
TỌA THIÊN TAM-MUỘI

GIẢNG GIẢI

LỜI DỊCH GIẢ

Quển này nguyên tên là Tọa Thiên Tam-muội Kinh, cũng tên là Thiên Kinh. Thông thường, phàm là kinh phải do 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 Thiên 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 Bối am - mùa đông Tân Sửu 1961

Quyển Tọa Thiền Tam-muội này do chư tổ gom chép, biên soạn những pháp thiền căn bản thiết yếu cho người sơ cơ. Trong đó ngài Samgharakṣa (Tăng-già-la-xoa) đã nói rõ pháp quán đối trị tướng dâm nhuế si của chúng sanh. Dứt trừ gốc bệnh mới có thể tiến tu, đây là cửa ban đầu vào đạo. Ngài Cư-ma-la-thập dịch quyển này từ Phạn sang Hán tại Trường An vào năm 402 đời Dao Tần.

Trong lúc nghiên cứu pháp tu thiền, tự mình tìm con đường thích hợp để ứng dụng, tôi thấy lời dạy trong đây rõ ràng, có lợi ích rất lớn nên phát tâm dịch ra tiếng Việt. Trong chương trình giảng dạy Thiền Căn Bản, tôi chọn ba quyển: Tọa Thiền Tam-muội, Pháp Yếu Tu Tập Tọa Thiền Chỉ Quán và Lục Diệu Pháp Môn để hướng dẫn đường lối tu cụ thể, giúp cho những người sơ cơ hiểu rõ thứ tự từng bước tiến tu.



CHƯƠNG I
TỔNG KHỞI

Chánh văn:

**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 quên 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 diễn 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 xài héo
Rã cánh hết quý giá.
Công đức vua Đảnh Sanh
Ngồi chung trời Đế-thích,
Phước báo 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 nợ,
Chín lỗ thường chảy nhớt,
Cũng như ghẻ na-lợi,
Thầy thuốc khôn bề trị.**

Xe xương sức rất kém,
Gân mạch rành, thức chuyên,
Người cho là xe đẹp,
Nhận thích không hổ thẹn.
Người chết gom một chỗ
Vất bỏ đầy gò nổng,
Lúc sống cùng tiếc giữ
Khi chết đều vất 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 chỉ,
Tâm ác nào chẳng tạo,
Như voi hăng không móc
Trợn không theo lối khiển.
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.

Như 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.
Vì thế nên phải biết,
Điều ông đáng yêu thích,
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.
Người 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.
Người 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,
Ngôi 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.
Hồ phiền não không đậy,
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
Nhai cỏ làm vị ngon,
Địa ngục nuốt hoàn sắt
Sắt đốt cháy hừng hực.
Nếu sanh quý bệ-lệ,
Máu mủ đồ phần ướ,

**Dãi dầm, 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.**

Giảng:

*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,
 Roi đường hiểm lão tử,
 Kẻ quê mọi ân ái,
 Chỗ sợ, ngu không sợ.*

Phật nói khó được nghe, được nghe mừng cũng khó. Chúng ta được nghe lời Phật dạy đã là điều khó, nghe rồi vui mừng thích thú lại càng khó hơn. Tại sao? Vì chúng ta chỉ thích nghe những điều vui tai, êm ái nhẹ nhàng, còn những điều khô khan nhưng đúng lẽ thật thì không ai thích. Đức Phật không nói những chuyện đúng sở thích của chúng ta. Mọi người, ai cũng muốn được khen mình đẹp; đáng kính. Phật lại nói thân mình nhớt nhúa, tạm bợ; nghe như thế có mừng không? Lời nói thật thì khó nghe, lời nói tán tụng thì dễ chịu. Đó là bệnh của con người. Chúng sanh ít ai chịu nghe lời Phật nên nói là *khó được nghe*. Nghe rồi lại hoan hỷ, mừng rỡ nghe được điều chưa từng nghe, cũng rất khó. Có túc duyên nhiều đời mới được hiểu như vậy, nếu mới tu sơ sơ thì không ưa thích nghe.

Điều đại nhân ưa nghe, kẻ tiểu nhân lại chán. Những điều mà người lớn, người trí thức chịu nghe thì người thường trí kém không thích. Như người không hiểu Phật pháp, nghe nói thân này là nhớt nhúa tạm bợ thì chắc chắn không thích, bịt tai bỏ đi.

Chúng sanh đáng thương xót, rơi đường hiểm lão tử. Tất cả chúng sanh đều đáng thương xót, cam chịu rơi trong đường hiểm sanh già bệnh chết. Tại sao? Bởi vì họ thích nghe lời tán tụng khen ngợi không xác thực, mà không thích nghe lẽ thật, không thích nghe lời chỉ dạy thoát khổ.

Kẻ quê mọi ân ái, chỗ sợ ngu không sợ. Người không hiểu biết bị Tổ quả là kẻ quê mùa thích những điều

ân ái ràng buộc, thích làm tội mọi của ái dục. Đó là chỗ người trí sợ mà kẻ ngu không sợ. Người trí sợ những tâm niệm bị cột trói trong ái dục, là nguyên nhân trầm luân, kẻ ngu lại thích bị gia đình cột trói.

Qua các câu mở đầu, Tổ chỉ dạy tổng quát về chúng sanh, thế nào là đại nhân, thế nào là tiểu nhân, ai là người ngu, ai là kẻ trí.

Chúng ta tự kiểm lại mình, tự xét chứ không ai phê phán được. Tự xét rồi thâm biết, thâm biết rồi rắng mà vươn lên.

*Thế giới dù lớn nhỏ,
Pháp vẫn không thường còn,
Tất cả không lâu bền,
Tạm hiện như điện chớp.*

Nhìn lại thế giới chúng ta đang ở đang nương tựa đây, nó là thường còn hay là vô thường? Thiên tai bão lụt khắp nơi, động đất ở Đài Loan, Thổ Nhĩ Kỳ, Nhật Bản... Mới thấy bình an, ngủ một đêm thức dậy thành tai họa, không có gì bảo đảm. Thế mà chúng ta cứ ngỡ nó là còn mãi mãi, nó là bất di bất dịch... Đó là cái hiểu sai lầm. Cho nên ở đây Tổ nhắc cho nhớ, dù thế giới lớn hay nhỏ vẫn là tướng vô thường tạm bợ không lâu bền, tạm hiện như điện chớp, mới thấy lóe sáng rồi mất.

*Thân này thuộc già chết,
Chỗ về của các bệnh,
Da mỏng che bất tịnh,
Ngu muội bị nó lừa.*

Hai câu trên ngài nói thân chúng ta thuộc già, chết. Có người nào mang thân này mà khỏi già chết không? Đó là con đường phải đến, chỉ có người sớm kẻ muộn thôi. Thân này chẳng những thuộc già chết mà còn là ổ chứa bệnh hoạn. Có ai dám khẳng định từ bé đến giờ chưa biết bệnh là gì? Ai cũng mang đủ thứ bệnh, không bệnh này cũng bệnh khác, chưa có người không bệnh.

Da mỏng che bất tịnh, ngu muội bị nó lừa. Thân chúng ta bên ngoài chỉ có lớp da mỏng tạm coi sạch sẽ một chút, bên trong lại chứa toàn đồ nhớp nhúa, chỗ nào khơi ra cũng nhơm gớm, từ đầu cho tới chân. Thân chúng ta chỉ có dáng vẻ bên ngoài, kẻ ngu bị nó lừa, nhìn dáng bề ngoài cho là đẹp là xấu... Người trí thấy biết tột cùng, bên ngoài tốt đẹp đến đâu cũng chỉ là một lớp da mỏng bao bọc, bên trong thân là bất tịnh không có gì khác, vì thế không bị lừa.

*Người thường bị giặc già
Cướp mất sức trai trẻ,
Như cành hoa xài héo
Rã cánh hết quý giá.*

Ở đời, ai cũng bị giặc già cướp mất sức trai trẻ. Năm nay hai mươi tuổi, mười năm sau ba mươi, rồi đến bốn mươi, năm mươi... tất cả tuổi trẻ, vẻ đẹp, sức tinh nhanh đều không còn. Tuổi già như cành hoa xài héo. Chúng ta thấy cành hoa nào đang tươi cũng đều dễ thương muốn hái, muốn cầm nắm, nhưng khi nó héo tàn có ai muốn cầm giữ nó không? Ở Trúc Lâm

có những lúc tôi thấy buồn cười, khách đi chùa thấy vườn hoa đẹp, dù có ghi bảng yêu cầu đừng hái hoa nhưng họ cũng ngắt một cái, cầm đi chơi một hồi thấy nó héo thì quăng. Con người thời tuổi trẻ thấy là đẹp là quý, nhưng về già thì mất hết tự hào, không còn ai ngó ngàng đến. Vì vậy trong đây nói *Như cánh hoa xà u héo, rã cánh hết quý giá.*

*Công đức vua Đánh Sanh
Ngôi chung trời Đế-thích,
Phước báo rất rộng lớn
Ngày nay lại còn đâu!*

Kinh A-hàm dẫn tích vua Đánh Sanh. Vị vua này có phước đức nhiều nên cầu gì được nấy. Ông muốn cầu bảy báu thì trời mưa bảy báu đầy cả dinh thự, đầy kho lẫm. Mong cầu cuối cùng của ông là lên chơi cõi trời, liền được toại nguyện. Vua trời Đế-thích thấy ông liền mừng đón mời ông ngồi chung tòa. Quán sát cõi trời ông khởi tâm ham thích, bèn thâm nghĩ xô Đế-thích xuống để giành ngôi. Vừa khởi nghĩ thì ông bị rớt xuống lại trần gian.

Như vậy, phước báo của vua Đánh Sanh thật to lớn, cầu gì được nấy, chỉ vì lòng tham không bờ bến nên bị rớt lại thế gian chịu khổ. Tất cả phước báo dù to lớn đến đâu, sau cùng rồi cũng tan. Chúng ta thường ham thích muốn được phước nhiều để hưởng, nhưng sung túc chừng nào thì chết yểu chừng nấy. Phước báo nhiều không có lợi, không phải là cái đáng mong cầu.

*Vua ấy trong trời người
 Dục lạc đủ hơn hết,
 Khi chết rất đau khổ,
 Do đó khá nhận ý.*

Vua Đảnh Sanh ở trong cõi trời cõi người tất cả dục lạc đầy đủ hơn ai hết, đến giờ phút chót phải khổ rồi chịu chết, không ai ngó ngang. Chúng ta phải hiểu ý này nên sớm lo tu hành, không nên tham đắm dục lạc thế gian.

*Các dục trước vui nhỏ,
 Sau thấy thành khổ lớn,
 Như oán trước thấy tốt,
 Diệt tộc họa ở sau.*

Vui dục lạc lúc đầu chỉ là cái vui nhỏ, nhưng lại thành khổ lớn. Như những đứa trẻ ngu dại hút xì-ke ma túy, lúc được hút thì vui không? Vui! Nhưng vui được bao lâu? Vui nhiều lắm là năm ba phút, đến khi nghiện thì khổ suốt đời. Như thế mà người ta lại đắm mê trong đó, thật đáng thương. *Như oán trước thấy tốt, diệt tộc họa ở sau.* Khi chúng ta tạo nhiều oán thù, thấy mình thắng người, hơn người rồi tưởng như vậy là tốt. Nhưng người ta ôm mối oán thù với mình có ngày họ tiêu diệt mình. Vui trong dục lạc cũng như vậy, lúc đầu tốt đẹp mà sau chịu khổ lâu dài.

*Thân này là đồ nhơ,
 Chín lỗ thường chảy nhớt,*

*Cũng như ghẻ na-lợi,
Thầy thuốc khôn bề trị.*

Thân chúng ta bất tịnh, bên trong chứa đồ nhơ, hở chỗ nào thì chảy ra toàn những thứ nhớp. Như con mắt, lỗ mũi xem như rất quan trọng, vậy mà thỉnh thoảng chảy ra ghèn nhớt, nước mũi... rất gớm. Đã gớm thì biết rằng những thứ đó không phải tốt đẹp sạch sẽ, quý báu. Nên ở đây nói *cũng như ghẻ na-lợi*. Ở Ấn Độ ghẻ na-lợi là thứ ghẻ không có thầy thuốc nào trị lành. Ai mắc bệnh này rồi thì phải suốt đời chịu lở loét, khổ sở. Tất cả chúng ta mang thân này toàn là đồ nhớp nhúa, như ghẻ lở hôi hám không ai làm cho nó sạch được. Biết như vậy thì không nên đắm mền để khỏi khổ vì nó.

*Xe xương sức rất kém,
Gân mạch rành, thức chuyển,
Người cho là xe đẹp,
Nhận thích không hổ thẹn.*

Thân này do những lóng xương kết lại, gân mạch rành rịt, thành như một cái xe. Trong đó thần thức chuyển biến khiến thân cử động như chiếc xe đi lại tới lui. Chỉ là một mớ xương gân da thịt rành rịt làm thân này mà người ta cho là đẹp, thích thú yêu mền nó không biết hổ thẹn. Tổ nhắc nhở điều này để chúng ta đừng tự hào về thân mình.

*Người chết gom một chỗ
Vất bỏ đầy gò nông,*

*Lúc sống cùng tiếc giữ
Khi chết đều vất đi.*

Đây nói đến lúc cuối cùng của đời người, ai chết rồi thì cũng đều vất bỏ hết. Nhiều khi chúng ta nghĩ tủi cho thân mình, ngày nào còn sống thì anh em cha con vui vẻ thân mật. Lúc có một người chết, thân đã bầm xanh rồi thì cha con anh em không dám lại gần. Mới hôm qua là quý là thương, là thân mật, sao bữa nay lại khinh rẻ vậy? Người thân thuộc chết chúng ta gớm sợ không dám lại gần, mai kia thân chúng ta chết thì sao? Mọi người cũng gớm, không dám lại gần như vậy. Mới ngày nào thân mật, đi đâu cũng không rời mà khi tắt thở, bầm xanh rồi không ai thèm ngó tới, bảo lại gần không dám lại gần. Cho nên lối chôn cất cũng khéo léo, phải có quan tài đậy kín rồi sơn màu mè cho dễ coi, nếu để trống trơn ở ngoài chắc thiên hạ gớm không ai dám tới. Nếu thân này là quý là sạch, khi sống được mọi người mến thương thì khi chết cũng phải như vậy. Vậy thân này là đồ quý hay đồ bỏ? Ở Ấn Độ có thi lâm, là khu rừng để bỏ thây chết. Phật dạy các thầy Tỳ-kheo đến thi lâm quán bất tịnh để nhàm chán, không yêu quý thân.

*Thường phải nghĩ như thế,
Nhất tâm quán chớ loạn.*

Lúc sống chúng ta quý tiếc gìn giữ thân, nhưng khi chết thì mọi người đều vất đều quăng nó đi không thương tiếc. Thường nghĩ nhớ quán sát như vậy, chúng ta không si mê lầm chấp thân, quý trọng thân.

Nếu không nhất tâm quán xét sự thật, chúng ta sẽ chịu khổ, lệ thuộc vào thân không thoát ra được.

Thân này là đồ bỏ, không đáng quý nhưng chúng ta có nó thì phải làm sao? Phật nói thân là vật bại hoại vô thường nhưng cũng nói thân này mất đi tìm lại được rất khó. Khó được tức là quý, mà đây thì nói thân bất tịnh đáng chê, như vậy có mâu thuẫn không? Phật dạy thân này tuy không ra gì, nhớp nhúa, tạm bợ... nhưng rất cần để tu tập, đem lại lợi ích cho mình và người. Chúng ta phải làm thế nào xứng đáng khi có mặt trên thế gian này. Không phải thấy thân gớm, nhớp quá rồi thả trôi nằm chờ chết, đó là lầm lẫn. Ví dụ chúng ta đi sông đi biển lỡ chìm thuyền, lúc đó bơi ra ngoài bỗng gặp được gốc cây mục. Biết là gốc cây mục không có gì quý, nhưng lúc mình đuối sức bơi không nổi lợi không được, đeo gốc cây mục thì khỏi chìm. Bản thân gốc cây mục không quý, nhưng nhờ nó mà mình khỏi chết chìm là quý. Được gốc cây mục rồi chúng ta phải nương nó, cố gắng bơi cho tới bờ. Nếu được nó mà cứ đeo bám ràng rịt, lâu ngày nó rã mình cũng chết chìm luôn, đó là đại khờ. Đức Phật thường dạy, chúng ta có thân này, mượn nó để tu, để làm những điều công đức. Nhờ nó đưa chúng ta tới bờ bên kia, qua khỏi vòng trầm luân. Khinh rẻ nó để chờ chết đó là đại khờ; biết không đáng quý nhưng đem hết khả năng tu tiến đến giác ngộ, đó là người khôn biết dùng thân.

Phá ngu mê đen tối

Cầm đuốc rạng sáng soi.

*Nếu bỏ Tứ niệm chỉ,
 Tâm ác nào chẳng tạo,
 Như voi hăng không móc
 Trợn không theo lối khiển.*

Phá ngu mê đen tối, cầm đuốc rạng sáng soi, nghĩa là dùng đèn trí tuệ phá ngu mê, dùng đuốc trí tuệ soi sáng lại bản thân chúng ta, đừng đắm mền đừng say mê nó, mà rắng tu. Tứ niệm chỉ, chỗ khác gọi là Tứ niệm xứ, là quán thân bất tịnh, quán thọ là khổ, quán tâm vô thường, quán pháp vô ngã, nhớ bốn điều này theo đó tu hành. Tâm ác nào chẳng tạo, nếu không tu Tứ niệm chỉ, tâm chúng ta không chừa bất cứ điều ác nào, giống như con voi đang hăng đang mạnh mà không có móc nhọn để kéo lại thì nó không theo sự điều khiển của mình. Vì thế chúng ta tu tứ niệm xứ để dẹp trừ tâm đuổi theo dục lạc thế gian, nếu không thì tâm đắm mê dục lạc khó kìm giữ.

*Ngày nay gây nghiệp này
 Ngày mai tạo việc kia,
 Ưa thích không thấy khổ
 Bất ngờ giặc chết đến!*

Người đời gây tạo nghiệp khổ mà không thấy biết, nay tạo nghiệp này mai tạo nghiệp kia, cứ chạy theo nghiệp, một hôm nào cái chết đến thì sao? Chừng đó giạt mình hối hận không kịp, chỉ có theo nghiệp mà đi, không sao thoát khỏi đau khổ.

*Lo lắng việc của mình,
Việc kẻ khác cũng tính,
Giặc chết không đợi giờ
Đến thì không phương thoát.*

Chúng ta chẳng những lo lắng việc của mình, việc kẻ khác cũng tính. Việc của mình lo tính phải rồi, việc của người cũng lo không chịu dừng, tưởng như mình hay mình giỏi lắm. Chẳng ngờ việc của mình làm chưa xong, giặc chết đến không hẹn ngày, không chờ lo xong việc. Chết là kẻ giặc lớn cướp mạng sống con người, không ai thoát khỏi nó.

*Như nai khát tìm suối,
Vì uống nên đến nước,
Thợ săn không từ bi,
Không đợi uống xong, giết.*

Con nai khát nước tìm đến suối để uống nước. Khi nó đang uống, người thợ săn nhìn thấy, chờ nó uống xong rồi mới bắn hay thấy là bắn liền? Thấy là bắn liền. Cái chết đối với chúng ta cũng thế, tính việc này việc kia chưa xong, phải chi thân chết thương tình nán cho mình năm bữa bữa xong rồi nó hãy bắt đi! Mình đang tính dang dở chưa xong mà ngã dùm ra chết. Thế gian có rất nhiều trường hợp như vậy. Biết như thế chúng ta phải khéo hiểu đừng mê lầm chấp trước mọi việc, một khi thân chết tới không biết làm sao mà giải quyết.

*Người ngu cũng như thế,
Siêng tạo các sự nghiệp,*

*Chết đến không đợi giờ,
Ai sẽ vì người giữ?*

Chúng ta như người si mê, lúc sống tạo sự nghiệp này sự nghiệp kia, khi cái chết đến rồi ai sẽ giữ cho mình đây? Vậy mà có nhiều người lớn tuổi, năm mươi sáu mươi đến bảy mươi cũng cứ tính làm cái này, tính làm cái kia. Cứ nỗ lực lo tính, hết sức ra công làm, làm rồi thì không biết ai giữ. Sao không để sức mình làm những việc lợi ích cho chúng sanh, dành thời giờ tu tập, lợi ích biết là bao. Cứ cố gắng tạo sự nghiệp, khi nhắm mắt không đem theo được gì, chỉ có nghiệp theo mình.

*Người tâm mong giàu sang,
Ngũ dục lòng chưa thỏa,
Các vị đại quốc vương
Đâu khỏi được nạn này.*

Người mong cầu được giàu sang, đối với ngũ dục lòng không bao giờ thỏa mãn. Họ cứ mong hoài, được cái này đòi cái nọ. Các vị đại quốc vương thuở xưa đâu khỏi được nạn này, tức là đâu khỏi được cái chết. Dù tài giỏi giữ được ngôi báu nước nhà rồi cũng phải chết, không sống mãi để hưởng ngũ dục.

*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.*

Thường người ta nói mấy ông tiên tu luyện được thuật trường sanh không chết. Điều đó có đúng không? Nếu không chết thì bây giờ chúng ta phải gặp, nhưng có còn vị nào không? Tiên sống lâu hơn người thường thì được một trăm năm hoặc hơn trăm năm rồi cũng chết. Dù chú thuật giỏi mấy cũng không thể giữ thân này được.

Voi lớn vô thường đạp, trùng kiến đồng với đất.
Vô thường giống như con voi lớn giẫm đạp tất cả, nào kiến nào trùng cũng như đất dưới chân, ý nói cái chết không tha một ai.

Cho đến tất cả người, chư Phật bậc Chánh giác, vượt qua dòng sanh tử cũng vẫn không thường ở. Đây là chỗ nhiều người hay nghi ngờ. Nói rằng con voi lớn vô thường diệt hết không chừa một ai, đến như đức Phật đã qua dòng sanh tử mà bây giờ cũng không còn. Như vậy, người không tu thì bị già, bệnh, chết, còn Phật tu là để thoát khỏi sanh tử mà sao ngài cũng già, bệnh, chết? Đây là điều hệ trọng cần lưu ý. Kinh điển Đại thừa luôn nhắc nhở chúng ta đừng chấp Phật là thân có ba mươi hai tướng tốt. Nếu cho thân tướng là Phật thì thân ấy bại hoại rồi. Tu là để thoát ly sanh tử, tức là thoát quả sanh tử. Chúng ta mang thân này là kết quả sanh tử, khi tu là đừng tạo nhân sanh tử, bỏ thân này rồi không còn tiếp tục thân khác để chịu sanh tử, không phải tu

rồi mình khỏi chết. Phật dạy thân là khổ, nhưng khổ đó từ đâu ra? Từ si mê tham ái nên có thân này, nếu dứt tham ái thì không bị nghiệp dẫn tái sanh, nhân diệt quả diệt, đó là giải thoát sanh tử.

Theo nhà thiền hay theo giáo lý Đại thừa, trong thân sanh tử có cái không sanh tử, kinh Pháp Hoa gọi là viên ngọc sẵn có ở trong chéo áo. Chúng ta tu để nhận ra viên ngọc này, là Phật tánh chân tâm không hình không tướng mà hằng giác hằng tri. Chỗ đó vô thường không đến được, ngay đó là thoát ly sanh tử. Chúng ta tu biết rõ cái nào sanh tử, cái nào không sanh tử để sống trở về với nó. Không phải tìm kiếm ở đâu, không phải chờ đợi đến bao giờ, mà ngay đây chúng ta đã có cái không sanh tử rồi, chỉ vì bỏ quên chạy theo sanh tử, đi liên miên trong vòng luân hồi, một khi thức tỉnh trở về sống lại với tánh giác hằng hữu. Thân này có hoại nhưng tánh giác không hoại. Chỗ này nhà thiền gọi là hoa sen trong lò lửa hay là hòn ngọc trên ngọn núi cháy. Núi cháy mà ngọc vẫn tươi nhuận, hoa sen trong lửa mà vẫn tươi thắm. Ngay trong vô thường có cái thường còn bất sanh bất diệt. Nhận được cái đó mới nhận ra ông Phật thật của chính mình.

*Vì thế nên phải biết,
Điều ông đáng yêu thích,
Hắn nên sớm bỏ là,
Nhất tâm câu Niết-bàn.
Sau khi mất thân này,
Ai sẽ nhận biết ta?*

Đây là lời khuyên chúng ta nên sớm bỏ lìa, đừng chấp thân sanh diệt, mà phải cầu Niết-bàn vô sanh. Bởi vì sao? Vì khi mất thân này rồi ai còn nhận biết mình là gì.

*Kẻ được gặp Pháp bảo
Và người chưa được gặp,
Rất lâu Phật nhật xuất
Phá tối lớn vô minh.*

Đây là lời khuyên người đã gặp Phật pháp và người chưa được gặp Phật pháp. Nên nhớ, lâu lắm Phật mới ra đời một lần. Ngài ra đời để phá trừ vô minh, nó là sức mạnh lôi dẫn chúng ta đi mãi trong luân hồi sanh tử, phá được vô minh mới ra khỏi sanh tử.

*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 phóng ánh sáng phá trừ vô minh, ánh sáng là trí tuệ giúp chúng ta thấy rõ đâu là con đường nên đi, đâu là con đường không nên đi. Đường nào tà, đường nào chánh, đường nào trầm luân sanh tử, đường nào giải thoát sanh tử, đức Phật chỉ dạy rành rẽ. Tất cả mối nghi *ta từ đâu mà đến, khi chết sẽ về đâu, chỗ nào được giải thoát sanh tử...* đều được giải quyết.

*Phật Thánh nhất thế trí
Lâu lắm mới ra đời.
Nhất tâm chớ buông lung,
Hay phá nghi của người.*

Đức Phật là bậc Nhất thiết trí, lâu lắm mới ra đời một lần. Nếu chúng ta đối với Phật tinh tấn nhất tâm hướng về, ngài sẽ phá những mối nghi, dẫn dắt chúng ta đi trên đường giải thoát.

*Kia không ưa thật lợi,
Mến thích tâm tệ ác.
Người là chúng sanh tốt
Nên cầu thật pháp tướng.*

Người không ưa thích cái lợi chân thật, mến thích tâm tệ ác, đó là người thế gian phàm phu. *Người là chúng sanh tốt*, người biết tu biết đến với đạo là chúng sanh tốt. *Nên cầu thật pháp tướng*, chúng ta nên tìm cho ra pháp tướng chân thật, đừng chạy theo những thứ tạm bợ.

*Ai biết khi nào chết?
Chết rồi đến ở đâu?
Ví như đèn trước gió
Đâu biết khi nào tắt.*

Chúng ta không biết chừng nào mình chết, chết rồi đi đâu cũng không biết. Cuộc đời mình cũng như ngọn đèn để trước gió, lúc nào còn cháy còn sáng thì mừng lúc đó,

một cơn gió mạnh thổi qua lại tắt mất. Chúng ta không biết khi nào gió thổi, khi nào đèn tắt. Vì sống trong si mê mờ tối nên cần có người dẫn đường.

*Pháp chí đạo không khó,
Đại thánh chỉ việc nói,
Nói trí và cảnh trí,
Hai việc không nhờ ngoài.*

Pháp chí đạo là pháp chân thật. *Đại thánh* tức là đức Phật, ngài chỉ thẳng sự việc trước mắt để nói ra pháp chí đạo, không nói chuyện gì xa xôi bên ngoài.

Nói trí và cảnh trí, Phật nói về trí soi sáng và cảnh bị trí soi sáng. Hai việc đó không thể nhờ bên ngoài mà được, phải do chính chúng ta quán sát ngay trong nội tâm của mình.

*Người nếu không buông lung
Nhất tâm thường hành đạo,
Không lâu được Niết-bàn
Chỗ đệ nhất an lạc.*

Nếu chúng ta là người ham tu, không buông lung thả trôi, chăm chỉ nhất tâm cố gắng hành đạo thì không bao lâu sẽ được Niết-bàn. Niết-bàn là chỗ an vui đệ nhất. Chúng ta cứ ngỡ cái vui đó là vui mừng theo lẽ thường, nhưng mà không phải vậy. Cái vui thông thường là vui đối với khổ, vui trong sanh diệt. Cho nên có khi vui có khi khổ, hoặc hết khổ được vui, hết vui trở lại khổ. Niết-bàn là vượt ra ngoài vui khổ đối đãi, là vui bậc nhất.

Trên thế gian này, vui và khổ luôn luôn đi đôi. Thử tìm xem có cái vui nào không có khổ đi theo. Như người ngồi trong sòng bạc, họ nói là đi chơi hay đi tìm cái khổ? Đi chơi cho vui, nhưng có vui thật không? Nếu thắng thì vui, thua thì khổ. Cái vui của mình là cái khổ của người. Hoặc cái vui của mình ngày nay là cái khổ của mình ngày mai. Không bao giờ có cái vui thật mà người ta lại thích đi chơi tìm cái vui tạm đó. Tất cả các trò vui thế gian đều có cái khổ bên cạnh. Cái vui đau đớn nhất là võ sĩ lên võ đài. Khán giả ngồi ở dưới thấy phe mình hạ được bên kia thì sao? Vỗ tay khen vui. Còn bên bị hạ thì sao? Buồn! Đó là vui trong cái khổ, trong khi người ta bị đánh ngã. Vì thế, người đời tìm cái vui trong đau khổ nhiều hơn là cái vui thật.

Chúng ta hiểu rõ tu là để lìa khổ được vui, để tìm cái vui chân thật không còn đối đãi tạm bợ. Niết-bàn là an vui chân thật, tuyệt đối không còn khổ. Đó không phải là cái vui cười vỗ tay, mà là vui trong thoát ly sanh tử.

*Trí sáng gần người lành,
Hết lòng kính Phật pháp,
Nhàm chán thân bất tịnh,
Lìa khổ được giải thoát.*

Chúng ta luôn luôn phải có trí tuệ sáng suốt tìm bạn lành, tìm những người đạo đức để gần gũi. Đem hết tâm kính tin Tam bảo, nhàm chán thân bất tịnh. Như vậy mới được lìa khổ và đạt được vui 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.*

Chúng ta tu bằng cách nào? Đến chỗ vắng vẻ ngồi kiết già tọa thiền, giữ cho tâm ý lặng lẽ không buông lung. Nhận rõ tâm ý mình để không bị nó lôi kéo, biết rõ các duyên bên ngoài là hư vọng tạm bợ. Đó là khéo tu.

Nếu không chán cõi đời, người mà mê thích cõi đời, người đó không bao giờ biết chán, không chán thì *yên ngủ không tự thức*. Đó là chấp nhận cái mê, mê trọn đời mê trọn kiếp mà không thức tỉnh. *Không nghĩ đời vô thường, đáng sợ mà không sợ*. Vô thường đáng sợ mà người mê không biết sợ, vì thế chạy theo dục lạc không chán, không tỉnh thức tu tập.

*Hồ phiền não không đáy,
 Biển sanh tử không bờ,
 Thuyền vượt khổ chưa đóng
 Đâu thể vui ngủ nghỉ!*

Những lời này thật tha thiết. Chỉ cho chúng ta thấy rõ tâm mình giống như hồ nước. Hồ nước này là hồ nước *phiền não không đáy*. Thử xét xem nội tâm chúng ta

nghĩ suy tính toán đủ thứ, nó có giới hạn có chừng mực hay không? Tâm rong ruổi chạy tứ tung, không chỗ nào không tới, không việc gì không nghĩ. Suy nghĩ nhiều thì phiền não nhiều. Vì không có chừng mực nên nói hồ phiền não không đáy. *Biển sanh tử không bờ*, tức là chết nơi đây sanh nơi kia liên tục từ đời này đến kiếp nọ, sanh tử không biết tới đâu là dừng. Biển sanh tử không bờ, chưa đóng thuyền để vượt qua biển khổ thì đâu có lòng nào để vui ngủ nghỉ.

Người biết tu luôn nghĩ rằng chúng ta đang chất chứa phiền não, đang luân hồi trong biển sanh tử, phải tìm cách để vượt qua, không thể an lòng vui chơi, lo ngủ nghỉ. Đây là lời nhắc nhở thống thiết của chư tổ.

*Do đây phải giác ngộ,
Chớ để ngủ che tâm.
Trong bốn thứ cúng dường,
Biết lượng, biết vừa đủ.*

Đây là nhắc riêng cho giới tu sĩ. Ngài bảo rằng người tu *phải giác ngộ*, phải ý thức rằng mình đang dẫy đầy phiền não, chưa thoát khỏi sanh tử, phải cố gắng tu, cố gắng tìm cách thoát sanh tử, không nên ham ngủ. *Chớ để ngủ che tâm*, ngủ làm cho tâm mình mờ mịt. Lúc ngủ chúng ta không làm chủ được mình nên nói bị ngủ che tâm.

Trong bốn thứ cúng dường, người xuất gia thì luôn luôn nhờ Phật tử ủng hộ ẩm thực, ngoạ cụ, y phục, thuốc men. Đối với bốn thứ này phải biết độ lượng biết đủ, không tham nhiều tham đẹp, đó gọi là biết tu.

*Sợ lớn chưa thoát được,
Phải chuyên cần tinh tấn,
Tất cả khổ khi đến,
Hối hận không thể kịp.*

Nỗi sợ hãi lớn của chúng ta là biển khổ sanh tử, phải làm sao thoát khỏi nó. Chưa thoát được thì phải cố gắng chuyên cần tinh tấn tu hành. Đừng để khi khổ đến lại hối hận là mình chưa làm được gì, chưa tu được bao nhiêu. Dù có hối hận cũng không kịp. Vì vậy cần phải tinh tấn cần mẫn tu tập, nếu vô thường đến chúng ta kịp thời tỉnh giác.

*Mặc y ngồi cội cây,
Đúng như pháp được ăn,
Chớ vì tham món ngon
Mà tự đến hư hỏng.*

Đây nhắc người xuất gia mặc y của Phật, tọa thiền dưới cội cây. *Đúng như pháp được ăn*, tức là nhận thức ăn đúng pháp của thí chủ cúng dường. Chớ vì lòng tham, khi ăn đừng đòi món này ngon, đừng chê món kia dở. Còn tham ăn, khen ngon chê dở là tự mình làm hư hỏng mình.

*Món ăn qua khỏi cổ
Ngon dở đều không khác,
Ưa ngon sanh buồn khổ
Bởi thế chớ nên ưa.*

Thức ăn của chúng ta lúc còn ở trên bàn trên mâm thì có món ngon món dở, mới để vô miệng, lưỡi nếm còn thấy ngon dở, chừng ba phút sau nhai nuốt vào một hồi thì sao? Lúc đó ngon dở hết giá trị. Thức ăn dù ngon hay dở khi vào bụng rồi cũng như nhau, không có giá trị gì. Nhiều người vì thích ăn ngon phải chịu khổ cực tìm kiếm, vì cái dở mà bực bội, đó là điều không cần thiết.

*Hành nghiệp trong thế giới,
Ngon dở đâu chẳng trái,
Tất cả đều thọ đủ,
Phải lấy đó tự ngăn.*

Tất cả chúng ta sanh ra trong thế gian này không biết bao nhiêu lần, có khi làm quan có khi làm dân, có khi làm trưởng giả có khi làm tôi đòi... Trải qua nhiều kiếp cũng từng ăn bao nhiêu món ngon dở, bây giờ còn trông mong ngon dở làm chi nữa. Cái nào chúng ta cũng có trải qua, đều thọ đủ rồi. Phải nhớ phải nghĩ như vậy để ngăn ngừa tâm ý đừng có mê say.

*Nếu ở trong loài thú
Nhai cỏ làm vị ngon,
Địa ngục nuốt hoàn sắt
Sắt đốt cháy hừng hực.
Nếu sanh quỷ bệ-lê,
Máu mủ đồ phần uế,
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?*

Ngài nhắc lại, có khi chúng ta sanh trong các loài thú, lúc đó cỏ lá cây là ngon. Như trâu bò nai hươu... thấy cỏ non cho là ngon. Có khi đọa xuống địa ngục bị bắt nuốt hoàn sắt cháy hừng hực. Có khi sanh làm loài quỷ bệ-lệ thì lấy máu mủ và đồ phẩn uest, những thứ bất tịnh làm món ăn. Có khi sanh lên thiên cung, ở cung điện trang nghiêm đẹp đẽ toàn bằng thất bảo, thức ăn toàn vị tô-đà, có thiên nữ làm cho vui lòng. Có khi sanh làm người sang cả hào quý thì món ngon đủ các thứ. Như vậy chúng ta từng trải qua rất nhiều đời kiếp, ăn uống đủ loại, tại sao không sanh lòng chán sợ, còn ưa thích đòi hỏi thêm nhiều? Đó là lời răn nhắc, nhớ lại việc trước kia không nên đắm mê ưa thích.

*Qua lại trong thế giới,
 Chán trải việc khổ lạc,
 Chỉ chưa được Niết-bàn,
 Phải siêng cầu lợi này.*

Chúng ta đã từng trải qua biết bao thế giới, tất cả việc khổ vui đều ném đủ không thiếu một việc gì, *chỉ chưa được Niết-bàn*. Bây giờ phải cố gắng tìm cầu Niết-bàn, đó là việc quan trọng. Còn tất cả các việc kia không có gì quan trọng.

Chúng ta sanh ra ở đời này, không nghĩ về những đời trước, cũng không nghĩ đến đời sau. Đó là vòng luân hồi liên miên không dừng, nhưng chúng ta không tin cũng không để ý đến. Nếu có tin là vì nghe Phật nói, chứ không tin chắc lắm. Tôi tin chắc chúng ta đã có mặt trải qua vô số đời, chỉ vì không thấy biết rõ ràng nên tưởng như mình chỉ sống một đời này thôi. Ví dụ trong gia đình, tất cả mọi người không giống nhau hoàn toàn, mỗi người có một sở thích khác. Cái không giống đó là duyên từ quá khứ, nên khi ra đời người mang ý thích này, người mang ý thích kia. Như trong lớp học, thầy cô dạy chung tất cả học trò, nhưng có người giỏi môn văn, người giỏi toán, người giỏi thủ công... Nếu bảo rằng từ thầy dạy, thầy không dạy riêng, giỏi thì phải giỏi đồng với nhau. Như vậy mới biết chúng ta ra đời đã mang sẵn cái gì của quá khứ, có sẵn cái cũ rồi nên gặp việc gọi lại thì phát ra. Có trường hợp những vị thần đồng, học một biết mười, chưa học đã biết, giỏi hơn hẳn thầy giáo. Điều đó chứng minh rằng chúng ta đã có mặt lâu xa lắm, có nhân duyên chủng tử tiềm ẩn trong vô số đời, chỉ vì quên nên không thấy biết.

Kinh nghiệm bản thân tôi, tôi tin chuyện luân hồi sanh tử không nghi tí nào. Khi tôi còn nhỏ học lớp ba, được đi theo bác gái đến chùa Sơn Tiên núi Ba Thê

ở Long Xuyên, làm tuần thất cho bác trai. Thấy cảnh chùa trên núi, tôi chợt cảm hứng làm bài thơ.

*Non đánh là nơi thú lắm ai,
Đó cảnh nhàn du của khách tài.
Tiếng mõ công phu người tỉnh giấc,
Chuông hồi vắng vắng quá bi ai.*

Lúc đó tôi chưa biết tu là gì, nhưng nhớ lại có lần đi ngang chùa Long An ở Đồng Đế, khi ấy Sư ông của tôi đang trụ trì ở đó. Nhằm ngày rằm tháng bảy, tôi đi ở ngoài đường, trong chùa tới giờ ngộ đánh chuông trống cúng, nghe tiếng chuông tôi đi không được. Hình như có cái gì làm tôi quặn thắt khó chịu lắm, nên tôi mới nói lên câu: *Chuông hồi vắng vắng quá bi ai*. Nghe tiếng chuông buồn lắm, mà không biết buồn cái gì.

Non đánh là nơi thú lắm ai. Trên Trúc Lâm, cái thất của tôi nằm trên ngọn núi rõ ràng. Đó là chỗ tôi thích từ thuở bé, được ở núi là vui. Bây giờ tôi được lên non đánh, như vậy lời nói đó từ đâu mà ra? Là cái tích lũy từ xa xưa nào đó đã sẵn rồi, bây giờ gặp cảnh có hứng thú để mình nói lên. Nói mà không suy nghĩ, không tính toán gì hết, mà rồi nó lại thực hiện được. Như vậy có đời trước hay không? Nếu không có đời trước thì tôi cũng như ai, tôi đâu nói được câu nói đó. Nói được câu đó nghĩa là trước kia biết đâu tôi đã từng tu ở núi, bây giờ thấy núi là thích, là nhớ. Biết đâu ngày xưa tôi đã có ở chùa, cho nên khi nghe tiếng chuông chùa tôi chịu không nổi.

Khi chúng ta ra đời dường như quên hết, không biết cái gì của quá khứ, nhưng nó vẫn chôn sâu đâu đó. Khi gặp cảnh liền gợi nhớ lại, cái gợi đó không phải là ngẫu nhiên mà là sẵn có. Kiểm điểm lại, chúng ta đều trải qua trường hợp tương tự như thế, ai cũng có sẵn mà vì quên nên coi thường. Phật thấy tường tận sanh tử của chúng sanh liên tục không dừng. Chúng sanh thì không hay biết, tưởng chỉ có đời sống mấy chục năm, không ngờ mình đã bao nhiêu lần sanh tử rồi. Bây giờ cũng chịu sanh tử nữa hay là cố gắng tìm cách thoát ly? Đó là câu hỏi mà tự chúng ta phải suy ngẫm kỹ rồi quyết định cho mình.

Sanh tử không có bờ mé, vì vậy mà chúng ta phải cố gắng. Như trong đây dạy, đóng thuyền để chèo qua biển sanh tử, không nên ngồi yên chờ chết đến rồi thả trôi nữa uống đi một đời. Chúng ta không phải chỉ tu để cho hiện tại bớt khổ mà còn chuẩn bị cho mai sau không còn tiếp tục đau khổ. Phải biết sớm thức tỉnh, nhắc nhở nhau tu tiến.



CHƯƠNG II

KHẢO SÁT TÂM BỆNH

Chánh văn:

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 gắng 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; lửa dục hừng thịnh, tâm nhiều hối hận, biến đổi; thích tự trang sức, ưa xem tranh ảnh; luyến 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 khỉ vượn. Kẻ ấy nhìn rất thiếu 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; hay cau hay nguýt, 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 vãn 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 dâm dục.

- Tướng người nóng giận: Người nhiều giận buồn; hấp tấp nóng nảy, thân miệng thô xẵng; hay nhẩn 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 gẻ 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 ơn 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 càn 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 dờ 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 lầm 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 nhơ 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; đờn lồi mới đi, hay chịu những sự khổ nhọc; không phân biệt mùi vị, khó thể lia dục; làm tội sâu nặng. Đó là những tướng trạng của người ngu si.

Giảng:

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 gấn tưới nước cũng không sanh hoa, lá và trái được.”

Đoạn này có một vài ý nhỏ tôi muốn nêu lên cho mọi người cùng thấy. Muốn khảo sát bệnh của người tu, ở đây bảo trước phải hỏi giữ giới có thanh tịnh không. Nếu giữ giới tốt thì tu dễ tiến; nếu là phạm giới nhẹ thì dạy sám hối, tu cũng tốt; nếu phạm một trong năm giới nặng, như sát sanh hay trộm cướp... thì không thể tu được. Chỗ này hơi khát khe một chút. Chúng ta đọc sử Phật thấy có Ương-quật-ma-la đã giết người cắt ngón tay đeo tới chín mươi chín ngón rồi, tội nặng

biết bao. Nhưng khi Phật độ tu, ngay hiện đời chứng quả A-la-hán. Ở đây nói phạm giới trọng thì bỏ đi, như người bị cắt mũi, xẻo tai rồi thì không thể soi gương được. Trường hợp này chúng ta nghĩ sao? Những lời dạy trong đây chúng ta thấy điều gì chí lý thì thực hành đến nơi đến chốn, còn có những điều phải dè dặt. Thật ra không phải những người lỡ phạm giới rồi không thể tu được, tùy người có chủng duyên và có thành tâm hay không, nếu cho rằng tất cả đều không thể tu thì tội nghiệp cho họ.

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?”

Thầy muốn dạy đệ tử phải tìm hiểu trong ba độc tham sân si họ có bệnh nào nặng, tùy bệnh mà dạy pháp tu để đối trị. Trước khảo sát, sau tu đúng phương pháp thì mới có hiệu quả.

Thế nào là xem tướng?

Nếu người ta không nói rõ thì xem tướng, việc này cũng khá phiền.

- 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; lửa dục hừng thịnh, tâm nhiều hối hận, biến đổi; thích tự trang sức, ưa xem tranh ảnh; luyện tiết 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 thiếu 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; hay cau hay ngứa, 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 ngòai 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 dâm dục.

Đây nói về tướng tham dục rất chi ly khó nhớ. Có thể tóm gọn như sau: Người nặng về tham dục là những người thích trang sức, thích những cái đẹp, người đó lệ làng dễ làm cho người ta cảm mến. Người đó cũng ưa nhìn thấy vẻ đẹp của người khác.

- Tướng người nóng giận: Người nhiều giận buồn; háp tấp nóng nảy, thân miệng thô xẵng; hay nhẫn 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 gẻ 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 ơn 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 nóng giận, kiểm lại chúng ta có không? Có hoặc nhiều hoặc ít, kể chi tiết quá khó nhớ hết. Tôi kiểm lại một ít nét đơn giản tổng quát ở đây. Thường những người nóng giận lại có tài, vì tài giỏi nên cố chấp nhiều, ngã mạn cao. Vì ngã mạn cao nên ai làm buồn lòng trái ý thì nhớ hoài không bỏ. Những người này đã làm gì quyết làm cho thành công. Tóm lại, người hay nóng giận nặng về bản ngã, thường cố chấp cho những gì của mình đều hơn người, cho nên dễ sân dễ hận.

- *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 càn 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 nhóp; 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; đơi 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.

Đây là tướng trạng của người ngu si. Có thể nhiều người mắc bệnh này, nhất là không phân biệt tà chánh, không biết điều nào phải điều nào quấy, đến chỗ nên vui lại buồn, chỗ nên buồn lại vui. Ví dụ đi đám ma mà cười, đến đám cưới lại buồn dầu dầu. Đó là những thái độ không thích hợp, bị chê cười. Tổng quát về tướng trạng người ngu si như thế, chỉ tùy trường hợp kiểm nghiệm không thể nói hết.

Ba tướng của người nhiều bệnh tâm dục, nóng giận, ngu si trên đây, chư tổ chỉ dạy những điểm nổi bật dễ nhận thấy. Không phải lúc nào cũng đoán đúng tướng người vì tướng thay đổi theo tâm. Chúng ta cần phải tự xét mình, nếu thấy bệnh nào nhiều thì cố gắng tu pháp đối trị để điều phục thân tâm.



CHƯƠNG III

TÙY BỆNH ĐỐI TRỊ

Chánh văn:

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 đảng 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 THAM DỤC

Người dâm dục nhiều nên tu quán Bất tịnh. Từ chân đến đầu đầy dẫy 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, phân, nước tiểu, nước mũi, nước miếng,

mồ hôi, nước mắt, cứt ráy, đất, óc, 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 thân mới chết bầm xanh, 2- Lần lần sinh trưởng, 3- Nứt nẻ, 4- Máu chảy ra, 5- Rục rã, 6- Lây thối, 7- Giòi, thú đực ăn, 8- Xương mục, 9- Thiêu rụi. Đó là Cửu tướng bất tịnh.

Người đa dục có bảy thứ yêu: 1- Yêu sắc đẹp, 2- Yêu dáng điệu, 3- Yêu dung mạo, 4- Yêu âm thanh, 5- Yêu láng mịn, 6- Yêu con người, 7- Tổng yêu.

Nếu yêu sắc đẹp nên tập quán thân chết bầm xanh, những sắc bất tịnh vàng, đỏ... cũng như vậy. Nếu yêu dáng điệu nên tập quán thân sinh trưởng và nứt nẻ. Nếu yêu dung mạo nên tập quán thân máu chảy và rục rã. Nếu yêu âm thanh, tập quán người khi sắp chết, nấc lên và tắt thở. Nếu yêu láng mịn 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 thân thối lây thì do đâu mà yêu? Nếu yêu thân trong sạch thì thân thối lây cũng vẫn yêu? Nếu không yêu thân thối lây 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, thân chết không có hơi ấm, mạng sống, thần thức, và các căn bế 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: Tưởng lột toát da ra trừ dẹp hết máu, thịt v.v... các thứ bất tịnh, quán bộ xương người đỏ. Buộc ý quán tưởng không cho nghĩ gì khác, có nghĩ khác phải lôi trở về.

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

- Nếu người tập hành đã lâu (người đã tập hành trải hàng chục năm), nên dạy: Tưởng 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:

1- Thân thể an hòa vui vẻ nhẹ nhàng mềm dịu.

2- Xương trắng phát ra ánh sáng trắng trong như ngọc.

3- 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 mịn, 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 thối quán xương gọi là Tịnh quán. Ba tướng như trên đều tự biết đó, không thấy gì khác.

II- PHÁP MÔN TRỊ NÓNG GIẬN

Nếu người nhiều nóng giận, phải học pháp môn ba thứ Từ tâm. Hoặc người mới tập hành, hoặc đang tập hành, hoặc 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 và 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 thiệt lợi của ta. Hoặc nghĩ: Ta thực hành pháp nhân đức, hàm chứa hoàng 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 nhẫn. Sanh nhẫn 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 khó kìm 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 tối 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 do cọ xát.
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 ấm,
Pháp khổ tập diệt đạo
Cũng lại không thể biết.
Đường hiểm các thứ nảo,
Người mù đi vào trong,
Phiền nảo nên nghiệp tập,
Nghiệp nên khổ xoay vòng.
Không nên lấy mà lấy,
Nên lấy trở lại bỏ,
Theo đuổi tối, sai lầm,
Giẫm phải góc té nhào.
Có mắt mà không tuệ,
Ví 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 gồm sáu thứ: 1- Lo nghĩ tham dục, 2- Lo nghĩ giận hờn, 3- Lo nghĩ não hại, 4- Lo nghĩ quê hương thân thuộc, 5- Lo nghĩ cõi nước, 6- Lo nghĩ không chết.

Người muốn cầu tịnh tâm vào chánh đạo, trước phải diệt ba thứ lo nghĩ thô, kế 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 bọt cát tế, lần lượt được vàng ròng.

- Thế nào là bệnh thô? Thế nào là bệnh tế?

- 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 mãi khổ.
Dục nhân vô thường, không, sâu thẳm,
Các thứ chung hợp nên bỏ đi,
Ví 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:
Người 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,
Người vốn xuất gia cầu đạo pháp,
Bởi đâu buông lung đến thế này?
Cha mẹ sanh thành nuôi nấng người,
Bà con quyến thuộc thương yêu lắm,

Thủy đều rơi lệ quyến luyến người,
 Người đành xa bỏ không đoái tưởng.
 Mà nay sao lại ôm lòng dục,
 Cùng dục vui vầy 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 náo 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 dôn 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 người?”
Đáp rằng: “Giặc Cửa tôi chẳng sợ,
Tôi không giữ cửa cầu thế lợi,
Làm gì giặc Cửa hại được tôi.
Tôi tập căn lành các pháp bảo,
Giặc giặc quán (xét nghĩ) phá tôi thiện lợi,
Giặc Cửa 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 tanh 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,
Dối 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 não hại?
Ví như ghẻ 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?**

Như thế các thứ quả trách cái nghĩ não hại,
các thứ chánh quán để trừ nghĩ não hại.

- 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 mền bừa, chấp cho là thân thuộc. 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 ả 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 luyến 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, đứng trông mắt 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 mến. Đó là chánh quán trừ nghi cõi nước.

- Thế nào trừ cái nghi 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 nghi 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 cố 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 vào thai 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 thoát 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 nào 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 bày rẽ, 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, gối tay nằm an ổn trong rừng Niết-bàn. Ngọn gió mát thiền 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 chuyển. Ví như người thả trâu, do trâu khó mất nên sự coi giữ lơ là, nếu thả vượn khỉ, do khỉ 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 Sở 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. Lại nữa, trẻ nhỏ hơi thở vào dài, người tráng niên hơi thở vào ra bằng nhau, người già hơi thở ra dài, thế nên chẳng phải một loại hơi thở. Nơi rốn 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 liên 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 Chỉ.

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 rỗi 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 rốn đến hông, ngực, cổ, miệng, mũi, khi vào từ miệng, mũi đến cổ, ngực, hông, rốn. 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 Tịnh: Trừ diệt ngũ cái và các phiền não, tuy trước được Chỉ, Quán mà phiền não chưa sạch, tâm còn tạp loạn, nay pháp Tịnh 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 tịnh.

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, đảnh, nhẫn, thế đệ nhất, khổ pháp nhẫn cho đến vô học tận trí nên gọi là thanh tịnh.

Trong mười sáu phần là:

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

2/ 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: Tưởng 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 lưỡi 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 lưỡi biếng ưa ngủ, được tâm nhẹ nhàng hòa dịu tùy thiên định tâm thọ hỷ. Hơi thở vào thân niệm Chỉ xong, hơi thở lưu hành thọ niệm Chỉ rồi, là được thân niệm Chỉ. Thật nay lại được thọ niệm Chỉ thật thọ Hỷ.

7/ Tâm thọ Lạc: Đã biết thật tướng của thân, muốn biết thật 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 lần lần, 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, kẻ 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 hòn sắt nóng; hoặc trong súc sanh ăn cỏ, phân, đồ nhơ nhớp; hoặc sanh ngựa quý 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 kìm người, người phải theo ta, ta buộc người một chỗ. Ta quyết định không bị người làm khổ mà trở lại chịu mọi sự khổ độc. Xưa người làm khổ ta, nay ta phải làm khổ lại người.”

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: Tướng tượng này là ai? Là tướng 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:

1- Lòng bàn chân bằng phẳng. 2- Dưới bàn chân có một ngàn khu ốc. 3- Ngón chân dài. 4- Gót chân rộng. 5- Kẽ ngón tay, kẽ chân đều có màng lưới mỏng. 6- Mu bàn chân cao, bằng, đẹp. 7- Đùi tròn vót như đùi nai quý. 8- Đứng thẳng hai tay quá gối. 9- 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. 13- Sắc thân hơn vàng ròng. 14- Hào quang tỏa chung quanh thân một trượng. 15- Da mỏng đẹp. 16- Bả chỗ no đầy. 17- Dưới hai nách bằng đẹp. 18- Phần trên của thân như hình sư tử. 19- Thân rất đẹp ngay thẳng. 20- Vai tròn đẹp. 21- Bốn mươi cái răng. 22- Răng trắng, bằng khít và chân sâu. 23- Bốn răng cửa trắng và lớn. 24- Má vuông như má sư tử. 25- Trong cổ có vị rất ngọt. 26- Lưỡi lớn, rộng, dài và mỏng. 27- Giọng trong, ấm, nghe rất xa. 28- Tiếng thanh như tiếng chim Ca-lăng-tần-già. 29- Con mắt trong xanh. 30- Lông mi cứng xanh như lông mi trâu quý. 31- Trên mắt có nhục kế. 32- Giữa chạng mày có lông trắng đẹp xoay bên phải.

Lại có tám mươi tướng đẹp:

1- Vô kiến danh. 2- Mũi cao, thẳng, đẹp, lỗ mũi không bày ra. 3- Chân mày như trắng lưới liêm,

xanh như sắc lưu ly. 4- Lỗ tai đẹp. 5- Thân dẻo chắc như Na-la-diên. 6- Xương mắc nhau như dây xích. 7- Thân khi xoay như tượng vương. 8- Khi đi chân cách đất bốn tấc mà vẫn có dấu. 9- Móng tay như sắc đồng đỏ, mỏng và bóng. 10- Đầu gối tròn đẹp. 11- Thân thanh tịnh. 12- Thân mềm dịu. 13- Thân không cong. 14- Ngón tay dài, tròn, vót. 15- Những nét răn của bàn tay đẹp như bức họa nhiều màu. 16- Mạch sâu không bày. 17- Mắt cá chân sâu không lồi. 18- Thân bóng mịn. 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- Rốn 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 vân 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 sáu chục 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 trắng hồng 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 mịn. 78- Tóc xanh như sắc lưu ly. 79- Tóc không ít. 80- Ngực có chữ Vạn, tay chân có chữ Cát.

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. Đã thấy Phật cần được nghe thuyết pháp, hoặc tự thưa hỏi. Phật vì thuyết pháp, giải quyết các nghi vấn.

3. Quán pháp thân Phật: Người tập hành đã lâu, 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 Lai, bậc 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 của trời người, đấng 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 tìm 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 ơn Phật dù có niệm Phật cũng không được gì. Bởi vậy, ta phải chuyên tâm niệm Phật không quên để báo ơn Phật. Hướng 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 đẳng phân và các tội trọng”.

Giảng:

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 đẳng phân (tham sân si đồng nhau)

lấy pháp môn Niệm Phật trị. Bao nhiêu thứ bệnh có bấy nhiêu thứ pháp môn để trị.

Trong kinh Pháp Bảo Đàn, Lục Tổ nói: “Phật dạy tất cả pháp để trị tất cả tâm, ta không tất cả tâm đâu cần tất cả pháp.” Mỗi pháp của Phật dạy là để trị một tâm bệnh cho chúng sanh, chúng ta có bệnh nào thì dùng pháp đó để trị, khi bệnh lành thì không cần dùng pháp nào để trị. Pháp Phật dạy như chiếc bè qua sông, qua sông rồi bước lên bờ chúng ta có vác chiếc bè theo không? Kinh Kim Cang nói “Pháp thượng ưng xả hà huống phi pháp”. Pháp chánh khi không cần cũng phải xả, huống chi những pháp tà.

Chúng ta phải học Phật pháp để biết đúng bệnh đúng thuốc, nếu không học không biết làm sao trị lành bệnh cho mình? Người tu Phật không chịu học hiểu kinh như người bệnh không hiểu thuốc, tu không có hiệu quả. Phải hiểu rõ rằng chúng ta tu là trị những tâm bệnh xấu dở của mình để trở thành thanh tịnh sáng suốt. Nắm cho vững pháp trị bệnh để ứng dụng tu.

Người đời nếu có thân bệnh, bác sĩ dùng thuốc trị lành. Phương pháp trị của bác sĩ là một pháp thực tế, khoa học. Pháp Phật dạy cũng vậy, bệnh tham, sân, si... của chúng ta dùng đúng pháp, trị đúng bệnh thì lành. Pháp ấy rất thực tế, rất khoa học không có gì huyền bí. Phật dạy pháp để trị bệnh mà đệ tử Phật lại làm biếng không dùng pháp trị, cứ lạy lục cầu xin, đó là điều sai lầm, không hiểu đạo Phật. Phiền não do tham sân si mà không chịu tìm bệnh của mình, không chịu tìm pháp tu,

cứ xin Phật cho con được nhẹ nhàng mát mẻ, hết phiền não. Như vậy có trung thành với lời Phật dạy không? Chúng ta nên hiểu thật chín chắn để ứng dụng tu cho có kết quả. Hiểu sai lầm thì dù có tu mười năm, hai mươi năm vẫn không có kết quả gì, rồi buồn trách nói Phật không cứu mình, mình vẫn khổ.

I- PHÁP MÔN TRỊ THAM DỤC

Người dâm dục nhiều nên tu quán Bất tịnh. Từ chân đến đầu đây đây 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, óc, bong bóng, mật, đờm, bầy nhầy, mỡ, mỡ sa, màng óc. Đó là ba mươi sáu vật bất tịnh trong thân.

Người nặng về ái dục, đầu tiên là thích sắc đẹp. Phải thức tỉnh họ, cho biết thân này không có gì đẹp đẽ, quán bất tịnh là thuốc trị bệnh này. Nhiều người không hiểu, quán đối tượng mình đem lòng thương mến, quán họ bất tịnh, quán tới quán lui thành tịnh. Như thế là sai lầm. Quán bất tịnh là quán ngay thân mình có ba mươi sáu vật như nhớp. Thấy thân mình như nhớp rồi thì biết thân người khác cũng như nhớp. Tự chán thân mình sẽ chán thân người. Chán thân mình, chán thân người thì ái dục không còn.

Khi ngồi thiền chúng ta suy xét ngay trong thân mình từ đầu cho tới chân, các thứ lông, móng, răng, da dày, da mỏng... tất cả những thứ này đều không sạch. Tóc trên đầu được xem như quý báu, ai cũng chải chuốt

trang điểm, nhưng khi thấy sợi tóc trong tô canh có gớm không? Nếu nó sạch thì không ai gớm, mà gớm thì hết sạch rồi. Quán sát lông, móng tay, móng chân, răng, da mỏng, da dày... có cái nào sạch không? Kiểm tới đâu thì thấy nhớp tới đó. Bình thường chúng ta không nhỏ răng thì thấy răng mình cũng dễ coi, khi nhỏ răng ra, quý vị cầm răng ngửi xem có dễ chịu không? Như vậy thân này có gì sạch? Chỉ vì mình lầm tưởng nó là sạch nên sanh tâm quý mến, quý mến rồi mới có bệnh ái dục. Quán tất cả đều như nhớp hết, thấy thân mình là một cái bô dầy kỹ. Mang cái bô dầy kỹ này đã là mệt là gớm rồi, có thêm cái bô nào khác để gần mình chịu nổi không? Tự bản thân đã nhớp rồi mà còn kiếm một cái nhớp vào nữa thì càng gớm hơn. Xét kỹ như vậy, mình tự gớm mình, rồi sẽ gớm người, lúc đó tự nhiên hết bệnh ái dục.

Ngày xưa lúc Phật dạy các thầy Tỳ-kheo trẻ quán bất tịnh. Quán đến mức các thầy thấy nhớp quá chịu hết nổi, năn nỉ huynh đệ làm ơn cắt cổ giùm. Khi Phật nhóm chúng thấy vắng mặt nhiều quá, hỏi lý do. Biết nguyên nhân, Phật quở trách, ta dạy các ông quán bất tịnh để trị bệnh tham dục, khi quán thành tựu rồi phải ngừng, trở qua quán tịnh. Thuốc là để trị bệnh, lành bệnh rồi phải bỏ thuốc, bệnh lành rồi mà còn dùng thuốc hoài thì chết.

Trên đây là một lối quán bất tịnh về thân mình có ba mươi sáu vật, còn lối quán khác mạnh hơn. Xưa ở Ấn Độ có thi lâm, khi có người chết đem thân bỏ vào đó khỏi chôn cất. Phật dạy các thầy Tỳ-kheo đến thi lâm quán thân chết để dứt trừ tâm ái dục.

Lại quán bất tịnh có chín thứ theo thứ tự:

1- Quán thầy mới chết bầm xanh, 2- Lăn lăn sinh trương, 3- Nứt nẻ, 4- Máu chảy ra, 5- Rục rã, 6- Lầy thối, 7- Giòi, thú đực ăn, 8- Xương mục, 9- Thiêu rụi. Đó là Cửu tướng bất tịnh.

Lối quán này rất mạnh, không quán thân sống mà quán thân chết. Thân chúng ta khi sống còn hơi ấm, còn thở còn hoạt động, mềm mại thấy dễ thương. Đến khi chết, nếu không để vô quan tài liệm kỹ, một hai ngày sau nó bầm xanh, nhìn thấy rất ngán. Nếu để hai ba ngày nữa bụng trương sinh lên, thầy chết nứt ra, máu chảy, thịt da rục rã lầy thối, giòi tửa đực, chim kên kên, quạ, chuột, chó sói... đến moi móc. Lâu ngày xương mục, lượm xương đem đốt thiêu rụi hết trơn. Thân thể như vậy quý chỗ nào? Không quý gì hết. Thân mình không quý, lẽ thật là như vậy nhưng ai xúc phạm tới nó thì biết! Chúng ta sống trong tưởng tượng nên cho là thân này đẹp dễ đáng yêu, luôn chấp chặt bản ngã.

Thử so sánh một người có phước, thường ngày ăn món ngon vật lạ, mặc đồ sang trọng, muốn gì có nấy. Tất cả đều đúng như ý muốn, thỏa mãn hết, nhưng người đó có khỏi chết không? Khi chết rồi, một người ăn mày nằm chết và một người sung túc nằm chết, hai cái thầy đó cái nào dễ gớm hơn? Thân người ăn mày khô cằn ít máu mủ, ít sinh ít thối; còn thân người sung túc bổ dưỡng quá nên sinh thối nhiều, ghê gớm nhiều hơn. Như vậy chúng ta nuôi dưỡng cái thân rồi đến cuối cùng là đồng thầy thối, không có gì quý báu. Biết quán sát

thì không chấp thân, không đam mê ngũ dục, ăn vừa đủ sống để tu tập, cố gắng làm điều lợi ích cho xã hội, cho chúng sanh.

Pháp quán cứu tướng này trị bệnh đa dục. Người có bệnh nhìn cái thân chết một lúc liền chán gớm. Phương thuốc này hiện giờ không có phương tiện quán được, vì tất cả người chết đều được gói kín, tấm liệm cẩn thận nên khó thấy. Phép quán ba mươi sáu vật bất tịnh dễ thấy hơn, chúng ta có thể tập tu được. *Người đa dục có bảy thứ yêu:*

1- Yêu sắc đẹp, 2- Yêu dáng điệu, 3- Yêu dung mạo, 4- Yêu âm thanh, 5- Yêu láng mịn, 6- Yêu con người, 7- Tổng yêu.

Nếu yêu sắc đẹp nên tập quán thân chết bầm xanh, những sắc bất tịnh vàng, đỏ... cũng như vậy.

Nếu người yêu sắc đẹp thì quán ngay thân chết để hai ba ngày nó bầm xanh, riết rồi gớm hết ưa sắc đẹp.

Nếu yêu dáng điệu nên tập quán thân sinh trướng và nứt nẻ.

Người yêu thích dáng đi yểu điệu dễ thương thì nên quán thân chết sinh trướng, nứt nẻ. Đó là một lối trị.

Nếu yêu dung mạo nên tập quán thân máu chảy và rục rã.

Người yêu dung mạo khả ái tập quán tử thi mới chết, máu trong thân chảy ra, xương cốt rệu rã, không còn gì đáng yêu.

Nếu yêu âm thanh, tập quán người khi sắp chết, nấc lên và tắt thở.

Nếu yêu âm thanh của người nào đó mà mình thương, thì tập quán khi họ sắp chết có tiếng nấc lên rồi tắt thở.

Nếu yêu láng mịn nên tập quán bộ xương và người bệnh khô gầy.

Nếu yêu sự bóng bẩy láng mịn của người thì tập quán xương khô và người bệnh khô gầy trơ xương, rất đáng sợ.

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 người đa dục yêu thích tất cả thì quán cả chín đề mục bất tịnh. Chúng ta có thể quán đề mục này một lúc rồi quán đề mục kia trong chín thứ, dời đổi để quán. Đó là quán chung.

Pháp tu ở đây Phật dạy chúng ta quán ba mươi sáu vật bất tịnh trong bản thân mình để chán gớm thân, chán gớm thân thì không yêu thích thân người khác. Đề mục mạnh hơn là quán thân chết, thấy rõ thân mình không tốt đẹp gì cả. Người quán có kết quả liền thấy chán, thấy gớm thấy sợ. Hai pháp quán này đối trị bệnh tham dục.

- Nếu thân bất tịnh như thân thối lầy thì do đâu mà yêu? Nếu yêu thân trong sạch thì thân thối lầy

cũng vẫn yêu? Nếu không yêu thân thối lây thì thân trong sạch cũng không yêu, vì hai thân là một vậy.

Như chúng ta thấy người có dáng vẻ mạnh khỏe dễ thương, đến khi chết thân họ thối lây mình còn thương hay không? Chắc là không. Khi người ta còn trẻ trung mạnh khỏe thì thương, khi chết rồi thì gớm. Chúng ta ai cũng bội bạc như vậy. Cuộc sống này hết sức tạm bợ, kể cả tình thương cũng tạm bợ. Đúng với sở thích của mình thì ưa mến, khi không còn gì thích thú thì hết thương. Đừng nói đợi tới chết, giả sử hai vợ chồng thương nhau, rất thành thật nhưng nửa chừng người chồng hoặc người vợ đi khám bác sĩ nói bệnh lao phổi nặng, khi ấy tự nhiên không còn thân thiết như xưa vì sợ lây. Vì cái ngã, mình sợ lây cho mình. Như thế chúng ta thương người ta qua mình nhiều hơn chứ không phải thương thật.

Ở đây nói *Nếu thân bất tịnh như thân thối lây thì do đâu mà yêu*. Thân bất tịnh đáng nhờm gớm, sự yêu thương của chúng ta tùy thời, không phải thủy chung. Tâm trạng của con người luôn đổi thay, tham dục cũng đổi thay. Biết như vậy có thể tự sửa mình.

- 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.

Thân trong sạch thân thối lây, cả hai đều không thật sự là tịnh. Gốc của thân là nhớp, ai cũng biết rõ như vậy. Thời văn minh khá một chút, biết miệng mình hôi thì sáng có kem đánh răng cho đỡ hôi, thân mình

ra nhiều mồ hôi khó chịu, khi mặc áo xúc chút dầu thơm cho bớt mùi hôi. Nếu trong người chúng ta toàn là mùi hoa sen thì chắc khỏi xài những thứ dầu thơm! Biết mình không sạch, khéo che đậy để đánh lừa thiên hạ, tỏ ra mình là tốt là sạch là đàng hoàng; thân chỉ là cái bô đậy kín, không có gì tốt đẹp. Xét mình rồi xét người, ngẫm tới ngẫm lui thì tự nhiên tâm chạy theo ái dục cạn hết. Nếu không quán xét, bị bóng dáng bên ngoài che khuất, chúng ta không thấy được lẽ thật.

Như vậy tất cả những gì chúng ta cho là sạch, là đẹp đều không thật. Cái sạch đẹp không thật thì cái không sạch không đẹp cũng không thật. Cả hai tịnh và bất tịnh đều không chấp, lúc đó chúng ta mới thấy biết chân thật.

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

Xét kỹ thân chúng ta, ngày nay thấy nó còn tốt đẹp, vì có hơi ấm có mạng sống. Khi thân còn thân thức, có các căn sáng sủa, chúng ta sanh điên đảo mê lầm yêu mến, nếu những phần đó mất đi thì không có gì để đáng yêu.

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 dướng 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 như nhớp trong thân.

Đoạn này răn nhắc chúng ta biết rõ thân không sạch. Khi có tâm yêu mến thì dù bất tịnh cũng cho là tịnh, tâm yêu mến dứt mới thấy bất tịnh. Dùng các pháp quán, xét kỹ nơi thân để dứt tâm yêu mến.

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.

Pháp quán thân bất tịnh hoặc quán thân chết... khi ngồi thiền chỉ xét tới xét lui những vấn đề đó thôi. Ví dụ ngồi quán tóc không sạch, quán da, máu mủ... mỗi cái đều thấy không sạch. Đến khi nhìn lại thân mình thấy ghê gớm không chịu nổi, sợ rợn óc, không muốn thấy thân nữa, đó là hiện tượng quán bất tịnh thành công. Lúc này phải nhanh chóng chuyển qua quán tịnh, không nên để gớm quá rồi muốn tự tử, đó là dùng thuốc trị bệnh mà để thuốc trở thành bệnh, không có lợi.

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: Tưởng lột toát da ra trừ dẹp hết máu, thịt v.v... các thứ bất tịnh, quán bộ xương người đỏ. Buộc ý quán tưởng không cho nghĩ gì khác, có nghĩ khác phải lôi trở về.

Đây là quán tịnh, nếu là người mới tập thì dạy quán tưởng trừ bỏ da, máu thịt... các thứ bất tịnh, quán bộ xương người màu đỏ. Trừ bỏ da là ý chỉ nhớ bộ xương màu đỏ, không nghĩ tới da thịt. Buộc ý quán tưởng không cho nghĩ gì khác, vừa có nghĩ khác thì phải kéo về một điểm bộ xương đỏ.

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

Với người đã tập đôi ba năm, dạy bảo quán xương trên đầu, thấy xương của mình rõ ràng, chỉ nhớ xương đầu thôi, không nghĩ nhớ gì khác.

Nếu người tập hành đã lâu (người đã tập hành trải hàng chục năm), nên dạy: Tưởng 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

mặt 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:

- 1- Thân thể an hòa vui vẻ nhẹ nhàng mềm dịu.*
 - 2- Xương trắng phát ra ánh sáng trắng trong như ngọc.*
 - 3- Tâm dừng lặng.*
- Đó là tướng Tịnh quán.*

Phật dạy chúng ta tu quán để trị bệnh. Nhờ quán bất tịnh thấy chán gớm thân này, thu nhiếp tâm không cho rong chạy. Lâu ngày sức quán thuần thực, trụ được thiền định sẽ có ba tướng. Một là cảm giác thân thể an ổn vui vẻ, nhẹ nhàng mềm mại, đó là tướng tốt. Hai là thấy những xương trắng phát ra ánh sáng trong như ngọc. Ba là tâm dừng lặng không còn nghĩ nhớ lăng xăng. Đây là tướng quán tịnh thành tựu.

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.

Người mới học pháp thiền, tâm trụ thiền định được tâm hợp Sắc giới. Cõi trời Sắc giới là nơi của các vị chứng bốn tầng thiền: Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền,

Tứ thiền. Người có được ba tướng tốt đẹp này, buổi ban đầu là tâm hợp với cõi trời Sắc giới, thân chưa đến Sắc giới, vẫn còn ở Dục giới. Tuy vậy, do dứt tham dục nên cảm giác rất hoan hỷ.

1- Tuy tứ đại thô mà được vui vẻ mềm dịu, hình chất trong sạch, tươi nhuận bóng mịn, 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. Ba tướng như trên đều tự biết đó, không thấy gì khác.

Như vậy, do quán thành tựu nên tâm được định Sơ thiền là Ly sanh hỷ lạc, tức là lìa ngũ dục được vui vẻ. Từ Sơ thiền tiến dần lên được Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền. Đây là pháp tu theo thứ bậc, kết quả dễ dàng dễ hiểu.

II- PHÁP MÔN TRỊ NÓNG GIẬN

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

Muốn trị bệnh nóng giận, dùng pháp từ bi. Từ bi là thương người, đem niềm vui của mình chia cho người khác. Trước tiên đem những điều vui thích ban phát cho những người thân, đó là từ bi. Ở đây dạy quán chứ không phải hành. Quán là tập tưởng nhớ việc từ bi bằng tâm tưởng, tâm tưởng thành công rồi thì hành động sẽ đến. Bắt đầu tu quán từ bi là quán với người thân. Khi chúng ta thương ai nhiều, dù họ sai lầm cũng không giận, nếu ghét ai nhiều thì cử chỉ nào của họ cũng đáng giận. Muốn không nóng giận hay bớt nóng giận, phải tập thương người. Thương bằng cách nào? Cái gì mình cho là an vui là sung sướng đều đem chia sẻ cho người. Từ bi là ban vui để người hết khổ. Ví dụ mùa đông trời lạnh, mình có cái áo ấm mặc vào rất khỏe. Thực hành tâm từ như thế nào? Nhớ lại cha mẹ anh em hoặc những người thân, mùa đông không có áo lạnh, quán tưởng đem cái ấm áp đến cho những người thân. Đây là khởi tâm quán tưởng, đem niềm vui sự an lạc cho người thân trước nhất. Tâm khởi trước rồi hành động theo sau, không khởi tâm từ bi thương người thì chưa có hành động.

Đây là giai đoạn thứ nhất mới tập quán từ bi, nghĩ tưởng đến người thân dễ hơn, nên tập dần để tâm khởi niệm lành.

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.

Giai đoạn thứ hai, nghĩ nhớ quán tưởng đem tình thương đến người thân đã thành tựu rồi, nghĩ nhớ quán tưởng đến những người bình thường không phải thân quyến. Ví dụ láng giềng không phải bà con thân thuộc, nhưng mình được điều gì vui thích cũng nguyện cho những người đó cùng được vui thích như mình. Chuyên tâm nghĩ nhớ những người chung quanh, khởi lòng từ đến họ, luôn mong mọi người hoan hỷ an ổn. Chỉ nghĩ như thế không khởi niệm khác, lâu dần thì tâm sân của mình không phát khởi.

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.

Từ tam-muội tức là lòng từ thành tựu, được chánh định. Pháp quán này chia ra ba giai đoạn. Giai đoạn thứ nhất, hướng tâm từ đến người thân. Giai đoạn thứ hai, hướng tâm từ tất cả người không quen không thân. Giai đoạn thứ ba, hướng tâm từ đến những người oán ghét. Với những người này cũng nguyện mong được an vui như mình. Tu như vậy dễ hay khó? Thường chúng ta thù ghét ai, khi nghe họ khổ thì mình cho là đáng kiếp, không bao giờ tội nghiệp họ. Ở đây dạy chúng ta phải ban rải tâm từ đến những người thù nghịch, mình có điều gì vui cũng nghĩ đến họ, muốn họ hưởng như mình, đó là lòng từ bủa khắp. Quán được như vậy tâm từ mới được bình đẳng, nếu không thì tâm chúng ta thiên lệch, thường nghiêng nhiều về người thân, tốt hơn một chút là nhớ nghĩ những người không thân không sơ; với người thù oán thì để qua một bên không nghĩ tới. Tu tập lòng từ không cho phép chúng ta có tâm riêng tư, ngay cả với kẻ thù cũng phải khởi tâm chia sẻ như với người thân. Đó là tâm từ rộng lớn, là tâm Phật.

Giai đoạn thứ ba rất khó quán. Với người thân hay người bình thường, dù sao cũng dễ khởi niệm chia sẻ an lạc. Với kẻ thù, chúng ta không bao giờ muốn cho họ vui. Nhưng phải tu tập như vậy, tất cả sự nóng giận mới dẹp sạch, không còn oán hờn. Tu tập rất khó, như người bệnh nặng phải uống thuốc đắng, chúng ta đã quen thói ích kỷ, muốn mở rộng lòng từ thật là

gian nan. Nhưng đã tu thì không nên giới hạn, phải để tâm từ bủa khắp. Khi quán sát tất cả chúng sanh mười phương như thân mình, thấy họ rõ ràng đồng hưởng niềm vui, đó là được Từ tâm tam-muội.

- Người thân mến và 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.

Muốn ban vui cho kẻ thù oán cần khởi nghĩ những điều như sau:

Thứ nhất, mình thù oán người vì họ làm điều gì trái ý, gây thiệt thòi cho mình nên phát sanh oán giận, nhưng có thể họ còn những đức tính tốt khác mà mình không thấy, cũng như mình chỉ thấy cái tốt của mình mà quên những điều xấu dở. Người xấu đến đâu cũng có cái tốt, chúng ta dù tốt nhưng cũng có những cái xấu. Khi thù ghét ai phải nghĩ rằng họ còn có những cái tốt, không nên chấp lỗi lầm họ đối với mình mà sanh oán thù.

Thứ hai, người oán thù đó biết đâu đời trước là cha mẹ, anh em quyến thuộc của mình. Thù ghét người đó cũng là thù ghét thân nhân mình. Đời trước là bà con với nhau, bây giờ gặp lại có khi vui có khi buồn, tất cả đều tha thứ, đều thương yêu không giận hờn.

Thứ ba, chúng ta đang làm việc nhân đức và nguyện từ bi vô lượng thì không có oán thù. Còn oán thù người này người nọ thì chưa phải nhân đức, chưa phải từ bi. Vô tình chúng ta ôm lòng oán thù làm tiêu mất lòng từ bi và nhân đức của mình, vì vậy nên bỏ qua đừng giận ghét bất cứ ai.

Thứ tư, nếu không có kẻ thù ghét thì làm sao chúng ta được thành tựu nhân Sanh nhân. Nếu không nhân nhân thì không thành tựu pháp nhân nhục. Bị người chửi mắng hành hạ, chúng ta đều nhân nhân được, lúc đó thành tựu đức Sanh nhân. Nhờ người oán ghét như thế mà mình tiến lên, vậy phải mang ơn họ không nên sân giận. Người thật tu phải nhớ điều này. Đừng nghĩ rằng người hại mình là kẻ thù của mình, suốt đời không thêm ngó đến họ. Nếu suy nghĩ theo cách thường tình thì không bao giờ dứt được sân hận.

Nhẫn nhục là một trong sáu pháp ba-la-mật của Bồ-tát, thành tựu một pháp nhẫn nhục thì các pháp kia cũng thành tựu dễ dàng. Nhẫn nhục rất ráo thì không thấy có người nhân, người gây oán... Như thế đối với lời chửi mắng, thái độ mạ nhục độc hại của người, chúng ta càng thấy đây là cơ hội tốt để tập tu. Muốn tu có kết quả phải trải qua những cảnh bị chửi mắng, đánh đập,

khinh bỉ, biết đâu đó là Bồ-tát thử mình. Nhờ người thử mà mình thành tựu đức nhẫn nhục thì người đó đáng cho mình kính phục, thương quý chứ không giận. Pháp tu này thực hành được không? Phải được, tu mà không được thì đó là giậm chân tại chỗ. Phải vươn lên để vượt qua, để thành tựu Sanh nhẫn.

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 khó kìm 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.

Đoạn này dạy rất chí lý. Chúng ta tu mà ôm ấp nóng giận thì không thể kìm chế được lỗi lầm. Đem nóng giận hại người, đó chính là hại mình. Ví dụ một Phật tử đi chùa mười năm, hai mươi năm, ăn chay trường, tu cũng kha khá, lại bị người hàng xóm hung dữ chửi mắng nhục mạ, nói xấu đủ thứ. Người đó nhin không nổi, chửi mắng lại, rốt cuộc ra sao? Chửi mắng người thì sẽ bị đánh giá, ăn chay mười năm, hai mươi năm mà cũng nóng giận không kém người không tu. Bao nhiêu công đức của mình tiêu hết. Nhẫn nhin tha thứ cho người là tốt nhất. Phải biết cư xử trên một bậc, đừng đứng ngang với họ, vậy mới là sáng suốt.

Đây nhắc nhở người tu, bên ngoài mặc pháp phục, bên trong thực hành hạnh nhẫn nhục được gọi là Sa-môn. Đã là Sa-môn thì không thể nghe người nói xấu

liền thay đổi sắc diện, buồng lung tâm tặc ác. Chúng ta tu nên tập kìm chế tập khí sân si nóng giận, kiên nhẫn thực hành lòng từ, thương tất cả chúng sanh. Càng thương người nhiều thì càng bớt đi tật xấu, tăng trưởng đạo đức, xứng đáng công hạnh Sa-môn.

Lại nghĩ: Thân ngũ ấm này là cái rừng đau khổ, là mục tiêu chịu đựng những điều tai ác, thì những cái khổ nào tai ác đến làm gì tránh khỏi. Như gai nhọn đâm vào thân, khổ nào vô lượng, các thứ thù oán rất nhiều không thể diệt hết, phải tự bảo vệ bằng cách mang đôi giày nhẵn nhụa.

Chung quanh chúng ta biết bao điều khổ não châm chĩa vào mình, bệnh tật, tai nạn, ngôn luận thị phi... vì có thân nên phải gánh chịu. Muốn thắng lướt vượt qua những khổ nạn này chỉ có cách là đi đôi giày nhẵn nhụa. Đi giày nhẵn nhụa thì gai không đâm được, nhẵn nhụa là cách tự bảo vệ mình tốt nhất.

Như Phật dạy:

*Lấy sân trả sân,
Sân trở hại đó,
Sân mà không trả,
Hay phá quân to.*

Người ta sân giận chửi mắng mình, mình cũng sân hận chửi mắng lại họ, đó là sân trả sân, không có ai hơn ai. Nếu lấy không sân trả sân, đó là phá được quân giặc lớn.

*Hay không sân hận,
Là pháp Đại nhân,
Tiểu nhân sân hận,
Khó động như núi.*

Người không sân hận là người tu pháp đại nhân, còn người nào hay sân hận không dẹp bỏ được, chấp chặt kiên cố như núi, đó là hạng tiểu nhân.

*Sân là độc dữ,
Tàn hại rất nhiều,
Không thể hại người,
Trở về tự hại.*

Sân là thứ độc dữ như rắn độc. Nọc của rắn độc hại chết nhiều người, nhưng nọc độc sân hận không thể hại được người, chính nó trở lại hại mình trước hết. Người bị sân đốt cháy, cơ thể họ bức bách khó chịu, đó gọi là tự hại mình.

*Sân là tối lớn,
Có mắt không thấy,
Sân là bụi nhớp,
Ô ố tịnh tâm.*

Sân là tối lớn, khi người nổi sân thì không biết phải quấy gì hết nên có mắt mà không thấy như bị mù tối. *Sân là bụi nhớp*, sân như lớp bụi nhờn, làm tâm chúng ta bị ô ố.

*Sân độc như thê,
Phải mau trừ diệt,
Rắn độc trong nhà,
Không đuổi hại người.*

Sân là thứ độc nguy hiểm, chúng ta phải diệt trừ cho mau. Như có rắn độc ở trong nhà, chúng ta phải đuổi nó ra, nếu không nó sẽ cắn mình không nghi ngờ.

*Sân hận như thê,
Rất nhiều vô lượng,
Thường tập Từ tâm,
Trừ diệt sân hận.*

Như trên là môn Từ tam-muội.

Sân hận nhiều vô lượng nên chúng ta phải tu tập tâm từ bi, thương tất cả mọi người để trừ diệt nó.

Quán sát môn Từ tam-muội như trên được chánh định từ bi. Đây là lối tu cụ thể tập cho tâm mình hòa dịu mát mẻ, không còn ôm lòng thù ghét ai. Nếu còn ôm lòng thù ghét người nào, khi đi ngủ lại sức nhớ đến người đó thì có ngủ ngon không? Cứ lặn qua trở lại ôn tới ôn lui những gì người ta đã làm khổ mình, ôm lòng thù ghét người, chưa hại được người mà mình đã bị hại rồi. Chúng ta tu, quán tâm từ mở rộng lòng thương đến tất cả mọi người, bản thân mình trừ diệt sân hận không bị khổ đau, cũng được mọi người thương mến. Đó là lợi ích lớn.

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.

Người nhiều ngu si phải học pháp môn quán chiếu mười hai nhân duyên. Phật thương chúng ta vì không thấy biết đúng như thật nên gọi là ngu si, muốn phá ngu si phải dùng trí tuệ quán chiếu thấy đúng như thật, ngu si từ từ dứt hết. Trong đây chia ra ba hạng người, hạng người mới tập tu, hạng người đang tập tu và hạng người đã tu tập lâu.

Hạng người mới tập tu, dạy quán sanh duyên lão tử, vô minh duyên hành, chỉ suy nghĩ như thế không cho suy nghĩ gì khác, có nghĩ khác liền thu nhiếp trở về. Tức là dạy chúng ta trong khi ngồi thiền quán xét thân này có sanh ra thì có già chết. Có người nào sanh ra mà không bao giờ già chết? Đó là một lẽ thật, chỉ vì chúng ta không nghĩ đến hay lãng quên. Vì thế Phật dạy chúng ta quán xét, biết rõ có thân này là sanh, sanh là duyên cho già chết. Quán chiếu tường tận như vậy là có một phần trí tuệ.

Kế đến là quán vô minh duyên hành. Vô minh là mê lầm, từ mê lầm chúng ta tạo nghiệp, nghiệp là hành. Nghiệp dẫn chúng ta đi trong sanh tử. Trong mười hai nhân duyên, người mới tập tu nên quán

sanh duyên lão tử và vô minh duyên hành. Điều quan trọng trong mười hai nhân duyên là vô minh, nguyên nhân đầu tiên của sanh tử. Vô minh là không sáng, vì vô minh nên chúng ta làm việc không suy nghĩ, không có trí tuệ. Như vừa nghe người nói một câu trái tai, chúng ta liền nổi giận, lúc đó tâm trí mờ mịt không còn bình tĩnh sáng suốt. Vì bị vô minh che lấp nên hành động sân si, miệng chửi tay đánh người. Miệng chửi tay đánh đó là hành, từ chỗ thô ác lại dẫn theo bao nhiêu thứ tiếp nối. Như vậy, khi nào còn vô minh thì còn tạo nghiệp sanh tử. Vô minh là gốc của luân hồi sanh tử. Quán chiếu sâu để dứt trừ dần dần gốc vô minh, trí tuệ tỉnh sáng, gọi là tu thiền trị bệnh si mê.

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.

Hạng người đang tập tu, dạy quán 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. Đó là một mạch trong cuộc sống hiện tại. Nhân nơi hành tức là nghiệp dẫn thân thức đi thọ sanh. Thức đi thọ sanh có đầy đủ hai mặt: danh và sắc, danh là tinh thần, sắc là sắc chất, còn gọi là tâm và sắc. Hai phần này không rời nhau. Trong bào thai có đủ danh và sắc làm duyên sanh lục nhập, tức là thân người có sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Từ lục nhập duyên xúc, tức sáu căn tiếp xúc với sáu trần.

Xúc duyên thọ, khi căn tiếp xúc với trần phát sanh cảm nhận khổ, vui, không khổ không vui. Thọ duyên ái, khi có cảm nhận khổ vui liền có ái phát sanh. Ái duyên thủ, vì có ái nên bảo vệ gìn giữ, đó là thủ. Thủ duyên hữu, từ chấp giữ nên luôn mong muốn có thêm. Hữu duyên sanh, vì muốn có nên khi mất đi lại tiếp tục tìm kiếm, mất thân này tìm thân sau, sanh tử tiếp nối.

Pháp quán này dành cho người đang tu tập, sau khi quán phần đầu gồm có bốn chi, phần này có tám chi. Quán sát dòng sanh tử của thân này từ nguyên nhân ban đầu là vô minh, vô minh ngay đời này và vô minh từ những đời trước lâu xa. Do vô minh nên tạo hành nghiệp rồi nối tiếp các chi sau. Cứ quán sát sâu như thế, vừa có khởi nghĩ khác liền kéo trở về không cho suy nghĩ gì ngoài mười hai nhân duyên. Nhờ quán chiếu như vậy lâu ngày chúng ta được trí tuệ sáng suốt thấy biết đúng như thật.

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.

Hạng người tu tập đã lâu nên dạy quán vô minh duyên hành, hành duyên thức, thức duyên danh sắc, danh sắc duyên lục nhập... quán đủ mười hai nhân duyên. Khi quán hết mười hai nhân duyên thì trí tuệ chúng ta đầy đủ. Người tu quán sát rõ cuộc sống của mình từ đời này

đến đời sau, những nhân duyên ràng buộc liên hệ với nhau dẫn dắt sanh tử tiếp nối. Sanh tử không phải do ngẫu nhiên mà có hay do một vị thần nào tạo ra. Vì vậy, xét kỹ từ mê lầm ban đầu là vô minh rồi tạo nghiệp là hành, nghiệp dẫn thức đi thọ sanh. Khi thọ sanh vào thai mẹ có đủ hai phần, thức là tinh thần, sắc chất là máu huyết của cha mẹ. Từ danh có sắc nên có sáu căn. Từ sáu căn có xúc chạm sáu trần. Từ xúc chạm sáu trần có cảm thọ. Từ cảm thọ có yêu thích. Từ yêu thích có bảo thủ gìn giữ. Từ bảo thủ gìn giữ nên có tái sanh đời sau. Có thân tái sanh đời sau nên có sanh già bệnh chết. Cứ như thế, suy nghĩ quán chiếu kỹ càng không cho nghĩ cái gì khác trong giờ ngồi tu của mình. Đó gọi là quán mười hai nhân duyên. Nếu quán mười hai nhân duyên thấu đáo thì bệnh si mê sẽ hết.

- *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.*

Vô minh là tất cả không biết, vì không biết đúng như thật nên tạo nghiệp dẫn đi thọ sanh các đời sau. Cái đáng có thì không, cái đáng không lại có. Cái gì đáng có lại không, cái gì đáng không lại có? Như hiện giờ, chúng ta đối với thân tạm bợ này, duyên hợp rồi tan, có đó rồi hoại diệt, lại cho nó là thật, đối với tâm chân thật sáng suốt không sanh không diệt,

lại bỏ quên không biết. Cái đáng có là tâm chân thật thì không nhận không biết, thân tạm bợ không đáng có thì lại cho nó là thật, như vậy là vô minh. *Bỏ các điều thiện lấy các thứ ác, các điều lành không làm, các việc ác cứ gây tạo, đó là hiện tượng vô minh. Phá tướng chân thật, chấp các thứ giả dối, cái thật thì không nghe không làm, cái giả dối lại bảo vệ gìn giữ, đó là hiện tượng vô minh.*

Như trong phẩm Vô Minh Tướng nói:

*Pháp mờ mịt không sáng,
Không biết nghiệp đạo đức,
Mà tạo nhân kiết sử,
Như lửa do cọ xát.*

Vô minh là *pháp mờ mịt không sáng, không biết nghiệp đạo đức*, không biết nghiệp lành nghiệp dữ, gây tạo các kiết sử tức là tạo các nghiệp ác, giống như lửa do cọ xát mới có. Chúng ta bị lôi dẫn đi trong đường khổ là do vô minh.

*Pháp ác mà tâm thích,
Xa bỏ các pháp lành,
Giặc cướp sáng chúng sanh,
Xưa nay thường bị cướp.*

Đối với pháp ác tâm lại ưa thích, còn pháp lành thì xa bỏ. Đó là giặc cướp ánh sáng của chúng ta. Người thích điều ác bỏ điều lành, người đó bị vô minh che mờ. Làm như thế là tạo đau khổ nguy khốn cho chính

bản thân mình, chẳng khác nào bị cướp hết ánh sáng trí tuệ. Xưa nay chúng sanh luôn bị cướp như vậy mà lại không biết.

*Tướng thường lạc ngã tịnh
Chấp trong thân ngũ ấm,
Pháp khổ tập diệt đạo
Cũng lại không thể biết.*

Thân chúng ta vốn vô thường nhưng không ai dám nói nó là vô thường. Nghe ai nói anh hay chị không sống lâu, chúng ta cảm thấy giận. Tại sao? Nói mình không sống lâu tức là trừ rửa mình mau chết. Như đức Phật nói mạng sống trong hơi thở, ngài có trừ rửa mình không? Chúng ta không chấp nhận những lời nói ấy vì cứ nghĩ mình sống hoài, sống lâu, nghe ai nói tới cái chết thì sợ lắm, không muốn nghe. Vì vô thường cho là thường nên chúng ta bị các thầy coi tay coi tướng đánh lừa. Họ chỉ nói những điều có lợi, nói những điều mọi người ưa thích, như thế mới được trả tiền. Chúng ta muốn xem để tìm cái tốt, ngay thân vô thường cứ muốn là thường còn nên bị gạt mà không hay biết.

Thân này là vui hay khổ? Con người sanh ra lớn lên không ai nghĩ cuộc đời mình đau khổ, chỉ nghĩ đến mai kia mình hạnh phúc. Lúc nào cũng mơ ước sự vui sướng hạnh phúc chờ chực mình. Nhưng kiểm điểm lại, mấy mươi năm sống khổ nhiều hơn vui, đôi khi cái vui của người này là cái khổ của người kia. Chúng ta bị cái tướng vui đánh lừa nên không thấy được sự thật. Phật gọi đó là vô minh.

Chúng ta có làm chủ thân này được không? Như khi ăn uống, chúng ta chỉ làm chủ lựa chọn thức ăn bên ngoài, nuốt vào trong bụng rồi những món không tiêu sanh ra đau bệnh. Nếu làm chủ được thì cái gì mình đem vô phải tiêu hóa dàng hoàng, nhưng có cái không tiêu, rồi có khi thân đau bệnh mình không tìm ra nguyên nhân, không trị được bệnh. Như vậy ai làm chủ ai? Xa hơn, ai có thân cũng muốn vui, muốn an lạc, nhưng không phải muốn là được. Thân này không có chủ thể nhất định, nó là tướng duyên hợp, theo nghiệp lôi dẫn nên có thọ mạng dài hay ngắn, sống khổ hay sống vui. Nếu nghiệp lành thì thân tốt, nghiệp dữ thì thân xấu, không ai muốn, không ai chọn lựa được. Vì thế nói thân này vô ngã. Vô ngã mà cho là có ngã, có cái ta làm chủ thể thật, đó là vô minh mê lầm.

Ai cũng nghĩ thân mình là sạch, thân mình là đẹp, tức là chấp tịnh. Xét cho kỹ từ đầu tới chân không có gì gọi là sạch là quý. Máu huyết trong người là quý đối với sự sống, nhưng khi đem nó ra khỏi thân thể chúng ta cũng rất nhờm gớm. Không sạch mà tưởng sạch, đó là mê lầm.

Vì vô minh nên chúng ta chấp thân năm ấm này là thường lạc ngã tịnh. Ngay trong thân này có chân tâm tánh giác là thường lạc ngã tịnh thì chúng ta bỏ quên. Chính tánh giác không sanh diệt nên là thường. Tánh giác đó không bị duyên bên ngoài áp bức làm cho khổ sở, luôn an ổn vui tươi nên là lạc. Nó mới thật là chủ, nên là ngã. Nó không bị nhiễm nhơ, nên là tịnh.

Vì không nhận được tánh chân thật nên chúng ta chấp thân giả dối cho nó là thường lạc ngã tịnh. Đây là vô minh căn bản.

Pháp khổ tập diệt đạo cũng lại như thế, Phật dạy khổ tập diệt đạo là chân lý là lẽ thật, chúng ta cũng si mê không hiểu, không nhận biết.

*Đường hiểm các thứ nã,
Người mù đi vào trong,
Phiền nã nên nghiệp tập,
Nghiệp nên khổ xoay vòng.*

Đường hiểm là chỗ khổ, chỗ xấu xa, mà người mù tức là người vô minh cứ chấp nhận đi vào con đường đó. *Phiền nã nên nghiệp tập*, từ phiền nã buồn thương giận ghét nên tạo các thứ nghiệp rồi phải bị xoay vòng trong đường khổ sanh tử không dừng được.

*Không nên lấy mà lấy,
Nên lấy trở lại bỏ,
Theo đuổi tối, sai lầm,
Giẫm phải gốc té nhào.*

Những thứ tạm bợ của thế gian không có gì quan trọng, chúng ta lại tìm kiếm, cho là quý là trên hết, đó là *không nên lấy mà lấy. Nên lấy trở lại bỏ*, với điều chân chánh lương thiện là điều tốt mà không chịu giữ, bỏ nó để tạo những cái xấu xa. Như vậy, theo đuổi tối tăm si mê sai lầm, giống như người mù vấp phải gốc cây té nhào không biết hướng đi.

Người vô minh là người làm những điều không đáng làm, điều đáng làm lại không làm, vì thế bị khổ não dồn dập. Đó là việc đáng trách.

*Có mắt mà không tuệ,
Ví 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.

Người có mắt mà không có trí tuệ thì cũng giống như kẻ mù ở trên. Nếu các nhân duyên mê lầm đó diệt hết, chúng ta được trí sáng như mặt trời, soi tỏ tâm ý hành động theo nẻo chân chánh.

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

Đây là câu hỏi, lý nhân duyên của Phật dạy rất sâu xa siêu thoát, tại sao người ngu si phải quán pháp này?

- Có hai hạng người ngu si: Hạng người mê muội như trâu dê. Hạng người ôm các thú 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.

Có hai hạng người ngu si, một là hạng người không biết phải quấy, không biết tốt xấu, nên nói *mê muội như trâu dê*. Hạng người này khó mà dạy tu được. Còn một hạng người ôm ấp tà kiến mê lầm đen tối. Hạng người này cũng biết suy nghĩ xét nét nhưng hiểu lầm biết sai. Với hạng người này Phật dạy quán nhân duyên để được

trí tuệ. Quán nhân duyên là phương thuốc trị bệnh ngu si tà kiến. Như vậy, người cố chấp sai lầm thì nên quán mười hai nhân duyên.

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 là tiếng Phạn, Trung Hoa dịch là số tức quán, pháp môn quán hơi thở.

Quán hơi thở là pháp môn thông dụng để trị bệnh nhiều lo nghĩ. Người mới tập tu theo pháp môn này phải nhất tâm đếm hơi thở vào ra hoặc dài hoặc ngắn, từ một tới mười. Lúc ngồi thiền hít hơi vô thật sâu rồi thở ra, hít vô đầy đếm một, thở ra sạch đếm hai. Đếm tới mười bỏ đếm lại từ một đến mười. Tâm duyên theo hơi thở vô tới đâu thì biết, hơi thở ra tới đâu cũng biết. Nếu đang đếm, đến bảy, tám chợt quên thì đếm lại từ đầu. Vì tâm chúng ta quen lo nghĩ việc này việc kia lăng xăng, bảo dừng lo nghĩ rất khó, nên bắt nó làm hai việc. Một là theo hơi thở, thở vô biết đến tận cùng đếm một, thở ra nghe hết đếm hai.

Nhớ hơi thở vô, hơi thở ra là một việc, rồi nhớ số từ một đến mười là hai việc, đồng thời làm hai việc nhớ hơi thở, nhớ số thì không còn nghĩ nhớ gì khác.

Như vậy, cứ ngồi thiền đếm hơi thở từ một tới mười không lộn không quên là được. Có nhiều người lại thêm một việc nữa là đếm xuôi rồi đếm ngược, phiền phức không cần thiết. Chỉ cần hơi thở vô ra và nhớ số đếm, tất cả các việc khác không nhớ là đủ quá rồi, nếu mình còn đếm thêm ngược xuôi nữa thì nó rối, không có lợi. Khi tu số tức thuần thục đếm từ một tới mười trong lúc ngồi thiền không lộn không nhớ chuyện gì khác, đó là tiến bộ, thành công.

Bước qua giai đoạn thứ hai, với người đang tập hành, dạy bỏ số đếm chỉ nhớ theo hơi thở. Hít vô cùng, thở ra sạch theo dõi sát không quên, không bao giờ rời. Chú tâm nhớ hơi thở vô, hơi thở ra, nhớ luôn như vậy không nhớ chuyện gì khác. Vừa nhớ nghĩ chuyện gì khác thì kéo lại nhớ hơi thở. Đây là phương tiện tùy tức.

Nếu người tập hành đã lâu nên dạy đếm hơi thở, theo hơi thở, tập chỉ, quán, hoàn, tịnh. Nghĩa là người đã lâu thì từ đếm hơi thở, theo hơi thở rồi tập chỉ, tập quán, tập hoàn, tập tịnh. Phần sau sẽ chỉ dạy rõ ràng hơn.

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

1. Số 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.

Nhớ rõ hơi thở không nghi ngờ, không quên, không đếm lộn, đó là pháp đếm hơi thở.

- Tại sao phải đếm?

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

Khi chúng ta quán hơi thở, hít vô thở ra đều đều như vậy, chú tâm vào hơi thở, chú tâm vào số mà quên tất cả những cái nghĩ ở ngoài. Nhờ quên tất cả những cái nghĩ ở ngoài rồi chúng ta thuần thực. Thấy hơi thở vô thở ra luôn luôn, hơi thở là mạng sống của chúng ta. Thở ra mà không hít vào là chết, như lời Phật dạy, mạng sống chỉ trong hơi thở. Mạng sống rất ngắn, biết rõ như vậy, nhờ quán hơi thở sau này chúng ta quán vô thường rất dễ.

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.

Con người chúng ta là một dòng sanh diệt, lúc nào cũng sanh diệt, chỉ vì mình không thấy không biết. Tu tập pháp quán số tức, theo dõi đếm hơi thở hít vô thở ra, biết rõ nó luôn luôn là dòng sanh diệt vào ra vào ra không dừng. Hơi thở là mạng sống, mạng sống này là một dòng vô thường sanh diệt không có thật, không lâu dài.

Tâm buộc tại số, dứt các lo nghĩ.

Lo nghĩ gồm sáu thứ: 1- Lo nghĩ tham dục, 2- Lo nghĩ giận hờn, 3- Lo nghĩ não hại, 4- Lo nghĩ quê hương thân thuộc, 5- Lo nghĩ cỗi nước, 6- Lo nghĩ (mong) không chết.

Người muốn cầu tịnh tâm vào chánh đạo, trước phải diệt ba thứ lo nghĩ thô, kế 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 bọt cát tế, lần lượt được vàng ròng.

Chú tâm vào số đếm một hơi thở, không còn lo nghĩ gì khác. Chúng ta lo nghĩ những gì? Những lo nghĩ này chia ra làm hai phần thô và tế. Thô là lo nghĩ tham dục, lo nghĩ giận hờn, lo nghĩ não hại. Kế là lo nghĩ về thân quyến, quê hương đất nước, lo nghĩ mong làm sao cho đừng chết. Đây giải thích những cái thô trước.

- Thế nào là bệnh thô? Thế nào là bệnh tế?

- Nghĩ tham dục, nóng giận, não hại là ba thứ bệnh thô. Nghĩ quê hương thân thuộc, cỗi 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.*

Người nhiều tham dục thì khổ, khổ chia ra nhiều giai đoạn. *Thấy người đa dục cầu đã khổ*, khi tham muốn chưa được, mong cầu cho được đã khổ, là giai đoạn bắt đầu. *Được nó giữ gìn càng thêm khổ*, mong cầu được rồi lại bận tâm gìn giữ nó cũng khổ, là giai đoạn thứ hai. *Mất đi buồn thảm khổ lại hơn*, có rồi bị mất càng khổ hơn, là giai đoạn thứ ba. *Khi tâm được dục không mãn khổ*, đây là nói tổng kết, khi có tham dục đầy đủ rồi, cái khổ cũng chưa chấm dứt, lúc nào cũng bị khổ đeo đuổi. Chưa được là tham dục vị lai, nó là khổ. Được tham dục hiện tại, gìn giữ càng khổ. Mất đi là tham dục thuộc quá khứ càng khổ hơn. Ví như có người thấy người khác mang chiếc đồng hồ vàng rất đẹp. Muốn được đồng hồ vàng mà không có tiền thì ước mơ tìm cách này cách nọ, xin người này cầu người kia, lúc đó khổ không? Trong khi đang mong cầu thì hết sức khổ, mất ăn mất ngủ. Khi đủ điều kiện mua được chiếc đồng hồ đẹp quý giá lại sợ mất, giữ gìn không dám để hở. Được rồi cũng khổ. Hôm nào bỏ quên bị người ta lượm mất thì sao? Lại càng khổ nữa. Nên Phật dạy chúng sanh, do tham ái mà sanh khổ, khổ suốt kiếp này sang kiếp khác.

*Dục nhân vô thường, không, sâu thẳm,
 Các thứ chung hợp nên bỏ đi,
 Ví như rắn độc vào nhà người
 Không gấp đuổi đi hại ắt đến.*

Dục là vô thường, trống không, là gốc của lo sợ sâu thẳm. Khi các thứ tạm bợ chung hợp như thế chúng ta không nên quý tiếc chiều chuộng nhiều, phải bỏ đi. Giống như rắn độc vào nhà, nếu không gấp đuổi nó đi thì ắt hại đến thân. Tham dục là nhân đau khổ, người ôm lòng tham giống nuôi rắn độc trong nhà. Phải gấp đuổi tham dục ra, đừng lưu giữ nó.

*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:
 Người 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.*

Tham dục không nhất định, không chân thật, không đáng quý trọng. Càng cầu tìm tham dục nhiều càng thêm điên đảo. Các vị A-la-hán đầy đủ lục thông cảnh tỉnh đệ tử tránh xa tham dục.

Người đệ tử xuất gia không phá giới thì được thanh tịnh. Muốn được thanh tịnh trọn vẹn thì cần thận

không cùng người nữ ngữ chung nhà. Rắn độc kiết sử tham ái đầy đầy trong tâm ông, ràng buộc tâm trong cái vui ái dục không bỏ được.

*Đã biết giới thân không thể phá,
Mà tâm thường cùng lửa dục chung,
Người vốn xuất gia cầu đạo pháp,
Bởi đâu buông lung đến thế này?*

Giới thân tuệ mạng là giá trị quý báu của người tu, không thể phá bỏ. Biết vậy mà trong tâm thường cùng lửa dục ở chung thì như ở chung với rắn độc. Đã là người xuất gia cầu đạo giải thoát, tại sao còn nuôi dưỡng tâm ái dục phóng túng buông lung? Như thế không xứng đáng là người tu.

*Cha mẹ sanh thành nuôi nấng người,
Bà con quyến thuộc thương yêu lắm,
Thấy đều rơi lệ quyến luyến người,
Người đành xa bỏ không đoái tưởng.*

Đây là quả rầy những người xuất gia. Khi phát tâm xin đi tu, cha mẹ thương không nỡ cho, chẳng những cha mẹ mà bà con anh em cũng không muốn cho mình ra khỏi nhà. Khi ra đi ai nấy đều rơi lệ thương xót. Vậy mà đành bỏ cha mẹ anh em một cách mạnh mẽ cương quyết, tại sao vào trong đạo lại cột trói với người khác? Đó là tai họa, làm việc trái đạo lý.

*Mà nay sao lại ôm lòng dục,
Cùng dục vui vầy không chán nhàm,*

*Thường cùng lửa dục chung một chỗ
Vui vẻ thích thú không tạm là!*

Người đã xả bỏ sự ràng buộc của gia đình, xả ly tình thương mến của cha mẹ anh em, tại sao vào đạo rồi lại còn ôm ấp lòng dục? Thật là không biết tu, không có đạo đức chút nào hết.

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

Phải quán xét như vậy để dẹp trừ tâm nghĩ về 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.*

Nếu chúng ta hay nóng giận, giận người này giận người kia thì nên quán xét con người đã khổ từ khi lọt lòng mẹ. Chúng sanh vừa sanh ra là khóc rồi, từ lúc đó cho đến lớn còn chịu biết bao nhiêu điều khổ. Vậy thì mình nên thương yêu bảo bọc họ, chớ ghét giận chi nữa. Vừa khởi tâm nóng giận, chúng ta nên dùng lòng từ bi mà diệt nó. Nên biết khi nóng giận thì không có thương, có thương yêu thì không nóng giận. Vì thế Phật dạy dùng tâm từ bi để trừ diệt sân hận. Khi có ai làm gì trái ý, chúng ta vừa nổi giận lên thì phải nghĩ

thương xót họ. Như khi người trong gia đình khờ dại làm những điều không đáng làm, nói những câu không đáng nói. Nghe thấy điều sai trái chúng ta nổi giận ghét, lúc đó nên nghĩ rằng vì người ấy khờ khờ nên nói bậy, nếu sáng suốt thì không làm như thế. Người đó đáng thương không nên giận. Vừa nghĩ nó ngu khờ đáng thương thì cơn giận bớt liền, khỏi cần uống nước lạnh. Người ta thường bảo khi nào giận nhiều, nên uống ly nước lạnh cho mát hết giận. Nhưng không chắc gì lắm, uống nước rồi lát sau nhớ lại liền nổi giận. Chẳng lẽ ngày uống mấy chục ly sao? Tốt nhất là khỏi lòng từ quán xét, thương xót sự ngu dại của người. Xét rồi thấy đáng thương thì hết giận. Đó là dùng từ bi diệt nóng giận, chứ còn mình dùng cái gì cũng không diệt được hết.

Hiện nay nhiều người ghiền á phiện, xì-ke ma túy. Những người đó là dại hay khôn? Nên nghĩ người dại khờ phải giáo dục cho họ sáng suốt. Nếu khôn ngoan không ai tự làm hại mình như vậy. Hại đủ trăm phần mà vẫn làm, tức là người dại, kể cả sinh viên cũng dại như thường. Hiểu thấu sự ngu khờ đáng thương, chúng ta không giận mà tìm đủ cách cứu người. Từ bi là phương pháp trừ nóng giận rất tốt.

Bồ-tát Quan Âm tay cầm tịnh bình, tay cầm nhành dương, nếu có chúng sanh đau khổ kêu cầu, ngài rưới nước cam lồ thì phiền não tiêu trừ. Đó là tượng trưng lòng từ bi dập tắt lửa nóng giận. Phiền não là nóng giận, khổ sở. Bồ-tát Quan Âm tu hạnh từ bi cứu khổ, chỉ có từ bi mới diệt được nóng giận. Người nào

hay nóng giận ráng tập quán từ bi, thấy mọi người đều đáng thương như nhau. Mới tập thì thương người thân trước rồi người sơ sau, không thấy có người nào đáng ghét. Vì thế nói *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.*

Lòng từ bi và tính nóng giận không cùng chung nhau, có từ bi thì hết nóng giận. Ví như sáng và tối, có sáng thì không tối, có tối thì không sáng. Nếu người tu biết giữ giới trong sạch mà còn nóng giận, đó là tự phá pháp lợi, tức là tự phá pháp lành giới luật mà mình đã thọ. Vì vậy người tu phải tập tâm từ bi.

*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.*

Đây dùng ví dụ dẫn con voi, con ngựa, con bò con trâu... xuống sông tắm, dùng nước tắm sạch, chẳng lẽ lấy bùn đất đắp cho nó dơ thêm? Người tu là tập hạnh từ bi mà nổi nóng giận thì cũng như người dẫn con bò con ngựa tới bờ hồ bờ ao để tắm, không dội nước tắm mà lấy đất bùn trét lên mình nó. Người tu giữ tâm thanh tịnh, từ chỗ thanh tịnh khởi lòng thương xót thì sẽ dập tắt nóng giận. Tất cả người sanh ra trên đời đều phải già,

bệnh, chết. Không ai còn sống mãi để giận hờn. Giận hờn đánh đập người lại gây thêm muôn ngàn cái khổ. Vì thế không nên nóng giận, không nên đánh đập người.

*Tại sao người lành thương chúng sanh
Mà lại gia tăng giận não hại?*

Tất cả người biết tu đều gọi là người lành. Người lành là người biết thương chúng sanh sao lại nổi giận, muốn hại, muốn đánh đập người?

*Nếu khởi nóng giận muốn hại người,
Chưa đến người kia trước đốt mình.*

Khi khởi nóng giận muốn hại người, chưa hại được thì sự nóng giận đã hại mình trước. Người xưa có câu “Hàm huyết phun người trước như miệng mình. Hình ảnh rất rõ ràng. Khi chúng ta nổi giận muốn hại người thì chính mình đã bị hại trước, như người bị bệnh huyết áp cao mỗi khi giận tức muốn đánh muốn chửi người khác, lúc đó đã bị nhức đầu trước rồi, nhiều khi giận quá đứt gân máu chết luôn. Người bệnh tim thì sân giận làm tim đập mạnh, nghẹt thở... Sân giận có hại như thế, nên chúng ta phải tập tự kìm chế và tập hạnh từ bi đem an lạc cho mình cho người.

*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.*

Đây là lời dạy thật chí thiết, khuyên chúng ta nên tập hạnh từ bi, phát khởi tâm từ bi, không nên phát khởi tâm nóng giận, nghĩ ác. Người luôn luôn nghĩ pháp lành tức là từ bi đó. Thường nghĩ pháp lành thì tâm vui vẻ, khi nghĩ giúp người này, nâng đỡ người kia, khi nghĩ dạy bảo khuyên răn người làm việc tốt. Ngay lúc đó lòng đã an vui, còn nghĩ điều xấu ác hại người thì trong lòng đã nóng nảy bực bội rồi.

*Đời nay được vui, sau cũng thế,
Được đạo thường vui, ấy Niết-bàn,
Nếu tâm dôn chứa điều bất thiện
Tự mất lợi mình lại hại người.*

Người nghĩ lành nghĩ phải, nghĩ đạo đức thì tâm vui. Hiện tại tạo nhân vui, vị lai được quả vui. *Đời nay được vui, sau cũng thế, được đạo thường vui, ấy Niết-bàn.* Sống trong đạo mà tâm hằng vui, hằng tươi sáng, đó là hiện tượng của Niết-bàn. Ngược lại, nếu tâm mình chứa điều bất thiện thì tự mất lợi mình mà lại hại người.

*Đã tự trong tâm mất thiện pháp,
Người có tịnh tâm cũng trầm một.*

Nếu trong tâm chúng ta mất pháp lành thì dù ngồi thiền muốn cho tâm an tịnh cũng không thể an tịnh. Như hôm nào chúng ta giận tức ai, khi ngồi thiền chỉ nhớ giận tức, suốt một giờ thiền toàn sự bực bội không an ổn. Còn ôm lòng tức giận thì tu không có kết quả. Nếu ngồi thiền với lòng từ bi, với tâm yên ổn

vui tươi thì suốt giờ thiền rất thanh tịnh. Sân vừa hại mình vừa hại sự tu hành, người tu cần quán xét kỹ.

*Ví như đạo nhân ở chỗ vắng
Đưa tay kêu to: “Giặc cướp tôi!”
Có người hỏi rằng: “Ai cướp người?”
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 có đạo nhân đang tu mà chợt la lên: “Giặc cướp nó hại tôi!” Có người hỏi: “Ai hại người?” Ông đáp rằng: “Giặc tiền của tôi không sợ, vì tôi không giữ tiền của cầu thế lợi. Nhưng tôi tập tu các căn lành, các pháp bảo, giặc suy nghĩ tính toán đến cướp phá lợi lành của tôi.” Giặc suy nghĩ đây là suy tính nóng giận não hại người, phá hỏng tâm lành của đạo nhân. Giặc cướp tiền của đến có thể tránh được, cứ để nó lấy tiền thì mình được yên tâm. Giặc cướp điều lành là tâm nóng giận là suy nghĩ lăng xăng, giặc này khó tránh.

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

Chúng ta tu phải biết điều gì lợi điều gì hại, muốn trừ diệt nóng giận phải dùng pháp gì, muốn trừ diệt

tham lam phải dùng pháp gì. Biết rõ, thấy tường tận thì vượt qua chướng ngại dễ dàng.

- Thế nào trừ cái nghĩ nào 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.*

Muốn diệt tâm não hại người, chúng ta phải nghĩ rằng, chúng sanh ở trên cõi đời này chịu trăm ngàn thứ khổ, nào là bệnh tật cướp đi sức khỏe, nào là cái chết rình rập giết người, vô lượng thứ khổ 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.*

Người ta đã chịu bao nhiêu khổ sở cay đắng trong cuộc đời rồi, tại sao mình lại muốn hại họ nữa? Người hay chê bai hay mưu đồ hại kẻ khác là người không nhân từ. Hại người chưa được mà mình đã mang họa trước. Người thế tục nào hại nhau còn có thể tha thứ, vì họ chưa phải là người tu, vì đó là nghiệp của thế gian.

*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 thế gian, người chưa biết tu, ác tâm mưu hại nhau, sanh tâm giận hờn tật đố thì còn tha thứ được. Người xuất gia, hoặc tại gia đã biết tu rồi mà tâm còn nóng giận còn tật đố thì giống như giữa trời quang mây tạnh mà lại xẹt ra sấm chớp. Người đời vì lòng tham muốn nhiều, tích lũy gom góp mọi thứ về mình, khi không đạt được chỗ mong cầu thì nổi giận tức tối. Người biết tu đã dẹp bớt lòng tham, không có gì đòi hỏi mong cầu, dứt sự toan tính, như một bầu trời trong. Trời trong mà có sấm là phi lý. Người biết tu mà có tâm tham, não hại người cũng là điều vô lý.

*Người ưa vắng vẻ khởi tật đố,
Có bậc La-hán được tha tâm
Răn dạy quả rầy: Người sao dại?
Tật đố tự phá cội công đức,
Muốn được cúng dường phải tự tập
Bao nhiêu công đức trang nghiêm thân.*

Người tu ở chỗ yên tịnh vắng vẻ mà khởi tâm tật đố nên bị bậc A-la-hán có tha tâm thông biết được quả trách: Người tu mà còn tật đố là người dại. Tật đố phá hoại các cội gốc công đức của mình. Muốn được cúng dường phải tự trang nghiêm công đức nơi thân.

*Nếu không trì giới, thiền, đa văn,
 Đối mặc áo nhuộm hoại pháp thân,
 Thật kẻ ăn xin, người tệ ác,
 Tại sao mong lợi được cúng dường?*

Công đức của người tu là trì giới, thiền định, học rộng hiểu nhiều. Nếu không như thế thì chỉ là người đối mặc áo nhuộm hoại pháp thân, thật là kẻ ăn xin, là người tệ ác. Như vậy người tu không có tâm từ bi thương người mà muốn hại người, đó là kẻ ăn xin mà có tâm tệ ác. Mình đã xấu ác mà muốn được cúng dường, thật là đáng hổ thẹn.

*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?*

Người thế gian đã chịu bao nhiêu thứ khổ, đói khát lạnh nóng... thân tâm đều nhọc nhằn đau đớn. Chúng ta là người tu, người hiền lành, phải thương xót tìm cách cứu giúp.

*Ví như ghẻ 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?*

Những khổ sở của thế gian như mụn ghẻ lớn bị mổ xẻ, như tù nhân bị tra khảo. Đối với các thứ khổ nhóm họp, nếu chúng ta lại tăng thêm giận hờn

phiền hà, khiến họ khổ càng thêm khổ. Như vậy đạo đức tu hành ở chỗ nào?

Tất cả chúng ta dù xuất gia tại gia đều là đệ tử Phật. Đạo Phật là đạo trí tuệ, đạo từ bi, nên Phật dạy chúng ta tu để phá si mê, tham lam, nóng giận. Si mê dứt là trí tuệ, tham lam nóng giận dứt là đầy đủ từ bi. Như vậy chúng ta tu theo Phật dù ít dù nhiều cũng phải lóe sáng trí tuệ nơi mình, mở tâm rộng để phát khởi lòng từ bi thương người thương vật. Trí tuệ tăng trưởng, từ bi tăng trưởng đó là sự tu tiến của chúng ta, chẳng phải có thần thông, biết bay, biết quá khứ, vị lai... là tu tiến. Mong cầu những gì lạ lùng huyền bí không phải là tu theo Phật. Phật dạy chúng ta có trí tuệ thấy đúng như thật, thương tất cả mọi người như thương chính thân mình. Tình thương đó bủa khắp không hạn hẹp. Có tăng trưởng từ bi mới là đệ tử Phật. Vì thế ở đây nói người từ bi thì không làm tăng khổ não cho người khác.

Như thế các thứ quả trách cái nghĩ nào hại, các thứ chánh quán để trừ nghĩ nào hại.

- 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 thuộc. Đòi quá khứ đòi vị lai không phải thân mà nay là thân. Đòi 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.

Người xuất gia nên có quan niệm rõ ràng về quê hương về thân thuộc không nên lằm lẩn. Đã xuất gia rồi mà còn nặng tình quê hương, nặng tình thân thuộc thì sự tu hành khó đến nơi đến chốn. Phải thấy tất cả nơi chốn đều là quê hương, tất cả chúng sanh đều là thân quyến của mình.

Trong đây có ví dụ *đàn chim chiều về chung đậu một cây, sáng ra tùy duyên mỗi con bay mỗi chỗ*. Điều này hết sức rõ ràng. Như chùa Ấn Quang những năm về trước chúng tôi quy tụ về đông đảo, ba mươi bốn mươi tăng sinh ở học. Nhưng bây giờ về Ấn Quang tìm lại những người cùng ở với chúng tôi ngày xưa thì không còn mấy người. Như thế, nơi chốn chúng ta ăn ở chỉ là chỗ tạm, mỗi người phải đi mỗi nơi sinh sống, hoặc làm Phật sự. Chư tổ nhắc thêm, tất cả người thân của chúng ta đời này thấy là thân, nhưng ở đời trước chưa chắc là thân, đến đời sau thì cái thân thuộc hiện nay cũng không còn.

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.

Tại sao trong đây nói *có khi thân không có ích mà trở lại hại, có khi sơ không hại mà có ích?* Thông thường,

tình thân giữa con cái đối với cha mẹ hoặc cha mẹ đối với con cái rất nặng. Nếu cha mẹ biết đạo đức, con sống hòa hợp tùy thuận theo đạo đức của cha mẹ thì đồng có lợi. Ngược lại nếu cha mẹ thiếu đạo đức, con cũng bắt chước làm theo thì mai sau nó sẽ tổn thương, sẽ đau khổ. Ví dụ một ông cha không biết tu nên mỗi ngày uống rượu hết chai này qua chai khác. Nếu con mua đủ rượu mỗi ngày, làm cha vui lòng gọi là thân. Nếu ông cha tới cỡ mà không có rượu thì chửi mắng, chửi thì thành sơ. Có rượu thì ông vui, càng nhiều thì càng vui. Nhưng uống nhiều ông sẽ mang bệnh chai gan, chính cái vui đó trở thành bệnh. Vì vậy có khi thân mà trở thành tai hại. Nếu thấy cha uống rượu nhiều con không dám mua, mua chút chút thôi thì sẽ bị rầy là con bất hiếu. Chịu bị rầy để cha uống ít, uống ít thì không bệnh, không bị say sưa. Như vậy có lợi hay có hại? Sơ mà có lợi.

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.

Dây ái ràng buộc mọi người, vì nó làm cho vòng tái sanh luân hồi không dứt. Tình thân quyến tưởng như tốt đẹp nhưng khiến chúng ta không thể giải thoát. Tâm ái, tâm mến thương sâu đậm sẽ làm hại chúng ta. Ví dụ một họa sĩ vẽ người con gái đẹp, khi vẽ xong thấy cô gái trong tranh đẹp quá, ông lại yêu thích cô gái đó. Chính mình tạo ra rồi mình lại yêu thương nó, không có nghĩa lý gì hết. Đối với người thân chúng ta

thương quý cũng rất tốt, nhưng đừng để bị trói buộc bởi tình thương đó, như vậy mới hay.

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 sông mà thôi.

Đạo Phật quan niệm con người không chỉ có một đời hiện tại, không phải chỉ một lần này mà đã trải qua vô số kiếp. Mỗi đời đều có cha mẹ, anh em. Trải qua vô số kiếp thì số lượng cha mẹ anh em nhiều không thể tính kể. Lý nhân quả luân hồi dạy chúng ta phải mở rộng tâm mình tiếp nhận mọi người trên thế gian đều xem như thân thuộc. Kinh Báo Hiếu nói, khi đức Phật đi trên đường thấy một núi xương khô, ngài bèn quỳ xuống đánh lễ. Lúc ấy A-nan hỏi vì sao Phật lay xương khô, Phật nói: “Trong đống xương khô này có xương của ông bà, cha mẹ nhiều đời nhiều kiếp, có thể là thân của ta, hoặc thân của người do ta sanh ra. Ta đánh lễ vì kính trọng những người thân thuộc ở vô số kiếp quá khứ...” Qua lời Phật dạy chúng ta thấy tất cả chúng sanh đều có liên hệ với nhau. Mọi người trên thế gian nếu không phải là thân thuộc gần gũi thì cũng bà con nhiều đời, không ai là người chưa từng quen biết. Nếu chúng ta chỉ ràng buộc trong cha mẹ, anh em, quyến thuộc của mình, còn người ngoài ai đau khổ

mặc ai, mình không nghĩ đến cứu giúp, đó là tình thương hạn cuộc.

Chúng ta có thể nghiệm thấy tất cả mọi người đều đã từng gặp nhau. Ví dụ có những người chúng ta chưa từng quen biết nhưng vừa thấy mặt họ là có cảm tình liền. Ngược lại có những người chưa từng quen biết, chưa từng làm mình khổ đau trong đời này, nhưng vừa thấy mặt, chúng ta đã không ưa. Hai trường hợp này cho thấy, có những người thân thuộc của mình từ nhiều đời trước nên vừa gặp tự nhiên có cảm tình; lại có người xưa kia làm hại làm khổ mình, bây giờ ra đời quên rồi, nhưng gặp lại tự nhiên không có cảm tình.

Nhiều khi chúng ta oán trách xã hội bất công, có người đi tới đâu xin cái gì cũng được cho, nhờ cái gì cũng được giúp đỡ, còn mình vô duyên xấu số đi đâu ai cũng ghét. Trách như vậy đúng hay sai? Sở dĩ, người ta thấy mình không muốn nó là vì không phải mới đời này mà đời trước mình đã tung hoành làm cho người ta khổ lắm rồi, bây giờ gặp lại quá ngán nên muốn cái gì, nhờ cái gì họ cũng lánh xa không muốn giúp. Với người khác họ vui lòng giúp, vui lòng lo lắng cho, đó là đời trước người đó đã tạo duyên tốt có cảm tình rồi, nên cần là giúp. Đó là ý nghĩa vay trả trong luân hồi. Mỗi lần trở lại chúng ta quên mà không quên hẳn, còn có cái gì thâm ở bên trong. Biết rõ trong luân hồi mình đã có mặt nhiều kiếp nhiều đời thì mọi người trên thế gian này đều là thân thuộc của mình. Ai cũng là người đáng thương, ai cũng là người đáng quý, không buồn không giận, không ghét bỏ ai, nhờ đó đạo đức

tăng trưởng. Chúng ta nhớ ơn nhiều người trong nhiều kiếp đã giúp đỡ mình, ai cũng là ân nhân. Hiểu như vậy sự tu hành của chúng ta dần dần mở rộng, đạo đức và từ bi lan tỏa khắp chúng sanh, không bị hạn chế trong phạm vi riêng tư.

Như vị A-la-hán dạy đệ tử mới xuất gia còn luyến 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.

Vị A-la-hán rầy đệ tử, lời quả rất nặng nề: Như kẻ hèn đã mưa ra rồi lại ăn vào, người cũng như vậy, đã xuất gia tại sao lại ái trước? Nói như vậy để nhắc nhở bốn phạm người xuất gia. Xuất gia là ra khỏi nhà thế tục, đi vào nhà thánh hiền. Đã vào nhà chư Phật thì phải mở rộng lòng thương tất cả chúng sanh, nếu chỉ biết thương cha mẹ anh em ở nhà, đó là bị cột trói trong gia đình. Chúng ta tu là để làm lợi ích chúng sanh, không chỉ hạn cuộc trong phạm vi gia đình, như vậy mới đúng ý nghĩa xuất gia. Đã đi tu mà còn ái trước gia đình, như người đã mưa ra rồi mà ăn trở lại, rất gớm ghê. Đó là lời quả của bậc A-la-hán.

Người tu cạo tóc, mặc áo nhuộm là hình tướng giải thoát, thế mà lại yêu mến gia đình, thân thuộc của mình, không lo tu để cứu độ chúng sanh. Lẽ ra được giải thoát lại bị ràng buộc, không xứng đáng với chí nguyện ban đầu.

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, đứng trông mắt 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.

Lời dạy này chúng ta phải nhìn trên thực tế mới thấy rõ giá trị của nó, không phải là lời nói gượng, nói tạm để cho dễ nghe.

Khi chúng ta mới sanh, đời trước không phải là người thân mà nay gắng gượng hòa hợp làm thân. Trước khi đứa con sanh ra, cha mẹ không biết nó ở đâu. Khi nó ra khỏi lòng mẹ rồi thì nhận làm con, rồi cưng, rồi thương. Như vậy, trước không biết ở đâu mà bây giờ có mặt là thương, anh chị em đều dồn tình thương cho nó. Đó là khi mới sanh, không thân trở thành thân. Đến khi chết, người thân trở lại không thân. Như cha mẹ hết sức thân, nhưng chết rồi chưa tản liệm, chúng ta có dám nằm gần bên cạnh không? Không dám. Thêm một điều nữa, nếu người thân chết êm ái thì ít sợ, còn chết bất đắc kỳ tử thì sợ quá chừng. Như vậy là trước thân sau thành sơ. Lẽ thật của tình đời không có thân sơ thật, chỉ tùy trường hợp, thậm chí còn có lỗi lớn. Nếu cha mẹ chết gặp ngày trùng, con cái thân quyến

tìm thầy giỏi ếm không cho về, như thế thành kẻ thù mất rồi. Chúng ta thật có tình thương thân quyến không? Nếu thật thì khi sống thương, khi chết cũng thương. Còn sống thì thương mà chết rồi lại nghĩ những chuyện tàn nhẫn, như thế không đúng đạo lý.

Người xuất gia lìa bỏ gia đình thân quyến xem như vô tình, nhưng thật ra vì muốn mở rộng tâm từ bi thương tất cả mọi người nên hy sinh tình thương nhỏ hẹp. Vì thấy rõ lẽ luân hồi sanh tử không phải một lần mà vô số kiếp, ai cũng là thân, không phải chỉ có người thân đời này. Tình nghĩa lâu xa vô số kiếp nên người xuất gia phát tâm rộng lớn lo cho tất cả chúng sanh, không bị hạn cuộc bởi tâm nhỏ hẹp. Phật, A-la-hán dạy chúng ta đi tu thì phải thương tất cả chúng sanh, không phải chỉ thương một hai người. Cũng không nên cột trời trong tình thầy trò, chỉ thương quý thầy mình xem thường các vị thầy khác. Bỏ sự ràng buộc ở gia đình, vào đạo rồi cuộc cũng bị ràng buộc.

Người xuất gia phải xem mình là người của tất cả chúng sanh, không phải là người của riêng ai. Cũng có người nghĩ rằng, mình đi tu thì phải trung thành với thầy tổ của mình, nếu lơ là quá e rằng có tội. Trong kinh A-hàm Phật dạy, người xuất gia ở chỗ nào dù thiếu ăn thiếu mặc mà có Pháp, tức là có Thầy dạy đạo đức, tu hành đầy đủ thì khó nhọc mấy cũng phải ở. Ngược lại, nếu ở chỗ nào Thầy lo sung túc, ăn mặc thừa thãi nhưng không có Pháp thì cũng phải từ giã ra đi. Chúng ta trung thành với thầy, chết sống với thầy là hợp đạo hay trung thành với pháp, chết sống

với pháp là hợp đạo? Đừng nghĩ thầy của mình không dạy không tu nhưng thầy nuôi mình cực khổ nên phải ráng chết sống với thầy. Như vậy, rốt cuộc là một gia đình, không có gì khác. Người tu phải quý trọng Phật pháp, vì Phật pháp mà tu, không phải vì tình cảm mà tu. Đó là ý nghĩa hết sức rõ ràng.

Đây dẫn câu chuyện *như một đứa trẻ một ngày chết ba chỗ, cha mẹ ba nơi đều khóc*. Một vị trời ở Dục giới hết phước, đi chơi với các tiên nữ, trèo lên cây hái hoa, sẩy tay rớt chết, liền đở sanh ở Long cung. Rong con sanh ra rồi chết, rong mẹ rong cha bu nhau khóc. Khi đó rong con trở lại sanh trên nhân gian làm con trưởng giả. Trưởng giả sanh được đứa con trai rất mừng nhưng nó lại chết, ông đang buồn khóc, thần thức nó lại sanh ra chỗ khác. Ba nơi đều khóc mà chú đó còn lang thang đi kiếm chỗ sanh. Khi một người sanh ra chúng ta thấy có mặt liền thương, rồi hết duyên người ta đi chỗ khác mà ngồi đó khóc hoài. Người ta sanh ra ở đâu, làm gì mình không biết nhưng cứ ôm lòng nghĩ nhớ tiếc thương. Thế gian là như vậy, không sáng suốt.

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

Tất cả các quán tưởng như thế để trị bệnh lo nghĩ cột trói trong tình quê hương thân thuộc. Người xuất gia có cái nhìn rộng rãi, nơi nào cũng là nhà, người nào cũng là thân thuộc, như vậy mới hợp đạo lý.

- 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 trời 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.

Chúng ta thường có bệnh nghĩ chỗ này sung sướng, chỗ kia nghèo khổ... Chỗ nào sung sướng thì quý trọng, chỗ nào nghèo khổ thì cho là tầm thường, không ưa. Người tu nếu kiết sử trong tâm chưa dẹp thì không nơi nào là không khổ. Như người nhiều tham, nhiều nóng giận, nhiều si mê ở chỗ nào cũng khổ cũng phiền não. Chỉ có người dẹp được tâm tham lam nóng giận si mê, người ấy ở đâu cũng là chỗ tốt. Cảnh tùy theo tâm, tâm tốt thì chuyển cảnh xấu thành tốt, nếu tâm xấu còn đầy thì cảnh tốt cũng thành xấu. Vì thế chư tổ dạy chúng ta phải làm tiêu mòn tâm kiết sử, chuyển hết những cái hư dở thì cõi nước trở nên tốt đẹp.

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 mến. Đó là chánh quán trừ ngã cõi nước.

Chúng sanh có hai thứ khổ là thân khổ và tâm khổ. Chúng ta có mặt ở đây không ai hoàn toàn không bệnh. Không bệnh này thì bệnh nọ, không bệnh nặng thì bệnh nhẹ. Có bệnh là có khổ. Đó là nói về thân. Trong tâm chúng ta luôn có buồn thương giận ghét, đó là tâm khổ. Thân khổ, tâm khổ, không có gì an ổn.

Chúng ta thường quan niệm nước này nghèo, nước kia giàu, nước này lạc hậu, nước kia văn minh. Ai cũng thích ở chỗ nước giàu, văn minh, không thích ở nước nghèo, lạc hậu. Nhưng có những nơi tưởng là giàu đẹp, khi chưa đến thì khao khát ước mơ, khi đến rồi thì quá chán. Năm tôi sang Canada gặp một Phật tử được con cháu bảo lãnh, lúc nói chuyện bà than rằng: “Không biết con mắc cái tội gì mà bị đày về địa ngục hàn băng này. Không đi đâu được hết, cứ ở lẫn quần trong nhà hoài, khổ quá!” Xét kỹ thì ở đâu cũng có cái khổ riêng của nó, không nơi nào hoàn toàn vui, vừa ý, thích thú. Chúng ta thường cho rằng ở các nước Âu Mỹ văn minh, tiện nghi, nhưng có đi rồi mới biết. Ở các nước đó khi thì quá nóng khi thì quá lạnh, phải có đủ điều kiện mới ở được. Thấy như rất sung sướng nhưng cũng như ở trong cái hộp, không tự do ra vào thông thả như ở nước mình. Người dân xứ đó phải làm việc gặt gao, không được bê trễ, lúc nào cũng vội vã. Nhiều người già cả

con cháu không có thời giờ săn sóc, sáng sớm đi làm tối mịt mới về, ở nhà một mình buồn và lạnh lẽo. Vì thế nói trên đời không có chỗ nào đáng cho mình mơ ước, ở đâu cũng có hai cái khổ về thân và tâm. Chỉ làm sao cho tâm bớt tham lam, nóng giận, si mê, ở nơi nào cũng được. Đây là dạy các pháp quán về cõi nước, kể đủ những tai nạn bất an để chúng ta không đắm mền, trừ lo nghĩ trói buộc về 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 nghề thế lực..., tất cả đều không nên nghĩ nhớ. Tại sao? Vì khi chết đến không lựa già trẻ sang hèn, tài nghề 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 vào thai 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?

Chúng ta lúc nào cũng bị cái chết rình rập. Không ai bảo đảm mình sẽ sống bao lâu, không ai bảo đảm được đời mình đến tuổi nào mới chết. Thân này rất mong manh tạm bợ, dù sanh trong nhà giàu có quý phái thế lực đều không bảo đảm được thân này khỏi chết. Nếu cho rằng mình còn trẻ chắc sống lâu, đó là người ngu.

Thân là gốc của khô, do bốn con rắn độc tụ họp mà thành, bốn con rắn này không thuận nhau nên thân chúng ta không có gì bảo đảm bền chắc. Chỗ nào cũng có cái chết chực sẵn, trong thân thì tim gân mạch máu... bị tắc nghẽn, bên ngoài thì tai nạn do đi lại di chuyển, do chiến tranh hoặc thời tiết khí hậu bất hòa... Người ngủ yên trên giường có khi sáng mai không thấy trở dậy, từ khi thành hình đến khi già, cái chết luôn luôn theo đuổi chúng ta. Vì thế không thể mong sống lâu ở đời.

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 thoát 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.

Kinh A-hàm nói, một hôm vua Ba-tư-nặc đi dẹp loạn thắng trận trở về ngang qua Tinh xá, ông vào đánh lễ Phật. Phật hỏi: “Đại vương đi đâu về mà thấy nhọc nhàn vậy?” Ông thưa: “Đi dẹp loạn thắng trận trở về.” Đức Phật nói: “Như có người đến báo với Đại vương, phương đông có một quả núi từ xa lăn đến, lăn tới đâu thì nhà cửa sập, người bị chết. Phương nam, phương tây, phương bắc cũng như thế. Nếu nhà vua nghe bốn phía

núi lăn đôn lại, tới đâu người chết nhà cửa hư sập, thì lúc đó lấy gì để chống cự với nó?” Nhà vua lắc đầu nói: “Nếu là giặc thì con còn đánh dẹp được, chứ núi lăn thì chịu thua, không làm gì được.” Phật nói: “Cũng vậy, bốn quả núi đó là sanh già bệnh chết. Sanh già bệnh chết đến ép ngạt thân ta, lấy sức mạnh nào để ngừa đón, để chặn nó lại?” Dù có sức mạnh đến đâu cũng không ngăn đón được, phải chấp nhận bốn núi đó. Chỉ có Phật thấy được chỗ thoát khỏi bốn núi đó, nên chỉ dạy chúng ta tu để giải thoát sanh tử.

Như vậy, bốn núi sanh già bệnh chết là sức mạnh, chúng ta không thể coi thường. Cái chết đến bất cứ lúc nào, đừng lầm tưởng rằng mình sẽ sống dai; ngày nay còn sống chưa chắc ngày mai còn. Ngày nay phải lo tu, lo làm lợi ích chúng sanh, không thể nói chờ đến ngày mai. Vì thấy cái chết đuổi gáp nên chúng ta cố gắng làm được gì thì làm. Như lúc ngồi thiền mà tâm nhớ nghĩ chuyện hơn thua phải quấy, làm sao trị nó? Nên tự hỏi ngồi thiền đây là để tính chuyện hơn thua phải quấy, để chờ chết phải không? Nếu muốn chờ chết thì ngồi chờ, nếu muốn giải quyết vấn đề sanh tử thì ngồi đây không có quyền nghĩ tưởng một việc gì hết. Chỉ cốt làm sao làm chủ được mình, tâm thanh tịnh, trí sáng suốt để vượt khỏi cái chết, đó mới là tu. Biết rõ cái chết không tha không chừa một ai, chúng ta phải cố gắng giờ nào ráng tu giờ đó, làm việc gì thì ráng làm cho tròn, không chần chừ không lười thôi.

Như A-la-hán dạy đệ tử bị cái nghĩ không chết nào hại rằng:

“Người đã biết chán đời vào đạo, sao lại khởi nghĩ như thế? Nay! 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 bày rã, 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 thú 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.

Đây là lời răn dạy của vị A-la-hán quả trách đệ tử cần mau chóng tỉnh giác tu tập. Bởi cái chết không chọn người, không hẹn giờ phút chết. Trong tất cả thời đều là cảnh của chết. Có một thiên sư viết câu chúc cho đệ tử tại gia: “Cha chết, con chết, cháu chết.” Đệ tử

sợ hãi lo lắng trước câu chúc không tốt đẹp này. Nhưng thật ra thầy chúc rất có lý. Trong gia đình, người già lớn chết trước rồi đến con cháu. Chết thứ tự như vậy là có phước. Có những cái chết bất thường là vô phước. Người già còn mà người nhỏ chết trước, trẻ già khóc măng rất khổ đau.

Chết là một sự thật không thể tránh, không thể tin cậy vào vô thường, nên vị A-la-hán cảnh giác đề tử: *Giặc chết thường tìm giết người, mọi vật trên thế giới không thật như bọt nước, tại sao đợi già mới lo tu?* Chúng ta thường mắc phải một lỗi là hay hẹn. Người tu mà đến giờ tụng kinh hay tọa thiền thấy hơi nhọc một chút thì nói, nay mệt rồi ngủ để ngày mai tu. Mai một mệt rồi cũng hẹn nữa, rốt cuộc việc tu bê trễ không tới nơi tới chốn. Hẹn được một lần, lần khác cũng hẹn nữa, hẹn hoài, mất bao nhiêu công phu. Phật tử cư sĩ thì hôm nay lờ đi đâu về mệt, ngủ một bữa cho khỏe để ngày mai tu. Năm nay bận bịu công việc quá thì hẹn năm tới sắp đặt tu tốt hơn. Việc tu còn hẹn được, cái chết có hẹn được không? Những bậc giàu sang phước đức cũng phải chết, lại rơi vào chỗ tối tăm. Vì thế khi còn khỏe, còn sống ngày nào phải cố gắng tu, để chết đến tu không kịp. Một cái không hẹn được mà mình vẫn phải chịu, thì cái hẹn được mà hẹn đó, chắc gì có làm. Vì vậy lúc nào thực hành được thì cố gắng thực hành, đừng để chết rồi hối hận.

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.

Đây là pháp quán để trừ các thứ lo nghĩ ràng buộc. Chúng ta quán chân chánh, áp dụng các pháp tu đạt kết quả, nếu không thì công phu cứ lẫn quẩn trong các thứ trôi buộc, tu không ra gì.

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, gối tay nằm an ổn trong rừng Niết-bàn. Ngọn gió mát thiên đình, 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.

Sau khi nhắc nhở người tu nỗ lực dùng các pháp quán, ngài kết luận nếu khéo tu, khéo trừ những lo nghĩ sai lầm thì trên đường tu chúng ta sẽ có kết quả tốt. Tâm tự tại, ba nghiệp thanh tịnh, có sức mạnh dẹp sạch phiền não, an vui ở trong rừng Niết-bàn. Các pháp ngũ căn, ngũ lực, thất giác chi... pháp nào cũng mát mẻ từ bốn phía thổi đến. Từ bi thương xót chúng sanh còn đắm chìm trong biển khổ, phát tâm cứu giúp. Được vậy, người tu phải đạt kết quả vẹn toàn tốt đẹp, không phải tu lơ mơ, tu cho có chừng. Cuối cùng, muốn tâm bớt tán loạn thì nên quán hơi thở tức là niệm A-na-ban-na, dùng hơi thở quán chiếu để dẹp trừ tất cả loạn tưởng.

Giáo lý nhà Phật mới nghe dường như bi quan, chỉ nói về những cái khổ của cuộc đời, của bản thân. Nhưng nói như thế không phải để chúng ta chấp nhận cam chịu mãi mãi. Chỉ dạy khổ để khéo tu vươn lên, chuyển hóa khổ thành vui. Như ba độc tham sân si nếu chúng ta khéo chuyển đổi thì tham trở thành vô tham, sân trở thành từ bi, si trở thành trí tuệ. Đó là lợi ích của việc tu. Khi chúng ta biết tu, mỗi năm nhìn lại thấy tham sân si tiêu mòn, tu năm năm thì tiêu mòn năm mươi phần trăm, tu mười năm thì phải tiêu mòn hết, tu hai mươi năm thì biến tham sân si thành từ bi trí tuệ, chúng ta và chúng sanh đều được an lành. Nếu tu lâu mà tham sân si không giảm bớt thì khi nhắm mắt chắc rằng sẽ bị nghiệp lôi dẫn. Không làm chủ được nghiệp của mình thật đáng buồn đáng lo. Người biết tu phải luôn dẹp bỏ các phiền não tai hại, chuyển hóa nó thành phương tiện lợi ích, không nên giậm chân tại chỗ.

- 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 chuyển. Ví như người thả trâu, do trâu khó mất nên sự coi giữ lơ là, nếu thả vượn khỉ, do khỉ 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.

Có nhiều pháp quán trừ lo nghĩ, vì sao ở đây chỉ đặt nặng A-na-ban-na? Vì pháp sổ tức rất khít khao

cần mật nên mau có kết quả, các pháp kia chậm rãi nhẹ nhàng hơn nên lâu có kết quả. Ví dụ thả trâu ra đồng ăn cỏ, vì trâu hiền không chạy nhảy nên không cần kìm giữ, nếu thả khỉ thì nó nhảy nhót lảng xãng nên phải nhìn chừng chăm chăm. Cũng vậy, tâm lảng xãng của chúng ta dùng pháp quán số tức kìm giữ hiệu quả hơn các pháp khác. Số tức là đếm hơi thở. Hít vô cùng đếm một, thở ra sạch đếm hai; hít vô cùng đếm ba, thở ra sạch đếm bốn; đến mười thì ngưng bắt đầu đếm lại. Cứ như vậy, vừa theo hơi thở, vừa đếm số. Chú ý vào hơi thở, chú ý vào số đếm, nên sự kìm chế mạnh, không cho tư tưởng chen lẫn việc khác. Vừa nghĩ khác quên số đếm thì phải đếm lại. Tâm được kìm chế trong hơi thở, trong số, nhắc tới nhắc lui nên pháp tu rất mạnh, dễ trụ tâm một chỗ.

Được pháp Số 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.

Người tu thiền, tu tập dần từ thô đến tế, không dừng ở một mực cố định. Ban đầu quán số tức đếm hơi thở, nhớ hơi thở vô ra, nhớ số đếm từ một tới mười. Nhờ chú tâm, kìm tâm vào hai việc nên không nghĩ lảng xãng, dần dần tâm thuần thực yên định. Khi nào

trong nửa tiếng, một tiếng ngồi thiền đếm không lầm lộn, lúc đó quán số tức thành tựu, nên bỏ số tức chuyển qua tùy tức.

Tùy tức là duyên theo hơi thở, hít vô tâm theo vô, thở ra tâm theo ra. Theo sát hơi thở, hơi thở đến đâu biết đến đó, vô tới đâu thì biết, ra tới đâu cũng biết. Như gặp kẻ thiếu nợ mình, muốn đòi cho được nợ thì phải lôi áo họ, không lôi áo thì phải đi theo sát họ về tới nhà, không lơ mơ. Cũng vậy, chúng ta chú ý theo sát hơi thở, vô ra đều đặn, từ chỗ đó đến tế nhị hơn biết hơi thở vô lạnh, hơi thở ra ấm. Hơi thở vô nghe lạnh vì không khí ở ngoài mát, thở ra ấm vì không khí ở trong người ấm. Sở dĩ đây nói ấm mát để thấy tâm chúng ta lúc này rất tế nhị, chỉ theo dõi hơi thở biết rõ ràng những cảm giác nhỏ, nếu tâm thô thì không phân biệt được sự khác nhau giữa hơi thở ra vô.

- 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 mát, mũi và miệng hít bên ngoài thì có hơi thở vào, vào rồi diệt, cũng không có sắp ra, không có sắp vào. Lại nữa, trẻ nhỏ hơi thở vào dài, người tráng niên hơi thở vào ra bằng nhau, người già hơi thở ra dài, thế nên chẳng phải một loại hơi thở. Nơi rốn 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 liên 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.

Pháp quán tùy tức này tế nhị hơn sổ tức. Chỉ theo hơi thở vô ra, biết rõ hơi thở đến đâu, biết hít vào mát thở ra ấm, trong ngoài như vậy. Khi chúng ta quán xét hơi thở vi tế rồi thì tâm an định rất lâu không còn nghĩ việc gì khác.

Khi hiểu được hơi thở ra vô đến nơi đến chốn rồi chúng ta liền thấy thêm một việc: Mạng sống của chúng ta là do hơi thở. Thở ra mà không hít vào thì chết. Do hơi thở nên chúng ta thấy thân này vô thường, không có gì chắc thật. Người tu quán sát hơi thở lâu ngày thuần thục, sẽ thấy hơi thở hít vô thở ra mát, hít hơi khác vào thở ra mát. Hơi thở do nhân duyên mũi, miệng, từ rốn tỏa ra, ra ngoài rồi mát. Nhân quán hơi thở thấu rõ lý nhân duyên, đủ duyên thì sanh, thiếu duyên thì diệt. Nhân duyên sanh diệt hòa hợp tạo nên hơi thở, hơi thở sanh diệt vô thường vì thế mạng sống cũng sanh diệt vô thường. Tâm chú ý suy xét như vậy thì đâu còn bị tham dục phiền não chi phối.

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.

Chúng ta nhờ theo hơi thở mà xét biết tất cả pháp nhân duyên sanh không một pháp nào là thật. Lâu nay chúng ta mê lầm chấp hơi thở hít vô trả ra, khi trả ra nói hơi thở của mình nhưng thật không cái gì là của ta. Đây nói hơi thở là gió, cùng gió bên ngoài không khác. Khi ta hít vô là mượn gió và không khí vô rồi trả ra, có gì thật của ta đâu? Thân chúng ta do tứ đại đất nước lửa gió hợp thành. Thêm không đại cũng rất quan trọng, trong thân chúng ta có cái trống không nhưng ít ai để ý. Như lỗ mũi hít thở được là nhờ trống không, nếu nó bít ngay thì khỏi hít thở. Lỗ tai mình nghe được cũng nhờ trống không. Cổ họng nuốt đồ ăn thức uống được cũng nhờ trống không. Như vậy, thân này gồm đất nước lửa gió không, là ngũ đại, thêm thức đại luôn ẩn bên trong là lục đại. Tất cả đều là duyên hợp không thật, lâu nay chúng ta lầm chấp cho thân này là thật.

Suy gẫm kỹ quán xét rộng, chúng ta thấy thân năm ấm này là duyên hợp tạm bợ. Từ năm ấm có sáu căn, từ sáu căn tiếp xúc sáu trần gọi là thập nhị nhập. Lỗ tai nghe tiếng, lỗ mũi ngửi mùi, con mắt thấy cảnh... Trong là căn, ngoài là cảnh, tất cả đều tạm bợ giả dối. Căn cảnh duyên hợp tiếp xúc sanh ra sáu thứ phân biệt, cộng chung căn trần thức là thập bát giới cũng tương duyên hợp không thật. Do tu tùy tức theo hơi thở, biết hơi thở không thật thì biết đất nước lửa gió cũng không thật. Đất nước lửa gió không thật thì hư không

trong người mình, thức trong người mình cũng không thật. Thấy rõ như vậy chúng ta phá được lầm chấp lục căn, lục trần, thập nhị nhập, thập bát giới, biết nó là không thật. Thấy thân mình thật là mê, biết thân không thật là giác. Mê và giác ngay nơi thân này, nhờ tu pháp theo dõi hơi thở ra vô, theo dõi đều đặn mà chúng ta giác ngộ biết thân này giả tạm không còn tranh giành hơn thua tốt xấu. Từ trí tuệ thấy lẽ thật này chúng ta dẹp hết các phiền não, sức tu càng tăng trưởng.

Đã được pháp Tùy tức phải thực hành pháp Chỉ.

Sáu pháp đoạn lo nghĩ, tu tập dần từ thô đến tế. Trước hết là Sổ tức, thứ hai là Tùy tức, thứ ba là Chỉ, thứ tư là Quán, thứ năm là Hoàn, thứ sáu là Tịnh. Tu tập Sổ tức, ban đầu vừa hít hơi thở vô ra, vừa đếm từ một đến mười, như thế rất thô. Thô về hơi thở, thô về số đếm. Đến tùy tức, bỏ việc đếm số chỉ còn theo dõi hơi thở, chúng ta thấy rõ thân này tế nhị hơn. Biết rõ tướng duyên hợp của nó để chúng ta không còn chấp nữa. Đến phần thứ ba là Chỉ lại khác hơn.

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 rốn 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.

Chỉ là dừng, tâm không còn theo dõi hơi thở, dừng trụ một chỗ để nhìn hơi thở, như khi ngồi thiền tâm tạm ổn, chúng ta chỉ nhìn thấy hơi thở vô hơi thở ra đều đặn mà không theo nó. Pháp Sở tức và Tùy tức thì khi hít vô tâm chúng ta theo hơi thở từ mũi đến rún, khi thở ra cũng theo ra từ rún đến mũi. Tâm cứ chạy tới chạy lui nên còn động. Đến pháp Chỉ, tâm nhàn rồi ít việc, không theo hơi thở, không nghĩ gì khác. Như người gác cửa thấy người đi vô đi ra, đó là bớt cái động chỉ dừng một chỗ. Pháp tu thứ tự khiến chúng ta dễ biết, dễ tiến từ thô đến tế, từ tâm xao động đến chỗ yên định.

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.

Khi tu pháp Chỉ tâm dừng một chỗ, thấy hơi thở vô hơi thở ra, thấy rõ biết rõ là định. Nhưng nếu giữ tâm định mãi thì trở thành si định, vì vậy tu tiến đến pháp Quán. Quán bằng cách nào? Khi hơi thở hít vào quán biết thân năm ấm của mình, nhờ hơi thở vào nên có tăng trưởng, khi hơi thở ra thì có sanh diệt. Năm ấm nương hơi thở ra vào mà sanh trưởng hoặc tiêu diệt, chính hơi thở nuôi dưỡng năm ấm. Nương hơi thở mà quán thấy thân năm ấm luôn luôn sanh diệt không dừng, vì sanh diệt không dừng nên thân này là tạm bợ hư dối.

Như vậy nương hơi thở tu tập từ thô đến tế, đến đây cũng do hơi thở mà quán thân không thật, dẹp trừ

chấp thân. Người tu khi dùng phương tiện để tâm yên định, tâm yên định rồi thấy nhẹ nhàng rất khỏe, nhưng định lâu thì trở thành si nên phải dùng pháp quán để nhận rõ sự thật về thân người. Người tu thiền không để tâm dừng lặng ở một chỗ, được định rồi phát sanh trí tuệ, thấy đúng như thật về thân tâm mình. Tu như thế mới có kết quả, nếu không thì cứ một bề tu yên lặng rồi trở thành ngơ ngơ không biết gì, như thế không tốt.

5. Pháp Hoàn: Bỏ chỗ đứng bên cửa, rồi pháp quán thô. Rồi 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.

Hoàn là xoay lại. Phần trên quán hơi thở vào ra, ngũ ấm sanh diệt, đến đây phải biết rõ hơi thở cũng vô thường không thật. Rồi pháp quán thô, nhận biết hơi thở là pháp vô thường, ấy là chuyển quán. Từ ban đầu nương hơi thở quán thân ngũ ấm, thấy thân ngũ ấm sanh diệt vô thường rồi trở lại quán thấy ngay hơi thở này hư dối. Như vậy, trước nhờ hơi thở thấy rõ thân mình, như chúng ta vào trong nhà tối, không biết có gì trong nhà nên phải đốt đèn. Nhờ có đèn soi sáng biết rõ sự vật xung quanh là tướng vô thường sanh diệt. Lúc đó chúng ta tưởng cây đèn là thường, phải quay lại không quán những vật xung quanh mà nhìn thẳng cây đèn, thấy nó cũng vô thường. Trước nhờ hơi thở mình quán thấy thân năm uẩn, cho đến thập nhị nhập, thập bát giới

đều là vô thường không thật. Nhờ hơi thở mà biết thì hơi thở tưởng như thật. Cho nên ở đây phải quay lại nhìn vào hơi thở, 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. Hơi thở mà chúng ta đang hít vô từ đâu mà vô và khi thở ra nó đi về đâu? Nó không có nơi chốn. Cái vào ra không có chỗ nơi, cái đó không có thật. Phá hết các pháp nương vào hơi thở để tu buổi đầu, không còn cố chấp nó. Các pháp do nhân duyên, hơi thở cũng do nhân duyên. Do nhân duyên hòa hợp nên có, nhân duyên ly tán nên không.

Tóm lại phần thứ năm, pháp Hoàn là xoay lại chỗ trọng tâm, chỗ để nương. Ở trước thì mình nương hơi thở để quán các pháp khác, khi biết các pháp khác đều duyên hợp hư giả thì xoay lại quán chỗ mình nương xem nó có thật không. Xoay lại rồi biết nó cũng không thật luôn, đến chỗ này tâm không còn nương tựa dính mắc, buông tất cả mới được thanh tịnh hoàn toàn.

6. Pháp Tịnh: Trừ diệt ngũ cái và các phiền não, tuy trước được Chỉ, Quán mà phiền não chưa sạch, tâm còn tạp loạn, nay pháp Tịnh 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 tịnh.

Chúng ta tu từ thô động đến tế tịnh. Các pháp trước đếm hơi thở, theo hơi thở, Chỉ, Quán, Hoàn, đến đây là Tịnh. Tịnh là lặng dứt ngũ cái. Ngũ cái

là năm món che đậy tâm. Một là tham, hai là sân, ba là si (hay là mê ngủ), bốn là dao động, năm là nghi ngờ. Muốn tâm trong sáng thì phải dẹp sạch năm món ngăn che này. Hai thứ tham sân nếu chưa dẹp được thì si cũng không dẹp được. Si không dẹp được thì lăng xăng lo nghĩ không dẹp được, lăng xăng lo nghĩ không dẹp được thì nghi ngờ nổi lên. Vì thế phải tuần tự tu tập để dẹp năm món ngăn che đó. Các pháp sổ tức, tùy tức cho đến chỉ, quán tuy dần dần vi tế, nhưng vẫn còn nằm trong tạp loạn, chưa dứt hết phiền não. Đến pháp cuối là Tịnh mới trừ diệt ngũ cái.

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 tịnh. Các pháp trước như các pháp quán sổ tức, tùy tức... là dị học, nghĩa là các pháp này chưa đến chỗ chân thật, chỉ là phương tiện để tâm tạm yên ổn, nên gọi là dị học. *Tương tự hành đạo*, tức là hành đạo gần giống, chưa phải chân thật, chưa phải là chánh. Mượn hơi thở ra vào để tâm an định, để trí tuệ sáng biết thân này giả hợp như huyễn, đó là lối hành đạo tương tự. Hơi thở là động, mượn cái động của hơi thở để cho tâm tịnh nên gọi đó là dị học. Muốn tâm yên định mà mượn pháp động thì học tu và kết quả khác nhau.

Đến pháp Tịnh này là đạo vô lậu, tức là đạo giải thoát. *Tương tự hành thiện hữu lậu*, tức là mượn thiện tương tự hữu lậu để thực hành, thực hành rồi đưa đến kết quả thanh tịnh. Đó là chỗ kết quả hợp với đạo giải thoát, đạo vô lậu.

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.

Các pháp trước từ Sổ tức... đến Quán và Hoàn là *một phần thân niệm chỉ*, tức là nhờ nương các pháp này mà thân được dừng. Nhờ nhớ hơi thở mà vọng tưởng lặng dừng gọi là thân niệm chỉ. *Dần dần toàn thân niệm chỉ*, nhờ pháp quán xét theo hơi thở mà dần dần toàn thân dừng lặng. *Kế thọ và tâm niệm chỉ*, khi động của thân dừng rồi, kế đó thọ tức là cảm giác cũng được lặng; thân thọ dừng rồi, tâm niệm đến chỗ yên tịnh nên gọi là tâm niệm chỉ. Những phương tiện đi thứ tự như vậy nhưng chưa phải là pháp thanh tịnh, còn xa với đạo vô lậu, đạo giải thoát.

Ở đây, trong pháp niệm Chỉ, quán mười sáu phần niệm hơi thở ra vào, được pháp noãn, đảnh, nhãn, thế đệ nhất, khổ pháp nhãn cho đến vô học tận trí nên gọi là thanh tịnh.

Trong pháp chỉ, tu tập mười sáu pháp quán hơi thở ra vào được kết quả thù thắng. Mười sáu pháp này từ chuyên môn trong chữ Hán là “thập lục đặc thắng”, là mười sáu pháp đặc biệt thù thắng đưa đến thanh tịnh hoàn toàn, giúp người tu tập được kết quả đến vô học tận trí. Vô học tận trí là trí tột cùng dứt các hữu học.

Trong mười sáu phần là:

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

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

A-na-ban-na là quán hơi thở, gồm đủ cả sổ, tùy, chỉ, quán, hoàn, tịnh, vì thế nói hơi thở vào có sáu hạnh A-na-ban-na, hơi thở ra cũng có sáu hạnh. Ngay hơi thở vào ra hợp nhất các phương tiện từ sổ tức cho đến tịnh thành một khối, không quán riêng từng phần. Như thế, thứ nhất và thứ hai nói về hơi thở có đầy đủ sáu hạnh.

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.

Thứ ba, chúng ta nhớ hơi thở dài hơi thở ngắn có đủ sáu hạnh. Tại sao có hơi thở dài, hơi thở ngắn? Khi có việc hoảng sợ hoặc khi leo núi, leo dốc từ thấp lên cao, hơi thở chúng ta dồn dập liên tục, thở mau và ngắn. Khi đi trên đất bằng, khi được nghỉ ngơi thì hơi thở dài và nhẹ. Hơi thở dài hay ngắn là do hoạt động của thân và tâm. Trong hơi thở dài ngắn chúng ta đều nhớ đủ sáu hạnh là sổ tức, tùy tức, chỉ, quán, hoàn, tịnh.

4/ Hơi thở khắp thân: Tưởng 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.

Thứ tư, chúng ta theo hơi thở thấy được hơi thở vô, hơi thở ra không phải ở nơi mũi mà khắp lỗ chân lông đều thở. Bình thường chúng ta chỉ thấy hơi thở có khi nặng, có khi nhẹ, chưa thấy toàn thân đều thở. Người ngồi thiền lâu quán hơi thở khắp hết các lỗ chân lông, toàn thân đều thở. Lúc ấy, dường như lỗ mũi không thở, thân tâm rất nhẹ nhàng thanh tịnh. Nhất là những người nhập Diệt tận định, như không còn hơi thở, chỉ còn hơi ấm, không thở ở mũi mà thở toàn thân. Chúng ta thì chỉ thở nơi lỗ mũi nên khi lỗ mũi nghẹt thì khổ lắm, lúng túng không biết làm sao. Vì thế khi ứng dụng được hơi thở khắp tất cả chỗ thì sẽ khỏe nhẹ.

Đây nói khi thở khắp lỗ chân lông thì giống như nước đổ xuống cát. Hơi thở chúng ta cũng vậy, đi khắp các lỗ chân lông. Vì chúng ta không biết, chỉ chú ý hơi thở ở lỗ mũi, nếu ngồi thiền lâu tâm yên định thì có cảm giác hơi thở không còn ở lỗ mũi mà ở khắp lỗ chân lông. Hiểu vậy mới không lấy làm lạ, không sợ khi tại sao không thấy mình thở. Đó là cái đặc thắng thứ tư của mười sáu pháp đặc thắng.

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.

Thứ năm, *trừ các thân hành*. Thân hành tức là những hành động của thân. Đến đây thân hành không bị trở ngại, toàn thân đều mang hơi thở khắp hết, không chỉ có ở mũi. Đây ví dụ *như cọng sen dẫn nước*, cọng sen có rất nhiều khoảng trống dẫn nước khắp từ dưới lên trên. *Như lưới đánh cá*, thả xuống nước thì chỗ nào nước cũng tràn đầy, không phải một chỗ. Chúng ta tu đến giai đoạn thứ năm này thì tất cả lỗ chân lông và tai mũi mắt miệng đều thở, ở đâu cũng thở. Hơi thở vào ra một cách tự tại không còn bị hạn chế, không còn bị bắt buộc. Gọi là trừ các thân hành tức là các hành động của thân không còn chướng ngại.

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 thiền định tâm thọ hỷ và trừ tâm nặng nề lười biếng ưa ngủ, được tâm nhẹ nhàng hòa dịu tùy thiền định tâm thọ hỷ. Hơi thở vào thân niệm Chỉ xong, hơi thở lưu hành thọ niệm Chỉ rồi, là được thân niệm Chỉ. Thật nay lại được thọ niệm Chỉ thật thọ Hỷ.

Thứ sáu, *tâm thọ Hỷ*. Thọ hỷ là nhận được sự vui vẻ trong thân. Chỗ này nếu có tu tập sẽ thấy rõ ràng. Khi chúng ta ngồi thiền hơi thở đều và nhẹ, tâm tỉnh sáng yên ổn, lúc đó thân không thấy nặng nề, lười biếng, buồn ngủ. Hôm nào ngồi thiền mà hơi thở không ổn, thân đau nhức chỗ này chỗ kia muốn xả hoặc buồn ngủ gáp dài, thân nặng nề không khỏe. Còn chúng ta khi ngồi an ổn thì thân nhẹ nhàng, hơi thở như có như không, không còn dính bận gì hết, lúc đó tự nhiên tâm vui gọi là tâm thọ hỷ.

7/ *Tâm thọ Lạc: Đã biết thật tướng của thân, muốn biết thật 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 thiền Nhị thiền gọi là Hỷ, cái thọ lạc của Tam thiền gọi là Lạc.*

Thứ bảy, *tâm thọ Lạc*. Đã biết thật tướng của thân nghĩa là biết thân tạm bợ duyên hợp hư dối, nay lại muốn biết thật tướng của tâm vương và tâm số, là phần sâu bên trong của mình. *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.* Trạng thái tâm chúng ta đi dần từ thô đến tế, hiện tượng này thấy rõ. Ai có người thân đi đâu xa về gặp mừng rỡ, vỗ tay vui cười, đó là hỷ. Về nhà nghỉ ngơi xong hàn huyên bàn chuyện này chuyện kia, cứ vui nhẹ nhẹ đó là lạc.

Người tu thiền Nhị thừa hay thiền Nguyên thủy đều qua những trạng thái này. Khi tu, lúc đầu thấy tâm mình an ổn thanh tịnh, có niềm vui hết sức mạnh, vui này là hỷ. Người chứng Sơ thiền và Nhị thiền được chỗ này. Sơ thiền gọi là Ly sanh hỷ lạc, do tu lìa được tất cả bệnh tham sân si nên tâm sanh vui mừng. Nói cách khác là đối với ngũ dục, ngay đó không còn bị lôi kéo nữa, nhớ tới đó mừng quá vui quá. Vui mừng do ly dục gọi là hỷ, chưa phải lạc. Nhị thiền Định sanh hỷ lạc, từ chỗ vui đó dần dần tâm mình thanh tịnh yên ổn, không dấy động, lúc đó được niềm vui nhẹ nhàng hơn. Vui mừng do tâm

an định, đó là định của Nhị thiên, hỷ và lạc là niềm vui còn thô. Đến Tam thiên Ly hỷ diệu lạc, là hai cái vui thô trước được cái vui tế nhị thâm trầm ở trong, gọi là ly hỷ diệu lạc. Diệu lạc là cái vui nhẹ nhàng, thanh thản, vi tế của Tam thiên.

Người tu khi trải qua những hiện tượng hỷ lạc, diệu lạc thì biết mình đã được tầng thiên nào. Biết và tin tưởng mình đi đúng đường để tiến thêm.

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.

Pháp thứ tám này khác với pháp thứ năm ở trước. Thứ năm là *trừ các thân hành*, đây là *thọ các tâm hành*. Thân hành là mọi hoạt động của thân, tâm hành là mọi suy nghĩ của tâm. Khi tu tập đến chỗ này, *thọ các tâm hành cũng niệm hơi thở ra vào*. Tất cả tâm sanh, diệt, nhiễm, không nhiễm... đều thu nhiếp an ổn, đó là thọ tâm hành. Nương hơi thở mà tâm chúng ta hoàn toàn dừng được như nhiễm, dừng sanh diệt, dừng tán loạn lăng xăng. Đây là đặc biệt thù thắng thứ tám.

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.

Thứ chín, *tâm khởi mừng*. Đây là điều cần phải hiểu rõ. Lẽ ra ở trước đã có mừng vui rồi, tại sao ở đây lại khởi tâm mừng nữa? Tâm thọ hỷ ở trước là tự sanh, đây là cố tâm khởi mừng vì muốn tránh hai thứ bệnh, tâm tán động và tâm thu nhiếp. Có khi chúng ta để tâm lăng xăng, hoặc có khi kìm giữ một cách khắt khe, hai cái đó đều là bệnh. Khởi tâm mừng không kìm cũng không tán động, chỉ là vui nhẹ nhàng. Chỗ này cũng vui mà là vui trị bệnh, không phải vui tự có như đoạn trước.

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”.

Thứ mười, *tâm khởi nhiếp*. Nếu tâm không định phải gắng nhiếp phục cho định. Nhiếp phục một cách nhẹ nhàng, theo hơi thở ra vào không để tâm lăng xăng. Tôi dạy tăng ni tu, khi vọng tưởng dấy lên, biết vọng không theo là đủ, không đè nén cũng không kìm giữ. Nhiều người không biết, thấy vọng tưởng dấy lên nhiều quá nên kìm sanh ra đau đầu, nói tu thiền nhưc đầu quá muốn điên. Chúng ta thấy biết niệm khởi là vọng tưởng hư dối không thật. Cái hư dối không thật thì đè nó làm gì? Như chúng ta thấy một cụm khói đen, khói trắng ở trước làm mờ đoạn đường đi của mình, phải làm sao đối với cụm khói đó? Nếu có người vác gậy đập khói thì gọi người đó là gì? Người điên. Biết nó là khói thì tránh đi, nó không thật dùng sức đánh nó chỉ thêm uổng phí vô ích. Cũng vậy, vọng tâm là cái bóng không thật, mình ra sức đè nén nó

chẳng khác nào vác cây đập khói, khói không hết mà trở lại thành bệnh. Khi vọng dấy lên, chúng ta thấy biết rồi nhẹ nhàng buông đi không tiếp tục theo, từ từ rồi nó sẽ yên. Nếu cố đập cố đánh, cố dẹp thì càng loạn thêm. Phải thấy rõ chỗ này.

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 lần lần, tâm khởi giải thoát các phiền não cột trói cũng như thế. Ấy gọi là tâm niệm Chỉ khởi giải thoát.

Thứ mười một *tâm khởi giải thoát*. Đây là điều rất quan trọng, khi chúng ta tu, tâm được an định liền thấy những tập khí của mình. Như trước kia tham tài tham sắc..., bây giờ thấy rõ những tâm niệm xấu dở như vậy liền gỡ bỏ, không nuôi dưỡng nữa đó gọi là giải thoát. Đây dùng ví dụ như con dê vào lùm cỏ gai bị quào móc, người chủ chỉ gỡ dần dần mấy cái móc gai đâm vào nó, gỡ hết thì thoát khỏi bụi gai, không làm gì khác hơn. Chúng ta cũng vậy, khi tu ít không có sức định nên không thấy được những tập khí dở xấu lâu đời. Khi tu thuần thục tâm lặng sáng rồi, nhìn lại thấy những cái xấu dở có từ thuở nào, bây giờ mình gỡ bỏ sạch hết thì gọi đó là giải thoát. Khởi tâm buông xả những cái hư xấu của mình lâu nay, dần dần chúng ta được an ổn, thanh thoi.

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, kẻ tạo, người thọ... ấy gọi là pháp quán Tùy vô thường.

Thứ mười hai, *quán vô thường* này không phải lối quán vô thường của người mới tu. Quán các pháp sanh diệt vô thường rỗng không, không có gì là ta, không có gì là người, không có gì là người tạo tác, không có gì là người thọ. Thấy tường tận các pháp hư giả không thật như vậy, dần dần chúng ta sẽ không chấp ngã, không còn tình chấp nặng nề nữa.

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.

Thứ mười ba, *quán tan hoại*. Cũng nương hơi thở mà chúng ta thấy các pháp do nhân duyên hợp cũng do nhân duyên tan. Các pháp tụ tan là chuyện của nhân duyên, không có cái gì thật. Khi quán các pháp tan hoại, tâm chúng ta không vướng bận, không khởi tâm tham tiếc phiền não.

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.

Thứ mười bốn, *quán ly dục*. Cũng do niệm hơi thở ra vào, chúng ta quán tất cả những gì tham đắm,

những gì ái trước đều không thật, đều tạm bợ, giả dối. Nhờ quán ly dục lâu ngày, bệnh tham dục sẽ khô cạn.

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.

Thứ mười lăm, *quán diệt tận*. Đây không phải quán các pháp bên ngoài diệt hết, mà nương hơi thở ra vào thấy rõ các kiết sử, phiền não ràng buộc, nghiệp hoặc kết tập kéo lôi chúng ta đi trong sanh tử, tất cả những cái đó đều là không thật, như trò chơi, như ảo mộng. Nhờ quán rõ như vậy thân tâm an ổn, ràng buộc dứt sạch. Đó gọi 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.

Pháp đặc thắng thứ mười sáu là *quán buông bỏ*. Nương hơi thở ra vào chúng ta thấy rõ tất cả nhiễm ái, phiền não nơi thân nơi tâm. Chúng đều là pháp hữu vi sanh diệt không thật, người có trí phải biết buông bỏ không cố chấp. Được như vậy là đến chỗ an ổn bậc nhất. *Quán như thế gọi là tùy quán buông bỏ*. Tùy là theo những gì nơi tâm mình còn vướng mắc, đều buông bỏ hết, đều xả hết. Chỗ xả hết này tương tự Tứ thiên. Người tu thiên theo thứ bậc đạt được từ Sơ thiên, Nhị thiên, Tam thiên, Tứ thiên. Sơ thiên là Ly sanh hỷ lạc, được vui mừng do lìa dục. Nhị thiên là Định sanh hỷ lạc. Tam thiên là Ly hỷ diệu lạc. Tứ thiên là Xả niệm

thanh tịnh, tất cả niệm trói buộc đều buông hết, được an ổn thanh tịnh. Người tu pháp niệm hơi thở ra vào, đến giai đoạn cuối này, được chỗ buông bỏ tất cả nhiệm trước phiền não..., đạt đến an ổn bậc nhất, cũng như người tu thiền đạt được Xả niệm thanh tịnh của Tứ thiền.

Trên đây là mười sáu pháp đặc thắng nhiệm mầu, ứng dụng từ hơi thở để đi đến kết quả.

V- PHÁP MÔN TRỊ ĐẲNG PHẦN

Phần trên đã nói rõ, người tham dục nhiều phải quán bất tịnh, người nóng giận nhiều phải quán từ bi, người loạn tưởng nhiều phải quán số tức. Với người có bệnh tham sân si bằng nhau gọi là bệnh đẳng phần, người như thế tu pháp gì?

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

Đây là pháp môn trị bệnh đẳng phần và người phạm tội trọng, những người này muốn tu có kết quả phải quán niệm Phật tam-muội. Niệm Phật tam-muội có ba:

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, phấn, 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 tìm người, người phải theo ta, ta buộc người một chỗ. Ta quyết định không bị người làm khổ, mà trở lại chịu mọi sự khổ độc. Xưa người làm khổ ta, nay ta phải làm khổ lại người.”

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.

Thứ nhất Quán tượng Phật. Người mới tập tu bắt đầu đến trước tượng Phật, nhìn kỹ từng phần tướng hảo của ngài, rồi về phòng quán tưởng nhớ lại từng tướng tốt, nhớ một cách rõ ràng không sai chạy để tâm yên trụ, buộc niệm nơi tượng Phật. Nếu tâm tán loạn lãng xăng tìm không nổi, phải tự rầy trách: “Người đã hại ta khiến phải đi lên đi xuống địa ngục, ngựa quỉ, súc sanh không biết bao nhiêu lần, chịu bao nhiêu đau đớn khổ sở. Bây giờ ta quyết làm chủ không để người lôi kéo dẫn dắt nữa.” Nói như vậy trong tâm để nhắc rầy nó,

rồi dần dần làm chủ được. Khi tâm không tán loạn, trong tâm thấy tượng Phật sáng rõ như hiện trước mắt, đó là thành tựu pháp quán tượng Phật.

2. Quán sanh thân Phật: Người đang tập hành, sau khi quán tượng Phật thành công, lại phải nghĩ rằng: Tướng tượng này là ai? Là tướng 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:

1- Lòng bàn chân bằng phẳng. 2- Dưới bàn chân có một ngàn khu ốc. 3- Ngón chân dài. 4- Gót chân rộng. 5- Kẽ ngón tay, kẽ chân đều có màng lưới mỏng. 6- Mu bàn chân cao, bằng, đẹp. 7- Đùi tròn vót như đùi nai quý. 8- Đứng thẳng hai tay quá gối. 9- 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. 13- Sắc thân hơn vàng ròng. 14- Hào quang tỏa chung quanh thân một trượng. 15- Da mỏng đẹp. 16- Bảy chỗ no đầy. 17- Dưới hai nách bằng đẹp. 18- Phần trên của thân như hình sư tử. 19- Thân rất đẹp ngay thẳng. 20- Vai tròn đẹp. 21- Bốn mươi cái răng. 22- Răng trắng, bằng khít và chân sâu. 23- Bốn răng cửa trắng và lớn. 24- Má vuông như má sư tử. 25- Trong cổ có vị rất ngọt. 26- Lưỡi lớn, rộng, dài và mỏng. 27- Giọng trong, ấm, nghe rất xa. 28- Tiếng thanh như tiếng chim Ca-lăng-tần-già. 29- Con mắt trong xanh. 30- Lông mi cứng xanh như lông mi trâu quý. 31- Trên đỉnh có nhục kế, 32- Giữa chạng mày có lông trắng đẹp xoay bên phải.

Lại có tám mươi tướng đẹp:

1- Vô kiến đảnh. 2- Mũi cao, thẳng, đẹp, lỗ mũi không bày ra. 3- Chân mày như trăng lưỡi liềm, xanh như sắc lưu ly. 4- Lỗ tai đẹp. 5- Thân dẻo chắc như Na-la-diên. 6- Xương mắc nhau như dây xích. 7- Thân khi xoay như tượng vương. 8- Khi đi chân cách đất bốn tấc mà vẫn có dấu. 9- Móng tay như sắc đồng đỏ, mỏng và bóng. 10- Đầu gối tròn đẹp. 11- Thân thanh tịnh. 12- Thân mềm dịu. 13- Thân không cong. 14- Ngón tay dài, tròn, vót. 15- Những nét răn của bàn tay đẹp như bức họa nhiều màu. 16- Mạch sâu không bày. 17- Mắt cá chân sâu không lồi. 18- Thân bóng mịn. 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- Rốn 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 vân 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 sáu chục 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 trắng hồng 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 trổ. 77- Tóc mềm mại. 78- Tóc xanh như sắc lưu ly. 79- Tóc không ít. 80- Ngực có chữ Vạn, tay chân có chữ Cát.

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 (cây Đạo tức là cây bồ-đề), lần 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. Đã thấy Phật cần được nghe thuyết pháp, hoặc tự thưa hỏi. Phật vì thuyết pháp, giải quyết các nghi vấn.

Thứ hai *Quán sanh thân Phật*. Người đã tập thực hành quán tượng Phật thành tựu rồi, kế đến quán thân Phật khi còn tại thế. Nghĩ nhớ đến đức Bổn sư Thích-ca, thân có ba mươi hai tướng tốt tám mươi vẻ đẹp. Tu pháp này phải thuộc kỹ các tướng đó. Ngồi quán cho thuần thục, Phật dẫn sanh đến xuất gia, tu khổ hạnh, thành đạo, chuyển pháp luân... những hình ảnh cuộc đời ngài như sống động trước mắt. Tưởng như mình gặp Phật thưa hỏi, được Phật giải quyết chỗ nghi. Tâm niệm chuyên nhất thấy sắc thân của chư Phật không nghĩ gì khác, đó là thành tựu pháp thứ hai.

3. *Quán pháp thân Phật*: Người tập hành đã lâu, 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 Lai, bậc 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 của trời người, đáng hoàn toàn giác ngộ.

Thứ ba *Quán pháp thân Phật*. Người thực hành pháp niệm Phật tam-muội đã lâu, đến đây nghĩ tưởng về công đức pháp thân của Phật, quán mười hiệu của Phật.

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 tìm 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 ơn Phật dù có niệm Phật cũng không được gì. Bởi vậy, ta phải chuyên tâm niệm Phật không quên để báo ơn 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 phân và các tội trọng”.

Pháp niệm Phật tam-muội này, thành tựu đến nhất tâm, chỉ thấy thân Phật và công đức của Phật. Chỉ nhớ tưởng Phật không nghĩ gì khác, kìm hãm loạn tâm và trừ được ba độc. Pháp này không đơn giản, nếu không phải căn lành thuần thực rất khó thực hành.

Như vậy phần đầu dạy tu, trước tiên chư tổ dạy cách đối trị bệnh, như người lành bệnh mới có thể đi đứng hoạt động thành thoi. Chúng ta nên luôn cố gắng tu, tự nhớ vô thường, nhớ thân mình giả dối để thúc đẩy mình làm hai việc. Một là tu cho bản thân, hai là làm lợi ích cho mọi người. Được như vậy thì hiện tại tăng trưởng phước điền, làm chủ được thân tâm phần nào không bị nghiệp lôi. Ai sống trên đời cũng phải lo nghĩ đến ngày sau, khi mọi người nhớ đến mình thì mình chỉ là cái bóng, không còn lợi ích gì nữa. Hiện tại nỗ lực tu, điều phục ba nghiệp để khi vô thường đến cũng có cách chống cự. Nhân cái chết của một vị thầy quen, tôi cảm niệm sự vô thường, tự cảnh tỉnh mình và cảnh tỉnh đại chúng. Chúng ta phải cùng nhau hết sức cố gắng tu tập, đừng chần chừ để trễ nãi, uống đi một đời.



CHƯƠNG IV

TƯỚNG TU CHÚNG

Chánh văn:

I- TỬ 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, các thứ pháp bất thiện, 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, hướng 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 bọn 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 quyết 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 thối 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 thiền 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 nhằm chán, trừ các kiết sử phiền não che đậy, được định Sơ thiền, 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 nét 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, khiêm nhường cung kính những bậc thượng trung 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 thiên

Bởi hai thứ giác, quán nên loạn tâm thiên 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 thiên, tâm rất lặng lẽ xưa chưa từng có, nay mới được trạng thái này nên rất mừng.

3. Tam thiên

Khi ấy tâm quán cái mừng cũng là họa hoạn, như giác quán ở trước, tập hành pháp không mừng. Rời bỏ cái mừng liền được cái vui của các bậc hiền thánh. Biết chắc chắn nhất tâm, hằng bảo vệ vào Tam thiên. 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 thiên

Vui cũng là họa hoạn. Vì sao? Vì trong cái thiên 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 thiên 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 thiên nhất tâm thanh tịnh không khổ không vui. Cho nên Phật nói: “Gìn giữ rất thanh tịnh gọi là đệ tứ thiên.” Bởi vì đệ tam thiên bị cái vui làm xao động nên gọi là khổ. Đệ tứ thiên 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 ghẻ, 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 trước 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, thẳng quán mười phương vô lượng chúng sanh. Khi ấy liền được Xả tâm tam-muội.

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

IV- NGŨ THÔNG

Kế đến học ngũ thông, thân bay đi biến hóa tự tại. Hành giả chuyên tâm phát khởi bốn món định như ý túc: Dục định, Tinh tấn định, Nhất tâm định và Tuệ định. Chuyên tâm quán thân tướng 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 thiên có mười bốn thứ tâm biến hóa:

Sơ thiên có hai: 1- Sơ thiên, 2- Dục giới.

Nhị thiên có ba: 1- Nhị thiên, 2- Sơ thiên, 3- Dục giới.

Tam thiên có bốn: 1- Tam thiên, 2- Nhị thiên, 3- Sơ thiên, 4- Dục giới.

Tứ thiên có năm: 1- Tứ thiên, 2- Tam thiên, 3- Nhị thiên, 4- Sơ thiên, 5- Dục giới.

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

V- TỬ NIỆM CHỈ

Đệ tử đức Thế Tôn học năm pháp môn, chí chí 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 đả mấn 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 nảo 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 đả mấn thân này? Chín chắn 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. Như tánh lửa là nóng không có khi tạm lạnh, nếu là thật vui chẳng nên có không 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. Lửa 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 tướng của dục lạc không thể được, khi hết vui thì sẽ 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 mắt, 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 bối, 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, ấy gọi là Tâm niệm chỉ.”

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 ứng và không tương ứng, 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. Trước quán riêng thân thọ tâm pháp không có. Đoạn này quán trong Tứ niệm chỉ không có chủ, rời 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 thân ngã là thường thì giết hại người không có tội và Niết-bàn cũng không. Nếu thân là thân ngã, khi thân diệt thì thân 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 đối 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 thủy (ngoại đạo cho cái ban đầu tạo ra tất cả sự vật là thế giới thủy) v.v... các thứ đối 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- TỬ ĐẾ

Hành giả bấy giờ khởi quán Tứ đế duyên, như tên bản 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- TỬ GIA HẠNH

1. Noãn

Quán như trên sẽ đặc pháp vô lậu tương tự gọi là Noãn pháp. Thế nào là noãn? Thường chuyên cần

trình 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 đèn lửa, lúc mới đèn 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 dăm mển, là người thẳng đến Niết-bàn vào trong noãn pháp. Có noãn tướng là thâm đặc 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 chắc thắng, trong ý an ổn. Như người kinh hãi chết giấc, muốn biết họ sống chẳng, hoặc lấy kim chích vào thân, hoặc chẩn mạch xem còn nhảy không, nếu biết họ còn ấm 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 tô 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? Là Phật Thế Tôn. Từ đây được tín tâm thanh tịnh đại hoan hỷ trong Phật bảo. 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 Pháp bảo. Nếu ta không được bạn lành là đệ tử của Phật, làm sao được 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 đảnh thiện căn cũng gọi là đảnh 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 Đảnh,
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 nữa pháp này có thể phá, có thể mất gọi là ít. Như kinh Pháp Cú nói:

Chuối trở buông rồi chết,
Tre ra bông cũng chết,
La 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 Đảnh 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 ấm, Tứ đế, mười sáu hạnh. Khi ấy tâm không sụt, không hối 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 ấm 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 lối nào bằng. Tín tâm như thế không hối 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,
Ai 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 pháp 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 ấm trong Dục giới là vô thường khổ không vô ngã? Trong đây tâm nhấn vào trí tuệ, cũng là tâm vương và tâm sở tương ứng, gọi là khổ pháp nhẫn. Thân nghiệp, khẩu nghiệp, ý nghiệp và các hạnh không tương ứng 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 dao 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. Bấy 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, tỷ trí, đẳng trí. Trong đạo pháp diệt đế mỗi trí được tăng, người ly dục thành tựu tăng trưởng tha tâm trí.

VIII- TỬ QUẢ THANH VĂN

1. Tu-đà-hoàn

Khổ pháp nhãn, khổ pháp trí, khổ tỷ nhãn, khổ tỷ 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 tỷ nhãn, tập tỷ 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 tỷ nhãn, diệt tỷ 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 tỷ nhãn, đạo tỷ trí đoạn mười bốn món Kiết cõi Sắc và Vô sắc. Đạo tỷ 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 sáu phẩm Kiết được mười sáu thứ tâm gọi là Tư-đà-hàm. Nếu trước đoạn chín phẩm Kiết được mười sáu thứ tâm gọi là A-na-hàm. Bởi 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 Kiến 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. Tư-đà-hàm

Được thoát khỏi ác đạo, đoạn tam kiết, làm mỏng tam độc gọi là Tư-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 Tư-đà-hàm. Nếu đoạn được tám thứ Hoặc nhập kiến đế đạo đủ mười sáu thứ tâm gọi là quả Tư-đà-hàm hướng A-na-hàm. Nếu đệ tử Phật chứng Tu-đà-hoàn rồi riêng đoạn ba món Kiết dục, chứng Tư-đà-hàm. Hoặc tư duy trong chín món Hoặc ở Dục giới, đoạn được sáu món gọi là Tư-đà-hàm; đoạn tám món gọi là quả Tư-đà-hàm hướng A-na-hàm.

3. A-na-hàm

Nếu phạm 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 tư 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 hưởng 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 nhàm 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 đắc Bất thối 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-dà-hoàn hoặc Tư-dà-hàm. Tu-dà-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. Tư-dà-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 căn lành Bích-chi Phật, căn lành thuần thực đối với Phật pháp không có, chán đời đi xuất gia đắc đạo, đây là Bích-chi Phật.

Như vua nước Ba-la-nại mùa hạ nóng bức ở trên lầu cao, ngồi sàng thất bảo, sai thể nữ tán hương ngư dầu chiên-đàn xoa vào thân. Thể nữ tay đeo rất nhiều xuyên, khi xoa vào mình vua xuyên khua vang tai. Vua rất ghét bảo thứ lớp cởi bớt xuyên, xuyên còn ít thì tiếng khua cũng ít, khi chỉ còn một chiếc thì im lặng không khua. 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

lìa đục riêng ở một chỗ suy gấm chứng Bích-chi Phật, râu tóc tự rụng, mặc y tự nhiên, rời cung điện dùng sức thân 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 bậc 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.

Giảng:**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.

Sau phần chỉ dạy cách tu, đến đây là nói về sự tu chứng. Đầu tiên nói về Sơ thiên. Người tu các pháp quán tuy được nhất tâm, nhưng chưa có định lực, còn bị ái dục làm não loạn. Phải nỗ lực quán xét lỗi của nó tiến đến sơ thiên. Ái dục là cội gốc của Dục giới này, người tu nào cũng bị nó làm phiền hà bức bối khó thoát ra khỏi. Khi tu chứng được Sơ thiên liền dứt ái dục, lúc ấy có niềm vui mừng vô kể, vì mình đã vượt qua một cái khó qua. Vì thế gọi là Sơ thiên Ly sanh hỷ lạc.

Thế nào là trách bỏ ái dục?

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

Hành giả quán lỗi ái dục ở Dục giới là tội ác, là bất tịnh. Cõi này gọi là Dục giới, là thế giới do ái dục sanh. Chúng ta cũng như tất cả chúng sanh có mặt trên cõi này, đều gốc từ ái dục mà ra. Bỏ được ái dục là trút được gánh nặng, không bị nó sai sử kìm chế. Muốn bỏ được ái dục chúng ta phải quán chiếu thấy nó là tội ác, là bất tịnh như nhớp, cố gắng tiến tu vượt qua, lìa bỏ ái dục để được an vui.

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 ngôi 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 bọn 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.

Các ngài dạy chúng ta tu muốn rời ái dục, buông bỏ được ái dục, phải tập tu quán. Một là quán ái dục vô thường có rồi qua mất, không thường còn mãi mãi. Đã là tướng vô thường thì có gì mà đắm nhiễm? Thứ hai quán ái dục là oán thù. Tại sao? Những người đắm mê ái dục, trước cứ tưởng là hạnh phúc là vui nhưng sau nó kéo theo đau khổ, vì thế nói ái dục là oán thù. Ái dục không thật, tạm bợ như huyễn hóa, không có gì đáng yêu thích. Vừa nghĩ đến ái dục thì tâm si mê đã nổi loạn rồi, huống là bị ái dục cột trói. Tạo nghiệp ái dục là si mê là khổ đau.

Phải luôn quán xét như vậy. Cái vui trong cõi trời còn chưa an ổn huống chi ở cõi người. Trong kinh Phật thường dạy: Dù ở cõi trời có vui hơn thế gian nhưng cái vui đó rồi cũng mất. Khi hết phước, thân sanh ra các thứ hôi hám, phải bị đọa trở lại. Cái vui ở cõi trời không xứng đáng để chúng ta mong cầu, huống nữa là cái vui của ái dục, vui ít khổ nhiều.

Lòng người mê đắm ái dục không chán nhàm, như lửa gặp củi, như bể hứng các dòng sông. Thế gian bao nhiêu người vì không dừng được ái dục nên bị lôi kéo khổ sở mãi mãi. Thuở xưa vua Đảnh Sanh nhờ có tạo được một phần công đức, cho nên ước nguyện gì đều được như ý. Thấy dân chúng nghèo, nhà vua ước trời mưa bảy báu, vừa ước nguyện xong liền có mưa bảy báu. Làm vua một nước nhỏ không đủ, ông ước mình làm chủ hết bốn châu thiên hạ. Vừa ước vậy thì được nắm hết bốn châu thiên hạ, được nhiều của cải, được nhiều thê thiếp, nhiều đất đai. Ông lại ước được lên cõi trời Đế-thích để hưởng vui, ước xong cũng được thần thông lên cõi trời. Lúc ấy, Đế-thích nhường nửa tòa cho ông ngồi, rất thích thú. Những ước muốn đều có đủ, nhưng ông chưa chịu dừng, còn muốn hất vua trời Đế-thích xuống để cướp ngôi. Vừa khởi niệm ác liền bị rớt xuống trần gian. Thật là lòng tham của con người không cùng, được cái này muốn cái kia, được rồi lại muốn nữa, đến khi bị đày đọa ngược lại mới thức tỉnh. Khi rớt xuống cõi trần ông đau nặng gần chết, lúc đó bá quan mới hỏi: “Bệ hạ có lời gì căn dặn những kẻ hạ thần để sống cho tốt đẹp?” Ông bảo triệu tập hết quần thần sẽ dạy cho một câu. Tất cả quần thần tề tựu đầy đủ,

gần tất thở ông nói: “Các khanh phải nhớ câu này, lòng tham muốn của con người không bao giờ biết đủ, như vua Đảnh Sanh được bảy báu, được bốn châu thiên hạ, được nửa tòa trời Đế-thích mà vẫn còn tham, nên ngày nay bị tàn tạ. Khi thức tỉnh thì đã muộn.” Câu chuyện đó nhắc tất cả chúng ta, tham muốn nhiều sẽ bị đau khổ.

Kể đến vua Chuyển kim luân Na-hầu-sa vì nặng ái dục nên đến khi chết đọa làm thân mãng xà. *Lại như những vị tiên ăn trái cây mặc áo cỏ ở trong núi sâu khổ hạnh cầu đạo, vẫn chưa khỏi bọn giặc ái dục phá hoại.* Chúng ta thấy tuy lý tướng tu tập rất cao siêu nhưng đôi lúc cũng bị giặc ái dục phá hoại.

Cái vui của ái dục thì rất ít mà sự thù oán ác độc quá nhiều. Nghĩ tới cái vui ít mà sự thù oán ác độc của ái dục phá hại nhiều, chúng ta phải tự kìm chế, tự thắng mình để đừng say mê ái dục. *Người đắm mê ái dục thường gần bạn ác, bạn lành lánh xa.* Người ái dục thường tìm người cùng bệnh với mình, gần người bụng lung không gần bạn lành. Ái dục là rượu độc, là thứ xảo quyệt làm người say mê ngu si đến chết. Ái dục sai khiến người chịu muôn ngàn nhọc nhằn không chút tự do. Chúng ta phải thấy đúng sự nguy hiểm của ái dục để tìm cách chữa trị. Các pháp quán vô thường, bất tịnh, quán ái dục ác độc, là oán thù... giúp người tu xa lìa, chán bỏ. Người lìa được ái dục thì thân tâm được an ổn, vui vẻ không cùng.

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.

Chư tổ quả trách ái dục nặng nề, nói ái dục như chó gặm xương khô. Xương khô chẳng có gì lợi ích, mấy cục xương quăng ngoài đường, chó gặm đứt miệng chảy máu mà không được bổ ích gì. Chúng tranh giành nhau khúc xương khô khó nhọc khổ sở, được thì rất khó mà mất lại quá dễ.

Ái dục tạm bợ như giấc mộng, tìm cầu là tai họa, được nhiều khổ nhiều, như đóng lửa cháy hừng. Nói như thế để thấy ái dục là họa lớn không phải thường. Người tu phải biết tránh biết sợ nó mới có thể được an ổn.

Dục như thịt thối bầy quạ giành nhau.

Ái dục giống như cục thịt thối, mấy con chim quạ tranh giành nhau, nếu là người đàn ông thấy như thế chỉ tội nghiệp, thương chúng không đáng gì mà chịu khổ sở.

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 họa ái dục đến nỗi không chỗ khổ nào mà chẳng đến.

Thế nên, phải biết ái dục là độc hại, phải cầu Sơ thiền tiêu diệt lửa ái dục.

Người đắm mê ái dục giống như con thiêu thân bay thẳng vào ngọn đèn, vào đóng lửa, vừa vào là bị cháy.

Như cá thấy mỗi ngon vừa nuốt vào là bị người bắt. Như nai theo tiếng của đàn nai khác, chạy theo là bị khổ. Như khát uống nước muối, càng uống càng khát không tới đâu hết.

Vì biết ái dục là tai họa lớn lao, là điều độc hại nên chúng ta phải ráng tu, chứng được Sơ thiên thì tiêu diệt được lửa ái dục, gọi là Ly sanh hỷ lạc. Tâm ái dục không còn trói buộc khổ sở lúc đó được vui an ổn.

Hành giả nhất tâm chuyên cần tin vui khiến tâm tăng tiến, ý không tán loạn, quán ái dục tâm nhằm 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 thiên, suy nghiệm trong thiên định bao nhiêu thứ công đức, xem xét phân biệt cái nào tốt cái nào xấu liền được nhất tâm.

Nhờ quán chiếu, gỡ trách sự nguy hiểm của ái dục, hành giả chuyên cần tin tưởng mình sẽ lìa ái dục, tâm an định, được cái vui vô hạn. Lúc ấy thân tâm mát mẻ, định lực tăng tiến, xem xét những điều xấu tốt rõ ràng nên tâm không đắm nhiễm phiền não.

Người tu thiên 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 đắm sắc, do thân đức thiên định nên không tham danh lợi, phá dẹp kiêu mạn, tánh nét nhu hòa, không ôm lòng độc hại, không có xen 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, khiêm nhường cung kính những bậc thượng trung 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.

Đây là tướng nhất tâm. Vẻ mặt vui tươi, không buồn không quạu. Ai có buồn có quạu thì đã nhất tâm chưa? Đi từ từ êm ái, chậm rãi ngay thẳng không mất nhất tâm. Mắt không đăm sắc, thấy sắc đẹp không để ý, không dính dáng. Do thần đức thiền định nên không tham danh lợi, phá dẹp kiêu mạn, tánh nết nhu hòa, không ôm lòng độc hại, không tham sân tật đố. Ai có hơn điều gì mình cũng không ganh ghét... Tâm trong sạch, tin chân chánh, bàn luận không tranh hơn thua, 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. Chúng ta nhớ vài nét chánh của người được tướng nhất tâm: ý thường vui vẻ, việc đáng giận không giận, bao nhiêu đó thấy cũng là quá đủ. Cộng thêm vẻ mặt vui tươi, không có tính kiêu mạn. Được những điều này là rất quý. Người được nhất tâm

không khoe khoang sở đắc của mình. Có nhiều người tu chưa tới đâu mà ngỡ rằng mình chứng được pháp này pháp nọ, rồi khoe khoang tự mãn, nhưng khi gặp cảnh đến vẫn sân si. Người tu chân chánh đạt được thiên định, cuộc sống nội tâm lúc nào cũng trong sạch sáng suốt, không cầu danh cầu lợi.

Người mà tu càng sâu, đạo lực càng mạnh thì phiền não càng giảm. Nếu một người tuy nói tu hay, nói đạo cao mà còn phiền não thì chúng ta không thể tin. Như vậy học đây để hiểu, hiểu rồi mới đánh giá được người thật và người không thật.

2. Nhị thiên

Bởi hai thứ giác, quán nên loạn tâm thiên định, như nước lỏng 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 thiên, tâm rất lặng lẽ xưa chưa từng có, nay mới được trạng thái này nên rất mừng.

Nhị thiên là Định sanh hỷ lạc, do được định nên tâm sanh ra vui mừng. Người được Sơ thiên là dùng giác quán tức là nhận định, xem xét lỗi quấy của ái dục để chữa bỏ. Nhờ quán sát xem xét đúng nên tâm không còn đắm mê ái dục. Như thế vượt qua ái dục nhân giác quán. Qua ái dục rồi được cái vui lìa ái dục, nhưng tâm chưa định vì còn dùng giác quán.

Đến giai đoạn thứ hai, thấy tâm mình vẫn còn loạn chưa an, như nước bị sóng quậy làm đục, nên bỏ luôn giác quán để cho tâm được thuần thanh tịnh. Đó là định phát sanh, được định này thì có sự vui mừng vô kể. Vui thế gian là tạm bợ vô nghĩa, chính cái vui trong đạo mới siêu thoát đáng quý trọng.

3. Tam thiên

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 thiên. 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.”

Tam thiên là Ly hỷ diệu lạc, lìa bỏ cái vui mừng trước, vì còn vui mừng là còn loạn động. Khi chúng ta ngồi thiền thấy được yên, vui mừng cho như thế là tốt, nhưng cứ vui mừng hoài thì tâm không định, nên phải bỏ vui mừng thô đó. Tâm an định rồi mới có cái vui nhẹ rất vi diệu thâm lặng. Như vậy chúng ta càng tu thì kết quả càng sâu. Giai đoạn đầu được lìa đục, được định nên vui mừng vì đã bước qua một chặng đường, nhưng đó cũng còn trở ngại, là bệnh. Giai đoạn này bỏ được vui thô, được cái vui tế nhị trong định, gọi đó là cái vui của hàng thánh nhân.

4. Tứ thiên

Vui cũng là họa hoạn. Vì sao? Vì trong cái thiên 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 thiên cho vui là hoạn, muốn dùng cái thiện diệt bỏ cái khổ vui này. Trước bỏ ý lo mừng, trừ khổ vui, gìn giữ tâm niệm thanh tịnh được vào Tứ thiên nhất tâm thanh tịnh không khổ không vui. Cho nên Phật nói: “Gìn giữ rất thanh tịnh gọi là đệ tứ thiên.” Bởi vì đệ tam thiên bị cái vui làm xao động nên gọi là khổ. Đệ tứ thiên diệt trừ khổ vui gọi là chỗ không xao động.

Chúng ta thấy từng bước tu tiến trong thiên định. Bỏ hết ba tầng thiên trên, đến Tứ thiên, danh từ chuyên môn gọi là Xả niệm thanh tịnh. Xả niệm tức là bỏ hết những niệm vui vi diệu trước. Còn vui là còn động, vui là đối với khổ, vẫn còn xao động vi tế. Tứ thiên bỏ tất cả vui, không còn khổ vui đối đãi, tâm được thanh tịnh. Chúng ta có tu mới thấy rõ điều này. Trên phương diện đối đãi ai cũng sợ khổ cầu vui, ai cũng mong hết khổ được vui. Nhưng còn vui thì còn khổ. Như khi mình nghèo túng được người cho một hai triệu đồng, được số tiền lớn nên rất vui. Qua thời gian xài hết tiền trở lại nghèo túng thì sao? Khổ như cũ. Bởi có vui nên có khổ, nếu không có vui thì không có khổ. Người tu đến chỗ cứu cánh Tứ thiên không còn vui khổ đối đãi, gọi là Xả niệm thanh tịnh.

Phật dạy, từ Sơ thiên đến Tứ thiên vẫn còn trong phạm phu thiên chưa giải thoát sanh tử, vì tất cả

ngoại đạo cũng tu chứng được. Nếu hài lòng cho rằng tu đến Tứ thiên là giải thoát, đó là sai lầm.

Điểm đặc biệt trong đường lối tu của chúng ta, như tôi dạy tăng ni Phật tử vừa dấy niệm nghĩ gì liền buông bỏ, đó gọi là xả niệm, đi thẳng vào bậc thứ tư. Tất cả những niệm khởi, dù vui buồn đều bỏ hết để tâm thanh tịnh. Đến chỗ này vẫn còn là phàm phu chưa phải cứu cánh; phải nhận được chỗ chưa bao giờ sanh chưa bao giờ diệt mới bước vào đường thánh. Hiểu được chỗ này mới thấy lối tu của chúng ta rất sâu, rất vi diệu, không đơn giản.

II- TỨ KHÔNG

Pháp tọa thiền theo thứ bậc từ thấp đến cao có chia ra Tứ thiên, Tứ định, cộng chung lại là Tứ thiên bát định. Tứ không này thuộc về Tứ định.

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.

Quán Không xứ này, đây chỉ nói tổng quát, trong chỗ tu dạy rất kỹ. Tất cả những gì có hình sắc đều là tướng duyên hợp vô thường, nếu bám vào hình sắc để tu cũng là vô thường sanh diệt. Vì thế quán Không để bỏ hết hình tướng, tâm rộng lớn thênh thang. Quán Không có hai cách: Một, quán Không trong thân. Hai, quán Không ở bên ngoài.

Quán Không trong thân: Trong cơ thể chúng ta có những khoảng không. Như lỗ mũi có khoảng trống để hít thở, cổ họng có khoảng trống để nuốt thức ăn, da thịt gân xương cũng có hư không để bài tiết mồ hôi, để máu huyết lưu thông... Quán tưởng khoảng không trong cơ thể để thấy hoàn toàn trống không.

Quán Không bên ngoài: Từ cái không nhỏ trong cơ thể dần dần quán đến cái không lớn như hư không bằng cái nhà, rồi hư không rộng lớn ra một vùng... đến khi quán hư không trùm hết không còn giới hạn, lúc đó được định Không vô biên xứ. Không vô biên xứ là cái Không không có giới hạn. Đó là định thứ nhất.

2. Thức vô biên xứ

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

Sự phân biệt tốt xấu hay dở là thức, thức phân biệt đó có sẵn trong người mình, quán thức ấy rộng lớn, lớn dần dần từ một thân này, đầy cả thân này, đầy cả nhà, đầy cả khu vực, đầy cả thế giới, thức trùm hết. Lúc đó thành tựu Thức vô biên xứ. Quán hư không trống rỗng thì không có gì hết, thế nên quán thức trùm khắp.

3. Vô sở hữu xứ

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

Nếu còn thấy có thức là còn có phân biệt, nên đến đây sức quán rộng suốt trùm khắp hết không có giới hạn không nơi chốn, gọi là 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 ghẻ, 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.

Quán phi tướng phi phi tướng xứ này là quán không có tướng, cũng không có không tướng. Xét tất cả tướng là họa hoạn, vì tướng là sanh diệt nên là bệnh, là ghẻ; nếu không tướng thì không biết, không biết thì ngu si. Ở đây quán không phải có tướng mà cũng không phải không tướng, tức là cái tướng vi tế, là chỗ an ổn bậc nhất. Xét được như vậy, quán được như vậy thành công gọi là định Phi tướng phi phi tướng xứ.

Chúng ta thấy rằng tu từ Sơ thiền đến Tứ thiền đã là cao rồi, đến Tứ không này càng cao sâu hơn nữa. Phật nói người tu thiền nếu chỉ tu năm giới và các điều lành chút ít thì chết được sanh về cõi người. Nếu tu thập thiện trọn vẹn khi chết được sanh về cõi trời Dục giới. Ở đó thỏa mãn những gì người ta ham muốn, muốn ăn có ăn muốn mặc có mặc, muốn gì có nấy đều như ý. Như vậy ở thế gian tu ngũ giới được trở về thế gian, tức là trên hành tinh này; nếu tốt hơn tu thập thiện thì được sanh cõi cao hơn, có thể là hành tinh nào đẹp hơn

hành tinh này. Ngày xưa tôi không thể hiểu khi nghe kinh nói ở cõi trời Dục giới một ngày một đêm bằng mấy trăm năm của cõi này. Bây giờ hiểu rằng trong vũ trụ có rất nhiều hành tinh lớn nhỏ khác nhau, hành tinh nhỏ thì quay nhanh, một ngày đêm qua mau, hành tinh lớn bằng mười lần, hai chục lần, trăm lần thì quay chậm hơn. Hành tinh càng lớn thì ngày đêm càng xa, càng dài. Nên nói cõi trời Đao-lợi một ngày đêm bằng trăm năm của chúng ta. Hiểu như vậy không có gì nghi.

Người tu thiên sanh nơi đâu? Nếu từ Sơ thiên, Nhị thiên... sanh về cõi trời Sắc giới, tuổi thọ cao hơn bao nhiêu lần cõi Dục giới. Được định Không vô biên xứ, Thức vô biên xứ, Vô sở hữu xứ, Phi tưởng phi phi tưởng xứ, thì sanh về cõi Vô sắc giới. Những cõi này không có hình tướng, rất tế nhị, chúng sanh chỉ có tâm thức sống lâu vô hạn. Như hiện nay các nhà khoa học tìm hiểu, thấy thế giới chúng ta có loài người sống phù hợp với điều kiện loài người, còn có những thế giới chúng sanh ở đó sống theo điều kiện ở đó. Trong kinh cũng nói có những cõi trời tự hóa sanh, không có ái dục như thế gian. Tứ thiên bát định đã ra khỏi ái dục, tâm thức càng lúc càng lắng sâu trong định nên cảnh giới càng tế nhị không giống cõi người. Nhưng các cõi Sắc và Vô sắc tuy thâm sâu vi diệu vẫn chưa ra khỏi luân hồi. Tứ thiên bát định đối với nhà Phật còn thuộc về phàm phu ngoại đạo.

Đức Phật của chúng ta thời còn học đạo, ngài đã đắc định Phi tưởng phi phi tưởng mà vẫn chưa hài lòng, vì thấy chưa đến giác ngộ giải thoát. Vì thế ngài bỏ đi,

tự tu một mình. Người tu thiền theo Phật có áp dụng Tứ thiền nhưng không áp dụng Tứ không. Nếu sanh về Không vô biên xứ hay Thức vô biên xứ... chỉ còn cái mờ mịt rỗng không, không thức tỉnh để tu tiến, cứ chìm đắm trong đó vô ích. Ai cũng muốn sống lâu nhưng sống lâu mà không lợi ích gì cũng đâm chán. Như sanh lên các cõi trời, hưởng dục lạc một mạch, hết tuổi thọ rồi rơi xuống, thời gian dài ở cõi trời cũng vô ích. Các cõi khác ở lâu vô số càng vô ích hơn. Phật không khuyến khích chúng ta tu để hưởng phước cõi trời, ngài dạy chúng ta tu làm sao ngay đời này tỉnh đừng mê, nếu có tái sanh thì cũng ở cõi người để tu.

Gia đình luôn hạnh phúc toại nguyện, muốn gì được nấy thì dễ tu hay khó? Chỉ có gia đình nào gặp nhiều tai ương hoạn nạn mới dễ thức tỉnh, lo tu để thoát khổ. Chúng ta không nên sợ cõi Ta-bà nhiều tai nạn khó khăn, chính đây là cơ hội để tu, cơ hội để phát khởi tâm Từ làm lợi ích chúng sanh. Phải hiểu hạnh phúc đích thực không nằm ở chỗ thỏa mãn vật chất thế gian, hạnh phúc chỉ có khi tâm chúng ta an lành tự tại. Phật dạy tu là để đi đến chỗ giải thoát sanh tử, đạt được chân lý cứu cánh, không phải tu để cầu sanh ở những cõi trời sung sướng tuổi thọ lâu dài. Đó là nói về Tứ thiền, Tứ không.

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 trước 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.

Khi tu tiến từ Sơ thiên đến Tứ thiên, tâm an định lặng lẽ rồi, phải tập quán lòng Từ để làm lợi ích chúng sanh, lòng Từ trùm khắp không tính kể gọi là Từ vô lượng tâm. Thực hành pháp quán này, trước nghĩ đến người thân gần gũi nhất, dần dần đến người chung quanh rồi đến tất cả chúng sanh.

Bắt đầu khi tự mình có niềm vui, liền quán tưởng niềm vui này đến cha mẹ anh em..., nghĩ tưởng sự an lạc chia sẻ cho người thân. Quán luôn như vậy, dần dần thực hoàn toàn là tâm mình đã mở rộng một chút. Dần dần quán tưởng lòng từ bi an vui đến bà con xa, chú bác cô dì... những người này cũng hưởng sự từ bi mát mẻ như mình. Xa hơn nữa, quán đến những chúng sanh không thân, rồi đến những người thù ghét mình. Luôn luôn bủa lòng từ bình đẳng không tức giận đố kỵ ganh ghét bất cứ ai. Quán chúng sanh trong một cõi nước này cũng được thấm nhuần từ bi mát mẻ an vui, rồi quán khắp thế giới, khắp cả muôn loài cùng được an vui. Luôn luôn an định trong tâm từ, không một chút nào khởi sân giận, lòng từ bủa khắp mênh mông, đó là được thành tựu Từ vô lượng tâm.

Như hôm nào chúng ta tọa thiền được an lạc nhẹ nhàng, lúc ấy tưởng nhớ tất cả chúng sanh đều được an lạc nhẹ nhàng như mình. Quán tưởng cái vui chan rải khắp hết, không có người nào mình giận ghét. Không có ghét mà chỉ có thương tất cả, thương tất cả thì có gì

giận hờn, có gì phiền não. Từ chỗ thương tất cả đó tâm chúng ta được định trùm khắp, đó là Từ 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.

Lòng từ là ban vui, lòng bi là cứu khổ. Quán từ là đem cái vui của mình chia sẻ cho mọi người, quán bi là nhớ những nỗi khổ của thân nhân mình, của người xa lạ, cho đến tất cả chúng sanh, ai có cái khổ gì mình cũng muốn cho họ đều được qua, được hết khổ. Quán Bi tam-muội cũng bắt đầu từ người gần đến người xa, từ một số ít đến trùm khắp vô lượng. Khi tâm yên định, chúng ta nghĩ tới nỗi khổ của chúng sanh, mong ước cho họ qua hết những cái khổ đó. Lâu dần thuần thục, tâm bi trải rộng khắp nơi, không bỏ sót một chúng sanh nào. Tâm đầy đủ sức bi vô lượng, đó gọi là 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.

Hỷ tâm tam-muội này là nhớ tất cả chúng sanh mong cho họ đều được vui, phá tan những điều buồn rầu bi thảm. Quán tưởng từ người thân đến sơ, từ số ít đến số nhiều, khiến đều được vui mừng vô lượng, đó là thành tựu 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 thiên thì quán phá khổ vui của Từ và Bi, Tam thiên Tứ thiên thì trừ Hỷ.

Xả tức là dẹp bỏ, phá hết những khổ vui của tất cả chúng sanh. Chúng sanh dù chẳng bị khổ, chỉ có vui hoàn toàn thì cũng là tâm không thanh tịnh. Vì thế quán Xả vô lượng tâm để dẹp bỏ tất cả khổ vui, tâm thênh thang trùm khắp, không còn dính kẹt bất cứ điều gì. Khi ấy liền được Xả tâm tam-muội, tức là được thiên định.

Như vậy, Xả vô lượng tâm trong Tứ vô lượng tâm này phá bỏ tất cả những gì đạt được qua Tứ thiên. Xả đến tận cùng, vô lượng thế giới không còn một mảy may vướng kẹt, đó là thành tựu Xả tâm tam-muội.

IV- NGŨ THÔNG

Kế đến học ngũ thông, thân bay đi biến hóa tự tại. Hành giả chuyên tâm phát khởi bốn món định như ý túc: 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 phân 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 cất 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 khỏi tưởng 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.

Đây muốn nói về ý nghĩa mạnh mẽ của tâm. Danh từ nhà Phật gọi Tứ như ý túc là Dục như ý túc, Tinh tấn như ý túc, Nhất tâm như ý túc, Tuệ như ý túc. Khi chuyên tâm phát khởi vào bốn thứ này được đầy đủ như ý mình, gọi là được bốn món định như ý. Người tu Phật phải diệt dục, tại sao trong Tứ như ý túc, thứ nhất là Dục như ý túc? Chúng ta phải hiểu ý nghĩa này. Chữ diệt dục là diệt tham dục, còn Dục như ý túc là làm việc gì phải có tâm mong muốn làm bước đầu để đạt được thành công. Mong muốn được thành công như ý gọi là Dục như ý túc, kể đó phải nỗ lực cố gắng tức là

Tinh tấn như ý túc. Cố gắng mà phải chuyên nhất tức là Nhất tâm như ý túc. Được chuyên nhất rồi thì được trí tuệ sáng rực đó là Tuệ như ý túc.

Pháp quán ở đây là do chúng ta dùng tâm tưởng. Như trong thân chúng ta do các đại hòa hợp. Người tu thiền này áp dụng pháp quán nỗ lực chuyên cần để được thân thông tự tại. Muốn vận dụng một phần nhẹ của thân thì quán về không đại, bỏ tất cả tướng về đất, nước, gió, lửa. Hoặc quán về gió mà không quán về lửa, nước, đất... Tâm mình tưởng cái gì thì cái đó hiện ra mạnh mẽ. Tâm lực mạnh nên có thể điều khiển thân nhẹ nhàng bay như chim. Cũng có thể khiến các vật biến hóa, như ngày xưa mấy ông tiên tu biến đất thành vàng. Tại sao? Vì các ông có cái tướng đặc biệt. Trong đất có chất vàng, khi tưởng bỏ tất cả các chất khác, chỉ tưởng chất vàng riết nó thành vàng. Như ở đây nói, có thể tưởng cây biến thành nước, lửa, gió hay là hư không hoặc vàng hoặc bạc... vì trong cây có đủ các chất. Người tu tập chỉ quán tưởng chất này, bỏ các chất kia thì lâu dần chất này hiện tiền. Như vậy dùng sức tưởng để tập thân thông chứ không có gì lạ.

Hiện nay người ta không cần tưởng cũng có thể bay đi được. Ngồi ở đây mà có thể nói chuyện cách nửa vòng trái đất, ngồi đây mà thấy bên kia có đá banh. Chúng ta có nhiều thân thông không cần tập. Chỉ cần tu tập cho tâm an định, trí tuệ sáng suốt, đó là điều cần thiết.

Tứ thiên có mười bốn thứ tâm biến hóa:

Sơ thiên có hai: 1- Sơ thiên, 2- Dục giới.

Nhị thiên có ba: 1- Nhị thiên, 2- Sơ thiên, 3- Dục giới.

Tam thiên có bốn: 1- Tam thiên, 2- Nhị thiên, 3- Sơ thiên, 4- Dục giới.

Tứ thiên có năm: 1- Tứ thiên, 2- Tam thiên, 3- Nhị thiên, 4- Sơ thiên, 5- Dục giới.

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

Những người tu đạt được từ Sơ thiên đến Tứ thiên đều có thân thông biến hóa.

Chúng ta thấy rằng, khi tu nếu vận dụng tâm chuyên nghĩ tưởng đến điều gì, thật nhiều thật kỹ, tâm sẽ có sức mạnh vô lượng biến hóa như ý mình. Bình thường chúng ta đặt nặng về thân, thân đòi cái này thân thích cái kia. Thân là cái bị sai sử, bị lệ thuộc vào tâm, chúng ta lại quên, cho nó là chủ. Người khéo tu phải nhận được tâm là chủ tạo tội tạo phước. Hành động của thân, lời nói của miệng đều từ tâm phát ra. Chúng ta phải tu ngay từ gốc, ứng dụng được gốc, ngọn sẽ tốt; nếu chỉ lo tu phần ngọn, kết quả không được như ý.

Nhân vấn đề này, tôi giải nghi cho một số Phật tử. Nhiều người cho rằng tu theo Phật là phải ăn chay, nhưng thấy các sư Nguyên thủy không ăn chay, vậy là sao? Chúng ta có cái lầm lẫn hơi cực đoan nên đâm ra cố chấp. Có những người ăn chay được thời gian rất lâu, đến nhà bạn bè đãi cơm thì tỏ vẻ khó chịu, cầm chén đĩa ngửi chê tanh không ăn được. Như vậy cũng còn chấp hình tướng mùi vị. Mục đích ăn chay là để tránh tội sát sanh, không phải để chúng ta cho đó là việc đáng tự hào.

Thời Phật tại thế, ngài và chúng tăng đi khát thực, gặp người cúng thức ăn gì thì ăn thức đó, không thể chọn lựa. Nếu cho rằng Phật dạy cố định ăn chay hay ăn mặn, đều là chủ quan. Dùng thức ăn để tạm nuôi thân giả dối tạm bợ mấy chục năm này, điều quan trọng là trí tuệ giác ngộ. Trí tuệ là tâm, là gốc của tu tập. Trong khi tu, tâm chúng ta còn tham sân si hay không? Có sửa đổi được những tập khí xấu dở không? Có nuôi dưỡng và tăng thêm điều lành, tâm dần thuần thực thanh tịnh không? Đó là chủ yếu, là trọng tâm của người tu. Ăn chay hay ăn mặn không phải là cốt yếu. Sở dĩ chư tăng Bắc tông ăn chay vì khi Phật giáo truyền sang Trung Hoa, Việt Nam, Nhật Bản, Đại Hàn..., các nước này không có truyền thống khát thực. Người xuất gia ở chùa phải tự nấu ăn, như thế ăn chay là hợp lẽ. Nhận xét chín chắn rồi chúng ta không bị lệ thuộc vào hình thức chay mặn mà sanh nghi.

Kinh Pháp Cú Phật dạy *Tâm dẫn đầu các pháp*, tâm có sức mạnh điều khiển cả con người và ngoại cảnh. Khi tu khéo định được tâm mình, chuyên nhất tâm mình thì tất cả khó khăn trở ngại chúng ta đều vượt qua. Ví dụ khi chúng ta quán ái dục là bệnh, ái dục là bất tịnh, là vô thường..., quán thuần thực rồi thì mình tự chán sợ ái dục, không bị nó chi phối. Tất cả tật xấu nhờ tu tập chuyên nhất mà dần dần dẹp trừ. Chúng ta có bệnh lười biếng, thích cầu xin lạy Phật cho con qua khổ nạn; sợ mình xin không linh lại nhờ thầy cô xin phụ tiếp. Thầy trò rủ nhau xin Phật mà không chịu tu. Nên nhớ chúng ta là người tu không phải là người xin.

Phật giáo là trí tuệ, trí tuệ không thể xin được. Chính người tu Phật phải tự chỉnh sửa mình, chuyển đổi vô minh thành trí tuệ. Vì vô minh nên gây tạo nghiệp dữ, đưa đến kết quả khổ đau. Muốn hết khổ đau thì tu sửa từ gốc. Không chịu tu sửa tâm tánh, cứ tha hồ tạo tội rồi lạy lục cầu xin Phật cho con hết khổ, đó là mê tín không phải trí tuệ.

Phật tử rất quý kính Phật, trước khi đi đâu đều đến trước bàn Phật thắp nhang nguyện gia hộ cho đi đường bình an. Nhưng ra ngoài gặp việc lại nổi nóng gây sự với mọi người, như vậy có bình an không? Phật cho bình an được không? Tại sao không nguyện ráng chừa bỏ nóng giận, chừa bỏ nóng giận thì bình an hiện tiền, lẽ thật là như thế. Học chỗ này, nhìn lại lời dạy của chư Phật chư tổ đều muốn chúng ta tu tập, thực hành các pháp thiền quán để cho tâm an định. Tâm an định mạnh mẽ có diệu dụng rộng lớn, không cần cầu xin nơi đâu.

V- TƯ NIỆM CHỈ

Tứ niệm chỉ còn gọi là Tứ niệm xứ.

Đệ tử đức Thế Tôn học năm pháp môn, chí chí 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.

Đây là mở đầu phần Tứ niệm chỉ. Năm pháp môn trước dạy người lập chí đạt Niết-bàn. Có hai hạng người cầu Niết-bàn: *người ưa định nhiều vì thích khoái lạc, người ưa trí nhiều vì sợ khổ hoạn.*

Tại sao người ưa định nhiều lại thích khoái lạc, người ưa trí nhiều lại sợ khổ hoạn? Vì người tu chuyên tâm để được an định, khi an định rồi có nhiều niềm vui. Như Sơ thiền ly sanh hỷ lạc, Nhị thiền định sanh hỷ lạc, Tam thiền ly hỷ diệu lạc... Vì thế nói người chọn thiền định là mong có niềm vui.

Người ưa về trí, tức là dùng trí quán chiếu các pháp đúng như lời Phật dạy. Vì sợ mê lầm rơi vào cảnh khổ, nên dùng trí chiếu phá mê lầm để hết khổ. Bên đây sợ khổ nên dùng trí quán, bên kia giữ tâm an định để được vui.

Người ưa định nhiều trước học pháp thiền sau học Niết-bàn. Pháp thiền là để định tâm, như dùng hơi thở tu tập số tức, tùy tức, chỉ, quán, hoàn, tịnh... lâu dài thuần thục tâm được an tịnh, sau mới học Niết-bàn. Niết-bàn là buông xả tất cả, không dính mắc các pháp hữu vi, pháp thế tục, tâm không khởi niệm thẳng đến vô sanh. Đó là định được Niết-bàn.

Người ưa trí nhiều đi thẳng đến Niết-bàn, tức là người trí thấy rõ các pháp giả dối tạm bợ nên không chấp giữ, không chạy theo, ngay đó được 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 phiền não ái v.v... ấy gọi là Niết-bàn.*

Người trí đi thẳng đến Niết-bàn, tuy chưa đoạn phiền não, chưa đắc thiền nhưng chuyên tâm không tán loạn, tự nhiên vượt qua phiền não. Đó cũng là Niết-bàn.

Chúng ta thấy rõ hai lối tu. Có người tu định sâu, tâm thanh tịnh có những niềm vui, cũng đạt được kết quả mong muốn gần với Niết-bàn. Có người tu tuy tâm chưa định nhưng nhờ trí tuệ quán chiếu, thấy rõ tất cả pháp là hư giả, là bất tịnh..., tự mình xả ly không đa mang, không dính mắc, tự họ thẳng tới Niết-bàn. Tuy chưa sạch phiền não nhưng tâm không tham đắm thế gian, vì thế nói được Niết-bàn. Nói tổng quát như thế, sau đây nói từng phần.

1. Thân niệm chỉ

Thân thật vô thường, khổ, bất tịnh, vô ngã mà diên 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 diên 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.

Phần đầu dạy quán Thân niệm chỉ. Nói chung *thân thật vô thường, khổ, bất tịnh, vô ngã mà diên đảo chấp thân là thường lạc tịnh ngã*, đó là hạng người thấp nhất. Chúng ta thử xét mình là hạng nào, hạng thấp tột hay thấp vừa? Nếu thấy thân mình sống lâu thường còn,

thấy thân mình vui, thấy thân mình sạch sẽ, thấy thân mình thật thì đó là hạng chúng sanh thấp tột. Người nào thấy thân này là thật, cho rằng mang thân này là vui? Giả sử gặp điều buồn không vừa lòng, nhưng nghĩ mai một sẽ vui, mong mỗi chờ cái vui, tưởng mình sẽ vui không nói sẽ khổ. Thân này là như nhớp, nhưng có ai dám nói đừng đi gần tôi, tôi như nhớp lắm? Không nói vậy mà khi bị người chê mình hôi dơ còn nổi giận, không ngó mặt người đó. Chúng ta luôn cho mình vui khỏe, sạch sẽ tốt đẹp, không bao giờ chịu thấy mình khổ, dơ xấu như nhớp. Thân này không có cái ta thật, chúng ta có chịu nhận không? Nếu bị ai chọc tới thì vỗ ngực xưng tôi xưng ta liền. Người có đủ bốn điều này là chúng sanh thấp nhất. Kiểm tra lại, chúng ta sẽ biết mình thuộc hạng nào

Phải tu thế nào để được làm chúng sanh hạng cao? Trong đây nói, *hành giả vì muốn phá diên đảo nên tập Tứ niệm chỉ*. Diên đảo là thân vô thường chấp thường, thân nhớp nhúa chấp là tịnh, thân khổ chấp là vui, thân không có ta thật chấp là ta. Phá được bốn thứ chấp lầm này chúng ta là người cao thượng tỉnh giác.

Phần thứ nhất nói, quán thân có rất nhiều khổ hoạn. *Từ nhân duyên sanh nên vô thường, các thứ nã hại nên khổ, thân có ba mươi sáu vật nên bất tịnh, bởi không tự tại nên vô ngã*. Người biết tu phải quán chiếu như thế để trừ diên đảo. Diên đảo là lộn ngược, không đúng lẽ thật, như vật gì đúng mà cho là sai, sai mà cho là đúng. Thân này có đủ bốn tính chất vô thường, bất tịnh, khổ, vô ngã, chúng ta đảo ngược lại cho nó là

thường tịnh lạc ngã. Đó là hạng chúng sanh thấp nhất, nên tất cả suy nghĩ chấp trước điên đảo. Gốc đã điên đảo rồi, tất cả cái khác đều điên đảo theo. Phải hiểu cho thấu đáo lẽ thật này để không lầm mê.

Trước tiên quán thân vô thường. Phật chỉ dạy chúng ta nhận chân được lẽ thật vô thường của thân để trở thành người giác ngộ. Phật giác ngộ viên mãn, chúng ta là đệ tử Phật ít ra cũng phải giác được phần nào. Biết thân này là vô thường không lâu dài, là đã bớt mê lầm, là thấy đúng lẽ thật. Có ai bảo đảm được mạng sống của mình tới đâu không? Ngày nay còn sống, ngày mai chưa chắc. Đức Phật nói mạng người trong hơi thở. Thở ra không hít vào thời gian bao lâu? Thật là quá vô thường. Thấy được như thế là thấy đạo, thấy đúng lẽ thật. Chúng ta quán xét tường tận lẽ thật này gọi là biết tu.

Người thấy thân mình vô thường, mạng sống trong hơi thở thì có còn tranh giành hơn thua phải quấy không? Có còn tham danh lợi không? Thân mình mỏng manh quá tham danh lợi làm gì? Không tham thì không sân, không phiền não. Nhờ tỉnh giác nên bớt khổ, bớt chấp đắm vào thân, không suy tính kế lâu dài, sắp đặt đời sống trường thọ, sự nghiệp miên viễn. Quán xét đúng về thân, thấy con người vô thường, thế giới vô thường không phải khiến chúng ta bi quan. Người biết quán xét đúng lẽ thật, có trí tuệ tỉnh giác luôn quán chiếu bản thân mình, không bị tham sân phiền não lôi kéo, luôn nỗ lực tu để thoát khổ, lợi ích rất lớn.

Quán thân này là khổ. Tất cả những cảm giác chúng ta lãnh thọ là khổ hay là vui? Phần sau tôi sẽ giải thích kỹ.

Đến quán thân bất tịnh. Kinh Phật dạy thân này có ba mươi sáu vật bất tịnh, kể ra gồm các thứ tóc, lông, răng, móng, da, thịt, gân, xương... cái nào cũng hôi dơ. Gần nhất như cái răng, khi còn trong hàm có sạch không? Mỗi ngày đều phải súc miệng đánh răng để không đống bọt dơ. Khi nhổ răng ra, chúng ta có cầm nắm hay liệng bỏ? Răng của mình mà đem ra khỏi miệng đã thấy gớm rồi. Mỗi thứ xem xét kỹ không có thứ nào sạch. Da thịt còn lành lặn thì tương đối được, nếu có ghẻ lở ung nhọt máu mủ thì ai cũng gớm. Như thế rõ ràng thân này là túi chứa đựng đồ bất tịnh.

Thân nhớp nhúa mà cho là sạch, đó là tưởng tượng sai lầm, vì thế nói là điên đảo. Chúng ta tu phải thấy cái thật ngay bản thân mình, thấy cho tường tận là khéo tu. Thấy tường tận rồi thì mọi tham đắm về thân mình thân người đều không còn. Đức Phật lúc sắp thành đạo, ma vương cho đám mỹ nữ hiện ra trêu ghẹo, ngài bảo: “Đi! Đấy da hôi thối.” Nói theo hiện đại thì thân này như cái xô đựng kín chứa toàn vật dơ, dù bên ngoài sơn vẽ đủ màu cũng không cho là quý được. Biết thân này như cái xô, như đấy da hôi, tất cả niệm tham đắm sắc dục đều không còn. Như trong phòng mình có một cái xô đã thấy gớm rồi, nếu có thêm hai ba cái nữa thì chịu hết nổi. Như vậy còn gì mà tham đắm.

Quán xét theo lời Phật dạy không phải trên trí tưởng tượng mà là xét đúng như thật. Lẽ thật đó lâu nay chúng ta không thấy, nó sẵn có như vậy nhưng vì điên đảo mê muội nên lầm chấp quý trọng thân. Thấy được lẽ thật này thì hết điên đảo mê muội, chúng ta đã giác, giác ít hay nhiều mới là người tu Phật. Phật không dạy chúng ta cầu xin, ý lại nơi thần quyền. Phật dạy tu là tự tin mình để chuyển đổi. Nếu chúng ta không biết áp dụng lời Phật dạy để tự trị bệnh của mình, cứ mang tâm ý lại trông cậy vào Phật, như thế là không hiểu đạo Phật, dù đi chùa nhiều năm cũng không giác ngộ, không dứt trừ phiền não.

Điều tôi rất lo cho Phật giáo ngày mai là tăng ni Phật tử không đặt nặng vấn đề tu tập, mà đặt nặng vấn đề cầu xin. Phật giáo là giáo pháp dạy người giác ngộ, tu tập trí tuệ để thấy đúng lẽ thật, sống đúng lẽ thật. Chúng ta không làm đúng lời Phật dạy, không quán sát lẽ thật nơi thân mình, một bề hưởng bên ngoài cầu Phật ban phước. Nếu ngài ban phước giáng họa thì chúng sanh đều bình đẳng, giàu thì giàu hết, nghèo thì nghèo hết. Nhưng Phật không tự nhận mình là thần linh có quyền cho người đời cầu xin toại ý. Chúng ta mang danh con Phật mà không hiểu ý Phật, không tự tin, không chuyển sửa được nghiệp của mình. Đây là tai họa lớn, tôi nhắc nhở để tăng ni Phật tử cẩn thận.

Tóm lại, người nặng về bệnh ái dục luôn quán thân bất tịnh, chia chẻ từng phần từ đầu đến chân, thấy nó như nhớp rồi tự mình hết bệnh. Đây nói quán trong thân, quán ngoài thân, quán trong và ngoài thân,

ngĩa là quán trong thân mình có ba mươi sáu vật như chớp, quán thân người cũng có ba mươi sáu vật như chớp, biết thân mình tốt cùng như vậy, thân người cũng vậy, xét tới xét lui tâm nhiễm ái không còn, đó là đặc biệt tự trị. Tu Phật là dùng thuốc để trị tâm bệnh sai lầm, không luyến ái thân mình thân người. Pháp quán thân này nên tin hiểu tường tận và tu tập lâu bền, dứt được nhiều gốc khổ.

2. Thọ niệm chỉ

Phần thứ nhất quán thân đã xong, dứt trừ sự đắm mền thân, đến phần thứ hai quán thọ để dứt trừ sự đắm mền về cảm thọ. Thọ là những cảm giác của chúng ta đối với sáu trần bên ngoài, cảm giác vui, cảm giác khổ, cảm giác không vui không khổ.

Thật tướng của thân là thế, tại sao lại khởi điên đảo đắm mền thân này? Chín chắn 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.

Cảm thọ của thân không có gì thật là vui, chỉ vì thỏa mãn sự bức bách đòi hỏi của nó mà vui. Như chúng ta đi đâu xa không đem theo lương thực, khi bao tử trống đói, lúc đó là vui hay khổ? Vì đói quá nên khó chịu. Nếu được cho một chén cơm, một khúc bánh mì, chúng ta nhai ngấu nghiến rồi khỏe lên. Như vậy có phải là cái vui thật không? Bình thường lúc bụng no, có bánh mì, cơm ăn... chúng ta không thấy vui như lúc đói được ăn. Vui qua rồi thì sao? Vui rồi cũng hết. Giả sử ai đó được

người mời đến tửu lầu dự tiệc tùng no nê, lúc ăn tiệc thì vui, nhưng hôm sau không đi tiêu được thì vui hay khổ? Khi đem vô thì vui, cho ra không được thì khổ, không có gì thật vui hết. Khổ và vui đắp đổi nhau mà chúng ta cho đó là vui. Nên đây nói: *Tại sao không vui? Vì nhân ăn mặc nên vui, nhưng khi vui qua thì khổ đến, không phải thật là vui.* Xét kỹ chúng ta thấy cảm thọ là giả tạm.

Như bị ghẻ hành đau nhức là khổ, lấy thuốc xoa hết đau là vui.

Chúng ta có thân bị ghẻ hành đau nhức thì khổ, khi có thuốc xoa vào hết nhức gọi đó là vui. Như vậy cái vui có thật không? Chỉ là bớt khổ tạm vui không có gì quan trọng.

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. Như tánh lửa là nóng không có khi tạm lạnh, nếu là thật vui thì chẳng nên có không vui.

Cái khổ lớn qua còn cái khổ nhỏ, lúc đó mình cho là vui. Ví dụ người bệnh đang đau bụng nhào lặn, có thuốc cho uống vào hết hành, hết nhào lặn nhưng còn đau âm ỷ ở trong. Tuy còn đau nhưng không hành nặng như ban đầu, lúc đó gọi là vui. Cũng như người gánh nặng đi đường, vai này nặng quá trĩu xệ xuống, đổi qua vai khác vừa chớm nặng thì thấy còn vui. Cũng là gánh nặng đó nhưng đổi vai này qua vai kia. Khi mới đổi thấy dễ chịu là vui, mình tưởng có cái vui thật, nhưng rốt cuộc

không có. Như lửa nóng thì cứ nóng hoài, nếu vui có thật thì không có khi nào không 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?*

Đây đặt câu hỏi: Ông nói rằng không có cái vui thật, nhưng tôi cho rằng cái gì thích hợp với tâm mình thì vui, cái gì ngược với tâm mình thì khổ. Giờ đây có cái thích hợp thì phải nói là vui thật, có cái trái ngược hẳn thì phải có khổ thật. Lập luận như vậy để chứng tỏ thật có lạc thọ, khổ thọ.

- *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. Lửa 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 tướng của dục lạc không thể được, khi hết vui thì sẽ khổ. Phật dạy: “Cái vui tốt nên quán là khổ, cái khổ tốt nên quán là vui, như tên bắn vào thân, cái không khổ không vui nên quán sanh diệt vô thường.”*

Dẫn lời Phật dạy để giải thích rõ, *Cái vui tốt nên quán là khổ, cái khổ tốt nên quán là vui...* Tại sao? Gần nhất, như trong khi bụng đói thèm ăn mà được đãi một bữa cơm thịnh soạn đủ cao lương mỹ vị, vì đói nên ăn quá no, khi ăn rất vui, càng ăn càng thấy vui, nhưng lỡ ăn quá no thì sau đó khổ. Bụng ấm ách, đi đứng không được. Như vậy cái vui tốt là khổ, không có vui thật. Chưa được là khổ, được nhiều quá cũng khổ.

Cái khổ tốt nên quán là vui. Khi bị cảnh khổ sở cùng cực thì nên biết rõ, cái khổ sở cùng cực đó rồi sẽ qua. Qua hết là vui, không còn hoài còn mãi. Như lúc bị mũi tên bắn vào thân, đó là khổ tốt. Nhưng chưa cùng tốt, lúc được mở lấy mũi tên ra là khổ tốt. Mũi tên lấy ra được rồi thì nhẹ nhàng hết khổ. Phật dạy nên quán cái khổ tốt là vui, hết khổ được vui, còn cái vui tốt cũng là khổ. Như vậy thì có nên ham vui sợ khổ không? Vui không thật có gì mà ham, khổ không thật rồi cũng qua có gì mà phải sợ. Tâm lý chúng sanh thích vui sợ khổ nên Phật dạy pháp đối trị.

Đối với thọ khổ thọ vui nên quán như thế, còn đối với cảm thọ bình thường không khổ không vui nên quán tất cả đều sanh diệt biến đổi vô thường. Như vậy khổ vui đều không thật, không khổ không vui cũng thay đổi vô thường không thật, sống trên đời này chúng ta còn tìm kiếm gì? Tìm vui mà vui không thật, gặp khổ cũng không thật, không khổ không vui cũng không thật. Ba cảm thọ này rốt cuộc không quan trọng, không đáng để bận tâm tìm cầu thích thú hay chán ghét. Ba trường hợp này chúng ta đều quán xét thật kỹ, không bị cảm thọ

chi phối, không làm lẫn cho nó thật có, không chạy theo cảm thọ sanh yêu ghét.

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 mắt, 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 bối, 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.

Phần thứ ba, tu tập Tâm niệm chỉ, tức là quán tâm vô thường, tâm là không.

Tâm là cái biết cảm thọ vui, cảm thọ khổ, cảm thọ không khổ không vui. Tất cả cái biết ấy là tâm, *tâm ấy vô thường từ nhân duyên sanh, sanh diệt không dừng tương tự như có*, vì điên đảo nên chúng ta làm cho nó là tâm duy nhất, *kỳ thật xưa không nay có, đã có trở lại không, thế nên vô thường.*

Chúng ta tưởng rằng cảm giác của mình là thật, khổ thật khổ, vui thật vui, vì thế ai cũng sợ khổ, thích vui. Nhưng cái vui cái khổ có thật không? Nếu cảm giác

khổ là thật thì chắc khổ suốt đời, cảm giác vui là thật thì chắc vui suốt đời. Đây Phật dạy tâm biết khổ vui ấy là vô thường tùy duyên. Khi gặp việc xúc chạm ta thấy nó là vui, hoặc thấy nó là khổ. Cái vui cái khổ đó khi duyên hợp thì có, duyên ly tán thì không, có thật đâu. Vui khổ không thật, tâm biết vui khổ không thật tùy duyên mà có, tùy duyên mà mất, tâm này vô thường tạm bợ không chắc thật lâu bền. Như người thích đi xem hát, khi được tới rạp hát lúc đó rất vui. Nhưng lúc mãn hát đi về còn vui không? Hết duyên thì hết vui. Quán xét cái vui như thế, cái khổ cũng vậy. Từ mắt tai mũi lưỡi thân của chúng ta xúc chạm sanh ra vui khổ chút thôi rồi qua, qua là hết. Vui khổ không thật, tâm biết vui khổ cũng vô thường. Người không biết, tham đắm đến say ghiền vì cứ ngỡ nó là thật. Chúng ta phải quán tất cả tâm vui khổ chỉ là tạm bợ vô thường, tạm có điên đảo theo duyên. Pháp quán này gắn với pháp môn tri vọng.

Kế đến quán tâm khổ vui là không. Thế nào là không? Từ nhân duyên sanh nên có mắt có cảnh thấy biết được. Như khi nhìn bình hoa, cảnh ở ngoài có bình hoa, nơi thân có con mắt. Mắt đối chiếu với cảnh từ đó sanh phân biệt đẹp xấu. Đẹp thì vui, xấu thì ghét. Ghét thì khổ. Cái vui khi nhìn thấy bình hoa không phải tự có mà phải đợi ba điều kiện. Một là có bình hoa, hai là có con mắt, ba là bình hoa đẹp. Cái vui này không có thật, đủ duyên thì vui, hết duyên thì mất. Quán xét rõ ràng như thế biết rằng tâm cảnh đối nhau mới có cảm thọ, tâm cảm thọ ấy vốn là không, nếu thật có thì không đợi nhân duyên.

Biết rõ cảm thọ từ nhân duyên sanh không thật nên không lầm chấp đắm mến. Trong đây dùng ví dụ như có hạt châu Nhật Ái, hay là kính lấy lửa, kế đó có bể, ánh nắng mặt trời, ba cái hòa hợp, bể sẽ cháy. Xưa người ta lấy lửa như vậy. Lửa đó có thật không? Tìm trong mặt trời, trong kính, trong bể không có lửa. Đợi duyên mới có thì đâu có thật. Cũng như vậy, cái vui cái khổ đến với chúng ta là đủ duyên mới có, không duyên không có. Tâm biết vui biết khổ là thật có hay không thật có? Tâm duyên theo cảnh, cảnh vô thường, khổ vui vô thường, tâm cũng vô thường. Chủ yếu pháp quán thứ ba dạy chúng ta biết tâm vô thường để không lầm chấp, không quan trọng tâm cảm thọ.

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, ấy gọi là Tâm niệm chỉ.

Phật dạy chúng ta tâm khổ tâm vui đó như huyễn như hóa không có thật. Bởi sao? *Tâm hiện tại quán tâm quá khứ hoặc khổ hoặc vui hoặc không khổ không vui, mỗi tâm đều khác mỗi tâm tự diệt.* Như buổi sáng chúng ta gặp cảnh vui hoặc khổ, khi ngồi xét lại, tâm nhận vui biết khổ đó bây giờ đã qua rồi. Tâm vui khi sáng mất, tâm khổ khi sáng cũng mất, nếu còn chỉ là dư âm thôi, thực tế không còn tâm như buổi sáng đã nghĩ. Tâm trước tâm sau luôn luôn đổi thay, luôn luôn khác. Tâm tham muốn hay tâm không tham muốn..., mỗi tâm mỗi khác.

Quán tâm mình tự sanh tự diệt, quán tâm người tự sanh tự diệt không có thật, như vậy chúng ta không chấp tâm.

Người làm chấp tâm thật có thì dễ bị gạt. Khi gặp người làm mình vui, cho người đó là dễ thương nên nhớ hoài. Gặp người làm mình khổ, cho là dễ ghét nên thù giận. Cái vui cái khổ đã qua mất rồi mà cứ ôm tâm nhớ, ôm tâm thù ghét có đúng chân lý không? Người biết tu, biết quán xét thì cái gì qua cứ cho qua, mọi việc qua rồi tốt hết, không có gì phải bận lòng.

Nếu cho rằng người dễ thương hay dễ ghét là thật, tâm ôm giữ tìm cầu hoặc giận tức, đó là chúng ta đang ôm giữ những cái bóng thừa trong tâm. Vì giữ quá nhiều hình ảnh nên kết thành nghiệp, thương người nào nhiều kết lại thành nghiệp ái, ghét giận người nào nhiều kết thành nghiệp oán. Có ái có oán nên sau khi chết nghiệp dẫn đi tìm ai? Tìm người mình thương đến kết thân, tìm người ghét trả thù, sanh tử không dừng. Biết đó là giả, không bận tâm không chất chứa thương ghét trong lòng, dù không tu mà suốt ngày thanh thoi, tự nhiên hết khổ.

Hiểu được như vậy rất dễ tu. Quán tâm vui tâm khổ đều vô thường hư giả không thật, chúng ta không chấp giữ nên an lạc tự tại. Người nào cố giữ cố chấp tâm hư giả thì khổ suốt đời, trầm luân sanh tử không biết chừng nào dứt. Người tu phải làm sao? Phải loại bỏ những bóng dáng tích lũy kết nghiệp ấy. Ai có lỗi chửi mình hôm qua, nhớ chửi cũng giả dối không quan trọng, mình bỏ qua, sau gặp lại người đó vẫn cười. Hiện tại chúng ta không tích chứa thành nghiệp oán thù,

như vậy hết sức nhẹ nhàng. Hiểu lời Phật dạy, áp dụng pháp quán tâm niệm chỉ, chúng ta giải tỏa những nghiệp khổ đời này và những đời sau.

4. Pháp niệm chỉ

Quán tâm thuộc về cái gì. Quán tưởng tượng suy xét, nhớ nghĩ, mong muốn v.v... các thứ tâm sở tương ứng và không tương ứng, 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.

Phần thứ tư là quán Pháp niệm chỉ, theo danh từ ngày xưa gọi là *quán pháp vô ngã*. Pháp có hai phần, tâm pháp và sắc pháp. Quán pháp vô ngã là quán tâm pháp vô ngã, quán sắc pháp hay sắc thân này vô ngã. Vô ngã tức là không có chủ.

Đây dạy rõ, chúng ta quán xét tất cả các tướng tượng, suy tư, nhớ nghĩ, mong muốn... các thứ tâm sở tương ứng và không tương ứng, tìm thật kỹ trong đó cái gì là chủ, tìm cho cùng tốt không thể có chủ. Đó là quán về tâm pháp.

Các thứ tâm buồn thương giận ghét... có chủ không? Nó dấy lên rồi mất, không có thật thể. Đang buồn rồi giận, đang giận rồi ghét, đang ghét rồi thương, đổi thay luôn luôn. Từ sáng tới chiều chúng ta có một tâm duy nhất hay nhiều tâm? Nếu đổi thay luôn luôn thì tâm nào là chủ? Tâm vui là chủ hay tâm buồn là chủ, tâm giận ghét là chủ hay tâm thương yêu là chủ? Xét kỹ,

không tâm nào thật có, chỉ theo duyên, gặp duyên thuận thì vui, duyên nghịch thì buồn... Đã tùy duyên thì không thật, không có chủ thể.

Tâm đã không thật tại sao lại cho nó là mình? Chúng ta nói “nay tôi giận quá”, “hôm nay tôi vui quá”... tự xưng như vậy là tự nhận vui buồn... là tôi. Tôi tức là chủ, có khi nào nói tôi là cái bên ngoài không? Nếu mỗi tâm vui buồn giận ghét... đều là chủ, thì chúng ta có rất nhiều ông chủ, chủ nào là thật? Xét kỹ cuối cùng chủ không có. Tất cả tâm niệm chỉ tạm bợ tùy duyên không thật, không quan trọng, chúng ta không theo nó, tâm khởi lên liền bỏ, bỏ qua liền hết. Tu thiền là để dẹp hết những tâm vọng tưởng này, chúng là những cái bóng của quá khứ còn sẵn bên trong, gặp duyên liền trôi lên. Mỗi khi trôi lên chúng ta dẹp bỏ, bỏ dần cho tới khi không lãng xăng khởi vọng chạy theo bóng, là được định. Hết vọng thì hết nghiệp, khi nhắm mắt không còn gì kéo lôi, được tự tại giải thoát.

Chúng ta tu theo Phật, biết rõ giải thoát không phải do ai cứu giúp đón rước mình, mà do chính mình không còn tạo nghiệp. Muốn hết nghiệp thì phải xả tất cả tâm buồn thương giận ghét, không chấp giữ dính mắc bất cứ tâm vọng nào. Vì thế, Phật cố nhắc nhở chúng ta biết tất cả những tâm đó đều là vô thường. Bởi vô thường nên nếu mình theo đuổi chấp giữ nó là khổ, khổ thì không được tự tại, không tự tại nên không có chủ. Quán sát kỹ cả thân tâm đều hư giả, không có thật thể, không chủ nên vô ngã. Thấy vô ngã là thấy Niết-bàn.

Trước quán riêng thân thọ tâm pháp không có. Đoạn này quán trong Tứ niệm chỉ không có chủ, rời 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 thân ngã là thường thì giết hại người không có tội và Niết-bàn cũng không.

Ngoại đạo Ấn Độ chấp trong thân chúng ta có thần ngã thường hằng bất biến. Như quan niệm thông thường chấp có linh hồn bất tử, nếu thân này hoại, linh hồn đi thọ thân khác, thân khác hoại linh hồn đi thọ thân khác nữa. Nếu linh hồn là bất tử, thì khi người ta giết thân này có tội không? Chết thân này là đồ bỏ, linh hồn còn nguyên đi đầu thai chỗ khác, không giết được linh hồn. Vì thế nói có thần ngã thì giết người không có tội. Lối chấp này không đúng lẽ thật.

Phật không chấp nhận có linh hồn hay có thần ngã, chỉ nói rằng tâm chúng ta do mê lầm nên theo duyên. Duyên là cảnh bên ngoài, cảnh có tốt xấu nên tâm có vui buồn... Tâm vui buồn này không thật, chỉ là những cái biết do duyên hợp thì có, duyên tan thì không. Đã không thật thì không nên chấp. Nếu cho rằng có linh hồn, có thần ngã là A, khi chết thân này rồi thì linh hồn A sanh nơi khác, cứ tiếp tục từ đời này tới đời kia. Chấp như vậy rất sai lầm. Tại sao? Nếu linh hồn không đổi thay thì tu hay không tu nó cũng y nguyên không mất, không đổi thay. Nên đây nói, nếu là thường phải thường khổ hoặc thường lạc, nếu thân ngã là thường thì giết người không có tội và không cần tu tiến đến Niết-bàn.

Tâm thức của chúng ta là một dòng sanh diệt luôn thay đổi. Như trẻ con gần những đứa côn đồ, chơi và tập nhiễm những thói xấu, về sau nó cũng trở thành côn đồ. Ngược lại, nếu nó ở trong xóm toàn những đứa trẻ ham học hiền lành, nó có bắt chước ham học hiền lành không? Nếu là linh hồn nguyên vẹn thì không đổi thay, như vậy là như vậy. Còn trước nó chưa có tâm ác mà gần người ác nó biến thành ác, trước chưa có tâm hiếu học mà gần người hiếu học thì nó bắt chước hiếu học, như vậy là đổi thay. Đổi thay thì không phải là nguyên vẹn duy nhất. Nói thần ngã, linh hồn là nói đến cái nguyên vẹn duy nhất. Ví dụ người đó đời này thông minh thì đời sau cũng thông minh, người đó đời này ngu tối thì đời sau cũng ngu tối. Chấp có thần ngã hay linh hồn là do người xưa tưởng tượng không đúng sự thật. Phật chỉ cho chúng ta thấy rõ đó là cái chấp lầm mê.

Dòng tâm thức chuyển biến luôn luôn nên chúng ta cần huân tập những cái hay, tránh những cái dở. Đó là ý nghĩa của chữ tu. Tâm có sức huân tập nên chúng ta tu, huân những đức tánh tốt, trừ bỏ những cái xấu. Dần dần chúng ta trở thành tốt, được nhẹ nhàng thanh thoi, đi theo con đường chư Phật chư Bồ-tát. Nếu huân tập những cái xấu dở, chúng ta bị nặng nề khổ đau đi tới chỗ dở xấu. Khổ vui đều có sự huân tập của chúng ta. Cũng như có người biết sinh ngữ, có người không biết. Tại sao? Đâu phải khi cha mẹ sanh ra là biết sinh ngữ, do học rồi biết, còn người nào không học thì không biết, đó là lẽ thật. Do mình chứ không phải trời định sẵn, không phải linh hồn chứa đủ trong đó. Nhà Phật

gọi là tâm thức, nó đổi thay luôn luôn, vì vậy mà chúng ta phải tu. Tu để huân điều tốt, loại điều xấu, nếu không như vậy thì tu làm gì?

Nếu thân là thân ngã, khi thân diệt thì thân 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.

Trước là lý luận thân ngã khác thân, thân diệt thân ngã không diệt. Đây lý luận nếu thân ngã là thân, thân diệt thân ngã cũng diệt. Đây là chấp đoạn, cho rằng chết là hết cũng không cần tu tập. Như vậy quán xét tột cùng các pháp không cố định, không có chủ. Các pháp tùy theo duyên, không thật, quán nhân duyên hợp thành các pháp, biết hết thấy đều vô ngã, không chấp có chấp không, thân và cảnh đều không dính mắc. Đây là thực hành quán 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?

Chúng ta tu Pháp niệm chỉ này, quán nội tâm không thật, quán thân mình tứ đại hòa hợp không thật. Quán thành tựu rồi khởi tâm nhằm chán thế gian là rỗng không, không có chút gì thường lạc ngã tịnh. Như vậy đối với pháp không thật này có gì mà mong cầu.

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 đối gạt ấy gây ra.

Đây là chỗ chúng ta phải nhận xét cho chín chắn. Khổ vui là do duyên hợp mà có. Tất cả đều do mình, nếu tạo duyên nghiệp ác thì khổ đến, tạo nghiệp duyên lành thì vui đến, không phải do ai làm ra. Tự mình làm chủ cuộc đời mình, không phải do trời định, không phải là thời, không phải là ma... làm ra. Thấy rõ rằng nếu tạo nghiệp lành thì chúng ta được sanh trong cảnh giàu sang sung sướng. Tạo nghiệp dữ thì sanh trong cảnh khổ đau, bệnh hoạn tật nguyền. Ở Ấn Độ có giáo phái chủ trương Phạm thiên tức là Trời, là cái ban đầu sanh ra tất cả. Hoặc có chủ trương do Thời sanh, do Ma vương sanh, khiến chúng sanh bị phiền não khổ vui... Những lời nói ấy đều đối gạt không thật.

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 thủy (ngoại đạo cho cái ban đầu tạo ra tất cả sự vật là thế giới thủy) v.v... các thứ đối gạt ấy hay diệt được khổ.

Do phiền não và nghiệp tạo ra khổ, nếu giải tỏa hết nghiệp, hết phiền não thì nhập Niết-bàn, tất cả khổ dứt sạch. Chính mình tạo nghiệp chịu khổ thì cũng

chính mình dứt phiền não dứt nghiệp, hết khổ được vui. Không phải sanh lên cõi trời Sắc giới hay Vô sắc giới... mà được diệt khổ. Các thứ đối gạt như thế không diệt được hết khổ.

Như chúng ta tu thập thiện thì được sanh lên cõi trời Dục giới. Có người mơ ước được sanh lên cõi trời muốn ăn có ăn, muốn mặc có mặc rất sung sướng, lên trời hết khổ. Phật dạy chúng ta tu thập thiện chỉ để diệt nghiệp ác, không cầu sanh lên trời. Tại sao? Vì thế gian này tuy là chỗ khổ nhưng là nhân để chúng ta thức tỉnh biết tu. Còn sanh về cõi trời thì được sung sướng đủ hết mà khó tu. Cứ thụ hưởng hết cái vui này đến cái vui kia, luôn luôn ăn uống ca nhạc suốt ngày đêm, không có chút buồn khổ nên quên tu. Thụ hưởng đến cuối cùng hết phước thì bị đọa cũng còn luân hồi.

Có hai thái cực, chúng sanh tạo nghiệp ác phải đọa xuống địa ngục khổ quá cũng không tu được, chúng sanh làm phước được sanh lên cõi trời sướng quá cũng không tu được. Ở trong cảnh quá khổ đã là khổ rồi, cảnh vui mà không thoát ra được cũng là khổ. Vì vậy chúng ta không mong muốn sanh ở bất cứ nơi nào, chỉ phải tự mình tìm nguyên nhân thoát 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, thiên 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.

Muốn được Niết-bàn, chúng ta phải tu ba pháp giới định tuệ. Không như ngoại đạo chủ trương tu khổ hạnh, không có giới định tuệ mà được Niết-bàn. Còn ở trong sanh tử, dù ở cõi trời cũng là khổ. Như những người nhà giàu, hưởng dục lạc mà thấy có vui không? Họ cũng chán, cũng tự tử như bao nhiêu người khác. Để thấy lối lập luận khổ hạnh cầu sanh cõi trời của ngoại đạo là vô lý.

Tóm lại, tu bốn pháp quán này gọi là Tứ niệm xứ. Một là quán thân bất tịnh là thân nhơ nhớp. Hai là quán cảm thọ là đau khổ, vì nó là vô thường. Ba là quán tâm vô thường như huyễn như hóa. Bốn là quán pháp vô ngã. Pháp là thân sắc pháp và tâm pháp. Quán chung thân và tâm đều không có chủ. Đó là Tứ niệm chỉ hay Tứ niệm xứ. Trong kinh, Phật dạy người khéo tu Tứ niệm xứ, nếu cột tâm trong Tứ niệm xứ không đổi dời đến bảy ngày, người đó sẽ chứng quả A-la-hán. Người nào chỉ có sáu ngày hoặc năm ngày, ba ngày bốn ngày cột tâm trong Tứ niệm xứ không đổi dời, cũng sẽ chứng từ Sơ quả đến Tứ quả.

Kinh Đại Niệm Xứ, Phật dạy rõ như vậy. Kinh Di-đà, Phật cũng dạy người niệm Phật một ngày hai ngày, ba ngày bốn ngày, năm ngày sáu ngày, bảy ngày được nhất tâm bất loạn thì sẽ được sanh về Cực lạc. Như vậy muốn

đến Cực lạc phải nhất tâm bất loạn, muốn được quả Niết-bàn phải trụ Tứ niệm xứ không đổi dời, hai bên không khác nhau. Điểm cần thiết là phải có tâm tha thiết không đổi dời, tu pháp nào cũng được kết quả.

VI- TỨ ĐẾ

Hành giả bảy giờ khởi quán Tứ đế duyên, như tên bản 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 sáu nhiễm là Ly.

Trong Phật pháp, Tứ đế là pháp căn bản. Khi đức Phật ngồi dưới cội bồ-đề, đến phút cuối cùng ngài chứng được Lộ tận minh, lúc đó ngài nhận thấy rõ tột cùng ý nghĩa giải thoát sanh tử. Thấy biết tường tận cái gì là nhân, cái gì là quả của sanh tử, chính vì thế ngài đem lý cứu cánh của Tứ đế chỉ dạy cho năm anh em Kiều-trần-như. Pháp Tứ đế chính là nguyên nhân của sanh tử cũng chính là pháp diệt tận sanh tử. Pháp Tứ đế hết sức hệ trọng vì nó chỉ dạy chúng ta được quả giải thoát rõ ràng. Trong đây chỉ nói đơn giản nhân tu để đạt được quả, không nói rõ từng chi tiết. Như thế chúng ta cũng khó nắm vững đường lối tu, nên tôi giảng rộng chỗ này.

Đạo Phật rất cụ thể khoa học, nói lý thật không nghi ngờ. Pháp Tứ đế của đức Phật dạy là chân lý thực tế, gồm bốn điều chắc thật: khổ, tập, diệt, đạo. Khổ đế là gì? Khổ là điều đau khổ hiện tại của con người, đế là lẽ thật, là chân lý không chối cãi được. Lẽ thật đầu tiên của con người là đau khổ. Sanh ra ở thế gian ai cũng có bốn thứ khổ: sanh, già, bệnh, chết. Có thân này thì có khổ. Trong cuộc sống lại thêm bốn khổ nữa, đó là: ái biệt ly khổ, cầu bất đắc khổ, oán tắng hội khổ, ngũ ấm xí thạnh khổ. Ái biệt ly khổ là nỗi khổ phải xa lìa những người thân yêu. Oán tắng hội khổ là cái khổ phải gặp những gì mình oán ghét. Cầu bất đắc khổ là cái khổ mong cầu việc này việc nọ mà không được. Ngũ ấm xí thạnh khổ là thân năm ấm này là chỗ tụ hội và biến hoại, vì thế phải chịu cái khổ chung.

Tám khổ này dù thường dân hay vua chúa sang giàu đều có đủ. Thừa nhận nó là lẽ thật, chúng ta phải làm sao? Có người cho đạo Phật là bi quan vì nói khổ đế đầu tiên. Nhưng đức Phật nói về khổ mà không phải dừng ngang đó, ngài chỉ cho chúng ta thấy khổ là cái quả hiện tại, tìm hiểu vì sao có khổ là phăng tìm nguyên nhân, biết được nhân để chuyển hết, diệt sạch tức thì quả khổ hết. Như các bác sĩ thấy người bị bệnh đang đau khổ rên rỉ, đầu tiên phải chẩn bệnh để biết nó phát nguyên từ cái gì, là bệnh gì, có vi trùng gì?... Tìm được nguyên nhân thì cho uống thuốc hết bệnh, hết khổ.

Chân lý thứ hai của đạo Phật là Tập đế, là nguyên nhân gây ra đau khổ, nguyên nhân này là chân lý chắc thật. Khi Phật nói thân này khổ, đó là nói về quả. Quả ấy không phải ngẫu nhiên mà có, nguyên nhân của nó là nghiệp tập tham, sân, si, mạn, nghi... Từ những phiền não đó kết tụ gây tạo ra quả khổ này. Biết được nguyên nhân là biết cách diệt khổ. Đây là một phương pháp rất khoa học, rất hợp lý. Cũng như bác sĩ phăng tìm nguyên nhân bệnh sốt rét, tìm được ký sinh trùng sốt rét là tìm ra nguyên nhân, sử dụng thuốc để tiêu diệt ký sinh trùng thì quả bệnh được lành.

Phật cũng vậy, biết được nhân đau khổ là tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến..., ngài dạy những nhân đó có thể diệt được, gọi là Diệt đế. Diệt đế là chân lý chắc thật không còn khổ đau. Phật dạy khổ đế không phải là bi quan, mà để đưa đến sự diệt khổ, như bác sĩ chẩn đoán bệnh là để tìm thuốc trị bệnh. Bác sĩ cho toa thuốc diệt được vi trùng, bệnh lành thì dễ thấy.

Phật chỉ cho chúng ta nguyên nhân của khổ đau là tham, sân, mạn, nghi, ác kiến... Ngài cho thuốc gì để diệt mấy thứ đó? Thân này khổ không phải bỗng dưng có, mà do nguyên nhân đã kể trên, nguyên nhân hết thì khổ hết. Làm sao hết? Phải dùng phương pháp tu là ba mươi bảy phẩm trợ đạo, là pháp môn diệt khổ. Hết khổ sanh già bệnh chết... gọi là Niết-bàn.

Đạo đế là đường đưa đến Niết-bàn. Lý đạo này sâu xa nhiệm mầu, chúng sanh thực hành theo đạo đế cũng phải kiên trì không dễ dàng dễ thấy như người bệnh uống thuốc mạnh liền. Nếu người bệnh không chịu uống thuốc mà cầu xin bác sĩ cho mình lành bệnh có được không? Chúng sanh cũng vậy, Phật chỉ dạy gốc khổ và pháp trừ khổ mà không chịu thực hành, chỉ thấp hương cầu xin Phật cho con hết khổ, thật là vô lý. Như người nóng giận, biết mình có bệnh sân làm phiền gia đình, mỗi đêm cầu Phật cho mình hết sân thì có được không? Trị bệnh sân có thang thuốc nhẫn nhục, uống thuốc nhẫn nhục chưa hết gốc thì uống thêm thang từ bi. Nói nhẫn mà chưa biết nhẫn làm sao thì đó là chưa biết uống thuốc. Mỗi khi gặp người nói lời trái ý hoặc có hành động khinh miệt mình thì tự nhắc thầm “nhịn là khôn, nói là dại.” Cứ nhớ đọc hoài câu đó là uống thuốc. Vì khi nổi nóng thì nói bậy, gây sự không tốt nên phải nhịn, im lặng một lúc không nói gì, lâu dần cơn nóng giận sẽ qua. Bớt giận rồi khởi tâm từ bi, quán xét thương người, họ cũng khổ, họ không sáng suốt, người đó đáng thương hơn đáng giận... Khởi lòng từ bi thì tâm mình mát mẻ dễ chịu, khởi giận tức thì tâm nóng nảy bực bội. Từ gốc

nơi tâm, chúng ta kiên nhẫn tu đúng pháp Phật dạy thì trừ được bệnh sân. Đó là do tu không phải do cầu xin.

Người bệnh tham, uống thuốc gì? Tham có hai, một là tham tiền của, hai là tham sống lâu. Tham tiền của nên uống thang thuốc bố thí. Người bệnh tham có bao nhiêu cũng không thấy đủ, cứ muốn có thêm, như có một triệu muốn được hai triệu... thêm hoài không dừng. Bệnh này nên uống thuốc xả bớt, cho ra không đem thêm vào. Như có một triệu đủ sống rồi, có thêm triệu nữa thì giúp người nghèo, người đói hơn mình. Cứ cho ra, không tích lũy giữ nhiều, đó là hết tham. Bệnh này trị rất dễ, chỉ vì chúng ta không dám làm, không dám cho, có bệnh mà không chịu uống thuốc.

Bệnh tham sống lâu, ai cũng có. Chúng ta thường chúc nhau khỏe mạnh sống lâu, nghe nói chết thì sợ hãi. Như đầu năm có ai đến nhà mình chúc ông bà cuối năm chết hết, thì sao? Lúc đó mình vác gậy đuổi ra liền. Xét kỹ, Phật dạy mạng người sống trong hơi thở, người ta chúc mình sống một năm là dài lắm. Dùng thang thuốc vô thường để quán sát, thấy rõ thở ra không hít vào là chết, có gì lâu dài. Thang thuốc này uống để giải quyết cấp thời, không tận gốc. Một thang nữa trị dứt bệnh là quán thấy thân này tạm bợ hư giả. Cái gì tạm bợ duyên hợp thì sẽ tan, không chóng thì chày, biết rõ thân sống đây không có gì bảo đảm. Khi chết đến thì nói tôi biết chú rồi, chú không bền, nó tan ra thì cười với nó. Như vậy vừa quán vô thường, vừa quán thân này duyên hợp giả dối, dùng hai thang thuốc đó là trị hết bệnh tham tiếc thân muốn sống lâu.

Đạo Phật rất thực tế, dùng phương pháp tu để trị tâm bệnh chúng sanh. Pháp quán Tứ đế trị dứt khổ đau, như mũi tên bắn trúng đích. Trong đây trước tiên nói quán khổ có bốn thứ. Một là *do nhân duyên sanh nên vô thường*, vì tùy duyên nên không cố định không chắc thật, cái gì vô thường thì khổ. Hai là *thân tâm não loạn nên khổ*, mang thân tâm này lúc nào cũng rối loạn, khó khăn. Ba là xét kỹ từ thân, tâm đến ngoại cảnh *không có một pháp thật cho nên không*. Bốn là *không có người tạo tác và lãnh thọ nên vô ngã*. Thân tâm đều do năm uẩn tứ đại hợp lại mà thành, trong đó tìm không thấy có gì là chủ thể, nên nói không có người lãnh thọ và tạo tác. Xét kỹ thân này vô thường, là thân chịu khổ, thân rỗng không, thân không chủ. Phật dạy quán như vậy để thấy rõ lý khổ nơi thân.

Thứ hai, quán tập đế cũng có bốn. Cái đau khổ đó không phải ngẫu nhiên, mà có nguyên nhân, vì thế Phật dạy tập đế là nhân của khổ đế. Một, *do phiền não, nghiệp hữu lậu hòa hợp là tập*, hữu lậu là tương sanh diệt. Hai, *từ nghiệp sanh quả tương tự*, tập đế có khả năng làm phát sanh quả, thân này là quả một cách tương tự chứ không thật có. Ba, trong khi có thân thì *khởi lên các hạnh nghiệp* nên lại tiếp tục làm nhân sanh, thế là từ tập thành nhân, nhân thành sanh, sanh tử tiếp nối. Bốn, *không phải quả tương tự ấy tiếp nối là duyên*, nghĩa là từ nhân sanh quả cần có những điều kiện trợ giúp liên tục, những điều kiện này chỉ làm duyên phụ nên gọi là không phải quả tương tự.

Chúng ta biết từ gốc nghiệp phiền não mà có thân này, phải quán sát thân này là giả dối, là khổ đau. Biết vậy nên không luyến ái thân, khi nhắm mắt rồi không tìm kiếm thân khác. Không tìm kiếm thân là không ái thân, không ái thân thì không có quả sanh tử. Chúng ta muốn giải thoát sanh tử, phải thấy rõ cái tập nhân này, từ tham sân si mà tạo bao thứ nghiệp liên tục đưa đến quả khổ.

Thứ ba, quán diệt đế cũng có bốn. Một, *tất cả phiền não che đậy* trong tâm của mình gọi là *bế*. Bế tức là ngăn che đóng bít. Hai, *trừ hết phiền não* gọi là *diệt*. Ba, trong tất cả pháp, pháp diệt hết phiền não là *nhiệm màu nhất* nên gọi là *diệu*. Bốn, *đã vượt qua thế gian* nên gọi là *xuất*. Không còn phiền não tạo nghiệp lôi kéo thì ra khỏi tam giới, ra khỏi sanh tử. Diệt đế là mục đích quan trọng của sự tu hành, là Niết-bàn.

Muốn được diệt đế phải tu đạo đế. Quán đạo đế có bốn. Một, *hay đến Niết-bàn là đạo*. Phật dạy chúng ta pháp tu đưa đến Niết-bàn cho nên gọi là đạo đế. *Không điên đảo là chánh*, vì nó là pháp đúng, không sai lầm nên gọi là chánh. Ba, *là lối đi của tất cả thánh nhân*, nên gọi là tích. Tích là dấu vết người xưa đã đi, các bậc thánh đã đi. Bốn, *được thoát khỏi sầu thảm là ly*, con đường này đưa chúng sanh lìa tất cả phiền não sanh tử khổ đau. Đạo đế là phương pháp rọt ráo đưa đến kết quả như lòng mong muốn. Như toa thuốc bác sĩ cho rất hay, nếu uống thì sẽ lành bệnh. Muốn lành bệnh phải đủ bốn điều kiện, thứ nhất là biết bệnh khổ, thứ hai là chẩn đoán biết vi trùng nào sanh ra bệnh gì,

thứ ba là biết bệnh này trị sẽ hết, thứ tư là cho toa mua thuốc về uống. Điều thứ tư rất quan trọng, nếu bệnh nhân không chịu uống thuốc thì bác sĩ tài giỏi mấy cũng không trị được.

Ở đây Phật dạy cũng vậy. Chúng ta tu biết thân này là khổ, biết cái khổ đó không phải ngẫu nhiên, mà nó có nguyên nhân. Nguyên nhân là Tập đế. Hiểu nguyên nhân gây ra khổ thì tìm cách tiêu diệt nó là Diệt đế. Muốn tiêu diệt nó phải có phương pháp là Đạo đế. Phật chỉ dạy không có gì mơ hồ, thực tế một trăm phần trăm, mà vô tình chúng ta lại đưa đạo Phật tới chỗ huyền hoặc. Cứ dạy con cháu thấp hương có phước, xem như là biết tu, không nghĩ tu là phải trị bệnh phiền não của mình. Mình bệnh gì phải biết cho rõ, áp dụng thuốc Phật cho thích hợp thì hết bệnh ngay. Đó gọi là hiểu Phật pháp.

Pháp Tứ đế là chân lý đức Phật đã chứng ngộ và chỉ dạy cho chúng ta. Cần khéo hiểu rõ, ứng dụng quán chiếu tu tập để thoát khổ sanh tử.

VII- TỨ GIA HẠNH

Tứ gia hạnh là bốn hạnh tăng trưởng trong sự tu hành của chúng ta khiến từ phàm chuyển dần lên thánh. Tứ gia hạnh gồm có Noãn, Đảnh, Nhẫn, Thế đệ nhất.

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.

Khi tu quán, chúng ta biết bệnh của mình, nên áp dụng thuốc nào của Phật để trị, lúc đó nhiệt tình tu tập dần dần được pháp noãn là hơi ấm. Đó là hiện tượng được pháp vô lậu tương tự, tức là được gần gần giống pháp vô lậu.

Đây nói, *thường chuyên cần tinh tấn gọi là noãn. Các thứ phiền não là củi, trí vô lậu là lửa.* Khi lửa gần phát cháy, hơi ấm ban đầu gọi là noãn. Chúng ta tu Phật là tu bằng trí tuệ, như khi quán vô thường, quán thân hư giả có phải là trí tuệ không? Thân này sự thật là vô thường, là tạm bợ hư giả, cho thân này thật thường còn là kẻ mê, biết rõ nó hư giả là người trí. Dùng trí quán sát cuối cùng thấy rõ nó là tạm bợ hư giả, gọi đó là trí vô lậu quán chiếu. Nhờ sức quán chiếu nên phá được phiền não si mê, chúng ta hết khổ. Như vậy khi quán chiếu dần dần thuần thực, như lửa gần cháy có hơi ấm, nên gọi là noãn. Đây là giai đoạn từ phàm bắt đầu chuyển qua thánh, trí quán chiếu đã có một chút sức mạnh, chúng ta bắt đầu đến Niết-bàn.

Đệ tử Phật có hai hạng người: Hạng người phân 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 dăm mển, là người thẳng đến Niết-bàn vào trong noãn pháp.

Trong đây nói rõ có hai hạng người tu Phật, hạng thứ nhất phần nhiều ưa chuyên tâm cầu thiền định là tu theo lối hữu lậu. Tức là thích tu định, kìm giữ tâm cho yên, quên hết những tiếng động, quên tất cả những đau nhức, không còn nhớ đến thân. Đây gọi là theo lối hữu lậu, vì khi buông ra thì phiền não vẫn còn. Hạng thứ hai ưa trí tuệ chân thật để trừ diệt các thứ đấm mển, là người thẳng đến Niết-bàn vào noãn pháp. Hạng người này dùng trí quán, như quán hơi thở ra vô, xem xét theo dõi nó, tự thấy mạng sống mình do hơi thở. Quán sát thuần thục biết mạng sống vô thường tạm bợ không có gì thật, biết thân tạm bợ nên không tham lam đấm mển chạy theo trần cảnh bên ngoài. Bởi không tham nên không sân, bởi không sân nên không đau khổ. Nhờ trí tuệ dứt hết tâm tham luyến thế tục, đi thẳng vào Niết-bàn.

Có noãn tướng là thâm đặc 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 chẩn mạch xem còn nhảy không, nếu biết họ còn ấm 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.

Noãn pháp này là pháp của người tu bắt đầu từ phàm chuyển lên thánh. Như chúng ta dùng hai thanh gỗ cọ với nhau để lấy lửa, khi cọ chưa ra lửa mà nghe hơi ấm, biết gần ra lửa, đó gọi là noãn. Trong đây nói pháp thiện căn này có mười sáu hạnh thù thắng, đoạn trước có kể. Tứ đế duyên là một trong sáu bậc của mười sáu hạnh ấy, là nền tảng của trí tuệ và tất cả pháp vô lậu. Đến đây bắt đầu bước vào giải thoát nên gọi là pháp vô lậu. Người tu được tâm an ổn, vui mừng biết mình được gần đạo.

2. Đảnh

Tăng tiến chuyển lên gọi là Đảnh pháp, như sửa biến thành tô 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? Là Phật Thế Tôn. Từ đây được tín tâm thanh tịnh đại hoan hỷ trong Phật bảo. 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 Pháp bảo. Nếu ta không được bạn lành là đệ tử của Phật, làm sao được 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 phân thiện căn đến Niết-bàn.

Đây là bước tiến thứ hai, như sữa biến thành ô lạp. Người tu đến tướng này tin chắc rằng mình sẽ lìa khổ được giải thoát, tâm thích pháp chân thật trừ được khổ hoạn già bệnh chết.

Tôi giải thích rõ chỗ này. Chúng ta tu có già bệnh chết không? Nhiều người tưởng là tu thành tiên không bị già bệnh chết. Không phải như vậy. Ai cũng bị luật vô thường chi phối, có thân này thì có già bệnh chết. Người biết tu thấy già không lo buồn, không tiếc nuối, thuận theo lẽ thường của thân này. Già không buồn nên không khổ, đó là trừ được cái hoạn tuổi già.

Bệnh là khổ, chúng ta làm sao để bệnh mà không khổ? Khi đau thì quán sát thấy rõ thân này mỗi bộ phận riêng biệt, chỗ nào hư chỗ nào bị chạm thì chỗ đó đau, cái biết đau thì không đau. Như chân hay tay chúng ta bị một vết thương, dây thần kinh và thớ thịt chỗ đó đau nhức. Chúng ta nhìn thấy nó bị run bị giật, nhìn như vậy mà không la hoảng là tôi đau thì cái đau không làm chủ mình. Thử can đảm như vậy, khi đau chỗ nào mình nhìn chỗ đó, thấy cái đau không phải là mình, chúng ta không bị lệ thuộc vào các bộ phận trong cơ thể. Không lệ thuộc thì cười với nó: À! Thân này tại chỗ đó hư nên nhức, chỗ đó nhức đau chứ có liên hệ gì với mình đâu. Mình là chủ, không phải là bộ phận nhỏ của thân. Quán sát được như vậy thì trừ được cái khổ về bệnh.

Chết là gì? Thân tứ đại hết duyên tất thõ thì chết. Nhiều người kể lại, khi chết thấy mình đứng bên ngoài nhìn lại thân mình rõ ràng, khi đó không có cảm giác sợ hay khổ. Thân chết không phải là ta chết, thân chỉ là bộ phận để ta tạm gá vào đó. Biết được điều này chúng ta không sợ chết. Già bệnh chết đều không sợ, chúng ta đã tự tại được một phần. Vì thế đây nói, *hành giả quán thật tướng các pháp, tự nghĩ ta sẽ lìa khổ được giải thoát.*

Như vậy chúng ta phải làm thế nào để có chút ít sáng suốt của trí tuệ chân thật. Khi có trí tuệ chúng ta sẽ được tín tâm thanh tịnh đại hoan hỷ đối với Tam bảo. Được nhất tâm thanh tịnh hợp với trí tuệ chân thật, tâm sẽ vững vàng vượt qua mọi trở ngại, như người đã lên đỉnh núi cao. 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.*

Đối với Tam bảo nếu ai có lòng tin chân thành trong sạch, đó là người được đánh pháp. Các người phải nhất tâm giữ, tức là gìn giữ một cách chân chánh, nhất tâm.

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 nữa pháp này có thể phá, có thể mất gọi là ít. Như kinh Pháp Cú nói:

*Chuối trở buồng rồi chết,
Tre ra bông cũng chết,
La 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 Đảnh pháp cũng rơi.*

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

Người bước vào pháp đảnh được một ít tịnh tín đối với Tam bảo. Tại sao gọi là được ít? Đối với chư Phật, Bồ-tát, Bích-chi Phật, La-hán, được như thế gọi là ít, còn đối với hàng mới bước đầu vô lậu được như thế cho là nhiều. Pháp đảnh này có thể bị phá, có thể mất, nên gọi là ít.

Kinh Pháp Cú nói: Chuối trở buồng rồi chết, tre ra bông cũng chết, la mang thai thì chết, tiểu nhân được nuôi chết. Tất cả việc này tuy thành công nhưng rồi cũng phải chết. Vì thế người tu được pháp đảnh này rồi cũng phải vượt qua nó, không giữ mãi. Như người tu được Sơ thiền cũng phải bỏ để tiến lên Nhị thiền.

Phá mất không phải lợi, tiểu nhân cho danh dự, phân bạch tịnh mất hết, đến Đảnh pháp cũng rơi. Cuối cùng bỏ pháp Đảnh để chuyển lên pháp thứ ba là Nhẫn.

3. Nhẫn

Chuyên cần tinh tấn nhất tâm vào trong Niết-bàn, lại quán rành rõ pháp ngũ ấm, Tứ đế, mười sáu hạnh. Khi ấy tâm không sụt, không hối hận, không thối lui, ưa thích vào nhẫn, gọi là Nhẫn thiện căn.

Nhẫn là an trụ, chuyên ở một nơi, an định một chỗ. Người tu tinh tấn nhất tâm vào Niết-bàn quán rành rõ pháp ngũ ấm, Tứ đế, mười sáu hạnh không sai không thiếu, đó gọi là an trụ được nơi nhẫn. Khi ấy tâm không lui sụt, không hối hận, ưa vào nhẫn, gọi đó 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 ấm 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 lối nào bằng. Tín tâm như thế không hối hận không nghi ngờ, ấy gọi là Nhẫn.

Pháp Nhẫn này chia ra ba bậc, hạ trung thượng và ba thời quá khứ hiện tại vị lai. Tu pháp này phải vượt từ bậc hạ lên bậc trung, bậc trung lên bậc thượng rồi vượt qua luôn. Pháp Nhẫn là gì? Là quán ngũ ấm vô thường, thân này là vô thường khổ không vô ngã, tâm quán như thế không thối chuyển gọi là nhẫn. Quán thấy năm ấm không thật có, không bền chắc mà không bao giờ

có niệm thay đổi. Đối các pháp thế gian cũng thấy đều là khổ, không có cái vui thật, khổ này do các thứ phiền não ái... tập hợp lại. Muốn hết khổ thì phải cố diệt sự nhóm họp của các phiền não, dùng trí tuệ diệt sạch phiền não, đó là thượng pháp, không có pháp nào hơn. Hết phiền não là nhờ trí tuệ, xét kỹ xem có phiền não nào muốn diệt nó mà không dùng trí tuệ? Từ trí tuệ nên được định, từ trí tuệ nên qua khỏi các phiền não. Quán thân vô thường, giả dối..., dùng trí tuệ chiếu phá vô minh làm chấp mới dẹp được khổ đau. Đối tất cả pháp đều nhờ trí tuệ nên thấy được lẽ thật, an trú trong trí tuệ, 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.

Tại sao gọi là an nhẫn? Vì chúng ta đã tiến lên đứng vững trong trí tuệ, không bị các thứ kiết sử, phiền não, nghi ngờ... chen vô được. Như núi đá không bị gió nước làm trôi giạt. Người tu đến chỗ an trú không lay động là vào được pháp nhẫn, là người gần Niết-bàn.

Như Phật nói trong kinh Pháp Cú:

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

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

Trên thế giới này, rất ít người có chánh kiến. Khi được chánh kiến rồi thì dầu trải qua ngàn muôn năm cũng không rơi vào đường ác. Người được chánh kiến gọi là được Nhân thiện căn. Trên đường tu, chúng ta muốn an trú trong chỗ thanh tịnh sáng suốt, phải dùng trí tuệ dẹp hết những phiền não khiến cho mình lui sụt thối chuyển. Dẹp được những thứ đó được chánh kiến, gọi là được Nhân thiện căn.

Đến pháp thứ tư là Thế đệ nhất.

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 pháp thế gian đệ nhất. Một thời trụ tứ hạnh vô thường khổ không vô ngã, quán một đế khổ pháp nhãn và các khổ duyên. Thế nào là quán ngũ ấm trong Dục giới là vô thường khổ không vô ngã? Trong đây tâm nhãn vào trí tuệ, cũng là tâm vương và tâm sở tương ưng, gọi là khổ pháp nhãn.

Thế đệ nhất là bậc thứ nhất trên thế gian. Người tiến tới chỗ này là người đệ nhất trong đời. *Người này tăng tiến, nhất tâm, rất nhàm chán thế giới, muốn biết rành rõ tướng tứ đế để tiến đến Niết-bàn.* Khi người tu đã trải qua ba giai đoạn trước, đến giai đoạn này không còn luyến ái thế giới, chỉ một lòng cầu Niết-bàn. Một lòng như thế là pháp đệ nhất ở thế gian.

Một thời trụ tứ hạnh, tức là một thời trụ hay quán đủ bốn hạnh. Một là vô thường, hai là khổ, ba là không, bốn là vô ngã. Đối với thân này quán xét nó là vô thường, là khổ; đã vô thường, khổ thì nó là không; nó không có chủ thể nên là vô ngã. Quán xét thấy tường tận rõ ràng như vậy là do quán một để khổ pháp nhãn và các khổ duyên, tức là các duyên liên hệ với khổ, chúng ta đều thấy rõ hết. Quán ngũ ấm trong Dục giới là vô thường khổ không vô ngã, trong đây tâm nhấn vào trí tuệ, cũng là tâm vương tâm sở tương ưng nên gọi là khổ pháp nhãn. Dùng trí tuệ thấy thân ngũ ấm này không quý không thật, an trú trong đó gọi là khổ pháp nhãn.

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 nhãn.

Quán thân nghiệp, khẩu nghiệp, ý nghiệp và các hạnh không tương ưng với tâm, nghĩa là các hạnh đó không thích hợp với tâm, trong đời hiện tại và đời vị lai. Tất cả pháp vô lậu ban đầu được hiện ra gọi là khổ pháp nhãn, nhìn thấy các khổ của ba nghiệp mà tâm không dính mắc. Nhờ thấy pháp khổ, tâm an trú được chỗ chân thật.

Thứ lớp sanh khổ pháp trí, khổ pháp nhãn, trí đoạn kiết sử khổ pháp được chứng đạo.

Từ đây tu tiến lên theo thứ tự sanh khổ pháp trí, tức là trí thấy được pháp khổ. Kế đến sanh khổ pháp nhãn, tức là được chỗ an nhãn pháp khổ. Đến trí đoạn

kiết sử khổ pháp được chứng đạo, tức là trí dứt trừ những trói buộc của kiết sử được chứng đạo.

Ví như hai người đối địch, một người cầm dao bén một người cầm dây trói thì người cầm dao giết được người cầm dây. Cũng như dao bén chẻ tre qua mắt dễ dàng. Do công phu của nhân trí hay đoạn được kiến chấp ràng buộc trong Dục giới và mười món kiết sử.

Đây giải thích lý do chúng ta tu đạt được kết quả đúng như nguyện của mình, vì biết khéo dùng trí tuệ quán chiếu dẹp bỏ những kiết sử phiền não. Như hai người đối địch giao chiến nhau, một người cầm dao bén, một người cầm dây trói thì người cầm dao giết được người cầm dây. Phiền não ràng buộc như sợi dây, trí tuệ cắt đứt phiền não như kiếm bén. Chúng ta tu mà cầu xin Phật cho hết phiền não thì không phải là cầm kiếm. Phải quán chiếu thấy rõ tường tận cái khổ của thân, thấy rõ tường tận phiền não để tiêu diệt nó, như vậy kiếm nhất định cắt được dây, chứ dây không trói được kiếm. Đó là ví dụ một.

Ví dụ hai, cũng như chẻ tre, tuy cây tre có mắt cứng nhưng có dao bén chẻ nó cũng qua được dễ dàng. Trí tuệ nhạy bén có thể tiêu trừ được những chướng ngại khó khăn trên đường tu. Tu mà không có trí tuệ mạnh mẽ thì không bao giờ dẹp được chướng nạn. Chúng ta nên nhớ, tu theo Phật mà không dùng trí tuệ thì thiệt thòi lắm.

Do công phu của nhân trí hay đoạn được kiến chấp ràng buộc trong Dục giới và mười món kiết sử.

Càng tu càng diệt trừ được các thứ trói buộc, không còn bị lôi dẫn vào trong Dục giới. Bị ràng buộc là mất tự do, cắt đứt các ràng buộc thì được tự do giải thoát. Cái gì ràng buộc? Chính là phiền não kiết sử của mình. Tu là một sự tranh đấu mãnh liệt, tranh đấu với chính mình chứ không phải tranh đấu với ai cả. Người biết tu thì đi đứng nằm ngồi đều tranh đấu, người không biết tu thì thả trôi, để cho thói hư tật xấu xúi giục dẫn đi. Vừa có một niệm không tốt là đẹp liền, vừa có một ý nghĩ sai lầm là chặn đứng lại. Tranh đấu với mình mà thắng được thì như chúng ta thường nghe nói, *thắng vạn quân không bằng thắng mình, thắng mình mới là chiến công oanh liệt nhất*. Thắng được mình là nhờ an nhĩn trong trí tuệ thanh tịnh, quay lại quán chiếu dẹp phiền não. Đây là sức mạnh phi thường, phải can đảm mạnh mẽ, không phải lơ là trôi xuôi mà có kết quả.

Bấy giờ được cái dị đẳng trí, chưa được vô lậu trí, chỉ được vô lậu tuệ, khi ấy thành tựu một trí.

Dị đẳng trí là trí chưa được bình đẳng, chưa được vô lậu trí, chỉ được vô lậu tuệ. Tuệ và trí khác nhau chỗ nào? Trí là nhận xét chín chắn đúng đắn, tuệ là sáng một cách tự nhiên không phải do nhận xét tinh vi. Nhận xét tinh vi là trí, còn tuệ là sáng. Như người đi học, có người nhận định chín chắn, phân tích rành rẽ, nhớ hiểu bài một cách thấu đáo đó là trí. Còn có người không nhận định như vậy nhưng học bài rất mau thuộc, đó là tuệ. Trí là đi sâu moi tìm, còn tuệ thì phẳng lặng sáng sủa. Như vậy, tuệ dễ nhận được hơn trí, nên đây nói, chưa được vô lậu trí chỉ được vô lậu tuệ.

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 đế mỗi trí được tăng, người ly dục thành tựu tăng trưởng tha tâm trí.

Đây chỉ cho công năng người tu. Người sắp vượt qua khỏi Dục giới là người bậc nhất, nên gọi là thế đệ nhất. Qua đến bậc này phải có khổ trí, pháp trí, tử trí, đẳng trí.

Khổ trí, là trí thấy tất cả pháp sanh diệt là khổ đau, thấy rõ ràng thân năm ấm là sanh diệt, là khổ, không nghi ngờ.

Pháp trí, là trí thấy được tất cả pháp, gồm cả những sự vật bên ngoài và pháp trong tâm của mình. Trí này rất rộng, thấy cả sắc pháp, tâm pháp rõ ràng.

Tử trí, là trí so sánh, nhận định bên nào khổ bên nào vui, bên nào trầm luân bên nào giải thoát.

Đẳng trí, là trí bình đẳng nhìn tất cả sự vật đúng như nhau không sai biệt, nhìn các pháp rõ ràng, biết pháp nào cũng là duyên hợp hư giả.

Như vậy trong đạo pháp diệt đế mỗi mỗi trí được tăng trưởng. Nhờ mỗi trí tăng trưởng nên người tu lìa tất cả tham dục ái của thế gian, tăng trưởng tha tâm trí. Đây là dấu hiệu sắp bước lên bậc thánh, thành tựu Tứ gia hạnh.

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 đặc 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.

Tu-đà-hoàn, dịch âm tiếng Phạn, Trung Hoa dịch nghĩa là Nhập lưu, bước vào dòng thánh. Người tu thiền định qua Sơ thiên, Nhị thiên, Tam thiên, Tứ thiên đến đây đi thẳng vào phần chánh pháp của Phật là quán pháp Tứ đế. Do quán chiếu pháp Tứ đế mà được trí tuệ. Nơi khổ đế được bốn thứ tâm, nơi tập đế được bốn thứ tâm, diệt đế được bốn thứ tâm, đạo đế được bốn thứ tâm. Cộng chung lại là mười sáu thứ tâm. Mười sáu tâm này đều gọi là trí, như là khổ pháp nhãn, nói đủ là khổ pháp trí nhãn. Khổ pháp trí là trí của khổ pháp, khổ tử trí nhãn, khổ tử trí đoạn...

Đây dùng nhiều danh từ khó hiểu, tôi giải thích tổng quát. Người tu thiền khi được Sơ thiên Ly sanh hỷ lạc nghĩa là lìa dục được vui, Nhị thiên Định sanh hỷ lạc nghĩa là nhờ an định được vui... đến Tứ thiên

Xả niệm thanh tịnh. Bốn thiên này vẫn là phàm phu thiên, tuy có thiên định nhưng chưa có trí. Qua Tứ thiên rồi phải quán pháp Tứ đế. Tứ đế là bài pháp đầu tiên của đức Phật, nhắm thẳng vào chỗ thấy của ngài sau khi chứng quả. Đó là trí tuệ thấy đúng chân lý, đúng lẽ thật. Chúng ta tu không thấy biết được chỗ chân thật đó là si mê, dù có được thiên định cũng là định của phàm phu. Muốn thành quả thánh phải tu trí tuệ, muốn có trí tuệ phải lấy pháp Tứ đế làm nền tảng. Quán pháp khổ được trí tuệ nên gọi là khổ pháp trí nhãn, chữ nhãn ở đây là an trụ, nghĩa là do quán pháp khổ tâm được an trụ. Do quán khổ mà được trí tuệ nên gọi là khổ pháp trí... Xét kỹ xem chúng ta có nhận chân được lẽ thật của khổ đế như lời Phật dạy hay không? Nếu không biết lẽ thật của khổ, đó là không có trí. Người biết tu, đầu tiên bước vào đường giác ngộ, phải giác ngộ ngay khổ đế.

Quán xét thân mình thân người thấy ai cũng chịu chung bốn khổ sanh già bệnh chết, đây là lẽ thật không ai thoát khỏi, dù giàu sang quyền quý như đế vương. Về nội tâm thì có cái khổ xa lìa những gì mình yêu mến, khổ vì mong cầu không được, khổ vì chung hội kẻ oán ghét. Đó là bảy cái khổ, kể chung thân và tâm thì chịu khổ ngũ ấm xí thạnh, nghĩa là thân chung hợp này gây nhiều xáo trộn bất an. Phật dạy khổ đế không phải để chúng ta bi quan, mà thức tỉnh chúng ta nhìn cuộc đời một cách đúng như thật. Do trí quán chiếu khổ, rồi phản tìm nguyên nhân của khổ, biết cội gốc của nó từ phiền não kiết sử, chúng ta tu để đoạn trừ, tiến dần đến quả giải thoát.

Con đường đoạn trừ gốc khổ chia ra nhiều giai đoạn, đi từ cạn đến sâu. Nguyên nhân chính là sự mê lầm, danh từ nhà Phật gọi là hoặc, chia ra làm hai: kiến hoặc và tư hoặc. Kiến hoặc là mê lầm về nhận định, là cái thấy sai, có năm thứ: thân kiến, biên kiến, tà kiến, kiến thủ, giới cấm thủ. Mê lầm về tư tưởng gọi là tư hoặc, có năm thứ: tham, sân, si, mạn, nghi. Gốc rễ tư hoặc rất sâu, tiềm ẩn trong chúng ta từ lúc mới sanh, không phải do nhận định sau này. Vì khó trừ nên người tu phải chịu khó rèn luyện mài giũa rất lâu mới trừ được. Kiến hoặc thì dễ trị hơn, khi chúng ta được chỉ dạy, thấy biết lẽ thật, nó liền tan biến.

Danh từ pháp số chia các hoặc trong ba cõi theo Tứ đế. Dục giới, khổ đế có đủ mười thứ hoặc, tập đế và diệt đế mỗi đế có bảy thứ, đạo đế có tám thứ, cộng chung là ba mươi hai hoặc hay kiết sử trong cõi Dục. Kiết sử là những phiền não ràng buộc lôi kéo chúng sanh, cõi Dục nhiều lôi kéo ràng buộc nên mê lầm nhiều. Cõi Sắc có hai mươi tám hoặc, Vô sắc có hai mươi tám hoặc. Muốn ra khỏi ba cõi phải diệt trừ hết các thứ hoặc này. Dùng trí quán khổ đế ở Dục giới, được khổ pháp trí, khổ pháp nhãn; quán khổ đế ở Sắc giới và Vô sắc giới được khổ tử nhãn, khổ tử trí. Bốn trí hay bốn tâm này do quán mà được. Quán tập đế ở Dục giới được tập pháp nhãn, tập pháp trí; quán tập đế ở Sắc giới và Vô sắc giới được tập tử nhãn, tập tử trí... Như thế quán Tứ đế trong ba cõi thì được mười sáu trí. Do công năng của các trí này nên diệt trừ xong tám mươi tám hoặc của ba cõi, bước vào dòng thánh gọi là Nhập lưu hay Tu-đà-hoàn.

Như vậy người tuy đạt Tứ thiên mà không dùng trí quán Tứ đế thì vẫn chưa ra khỏi ba cõi, chưa giải thoát sanh tử. Vì thế pháp Tứ đế là con đường quan trọng, nên chúng ta mới hiểu tại sao đức Phật lập đi lập lại rất nhiều lần pháp Tứ đế cho các thầy Tỳ-kheo. Chuyển từ phàm lên thánh là bắt đầu có trí tuệ thấy đúng như thật, thấy lẽ thật rồi thì tất cả mê lầm bị tiêu diệt mau. Người tu mà không chịu tu tập trí tuệ, cứ tin tưởng vào những điều huyền hoặc thì không bao giờ dẹp được phiền não. Ở đây phân tích chi ly để chúng ta biết tổng quát các vị tu chứng Tu-đà-hoàn đều phải tiến lên diệt các phiền não kiết sử này.

Trong Tu-đà-hoàn lại chia ra làm hai hạng. Hạng lành lợi gọi là Tùy pháp hạnh, hạng độn căn là Tùy tín hạnh. Tu-đà-hoàn còn gọi là Thất lai, nghĩa là còn phải bảy lần sanh trở lại thế gian rồi mới chứng A-la-hán. Nhiều người cho rằng nếu chúng ta tu thiên trong đời này dù có đạt được quả vị như Tu-đà-hoàn, trở lại sanh đời khác e mê lầm rồi quên, không nhớ gốc mình tu. Nếu quên thì Tu-đà-hoàn bảy lần tái sanh trở lại thế gian không thể tiếp tục tiến tu, vì không quên nên khi trở lại thì gốc cũ vẫn còn. Khi đã thấm nhuần sữa chánh pháp rồi thì nhất định không lui sụt, chỉ có tiến lên mà thôi.

Nếu trước đoạn sáu phẩm Kiết được mười sáu thứ tâm gọi là Tu-đà-hàm. Nếu trước đoạn chín phẩm Kiết được mười sáu thứ tâm gọi là A-na-hàm. Bởi 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.

Tu-đà-hoàn tuy đoạn phiền não nhưng chưa ly dục, vì thế còn tái sinh trong nhân gian. Phân biệt với Tư-đà-hàm chỉ còn tái sinh một lần và A-na-hàm không trở lại cõi Dục. Tu-đà-hoàn lợi căn là người thông minh dẹp hết các kiết sử được quả Tu-đà-hoàn, người độn căn là tín ái, tức là tuy dẹp kiết sử nhưng còn yêu mến thân.

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.

Tu-đà-hoàn là đứa con công đức ban đầu của đức Phật, được trôi vào biển thánh. Tôi nhắc lại quả đầu của tứ quả Thanh văn là Tu-đà-hoàn phải còn bảy lần sanh tử mới chứng A-la-hán giải thoát. Nếu chúng ta tu ở đây diệt được phiền não, tuy chưa giải thoát nhưng đã bước vào dòng thánh. Bước vào dòng thánh tức là bất thối chuyển, nhất định bảy lần sanh là đi tới Niết-bàn.

2. Tư-đà-hàm

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

trong chín món Hoặc ở Dục giới, đoạn được sáu món gọi là Tư-đà-hàm; đoạn tám món gọi là quả Tư-đà-hàm hướng A-na-hàm.

Đây là quả thứ hai trong tứ quả Thanh văn. Tư-đà-hoàn gọi là Thất lai, còn Tư-đà-hàm gọi là Nhất lai, tức là chỉ còn trở lại một lần hoặc ở thế gian hoặc ở cõi trời rồi chứng quả A-la-hán nhập Niết-bàn.

Người thoát khỏi ác đạo đoạn được tam kiết, làm mỏng tam độc, gọi là Tư-đà-hàm. Chúng ta muốn biết mình tu khá đến đâu thì nhìn lại tam độc mỏng hay chưa? Nếu tham sân si mỏng rồi thì đó là chuẩn bị vào dòng thánh, nếu tham sân si hết sạch thì tuy thân phàm phu nhưng tâm đã chuyển thành thánh.

Phiền não kiết sử tuy nhiều nhưng nói gọn chỉ có ba độc tham sân si. Pháp tu tuy nhiều tên nhiều cách đối trị, nhiều danh từ tu chứng, đều không ngoài việc diệt trừ phiền não. Chúng ta dụng tâm bao lâu diệt được tham? Chừng bao lâu diệt được sân, si? Rõ ràng đó là chuyện của mình, chỉ cần ra công gọt giũa. Ai tu cũng muốn thành thánh, chỉ có ba đũa rối loạn mà không chịu đũa ra. Đũa dẹp được nó thì quả thánh tự nhiên đến, không đâu xa.

Đôi khi chúng ta càng tu lòng tham càng nhiều, bản ngã càng lớn. Chuyện này dường như vô lý, nhưng nếu tu để dứt phiền não sạch nghiệp tham sân si thì đó là tu tốt, còn tu mà cầu Phật gia hộ, nghĩ đến chuyện mình được phát tài, sống lâu, muốn gì được nấy thì đó là càng tu càng thêm tham. Trên thế gian có nhiều người

lợi dụng đạo lý, dùng thuật linh thiêng để rủ chúng ta đi chùa. Đến chùa sẽ được cái này cái kia, toàn là được không thôi, nghe thế rất ham. Vì thế, tu quyết tâm cầu giải thoát thì ít, tu tiếp tục luân hồi thì hơi nhiều. Ở đây các ngài dạy chúng ta tu để diệt mê lầm, để bước dần lên đường thánh, nghe hơi xa lạ với mình. Đừng nói diệt các hoặc nghiệp tế nhị, chỉ nói diệt tham sân si còn thấy khó khăn. Phải nhận thức rõ ràng, hiểu rõ pháp Tứ đế và các phương tiện diệt trừ phiền não. Cố gắng bào mòn, chăm chỉ quán sát để tập khí thưa dần, bớt tham bớt sân bớt si, mỗi ngày tăng trưởng trí tuệ thì tự nhiên các mê lầm ràng buộc chóng dứt, càng tu càng tiến. Như thế mới là an vui.

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 tư 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.*

Đây nói về các bậc A-na-hàm, ngay đời này hoặc đời sau vào Niết-bàn.

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 nhàm 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 phân 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.

A-la-hán dịch nghĩa là Vô sanh, không còn trở lại sanh tử. Người tu theo hạnh Thanh văn đến quả A-la-hán là tột cùng. Trong đây chia ra chín hạng.

Hạng thứ nhất là thối pháp. Do trí kém, tinh tấn yếu, thực hành ngũ pháp mà lui sụt nên gọi thối pháp.

Thứ hai, người trí tuệ sắc bén siêng năng tu hành ngũ pháp không lùi gọi là A-la-hán bất thối pháp. Ngũ pháp tức là các tư hoặc: tham, sân, si, mạn, nghi. Đối năm pháp này tinh tấn đối trị không lùi gọi là bất thối.

Thứ ba, người trí kém, tinh tấn yếu suy nghĩ muốn tự sát gọi là A-la-hán tử pháp. Đó là những vị A-la-hán quán bất tịnh... thấy thân này chán quá, gớm quá nên muốn tự sát.

Thứ tư, người tuy trí kém nhưng tinh tấn mạnh, muốn giữ thân này khỏe mạnh để tu hành gọi là A-la-hán thủ pháp.

Thứ năm, vị này tu hành tinh tấn và trí tuệ đều vừa chùng, gọi là A-la-hán trụ pháp.

Thứ sáu, người trí sắc bén, chuyên cần tinh tấn có thể được tâm bất hoại gọi là A-la-hán tất tri pháp.

Thứ bảy, người trí sắc bén tinh tấn mãnh liệt hơn người trước, bắt đầu được tâm bất hoại, gọi là A-la-hán bất hoại pháp.

Thứ tám, người không nhập các thiên định, chưa đến địa vị mà các lậu đã sạch gọi là A-la-hán Tuệ giải thoát. Đây là trường hợp vị A-la-hán tu không chứng Sơ thiên Nhị thiên Tam thiên Tứ thiên, do trí tuệ thấy rõ được pháp Tứ đế không nghi ngờ không lầm lẫn, những vị đó hiện đời do trí tuệ mà được giải thoát.

Thứ chín, các vị tu chứng các thiên, được Diệt tận định, các lậu dứt sạch, gọi là A-la-hán cộng giải thoát. Cộng tức là trí tuệ và thiên định.

Như vậy trong cách tu giải thoát có hai hạng người. Hạng người trí tuệ mạnh, có khi không nhập định mà vẫn được giải thoát. Tại sao? Tuy không nhập định mà biết rõ cội nguồn của khổ, biết rõ cội nguồn của dính mắc trói buộc, cắt gỡ hết những trói buộc đó thì tự nhiên giải thoát. Còn có những vị vừa tu tập thiên định tăng trưởng sức mạnh vừa dùng trí bén để gỡ bỏ những trói buộc, mau đến kết quả giải thoát. Hiện giờ chúng ta tu vừa thiên định vừa dùng trí tuệ quán, đó là cộng giải thoát.

Đệ tử Phật có hai vị gọi là hàng tướng quân trong chánh pháp, ngài Xá-lợi-phất trí tuệ đệ nhất và ngài

Mục-kiền-liên thân thông đệ nhất, do sức thiền định nên được thiền định đệ nhất. Như vậy, người tu không nhất thiết phải giống hệt nhau. Có người tu trí nhiều, có người tu định nhiều. Định nhiều trí ít đưa đến sức mạnh phi thường là thân thông, trí nhiều định ít không đặt nặng thân thông nhưng nhờ trí tuệ thấu suốt, dứt sạch phiền não nhập Niết-bàn.

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 thiền, Tứ định Vô sắc, Tứ đẳng tâm, Bát giải thoát, Bát thắng xứ, Thập nhất thiết xứ nhập, Cửu thứ đệ định, tu lục thân thông, Nguyên trí, Vô tránh tam-muội, Siêu việt tam-muội, huân thiền, tam giải thoát môn và Phóng xả. Lại y cứ trí sắc bén chuyên cần tinh tấn nhập các thiền công đức, gọi là A-la-hán đặc Bất thối pháp, Bất hoại pháp.

Phân biệt về thái độ của các vị A-la-hán, có A-la-hán hơi bi quan, hơi tự mãn, chỉ chờ nhập Niết-bàn. Còn những vị A-la-hán hăng hái tu tất cả pháp, pháp nào của Phật dạy đều đem ra ứng dụng. Các vị thành tựu Cửu thứ đệ định, đắc lục thông, tu Nguyên trí... được tất cả rồi sau mới nhập Niết-bàn. Như vậy các vị này tích cực hơn.

Tóm lại, người tu tứ quả Thanh văn dứt được phiền não, đến Niết-bàn có gần xa khác nhau. Tất cả đều lấy Tứ đế làm nền tảng, làm gốc để phát triển trí tuệ. Pháp Tứ đế rất quan trọng, ngay khi chúng ta tu tập đây cũng

lần lượt áp dụng. Trước tiên xét thấy cái khổ sanh tử, biết nó là do tập nghiệp phiền não gây ra, dứt nghiệp là diệt đế, muốn dứt nghiệp phải làm chủ lấy mình, không theo vọng tưởng, đó là tu tập đạo đế. Từ xưa đến nay đệ tử Phật không rời xa Tứ đế này.

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.

Có một quả khác không do pháp Tứ đế của Phật, lại do công phu riêng, đó là Bích-chi Phật. Bích-chi Phật, Trung Quốc dịch nghĩa là Phật Độc giác. Độc là riêng, giác là giác ngộ, nghĩa là chỉ riêng mình quán chiếu rồi được giác ngộ chứ không phải do nghe pháp của Phật. Thanh văn là được nghe lời Phật dạy, thấu suốt lý Tứ đế mà được giải thoát, còn các vị này ra đời không gặp Phật, không được gặp kinh điển, không được gặp đệ tử Phật, chỉ do quán lẽ thật của cuộc đời mà được giác ngộ. Người thành tựu quả Độc giác gọi là Bích-chi Phật.

Như ở Trung Quốc xưa có đạo Khổng, đạo Lão, những vị này không gặp Phật pháp. Nhưng Lão Tử cũng là người thức tỉnh, người có đôi phần giác do tự nghiệm tự chứng, không do học hỏi. Đây cũng là trường hợp Độc giác. Giác ngộ thức tỉnh không phải chỉ riêng có trong đạo Phật, nhưng theo giáo lý thì phân chia cho dễ hiểu.

1. Bích-chi Phật bậc hạ

Vị đã chứng Tu-đà-hoàn hoặc Tư-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. Tư-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.

Trường hợp Bích-chi Phật bậc hạ là các vị Tu-đà-hoàn tái sanh đến lần thứ bảy, không gặp Phật pháp, cũng tự giác ngộ; các vị Tư-đà-hàm tái sanh một lần không gặp Phật pháp, tự giác ngộ, được quả Bích-chi Phật. Như thế chúng ta càng tin mạnh hơn về nhân duyên tu tập. Đời trước gặp Phật, được quả Tu-đà-hoàn tức là được vào dòng thánh, đời sau chót không gặp Phật, không gặp giáo pháp, chúng ta cũng không lui sụt. Đã có trí tuệ tỉnh giác, tự quán sát sự vật chung quanh thấy nó sanh rồi diệt, quán rõ thấy rõ liền được giác ngộ chứng quả Bích-chi Phật. Như vậy đã có hạt giống mạnh mẽ thì không bao giờ mất. Nhiều người e sợ đời này tu chưa ra gì, lỡ đời sau không gặp được Phật pháp mất hết chủng tử tu tập. Đừng lo mất, chỉ lo mình không gieo trồng; đã có gieo trồng rồi thì không mất. Đời này tu được bao nhiêu tích lũy đó, đời sau tùy duyên gặp Phật pháp thì tiến nhanh, không gặp Phật pháp thì cũng có cơ hội giác ngộ.

2. Bích-chi Phật bậc trung

Có người nguyện làm Bích-chi Phật, khi gieo căn lành Bích-chi Phật, căn lành thuần thực 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, ngồi 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 khua vang tai. Vua rất ghét bảo thứ lớp cởi bớt xuyên, xuyên còn ít thì tiếng khua cũng ít, khi chỉ còn một chiếc thì im lặng không khua. Khi ấy vua tự giác ngộ: “Quốc gia, quan dân, cung nhân thể nữ, nhiều việc thì nhiều nãi 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.

Các vị này cũng gặp thời không có Phật nhưng có gieo căn lành Bích-chi Phật, chán đời đi xuất gia rồi đắc đạo. Như vua nước Ba-la-nại trong câu chuyện này, tuy không học câu kinh nào, không gặp thầy chỉ dạy, nhưng tự nghiệm lấy chính mình. Khi cung nữ xoa hương phấn vào mình, tay mang xuyên nhiều nên khua vang, vua khó chịu bảo cởi bỏ bớt, cởi bỏ một chiếc thì thấy nó kêu ít một chút, bỏ chiếc nữa thì nó kêu ít chút nữa, bỏ riết còn một chiếc thì hết kêu. Vua nghiệm mình nhiều việc, nhiều việc thì rối loạn, cũng như thế bỏ hết mọi việc ngồi một mình tu thì hết rối loạn. Do đó thức tỉnh lià dục, riêng ở một chỗ suy gẫm chứng Bích-chi Phật. Đây là Độc giác 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, nhằm chán thế tục đi xuất gia đắc đạo là Bích-chi Phật bậc thượng.

Bích-chi Phật bậc thượng, do tự mình xưa đã có gieo trồng căn lành nơi Phật pháp, nhưng sức trí tuệ tinh tấn còn kém nên chưa đắc quả. Đến thời sanh ra không gặp Phật và đệ tử Phật, thiện căn chín muồi liền phát tâm đi tu ngộ đạo, chứng quả Bích-chi Phật.

Như thế mới thấy, chúng ta tu Phật không có gì thiệt thòi mất mát. Nhiều vị tu ở chùa năm năm mười năm rồi không biết lý do gì lui sụt, trở lại thế gian. Người đời thấy vậy chê cười, cho rằng ông thầy đó tu không ra gì. Sự thật không có gì mất, tu được một chặng, tích chứa chủng tử lành, hết thời gian phạm tục thì hướng tới tu nữa, mau đắc đạo.

Trong kinh có kể, Tỳ-kheo-ni Liên Hoa Sắc tu chứng quả A-la-hán, gặp các thiếu nữ mười lăm mười sáu tuổi, bà bảo mấy cô phát tâm xuất gia làm Tỳ-kheo-ni. Các cô thưa sợ tu không được, phạm giới đọa địa ngục. Bà nói, không sao đâu, đọa địa ngục rồi lên tu lại. Tại sao bà nói như thế? Người tu dù chưa đi đến nơi, dù có phạm tội đọa địa ngục, nhưng khi hết nghiệp địa ngục có cơ hội trở lên họ nhớ chủng tử trước lại tu mau tiến. Còn hơn người không có chủng tử, bị đọa địa ngục rồi lên không biết gì hết,

lại lãng xãng phạm tội đọa nữa. Nhiều khi chúng ta hiểu lầm “đời này tu lỗi thôi, đời sau mất chủng tử đó rồi không gặp đạo.” Hiện tại đã có gieo chủng tử, về sau có cơ hội sẽ nhớ thì cũng tu lại, không mất. Hiểu chỗ này chúng ta yên lòng tu, ngày nào có công phu là ngày đó có chủng tử lành, có chủng tử lành rồi không sớm thì chầy cũng tiến. Đó là ý nghĩa rất rõ ràng.

Đối trong các pháp, trí tuệ cạn được vào gọi là A-la-hán, trí tuệ bậc trung là Bích-chi Phật, trí tuệ bậc 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.

Đây giản trạch thế nào là Phật, thế nào là A-la-hán, thế nào là Bích-chi Phật. A-la-hán là trí tuệ cạn, Bích-chi Phật là trí tuệ bậc trung, Phật là trí tuệ sâu thẳm. Như người đứng xa nhìn cái cây, thấy tổng quát không phân biệt cành lá rõ ràng, dụ cho trí tuệ của A-la-hán. Người đứng gần hơn nhìn thấy cây, có thể phân biệt được cành lá, nhưng chưa phân biệt hoa quả, dụ cho trí tuệ Bích-chi Phật. Người đứng sát cội cây nhìn lên thấy rõ ràng cành lá hoa quả, từng chi tiết không nghi ngờ, dụ cho trí tuệ sâu của Phật. Cùng một sự vật, tùy theo trí tuệ cạn sâu mà chỗ thấy hiểu phân biệt khác nhau. Đức Phật do sức tu chứng thâm sâu và công hạnh độ sanh dài lâu nên trí tuệ của ngài vượt hơn hẳn các bậc A-la-hán và Bích-chi Phật.

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.

Trí tuệ của Thanh văn, biết tất cả hạnh vô thường, tất cả pháp vô ngã, biết Niết-bàn là hoàn toàn an ổn. Chỉ quán biết như thế nhưng không thể phân biệt vào sâu. Bích-chi Phật cũng quán biết, có thể phân biệt nhưng không phân biệt vào sâu. Chỉ có Phật biết tận cùng các pháp, phân biệt cứu xét rõ ràng, vào tận cùng.

Các hạnh vô thường, các pháp vô ngã, Niết-bàn tịch tịnh là tam pháp ấn. Ấn là in, như con dấu in trên tờ giấy trắng, con dấu có chữ gì thì hiện ra chữ ấy không sai chạy. Ba pháp vô thường, vô ngã, Niết-bàn tịch tịnh là con dấu chắc thật, đóng trên các pháp không sai chạy. Hàng đệ tử Phật và các bậc thánh đều biết và quán sát lẽ thật này.

Giáo lý của các kinh A-hàm lấy ba pháp này làm chỗ chân thật chứng minh, ai nói pháp Phật mà rời ba pháp này đều không phải. Chúng ta xét thấy tất cả các hành động, các hiện tượng thế gian đều là tướng vô thường sanh diệt, đó là một lẽ thật. Chư pháp vô ngã là các pháp duyên sanh, duyên tụ hợp không có chủ thể cố định, đó cũng là lẽ thật. Thấy các hạnh vô thường, các pháp vô ngã, đến đó không phải là dứt hết; phải đến chỗ không sanh không diệt, đó là Niết-bàn an lạc. Các hàng Thanh văn quán biết ba pháp này nhưng còn cạn cợt ở ngoài. Đến hàng Duyên giác Bích-chi Phật cũng quán ba pháp đó nhưng có thể biết sâu hơn. Phật thì biết tột cùng, biết rành rõ không còn tí nào nghi ngờ. Tu Phật

là đến chỗ hoàn toàn giác ngộ, không phải tu lưng chừng lồi thoi một chút ít mà xong việc.

Nhân đây tôi giải thích chữ *truyền tâm ấn*, danh từ này chỉ có trong Thiền tông. Truyền tâm ấn là sự ấn chứng thân truyền giữa thầy trò, thầy thấy biết thế nào thì đệ tử cũng thấy biết đúng như vậy, thầy ấn tâm cho trò là chấp nhận người đệ tử này hiểu đúng đạo lý như thật.

Như tổ Huệ Khả khi được Sơ tổ Đạt-ma chỉ cho lối vào, ngài nhận được và tiến tu. Một hôm ngài Huệ Khả thưa: Tâm con bật hết các duyên. Tổ Đạt-ma bảo: Coi chừng rơi vào không. Ngài thưa: Rõ ràng thường biết làm sao không được. Tổ bảo: Người được như thế, ta cũng được như thế, chư Phật cũng như thế, nên khéo giữ gìn.

Đây là truyền tâm ấn. Chỗ này không có gì mâu nhiệm, khi nào đệ tử trình bày chỗ tu của mình đúng như cái thấy biết của thầy, thì thầy nói là đúng, là được. Ngang đó đệ tử hết nghi, thầy cũng hoàn toàn chấp nhận đệ tử. Lẽ thật của đạo là như thế, không phải như mọi người hiểu lầm, cứ nói truyền tâm ấn là phải làm sao cho có vẻ lạ lùng huyền bí. Cái gì có tính cách lạ thường đều không phải của đạo Phật.



CHƯƠNG V

BỒ-TÁT TU NGŨ PHÁP

Chánh văn:

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 khiếp 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 khổ sở, ăn phần ăn dất, 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 phần ứ. 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 thế 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 khỉ, 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 bổ cứu lại. Quán tịnh là buộc tâm ba chỗ: sống mũi, giữa chặng mày và trên trán. Tưởng chính ngay nơi đó xẻ một tấc da, dẹp sạch máu thịt, buộc tâm tưởng 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 tưởng

chúng sanh ở phương đông, tâm Từ thanh tịnh thênh thang 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. Kìm 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 để 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, kế 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 bất 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 dũng 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 thuyền pháp 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 ơn ấy. Lại nghĩ rằng: Các vị đại đức tâm thương tưởng tất cả lấy đó làm vui, ta cũng phải như vậy, niệm 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 thứ 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 đem 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 phỉ 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- BÔ-TÁT QUÁN NHÂN DUYÊN TAM-MUỘI

Người thực hành đạo Bô-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 Lạc nhập, nhân Lạc 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 và 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. Có suy nghĩ thuộc về 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 ý hành. Lại có Dục giới hệ hành, Sắc giới hệ hành, Vô sắc giới hệ 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 đệ 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 tìm 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 mầm mộng 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, như cây cỏ bên ngoài không chủ, chỉ do kiến chấp điên đảo mà có tôi ta.

- Nếu không có tôi ta thì không chủ không tạo, vì sao nói rằng chết đây sanh kia?

- Tuy không có tôi ta, nhưng sáu tình làm nhân, 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 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, cái điên đảo thường trong vô thường 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 thanh. 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, chứ 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.

Đôi 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 giống ruồi lăng xăng 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 chỉ; 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 chỉ, 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 chỉ 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 chỉ, 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. Một là sức đại bi không bỏ chúng sanh. Hai là 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. Nửa có nửa không sanh 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 chăng? Nương sắc chăng? Nương thức chăng? Không thể nương con mắt, nếu nương con mắt lý ứng 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 phần 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 giông 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.

1. 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 sù nuôi nấng, mọi sự nhơ nhớp không nhờm 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 thảy 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.

2. 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 pháp trong ngoài mỗi mỗi thọ nhận rõ ràng, 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.

3. 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 nhãn cũng như thế, những vị chưa được quả Bồ-tát mà được Vô sanh pháp nhãn liền được chân 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 rốt 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, giáo hóa chúng sanh làm thanh tịnh cõi Phật, thành tựu Thập địa công đức, lần lượt được quả Vô thượng chánh đẳng chánh giác. Ấy là Sơ môn trong pháp thiền của Bồ-tát.

Giảng:

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.

Đây nói về pháp niệm Phật tam-muội. Niệm Phật có nhiều cách, như trì danh hiệu Phật mà hiện giờ các nơi tu, cũng có pháp niệm sanh thân Phật, niệm pháp thân Phật. Mỗi pháp niệm có khác nhau, tôi sẽ từ từ giải thích.

Đây nói niệm sanh thân Phật, không phải miệng niệm mà dùng tâm tưởng. Trước hết, người tu *nhập thiền hệ tâm chuyên niệm thân sống của chư Phật khắp mười phương ba đời*. Nghĩa là muốn quán tưởng hay niệm thân Phật, chúng ta đến trước bàn Phật nhìn hình tượng Phật đầy đủ các tướng tốt, nhìn nhớ kỹ rồi khi ngồi thiền nhắm mắt, tưởng thân Phật ở trong hư không. Chỉ chuyên tâm tưởng nhớ thân Phật, không nghĩ nhớ gì khác. Đây dùng ví dụ tâm lắng trong như biển cả, xuất hiện bóng núi Tu-di. Thân Phật có vẻ đẹp thanh tịnh phóng vô lượng ánh sáng. Niệm tướng thân Phật

như thế đến khi thân Phật hiện trước tâm nhãn của mình. Tâm nhãn là con mắt tâm, không phải con mắt phàm bình thường. Đức Phật hiện ở trong hư không có đầy đủ ba mươi hai tướng tốt, tám mươi vẻ đẹp rõ ràng như trên bầu trời xanh có ngôi sao hay mặt trăng hiện ra. Niệm như vậy, nhớ như vậy thì từ thấy một thân Phật như đức Phật Thích-ca đứng trong hư không, đến thấy chư Phật ở các phương đều hiện ra. Được như vậy là thành tựu tam-muội.

Pháp này không dễ thực hành, bởi vì từ trong hư không mà tưởng thành thân Phật hiện đủ tướng tốt vẻ đẹp, nếu không phải là người nhất tâm chuyên niệm thì không thành công. Đôi khi tâm chúng ta tưởng Phật mà lại hiện thành ma quái không phải Phật, chừng đó phải làm sao? Sau này lối trì danh niệm Phật phổ thông hơn, chúng ta chỉ chuyên niệm danh hiệu Phật không thấy có gì lạ, còn niệm tướng thân Phật, nếu gặp hình ảnh lạ rất nguy hiểm. Vì vậy phương pháp này gần đây ít ai sử dụng.

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 khiếp 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 khổ sở, ăn phấn 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, đắc 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.

Trong phần tu năm pháp quán của Bồ-tát, phần thứ nhất tu Niệm Phật tam-muội có chia ra niệm sanh

thân Phật đã giảng xong, đến đây là niệm pháp thân Phật. Pháp thân Phật không có hình tướng, nên đây nói niệm pháp thân Phật là nhớ vô lượng công đức của Phật. Trí Phật biết tất cả, giải thoát tất cả, thấy khắp tất cả, có tất cả công đức, được đại từ đại bi, đại tự tại... Tất cả công đức của Phật chúng ta đều nghĩ nhớ. Khi niệm thấy có tướng tốt rồi, phải phát thệ nguyện. Ước nguyện mình sẽ thành Phật, có tướng tốt, được tất cả công đức như Phật.

Kế đó chúng ta phải phát ba thệ nguyện lớn. Thứ nhất là *tất cả phước đời quá khứ, tất cả phước đời hiện tại đem hết cầu Phật đạo không mong quả nào khác*. Hằng ngày chúng ta có phát thệ như vậy không? Hay là chỉ nguyện tu đời này, đời sau sanh ra được phước đức hơn, tu hành sớm hơn? Nguyện như thế ít quá. Ở đây nguyện tất cả công đức của mình chỉ hướng về thành Phật, không đi lối nào khác. Tuy trong kinh có nói ngũ thừa là Nhân thừa, Thiên thừa, Thanh văn thừa, Duyên giác thừa và Bồ-tát thừa, nhưng Phật không khuyến khích chúng ta tu để sanh lên cõi trời hoặc mong cầu quả vị Thanh văn, Duyên giác, Bồ-tát, mà khuyến khích chúng ta tu để được làm Phật. Nếu chưa được làm Phật thì trở lại làm người để tiếp tục tu nữa. Cõi người có khổ vui lẫn lộn, đang thấy vui thích rồi có việc gì đó xảy ra buồn, nhờ vậy mình thức tỉnh cuộc đời không phải trọn vui, có thức tỉnh mới đi tu, nếu không tỉnh thì khó tu lắm. Vì vậy chúng ta phát nguyện đời này tu được bao nhiêu nguyện đời sau tiếp tục, tu cho đến thành Phật.

Thứ hai là *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?* Vì sao chúng sanh đáng thương? Vì họ không biết thân Phật có đầy đủ vẻ đẹp trang nghiêm, Phật có vô lượng công đức cứu giúp ba đường khổ. Chúng sanh đều là con Phật, như con nhà giàu nay lại rơi vào hầm sâu đói khát khổ sở khiến ông cha phải trao phương tiện cứu giúp. Chúng sanh không cầu thành Phật cũng lại như thế. Chúng ta khởi tâm thương xót khiến họ trở về nguyện thành Phật.

Thứ ba là *nguyện dùng tâm đại bi cứu giúp chúng sanh qua bờ sanh tử.*

Tóm lại ba nguyện lớn này, dù chúng ta không tu niệm thân Phật, niệm pháp thân Phật, mà tu những pháp khác, thấy có lợi ích thì chúng ta nên phát nguyện. Nguyện thứ nhất là nguyện tất cả công đức đều hướng về thành Phật chứ không đi đường nào khác. Nguyện thứ hai là thương xót tất cả chúng sanh vì không hiểu được Phật pháp nên đi trong đường sai lầm, chúng ta nguyện tìm phương tiện đánh thức giúp đỡ họ đi đúng đường hướng về Phật đạo. Nguyện thứ ba là chúng sanh không có duyên, không gặp được Phật pháp, nên không nếm được vị giải thoát, chúng ta nguyện đem hết khả năng mình, đem chánh pháp giáo hóa chúng sanh, giúp họ biết được pháp vị mà tiến tu.

Người tu chúng ta phải có đủ ba nguyện lớn đó mới không sai. Nhiều người nghĩ rằng đời này mình

nghèo khổ, mong đời sau có phước nhiều để dễ tu. Sự thật phước nhiều không phải là dễ tu, có khi nó dẫn mình đi con đường khác. Chư tổ hay răn dạy phước nhiều mà thiếu trí tuệ thì bị dẫn đến chỗ thụ hưởng rồi quên tu. Vì vậy không nên nguyện hưởng phước nhiều, phải nguyện đời này đời sau, bao nhiêu đời nữa chỉ một đường tu từ chúng sanh tiến đến Phật quả, rồi nguyện chúng sanh được Phật quả như mình. Ý nghĩa các thệ nguyện trong đây rõ ràng như vậy.

II- BỒ-TÁT QUÁN BÁT TỊNH TAM-MUỘI

Hành giả Bồ-tát đối trong tam độ 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 phần ứ. Thường quán như thế không cho nghĩ gì khác, có nghĩ khác liền thu nhiếp trở về. Nếu được nhất tâm, ý sanh nhàm 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 lộ. Chúng sanh ở Dục giới mê đắm bất tịnh, như chó ăn phân, ta phải độ họ đến đạo thanh tịnh.

Pháp quán thứ hai, Bồ-tát quán Bất tịnh tam-muội. Đối với người bệnh tham dâm nhiều, Phật dạy phải quán bất tịnh, không chỉ riêng hàng Thanh văn, Bồ-tát cũng tu quán pháp này. Quán bất tịnh có nhiều cách, hoặc quán ba mươi sáu vật trong thân, hoặc quán thầy chết v.v...

Quán ba mươi sáu vật trong thân, trước phải thuộc lòng từ tóc, lông, răng, móng, da, thịt, gân, xương..., quán sát toàn thân, từ đầu đến chân, có gì quý không? Dem mỗi vật trong thân mình để ra ngoài thấy có gớm không? Tại sao còn ở trong thân thì quý, mà đem bỏ ra ngoài thì gớm? Vì chúng ta bị mê lầm nhiều kiếp, nên khi mang thân này cứ nghĩ nó là duy nhất, không có gì bằng. Sự thật toàn thân này là một thứ như nhớp, kiểm điểm lại không có gì là quý là sạch. Chúng ta không thấy lẽ thật nơi thân nên tham ái và kiêu mạn. Phật dạy quán bất tịnh để trừ bệnh tham ái, chúng ta tưởng lầm, thương ai thì quán người đó bất tịnh, nhưng quán không thành nên không hết bệnh. Đây Phật dạy phải xoay lại quán thân mình nhớp nhúa từ đầu đến cuối, thấy tường tận không nghi ngờ, ngồi lại phân tích, cuối cùng thấy nó chỉ là một đấy da hôi thối. Thấy tường tận như vậy rồi nhàm chán thân mình, nhàm chán thân người là quán bất tịnh thành công.

Ngoài cách quán thân bất tịnh còn cách quán thân chết. Xưa ở Ấn Độ khi có người chết, người ta đem bỏ vô rừng để cho chim quạ, chó rừng... đến ăn, gọi là thi lâm. Các Tỳ-kheo trẻ bệnh ái dục nhiều thì Phật thường dạy vào thi lâm quán bất tịnh, gọi là cứu tướng quán, nhìn sự biến hoại của thân chết, tự quán sát thân mình cũng như thế. Thứ nhất, quán thân người mới chết sinh tướng. Thứ hai, quán thân chết sau vài giờ xanh tái rất khó coi. Thứ ba, quán da thịt bắt đầu nứt nẻ, chảy nước vàng hôi dơ. Thứ tư, quán máu mủ trong thân người tuôn chảy. Thứ năm, quán thân thể bắt đầu rã nát, da thịt tiêu hoại. Thứ sáu, quán các loài trùng kiến giòi bọ bu tới, chó sói dã can tìm đến cắn xé thi thể. Thứ bảy, quán chim quạ kên kên tha xương vụn rải rác khắp nơi. Thứ tám, quán bộ xương còn sót lại màu trắng đục. Thứ chín, quán sau khi thiêu chỉ còn tro xám. Đây là thứ lớp quán chín giai đoạn của thân chết, tất cả đều không có giá trị, không có gì đáng yêu đáng quý. Quán như vậy thì các niệm ái dục, yêu mến bản ngã lặng hết không còn.

Chúng ta không có thi lâm thì lâu lâu vào trong bệnh viện, nhất là bệnh viện ung bướu, để thấy bệnh nhân mang mấy cục bướu, rồi người ta mổ xẻ, cắt bỏ chỗ này chỗ kia. Sự thật nếu thân này là quý thì không đến nỗi tồi tệ như vậy. Cho đến muốn che đậy cho dễ coi, khi gần tắt thở người ta sửa soạn lại, chết rồi để vô quan tài liệm kín mít không ai thấy gì. Chỉ để một cái hình thờ ở ngoài, chứ nếu phơi trần ba bốn ngày chắc không ai dám đến gần.

Bản chất thân này là như vậy, chỉ vì chúng ta sống bằng tưởng tượng nhiều hơn sự thật nên luôn yêu mến cưng chiều thân. Thân không có giá trị mà mình tin cậy nó, hài lòng với nó, đó là si mê. Nếu dùng trí tuệ quán sát, tự biết thân mình không có giá trị gì, tự nhiên bao nhiêu bệnh ái ngã, ái chúng sanh, tự kiêu ngã mạn đều bớt.

Đối trị tham dục, cần yếu là chuyên tâm quán, luôn nghĩ nhớ đề mục, nếu tâm nghĩ nhớ việc ngoài liền thu nhiếp trở về. Ngoài pháp quán ba mươi sáu vật bất tịnh, quán cửu tướng, đây còn dạy thêm pháp quán thân này có sáu phần. Chất cứng là địa đại, ướt là thủy đại, động là phong đại, ấm là hỏa đại, trống là hư không, như lỗ mũi có chỗ trống để thở, da thịt có chỗ trống để mồ hôi ra được, trong thân có những chỗ trống là có không đại. Thứ sáu là thức đại là tính hiểu biết phân biệt. Khi ngồi thiền nếu tâm lăng xăng quá, chúng ta quán nơi thân có sáu phần, cái gì cứng thuộc về đất, ướt thuộc về nước... quán sát phân biệt rõ như người vào trong kho chứa ngũ cốc, thấy bắp, đậu, mè... cái nào rõ cái ấy không nghi ngờ, đó là quán được thành công. Nhất tâm không sanh luyến ái, sanh nhàm chán thân, muốn mau vào Niết-bàn. Vì thấy thân sống mà ghê gớm quá, không có gì quý nên muốn diệt độ sớm. Lúc đó, phải khởi tâm đại từ đại bi và đại công đức để cứu vớt chúng sanh, làm sống lại ba thế nguyện trước.

Chúng ta quán thấy rõ ràng, phân chia thân từng phần không thật. Thân này rõ ràng không thật, chúng sanh mê lầm tưởng là thật, nên giành nhau từng lời nói hơn thua, giành nhau từng miếng ăn ngon,

giành nhau từng tấm áo mặc... Đã tự mình mê lầm khổ, rồi giành giết nhau làm khổ lây mọi người, như vậy chúng sanh rất đáng thương. Vì thương họ nên chúng ta phát thệ nguyện thành Phật, đem chánh pháp giáo hóa mọi người, đưa tất cả đến chỗ an lạc thanh tịnh. Đó là tâm Bồ-tát quán bất tịnh thành tựu.

Nếu quán bất tịnh rồi sanh chán thân, muốn diệt độ vào Niết-bàn, đó là tâm Thanh văn. Quán như thế không được lợi ích lớn, nên khởi lòng thương chúng sanh mê lầm, sống trong chỗ giả dối mà không biết, cứ tạo nghiệp rồi chịu khổ mãi mãi không cùng, chúng ta phải phát nguyện rộng lớn cứu vớt mọi người, đó là tâm Bồ-tát.

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 nhàm 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 khỉ, thỏ v.v... kinh sợ dòng suối chỉ mong một mình lợi qua. Ta nay phải học pháp Bồ-tát thực hành pháp quán bất tịnh để rộng hóa độ chúng sanh khiến lìa khỏi hoạn dâm dục, không bị quán bất tịnh làm chìm đắm.

Đây là dạy chuyển tâm Thanh văn thành tâm Bồ-tát. Muốn thành tựu tâm Bồ-tát chúng ta đừng kẹt hai bên tịnh hay bất tịnh, cũng đừng kẹt hai bên

hữu thường hay vô thường. Phải nhân pháp quán bất tịnh này thấy thân tuy không quý nhưng phát nguyện độ tất cả chúng sanh để được quả rộng lớn, không phải không quý mà mong nhập Niết-bàn một mình. Chúng sanh mê muội đắm chìm trong khổ đau, chiều theo thân giả dối, chúng ta thấy được lẽ thật rồi thì phát khởi lòng thương muốn độ họ. Biết thân mình không quý, chúng ta không mền tiếc thân, chỉ vì độ chúng sanh nên phải có nó để làm phương tiện. Biết thân không quý thì không ngại khổ nhọc, nỗ lực tiến tu để thành đạo quả rồi trở lại độ sanh không mỗi mệ, đó là tâm Bồ-tát. Nếu thấy thân này nhớp nhúa rồi muốn nhập Niết-bàn không trở lại, đó là tâm Thanh văn. Như vậy cũng một pháp quán mà Bồ-tát thấy khác, Thanh văn thấy khác.

Đã quán bất tịnh thì nhàm chán sanh tử phải quán tịnh môn để bỏ cứu lại. Quán tịnh là buộc tâm ba chỗ: sống mũi, giữa chặng mày và trên trán. Tưởng chính ngay nơi đó xẻ một tấc da, dẹp sạch máu thịt, buộc tâm tưởng 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 nhàm 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 nhàm 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.

Đây là Bồ-tát chuyển quán từ bất tịnh sang tịnh. Các Tỳ-kheo khi quán bất tịnh thành tựu rất nhèm gớm thân, không thể chịu được. Trong A-hàm có đoạn kể rằng các thầy nhàm chán thân thể đến nỗi không muốn sống, nhờ người giết giùm, có bao nhiêu y bát cúng dường hết cho họ. Đến ngày bố-tát thấy chúng tăng thừa thốt, Phật hỏi lý do, sau khi biết các thầy vì quán bất tịnh mà tự tử, Phật quả rầy và dạy quán tịnh. Pháp tu là thuốc trị bệnh, khi bệnh lành phải bỏ thuốc; bệnh lành rồi uống mãi thì thành bệnh khác. Biết thuốc biết bệnh, biết chừng mực giới hạn của nó là điều cần yếu của người tu.

Những năm tôi mới cất Pháp Lạc thất ở Vũng Tàu để tu, tôi đối chiếu áp dụng nhiều cách tu mà không có kết quả. Tôi dùng pháp quán bất tịnh, quán cho đến một hôm cảm thấy rợn óc, nhớ đến thân này gớm không thể chịu nổi. Tôi biết triệu chứng đó là quán bất tịnh thành công, nếu tiếp tục nữa chắc đi đến tự tử, nên tôi chuyển qua quán tịnh.

Theo đây dạy quán tịnh là buộc tâm ba chỗ, sống mũi, giữa chạng mày và trên trán, tôi ngồi thiền

buộc tâm ở sống mũi, nghĩ mình xẻ một miếng thịt ở ngay đó bày ra cái xương trắng, quán từ trắng ngà ngà cho đến trắng tinh, rồi đến trắng trong, đến phát sáng là thành công. Ngồi quán một lúc nhức lỗ mũi quá chịu không nổi, tôi đổi qua quán xương chũm chạng mày, rồi cũng đau ở chạng mày chịu không nổi, quán xẻ một chỗ ở trên trán để quán, quán riết rồi cũng nhức đầu chịu không nổi, thôi đành bó tay. Tôi chỉ còn biết khóc với Phật, không biết làm sao.

Các pháp quán nghe nói thì dễ mà ứng dụng mới thấy khó, vì có kèm theo những chứng bệnh trong khi tu. Chúng ta phải sáng suốt, khéo léo vượt qua, hoặc thay đổi pháp tu cho thích hợp, nếu cứ y theo chỉ dạy trong kinh tu riết thấy sắp bệnh cũng cứ cố gắng thì sẽ thành bệnh thật, điều này không tốt. Trong đây dạy, Bồ-tát quán bất tịnh rồi phải thấy rõ tướng chân thật của các pháp không có tịnh, bất tịnh, bình đẳng không thể phá hoại, không thể biến động. Như vậy quán tận cùng rồi cũng trở về thể vô phân biệt, không còn khởi tâm đắm trước hay xa lìa. Thật tướng các pháp xưa nay như thật bình đẳng, không kẹt hai bên. Tu quán theo thứ tự này, đến chỗ cứu cánh cũng gặp lại pháp đốn ngộ, thấy mọi việc không còn hai bên đối đãi, chúng ta khả dĩ dứt được tâm lăng xăng si mê, được an trụ trong Phật 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 tưởng

chúng sanh ở phương đông, tâm Từ thanh tịnh thên thang 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. Kim 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.”

Pháp quán thứ ba, Bồ-tát quán Từ tam-muội. Người nhiều nóng giận, Phật dạy quán lòng từ trải khắp mọi nơi. Bồ-tát nghĩ tưởng chúng sanh ở khắp các phương, tâm từ thên thang vô lượng, thấy các chúng sanh rõ ràng, dùng lòng thương phát nguyện độ thoát chúng sanh khiến họ được an vui. Do lòng thương trải khắp mọi nơi, nên trừ được tâm nóng giận, trừ tâm nóng giận rồi được Từ tam-muội. tam-muội là dịch âm tiếng Phạn, Trung Hoa dịch nghĩa là chánh định. Chúng ta quán từ bi, tâm an định trong từ bi không nghĩ gì khác, đó gọi là Từ tam-muội. Trong đây ban đầu dạy tổng quát, sau dạy thứ tự sâu hơn.

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.

Ban đầu, quán Từ tam-muội thấy thật tướng các pháp thanh tịnh, nguyện cho chúng sanh đều được lợi này. Dùng tam-muội này hướng về phương đông có tất cả chúng sanh chúng ta đều thương, muốn cho họ được vui, được an ổn, không một chút nghĩ buồn giận. Mong muốn chúng sanh được an vui ở trong Phật pháp tức là ở trong chỗ chân thật. Như vậy, từ một phương đến phương khác, cho đến mười phương có chúng sanh nào chúng ta cũng đều ban rải niềm thương yêu.

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

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

Đây đặt câu hỏi tại sao không quán tất cả chúng sanh chung một lần. Trả lời, vì muốn dễ nhiếp tâm nên trước hướng về một phương, phương này xong rồi đến phương khác, thứ lớp cũng được khắp hết.

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

Ở đời có những người mình thương, có những người mình ghét, có những người gọi là thù địch, làm sao có thể đem lòng từ thương hết những người thù? Rất khó bao trùm lòng thương đến người oán hại mình. Như khi giữ giới không sát sanh, cả về thân, khẩu, ý. Ý không sát tức là thấy người bị giết, chúng ta không tùy hỷ. Nhưng thấy người thân bị giết thì mình buồn, nếu thấy người thù bị giết thì chúng ta có ý vui, đó là ý sát sanh.

Chỗ này rất tế nhị, người tu phải khéo quán, khéo nhận xét. Đối với người đã làm khổ mình nhiều lần, làm mình phải điêu đứng, nên khởi lòng từ hướng họ nhớ đến chánh pháp. Quán sát tội phước nhân quả, người nào làm điều lành biết họ sẽ được quả lành, người làm điều ác biết họ sẽ có quả ác. Mình không gây oán thù với người mà người thù hại mình, đó là họ tạo nhân ác. Hiện giờ thấy vui, mai kia quả ác đến thì họ sẽ khổ. Xét thấy người sẽ bị khổ mà mình thương. Nếu không quán xét mà cứ nhớ oán thù dai dẳng thì không thể khởi tâm thương được. Thương đó là thương cái khổ mai sau do mê lầm.

Nếu quán người thân mình thương, người sơ mình thương, người thù mình thương nữa thì ở thế gian này chúng ta không còn ghét ai hại ai cả. Quán được như thế là tâm từ trải khắp, lợi ích cho vô số người, không bao giờ có niệm xấu niệm ác khởi lên. Pháp quán này khiến chúng ta tu an ổn. Thật ra người tu thì không có kẻ thù, thấy có kẻ thù thì không phải tu, cho rằng đó là người thù thì đã muốn trả lại cái oán mà họ đã gây ra. Muốn trả thù thì tâm không yên, vì thế đừng bao giờ thấy có kẻ thù, đó là điều hết sức quan trọng. Quán từ bi là phương pháp đưa chúng ta đến chỗ mát mẻ an vui, như trong cơn nóng bức được đám mưa gội nhuần, tâm nhẹ nhàng thơ thới.

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

Chúng ta chuyển tâm từ, bắt đầu nơi người thân đến người sơ rồi đến người thù, dần dần rải khắp hết, thương mọi người bình đẳng như nhau.

- *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?*

Trường hợp chúng sanh gặp nạn khổ ở trong địa ngục hoặc ở trong các loài khác, tuy Bồ-tát có lòng từ, nhưng các 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 dũng sĩ.*

Muốn chúng sanh đang chịu khổ được vui, trước nhân nơi người có niềm vui, tướng cái vui của người này trùm khắp người khổ. Khi rải tâm như vậy, tuy người kia không thấy không biết nhưng cũng có chiêm cảm, khiến cho họ có được một chút vui, hay có nhiều niềm vui. Tâm chúng ta bủa tới đâu thì người ta có cảm nhận đến đó, không phải là không có lợi ích.

- *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 lấm 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 thuyền pháp 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 thân thường ủng hộ.

Ở đây giải thích lợi ích của Từ tam-muội. Trước tiên đặt nặng về người xuất gia. Người xuất gia mà không có lòng từ thì không đền đáp được sự cúng dường của đàn-na thí chủ. Đã có từ bi thì không có sân hận, tức là thương thì không giận, mà giận thì hết thương. Như ở trong nhà anh em ruột thương biết mấy, khi nổi giận muốn đánh đập là hết thương rồi. Hai cái đó khác nhau. Nóng giận là lửa đốt cháy thiên hạ, từ bi là nước rưới mát thiên hạ. Người nào nóng giận nhiều thì nên tự hào hay tự tử hổ? Có nhiều người võ ngực nói tánh tôi nóng lắm, để cho người ta nể. Thật ra nóng là một cái bệnh, vì nóng nên chúng ta làm những điều sai lầm, điều quấy. Người tu lúc nào cũng phải dùng bớt nóng giận, để cho

tâm được mát mẻ. Tâm mình mát mẻ rồi mới bủa trùm mát mẻ đến mọi người, đó là lợi ích lớn.

Đây nói, *Bồ-tát hành đạo là tiến đến cửa cam lồ*. Cam lồ là nước giọt sương buổi sớm, vừa trong sạch vừa ngọt ngào. Nước cam lồ tưới đến đâu thì nhiệt não tiêu tan đến đó, mọi người đều được mát mẻ vui tươi. Phật nói, *người khi nóng bức quá lắm vào hồ nước trong mát thì vui*. Người đang sân giận, gặp người có lòng từ bủa đến thì bớt sân giận, giống như người nóng bức gặp hồ nước trong mát.

Mặc chiếc giáp đại từ ngăn các mũi tên phiền não. Người có lòng từ bi lớn như có áo giáp ngăn ngừa những mũi tên phiền não. Khi chúng ta có lòng từ bi thương hết mọi người, gặp người đang bực bội đến nói nặng nói nhẹ gì đó, mình bỏ qua hết. Nếu không có lòng từ bi, bị người nói nặng nói nhẹ thì sao? Nổi sân giận phiền não. Từ bi như áo giáp che ngăn những mũi tên phiền não chĩa vào mình. Nhìn lại người chung quanh, chúng ta thấy người nào nóng nảy thì nay giận mai hờn phiền não liên miên, còn người mát mẻ không giận hờn ai, do đó ít phiền não. Lòng từ giúp chúng ta khỏi bị phiền não khổ sở, lợi ích rất lớn.

Từ hay trừ diệt, từ là cái thang lên đài giải thoát. Lòng từ hay trừ diệt những khổ ách nguy hiểm, là cái thang đưa mình lên đài giải thoát. Tại sao? Vì nhờ lòng từ mà chúng ta không thù giận, không hại người, bỏ qua những việc làm mình thương tổn. Như vậy mọi oan gia đều tiêu mất, mình được giải thoát. Nếu không có lòng từ thì dễ đưa xuống địa ngục. Khi nổi sân

thì bất cứ việc gì cũng dám nói, dám làm đó là con đường đưa mình đi xuống. Người xuất gia cũng như Phật tử nếu thiếu lòng từ thì tu rất khó, bị chính cái nóng giận của mình ngăn trở không an ổn. *Từ là thuyền pháp đưa người qua biển sanh tử.* Trong biển sanh tử chúng ta bị sân giận phủ che nên phải chịu khổ, nhờ từ bi làm thuyền pháp đưa qua khỏi sanh tử.

Câu của báu thiện pháp, chúng ta muốn có phước đức, muốn bòn phước đức, tức là bòn của báu. Nếu hay nóng giận thì sao? Bòn mót lâu lâu để được chừng một kho, nổi sân lên châm lửa cháy tiêu hết. Người xưa nói một đống lửa sân cháy tiêu hết cả rừng công đức là vậy. Ai hay nóng giận phải nghĩ rằng đây là một tật xấu, là bệnh nguy hiểm, phải ráng sửa trị, ráng dẹp, không nên nuôi dưỡng. Người có tâm từ bi thường làm việc lành, thương yêu chúng sanh, dần dần chứa nhiều công đức lớn. Nên nói *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. Ai muốn đi đến thành Niết-bàn phải nhớ lương thực là từ bi, đi mới đến nơi. Từ bi là cặp chân mạnh đưa mình đến Niết-bàn. *Từ là mãnh tướng vượt khỏi ba đường ác.* Từ bi là viên tướng mạnh đưa chúng ta vượt khỏi ba đường ác, còn nóng giận cũng là viên tướng mạnh đưa mình lao đầu xuống địa ngục. Nhớ kỹ điều này để khi cơn giận nổi lên, thấy mình thiếu từ bi thì chặn đứng nó lại. *Người hay thực hành từ, tiêu diệt các thứ ác, chư thiên, thiện thân thường ủng hộ.* Ngược lại người hay nóng giận thì sẽ bị ác ma 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.

Khi được Từ tam-muội rồi, muốn tăng trưởng không mất thì chúng ta phải có những điều kiện: Một là thiền định, hai là nhất tâm, ba là trí tuệ, bốn là ưa ở chỗ vắng vẻ, năm là không buông lung v.v... Những điều kiện này giữ cho thân tâm an ổn không bị não loạn, chúng ta phải khéo giữ để tăng trưởng, nếu không khéo thì bị suy giảm.

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 ơn ấy. Lại nghĩ rằng: Các vị đại đức tâm thương tưởng tất cả lấy đó làm vui, ta cũng phải như vậy, niệm 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.

Lòng từ bi rộng lớn là đem cái vui Niết-bàn an lạc đến cho mọi người. Nhớ đến gương người trước, sở dĩ ngày nay chúng ta được học đạo được hiểu đạo là nhờ người trước đã dày công chịu khó tu hành, giáo hóa chúng ta. Muốn đền ơn những vị ấy phải làm sao? Chúng ta phải khởi lòng thương mọi người, muốn mọi người đều được tiến đến Phật quả, đều được Niết-bàn an vui. Mình được hiểu Phật pháp, biết tu tập xa lìa đường khổ, tiến dần đến đạo quả vô thượng, nay cố gắng thương mọi người, giúp tất cả chúng sanh tu hành được như mình. Không nên nghĩ rằng chúng ta tu được phần mình còn ai sao thì mặc, như thế không có lợi ích lớn.

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 đê hồ. Từ quyết định người tốt. Từ là sức mạnh của người xuất gia. Từ tiêu diệt các thứ 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 đem 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, Phạm Ưu-điền vương A-bà-na nói:

“Có hai vị phu nhân, một tên Vô Tỷ, một tên Xá-mê-bà-đế. Vô Tỷ phỉ 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.

Từ tam-muội này có công dụng rất lớn. Từ đoạn sự nóng giận. Điều này có đúng không? Nếu mình khởi lòng thương thì hết nóng giận, khi nóng giận thì hết thương. Từ mở cửa tiếng tốt. Người mà đối với ai cũng thương cũng quý, mọi người không ai thù ghét mình, luôn nghĩ tốt về mình. Từ là thí chủ. Từ là ruộng tốt. Khi có lòng

từ bi mới làm được, giúp được kẻ này người kia, cho nên Từ là thí chủ. Từ là ruộng tốt, vì làm nảy sinh bao nhiêu hạt giống lành.

Từ là nhân sanh Phạm thiên. Từ ưa ở chỗ ly dục. Từ trừ hết gốc thù nghịch và tranh đấu. Nếu chúng ta khởi lòng thương mọi người thì không còn thù nghịch, không còn tranh đấu nữa. Từ được chư Phật khen ngợi. Từ thì người trí yêu mến. Người có lòng từ bi được Phật khen ngợi, được người trí quý mến. Từ hay giữ giới thanh tịnh. Bởi vì có lòng từ nên chúng ta giữ giới được trong sạch, không phạm lỗi sát hại đánh đập chửi mắng ai. Lòng từ cũng giúp chúng ta nhẫn chịu được tất cả khó khăn.

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 thứ ác. Kẻ ác mắng chửi, dùng Từ đáp lại hay điều phục được. Khi bị người ác mắng chửi, nếu chúng ta cũng dùng mắng chửi đáp lại thì có thể trị họ được không? Hai cái mắng chửi đối đầu nhau càng tăng thù oán. Muốn điều phục người, chúng ta chỉ dùng lòng từ và lời lẽ thương mến hòa nhã thuyết phục, tự nhiên hai bên đều không tổn thương.

Từ là pháp sanh tinh tấn. Từ là mầm gốc của sự giàu sang. Có lòng từ thì ai thiếu ai khổ mình giúp hết, giúp hết thì mình nghèo, nhưng đây nói là gốc của sự giàu sang. Giàu sang có hai hạng, hạng người nhiều tiền của và hạng người nhiều công đức nhiều pháp lành. Tiền của có ngày mất chứ công đức

pháp lành không mất. Vì thế lòng từ hay bố thí là gốc của giàu có công đức pháp lành.

Từ là tạng phủ của trí tuệ và biện tài. Người có lòng từ là có một kho tàng trí tuệ và biện tài. Vì sao? Khi chúng ta nổi nóng thì nói bậy làm bậy, tức là ngu xuẩn. Ngược lại, nếu bị người chọc giận mà chúng ta vẫn thương họ, không nóng giận, lời nói việc làm của mình sáng suốt, hành động đạo đức của mình khiến người mến phục. Như vậy lòng từ giúp chúng ta được tăng trí tuệ, giỏi biện tài, đầy đủ khôn ngoan sáng suốt.

Từ là kho tàng thành tín. Từ là cửa của các thiện. Từ là pháp đem đến danh dự. Từ là cội gốc được kính yêu. Lòng từ là cội gốc được mọi người thương mến. Theo lẽ công bằng, khi chúng ta thương tất cả mọi người thì được tất cả mọi người thương mình. Đó là lẽ thật. *Từ là đạo chân chánh của Phật.* Người nói tu theo đạo Phật mà thiếu lòng từ bi, đạo đó không phải đạo chân chánh.

Tất cả độc hại cũng không xâm phạm được Từ, ví như một đóm lửa không thể đốt biển cả. Người có lòng từ thì những kẻ độc hại không xâm phạm được. Trong kinh kể chuyện vua Ưu-điền có hai bà phi, một bà tên Vô Tỷ, một bà tên Xá-mê-bà-đế. Xá-mê-bà-đế là đệ tử Phật, tập tu quán từ bi rất có kết quả, Vô Tỷ ganh ghét muốn giành quyền, muốn giết hại Xá-mê-bà-đế. Một hôm Xá-mê-bà-đế đang thọ bát quan trai tại cung điện, vua Ưu-điền sửa soạn đi chơi, có Vô Tỷ đi theo. Nhà vua muốn Xá-mê-bà-đế cùng đi theo cho vui, Vô Tỷ cho người

đi mời. Xá-mê-bà-đế bần tu tập nên không đi, nhân đó Vô Tỷ chen vô gièm pha, nói Xá-mê-bà-đế khinh khi nhà vua. Vua Ưu-điền tức giận muốn giết hại. Chuyện tiếp theo như trên đã kể, để chứng tỏ nhờ quán từ bi nên trị được tất cả các sân hận.

Từ tam-muội lược nói có ba duyên: sanh duyên, pháp duyên và vô duyên. Còn gọi là chúng sanh duyên từ, pháp duyên từ, vô duyên từ. Thế nào là sanh duyên từ? Tức là chúng ta thấy người khổ, người đói, người bị tai nạn, khởi lòng thương xót giúp đỡ. Khi cứu giúp vẫn còn thấy có người có ta, còn nghĩ đến ơn nghĩa nên thuộc về lòng từ của phàm phu.

Thế nào là pháp duyên từ? Tức là đối với các pháp thấy rõ lợi ích, đem pháp đó gieo rắc giáo hóa cho người, để người hết khổ. Lòng từ này thuộc về của các vị A-la-hán, Bích-chi Phật, các vị tuy không còn chấp ngã nhưng vẫn còn thấy pháp là thật.

Thế nào là vô duyên từ? Đây là lòng từ không đợi nhân duyên, thấy người khổ liền cứu giúp không khởi niệm, không tính toán, không thấy có người làm và người nhận, tùy thuận tự nhiên. Đây là lòng từ của chư Phật.

Ví dụ về Vô duyên từ, tiền thân đức Phật có thời ngài làm hoàng tử thứ ba, cùng hai anh đi dạo chơi trong rừng. Hoàng tử thấy dưới hố sâu có cọp mẹ và bảy cọp con, cọp mẹ đói khát kêu rống, hoàng tử bảo hai anh đi trước, còn mình trở lại, nhảy xuống hố cho cọp đói ăn. Như vậy là thấy chúng sanh khổ thì cứu liền,

không suy nghĩ, không phân biệt con cạp này mà sống nó sẽ ăn thịt những con thú khác, cứu cạp không ích lợi gì... Cái khổ trước mắt chạm đến lòng từ nên liền hy sinh, luôn luôn làm tất cả vì chúng sanh không mỗi nhọc. Chỉ có chư Phật mới được như vậy. Chúng ta làm ơn cho ai đều suy xét so đo, cho người ăn xin cũng phải tính xem là xin thật hay xin giả, họ có lương gạt mình không v.v... Lòng từ của chúng sanh là lòng từ có điều kiện. Lòng từ của chư Phật là vô điều kiện.

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.

Pháp quán thứ tư, Bồ-tát quán Nhân duyên tam-muội. Chúng ta tu phải biết bệnh của mình là gì. Nóng giận nhiều, tham lam nhiều hoặc si mê nhiều. Bệnh si mê chỉ có quán nhân duyên mới hết. Đây nói *trong phá si tự thân, ngoài phá si của chúng sanh*. Mọi người ai cũng lầm mê như mình, vì vậy khi phá được si mê của mình thì phải cố gắng phá si mê cho người, đó là gốc của sự tu.

Phá si mê bằng cách quán mười hai nhân duyên. Trong mười hai nhân duyên, đi từ cái dễ thấy nhất là sanh già bệnh chết. Chúng ta quán từ sự sống của hiện tại, quán dần trở lại để tìm nguyên nhân sanh ra thân này, nguyên nhân mình có mặt ở đây. Lại quán Sanh này từ đâu có? Là do Hữu. Hữu từ đâu có? Do Thủ. Thủ từ đâu có? Do Ái. Ái từ đâu có? Do Thọ. Thọ từ đâu có? Do Xúc. Xúc từ đâu có? Do Lục nhập. Lục nhập từ đâu có? Do Danh sắc. Danh sắc từ đâu có? Do Thức. Thức từ đâu có? Do Hành. Hành từ đâu có? Do Vô minh. Từ ngọn phăng lần tới gốc, đầu mối của mười hai nhân duyên là Vô minh.

Hiện tại chúng ta sanh ra, rồi phải bị già bệnh chết, ưu bi khổ não... Những đau khổ này từ Sanh mà có. *Có Sanh vì có Hữu*. Hữu là chỉ cho cái có nơi chốn, có hoàn cảnh theo nghiệp mà thọ nhận. Sanh đây là

do nghiệp cũ quá khứ tạo ra, không phải bỗng dưng có Sanh, nghiệp quá khứ đó là Hữu.

Hữu duyên nơi Thủ. Có nghiệp thọ sanh là do Thủ, Thủ là chấp giữ những gì mình có. Chữ Thủ này rất hệ trọng, chúng ta do bám giữ chặt nên thành thói quen khó dứt bỏ. Như chúng ta quý tiếc thân, giữ chặt thân, khi thân tan rã thì tâm bám chặt đó thành nghiệp để thọ thân sau. Vì vậy nói Hữu là do Thủ. Vì sức bám chặt, giữ gìn quý tiếc nên phải có thân kế tiếp. Cái chấp chặt này nhân đâu mà có?

Thủ duyên nơi Ái. Sở dĩ chấp chặt là do yêu thích. Chúng ta yêu thích thân mình, gọi là ái ngã. Vì yêu thích nên bám chặt không rời, có rời muốn giữ mãi. Vì thế nói do Ái mới bảo thủ gìn giữ, chấp chặt rồi đi tới Hữu để thành nghiệp thọ sanh nơi khác. Trong mười hai nhân duyên Thủ và Ái rất hệ trọng. Nhưng tại sao có Ái?

Ái duyên nơi Thọ. Thọ tức là cảm nhận, chia ra làm ba, thọ lạc, thọ khổ, thọ không lạc không khổ. Thọ mà chúng ta vui thích để thành Ái là thọ lạc. Những gì mình cho là vui thích là hạnh phúc, được nó thì yêu thích, gìn giữ bảo vệ. Như vậy Ái không phải ngẫu nhiên mà do Thọ.

Thọ duyên nơi Xúc. Xúc là sự tiếp xúc của giác quan với trần cảnh. Như mắt xúc chạm với sắc, tai xúc chạm với thanh, mũi xúc chạm với hương, lưỡi xúc chạm với vị. Thân chúng ta xúc chạm với năm trần, từ đó sanh ra cảm thọ, từ cảm thọ có yêu thích, từ yêu thích nên bảo thủ, từ bảo thủ nên tạo thành nghiệp,

từ nghiệp nên mới sanh ra đời sau. Quán sát một dòng liên hệ như vậy, chúng ta mới tháo gỡ được.

Xúc duyên nơi Lục nhập. Tại sao có xúc chạm? Vì ngoài có sáu trần, trong có sáu căn, căn trần tiếp xúc với nhau. Lục nhập chỉ cho sáu căn là chỗ để sáu trần chui vào.

Lục nhập duyên nơi Danh sắc. Tại sao lại có sáu căn? Sáu căn nguyên nhân từ bào thai, chia hai phần, danh là tinh thần, sắc là thể xác tức là vật chất. Tinh thần vật chất hòa hợp tượng hình thành thân này. Khi có thân thì có sáu nơi tiếp xúc, nên nói Lục nhập duyên nơi Danh sắc.

Danh sắc duyên nơi Thức. Thức này là Thức có sẵn của quá khứ, khi chúng ta tạo thành nghiệp thì Thức dẫn đến cảnh thọ sanh. Cha mẹ cho sắc thân nhưng phải có Thức, thai mới thành tựu. Khi danh sắc chung hợp lại để thành con người, nó bắt nguồn từ thức.

Thức duyên nơi Hành. Thức làm sao đi tới nơi để thọ sanh? Do Hành, Hành là hành động tạo nghiệp. Hành động này không phải là hành động thô thiển có thân có tướng, mà là sự biến chuyển tạo thành sức mạnh của nghiệp quá khứ.

Hành duyên nơi Vô minh. Sở dĩ có Hành nghiệp là do bởi Vô minh. Quán xét đến chỗ tận cùng này, chúng ta thấy đầu mỗi sanh tử là Vô minh. Vô minh là không sáng suốt, vì không sáng nên chúng ta tạo nghiệp đi trong sanh tử luân hồi, muốn hết tạo nghiệp luân hồi thì phải sáng.

Ví dụ hiện tại có người bị bệnh ghiền ma túy hành hạ khổ sở, hỏi nó tại sao bị ghiền, thì tại bạn bè rủ hoặc thích chơi thích hút thứ đó. Tại sao thích hút chích? Tại mê lắm không sáng suốt mới bị người ta rủ, mới thích chơi thứ ác độc đó, để bị khổ sở, tổn tiền, thân tiêu tụy. Từ mê lắm ban đầu không hiểu biết đưa tới chỗ hư hại thân mạng. Cũng vậy, từ vô minh mê lắm ban đầu thúc giục chúng ta đi, thúc giục đi đó là Hành, đi để rồi chịu sanh tử trong lục đạo luân hồi. Gốc của sanh tử là Vô minh, muốn hết Vô minh phải tu tập trí tuệ giác ngộ phá tan mê lầm.

Đạo Phật là đạo giác ngộ. Ví như căn nhà tối một ngàn năm, muốn hết tối phải tắt đèn, tắt đèn lên thì bóng tối liền tan nhanh. Chúng ta sanh tử vô số kiếp, nhưng khi giác ngộ thì vô minh liền tan, ngay đó giải thoát sanh tử. Không thể tính rằng tôi đã sanh tử một triệu kiếp, phải tu một triệu kiếp nữa mới hết sanh tử. Ngay khi tu dứt được mê lầm thì cội gốc sanh tử liền tan. Có nhiều vị tu ngay trong đời này được giải thoát, không phải đợi đủ số, mê lầm bao lâu thì tu cũng phải bao lâu đó mới hết mê.

Trọng tâm của người tu là tỉnh giác không cho mê, mê thì tu muôn đời cũng không dứt được vô minh. Dứt được vô minh hay không là do sự quyết tâm của mình, không phải do cầu xin bên ngoài. Như người bệnh ghiền, dù thân nhân, xã hội thương muốn giúp đỡ người đó hết bệnh, nếu họ không có ý chí, không quyết tâm cai nghiện thì không bao giờ hết bệnh. Dù cho áp lực bên ngoài, cha mẹ anh em ép buộc gửi vô trại,

cai hết bệnh ghiền nhưng ra gặp bạn bè rủ rê thì hút lại, bệnh lại. Rõ ràng trọng tâm dứt bệnh là phải có ý thức tự giác, thấy con đường đó là con đường nguy hiểm tai họa, can đảm dứt trừ thì mới có kết quả.

Chúng ta thấy mê lầm là gốc dẫn đi trong sanh tử, phải thấp sáng ngọn đuốc trí tuệ để phá tan mê lầm. Thấp sáng trí tuệ với chánh pháp, tự mình thấp đuốc lên mà đi. Ngọn đuốc của đức Phật để lại còn cháy rực, chúng ta mỗi cây đuốc của mình vào đó cho sáng lên, tự mình thức tỉnh để phá trừ vô minh. Bài kinh Bát-nhã chúng ta tụng hằng ngày chính là đuốc trí tuệ siêu việt giúp chúng ta thoát khổ đau đời này và những đời kế tiếp. Chỉ cần một câu đầu là thấy hết khổ ngay. *Quán Tự Tại Bồ-tát hành thâm Bát-nhã ba-la-mật đa thời, chiếu kiến ngũ uẩn giai không, độ nhất thiết khổ ách.* Trọng tâm của câu này ở chỗ quán chiếu hay soi thấy năm uẩn đều không. Dùng trí tuệ quán chiếu chứ không phải chỉ tụng suông mà hết khổ ách được. Vì vô minh lầm chấp thân này là thật là bền chắc nên gây nghiệp rồi lãnh thọ quả báo theo nghiệp. Chỉ có trí tuệ mới phá được cái vô minh sâu dày này.

Tất cả chúng ta đều yêu quý thân, không ai nói tôi không ưa thân dù nó bệnh hay xấu xí. Vì yêu quý thân nên bảo vệ tối đa, luôn giữ gìn chấp chặt. Nhưng xét kỹ thân này có thật đáng yêu quý không? Mình chết chưa kịp liệm thì không ai dám đến gần, tại sao lúc sống hoạt động thì ai cũng thân thiết mà bây giờ cũng thân này nằm đó mà ai cũng sợ? Nếu để lâu một chút thì ai cũng gớm. Như vậy thân này thật quý

hay không thật quý? Cái không thật quý mà quý, phải vô minh không? Vì chúng ta ngâm chứa vô minh ở trong nên phải chấp nhận luân hồi sanh tử. Tinh thần Bát-nhã là phản chiếu soi sáng lại bản chất của thân này, tức là hành sâu Bát-nhã ba-la-mật đa, thấy rõ nó không thật, giả hợp như huyễn mới qua hết khổ nạn.

Xét kỹ thân này do năm uẩn tụ hợp, ngay từ buổi đầu mới thọ thai phải gồm đủ hai phần Danh và Sắc; Danh là thọ, tướng hành, thức; Sắc là tứ đại gồm chung. Mỗi uẩn cũng không thật có, đủ duyên hợp mới có. Sắc uẩn nhờ tứ đại bên ngoài bồi bổ, thọ tướng hành thức cũng phải đợi đủ duyên mới có. Cái gì do duyên hợp thì không nguyên vẹn thật có, cái không thật mà chấp là thật, đó là vô minh. Như thân này, quả là không có gì thật nguyên vẹn từ buổi đầu, chúng ta cứ nghĩ nó là mình là ta, thật có thường còn, đáng yêu đáng quý. Do vô minh tưởng lầm nên theo đó tạo nghiệp, mất thân này tìm thân khác. Nếu biết nó chỉ là duyên hợp tạm thời hư giả, đủ duyên thì còn, duyên tan thì mất, có đẹp xấu cũng là thường không quan trọng, chúng ta không chấp đắm, không quá quý tiếc thân, dừng các nghiệp tham sân si. Nghiệp dừng thì luân hồi sanh tử dừng, đó là lẽ thật.

Bát-nhã có chia làm ba: văn tự Bát-nhã, quán chiếu Bát-nhã, thật tướng Bát-nhã. Lời kinh chúng ta đọc tụng là văn tự, đọc rồi phải quán chiếu đó là chặng thứ hai, chặng thứ ba mới đạt đến thật tướng. Nếu chỉ hài lòng với văn tự, ngang đó dừng thì làm sao có kết quả? Ngài Thái Hư dùng ví dụ, như có người muốn qua sông, tới bờ sông

thấy có chiếc thuyền, xuống thuyền ngồi chờ qua sông. Ngồi trên thuyền mà không chèo bơi thì làm sao đến bờ kia? Con thuyền đưa qua sông ví như văn tự Bát-nhã, chèo bơi là quán chiếu, từ quán chiếu thấy rõ thân năm uẩn không thật thì hết khổ, đó là qua bờ kia. Thấy thân năm uẩn không thật là đạt được thật tướng Bát-nhã. Chúng ta tu chỉ có chặng đầu, đem kinh ra đọc tụng mà không quán chiếu, không thấy thật tướng nên không bao giờ hết khổ, tu hoài mà cứ đứng một chỗ, rồi than không qua khỏi khổ ách. Nếu chịu ứng dụng lời Phật dạy, quán chiếu thân này duyên hợp hư giả, biết thân này tạm thời không phải thật quý trọng, giả sử có ai chửi mình ít câu, ai có lấn lướt mình thì thân giả này có giá trị gì mà buồn giận, tự nhiên khổ qua hết. Nhờ có trí tuệ mà chúng ta phá được si mê, thành thời giải thoát.

Quán sát nhân duyên theo chiều sanh khởi, thấy rõ đầu mối vô minh. Lại quán sát nhân duyên theo chiều trừ diệt, nhất tâm suy nghĩ làm sao để diệt Sanh, Lão tử. *Vì Sanh diệt nên Lão tử diệt*, không có Sanh thì không có Lão tử. Làm sao diệt được Sanh? *Hữu diệt thì Sanh diệt*, dứt nghiệp thì Sanh không còn. Làm sao diệt Hữu? *Thủ diệt thì Hữu diệt*, dứt bỏ sự chấp giữ thì nghiệp liền hết. *Ái diệt nên Thủ diệt*, Ái là yêu thích mà Thủ là bảo vệ gìn giữ, không còn yêu thích thì không còn nắm giữ. *Thọ diệt nên Ái diệt*, từ những cảm thọ vui khổ nên sanh ra Ái, không phân biệt yêu thích, thương hay không thương thì Ái diệt.

Làm sao diệt Thọ? *Xúc diệt nên Thọ diệt*, căn trần không tiếp xúc nhau thì Thọ diệt. Chỗ này liên hệ

Lục nhập, nên nói *Lục nhập diệt thì Xúc diệt*. Tới đây chúng ta sẽ hoảng hốt không biết tu ra sao. Lục nhập là cửa sáu căn để tiếp sáu trần, diệt sáu căn có phải là chọc cho đui mắt, hoặc bịt lỗ tai lại...? Thiền sư thường nói thấy như mù, nghe như điếc, không phải là không thấy nghe gì cả; thấy nghe cứ thấy nghe mà không sanh tâm, không dính mắc, ngang đó là dứt Lục nhập. Như đức Phật đi khất thực bị Bà-la-môn theo chửi mắng, ngài không một lời đáp lại. Ông Bà-la-môn hỏi: - Cù-đàm có điếc không? - Không, ta không điếc. - Sao tôi chửi mà ông không trả lời. - Người đem quà tặng mà ta không nhận thì quà đó về ai?

Chính câu này chỉ chỗ tu sáu căn, thấy nghe mà không dính mắc. Thiền sư Tam Bình Nghĩa Trung nói:

*Tức thử kiến văn phi kiến văn
Vô dư thanh sắc khả trình quân
Cá trung nhược liễu toàn vô sự
Thể dụng hà phòng phân bất phân.*

Tạm dịch:

*Chính nơi thấy nghe chẳng thấy nghe,
Đâu còn thanh sắc để trình anh,
Trong kia nếu rõ toàn vô sự,
Thể dụng ngại gì phân chẳng phân.*

Thấy nghe mà không dính mắc nên ngay đó vô sự, ngay chỗ sáu cửa tiếp xúc, dụng tức là thể không khác. Thiền sư chỉ dạy mười hai nhân duyên rất khéo.

Danh sắc diệt thì Lục nhập diệt. Đây quán sát do Danh sắc sanh Lục nhập. Thân này được tạo thành bởi Danh sắc, tức là sắc thân và tinh thần, nếu không có bào thai thì không có Danh sắc. Các vị A-la-hán không muốn thọ thân sau nên diệt Danh sắc. *Thức diệt nên Danh sắc diệt,* Thức là nguồn gốc kết nghiệp thọ sanh, Thức không còn thì Danh sắc cũng hết. *Hành diệt nên Thức diệt.* Hành là động cơ lôi Thức đi thọ sanh. Muốn cho Hành diệt thì làm sao? *Vô minh diệt thì Hành diệt.* Vô minh là cái cuối cùng chấm dứt mười một duyên trước. Vô minh diệt thì tất cả đều diệt.

Quán sát đến tận cùng, thấy rõ chỉ có trí tuệ chân thật mới diệt được Vô minh. Chúng ta tu để dứt vô minh là thực hành đúng lời Phật dạy, có trí tuệ sáng suốt thì bớt khổ. Như Phật tử tin Phật rất sâu, khi gặp tai nạn thì cầu Phật cho qua tai nạn, nếu tai nạn không qua có hết khổ không? Nếu có trí tuệ thấy thân này không thật, tai nạn có đến thì quán thân như huyễn, tất cả đều không thật, chỉ cười thôi, không có gì quan trọng. Như thế là được qua tai nạn bằng trí tuệ, không bằng cầu cứu. Chúng ta có bệnh bình thường không chịu tu, khi gặp việc mới lạy Phật cầu Phật cứu. Mình đã tạo nghiệp nguy hiểm, tai nạn đến với mình rồi mới kêu cứu, làm sao cứu được? Như con không nghe lời cha mẹ, hút thuốc uống rượu, kết bạn với du đãng. Khi nó đi chơi gặp đứ đũa hung dữ gây sự đánh lộn, bị đánh lỗ đầu chảy máu mới kêu cha mẹ cầu cứu. Cha mẹ thương lắm cũng không chạy tới cứu kịp.

Như thế chúng ta tu không phải tin nơi Phật rồi sanh tâm y lại. Chúng ta tin Phật qua lời dạy của ngài

đúng với lẽ thật, đúng với chân lý, dùng đó để quán chiếu xem xét. Còn tin Phật mà chờ tai nạn mới cầu xin thì không đúng. Phật dạy pháp quán mười hai nhân duyên là soi thấu tường tận nhân luân hồi sanh tử, dứt nhân thì quả giải thoát hiện tiền, đạo lý đó là con đường chân thật.

- Trong mười hai phân 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 là không biết đúng như thật các sự vật trong cõi đời này, nơi mình và nơi người bên ngoài.

- Vô minh duyên Hành, thế nào là Hành?

- Hành có ba thứ: thân hành, khẩu hành và ý hành.

Hành tức là nghiệp, thân nghiệp, khẩu nghiệp và ý nghiệp.

Hơi thở vào ra là pháp thân hành. Vì pháp ấy thuộc về thân, nên gọi thân hành.

Tức là nghiệp của thân.

Có giác có quán là khẩu hành. Có suy nghĩ thuộc về 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.

Nghiệp của miệng là gì? Khởi nghĩ thiện, nghĩ ác rồi mới nói lành nói dữ, gọi là có giác quán mới có khẩu hành. Thế nào là ý hành?

Thọ nhận là ý pháp vì hệ buộc ý nên gọi ý hành. Lại có Dục giới hệ hành, Sắc giới hệ hành, Vô sắc giới hệ hành; tam giới đều thuộc về hành.

Ý hành là sự thọ nhận, có thọ nhận mới khởi lên tư tưởng hành động. Ba cõi Dục giới, Sắc giới và Vô sắc giới đều thuộc về Hành, nếu không có Hành tức không sức lôi kéo thì không có ba cõi.

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.

Ba địa ở Sắc giới tức là ba quả vị Sơ thiên thiên, Nhị thiên thiên, Tam thiên thiên gọi là ba địa ở Sắc giới. Nói cho đủ là Sơ thiên tam thiên, Nhị thiên tam thiên,

Tam thiên tam thiên; mỗi quả vị có ba cõi trời nên gọi là tam thiên. Tất cả thiện hành ở Dục giới và ba địa ở Sắc giới đều tạo lợi ích 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 đệ tứ thiên và cái hành thiện hữu lậu Vô sắc định.

Thiện hành thuộc về hữu lậu gọi là bất động hành, tức là Tứ thiên ở Vô sắc định, cũng là hành thiện nhưng không tạo tác

- *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, Nhãn xúc cho đến Ý xúc. Con mắt duyên sắc sanh Nhãn thức, ba pháp hòa hợp gọi là Nhãn xúc. Cho đến Ý xúc cũng như thế.*

- *Nhân Xúc duyên Thọ, thế nào là Thọ?*

- *T 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.*

Lạc thọ sanh khổ, vì lạc trụ và lạc diệt. Chúng ta thọ những điều yêu thích gọi là lạc thọ, nhưng lạc thọ sanh khổ. Trong Tứ niệm xứ, quán thọ là khổ. Tại sao? Vì thọ lạc có trụ rồi có mất đi. Những gì ưa thích mà mất đi thì khổ. Khổ thọ sanh lạc, vì khổ trụ và khổ diệt, khổ thọ sanh ra vui vì khổ trụ và khổ diệt. Như chúng ta bị u nhọt, khi u nhọt hành thì đau đớn, đó là khổ thọ; khi xúc thuốc, từ từ chỗ u nhọt lành tức là khổ diệt, khổ diệt thì vui. Khổ thọ hay lạc thọ đều vô thường. Vui sau khi hết khổ, khổ sau khi hết vui. Như vậy thọ lạc là gốc khổ. Chúng ta ai cũng thích vui mà không thích khổ. Nhưng niềm vui đó không thường còn, được đó rồi mất đó, vì thế nên khổ. Như người ưa thích âm nhạc, có những người đánh nhạc tài tình đến biểu diễn trong nhà hát, lúc đó người thích nhạc được đi nghe rất vui. Hết giờ nghe nhạc ra về, ngáp dài

ngáp vẫn, còn vui không? Nhất là đi đường đủ thứ chuyện phiền hà, đó là qua cái vui rồi đến cái khổ.

- *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.*

Thủ là bảo thủ, trong đây chia ra bốn thứ: dục thủ, kiến thủ, giới thủ, ngã ngữ thủ. *Dục thủ* là bảo vệ giữ gìn những gì mình muốn mình ưa thích. *Kiến thủ* là bảo vệ kiến chấp của mình. Như tôi thấy bình hoa này đẹp, nếu có người nào nói bình hoa này xấu tôi không chịu, cãi liền, không chấp nhận ý của người khác, dù có khi người ta đúng hơn mình. Đôi khi mình lỡ quyết định việc đó là tốt là hay, có người vạch ra chỗ không tốt không hay, họ phản đối lại mình. Lúc đó, nổi giận hay là nghe? Nổi giận để bảo thủ kiến chấp của mình, dù kiến chấp của mình không đúng mình cũng cứ cãi. Kiến thủ là như vậy.

Giới thủ là giữ chặt những điều răn cấm không đúng với chân lý, không đúng với lẽ thật. *Ngã ngữ thủ* là bảo vệ lời nói chấp trước của mình, cho nó là đúng là đáng tôn trọng. Trong bốn thủ này, chúng ta đều có hoặc ít hoặc nhiều, ai có đủ cả bốn là bệnh nặng.

- *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.

Chữ hữu ở đây là chỉ cho tam giới: Dục giới, Sắc giới và Vô sắc giới.

- Nhân Hữu duyên Sanh, thế nào là Sanh?

- Các loài chúng sanh mỗi chỗ sanh ra có thọ ẩm, 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 ngăn 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 tìm 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 mầm mộng 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, như cây cỏ bên ngoài không chủ, chỉ do kiến chấp điên đảo mà có tôi ta.

Chúng ta quán mười hai nhân duyên đều không có chủ, không thật, do si mê chấp tôi chấp ta mà ra. Ngoài mười hai nhân duyên không có duyên nào khác, quán tới quán lui như thế dứt sạch kiến chấp điên đảo.

- Nếu không có tôi ta thì không chủ không tạo, vì sao nói rằng chết đây sanh kia?

- Tuy không có tôi ta, nhưng sáu tình làm nhân, 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 là 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.

Trong mười hai nhân duyên, sự chết sống của chúng ta cứ tiếp tục liên miên không dứt, đời này qua đến đời nọ đời kia... Vì vô minh che phủ nên đời đời tiếp tục đi trong sanh tử. Không phải do ai tạo ra sanh tử, cũng không phải lý do riêng biệt nào mà chúng ta có mặt; đều là do nhân duyên tụ hội mà thành.

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.

Nếu chúng ta thâm nhập được lý vô thường, khổ, không, vô ngã thì các pháp là tự sanh tự diệt, từ nguyên nhân ái... mà có, biết nhân diệt thì hết, biết hết ấy là đạo. Nghĩa là biết được chỗ dứt vô minh là biết đạo. Đạo là chân lý bất sanh bất diệt, đưa chúng ta đến giải thoát sanh tử.

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 nói quán vô thường v.v... gọi là chánh kiến?

Kinh Bát-nhã nói các pháp không sanh không diệt, không có thật, nhất tướng vô tướng, biết như thế

gọi là chánh kiến. Ví dụ chúng ta thấy một đồng cát người ta đổ đó. Khi có nhiều xe cát thì đồng cát to, ít xe cát thì đồng cát nhỏ. Đồng cát to, đồng cát nhỏ hình tướng khác nhau, nhưng bản chất của chúng do từ hạt cát nhỏ kết tụ lại. Nếu tách rời riêng từng hạt cát thì đồng cát còn không? Không còn. Tụ lại thì có, phân tán ra thì không, nhân duyên là như vậy. Nhiều duyên hợp lại thành thân, nhiều duyên hợp lại thành sự vật, đã là duyên hợp thì phải có duyên tan, không thể nào giữ được. Cái hợp tan đó không có bản chất thật, nếu thấy thật có là vô minh.

Đi sâu thêm trong lý nhân duyên, Phật nói các pháp không sanh. Như đồng cát mới đổ thì nói sanh, phân tán ra thì nói diệt, nhưng nó không sanh diệt, chỉ tụ rồi tan ra thôi. Nếu nói chúng ta chết là mất hết, quý vị chịu không? Tôi thấy không mất gì cả. Gần nhất là hơi thở, khi sống mượn bao nhiêu rồi trả bấy nhiêu, gần chết thở khi ra trả lại cho không khí hết. Nước trong người mình được mấy lít cũng từ từ rỉ chảy ra, thân mình được mấy mươi ký đất rồi cũng trả về đất, hơi ấm của mình cũng tan trả về tánh nóng. Đất nước gió lửa trả về đất nước gió lửa, không mất gì hết, nên nói không sanh không diệt.

Tứ đại trả về sắc chất, còn danh trả về đâu? Thân người có sắc là thể chất, danh là tinh thần, thường thường thế gian hay nói linh hồn. Nhà Phật không chấp nhận có linh hồn, chỉ nói thần thức theo nghiệp thọ sanh, gọi là hành rồi đến thức. Nếu là linh hồn, linh hồn người chết cũng là người, linh hồn thú chết cũng là thú,

chẳng lẽ linh hồn người lại chạy đi làm thú. Ở đây Phật nói thức bị nghiệp chi phối, nghiệp lành dẫn thức đi đến chỗ lành, nghiệp ác dẫn thức đi tới chỗ ác. Nếu linh hồn đã là linh thì đại gì đi bậy như vậy?

Quán các pháp không có thật tướng cố định, nhất tướng vô tướng, ấy là chánh kiến. Nếu thấy các pháp thật có cố định, thường hằng, đó là thường kiến. Nếu thấy các pháp không ngưng, chết là hết, đó là đoạn kiến. Các pháp chỉ là dời đổi, hình tướng nơi chốn sự vật đều dời đổi, không thường không đoạn. Thấy như vậy là đúng chân lý.

- 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, cái điên đảo thường trong vô thường 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?

Đây nói trong tánh Không không có hữu thường cũng không có vô thường. Hữu thường, vô thường là hai bên. Như tôi nói bình hoa này tánh Không, đủ rồi. Nếu nói bình hoa này đẹp, mai một nó héo khô... đó là nói về tướng giả tạm của nó. Nói tánh Không là đi thẳng vào

thể tánh không hai, còn tướng có tươi có khô là hai bên. Vì vậy đây nói trong tánh Không không có hai.

- 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.

Quán nhân duyên là quán tột cùng lý chân thật, thấy rõ do nhân duyên sanh nên các pháp không có thật tánh, chỉ có trên giả tướng. Vì là giả tướng nên chúng ta không thể nói là thật hay không thật, vô thường hay không vô thường, chỉ thấy các pháp tánh Không là đầy đủ.

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 để trơn không thể đổi dời được.”

- Ông đối trong Ma-ha-diễn không thấu rõ chỉ chấp ngôn thanh. 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.

Đoạn này giải thích rõ ý nghĩa không nên chấp pháp của Phật dạy cho là cứu cánh mãi mãi. Như dùng pháp vô thường để phá chấp thường, dùng pháp vô ngã để phá chấp ngã v.v... Pháp Phật dạy như thuốc để trị bệnh. Ai có bệnh chấp gì thì Phật dạy một pháp để phá trừ chấp đó. Chấp là bệnh, phá trừ chấp là thuốc. Hết bệnh thì thuốc cũng phải bỏ. Đây dụ cho ngón tay chỉ mặt trăng, nhìn theo ngón tay chỉ để thấy mặt trăng, không nên nhìn chăm chăm vào đầu ngón tay.

Nhìn ngón tay không những không thấy mặt trăng mà cũng không biết ngón tay.

Chúng ta nương nơi pháp của Phật để đạt đến chân lý, để phá mê lầm, không nên bám vào lời Phật, lấy đó làm tiêu chuẩn sống. Như nghe Phật nói thân này vô thường rồi bám vào câu đó, chán nản buồn rầu không muốn làm gì hết, như vậy trở thành bệnh. Phật nói vô thường để chúng ta đừng lầm chấp thân này là thường, nhất là biết thân này vô thường rồi thì phải lợi dụng nó, ngày nay sống là biết ngày nay, ráng làm gì cho xứng đáng, chớ để chết vô ích. Lợi dụng vô thường để cố gắng tinh tấn tu hành, đó là đúng đạo lý, còn chấp vô thường mà buông xuôi là lầm lẫn.

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.

Quán mười hai nhân duyên có hai phần nhân và quả. Nói về quả thì mười hai nhân duyên là Khổ đế, nói về nhân thì mười hai nhân duyên là Tập đế. Từ lão tử quán ngược lên thì mỗi nhân duyên đều là quả khổ, như lão tử là quả khổ của sanh, sanh là quả khổ của hữu... nên nói về quả thì mười hai nhân duyên là Khổ đế. Từ vô minh quán xuôi dòng thì mỗi nhân duyên là nhân, như vô minh là nhân của hành... nên nói về nhân

thì mười hai nhân duyên là Tập đế, vì nó đưa chúng ta đi trong vòng sanh tử. Diệt hết vô minh... đó là Diệt đế. Nhận chân được lối tu để tiêu diệt hết các nhân và quả, đó là Đạo đế. Đạo đế là con đường tu tập để diệt khổ từ mười hai nhân duyên. Như vậy chỉ mười hai nhân duyên mà phân chia có quả có nhân. Tứ đế là khổ tập diệt đạo cũng căn cứ mười hai nhân duyên đó mà quán.

- 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.

Đây đặt câu hỏi, về quả có bốn thứ là vô thường, khổ, không, vô ngã, tại sao trong đây chỉ nói khổ là Khổ đế. Đúng ra ba thứ kia cũng gọi là đế. Giải thích rằng, dù nói vô thường đế hay vô ngã đế cũng không có lỗi, nói chung hết bốn thứ thì nặng nề nên chọn một thứ để nói là Khổ đế.

- 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, chứ không có ai muốn được khổ.

Đây là một câu hỏi mà chúng ta phải lưu tâm nhiều. *Khổ có tướng gì đặc biệt, nên trong bốn thứ chỉ riêng gọi nó?* Giải thích, *khổ là cái mà tất cả chúng sanh đều chán ngán, kinh sợ, còn vô thường không như thế.* Ở đây nói hoặc có người bị khổ ép ngặt, suy nghĩ muốn được vô thường, chứ không có ai muốn được khổ. Thử nghiệm lại sẽ thấy, những người dám liều mạng tự tử là gan dạ hay yếu đuối? Yếu đuối làm sao dám treo cổ, dám nhảy xuống sông? Mới nghe tưởng như người đó rất gan dạ, nhưng sự thật không phải như vậy. Vì họ không can đảm chịu cái khổ trong hoàn cảnh của mình nên mới đi tự tử. Tự tử là vô thường, người ta sợ khổ mà tìm đến vô thường, không ai sợ vô thường mà tìm khổ. Nên nói khổ là cái đáng sợ nhất.

- *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.*

Khổ là cái mà cả thế gian ai cũng sợ, cũng muốn tránh. Những người uống thuốc độc, hoặc là tự tử bằng cách này cách nọ, không có nghĩa là họ tìm khổ, mà họ muốn tìm vui, muốn chết cho nhẹ nhàng, chết cho yên.

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, là 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. Là 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.

Từ quán nhân duyên mà nhận rõ pháp Bát chánh đạo. Đạo Phật đặt trí tuệ lên trên, bước vào tám chánh đạo thì chánh kiến đi đầu. Chánh kiến là thấy đúng lẽ thật, thấy đúng đạo lý. Có chánh kiến rồi mới đến chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp... Nếu nhận định ban đầu sai lệch thì những cái sau cũng bị lệch.

Suy xét việc ấy mỗi mỗi đều được tăng ích, gọi là Chánh giác. Có chánh kiến thấy đúng rành rõ rồi mới suy nghĩ, suy nghĩ theo cái nhìn đúng thì gọi là chánh giác hay chánh tư duy. Trừ tà mạng, nhiếp thu bốn món tà ngữ, là bốn món tà ngữ, thực hành bốn món Chánh ngữ. Đây là thứ tự Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp. Từ cái nhìn đúng suy nghĩ đúng nên trừ được tà mạng. Tà mạng là cuộc sống không hợp chánh pháp. Nhiếp thu bốn thứ tà ngữ là nói dối, nói hai lưỡi, nói ác độc, nói thêu dệt. Là bốn tà ngữ, thực hành bốn chánh ngữ, chúng ta không nói dối

mà nói chân thật, không nói hai lưỡi mà nói lời hòa hợp. Hai bên chưa mích lòng nhau mình dùng lời đâm thọc ly gián cho họ giận nhau, đó là nói hai lưỡi. Mình nói lời hòa hợp, nói làm sao cho người ta thương mến nhau không chia rẽ, đó là chánh ngữ. Trước nói những lời dữ lời ác thì bây giờ nói những lời hiền hòa, trước nói những lời không đúng lẽ thật, tô điểm việc xấu một thành hai thành ba, đó là nói thêu dệt, bây giờ nói những lời đúng lẽ thật, không tô điểm thêm bớt.

Tóm lại, tất cả ngôn ngữ hành động, trừ bỏ điều tà, ứng dụng những điều chánh, đó là biết thu nhiếp ba nghiệp nơi thân miệng ý. Trong ngũ giới, tà nghiệp nơi thân có ba: sát sanh, trộm cướp, tà dâm. Trừ bỏ tà nghiệp của thân thì hành chánh nghiệp, thay vì sát sanh thì phóng sanh, thay vì trộm cướp thì bố thí, thay vì tà dâm thì dạy mọi người trinh bạch. Nơi ý có ba nghiệp tham sân si, chúng ta tu tập trừ bỏ để được tâm chân chánh trong sạch. Đi dần từ thô đến tế, khẩu nghiệp chân chánh, thân nghiệp chân chánh, ý nghiệp vi tế bên trong cũng chân chánh.

Lìa các thứ tà mạng gọi là Chánh mạng, đối với người tu, nếu làm những việc gì để có tiền bạc nhiều, để có sự sống sung túc, đó là tà 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. Bát chánh đạo gọi là Đạo đế, mở đầu là

Chánh kiến, thêm bảy pháp chánh luôn kèm theo một bên như vua có tùy tùng.

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 giống ruồi lăng xăng 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.

Từ pháp Tứ đế nhận được ngũ căn ngũ lực. Ngũ căn là năm căn: tín, tấn, niệm, định, tuệ. Tín căn là tin thấu triệt lý Tứ đế. Tại sao chúng ta tin? Vì thấy nó là một lẽ thật, khổ là thật khổ, tập là thật tập. Không khổ nào ngẫu nhiên đến, tất cả đều có nguyên nhân, cho nên gọi là tập đế. Khi diệt hết tập đế, đó gọi là diệt. Muốn diệt sạch phải có phương pháp, đó gọi là đạo. Đối với pháp Tứ đế suy gẫm cho đúng, tin sâu gọi là được tín căn. Ý theo pháp Tứ đế mà tinh tấn tu, gọi là tinh tấn căn. Nhất tâm nghĩ nhớ lý Tứ đế không quên, gọi là niệm căn. Tâm trụ một chỗ không lăng xăng là định căn. Suy xét giác ngộ lý vô thường, khổ, không, vô ngã là tuệ căn. Khi năm căn này tăng trưởng có sức mạnh gọi là ngũ lực. Ngũ căn ngũ lực kể ra có mười, nhưng năm căn là cội gốc, gốc tăng trưởng vững mạnh thì gọi là 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 chỉ; 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 chỉ, 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 chỉ 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 chỉ, Tứ chánh cần, Tứ thần túc, Ngũ căn, Ngũ lực, Thất giác chi, Bát chánh đạo tâm được an lạc.

Pháp của Phật đặt ra tuy có nhiều tên, như trong phần Đạo đế chia ra ba mươi bảy phẩm trợ đạo, từ Tứ niệm xứ, Tứ chánh cần, Tứ như ý túc, Ngũ căn, Ngũ lực, Thất Bồ-đề phần, Bát chánh đạo phần... thấy nhiều nhưng thực hành một pháp thì liên hệ đến những pháp khác, không tách rời. Như khi chúng ta phát tâm tu, suy gẫm giáo lý Phật đúng như thật, lòng tin mạnh mẽ thì gọi đó là tín căn. Từ suy gẫm tin được chúng ta nỗ lực tu tức là tinh tấn căn. Như vậy một pháp

mình ứng dụng tu đến nơi đến chốn thì các pháp kia đều có nhiếp thọ trong đó. Đoạn này giải thích sự liên hệ giữa các pháp, trong ba mươi bảy phẩm trợ đạo, tùy theo lúc thực hành trước sau, ít nhiều, theo mỗi hạnh mỗi địa mà đặt tên.

Lấy pháp này độ chúng sanh giải thoát, nhất tâm thế 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. Một là sức đại bi không bỏ chúng sanh. Hai là 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.

Phân biệt kết quả khi quán thành tựu giữa Thanh văn và Bồ-tát. Thanh văn tu pháp Tứ đế..., Bồ-tát cũng tu Tứ niệm xứ, Tứ chánh cần, Tứ như ý túc... nhưng các ngài khác một chút. Thanh văn tu thì mong dứt hết phiền não để nhập Niết-bàn, còn Bồ-tát cũng tu pháp đó hết phiền não mà các ngài không nhập Niết-bàn. Tại sao? Vì sức từ bi không bỏ chúng sanh và sức biết rõ thật tướng các pháp.

Thứ nhất, *sức đại bi không bỏ chúng sanh*. Nếu nhập Niết-bàn là ở luôn trong tịch diệt an lạc không trở lại độ người. Như hiện tại chúng ta tu, sự sống, ăn mặc, tứ sự cúng dường đều do Phật tử ủng hộ, khi tu được giảm nhẹ phiền não, hoặc sạch hết phiền não rồi muốn nhập Niết-bàn giải thoát sanh tử, không muốn

trở lại nữa, đó là thiếu lòng từ bi. Bồ-tát không thể bỏ chúng sanh như vậy. Khi tu được đạo rồi, lý đáng các ngài nhập Niết-bàn mà không nhập, nguyện trở lại độ chúng sanh. Chừng nào còn chúng sanh thì các ngài cứ tiếp tục độ không dừng. Vì tâm đại bi của Bồ-tát không cho phép các ngài nhập Niết-bàn, nên nói vì sức đại bi không bỏ chúng sanh.

Thứ hai, *sức biết rõ thật tướng các pháp*. Thấy rõ các pháp duyên sanh không thật có, như huyễn như hóa, đối các pháp không sợ hãi. Chúng ta có bệnh, thấy cuộc đời này là khổ thật, muốn tu cho hết nghiệp rồi nhập Niết-bàn hết khổ, nếu lỡ sanh trở lại thì buồn lắm. Bồ-tát thấy các pháp không thật có nên thái độ an nhiên. Thiền sư Từ Minh nói “sanh như đắp chăn đông, tử như cởi áo hạ.” Mùa đông lạnh mà được cái mền ấm, vui hay buồn? Vui quá. Rồi mùa hè nóng nực mà cho cởi bớt áo, khỏe không? Chết là cởi áo, sanh là đắp chăn, không có gì gọi là khổ. Bồ-tát thấy cuộc đời là một trò hư ảo, làm sao đánh thức chúng sanh giúp họ tỉnh giác thấy cuộc đời không thật, chừng đó mới hết bốn phạm.

Nhờ hai sức mạnh này, Bồ-tát không nhận chứng quả, không vội vào Niết-bàn. Tất cả chúng sanh còn mê còn thấy cuộc đời là thật nên Bồ-tát không có ngày rảnh rang, phải dạy phải nói cho họ tỉnh. Xét tận cùng thì cuộc đời là thật hay không thật, thân này là thật hay không thật? Nếu thật thì không biến đổi hư hoại. Thân này sớm còn tối mất, thế gian thay đổi không bền chắc, nếu cuộc đời là thật thì xưa nay nguyên vẹn.

Chúng ta nhìn lại từ gia đình mình, ông bà tổ tiên cho đến cha mẹ đều lần lượt mất hết, ngay cả thân chúng ta cũng không có gì bảo đảm, không có gì chắc thật. Thật thì không mất, mất thì không thật. Chúng ta chỉ có mặt một chạng một khoảng nào đó, vậy mà cứ ngỡ mình là thật, tranh giành hơn thua giết hại nhau. Nếu biết cuộc đời tạm bợ thì ráng thương nhau, giúp đỡ nhau cho bớt khổ. Vì thế Bồ-tát lăn xả vào đời để chỉ dạy cho chúng sanh bớt lầm mê đắm nhiễm. Khi có trí tuệ giác ngộ lẽ thật của các pháp là tướng không, duyên hợp như huyễn, lúc đó tâm đại bi càng mạnh mẽ, càng quên thân mình chỉ mong mọi người được an vui.

Chúng ta tu thiền để định tâm, tức là dừng tâm nghĩ tưởng lăng xăng. Khi nào ngồi thiền nửa giờ một giờ được phút giây nào đó dừng hết nghĩ tưởng, không còn ý niệm gì, lúc đó có còn nhận biết hay không? Vẫn còn tánh biết rỗng rang không dính mắc, đó là tâm chân thật hiện tiền. Lâu nay vì quên, nhận tâm hư dối lăng xăng là mình, tâm sanh diệt mà mình chạy theo nó nên cũng bị sanh diệt. Dừng hết tâm đó rồi mới biết quả là mình có tâm chưa từng sanh diệt. Tâm không sanh diệt là Niết-bàn ngay đó.

Nghe nói tu tập được Niết-bàn vĩnh viễn chúng ta không thể nào tin. Nhưng tôi nói chúng ta có thể được Niết-bàn năm ba phút. Năm ba phút ngồi thiền lặng lẽ không dấy niệm, vẫn thấy vẫn nghe vẫn biết, đó là giây phút Niết-bàn. Đây là niềm tin để chúng ta quyết định tiến tu. Chúng ta trôi lăn trong sanh tử vì bị thân sanh diệt, tâm sanh diệt làm chủ. Thân tâm hư giả này

là một dòng chuyển biến bại hoại, nhưng trong đó vẫn có cái không chuyển biến. Ngồi thiền lâu lâu hé thấy được một chút tâm này, rồi tâm sanh diệt nổi lên, chạy theo vọng nên quên. Quên rồi lâu lâu dừng lại, thấy hé một chút ánh sáng. Phải kiên trì tu tập, quán được thân giả dối tạm bợ, qua được tâm phân biệt vô thường, thấy mục tiêu nhắm đến để giải thoát sanh tử.

Niết-bàn có hai, hữu dư y Niết-bàn và vô dư y Niết-bàn. Hữu dư y là Niết-bàn còn thân, ngay khi sống giờ phút nào chúng ta không chấp thân, không chấp tâm lăng xăng, đó cũng là tâm Niết-bàn. Vô dư y Niết-bàn là sau khi chết không còn thân tái sanh, như các vị A-la-hán khi chết, thân tâm như củi hết lửa tắt. Nhiều người nói khi tu đọi chết rồi nhập vào cõi Niết-bàn, như thế là sai. Còn có cõi là có hình tướng nơi chốn, còn có hình tướng là còn sanh diệt, đọi chết rồi nhập Niết-bàn thì khi sống không có Niết-bàn. Đức Phật thành đạo chứng quả rồi ngài có Niết-bàn chưa? Hiện sống ngài cũng đang Niết-bàn, không bao giờ lìa tâm thể thanh tịnh. Vì thế khi tâm chúng ta qua hết mọi vọng tưởng điên đảo, chỉ còn thể thanh tịnh sáng suốt lặng lẽ, chúng ta đã có Niết-bàn ngay hiện đời. Biết rõ ràng như vậy mới ham tu. Tu mà không có gì hết thì tu làm gì?

Bồ-tát thấy thật tướng các pháp không mê lầm, các ngài có sẵn Niết-bàn hiện tiền nên không gấp gì phải nhập Niết-bàn. Ngay nơi đây không dính không kẹt, tâm rộng rang an nhàn rồi khởi lòng từ độ chúng sanh, độ đến vô tận. Đây là do sức quán mười hai nhân duyên

mà được tam-muội, phá hết vô minh trí tuệ sáng ngời nên lực dụng vô ngại. Hiểu như vậy chúng ta thấy rõ trên đường tu, pháp nào cũng đưa đến Niết-bàn.

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.

Duyên có bốn thứ: Nhân duyên, Thứ đệ duyên, Duyên duyên, Tăng thượng duyên. Năm nhân là sanh nhân, y nhân, lập nhân, trì nhân, dưỡng nhân. Có đủ nhân đủ duyên mới có sự sống, mới có những hoạt động bình thường.

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. Nghĩa là đến quả vị A-la-hán rồi thì không còn bị lệ thuộc vào thứ đệ duyên. Thứ đệ duyên thuộc về thời gian thứ lớp trước sau mà tâm A-la-hán thì không còn sanh diệt trước sau. Tất cả tâm vương tâm sở chúng ta đều nằm trong hiện tại sanh diệt nên thuộc về thứ đệ duyên. Duyên duyên và tăng thượng duyên là chỉ cho tất cả pháp, cái này nương cái kia mà sanh gọi là duyên duyên, hoặc cái này giúp cái kia tăng trưởng gọi là tăng thượng duyên.

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. Nửa có nửa không sanh 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.

Đây đặt vấn đề để cho thấy pháp nhân duyên không thật. Bởi nó không thật nên nói do nhân duyên sanh hay phi nhân duyên sanh đều không được. Ví dụ cái đồng hồ khi mở ra để riêng từng bộ phận, lúc đó không có đồng hồ, nhưng khi ráp lại thì thành cái đồng hồ. Những bộ phận của đồng hồ là nhân duyên, cái này cái kia hợp lại thành đồng hồ là quả, trong quả có nhân, do nhân hợp lại thành quả. Xét kỹ từng bộ phận đó có thể tạo thành quả được không? Mỗi nhân chỉ tụ lại

thành ra một giả tướng, chúng ta thấy có đó chứ nó không thật, mở ra từng phần thì hết trơn. Quả đã giả, nhân cũng không thật. Chúng ta thường nói nhân sanh ra quả, sự thật quả này không phải do từ cái chốt, từ cây kim... mà thành đồng hồ. Đã do nhiều bộ phận thì bộ phận nào làm thành đồng hồ? Không có cái nào sanh ra đồng hồ được, khi chúng ráp lại tạm nói là đồng hồ thôi. Tạm gọi là quả thì nó không thật.

Phật dạy lý nhân duyên để chỉ rõ tất cả pháp do duyên tụ họp lại thành, tạm bợ hư giả không thật. Đồng hồ do nhân duyên tụ họp lại thành, con người mình có phải do nhân duyên họp lại không? Là nhân duyên họp mà không chịu giả nghĩa là sao? Biết các pháp duyên họp giả có mà không chấp nhận thân mình duyên họp giả có là chạy trốn sự thật. Lẽ thật là trí tuệ, chạy trốn lẽ thật là tìm đến si mê. Trí tuệ là sáng, chạy trốn ánh sáng là đi tìm cái tối. Xét kỹ thấy có vô lý không? Nếu chúng ta tu có trí tuệ nhìn thấy rõ ràng thân mình duyên họp tạm bợ, rồi thân người khác cũng như vậy, lúc đó phát tâm gì? Ghét hay thương? Tại sao cái giả mà tưởng là thật rồi giành nhau từng miếng ăn, từng lời nói...! Thật đáng thương. Thấu suốt lý đạo rồi, chúng ta phát tâm từ bi. Không phải thương cái nghèo đói khổ sở của chúng sanh, mà thương vì lầm nhận cái giả cho là thật. Nếu biết thân này là giả thì có ai nói nặng nói nhẹ gì cũng cười thôi, thân tôi giả mà huống nữa là lời nói nặng nhẹ, có giá trị gì. Khi nhận định đúng thì việc tu rất dễ dàng, vì nhận định sai nên tu hết sức cay đắng. Trọng tâm ở chỗ mê lầm chấp cho thân này là thật,

từ mê lầm này kéo theo những mê lầm khác, tu hoài mà không hết phiền não.

Biết thân giả cảnh giả không phải để bi quan ngồi chờ chết. Biết giả mà vẫn làm tất cả việc. Chúng sanh còn mê còn đắm nhiễm ở trong cảnh giả không thoát ra được, chúng ta ở trong cảnh giả mà không đắm nhiễm, vì thế hết sức giúp đỡ mọi người.

Như có người đói khát khổ sở, chúng ta biết giả nhưng phải có chút gì giúp họ ăn cho khỏe, rồi sau nhắc nhở đạo lý, may ra họ mới tỉnh. Tất cả việc làm là để giúp mình giúp người, tạo phương tiện sống rồi đánh thức họ thấy được lẽ thật. Lý nhân duyên của Phật nói để chúng ta thấy rõ rằng cái gì là nhân duyên sanh thì cái đó không thật, đã không thật thì không quả quyết là nhân thật là quả thật. Tất cả pháp đều là phương tiện nương nhau mà lập, nương nhau mà nói để dẫn đạo chúng sanh.

- 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 nghi nhớ tà. Si tức là vô minh. Trong ấy vô minh nương tại chỗ nào? Nương con mắt chãng? Nương sắc chãng? Nương thức chãng? Không thể nương con mắt, nếu nương con mắt lý ưng 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.

Khởi đầu mười hai nhân duyên là vô minh. Vô minh là si mê không thấy không biết đúng sự thật. Thân hư giả mà tưởng là thật nên chết rồi tìm thân khác, tiếp tục trôi lăn trong sanh tử, đều gốc từ vô minh. Vô minh duyên hành, hành là sức nghiệp lôi dẫn chúng ta đi liên tục, liên tục không dừng. Bây giờ ngay nơi thân này thấy rõ nó là giả dối thì hết vô minh, gọi đó là minh. Vô minh và minh cái nào thật? Chấp thân này thật là vô minh, biết thân giả thì vô minh tan mất. Vô minh có thật không? Nếu thật thì phải thấy suốt đời như vậy; mà mình có quyền thay đổi, có quyền phán xét rồi nhận định. Ngày xưa mê lầm nên chấp thân là thật, bây giờ có trí tuệ nhận xét thấy nó không thật, vô minh mê lầm tan biến. Cái gì có tan biến hoại mất thì không thật. Vô minh không thật, khi trí tuệ sanh thì vô minh hết. Trí tuệ sáng suốt thì không bao giờ tan mất,

chỉ vì chúng ta mê lầm nên nó không hiển lộ. Khi hết mê lầm tức nhiên trí tuệ hiện tiền. Vì thế trong đây nói: *Rõ được tánh vô minh thì trở thành minh.*

Vô minh có đáng sợ không? Nếu biết nó không thật, chỉ cần chúng ta tỉnh giác, biết rõ thân này duyên hợp hư giả thì đó là minh. Ngày xưa tôi cứ tự cười thầm, tại sao mình ngu si quá đỗi, biết thân này là tứ đại duyên hợp mà cứ chấp nó là mình. Tứ đại là bốn phần căn bản bên trong, cần phải có bốn đại bên ngoài trợ lực thì nó mới còn. Thử hỏi cả ngày chúng ta làm gì? Hít vô trả ra, mượn trả cả ngày, liên tục mấy mươi năm mượn trả. Đến chừng trả ra không mượn lại thì sao? Thì chết, có cái gì thật đâu! Rồi cơm cháo, nước uống, ấm lạnh trong thân v.v... cũng là mượn trả. Mượn được đồ tốt, trả ra êm ái đó là hạnh phúc, mượn trả mà trực trặc là bất hạnh. Hạnh phúc hay bất hạnh chỉ là chuyện mượn trả thôi, không có gì quan trọng. Bởi chúng ta cho là quan trọng nên phải chịu khổ, tìm kiếm cầu kỳ cho đến tổn hao rồi than thở. Cứ trong vòng lẩn quẩn như vậy, rốt cuộc không có gì bền thật. Nếu thân này là thật thì không cần mượn trả.

Xét cho cùng, vì mê muội lấy giả cho là thật, cái mê muội đó là vô minh dẫn chúng ta liên tục đi trong vòng sanh tử. Vì thấy thân thật nên khi mất thân phải tìm thân khác, tốt xấu gì cũng được, có thân khác rồi cũng cho là thật. Chúng ta chỉ phá cái vô minh, biết nó không thật tức hết vô minh, ngay đó không còn tạo nghiệp, thoát khỏi vòng nghiệp dẫn. Khi tỉnh chúng ta làm chủ vô minh, làm chủ nghiệp của mình. Can đảm thấy đúng như thật thì không còn bị vô minh chi phối, nghĩa là

khi nào thấy thân này thật thì đó là vô minh, trở lại thấy thân là giả thì hết vô minh. Ai cũng sợ vô minh nhưng chỉ một cái lật ngược là tan hoang đám vô minh.

Trên đường tu tất cả những gì chúng ta tưởng là quan trọng, sự thật không quan trọng. Chỉ cần thấy biết nhận định đúng thì hết, nên Phật nói chánh kiến đứng đầu. Nhận định đúng rồi mấy cái kia đều theo đó mà đúng hết. Còn nhận định lầm một cái thì tất cả các cái kia đều lầm theo. Đó là ý nghĩa vô minh không thật, bởi không thật nên không quan trọng. Trong mười hai nhân duyên vô minh đứng đầu, chỉ cần chuyển một cái là mười hai cái rã rời.

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.

Biết các tướng là hư dối, biết rồi dạy chúng sanh để chuyển đổi được vô minh, vì vậy Bồ-tát luôn sẵn sàng giáo hóa, chỉ dạy để cho người ta tỉnh. Nếu Vô minh là cố định thì chịu thua, không biết làm sao. Vì Vô minh hư dối, chúng sanh bị ràng buộc không thật nên dễ độ thoát, có minh thì hết vô minh. Nếu các pháp có tướng chân thật thì không dễ gì độ được. Đó là chỗ Bồ-tát tu hành để giáo hóa chúng sanh.

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 giống ruồi tán loạn.

Bồ-tát từ pháp môn này được nhất tâm trừ ngũ cái. Bồ-tát thấy đạo nên thực hành ba thứ nhãn: Sanh nhãn, Nhu thuận pháp nhãn, Vô sanh pháp nhãn.

Pháp thứ năm, Bồ-tát quán A-na-ban-na. A-na-ban-na là tiếng Phạn, Trung Hoa dịch là Sổ tức, là pháp quán hơi thở. Người tâm nhiều lo nghĩ lăng xăng Phật dạy tu quán Sổ tức. Sổ là đếm số, tức là hơi thở, hít vào thở ra đếm một, đếm từ một đến mười bỏ, đếm lại từ đầu. Chú tâm theo hơi thở, mỗi mỗi không cho tâm giông ruổi tán loạn.

Đếm số cũng có hai cách, nếu đếm nhất thì hít vô cùng đếm một, thở ra sạch đếm hai; còn nếu đếm khoan, hít vô cùng thở ra sạch đếm một, hít vô cùng thở ra sạch đếm hai. Nhớ hơi thở vô hơi thở ra, rồi nhớ số một hai tới mười, nhờ nhớ hai việc đó cột tâm một chỗ không cho nghĩ việc khác. Lần lần tâm yên, tâm yên thì trừ được ngũ cái, tham, sân, si, thù miên, trạo cử và nghi. Như vậy Bồ-tát do quán hơi thở nên được yên, trừ xong năm thứ che đậy, được thấy đạo, thực hành ba pháp nhãn: Sanh nhãn, Nhu thuận pháp nhãn và Vô sanh pháp nhãn.

1. Thế nào là Sanh nhãn?

Tất cả chúng sanh hoặc chửi, hoặc đánh, hoặc giết, mọi việc ác mà tâm không động chuyển, không giận, không ghét. Chẳng những nhãn 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 nhờ nhóp không nhờm góm, 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 thấy 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.

Sanh nhẫn là nhẫn với mọi người, với chúng sanh. Khi Bồ-tát được tâm thanh tịnh, biết được thân tạm bợ giả dối rồi, thì khi bị người ta chửi hoặc bị đánh bị giết... bị tất cả việc tổn hại mà không buồn giận, trái lại còn thương xót. Điều này dễ làm hay khó? Thử nghĩ, nếu người kia như mình thì đáng giận, còn mình tỉnh mà người kia mê thì giận làm gì? Ví dụ chúng ta là người bình thường, gặp người điên đi qua đường, họ nổi cơn chửi mắng mình, lúc đó giận hay là thương họ? Vì thấy họ bất thường nên mình thương xót. Bồ-tát cũng vậy, khi ngài tỉnh rồi, thấy thân tạm bợ hư giả mà chúng sanh cứ tưởng thật, thấy thật rồi giành giật nhau, làm khổ lụy đến mình. Bồ-tát thương cái mê của chúng không nở bỏ. Còn chúng ta khi bị người ta qua mặt mình thì cho rằng họ khôn, họ lấn mình nên không chịu nhịn. Nếu biết những thái độ sai lầm

làm phiền lụy mình đó là vì họ mê, mình tỉnh thì phải thương người mê. Vì vậy Bồ-tát thương chúng sanh, dù làm gì phiền hà các ngài cũng nhịn được hết. Còn chúng ta bây giờ thì cùng một đám mê với nhau cho nên không ai nhịn ai, phải không? Nếu có người tỉnh chắc nhịn được.

Bồ-tát đã được giác rồi, nên các ngài giác cho hữu tình, chúng ta chưa giác, nên chưa dám giác cho ai hết. Muốn giác là khó hay dễ? Dễ quá chừng đâu có khó, chỉ thấy thật và thấy giả, thấy thật là mê thấy giả là giác, có gì đâu. Đổi một cái thấy thì từ mê chuyển thành giác, đổi cái đó không tốn tiền không tốn công, chỉ cần xét kỹ thân này là giả. Thấy mình giả rồi cười thôi, tất cả là tỉnh chứ không mê. Ăn uống không giành ngon về mình, trong tất cả các mặt không giành cái gì hơn về mình. Đồ giả này mà có gì hơn? Đẹp cũng giả, xấu cũng giả, giành nhau để làm chi? Còn mượn thì nước lã cũng mượn, nước cam cũng mượn, mượn rồi trả chứ có giữ được đâu. Xét kỹ như vậy, ai giành cái gì giành, tất cả mình nhường nhịn nhau được hết dễ dàng. Đó là tâm Bồ-tát, thấy rõ lẽ thật rồi thì các ngài nhẫn được, chúng ta vì chưa thấy lẽ thật nên không nhẫn nổi.

2. 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.

Nhu thuận pháp nhãn là biết mình làm việc lành, cứu giúp người thì có phước, nhưng phước đức đó thuộc về vô thường sanh diệt. Bồ-tát tìm pháp chân thật, không bị kẹt vào phước đức hữu lậu, chỉ dạy chúng ta thấy được cái chân thật, gọi là Nhu thuận pháp nhãn.

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 tướng 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 pháp trong ngoài mỗi mỗi thọ nhận rõ ràng, 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 tin 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.

Giải thích rõ thêm, Nhu thuận pháp nhẫn này đưa chúng ta đến lòng tin thanh tịnh mềm dẻo, sự tinh tấn mềm dẻo. Muốn được hạnh Nhu thuận phải tìm thấu thật tướng các pháp.

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. Một mạch phủ nhận tất cả, mới nghe rất khó hiểu nhưng đây là chỗ đặc biệt. Lâu nay chúng ta cứ nhìn hai bên hoặc là có hoặc là không, hoặc là thật hoặc là giả v.v...

Xét kỹ tất cả pháp trên thế gian, tìm cái thật có hay thật không đều chẳng được, duyên hợp thì không thật có, duyên hợp thì không thể thật không. Gọi là phi hữu phi vô, không phải có không phải không. Không phải có tức là không, không phải không tức là có, cả hai đều không phải.

Trên lý chân thật không thể khẳng định một chiều. Nhà thiền thường nói “bóng trúc quét thêm không dấy bụi.” Chúng ta thấy bụi tre ở trước nhà, gió đưa qua đưa lại bóng tre trước thêm thấy dường như động nhưng không có bụi. Có bóng trúc, có gió thổi, nhưng vì bóng không thật nên không thể xác định có quét thêm hay không quét thêm. Bóng trúc không thể nói có, không thể nói không; xác định một bề là trật. Chúng ta quen quan niệm dứt khoát hoặc có hoặc không mới chịu. Các pháp là nhân duyên sanh, không cái nào thật có hoặc thật không cả. Quán sát nhân duyên sanh như bóng trúc quét thêm, có mà có trong giả tưởng, thấy thì thấy biết vậy mà không kẹt một bên nào. Thấy được chỗ này là thấy lý trung đạo, cũng là thấy chân lý.

Vì sao không phải hữu thường? Vì *nhân duyên sanh*, đủ duyên thì có, hết duyên thì hoại nên không thường còn.

Vì sao không phải vô thường? Vì *nghiệp báo không mất*.

Vì sao không phải vui? Vì trong cái khổ sanh tưởng là vui, không phải vui thật.

Vì sao không phải không lạc? Vì có thọ lạc, vì dục nhiễm sanh, vì dục nhiễm nên thấy là vui, sự thật thì không vui.

Vì sao không phải không? Vì có quả báo tội phước.

Vì sao không phải chẳng không? Vì hòa hợp sanh... nên không phải chẳng không.

Vì sao không phải hữu ngã? Vì *không tự tại, vì giới hạn bảy thức không có...* Hữu ngã là có chủ thể tự tại, nay tìm trong thân không có chủ thể nên không phải hữu ngã.

Vì sao không phải vô ngã? Vì *có đời sau, không phải chết rồi hết, vì được giải thoát.* Ngã chân thật chính là tự tánh Niết-bàn.

Như thế, không sanh không diệt, không phải không sanh không phải không diệt... Tất cả đều dùng lối phủ nhận, không cố định cái nào thật có. Các pháp không có tướng thật, thế gian cứ cho là thật, cố định nó là thật nên đây phủ nhận để phá tất cả kiến chấp.

3. 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, Đánh pháp trí tuệ, tín tâm, tinh tấn tăng trưởng được Nhãn pháp. Nhãn là nhãn Niết-bàn, nhãn pháp vô lậu nên gọi là Nhãn. Mới được mới thấy gọi là Nhãn. 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 nhãn cũng như thế, những vị chưa được quả Bồ-tát mà được Vô sanh pháp nhãn liền được chân 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 lục độ để cúng dường chư Phật, giáo hóa chúng sanh. Làm thanh tịnh cõi Phật, thành tựu Thập địa công đức, lần lượt được quả Vô thượng chánh đẳng chánh giác. Ấy là Sơ môn trong pháp thiền của Bồ-tát.

Bồ-tát sau khi thành tựu Sanh nhãn, Nhu thuận pháp nhãn, thấy thật tướng các pháp, trí tuệ tinh tấn tăng trưởng liền được Vô sanh pháp nhãn. Nhãn là an trú, người an trú pháp vô sanh gọi là Vô sanh pháp nhãn. Nhãn còn gọi là Niết-bàn, pháp vô lậu. Nhãn có hai bậc, nhãn của phàm phu và nhãn của Bồ-tát. Phàm phu nhãn là nhĩ, có thể còn bị lay động khi quá sức không nhãn được; Bồ-tát nhãn là an trú vững vàng không lay động, vì thấy không một pháp nào thật có, tâm không khởi niệm sanh diệt dính mắc nơi pháp. Bồ-tát được Vô sanh pháp nhãn là được hạnh quả Bồ-tát chân thật, được bất thối chuyển.

Khi ấy được Ban châu tam-muội. tam-muội tức là chánh định, chánh định này từ pháp quán hơi thở mà được. Được Ban châu tam-muội rồi, đối với chúng sanh được đại bi, vào cửa Bát-nhã ba-la-mật. Khi đó chư Phật thọ ký... Tất cả Bồ-tát tu cũng y cứ các pháp chúng ta thường tu hiện giờ như quán hơi thở, đếm hơi thở, an trú trong hơi thở... Bắt đầu từ pháp tu thấp của phàm phu, khéo tu rồi tiến lên thành Bồ-tát. Tuy tu những pháp như phàm phu nhưng mục đích khác, phàm phu tu để được thọ hưởng, còn Bồ-tát tu vì thương xót chúng sanh, muốn đưa chúng sanh cùng đến chỗ an lạc như mình. Đó là chỗ đặc biệt.



CHƯƠNG VI
TỔNG KẾT

Chánh văn:

**Hành giả khi định tâm cầu đạo
Thường phải xét xem thời, phương tiện,
Nếu không hợp thời, không phương tiện,
Như thế là thất, không có lợi.
Như 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.
Như 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
Như 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,
Như 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, Chỉ 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 tưởng xả, tâm chân chánh,
Hợp thời, siêng hành mau đắc đạo,
Ví như người nài cưỡi 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 ứng,
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,
Như 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,
 Như người bệnh cảm uống thuốc cảm.
 Ví như thợ bạc thổi lò lửa,
 Dụng công phi thời, thổi sai pháp,
 Lãng xãng 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.

Giảng:

*Hành giả khi định tâm cầu đạo
 Thường phải xét xem thời, phương tiện,
 Nếu không hợp thời, không phương tiện,
 Như thế là thất, không có lợi.*

*Như 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.
 Như 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.*

Người biết tu phải nắm vững thời và phương tiện, nếu đúng thời, hợp phương tiện thì việc làm có kết quả. Nếu hợp thời mà không phương tiện cũng không có kết quả. Đây dùng những ví dụ như trâu chưa sanh con mà mong có sữa. Trâu hay bò chưa sanh con làm sao vắt ra sữa, vì sữa không thể có phi thời. Bò đã sanh con thì đương nhiên có sữa, không vắt sữa ở vú của nó mà vắt ở trên sừng thì cũng không có sữa, đó là hiện tượng của người ngu. Đây là ví dụ thứ nhất.

Ví dụ thứ hai, như dùi cây ướm mong ra lửa không bao giờ có, chẻ cây khô để tìm lửa, lửa cũng không thể có vì không đúng phương tiện. Việc làm vừa phi thời vừa không biết phương tiện thì không bao giờ thành tựu. Trước dùng ví dụ rồi sau hợp pháp.

*Phải chỗ, biết thời, lượng sức mình,
 Quán tâm phương tiện sức nhiều ít,
 Đáng nên tinh tấn và không nên,
 Tương đạo hợp thời và không hợp.*

Người tu phải biết quán tâm, tùy theo phương tiện cần nhiều thì nhiều, cần ít thì ít, biết khi nào nên tinh tấn, khi nào không nên. Vì tướng đạo hợp thời mới có, không hợp thời thì không có. Kinh nói, một thầy Tỳ-kheo tinh tấn tu đến bỏ ăn bỏ ngủ mà không đạt đạo. Thầy chán nản muốn thối tâm, đến bạch Phật, Phật dùng ví dụ lên dây đàn. Nếu dây chùng quá thì đàn không có tiếng, dây căng quá thì tiếng nghe không hay. Muốn tiếng đàn được vi diệu phải điều hòa, đừng quá căng đừng quá chùng.

Chúng ta tu nên tránh hai bệnh này, khi thì thả trôi làm biếng, khi thì hăng hái tu quên ăn quên ngủ. Nên giữ mức vừa chùng, biết đúng thời đúng lúc, khi nào cần mình phải ráng. Như đến giờ ngồi tu mà cứ gục lên gục xuống thì lúc đó làm sao, nên tinh tấn hay nên bỏ cuộc? Nên tinh tấn, lấy hết sức phấn chấn để vượt qua. Nếu khi ngồi kìm quá nhức đầu khó chịu, lúc này mới nhẹ nhàng thư giãn, buông tâm nghỉ ngơi. Nhức đầu mà cứ ráng riết rồi đứt gân máu thì nguy. Đó là tu biết đúng thời đúng lúc.

*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.*

Khi tâm chúng ta dao động, lằng xằng lộn xộn thì đừng quá dụng công kìm giữ, lúc đó không thể được định; phải nhẹ nhàng, vừa chùng để tâm lắng xuống. Ví dụ như củi nhiều, lửa cháy mạnh, lại thêm gió thổi mạnh

vô nữa thì sao? Nó cháy rần rần, không thể chữa trị được. Vì vậy, Phật tử tu thiền, vào buổi chiều mới gặp chuyện bất bình tranh cãi với nhau, đến tối ngồi thiền lại nhớ chuyện hơn thua, lúc đó tâm rất lằng xằng lộn xộn. Ngồi như vậy, dụng công thật nhiều thì đó là bệnh. Nhớ lời dạy ở đây, lửa cháy củi nhiều, thêm gió mạnh nữa thì không tốt. Chúng ta tu đúng đường hướng Phật dạy, không nên đi quá đà.

*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.*

Trên đây nói dụng quá tất nhiên không thể định, như khi tâm đang dao động mà dùng quán tưởng, quán tưởng quá thì sanh ra bệnh. Khi đó phải dùng phương tiện định, vì đã loạn rồi mà quán nữa thì khó, cho nên phải định, định tức là chỉ, dừng lại một nơi. Đầu đang rối quá phải định tâm dưới đan điền, dừng cho nghĩ nhiều, như vậy mới yên. Đây dùng ví dụ lửa mạnh gặp gió lớn, có mưa to tưới xuống mới tắt lửa.

*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 nào tâm đã yếu lại thêm bệnh lười biếng, lúc đó chán nản hết muốn tu. Ví như củi ít, chỉ có một đóm lửa, không gặp gió thổi giúp 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 khi tu mà thấy tâm mình yếu đuối, thấy mình hơi lười nhác, muốn nằm ngủ cho ngon, không muốn gì nữa, lúc đó phải dụng tâm thế nào? Tức là phải tinh tấn mạnh mẽ lên. Tôi thường nói, chúng ta dùng cây roi tinh tấn đuổi con quỷ giải đãi. Nếu mạnh mẽ thì chóng được đạo. Đây ví như lửa ít, rất nhiều củi, gió đến càng cháy mạnh, vì gió giúp lửa bắt sang các cây khác cháy to lên. Đây chỉ dạy cách dụng công tu tùy theo trường hợp. Nếu bệnh tâm dao động nhiều, khi ngồi thiền phải chú tâm dùng định để lắng, không dùng quán, quán nhiều thì thêm bệnh. Nếu bệnh tâm giải đãi lười biếng, ngồi thiền phải vận dụng sức tinh tấn cho mạnh để vượt qua nó. Hướng dẫn kỹ để chúng ta không bị chướng ngại trong lúc tu.

*Nếu hành phóng xả, Chỉ điều phục
 Mà lại bỏ bê mất pháp lợi,
 Ví như người bệnh nên nuôi dưỡng
 Mà lại bỏ đi không thể sống.*

Người hành phóng xả tức là tu buông bỏ, dừng tâm, thu nhiếp tâm. Nếu tu phóng xả là buông bỏ việc thế gian, chỉ chuyên quay về với chính mình điều phục mình thì tốt, hợp đạo. Nếu nói phóng xả rồi lại quên hết kinh điển, quên hết lời Phật dạy, đó là mất pháp lợi.

Ví như người bệnh cần được nuôi dưỡng mà lại bỏ bê không chăm sóc nên không thể sống. Bệnh lẽ ra cần thuốc, cần nuôi dưỡng kỹ, bây giờ không thuốc, không nuôi dưỡng thì người bệnh phải chết. Nói tu phóng xả rồi không còn gì, bỏ việc thế tục mà cũng bỏ luôn đạo đức, bỏ Phật pháp, như vậy là bệnh mà không được nuôi. Có biết Phật pháp mới có nuôi dưỡng được.

*Nếu có tưởng xả, tâm chân chánh,
Hợp thời, siêng hành mau đắc đạo,
Ví như người nài cười mình voi
Tùy ý sai sử không trở ngại.*

Nếu tu phóng xả tất cả mà tâm chân chánh, hợp thời, siêng thực hành công phu thì sớm đắc đạo. Tuy tâm buông bỏ tất cả nhưng còn có tâm biết đạo, thấy đạo, chỉ xả vọng tưởng, xả buồn thương giận ghét thế gian, tâm đạo không lùi, không quên, như thế cố gắng thực hành sẽ đắc đạo. Tu buông xả bị thất bại là do xả mà không thấy đạo, không nhận ra pháp tu của mình, để tâm trống không như ngu si, lâu ngày thành bệnh. Còn tu xả, bỏ tâm lăng xăng để được thể thanh tịnh lặng lẽ, đó là hợp đạo lý. Ví dụ như người nài cười trên mình voi, tùy ý sai sử không trở ngại.

Chúng ta đã học qua mấy thứ bệnh. Thứ nhất là bệnh dao động, thứ hai là bệnh giải đãi, thứ ba là bệnh buông hết, bỏ hết. Đến bệnh thứ tư.

*Nếu người nhiều 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 người tu tại gia hoặc xuất gia mà nặng về dâm dục, tâm cứ rối loạn nghĩ tưởng đến dâm dục, không nên hành pháp quán từ bi. Bệnh nặng về ái mà quán từ bi thì thương lại thêm thương, tâm không tỉnh sáng, thêm mê muội. Giống như người bệnh lạnh lại uống thuốc mát, bệnh tăng chứ không giảm. Quán từ bi là phương pháp tốt, nhưng với người nặng về bệnh ái dục thì không nên quán.

Đúng bệnh nào uống thuốc ấy, dùng sai thì càng thêm bệnh. Chỗ này Phật tử nhiều khi bị lầm. Tâm mình thường ái nhiễm mà lại quán từ bi mãi rồi không ra khỏi vòng lẩn quẩn. Ái nhiễm nặng thì phải quán bất tịnh. Quán tâm mình đầy chất như bản đáng chán, thân mình hôi dơ thân người hôi dơ, lâu ngày không khởi niệm ái dục. Đó là bị bệnh lạnh thì phải uống thuốc nóng trị nó mới lành.

*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 ứng,
Như người bệnh nóng uống thuốc mát.*

Bệnh thứ năm, người nhiều sân hay nóng giận. Người này không nên quán bất tịnh, vì đang giận ghét người, quán bất tịnh thì quá khô khan, thấy ai mình cũng ghê gớm, thành ra càng ghét người ta nhiều. Càng quán bất tịnh càng thêm giận tức, như người bệnh nóng lại uống thuốc nóng.

Ở trên đối trị bệnh tham dục Phật dạy quán bất tịnh, đến đây thì quán bất tịnh không phải là thuốc trị bệnh sân. Người nóng giận nhiều thì phải quán từ bi mới trừ được bệnh sân. Cho nên nói: *hành Từ chẳng bỏ, sân tâm diệt, hành pháp như thế mới tương ứng, như người bệnh nóng uống thuốc mát*. Mình nóng thì phải uống thuốc mát trị, nóng mà uống thuốc nóng nữa không được. Quán bất tịnh là một thứ thuốc nóng, không phải thuốc lạnh, thuốc mát. Chúng ta phải khéo nhận định thật kỹ, biết bệnh mình và biết thuốc trị, chớ dùng lầm.

*Nếu nhiều mê muội tâm mờ mịt,
Không nên hành Từ và Bất tịnh,
Hai pháp tăng si không lợi ích,
Như người bệnh cảm uống thuốc bổ.
Người tâm mê muội quán Nhân duyên,
Phân biệt quán kỹ, si tâm diệt,*

*Hành pháp như thế mới thích hợp,
Như người bệnh cảm uống thuốc cảm.*

Như người bệnh cảm mà uống thuốc bổ, đây là bệnh si mê. Người nào nhiều si mê thì không được hành hai pháp quán từ bi và bất tịnh. Tại sao? Nếu hành pháp quán từ bi và bất tịnh thì thêm tăng trưởng si mê, không có lợi ích. Dùng trí tuệ quán xét thấy rõ các pháp do nhân duyên hợp, các pháp rõ ràng không tự sanh, không có thật thể, chỉ mượn duyên hợp mà có. Phân tích như vậy là trí tuệ, trí tuệ mới trừ si mê, còn từ bi và bất tịnh không trừ si mê được, cho nên đây nói như người bệnh cảm mà uống thuốc bổ. Tuy từ bi là tốt, nhưng bệnh cảm cho uống thuốc bổ bệnh nặng thêm. Người si mê áp dụng lối tu trí tuệ mới có kết quả, như bệnh cảm phải uống thuốc cảm mới thích hợp.

*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.*

Đoạn này kết luận chung tất cả pháp tu, phải biết ứng dụng đúng thời đúng phương tiện. Ví dụ chỗ khéo léo như thợ luyện vàng. Nấu vàng phải biết đúng thời lấy ra, lấy sớm hay trễ đều hư hỏng. Thổi lửa cũng phải biết

khi nào cần nhiều lửa, khi nào cần ngưng, như vậy không phí công lực mà vàng được thành. Người tu tế nhị xem xét tâm mình, khi nào cần gấp tinh tấn, khi nào cần nghỉ ngơi. Mình bệnh gì nhiều, cần uống thuốc gì, dùng cho trúng thuốc. Uống thuốc đúng bệnh thì kết quả trăm phần trăm, uống thuốc sai bệnh thì tai họa.

Nhiều người nói tu thiên lâu ngày phát khùng, vì không biết đúng thời đúng thuốc. Ví dụ người nhiều sân mà dạy quán bất tịnh, quán riết họ quạu tức lên, thấy như điên như khùng. Với người ái nhiều lại dạy họ quán từ bi, quán riết thấy ai cũng thương, thương hoài ra không nổi, như vậy có phải tự giết họ không? Đó là kết quả nguy hiểm. Mình tu và dạy người khác tu phải xem xét cẩn thận chỗ này. Pháp của Phật là đối bệnh cho thuốc, bệnh nào thì có thuốc ấy. Mỗi người tu là ông thầy thuốc, phải biết người bệnh gì, áp dụng pháp tu nào để trị, không phải ai cũng như ai, chỉ có một thứ thuốc. Đôi khi chúng ta không nắm vững, người bệnh này chỉ thuốc khác, rốt cuộc không kết quả gì hết, lại sanh bệnh thêm, rồi nói tại tu sanh bệnh. Đó là cái lầm của người hướng dẫn. Vì vậy tất cả chúng ta phải hiểu, tự mình tu thì cũng biết cho rõ, dạy người tu cũng phải biết bệnh biết thuốc thật vững, không nên xem thường.

*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.

Pháp hành đạo chỉ trong hai việc, tinh tấn và phóng xả, nên xem xét và uyển chuyển, lúc nào cũng giữ mực vừa chừng là tốt nhất. Tinh tấn quá mức hay buông lung vô độ đều không tốt, đều mất lợi lành.

Quyển Tọa Thiền Tam-muội này là pháp căn bản chỉ dạy chúng ta biết rõ đường lối Phật tổ dạy khi tu thiền. Trước tiên là quán sát tâm mình, sau là nắm vững pháp môn đối trị, cách thực hành từ thấp đến cao, dần dần được nhất tâm, được Tam-muội. Cần yếu biết mình bệnh gì, tham nhiều hay sân nhiều. Ba bệnh tham sân si nặng nhất của chúng sanh, ngăn trở con đường tu tiến, nếu áp dụng đúng pháp dạy trong đây sẽ được tiêu diệt. Khi hết bệnh phát tâm nguyện từ bi lớn, độ tất cả mọi người là đúng con đường Bồ-tát đang đi.

