật Pháp và Tăng bảo,  
Ai có ít tịnh tín,  
Đó là căn lành Đánh,  
Các người nhất tâm giữ.

Thế nào là ít tịnh tín ? Với bậc Phật, Bồ-tát, Bích Chi Phật, La-hán là ít, còn hàng được bước đầu vô lậu là nhiều. Lại cái này nên phá, nên mất gọi là ít. Như kinh Pháp Cú nói :

Chuối trở buồng rồi chết,  
Tre ra bông cũng chết,  
Loa mang thai thì chết,  
Tiểu nhân được nuôi chết.  
Phá mất không phải lợi,  
Tiểu nhân cho danh dự,  
Phân bạch tịnh mất hết,  
Đến Đánh pháp cũng rơi.

Chưa đoạn kiết sử, chưa được vô lậu và vô lượng tâm, gọi là ít.

3- Nhẫn.- Chuyên cần tinh tấn nhất tâm vào trong Niết-bàn, lại quán rành rõ pháp ngũ âm, tứ đế, mười sáu hạnh. Khi ấy tâm không sụt, không hồi hận, không thối lui, ưa thích vào nhẫn, gọi là Nhẫn thiện căn. Nhẫn những gì ? Tùy thuận hành Tứ đế gọi là Nhẫn. Cái thiện căn này có ba bậc thượng, trung, hạ và ba thời. Thế nào gọi là Nhẫn ? Quán ngũ âm vô thường, khổ, không, vô ngã, tâm nhẫn không thối chuyển gọi là Nhẫn. Quán các pháp thế gian thấy đều là khổ, không, không vui. Cái khổ này do các thứ phiền não, ái v.v... tập hợp. Cái tập ấy bị trí tuệ diệt sạch, đó là thượng pháp không có pháp nào hơn, Bát chánh đạo hay khiến người tu hành được Niết-bàn không có lỗi nào bằng. Tín tâm như thế không hồi hận, không nghi ngờ, ấy gọi là Nhẫn. Trong tâm có sức nhẫn nên các kiết sử, các thứ phiền não nghi ngờ không thể chen vào phá hoại tâm được, ví như núi đá, các thứ gió, nước không thể làm trôi giạt, lay động được, ấy gọi là Nhẫn. Người được như vậy gọi là người được bước đầu vô lậu chân thật tốt đẹp. Như Phật nói trong kinh Pháp Cú :

Chánh kiến trên thế giới,  
Đâu có thể được nhiều,  
Cho đến ngàn muôn năm,  
Trọn không rơi ác đạo.

Người chánh kiến trên thế giới là người được Nhẫn thiện căn.

4.- Thế đệ nhất.- Người này tăng tiến nhất tâm rất nhàm chán thế giới, muốn biết rành rõ tướng Tứ đế để tiến đến Niết-bàn. Trong nhất tâm như thế gọi là thế gian đệ nhất. Một thời trụ tứ hạnh - vô thường, khổ, không, vô ngã - quán một đế khổ pháp nhẫn và các khổ duyên. Thế nào là quán ngũ âm trong Dục giới là vô thường, khổ, không, vô ngã ? Trong đây tâm nhẫn vào trí tuệ, cũng là tâm vương và tâm sở tương ưng, gọi là khổ pháp nhẫn. Thân nghiệp, khẩu nghiệp, ý nghiệp và các hạnh không tương ưng với tâm, đời hiện tại, đời vị lai tất cả pháp vô lậu ban đầu, gọi là khổ pháp nhẫn. Thứ lớp sanh khổ pháp trí, khổ pháp nhẫn, trí đoạn kiết sử khổ pháp được chứng đạo. Ví như hai người đối địch, một người cầm đao bén, một người cầm dây trói thì người cầm đao giết được người cầm dây. Cũng như đao bén chẻ tre qua mắt dễ dàng. Do công phu của nhẫn trí hay đoạn được kiến chấp ràng buộc trong dục giới và mười món kiết sử. Bây giờ được cái dị đẳng trí, chưa được vô lậu trí, chỉ được vô lậu tuệ, khi ấy thành tựu một trí. Trong tâm thứ hai

thành tựu pháp trí, khổ trí, đẳng trí. Qua tâm thứ ba và thứ tư thành tựu tứ trí : Khổ trí, pháp trí, tử trí, đẳng trí. Trong đạo pháp diệt để mỗi trí được tăng, người ly dục thành tựu tăng trưởng tha tâm trí.

### **VIII. TỨ QUẢ THANH VĂN.**

1- Tu-đà-hoàn : Khổ pháp nhãn, khổ pháp trí, khổ tử nhãn, khổ tử trí đoạn mười tám thứ Kiết, bốn tâm ấy đạt được nơi khổ đế. Tập pháp nhãn, tập pháp trí đoạn được bảy thứ Kiết trong Dục giới. Tập tử nhãn, tập tử trí đoạn mười ba món Kiết cõi Sắc và Vô sắc. Diệt pháp nhãn, diệt pháp trí đoạn bảy món Kiết ở Dục giới. Diệt tử nhãn, diệt tử trí đoạn mười hai món Kiết ở cõi Sắc và Vô sắc. Đạo pháp nhãn, đạo pháp trí đoạn tám món Kiết ở Dục giới. Đạo tử nhãn, đạo tử trí đoạn mười bốn món Kiết cõi Sắc và Vô sắc. Đạo tử trí là đắc quả Tu-đà-hoàn, thật biết các pháp tướng. Trong mười sáu tâm (khổ pháp nhãn, khổ pháp trí v.v... ) được mười lăm, người lợi căn gọi là Tùy pháp hạnh, người độn căn gọi là Tùy tín hạnh. Hai người này chưa hẳn ly dục nên chỉ được Sơ quả. Trước chưa đoạn kiết sử mà được mười sáu thứ tâm là Tu-đà-hoàn.

Nếu trước đoạn chín phẩm Kiết được mười sáu thứ tâm gọi là Tu-đà-hàm. Bởi trước chưa ly dục đoạn tám mươi tám món Kiết sử nên gọi Tu-đà-hoàn. Lại nữa, được thiện căn vô lậu quả nên gọi Tu-đà-hoàn. Người lợi căn gọi Kiết đắc, người độn căn gọi là Tín ái. Chưa đoạn tư hoặc nên phải bảy lần sanh nhân gian, nếu đoạn ba món tư hoặc chỉ còn sanh ba lần. Thấu đạt ba mươi bảy phẩm trợ đạo gọi là Lưu hướng Niết-bàn. Tùy thuận trôi vào biển thánh gọi là Tu-đà-hoàn. Đó là đứa con công đức ban đầu của Phật.

2- Tu-đà-hàm: Được thoát khỏi ác đạo, đoạn tam kiết, làm mỏng tam độc gọi là Tu-đà-hàm. Lại nữa, chín phẩm Hoặc ở Dục giới do kiến đế đoạn và tư duy đoạn. Nếu người phạm phu trước dùng hữu lậu đạo đoạn sáu thứ Hoặc ở Dục giới, vào kiến đế đạo, được mười sáu thứ tâm gọi là Tu-đà-hàm. Nếu đoạn được tám thứ Hoặc nhập kiến đế đạo đủ mười sáu thứ tâm gọi là quả Tu-đà-hàm hướng A-na-hàm. Nếu đệ tử Phật chứng Tu-đà-hoàn rồi riêng đoạn ba món Kiết dục, chứng Tu-đà-hàm. Hoặc tư duy trong chín món Hoặc ở Dục giới, đoạn được sáu món gọi là Tu-đà-hàm; đoạn tám món gọi là quả Tu-đà-hàm hướng A-na-hàm.

3- A-na-hàm : Nếu phàm phu trước đoạn chín món Hoặc ở Dục giới vào kiến đạo, được mười sáu thứ tâm gọi là A-na-hàm. Hoặc được Tu-đà-hoàn tiến lên đoạn ba món tu hoặc, chứng đạo giải thoát thứ chín gọi là A-na-hàm. A-na-hàm có chín thứ :

- 1) A-na-hàm hiện đời vào Niết-bàn.
- 2) A-na-hàm thân trung ấm vào Niết-bàn.
- 3) A-na-hàm đời sau sanh ra nhập Niết-bàn.
- 4) A-na-hàm chuyên cần mong cầu nhập Niết-bàn.
- 5) A-na-hàm không cầu mong nhập Niết-bàn.
- 6) A-na-hàm tiến lên các cõi trên nhập Niết-bàn.
- 7) A-na-hàm lên cõi trời Ca-ni-tra nhập Niết-bàn.
- 8) A-na-hàm đến định Vô sắc nhập Niết-bàn.
- 9) A-na-hàm thân ở vị A-na-hàm mà hạnh hướng A-la-hán.

4- A-la-hán : Dùng vô ngại đạo Kim cương Tam-muội thứ chín phá chín món Hoặc cõi Sắc, Vô sắc và tất cả Hoặc, được tận trí giải thoát đạo thứ chín, tu tất cả thiện căn gọi là quả A-la-hán. A-la-hán có chín thứ :

- 1/ Thối pháp.
- 2/ Bất thối pháp.
- 3/ Tử pháp.
- 4/ Thủ pháp.
- 5/ Trụ pháp.
- 6/ Tất tri pháp.
- 7/ Bất hoại pháp.
- 8/ Tuệ thoát.
- 9/ Cộng thoát.

Trí kém, tinh tấn yếu, thực hành ngũ pháp mà lui sụt gọi là A-la-hán Thối pháp. Trí tuệ sắc bén, siêng năng hành ngũ pháp không lùi, gọi là A-la-hán Bất thối pháp. Trí kém, tinh tấn yếu mà nhằm chán mạnh suy nghĩ muốn tự sát, gọi là A-la-hán Tử pháp. Trí kém, tinh tấn mạnh tự bảo vệ thân, gọi là A-la-hán Thủ pháp. Trí bậc trung, tinh tấn bậc trung không tăng không giảm, trụ vào bậc trung gọi là A-la-hán Trụ pháp. Trí có phần sắc bén, chuyên cần tinh tấn được bất hoại tâm giải thoát gọi là A-la-hán Tất tri pháp. Trí sắc

bén, tinh tấn mãnh liệt mới được bất hoại tâm giải thoát gọi là A-la-hán Bất hoại pháp. Không nhập trong các thiên định, vị đáo địa mà các lậu đã sạch, gọi là A-la-hán Tuệ giải thoát. Được các thiên cũng được Diệt tận định, các lậu dứt sạch, gọi là A-la-hán Cộng giải thoát.

Có vị A-la-hán đối với pháp hữu vi rất nhàm chán tự mãn, không muốn làm các việc công đức, chỉ đợi thời nhập Niết-bàn. Có vị A-la-hán mong cầu Tứ thiên, Tứ định vô sắc, Tứ đẳng tâm, Bát giải thoát, Bát thắng xứ, Thập nhất thiết xứ, nhập Cửu thứ đệ định, tu Lục thần thông, Nguyên trí, Vô tránh Tam-muội, siêu việt Tam-muội, huân thiên, Tam giải thoát môn và Phóng xả. Lại y cứ trí sắc bén chuyên cần tinh tấn nhập các thiên công đức, gọi là A-la-hán đặc Bất thoái pháp, Bất hoại pháp.

### **IX. QUẢ BÍCH CHI PHẬT.**

Nếu khi không có Phật ra đời, không có giáo pháp và các đệ tử Phật, khi ấy có những vị ly dục Bích Chi Phật ra đời. Bích Chi Phật có ba bậc : Thượng, trung, hạ.

1. Bích-chi Phật bậc hạ .- Vị đã chứng Tu-đà-hoàn, hoặc Tu-đà-hàm. Tu-đà-hoàn phải sanh trong nhân gian bảy lần, đến lần thứ bảy nếu không gặp Phật pháp, không được làm đệ tử Phật, cũng không sanh đến lần thứ tám, khi ấy chứng Bích Chi Phật. Tu-đà-hàm còn sanh lại nhân gian một lần, nếu không gặp Phật pháp, không được làm đệ tử Phật cũng không sanh đến lần thứ hai, khi ấy chứng Bích Chi Phật.

2. Bích Chi Phật bậc trung .- Có người nguyện làm Bích Chi Phật, khi gieo giống Bích Chi Phật căn lành đối với Phật pháp không có, chán đời đi xuất gia đắc đạo, gọi là Bích Chi Phật.

Như vua nước Ba-la-nại mùa hạ nóng bức ở trên lầu cao, ngòi sàng thất bảo, sai thể nữ tán hương ngưu đầu chiên-đàn xoa vào thân. Thể nữ tay đeo rất nhiều xuyên, khi xoa vào mình vua xuyên khu vang tai. Vua rất ghét bảo thứ lớp cời bột xuyên, xuyên còn ít thì tiếng khu cũng ít, khi chỉ còn một chiếc thì im lặng không khu. Khi ấy vua tự giác ngộ : “Quốc gia, quan, dân, cung nhân, thể nữ, nhiều việc thì nhiều não cũng giống như thế”. Tức thì lià dục riêng ở một chỗ suy gẫm chứng Bích Chi Phật, râu tóc tự rụng, mặc y tự nhiên, rời cung điện dùng sức thần túc vào núi xuất gia. Nhân duyên như thế, là Bích Chi Phật bậc trung.



3. Bích Chi Phật bậc thượng.- Có người cầu Phật đạo sức trí tuệ và tinh tấn kém do gặp nhân duyên lui sụt, đến khi không có Phật ra đời, không Phật pháp và đệ tử Phật, mà hành thiện căn được thuần thực thành Bích Chi Phật, có tướng hảo hoặc ít, hoặc nhiều nhàm chán thế tục, đi xuất gia đắc đạo là Bích Chi Phật bậc thượng.

Đối trong các pháp, trí tuệ cạn được vào gọi là A-la-hán, trí tuệ bậc trung là Bích Chi Phật, trí tuệ sâu là Phật. Như ở xa nhìn cây, chỉ thấy cây không phân biệt được cành; lại gần hơn phân biệt được cành, không phân biệt hoa, lá; đến dưới cội cây nhìn lên mới phân biệt rành rõ cành, lá, hoa, quả. Thanh văn biết tất cả hạnh vô thường, tất cả pháp vô ngã, chỉ Niết-bàn là hoàn toàn an ổn. Thanh văn hay quán như thế, mà không thể phân biệt biết sâu và vào sâu. Bích Chi Phật có phân biệt mà cũng không thể phân biệt biết sâu và vào sâu. Phật biết các pháp phân biệt cứu xét rõ ràng, biết tận cùng và vào tận cùng.



# CHƯƠNG V: BỒ-TÁT TU NGŨ PHÁP

## I. BỒ-TÁT NIỆM PHẬT TAM-MUỘI

1- Niệm sanh thân Phật.- Nếu hành giả muốn cầu Phật đạo, nhập thiền trước hệ tâm chuyên niệm thân sống của chư Phật khắp mười phương ba đời, chớ niệm đất, nước, gió, lửa, núi, sông, cây, cỏ... những loại hữu hình trong trời đất và các pháp khác, chỉ niệm thân sống của chư Phật ở tại hư không. Ví như biển cả nước trong xuất hiện bóng núi Tu Di Kim Sơn Vương, như trong đêm tối đốt ngọn lửa lớn, như trong miếu đại thí có tràng thất bảo. Thân Phật như thế, có ba mươi hai tướng tốt, tám mươi vẻ đẹp, thường phóng ra vô lượng ánh sáng thanh tịnh ở trong bầu trời xanh. Thường niệm tướng thân Phật như thế, hành giả liền được chư Phật khắp mười phương ba đời hiện trước tâm nhãn, được chánh định thấy tất cả. Nếu tâm duyên các chỗ khác liền thu nhiếp trở về trụ niệm tại thân Phật. Khi ấy liền được thấy phương Đông ba trăm ngàn muôn ức chư Phật; phương Nam, phương Tây, phương Bắc, tứ duy, thượng hạ cũng như thế. Tùy phương mình niệm được thấy tất cả chư Phật, như người ban đêm ra đứng xem sao, trăm ngàn vô lượng ngôi sao đều được thấy. Bồ-tát được Tam-muội này, trừ những tội dày từ vô lượng kiếp được mỏng, tội mỏng liền tiêu diệt.

2- Niệm Pháp thân Phật.- Được Tam-muội trên rồi, phải niệm vô lượng công đức của Phật : Trí biết tất cả, giải thoát tất cả, thấy khắp tất cả, có tất cả công đức, được đại từ, đại bi, tự tại, từ khi mới thoát khỏi vô minh được Tứ vô úy, Ngũ nhãn, Thập lực, Thập bát bất cộng pháp, hay trừ vô lượng khổ, cứu khỏi cái kiếp sợ già, chết, cho Niết-bàn thường lạc. Phật có những thứ công đức vô lượng như thế, khởi niệm ấy rồi tự phát nguyện rằng :

“Ta khi nào sẽ được thân Phật và công đức cao quý như Phật”.

Lại phát thệ lớn :

“Tất cả phước đời quá khứ, tất cả phước đời hiện tại đem hết cầu Phật đạo, không mong quả nào khác”.

Lại phát thệ :

“Tất cả chúng sanh rất đáng thương xót, thân và công đức chư Phật cao quý như vậy, tại sao chúng sanh lại cầu mong quả khác, mà không cầu làm Phật ? Ví như người mù con nhà phú hộ rơi xuống hầm sâu, đói khát khô sở, ăn phân ăn đất, cha rất thương xót tìm phương tiện cứu giúp, trao xuống hầm những thức ăn ngon”.

Lại phát thệ :

“Hai thứ thân của Phật công đức cam lồ như vậy, mà chúng sanh rơi trong hầm sâu sanh tử, ăn toàn đồ bất tịnh, dùng tâm đại bi ta sẽ cứu giúp tất cả chúng sanh cho được Phật đạo, qua bờ sanh tử, lấy các thứ công đức pháp vị của Phật cho ăn thấy đều no đủ. Tất cả Phật pháp nguyện chúng sanh thấy đều đạt được. Nghe, tụng, gìn giữ, thưa hỏi, suy xét, thực hành, đặc quả là thêm thang vào đạo. Lập thệ trọng đại, mặc giáp Tam nguyện, ngoài phá chúng ma, trong giết giặc kiết sử, thẳng tiến không lùi”.

Tam thệ nguyện như thế so với vô lượng thệ nguyện cùng đồng một phát điểm, vì độ chúng sanh được thành Phật đạo. Niệm như thế, thệ nguyện như thế là Bồ-tát niệm Phật Tam-muội.

## **II. BỒ-TÁT QUÁN BẤT TỊNH TAM-MUỘI**

Hành giả Bồ-tát đối trong tam độc nếu thấy tham dâm nhiều nên trước tự quán thân ba mươi sáu vật : Xương, thịt, da, gân, mạch, máu, gan, phổi, bao tử, ruột v.v... và quán Cửu tướng, các thứ bất tịnh. Chuyên tâm quán bên trong, không cho nghĩ các việc ngoài, có nghĩ các việc ngoài liền thu nhiếp trở về. Như người cầm đuốc vào kho chứa ngũ cốc, mỗi mỗi phân biệt rành rõ nào đậu, mè, lúa, bắp đều biết rõ ràng.

Quán thân có sáu phần, cứng thuộc về đất, ướt thuộc về nước, nóng thuộc về lửa, động thuộc về gió, lỗ trống thuộc về không, hiểu biết thuộc về thức. Như người mổ bò chia sáu phần : đầu, mình và tứ chi, mỗi phần tự khác. Thân có chín lỗ thường chảy bất tịnh, túi da đựng đầy phân uế. Thường quán như thế không cho nghĩ gì khác, có nghĩ khác liền thu nhiếp trở về. Nếu được nhất tâm, ý sanh nhằm chán mong rời khỏi thân này, muốn nó mau diệt để vào Niết-bàn. Khi ấy, phải phát đại từ, đại bi, dùng đại công đức cứu vớt chúng sanh làm sống dậy ba thệ nguyện trước. Bởi các chúng sanh không biết thân này là bất tịnh gây các tội cấu, ta phải vớt họ lên bờ cam lồ. Chúng sanh ở Dục giới mê đắm bất tịnh, như chó ăn phân, ta phải độ họ đến đạo thanh tịnh.

Lại ta phải học và cầu thật tướng của các pháp, không phải hữu thường, không phải vô thường, không phải tịnh, không phải bất tịnh, tại sao ta lại chấp cái bất tịnh này? Trí quán bất tịnh này là từ nhân duyên sanh, như ngã và pháp, phải cầu tướng chân thật của nó, tại sao nhằm chán trong thân bất tịnh mà chấp lấy Niết-bàn ? Phải như voi lớn qua suối, chân giẫm tận đáy nguồn, được thật tướng của các pháp diệt sự nhập Niết-bàn, đâu phải như khi, thỏ v.v... kinh sợ dòng suối chỉ mong một mình lội qua. Ta nay phải học pháp Bồ-tát thực hành pháp quán bất tịnh để rộng hóa độ chúng sanh khiến lìa khỏi hoạn thâm dục, không bị quán bất tịnh làm chìm đắm.

Đã quán bất tịnh thì nhằm chán sanh tử phải quán tịnh môn để bỏ cứu lại. Quán tịnh là buộc tâm ba chỗ : sống mũi, giữa chạng mày và trên trán. Tướng chính ngay nơi đó xẻ một tác da, dẹp sạch máu thịt, buộc tâm tướng xương trắng không nghĩ gì khác, có nghĩ khác liền thu nhiếp trở về. Buộc tâm một trong ba chỗ hằng cùng vọng niệm tranh đấu, như hai người đánh nhau. Hành giả nếu thắng được vọng tâm không bằng bắt nó trụ một chỗ, trụ một chỗ gọi là nhất tâm. Hoặc nhằm chán, liền phát tâm đại bi thương xót chúng sanh, do quán xương rỗng này xa lìa Niết-bàn vào trong ba đường ác. Ta phải nỗ lực chuyên cần làm các thứ công đức, giáo hóa chúng sanh khiến thấu rõ tướng thân rỗng không, chỉ một lớp da mỏng che đậy bộ xương, toàn là một khối bất tịnh, tạm gọi là chúng sanh. Thứ tự phân biệt các pháp tướng, có một ít tướng tịnh tâm sanh ái trước, tướng bất tịnh nhiều tâm sanh nhằm chán, có tướng vượt ra nên sanh thật pháp. Trong tướng chân thật của các pháp không có tướng tịnh, bất tịnh, bít lấp, vượt ra. Quán các pháp bình đẳng không thể phá hoại, không thể biến động, đó gọi là thật tướng của các pháp.

### **III. BỒ-TÁT QUÁN TỪ TAM-MUỘI**

Người thực hành đạo Bồ-tát, nếu thấy nóng giận nhiều nên hành tâm Từ. Hành giả nghĩ tướng chúng sanh ở phương Đông tâm Từ thanh tịnh thanh tịnh vô lượng, không có thù, không có giận, thấy các chúng sanh ấy thấy đều ở trước mắt. Phương Nam, Tây, Bắc, tứ duy, thượng hạ cũng như vậy. Kèm tâm hành Từ không cho nghĩ gì khác, nếu có nghĩ khác liền thu nhiếp trở về, giữ tâm mục quán tất cả chúng sanh đều thấy rõ ràng ở trước. Nếu được nhất tâm phải phát nguyện rằng : “Ta lấy pháp Niết-bàn chân thật thanh tịnh độ thoát chúng sanh khiến được vui chân thật”.

Hành Từ Tam-muội tâm được như thế là đạo Bồ-tát. Trụ Từ Tam-muội quán thật tướng các pháp thanh tịnh, không hoại, không động, nguyện cho chúng sanh đều được pháp lợi này. Lấy Từ Tam-muội này nghĩ tưởng tất cả chúng sanh ở phương Đông khiến được vui như Phật. Khắp mười phương đều như thế, tâm không chuyển loạn, ấy gọi là môn Từ Tam-muội của Bồ-tát.

- Tại sao không một thời chung niệm cả mười phương chúng sanh ?

- Trước niệm một phương dễ được nhất tâm, nhiên hậu thứ lớp niệm khắp các phương.

- Người có kẻ thù hằn muốn hại nhau, thế nào hành Từ muốn cho người thù vui được ?

- Từ là tâm pháp, xuất sanh nơi tâm, trước nên nghĩ đến người thân, kẻ người không thân không sơ, sau chuyển lên kẻ thù, như ngọn lửa mạnh thì đốt khô các thứ ướt.

- Khi chúng sanh gặp các thứ nạn khổ hoặc ở trong loài người, hoặc trong địa ngục, Bồ-tát tuy có lòng từ mà chúng sanh kia làm sao được vui ?

- Trước bắt nguồn nơi người vui, nhận tướng vui ấy khiến người khổ này được vui như người kia. Ví như quân tướng bại trận sợ khiếp đảm, xem quân địch thắng trận là đồng sĩ.

- Hành Từ Tam-muội có thiện lợi gì ?

- Hành giả tự nghĩ : Người xuất gia lìa tục phải thực hành tâm Từ. Lại suy nghĩ : Ta ăn của tín thí phải làm gì cho có ích lợi, như Phật dạy : “Trong chốc lát hành Từ, ấy là tuân theo lời Phật dạy là người vào đạo không uổng của tín thí”. Thân mặc chiếc áo hoại sắc, tâm không nên nhiễm thế tục, sức Từ Tam-muội khiến người không nhiễm. Ta tâm hành Từ, ở trong đời phi pháp ta là người có pháp, trong chúng phi pháp ta là người có pháp. Do sức định của Từ khiến người hành đúng pháp, đúng pháp thì không khổ não. Bồ-tát hành đạo là tiến đến cửa cam-lồ, các thứ nhiệt não do sức Từ làm mát mẻ vui vẻ. Như Phật nói : “Người khi nóng bức quá lắm vào hồ nước trong mát thì vui”. Mặc chiếc giáp đại từ ngăn các mũi tên phiền não. Từ là thuốc pháp làm tiêu các thứ độc thù hận, phiền não đốt tâm. Từ hay trừ diệt, Từ là cái thang lên đài giải thoát, Từ là pháp thuyền đưa người qua biển sanh tử. Cầu của báu thiện pháp, Từ là món báu tối thượng. Người tìm Niết-bàn, Từ là lương thực đi đường, Từ là cặp chân mạnh tiến đến Niết-bàn. Từ là

mãnh tướng vượt khỏi ba đường ác. Người hay thực hành Từ tiêu diệt các thứ ác, chư thiên, thiện thần thường ủng hộ.

- Nếu khi hành giả được Từ Tam-muội làm thế nào sẽ không mất mà lại tăng trưởng ?

- Học giới thanh tịnh, tin vui học các thứ thiền định, nhất tâm, trí tuệ, ưa ở chỗ vắng vẻ, thường không buông lung ít muốn, biết đủ, việc làm đúng lời Phật dạy, tiết chế thân ít ăn, bớt ngủ, đầu hôm và khuya tư duy không bê trễ, giảm sự nói năng, lặng lẽ giữ an tịnh, đi đứng nằm ngồi biết thời chừng mực, không quá sức đến phải nhọc nhằn khổ sở, điều hòa sự nóng, lạnh không để não loạn, đó là tăng ích cho Từ.

Lấy cái vui Phật đạo, cái vui Niết-bàn cho tất cả người, ấy gọi là đại từ. Hành giả suy nghĩ : Hiện tại, vị lai những vị đại nhân hành Từ làm lợi ích tất cả, ta cũng là một chúng sanh được cứu giúp, các Ngài là vị thần lành ủng hộ ta, ta phải hành từ để đền lại ơn ấy. Lại nghĩ rằng : Các vị đại đức tâm thương tưởng tất cả lấy đó làm vui, ta cũng phải như vậy, niêm tất cả chúng sanh nguyện họ được cái vui như Phật, cái vui Niết-bàn, ấy là đền ơn các Ngài. Sức Từ hay khiến tất cả tâm được khoái lạc, thân lìa nhiệt não được cái vui thanh lương, gìn giữ thực hành phước Từ nghĩ tưởng làm an ổn tất cả để đền ơn các Ngài.

Từ có những thứ thiện lợi : Từ đoạn sự nóng giận. Từ mở cửa tiếng tốt. Từ là thí chủ. Từ là ruộng tốt. Từ là nhân sanh Phạm Thiên. Từ ưa ở chỗ ly dục. Từ trừ hết gốc thù nghịch và tranh đấu. Từ được chư Phật khen ngợi. Từ thì người trí yêu mến. Từ hay giữ giới thanh tịnh. Từ sanh trí tuệ, sáng suốt. Từ hay nghe pháp lợi. Từ là công đức đề- hồ. Từ quyết định người tốt. Từ là sức mạnh của người xuất gia. Từ tiêu diệt các thức ác. Kẻ ác mắng chửi, dùng Từ đáp lại hay điều phục được. Từ là chỗ nhóm họp của các thứ khoái lạc. Từ là pháp sanh tinh tấn. Từ là mầm, gốc của sự giàu sang. Từ là tạng phủ của trí tuệ và biện tài. Từ là kho tàng thành tín. Từ là cửa của các thiện. Từ là pháp đến danh dự. Từ là cội gốc được kính yêu. Từ là đạo chân chánh của Phật. Nếu người gây sự ác trở lại tự chịu tai họa, có năm thứ lời nói ác : 1- Nói phi thời. 2- Nói không thật. 3- Nói không lợi. 4- Nói không từ. 5- Nói không nhu hòa. Không thể khuynh động được Từ. Tất cả độc hại cũng không xâm phạm được Từ, ví như một đóm lửa không thể đốt biển cả. Như trong Kinh Tỳ-la, Phẩm Ưu Điền Vương A-bà-na nói :

“Có hai vị phu nhân, một tên Vô Tỷ, một tên Xá-mê-bà-đế. Vô Tỷ phi báng Xá-mê-bà-đế, Xá-mê-bà-đế có năm trăm người hộ vệ, vua lấy năm trăm mũi tên muốn bắn chết hết. Xá-mê-bà-đế bảo những người hộ vệ : “Lại đứng sau ta” ! Khi ấy Xá-mê-bà-đế nhập Từ Tam-muội, vua giương cung bắn bà. Mũi tên thứ nhất rớt dưới chân bà, mũi tên thứ hai trở lại rơi dưới chân vua. Vua kinh hãi, lại muốn phóng tên. Xá-mê-bà-đế bảo vua : “Dừng ! Dừng lại ! Vì nghĩa vợ chồng nên phải nói cho nhau, nếu phóng mũi tên này sẽ ghim thẳng vào tim ông”. Vua khi ấy kinh khủng, buông cung, bỏ tên hỏi : “Người có pháp thuật gì ?”. Đáp : “Không có pháp thuật gì lạ, tôi là đệ tử Phật nhập Từ Tam-muội được như thế”.

Từ Tam-muội lược nói có ba duyên : Sanh duyên, pháp duyên và vô duyên. Những vị chưa đắc đạo là sanh duyên. A-la-hán, Bích Chi Phật là pháp duyên. Chư Phật Thế Tôn là vô duyên. Đó là đã lược nói môn Từ Tam-muội.

#### **IV. BỒ-TÁT QUÁN NHÂN DUYÊN TAM-MUỘI**

Người thực hành đạo Bồ-tát, đối trong ba độc, nếu thấy ngu si nhiều, phải quán mười hai nhân duyên phá hai thứ si.

- Trong phá si tự thân, ngoài phá si của chúng sanh. Suy nghĩ rằng : “Ta và chúng sanh đồng ở trong cảnh ách nạn, thường chịu sanh lão bệnh tử, thường tiêu diệt và thường vượt ra. Chúng sanh không biết lối ra thì làm sao được thoát, thật đáng thương xót !”. Nhất tâm suy nghĩ sanh lão bệnh tử là do nhân duyên sanh. Lại phải suy nghĩ do nhân nào duyên sanh ? Nhất tâm suy nghĩ nhân Sanh duyên Hữu, nhân Hữu duyên Thủ, nhân Thủ duyên Ái, nhân Ái duyên Thọ, nhân Thọ duyên Xúc, nhân Xúc duyên Lục nhập, nhân Lục nhập duyên Danh sắc, nhân Danh sắc duyên Thức, nhân Thức duyên Hành, nhân Hành duyên Vô minh. Lại suy nghĩ : Phải dùng nhân duyên nào diệt Sanh, Lão, Tử ? Nhất tâm suy nghĩ vì Sanh diệt nên Lão tử diệt, Hữu diệt nên Sanh diệt, Thủ diệt nên Hữu diệt, Ái diệt nên Thủ diệt, Thọ diệt nên Ái diệt, Xúc diệt nên Thọ diệt, Lục nhập diệt nên Xúc diệt, Danh sắc diệt nên Lục nhập diệt, Thức diệt nên Danh sắc diệt, Hành diệt nên Thức diệt, Vô minh diệt nên Hành diệt.

- Trong Mười hai phần này, thế nào là Vô minh ?

- Không biết trước, không biết sau, không biết cả trước sau; không biết trong , không biết ngoài, không biết cả trong ngoài; không biết Phật, không biết Pháp, không biết

Tăng; không biết Khổ, không biết Tập, không biết Diệt, không biết Đạo; không biết nghiệp, không biết quả, không biết cả nghiệp quả; không biết nhân, không biết duyên, không biết cả nhân duyên; không biết tội, không biết phước, không biết cả tội phước; không biết thiện, không biết ác, không biết cả thiện ác; không biết việc có tội, không biết việc không tội; không biết việc nên gần, không biết việc nên xa; không biết pháp hữu lậu, không biết pháp vô lậu; không biết pháp thế gian, không biết pháp xuất thế gian; không biết pháp quá khứ, không biết pháp vị lai, không biết pháp hiện tại; không biết pháp hắc, không biết pháp bạch; không biết phân biệt pháp nhân duyên, không biết pháp lục xúc, không biết pháp thật chứng. Các thứ như thế, không biết, không tuệ, không thấy, mờ mịt tối tăm, ấy gọi là Vô minh.

- Vô minh duyên Hành, thế nào là Hành ?

- Hành có ba thứ : Thân hành, khẩu hành, ý hành. Hơi thở vào, ra là pháp thân hành. Vì pháp ấy thuộc về thân, nên gọi thân hành. Có giác, có quán là khẩu hành. Vì khởi giác, quán rồi sau mới nói năng, nếu không giác, quán thì không có nói năng, ấy gọi là khẩu hành. Thọ nhận là ý pháp, vì hệ buộc ý nên gọi là ý hành. Tam giới đều thuộc về hành. Lại có thiện hành, bất thiện hành, bất động hành. Thế nào là thiện hành ? Tất cả thiện hành ở Dục giới và ba địa ở Sắc giới là thiện hành. Thế nào là bất thiện hành ? Các pháp bất thiện gọi là bất thiện hành. Thế nào là bất động hành ? Thiện hành hữu lậu để Tứ thiên và cái hành thiện hữu lậu Vô sắc định.

- Nhân Hành duyên Thức, thế nào là Thức ?

- Có sáu thức, Nhân thức cho đến Ý thức.

- Nhân thức duyên Danh sắc, thế nào là Danh sắc ?

- Bốn phần không có hình sắc : Thọ, tưởng, hành, thức gọi là Danh. Tất cả tứ đại và hình tướng do tứ đại hợp thành là Sắc. Thế nào là tứ đại ? Đất, nước, lửa, gió. Thế nào là đất v.v... ? Tướng cứng chắc nặng nề là đất. Tướng ẩm ướt là nước. Tướng ấm nóng là lửa. Tướng nhẹ động là gió. Các hình tướng thấy được, có đối hoặc không đối là hình tướng do tứ đại hợp thành. Danh và Sắc hòa hợp nên gọi là Danh sắc.

- Nhân Danh sắc duyên Lục nhập, thế nào là Lục nhập ?

- Bên trong có sáu nhập, Nhân nhập cho đến Ý nhập, gọi là Lục nhập.

- Nhân Lục nhập duyên Xúc, thế nào là Xúc ?



- Xúc có sáu thứ, Nhân xúc cho đến Ý xúc. Con mắt duyên sắc sanh Nhân thức, ba pháp hòa hợp gọi là Nhân xúc. Cho đến Ý xúc cũng như thế.

- Nhân Xúc duyên Thọ, thế nào là Thọ ?

- Thọ có ba thứ, lạc thọ, khổ thọ và không khổ không lạc thọ. Những cái nhận chịu do yêu thích sai khiến là lạc thọ, do giận tức sai khiến là khổ thọ, do si mê sai khiến là không khổ không lạc thọ. Lại nữa, lạc thọ sanh khổ, vì lạc trụ và lạc diệt; khổ thọ sanh lạc, vì khổ trụ và khổ diệt; không khổ không lạc thọ, vì không biết khổ không biết lạc.

- Nhân Thọ duyên Ái, thế nào là Ái ?

- Mắt tiếp xúc sắc sanh ái, cho đến ý tiếp xúc pháp sanh ái.

- Nhân Ái duyên Thủ, thế nào là Thủ ?

- Thủ có bốn thứ, dục thủ, kiến thủ, giới thủ, ngã ngữ thủ.

- Nhân Thủ duyên Hữu, thế nào là Hữu ?

- Hữu có ba thứ, Dục hữu, Sắc hữu, Vô sắc hữu.

Dưới từ đại địa ngục A-tỳ lên đến cõi trời Hóa Tự Tại là Dục hữu. Chúng sanh ở đây hay sanh nghiệp. Dưới từ cõi trời Phạm Thế lên đến cõi trời A-ca-ni-tra là Sắc hữu. Từ hư không cho đến Phi hữu tướng phi vô tướng xứ là Vô sắc hữu.

- Nhân Hữu duyên Sanh, thế nào là Sanh ?

- Các loài chúng sanh mỗi chỗ sanh ra có thọ ấm, được gìn giữ, thụ nhân và mạng sống, gọi là Sanh.

- Nhân Sanh duyên Lão tử, thế nào là Lão tử ?

- Da nhăn, tóc bạc, răng lay, các bộ phận kém yếu hư hỏng, hơi thở hay ngắn nghẹn, thân khòm đi phải chống gậy, thân ngũ ấm khô gầy, ấy gọi là Lão. Tất cả chúng sanh nơi nào cũng đều đến chỗ tiêu diệt, dứt mạng sống gọi là Tử. Trước già sau chết nên nói Lão tử.

Tất cả thế gian đều nương Mười hai nhân duyên này xuất hiện, không phải trời, người, các thứ tà duyên sanh ra. Bồ-tát quán Mười hai nhân duyên kèm tâm không động, không nghĩ gì khác, nếu có nghĩ khác liền thu nhiếp trở về. Quán Mười hai nhân duyên sanh trong ba đời, quá khứ, hiện tại và vị lai. Bồ-tát nếu được tâm trụ, phải quán Mười hai nhân duyên là không, không có chủ. Do si mê nên không biết ta tác hành, không biết ta từ si mê có, chỉ duyên Vô minh Hành sanh. Như cỏ cây đều từ hạt giống cái mầm mà

ra, hạt giống không biết ta có mầm, mầm không biết ta từ hạt giống ra. Cho đến Lão tử cũng như thế. Trong Mười hai nhân duyên mỗi mỗi quán biết không chủ, chỉ do kiến chấp điên đảo mà có tôi ta.

Nếu không có tôi ta thì không chủ không tạo sáu trần làm duyên sanh ra sáu thức, do ba việc hòa hợp nên sanh xúc chạm, nghĩ biết các nghiệp phát sanh, bởi thế xưa nay nói từ đây mà có sống chết. Ví như hòn châu Nhật Ái, mặt trời, bởi hòa hợp liền có lửa xuất hiện, ngũ ấm cũng như thế. Nhân ngũ ấm đời này, sanh ngũ ấm đời sau, không phải ngũ ấm này tiếp tục đến đời sau, cũng không phải lìa ngũ ấm này có ngũ ấm đời sau. Ngũ ấm do nhân duyên xuất hiện, như hạt giống sanh mầm, hạt giống không phải mầm, cũng không phải do các mầm khác sanh mầm này, không phải khác, không phải một. Thân đời sau cũng như vậy. Ví như cây khi chưa có thân, cành lá, hoa, quả, thời tiết nhân duyên đến hoa, lá trở đầy đủ, quả báo của hành động thiện, ác cũng như thế. Hạt giống hư hoại nên không phải thường, không phải một ; thân, cành, lá v.v... sanh trưởng nên không phải đoạn, không phải khác. Sự chết sống liên tục cũng như thế.

Hành giả biết các pháp vô thường, khổ, không, vô ngã, tự sanh, tự diệt, biết nhân ái v.v... mà có, biết nhân diệt thì hết, biết hết ấy là đạo. Dùng bốn món trí biết Mười hai nhân duyên là chánh kiến đạo. Chúng sanh bị trói buộc trong cuồng loạn, như người có hạt châu vô giá mà không nhận biết giá trị chân thật của nó, bị người khác lừa bịp. Khi ấy, Bồ-tát phát tâm đại bi : Ta sẽ thành Phật lấy giáo pháp chân chánh hóa độ chúng sanh khiến thấy được chánh đạo. Như trong Ma-ha-diễn Bát-nhã ba-la-mật nói : “Các pháp không sanh, không diệt, không có thật, nhất tướng vô tướng, ấy gọi là chánh kiến”.

Tại sao ở đây không nói quán vô thường v.v... gọi là chánh kiến ? Nếu trong Ma-ha-diễn nói “Các pháp không, vô tướng” thì tại sao cho vô thường, khổ, không v.v... là không thật ? Nếu nói “Không sanh, không diệt, không thật có” là thật tướng thì không nên nói vô tướng ?

Ông nói trước sau không hợp nhau. Phật nói bốn món điên đảo cũng có đạo lý. Tất cả pháp hữu vi là vô thường. Vì sao ? Vì nhân duyên sanh. Nhân vô thường, duyên vô thường sanh quả thì làm sao thường được ? Trước không nay có, đã có trở lại không .

Tất cả chúng sanh đều thấy vô thường, nơi thân thì già, bệnh, chết, ngoài cảnh thì vạn vật úa tàn rơi rụng, tại sao nói vô thường không phải là chân thật ?

- Tôi không nói hữu thường là thật, vô thường không thật, chỉ nói hữu thường vô thường đều không thật. Vì sao ? Như Phật nói trong Không, hữu thường vô thường hai việc không thể có. Nếu chấp hai việc này thì đồng điên đảo. Lời nói của ông cùng pháp không hợp. Vì sao ? Đã nói không thể có, tại sao lại nói hai việc đều điên đảo ?

- Tất cả pháp là không, không thật có là thật không điên đảo. Nếu tôi phá cái chấp hữu thường thì phải nắm pháp vô thường, khi ngã, pháp đều phá chỉ còn không thật ngã. Vì phá cái chấp hữu thường nên phải quán vô thường. Vì sao ? Vì sức vô thường hay phá hữu thường như thứ độc này hay phá các thứ độc khác. Như thuốc trị bệnh, bệnh lành thuốc cũng phải bỏ. Phải biết thuốc hay trị lành bệnh, nếu bệnh lành không bỏ thuốc, thuốc sẽ trở làm bệnh. Pháp quán vô thường trừ chấp hữu thường cũng như thế. Nếu còn chấp pháp vô thường cũng phải phá, vì nó không thật.

- Tôi không chấp pháp vô thường thì tại sao lại phá ? Phật nói : “Trong Tứ chân đế, khổ là thật khổ, không ai có thể làm cho nó vui được. Nhân khổ là thật nhân, không ai có thể đổi nhân nào khác được. Diệt khổ là thật diệt, không ai có thể khiến không diệt được. Đạo diệt là thật đạo, không ai có thể làm cho nó phi đạo được. Giả sử mặt trời đổi thành lạnh, mặt trăng thành nóng, gió khiến không động, Tứ chân đế trọn không thể đổi dời được”.

Ông đối trong Ma-ha-diễn không thấu rõ chỉ chấp ngôn thỉnh. Trong Ma-ha-diễn nói thật tướng của các pháp, thật tướng thì không thể phá, không có tạo tác, nếu có thể phá, có thể tạo tác, thì đó không phải là Ma-ha-diễn (Đại thừa) rồi. Như mặt trăng trong những ngày đầu tháng rất mờ, có người sáng mắt trông thấy, lấy tay chỉ cho người không thấy, người kia chỉ nhìn ngón tay mà không thấy mặt trăng. Người sáng mắt trách : “Anh ngu ! Tại sao chỉ nhìn ngón tay tôi. Ngón tay là để chỉ mặt trăng, ngón tay không phải là mặt trăng”. Ông cũng như thế, nói năng không phải là tướng chân thật, chỉ mượn lời nói phô diễn thật lý, ông lại chấp lời nói là thật tướng.

Hành giả chánh kiến như thế phải quán Mười hai nhân duyên hòa hợp làm hai phần, nhân và quả. Khi quả, Mười hai nhân duyên là Khổ đế. Khi nhân, Mười hai nhân duyên là Tập đế. Nhân diệt là Diệt đế. Thấy nhân quả diệt là Đạo đế. Bốn thứ quán quả : Vô thường, khổ, không, vô ngã. Bốn thứ quán nhân : Tập, nhân, duyên, sanh.

- Quả có bốn thứ tại sao chỉ gọi khổ là Khổ đế, còn ba thứ kia không được tên đế ?

- Nếu đã nghi thì dù nói vô thường đế, khổ đế, vô ngã đế v.v... cũng vẫn nghi, đó chẳng qua là một lối nạn vấn thôi. Lại nữa, nếu nói vô thường đế không lỗi, không, vô ngã đế cũng không lỗi; nếu nói vô thường, khổ, không, vô ngã đế, lời nói nặng nề nên chỉ nói một trong bốn thứ.

- Khổ có tướng gì đặc biệt nên trong bốn thứ chỉ riêng gọi nó ?

- Khổ là cái mà tất cả chúng sanh đều chán ngán, đều kinh sợ, vô thường không như thế. Hoặc có người bị khổ ép ngặt suy nghĩ muốn được vô thường, chớ không có ai muốn được khổ.

- Có người dám cầm dao tự sát, hoặc dùng mũi nhọn đâm vào thân, hoặc uống thuốc độc, hoặc vào chỗ binh đao, các thứ như thế đâu không phải họ tìm khổ ?

- Không phải họ muốn được khổ, mà chính vì muốn được vui bởi quá sợ khổ, họ mới tìm đến cái chết. Khổ là hoạn họa đệ nhất, vui là cái lợi đệ nhất. Do lìa cái thật khổ thì được khoái lạc. Bởi thế, Phật đứng về mặt quả nên riêng nói là khổ đế, không phải vô thường, không, vô ngã đế.

Đối trong tứ đế có trí tuệ chân thật, hiểu biết rành rõ không nghi ngờ, ấy gọi là Chánh kiến. Suy xét việc ấy mỗi mỗi đều được tăng ích, gọi là Chánh giác. Trừ tà mạng, nhiếp thu bốn món tà ngữ, lìa bốn món tà ngữ thực hành bốn món Chánh ngữ. Trừ tà mạng, nhiếp thu ba nghiệp nơi thân. Trừ ba món tà nghiệp nơi thân, gọi là Chánh nghiệp. Lìa các thứ tà mạng, gọi là Chánh mạng. Khi quán như thế tinh tấn tu hành, gọi là Chánh phương tiện. Nghĩ nhớ việc ấy không tán loạn là Chánh niệm. Suy xét việc ấy tâm không xao động, gọi là Chánh định. Chánh kiến như vua có bảy việc theo bên mình, gọi là Đạo đế.

Đối Tứ đế, nhất tâm tin thật không khuynh động là Tín căn; nhất tâm chuyên cần cầu đạo là Tinh tấn căn; nhất tâm nghĩ nhớ không quên mất là Niệm căn; tâm trụ một chỗ không dong ruổi lãng xãng là Định căn; suy xét phân biệt giác ngộ lý vô thường v.v... là Tuệ căn. Căn này tăng trưởng có sức mạnh gọi là Ngũ lực.

- Trong Bát chánh đạo đã nói Tuệ, Niệm, Định v.v... tại sao trong Ngũ căn còn lặp lại ?

- Tùy khi vào tu tập, lúc đầu được lợi nhỏ, gọi là Căn; năm việc này tăng trưởng có sức mạnh gọi là Lực; mới vào vô lậu thấy Đế, Trung đạo, công đức gọi là Bát chánh

đạo; khi vào tư duy gọi là Thất giác ý; khi mới vào đạo quán niệm Thân, Thọ, Tâm, Pháp, thường nhất tâm nghĩ nhớ gọi là Tứ niệm chi; niệm như thế được pháp vị thiện bốn món chuyên cần gọi là Tứ chánh cần; sự mong muốn tinh tấn như thế là môn ban đầu của định, tuệ, chuyên cần cầu được tự tại như ý gọi là Tứ thần túc. Tuy gọi Tứ niệm chi, Tứ chánh cần, Tứ thần túc, Ngũ căn v.v... đều nhiếp nhau, tùy khi thực hành trước, sau, ít, nhiều theo mỗi hạnh, địa mà đặt tên. Ví như Tứ đại, mỗi mỗi đều có tứ đại, chỉ cái nào nhiều thì đặt tên cái ấy. Nếu chỗ địa chủng nhiều, thủy, hỏa, phong ít, gọi là địa đại. Thủy, hỏa, phong cũng như thế. Cũng như vậy, Ba mươi bảy phẩm trợ đạo mỗi mỗi đều có các phẩm khác. Như trong Tứ niệm chi có Tứ chánh cần, Tứ thần túc, Ngũ căn, Ngũ lực, Thất giác chi, Bát chánh đạo ... Như thế, quán Mười hai nhân duyên, Tứ đế; hành Tứ niệm chi, Tứ chánh cần, Tứ thần túc, Ngũ căn, Ngũ lực, Thất giác chi, Bát chánh đạo tâm được an lạc.

Lấy pháp này độ chúng sanh giải thoát, nhất tâm thệ nguyện tinh tấn cầu Phật đạo. Khi ấy, trong tâm suy nghĩ quán niệm : Ta quán biết rõ ràng đạo này, không nên nhận chứng quả, bởi sức của hai việc chưa vào Niết-bàn. Sức đại bi không bỏ chúng sanh. Sức biết rõ thật tướng của các pháp. Các tâm vương , tâm sở đều từ nhân duyên sanh, tại sao ta nay tùy cái không thật này ? Phải tự suy xét phải vào thâm quán Mười hai nhân duyên, biết nhân duyên là pháp gì ?

Suy nghĩ bốn thứ duyên : Nhân duyên, Thứ đệ duyên, Duyên duyên, Tăng thượng duyên. Năm nhân là nhân duyên. Trừ những vị tối hậu tâm A-la-hán ở quá khứ, hiện tại, ngoài ra tâm vương, tâm sở quá khứ, hiện tại đều thuộc Thứ đệ duyên. Duyên duyên và Tăng thượng duyên là duyên tất cả pháp.

Tự suy nghĩ : Nếu pháp có trước nhân duyên thì không nên nói pháp ấy do nhân duyên sanh. Nếu pháp không có nhân duyên cũng không nên nói trong nhân duyên sanh. Sanh phải có bạn, nếu không bạn, cũng không nên nói nhân duyên sanh. Như vậy làm sao có nhân duyên ? Nếu pháp chưa sanh, nếu quá khứ tâm vương, tâm sở mất thì làm sao tạo thành Thứ đệ duyên ? Nếu trong Phật pháp, diệu pháp và Niết-bàn không duyên thì làm gì có Duyên duyên ? Nếu các pháp thật không tánh thì không thể có pháp. Nếu nói nhân duyên sanh quả, nhân đây có kia cũng không thể được. Nếu trong nhân duyên mỗi cái ở riêng, hoặc hòa hợp một chỗ, quả ấy cũng không thể được. Tại sao nói nhân duyên sanh quả ? Vì trong nhân duyên không có quả. Nếu trong nhân duyên trước không có quả mà

sau sanh quả thì đâu không phải phi nhân duyên sanh quả ? Vì cả hai nhân duyên và phi nhân duyên đều không. Quả thuộc nhân duyên bên nhân duyên sanh, nhân duyên ấy không tự tại, vì còn thuộc các nhân duyên khác, quả ấy cũng thuộc các nhân duyên khác. Do đó, quả không từ nhân duyên mà có, cũng không từ phi nhân duyên mà có, thế là phi quả. Quả đã không, cho nên duyên cùng phi duyên cũng không.

- Phật nói Mười hai nhân duyên, vô minh duyên các hành, tại sao ông nói không nhân quả ?

- Trước đã nói đủ không nên nạn lại. Nếu nạn lại sẽ đáp. Phật nói con mắt nhân nơi sắc duyên với si sanh nghĩ nhớ tà. Si tức là vô minh. Trong ấy vô minh nương tại chỗ nào ? Nương con mắt chẳng ? Nương sắc chẳng ? Nương thức chẳng ? Không thể nương con mắt, nếu nương con mắt lý ung thường si mê không cần đợi sắc đến. Nếu nương sắc thì không cần mắt thấy, đã ở tại sắc thì si mê thuộc bên ngoài đâu can dự đến ta. Nếu nương nơi thức, thức không hình thể, không đối đãi, không xúc chạm, không phân, không chỗ, vô minh cũng như vậy thì làm sao thành nương ? Thế nên vô minh không phải trong, không phải ngoài, không phải giữa trong và ngoài, không phải đời trước đến, không phải đời sau lại, không phải Đông, Tây, Nam, Bắc, tứ duy, thượng hạ đến, không có thật pháp, tánh vô minh là vậy. Rõ được tánh vô minh thì trở thành minh. Mỗi mỗi tìm xét cái si mê không thể có thì làm gì có vô minh duyên hành. Như hư không bản tánh thanh tịnh không sanh, không diệt, không có, không mất. Vô minh cũng như vậy, không sanh, không diệt, không có, không mất, bản tánh thanh tịnh. Cho đến Sanh duyên Lão tử cũng như vậy.

Bồ-tát quán Mười hai nhân duyên như thế, biết chúng sanh hư dối bị ràng buộc tại khổ hoạn nên dễ độ thoát, nếu các pháp có tướng chân thật thì không thể độ được. Suy nghĩ như thế thì phá được ngu si.

## **V. BỒ-TÁT QUÁN A-NA-BAN-NA**

Nếu Bồ-tát tự thấy tâm nhiều lo nghĩ nên thường niệm pháp A-na-ban-na. Khi hơi thở vào, ra đếm một, cứ thế đến mười, mỗi mỗi không cho tâm dong ruổi tán loạn. Bồ-tát từ pháp môn này được nhất tâm trừ ngũ cái. Bồ-tát thấy đạo nên thực hành ba thứ nhẫn : Sanh nhẫn, Nhu thuận pháp nhẫn, Vô sanh pháp nhẫn.

Thế nào là Sanh nhẫn ? - Tất cả chúng sanh hoặc chửi, hoặc đánh, hoặc giết, mọi việc ác mà tâm không động chuyển, không giận, không ghét. Chẳng những nhẫn chịu sự

đau khổ đó, mà lại khởi lòng thương xót các chúng sanh này, cầu việc tốt, mong cho họ được tất cả, tâm không bỏ họ. Khi ấy dần dần được hiểu rõ thật tướng của các pháp, như hơi xông thắm. Ví như mẹ hiền thương con đỏ, cho bú xú nuôi nấng, mọi sự như nhóp không nhòm gớm, càng thêm thương xót muốn cho con được vui vẻ. Hành giả cũng như vậy, tất cả chúng sanh làm mọi việc ác, làm tịnh, làm bất tịnh, tâm cũng không chán ghét, không thối, không chuyển. Lại nữa, chúng sanh khắp mười phương một mình ta phải độ hết khiến cả thầy đều được Phật đạo. Tâm nhẫn không thối, không hối, không bỏ, không lười, không chán, không sợ, không thấy khó. Trong pháp sanh nhẫn này nhất tâm buộc niệm suy nghĩ ba việc trên, không cho tâm nghĩ gì khác, có nghĩ các việc khác liền thu nhiếp trở về, đó gọi là Sanh nhẫn.

Thế nào là Nhu thuận pháp nhẫn ? - Bồ-tát đã được Sanh nhẫn công đức vô lượng, biết công đức phước báo ấy là vô thường. Khi ấy, chán cái phước vô thường, cầu cái phước thường, cũng vì chúng sanh cầu pháp thường trụ. Tất cả pháp có hình sắc, không hình sắc, pháp thấy được, pháp không thấy được, pháp có đối, pháp không đối, pháp hữu lậu, vô lậu, hữu vi, vô vi, thượng, trung, hạ tìm thấu thật tướng của nó.

Thế nào là thật tướng ? - Không phải hữu thường, không phải vô thường, không phải lạc, không phải không lạc, không phải không, không phải chẳng không, không phải hữu ngã, không phải vô ngã.

Vì sao không phải hữu thường ? - Vì nhân duyên sanh vậy. Trước không nay có, đã có trở lại không, thế nên không phải hữu thường.

Vì sao không phải vô thường ? - Vì nghiệp báo không mất, vì nhận trần cảnh bên ngoài, vì nhân duyên tăng trưởng, nên không phải vô thường.

Vì sao không phải lạc ? - Vì trong cái khổ mới sanh tưởng là lạc, vì tất cả tánh là vô thường, vì nương nơi dục sanh, nên không phải lạc.

Vì sao không phải không lạc ? - Vì có thọ lạc, vì dục nhiễm sanh, vì cầu lạc không tiếc thân mạng, nên không phải không lạc.

Vì sao không phải không ? - Vì có quả báo tội phước, vì tất cả chúng sanh đều tin, nên không phải không.

Vì sao không phải chẳng không ? - Vì hòa hợp v.v... sanh, vì phân biệt tìm không thể được, vì sức tâm chuyển, nên không phải chẳng không.

Vì sao không phải hữu ngã ? - Vì không tự tại, vì giới hạn bảy thức không có, vì tướng ngã không thể thành, nên không phải hữu ngã.

Vì sao không phải vô ngã ? - Vì có đời sau, vì được giải thoát, vì mỗi tâm của ta sanh khởi không thể tính chỗ nơi, nên không phải vô ngã.

Như thế, không sanh, không diệt, không phải không sanh, không phải không diệt, không phải có, không phải không, không thọ, không trước, bất sự nói năng, dứt đường tâm nghĩ, như pháp Niết-bàn là pháp thật tướng. Ở trong pháp này tín tâm thanh tịnh, không ngăn, không ngại, hiểu biết mềm dẻo, lòng tin mềm dẻo, tinh tấn mềm dẻo, ấy gọi là Nhu thuận pháp nhẫn.

Thế nào là Vô sanh pháp nhẫn ? Như trong pháp thật tướng ở trên, người lợi căn trí tuệ, tín tâm, tinh tấn được tăng trưởng, gọi là Vô sanh pháp nhẫn. Ví như trong pháp Thanh văn Noãn pháp, Đảnh pháp trí tuệ, tín tâm, tinh tấn tăng trưởng được Nhẫn pháp. Nhẫn là nhẫn Niết-bàn, nhẫn pháp vô lậu nên gọi là Nhẫn. Mới được mới thấy gọi là Nhẫn. Những vị Thời giải thoát A-la-hán (độn căn A-la-hán) không được Vô sanh trí, tăng tiến rộng làm lợi ích chuyển thành Bất thời giải thoát A-la-hán (lợi căn A-la-hán) được Vô sanh trí. Vô sanh pháp nhẫn cũng như thế, những vị chưa được quả Bồ-tát mà được Vô sanh pháp nhẫn liền được cụ hạnh quả Bồ-tát, ấy gọi là đạo quả Bồ-tát. Khi ấy được Ban Châu Tam-muội, đối trong chúng sanh được đại bi, vào cửa Bát-nhã ba-la-mật. Khi đó, chư Phật thọ ký pháp hiệu, tùy sanh trong cõi Phật, được chư Phật niệm tưởng, tất cả tội nặng được nhẹ, tội nhẹ liền tiêu diệt, dứt ba đường ác, thường sanh cõi người, cõi trời, gọi là bất thối chuyển đến chỗ Bất động; nhục thân rớt sau được nhập trong Pháp thân, hay tạo các thứ biến hóa, độ thoát tất cả chúng sanh, đầy đủ lực độ để cúng dường chư Phật, làm thanh tịnh cõi Phật, đức thành tựu viên mãn, lần lượt được quả Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác. Ấy là Sơ môn trong pháp thiền của Bồ-tát.





## CHƯƠNG VI: TỔNG KẾT

Hành giả khi định tâm cầu đạo,  
Thường phải xét xem thời, phương tiện,  
Nếu không hợp thời, không phương tiện,  
Nhu thế là thất, không có lợi.  
Nhu trâu chưa sanh con không sữa,  
Vì sữa không thể có phi thời,  
Nếu trâu đã sanh, tìm nơi sừng,  
Sữa không thể có, ấy kẻ ngu.  
Nhu dùi cây ướm mong ra lửa,  
Vì lửa không thể có phi thời,  
Nếu chẻ cây khô để tìm lửa,  
Lửa không thể có, ấy kẻ ngu.  
Phải chỗ, biết thời, lượng sức mình,  
Quán tâm phương tiện sức nhiều ít,  
Đáng nên tinh tấn và không nên,  
Tướng đạo hợp thời và không hợp.  
Nếu tâm điều động không dụng quá,  
Dụng quá tất nhiên không thể định,  
Ví như củi nhiều lửa cháy mạnh,  
Gió to thổi đến không thể diệt.  
Nếu khéo dùng định tự điều tâm,  
Nhu thế động hết tâm được định,  
Ví như lửa mạnh gặp gió lớn,  
Mưa to tưới xuống ắt phải tắt.  
Nếu người tâm yếu và lười biếng,  
Nhu thế, chán bỏ không thể hành,  
Ví như củi ít, chỉ đóm lửa,

Không gặp gió thổi liền tiêu diệt.  
Nếu người tinh tấn tâm mạnh mẽ,  
Như thế càng mạnh, chóng được đạo,  
Ví như lửa ít, rất nhiều củi,  
Gặp gió thổi đến càng cháy mạnh.  
Nếu hành phóng xả, Chi điều phục,  
Mà lại bỏ bê mất pháp lợi,  
Ví như người bệnh nên nuôi dưỡng,  
Mà lại bỏ đi không thể sống.  
Nếu có tướng xả, tâm chân chánh,  
Hợp thời, siêng hành mau đắc đạo,  
Ví như người nài cỡi mình voi,  
Tùy ý sai sử không trở ngại.  
Nếu người nhiều dâm, tâm rối loạn,  
Khi ấy, không nên hành pháp Từ,  
Nhiều dâm hành Từ thêm mê muội,  
Như người bệnh lạnh, uống thuốc mát.  
Người dâm dục nhiều, quán bất tịnh,  
Chuyên quán bất tịnh tâm được định,  
Hành pháp như thế mới thích hợp,  
Như người bệnh lạnh, uống thuốc nóng.  
Nếu nóng giận nhiều, tâm rối loạn,  
Khi ấy, không nên quán bất tịnh,  
Người sân quán thế, thêm tức giận,  
Như người bệnh nóng, uống thuốc nóng.  
Người nhiều nóng giận hành Từ tâm,  
Hành Từ chẳng bỏ, sân tâm diệt,  
Hành pháp như thế mới tương ưng,  
Như người bệnh nóng, uống thuốc mát.  
Nếu nhiều mê muội tâm mờ mịt,

Không nên hành Từ và Bất tịnh,  
Hai pháp tăng si không lợi ích,  
Nhu người bệnh cảm, uống thuốc bỏ.  
Người tâm mê muội, quán Nhân duyên,  
Phân biệt quán kỹ, si tâm diệt,  
Hành pháp như thế mới thích hợp,  
Nhu người bệnh cảm, uống thuốc cảm.  
Ví như thợ bạc thổi lò lửa,  
Dụng công phi thời, thổi sai pháp,  
Lãng xăng gấp thổi không biết thời,  
Hoặc khi nhúng nước, hoặc lấy ra.  
Vàng chảy thổi nhiều, ắt chảy tiêu,  
Chưa chảy bèn dừng thì không chảy,  
Nhúng nước phi thời vàng vẫn sống,  
Phi thời dừng nghỉ vàng không chín.  
Tinh tấn nhiếp tâm và phóng xả,  
Phải nên xem xét pháp hành đạo,  
Phi thời, phương tiện mất pháp lợi,  
Nếu không pháp lợi thì không lợi.  
Ví như thầy thuốc ba thứ bệnh :  
Lạnh, nóng, phong phải nên trừ diệt,  
Hợp bệnh cho thuốc là pháp Phật,  
Bệnh tham, sân, si tùy thuốc diệt.

