
PHÁP YẾU TU TẬP
TỌA THIÊN CHỈ QUÁN

GIẢNG GIẢI

PHÁP YẾU TU TẬP TỌA THIÊN CHỈ QUÁN GIẢNG GIẢI

Pháp Yếu Tu Tập Tọa Thiên Chỉ Quán, còn gọi là Tu Tập Tọa Thiên Chỉ Quán, do đại sư Trí Khải thuật. Đây là thứ lớp căn bản, nhằm giúp cho người mới tập thiền có được một đường lối tu tập vững chắc, không nghi ngờ.

Trước hết là nói về lý do ngài tạo ra pháp Chỉ Quán này.

NGUYÊN DO PHÁP CHỈ QUÁN

Đại sư Trí Khải có người anh tên Trần Châm làm Tham tướng trong quân đội. Trần Châm được bốn mươi tuổi, một hôm đi đường gặp vị tiên tên Trương Quả Lão. Lão thấy tướng ông liền kêu lại bảo: “Ta xem tướng ông dương thọ đã hết, chỉ trong một tháng thì chết.” Trần Châm nghe qua kinh hãi,

đến hỏi kế với Đại sư, Đại sư bảo: “Anh nghe theo tôi dạy tu trì, chắc chắn sẽ qua khỏi.” Trần Châm hứa vâng theo. Ngài bèn thuật pháp Tiểu Chỉ Quán đơn giản yếu lược này, bảo dụng công tu tập. Trần Châm y theo phương pháp tha thiết tu trì.

Hơn một năm, Châm gặp lại Trương Quả Lão, Lão thấy kinh ngạc, hỏi: “Ông không chết, có phải tại uống thuốc trường sanh chăng?” Châm đáp: “Không phải. Do em tôi là Trí Khải dạy tôi tu tập Chỉ Quán tọa thiên nên được như vậy.” Lão khen: “Phật pháp không thể nghĩ bàn, hay phản tử hoàn sanh, thật là hy hữu!”

Mấy năm sau, Trần Châm mộng thấy đến Thiên Cung. Trong ấy đề: “Nhà của Trần Châm, mười lăm năm sau sẽ sanh lên đây.” Đúng mười lăm năm sau, Trần Châm từ biệt quyến thuộc, ngồi kiết già yên ổn mà tịch.

Đây là nguyên do đại sư Trí Khải thuật bộ Chỉ Quán này.

Nguyên do đại sư Trí Khải thuật bộ Chỉ Quán này là vì trị bệnh cho anh ruột của ngài là Trần Châm, bị bệnh nặng sắp qua đời. Trần Châm một hôm đi đường gặp vị tiên Trương Quả Lão xem tướng nói: “Dương thọ của ông sắp hết”, tức sắp chết rồi. Ông sợ hãi mới hỏi kế với em. Đại sư bèn dạy phương pháp Tiểu Chỉ Quán yếu lược để ông ứng dụng tu tập.

Trương Quả Lão là một trong tám vị tiên ở Trung Quốc, thường gọi là Bát tiên. Gồm có:

- 1- Chung Ly Quyền, còn gọi là Hán Chung Ly
- 2- Trương Quả Lão
- 3- Lữ Động Tân, còn gọi là Lã Động Tân
- 4- Thiết Quả Lý, thường gọi là Lý Thiết Quả
- 5- Hàn Tương Tử
- 6- Tào Quốc Cữu
- 7- Lam Thái Hòa
- 8- Hà Tiên Cô.

Trương Quả Lão là một phương sĩ đời Đường, ẩn cư tại núi Trung Điều. Vào niên hiệu Khai Nguyên (713-741) đời Đường, vua Huyền Tông cho mời về triều, phong làm Ngâm Thanh quang lộc đại phu, lấy hiệu là Thông Huyền tiên sinh. Ông là người tu tiên nên biết được tuổi thọ người, thấy Trần Châm tuổi thọ sắp hết nên báo cho biết. Trần Châm nghe vậy sợ hãi cầu cứu, Đại sư bèn chỉ cho cách tu. Nhờ phương pháp tu này mà ông sống thêm được mười lăm năm nữa. Đây là tu để được phước thế gian, chứ chưa phải tu để thoát ly sanh tử.

Pháp Yếu Tu Tập Tọa Thiền Chỉ Quán này là phương tiện hướng dẫn cho người mới bắt đầu, nên ngài dạy rất đơn giản.



ĐẠI SƯ TRÍ KHẢI

(538 - 597)

Đại sư Trí Khải sinh năm Đại Đồng thứ tư (538) đời nhà Lương thời Nam Bắc triều, sống trải qua nhà Trần đến Tùy. Ngài tên Trần Đức An, pháp danh Trí Khải, người ở gần sông Dĩnh tỉnh Hồ Bắc. Thân phụ là Trần Khởi Tổ, đời vua Nguyên Đế nhà Lương được phong Ích Dương Hầu. Thân mẫu ngài họ Từ.

Vừa lọt lòng mẹ, ngài có cặp lông mày hiện tám sắc, đôi mắt sáng lóng lánh. Cha mẹ yêu quý ngài như châu ngọc. Còn nằm trong nôi mà ngài đã biết chấp tay, khi ngồi thì xây mặt về hướng tây. Lên bảy tuổi, ngài theo mẹ đi viếng chùa, được thầy trụ trì dạy tụng phẩm Phổ Môn, chỉ dạy qua một lượt, ngài đọc thuộc lòng. Đến mười bảy tuổi ngài phát tâm xuất gia, nhưng xin cha mẹ không cho. Một hôm, ngài nằm mộng thấy đến dưới một hòn núi cao, chân núi nằm tận bể cả; trên đỉnh có vị sư vẫy tay gọi ngài,

rồi duỗi tay xuống tận chân núi kéo ngài lên một ngôi chùa. Vị tăng bảo: “Ông sau sẽ ở nơi này và cũng tịch tại đây. Hòn núi này tên Thiên Thai.”

Được mười tám tuổi, cha mẹ lần lượt qua đời, ngài liền từ biệt anh là Trần Châm đi xuất gia. Ngài xuất gia với người cậu họ, hiệu Pháp Chử ở chùa Quả Nguyên, xứ Hành Châu. Đến hai mươi tuổi, ngài thọ giới Cụ túc và chuyên học giới luật. Những giới phẩm vi tế nào khai, giá, trì, phạm... ngài đều thấu suốt. Ngài cũng thông cả kinh điển Đại thừa phương đẳng. Về sau, ngài tụng kinh Pháp Hoa, kinh Vô Lượng Nghĩa, kinh Phổ Hiền Quán, chỉ trải qua hai mươi ngày thông cả ba bộ. Tiến lên, ngài trì Phương đẳng, thối tướng được hiện tiền. Một đêm, ngài nằm mộng thấy kinh điển ngổ ngang đầy cả thất, biết thân hiện ngồi trên tòa cao, chân đạp trên giường dây, miệng tụng kinh Pháp Hoa, tay sắp đặt lại kinh điển.

Sau nghe tổ Nam Nhạc (Huệ Tư) ở tại núi Đại Tô xứ Quảng Châu, ngài liền đến lễ bái xin thọ giáo. Tổ bảo: “Ông xưa cùng ta đồng dự hội Linh Sơn nghe kinh Pháp Hoa, duyên xưa đeo đuổi, nay lại gặp đây.” Tổ dạy ngài tụng kinh Pháp Hoa, ngài tinh tấn trì tụng không phút nào biếng trễ, tâm không khởi vọng niệm. Ngài chuyên tụng kinh Pháp Hoa trải qua mười bốn ngày, đến câu “Thị chân tinh tấn, thị danh chân pháp cúng dường Như Lai” trong phẩm Dược Vương Bồ-tát Bản Sự, thoát nhiên nhập định. Trong định, ngài thấy Phật thuyết pháp tại hội Linh Sơn chưa tan. Xuất định,

ngài đem chỗ sở đắc ấy thuật lại cho Tổ nghe. Tổ Nam Nhạc khen: “Duy ông chứng được, chỉ ta mới biết!” Về sau, Tổ lại bảo ngài gia công tinh tấn. Ngài gia công dụng hạnh, tinh tấn trong bốn đêm vượt hơn công phu tu cả trăm năm. Khi ấy, tổ Nam Nhạc bảo: “Chỗ sở đắc của ông mới là tiền phương tiện Pháp Hoa tam-muội, chỗ phát trì mới được Sơ triển đà-la-ni. Ông được bốn môn biện tài, dù có muôn ngàn nhà luận lý đến biện luận cùng ông cũng không thắng được, trong số người thuyết pháp, ông là bậc nhất.”

Ngài y chỉ với tổ Nam Nhạc độ bảy năm, Tổ khai đàn giảng kinh Bát-nhã, bảo ngài thay Tổ giảng. Ngài vâng lời lên tòa giảng giải. Tổ nghe qua khen ngợi khôn cùng! Tổ kêu ngài bảo: “Ta tuổi đã già, lâu nay hâm mộ núi Nam Nhạc, sẽ đến đó tu trì, ông ở lại hoàng dương đại pháp chớ khiến đoạn giống Phật pháp nơi người.” Vâng lời dạy, không được theo lên núi Nam Nhạc, ngài bèn hợp với các ông Mao Hỷ v.v... được hai mươi bảy người đến Kim Lăng. Lúc đầu chưa ai biết ngài nên không có người thỉnh pháp. Khi ấy có vị tăng hiệu Pháp Tế, tự khoe Thiên học, gặp ngài đến, nằm dựa ghế hỏi: “Có người ở trong định nghe đất núi rúng động, biết có vị tăng quán lý vô thường, ấy là định gì?” Ngài đáp: “Là biên định chưa sâu, là tà chứng ám nhập. Nếu chấp nếu nói thì định ấy chắc chắn phải mất.” Pháp Tế nghe nói kinh hãi đứng dậy thưa: “Tôi thường được cái định này, vì nói cho người nghe nên đã mất.” Từ đây, tiếng tăm ngài đồn khắp, vua quan cho đến dân dã đều rần rộ tìm đến cầu pháp quy y.

Ngài đã ba mươi tám tuổi, một hôm gọi đại chúng đến bảo rằng: “Ta lần đầu lên tòa giảng kinh, thính giả tuy ít mà người hiểu đạo nhiều; hội thứ hai giảng kinh thính giả ba bốn trăm mà người hiểu đạo lại ít; hội thứ ba giảng kinh thính giả mấy ngàn người mà người hiểu đạo lại càng ít. Như vậy đủ thấy Phật pháp không phải dễ đạt. Hoàng pháp như vậy, e không được lợi mấy cho đời, ta sắp lên núi Thiên Thai ẩn tu.”

Đến núi Thiên Thai, ngài thấy có vị sư ở trong am Định Quang, mừng tượng đã quen. Vị sư hỏi: “Ông nhận được ta chăng?” Ngài sực nhớ, đó là vị sư đã gặp trong mộng khi trước. Vị sư bảo: “Chỗ này là kim địa, chỗ của ta ở; phía bắc là ngân địa, chỗ của ông ở.” Ngài bèn đến phía bắc sáng lập ngôi già-lam. Đêm ấy tự nhiên tiếng chuông trống vang rền, diêm chứng tỏ nơi đây thích hợp với ngài. Phía bắc ngôi già-lam có một chót riêng tên Hoa Đảnh, ngài đến đó ngồi tu. Đến quá nửa đêm chợt có tiếng sấm nổ, mưa gió ào đến, bọn yêu ma quỷ mỵ hiện ra nhiều hình dáng dễ sợ. Nhưng ngài vẫn yên tâm lắng lặng, các loài ma túng thế rút lui. Sau chúng lại hiện hình cha mẹ anh em đến nhiễu loạn ngài, ngài chỉ thâm niệm thật tướng, rõ suốt các pháp như huyễn hóa vốn không thể thấy. Liên đó, có vị thần tăng đến bảo: “Chế ngự được địch, thắng các ma oán, mới đáng gọi là dũng.” Ở đây, ngài thường cổ động việc phóng sanh.

Sau ngài đến núi Ngọc Tuyền đất Kinh Châu kiến lập ngôi đạo tràng, đây là chỗ ngài hoàng truyền giáo pháp cũng như tông Thiên Thai. Về sau

ngài biên soạn bộ Ma-ha Chỉ Quán, Pháp Hoa Huyền Nghĩa, Pháp Hoa Văn Cú v.v... đều tại đây.

Ngài thọ sáu mươi tuổi.

Giảng:

Đại sư Trí Khải sinh năm Đại Đồng thứ tư (538) đời nhà Lương thời Nam Bắc triều, sống trải qua nhà Trần đến Tùy. Ngài tên Trần Đức An, pháp danh Trí Khải, người ở gần sông Dĩnh tỉnh Hồ Bắc. Thân phụ là Trần Khởi Tổ, đời vua Nguyên Đế nhà Lương được phong Ích Dương Hầu. Thân mẫu ngài họ Từ.

Vừa lọt lòng mẹ, ngài có cặp lông mày hiện tám sắc, đôi mắt sáng lóng lánh. Cha mẹ yêu quý ngài như châu ngọc. Còn nằm trong nôi mà ngài đã biết chấp tay, khi ngồi thì xây mặt về hướng tây. Lên bảy tuổi, ngài theo mẹ đi viếng chùa, được thầy trụ trì dạy tụng phẩm Phổ Môn, chỉ dạy qua một lượt, ngài đọc thuộc lâu. Đến mười bảy tuổi ngài phát tâm xuất gia, nhưng xin cha mẹ không cho. Một hôm, ngài nằm mộng thấy đến dưới một hòn núi cao, chân núi nằm tận bể cả; trên đỉnh có vị sư vẫy tay gọi ngài, rồi duỗi tay xuống tận chân núi kéo ngài lên một ngôi chùa. Vị tăng bảo: “Ông sau sẽ ở nơi này và cũng tịch tại đây. Hòn núi này tên Thiên Thai.”

Được mười tám tuổi, cha mẹ lần lượt qua đời, ngài liền từ biệt anh là Trần Châm đi xuất gia.

Đại sư tên là Trí Khải, sanh năm 538 tịch năm 597. Ngài sống vào đời nhà Tùy, vì các vua kính trọng không dám kêu tên, nên gọi ngài là Trí Giả đại sư.

Ngài là một người thông minh sáng suốt, còn trẻ mà đã thức tỉnh đi tu. Những điềm lành trên cho thấy

chúng duyên đời trước của ngài rất sâu dày, nên khi ra đời liền hiện tướng tốt. Năm mười bảy tuổi, ngài muốn xuất gia nhưng cha mẹ không cho, nhờ giấc mộng cảnh tỉnh mà ngài biết đường lối quyết tâm đi tu.

Ngài xuất gia với người cậu họ, hiệu Pháp Chử ở chùa Quả Nguyện, xứ Hành Châu. Đến hai mươi tuổi, ngài thọ giới Cụ túc và chuyên học giới luật. Những giới phẩm vi tế nào khai, giá, trì, phạm... ngài đều thấu suốt. Ngài cũng thông cả kinh điển Đại thừa phương đẳng. Về sau, ngài tụng kinh Pháp Hoa, kinh Vô Lượng Nghĩa, kinh Phổ Hiền Quán, chỉ trải qua hai mươi ngày thông cả ba bộ. Tiến lên, ngài trì Phương đẳng, thăng tướng được hiện tiền. Một đêm, ngài nằm mộng thấy kinh điển ngổn ngang đầy cả thất, biết thân hiện ngồi trên tòa cao, chân đạp trên giường dây, miệng tụng kinh Pháp Hoa, tay sắp đặt lại kinh điển.

Khi vào đạo ngài là người thông minh, đọc hết các kinh điển Đại thừa, chỉ qua thời gian ngắn mà kinh nào cũng thông suốt. Một đêm mộng thấy kinh điển ngổn ngang, ngài liền ngồi sắp đặt lại. Sau này khi ở núi Thiên Thai tu tập, ngài thành lập tông Thiên Thai, tông này còn được gọi là Thiên Thai pháp giáo tông. Nhằm phân chia giáo lý của đức Phật đã thuyết một đời ra thành từng chặng, kinh nào thuộc về thời nào... cho người học dễ hiểu. Lúc mới tu chúng tôi phải học thuộc lòng:

*Hoa Nghiêm tối sơ tam thất nhật,
A-hàm thập nhị, Phương đẳng bát,
Nhị thập nhị niên Bát-nhã đàm,
Pháp Hoa, Niết-bàn cộng bát niên.*

Nghĩa là, khi đức Phật mới thành đạo dưới cội bồ-đề, hai mươi một ngày đầu tiên Phật nói kinh Hoa Nghiêm, kế đó trong mười hai năm Phật nói kinh A-hàm, tiếp tám năm nói kinh Phương đẳng, hai mươi hai năm nói kinh Bát-nhã, và tám năm sau cùng nói kinh Pháp Hoa, Niết-bàn.

Như vậy theo tinh thần phán giáo của Trí Giả đại sư, trong phần kinh điển mênh mông của Phật, người mới học khó bề thâm nhập, ngài cho sắp đặt lại thứ tự, chia ra từng phần, giúp cho người sau dễ dàng tìm hiểu. Việc làm này ứng với điềm mộng của ngài, nhìn thấy kinh điển ngổn ngang nên ngài ngồi trên tòa cao, miệng tụng kinh Pháp Hoa mà tay vừa sắp đặt lại kinh điển đầu vào đấy.

Sau nghe tổ Nam Nhạc (Huệ Tư) ở tại núi Đại Tô xứ Quảng Châu, ngài liền đến lễ bái xin thọ giáo. Tổ bảo: “Ông xưa cùng ta đồng dự hội Linh Sơn nghe kinh Pháp Hoa, duyên xưa đeo đuổi, nay lại gặp đây.” Tổ dạy ngài tụng kinh Pháp Hoa, ngài tinh tấn trì tụng không phút nào biếng trễ, tâm không khởi vọng niệm. Ngài chuyên tụng kinh Pháp Hoa trải qua mười bốn ngày, đến câu “Thị chân tinh tấn, thị danh chân pháp cúng dường Như Lai” trong phẩm Dược Vương Bồ-tát Bản Sự, thoát nhiên nhập định. Trong định, ngài thấy Phật thuyết pháp tại hội Linh Sơn chưa tan. Xuất định, ngài đem chỗ sở đắc ấy thuật lại cho Tổ nghe. Tổ Nam Nhạc khen: “Duy ông chứng được, chỉ ta mới biết!” Về sau, Tổ lại bảo ngài gia công tinh tấn. Ngài gia công dụng hạnh, tinh tấn trong bốn đêm vượt hơn công phu tu cả trăm năm. Khi ấy, tổ Nam Nhạc bảo: “Chỗ sở đắc của ông mới là tiền phương tiện

Pháp Hoa tam-muội, chỗ phát trì mới được Sơ triền đà-la-ni. Ông được bốn môn biện tài, dù có muôn ngàn nhà luận lý đến biện luận cùng ông cũng không thắng được, trong số người thuyết pháp, ông là bậc nhất.”

Đại sư là người chân thành quyết chí tu nên khi vào đạo ngài tìm đến tổ Nam Nhạc Huệ Tư, theo Tổ học đạo. Tổ nói: *Ông xưa cùng ta đồng dự hội Linh Sơn nghe kinh Pháp Hoa, duyên xưa đeo đuổi, nay lại gặp đây.* Câu nói này cho thấy ngài và Tổ đã từng ở trên hội Linh Sơn, nghe Phật thuyết kinh Pháp Hoa. Từ lúc Phật thuyết kinh Pháp Hoa cho đến thời ngài Trí Giả đại sư, cách nhau bao xa? Phật ra đời trước dương lịch hơn sáu trăm năm, còn ngài ra đời sau dương lịch gần sáu trăm năm. Như vậy là gần một ngàn hai trăm năm. Trong khoảng thời gian đó ngài phải sanh đi tử lại bao phen rồi? Vậy mà bây giờ chúng ta tu, muốn làm sao đời này cho xong. Nghe qua thấy như sốt sắng lắm, quyết tâm lắm, tưởng chừng vượt hơn Tổ. Nhưng chuyện tu thật ra không phải giải quyết liền trong một đời là xong; mà phải nỗ lực tu, đời này tu được sức định khá khá, đời sau tiếp tục nữa, rồi lần lần tiến lên.

Có người cho rằng, đời này tu sang đời sau sanh ra quên mất, làm sao tu nữa? Tu rồi chết, chết rồi trở lại ngu xuẩn, cứ vậy bao giờ mới thành Phật? Hiểu như thế là không hợp lý. Việc tu không bao giờ mất. Nếu đời này chúng ta tu thì đời sau sẽ có duyên thức tỉnh tu sớm hơn nữa, cứ như vậy mà dần dần tiến lên cao. Ví dụ đời này chúng ta tu giáo hóa được hai trăm người, đời khác tiếp tục tăng lên, cho tới đời nào đó chúng ta tu giáo hóa cả muôn ngàn người. Nên nói Bồ-tát tu cho tới khi nào thành Phật mới thôi. Nếu đời này tu rồi đời sau

quên mất, cũng trở lại phàm phu nữa, thì làm sao có Bồ-tát? Không có Bồ-tát thì làm sao có Phật? Nhân đã tạo thì không bao giờ mất. Chỉ là khi mới sanh ra có thể quên một thời gian, sau gặp duyên thì tỉnh lại tiếp tục tu. Dù sanh tử nhiều lần, nhưng khi gặp nhau liền nhớ duyên xưa. Như khi tổ Nam Nhạc Huệ Tư gặp Trí Giả đại sư, liền biết hai thầy trò đã cùng có mặt trong hội Linh Sơn rồi. Chúng ta đừng lo đời này tu rồi đời sau quên, mà chỉ lo rằng đời này tu đối đối, duyên tu không khắc sâu trong tâm khảm, đời sau sẽ dễ quên. Nếu quyết tâm liễu chết tu hành cho đến nơi đến chốn thì dù chưa đạt đạo, sau cũng tiếp tục tu chứ không mất.

Tổ dạy ngài tụng kinh Pháp Hoa, ngài tinh tấn trì tụng không phút nào biếng trễ, tâm không khởi vọng niệm. Ngài chuyên tụng kinh Pháp Hoa trải qua mười bốn ngày, đến câu “Thị chân tinh tấn, thị danh chân pháp cúng dường Như Lai” trong phẩm Dược Vương Bồ-tát Bản Sự, thoát nhiên nhập định. Trong định, ngài thấy Phật thuyết pháp tại hội Linh Sơn chưa tan. Chúng ta thường hay trì kinh Pháp Hoa, vậy chúng ta trì có giống ngài hay không, có lần nào nhập định chưa? Tụng thì có mà nhập thì không. Tại sao? Vì chúng ta tụng kinh mà tâm luôn khởi vọng niệm, còn ngài chuyên tụng trong suốt mười bốn ngày mà tâm không khởi vọng niệm, nên ngài nhập định. Trong định ngài thấy Phật còn đang giảng kinh Pháp Hoa trên hội Linh Sơn. Chẳng nào chúng ta chuyên tụng, trì kinh được đến chỗ này thì mới khả dĩ.

Xuất định, ngài đem chỗ sở đắc ấy thuật lại cho Tổ nghe. Tổ Nam Nhạc khen: Duy ông chứng được, chỉ ta mới biết! Chỗ này chỉ ta và ông biết nhau thôi, chứ không

phải ai cũng biết được. Tổ khuyên ngài ráng gia công tinh tấn. *Ngài tinh tấn trong bốn đêm vượt hơn công phu cả trăm năm.* Khi đã nhập định rồi thì tu thời gian ngắn mà kết quả rất nhiều, đều do tinh tấn mà được.

Khi ấy, tổ Nam Nhạc bảo: Chỗ sở đắc của ông mới là tiên phương tiện Pháp Hoa tam-muội, chỗ phát trì mới được Sơ triền đà-la-ni. Chỗ sở đắc này chỉ là phương tiện ban đầu của chánh định Pháp Hoa, chỗ phát trì mới được Sơ triền đà-la-ni thôi. Chữ triền có nghĩa là triển chuyển. Đà-la-ni là tiếng Phạn, Trung Hoa dịch là tổng trì, tức là gồm hết, gìn giữ hết. Người tu tập được Triền đà-la-ni này thì có sức mạnh, khiến pháp thiện do mình tạo ra không mất và tất cả pháp ác không khởi. Triền đà-la-ni có ba thứ:

1- Văn triền đà-la-ni: Tai nghe nhớ giữ không quên, tức là đọc tới đâu nghe tới đâu đều nhớ giữ hết không quên.

2- Phân biệt đà-la-ni: Thức phân biệt biết khắp các vật tượng khách quan bên ngoài một cách rõ ràng.

3- Nhập âm thanh đà-la-ni: Dù bị người dùng lời ác khẩu hay được tán thán, tâm cũng không dao động.

Những người chuyên trì tụng kinh được ba thứ Triền đà-la-ni này, còn về Trí Giả đại sư thì ngài tu theo tông Thiên Thai, tông này lập ra tam quán là Không quán, Giả quán và Trung quán. Tam quán tương tự như ba thứ Triền đà-la-ni trong phẩm Phổ Hiền Bồ-tát Khuyến Phát của kinh Pháp Hoa. Đây tôi dẫn thêm để người học sau này tu đến chỗ nào thì biết được rõ ràng khỏi lầm.

1- Triền đà-la-ni: Người tu được Triền đà-la-ni này là triển chuyển các tướng hư giả sai biệt trở về thể tánh

Không bình đẳng. Đây là từ Giả quán nhập Không quán của tông Thiên Thai.

2- Bách thiên vạn ức đà-la-ni: Triển chuyển cái Không bình đẳng vào trăm ngàn muôn ức pháp giả tướng sai biệt. Đây là từ Không quán nhập Giả quán của tông Thiên Thai.

3- Pháp âm phân biệt đà-la-ni: Từ Không và Giả là hai thứ trì phương tiện mà vào Trung đạo tuyệt đối. Đây là Trung đạo đệ nhất nghĩa đế quán.

Tổ Huệ Tư nói: Ông được bốn môn biện tài, dù có muôn ngàn nhà luận lý đến biện luận cùng ông cũng không thắng được, trong số người thuyết pháp, ông là bậc nhất. Ngài đã được Sơ triển đà-la-ni nên dù ai có biện luận mấy cũng không thể thắng được, trong số người thuyết pháp ngài là bậc nhất.

Ngài y chỉ với tổ Nam Nhạc độ bảy năm, Tổ khai đàn giảng kinh Bát-nhã, bảo ngài thay Tổ giảng. Ngài vâng lời lên tòa giảng giải. Tổ nghe qua khen ngợi khôn cùng! Tổ kêu ngài bảo: “Ta tuổi đã già, lâu nay hâm mộ núi Nam Nhạc, sẽ đến đó tu trì, ông ở lại hoàng dương đại pháp chớ khiến đoạn giống Phật pháp nơi người.” Vâng lời dạy, không được theo lên núi Nam Nhạc, ngài bèn hợp với các ông Mao Hỷ v.v... được hai mươi bảy người đến Kim Lăng. Lúc đầu chưa ai biết ngài nên không có người thỉnh pháp. Khi ấy có vị tăng hiệu Pháp Tế, tự khoe Thiên học, gặp ngài đến, nắm dựa ghé hỏi: “Có người ở trong định nghe đất núi rúng động, biết có vị tăng quán lý vô thường, ấy là định gì?” Ngài đáp: “Là biên định chưa sâu, là tà chứng ám nhập. Nếu chấp nếu nói thì định ấy chắc chắn phải mất.”

Pháp Tế nghe nói kinh hãi đứng dậy thưa: “Tôi thường được cái định này, vì nói cho người nghe nên đã mất.” Từ đây, tiếng tăm ngài đồn khắp, vua quan cho đến dân dã đều rần rộ tìm đến cầu pháp quy y.

Chỗ này rất vi tế chúng ta phải cẩn thận. Vị tăng Pháp Tế ngồi thiền trong phòng, có vị tăng khác cũng ngồi thiền quán về lý vô thường mà tăng Pháp Tế ngồi bên này thấy như quả đất rung rinh, nên cho rằng định của mình là cao rồi, đem khoe với người này người nọ. Khi gặp tổ Trí Khải tới bèn đem ra trình xem là định gì. Tổ nói: *Là biên định chưa sâu, là tà chứng ám nhập. Nếu chấp nếu nói thì định ấy chắc chắn phải mất.* Chỗ này có nhiều Phật tử ham tu, gắng chú tâm ngồi thiền có chút công dụng, thấy Phật hay Bồ-tát tới xoa đầu, hoặc thấy ánh sáng, cảnh lạ v.v... rồi đem khoe với người này người kia, khoe xong ít hôm sau ngồi muốn thấy nữa không có, cái thấy trước nay tìm không ra. Như vậy để biết rằng, người tu thiền nếu thấy điều gì thì chỉ trình cho vị thầy của mình, chứ không được khoe khoang. Vị thầy mới biết rõ và chỉ dẫn thứ lớp tu tiến như thế nào, còn đem khoe với người thì sẽ mất. Tại sao? Vì khi khoe là còn dính vào danh, nên tất cả công nghiệm lúc tu hành liền bị mất. Đó là chỗ tế nhị của người dụng công tu hành.

Ngài đã ba mươi tám tuổi, một hôm gọi đại chúng đến bảo rằng: “Ta lần đầu lên tòa giảng kinh, thính giả tuy ít mà người hiểu đạo nhiều, hội thứ hai, giảng kinh thính giả ba bốn trăm mà người hiểu đạo lại ít; hội thứ ba giảng kinh thính giả mấy ngàn người mà người hiểu đạo lại càng ít. Như vậy đủ thấy Phật pháp không phải

dễ đạt. Hoàng pháp như vậy, e không được lợi mấy cho đời, ta sắp lên núi Thiên Thai ẩn tu.”

Ngài thấy giảng đạo được nhiều người nghe mà số người lãnh hội không có bao nhiêu, nên muốn lên núi ẩn tu.

Đến núi Thiên Thai, ngài thấy có vị sư ở trong am Định Quang, mừng tượng đã quen. Vị sư hỏi: “Ông nhận được ta chăng?” Ngài sực nhớ, đó là vị sư đã gặp trong mộng khi trước. Vị sư bảo: “Chỗ này là kim địa, chỗ của ta ở; phía bắc là ngân địa, chỗ của ông ở.” Ngài bèn đến phía bắc sáng lập ngôi già-lam. Đêm ấy tự nhiên tiếng chuông trống vang rền, diêm chứng tỏ nơi đây thích hợp với ngài. Phía bắc ngôi già-lam có một chót riêng tên Hoa Đảnh, ngài đến đó ngôi tu. Đến quá nửa đêm chợt có tiếng sấm nổ, mưa gió ào đến, bọn yêu ma quỷ mỵ hiện ra nhiều hình dáng dễ sợ. Nhưng ngài vẫn yên tâm lắng lặng, các loài ma túng thế rút lui. Sau chúng lại hiện hình cha mẹ anh em đến nhiều loạn ngài, ngài chỉ thềm niệm thật tướng, rõ suốt các pháp như huyễn hóa vốn không thể thấy. Liên đó, có vị thần tăng đến bảo: “Chế ngự được địch, thắng các ma oán, mới đáng gọi là dũng.” Ở đây, ngài thường cố động việc phóng sanh.

Người dụng công tu có hai trường hợp: một là thấy cảnh lành; hai là thấy cảnh dữ, thấy ma quỷ tới phá. Có nhiều người lo xa, khi sửa soạn lên núi hay chỗ vắng để tu, sợ ma tới phá nên lo học thần chú hoặc tìm bùa để đánh đuổi ma, lo như vậy là hơi quá đáng. Chúng ta không phải dùng thần chú hay bùa để đánh ma, mà phải khéo tu. Như trong đây nói khi ma đến quấy phá, ngài vẫn yên tâm lắng lặng, các loài ma

túng thế rút lui. Loài ma quỷ dữ dần đến quấy phá mà ngài yên tâm lạng lẽ, nên nó túng thế rút lui. Nếu chúng ta thấy ma quỷ thì sao? Chắc là đứng lên chạy! Chúng ta tu hành phải dũng mãnh. Một là sống để tu, hai là chết chứ không sợ. Nếu ma quỷ tới giết hại thì sẵn sàng chấp nhận, cứ định tâm không sợ sệt thì ma không đến nữa. Trong kinh nói, khi Phật ngồi tu dưới cội bồ-đề các loài ma đến phá, chúng hiện hình đầu trâu mặt ngựa cầm cung tên dọa, Phật không dùng bùa chú gì mà chỉ dùng cây cung thiền định và mũi tên trí tuệ. Như vậy khi ma dùng áp lực quỷ quái để dọa, chúng ta chỉ cần thiền định, tâm lạng lẽ an định thì không sợ hãi. Nếu sợ ma sẽ theo quấy phá hoài, còn không sợ thì ma tự động rút lui.

Sau chúng lại hiện hình cha mẹ anh em đến nhiễu loạn ngài, ngài chỉ thầm niệm thật tướng, rõ suốt các pháp như huyền hóa vốn không thể thấy. Ma có hai cách phá. Một là dùng uy lực hùng mạnh, như hiện ra những thứ kinh quái để dọa, nếu chúng ta định tâm không sợ thì thắng nó. Hai là dùng những thứ dễ dụ dỗ, lừa bịp. Như hiện ra Da-du-đà-la và những thể nữ xinh đẹp để dụ dỗ đức Phật, ngài liền bảo: “Đi, ta không dùng, các người là những dẫy da hôi thối!” Nghe vậy chúng xấu hổ bỏ đi hết. Do Phật thấy được lẽ thật, ma biết không thể dụ dỗ được nên bỏ đi. Đó là trí tuệ, là mũi tên phá ma. Cung thiền định là để phá loại ma hung dữ, còn mũi tên hay kiếm trí tuệ là để phá loại ma xảo quyệt, giả người thân để lung lạc rù quên. Thiền định và trí tuệ mới chiến thắng được ma quân.

Người tu trước tiên là phải có trí tuệ hiểu sâu đạo lý, khi ngồi tu tâm an định, nếu có việc gì xảy đến liền biết, giải quyết dễ dàng không khó. Chúng ta tu tập là phải gan lỳ liều chết, đừng sợ ma phá. Thân xác thịt này mấy chục ký, còn ma là cái bóng thì làm sao nó ăn thịt được mà sợ! Can đảm như vậy thì việc tu mới thành tựu, còn nhút nhát sợ hãi thì khó có thể đạt đạo.

Sau ngài đến núi Ngọc Tuyền đất Kinh Châu kiến lập ngôi đạo tràng, đây là chỗ ngài hoằng truyền giáo pháp cũng như tông Thiên Thai. Về sau ngài biên soạn bộ Ma-ha Chỉ Quán, Pháp Hoa Huyền Nghĩa, Pháp Hoa Văn Cú v.v... đều tại đây.

Ngài thọ sáu mươi tuổi.

Trên đây là phần đọc lại tiểu sử của tác giả bộ Chỉ Quán, giúp cho mọi người được hiểu rồi đủ lòng tin để tu. Vì nếu tu mà không vững lòng tin nơi người hướng dẫn thì việc tu sẽ không có kết quả.



*Ngài Sa-môn Trí Khải đại sư
ở chùa Tu Thiên, núi Thiên Thai thuật*

PHẦN DUYÊN KHỞI

Chánh văn:

**Chớ làm các việc ác,
Vâng làm các điều lành,
Tự lóng tâm ý mình,
Đây lời chư Phật dạy.**

Nói về pháp Niết-bàn, nhập ắt có nhiều lối. Lối cần thiết nhanh chóng nhất, không ngoài Chỉ và Quán. Sở dĩ như thế, vì Chỉ là cửa đầu để dẹp kiết, Quán là con đường chánh yếu để đoạn hoặc. Chỉ là phương pháp hay nuôi lớn tâm thức, Quán là diệu thuật dẫn khởi thân giải. Chỉ là thắng nhân của thiền định, Quán là chỗ nương tựa của trí tuệ. Ấy là pháp tự lợi, lợi tha đầy đủ. Cho nên kinh Pháp Hoa chép: “Phật ở trong Đại thừa, như pháp mình đã chứng, sức định tuệ trang nghiêm, lấy đó

độ chúng sanh.” Phải biết hai pháp này như xe hai bánh, như chim hai cánh, nếu tu tập chênh lệch liền rơi vào tà đạo. Kinh chép: “Nếu thiên tu thiên định phước đức, không học trí tuệ, gọi đó là ngu, thiên học trí tuệ, không tu thiên định phước đức, gọi đó là cuồng.” Lỗi cuồng, ngu tuy có chút ít khác, nhưng về tà kiến luân chuyển đâu có sai biệt. Nếu tu không đồng đều, tức là hành không trọn vẹn, thì làm sao chóng lên cực quả. Kinh lại chép: “Người Thanh văn vì định lực nhiều không thấy Phật tánh. Hàng Thập trụ Bồ-tát trí tuệ lực nhiều, tuy thấy Phật tánh mà không rõ ràng. Chư Phật Như Lai định tuệ lực đồng, nên thấy Phật tánh rõ ràng.” Lấy đây mà xét, Chỉ Quán đâu không phải cửa thẳng tắt đến đại quả Niết-bàn; là con đường tốt để người tu hành tiến bước, là chỗ chung hội của muôn ngàn công đức; là chánh thể của cực quả vô thượng.

Nếu biết như thế, pháp môn Chỉ Quán thật chẳng phải tầm thường. Muốn tiếp dẫn những kẻ sơ cơ, phá mê mờ mà tiến đạo, phải nương Chỉ Quán hướng dẫn. Nhưng nói thì dễ mà thực hành rất khó, nên không thiết bàn nhiều về lý cao sâu. Nay lược trình bày mười ý, để chỉ lối cho kẻ sơ tâm hành đạo biết hướng tiến lên nấc thang chánh đạo, đi vào ngôi nhà Niết-bàn. Hành giả nên tự thẹn thực hành khó được, chớ chê văn này thiếu cận. Nếu ý nghĩ, lời nói hợp nhau, chỉ trong chớp mắt trí đức, đoạn đức khó lường, thân giải khôn xiết. Nếu chỉ

chấp suông trên văn ngôn, khẩu ý trái nhau, ngày tháng qua mất, biết nương đâu được đạo. Như kẻ nghèo đếm của báu cho người, rốt cuộc nơi mình nào có ích gì?

Mười ý là:

- 1- Cụ duyên.
- 2- Trách dục.
- 3- Xả cái.
- 4- Điều hòa.
- 5- Phương tiện.
- 6- Chánh tu.
- 7- Thiệt phát.
- 8- Giác ma.
- 9- Trị bệnh.
- 10- Chứng quả.

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

Giảng:

*Chớ làm các việc ác,
Vâng làm các điều lành,
Tự lóng tâm ý mình,
Đây lời chư Phật dạy.*

Vào đời Đường ở Trung Hoa, có Bạch Cư Dị là một thi sĩ nổi danh thời đó. Ông mến đạo Phật, thích tu. Nghe có vị thiền sư ngồi trên cháng ba cây tu đặc đạo, được người gọi là Ô Sào thiền sư, tức là thiền sư ngồi trên ổ quạ, ông tìm đến đứng dưới cây chấp tay hướng lên thưa:

- Xin ngài dạy cho ít lời về yếu chỉ Phật pháp.

Ngài bèn đọc bài tụng:

*Chư ác mạc tác,
Chúng thiện phụng hành,
Tự tịnh kỳ ý,
Thị chư Phật giáo.*

Bạch Cư Dị nghe qua cười nói:

- Bài kệ này con nít tám tuổi cũng thuộc.

Ngài nói:

- Con nít tám tuổi cũng thuộc, nhưng ông già tám mươi tuổi làm cũng chưa xong.

Chúng ta thấy, bài kệ này chỉ có bốn câu mà tóm tắt được thâm ý của chư Phật chỉ dạy tu.

*Chớ làm các việc ác,
Vâng làm các điều lành,
Tự lóng tâm ý mình,
Là lời chư Phật dạy.*

Gây khổ cho người là làm điều ác. Đối với điều ác thì ngăn chặn không làm, còn điều lành phải làm đầy đủ,

giữ tâm ý luôn trong sạch, đó là lời dạy của chư Phật. Chư Phật đều dạy giống như vậy chứ không riêng đức Phật Thích-ca.

Không làm ác, vâng làm lành, giữ tâm ý thanh tịnh, ba điều này người tu chúng ta có làm tròn hết chưa? Điều ác lớn thì chắc không có, nhưng việc ác nhỏ như bị muỗi chích... thì chúng ta có giữ hết được không? Người ở ngoài đời đối với điều ác còn nhiều thứ chưa thiện hơn nữa, còn điều lành thì cũng có làm nhưng chỉ làm giới hạn mà thôi. Như vậy, ngăn chặn tất cả điều ác, làm tất cả điều lành thì đến đâu bạc như chúng tôi làm cũng chưa xong, huống nữa là giữ tâm ý thanh tịnh, tức là thiên định tâm ý lóng lạng.

Phật dạy ba điều này ngắn gọn vô cùng, nghe dễ thuộc quá. Thuộc thì dễ mà làm thì không biết chừng nào rồi. Cho nên Bạch Cư Dị nói, bài kệ này con nít tám tuổi cũng thuộc. Ngài Ô Sào nói, con nít tám tuổi cũng thuộc, mà ông già tám mươi tuổi làm vẫn chưa xong.

Đây là lời dạy tóm gọn của chư Phật, cho nên trên lá phái quy y của Phật tử có in bài kệ này, để nhắc nhở cho Phật tử nhớ và hiểu rõ sự tu hành, ngăn ngừa điều ác phát triển điều lành, giữ tâm ý luôn lóng lạng thanh tịnh.

Nói về pháp Niết-bàn, nhập ất có nhiều lối. Lối cần thiết nhanh chóng nhất, không ngoài Chỉ và Quán.

Người tu đạo Phật là cốt thể nhập Niết-bàn, muốn vào Niết-bàn đường nhanh chóng nhất không gì ngoài

Chỉ và Quán. Đừng loạn tưởng là Chỉ, chiếu soi đúng lẽ thật là Quán. Chỉ và Quán gọi chung là Thiên. Thiên định là phương tiện để chúng ta tiến tu dễ dàng, phù hợp với chánh pháp của Phật.

Sở dĩ như thế, vì Chỉ là cửa đầu để dẹp kiết, Quán là con đường chánh yếu để đoạn hoặc.

Chúng ta tu có hai thứ đáng sợ là kiết và hoặc. Kiết cũng gọi là kết, tức là dính chặt, khấn chặt. Tâm chạy theo cảnh bên ngoài không lúc nào dừng, không rời ra được, nên gọi là kết. Kết là cái gốc cần phải tháo gỡ, không để cho nó trói buộc cột chặt chúng ta nữa, đó là dẹp kết. Hoặc là mê lầm, muốn dứt hoặc phải dùng trí tuệ quán chiếu, thấy rõ không còn lầm nữa, đó là dứt hoặc.

Theo tự điển giải nghĩa, chữ kết hay kiết, tức là kiến hoặc. Thông thường người tu có hai thứ hoặc: kiến hoặc và tư hoặc. Kiến hoặc là mê lầm theo chỗ chấp chặt của riêng mình. Chúng sanh do kiến hoặc kết phược không thể ra khỏi sanh tử, còn hàng Thanh văn đoạn sạch hoặc này, chúng được quả Tu-đà-hoàn.

Có ba thứ kết: hữu thân kiến kết, giới cấm thủ kết, nghi kết.

1- Hữu thân kiến kết: Chúng sanh trong pháp ngũ ấm vọng chấp là thân, gắng lập làm chủ thể thường khởi ngã kiến.

2- Giới cấm thủ kết: Thực hành tà giới mà cố giữ chặt.

3- Nghi kết: Hoài nghi chánh lý, tâm mê chánh lý không thể tin sâu chánh pháp.

Kết đầu tiên là ngã kiến hay thân kiến, tức là chấp chặt thân là thật, rồi từ nó mà cột chặt tất cả phiền não bên ngoài vào, không thoát ra được. Kết có nội kết và ngoại kết. Nội kết là kết ở trong, ngoại kết là kết ở ngoài.

Chúng ta kiểm lại xem, mình vì chấp thân mà phiền não dồn dập tới hay không chấp thân mà phiền não tới? Chỉ cần những việc nhẹ như gió thoảng thôi, ví dụ có người chê mình xấu quá, nghe có giận không? Giận. Mới nói xấu một chút mà đã giận rồi. Chúng ta cứ ngỡ rằng thân mình là đẹp, là sang trọng cao quý hơn tất cả, nên động tới nó thì cột liền. Giận tức là cột, là kết. Vì chấp thân cho nên có một lời nói, một hành động tỏ ra khinh bỉ nó, thì dù cho người đó mình mến mình thương cũng không thêm chơi nữa. Chỉ cần có thái độ khinh bỉ một chút thì nhất định từ giã không chơi, không tới lui nữa, như vậy chấp thân nhiều hay ít?

Chúng ta tu mà tu chưa thật, tôi không dám nói giả, chứ tu chưa được thật. Ví dụ có người tới nói: Tôi mời anh, mời chị ăn bánh trung thu, bánh bông lan... nghe ngon quá. Nhưng mời mà không đem bánh ra, không có cái bánh nào để trên bàn hết, chỉ nói miệng thôi. Chúng ta chẳng những không cảm ơn mà còn cho người này là nói rỗng, nói dóc. Bởi chỉ nói chứ không có gì dính dáng. Đó là nói về chiều thuận, còn chiều nghịch giả sử có người nói: “Chị ngu như bò!”

Nghe xong giận liền. Bộ thành bò sao mà giận? Người mời ăn bánh mà không có bánh thì đâu thành ăn, nói ngu như bò không phải bò thì đâu có giận. Giận là kết rồi! Lời nói rỗng mà chúng ta dính vào bị trói cột nên khổ, rồi từ đó nổi sân chửi bới om sòm. Mời ăn mà nói rỗng nên đâu có cảm ơn, nói ngu như bò cũng là lời nói rỗng thì có gì đâu mà giận. Do chúng ta chấp vào ngã tướng quá nặng, nên có chút gì xúc phạm là nổi nóng lên liền. Chấp lời nói rỗng rồi tự cột mình vào phiền não, vậy không phải kết là gì? Nếu được mời ăn bánh mà không có bánh chỉ cười thôi, nói ngu như bò mà không phải bò cũng cười thôi, người đó có bị kết không? Như vậy chỉ vì cố chấp nên không chịu tu, chứ biết rồi tu dễ dàng đâu có gì khó. Chúng ta hiểu được lý thật rồi tự nhiên dứt kết, nếu không hiểu thì cứ kết hoài, đi tới đâu có chuyện tới đó không bao giờ được yên ổn.

Đến phần nội kết tức là cái kết ở trong tâm. Ví dụ có ai làm gì trái ý thì liền buồn giận rồi chứa chấp hoài. Như có vị nói, tôi giận người đó mười năm rồi mà chưa quên. Mười năm giận không quên tức là mười năm bị cái giận thiêu đốt ở trong tâm. Chứa cái thiêu đốt cả mười năm mà không xả, có khổ không? Chúng ta ở thế gian đâu phải chỉ giận có một người, nếu giận chừng một trăm người, lúc rảnh ngồi nhớ đến người A thì giận đỏ mặt lên, nhớ tới người B liền nổi bực tức. Cứ như vậy có muốn điên chưa? Chúng ta chứa nóng bực, bên trong kết buộc hoài không bỏ thì khổ hay vui? Cho nên người nào giận dai là người

không sáng suốt, không có phước, bị nhiều đau khổ, mặt mày xàu héo, tóc bạc... đủ thứ, khổ lắm, không có gì sung sướng. Vì vậy đừng nhớ nhiều, giận nhiều. Nhớ dai chừng nào khổ nhiều chừng ấy.

Chúng ta tu gặp việc vui buồn qua rồi nên xả bỏ, trong chùa hay nói “Tăng hận bất cách túc.” Nghĩa là tăng hay ni giận không quá một đêm. Gặp việc gì trái ý giận một chút thôi, sáng ra cũng cười xòa. Như vậy mới đúng là người tu, chứ giận mà ghìm ghìm hoài thì không phải. Buông xả được mới nhẹ nhàng thanh thoi, còn cố giữ tự trói buộc thì sẽ khổ hoài không có gì ích lợi.

Người khéo biết tu phải dẹp bỏ hết nội kết lẫn ngoại kết, là bỏ hết những thứ trói buộc ở trong và cả ở bên ngoài. Điều gì trái ý nên bỏ qua, để tâm yên lặng là Chỉ. Chỉ là dừng lại, không kết chặt nữa. Kế đến dùng quán chiếu để đoạn hoặc, dứt trừ những mê lầm, đó là Quán.

Nếu xét chí lý thì chúng ta mê lầm quá nhiều, những sự thật ngay trước mắt mà vẫn không thấy. Như trong kinh Bát-nhã nói: “Chiếu kiến ngũ uẩn giai không, độ nhất thiết khổ ách.” Phật dạy chúng ta quán, soi thấy năm uẩn là không, liền qua hết thấy khổ nạn. Nhờ quán chiếu năm uẩn không thật mà tất cả khổ nạn đều qua, không nghi ngờ. Nếu thấy thật thì bị hoặc làm cho mê lầm. Năm uẩn này có thật hay không? Năm uẩn là sắc thọ tưởng hành thức. Sắc là tứ đại, đất nước gió lửa. Thọ là cảm thọ, cảm giác. Tưởng là tưởng tượng. Hành là suy tư. Thức là phân biệt. Năm uẩn này

là dòng chuyển biến không dừng. Không dừng trụ mà chúng ta chấp nó là thật, là mình, nên khổ.

Khổ lớn nhất của người đời là sợ chết, mà sợ chết là gốc khổ. Thông thường hay nói, tôi sợ bệnh. Sao không nói sợ chết mà nói sợ bệnh? Nếu không bệnh thì làm sao chết? Đó là trá hình của sợ chết. Chúng ta sợ đói, sợ tai nạn v.v... sợ đủ thứ hết. Tất cả những lo sợ đó đều từ gốc sợ chết mà ra. Chấp ngã của con người hết sức sâu dày. Chết ai cũng phải tới, ai cũng phải đến mà cứ sợ. Sợ mà tránh khỏi được thì nên sợ, còn không tránh được mà sợ là sợ cái gì. Ví dụ có hai con đường, đi đường bên trái thì gặp giặc giã trộm cướp, đi đường bên phải thì không có. Nếu sợ giặc giã trộm cướp thì đi đường bên phải, vì chúng ta tránh được, còn đường chết có ai tránh được không? Ai cũng phải tới một lần. Có nhiều người bệnh than đau quá chịu không nổi. Tôi nói chịu không nổi sao còn sống, còn sống tức chịu nổi, không nổi thì chết rồi, còn biết nói không nổi là còn chịu nổi, chịu nổi là chưa chết. Nghĩ lại mới thấy chúng ta lẩn quẩn lắm, không bao giờ dám nghĩ tới cái chết. Chết là lẽ thật trăm phần trăm, không ai tránh được hết mà cứ sợ. Vậy thì chúng ta tỉnh hay mê? Đó là hoặc, là mê lầm. Người nào sợ chết là người đó bị mê lầm.

Nếu biết như lời Phật dạy, soi thấy thân năm uẩn là không thật thì hết mê lầm. Hết mê lầm thì hết khổ, vì đâu còn sợ chết nữa. Chết là cái thân giả, có gì đâu mà quan trọng. Thân giả này cố giữ cho thế mấy rồi một thời gian nó cũng hoại. Xưa kia các vị tu tiên,

tìm thuốc trường sanh uống cho khỏi chết, rốt cuộc rồi có còn sống tới bây giờ không? Đi mất hết trơn! Như vậy không ai tránh khỏi cái chết.

Chúng ta có sợ thì nên sợ nghiệp ác, vì chết mà mang theo nghiệp ác là khổ. Lúc sống làm ác cho nhiều rồi sợ chết, sợ cũng không khỏi. Nên nói cái đáng sợ nhất là sợ mang nghiệp ác. Người biết tu là người lo xa, nghĩ kỹ. Không những biết sợ nghiệp ác mà còn phải tạo nghiệp thiện nhiều hơn nữa. Vì có được nghiệp tốt lành đi đâu cũng vui. Hiện tại chúng ta sanh ở đây, có mặt ở đây, chỉ biết vui làm tất cả điều lành, đến lúc nhắm mắt đi chỗ khác cũng vui luôn, được vậy không có gì phải sợ.

Thế gian cho rằng chết hoặc là còn, hoặc là mất. Chúng ta xét kỹ xem chết là còn hay mất? Thân này là đất nước gió lửa, khi tắt thở rồi bốn thứ đó còn không? Lúc chết thở khì ra không mượn lại, là trả gió về hư không. Dần dần hơi ấm tan, là trả lửa. Kế nước cũng rò rỉ từ các mạch chảy ra, là trả nước. Đến chất cứng tan rã từ từ nát thành tro bụi, là trả đất. Như vậy đất nước gió lửa trả về cho đất nước gió lửa, mất chỉ là mất cái giả tướng, không phải mất tứ đại. Tứ đại vẫn lưu chuyển.

Có nhiều người đặt câu hỏi, không biết chết rồi mình đi đâu? Trong nhà Phật nói tùy duyên. Duyên thế nào thì tới chỗ đó. Ví dụ chúng ta nấu nước. Đổ nước vô nồi để trên bếp, nấu chừng vài giờ nước trong nồi không còn, vậy nước đi đâu? Nước ở trong nồi nấu mãi nó bốc hơi vào không khí. Cho nên hết là hết nước trong nồi chứ không phải hết trong không khí. Cũng nước này

mà chúng ta đem đổ trong hộp để vào máy nước đá thì thành khối cứng. Nếu ở nhiệt độ trung bình hoà thì nước vẫn là nước. Lấy nước để ví dụ chỗ tùy duyên là như vậy. Duyên nóng thì biến chuyển theo nóng, duyên lạnh thì biến chuyển theo lạnh, duyên trung bình thì ở mực trung bình.

Phật dạy người tu năm giới, khi chết đủ tư cách trở lại làm người, như nước ở nhiệt độ trung bình. Người tu thập thiện, phước đức hơn loài người, chết được sanh lên cõi trời, như nước nóng bốc hơi vào không khí. Người làm mười điều ác, chết bị đọa địa ngục, như nước đông lạnh thành khối. Như vậy tùy duyên mà chuyển biến chứ không phải hết.

Các pháp trên thế gian cũng vậy. Không có cái gì mất hẳn, tất cả đều chuyển biến tùy duyên. Theo duyên đổi dời mà thay hình đổi dạng, chứ không cố định. Phần vật chất đã không phải mất, vậy phần tinh thần mất không? Tinh thần không có hình dáng làm sao mất. Cho nên biết chết không phải là mất hẳn. Đã không mất hẳn thì chúng ta muốn còn xấu hay còn tốt? Có ai muốn mình sanh ra đen thui, nói cái gì cũng không ra cái gì, tay chân run rẩy v.v... đủ thứ xấu hết không? Không muốn thì phải ráng tu, làm điều phước, điều lành. Phật dạy: Giữ giới không sát sanh thì đời sau được tuổi thọ dài, không trộm cướp thì làm có của không bị mất, không tà dâm thì sanh ra đẹp đẽ, không nói dối thì nói năng lưu loát ai cũng muốn nghe, không uống rượu không nghiện ngập xì-ke ma túy thì đời sau sanh ra được trí tuệ thông minh. Làm theo lời Phật dạy

là chúng ta biết chuẩn bị cho mình một con đường tốt đẹp ở mai sau. Hiện tại thân này cũng không hoàn bị bằng thân giữ năm giới, vậy nên thân này chết cũng không nuối tiếc, vì đủ điều kiện để có thân sau đẹp hơn. Bỏ cái xấu để được cái tốt hơn thì có gì mà sợ. Thế nên người biết tu rồi thì không sợ chết. Do không biết tu, sợ không biết ngày mai mình ra sao, nên khi chết đến đều kinh hoàng sợ sệt.

Tôi nhắc lại trong sự tu, phương tiện ban đầu quan trọng nhất là Chỉ và Quán. Chỉ là dừng hết tất cả kết, là cái cột trời từ duyên bên ngoài lẫn bên trong. Quán để phá sự mê lầm, thấy rõ thân này huyễn hóa không thật. Đó là cửa để chúng ta vào đạo.

Chỉ là phương pháp hay nuôi lớn tâm thức, Quán là diệu thuật dẫn khởi thân giải.

Chỉ là dừng định, là phương tiện hay nuôi lớn tâm thức, làm cho tâm mạnh lên. Quán chiếu là diệu thuật khiến cho trí sáng hiểu biết đúng như thật.

Chỉ là thắng nhân của thiền định, Quán là chỗ nương tựa của trí tuệ. Ấy là pháp tự lợi, lợi tha đầy đủ.

Chỉ là gốc của thiền định, Quán là gốc của trí tuệ. Tu Chỉ Quán tức là tu thiền định, tự lợi lợi tha đầy đủ. Tại sao? Bởi vì khi dừng hết chấp, phá sạch những mê lầm thì mới có thể làm lợi mình lợi người được.

Cho nên kinh Pháp Hoa chép: “Phật ở trong Đại thừa, như pháp mình đã chứng, sức định tuệ trang nghiêm, lấy đó độ chúng sanh.”

Đây dẫn kinh Pháp Hoa làm chứng. Phật ở trong pháp Đại thừa chứng được, nên ngài có sức thiên định trí tuệ trang nghiêm, hóa độ chúng sanh. Vì vậy nói Chỉ và Quán là hai phương tiện đưa đến công đức tự lợi, lợi tha đầy đủ.

Phải biết hai pháp này như xe hai bánh, như chim hai cánh, nếu tu tập chệnh lệch liền rơi vào tà đạo.

Hai pháp này như xe hai bánh, tu riêng Chỉ không được, tu riêng Quán cũng không được, tu tập chệnh lệch liền rơi vào tà đạo điên đảo. Như có người tu thiền, đốt cây hương để trước mặt ngồi nhìn chăm chú, tâm định lại trụ ở chỗ cây hương, cho đó là tu Chỉ. Chúng ta tu định tuệ phải song hành. Nếu tu Chỉ không chưa đủ mà phải có quán chiếu, Quán mãi trí tuệ xao động nên phải có Chỉ cho tâm an định lại. Định tuệ phải tương ưng nhau, việc tu mới được kết quả tốt.

Kinh chép: “Nếu thiên tu thiên định phước đức, không học trí tuệ, gọi đó là ngu; thiên học trí tuệ, không tu thiên định phước đức, gọi đó là cuồng.”

Nếu chỉ tu định mà không học trí tuệ, gọi đó là ngu. Ngược lại, có trí tuệ quán chiếu mà không thiên định thì gọi là cuồng. Thế nên hai pháp phải theo nhau.

Lỗi cuồng, ngu tuy có chút ít khác, nhưng về tà kiến luân chuyển đâu có sai biệt. Nếu tu không đồng đều, tức là hành không trọn vẹn, thì làm sao chóng lên cực quả. Kinh lại chép: “Người Thanh văn vì định lực nhiều, không thấy Phật tánh. Hàng Thập trụ Bồ-tát

trí tuệ lực nhiều, tuy thấy Phật tánh mà không rõ ràng. Chư Phật Như Lai định tuệ lực đồng, nên thấy Phật tánh rõ ràng.” Lấy đây mà xét, Chỉ Quán đâu không phải cửa thẳng tắt đến đại quả Niết-bàn; là con đường tốt để người tu hành tiến bước, là chỗ chung hội của muôn ngàn công đức; là chánh thể của cực quả vô thượng.

Thanh văn nghiêng về định không thấy Phật tánh, Bồ-tát nghiêng về tuệ nên tuy thấy Phật tánh mà không rõ ràng. Chỉ có Phật đầy đủ định tuệ nên thấy Phật tánh rõ ràng. Người tu thiền phải khéo giữ định tuệ song hành, đừng để lệch một bên.

Nếu biết như thế, pháp môn Chỉ Quán thật chẳng phải tầm thường. Muốn tiếp dẫn những kẻ sơ cơ, phá mê mờ mà tiến đạo, phải nương Chỉ Quán hướng dẫn. Nhưng nói thì dễ mà thực hành rất khó, nên không thiết bàn nhiều về lý cao sâu. Nay lược trình bày mười ý, để chỉ lối cho kẻ sơ tâm hành đạo biết hướng tiến lên nấc thang chánh đạo, đi vào ngôi nhà Niết-bàn. Hành giả nên tự thẹn thực hành khó được, chớ chê vãn này thiếu cận. Nếu ý nghĩ, lời nói hợp nhau, chỉ trong chớp mắt trí đức, đoạn đức khó lường, thần giải khôn xiết.

Người nghe hiểu được đường lối tu này là có đầy đủ trí đức và đoạn đức. Trí đức là trí xét thấy đúng như thật, nên mọi hành động đều đầy đủ chân thật, từ bi. Đoạn đức là do đoạn dứt mà được đầy đủ đức hạnh. Ví dụ chúng ta tham ăn, bây giờ biết tu liền trừ dẹp bệnh tham ăn. Trước hay nói nhiều, nay biết tu bình tĩnh lại,

nói năng diêm đạm không bép xép nữa. Hoặc có bệnh thấy gì đẹp cũng thích, nhờ biết tu nên dứt bỏ được tâm ưa thích... Tóm lại, nhờ tu tập thiền định mà trí đức và đoạn đức mau chóng thành tựu, thấy hiểu thấu đáo không thể kể hết.

Nếu chỉ chấp suông trên văn ngôn, khẩu ý trái nhau, ngày tháng qua mất, biết nương đâu được đạo. Như kẻ nghèo đếm của báu cho người, rốt cuộc nơi mình nào có ích gì?

Nếu chỉ chấp danh ngôn, nói mà không thực hành, thì cũng như đếm của báu cho người, mình đâu được lợi ích gì.

Mười ý là:

- 1- Cụ duyên.
- 2- Trách dục.
- 3- Xả cái.
- 4- Điều hòa.
- 5- Phương tiện.
- 6- Chánh tu.
- 7- Thiện phát.
- 8- Giác ma.
- 9- Trị bệnh.
- 10- Chứng quả.

Trình bày mười ý này để rõ lối tu Chỉ Quán. Đây là điều kiện cần thiết cho kẻ mới học tọa thiền.

Nếu người khéo hội ý tu tập, khả dĩ an tâm vượt các chướng nạn, được định sanh tuệ và chứng vô lậu thánh quả.

Chúng ta tu thiền phải có đường lối căn bản, chứ không thể nói suông rồi muốn làm gì thì làm. Nếu không hiểu, làm sai sanh ra bệnh tật rồi đổ thừa tại tu thiền thì oan cho Phật pháp. Cho nên đối với những điều kiện thiết yếu, phải nghe học kỹ rồi ứng dụng tu, không hấp tấp, không tưởng tượng. Có như vậy thì bảo đảm sẽ tiến, còn không thì tu khó có kết quả.

Đây chỉ mới nói về lý, đến phần chánh tông là phần căn bản của quyển sách nói về ứng dụng tu, chúng ta sẽ thấy rõ sự thực hành như thế nào, cách ngồi tu ra sao v.v... để áp dụng tu không bị sai lầm.



PHẦN CHÁNH TÔNG

Phần chánh tông là phần căn bản của quyển sách. Phần này nói về những điều kiện thiết yếu mà người bước đầu tu thiền phải áp dụng trước. Thực hành được những điều kiện này rồi thì sự tu mới có kết quả, nếu bỏ qua không ứng dụng nỗ lực tu mà muốn có kết quả tốt thì không thể được.

CHƯƠNG I CỤ DUYÊN

Chánh văn:

**Phàm người phát tâm thực hành, muốn tu
Chỉ Quán cần phải đủ năm duyên:**

- 1- Giữ giới thanh tịnh.**
- 2- Ăn mặc đầy đủ.**

3- Yên ở chỗ vắng.

4- Hết các sự ràng buộc.

5- Gân gũ thiện tri thức.

I- Giữ giới thanh tịnh

Như trong kinh dạy: “Nương nơi giới luật được sanh các thứ thiên định và trí tuệ diệt khổ. Thế nên, Tỳ-kheo phải giữ giới thanh tịnh.” Nhưng người giữ giới chia ba hạng:

1. Người khi chưa làm đệ tử Phật, không tạo tội ngũ nghịch, sau gặp thầy lành dạy thọ tam quy ngũ giới làm đệ tử Phật, hoặc được xuất gia thọ mười giới làm Sa-di, kế thọ Cụ túc giới làm Tỳ-kheo, Tỳ-kheo-ni. Từ khi thọ giới về sau gìn giữ thanh tịnh không có hủy phạm, ấy gọi là người trì giới bậc thượng. Người ấy tu hành Chỉ Quán ắt chứng được Phật pháp, ví như cái áo trắng dễ nhuộm màu.

2. Nếu người thọ giới rồi, tuy không phạm giới trọng, phần nhiều phạm các giới khinh, vì tu thiên định nên theo đúng pháp sám hối. Người ấy cũng gọi là trì giới thanh tịnh, phát sanh trí tuệ. Ví như cái áo đã dơ, nay đem giặt sạch, nhuộm cũng có thể được.

3. Hoặc người thọ giới rồi, không kiên tâm gìn giữ, các giới khinh giới trọng phần nhiều đều phạm. Nếu y theo giáo lý Tiểu thừa thì phạm tứ trọng không thể sám hối. Nếu y theo giáo lý Đại thừa thì có thể trừ diệt được. Cho nên kinh chép:

“Trong Phật pháp có hai hạng người mạnh mẽ: Một là người không làm ác. Hai là người làm rồi biết sám hối.”

Người muốn sám hối phải đủ mười pháp trợ lực mới thành tựu:

1/ Tin chắc nhân quả.

2/ Sanh tâm kính sợ.

3/ Khởi lòng hổ thẹn.

4/ Cầu phương pháp diệt tội. Như trong kinh Đại thừa dạy các phương pháp thực hành, phải đúng như vậy mà tu tập.

5/ Phát lồ các tội trước.

6/ Đoạn tâm tương tục.

7/ Khởi tâm hộ trì Phật pháp.

8/ Phát đại thệ nguyện, độ thoát chúng sanh.

9/ Thường tưởng nhớ mười phương chư Phật.

10/ Quán tội tánh vốn không sanh.

Nếu đã đủ mười duyên, hành giả trang nghiêm đạo tràng, tẩy rửa sạch sẽ, đắp y thanh tịnh, đốt hương và tán hoa, ở trước Tam bảo như pháp sám hối. Hoặc bảy ngày, hai mươi một ngày, một tháng, ba tháng, cho đến nhiều năm, hành giả chuyên tâm sám hối tội trọng đã phạm, khi nào diệt được mới thôi.

Thế nào là tướng tội trọng diệt? Nếu hành giả chí tâm sám hối như thế, tự biết thân tâm

nhẹ nhàng, thấy mộng tốt, hoặc thấy điềm linh tướng lạ, hoặc biết thiện tâm khai phát, hoặc tại chỗ ngồi biết thân như mây như bóng, nhân đó lần lần chứng được các cảnh giới thiền. Hoặc tâm hiểu ngộ rộng suốt, hay biết pháp tướng, tùy nghe kinh liền thấu đạt nghĩa lý, nhân đó được pháp hỷ, tâm không lo rầu hối hận. Những tướng trạng ấy tức là tướng tội phá giới được tiêu diệt. Từ đây về sau kiên trì giới cấm, cũng gọi là trì giới thanh tịnh, có thể tu thiền định được. Ví như cái áo rách và dơ, nếu vá lành lại, đem giặt sạch sẽ cũng có thể nhuộm được.

Nếu người phạm trọng giới rồi, e chướng ngại thiền định, tuy không y các kinh tu các hạnh pháp, chỉ sanh tâm rất hổ thẹn, đối trước Tam bảo phát lồ tội trước, đoạn tâm tương tục, thân thường ngồi ngay thẳng, quán tội tánh vốn không, niệm mười phương chư Phật; hoặc khi xuất thiền, chí tâm thấp hương lễ bái, sám hối, tụng giới và tụng các kinh Đại thừa, trọng tội chướng đạo lần lần tiêu diệt, nhân đây giới được thanh tịnh, thiền định khai phát. Cho nên kinh Diệu Thắng Định chép: “Nếu người đã phạm tội trọng, sanh tâm kinh sợ, muốn tìm cách trừ diệt, nếu ngoài thiền định không có pháp nào diệt được. Người ấy nên ở chỗ vắng vẻ thường ngồi nhiếp tâm và tụng kinh Đại thừa, tất cả tội trọng thảy đều tiêu diệt, các thiện tam-muội tự nhiên hiện tiền.”

II- Ăn mặc đầy đủ.

1. Sự mặc có ba thứ

a. Như vị Đại sĩ núi Tuyết đức Thích-ca chỉ cần một chiếc y rách che thân là đủ, vì không dạo trong xóm làng, sức kham nhẫn được thành tựu.

b. Như ngài Đại Ca-diếp thường tu hạnh đầu-đà, chỉ chứa ba cái y phẩn tảo, không chứa các y khác.

c. Nếu ở xứ lạnh nhiều và nhẫn lực chưa thành, ngoài ba y, Như Lai cũng cho chứa các vật khác; nhưng cần phải thuyết tịnh, biết lượng sức mình và biết đủ, nếu tham cầu cất chứa nhiều thì loạn tâm, chướng ngại đạo.

2. Sự ăn có bốn thứ

a. Nếu là bậc thượng nhân đại sĩ vào nơi thâm sơn, xa hẳn thế tục, chỉ tùy thời dùng rau quả nuôi thân.

b. Thường hành đầu-đà thọ pháp khát thực, phá bốn thứ tà mạng, sống theo chánh mạng hay sanh thánh đạo.

Bốn thứ tà mạng là:

1/ Trồng trọt nuôi sống.

2/ Xem thiên văn.

3/ Tìm cách mưu sinh.

4/ Giong ruồi bốn phương mong cầu sự sống hoặc coi bói, thuốc thang...

Tướng tà mạng như ngài Xá-lợi-phất vì Thanh Mục Nữ nói.

c. Ở chỗ vắng vẻ nhờ đàn-việt đem đến cúng.

d. Ở trong chúng tăng ăn uống đúng pháp.

Bởi có những duyên này, nên gọi ăn mặc đầy đủ. Vì có sao? Vì không có những duyên này thì tâm không an ổn, chướng ngại trên đường đạo.

III- Yên ở chỗ vắng vẻ

Không làm các việc gọi là yên. Chỗ không ồn náo gọi là vắng vẻ. Có ba chỗ có thể tu thiền định:

1. Chỗ núi sâu không có người đến.

2. Chỗ vắng vẻ hành đầu-đà, cách xa làng xóm ít nữa cũng ba bốn dặm, bật tiếng mục đồng, không còn các tiếng ồn.

3. Ở trong ngôi già-lam thanh tịnh, cách xa kẻ thế tục.

Ở những nơi ấy đều gọi là “yên ở chỗ vắng vẻ”.

IV- Dứt các sự ràng buộc

Có bốn thứ:

1. Dứt việc làm nuôi sống: Tức là không tạo sự nghiệp thế gian.

2. Dứt việc kết giao với nhân gian: Không kết bạn thân với người thế tục, cắt đứt mọi sự giao thiệp.

3. Dứt các kỹ thuật khéo léo: Không làm thợ khéo, thầy thuốc, thầy bùa, thầy bói, thầy tướng, thầy số...

4. Dứt sự học vấn: Những việc đọc sách, học hỏi đều bỏ.

Đây là dứt bỏ các việc ràng buộc. Tại sao như thế? Vì còn nhiều việc ràng buộc thì việc hành đạo phải bê trễ, tâm loạn động khó nhiếp phục.

V- Gân gũi thiện tri thức

Thiện tri thức có:

1. Ngoại hộ thiện tri thức: Là người hay kinh doanh, cúng dường ủng hộ người tu, để cho người tu khỏi lo phiền rối loạn.

2. Đồng hạnh thiện tri thức: Người đồng đạo tu hành, nhắc nhở cảnh giác lẫn nhau, không nhiễu loạn nhau.

3. Giáo thọ thiện tri thức: Bạc thầy chỉ đạo, lấy những pháp môn thiền định phương tiện điều phục nội ngoại, chỉ dạy cho được lợi hỷ.

Giảng:

Phàm người phát tâm thực hành, muốn tu Chỉ Quán cần phải đủ năm duyên:

- 1- *Giữ giới thanh tịnh.*
- 2- *Ăn mặc đầy đủ.*
- 3- *Yên ở chỗ vắng.*
- 4- *Hết các sự ràng buộc.*
- 5- *Gần gũi thiện tri thức.*

Chỉ Quán tức là thiền định, cụ duyên là đầy đủ các duyên. Người tu thiền phải đầy đủ các duyên thì sự tu mới được kết quả.

I- Giữ giới thanh tịnh

Như trong kinh dạy: “Nương nơi giới luật được sanh các thứ thiên định và trí tuệ diệt khổ. Thế nên, Tỳ-kheo phải giữ giới thanh tịnh.” Nhưng người giữ giới chia ba hạng:

1. Người khi chưa làm đệ tử Phật, không tạo tội ngũ nghịch, sau gặp thầy lành dạy thọ tam quy ngũ giới làm đệ tử Phật, hoặc được xuất gia thọ mười giới làm Sa-di, kế thọ Cụ túc giới làm Tỳ-kheo, Tỳ-kheo-ni. Từ khi thọ giới về sau gìn giữ thanh tịnh không có hủy phạm, ấy gọi là người trì giới bậc thượng. Người ấy tu hành Chỉ Quán ắt chứng được Phật pháp, ví như cái áo trắng dễ nhuộm màu.

Hạng thứ nhất chỉ cho người bậc thượng, khi vào đạo được thọ giới, từ tam quy ngũ giới cho đến Sa-di, Tỳ-kheo, Tỳ-kheo-ni. Những vị này giữ giới thanh tịnh hoàn toàn, ví như chiếc áo trắng muốn nhuộm màu xanh vàng đỏ gì cũng được dễ dàng.

2. Nếu người thọ giới rồi, tuy không phạm giới trọng, phần nhiều phạm các giới khinh, vì tu thiên định nên theo đúng pháp sám hối. Người ấy cũng gọi là trì giới thanh tịnh, phát sanh trí tuệ. Ví như cái áo đã dơ, nay đem giặt sạch, nhuộm cũng có thể được.

Hạng thứ hai là những người đã thọ giới, tuy gìn giữ giới trọng mà chưa giữ được giới khinh. Như người xuất gia thọ Sa-di giữ mười giới, nếu ăn phi thời là phạm vào giới khinh. Cư sĩ tại gia thọ năm giới thì nói dối hay uống rượu là phạm giới khinh. Nếu lỡ phạm vào giới khinh, mà vì muốn tu thiên định, thì nên theo đúng pháp sám hối. Sám hối được thanh tịnh sẽ phát sanh trí tuệ.

Như vậy người xuất gia hay tại gia, nếu phạm giới khinh có thể sám hối thì tu thiên vẫn có kết quả chứ không phải lỡ phạm rồi không tu được. Có người cho rằng mình giữ giới không được nên không tu, đó là cố chấp sai lầm. Chúng ta tu hành tuy giữ giới còn kém khuyết mà biết sám hối thì vẫn tu được. Như chiếc áo dù có dơ phần nào nhưng đem giặt sạch, nhuộm màu cũng được.

3. Hoặc người thọ giới rồi, không kiên tâm gìn giữ, các giới khinh giới trọng phần nhiều đều phạm. Nếu y theo giáo lý Tiểu thừa thì phạm tứ trọng không thể sám hối. Nếu y theo giáo lý Đại thừa thì có thể trừ diệt được. Cho nên kinh chép: “Trong Phật pháp có hai hạng người mạnh mẽ: Một là người không làm ác. Hai là người làm rồi biết sám hối.”

Hạng thứ ba là người đối với những giới đã lãnh thọ, trọng hoặc khinh đều phạm. Căn cứ theo giáo lý Tiểu thừa thì phạm tứ trọng sát đạo dâm vọng, là tội nặng không thể sám hối. Nếu y theo tinh thần Đại thừa thì có thể sám hối trừ diệt được.

Thời Phật, người phạm tội nặng nhất là vua A-xà-thế. Ông ra lệnh bắt giam vua cha, rồi tìm cách hại chết để cướp ngôi. Trong giới luật, tội giết cha là phạm vào ngũ nghịch, không thể sám hối. Sau vua A-xà-thế hối hận tìm đến chỗ Phật. Phật dạy, nếu biết tội rồi phải khéo tu, gắng tạo phước đức làm lợi ích cho mọi người thì tội có thể qua. Ông xin quy y Phật, tu tập được nhiều lợi lạc. Như vậy người phạm tội nặng biết sám hối làm lành vẫn có thể tu tốt.

Người muốn sám hối phải đủ mười pháp trợ lực mới thành tựu:

1/ *Tin chắc nhân quả.*

2/ *Sanh tâm kính sợ.*

3/ *Khởi lòng hổ thẹn.*

4/ *Câu phương pháp diệt tội. Như trong kinh Đại thừa dạy các phương pháp thực hành, phải đúng như vậy mà tu tập.*

5/ *Phát lồ các tội trước.*

6/ *Đoạn tâm tương tục.*

7/ *Khởi tâm hộ trì Phật pháp.*

8/ *Phát đại thệ nguyện, độ thoát chúng sanh.*

9/ Thường tưởng nhớ mười phương chư Phật.

10/ Quán tội tánh vốn không sanh.

Muốn sám hối phải đủ mười pháp trợ lực:

1/ *Tin chắc nhân quả*. Nếu người trước lỡ phạm tội nay cải hối quyết tâm tu, thì phải có lòng tin nhân quả mạnh mẽ.

Hiện giờ chúng ta tu có tin nhân quả mạnh không? Thấy nhân quả như dễ, ai cũng tưởng là mình tin mạnh lắm. Nhưng thật ra chưa đủ mạnh. Tại sao? Nếu tin nhân quả mạnh, làm nhân lành sẽ có quả lành, làm nhân ác sẽ có quả ác, đó là điều chắc chắn không thể nào sai chạy, thì chúng ta đâu phải lo sợ ngày xấu hay ngày tốt.

Ai cũng tin làm lành có phước, làm ác có tội, nhưng lòng tin còn yếu chưa đủ mạnh. Ví dụ người đời phát tâm đi cứu trợ nạn lụt, nếu nhằm ngày mừng năm thì không dám đi, phải dời qua ngày mừng sáu. Cứu trợ là làm việc lành, tạo nhân lành thì ngày nào đi cũng tốt, tại sao lại sợ ngày mừng năm? Vì lòng tin chưa mạnh.

Chúng ta là người xuất gia, đôi khi chuẩn bị cất chùa cũng còn lựa chọn ngày tháng. Chùa là nơi thờ Phật để Phật tử tới bái sám tụng kinh nghe pháp, đó là điều lành. Đã là điều lành thì cất ngày nào cũng là ngày tốt, đâu có gì nghi ngờ. Vì vậy nếu chúng ta tin chắc nhân quả thì đó là trợ lực đầu tiên để thành tựu pháp sám hối.

2/ *Sanh tâm kinh sợ*. Khi đã biết tội lỗi, từ đó về sau sợ không dám làm nữa; còn sám hối rồi mà sau gặp việc lại phạm là chưa có tâm kinh sợ.

3/ *Khởi lòng hổ thẹn*. Nếu đã thọ giới rồi mà còn phạm thì lúc nào trong lòng cũng hối hận ăn năn vì chưa làm tròn, phải sanh tâm hổ thẹn không dám phạm.

4/ *Cầu phương pháp diệt tội*. Muốn cầu phương pháp diệt tội, như trong các kinh Đại thừa: Kim Cang, Pháp Hoa, Hoa Nghiêm v.v... có chỉ dạy, muốn tội lỗi tiêu diệt phải luôn phát tâm mạnh mẽ quên mình vì người, làm lợi ích cho chúng sanh, mới có thể sạch được những tội lỗi đã phạm.

5/ *Phát lồ các tội trước*. Phát lồ nói đủ là phát lồ sám hối nghĩa là trình bày những lỗi lầm đã phạm, phát lồ sám hối trước Phật và chúng tăng chứng minh, để chúng ta nhớ mãi mà không phạm.

6/ *Đoạn tâm tương tục*. Tâm tương tục là tâm nối tiếp luôn luôn không dừng. Nếu phạm giới sám hối rồi mà vẫn cứ phạm, là còn tâm tương tục chưa thể hết tội.

7/ *Khởi tâm hộ trì Phật pháp*. Người tội lỗi nhiều muốn được nhẹ cần phải khởi tâm hộ trì Phật pháp, nguyện nơi nào có truyền bá chánh pháp, có những Phật sự chân chánh thì sẵn sàng hộ trì.

8/ *Phát đại thệ nguyện, độ thoát chúng sanh*. Tuy phạm giới nhưng biết mình xấu dở nên hết lòng ăn năn hối cải, phát đại thệ nguyện trước Phật Bồ-tát và chúng tăng,

từ đây về sau đem thân làm lợi ích chúng sanh, dù có khó khổ hiểm nguy cũng không sợ.

9/ *Thường tưởng nhớ mười phương chư Phật.* Chúng ta đọc kinh thấy kể lại công đức của chư Phật, như đức Phật Thích-ca-mâu-ni, ngài đã hy sinh trọn cuộc đời tu hành giác ngộ truyền bá chánh pháp, nhờ đó mà chúng ta mới biết pháp để tu tập. Tưởng nhớ công đức của chư Phật ở mười phương cũng như vậy, chúng ta quý kính bắt chước làm theo.

10/ *Quán tội tánh vốn không sanh.* Thông thường chúng ta đều thấy tội thật phước thật, cái gì cũng thật. Nhưng đây nói, nếu muốn tất cả tội được tiêu diệt thì phải quán tánh tội vốn không. Vậy tội xuất phát từ đâu ra, tại sao tội tánh vốn không?

Thân khẩu ý tạo tội thành nghiệp, tội nặng tội nhẹ đều từ đó mà ra. Trong ba nghiệp, động cơ chủ yếu là ý nên nói ý là chủ. Ý nghĩ lành thì miệng nói lành thân làm lành là tạo nghiệp thiện. Ý nghĩ dữ thì miệng nói dữ thân làm dữ là tạo nghiệp ác. Tạo nghiệp lành là tạo phước, tạo nghiệp ác là tạo tội. Như vậy tạo tội hay phước đều gốc từ ý mà ra, nhưng ý là thật hay giả? Khi dấy nghĩ khởi niệm phân biệt tính toán, lúc đó là ý động. Ngay lúc dấy khởi đó chúng ta nhìn lại tìm xem nó ở đâu, gốc gác hình dáng của nó ra sao? Nhìn lại thì nó liền tiêu mất, không thật có. Nếu thật có thì tất cả thiện ác mới thật, ý là mấu chốt tạo tội mà bản chất không thật, thì những thứ do nó tạo ra làm sao thật được. Như món đồ giả, dù có làm gì thì cũng không thể trở thành đồ thật. Quán như vậy gọi là quán tội tánh vốn không.

Trong thiền sử ghi lại, tổ Tăng Xán là vị tổ thứ ba của Thiền tông Trung Hoa, ngài bị bệnh hủi, đến gặp tổ Huệ Khả thưa:

- Bạch Hòa thượng, dạy cho con pháp sám hối tội.

Tổ Huệ Khả bảo:

- Đem tội ra ta sám cho.

Ngài xoay lại xem tội ở đâu, tìm mãi không thấy, nên thưa:

- Con tìm tội không được.

Tổ bảo:

- Ta đã sám hối cho ngươi rồi.

Tổ Tăng Xán nghĩ mình tạo nhiều tội lỗi nên mới mang thân bệnh nguy kịch, ngài xin Tổ dạy cách sám hối cho hết tội. Khi nghe Tổ bảo bèn xoay lại tìm không thấy, mới biết tánh tội vốn không thật. Vì gốc tội từ ý tạo, mà ý không thật thì tội cũng không thật. Biết rõ như vậy tội liền theo đó tiêu tan.

Chỗ này chúng ta cần phải dè dặt, nếu không sẽ lầm lẫn rồi bị đọa. Nếu không quán sát đúng như thật, không thấy hư giả, nghe nói tội tánh là không, rồi mặc tình làm điều tội lỗi thì không được. Ngài Khuê Phong nói, tội từ ý ra, tuy tánh của ý là không, mà theo nó tạo tội thì thành nghiệp. Ví dụ có ai làm điều gì trái ý, chúng ta nổi giận muốn đánh chửi họ thì thành tội, thành nghiệp. Vì còn nóng giận, tham lam là còn tội. Nếu vừa nổi giận liền nhìn lại xem giận từ đâu ra, nhìn một lúc thì cơn giận biến mất. Như vậy, biết rõ

tham sân si không thật, khi ý niệm dấy lên liền nhìn lại không theo thì không tạo tội, tội không thì nghiệp cũng mất. Nếu không biết phản quan thì tội phước rõ ràng, chứ đừng nghe nói tội tánh không rồi cứ tạo tội, chết sẽ xuống địa ngục.

Như vậy, mười pháp trợ lực là để giúp chúng ta diệt tội. Cho nên nếu lỡ phạm các giới trọng hoặc khinh, thì phải thành tâm tu mười pháp này để sám hối, mới có thể hết tội.

Nếu đã đủ mười duyên, hành giả trang nghiêm đạo tràng, tẩy rửa sạch sẽ, đốt y thanh tịnh, đốt hương và tán hoa, ở trước Tam bảo như pháp sám hối. Hoặc bảy ngày, hai mươi một ngày, một tháng, ba tháng, cho đến nhiều năm, hành giả chuyên tâm sám hối tội trọng đã phạm, khi nào diệt được mới thôi.

Phải thành tâm đúng như pháp sám hối, cho tới khi nào diệt được tội trọng mới thôi. Sám hối rồi bắt đầu tu thiền sẽ có kết quả tốt.

Thế nào là tướng tội trọng diệt? Nếu hành giả chí tâm sám hối như thế, tự biết thân tâm nhẹ nhàng, thấy mộng tốt, hoặc thấy điềm linh tướng lạ, hoặc biết thiện tâm khai phát, hoặc tại chỗ ngồi biết thân như mây như bóng, nhân đó lần lần chứng được các cảnh giới thiền.

Sám hối năm mười ngày hoặc nửa tháng một tháng... bỗng dưng thấy thân tâm nhẹ nhàng khỏe khoắn, thì biết đó là tướng tội đã diệt.

Hoặc khi sám hối một thời gian, bỗng nhiên ngủ mộng thấy Phật hoặc chư tăng ni, hoặc thấy cảnh chùa cảnh lành, đó là *thấy mộng tốt*, chứng tỏ tội đã giảm. Hoặc thấy những điều hiển hiện lạ lùng, như đang sám hối bỗng nghe mùi hương lạ, cảm thấy tâm hồn nhẹ nhàng..., đó là *thấy điềm linh* hay *tướng lạ*. Hoặc khi sám hối rồi bỗng dưng phát tâm mạnh mẽ muốn làm lợi ích cho tất cả chúng sanh, không còn nghĩ riêng tư nữa, đó là *tướng thiện tâm khai phát*. Hoặc khi đang ngồi hay lạy sám hối, thấy thân nhẹ nhàng *như mây, như bóng*, như không có thân, thì biết đó là tướng tội đã diệt. Nếu sám hối được như vậy thì tu thiền sẽ đạt kết quả tốt, nên nói *nhân đó lần lần chứng được các cảnh giới thiền*.

Hoặc tâm hiểu ngộ rộng suốt, hay biết pháp tướng, tùy nghe kinh liền thấu đạt nghĩa lý, nhân đó được pháp hỷ, tâm không lo rầu hối hận.

Sám hối rồi do ngồi thiền bỗng nhiên tâm hiểu ngộ rộng suốt, những vấn đề ngày xưa chưa hiểu nay hiểu được, hay biết pháp tướng, câu kinh lời kệ Phật tổ dạy đều thấu đạt nghĩa lý sâu xa. Nhân đó rất vui thích sanh tâm hoan hỷ.

Có nhiều vị đến trình với tôi, trong lúc tu thiền tâm thanh tịnh, phát ra hai hiện tượng lạ: một là vui cười hai ba ngày, hai là khóc nức nở không nín được. Vui cười thì dễ hiểu, vì thấy được sự tốt đẹp của đạo, tin hiểu nên vui. Còn khóc là sao? Người chưa hiểu thường lo nghĩ, không biết khóc như vậy có họa gì không? Chỗ này tôi nói kỹ cho khỏi lo sợ.

Ngày xưa chư tổ ngộ đạo có nhiều vị cũng khóc, như ngài Khuê Phong Tông Mật. Ngài xuất gia thọ giới Tỳ-kheo chưa lâu, một hôm dự trai tăng được cúng dường quyển kinh Viên Giác. Trở về giở kinh ra đọc tới đâu khóc sụt mướt tới đó. Ngài nghĩ, tại sao đọc kinh lại khóc chắc mình có tội lỗi gì đây, nên đến trình thầy. Vị thầy nói đó là ông có duyên với kinh điển Đại thừa, chứ không phải lỗi lầm.

Chúng ta tu hoặc đọc kinh sách có xúc cảm khóc cũng đừng sợ, vì đó chỉ là duyên trước của mình thôi. Ví dụ cha mẹ hoặc người thân thiết của chúng ta đi đâu xa lâu lắm rồi, bất chợt nay về gặp lại thì sao? Có khi cười, có khi khóc. Cười hay khóc cũng là mừng. Bởi vì người thương mà lâu không gặp, giờ gặp lại xúc động quá. Trạng thái cười hoặc khóc đó là để nói lên sự vui mừng được gặp lại người mình quý trọng thân thương.

Cũng vậy, đời trước chúng ta có duyên với đạo, biết tu ít nhiều rồi nhưng quên lãng đi. Đời này ngồi tu đọc kinh, sám, kệ... tự nhiên cảm thấy xúc động nên khóc. Khóc là vì đã từng quen biết mà quên, nay bỗng nhiên gặp lại xúc động quá. Người duyên lớn với Phật pháp mới có những hiện tượng đó, nếu không có duyên thì khi đọc kinh hoặc nghe giảng chỉ buồn ngủ thôi chứ không khóc. Hiểu rồi chúng ta mới thấy ý nghĩa, trong lúc tu an lòng không còn lo sợ, nhân đó mà được pháp hỷ tâm không lo rầu hối hận.

Những tướng trạng ấy tức là tướng tội phá giới được tiêu diệt. Từ đây về sau kiên trì giới cấm, cũng gọi

là trì giới thanh tịnh, có thể tu thiền định được. Ví như cái áo rách và dơ, nếu vá lành lại, đem giặt sạch sẽ cũng có thể nhuộm được.

Tuy áo rách dơ nhưng giặt sạch vá lại, đem nhuộm cũng được. Nếu lỡ phạm tội thì phải sám hối với tâm thành tha thiết, trì giới thanh tịnh, có thể tu thiền định. Như vậy trong ba hạng trên ai cũng tu được.

Nếu người phạm trọng giới rồi, e chướng ngại thiền định, tuy không y các kinh tu các hạnh pháp, chỉ sanh tâm rất hổ thẹn, đối trước Tam bảo phát lồ tội trước, đoạn tâm tương tục, thân thường ngồi ngay thẳng, quán tội tánh vốn không, niệm mười phương chư Phật; hoặc khi xuất thiền, chí tâm thấp hương lễ bái, sám hối, tụng giới và tụng các kinh Đại thừa, trọng tội chướng đạo lần lần tiêu diệt, nhân đây giới được thanh tịnh, thiền định khai phát. Cho nên kinh Diệu Thắng Định chép: “Nếu người đã phạm tội trọng, sanh tâm kinh sợ, muốn tìm cách trừ diệt, nếu ngoài thiền định không có pháp nào diệt được. Người ấy nên ở chỗ vắng vẻ, thường ngồi nhiếp tâm và tụng kinh Đại thừa, tất cả tội trọng thấy đều tiêu diệt, các thiền tam-muội tự nhiên hiện tiền.”

Nếu đã lỡ phạm tội phải ráng nhiếp tâm tu thiền, đồng thời sám hối và đọc những kinh điển Đại thừa như: Pháp Hoa, Lăng-nghiêm, Kim Cang, Viên Giác... thì các tội lần tiêu diệt hết.

Trong ba phần này, phần thứ nhất là chỉ cho người giữ giới tu thiền sẽ có kết quả tốt. Phần thứ hai, trường hợp lỡ phạm giới khinh, nên thành tâm sám hối

lần lần việc tu có kết quả. Phần thứ ba, nếu phạm luôn giới trọng thì phải tha thiết sám hối với tâm chí thành, quán các pháp đều không tự tánh, dần dần tội lỗi tiêu diệt. Như vậy ai tu cũng được, chứ không phải người nào thanh tịnh mới tu thiền, còn lỡ phạm lỗi rồi thì không thể tu thiền. Những trường hợp phạm lỗi mà không biết hối hận, không sám hối thì tu mới không có kết quả.

II- Ăn mặc đầy đủ

1. Sự mặc có ba thứ

a. Như vị Đại sĩ núi Tuyết đức Thích-ca chỉ cần một chiếc y rách che thân là đủ, vì không dạo trong xóm làng, sức kham nhẫn được thành tựu.

b. Như ngài Đại Ca-diếp thường tu hạnh đầu-đà, chỉ chứa ba cái y phần tảo, không chứa các y khác.

Phần này nghiêng về người xuất gia. Nếu tu thiết tha đặc lực như đức Phật Thích-ca, chỉ cần một chiếc y rách che thân là đủ, vì không dạo trong xóm làng, sức kham nhẫn được thành tựu. Can đảm được vậy thì tốt, còn không thì như ngài Đại Ca-diếp thường tu hạnh đầu-đà, chỉ chứa ba y phần tảo, không chứa các y khác.

c. Nếu ở xứ lạnh nhiều và nhẫn lực chưa thành, ngoài ba y, Như Lai cũng cho chứa các vật khác; nhưng cần phải thuyết tịnh, biết lượng sức mình và biết đủ, nếu tham cầu cất chứa nhiều thì loạn tâm, chướng ngại đạo.

Hạng thứ ba là chỉ cho chúng ta hiện nay, còn dở không đủ khả năng như Phật có nhẫn lực cao, nên khi ở những chỗ lạnh hoặc nơi nóng bức..., tùy theo hoàn cảnh

ngoài ba y Phật còn cho dùng thêm những y phục và vật cần thiết khác, như áo ngắn, áo dài... để đi lại cho thuận tiện, nhưng phải biết thuyết tịnh. Nghĩa là đối những thứ có được phải thuyết tịnh, đây là của người này, người kia, chứ không phải của mình. Cũng đừng cất chứa nhiều, bởi cất chứa nhiều thì loạn tâm.

Có vị khi mới vào tu Chỉ một cái va-li nhỏ, ở chùa chừng năm bảy năm đến lúc đi phải thuê xe chở mới hết, vậy là không tốt. Chúng ta sống phải đơn giản, biết đủ, đừng đòi hỏi nhiều thì đạo đức sẽ tăng trưởng, lòng tham muốn còn thì đạo đức dễ suy giảm. Hai việc này không theo nhau, được nhiều của thì mất đạo đức, muốn có đạo đức thì bớt nhiều của. Người xuất gia phải luôn nhớ như vậy mà sống dè dặt một chút.

Phật tử tại gia tu thiền đối với sự mặc cũng đơn giản một chút, đừng cầu kỳ đòi hỏi kiểu mới nào cũng theo cho kịp, đừng đuổi theo những gì mà người khác có, hay phải mua sắm thứ đắt tiền. Theo đuổi những việc đó tâm sanh rối loạn, không hợp với người tu đạo. Chủ yếu của việc mặc là vừa đủ để ấm thân, sạch sẽ không bị nhớp nhúa, lành lặn để người không chê cười là được rồi, đừng chạy theo thời trang quá mà khó tu.

2. Sự ăn có bốn thứ

a. Nếu là bậc thượng nhân đại sĩ vào nơi thâm sơn, xa hẳn thế tục, chỉ tùy thời dùng rau quả nuôi thân.

Điều này chúng ta làm không nổi rồi.

b. Thường hành đầu-đà thọ pháp khát thực, phá bốn thứ tà mạng, sống theo chánh mạng hay sanh thánh đạo.

Bốn thứ tà mạng là:

1/ Trồng trọt nuôi sống.

2/ Xem thiên văn.

3/ Tìm cách mưu sinh.

4/ Giông ruồi bốn phương mong cầu sự sống hoặc coi bói, thuốc thang...

Tướng tà mạng như ngài Xá-lợi-phất vì Thanh Mục Nữ nói.

Hành hạnh đầu-đà chúng ta cũng làm không được. Nhưng trong đây nói có bốn thứ tà mạng, chúng ta cần phải hiểu rõ.

1/ Trồng trọt nuôi sống. Đây là căn cứ theo ngày xưa ở Ấn Độ, Phật dạy chư tăng phải sống bằng khát thực, khát thực mới tránh được bốn điều này, còn hoàn cảnh hiện nay thì khác. Thời chúng ta tu không đi khát thực, nếu không trồng trọt cho có lương thực ăn mà chỉ ỷ lại vào Phật tử thì đâu được. Nên trồng trọt nuôi sống hiện nay là chánh mạng chứ không phải tà mạng.

2/ Xem thiên văn. Việc này thì không đúng, vì đó là tà mạng.

3/ Tìm cách mưu sinh. Tìm cách để sống, nhưng mưu sinh mà không chân chánh thì không được.

4/ Coi bói, thuốc thang... Hốt thuốc chữa bệnh cho người thì tốt, nhưng xem tay bói quẻ thì là tà mạng.

Trên đây là những điều mà ngày xưa ở Ấn Độ không được phép làm, còn hiện nay chúng ta tu ở đâu

thì xét điều gì hợp với hoàn cảnh, có lợi cho sự tu cho xã hội thì làm, chứ không bắt phải y hệt như xưa.

Về tà mạng, như ngài Xá-lợi-phất nói với Thanh Mục Nữ, trong kinh có ghi đủ.

c. Ở chỗ vắng vẻ nhờ đàn-việt đem đến cúng.

d. Ở trong chúng tăng ăn uống đúng pháp.

Bởi có những duyên này, nên gọi ăn mặc đầy đủ. Vì có sao? Vì không có những duyên này thì tâm không an ổn, chướng ngại trên đường đạo.

Chúng ta có thể ở am thất nhờ Phật tử ủng hộ, hoặc ở trong chùa hay các thiền viện, chư tăng ni sống theo nề nếp, ăn uống đúng pháp, tu hành đúng giờ giấc... giúp cho mọi người tu hành được yên ổn. Người tu nếu thiếu các duyên trên thì tâm không an ổn, sẽ chướng ngại trên đường đạo.

Cư sĩ tại gia muốn tu thiền được yên cũng nên đề phòng hai việc: Một là, buổi tối muốn ngồi thiền thì nên ăn nhẹ thôi, vì ăn no dễ buồn ngủ. Nếu ăn no thì ngủ rồi khuya thức dậy ngồi thiền, tránh khỏi bị ngủ gục. Khéo biết việc tu mới có hiệu quả, còn không biết ăn no quá mà cứ nghĩ phải ráng ngồi, vừa tức bụng vừa buồn ngủ, tu không thể yên được.

Hai là, ở gia đình do hoàn cảnh sinh hoạt chung, nếu đầu hôm người nói chuyện, kể xem ti vi... ồn quá, thì buổi khuya mọi người còn ngủ mình thức dậy sớm hơn để ngồi thiền, chứ đừng trách mọi người làm ồn, bắt họ phải giữ yên lặng cho mình ngồi thiền. Vì như vậy người

trong gia đình sẽ buồn trách, ghét người tu. Phải nên xử sự cho hợp lý, mình tu được mà người nhà cũng sinh hoạt được. Đó là chỗ khéo léo của người biết tu.

III- Yên ở chỗ vắng vẻ

Không làm các việc gọi là yên. Chỗ không ồn náo gọi là vắng vẻ. Có ba chỗ có thể tu thiền định:

1. Chỗ núi sâu không có người đến.

2. Chỗ vắng vẻ hành đầu-đà, cách xa làng xóm ít nữa cũng ba bốn dặm, bật tiếng mục đồng, không còn các tiếng ồn.

3. Ở trong ngôi già-lam thanh tịnh, cách xa kẻ thế tục.

Ở những nơi ấy đều gọi là “yên ở chỗ vắng vẻ”.

Trong kinh Phật có dạy, tiếng động là mũi tên nhọn đâm vào tim, vì thế người tu thiền phải ở nơi vắng vẻ tránh chỗ ồn náo. Bình thường khi nghe tiếng động chúng ta không giật mình nhiều, nhưng với người mới tập ngồi thiền, đang ngồi yên bỗng có tiếng động mạnh bất thường thì liền giật mình, có khi muốn run lên, vì tiếng động làm nhói tim khó chịu.

Như tôi trước kia, nhân đọc kinh thấy nói chỗ ồn náo khó tu, nên muốn vô rừng hay lên núi tu cho yên. Nghĩ vậy nên khi được nghỉ ngơi, tôi lên Bảo Lộc cất Thiền Duyệt Thất để tu. Chỗ đó còn vắng vẻ, từ đường lớn vào gần hai cây số, tôi cho là yên ổn lắm rồi, nhưng không ngờ ban đêm thì cọp kêu, ban ngày thì khỉ vượn hú,

thỉnh thoảng lại có mấy chiếc xe hàng leo đèo Bảo Lộc lên Đà Lạt rồ máy âm âm, không lúc nào yên. Ở thành phố thì ồn ào, vô rừng thì cộp beo, khỉ vượn, rấn rít... Cho nên thời gian tôi tu ở Thiền Duyệt thất, tưởng yên mà rốt cuộc cũng không yên. Sau về Chơn Không, ở núi tôi tưởng là yên rồi, đâu ngờ dưới chợ họ hát cải lương mở loa vang vọng tới trên núi, nghe đủ hết. Chạy khỉ vượn lại gặp gánh hát, hóa ra cũng không yên.

Lúc ấy tôi nghĩ, chắc chỗ nào không có chúng sanh chỗ đó mới yên, nhưng chỗ nào mà không có chúng sanh! Nếu mình cứ sợ tiếng động hoai, thì dù chạy tìm suốt đời cũng không có chỗ nào yên, chi bằng áp dụng tu theo tinh thần Đại thừa, ngay trong động mà dừng động. Nghĩ vậy tôi liền thấy tất cả âm thanh đều hư giả không thật, dưới chợ ca hát gì cũng mặc, mình cứ ngồi thiền. Ca hát là chuyện của họ, còn tu là chuyện của mình. Tôi tập như vậy một thời gian quen dần, không còn thấy ồn náo nữa, từ đó tu mới yên.

Qua kinh nghiệm của bản thân tôi, nói cho tăng ni và Phật tử hiểu, tuy rằng nơi vắng vẻ dễ tu, nhưng ở thế gian này chỗ nào cũng có náo động, chúng ta phải khéo tùy duyên mà tu. Nếu ở chỗ động thì xem những tiếng động đó là hư ảo qua rồi mất, chứ đừng nghe ca hát liền chú ý xem câu nào quen, nghe tiếng kèn xe thì nghĩ xem xe đó hiệu gì... Xe mặc xe, người mặc người, tiếng động gì cứ cho qua không lưu tâm, chỉ thiền vào thiền định mà thôi. Như vậy, người khéo tu ở đâu tu cũng được, thành thị tu theo thành thị, thôn quê tu theo thôn quê, rừng núi tu theo rừng núi. Ở trong cảnh động mà không bị động, đó là hay nhất.

IV- Dứt các sự ràng buộc

Có bốn thứ:

1. Dứt việc làm nuôi sống: Tức là không tạo sự nghiệp thế gian.

2. Dứt việc kết giao với nhân gian: Không kết bạn thân với người thế tục, cắt đứt mọi sự giao thiệp.

3. Dứt các kỹ thuật khéo léo: Không làm thợ khéo, thầy thuốc, thầy bùa, thầy bói, thầy tướng, thầy số.

4. Dứt sự học vấn: Những việc đọc sách, học hỏi đều bỏ.

Đây là dứt bỏ các việc ràng buộc. Tại sao như thế? Vì còn nhiều việc ràng buộc thì việc hành đạo phải bê trễ, tâm loạn động khó nhiếp phục.

Đây là nói với người xuất gia, nhưng hoàn cảnh hiện nay không giống người xưa, cho nên phải khéo linh động. Làm sao chúng ta sống có lợi ích cho đồng bào, cho quê hương xứ sở mà vẫn tu được; còn chỉ nghĩ được cho mình mà có hại cho chung quanh thì không tốt. Cho nên người tu phải khéo hiểu cho tường tận. Như bốn việc trong đây nói, hiện tại người xuất gia cũng khó làm tròn.

- *Dứt việc làm nuôi sống.* Người tu ở thành phố hiện giờ phải bán cơm chay, bán nhang... Nếu không cho làm thì lấy gì sống, cho nên điều này không làm được rồi.

- *Dứt việc kết giao với nhân gian.* Không kết bạn thân với người thế tục là phải, nhưng đối với Phật tử cũng phải cư xử tốt, chứ Phật tử đến chúng ta không thềm ngó ngang thì không được.

- *Dứt các kỹ thuật khéo léo.* Nếu người tu có tay nghề khéo, hay làm thầy thuốc v.v... thì nên hướng dẫn giúp đỡ cho người. Điều này không có lỗi, còn làm thầy bùa, thầy tướng, thầy số thì không được.

V- *Gần gũi thiện tri thức*

Thiện tri thức có:

1. *Ngoại hộ thiện tri thức:* Là người hay kinh doanh, cúng dường ủng hộ người tu, để cho người tu khỏi lo phiền rối loạn.

2. *Đồng hạnh thiện tri thức:* Người đồng đạo tu hành, nhắc nhở cảnh giác lẫn nhau, không nhiều loạn nhau.

3. *Giáo thọ thiện tri thức:* Bậc thầy chỉ đạo, lấy những pháp môn thiền định phương tiện điều phục nội ngoại, chỉ dạy cho được lợi hỷ.

Gần gũi thiện tri thức, đây là điều thiết yếu. Người tu phải có những thiện hữu tri thức thì mới yên ổn tu. Thiện hữu tri thức có ba:

- *Ngoại hộ thiện tri thức,* chỉ cho những Phật tử có phương tiện, có của cải, giúp đỡ cho chúng ta yên tu.

- *Đồng hạnh thiện tri thức,* là những người bạn đồng tu với nhau. Người xuất gia ở chung chùa hay cùng trong thiền viện, nếu có ai làm gì sai dở thì huynh đệ luôn luôn nhắc nhở khuyên răn, nhờ vậy mà được tiến bộ trong tinh thần đạo đức, không bị những thói hư tật xấu làm rối loạn.

- *Giáo thọ thiện tri thức*, là những bậc thầy chỉ dạy cho chúng ta tu, như dạy pháp môn thiền định, các phương tiện điều phục nội tâm, chỉ dạy cho được pháp lợi hỷ...

Như vậy, ba hạng thiện tri thức này là rất cần thiết cho người xuất gia tu tập, còn người tại gia tự làm lấy mà sống, nên không cần ngoại hộ thiện tri thức, trừ những người lớn tuổi không làm ra tiền, thì cần có con cháu ngoại hộ. Những cư sĩ biết tu thiền là đồng hạnh thiện tri thức, khi thấy huynh đệ có việc gì trở ngại, không được vui... thì động viên nhắc nhở để cùng nhau tu tập tốt. Và cũng phải có giáo thọ thiện tri thức, đó là bậc thầy hướng dẫn chỉ dạy pháp tu, để trong lúc tu có những trục trặc, thầy biết mà chỉ cách cho vượt qua.



CHƯƠNG II

TRÁCH DỤC

Chánh văn:

Nói trách dục tức là trách ngũ dục. Phạm muốn tọa thiền tu tập Chỉ Quán quyết phải quở trách ngũ dục. Ngũ dục: sắc, thanh, hương, vị, xúc ở thế gian. Nó hay làm mê hoặc tất cả phạm phu khiến phải say đắm. Nếu người biết tội lỗi của nó liền xa lìa, ấy gọi là trách dục.

1. Trách sắc dục: Những hình dáng kiều diễm của nam nữ, như mắt trong mày dài, môi son răng trắng... và bao nhiêu màu sắc mỹ lệ xanh vàng đỏ trắng, hồng tía lam lục của các vật báu ở thế gian. Nó hay khiến kẻ phạm phu trông thấy sanh lòng yêu mến, tạo các ác nghiệp. Như vua Tần-bà-sa-la vì sắc dục đem thân vào nước địch, cam ở trong phòng nàng A-phạm-ba-la. Lại vua Ưu-điền cũng vì

sắc dục chặt tay chân năm trăm vị tiên. Sắc dục còn gây biết bao tội lỗi như vậy.

2. Trách thanh dục: Là tiếng đàn tranh đàn cầm, ống tiêu ống sáo, tiếng ty tiếng trúc, kim thạch tấu thành âm nhạc và giọng ca ngâm tán tụng của nam nữ. Nó hay cám dỗ kẻ phàm phu vừa nghe liền sanh tâm đắm nhiễm, tạo các ác nghiệp. Như năm trăm vị tiên ở núi Tuyết nghe giọng ca của nàng Chân-đà-la liền mất thiền định, tâm say mê cuồng loạn. Mê âm thanh tạo nên tội lỗi, còn biết bao việc như thế.

3. Trách hương dục: Mùi hương của nam nữ, của các thức ăn uống và các thứ hương xông ướp, kẻ ngu không biết xét tướng trạng của nó, vừa ngửi liền sanh mê đắm, mở cửa cho kiết sử. Như vị Tỳ-kheo ở bên hồ sen, ngửi mùi hương của hoa sanh tâm ưa thích, bị vị thần giữ ao quả trách: “Tại sao dám trộm mùi hương của ta?” Vì thích mùi hương khiến các kiết sử đang nằm liền đứng dậy. Còn biết bao nhân duyên do hương dục gây tai hại như thế.

4. Trách vị dục: Là những mùi vị đắng, cay, chua, ngọt, mặn, lạt... những thứ cao lương mỹ vị hay khiến phàm phu sanh tâm nhiễm trước, tạo các nghiệp ác. Như ông Sa-di vì thích vị tô lạt nên sau khi chết làm con giòi ở trong tô lạt. Vị dục còn lắm việc hại tương tự như thế.

5. Trách xúc dục: Da thịt mềm mại mịn màng của nam nữ, khi lạnh chạm ấm, khi nóng xúc mát

và các xúc chạm hợp với nhu cầu, kẻ ngu không trí vì đó chìm đắm, khiến ngăn ngại đạo nghiệp. Như vị tiên một sừng vì xúc dục mà mất thân thông, bị dân nữ cướp cổ. Xúc dục có lắm việc tai hại như thế.

Phương pháp trách dục như trên đều rút trong luận Ma-ha-diễn.

Lại than rằng: “Than ôi! Chúng sanh thường bị ngũ dục não loạn, mà mãi tìm cầu không thôi. Ngũ dục này, nếu tìm được càng hăng; như lửa thêm củi, ngọn lửa càng mạnh. Ngũ dục không vui, như chó gặm xương khô. Ngũ dục gây tranh đấu, như bầy quạ giành thịt thối. Ngũ dục thiêu người, như cầm đuốc đưa ngược gió. Ngũ dục hại người, như đập rấn độc. Ngũ dục không thật, như mộng được của báu. Ngũ dục tạm bợ không lâu bền, như chọi đá nháng lửa. Trí giả suy xét coi nó như giặc thù; thế nhân lầm mê tham đắm ngũ dục đến chết không bỏ, đời sau phải chịu vô lượng khổ não.”

Đến các loại súc sanh vẫn có ngũ dục này, nên tất cả chúng sanh thường bị ngũ dục sai sử, đều làm tội mọi cho ngũ dục; lao mình trong tệ dục, chìm đắm trong tam đồ. Ta nay tu thiên định lại bị chúng ngăn che, chúng là giặc dữ phải chóng gấp xa lìa. Như bài kệ trong kinh Thiên chép:

Chết sống không đoạn dứt,
 Vì ưa dục, thích vị.
 Nuôi thù vào gò nổng,
 Luống chịu các đắng cay.

**Thân thối như tử thi,
 Chín lỗ chảy bất tịnh.
 Như trùng phân ưa phân,
 Kẻ ngu thân không khác.
 Người trí nên xét thân,
 Không tham nhiễm thế lạc,
 Không mắc, không ham muốn,
 Ấy gọi chân Niết-bàn.
 Như chư Phật đã nói:
 Nhất tâm nhất ý hành.
 Sở tức tu thiên định,
 Ấy gọi hạnh đầu-đà.**

Giảng:

Nói trách dục tức là trách ngũ dục. Phàm muốn tọa thiền tu tập Chỉ Quán quyết phải quở trách ngũ dục. Ngũ dục: sắc, thanh, hương, vị, xúc ở thế gian. Nó hay làm mê hoặc tất cả phàm phu khiến phải say đắm. Nếu người biết tội lỗi của nó liền xa lìa, ấy gọi là trách dục.

Trách dục là quở trách ngũ dục không để cho tâm bị đắm nhiễm. Ngũ dục: sắc, thanh, hương, vị, xúc. Hình sắc, âm thanh, mùi thơm, vị ngon ngọt, xúc chạm sanh ưa thích. Năm món dục này là năm phần đang hiện hữu thực thể nơi mình. Có chỗ khác nói ngũ dục là tài sắc danh thực thù, tức là tiền của, sắc đẹp, danh vọng, ăn uống và ngủ nghỉ.

1. Trách sắc dục: Những hình dáng kiều diễm của nam nữ, như mắt trong mày dài, môi son răng trắng... và bao nhiêu màu sắc mỹ lệ xanh vàng đỏ trắng, hồng tía lam lục của các vật báu ở thế gian. Nó hay khiến kẻ phàm phu trông thấy sanh lòng yêu mến, tạo các ác nghiệp. Như vua Tần-bà-sa-la vì sắc dục đem thân vào nước địch, cam ở trong phòng nàng A-phạm-ba-la. Lại vua Ưu-điền cũng vì sắc dục chặt tay chân năm trăm vị tiên. Sắc dục còn gây biết bao tội lỗi như vậy.

Người tại gia và xuất gia đều phải dè dặt đối với sắc dục. Ở đây ngài dẫn những chuyện xưa vào thời đức Phật, còn nhìn ngay hiện tại cũng đủ thấy sắc dục hại người ghê gớm, nguy hiểm vô cùng. Bao người vì sắc dục mà phải tan nhà hại cửa, mất hết địa vị quyền thế lại sanh bệnh hoạn. Chúng ta phải thấy rõ được sự nguy hiểm của nó, để nhắc nhở cảnh tỉnh mình. Nó là gốc tội lỗi, khiến cho người tại gia hư thân hại cả gia đình, người xuất gia thì mất cả giới thân tuệ mạng. Thế nên phải tránh xa sắc dục.

2. Trách thanh dục: Là tiếng đàn tranh đàn cầm, ống tiêu ống sáo, tiếng ty tiếng trúc, kim thạch tấu thành âm nhạc và giọng ca ngâm tán tụng của nam nữ. Nó hay cám dỗ kẻ phàm phu vừa nghe liền sanh tâm đắm nhiễm, tạo các ác nghiệp. Như năm trăm vị tiên ở núi Tuyết nghe giọng ca của nàng Chân-đà-la liền mất thiên định, tâm say mê cuồng loạn. Mê âm thanh tạo nên tội lỗi, còn biết bao việc như thế.

Người đắm mê đàn sáo v.v... dễ bị âm thanh làm cho rung động, chao đảo, mất thiên định. Như năm trăm

vị tiên tu ở núi Tuyết nghe nàng Chân-dà-la hát hay quá, tâm say mê cuồng loạn mà mất thiền định. Như khi chúng ta ngồi thiền, nhà bên cạnh mở nhạc, nếu nghe bản nào lạ thì ít dính còn gặp đúng bản nhạc ưa thích thì theo dõi từ đầu tới cuối, tâm không thể yên. Đó là do mê âm thanh mà mất thiền định.

Có người nói đời mạt pháp khó tu, tôi gẫm lại quả có những cái khó tu thật. Ngày xưa muốn đi nghe nhạc hay xem cải lương thì phải tới rạp hát hoặc đến hý viện mới được nghe, còn hiện nay từ thành thị tới thôn quê, nhà nào cũng có máy mở ra là nghe liền. Đi trên đường cũng nghe, lên xe cũng nghe, ngồi đâu cũng nghe. Cho nên chúng ta phải khéo tu trong mọi hoàn cảnh. Tập nghe mà đừng dính, chứ trốn chỗ nào để không nghe! Nếu nghe mà đừng nhiễm thì nghe đó không có hại, còn nghe mà tâm mê loạn, làm trở ngại việc tu hành thì phải gắng tự cảnh tỉnh, đừng chú tâm cũng đừng theo đuổi.

3. Trách hương dục: Mùi hương của nam nữ, của các thức ăn uống và các thứ hương xông ướp, kẻ ngu không biết xét tướng trạng của nó, vừa ngửi liền sanh mê đắm, mở cửa cho kiết sử. Như vị Tỳ-kheo ở bên hồ sen, ngửi mùi hương của hoa sanh tâm ưa thích, bị vị thần giữ ao quở trách: “Tại sao dám trộm mùi hương của ta?” Vì thích mùi hương khiến các kiết sử đang nằm liền đứng dậy. Còn biết bao nhân duyên do hương dục gây tai hại như thế.

Trong Sa-di Lược Giải có dẫn câu chuyện, một Tỳ-kheo đi kinh hành bên hồ sen, nghe mùi hương

hoa sen thơm, thích quá liền ngửi. Vị thần giữ hồ hiện ra quở: Tại sao dám trộm mùi hương? Tỳ-kheo nói: Tôi chỉ ngửi mùi hương chứ đâu có trộm! Thần nói: Ngài ngửi là đã nhiễm tức trộm mùi rồi. Tỳ-kheo nhìn xuống hồ thấy có những người lấy ngó sen bèn nói: Tôi ngửi có chút mùi hương mà bị rầy, còn người ta lấy ngó sen sao ông không rầy họ? Vị thần nói: Như người mặc áo trắng chỉ một đốm mực cũng thấy dơ, còn người mặc áo đen dù bao nhiêu đốm mực cũng không thấy dơ.

Người tu giữ giới trong sạch nên có chút nhiễm dễ thấy, còn người không tu thì dù có nhiễm bao nhiêu cũng không quan trọng. Câu chuyện này nhằm để cảnh tỉnh chúng ta, tu hành phải dè dặt đừng để bị nhiễm, nếu nhiễm thì sự tu hành khó có kết quả.

4. Trách vị dục: Là những mùi vị đắng, cay, chua, ngọt, mặn, lạt... những thứ cao lương mỹ vị hay khiến phàm phu sanh tâm nhiễm trước, tạo các nghiệp ác. Như ông Sa-di vì thích vị tô lạt nên sau khi chết làm con giòi ở trong tô lạt. Vị dục còn lắm việc hại tương tự như thế.

Vị dục thuộc về thực, đa phần ai cũng thích ăn ngon nên rất dễ bị mắc kẹt. Người thích ăn ngon thì món nào cũng thích, ăn cho khoái khẩu, dễ bị béo phì dẫn đến huyết áp cao, tiểu đường v.v... Ăn ngon chỉ để thỏa mãn cái lưỡi, còn phải mang bệnh đâu có lợi ích gì.

Có người cho rằng, khi sống thích ăn ngon, chết rồi sẽ được trở lại ăn ngon nữa. Đó là sai lầm. Chúng ta thích ăn ngon, thứ nhất sanh bệnh cho mình, thứ hai tổn phí của cải tiền bạc, thứ ba hại mạng chúng sanh.

Có ba lỗi này thì làm gì đời sau được nhiều tiền của mà ăn ngon nữa. Như ông Sa-di vì thích vị tô lạc, sau khi chết phải làm con giòi ở trong tô lạc. Cho nên người tu phải khéo dè dặt, ăn chỉ để sống khỏe mạnh mà tu hành, chứ không phải ăn để sanh bệnh hoạn.

5. Trách xúc dục: Da thịt mềm mại mịn màng của nam nữ, khi lạnh chạm ấm, khi nóng xúc mát và các xúc chạm hợp với nhu cầu, kẻ ngu không trí vì đó chìm đắm, khiến ngăn ngại đạo nghiệp. Như vị tiên một sừng vì xúc dục mà mất thần thông, bị dâm nữ cướp cổ. Xúc dục có lắm việc tai hại như thế.

Phương pháp trách dục như trên đều rút trong luận Ma-ha-diễn.

Xưa trong nước Ba-la-nại có con nai sanh ra một người trên đầu có cái sừng nai. Người này được vị tiên đem về nuôi dưỡng, dạy cho tu hành chứng đắc ngũ thông, được gọi là Độc giác tiên nhân, tức ông tiên có một sừng. Một hôm đi chơi gặp mưa, đường trơn, trượt té, ông nổi giận chú nguyện không cho trời mưa. Sau đó hạn hán kéo dài, dân chúng bị đói khát, nhà vua bèn cho tra tìm nguyên do. Khi biết được sự việc, vua sai cô gái làng chơi tên Phiến-đà-la mang trân bảo, thức ăn ngon, sắc đẹp đến dụ dỗ, khiến cho ông động tâm bị mất thần thông, nên trời mưa lại. Tu được ngũ thông, do xúc chạm mà còn mất thần thông, thế nên đối với xúc dục phải khéo dè dặt, đừng để bị chi phối.

Lại than rằng: “Than ôi! Chúng sanh thường bị ngũ dục nã loạn, mà mãi tìm cầu không thôi. Ngũ dục này,

nếu tìm được càng hăng; như lửa thêm củi, ngọn lửa càng mạnh. Ngũ dục không vui, như chó gặm xương khô. Ngũ dục gây tranh đấu, như bầy quạ giành thịt thối. Ngũ dục thiêu người, như cầm đuốc đưa ngược gió. Ngũ dục hại người, như đập rắn độc. Ngũ dục không thật, như mộng được của báu. Ngũ dục tạm bợ không lâu bền, như chơi đá nháng lửa. Trí giả suy xét coi nó như giặc thù; thế nhân lầm mê tham đắm ngũ dục đến chết không bỏ, đời sau phải chịu vô lượng khổ não.”

Chúng sanh thường bị ngũ dục não loạn, nên ở trong sắc thanh hương vị xúc mà tìm cầu mãi không chán. Nên nói, *ngũ dục này, nếu cầu được càng hăng; như lửa thêm củi, ngọn lửa càng mạnh.* Nếu ở thế gian mà muốn cái gì được cái đó, muốn nghe nhạc có nhạc, muốn nữ sắc được nữ sắc, muốn ăn ngon được ăn ngon... thì có thấy đủ không hay là còn muốn hoài? Được một đòi hai, được hai đòi ba, đòi hoài không chán, không có điểm dừng, như lửa thêm củi thì lửa càng mạnh.

Ngũ dục không vui, như chó gặm xương khô. Vì ngũ dục chỉ tạm qua rồi mất, không phải là cái lâu bền. Ví dụ khi được ăn món ngon, vị ngon đó chỉ ở lưỡi chừng nửa phút, nuốt qua khỏi cổ rồi hết ngon, chẳng những hết ngon mà còn thành dở. Nếu thật ngon thì trước sau vẫn ngon, nhưng vị ngon này nếu ăn vào không tiêu ụ ra thì gớm sợ. Như chó gặm xương khô, vì nghe mùi ưa thích nên gặm, thật ra không có giá trị gì.

Ngũ dục gây tranh đấu, như bầy quạ giành thịt thối. Người chạy theo ngũ dục, tranh đấu giành giật nhau

tiếng hay, sắc đẹp, món ngon, vật lạ v.v... chẳng khác nào bầy quạ giành thịt thối.

Ngũ dục thiêu người, như cầm đuốc đưa ngược gió. Đắm mê ngũ dục sanh ra nhiều thứ khổ sở, bệnh hoạn. Như cầm đuốc đưa ngược gió sẽ bị họa cháy tay.

Ngũ dục hại người, như đạp rấn độc. Người đắm mê ngũ dục, nhất là đắm mê sắc đẹp, nguy hiểm như đạp rấn độc vậy.

Ngũ dục không thật, như mộng được của báu. Như người nằm mộng thấy được vật quý liền bỏ vào túi cát, nhưng khi giật mình thức dậy thì không có gì hết. Ngũ dục cũng vậy, được đó rồi mất, không còn gì.

Ngũ dục tạm bợ không lâu bền, như chọi đá nháng lửa. Ngũ dục chỉ là thứ cảm giác tạm thời không lâu bền, qua rồi mất, giống như lửa xẹt từ đánh đá, vậy mà người ta cứ đuổi theo cảm giác, do đó nên khổ.

Trí giả suy xét coi nó như giặc thù; thế nhân lầm mê tham đắm ngũ dục đến chết không bỏ, đời sau phải chịu vô lượng khổ não. Bậc trí xem xét ngũ dục coi như giặc thù, còn người đời thì lầm mê tham đắm hoài tới chết vẫn chưa chán, đời sau lại phải chịu khổ não vô lượng.

Đến các loại súc sanh vẫn có ngũ dục này, nên tất cả chúng sanh thường bị ngũ dục sai sử, đều làm tội mọi cho ngũ dục; lao mình trong tệ dục, chìm đắm trong tam đồ. Ta nay tu thiền định lại bị chúng ngăn che, chúng là giặc dữ phải chóng gấp xa lìa. Như bài kệ trong kinh Thiền chép:

*Chết sống không đoạn dứt,
Vì ưa dục, thích vị.
Nuôi thù vào gò nông,
Luống chịu các đắng cay.*

Chúng sanh đời này tiếp đời khác, cứ sanh đi tử lại mãi mãi không cùng. Vì không đoạn dứt tâm ưa thích ngũ dục, nên nuôi thù vào gò nông, luống chịu các đắng cay. Bởi nuôi thân tạm bợ này mà phải tìm kiếm đủ thứ, rốt cuộc chỉ là chịu đắng cay, chứ không được cái gì gọi là cao quý lâu dài.

*Thân thối như tử thi,
Chín lỗ chảy bất tịnh.
Như trùng phân ưa phân,
Kẻ ngu thân không khác.*

Chúng ta mang thân này hôi thối như thây chết, nghe ghê quá, nhưng đó là sự thật. Bởi nó dơ bẩn từ bên trong nên chín lỗ chảy ra chỉ toàn như bẩn, nếu bên trong sạch sẽ quý báu thì lẽ phải tuôn ra thứ tốt, chứ đâu như một tử thi. Như mắt thấy sáng, tai nghe linh động, nhưng ở trong tuôn ra cũng toàn như ối. Mắt tai mũi miệng ở phần trên, có thể gọi là cao thượng mà còn gớm như vậy, huống là phần dưới.

Như trùng phân ưa phân, kẻ ngu thân không khác. Chúng ta thấy phân thì gớm, còn con giòi ở trong phân nên thấy phân ưa thích. Trong kinh nói, chư thiên nhìn thấy nhân gian đắm mê ngũ dục, cũng như con giòi

ưa phân. Các ngài nhìn thấy gồm, những thứ ấy hôi hám chịu không nổi, mà sao con người lại ưa thích!

*Người trí nên xét thân,
Không tham nhiễm thế lạc,
Không mắc, không ham muốn,
Ấy gọi chân Niết-bàn.*

Người có trí tuệ đối với thân không tham nhiễm cái vui của thế tục, không ham muốn theo ngũ dục. Đó mới thật là Niết-bàn.

*Như chư Phật đã nói:
Nhất tâm nhất ý hành.
Sở tức tu thiền định,
Ấy gọi hạnh đầu-đà.*

Chư Phật dạy chúng ta phải nhất tâm nhất ý thiền định, bằng cách tu đếm hơi thở, được vậy mới xứng đáng người tu hạnh xuất gia.



CHƯƠNG III

XẢ CÁI

Chánh văn:

Xả cái tức là bỏ ngũ cái: tham dục, giận hờn, mê ngủ, diêu động và hối hận, nghi ngờ.

I- Xả tham dục

Trước đã nói đối ngũ trần bên ngoài sanh tham muốn, nay nói chính trong ý căn sanh tham muốn. Nghĩa là khi hành giả ngồi ngay thẳng tu thiền, tâm khởi tham muốn niệm niệm tiếp nối, che đậy thiện tâm không được tăng trưởng, biết rồi liền bỏ. Tại vì sao? Vì như nàng Thuật-bà-già trong tâm khởi tham dục, còn bị đốt cháy cả thân thể thay! Huống chi trong tâm sanh lửa tham dục mà không tiêu hết các pháp lành. Người tham dục cách đạo rất xa. Tại sao? Vì dục là chỗ trú của bao nhiêu sự não loạn. Nếu trong tâm ôm ấp

tham dục thì không do đâu được gần đạo. Như bài kệ Trừ Cái nói:

Người hổ thẹn vào đạo,
 Ôm bát phước chúng sanh.
 Tại sao theo trần dục,
 Chìm lặn trong ngũ tình?
 Đã xả ngũ dục lạc,
 Bỏ nó không luyến tiếc,
 Vì sao lại muốn được?
 Như người ăn đồ mửa.
 Các dục khi cầu khổ,
 Khi được nhiều sợ hãi,
 Khi mất lại lo rầu,
 Tất cả thời không vui.
 Họa các dục như thế,
 Do đâu xả được nó?
 Được vui sâu thiền định,
 Liền không bị nó lừa.

II- Xả giận hờn

Giận là cội gốc làm mất Phật pháp, là nhân duyên sa vào ác đạo, là oan gia của pháp an lạc, là bợn giặc dữ của thiện tâm, là tạng phủ của bao nhiêu ác khẩu. Thế nên hành giả khi tọa thiền suy nghĩ người này hiện tại phá hại ta, phá hại gia quyến ta, khen ngợi người thù của ta; suy nghĩ quá khứ,

vị lai cũng thế, ấy là chín thứ phiền não. Do đó sanh sân hận, khởi sân hận nên sanh oán thù, do tâm oán thù bèn khởi tâm tàn hại kẻ ấy. Sân hận che đậy tâm như thế, nên gọi là Cái. Phải gấp bỏ nó, không cho tăng trưởng. Như ngài Thích-đề-bà-na dùng bài kệ hỏi Phật:

Vật gì giết an lạc?

Vật gì giết vô ưu?

Vật gì gốc của độc?

Nuốt tiêu tất cả thiện?

Phật đáp:

Giết sân thì an lạc,

Giết sân thì vô ưu.

Sân là gốc của độc,

Sân diệt tất cả thiện.

Đã biết sân nguy hiểm như thế, phải chóng tu từ bỏ, nhẫn nhục để diệt trừ nó cho tâm được thanh tịnh.

III- Xả mê ngủ

Nội tâm mờ mịt gọi là thù; năm tình che đậy, buông lung thân thể đã dưng ngủ vùi gọi là miên; do nhân duyên này gọi là thù miên. Mê ngủ hay phá hoại cái vui chân thật nơi tâm đời này và đời sau, cùng cái vui cõi trời và Niết-bàn. Nó rất ác, không có chút thiện. Tại sao? Vì những phần Cái khác dễ biết nên trừ được, còn khi ngủ như chết, không thể

hiếu biết, vì không biết nên khó trừ. Như bài kệ chư Phật Bồ-tát quở các đệ tử mê ngủ:

**Ông dậy! Chớ ôm thầy thối nằm,
 Những thứ nhớp nhúa tạm gọi người.
 Như bệnh nặng, tên cắm vào thân.
 Dẫy dầy đau khổ đâu yên ngủ!
 Như người bị trời sắp đem giết,
 Tai hại kê bên đâu thể ngủ!
 Giặc kiết chưa diệt, hại chưa trừ,
 Như cùng rắn độc chung nhà ở,
 Như vào trận, giữa hai đao bén,
 Khi ấy làm sao yên ngủ được?
 Ngủ là đen tối không thể thấy,
 Ngày ngày cướp mất ánh sáng ta,
 Do ngủ khiến tâm không thấy được,
 Hại to như thế đâu yên ngủ?**

Còn lắm việc như thế để quở trách mê ngủ. Lấy vô thường cảnh giác sự ngủ nghỉ khiến giảm bớt, không che mờ tâm tánh. Nếu tâm mê ngủ quá nặng phải dùng thiền trượng đuổi nó.

IV- Xả điều động và hối hận

1. Điều động có ba thứ

a. Thân điều động: Thân ưa chạy rong đùa giỡn lăng xăng, ít khi ngồi yên.

b. Miệng diêu động: Ứa ca hát, tranh cãi phải quấy, nói những việc vô ích, nói những việc thế gian.

c. Tâm diêu động: Tâm tình phóng túng, ý nghĩ lăng xăng, suy nghĩ văn chương, kỹ nghệ thế gian, các điều xét nghĩ xấu ác... Diêu động hay phá tâm của người xuất gia. Người cố nhiếp tâm vẫn không được định, hướng chi kẻ tán loạn. Người tâm tán loạn như con voi say mà không câu móc, con lạc đà không dây mũi không thể kìm giữ được. Có bài kệ:

Ông đã cạo tóc mặc áo nhuộm,
Ôm bình bát vào xóm xin ăn.
Vì sao lại ưa thích diêu động?
Buông lung ý, mất cả lợi lành.

Đã mất pháp lợi, lại mất cả cái vui ở đời, biết lỗi ấy rồi phải gấp đuổi nó.

Nếu diêu động không thì chưa thành che đậy, phải có hối hận mới thành. Vì sao? Vì khi diêu động là còn ở ngoài. Trong khi nhập định mới hối hận việc làm trước, lo rầu che đậy cả tâm tánh.

2. Hối hận có hai thứ

a. Nhân diêu động, sau mới sanh hối hận.

b. Người đã gây tội trọng thường ôm lòng sợ hãi, mũi tên hối hận cắm sâu vào tim khó mà nhổ ra.
Có bài kệ:

Không nên làm mà làm,
 Nên làm mà không làm,
 Lửa hối hận thiêu cháy,
 Đời sau đọa ác đạo.
 Nếu phạm tội nên hối,
 Hối rồi chớ lo phiền.
 Như thế tâm an vui,
 Không nên thường nhớ mãi.
 Nếu có hai thứ hối:
 Hoặc nên làm không làm,
 Không nên làm lại làm,
 Ấy là tướng kẻ ngu.
 Vì không tâm hối hận,
 Không nên làm lại làm.
 Những việc ác đã làm,
 Không thể bảo không làm.

V- Xả nghi ngờ

Do nghi che đậy tâm, đối trong chánh pháp không khởi lòng tin. Vì không có lòng tin, nên ở trong Phật pháp không được chi cả. Ví như người vào núi vàng mà không có tay nên không thể lấy được. Nhưng nghi rất nhiều tai hại, không riêng gì chướng định. Nay nói về chướng định, nghi có ba thứ:

1. Nghi mình: Nghĩ rằng ta là kẻ ngu tối, tội chướng nặng nề, không phải như những bậc kia!

Tự khởi nghi như thế pháp thiên định không thể phát sanh. Nếu muốn tu thiên định, chớ có khinh mình, vì cần lành nhiều đời trước đâu thể lường được.

2. Nghi thầy: Nghi thầy ấy tướng mạo, oai nghi như thế, chính mình còn chưa có đạo đức thì làm sao dạy ta được? Khởi nghi mạn như thế, tức là chướng ngại định. Muốn trừ được bệnh này, như trong các luận Ma-ha-diễn dạy: “Ví như trong dây da thối mà có đựng vàng, vì ham vàng ta không thể bỏ cái dây thối. Người tu cũng như thế, thầy tuy chưa hoàn toàn thanh tịnh, vẫn nên tưởng như Phật.”

3. Nghi pháp: Người đời phần nhiều hay chấp điều mình nghĩ trước là phải, nên sau khi thọ giáo pháp không thể liền sanh tâm tin kính phụng hành. Nếu tâm dự dự thì pháp không thể nhập tâm. Vì sao? Vì nghi làm chướng ngại, như trong bài kệ nói:

**Như người trước ngã ba,
Nghi ngờ không biết lối.
Trong các pháp thật tướng,
Nghi cũng lại như vậy.
Vì nghi không cần cầu
Thật tướng của các pháp.
Thấy nghi từ si sanh,
Là ác trong các ác.
Trong pháp lành và ác,
Sanh tử và Niết-bàn,**

**Quyết định thật có pháp,
 Ở trong chớ sanh nghi.
 Ông nếu ôm lòng nghi,
 Chết bị chúa ngục trói,
 Như sư tử chụp nai
 Không thể nào thoát khỏi.
 Ở đời tuy có nghi,
 Phải tùy hỷ pháp lành,
 Ví như thấy ngã ba,
 Đường tốt, lợi nên đi.**

Lòng tin hay vào được Phật pháp. Nếu người không tin, tuy ở trong Phật pháp mà hoàn toàn không được gì cả. Những việc như thế, đủ biết nghi là tai hại, hãy gấp bỏ nó.

Có người hỏi: Những việc ác nhiều như bụi không thể tính hết, tại sao ở đây chỉ dạy bỏ năm điều mà thôi?

Đáp: Trong năm điều này gồm cả tam độc và đẳng phân (tham sân si bằng nhau). Bốn thứ này làm căn bản, nhiếp cả tám muôn bốn ngàn trần lao. Đó là:

- 1- Tham muốn thuộc tham độc.
- 2- Giận hờn thuộc sân độc.
- 3- Mê ngủ và nghi thuộc si độc.
- 4- Diêu động và hối hận thuộc đẳng phân.

Chúng hiệp thành bốn phần phiền não. Trong mỗi phần có hai muôn một ngàn. Họp bốn phần là tám muôn bốn ngàn. Thế nên, trừ ngũ cái là trừ tất cả pháp ác. Người tu nên lấy những việc như thế trừ bỏ ngũ cái. Ngũ cái bỏ rồi, ví như người mang nặng được gỡ bỏ, như bệnh được lành, như người đói được đến nước giàu có, như bị giặc bao vây được cứu thoát, yên ổn không lo sợ. Người tu cũng vậy, trừ được ngũ cái rồi, tâm yên ổn, mát mẻ an vui. Như mặt trời, mặt trăng bị năm việc che tối: khói, bụi, mây, mù, nhật nguyệt thực, nên không thể chiếu sáng, tâm người bị ngũ cái cũng như thế.

Giảng:

Xả cái tức là bỏ ngũ cái: tham dục, giận hờn, mê ngủ, điều động và hối hận, nghi ngờ.

Xả cái nghĩa là xả bỏ năm thứ che đậy làm cho mờ tối. Năm thứ đó là: tham dục, giận hờn, mê ngủ, điều động hối hận, nghi ngờ. Người muốn tu thiền phải để cho tâm thanh tịnh, nên trước hết phải bỏ ngũ cái. Xả cái là điều kiện tiên quyết để tu hành, nếu ham tu thiền mà năm thứ này không chịu bỏ thì tu khó có kết quả.

I- Xả tham dục

Trước đã nói đối ngũ trần bên ngoài sanh tham muốn, nay nói chính trong ý căn sanh tham muốn. Nghĩa là khi hành giả ngồi ngay thẳng tu thiền, tâm khởi tham muốn niệm niệm tiếp nối, che đậy thiện tâm không được tăng trưởng, biết rồi liền bỏ.

Đoạn trước nói tham ngũ trần: sắc thanh hương vị xúc, tức tham muốn những chuyện bên ngoài. Đến đây nói *chính trong ý căn sanh tham muốn*. Người tu thiền mà thường khởi nghĩ nhớ tưởng ái dục thì tâm không bao giờ yên tịnh, nên phải biết dừng niệm để cho tâm lành tăng trưởng.

Tại vì sao? Vì như nàng Thuật-bà-già trong tâm khởi tham dục, còn bị đốt cháy cả thân thể thay! Huống chi trong tâm sanh lửa tham dục mà không tiêu hết các pháp lành? Người tham dục cách đạo rất xa. Tại sao? Vì dục là chỗ trú của bao nhiêu sự nhiễu loạn. Nếu trong tâm ôm ấp tham dục thì không do đâu được gần đạo.

Xưa có nàng Thuật-bà-già trong tâm khởi tham dục, liền bị lửa tham dục đốt cháy cả thân thể. Sự nguy hiểm họa hại lớn lao của tham dục, làm cho thân này phải tiêu tan. *Huống chi trong tâm sanh lửa tham dục mà không tiêu hết các pháp lành?* Trong tâm khởi tham dục thì tự nhiên các pháp lành không còn, làm sao gần được đạo. Nên nói, *người tham dục cách đạo rất xa*. Người tu thiền muốn cho tâm yên định thì những điều nào có hại cho sự tu chúng ta phải bỏ, đừng để những niệm tham dục dấy khởi, sự tu mới thành công.

Ngài dẫn một bài kệ trong kinh để cảnh tỉnh chúng ta.

Như bài kệ Trừ Cái nói:

*Người hổ thẹn vào đạo,
Ôm bát phước chúng sanh.*

*Tại sao theo trần dục,
Chìm lặn trong ngũ tình?*

Người hổ thẹn quyết tâm vào đạo tu hành, ôm bát đi khất thực để gieo phước lành, làm phước điền cho chúng sanh. Tại sao lại theo dục lạc thế gian, chìm lặn trong ngũ tình? Phật nhắc nhở người học đạo phải bớt tâm chạy đuổi theo trần dục, vì đó là trở ngại lớn lao trong sự tu hành.

*Đã xả ngũ dục lạc,
Bỏ nó không luyến tiếc,
Vì sao lại muốn được?
Như người ăn đồ thừa.*

Phật quả quá mạnh. Người tu đã xả cái vui của ngũ dục, tại sao còn luyến tiếc, còn muốn được nó? Người phát tâm vào đạo theo Phật tu hành, chán bỏ dục lạc thế gian như người ăn thức ăn không tiêu nữa ra không muốn nhìn, sao bây giờ quay lại thèm thường muốn ăn lại, điều này không thể chấp nhận được.

*Các dục khi cầu khổ,
Khi được nhiều sợ hãi,
Khi mất lại lo rầu,
Tất cả thời không vui.*

Dục lạc thế gian là thứ mà ai cũng ham muốn. Khi chưa được phải chạy ngược chạy xuôi, làm đủ phương tiện để tìm cho được. Nên nói, *các dục khi cầu khổ. Cầu được rồi thì sao? Khi được nhiều sợ hãi.* Như lúc

chưa có tiền, phải lo làm khổ nhọc để kiếm nhiều tiền; đến lúc được rồi lại sợ mất mát, trộm cướp v.v... cứ lo gìn giữ nơm nớp không yên. *Khi mất lại lo rầu*. Chưa được cầu được là khổ, được rồi giữ gìn cũng khổ, đến lúc bị mất càng khổ hơn.

Tất cả thời không vui. Chưa được là thời quá khứ, lúc được là thời hiện tại, khi mất là thời vị lai. Như vậy ba thời đều khổ, không có thời nào vui hết. Cho nên người biết tu bớt tham theo ngũ dục là bớt khổ, bớt khổ thì được vui.

Chúng ta tu theo Phật, tìm được nhiều là vui hay phải bỏ nhiều là vui? Bỏ được nhiều là vui. Biết bỏ là vui mà chúng ta không gan để bỏ. Bệnh chung của con người là thiếu can đảm, không nỡ bỏ, cho nên không được vui, chứ bỏ được rồi thì vô cùng hạnh phúc.

*Họa các dục như thế,
Do đâu xả được nó?
Được vui sâu thiền định,
Liên không bị nó lừa.*

Họa các dục như thế, do đâu xả được nó? Đối với ngũ dục thế gian mà tâm chúng ta đang quyến luyến, làm sao để bỏ được? Phải hiểu rõ ngũ dục là tai họa, cần phải xả bỏ nó. Xả bỏ bằng cách nào?

Được vui sâu thiền định, liên không bị nó lừa. Phải tu thiền thâm sâu, tâm được an định mới bỏ được ngũ dục. Nếu chỉ nói ngoài miệng thì không bao giờ được an vui. Như chúng ta tọa thiền là muốn cho tâm

an định, mà khi ngồi lại nhớ danh vọng, tiền bạc, sắc đẹp, ham muốn..., tâm cứ chạy ngược chạy xuôi theo tham dục không dừng, đó là bị tham chi phối. Cho nên tu tập thiền định là để tâm yên lặng, khi tâm yên thì tất cả niệm nhớ tài sắc thế gian không còn, lúc đó mới bỏ được những thứ tham dục kia không bị nó lừa.

Chúng ta xét kỹ lại nội tâm của mình, nếu thấy có bệnh tham dục nhiều thì phải ráng tu để nó lắng xuống, dừng lại, như vậy mới hết khổ.

II- Xả giận hờn

Giận hờn tại sao phải xả? Vì nó che đậy làm cho tâm mình không được thanh tịnh, nên cần phải xả bỏ.

Ví dụ trước giờ tọa thiền mà chúng ta gây gổ với ai, thì đến giờ ngồi thiền có yên không? Lúc đó bạn nhớ những câu nói khi nãy nên tâm không yên, không yên thì làm sao ngồi thiền định. Do nó che đậy tâm mình không được sáng suốt, không thanh tịnh, nên phải xả bỏ nó. Vì vậy đến đây là nói về xả giận hờn.

Giận là cội gốc làm mất Phật pháp, là nhân duyên sa vào ác đạo, là oan gia của pháp an lạc, là bợn giặc dữ của thiện tâm, là tạng phủ của bao nhiêu ác khẩu.

Tai họa của giận hờn rất lớn, người hay nổi sân thì mất đạo đức, dễ tạo tội rơi vào đường ác, nên nói là *nhân duyên sa vào ác đạo.*

Là oan gia của pháp an lạc, tức là oán thù của pháp an lạc. Chúng ta muốn được vui tươi mát mẻ thì

phải bỏ nóng giận, nếu còn nóng giận thì không bao giờ được an vui, vì nóng giận là kẻ oán thù của sự an lạc.

Là bợn giặc dữ của thiện tâm. Nóng giận là giặc dữ làm mất tâm lành. Chúng ta giận ai thì muốn cho họ bình an hay muốn họ phải đau đớn khổ sở? Khi giận nói lời nặng nề gây khổ cho người khác, muốn cho họ phải đau đớn, cho nên thiện tâm không còn. Nếu một ngày giận mười lần, thì tâm giống như ác quỷ chứ không còn là tâm lành nữa. Cho nên phải dè dặt, đừng để nóng giận.

Là tạng phủ của bao nhiêu ác khẩu. Giận ai chúng ta đâu nói lời hiền lành nhẹ nhàng dễ thương được, mà phải nói cho người đó điếc tai, tức tối lên mới chịu. Đó là nguồn gốc của tội ác khẩu. Người tu hành muốn trở thành hiền hòa lương thiện, nhất định phải bỏ nóng giận. Nếu tu mà ai đụng tới liền nổi sân la rùm lên, thì việc tu không chân chánh. Do tu chưa thuần nên mới dễ nóng giận ác khẩu như vậy.

Thế nên hành giả khi tọa thiền suy nghĩ người này hiện tại phá hại ta, phá hại gia quyến ta, khen ngợi người thù của ta, suy nghĩ quá khứ, vị lai cũng thế, ấy là chín thứ phiền não. Do đó sanh sân hận, khởi sân hận nên sanh oán thù, do tâm oán thù bèn khởi tâm tàn hại kẻ ấy.

Nếu chúng ta nghĩ đó là người hại mình, phá hại gia quyến mình, khen ngợi người thù của mình..., nhớ lại ba việc ấy rồi sanh phiền não. Cứ nhớ tới nhớ lui, quá khứ hiện tại vị lai cũng đều như vậy, cộng lại thành chín thứ phiền não. Người hại mình, hại gia đình mình

thì giận phải rồi, còn kẻ mình ghét không muốn nhìn mặt mà được người khen thì mặc người ta khen, đâu có động chạm gì tới mình mà tại sao lại không ưa? Đó là bệnh chung của chúng ta, nghe khen người thương thì chịu, khen người ghét thì giận lây luôn cả người khen.

Chúng ta nên kiểm lại tâm niệm của mình, nếu có chín thứ phiền não này thì ráng gạt qua, đừng nuôi dưỡng nó khiến cho việc tu tập thiền định bị ngăn trở, không thể tiến được.

Sân hận che đậy tâm như thế nên gọi là Cái. Phải gấp bỏ nó, không cho tăng trưởng.

Sự tu tập rất khó, khó không phải vì đường lối tu mà vì tập khí lâu đời của chúng ta. Như nghe nói giận hờn là xấu, hại mình hại người, nhưng bỏ nó không phải dễ. Tại sao? Vì ngã to quá! Thấy mình quan trọng mà bị chê bai nên mới giận, nếu thấy mình không là gì thì bị khinh chê cũng có sao đâu.

Một hiền triết nói: “nếu ngài bảo tôi nói sai thì tôi sẽ đáp lại rằng, ngài trông đợi gì ở con lừa?” Ngu như lừa thì nói trật là đương nhiên, có gì lạ đâu. Câu này nói theo người Việt Nam là “nếu anh nói tôi nói bậy thì tôi sẽ đáp lại rằng, anh trông đợi gì ở con bò?” Nếu anh nói tôi nói bậy thì anh trông đợi gì ở tôi, vì tôi ngu như bò làm sao nói trúng được. Thấy mình ngu như bò thì sẽ không giận ai hết. Ở thế gian ai cũng giành khôn, chứ đâu ai chịu nhận mình ngu. Mười người thì hết chín người giành khôn rồi, nên bị ai nói ngu thì nổi tức lên liền, mà nổi tức lên là khôn hay ngu?

Thông thường chúng ta cho những gì mình biết được gọi đó là khôn. Nhưng thử xét lại xem, sự việc trên thế gian vô số mà hiểu biết của chúng ta đâu được bao nhiêu. Ví dụ chúng ta giỏi văn chương, khi được hỏi về văn chương thì sẽ trả lời lưu loát, nhưng sang qua toán học, điện tử, hoặc các nghề thủ công khác như thợ mộc, thợ hồ... thì không rành. Có lúc tôi đứng nhìn thợ mộc đẽo đục bào cây, hoặc thấy thợ hồ xây, tôi thấy mình ngu hơn các vị ấy rõ ràng. Vì tôi chỉ biết được có một chút việc tu thôi, còn những việc này tôi không biết làm. Chúng ta chỉ biết được trong phạm vi chuyên môn, ở một góc cạnh nào thôi chứ chưa biết hết toàn bộ, làm sao gọi là khôn được. Ngu nhiều hơn khôn, vậy bị nói ngu có gì đâu mà giận!

Cái giận của chúng ta hết sức vô lý. Người ta nói mình dại, mình có thành dại không? Vậy mà cứ giận người này buồn người kia, rồi khổ. Người khổ mình khổ, rốt cuộc không có ai khôn. Muốn nóng giận giảm, trước hết phải chấp nhận mình ngu, mới không tranh hơn thua nữa. Nên nói, người biết mình ngu là người khôn, còn ngu mà tưởng mình khôn thì thật quá ngu. Biết rõ nóng giận là họa hại làm mất sáng suốt, nên phải gấp bỏ nó, không cho nó tăng trưởng. Hiểu được ý này chúng ta dễ tu, còn ngược lại cứ tranh khôn với nhau hoài thì chỉ toàn là rối rắm khổ sở.

Như ngài Thích-đề-bà-na dùng bài kệ hỏi Phật:

Vật gì giết an lạc?

Vật gì giết vô ưu?

*Vật gì gốc của độc?
Nuốt tiêu tất cả thiện?*

Phật đáp:

*Giết sân thì an lạc,
Giết sân thì vô ưu.
Sân là gốc của độc,
Sân diệt tất cả thiện.*

Đã biết sân nguy hiểm như thế, phải chóng tu từ bi, nhẫn nhục để diệt trừ nó cho tâm được thanh tịnh.

Người nào tiêu diệt được sân thì người đó sẽ an lạc, không có lo buồn. Sân là gốc của độc, vì tất cả độc đều từ sân mà ra, nó tiêu diệt tất cả pháp lành. Sân là tai họa lớn lao cho nên phải cố gắng diệt trừ, mà muốn diệt trừ nó thì phải bớt cái lẫy. Có bao giờ khi không mà sân đâu, phải có cái rồi mới sân. Bởi ai cũng giành khôn nên mới cãi. Nếu chúng ta chịu lép, nhận sự thật mình ngu thì nóng giận sẽ giảm năm mươi phần trăm. Còn cứ giành khôn thì nóng giận tăng lên biết chừng nào. Đây là điều mà chúng ta cần phải cố gắng thực hành, thực hành được thì sự tu mới dễ tiến.

Phật dạy, nếu biết sân là hiểm nguy thì phải tập tu hạnh từ bi và đức nhẫn nhục, để diệt trừ sân cho tâm mình thanh tịnh. Tu từ bi là sao? Bởi vì khi mình ghét người nào thì người đó nói gì làm gì mình cũng không ưa, cho nên phải tập thương tất cả mọi người, đừng để ghét bất cứ một chúng sanh nào. Nếu cứ nhớ người đó là thù, kẻ kia là ác thì không bao giờ mình

thương họ được, dù họ nói cái gì mình cũng bực, làm gì mình cũng giận, không ưa.

Như ở trên Trúc Lâm, tôi có cái thất bằng gỗ, trần cũng bằng gỗ. Tối mấy chú chuột chạy giỡn trên trần kêu chít chít, thị giả hỏi như vậy làm sao thầy ngủ được? Tôi nói, xưa đức Phật tu khổ hạnh, chim đến làm tổ trên đầu mà ngài cũng không đuổi, bây giờ mấy chú chuột chạy trên trần có nhằm gì. Chuột ra ngoài kiếm ăn, bị mèo rình, chó rượt, rắn ăn... lo sợ đủ thứ. Ăn no rồi về, vợ chồng con cái gặp nhau vui mừng chạy giỡn, vậy mình nên cảm thông vui giùm nó mới phải chứ.

Chỉ một việc này thôi mà xét kỹ mới thấy mình nhỏ mọn, ngã và ngã sở của chúng ta thật nặng. Chim làm tổ trên đầu, Phật không đuổi, còn chúng ta chuột mới chạy trên trần thôi đã nổi giận. Trước đây lúc chưa nghĩ thông, tôi cũng bực mình lắm. Cứ tìm cách đuổi nó ra, nhưng đuổi đầu này nó chạy đầu kia, rốt cuộc bực bội ngủ không được. Bây giờ thì mặc nó giỡn, mình vẫn ngủ bình an.

Cũng vậy, đối với mọi người ai mình cũng nghĩ là người tốt, là người hiền lương đáng thương; nghĩ vậy thì chúng ta sẽ không thù ghét ai, tối ngủ an ổn. Nếu tối nằm xuống nhớ ông A là người thù số một, ông B là kẻ thù thứ hai v.v... nhớ chừng mười người thì hết ngủ. Như vậy chúng ta mới thấy cái hại của sự ôm ấp oán hờn, và cái lợi của sự buông xả. Người khéo tu sẽ tự tạo cho mình nguồn sống an lạc, còn không khéo thì cứ khổ sở, kêu trời trách đất, than thở khó ăn khó ngủ.

Khổ này tự chuốc chứ không phải ở đâu đem đến cho mình mà than!

Đó là nói về hạnh từ bi. Tu đức nhẫn nhục cũng giống như vậy. Bởi thương người thì phải nhịn chịu những điều họ xúc phạm tới mình. Như mẹ thương con, khi con còn bé, những thứ đồ dơ của con mẹ đâu thấy gớm. Thương thì nhẫn chịu được hết, còn không thương thì chịu không nổi. Cho nên từ bi đi đôi với nhẫn nhục, có từ bi và nhẫn nhục thì sự tu hành dễ tiến, còn không thì khó tu. Nhiều Phật tử ham tu nhưng những tật này chưa chịu bỏ, nên tu không có kết quả. Như vậy tu không có kết quả là tại không buông bỏ, nếu bỏ được thì tu hành nhất định có kết quả tốt đẹp. Đó là tại mình chứ không phải tại Phật.

III- Xả mê ngủ

Xả mê ngủ thấy như dễ, nhưng bỏ không phải dễ. Tại sao? Bởi chúng ta có bệnh thích ăn ngon ngủ kỹ. Ngủ thiếu một chút là hơi bực bội rồi. Ban ngày làm, tối ngủ kỹ thì còn thời giờ đâu mà tu. Người muốn tu mà ăn ngon ngủ kỹ quá làm sao tu được, cho nên phải xả bớt, ngủ ít một chút, thay vì ngủ tám tiếng chúng ta ngủ sáu hoặc bảy tiếng thôi, như vậy mới có thời giờ để tu.

Nội tâm mờ mịt gọi là thù; năm tình che đậy, buông lung thân thể dã dượi ngủ vùi gọi là miên; do nhân duyên này gọi là thù miên. Mê ngủ hay phá hoại cái vui chân thật nơi tâm đời này và đời sau, cùng cái vui cõi trời và Niết-bàn. Nó rất ác, không có chút thiện. Tại sao? Vì những phần Cái khác dễ biết nên trừ được,

còn khi ngủ như chết, không thể hiểu biết, vì không biết nên khó trừ.

Thường chúng ta thấy nằm ngủ có hại ai đâu, nhưng sự thật cái hại của nó không nhỏ. Ban ngày bận làm, ban đêm có được một hai giờ yên lặng, mà muốn ngủ đủ không chịu thức thì còn thời giờ đâu để tu. Không tu làm sao tâm thanh tịnh, làm sao được phước đức, cho nên phải hạn chế, phải chiến thắng nó.

Phật tử tại gia tập cái này cũng khó, đang ngủ ngon lành nghe đồng hồ reo phải tỉnh dậy thật khó. Có người đồng hồ reo thì reo mà ngủ vẫn cứ ngủ, nghĩ không ai rầy mình, lười quá thôi ngủ luôn. Cái này khó tập, nhưng đã muốn tu thì phải cố gắng, tuy khó mà thắng được là tiến bộ. Vì khi ngủ như chết, không biết nên khó trừ. Nên tập ngủ vừa đủ còn dành thời giờ thức để tu hành, làm những phận sự khác, được vậy mới không luống uổng.

Như bài kệ chư Phật Bồ-tát quả các đệ tử mê ngủ:

Ông dậy! Chớ ôm thân thối nằm,

Những thứ nhớp nhúa tạm gọi người.

Như bệnh nặng, tên cắm vào thân.

Dẫy dẫy đau khổ đâu yên ngủ!

Phật, Bồ-tát quả đệ tử, tại sao ông ôm thân thối nằm đó? Dậy! Dậy! Trong thân này toàn đồ dơ bẩn nhớp nhúa, hợp lại tạm gọi thân người, đâu có cái gì tốt. Như bị bệnh nặng, bị mũi tên cắm vào thân, cuộc đời dẫy dẫy đau khổ, đâu được rảnh rang mà nằm yên ngủ, phải thức dậy tu hành hoặc làm gì lợi ích cho chúng sanh.

*Như người bị trời sắp đem giết,
Tai hại kề bên đâu thể ngủ!
Giặc kiết chưa diệt, hại chưa trừ,
Như cùng rắn độc chung nhà ở,
Như vào trận giữa hai đao bén,
Khi ấy làm sao yên ngủ được?*

Thân chúng ta sống bao nhiêu năm, có ai bảo đảm phải đúng chín mươi tuổi mới chết không? Giặc chết rình rập sẵn bất cứ lúc nào. Già chết, trẻ chết, trung niên chết, lứa tuổi nào cũng có thể chết. Chúng ta đừng nghĩ rằng chết là chuyện của người khác, mà nó ở ngay bên cạnh mình. Phải khéo nhớ ráng thức dậy lo tu, làm việc thiện, cái chết ở một bên đừng ham ngủ nhiều, giết mất thời giờ quý báu của mình. Nên nói, *như người bị trời sắp đem giết, tai hại kề bên đâu thể ngủ!* Đây là lấy lý vô thường quán xét để cố gắng trôi dậy tu hành, đừng để ma ngủ làm cho mê muội.

Giặc kiết chưa diệt, hại chưa trừ. Như cùng rắn độc chung nhà ở. Giặc kiết sử chưa diệt, những cái hại chưa trừ được, như đang ở chung nhà với ba con rắn độc, sự nguy hiểm đe dọa tánh mạng, đâu thể yên tâm mà nằm ngủ.

Như vào trận giữa hai đao bén, khi ấy làm sao yên ngủ được? Người vào trận mạc giữa gươm giáo bén nhọn làm sao ngủ ngon được. Cho nên muốn làm chủ được cái ngủ, chúng ta phải nhớ đem pháp vô thường răn nhắc mình. Cuộc sống tạm bợ nguy hiểm, hãy thức tỉnh để tu hành đừng ham mê ngủ nghỉ.

*Ngủ là đen tối không thể thấy,
 Ngày ngày cướp mất ánh sáng ta,
 Do ngủ khiến tâm không thấy được,
 Hại to như thế đâu yên ngủ?*

Ngủ làm mất ánh sáng, vì ngủ là mê. Khi ngủ không thấy được những sự vật bên ngoài, tâm mình cũng không hiểu biết được lý lẽ. Tai hại của ngủ to như thế, nên phải chiến thắng nó.

Còn lắm việc như thế để quả trách mê ngủ. Lấy vô thường cảnh giác sự ngủ nghỉ khiến giảm bớt, không che mờ tâm tánh. Nếu tâm mê ngủ quá nặng phải dùng thiền trượng đuổi nó.

Những người tập tọa thiền luôn có vị thầy vác thiền trượng đi giám sát, để khi nào ngủ gục đánh cho giật mình. Có người chưa quen, nói “ông thầy tàn nhẫn quá, mệt mỗi ngủ gục một chút mà đánh!” Đánh đó không phải tàn nhẫn mà chính là từ bi. Vì sợ người ngồi thiền ngủ gục quên mất mình, không còn sáng suốt là rơi vào hang quỷ, nên mới đánh cho thức tỉnh. Vì vậy trong thiền đường khi có người ngồi thiền ngủ gục, vị thầy liền đi đến dùng thiền trượng nhịp nhịp trên vai, người ấy chấp tay xá, tỏ ý nhờ đánh giùm. Khi đánh một cái vào vai xong, lại chấp tay xá lần nữa để tỏ ý cảm ơn, chứ không giận. Còn người không biết thì bực, người mới tu chưa quen thấy vác thiền trượng đi quanh thì ngán, sợ bị đánh. Nhưng đó chính là phương tiện để cảnh tỉnh kẻ ngủ mê, nhờ sợ ngán nên ráng tỉnh. Chúng ta tu một giờ là vàng ngọc chứ không phải tầm thường, cho nên phải

quý trọng thời giờ quý báu, đừng để mê ngủ làm mất đi sự tỉnh sáng của mình.

IV- Xả điều động và hối hận

1. Điều động có ba thứ

a. Thân điều động: Thân ưa chạy rong đùa giỡn lãng xãng, ít khi ngồi yên.

b. Miệng điều động: Ưa ca hát, tranh cãi phải quấy, nói những việc vô ích, nói những việc thế gian.

c. Tâm điều động: Tâm tình phóng túng, ý nghĩ lãng xãng, suy nghĩ văn chương, kỹ nghệ thế gian, các điều xét nghĩ xấu ác... Điều động hay phá tâm của người xuất gia. Người cố nhiếp tâm vẫn không được định, hướng chỉ kẻ tán loạn. Người tâm tán loạn như con voi say mà không câu móc, con lạc đà không dây mũi không thể kìm giữ được.

Điều động có ba thứ: thân điều động, miệng điều động và tâm điều động. Thân ưa chạy giỡn lãng xãng, không chịu ngồi yên. Miệng ưa ca hát, tranh cãi phải quấy, nói việc thế gian vô ích. Về thân thì còn có thể làm chủ được phần nào, nhưng miệng thì chắc khó hơn. Người ta thường nghĩ ngồi làm tỉnh là buồn, nên chuyện nằm trên nằm dưới gì cũng đem ra nói.

Kế đến là tâm điều động. *Tâm tình phóng túng, ý nghĩ lãng xãng, suy nghĩ văn chương, kỹ nghệ thế gian, các điều xét nghĩ xấu ác...* Nếu thân và miệng không giữ được thì tự nhiên tâm phải chạy. Nếu chỉ kìm tâm mà buông ra ca hát cãi lầy... thì không bao giờ kìm tâm được. Cho nên

trong ba thứ, thân miệng tâm, thì thân miệng ở ngoài dễ thấy phải điều phục trước, rồi sau điều phục tâm mới được.

Nếu thân tâm miệng đều điều động thì phá hại tâm của người xuất gia, dù cố ngồi thiền tìm cho yên định cũng không được. *Như con voi say mà không câu móc, con lạc đà không dây mũi không thể kìm giữ.* Vì vậy phải cố gắng kìm chế, giữ gìn cho thân tâm miệng bớt điều động, ngồi tu mới yên được.

Có bài kệ:

*Ông đã cạo tóc mặc áo nhuộm,
Ôm bình bát vào xóm xin ăn.
Vì sao lại ưa thích điều động?
Buông lung ý, mất cả lợi lành.*

Đã mất pháp lợi, lại mất cả cái vui ở đời, biết lỗi ấy rồi phải gấp đuổi nó.

Đây nhắc người xuất gia đã cạo tóc mặc áo nhuộm, ôm bình bát đi khát thực, tại sao lại thích điều động, buông lung ý của mình, làm mất hết tất cả lợi lành, nên phải gấp đuổi nó.

Nếu điều động không thì chưa thành che đậy, phải có hối hận mới thành. Vì sao? Vì khi điều động là còn ở ngoài. Trong khi nhập định mới hối hận việc làm trước, lo rầu che đậy cả tâm tánh.

2. Hối hận có hai thứ

a. Nhân điều động, sau mới sanh hối hận.

b. Người đã gây tội trọng thường ôm lòng sợ hãi, mũi tên hối hận cắm sâu vào tim khó mà nhổ ra.

Phần thứ tư nói diêu động và hối hận chung, vì hai thứ này theo nhau.

Ví dụ khi chưa tọa thiền nói chuyện với bạn bè huynh đệ, lúc đầu thì nói chuyện đạo đức, một hồi hăng lên nói sang qua chuyện thế gian, rồi từ từ đến chuyện bên Tây bên Tàu, từ việc tốt tới việc xấu... Đến lúc ngồi thiền nhớ lại những lời lẽ nói không được tao nhã, liền sanh hối hận. Do không làm chủ được diêu động, nên khi ngồi tu hối hận, cứ ôn tới ôn lui khiến tâm không an định. Đó là trường hợp thứ nhất.

Trường hợp thứ hai, có người lúc chưa biết tu đã làm những lỗi lớn, bây giờ ngồi thiền nhớ lại hối hận, buồn bực bất an, làm cho tâm mờ mịt.

Trong pháp sám hối có dạy, nếu làm lỗi rồi phải biết hối hận để chữa lỗi, nhưng tại sao ở đây nói hối hận làm tâm diêu động? Bởi khi làm lỗi biết hối hận, sám hối với người mình đã làm lỗi cho họ tha thứ, để lòng hết căng rút tu được an ổn. Nếu làm lỗi mà không xin lỗi, không sám hối, đến khi ngồi thiền cứ nhớ bứt rứt trong lòng tu không được, đó là bệnh. Chúng ta phải biết thật rõ ý nghĩa này, chứ làm gì sai quấy cũng không hối hận thì nguy.

Có bài kệ:

Không nên làm mà làm,

Nên làm mà không làm,

*Lửa hối hận thiêu cháy,
Đời sau đọa ác đạo.*

Ví dụ có người đã quy y thọ năm giới, hôm nào bạn bè rủ uống rượu, việc đó không nên làm nhưng vui quá uống, uống xong về nhà hối hận vì đã phạm giới. Hoặc khi thấy người tật nguyền, nghèo đói, khổ sở cùng cực, trong túi có tiền lẻ ra nên giúp đỡ họ, nhưng mình phớt lờ đi luôn, đến tối ngồi nhớ lại hối hận, vì việc đáng làm mà không làm. Do đó lửa hối hận thiêu cháy khiến tâm không thanh tịnh, đời sau lại bị vào đường ác.

*Nếu phạm tội nên hối,
Hối rồi chớ lo phiền.
Như thế tâm an vui,
Không nên thường nhớ mãi.*

Khi đã lỡ phạm tội thì nên hối hận sám hối, nhờ đó tâm được giải trừ không lo rầu buồn phiền nữa. Không nên ôm ấp trong lòng không chịu sám hối, rồi cứ nhớ hoài ngòi tu không được.

*Nếu có hai thứ hối:
Hoặc nên làm không làm,
Không nên làm lại làm,
Ấy là tướng kẻ ngu.*

Nếu người có hai thứ hối hận: việc không nên làm mà làm, việc nên làm không làm, đó là tướng của kẻ ngu. Người thông minh sáng suốt, nếu thấy việc gì

đáng làm nên làm liền, còn việc không đáng làm thì tuyệt đối không làm.

*Vì không tâm hối hận,
Không nên làm lại làm.
Những việc ác đã làm,
Không thể bảo không làm.*

Những việc tội, việc ác đã tạo, chúng ta đừng nói rằng Phật dạy không nên hối hận, việc đó đã bỏ qua rồi tôi không còn nhớ gì nữa. Trước đây mình làm khổ người, bây giờ nói tâm tôi yên không nhớ gì hết được không? Dù cho mình bỏ qua nhưng việc gì đã làm thì không mất, không thể bảo không làm. Chúng ta thành tâm sám hối để chữa cái tội lỗi, chứ không phải nói xả hối hận rồi không chữa bỏ, không hối cái để tu, việc đó không thể được.

V- Xả nghi ngờ

Do nghi che đậy tâm, đối trong chánh pháp không khởi lòng tin. Vì không có lòng tin, nên ở trong Phật pháp không được chi cả. Ví như người vào núi vàng mà không có tay nên không thể lấy được. Nhưng nghi rất nhiều tai hại, không riêng gì chướng định. Nay nói về chướng định, nghi có ba thứ.

Xả nghi ngờ, vấn đề này tôi nói rộng một chút, vì nếu không hiểu rõ sẽ thấy mâu thuẫn. Trong nhà thiền có câu “đa nghi đa ngộ”, nghi nhiều thì ngộ nhiều, mà ở đây nói “xả nghi ngờ”, vậy cái nào đúng? Nghi ngờ đây là đối trong chánh pháp không khởi lòng tin,

vì không tin nên ở trong Phật pháp không được lợi ích chi cả. Giống như người vào núi vàng mà không có tay, dù cho một mảnh vàng nhỏ cũng không lấy được. Không những vậy, nghi còn có rất nhiều tai hại, không riêng gì chướng định mà thôi.

Nghi có ba thứ:

1. *Nghi mình: Nghĩ rằng ta là kẻ ngu tối, tội chướng nặng nề, không phải như những bậc kia! Tự khởi nghi như thế pháp thiên định không thể phát sanh. Nếu muốn tu thiên định, chớ có khinh mình, vì cần lành nhiều đời trước đâu thể lường được.*

Có người mặc cảm tội chướng nặng nề, tu hành không thể tiến nổi. Do nghĩ vậy nên không cố gắng, làm sao tu cho thành đạt được. Phật nói “Ta là Phật đã thành, các người là Phật sẽ thành.” Hoặc nói “Ta thấy tất cả chúng sanh đều đã thành Phật.” Những câu nói này nghe có dễ tin không? Nếu đã thành Phật sao còn ngồi đây, tranh cãi phải quấy với nhau? Chúng ta phải hiểu, sợ dĩ Phật nói như vậy vì e sợ chúng ta không cố gắng tu, nghĩ rằng chỉ có Phật mới làm được, còn mình thì không thể nào. Cho nên Phật khuyến khích, các người cố gắng tu như ta, các người cũng sẽ thành Phật như ta.

Phật là một con người như chúng ta mà ngài tu thành Phật, vậy chúng ta tu cũng sẽ thành Phật như ngài. Bởi vì giác ngộ viên mãn gọi là thành Phật. Mà giác ngộ đó ở đâu? Từ tâm của mỗi người chúng ta mà thôi. Ai cũng có tâm sáng suốt, gọi là vô sư trí,

là tánh giác... Tánh giác này có sẵn từ thuở nào, chứ không phải bây giờ mới có. Đứng về tánh giác thì tất cả chúng ta là Phật hết rồi. Chúng ta thật vinh hạnh, đã có sẵn ông Phật mà không chịu nhận mình là Phật, thích làm chúng sanh, ưa theo tình phàm phu rồi tạo nghiệp đau khổ, than thở kêu la cầu xin đủ thứ. Nếu chịu trở về, nhận ra ông Phật nơi mình, khỏi cầu xin ở đâu. Không cần than thở, chỉ khéo quay lại thì sẽ giác ngộ như Phật.

Nói tất cả chúng sanh đã thành Phật là để chỉ rằng nơi mọi người đã có tánh giác, mà đã có tánh giác tức là đã thành Phật. Sở dĩ làm chúng sanh là tại quên. Như trong kinh Pháp Hoa, Phật đưa ví dụ. Có người nghèo khổ đi tìm bạn cũ, người bạn kia giàu có thấy bạn mình nghèo khổ thương lắm, bèn thết đãi cơm rượu say sưa. Trong lúc anh ta say còn nằm ngủ, người bạn có việc gấp phải đi xa, nên vội lấy viên ngọc quý nhét trong túi áo cho bạn, nghĩ rằng khi tỉnh rượu anh bạn sờ vào túi áo gặp viên ngọc, lấy đem đi bán sẽ giàu. Anh bạn nghèo đã tỉnh rượu mà không hay biết có viên ngọc trong túi áo, nên vẫn tiếp tục đi ăn xin như xưa. Thời gian sau gặp lại người bạn giàu, người bạn giàu ngạc nhiên hỏi, tại sao tôi cho anh viên ngọc quý mà bây giờ còn đi ăn xin? Anh ta sức tỉnh sờ vào túi áo lấy ra viên ngọc, từ đó về sau hết khổ.

Cũng vậy, tánh giác của chúng ta sẵn có mà quên, từ đó đi lang thang trong lục đạo, bây giờ nhớ liền xoay trở lại. Như anh bạn nghèo kia có viên ngọc trong túi mà quên, được nhắc sờ vào túi liền nắm trúng viên ngọc,

chỉ trong ít giây trở thành người giàu. Vậy tu dễ hay khó? Trong kinh nói tu đến ba vô số kiếp, e chúng ta ngán quá, nên Phật mới nói cho mình biết cái sẵn có của mình, một phen nhìn lại, nhớ lại thì được. Nên nói “hồi đầu thì ngạn”, quay đầu lại là bờ chứ không đâu xa. Dễ như trở bàn tay, chỉ nhớ với quên thôi. Quên thì đi trong luân hồi sanh tử, nhớ thì liền đó có Phật. Chúng ta muốn nhớ hay muốn quên? Muốn nhớ thì phải ráng tu.

Việc tu quá thực tế, quá gần gũi mà chúng ta lại không biết, cứ tưởng cái gì đó xa vời, rồi nghi mình không có khả năng thành Phật, mà thả trôi lăn trong luân hồi. Vì vậy đừng nên nghi mình.

2. Nghi thầy: Nghi thầy ấy tướng mạo, oai nghi như thế, chính mình còn chưa có đạo đức thì làm sao dạy ta được? Khởi nghi mạn như thế, tức là chướng ngại định. Muốn trừ được bệnh này, như trong các luận Ma-ha-diễn dạy: “Ví như trong đẫy da thối mà có đựng vàng, vì ham vàng ta không thể bỏ cái đẫy thối. Người tu cũng như thế, thầy tuy chưa hoàn toàn thanh tịnh, vẫn nên tưởng như Phật.”

Chúng ta hay mang tâm tưởng thầy giống như Phật. Do lấy Phật làm mẫu, nên thấy thầy thiếu mặt này thiếu mặt kia, chưa ai giống như Phật, rồi không chấp nhận thầy nào hết. Nếu như thế thì tìm hoài cũng không tìm được vị thầy như mình nghĩ. Nên nói, *khởi nghi mạn như thế, tức là chướng ngại định.*

Nếu thấy vị thầy chưa đúng lý tưởng của mình, nhưng xét vị thầy ấy thấu hiểu đạo lý, biết đường lối tu

để chỉ dạy mình thì nên nương theo. Giống như trong cái dây da hôi thối mà có chứa đựng vàng, vì ham vàng nên không thể bỏ dây da đó. Người tu cũng như thế, thầy tuy chưa hoàn toàn thanh tịnh, vẫn tưởng như Phật. Chúng ta chấp nhận vị thầy vừa phải mà học được đạo lý, còn hơn khát khe quá rốt cuộc không có thầy hướng dẫn tu, không học được gì hết. Hiểu như vậy thì không cố chấp, cũng đừng quá dễ dãi thấy ai cạo đầu mặc áo vàng đều tôn làm thầy, nói gì nghe nấy cũng không được, đó là lạc lầm tai hại.

3. Nghi pháp: Người đời phân nhiều hay chấp điều mình nghĩ trước là phải, nên sau khi thọ giáo pháp không thể liền sanh tâm tin kính phụng hành. Nếu tâm dự dự thì pháp không thể nhập tâm. Vì sao? Vì nghi làm chướng ngại, như trong bài kệ nói:

*Như người trước ngã ba,
Nghi ngờ không biết lối.
Trong các pháp thật tướng,
Nghi cũng lại như vậy.*

Nghe pháp Phật chưa hiểu sanh ra nghi ngờ, gọi là nghi pháp. Nghi ngờ thì đối với những lời dạy đó không cố gắng phụng hành, vì vậy không đạt được kết quả tốt. Giống như người tới ngã ba đường, nghi ngờ không biết đi đường nào nên đứng mãi một chỗ. Trong các pháp thật tướng, nghi cũng lại như vậy.

*Vì nghi không cần cầu
Thật tướng của các pháp.*

*Thấy nghi từ si sanh,
Là ác trong các ác.*

Do nghi ngờ nên không tìm cầu Phật pháp, không nhận được tướng chân thật của các pháp. Từ si mê sanh ra nghi, vì vậy nó là điều ác trong các điều ác.

*Trong pháp lành và ác,
Sanh tử và Niết-bàn,
Quyết định thật có pháp,
Ở trong chớ sanh nghi.*

Trong pháp lành và pháp ác, trong sanh tử và Niết-bàn, chắc hẳn có lối đi riêng rõ ràng, quyết định không nghi ngờ.

*Ông nếu ôm lòng nghi,
Chết bị chúa ngục trói,
Như sư tử chụp nai
Không thể nào thoát khỏi.*

Nếu cứ nghi thầy, nghi mình, nghi pháp không làm gì hết, thì có ngày bị vô thường dẫn đi, không thể nào thoát khỏi sanh tử.

*Ở đời tuy có nghi,
Phải tùy hỷ pháp lành,
Ví như thấy ngã ba,
Đường tốt, lợi nên đi.*

Ở đời tuy có nghi, nhưng phải khéo chọn, tùy hỷ theo pháp lành. Như đứng ở ngã ba đường,

thấy đường nào hợp lý thì đi, chứ đứng hoài sẽ không tới đâu hết.

Lòng tin hay vào được Phật pháp. Nếu người không tin, tuy ở trong Phật pháp mà hoàn toàn không được gì cả. Những việc như thế, đủ biết nghi là tai hại, hãy gấp bỏ nó.

Nghi là tai hại, hãy gấp bỏ nó. Tại sao? Vì nghi này không giống đại nghi đại ngộ trong nhà thiền, như trước tôi đã nói. Nghi trong nhà thiền là nhân của ngộ, còn nghi thầy, nghi pháp, nghi mình là cái nghi làm chướng ngại đạo.

Khi chúng ta phát tâm tu, ai cũng muốn giác ngộ, muốn thành Phật, cho nên lúc tu có những vấn đề chưa giải quyết được thì phải ôm nghi. Như nói “Trước khi cha mẹ sanh ra, ta là gì?” Hiện tại mình đang có mặt, nhưng trước khi ra đời chúng ta là gì, ở đâu, đã có hay không có, nếu có thì ở đâu tới đây? Đó là mối nghi lớn, vì là manh mối sanh tử của chính mình. Do nghi nên khi tu, tâm thanh tịnh tự mình sáng biết. Như khi đức Phật ngồi dưới cội Bồ-đề, đến đêm thứ bốn mươi chín ngài chợt sáng tỏ, ngài nhớ được vô số kiếp trước đã từng làm gì, ở đâu, có hay không có v.v... liền chứng được Túc mạng minh. Nếu không nghi làm sao nghĩ, làm sao nhớ, làm sao ngộ.

Chúng ta tu, khi học một bài kinh, nghe một buổi giảng có những câu chưa hiểu thấu đáo cũng phải nghi. Nghi không phải nói ra ngoài, mà là tích lũy trong tâm điều mình chưa hiểu, đến lúc ngồi thiền tâm yên tĩnh

chợt nhớ lại câu kinh đó, bỗng sáng ra. Một mối nghi là một lần sáng, một trăm mối nghi là một trăm lần sáng, nên nói *đa nghi đa ngộ*.

Lời Phật tổ dạy chúng ta tin chắc rồi, nhưng do chưa hiểu thông nên nghi, chứ không phải không tin Phật, không tin pháp. Còn nghi mình, nghi pháp, nghi thầy là cái nghi chưa bước vào đạo, nghi đó là tai họa nên phải gấp bỏ nó.

Có người hỏi: Những việc ác nhiều như bụi không thể tính hết, tại sao ở đây chỉ dạy bỏ năm điều mà thôi?

Đáp: Trong năm điều này gồm cả tam độc và đẳng phần (tham sân si bằng nhau). Bốn thứ này làm căn bản, nhiếp cả tám muôn bốn ngàn trần lao. Đó là:

- 1- Tham muốn thuộc tham độc.*
- 2- Giận hờn thuộc sân độc.*
- 3- Mê ngủ và nghi thuộc si độc.*
- 4- Diêu động và hối hận thuộc đẳng phần.*

Chúng hiệp thành bốn phần phiền não. Trong mỗi phần có hai muôn một ngàn. Hợp bốn phần là tám muôn bốn ngàn. Thế nên, trừ ngũ cái là trừ tất cả pháp ác. Người tu nên lấy những việc như thế trừ bỏ ngũ cái. Ngũ cái bỏ rồi, ví như người mang nặng được gỡ bỏ, như bệnh được lành, như người đói được đến nước giàu có, như bị giặc bao vây được cứu thoát, yên ổn không lo sợ. Người tu cũng vậy, trừ được ngũ cái rồi, tâm yên ổn, mát mẻ an vui. Như mặt trời, mặt trăng

bị năm việc che tối: khói, bụi, mây, mù, nhật nguyệt thực, nên không thể chiếu sáng, tâm người bị ngũ cái cũng như thế.

Người tu thiền mà bị ngũ cái che đậy thì tâm không sáng, vì vậy phải gấp nên xả bỏ tham dục, giận hờn, mê ngủ, diêu động hối hận, nghi ngờ. Nếu xả được năm điều này thì việc tu có kết quả tốt đẹp, không có gì phải nghi ngờ; còn không trừ được thì việc tu thiền rất khó.



CHƯƠNG IV

ĐIỀU HÒA

Chánh văn:

Hành giả mới học tọa thiền muốn tu theo giáo pháp của mười phương chư Phật, trước phải phát đại thệ nguyện, độ thoát tất cả chúng sanh, nguyện cầu Phật đạo vô thượng, tâm kiên cố như kim cang, tinh tấn dũng mãnh không tiếc thân mạng. Nếu thành tựu tất cả Phật pháp, hoàn toàn không thối chuyển rồi, nhiên hậu trong khi tọa thiền chánh niệm suy nghĩ tướng chân thật của các pháp. Nghĩ rằng: Pháp thiện, ác, vô ký, trong, ngoài, căn, trần, thức, tất cả pháp phiến não hữu lậu, pháp hữu vi, nhân quả, sanh tử trong tam giới đều nhân tâm mà có. Cho nên kinh Thập Địa chép: “Tam giới không riêng có, chỉ do nhất tâm tạo tác. Nếu biết tâm không tánh thì các pháp không thật.” Tâm không nhiễm trước thì tất cả hạnh nghiệp

sanh tử đều dứt. Quán như thế rồi, kế nên theo thứ lớp khởi hạnh tu tập.

Thế nào là điều hòa? Dùng ví dụ để so sánh cho dễ hiểu. Ví như người thợ gốm khéo trộn nước, đất nồi thành mềm dẻo, sau mới để lên khuôn mà nặn. Như cây đàn cầm, trước phải điều hòa dây, không dùn không thẳng, sau mới khảy ra những bản nhạc âm thanh vi diệu. Hành giả tu tâm cũng như vậy, khéo điều năm việc khiến được hòa thích thì chánh định dễ sanh. Nếu có việc không điều thì sanh nhiều chướng nạn, căn lành khó phát sanh. Điều năm việc:

A. Trong sinh hoạt

I- Điều hòa sự ăn uống

Sự ăn uống cốt để nuôi thân tiến tu đạo nghiệp. Nếu ăn no quá thì bao tử đầy, hơi thở gấp, trăm mạch không thông, tâm bị bế tắc, ngồi niệm không yên. Nếu ăn quá ít thì thân gầy, bao tử lỏng lẻo, ý lao lự xao động không vững. Hai việc này đều không được định. Nếu ăn những vật trọc uế khiến tâm thức phải hôn mê. Nếu ăn những vật không thích nghi hay khơi bệnh cũ, khiến tứ đại chống nghịch nhau. Người mới tập tu thiền định phải dè dặt tránh những điều này. Cho nên kinh chép: “Thân yên thì đạo đầy đủ, ăn uống có tiết độ, thường ưa ở chỗ vắng vẻ, tâm lặng ưa tinh tấn, ấy là lời dạy của chư Phật.”

II- Điều hòa sự ngủ nghỉ

Ngủ là bị vô minh che đậy, không nên ngủ nhiều. Nếu người ngủ nhiều quá, không những bỏ bê sự tu hành, lại mất hết những công phu, khiến tâm ám muội, căn lành tan mất. Phải giác ngộ lý vô thường, điều phục sự ngủ nghỉ để tinh thần trong sáng, tâm niệm minh tịnh. Được thế mới có thể gá tâm nơi thánh cảnh, chánh định hiện tiền. Cho nên kinh chép: “Đầu hôm và buổi khuya cũng chớ bỏ phế, không do nhân duyên ngủ nghỉ để một đời luống trôi qua, không được gì cả. Phải nghĩ rằng ngọn lửa vô thường thiêu cả thế gian, sớm cầu tự độ chớ nên ngủ nghỉ.”

B. Khi tọa thiền

Phương pháp điều thân, điều hơi thở, điều tâm, ba việc này phải hợp nhau dùng, không thể nói riêng. Nhưng pháp hành có trước, giữa và sau không đồng. Do đó tướng nhập, trụ và xuất cũng có khác nhau.

III- Điều thân

Hành giả muốn nhập chánh định phải áp dụng phương pháp điều thân. Khi ở ngoài định, đi đứng nằm ngồi và mọi hành động thủy đều nhẹ nhàng thư thả, nếu hành động gấp gáp, nặng nề thì hơi thở hỗn hển, hơi thở hỗn hển thì tâm tán loạn khó kìm chế, đến khi ngồi bứt rứt tâm không thư thái. Do đó tuy chưa nhập định hành giả vẫn phải

dụng ý, sớm tìm phương tiện hạn chế nó dần. Lúc nhập định phải khéo an thân cho được định.

Khi đến chỗ ngồi thiền, trước phải ngồi yên, mỗi bộ phận đều nghe yên ổn, lâu lâu thấy không có gì chướng ngại, mới bắt đầu sửa soạn chân. Nếu ngồi bán già thì lấy chân trái để trên đùi mặt, kéo sát vào thân, để bàn chân trái bằng với đùi mặt, bàn chân mặt bằng với đùi trái. Nếu ngồi toàn già phải kéo chân mặt để lên đùi trái. Nới rộng dây lưng và cổ áo, sửa cho ngay thẳng. Lấy bàn tay trái để lên lòng bàn tay mặt và các ngón tay chồng lên nhau, trừ ngón cái, rồi đặt trên bàn chân, kéo sát vào thân. Thân ngay thẳng, chuyển động thân và các chi tiết bảy lần, giống như pháp xoa bóp, không cho tay chân xô dịch. Như thế rồi giữ xương sống cho thẳng không để cong vẹo. Cổ sửa cho ngay, đầu hơi cúi, giữ chót mũi ngay rốn không chình không vạy, không ngược không cúi, gương mặt bình thản ngồi yên⁽¹⁾ Kế dùng miệng thở hơi ô trọc ra, khi thở há miệng cho hơi ra, dừng mạnh cũng dừng gấp, phải đều đều nhẹ nhẹ, hơi vô tưởng không khí trong sạch vào khắp trong thân, những chỗ không thông đều theo hơi thở mà được lưu thông, rồi há miệng thở hơi ra sạch hết. Thở như thế đến ba lần, nếu khi thân và hơi thở đã điều hòa thì thở một lần cũng được. Thở xong ngậm miệng lại môi và răng vừa khít nhau, lưỡi để lên ổ gà. Con mắt nhắm

⁽¹⁾ Phần này đã được sửa đổi theo kinh nghiệm tu tập của dịch giả

vừa khuất ánh sáng bên ngoài thôi. Thân ngồi phải ngay thẳng như tấm vách đá. Thân và chân tay không được cử động. Đó là phương pháp ban đầu khi nhập thiền định điều thân. Tóm lại, không hoãn mà cũng không gấp, đó là tướng trạng thân điều hòa.

IV- Điều hơi thở

Hơi thở có bốn tướng:

- 1- Tướng phong.
- 2- Tướng suyễn.
- 3- Tướng khí.
- 4- Tướng tức.

Ba tướng trước không điều hòa, tướng sau mới điều hòa. Thế nào là tướng phong, tướng suyễn v.v...?

Khi ngồi thiền, hơi thở ra vào trong mũi nghe có tiếng, là tướng phong; hơi thở tuy không có tiếng mà ra vào ngăn trệ không thông, là tướng suyễn, hơi thở tuy không có tiếng, không ngăn trệ, mà ra vào không nhẹ nhàng, là tướng khí; hơi thở không có tiếng, không bị ngăn và không thô, ra vào nhẹ nhẹ như còn như mất, tinh thần an ổn thư thái, ấy là tướng tức. Nếu bị bệnh phong thì tán loạn, bị bệnh suyễn thì ngăn trệ, bị bệnh khí thì nhọc nhằn, chỉ được tướng tức là an định. Khi ngồi thiền có ba tướng phong, suyễn, khí gọi là không điều hòa; khi ấy nếu dụng tâm thì hại tâm, tâm khó được định.

Nếu muốn điều hòa phải y ba pháp:

- 1- Chuyên tưởng tâm ở tại rốn.**
- 2- Buông thả thân thể một cách tự tại.**
- 3- Tưởng khắp lỗ chân lông hơi thở ra vào thông đồng không ngăn ngại.**

Nếu tâm được vi tế thì hơi thở nhẹ nhàng. Hơi thở điều hòa thì các bệnh không sanh, tâm dễ được định. Ấy gọi là phương pháp điều hòa hơi thở, khi hành giả mới tập ngồi thiền. Tóm lại, hơi thở nhẹ, dài và đều là tướng điều hòa.

V- Điều tâm

Điều tâm có ba cách: Nhập, Trụ và Xuất.

1. Nhập: Nhập có hai ý:

- a. Điều phục loạn tưởng không cho buông lung.**
- b. Phải điều hòa giữa phù, trầm, khoan, cấp.**

Thế nào là tướng Trầm? Nếu trong khi ngồi tâm mờ mịt, không ghi nhớ chi cả, đầu ưa gục xuống, ấy là tướng trầm. Khi ấy phải chú tâm tại chót mũi, khiến tâm duyên trong một cảnh, không cho ý phân tán, đây là trị bệnh trầm.

Thế nào là tướng Phù? Nếu khi ngồi tâm ưa phóng túng loạn động, thân cũng không yên, nhớ những việc dẫu dẫu, đó là tướng phù. Khi ấy nên tưởng tâm tại rốn, ngăn các loạn niệm, tâm liền dừng trụ, dễ được an tịnh. Tóm lại, không trầm không phù là tướng điều hòa.

Tâm định ấy cũng có tướng Khoan, Cấp. Tướng bệnh định tâm cấp, do trong khi ngồi dụng niệm nhiếp tâm mà được vào định. Thế nên hơi xông lên trên hông, ngực đau nhói, phải buông xả tâm ấy, tưởng hơi đều dồn xuống, bệnh liền được lành. Nếu tâm mắc bệnh khoan thì tâm chí tản mát, thân ưa xiêu vẹo, hoặc trong miệng chảy nước miếng, hoặc khi ấy mờ mịt. Bấy giờ phải thúc liễm thân và tâm chuyên niệm, khiến tâm trụ trong một chỗ, thân thể kìm giữ nhau, lấy đó mà trị bệnh. Tâm có tướng thô phù hay trầm lặng, cứ xét nơi đó có thể biết. Ấy là phương pháp điều tâm khi mới vào định.

Phàm nhập định là từ thô vào tế, thân là thô, hơi thở là trung bình, tâm là tế nhị, nên điều từ thô đến tế khiến tâm được an tịnh, đó là phương tiện ban đầu vào định. Đây gọi là khi nhập định điều hòa được hai việc.

2. Trụ: Hành giả trong thời gian tọa thiền tùy dài hay ngắn, hoặc một đến hai ba giờ trong mười hai giờ nhiếp niệm dụng tâm. Trong ấy phải khéo biết thân, hơi thở, tâm được điều hòa hay không điều hòa. Nếu khi ngồi tuy điều thân xong, nhưng thân hoặc buông thả, hoặc kìm thúc, hoặc nghiêng, cong, cúi, ngược không ngay thẳng, biết rồi liền sửa cho thẳng khiến được an ổn. Sửa thân bậc trung không kìm, không thả, bình thường ngay thẳng an trụ.

Lại nữa, trong thời gian ngồi thiền, thân tuy điều hòa mà hơi thở không điều hòa. Tướng hơi thở không điều hòa như trước đã nói, hoặc phong,

suyễn, khí, hoặc trong thân đầy hơi, phải dùng những phương pháp ở trước tùy bệnh mà trị khiến hơi thở êm, dài như có như không.

Thứ đến, trong thời gian ngồi thiền, thân, hơi thở tuy điều hòa mà tâm hoặc phù, trầm, khoan, cấp không định. Khi ấy, nếu biết nên dùng những phương pháp ở trước điều hòa khiến được thích ứng bậc thường.

Ba việc này không nhất định trước sau, tùy cái nào không điều hòa sửa cho được điều hòa, khiến thời gian ngồi, thân, hơi thở và tâm, ba cái đều điều hòa thích ứng, không để trái nhau, dung hòa không hai. Thế là hay trừ được bệnh trước, những chướng ngại không sanh, pháp thiền định quyết định được.

3. Xuất: Hành giả nếu tọa thiền sắp xong khi muốn xuất định, nên trước phóng tâm duyên cảnh khác, tụng bài hồi hướng, dùng mũi hít hơi vào đầy khắp thân, tưởng khắp trăm mạch máu đều theo hơi thở mà lưu chuyển⁽²⁾. Thở ra bằng miệng, tưởng tất cả phiền não bệnh hoạn và hơi xú uế đều ra ngoài hết. Nhiên hậu nhẹ nhẹ động thân, kế động vai, bóp tay (chỗ con chuột); lần lượt đến tay, đầu, cổ và sau động hai chân, tất cả đều phải êm ái, rồi sau lấy tay xoa khắp lỗ chân lông, rồi hai tay xoa nhau cho nóng áp lên hai con mắt, sau mới

⁽²⁾ Phần này có sửa đổi theo kinh nghiệm tu tập của dịch giả.

mở mắt, đợi sức nóng trong người tan hết mới tùy ý ra đi. Nếu không đúng như vậy, khi ngồi được trụ tâm mà khi xuất buông xả mau quá thì phần vi tế chưa tan, trụ lại trong thân khiến người nhúc nhủu, trăm lóng xương cứng đờ như mắc chứng phong lao; về sau trong khi tọa thiền bứt rứt không yên. Thế nên muốn xuất định, mỗi việc đều phải lưu ý. Đây là phương pháp điều thân, hơi thở và tâm, từ tế đến thô.

Thế gọi là khéo Nhập, Trụ và Xuất, như bài kệ:

Tiến dừng có thứ tự,
Thô tế không trái nhau,
Ví như khéo tập ngựa,
Tùy ý muốn đứng đi.

Kinh Pháp Hoa chép: “Đại chúng và chư Bồ-tát v.v... ở hội này, đã trong vô lượng ức kiếp chỉ vì Phật đạo, siêng tu tinh tấn, khéo nhập, trụ, xuất được vô lượng trăm ngàn muôn ức chánh định, được đại thân thông, đã lâu tu hạnh thanh tịnh, khéo hay thứ tự lập các pháp lành.”

Giảng:

Hành giả mới học tọa thiền muốn tu theo giáo pháp của mười phương chư Phật, trước phải phát đại thệ nguyện, độ thoát tất cả chúng sanh, nguyện cầu Phật đạo vô thượng, tâm kiên cố như kim cang, tinh tấn dũng mãnh không tiếc thân mạng.

Phần này tối thiết yếu của người tu thiền, bởi vì tu thiền mà không nắm vững được đường lối, phương pháp tọa thiền, thì sự tu khó có kết quả. Đây không những chỉ rõ cách thức tọa thiền thế nào cho đúng pháp, khỏi bị bệnh trong lúc tu, mà còn có nhiều lợi ích như giảm được một số bệnh hoạn. Vì vậy chúng ta phải đọc hiểu thật kỹ để ứng dụng tu không bị sai lầm.

Hành giả mới học tọa thiền, trước tiên là *nguyện độ thoát tất cả chúng sanh*, chứ không chỉ nghĩ tu cho riêng mình được bình an thôi. Chúng ta tu mục tiêu cứu cánh là thành Phật chứ không phải tu để được quả này quả kia. Độ thoát chúng sanh và cầu Phật đạo vô thượng thì tâm phải kiên cố như kim cang và tinh tấn dũng mãnh, đối với sự còn mất không tiếc thân mạng, như vậy mới gọi là đại nguyện. Người tu không phát nguyện thì sẽ yếu đuối, việc thực hành khó có kết quả, nên khi phát tâm tu phải phát đại nguyện như thế. Dũng mãnh tiến mãi, giữ tâm không đổi dời, luôn luôn vững chắc, dù phải mất thân mạng cũng không tiếc, đó là thệ nguyện lớn.

Nếu thành tựu tất cả Phật pháp, hoàn toàn không thoái chuyển rồi, nhiên hậu trong khi tọa thiền chánh niệm suy nghĩ tướng chân thật của các pháp.

Phát nguyện đầy đủ quyết tâm không lui sụt, từ đó bắt đầu tọa thiền chánh niệm suy nghĩ về tướng chân thật của các pháp mà tiến lên, chứ không đi theo con đường nào khác.

Nghĩ rằng: Pháp thiện, ác, vô ký, trong, ngoài, căn, trần, thức, tất cả pháp phiền não hữu lậu, pháp hữu vi, nhân quả, sanh tử trong tam giới đều nhân tâm mà có.

Vô ký là không thiện không ác. Trong là chỉ cho bản thân, ngoài là ngoại cảnh. Căn là sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Trần là sáu trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Thức là sáu thức: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý thức. Chúng ta phải suy nghĩ quán chiếu về tướng chân thật của các pháp, tất cả thiện ác, căn trần thức, trong ngoài, cho đến phiền não hữu lậu hữu vi, nhân quả sanh tử trong tam giới, đều từ tâm mà có. Nói các pháp do nhân duyên sanh nghe dễ hiểu, còn nói tất cả pháp đều từ tâm hiện ra thì khó hiểu, nhưng nếu hiểu rồi thì mới biết được lẽ thật của sự vật trên thế gian này, tất cả đều từ tâm biến hiện.

Cho nên kinh Thập Địa chép: “Tam giới không riêng có, chỉ do nhất tâm tạo tác. Nếu biết tâm không tánh thì các pháp không thật.” Tâm không nhiễm trước thì tất cả hạnh nghiệp sanh tử đều dứt. Quán như thế rồi, kế nên theo thứ lớp khởi hạnh tu tập.

Tam giới không thật chỉ do tâm tạo ra, mà tâm không có tánh cố định nên nó không thật có. Nếu tâm không dính với tất cả pháp thì mọi hạnh nghiệp theo đó dứt.

Chúng ta thường nghĩ rằng tất cả cảnh tượng, sự vật là tự thiên nhiên có sẵn, chứ không ai nghĩ từ tâm mình mà ra. Nhưng chư Phật cho đến chư tổ trong nhà thiền lại nói các pháp không thật, từ tâm mà ra.

Vậy ra bằng cách nào? Nếu nói từ tâm mình ra, sẽ có người hỏi cây xoài, cây ổi, núi sông, biển cả... đều từ tâm ra phải không? Điều này rất khó giải thích cho những người nặng về vật chất. Thế nên tôi giải thích kỹ để chúng ta nhận định cho chín chắn và thấy rõ được tầm vóc quan trọng của tâm. Tâm có hai phần: Tâm sanh diệt và tâm vô sanh. Trong nhà thiền gọi tâm sanh diệt là tâm vọng tưởng, tâm vô sanh là tâm chân thật, tạm gọi là chân tâm hay chân như.

Đứng về tâm sanh diệt mà bàn, thì tâm đó có tạo tác ra được cảnh vật không? Trong nhà Phật thường nói, tất cả y báo từ chánh báo mà ra. Y báo là cảnh, chánh báo là con người. Trong chánh báo có thân, mà thân là công cụ của tâm. Thân nếu không có sự suy nghĩ khôn ngoan khéo léo, thì nó có thể làm được gì không? Sở dĩ chúng ta làm được những điều hay đẹp... đều từ tâm ra. Tâm nghĩ suy khôn ngoan khéo léo, sai khiến thân làm việc này việc kia, tâm đó thuộc về tâm sanh diệt.

Tất cả sự vật là do nơi thấy biết của chúng ta mà hiện thành hay là nó tự có sẵn? Đây có hai mặt: Một là do tâm mình có những niệm tốt xấu hay dở, tạo thành nghiệp dẫn tới những chỗ tốt xấu. Tạo nghiệp lành thì đến cõi lành, tạo nghiệp dữ thì đến cõi dữ. Như chúng ta đang ở hành tinh nào thì hành tinh đó là do nghiệp tạo, cảnh tốt xấu mà chúng ta thấy hiện ra đều từ tâm của mình dẫn dắt đưa tới, chứ không phải bỗng dưng mà có.

Hai là khi tới cảnh giới tốt xấu rồi, chúng ta bày biện sắp đặt muôn sự, tên này tên kia sai biệt... Tất cả

sự khác nhau đó cũng từ tâm ra chứ đâu có cái gì thật. Ví dụ ở Đà Lạt có nhiều lan rừng. Hoa lan trong rừng có tên gì không? Không. Người vào rừng tìm được lan gỡ đem về bán, người chơi lan đặt cho nó cái tên. Nào là Hồ Diệp, Vương Hải v.v... cả trăm tên khác nhau. Lan tự nó đâu có tên, do vọng tưởng của con người đặt ra. Một trăm thứ lan thì có một trăm cái tên. Cũng vậy, tất cả sự vật trên đời này đều từ tâm ra, tùy theo vọng tưởng khen chê, uốn nắn của con người mà thành. Tâm đó không có tánh cố định, nên nói tâm không tánh.

Tâm đã không tánh thì mọi sự vật do nó sắp đặt có cố định thật không? Tâm đặt tên, rồi bám vào tên đó mà phân biệt. Như người ta đặt tên lan gì đó kêu lâu thành quen, nếu ai gọi khác thì mình nói sai rồi. Tên gọi đều từ tâm tưởng của con người tạo ra, tâm tưởng đã không thật thì những thứ do nó tạo đều không thật. Biết được tâm tánh không thật thì biết muôn sự muôn vật cũng không thật. Khi nghe người ta gọi hoa lan tên gì đó, chúng ta biết nó không thật thì chắc rằng không mê. Nếu không biết, nghe tên hấp dẫn quá say sưa đi tìm với giá rất đắt, vậy là bị dính mắc rồi.

Khi quán sát biết rõ các pháp thế gian là tự tâm tạo, không thật, do đó tâm không nhiễm trước, tất cả nghiệp sanh tử được dừng dứt. Đó là trọng tâm, chúng ta cần biết rõ để tu.

Thế nào là điều hòa? Dùng ví dụ để so sánh cho dễ hiểu. Ví như người thợ gốm khéo trộn nước, đất nhồi thành mềm dẻo, sau mới để lên khuôn mà nặn.

Như cây đàn cầm, trước phải điều hòa dây, không dùn không thẳng, sau mới khảy ra những bản nhạc âm thanh vi diệu. Hành giả tu tâm cũng như vậy, khéo điều năm việc khiến được hòa thích thì chánh định dễ sanh. Nếu có việc không điều thì sanh nhiều chương nạn, căn lành khó phát sanh.

Nói về điều hòa có hai ví dụ: Một, như người thợ gốm muốn làm ra cái nôi, cái ơ, cái niêu... thì họ phải nhồi đất, trộn nước cho mềm, sau đó để vào khuôn nặn ra những thứ đồ dùng. Hai, như cây đàn cầm trước phải điều hòa dây, sau đó mới khảy ra âm thanh vi diệu.

Nếu chúng ta khéo điều hòa thì diệu dụng rất hay, rất thích ứng, còn không biết sẽ không làm được điều gì hết. Sự tu cũng vậy, không khéo điều hòa thì sự tu cũng không tiến, không đạt được kết quả.

Điều hòa năm việc:

A. Trong sinh hoạt

I- Điều hòa sự ăn uống

Sự ăn uống cốt để nuôi thân tiến tu đạo nghiệp. Nếu ăn no quá thì bao tử đầy, hơi thở gấp, trãm mạch không thông, tâm bị bế tắc, ngồi niệm không yên. Nếu ăn quá ít thì thân gầy, bao tử lỏng lẻo, ý lao lự xao động không vững. Hai việc này đều không được định. Nếu ăn những vật trọc ứ khiến tâm thức phải hôn mê. Nếu ăn những vật không thích nghi hay khơi bệnh cũ, khiến tứ đại chống nghịch nhau. Người mới tập tu thiền định phải dè dặt tránh những điều này. Cho nên kinh chép:

“Thân yên thì đạo đầy đủ, ăn uống có tiết độ, thường ưa ở chỗ vắng vẻ, tâm lặng ưa tinh tấn, ấy là lời dạy của chư Phật.”

Thứ nhất là điều hòa sự ăn uống. Đừng ăn quá no cũng đừng để quá đói. Ăn quá no ngồi thiền không khỏe, ví dụ bảy tám giờ ngồi thiền mà sáu giờ ăn quá no, thì lúc ngồi thiền *bao tử đầy, hơi thở gấp, trãm mạch không thông, tâm bị bế tắc, ngồi niệm không yên*. Có người cực đoan nói rằng, như vậy không ăn để bụng đói ngồi chắc tốt. Nhưng như đây nói, *nếu ăn quá ít thì thân gầy, bao tử lỏng lẻo, ý lao lự xao động không vững*. Cho nên phải tránh cả hai trường hợp, quá no và quá đói.

Ở thiền viện buổi chiều tôi cho tăng ni ăn nhẹ, cháo lỏng hoặc uống bột gạo lứt cho ấm bao tử, ngồi thiền mới khỏe, chứ để đói quá cũng không được. Còn Phật tử tại gia đi làm về mệt phải ăn uống đầy đủ, ăn no rồi ngồi thiền mệt, cho nên tối chỉ tụng kinh hoặc sám hối, khuya hãy ngồi thiền. Nhưng khi ăn cũng không nên ăn những vật trọc ứ như hành họ tỏi nén, thịt trâu thịt chó... là những thứ khiến cho tâm thức phải hôn mê, không tốt cho sự tu.

Nếu ăn những vật không thích nghi hay khơi bệnh cũ, khiến tứ đại chống nghịch nhau. Ví dụ người có bệnh, bác sĩ dặn không được ăn thứ gì đó mà vì thèm nên ăn, khiến bệnh cũ tái phát. Thế nên người tu phải điều hòa sự sống của mình cho yên cho tốt thì tu mới có kết quả.

Kinh chép: “Thân yên thì đạo đầy đủ, ăn uống có tiết độ, thường ưa ở chỗ vắng vẻ, tâm lặng ưa tinh tấn,

ấy là lời dạy của chư Phật.” Người tu phải điều hòa thân tâm cho kỹ, không để gây trở ngại cho sự tu. Đó là điều thứ nhất nói về sự ăn uống.

II- Điều hòa sự ngủ nghỉ

Ngủ là bị vô minh che đậy, không nên ngủ nhiều. Nếu người ngủ nhiều quá, không những bỏ bê sự tu hành, lại mất hết những công phu, khiến tâm ám muội, căn lành tan mất. Phải giác ngộ lý vô thường, điều phục sự ngủ nghỉ để tinh thần trong sáng, tâm niệm minh tịnh.

Điều hòa sự ngủ nghỉ của người xuất gia và tại gia có khác. Chỗ này tôi nhắc lại. Người xuất gia một đêm ngủ chừng năm tiếng hoặc năm tiếng rưỡi thôi, quá nữa là không tốt. Bởi vì khi ngủ như chết không biết gì hết, nên đây nói *ngủ là bị vô minh che đậy, không nên ngủ nhiều*. Người tại gia ngủ bao nhiêu tiếng là đủ? Nếu đầu hôm xem ti vi rồi ngủ đủ tám tiếng nữa thì hết thời giờ tu. Như vậy, người xuất gia ngủ năm tiếng thì các vị cư sĩ tại gia nên ngủ sáu hoặc bảy tiếng thôi, để còn giờ ngồi thiền. Vì ngày bận lo kinh tế, đêm lo ngủ cho đủ thì còn giờ đâu mà tu. Nếu ngủ đủ, thì suốt đêm bị vô minh của sự ngủ che khuất, cho nên phải dành ít nhất một giờ để tu. Thay vì ngủ tới sáu giờ, bây giờ năm giờ lo thức trước để tọa thiền, xong rồi tập thể dục là vừa. Như vậy mới có thời giờ tu hành, nếu không thì sẽ bị thiệt thòi.

Nếu người ngủ nhiều quá, không những bỏ bê sự tu hành, lại mất hết những công phu, khiến tâm

ám muội, căn lành tan mất. Bởi không làm gì lợi ích, nên mất hết căn lành. Phải giác ngộ lý vô thường, điều phục sự ngủ nghỉ để tinh thần trong sáng, tâm niệm minh tịnh. Giác ngộ lý vô thường để điều phục sự ngủ nghỉ. Chúng ta phải nghĩ rằng ngày nay còn mạnh khỏe, sống bình yên như vậy thì ráng dành thời giờ tu, mai một thân bệnh hay chết rồi làm sao tu cho kịp.

Được thế mới có thể gá tâm nơi thánh cảnh, chánh định hiện tiền. Cho nên kinh chép: “Đâu hôm và buổi khuya cũng chớ bỏ phế, không do nhân duyên ngủ nghỉ để một đời luống trôi qua, không được gì cả. Phải nghĩ rằng ngọn lửa vô thường thiêu cả thế gian, sớm cầu tự độ chớ nên ngủ nghỉ.”

Thánh cảnh là cảnh nào? Nghe nói gá tâm nơi thánh cảnh, chúng ta tưởng đâu ở cõi trời hay cõi Phật. Thánh cảnh là cảnh do quán xét đúng như thật cuộc đời của con người. Như đoạn trước đã nói, biết tất cả pháp trên thế gian này không thật, do nghiệp duyên tạo nên, mà nghiệp duyên là do từ tâm tạo. Thấy tất cả pháp không thật, biết như vậy là chúng ta gá tâm ở cảnh thánh, được chánh định hiện tiền.

Phải nghĩ rằng ngọn lửa vô thường thiêu cả thế gian, sớm cầu tự độ chớ nên ngủ nghỉ. Chúng ta phải nhớ một đời người mấy mươi năm, mà chỉ vì ăn ngủ không làm được gì cho mình, cho người, đó là bỏ qua một cuộc đời. Vậy nên luôn luôn dùng lý vô thường đánh thức, cảnh tỉnh, đừng cho mê ngủ.

B. Khi tọa thiền

Phương pháp điều thân, điều hơi thở, điều tâm, ba việc này phải hợp nhau dùng, không thể nói riêng. Nhưng pháp hành có trước, giữa và sau không đồng. Do đó tướng nhập, trụ và xuất cũng có khác nhau.

Phần này là phần điều hòa thân, điều hòa hơi thở, điều hòa tâm trong lúc ngồi thiền. Điều hòa được đó là lợi ích lớn cho sự tu hành, nếu ham ngồi thiền mà không biết ba thứ này thì dễ sanh bệnh, trở thành hại chứ không có lợi.

Trong điều hòa năm việc, hai việc đầu là điều hòa sự ăn uống và ngủ nghỉ không quan trọng lắm, điều hòa ba việc sau đây mới là tối quan trọng.

III- Điều thân

Hành giả muốn nhập chánh định phải áp dụng phương pháp điều thân. Khi ở ngoài định, đi đứng nằm ngồi và mọi hành động thấy đều nhẹ nhàng thư thả; nếu hành động gấp gáp, nặng nề thì hơi thở hỗn hển, hơi thở hỗn hển thì tâm tán loạn khó tìm chế, đến khi ngồi bứt rứt tâm không thư thái.

Muốn nhập chánh định phải áp dụng phương pháp điều thân, muốn điều thân thì trước đó trong mọi hành động thấy đều nhẹ nhàng thư thả. Ở chùa dễ sắp đặt, chiều ăn ít, gần tới giờ tọa thiền mọi hành động đều thư thả, nên ngồi thiền buổi tối, buổi khuya đều được, không có gì khó khăn trở ngại. Nếu làm việc nặng nề mệt nhọc thì ngồi thiền tâm dễ bị tán loạn.

Ví dụ còn nửa tiếng đến giờ ngồi thiền, mà đi vác mang, làm việc này việc kia nặng quá, thì khi vào ngồi hơi thở hỗn hển không yên. Nhiều người ham tu, đang làm những việc nặng nhọc, đến giờ buông xuống chạy vào ngồi thiền. Ngồi như vậy chỉ lo thở thôi không được gì hết. Vì lý do đó nên tôi thường khuyên Phật tử ngồi thiền vào buổi khuya. Buổi khuya ngủ mới thức dậy tỉnh táo, ngồi một giờ hay nửa giờ đều có lợi ích, còn buổi chiều đi làm về mệt, ăn no ngồi thiền sẽ gục liền miên, không có kết quả lại uổng phí thời giờ.

Do đó tuy chưa nhập định hành giả vẫn phải dụng ý, sớm tìm phương tiện hạn chế nó dần. Lúc nhập định phải khéo an thân cho được định.

Lúc chưa nhập định cũng phải hạn chế nó để khi vào định mới được yên ổn. Chúng ta ngồi trên xe ô-tô đang chạy, muốn dừng lại phải thắng từ từ rồi mới dừng hẳn, vậy là an ổn; thắng gấp quá thì dễ bị sự cố. Cũng vậy, muốn cho thân ngồi yên thì trước đó phải từ từ cho nó nhẹ nhàng, rồi ngồi yên mới có kết quả. Đó là phần căn bản.

Khi đến chỗ ngồi thiền, trước phải ngồi yên, mỗi bộ phận đều nghe yên ổn, lâu lâu thấy không có gì chướng ngại, mới bắt đầu sửa soạn chân. Nếu ngồi bán già thì lấy chân trái để trên đùi mặt, kéo sát vào thân, để bàn chân trái bằng với đùi mặt, bàn chân mặt bằng với đùi trái. Nếu ngồi toàn già phải kéo chân mặt để lên đùi trái.

Phần này đáng lý tôi phải ngồi hướng dẫn cho thấy từng động tác trong khi tọa thiền, nhưng vì không

có điều kiện nên ở đây tôi chỉ nói qua thôi. Nếu có người cần học cách ngồi thiền kỹ, thì đến những đạo tràng hoặc các thiền viện, để được hướng dẫn cho đúng cách.

Khi đến chỗ ngồi thiền, trước phải ngồi yên, mỗi bộ phận đều nghe yên ổn, lâu lâu thấy không có gì chướng ngại, mới bắt đầu sửa soạn chân. Chúng ta mới ngồi xuống không nên kéo chân lên liền, để bồ đoàn tọa cụ xong rồi ngồi nghe thư thả yên ổn, không có sự gì trở ngại, sau đó mới kéo chân lên. *Nếu ngồi bán già thì lấy chân trái để trên đùi mặt, kéo sát vào thân, để bàn chân trái bằng với đùi mặt, bàn chân mặt bằng với đùi trái.* Chỗ này có nhiều người thắc mắc, vì kéo chân trái lên không được nên kéo chân mặt để lên trên, vậy có đúng không? Ngồi bán già có hai cách: Một là thế ngồi kiết tường, kéo chân trái để lên đùi mặt. Hai là thế ngồi hàng ma, kéo chân mặt để lên đùi trái. Hai thế này ngồi theo thế nào cũng được. Bởi vì theo thói quen hoặc những người chân bị bệnh, đổi qua đổi lại cho tiện không có gì trở ngại.

Toàn già còn gọi là kiết già, theo dưỡng sinh thì gọi là thế ngồi hoa sen. Muốn ngồi toàn già thì kéo chân trái để lên đùi mặt, chân mặt để lên đùi trái, hai chân ngang nhau và sát với hông của mình. Hồi xưa tôi thấy ngồi bán già hay kiết già cũng như nhau, nhưng qua kinh nghiệm nhiều năm tôi lại thấy khác. Ngồi bán già thì một chân bị đè dưới đùi, ngồi lâu dễ bị tê, một đầu gối sát còn một đầu gối bị chân kia để lót phía dưới nên không sát được, vì vậy không vững bằng ngồi kiết già. Ngồi kiết già hai chân kéo lên hết nên quân bình,

ban đầu nghe đau nhưng ngồi lâu thì rất vững, vì hai gối đều sát dưới bồ đoàn. Hơn nữa ngồi bán già sức ấm không nhiều, còn ngồi kiết già thì sức ấm rất mạnh.

Ngồi thiền cũng là một cách trị bệnh. Lúc ở thất ngoài Vững Tàu, tôi nghe hơi cảm sổ mũi muốn ho, liền vô ngồi thiền. Ngày thường ngồi một giờ hôm nay ngồi thêm mười lăm phút hoặc hơn. Ngồi lâu mồ hôi toát ra giống như xông vậy, xả thiền nghe bớt cảm. Cho nên lúc đó tôi hơi tự cao nói sẽ cho bác sĩ thất nghiệp, vì mình có thể điều hòa được thân bệnh, tròn năm không bị cảm. Nhưng bây giờ thì tôi chịu thua, già rồi lại vừa tu vừa làm nhiều việc quá, nên không được như lúc còn trẻ chỉ tu thôi.

Nới rộng dây lưng và cổ áo, sửa cho ngay thẳng. Lấy bàn tay trái để lên lòng bàn tay mặt và các ngón tay chồng lên nhau, trừ ngón cái, rồi đặt trên bàn chân, kéo sát vào thân.

Kéo chân lên ngồi yên rồi, kể nới rộng dây lưng và cổ áo sửa cho ngay thẳng, để cho máu huyết lưu thông dễ dàng. Lấy bàn tay trái để lên lòng bàn tay mặt, hay ngược lại cũng được. Các ngón tay chồng lên, đặt trên bàn chân kéo sát vào thân, hai đầu ngón cái vừa đụng nhau, thư thả đừng kìm quá không tốt.

Thân ngay thẳng, chuyển động thân và các chi tiết bảy lần, giống như pháp xoa bóp, không cho tay chân xô dịch.

Thân ngay thẳng, chuyển động thân bảy lần. Lần thứ nhất nhẹ, lần thứ hai mạnh một chút, lần thứ ba

manh hơn, cho đến lần thứ bảy thật manh cho toàn thân gân cốt được lưu thông tốt, không trở ngại, giống như cả người đều được xoa bóp. Khi chuyển động thân đừng để cho tay chân bị xô dịch, dời chỗ.

Như thế rồi giữ xương sống cho thẳng không để cong vẹo.

Nếu ngồi một hồi nghe phía sau thắt lưng hơi đau, đó là cong. Vì ngồi khòm khòm nên đau lưng, ngồi thẳng lên thì hết.

Cổ sửa cho ngay, đầu hơi cúi, giữ chót mũi ngay rốn không chình không vạy, không ngược không cúi, gương mặt bình thản ngồi yên.

Ngồi thẳng giữ chót mũi ngay chiều với rốn thì đầu không bị nghiêng, hai trái tai ngang bả vai thì đầu không bị cúi cũng không ngược, vì nếu cúi xuống thì trái tai lùi lại sau, ngược lên thì trái tai đưa ra trước. Đó là chỗ rất thiết yếu. Các Phật tử khéo nhớ để trong lúc ngồi tại nhà không bị sai lệch. Có người ngồi ngoẻo đầu hoặc gục xuống trông không nghiêm chỉnh, hoặc ngồi kìm quá mặt mày nhăn nhó, con mắt trợn lên trông dữ dằn như sửa soạn đánh nhau thì không được. Nên nhớ, lúc ngồi thiền nên để gương mặt bình thản, giữ cho đầu vai ngay thẳng, ngồi thản nhiên tự tại mới tốt.

Kế dùng miệng thở hơi ô trọc ra, khi thở há miệng cho hơi ra, đừng manh cũng đừng gấp, phải đều đều nhẹ nhẹ, hơi vô tướng không khí trong sạch vào khắp trong thân, những chỗ không thông đều theo hơi thở

mà được lưu thông, rồi há miệng thở hơi ra sạch hết. Thở như thế đến ba lần, nếu khi thân và hơi thở đã điều hòa thì thở một lần cũng được.

Ngồi xong xuôi nghiêm chỉnh rồi tới hơi thở. Hít vào bằng mũi, tưởng như không khí trong sạch vào khắp trong thân, những chỗ không thông đều theo hơi thở mà được lưu thông. Thở ra bằng miệng, tưởng những phiền não uế trược trong thân theo hơi thở ra ngoài. Hít thở như vậy ba lần. Khi thân và hơi thở đã điều hòa thì thở nhẹ nhẹ, không cần há miệng nữa.

Thở xong ngậm miệng lại môi và răng vừa khít nhau, lưỡi để lên ổ gà.

Ngậm miệng lại, môi răng vừa khít thôi đừng cắn răng. Lưỡi để trên ổ gà, tức là để lên trên chứ không phải cong lại. Có người nói họ ngồi theo tiên, để lưỡi cong lại để chờ nước cam lồ xuống, còn chúng ta là chỉ để lưỡi lên phía trên thôi.

Con mắt nhắm vừa khuất ánh sáng bên ngoài thôi.

Con mắt nhắm vừa khuất ánh sáng bên ngoài, thường gọi là nhắm hờ. Chỗ này phải hiểu cho kỹ mà linh động để tu. Vì khi ngồi thiền, mắt hơi nhắm thì tâm dễ định, mà cũng dễ ngủ. Còn mở mắt thì dễ thấy cảnh bên ngoài, ít bị ngủ gục nhưng khó điều hơi thở, tâm khó định. Vì vậy lúc ngồi thiền mắt nhắm hờ, nhưng khi nào buồn ngủ quá thì mở ra. Nếu mở ra một lúc thấy mắt hơi cay thì phải nhắm lại. Đối với tăng ni còn trẻ, tôi bắt mở mắt chứ không cho nhắm, vì dễ bị

ngủ gục. Chúng ta khéo linh động, đừng cố chấp sanh ra trở ngại cho việc tu tập.

Thân ngồi phải ngay thẳng như tấm vách đá. Thân và chân tay không được cử động. Đó là phương pháp ban đầu khi nhập thiền định điều thân. Tóm lại, không hoãn mà cũng không gấp, đó là tướng trạng thân điều hòa.

Ngồi thiền thân phải ngay thẳng nghiêm trang, không được cử động. Có một ít người ngồi đầu lắc lư như lên đồng, cho rằng như vậy là tự nhiên của nó, không nên ngăn không nên dừng. Thật ra đó là không làm chủ được mình. Người tu thiền theo Phật phải làm chủ thân và tâm, nghiêm trang tề chỉnh, không cho lắc lư. Người nào ngồi lắc lư là không tốt, phải điều chỉnh lại cho đàng hoàng. Đừng hoãn cũng đừng gấp. Hoãn tức là chậm, gấp là nhanh, muốn thân điều hòa thì phải lìa hai thứ bệnh này. Đó là nói về cách ngồi điều thân.

IV- Điều hơi thở

Hơi thở có bốn tướng:

- 1- Tướng phong.*
- 2- Tướng suyễn.*
- 3- Tướng khí.*
- 4- Tướng tức.*

Ba tướng trước không điều hòa, tướng sau mới điều hòa. Thế nào là tướng phong, tướng suyễn v.v...?

Khi ngồi thiền, hơi thở ra vào trong mũi nghe có tiếng, là tướng phong; hơi thở tuy không có tiếng mà ra vào ngăn trệ không thông, là tướng suyễn; hơi thở tuy không có tiếng, không ngăn trệ, mà ra vào không nhẹ nhàng, là tướng khí; hơi thở không có tiếng, không bị ngăn và không thô, ra vào nhẹ nhẹ như còn như mất, tinh thần an ổn thư thái, ấy là tướng tức.

Hơi thở có bốn tướng: tướng phong, tướng suyễn, tướng khí, tướng tức. Ba tướng trước không điều hòa, chỉ có tướng tức mới điều hòa.

Khi ngồi thở nghe trong mũi có tiếng khò khè lớn hoặc nhẹ nhẹ, đó là tướng phong. Hơi thở tuy không có tiếng khò khè, nhưng ngăn trệ, nghe nặng ngực, hơi thở không xuống được, không thông, là tướng suyễn. Hơi thở không có tiếng cũng không ngăn trệ, nhưng nghe cũng còn nặng nề chưa nhẹ, đó là tướng khí. Ba tướng này chưa ổn, vì không điều hòa.

Khi ngồi thiền không có ba tướng kia, mà chỉ có hơi thở ra vào nhẹ nhẹ, như còn như mất có khi như không thở, đó là tướng tức. Đây là tướng tốt của người tu thiền.

Nhiều Phật tử ngồi thiền được yên, rồi nghe hơi thở dường như không có, sợ quá tới hỏi, lúc đó con không có thở vậy con có chết không? Chỗ này không có gì phải lo sợ. Người ngồi thiền tâm sắp định, tinh thần an ổn thư thái, nên tướng hơi thở rất nhẹ như có như không. Đó là tướng tức, là tướng tốt hơn hết.

Nếu bị bệnh phong thì tán loạn, bị bệnh suyễn thì ngăn trệ, bị bệnh khí thì nhọc nhằn, chỉ được tướng tức là an định. Khi ngồi thiền có ba tướng phong, suyễn, khí gọi là không điều hòa; khi ấy nếu dụng tâm thì hại tâm, tâm khó được định.

Nếu muốn điều hòa phải y ba pháp:

1- Chuyên tưởng tâm ở tại rốn.

2- Buông thả thân thể một cách tự tại.

3- Tưởng khắp lỗ chân lông hơi thở ra vào thông đồng không ngăn ngại.

Phần này dạy cách trị bệnh.

1- Chuyên tưởng tâm ở tại rốn. Nếu khi ngồi mà nghe hơi thở có tiếng, nên hướng sự chú ý để cho hơi thở xuống rốn. Muốn tưởng tâm tại rốn thì phải nhắm mắt, nhớ hít vô tới rốn thở ra sạch dài, chậm mà nhẹ nhàng. Hít vô thở ra nghe động ở rốn, một lát thì được thông, không ngăn trở. Hoặc nghe nặng ngăn ở ngực thì hít vô đưa hơi thở tới rốn nghe như rốn động, thở ra chú ý cái động ở rốn, một lát hơi thở xuống thì hết nặng ngực.

2- Buông thả thân thể một cách tự tại. Khi ngồi bực bội ngăn trệ không thông thì nên thư giãn, buông lỏng nhẹ nhàng đừng kìm thì sẽ không còn bứt rứt khó chịu hay bị ngăn trệ ở ngực nữa. Áp dụng như vậy mà vẫn chưa ổn thì dùng phương pháp thứ ba.

3- Tưởng khắp lỗ chân lông hơi thở ra vào thông đồng không ngăn ngại. Hít vô thở ra tưởng như hơi thở

ra khắp lỗ chân lông, chỗ nào cũng đều thở. Có người ngồi không nghe mũi thở tưởng đâu mình hết hơi, nhưng lúc đó là các lỗ chân lông đều thở thế cho mũi, rất khỏe không có các thứ bệnh.

Nếu tâm được vi tế thì hơi thở nhẹ nhàng. Hơi thở điều hòa thì các bệnh không sanh, tâm dễ được định. Ấy gọi là phương pháp điều hòa hơi thở, khi hành giả mới tập ngồi thiền. Tóm lại, hơi thở nhẹ nhẹ, dài và đều là tướng điều hòa.

Hơi thở của người ngồi thiền nhẹ và dài là tốt, đừng để thở gấp, đừng cho ngăn trệ, nặng nề, nếu không được như vậy thì phải điều chỉnh lại.

Như vậy ba cách này là để trị ba bệnh, bệnh phong thì tưởng ở rốn, bệnh suyễn tưởng buông xả thân thể, bệnh khí tưởng hơi thở ra vào khắp lỗ chân lông. Người ngồi thiền nếu bị bệnh nào trong ba bệnh này thì nhớ áp dụng để trị. Đó là nói về điều hơi thở, chúng ta nương theo đây để biết cách trị bệnh trong lúc ngồi thiền.

V- Điều tâm

Điều tâm có ba cách: Nhập, Trụ và Xuất.

1. Nhập: Nhập có hai ý:

a. Điều phục loạn tưởng không cho buông lung.

b. Phải điều hòa giữa phù, trầm, khoan, cấp.

Điều tâm có ba cách là nhập, trụ và xuất. Nhập có hai cách: Một là điều phục loạn tưởng không cho buông lung. Hai là điều hòa giữa phù, trầm, khoan, cấp.

Thế nào là tướng Trầm? Nếu trong khi ngồi tâm mờ mịt, không ghi nhớ chi cả, đầu ưa gục xuống, ấy là tướng trầm. Khi ấy phải chú tâm tại chót mũi, khiến tâm duyên trong một cảnh, không cho ý phân tán, đây là trị bệnh trầm.

Ngồi thiền một hồi yên yên dường như quên hết, đầu gục xuống như muốn ngủ là tướng trầm. Khi ấy phải chú ý chỗ sáng ở chót mũi, không cho ý phân tán để trị bệnh trầm.

Thế nào là tướng Phù? Nếu khi ngồi tâm ưa phóng túng loạn động, thân cũng không yên, nhớ những việc đâu đâu, đó là tướng phù. Khi ấy nên tưởng tâm tại rốn, ngăn các loạn niệm, tâm liền dừng trụ, dễ được an tịnh. Tóm lại, không trầm không phù là tướng điều hòa.

Bệnh này nhiều người bị lắm, ngồi ở đây mà nhớ chuyện bên tây bên tàu, đó là tướng phù. Gặp trường hợp này nên tưởng tâm tại rốn, ngăn các loạn niệm. Chúng ta nhớ: bệnh trầm thì trụ tâm ở chót mũi, bệnh phù thì trụ tâm ở rốn. Như vậy là được điều hòa.

Tâm định ấy cũng có tướng Khoan, Cấp. Tướng bệnh định tâm cấp, do trong khi ngồi dụng niệm nhiếp tâm mà được vào định. Thế nên hơi xông lên trên hông, ngực đau nhói, phải buông xả tâm ấy, tưởng hơi đều dồn xuống, bệnh liền được lành.

Bệnh tâm cấp là khi ngồi cố gắng kìm thúc cho được yên, do cố gắng quá nên nghe ngực nhói tưởng như bị đau tim, đây là bệnh cấp. Biết rồi thì liền xả,

xả dây không phải xả thiên mà là buông xả đừng kìm, thả lỏng thân nhẹ nhàng đừng để hơi xông lên nhiều, từ từ sẽ hết. Lúc xả tưởng hơi thở dồn xuống dưới đan điền, còn gọi là huyết khí hải, dồn xuống hết thì bệnh cấp được khỏi.

Nếu tâm mắc bệnh khoan thì tâm chí tản mát, thân ưa xiêu vẹo, hoặc trong miệng chảy nước miếng, hoặc khi ấy mờ mịt. Bấy giờ phải thúc liễm thân và tâm chuyên niệm, khiến tâm trụ trong một chỗ, thân thể kìm giữ nhau, lấy đó mà trị bệnh. Tâm có tướng thô phù hay trầm lặng, cứ xét nơi đó có thể biết. Ấy là phương pháp điều tâm khi mới vào định.

Khi ngồi lâu tâm trí tản mát không nhớ gì hết, thân nghiêng bên này hoặc bên kia, trong miệng chảy nước miếng, khi ấy mờ mịt, đó là bệnh khoan. Khoan là thua thốt, không được vững, không cố gắng. Chúng ta ngồi thiền mà nghe nước miếng chảy thì biết mình đang mắc bệnh khoan. Lúc đó phải chỉnh người cho ngay thẳng, tâm chuyên niệm, kìm giữ cho nghiêm trang, đầu cổ không xiêu vẹo. Có sức kìm giữ mạnh thì nước miếng không chảy ra nữa, một lát sẽ qua.

Đó là phương pháp điều tâm khi mới vào định. Khi ngồi thiền không mắc bệnh này cũng mắc bệnh nọ, nên chúng ta cần phải biết rõ để điều trị.

Phàm nhập định là từ thô vào tế, thân là thô, hơi thở là trung bình, tâm là tế nhị, nên điều từ thô đến tế khiến tâm được an tịnh, đó là phương tiện ban đầu vào định. Đây gọi là khi nhập định điều hòa được hai việc.

Khoan có tính cách trầm lặng, cấp có tính cách thô phù. Chúng ta mới vào định, nếu biết rõ tâm có tướng thô phù hay trầm lặng thì điều hòa được thân tâm mình. Tôi nhắc lại bốn bệnh phù trầm khoan cấp trước đã nói, để người học thiền nhớ kỹ, khi tu gặp những bệnh này thì biết mà khéo điều trị.

- Tướng bệnh trầm là mờ mịt không nhớ gì, đầu ưa gục xuống. Vị giám thiền thấy người nào ngồi gục đầu xuống là biết người đó bị bệnh trầm, phải làm cho tỉnh lại. Người gặp bệnh này thì nhớ chú tâm vào chót mũi, vì nhớ chót mũi thì mắt không nhắm được, dần dần một lát sẽ hết.

- Tướng bệnh phù là ngồi mà tâm tán loạn, nghĩ đủ thứ chuyện đông tây. Bệnh này phải trụ tâm ở rốn để trị.

- Tướng bệnh cấp là khi ngồi nhiếp niệm, cố gắng kìm chế quá mức nên ran ngực, nhói tim. Bệnh này phải nhớ dồn hơi thở xuống huyết khí hải dưới đan điền thì sẽ hết.

- Tướng bệnh khoan là lúc ngồi thiền tâm trí mờ mịt, thân xiêu vẹo hoặc nghiêng qua nghiêng lại, miệng chảy nước miếng... Lúc đó phải thúc liễm chuyên tâm trụ một chỗ, để thân thể kìm giữ ngay ngắn. Có người ngồi mơ mơ nửa ngủ nửa thức, đến hỏi tôi vậy lúc đó là định hay không định? Mơ mơ thì sao gọi là định. Tâm trí tán mác không làm chủ được, đó là bệnh khoan chứ không phải yên ổn.

Chúng ta khi tu cần nhớ những bệnh này để tự điều hòa thân tâm, khởi thắc mắc đi kiếm người khác hỏi.

2. Trụ: Hành giả trong thời gian tọa thiền tùy dài hay ngắn, hoặc một đến hai ba giờ trong mười hai giờ nhiếp niệm dụng tâm. Trong ấy phải khéo biết thân, hơi thở, tâm được điều hòa hay không điều hòa. Nếu khi ngồi tuy điều thân xong, nhưng thân hoặc buông thả, hoặc kìm thúc, hoặc nghiêng, cong, cúi, ngược không ngay thẳng, biết rồi liền sửa cho thẳng khiến được an ổn. Sửa thân bậc trung không kìm, không thả, bình thường ngay thẳng an trụ.

Lại nữa, trong thời gian ngồi thiền, thân tuy điều hòa mà hơi thở không điều hòa. Tướng hơi thở không điều hòa như trước đã nói, hoặc phong, suyễn, khí, hoặc trong thân đầy hơi, phải dùng những phương pháp ở trước tùy bệnh mà trị khiến hơi thở êm, dài như có như không.

Thứ đến, trong thời gian ngồi thiền, thân, hơi thở tuy điều hòa mà tâm hoặc phù, trầm, khoan, cấp không định. Khi ấy, nếu biết nên dùng những phương pháp ở trước điều hòa khiến được thích ứng bậc thường.

Ba việc này không nhất định trước sau, tùy cái nào không điều hòa sửa cho được điều hòa, khiến thời gian ngồi, thân, hơi thở và tâm, ba cái đều điều hòa thích ứng, không để trái nhau, dụng hòa không hai. Thế là hay trừ được bệnh trước, những chướng ngại không sanh, pháp thiền định quyết định được.

Phải giữ như những điều chỉ dạy ở trên mà trụ, giữ sao cho được bình thường đừng có cái gì sai chạy. Ngồi thiền mà trừ được những bệnh đó, chắc chắn sẽ đạt kết quả tốt, không nghi ngờ.

3. Xuất: Hành giả nếu tọa thiền sắp xong khi muốn xuất định, nên trước phóng tâm duyên cảnh khác, tụng bài hồi hướng, dùng mũi hít hơi vào đầy khắp thân, tưởng khắp trăm mạch máu đều theo hơi thở mà lưu chuyển. Thở ra bằng miệng, tưởng tất cả phiền não bệnh hoạn và hơi xú uế đều ra ngoài hết.

Xả thiền cũng phải rất cẩn thận. Trước hết khởi tâm tụng hồi hướng, đó là xả tâm. Kế đến dùng mũi hít vô đầy khắp thân, tưởng như không khí trong sạch vô khắp châu thân, các mạch máu theo đó lưu chuyển, hoặc tưởng các mạch máu trong cơ thể theo hơi thở mà lưu chuyển. Thở ra bằng miệng tưởng tất cả phiền não, bệnh hoạn, xú uế đều ra ngoài. Nhớ là hít vô bằng mũi, thở ra bằng miệng.

Nhiên hậu nhẹ nhẹ động thân, kế động vai, bấp tay (chỗ con chuột); lần lượt đến tay, đầu, cổ và sau động hai chân, tất cả đều phải êm ái, rồi sau lấy tay xoa khắp lỗ chân lông, rồi hai tay xoa nhau cho nóng áp lên hai con mắt, sau mới mở mắt, đợi sức nóng trong người tan hết mới tùy ý ra đi. Nếu không đúng như vậy, khi ngồi được trụ tâm mà khi xuất buông xả mau quá thì phần vi tế chưa tan, trụ lại trong thân khiến người nhưc đầu, trăm lông xương cứng đờ như mắc chứng phong lao; về sau trong khi tọa thiền

bút rút không yên. Thế nên muốn xuất định, mỗi việc đều phải lưu ý. Đây là phương pháp điều thân, hơi thở và tâm, từ tế đến thô.

Trước xả tâm, tiếp đến là động thân, động hai bả vai, cổ, đầu v.v... rồi xoa khắp châu thân. Tại sao phải xoa khắp châu thân? Vì khi chúng ta tưởng hơi thở theo lỗ chân lông ra, nên lúc đó lỗ chân lông hở, nếu không xoa khắp cho khít lại thì gặp gió dễ sanh cảm, nên phải biết xoa bóp cho thật kỹ.

Nếu chúng ta xả đúng cách thì bệnh không xảy ra. Nhiều người ngồi lâu quen, xả ra không bị tê nên đứng dậy đi liền, tưởng vậy là hay mà không biết đó là gốc của bệnh. Tại sao? Vì đứng dậy đi liền hơi nóng trong người chưa tan, nên lâu ngày bị nhức đầu. Đi vội quá chân không xoa bóp, gân không được mềm, lâu ngày bị cứng như lao gân, nên phải cẩn thận. Xả thiền xoa bóp kỹ, nghe mát rồi mới đứng dậy. Ở các thiền viện tôi dạy sau khi xả ra xoa bóp xong, đứng dậy tụng Bát-nhã hồi hướng rồi mới được đi, để đủ thời gian cho cơ thể mát dịu lại. Đó là chỗ quan trọng, quý Phật tử phải hiểu cho kỹ để ứng dụng tu không bị sai lầm. Cách điều hòa từ thô đến tế hay từ tế đến thô, đây nói rõ ràng không có gì nghi ngờ. Chúng ta phải ứng dụng cho đúng thì sẽ hữu ích vô cùng.

Thế gọi là khéo Nhập, Trụ và Xuất, như bài kệ:

Tiến dừng có thứ tự,

Thô tế không trái nhau,

*Ví như khéo tập ngựa,
Tùy ý muốn đứng đi.*

Điều hòa thân tâm giống như điều khiển con ngựa chúng, phải khéo điều hòa nó, chừng nào thuần là thành công, không khéo sẽ thất bại, đó là gốc của sự tu.

Kinh Pháp Hoa chép: “Đại chúng và chư Bồ-tát v.v... ở hội này, đã trong vô lượng ức kiếp chỉ vì Phật đạo, siêng tu tinh tấn, khéo nhập, trụ, xuất được vô lượng trăm ngàn muôn ức chánh định, được đại thân thông, đã lâu tu hạnh thanh tịnh, khéo hay thứ tự lập các pháp lành.”

Đây dẫn kinh Pháp Hoa để làm chứng rằng người tu từ trước đến giờ cũng đều khéo nhập trụ xuất đúng cách mà được trăm ngàn muôn ức chánh định... Chúng ta cũng vậy, khi ngồi thiền khéo biết ứng dụng tu cho được hữu ích thì sự tu hành sẽ được an ổn, có kết quả tốt.

Chúng ta tu nhiều khi thấy hơi trì trệ, ngồi hoài không an lại nghe khó chịu, đau chân tức ngực v.v... rồi hết muốn tu. Những lúc ấy phải khéo điều hòa đúng phương pháp cho thân tâm được an nhàn tự tại. Ngồi càng lâu tâm càng định trí càng sáng là tu có kết quả tốt. Chúng ta cứ tu như vậy mãi cho tới khi nào thành Phật mới thôi. Phật còn phải tu vô số kiếp, bây giờ chúng ta hơn Phật hay sao mà đòi cho mau. Đời này cố gắng tu là hay, nhưng định thời kỳ thì không được.

Tất cả tăng ni và Phật tử đều có túc duyên, cho nên chịu khó nhọc đến nghe pháp và tập tu như thế,

thật là quý báu. Tuy nhiên nghiệp chướng của chúng ta sâu nặng, nên đừng bao giờ để tâm tự mãn cho rằng tu bao nhiêu đó là đủ rồi, mà lúc nào cũng phải cố gắng tiến lên. Phát nguyện thành Phật đạo, chứ không phải phát nguyện thành những bậc thường thường. Nghĩ rằng tu chút chút là đủ, là khá lắm rồi, tự mãn như vậy không tốt. Phải tu đến nơi đến chốn, đừng nghĩ rằng ba tháng bảy tháng hay một đời, mà cứ tu hoài. Con đường dài muốn đi đến đích, không phải một ngày tới được, mà phải nhiều ngày, nhiều tháng nhiều năm. Nghĩ không lui không dừng thì có ngày đến được. Vì vậy chúng ta cứ nỗ lực mỗi ngày, cố gắng tiến tu cho tới bao giờ mọi phiền não sạch, trí tuệ được tròn sáng, chừng đó mới xong việc.



CHƯƠNG V

HÀNH PHƯƠNG TIỆN

Chánh văn:

Phàm muốn tu Chỉ Quán phải đủ pháp môn phương tiện. Pháp phương tiện có năm:

1. Dục: Muốn lìa tất cả vọng tưởng điên đảo của thế gian, muốn được tất cả pháp môn thiền định trí tuệ. Dục cũng gọi là Chí, là Nguyện, là Ưa, là Thích. Vì người ấy có chí nguyện ưa thích tất cả pháp môn thâm diệu, nên gọi là Dục. Như Phật dạy: “Tất cả pháp lành lấy Dục làm gốc.”

2. Tinh tấn: Kiên trì giới luật, xả dứt ngũ cái, đầu hôm và khuya tinh chuyên không bê trễ, như người kéo lửa chưa nóng trọn không dừng nghỉ ấy gọi là pháp tinh tấn thiện đạo.

3. Niệm: Tưởng nhớ pháp thế gian đối trá rất hèn, nhớ pháp thiền định tôn trọng đáng quý.

Nếu được thiền định tức là phát đầy đủ các trí tuệ vô lậu, tất cả đạo lực thần thông, thành bậc Đăng chánh giác, rộng độ chúng sanh, ấy là đáng quý nên phải nhớ.

4. Xảo tuệ: Tính lường giữa cái vui thế gian và cái vui thiền định trí tuệ, sự đắc thất, khinh trọng thế nào. Cái vui thế gian vui ít khổ nhiều, dối trá không thật, là thất, là khinh. Cái vui thiền định trí tuệ là vui vô lậu vô vi, lặng lẽ thanh thản, hằng lìa sanh tử, xa hẳn khổ não, là đắc là trọng. Phân biệt như vậy gọi là xảo tuệ.

5. Nhất tâm phân minh: Thấy rõ thế gian đáng lo đáng ghét, khéo biết công đức định tuệ đáng tôn đáng quý. Bấy giờ nên nhất tâm quyết định tu tập Chỉ Quán, tâm cứng như kim cang, thiên ma ngoại đạo không thể ngăn trở phá hoại, dù tu như vậy mà không chứng được cái gì, cũng không thay đổi, ấy gọi là nhất tâm. Ví như người đi đường trước phải biết đường thông hay bít, sau mới nhất tâm theo đường tiến bước, nên gọi rằng “xảo tuệ nhất tâm.” Kinh chép: “Không phải người trí thì không thể tu thiền, không tu thiền thì không thể được trí”, chính là nghĩa này vậy.

Giảng:

Phàm muốn tu Chỉ Quán phải đủ pháp môn phương tiện. Pháp phương tiện có năm:

1. Dục: Muốn lìa tất cả vọng tưởng điên đảo của thế gian, muốn được tất cả pháp môn thiền định trí tuệ.

Dục cũng gọi là Chí, là Nguyện, là Ưa, là Thích. Vì người ấy có chí nguyện ưa thích tất cả pháp môn thâm diệu, nên gọi là Dục. Như Phật dạy: “Tất cả pháp lành lấy Dục làm gốc.”

Chỗ này nhiều người dễ hiểu lầm, bởi thông thường hay nghe nói người tu phải ly dục, mà đây lại nói là dục. Phải hiểu chữ dục có hai mặt:

1- Dục là ham muốn, còn gọi là tham dục. Ham muốn ngũ dục thế gian, tài sắc danh thực thùý hoặc sắc thanh hương vị xúc pháp. Tham đắm những thứ đó gọi là tham, cũng gọi là dục.

2- Dục là ý chí, là mong muốn, là ước nguyện. Nếu chúng ta có những tâm tham dục thế gian thì phải muốn lìa bỏ. Nếu không có ý chí mong muốn, ước nguyện mạnh mẽ thì không thể tiến được. Như vậy mong mỗi được tiến lên, ước nguyện được thành tựu những điều hay tốt, đó cũng gọi là dục, mà là dục của chiều tiến lên. Nên nói: “Tu hành vô Dục đạo quả nan thành”, tu hành mà không có sự ham muốn mong mỗi, không có ước nguyện thì đạo quả không thể đạt được. Vì vậy nói *tất cả pháp lành lấy Dục làm gốc*, chúng ta muốn làm điều gì lợi ích cho ai, cũng đều phải có ý chí, ước nguyện mới thành.

Khi học đạo chúng ta đừng lầm giữa một bên nói ly dục và một bên bảo phải có dục. Ly dục là lìa bỏ, không đắm nhiễm ngũ dục, đó là bước đường tu hành đầu tiên của người xuất gia cũng như tại gia. Còn dục này là Dục như ý túc trong Tứ như ý túc của Ba mươi bảy phẩm trợ đạo. Đây là ý chí phát nguyện vươn lên,

muốn dứt hết mọi điên đảo mê lầm, đạt được những gì cao siêu tốt đẹp cho đến thiên định trí tuệ. Nhờ sự mong muốn phát nguyện mà chúng ta thực hiện được đầy đủ đạo pháp, nên gọi là Dục như ý túc.

Tóm lại, bước đầu trong khi hành phương tiện, chúng ta phải có cái dục này. Người tu mà không có ý chí, không có phát nguyện, không có ưa thích thì không thể tiến, vì vậy dục là bước đầu tiên để tiến đạo.

2. Tinh tấn: Kiên trì giới luật, xả dứt ngũ cái, đầu hôm và khuya tinh chuyên không bê trễ, như người kéo lửa chưa nóng trọn không dừng nghỉ ấy gọi là pháp tinh tấn thiện đạo.

Có ý chí phát nguyện rồi, còn phải cố gắng tinh tấn. Tinh tấn thế nào? *Kiên trì giới luật, xả dứt ngũ cái, đầu hôm và khuya tinh chuyên không bê trễ.* Người xuất gia trước tiên phải giữ gìn giới luật mình đã thọ, như Sa-di có mười giới, Tỳ-kheo hai trăm năm mươi giới v.v... Kế là cố gắng dẹp bỏ tham sân si, đầu hôm và khuya đều tinh tấn tọa thiền đừng để bê trễ. Phật tử tại gia thì gắng giữ tròn năm giới, tùy theo hoàn cảnh của mỗi người mà sắp đặt thời giờ ngồi thiền tu tập cho phù hợp.

Như người kéo lửa chưa nóng trọn không dừng nghỉ, ấy gọi là pháp tinh tấn thiện đạo. Kéo lửa ngày nay ít có người biết. Ngày xưa muốn có lửa người ta phải lấy hai thanh gỗ cọ vào nhau, dần dần thanh gỗ nóng lên ra khói, liền cho bồi vào lửa bắt cháy lên. Nếu cọ hơi ấm ấm rồi ngừng thì không bao giờ ra lửa.

Người tu cũng vậy, phải chuyên cần tinh tấn cho đến khi đạt đạo mới thôi, không được nửa chừng bỏ lỡ. Được vậy mới đưa đến kết quả tốt, còn bê trễ chậm lụt lồi thoi thì trên đường đạo khó tiến được. Đó gọi là pháp tinh tấn thiện đạo.

3. Niệm: Tưởng nhớ pháp thế gian dối trá rất hèn, nhớ pháp thiên định tôn trọng đáng quý. Nếu được thiên định tức là phát đầy đủ các trí tuệ vô lậu, tất cả đạo lực thân thông, thành bậc Đẳng chánh giác, rộng độ chúng sanh, ấy là đáng quý nên phải nhớ.

Niệm có hai phần: Một là tụng niệm, tức đọc tụng ra tiếng, như niệm Phật, tụng kinh. Hai là niệm tưởng, tức tưởng nhớ. Đây nói niệm là tưởng nhớ. Tưởng nhớ điều gì? *Tưởng nhớ pháp thế gian dối trá rất hèn, nhớ pháp thiên định tôn trọng đáng quý.* Tại sao phải nhớ pháp thế gian là hèn, pháp thiên định đáng quý? Bởi vì pháp thế gian là pháp dẫn đi theo con đường mê lầm sanh tử nên gọi là hèn, còn pháp thiên định giúp chúng ta tiến lên con đường giác ngộ giải thoát nên nói là quý.

Pháp thế gian là pháp tạm bợ giả dối, dù được danh vọng, tiền của v.v... cũng chỉ bao nhiêu năm rồi mất chứ không còn mãi. Trước đây do không biết, cứ đắm mê theo nó, ngày nay biết rồi nên phải xa lìa để hướng tâm tu tập giải thoát. Chúng ta phần nhiều ngồi lại là nhớ chuyện thế gian, hơn thua, phải quấy, được mất v.v... nên tu không yên. Nếu thấy rõ việc thế gian tạm bợ giả dối không quan trọng, chỉ có pháp thiên định

mới đáng quý vì thiên định sẽ phát được trí tuệ vô lậu, thì khi ngồi tu mới ít bị loạn động.

Thế nào là trí tuệ hữu lậu và trí tuệ vô lậu? Trí tuệ hữu lậu là trí tuệ còn rơi trong sanh tử. Như người đời khôn ngoan làm ăn phát tài hoặc học giỏi được xem là có trí tuệ, trí đó thuộc về hữu lậu. Dù được thành công hay đạt đến những quả vị tốt ở trong ba cõi Dục giới, Sắc giới và Vô sắc giới, vẫn gọi là hữu lậu, vì còn rơi trong sanh tử. *Trí tuệ vô lậu* là trí tuệ thấy rõ con đường thoát ly sanh tử, không còn rơi rớt trong ba cõi. Khi tu chúng ta phải biết rõ trí tuệ nào là hữu lậu, trí tuệ nào là vô lậu. Người tu tập thiền định, mở sáng trí tuệ vô lậu, đưa đến giác ngộ thành Phật, nên nói đáng quý là vậy.

4. Xảo tuệ: Tính lường giữa cái vui thế gian và cái vui thiên định trí tuệ, sự đắc thất, khinh trọng thế nào. Cái vui thế gian vui ít khổ nhiều, đối trá không thật, là thất, là khinh. Cái vui thiên định trí tuệ là vui vô lậu vô vi, lặng lẽ thênh thang, hằng lìa sanh tử, xa hẳn khổ não, là đắc là trọng. Phân biệt như vậy gọi là xảo tuệ.

Xảo tuệ là trí tuệ khéo léo. Trí tuệ khéo léo của người tu là tính lường giữa cái vui thế gian và cái vui thiên định, suy nghĩ xem sự đắc thất, khinh trọng thế nào, để khéo chọn lựa mà tu tập.

Cái vui thế gian vui ít khổ nhiều, đối trá không thật, là thất, là khinh. Tại sao? Ví dụ Phật tử đang tập tọa thiền, nhưng nghe tối nay có ca múa hay lắm, vậy nên đi xem hay ở nhà tọa thiền? Lúc này phải có cái nhìn, biết so sánh. Nếu đi xem ca múa thì vui, nhưng cái vui đó

là đắc hay thất, là khinh hay trọng? Khi đang xem vui, đến lúc về ngáp dài ngáp ngắn, sáng dậy đi làm lừ đừ. Hoặc có người quen uống rượu, uống một mình không vui phải rủ năm ba người bạn, cùng ngồi quán uống chung cho vui. Rượu vào lời ra, bắt đầu lý sự, nói một hồi cãi vã xô bàn xô ghế, gây gổ với nhau. Hoặc có người mê đá bóng, thích đội nào ủng hộ đội đó. Xem đá bóng thì vui, nhưng khi đội mình thích mà thua thì liền dẫn đến gây gổ, thậm chí đánh nhau bị cảnh sát bắt nhốt. Mới vui đó bây giờ thành buồn khổ. Cho nên vui hơn thua của thế gian là vui ồn náo, vui bên cái khổ chứ không thật vui. Nhóm này vui là nhóm kia khổ, bên thắng thì vui bên thua thì khổ. Cái vui đó không trọn vẹn, nên gọi là nhẹ là khinh.

Nếu luôn dùng trí tuệ nhận biết so sánh thì chúng ta mới thấy rõ ràng thế gian vui ít khổ nhiều. Chẳng hạn như lúc mình có tiền thì bạn bè xúm lại ăn chơi, vui. Nhưng đến khi khô túi, bạn bè thấy mình họ liền tránh mặt, gặp nhau không còn vui nữa. Nên nói vui đó đối trá không thật là vậy.

Cái vui thiên định trí tuệ là vui vô lậu vô vi, lặng lẽ thanh thang, hằng lià sanh tử, xa hẳn khổ não, là đắc là trọng. Vô lậu là không rơi rớt, không chìm trong sanh tử. Vô vi là thanh tịnh. Nếu trong lòng có niệm buồn vui thương ghét thì liền bị hạn chế trong một người một việc. Buồn là buồn ai, tại sao buồn; vui là vui với ai, vui cái gì. Khi không có niệm buồn vui thương ghét, không dính kẹt một bóng dáng nào thì tâm trùm khắp, thanh thang lặng lẽ. Cho nên vui trong thiên định là cái vui

an lạc thanh tịnh, trong tâm không có khổ não, mà càng tu thì càng vui, càng hiền lành. Trước đây chưa biết tu hay buồn hay giận, giờ tu được khá rồi buồn giận theo đó giảm dần. Mình an lạc, mọi người chung quanh cũng an lạc lây.

Ví dụ khi nghe ca hát, hoặc bạn bè rủ rê mà không đi, ở nhà ngồi thiền một giờ hoặc nửa giờ, tâm lặng lẽ không nghĩ tưởng, biết vọng không theo, tỉnh sáng rõ ràng, mãi giờ xả ra kinh hành, lễ Phật, thấy như không có gì vui lắm, nhưng trong lòng nhẹ nhàng thanh thoi, ngủ một giấc khỏe khoắn, sáng đi làm tỉnh táo, không có cái khổ nào theo mình. Bởi vui thiền định là cái vui không bị chìm đắm rơi rớt trong sanh tử, thanh tịnh không sanh diệt, nên gọi là vô vi.

Phân biệt như vậy gọi là xảo tuệ. Người khéo léo phân biệt đắc thất trọng khinh mới gọi là người có xảo tuệ. Khi tu chúng ta cần biết những điều kiện, phương tiện để cho mình tiến, vì nếu còn dính mắc với những việc hơn thua phải quấy của thế gian thì việc tu không có kết quả tốt, cho nên người tu trước tiên phải có xảo tuệ.

5. Nhất tâm phân minh: Thấy rõ thế gian đáng lo đáng ghét, khéo biết công đức định tuệ đáng tôn đáng quý. Bấy giờ nên nhất tâm quyết định tu tập Chỉ Quán, tâm cứng như kim cương, thiên ma ngoại đạo không thể ngăn trở phá hoại, dù tu như vậy mà không chứng được cái gì, cũng không thay đổi, ấy gọi là nhất tâm. Ví như người đi đường trước phải biết đường thông hay bít, sau mới nhất tâm theo đường tiến bước, nên gọi rằng

“xảo tuệ nhất tâm.” Kinh chép: “Không phải người trí thì không thể tu thiền, không tu thiền thì không thể được trí”, chính là nghĩa này vậy.

Nhất tâm tức là quyết định không thoái lui. Chúng ta quyết tâm tu trước hết phải có trí tuệ phán đoán phân biệt rành rẽ, thấy hay thấy đúng thì quyết tâm thực hiện ngay. Khi đã quyết tâm thực hiện dù chưa có kết quả liền, lòng cũng không thoái chuyển, sẽ có ngày đạt kết quả không nghi. Vì vậy người *thấy rõ thế gian đáng lo đáng ghét, khéo biết công đức định tuệ đáng tôn đáng quý, bấy giờ nên nhất tâm quyết định tu tập Chỉ Quán.* Chỉ là dừng không chạy theo, Quán là quán sát thân tâm thấy đúng như thật. *Tâm cứng như kim cương, thiên ma ngoại đạo không thể ngăn trở phá hoại.* Tâm vững chắc như kim cương, không có gì phá hoại được, dù thiên ma ngoại đạo cũng không thể ngăn trở. *Dù tu như vậy mà không chứng được cái gì, cũng không thay đổi, ấy gọi là nhất tâm.* Chúng ta tu tiến đều đều, dù chưa thấy được cái gì hay lạ, nhưng vẫn không thoái chuyển, cứ cố gắng tu mãi, tu hoài, một thời gian mới có kết quả tốt được, đó gọi là nhất tâm.

Mỗi người tu có căn cơ khác nhau. Người có căn lành, có duyên sẵn đời trước, thực hành ít mà kết quả nhiều. Người căn lành kém phước đức ít, thực hành nhiều mà kết quả ít. Ở thế gian cũng vậy, có người làm ăn cần cù nhưng không khá giả, người làm ăn lơ mơ lại khá giả. Người có phước tính gì cũng đúng, làm gì cũng được. Người ít phước làm cứ trật hoai, công nhiều mà kết quả ít. Như vậy trong lúc tu chúng ta phải thấy do ít phước

khiến cho khó tiến, chứ không có ai tài giỏi hơn ai. Huynh đệ tu tiến, họ trình bày điều này điều kia hay, còn chúng ta cũng cố gắng tu mà chưa tiến thì vẫn nhất tâm kiên trì, chứ không chán nản thối chuyển. Đó gọi là nhất tâm phân minh.

Ví như người đi đường trước phải biết đường thông hay bít, sau mới nhất tâm theo đường tiến bước, nên gọi rằng “xảo tuệ nhất tâm.” Người đi đường xa trước phải biết con đường mình đi thông hay bít, có tai nạn gì không... sau mới nhất tâm theo con đường đó tiến bước, gọi là có xảo tuệ nhất tâm, tức trí tuệ khéo léo biết được con đường đi rồi nhất tâm tiến tới.

Kinh chép: “Không phải người trí thì không thể tu thiền, không tu thiền thì không thể được trí”, chính là nghĩa này vậy. Tại sao? Bởi vì người trí biện được khinh trọng đắc thất, cái gì quý cái gì hèn. Nhờ xảo tuệ phân biệt rành rẽ, biết các pháp thế gian là hèn, thiền định là trí, nên ứng dụng tu thiền để có kết quả. Vì vậy nói, *không phải người trí thì không thể tu thiền.* Người tu thiền bắt buộc phải mở sáng mắt trí tuệ, nhìn đúng như thật pháp thế gian ra sao, pháp thiền định thế nào... nên người trí tu thiền chắc chắn có kết quả tốt. *Không tu thiền thì không thể được trí, tại sao?* Vì tu thiền là làm cho tâm lóng lạng, trí sáng hiện ra. Ví dụ khi chúng ta gặp công việc dồn dập, đầu óc rối bù, lúc đó không biết chìa khóa để đâu, lục lạo kiếm tìm tứ tung mà không ra. Bấy giờ ngưng không tìm nữa, ngồi lại yên lặng tỉnh táo để cho cái rối lạng bết, bỗng nhiên tự nhớ ra. Bởi lúc rối bù đầu óc tối tăm,

nay nhờ yên lặng nên trí sáng. Cũng vậy, chúng ta đầu óc cứ rối ren tâm tối, nên cần phải để một giờ nửa giờ tọa thiền cho tâm yên tĩnh thì trí mới sáng. Sáng này là từ tâm trong sạch hiện ra, chứ không phải ở đâu đến. Nên nói không tu thiền thì không thể được trí, vì trí đó là do tâm yên định mà được.

Năm phương tiện trên con đường tu tập này, chúng ta cần phải nhớ kỹ: Một là *dục*, tức ý chí phát nguyện mong muốn. Hai là *tin*, kiên trì giới luật, xả bỏ ngũ cái để chuyên tu, như người kéo lửa không bê trễ. Ba là *niệm*, tưởng nhớ pháp thế gian là đối hèn, tưởng nhớ thiền định là pháp quý trọng. Bốn là *xảo tuệ*, khéo biết so sánh được mất của thế gian và sự lợi ích trong tu thiền định. Năm là *nhất tâm phân minh*, có trí tuệ quyết tâm tiến tu không lằm lạc.

Chúng ta thử kiểm lại xem, mình phát tâm tu bao năm rồi, vậy trong năm điều này mình đã đủ hay chưa? Là người học đạo cần phải khéo biết rõ phương tiện thì sự tu tập mới dễ thành công. Cho nên phải gắng học hiểu để tu không bị lui sụt.



CHƯƠNG VI

CHÁNH TU

Chánh văn:

Tu Chỉ Quán có hai thứ: tu trong khi ngồi thiền và tu trong khi tiếp duyên đối cảnh.

A. TU TRONG KHI NGỒI THIÊN

Cả bốn oai nghi đều tu được, nhưng người học đạo trong lúc ngồi tu thù thắng hơn, nên trước cuộc trong phạm vi ngồi để giải rõ Chỉ Quán. Lược nói có năm ý:

I- Tu Chỉ Quán đối trị tâm thô loạn ban đầu

Nghĩa là hành giả khi mới ngồi thiền vì tâm thô loạn nên phải tu Chỉ Quán để phá trừ nó. Chỉ nếu không phá được liền nên tu Quán, cho nên nói “Tu Chỉ Quán đối trị tâm thô loạn ban đầu”. Nay nói tu Chỉ Quán có hai ý:

1. Tu Chỉ

Có ba thứ:

a. Hệ duyên thủ cảnh chỉ: là buộc tâm tại chót mũi và giữa rốn v.v... khiến tâm không tán loạn. Kinh chép: “Buộc tâm không buông lung, cũng như xích con vượn.”

b. Chế tâm chỉ: là tùy tâm vừa khởi liền kìm hãm lại, không cho nó giông ruổi tán loạn. Kinh chép: “Năm căn, tâm là chủ, thế nên các ông phải khéo dứt tâm.”

Hai phần trên thuộc về sự tướng không cần phân biệt rộng.

c. Thể chân chỉ: là tùy tâm khởi niệm tất cả pháp đều biết do nhân duyên sanh, nó không có tự tánh thì tâm không chấp. Nếu tâm không chấp thì vọng niệm dứt, cho nên gọi là Chỉ. Như bài kệ trong kinh:

Trong hết thủy các pháp,
Nhân duyên sanh không chủ.
Dứt tâm suốt nguồn gốc,
Gọi là vị Sa-môn.

Hành giả khi mới tập ngồi thiền, tùy tâm khởi niệm tất cả pháp vọng niệm tiếp tục không dừng, tuy dùng phương pháp Thể chân chỉ như trên mà vọng niệm không dứt, phải quán trở lại chỗ khởi của tâm: “Quá khứ đã qua, hiện tại chẳng dừng,

vị lai chưa đến, cùng tột ba thời trọn không thể được. Pháp đã không thể được thì tâm cũng không thể có, nếu tâm không có thì tất cả pháp đều không.” Hành giả tuy quán tâm không trụ, đều không thể có, mà không phải không có cái hiểu biết niệm khởi liên tục từng sát-na.

Loại quán tâm niệm này do sáu căn bên trong và sáu trần bên ngoài, căn trần đối nhau, cho nên có thức sanh, căn trần chưa đối thì thức hẳn không sanh. Quán sanh như thế, quán diệt cũng vậy. Danh từ sanh diệt chỉ là giả lập, tâm sanh diệt đã diệt thì tịch diệt hiện tiền. Trọn không có chỗ được, ấy gọi là Niết-bàn không tịch, thế là tâm vọng tự dừng vậy. Luận Đại Thừa Khởi Tín chép: “Nếu tâm giống ruồi tán loạn, liền phải thu nhiếp trụ nơi chánh niệm. Nói chánh niệm, nên biết chỉ có tâm, không có ngoại cảnh; lại nội tâm này cũng không có tự tướng, mỗi niệm không thể có được.” Người sơ tâm tu học, tâm chưa có thể dừng trụ, nếu cố ép cho nó trụ, thường hay phát cuồng. Phải như người tập bắn, tập lâu mới bắn trúng.

2. Tu Quán

Quán có hai thứ:

a. Đối trị quán: Như quán bất tịnh đối trị tham dục, quán từ bi đối trị giận hờn, quán giới phân biệt đối trị chấp ngã, quán số tức đối trị loạn động v.v... Ở đây khởi phải giải thích.

b. Chánh quán: Quán các pháp không tướng đều do nhân duyên sanh, nhân duyên không tánh tức là thật tướng. Trước rõ cảnh bị quán tất cả đều không thì tâm năng quán tự nhiên không khởi. Những đoạn văn trước và sau đã bàn nhiều về lý này, xin để tự hiểu. Như bài kệ trong Kinh chép:

**Các pháp không bền chắc,
Thường ở trong tâm niệm,
Người thấu đạt lý không,
Tất cả không khởi niệm.**

II- Tu Chỉ Quán đối trị tâm bệnh trầm phù

Hành giả khi ngồi thiền tâm mê muội không nhớ, hoặc nhiều ngủ gục, khi ấy nên tu Quán để chiếu phá nó. Nếu trong khi ngồi, tâm phù động lăng xăng không yên, khi ấy nên tu Chỉ để chặn đứng nó. Ấy là đã lược nói tướng tu Chỉ Quán đối trị tâm bệnh phù trầm; nhưng phải khéo biết thuốc và biết tướng bệnh mà đối dùng, mỗi mỗi đừng để mắc phải lỗi đối trị sai lạc.

III- Tùy tiện nghi tu Chỉ Quán

Hành giả khi tọa thiền, tuy vì đối trị tâm trầm nên tu Quán chiếu, mà tâm vẫn không tỉnh sáng, cũng không có pháp lợi, khi ấy nên thử tu Chỉ mà chặn đứng nó. Nếu khi tu Chỉ liền biết thân tâm an tịnh, là biết hợp với tu Chỉ, nên dùng Chỉ để an tâm. Nếu khi tọa thiền, tuy vì đối trị tâm phù động nên tu Chỉ, mà tâm vẫn không an trụ, cũng không có

pháp lợi, nên thử tu Quán. Nếu trong khi Quán liền biết thân tâm tỉnh sáng, an ổn lặng lẽ, là biết hợp tu Quán, liền nên dùng Quán để an tâm. Đó là lược nói tướng tùy tiện nghi tu Chỉ Quán. Chỉ cần khéo chọn pháp thích hợp mà tu thì tâm thần an ổn, loạn phiền não dứt, chứng được các pháp môn.

IV- Đối trị tế tâm trong định tu Chỉ Quán

Nghĩa là hành giả trước dùng Chỉ Quán đối phá tâm thô loạn, loạn tâm đã dứt, liền được nhập định; vì định tâm vi tế, nên cảm biết như thân rộng lặng thọ sự khoái lạc, hoặc tâm tiện lợi phát khởi, thụ nhận tâm tế vi này, chấp lý lệch lạc tà vạy. Nếu không biết định tâm để ngăn dứt sự hư dối ấy, ắt sanh tham trước chấp cho là thật. Nếu biết nó là hư dối không thật thì hai thứ phiền não ái kiến không khởi, ấy là tu Chỉ. Nếu tâm đắm trước ái kiến kết nghiệp không dứt, khi ấy nên tu Quán. Quán tâm vi tế trong định, nếu không thấy tâm ấy thì không chấp định kiến; nếu không chấp định kiến thì ái kiến nghiệp phiền não tẩy đều diệt sạch, ấy gọi là tu Quán. Đây là lược nói tướng đối trị tâm vi tế trong định tu Chỉ Quán. Phân biệt phương pháp Chỉ Quán cũng đồng như trước, duy có phá lỗi định kiến vi tế là khác.

V- Quân bình định tuệ tu Chỉ Quán

Hành giả trong khi tọa thiền nhân tu Chỉ, hoặc nhân tu Quán được nhập thiền định. Tuy được nhập định mà không có quán tuệ, ấy là si định, không thể

đoạn kiết. Hoặc quán tuệ kém ít thì không thể phát khởi được chân tuệ, đoạn các kiết sử, phát các pháp môn. Khi ấy nên tu Quán mà phá dẹp thì định tuệ được quân bình, hay đoạn được kiết sử và chứng các pháp môn.

Hành giả trong khi tọa thiền nhân Quán, tâm rộng rang khai ngộ, trí tuệ sáng suốt, mà định tâm kém ít, nên tâm tán động, như ngọn đèn trước gió không chiếu rõ các vật, không thể xuất ly sanh tử. Khi ấy nên tu Chỉ, do tu Chỉ mà tâm được định, như ngọn đèn để trong nhà kín, hay phá được tối tăm và soi vật rõ ràng. Đó là lược nói quân bình định tuệ tu Chỉ Quán. Hành giả nếu như thế trong khi ngồi thân ngay thẳng khéo dùng năm ý tu Chỉ Quán này, thủ hay xả không mất sự thích ứng của nó, là người ấy đã khéo tu Phật pháp, vì khéo tu nên một đời không lương uổng vậy.

B. TU CHỈ QUÁN KHI TRẢI DUYÊN, ĐỐI CẢNH

Thân thường ngồi ngay thẳng tu Chỉ Quán là phương pháp thù thắng cần yếu để vào đạo, nhưng còn ngại khi thân tiếp duyên đối cảnh. Nếu khi tiếp duyên đối cảnh mà không tu Chỉ Quán, ấy là tu tâm có gián đoạn, những kiết nghiệp khi xúc cảnh liền sanh khởi, không thể chóng tương ứng với Phật pháp được. Nếu trong tất cả thời đều tu phương tiện Chỉ Quán thì chắc chắn người ấy thông đạt Phật pháp một cách nhanh chóng.

Thế nào là tu Chỉ Quán khi trải duyên? Nói duyên có sáu thứ: 1- Đi, 2- Đứng, 3- Ngồi, 4- Nằm, 5- Làm việc, 6- Nói năng.

Thế nào là tu Chỉ Quán khi đối cảnh? Nói cảnh là sáu trần: 1- Mắt đối sắc, 2- Tai đối tiếng, 3- Mũi đối mùi, 4- Lưỡi đối vị, 5- Thân đối xúc, 6- Ý đối pháp.

Hành giả tùy trong mười hai việc này mà tu Chỉ Quán, gọi là khi trải duyên, đối cảnh tu Chỉ Quán.

I- Trải duyên tu Chỉ Quán

1. Đi

Nếu khi đi nên khởi nghĩ thế này: “Ta nay vì những việc gì muốn đi? Nếu bị phiền não sai sử và việc ác, vô ký mà đi thì không nên đi; nếu không phải bị phiền não sai sử, vì việc thiện, lợi ích, đúng pháp thì nên đi.” Thế nào trong khi đi tu Chỉ? Nếu khi đi liền biết nhân sự đi mà có tất cả pháp phiền não thiện ác v.v... biết rõ tâm và tất cả pháp trong khi đi đều không thể được, thì tâm vọng niệm tự dứt, đó gọi là tu Chỉ. Thế nào là trong khi đi tu Quán? Nên khởi nghĩ thế này: “Do tâm khiến thân động, cho nên có tới lui, gọi là đi. Nhân việc đi này mà có tất cả pháp phiền não thiện ác v.v...” liền phản quán tâm trong khi đi không thấy tướng mạo, phải biết người đi và tất cả pháp trong khi đi rất ráo rỗng lặng, ấy gọi là tu Quán.

2. Đứng

Khi đứng nên khởi nghĩ thế này: “Ta nay vì những việc gì mà muốn đứng? Nếu vì các phiền não và việc ác, vô ký mà đứng thì không nên đứng; nếu vì việc thiện, lợi ích thì nên đứng.” Thế nào trong khi đứng tu Chỉ? Nếu khi đứng liền biết nhân đứng mà có tất cả pháp phiền não thiện ác v.v... biết rõ tâm và tất cả pháp trong khi đứng đều không thể được thì tâm vọng niệm dứt, ấy là tu Chỉ. Thế nào trong khi đứng tu Quán? Nên khởi nghĩ thế này: “Do tâm khiến thân dừng, nên gọi là đứng. Vì nhân đứng mà có tất cả pháp phiền não thiện ác v.v...” Phải phản quán tâm trong khi đứng không thấy tướng mạo, nên biết người đứng và tất cả pháp trong khi đứng rớt ráo rỗng lặng, ấy gọi là tu Quán.

3. Ngồi

Khi ngồi nên khởi nghĩ thế này: “Ta nay vì những việc gì mà muốn ngồi? Nếu vì phiền não và việc ác, vô ký v.v... thì không nên ngồi; vì việc thiện, lợi ích thì nên ngồi.” Thế nào trong khi ngồi tu Chỉ? Nếu khi ngồi phải biết rõ nhân ngồi nên có tất cả pháp phiền não thiện ác v.v... mà thật không có một pháp có thể được, thế là tâm vọng niệm không sanh, ấy gọi là tu Chỉ. Thế nào trong khi ngồi tu Quán? Nên khởi nghĩ thế này: “Do tâm nghĩ nên xếp chân ngồi yên, nhân đó có tất cả pháp phiền não thiện ác v.v... cho nên gọi là ngồi.”

Phải quán trở lại tâm trong khi ngồi không thấy tướng mạo, nên biết người ngồi và tất cả pháp trong khi ngồi rất ráo rỗng lặng, ấy gọi là tu Quán.

4. Nằm

Khi nằm nên khởi nghĩ thế này: “Ta nay vì việc gì mà muốn nằm? Nếu vì việc không lành, phóng túng v.v... thì không nên nằm; nếu vì điều hòa tứ đại mà nằm thì nên nằm như sư tử nằm.” Thế nào trong khi nằm tu Chỉ? Nếu khi nằm ngủ nghỉ, phải biết rõ vì nhân nằm mà có tất cả pháp phiền não thiện ác... nhưng thật không có một pháp có thể được, thế là vọng niệm không khởi, ấy gọi là tu Chỉ. Thế nào trong khi nằm tu Quán? Nên khởi nghĩ thế này: “Do sự nhọc nhằn nên sanh mờ mịt, buông lung sáu tình, nhân đó mà có tất cả pháp phiền não thiện ác v.v...” Liền phải phản quán tâm trong khi nằm không thấy tướng mạo, nên biết người nằm và tất cả pháp trong khi nằm rất ráo rỗng lặng, ấy gọi là tu Quán.

5. Làm việc

Nếu khi làm việc nên khởi nghĩ thế này: “Ta nay vì việc gì mà muốn làm như thế? Nếu vì việc bất thiện, vô ký v.v... thì không nên làm, nếu vì việc thiện, lợi ích thì nên làm.” Thế nào trong khi làm việc tu Chỉ? Nếu khi làm việc nên biết rõ vì nhân làm việc mà có tất cả pháp thiện ác v.v... nhưng thật không có một pháp có thể được, thế là vọng niệm không khởi, ấy gọi là tu Chỉ. Thế nào

khi làm việc tu Quán? Nên khởi nghĩ thế này: “Do tâm khiến thân chuyển động, tay mới tạo tác các việc, nhân đó mà có tất cả pháp thiện ác v.v... cho nên gọi là làm.” Phản quán tâm trong khi làm việc không có tướng mạo, nên biết người làm và tất cả pháp trong khi làm rớt ráo rỗng lặng, ấy gọi là tu Quán.

6. Nói năng

Nếu khi nói nên khởi nghĩ thế này: “Ta nay vì việc gì muốn nói? Nếu tùy thuận phiền não luận bàn những việc ác, vô ký v.v... thì không nên nói; nếu vì việc thiện, lợi ích thì nên nói.” Thế nào trong khi nói tu Chỉ? Nếu khi nói liền biết bởi nhân lời nói này mà có tất cả pháp phiền não thiện ác v.v... biết rõ tâm và tất cả pháp phiền não, thiện ác v.v... trong khi nói đều không thể được thì tâm vọng niệm liền dứt, ấy gọi là tu Chỉ. Thế nào trong khi nói tu Quán? Nên khởi nghĩ thế này: “Do tâm xét nghĩ kích động hơi thở xông lên cổ họng, môi, lưỡi, răng, ổ gà, cho nên xuất ra những tiếng nói. Bởi nhân tiếng nói này mà có tất cả pháp phiền não thiện ác v.v... nên gọi là nói.” Phản quán tâm trong khi nói không thấy tướng mạo, phải biết người nói và tất cả pháp trong khi nói rớt ráo rỗng lặng, ấy gọi là tu Quán.

Trở lên sáu nghĩa tu tập Chỉ Quán tùy thời thích hợp mà dùng, mỗi nghĩa đều có ý tu Chỉ Quán của năm phần trước. Như trước đã nói.

II- Đối cảnh tu Chỉ Quán

1. Khi mắt thấy sắc tu Chỉ Quán

Tùy khi thấy sắc, tưởng như thấy trăng đáy nước, không có thật thể. Nếu thấy sắc đáng yêu không khởi lòng tham ái, thấy sắc đáng ghét không sanh tâm giận ghét, thấy sắc không yêu không ghét, không khởi si mê và loạn tưởng, ấy là tu Chỉ. Thế nào là khi mắt thấy sắc tu Quán? Nên khởi nghĩ thế này: “Những hình sắc trông thấy, tưởng của nó là không tịch. Tại sao? Vì ở trong căn, trần, không, minh kia, mỗi cái không có tự thấy, cũng không phân biệt, do nhân duyên hòa hợp mới sanh nhãn thức, kế sanh ý thức phân biệt các thứ hình sắc, nhân đó có tất cả pháp phiền não thiện ác v.v...” Phản quán tâm nghĩ tưởng sắc ấy không thấy tướng mạo, nên biết thấy sắc và tất cả pháp cứu cánh không tịch, ấy là tu Quán.

2. Khi tai nghe tiếng tu Chỉ Quán

Tùy khi nghe tiếng, nên xét tiếng như âm vang. Nếu nghe tiếng êm tai thích ý không khởi lòng yêu mến, nghe tiếng trái tai nghịch ý không sanh tâm giận hờn, nghe tiếng không thích không trái chẳng khởi tâm phân biệt, ấy là tu Chỉ. Thế nào trong khi nghe tiếng tu Quán? Nên khởi nghĩ thế này: “Những tiếng nghe không thật có, chỉ do căn trần hòa hợp sanh nhĩ thức, kế sanh ý thức gắng khởi phân biệt, nhân đây có tất cả pháp phiền não thiện ác v.v... gọi là nghe tiếng.” Phản quán tâm

nghe tiếng không thấy tướng mạo, nên biết người nghe tiếng và tất cả pháp cứu cánh không tịch, ấy là tu Quán.

3. Khi mũi ngửi mùi tu Chỉ Quán

Tùy khi mũi ngửi mùi, biết nó như hơi như khói không thật. Nếu ngửi mùi thơm thích ý không khởi lòng đam mê, ngửi mùi hôi trái ý không khởi tâm ghét giận, ngửi mùi không thơm không hôi chẳng sanh loạn niệm, ấy là tu Chỉ. Thế nào trong khi ngửi mùi tu Quán? Phải nghĩ thế này: “Ta nay ngửi mùi nó hư dối không thật. Tại sao? Vì căn trần hòa hợp sanh tỷ thức, kế sanh ý thức cố chấp nhận tướng mùi, nhân đó có tất cả pháp phiền não thiện ác v.v... cho nên gọi là ngửi mùi.” Phản quán tâm ngửi mùi không thấy tướng mạo, nên biết ngửi mùi và tất cả pháp cứu cánh không tịch, ấy là tu Quán.

4. Khi lưỡi nếm vị tu Chỉ Quán

Tùy lưỡi nếm vị liền nghĩ như trong mộng được thức ăn. Nếu được vị ngon không khởi lòng tham đắm, được vị dở không khởi tâm giận ghét, vị không ngon không dở chẳng khởi ý phân biệt, đó là tu Chỉ. Thế nào trong khi lưỡi nếm vị tu Quán? Nên xét thế này: “Ta nay nếm các vị thật không thể được. Tại sao? Vì sáu vị trong ngoài tánh nó không có phân biệt, nhân hòa hợp với thiệt căn bên trong mà sanh thiệt thức, kế sanh ý thức cố gắng chấp nhận tướng vị, nhân đó mới có tất cả pháp phiền não thiện ác v.v...” Phản quán thức duyên vị không thấy

tướng mạo, nên biết người nếm vị và tất cả pháp cứu cánh không tịch, ấy là tu Quán.

5. Khi thân xúc chạm tu Chỉ Quán

Tùy khi xúc chạm liền biết nó như bóng, huyễn hóa không thật. Nếu xúc chạm cái vui thích ý không khởi tham trước, xúc chạm cái khổ trái ý không khởi tâm ghét giận, xúc chạm cái không vui không khổ chẳng khởi nhớ tưởng phân biệt, ấy là tu Chỉ. Thế nào khi xúc chạm tu Quán? Nên khởi nghĩ thế này: “Chạm những cái nhẹ, nặng, lạnh, nóng, trơn, nhám v.v... gọi là xúc; đầu mình sáu phần gọi là thân; tánh xúc đã hư giả, thân cũng không thật, do nhân duyên hòa hợp liền sanh thân thức, kế sanh ý thức nhớ tưởng phân biệt tướng khổ vui v.v... gọi là xúc.” Phản quán tâm duyên xúc này không thấy tướng mạo, phải biết người xúc chạm và tất cả pháp cứu cánh không tịch, ấy là tu Quán.

6. Khi trong ý biết pháp tu Chỉ Quán

Như trong đoạn dạy sơ tọa thiền đã nói rõ.

Từ trước y sáu căn tu Chỉ Quán, tùy ý thích dùng mà áp dụng, mỗi mỗi đều có đủ năm ý ở trước, trong đó đã phân biệt rộng, ở đây không cần biện giải lại. Hành giả nếu hay trong tất cả chỗ đi đứng ngồi nằm, thấy nghe hiểu biết v.v... mà tu Chỉ Quán, là người ấy chân thật tu theo Đại thừa. Như kinh Đại Phẩm chép: “Phật bảo ông Tu-bồ-đề:

Nếu Bồ-tát khi đi thì biết đi, khi ngồi thì biết ngồi, cho đến mặc y tăng-già-lê, nhìn, chớp mắt... đều nhất tâm, ra vào đều trong thiền định, chính người ấy là Bồ-tát Đại thừa.”

Lại nữa, nếu người hay như thế trong tất cả chỗ tu hạnh Đại thừa, người ấy ở thế gian là bậc tối thắng, tối thượng không có ai bì kịp. Trong bộ Thích Luận, kệ nói:

**Yên ngồi trong rừng vắng,
Lặng lẽ diệt các ác,
Đạm bạc được nhất tâm,
Vui đây trời khó bì.
Người cầu lợi thế gian,
Giường nệm, áo quần đẹp,
Vui này không an ổn,
Cầu lợi không chán nhàm.
Áo nhuộm ở chỗ vắng,
Động tịnh tâm thường nhất,
Tự lấy trí tuệ sáng,
Quán thật tướng các pháp.
Trong tất cả các pháp,
Thấy đều do quán nhập,
Tâm giải tuệ lóng lạng,
Ba cõi khôn so bì.**

Giảng:

Tu Chỉ Quán có hai thứ: tu trong khi ngồi thiền và tu trong khi tiếp duyên đối cảnh.

Đây là phần trọng tâm của sự tu hành. Thông thường chúng ta hay nghĩ giờ ngồi thiền là tu, còn khi tiếp duyên đối cảnh làm sao tu? Cần biết tu thiền có hai trường hợp: tu trong khi ngồi thiền và tu trong khi tiếp duyên đối cảnh.

A. TU TRONG KHI NGỒI THIỀN

Cả bốn oai nghi đều tu được, nhưng người học đạo trong lúc ngồi tu thù thắng hơn, nên trước cuộc trong phạm vi ngồi để giải rõ Chỉ Quán.

Trong bốn oai nghi đi đứng nằm ngồi chúng ta đều có thể tu được, nhưng ngồi thì thù thắng hơn. Vì khi đi hoặc đứng thì thấy đủ thứ, nào là người vật, cảnh này cảnh kia v.v... Lúc đi tâm dễ duyên theo cảnh, xao lãng khó nhiếp phục. Đứng lâu mỗi chân sanh chán nản. Nằm thì một lúc ngủ khò không hay. Ngồi thì thân ngay thẳng đàng hoàng, mắt nhìn xuống vừa phải, hít thở thông suốt, không bị cảnh ở ngoài chi phối, không bị mỏi, không buồn ngủ, tâm dễ chuyên nhất tinh táo. Do đó trong bốn oai nghi thì ngồi là thù thắng hơn hết, cho nên chúng ta cần phải ngồi thiền.

Lược nói có năm ý:

I- Tu Chỉ Quán đối trị tâm thô loạn ban đầu

Nghĩa là hành giả khi mới ngồi thiền vì tâm thô loạn nên phải tu Chỉ Quán để phá trừ nó. Chỉ nếu

không phá được liền nên tu Quán, cho nên nói “Tu Chỉ Quán đối trị tâm thô loạn ban đầu”. Nay nói tu Chỉ Quán có hai ý:

1. Tu Chỉ

Có ba thứ:

a. Hệ duyên thủ cảnh chỉ: là buộc tâm tại chót mũi và giữa rốn v.v... khiến tâm không tán loạn. Kinh chép: “Buộc tâm không buông lung, cũng như xích con vượn.”

Đây là chia chẻ cho biết tu thế nào là đúng thế nào là sai, để chúng ta biết mà ứng dụng tu trong khi ngồi thiền. Trong kinh Tứ Thập Nhị Chương, Phật dạy: “Chế tâm nhất xứ, vô sự bất biện”, nghĩa là giữ tâm một chỗ thì không việc gì chẳng xong. Chế tâm cũng như đây nói *Hệ duyên thủ cảnh chỉ* vậy.

Hệ duyên thủ cảnh chỉ là buộc tâm tại chót mũi và giữa rốn... khiến tâm không tán loạn. Khi ngồi thiền mắt mở hờ nhìn xuống chỉ thấy chót mũi trắng, không để tâm nghĩ tưởng gì khác; hoặc buộc tâm ở giữa rốn, tức là nhắm mắt tưởng tâm mình ở giữa rốn, còn buộc ở chót mũi thì mắt mở hờ. Đó là tu Chỉ. Chỉ là cột một chỗ để dừng tâm, hay là mượn cảnh để dừng tâm. Theo kinh nghiệm của riêng tôi, khi ngồi nhìn xuống thấy chót mũi lâu thì đầu hơi bị nặng, còn buộc tâm ở dưới rốn thì hơi thở sâu và nhẹ nhàng hơn.

Kinh chép: “Buộc tâm không buông lung, cũng như xích con vượn.” Tâm chúng ta là tâm viên ý mã cứ chạy nhảy lung tung, nên phải lấy chót mũi hoặc rốn làm chỗ

cột nó, gọi là xích con vượn của mình lại, chùng nào nó ngủ yên là được.

Ngài Ngưỡng Sơn Huệ Tịch lúc còn đi tham vấn, đến hỏi thiền sư Trung Ấp: “Bạch Hòa thượng, thế nào là Phật tánh?” Ngài Trung Ấp nói: “Như một con khỉ bị nhốt trong chuồng có sáu cửa. Bên ngoài có con khỉ tới cửa số một kêu chéo chéo, con khỉ bên trong cũng đứng dậy kêu chéo chéo, cứ như vậy tiếp tục hết sáu cửa.” Ngưỡng Sơn thưa: “Nếu con khỉ bên trong ngủ thì sao?” Ngài Trung Ấp từ trên tòa bước xuống nắm đứng nói: “Ta cùng ông thấy nhau rồi.”

Câu chuyện này trong nhà thiền muốn nói lên điều gì? Tâm ý chúng ta theo sáu căn duyên cảnh bên ngoài, mất duyên hình sắc, tai duyên âm thanh... Nếu khi ngủ lặng yên thì hình sắc âm thanh bên ngoài không còn quyến rũ nữa. Đó là trở về, là an ổn. Tâm chúng ta còn nhanh hơn khỉ vượn, chạy nhảy bốn phía không dừng, trên trời dưới đất gì cũng tới được, như đang ngồi đây mà chợt nhớ đến Vũng Tàu thì liền chạy đến Vũng Tàu, nghĩ tới Cần Thơ liền bay tới Cần Thơ. Bối nhanh quá cho nên thành lu bù, lộn xộn, đầu óc không yên, rồi than “tôi khó ngủ”. Nằm xuống cứ nhớ chuyện này, chuyện nọ, chuyện kia, chuyện không đáng nhớ cũng nhớ, không đáng nghĩ cũng nghĩ. Nhớ nghĩ hoài thì làm sao ngủ được, rồi đâm ra bực bội khó chịu. Muốn ngủ mà ngủ không được, buộc lòng phải uống thuốc ngủ, uống riết thành bệnh. Nếu người biết tu, khi cần nghĩ cho nghĩ, khi không cần nghĩ thì buông không nghĩ nữa. Làm chủ được như vậy nên dễ ngủ,

khởi thuốc men mà còn được khỏe. Cho nên tu là khéo cột con khỉ con vượn của mình lại, nếu không khéo thì việc tu không thể an ổn.

b. Chế tâm chỉ: là tùy tâm vừa khởi liền kìm hãm lại, không cho nó giông ruổi tán loạn. Kinh chép: “Năm căn, tâm là chủ, thế nên các ông phải khéo dứt tâm.”

Hai phần trên thuộc về sự tướng không cần phân biệt rộng.

Chế tâm chỉ là kìm chế hay hạn chế tâm lại, không cho giông ruổi tán loạn nữa.

Kinh chép: “Năm căn, tâm là chủ, thế nên các ông phải khéo dứt tâm.” Năm căn là mắt tai mũi lưỡi thân, năm căn biểu hiện thương ghét, buồn vui v.v... đều do tâm, nên nói năm căn tâm là chủ. Khi năm căn tiếp xúc trần cảnh, chúng ta hạn chế, kìm hãm không cho nó chạy theo trần cảnh, gọi là chế tâm, là *dứt tâm*. Dứt tâm chứ không phải dứt các căn.

Chúng ta nghe nói tu thiền mắt thấy sắc như mù, tai nghe tiếng như điếc..., rồi cho rằng thấy sắc phải nhắm mắt, nghe tiếng phải bịt tai! Không phải như vậy. Khi thấy sắc tâm không chạy theo sắc thì không dính sắc, nghe tiếng tâm không chạy theo tiếng thì không dính tiếng. Ví dụ sáng nay đi chợ Bến Thành, thấy người vật, đồ đạc... tất cả mọi thứ, nhưng không chú tâm vào cái gì hết, khi về người nhà hỏi, đi chợ có thấy gì không, có nghe gì không, đáp không thấy, không nghe. Nói như vậy không phải là không thấy,

không nghe gì hết, mà thấy nghe tất cả nhưng không chú ý. Do không chú ý nên không dính mắc, thấy mà như không thấy, nghe mà như không nghe, gọi là thấy như mù, nghe như điếc. Tu không phải là cấm mắt không được thấy, tai không được nghe... Chỉ cần chúng ta khéo tu thì không bị những cảnh trần chi phối lôi kéo. Đó là thiền, là định.

Hai phần trên là Hệ duyên thủ cảnh chỉ và Chế tâm chỉ, thuộc về sự tướng không cần phân biệt rộng.

c. Thể chân chỉ: là tùy tâm khởi niệm tất cả pháp đều biết do nhân duyên sanh, nó không có tự tánh thì tâm không chấp. Nếu tâm không chấp thì vọng niệm dứt, cho nên gọi là Chỉ. Như bài kệ trong kinh:

*Trong hết thấy các pháp,
Nhân duyên sanh không chủ
Dứt tâm suốt nguồn gốc,
Gọi là vị Sa-môn.*

Thể chân chỉ là thể nhập lý chân thật, dừng tâm không chạy theo trần cảnh. Đây là chỗ quan trọng, Phật tử tu nên ứng dụng pháp này, dễ và nhẹ hơn cột tâm ở rốn hay chót mũi, hoặc đè tâm tìm hãm tâm. Khi tâm khởi nghĩ về các pháp, nào là người vật, cảnh trí, xe cộ, đồ đạc v.v... lúc ấy chúng ta liền nhớ pháp đó đều do nhân duyên sanh, nhớ vậy thì liền dừng lại.

Tùy tâm khởi niệm tất cả pháp đều biết do nhân duyên sanh, nó không có tự tánh thì tâm không chấp. Không tự tánh tức là không có chủ thể. Tôi thường ví dụ

bàn tay và nắm tay. Bàn tay nắm lại thì gọi là nắm tay, vậy cái gì gọi là chủ thể của nắm tay? Bàn tay có năm ngón riêng biệt, khi co năm ngón lại gọi là nắm tay. Gọi đó là tạm gọi chứ không có thật, bởi không thật nên không có chủ thể. Tất cả sự vật ở thế gian do nhân duyên tụ hợp đều không thật. Như cái nhà cũng là nhân duyên. Nhà gỗ thì do cây, tre, lá..., nhà tường thì gạch, cát, xi-măng v.v... nhiều thứ hợp lại mới thành, vậy cái gì là chủ thể của nhà? Nên biết cái nhà chỉ là một giả tướng duyên hợp không có chủ thể, không chủ thể nên nó không thật.

Nếu tâm không chấp thì vọng niệm dứt, cho nên gọi là Chỉ. Lúc khởi tâm duyên thì phải có cảnh có pháp nào đó mới duyên, chứ không thể nào duyên cái không ngơ; cái để duyên đó gọi là pháp. Khi tâm khởi duyên theo pháp gì thì đều biết là duyên hợp, không có chủ thể, không thật. Biết như vậy nên tâm không chấp, vọng niệm liền dừng, gọi là Chỉ.

*Trong hết thấy các pháp,
Nhân duyên sanh không chủ.
Dứt tâm suốt nguồn gốc,
Gọi là vị Sa-môn.*

Đây dẫn bài kệ trong kinh nói, các pháp đều do nhân duyên sanh, không có gì là chủ thể. Dứt tâm không chạy theo cảnh, thấy tận nguồn gốc của nó, gọi đó là Sa-môn, là người tu giải thoát. Người tu muốn được giải thoát phải thấy đúng như vậy.

Lối tu này thấy dường như Quán mà nó là Chỉ. Bởi vì biết rõ rồi dừng lại, không chạy theo cảnh, cho nên gọi là Chỉ.

Hành giả khi mới tập ngồi thiền, tùy tâm khởi niệm tất cả pháp vọng niệm tiếp tục không dừng, tuy dùng phương pháp Thể chân chỉ như trên mà vọng niệm không dứt, phải quán trở lại chỗ khởi của tâm: “Quá khứ đã qua, hiện tại chẳng dừng, vị lai chưa đến, cùng tột ba thời trọn không thể được. Pháp đã không thể được thì tâm cũng không thể có, nếu tâm không có thì tất cả pháp đều không.” Hành giả tuy quán tâm không trụ, đều không thể có, mà không phải không có cái hiểu biết niệm khởi liên tục từng sát-na.

Những chỗ này hết sức vi tế, chúng ta thâm nhập được là nắm vững pháp tu. Khi mới tập ngồi thiền, biết các pháp duyên hợp không có chủ thể, vừa khởi nghĩ liền dừng lại không theo, gọi là *Thể chân chỉ*. Tuy biết như vậy mà vọng niệm không dứt, cứ chạy hoài tìm không được thì phải quán trở lại chỗ khởi của tâm, xét xem tâm dấy lên lăng xăng đó ở đâu? *Quá khứ đã qua, hiện tại chẳng dừng, vị lai chưa đến, cùng tột ba thời trọn không thể được...* Kinh Kim Cang nói: “Quá khứ tâm bất khả đắc, hiện tại tâm bất khả đắc, vị lai tâm bất khả đắc.” Ví dụ chúng ta có người thân đi nước ngoài, hôm nay đang ngồi thiền sức nhớ, tuy biết họ là duyên hợp hư dối không có chủ thể, biết thì biết mà bỏ không được cứ nhớ. Lúc đó phải ứng dụng quán trở lại: quá khứ qua mất rồi, hiện tại không có thật, vị lai

thì chưa đến, vậy niệm nhớ đó từ đâu ra? *Pháp đã không thể được thì tâm cũng không thể có, nếu tâm không có thì tất cả pháp đều không.* Quán xét như vậy một hồi tâm nhớ đó tự hết, tâm không thì pháp cũng không. Đó là dùng quán để dứt tâm suy nghĩ tưởng nhớ.

Hành giả tuy quán tâm không trụ, đều không thể có, mà không phải không có cái hiểu biết niệm khởi liên tục từng sát-na. Quán tâm niệm nhớ đó ở trong ba thời, quá khứ hiện tại vị lai đều không thật, nhưng không phải không có tâm thấy được niệm khởi biến động ở trong, niệm đang dấy hay niệm đang dừng lặng, đều thấy biết rõ ràng không lầm. Nhiều người tu thiền hay lầm lẫn chỗ này. Ngồi thiền tới một phút giây nào đó, bỗng dưng niệm vọng dừng lại, lặng yên. Lúc đó hoảng sợ tưởng mất mình. Vì khi suy nghĩ cho là có mình, bây giờ lặng yên quá tự nhiên thấy không có mình, liền hoảng hốt lo sợ. Như vậy là đúng hay sai? Cái gì biết niệm mất? Biết niệm mất thì đâu phải là không có biết. Mất là mất cái niệm nghĩ suy chứ không phải mất cái biết niệm nghĩ suy. Đây là chỗ lầm lẫn rất vi tế.

Thông thường chúng ta luôn chấp cái nghĩ suy buồn vui giận ghét là mình, nhưng nghiệm lại xem mỗi ngày buồn vui giận ghét bao nhiêu lần? Lát buồn, lát vui, lát giận, lát ghét... Niệm suy nghĩ buồn vui đó thay đổi liên tục, nên nó thuộc sanh diệt, còn cái biết lúc này vui, lúc kia buồn... thì không bao giờ vắng, nếu vắng thì hết buồn tới vui mình đâu có biết. Vậy mà chúng ta lầm nhận,

nên khi nó lạng thì hoảng hốt tưởng mất mình rồi. Nhưng sự thật có mất đâu. Biết đang lạng, biết không dấy niệm, biết rõ ràng thì cái biết đó mới thật là mình, còn cái biết của dấy niệm là cái bị biết, bị biết thì không phải mình. Như tôi thấy bình hoa thì bình hoa là cái bị thấy, nó không phải là cái hay thấy của tôi, vậy nó không phải là tôi. Niệm khởi chúng ta thấy, niệm dừng chúng ta biết, cái chợt khởi chợt dừng là cái bị biết, không phải là mình. Biết được niệm khởi niệm dừng, cái đó mới chính là mình.

Lâu nay chúng ta quên mình theo bóng, như câu chuyện Diễn-nhã-đạt-đa trong kinh Lăng-nghiêm. Một buổi sáng Diễn-nhã-đạt-đa soi gương thấy bóng mặt mình, úp gương xuống không thấy đầu mặt nữa, hoảng quá ôm đầu chạy la “tôi mất đầu rồi”. Mất đầu hay mất bóng? Bóng trong gương không phải là đầu mặt thật, nó là cái bị thấy, còn đầu mặt thật của mình thì mình không thấy được. Thấy bóng rồi bóng bị khuất đi, hoảng tưởng mất đầu mặt chứ không ngờ mặt mình hiện tiền, chỉ là mất bóng mà thôi. Khi biết rõ cái giả không theo thì cái thật hiện tiền, không bao giờ vắng thiếu.

Loại quán tâm niệm này do sáu căn bên trong và sáu trần bên ngoài, căn trần đối nhau, cho nên có thức sanh, căn trần chưa đối thì thức hẳn không sanh. Quán sanh như thế, quán diệt cũng vậy. Danh từ sanh diệt chỉ là giả lập, tâm sanh diệt đã diệt thì tịch diệt hiện tiền. Trọn không có chỗ được, ấy gọi là Niết-bàn không tịch, thế là tâm vọng tự dừng vậy.

Quán sáu căn bên trong cùng sáu trần bên ngoài tiếp xúc nhau sanh ra sáu thức, nếu ngoài không có trần, trong không có căn thì thức không khởi phân biệt. *Quán sanh như thế, quán diệt cũng vậy.* Vì nếu căn và trần không tiếp xúc thì không có sanh diệt, nên danh từ đó cũng chỉ là giả lập mà thôi.

Tâm sanh diệt đã diệt thì tịch diệt hiện tiền. Câu này hết sức thiết yếu. Tâm sanh diệt là tâm nào? Tâm khởi nghĩ là sanh, lặng xuống là diệt. Tâm sanh diệt lặng hết thì tịch diệt hiện tiền. Tịch diệt là lặng lẽ, không còn dấy động. Kinh Niết-bàn nói: “Sanh diệt diệt dĩ, tịch diệt vi lạc.” Sanh diệt diệt rồi, tịch diệt là vui. Vui đó là cái vui của Niết-bàn. Đức Phật Thích-ca sau khi ngộ đạo dưới cội Bồ-đề cho đến lúc nhập Niết-bàn, khoảng giữa đó ngài có Niết-bàn không? Các vị A-la-hán khi chứng quả rồi vẫn còn sống, còn hoạt động thì lúc đó có Niết-bàn chưa? Các ngài đang sống trong Niết-bàn. Bởi tâm tịch diệt lặng lẽ là Niết-bàn, không phải đợi sau khi chết mới nhập Niết-bàn.

Chúng ta cũng vậy, có đầy đủ không thua kém Phật Bồ-tát, nhưng vì cứ nhận cái giả dối, cho thân tâm sanh diệt này là mình, nên không thấy được tịch diệt. Vì vậy ngôi thiền là cốt để cho tâm sanh diệt lặng, chừng đó Niết-bàn hiện tiền.

Trọn không có chỗ được, ấy gọi là Niết-bàn không tịch, thế là tâm vọng tự dừng vậy. Thông thường chúng ta ưa nói tu cho được Niết-bàn. Niết-bàn ở đâu mà được? Tâm sanh diệt dừng lặng, yên tịnh trong sáng

hiện tiền là Niết-bàn. Cái đó sẵn ngay nơi mình chứ đâu phải là từ ngoài vào mà gọi là được. Bởi niệm dấy khởi phủ lấp nên không thấy, bây giờ niệm sanh diệt lặng hết thì tịch diệt hiện tiền. Như kinh Bát-nhã nói: “Dĩ vô sở đắc cố...” Chính vì không có chỗ được nên Bồ-tát và chư Phật trong ba đời mới chứng được đạo quả vô thượng, là ở chỗ đó.

Trọng tâm giáo hóa của Phật và Bồ-tát, nhằm nói rõ cho biết cái gì gây đau khổ, cái gì đem lại nguồn an vui. Chúng ta khổ là do chấp thân tâm sanh diệt là mình, khi nào tâm sanh diệt lặng thì chân thật an vui hiện tiền chứ không đâu xa. Niết-bàn này ai cũng sẵn có, chưa chết vẫn được. Nhưng Niết-bàn của Phật và Bồ-tát là Niết-bàn vĩnh viễn, còn Niết-bàn của chúng ta thì không thường hằng, chỉ trong chớp mắt là mất. Như đêm rằm trăng sáng mà mây đen che mịt mù nên không thấy mặt trăng, nếu một phút giây nào đó mây thưa được chút ít thì thấy được trăng, nhưng rồi mây khác kéo tới phủ tiếp nên lại không thấy. Niết-bàn của chúng ta cũng giống như vậy, được một chút rồi ẩn. Tâm vọng vừa lặng thì niệm khác dấy khởi nên tịch diệt liền mất. Việc tu tế nhị, tuy rõ ràng mà phải khéo mới nhận ra.

Luận Đại Thừa Khởi Tín chép: “Nếu tâm giống ruồi tán loạn, liền phải thu nhiếp trụ nơi chánh niệm. Nói chánh niệm, nên biết chỉ có tâm, không có ngoại cảnh; lại nội tâm này cũng không có tự tướng, mỗi niệm không thể có được.” Người sơ tâm tu học, tâm chưa có thể dừng trụ, nếu cố ép cho nó trụ, thường hay phát cuồng. Phải như người tập bắn, tập lâu mới bắn trúng.

Nói chánh niệm, nên biết chỉ có tâm, không có ngoại cảnh. Chánh niệm là chỉ chỗ nhất tâm. Nhất tâm là không còn niệm, vì nếu còn niệm là thành nhị tâm. Như niệm Phật nhất tâm, tức là niệm đến chỗ vô niệm, mới gọi là nhất tâm. Lại nội tâm này cũng không có tự tướng, mỗi niệm không thể có được. Tất cả niệm khởi đều không thật, không cố định.

Người sơ tâm tu học, tâm chưa có thể dừng trụ, nếu cố ép cho nó trụ, thường hay phát cuồng. Người mới tu, khi ngồi thiền tâm dấy nghĩ liên miên chưa dừng được, bực quá ráng kìm không cho dấy động, kìm một hồi phát cuồng. Cho nên người biết thì ngồi thiền gương mặt lúc nào cũng tươi vui, còn không biết thấy vọng niệm sợ quá, cắn răng bặm môi trợn mắt... Đó là sai lầm, là bệnh. Chúng ta tu phải tỉnh táo sáng suốt nhẹ nhàng, dấy niệm liền biết là hư dối không theo thì vọng tưởng tự lặng.

Biết niệm khởi là vọng tưởng có tiến bộ được bước nào chưa? Ngày xưa niệm khởi cho nó là tâm mình, buồn thương giận ghét... đều là tôi hết, tức đồng hóa vọng đó là mình. Bây giờ biết nó hư dối không phải mình, là đã có trí tuệ, tiến bộ một bước khá cao rồi. Ví dụ trước kia có kẻ gian đến nhìn bà con, chúng ta không biết tưởng thật nhận cho ở, cho vô hộ khẩu... Ở lâu họ biết đồ đạc trong nhà để đâu, bèn lén lấy bán đi. Sau chúng ta biết đó là kẻ gian, tuy biết rồi mà đuổi ra liền được không? Phải chịu đựng, nhưng từ đó hành động nào chúng ta cũng đều theo dõi sát thì kẻ gian ấy không thể làm gì được, tuy họ còn ở trong nhà mà chúng ta không bị mất của. Cũng vậy,

vọng niệm tuy còn nhưng chúng ta vẫn làm chủ được, vì đã biết rõ bản chất của nó là hư dối. Chúng ta tu nếu hiểu rõ thì sự tu tập được tốt đẹp an ổn không bệnh hoạn, còn không biết mà tu cần thành ra điên cuồng.

Phải như người tập bắn, tập lâu mới bắn trúng. Người tu cũng giống như người tập bắn, mới bắn chưa quen bắn trật hoài chẳng lẽ bẻ cung bỏ tên. Muốn bắn trúng thì phải chịu khó nhắm, tập mãi lâu ngày bắn sẽ trúng. Biết vọng tưởng mà nó vẫn dấy lên liên miên, cứ biết mãi không theo thì lâu ngày nó tự dừng tự lặng.

2. Tu Quán

Quán có hai thứ:

a. Đối trị quán: Như quán bất tịnh đối trị tham dục, quán từ bi đối trị giận hờn, quán giới phân biệt đối trị chấp ngã, quán số tức đối trị loạn động v.v... Ở đây khỏi phải giải thích.

Trong nhà Phật hay nói đối bệnh cho thuốc. Tùy người có bệnh gì thì cho thuốc đúng để trị bệnh đó, cho nên gọi là đối trị.

Quán bất tịnh đối trị tham dục. Người bị bệnh tham dục nặng, Phật dạy quán bất tịnh để đối trị. Tại sao? Bởi vì yêu mến sắc đẹp là gốc của tham dục, nếu quán thấy thân người nhớp nhúa đáng chán chê thì đâu còn tham dục nữa. Cho nên dùng quán bất tịnh để trị tham dục.

Chỗ này chúng ta cần phải hiểu rõ, quán là để đối trị bệnh chứ không phải là cứu cánh. Thời Phật còn tại thế, Phật dạy chư Tỳ-kheo quán bất tịnh để đối trị

bệnh tham dục. Nhưng có những Tỳ-kheo quán thân rồi tự chán gớm thân mình bèn đem cúng hết đồ đạc cho huynh đệ, năn nỉ người này người kia cắt cổ mình giùm. Một hôm đức Phật họp chúng, ngài thấy nhiều Tỳ-kheo vắng mặt, hỏi ra mới biết lý do kia. Phật quả, Ta dạy các ông quán bất tịnh để đối trị bệnh tham dục mà tu, chứ không phải quán để chán thân mà tự tử, ấy là sai lầm. Sau đó Phật dạy các Tỳ-kheo phải quán tịnh.

Như vậy phương pháp Phật dạy tu là đối bệnh cho thuốc, khi bệnh được lành thì phải ngưng thuốc để chuyển qua thứ khác. Quán bất tịnh tới giai đoạn gớm ghê thân rồi thì phải quán tịnh trở lại, chứ không được quán bất tịnh nữa. Giá trị của đối bệnh cho thuốc là vậy.

Quán từ bi đối trị giận hờn. Người nào nóng giận thì Phật dạy phải quán từ bi để đối trị. Từ bi là thương mến mọi người. Do thương nên bớt nóng giận, ai có làm gì sai quấy cũng dễ tha thứ; còn ghét thì dễ nổi giận, khó tha thứ. Cho nên muốn giảm nóng giận thì phải quán từ bi. Chừng nào thương hết được người thân lẫn người không thân, thương cả luôn những người oán ghét, đó là quán từ bi thành công. Nhưng phải nhớ, lối quán này là dùng cho người dễ nóng giận, nếu người nào bị bệnh ái nhiều thì không nên quán từ bi.

Quán giới phân biệt đối trị chấp ngã. Nghĩa là quán trong thân, mỗi phần phân biệt chia ra từng ranh giới riêng, để trị bệnh chấp ngã. Như quán những bộ phận trong thân, mắt tai mũi lưỡi thân ý, phân biệt

từng phần quán biết rõ ràng. Hoặc quán tứ đại giả hợp, phân chia chất cứng trong người là đất, ướt là nước, động là gió, ấm là lửa... Phân tích ra như vậy gọi là quán giới phân biệt. Chúng ta cứ ngỡ thân này là mình thật, nhưng khi phân chia quán sát từng phần thì cái gì là mình? Tìm cái thật mình không có, tự biết thấy thân này là giả hợp không thật, liền hết chấp ngã.

Quán sổ tức đối trị loạn động. Người tâm nhiều xao xuyến thì phải quán sổ tức. Quán sổ tức là đếm hơi thở. Đếm hoãn là hít vô cùng thở ra sạch đếm một; người loạn tưởng nhiều quá thì hít vô cùng đếm một, thở ra sạch đếm hai, gọi là đếm cấp. Đếm tới mười bỏ đếm lại, nếu đếm nửa chừng quên thì phải đếm lại từ đầu. Đây là bệnh thông dụng nhất, ai cũng có bệnh này, vì vậy người tu thiền ban đầu phải tu Quán sổ tức. Chúng ta biết đại cương những pháp đối trị để thực hành không bị sai lầm.

b. Chánh quán: Quán các pháp không tướng đều do nhân duyên sanh, nhân duyên không tánh tức là thật tướng. Trước rõ cảnh bị quán tất cả đều không thì tâm năng quán tự nhiên không khởi. Những đoạn văn trước và sau đã bàn nhiều về lý này, xin để tự hiểu. Như bài kệ trong Kinh nói:

*Các pháp không bền chắc,
Thường ở trong tâm niệm,
Người thấu đạt lý không,
Tất cả không khởi niệm.*

Chánh quán là lối quán thẳng vào gốc mà đối trị chứ không phải quán từng phần. Đây là lối tu thuộc về Đại thừa, hay còn gọi là Phật giáo phát triển.

Quán các pháp không tướng đều do nhân duyên sanh, nhân duyên không tánh tức là thật tướng. Ví dụ hiện giờ chúng ta nhìn thấy bình hoa đẹp, nhưng nếu lấy từng cành để rời rạc ra thì bình hoa không còn nữa. Bình hoa chỉ là hợp tướng của nhiều cành hoa, do duyên hợp mà có, không thật, không có cái gì là chủ thể của nó. Những đóa hoa này, nếu chia từng cánh, từng cánh một cũng không thật có. Tất cả pháp thế gian cũng vậy, phân tích chia chẻ ra thì không có cái nào thật, nên nói không tánh tức là thật tướng. Thấy các pháp không có chủ thể, không có tự tánh thật, đó là thấy được tướng thật của các pháp.

Thường chúng ta không thấy được tướng thật của các pháp mà toàn là thấy tướng giả. Nhìn bình hoa vội vàng khen đẹp chê xấu, chứ không bao giờ nhìn tường tận bình hoa này là không thật, do duyên hợp tạm có. Nếu thấy bình hoa không thật thì cái bàn... cho đến thân của chúng ta, tất cả cũng đều là duyên hợp không thật. Vì không thật nên không có chủ thể, không có chủ thể thì cái gì là ngã. Vậy mà chúng ta cứ võ ngược xung ta xung mình. Đó là lầm lẫn, là nhìn theo mê muội.

Lối tu Quán là cách dạy chúng ta mở sáng con mắt trí tuệ, nhìn đúng như thật. Trong kinh Phật dạy, cái gì nhân duyên hợp thì cái đó không có chủ thể. Chúng ta nhìn khắp địa cầu này xem, có cái nào không phải

là do nhân duyên hợp không? Đều là duyên hợp, không có chủ thể, không thật. Như một lượn sóng, một quả núi... chúng ta tưởng đó là thật, mà đâu có thật. Sông có khi chảy, có khi bị cạn hoặc bị lấp. Núi có khi bị lở... Vì duyên hợp cho nên nếu thiếu duyên thì nó tan hoại không còn, tìm thể thật của nó không có. Nếu biết tất cả pháp không có thể thật là thấy được tướng thật của các pháp.

Trước rõ cảnh bị quán tất cả đều không thì tâm năng quán tự nhiên không khởi. Thấy bình hoa không thật, đồng hồ không thật, cái nào cũng không thật hết thì tâm năng quán tự nhiên không khởi.

Lý này trước và sau đã nói nhiều rồi nên ở đây ngài không giải thích thêm nữa, để chúng ta đọc tự hiểu. Đến bài kệ trong Kinh chép:

*Các pháp không bền chắc,
Thường ở trong tâm niệm,
Người thấu đạt lý không,
Tất cả không khởi niệm.*

Các pháp không bền chắc, do tâm chúng ta chấp thể này thế nọ, nên nó chỉ có ở trong tâm niệm của chính mình mà thôi.

Tóm lại, nếu thấy tất cả sự vật chung quanh đều do nhân duyên hợp, không có thật thể, là thấy được lý không hay tánh không thì chúng ta không dính mắc với nó. Đó là ý nghĩa tu Quán.

II- Tu Chỉ Quán đối trị tâm bệnh trầm phù

Hành giả khi ngồi thiền tâm mê muội không nhớ, hoặc nhiều ngủ gục, khi ấy nên tu Quán để chiếu phá nó. Nếu trong khi ngồi, tâm phù động lăng xăng không yên, khi ấy nên tu Chỉ để chặn đứng nó. Ấy là đã lược nói tướng tu Chỉ Quán đối trị tâm bệnh phù trầm; nhưng phải khéo biết thuốc và biết tướng bệnh mà đối dùng, mỗi mỗi dùng để mắc phải lỗi đối trị sai lạc.

Trầm là chìm, phù là nổi. Người tâm chìm lặng gọi là trầm, tâm dấy động hoài gọi là phù. Hành giả khi ngồi thiền tâm mê muội không nhớ, hoặc nhiều ngủ gục, khi ấy nên tu Quán để chiếu phá nó. Người nào ngồi thiền mà cứ ngủ gục lên gục xuống, phải đánh một cái cho giật mình thức dậy, hoặc là khởi niệm quán. Quán các pháp nhân duyên hay quán thân tứ đại của mình, phân chia nó ra một hồi thì liền tỉnh ngủ. Đó là tu Quán để chiếu phá nó.

Nếu trong khi ngồi, tâm phù động lăng xăng không yên, khi ấy nên tu Chỉ để chặn đứng nó. Khi ngồi thiền mà cứ nghĩ chuyện này chuyện nọ chuyện kia lăng xăng hoài, gọi là phù động. Lúc đó không được tu Quán, vì quán càng động thêm; nên phải tu Chỉ để chặn đứng tâm phù động, chú tâm một chỗ cho nó dừng lại.

Chúng ta tu phải tự biết bệnh của mình, tâm bị trầm dùng Quán trị, nếu tâm đang phù động dùng Chỉ để trị. Nhưng phải khéo biết thuốc và biết tướng bệnh mà đối dùng. Biết đúng trị đúng thì bệnh sẽ lành, không thì bệnh sẽ không khỏi.

III- Tùy tiện nghi tu Chỉ Quán

Hành giả khi tọa thiền, tuy vì đối trị tâm trầm nên tu Quán chiếu, mà tâm vẫn không tỉnh sáng cũng không có pháp lợi, khi ấy nên thử tu Chỉ mà chặn đứng nó. Nếu khi tu Chỉ liền biết thân tâm an tịnh, là biết hợp với tu Chỉ, nên dùng Chỉ để an tâm.

Nếu khi tọa thiền tâm bị trầm mà tu Quán cũng không tỉnh sáng, không có kết quả thì thử tu Chỉ để kìm nó một chỗ. Trụ tâm trên trán hoặc ở chót mũi, nhớ đừng để dưới rốn vì trụ ở rốn sẽ ngủ ngon hơn. Nếu khi đó thân tâm được tỉnh sáng an tịnh là có pháp lợi, biết hợp với tu Chỉ, nên dùng Chỉ để an tâm.

Nếu khi tọa thiền, tuy vì đối trị tâm phù động nên tu Chỉ, mà tâm vẫn không an trụ, cũng không có pháp lợi, nên thử tu Quán. Nếu trong khi Quán liền biết thân tâm tỉnh sáng, an ổn lặng lẽ, là biết hợp tu Quán, liền nên dùng Quán để an tâm. Đó là lược nói tướng tùy tiện nghi tu Chỉ Quán. Chỉ cần khéo chọn pháp thích hợp mà tu thì thân tâm an ổn, loạn phiền não dứt, chứng được các pháp môn.

Tâm phù động lẽ ra phải tu Chỉ, mà tu Chỉ lâu quá không có kết quả nên thử tu Quán. Nếu chúng ta dùng tâm ở chót mũi hoặc ở rốn mà không có kết quả, hãy thử quán thân này do tứ đại hợp thành, phân tích từng phần thử xem tâm phù động đó có được an trụ hay không. Áp dụng tu Quán thân tâm tỉnh sáng, an ổn lặng lẽ, là biết hợp tu Quán thì nên dùng Quán để tu.

Như vậy chúng ta phải khéo chọn pháp thích hợp, có kết quả tốt để tu, trọng tâm tu là làm sao cho tâm an trí sáng. Nếu cách này không có kết quả phải chuyển qua cách khác, chứ đừng cố chấp cho rằng phải tu Chỉ hay phải tu Quán. Nếu tu Chỉ không có kết quả mà không chịu Quán, hoặc tu Quán không được mà không chịu tu Chỉ, đó là sai. Cho nên tùy hoàn cảnh mà đổi thay để tu được lợi lạc.

Đó là lược nói tướng tùy tiện nghi tu Chỉ Quán. Tùy tiện nghi là tùy theo cái gì thích hợp, được kết quả thì hãy tu cái đó chứ không cố định.

IV- Đối trị tế tâm trong định tu Chỉ Quán

Nghĩa là hành giả trước dùng Chỉ Quán đối phá tâm thô loạn, loạn tâm đã dứt, liền được nhập định; vì định tâm vi tế, nên cảm biết như thân rộng lặng thọ sự khoái lạc, hoặc tâm tiện lợi phát khởi, thụ nhận tâm tế vi này, chấp lý lệch lạc tà vạy.

Đoạn này là phá trừ bệnh chấp. Gần đây có một ít Phật tử khéo tu, tâm được yên định, nhưng do không biết, trở thành bệnh chấp. Bởi định tâm đó vi tế, khi tâm yên định thấy hỷ lạc, nhạy bén lạ thường rồi tưởng chứng thánh quả, chấp cho là mình đạt đạo, đó là bệnh nặng chúng ta phải biết dừng để bị lầm. Nếu thọ nhận tâm vi tế này, trở thành chấp lý lệch lạc tà vạy, cho nên phải vượt qua.

Chúng ta tu tuy có tiến bộ tâm an ổn, nhưng đừng tự mãn dừng ở chỗ đó, mà phải đi sâu hơn nữa để phá

những vi tế nhỏ nhiệm thì mới vượt qua những chặng đường khó. Tôi nhắc thêm, người tu thiền thường trải qua các hiện tượng mà đa số đều gặp, chúng ta phải khéo biết để tiến lên. Như nói về Tứ thiền, Tứ thiền gồm có:

- Sơ thiền Ly sanh hỷ lạc: Lìa dục, lìa pháp ác bất thiện, tâm sanh vui thích. Người tu chứng được Sơ thiền thì lìa tất cả những tham dục, đối với lục trần không còn đắm nhiễm. Nếu khi lìa được sáu trần tâm sanh vui thích rồi tưởng là chỗ cứu cánh dừng trụ vào đó, là mắc kẹt ở Sơ thiền, cho nên phải nỗ lực tu sâu hơn để được định của Nhị thiền.

- Nhị thiền Định sanh hỷ lạc: Do tâm an định sanh ra vui thích. Nếu đến đây mà thỏa mãn với cái vui thích đó thì bị mắc kẹt ở Nhị thiền. Tuy được định vui nhưng vẫn phải vượt qua, cố tu vươn lên Tam thiền.

- Tam thiền Ly hỷ diệu lạc: Được định sanh vui mừng quá thành ra tâm còn thô động, nên phải xả cái vui thô động đó để tiến tới Tam thiền, gọi là Ly hỷ diệu lạc. Tức là lìa vui mừng thô động, còn lại cái vui thâm lặng vi diệu. Đến đây cũng chưa phải là cứu cánh, nên phải ráng tu tiến lên Tứ thiền.

- Tứ thiền Xả niệm thanh tịnh: Đến chỗ này những niệm vui đều buông hết, chỉ còn một tâm thanh tịnh.

Ở đây tôi chỉ giải thích qua những từ chuyên môn thôi. Đó là những thứ lớp tu tập mà chúng ta nên biết. Việc tu phải trải qua nhiều giai đoạn, nếu mới được

một phần mà tưởng là đã xong, rồi hài lòng chỗ đó thì lâu ngày sanh bệnh khó trị. Do đó chúng ta phải hiểu rõ để tu, đừng để mắc kẹt.

Nếu không biết định tâm để ngăn dứt sự hư dối ấy, ắt sanh tham trước chấp cho là thật. Nếu biết nó là hư dối không thật thì hai thứ phiền não ái kiến không khởi, ấy là tu Chỉ. Nếu tâm đắm trước ái kiến kết nghiệp không dứt, khi ấy nên tu Quán. Quán tâm vi tế trong định, nếu không thấy tâm ấy thì không chấp định kiến; nếu không chấp định kiến thì ái kiến nghiệp phiền não thấy đều diệt sạch, ấy gọi là tu Quán. Đây là lược nói tướng đối trị tâm vi tế trong định tu Chỉ Quán. Phân biệt phương pháp Chỉ Quán cũng đồng như trước, duy có phá lỗi định kiến vi tế là khác.

Nếu không biết định tâm, để kẹt vào chỗ hư dối ắt sanh tham trước chấp cho là thật. Do chấp cái vui đó là thật, nên khi vui qua rồi sanh buồn tiếc, nghĩ rằng có lẽ mình thối tâm nên không còn vui ấy nữa. Đó là lầm.

Biết nó là hư dối không thật thì hai thứ phiền não ái kiến không khởi, ấy là tu Chỉ. Nếu biết tâm do yên lặng được thích thú an vui, cũng là hư dối không thật thì phiền não ái kiến không còn dấy khởi nữa. Nếu tâm đắm trước ái kiến kết nghiệp không dứt, khi ấy nên tu Quán. Nếu tâm cứ chấp chỗ thấy đó, cho là cao siêu là hay thì nên tu Quán. Quán tâm vi tế trong định chấp cái vui thích đó ra sao, là cái gì? Khởi quán như thế thì không còn tâm chấp vào định kiến nữa, lúc ấy nghiệp ái kiến phiền não đều sạch, gọi là tu Quán.

Lỗi định kiến vi tế. Khi được định vui vẻ thích thú rồi hài lòng ở đó, gọi là định kiến. Phải phá lỗi định kiến này đừng để mắc kẹt.

V- Quân bình định tuệ tu Chỉ Quán

Hành giả trong khi tọa thiền nhân tu Chỉ, hoặc nhân tu Quán được nhập thiền định. Tuy được nhập định mà không có quán tuệ, ấy là si định, không thể đoạn kiết. Hoặc quán tuệ kém ít thì không thể phát khởi được chân tuệ, đoạn các kiết sử, phát các pháp môn. Khi ấy nên tu Quán mà phá dẹp thì định tuệ được quân bình, hay đoạn được kiết sử và chứng các pháp môn.

Khi tu được định rồi chìm trong cái yên lặng đó gọi là si định, nên phải khởi quán lại tất cả những định này đều không thật, quán sát tường tận để trí tuệ phát sanh, chừng đó mới phá dẹp được các kiết sử. Vì vậy phải khéo quân bình định tuệ, tu Chỉ Quán mới được.

Hành giả trong khi tọa thiền nhân Quán, tâm rộng rang khai ngộ, trí tuệ sáng suốt, mà định tâm kém ít, nên tâm tán động, như ngọn đèn trước gió không chiếu rõ các vật, không thể xuất ly sanh tử. Khi ấy nên tu Chỉ, do tu Chỉ mà tâm được định, như ngọn đèn để trong nhà kín, hay phá được tối tăm và soi vật rõ ràng. Đó là lược nói quân bình định tuệ tu Chỉ Quán. Hành giả nếu như thế trong khi ngồi thân ngay thẳng khéo dùng năm ý tu Chỉ Quán này, thủ hay xả không mất sự thích ứng của nó, là người ấy đã khéo tu Phật pháp, vì khéo tu nên một đời không luống uổng vậy.

Trong khi tọa thiền, nhân Quán mà tâm rộng rang khai ngộ, trí tuệ sáng suốt, nếu ngang đó hài lòng nói chuyện trên trời trên mây, mà *định tâm kém ít nên tâm tán động, như ngọn đèn trước gió không chiếu rõ các vật, không thể xuất ly sanh tử*. Đa số chúng ta tu dễ mắc kẹt bệnh này. Vì thấy trước đây trí tuệ mờ tối, bây giờ sáng suốt tưởng như mình đã thành thánh rồi. Cứ như vậy mà nói cho sướng miệng, rốt rồi tâm không ổn định, không thể phá những niệm vi tế được.

Khi ấy nên tu Chỉ, do tu Chỉ mà tâm được định, như ngọn đèn để trong nhà kín, hay phá được tối tăm và soi vật rõ ràng. Như vậy có trí tuệ rồi còn phải định nữa, chứ không phải có trí tuệ rồi thỏa mãn. Điều này hết sức quan trọng, người tu mà không nắm vững thì sự tu dễ bị lầm lẫn. Tu chưa đến nơi đến chốn mà tưởng là đã thành thánh thành Phật, đó là bệnh rất khó trị.

Có nhiều vị xuất gia cũng như tại gia, trong khi tu thiền bỗng dưng sáng lên, hiểu được câu kinh mà trước đây chưa hiểu, biết rõ câu này, nhớ qua câu kia... nhớ đâu hiểu đó mừng quá làm thơ làm tụng liên miên, trình đọc không hết. Đó là trí tuệ mạnh nhưng chưa có sức định, tuy bừng sáng hiểu được những điều chưa hiểu là tốt, nhưng phải dùng định cho tâm yên lại.

Định và tuệ hợp nhau mới có sức mạnh phá được sanh tử. Nếu chỉ có tuệ mà thiếu định thì lâu ngày trở thành cuồng loạn, cũng như ngọn đèn bị gió nhiều quá thì không sáng được. Thế nên người tu phải nắm vững

những điều này, chứ đừng lầm tưởng rồi nói trắng nói cuội đủ thứ, ai nghe cũng nể, nhưng bản thân mình gặp việc phiền não thì vẫn phiền não như thường, không qua được. Bị ai chê hay nói nặng một câu thì nổi sân dùng dùng. Người đạt đạo ở trong bất cứ hoàn cảnh nào, dù đối duyên xúc cảnh thuận nghịch cũng vẫn tự tại. Còn nói rất hay mà gặp việc xử trí rất dở, giải quyết không xong, gặp chê nổi sân, gặp khen thì hiếu danh mừng rỡ... đó là còn mắc kẹt.

Trong nhà thiền thường lấy bát phong làm thước đo. Bát phong là tám gió: lợi, suy, hủy, dự, xung, cơ, khổ, lạc. Tám gió này thổi mà không bị động mới là tu thật. Trong tám gió, chỉ nói hai thứ khổ và lạc, chúng ta cũng chưa vượt qua nổi. Khi gặp cảnh đau khổ cùng cực, lúc đó cũng khổ, cũng thở than. Phật tử tại gia đang tu thấy như khá lắm, nói đông nói tây rất lưu loát, nhưng hôm nào bất thần được trúng số, suốt đêm không ngủ được, là bị cái vui làm loạn rồi. Khổ vui thôi mà chưa qua được, nói gì đến các thứ khen chê, hủy nhục...

Như vậy, trong sự tu lấy tám gió để kiểm nghiệm, người nào bị tám gió thổi mà vẫn tự tại thì biết đó là người tu thứ thiệt. Chúng ta tuy cũng có chút công phu, nhưng chưa phải đến nơi đến chốn, chưa diệt trừ được các kiết sử tham sân si, nên phải tu sâu, đoạn cho tận gốc mới được. Đó là khéo *quân bình định tuệ* để tu Chỉ Quán.

Khéo dùng năm ý tu Chỉ Quán. Năm ý là năm điều mà từ trước đến đây nói:

- 1- Tu Chỉ Quán đối trị tâm thô loạn ban đầu.
- 2- Tu Chỉ Quán đối trị bệnh trầm phù.
- 3- Tùy tiện nghi tu Chỉ Quán.
- 4- Đối trị tế tâm trong định tu Chỉ Quán.
- 5- Quân bình định tuệ tu Chỉ Quán.

Năm ý này khi tu chúng ta phải biết rõ, để thủ hay xả không mất sự thích ứng của nó. Khéo tu như thế thì một đời tu không luống uổng vậy.

B. TU CHỈ QUÁN KHI TRẢI DUYÊN, ĐỐI CẢNH

Thân thường ngồi ngay thẳng tu Chỉ Quán là phương pháp thù thắng cần yếu để vào đạo, nhưng còn ngại khi thân tiếp duyên đối cảnh. Nếu khi tiếp duyên đối cảnh mà không tu Chỉ Quán, ấy là tu tâm có gián đoạn, những kiết nghiệp khi xúc cảnh liền sanh khởi, không thể chóng tương ứng với Phật pháp được. Nếu trong tất cả thời đều tu phương tiện Chỉ Quán thì chắc chắn người ấy thông đạt Phật pháp một cách nhanh chóng.

Thân thường ngồi ngay thẳng tu Chỉ Quán là phương pháp thù thắng cần yếu để vào đạo. Ngồi thiền ngay thẳng là phương pháp thù thắng cần yếu để vào đạo, nhưng ngày đêm chúng ta ngồi thiền được mấy giờ? Chỉ khoảng hai ba tiếng, còn lại thì đi ra ngoài làm việc này việc nọ... Nếu lúc làm việc mà không biết tu thì không thể nào nhiếp tâm, cho nên phải khéo tu khi đối duyên xúc cảnh. Lúc yên tịnh ngồi thiền tu, khi ra ngoài tiếp duyên đối cảnh vẫn khéo tu. Như vậy thời nào, giờ nào cũng tu, cả ngày đều tu được, đó mới là thù thắng.

Thế nào là tu Chỉ Quán khi trải duyên? Nói duyên có sáu thứ: 1- Đi, 2- Đứng, 3- Ngồi, 4- Nằm, 5- Làm việc, 6- Nói năng.

Thế nào là tu Chỉ Quán khi đối cảnh? Nói cảnh là sáu trần: 1- Mắt đối sắc, 2- Tai đối tiếng, 3- Mũi đối mùi, 4- Lưỡi đối vị, 5- Thân đối xúc, 6- Ý đối pháp.

Hành giả tùy trong mười hai việc này mà tu Chỉ Quán, gọi là khi trải duyên, đối cảnh tu Chỉ Quán.

Tu trong trải duyên có sáu thứ: đi, đứng, ngồi, nằm, làm việc, nói năng. Đối cảnh là đối sáu trần. Trong mười hai việc này tùy thời mà tu.

I- Trải duyên tu Chỉ Quán

1. Đi

Nếu khi đi nên khởi nghĩ thế này: “Ta nay vì những việc gì muốn đi? Nếu bị phiền não sai sử và việc ác, vô ký mà đi thì không nên đi; nếu không phải bị phiền não sai sử, vì việc thiện, lợi ích, đúng pháp thì nên đi.”

Tu trong lúc đi, mỗi khi cất bước định đi phải quán lại xem việc đi của mình là do phiền não sai sử, hay việc thiện lợi cho chúng sanh mà đi.

Nếu bị phiền não sai sử và việc ác vô ký mà đi thì không nên đi. Ví dụ hôm nào bị ai nói những câu nặng nề mà trả lời chưa kịp, về nằm suy nghĩ có câu trả lời nặng hơn, thích quá đứng dậy đi đến để trả lời. Như vậy đi là do phiền não sai sử, nên phải xét lại. Nếu đi để trả lời cho người ta phải khổ hơn mình,

hoặc kiếm cách trả thù v.v... đây là do phiền não sai sử thì không nên đi, đó là khéo biết tu.

Nếu không phải bị phiền não sai sử, vì việc thiện, lợi ích, đúng pháp thì nên đi. Đi vì nhớ nghĩ có người bị bệnh, hoặc thiếu thốn đói khát, cần đến phụ giúp cho họ có cơm ăn, có tiền mua thuốc uống, đó là việc thiện lợi ích cho người thì nên đi.

Chúng ta phải làm chủ trong khi đi, xét việc gì đáng đi việc gì không đáng đi, chứ không phải mỗi khi muốn đi là vội đi mà không xét đoán thì sẽ dễ bị phiền não sai sử.

Thế nào trong khi đi tu Chỉ? Nếu khi đi liền biết nhân sự đi mà có tất cả pháp phiền não thiện ác v.v... biết rõ tâm và tất cả pháp trong khi đi đều không thể được, thì tâm vọng niệm tự dứt, đó gọi là tu Chỉ.

Chính trong khi đi làm việc này việc kia mà biết phiền não, thiện ác v.v... tất cả pháp đó đều không thật, không để cho tâm vọng tưởng khởi. Khi đi làm việc lợi ích cho người bệnh hay người thiếu thốn, tâm chúng ta vui thích muốn đi, nhưng lại kẹt vào cái danh cho mình là ân nhân tới giúp đỡ họ, nghĩ vậy là đi mà tâm rối loạn nên phải tu Chỉ. Đó là khi đi tu Chỉ để dứt tâm tán loạn.

Thế nào là trong khi đi tu Quán? Nên khởi nghĩ thế này: “Do tâm khiến thân động, cho nên có tới lui, gọi là đi. Nhân việc đi này mà có tất cả pháp phiền não thiện ác v.v...” Liền phản quán tâm trong khi đi không thấy

tướng mạo, phải biết người đi và tất cả pháp trong khi đi rớt ráo rỗng lặng, ấy gọi là tu Quán.

Khi đi khởi nghĩ đi làm việc lành hay làm việc ác, biết rõ mới đi. Nếu không khéo quán thì dễ bị lầm lẫn, nên khi đi phải biết đi đó từ đâu mà khởi? Từ tâm dấy khởi mới muốn đi khiến cho thân động, cho nên *nhân việc đi này mà có tất cả pháp phiền não thiện ác v.v...*

Liên phản quán tâm trong khi đi không thấy tướng mạo, phải biết người đi và tất cả pháp trong khi đi rớt ráo rỗng lặng. Quán lại trong khi đi không thấy tướng mạo, thân tâm đều không thật. Do quán như vậy nên khi đi mà tâm không động, ấy gọi là tu Quán.

2. Đứng

Khi đứng nên khởi nghĩ thế này: “Ta nay vì những việc gì mà muốn đứng? Nếu vì các phiền não và việc ác, vô ký mà đứng thì không nên đứng; nếu vì việc thiện lợi ích thì nên đứng.”

Tu trong khi đứng. Thường chúng ta tưởng là khi đi mới tạo nghiệp, còn đứng không có tạo nghiệp. Nhưng thật ra đứng cũng tạo nghiệp. Đứng rình xem người ta cất đồ ở đâu để theo dõi tìm cách lấy của người, hay đứng để dò xét coi họ làm việc gì... Đứng mà có ý niệm đó là xấu, không nên đứng. Đứng để chờ người tới nói chuyện đạo lý cho họ nghe, hoặc đứng hỏi thăm bệnh hoạn, giúp đỡ người khác... Đứng vì lợi ích, không có hại cho người, là việc thiện thì nên đứng.

Thế nào trong khi đứng tu Chỉ? Nếu khi đứng liền biết nhân đứng mà có tất cả pháp phiền não thiện ác v.v... biết rõ tâm và tất cả pháp trong khi đứng đều không thể được thì tâm vọng niệm dứt, ấy là tu Chỉ.

Thế nào trong khi đứng tu Chỉ? Chính trong khi đứng, biết rõ tất cả việc làm từ tâm đến hành động đều không thật, do vọng dấy khởi, không chấp không nghĩ thì tâm vọng niệm dứt, ấy là tu Chỉ.

Thế nào trong khi đứng tu Quán? Nên khởi nghĩ thế này: “Do tâm khiến thân dừng, nên gọi là đứng. Vì nhân đứng mà có tất cả pháp phiền não thiện ác v.v...” Phải phản quán tâm trong khi đứng không thấy tướng mạo, nên biết người đứng và tất cả pháp trong khi đứng, rớt ráo rỗng lặng, ấy gọi là tu Quán.

Tu Quán trong khi đứng là phản chiếu lại tâm nghĩ suy trong khi đứng, tìm xem tướng mạo nó thế nào, có thật hay không? Tìm thấy tâm không thật, tất cả pháp không thật, liền biết người đứng và tất cả pháp trong khi đứng rớt ráo rỗng lặng. Đó gọi là tu Quán trong khi đứng.

3. Ngồi

Khi ngồi nên khởi nghĩ thế này: “Ta nay vì những việc gì mà muốn ngồi? Nếu vì phiền não và việc ác, vô ký v.v... thì không nên ngồi; vì việc thiện lợi ích thì nên ngồi.” Thế nào trong khi ngồi tu Chỉ? Nếu khi ngồi phải biết rõ nhân ngồi nên có tất cả pháp phiền não thiện ác v.v... mà thật không có một pháp có thể được,

thế là tâm vọng niệm không sanh, ấy gọi là tu Chỉ. Thế nào trong khi ngồi tu Quán? Nên khởi nghĩ thế này: “Do tâm nghĩ nên xếp chân ngồi yên, nhân đó có tất cả pháp phiền não thiện ác v.v... cho nên gọi là ngồi.” Phải quán trở lại tâm trong khi ngồi không thấy tướng mạo, nên biết người ngồi và tất cả pháp trong khi ngồi rớt ráo rỗng lặng, ấy gọi là tu Quán.

Khi ngồi phải nghĩ xem vì việc gì mà muốn ngồi, việc thiện hay việc ác? Ngồi để suy gẫm tìm cách giúp cho mọi người biết được đạo lý, hoặc nghĩ xem cần làm gì để giúp đỡ người bệnh hoạn, tật nguyền, nghèo khổ v.v... thì nên ngồi, ngược lại thì không nên ngồi. Khi ngồi chúng ta xét từ ý niệm muốn ngồi đến thân ngồi và việc làm trong khi ngồi đều không thật, tâm vọng niệm lặng, đó gọi là tu Chỉ trong khi ngồi.

Tu Quán trong khi ngồi là tìm xem ý niệm trong lúc ngồi thế nào. Tìm xét kỹ thì vọng niệm không còn, vì nó không có tướng mạo, không thật. Phản quan soi lại thấy rõ người ngồi, pháp ngồi đều rỗng lặng, đó là tu Quán.

4. Nằm

Khi nằm nên khởi nghĩ thế này: “Ta nay vì việc gì mà muốn nằm? Nếu vì việc không lành, phóng túng v.v... thì không nên nằm; nếu vì điều hòa tứ đại mà nằm thì nên nằm như sư tử nằm.”

Khi nằm cũng xét vì việc gì mà muốn nằm. Nếu vì việc không lành, phóng túng v.v... thì không nên nằm;

nếu vì điều hòa tứ đại mà nằm thì nên nằm như sư tử nằm. Chúng ta đi đứng mỗi mê nên cần nằm để điều hòa tứ đại, nhưng phải nằm như sư tử, tức nằm nghiêng bên phải như đức Phật, gọi là nằm kiết tường, đừng nằm ngửa cũng đừng nằm nghiêng bên trái. Nằm nghiêng bên trái thì tim bị đè, nằm ngửa thẳng chân ngủ dễ bị ngáy, nên nằm bên phải như thế nằm của sư tử là tốt nhất.

Thế nào trong khi nằm tu Chỉ? Nếu khi nằm ngủ nghỉ, phải biết rõ vì nhân nằm mà có tất cả pháp phiền não thiện ác... nhưng thật không có một pháp có thể được, thế là vọng niệm không khởi, ấy gọi là tu Chỉ. Thế nào trong khi nằm tu Quán? Nên khởi nghĩ thế này: “Do sự nhọc nhằn nên sanh mờ mịt, buông lung sáu tình, nhân đó mà có tất cả pháp phiền não thiện ác v.v...” Liên phải phản quán tâm trong khi nằm không thấy tướng mạo, nên biết người nằm và tất cả pháp trong khi nằm rớt ráo rỗng lặng, ấy gọi là tu Quán.

Tu Chỉ trong khi nằm giống như những thứ trước. Do xét biết tất cả hành động trong khi nằm đều không thật, nên không nghĩ chuyện này chuyện kia thì tâm tự dừng. Tu Quán trong khi nằm cũng vậy, phản quan lại tìm cái tâm trong khi nằm không thấy tướng mạo, liền biết người nằm và tất cả pháp trong khi nằm đều rỗng lặng.

5. Làm việc

Nếu khi làm việc nên khởi nghĩ thế này: “Ta nay vì việc gì mà muốn làm như thế? Nếu vì việc bất thiện,

vô ký v.v... thì không nên làm; nếu vì việc thiện lợi ích thì nên làm.”

Khi làm việc nên khởi nghĩ xem việc đang làm có lợi hay vô ích, là thiện hay ác? Nếu việc bất thiện, vô ký thì không nên làm. Vô ký là không nhất định thiện hay ác, tức là làm việc không lợi cho mình cho người, cũng không hại cho mình cho người. Nếu xét thấy ác và vô ký thì không nên làm, nhất định phải chọn việc làm thiện, có lợi ích mới làm.

Thế nào trong khi làm việc tu Chỉ? Nếu khi làm việc nên biết rõ vì nhân làm việc mà có tất cả pháp thiện ác v.v... nhưng thật không có một pháp có thể được, thế là vọng niệm không khởi, ấy gọi là tu Chỉ.

Tu Chỉ khi làm việc nên biết rõ nhân làm việc có thể tạo ra việc thiện, tạo ra việc ác. Nhưng tất cả thiện ác đó đều không thật, *không có một pháp có thể được, thế là vọng niệm không khởi, ấy gọi là tu Chỉ.*

Thế nào khi làm việc tu Quán? Nên khởi nghĩ thế này: “Do tâm khiến thân chuyển động, tay mới tạo tác các việc, nhân đó mà có tất cả pháp thiện ác v.v... cho nên gọi là làm.” Phản quán tâm trong khi làm việc không có tướng mạo, nên biết người làm và tất cả pháp trong khi làm rớt ráo rỗng lạng, ấy gọi là tu Quán.

Tu Quán trong khi làm việc là phải phản quán tâm suy nghĩ để làm đó có thật hay không. Nhìn lại thì mất tầm dạng, vì nó không tướng mạo, *nên biết người làm và tất cả pháp trong khi làm rớt ráo rỗng lạng.* Lối quán này là quán lại nội tâm của mình.

6. Nói năng

Nếu khi nói nên khởi nghĩ thế này: “Ta nay vì việc gì muốn nói? Nếu tùy thuận phiền não luận bàn những việc ác, vô ký v.v... thì không nên nói; nếu vì việc thiện, lợi ích thì nên nói.” Thế nào trong khi nói tu Chỉ? Nếu khi nói liền biết bởi nhân lời nói này mà có tất cả pháp phiền não, thiện ác v.v... biết rõ tâm và tất cả pháp phiền não thiện ác v.v... trong khi nói đều không thể được thì tâm vọng niệm liền dứt, ấy gọi là tu Chỉ.

Khi muốn nói điều gì trước phải xét kỹ nên nói hay không nên nói. Nói có lợi ích, được việc thiện thì mới nói; còn nói vô ích, nói hại người thì không nên nói. Nói mà không biết kết quả lời nói của mình thế nào, đó là nói mà không nhận định, không suy xét.

Chúng ta nên nhớ kỹ chỗ này để dè dặt từng lời nói. Phần nhiều nói mà không biết nói để làm gì, chỉ nói cho ngon miệng thôi. Trong cuộc sống, chúng ta thường hay không kiểm soát được điều mình muốn nói, nói rồi sau mới hối hận. Nếu người biết tu, trước khi nói xét thấy có lợi ích thì mới nói. Lời nói mà không làm chủ được, dễ gây phiền não cho người và hối hận nơi mình. Khi nói làm người buồn, trong lòng nghe cắn rứt. Nói cho người vui thích, trong lòng xao xuyến phấn khởi. Cả hai tâm vui buồn đó đều là động. Nếu nhìn kỹ, hiểu rõ lời nói của mình thì cuộc sống của chúng ta có khuôn phép, rất chừng mực, không còn lồi thoi nữa. Vì vậy khi nói phải quán xét biết rõ, tất cả lời nói thiện ác... chỉ là hư ảo không thật. Biết rõ rồi thì tâm loạn được dứt, không còn dấy động nữa, đó gọi là tu Chỉ.

Thế nào trong khi nói tu Quán? Nên khởi nghĩ thế này: “Do tâm xét nghĩ kích động hơi thở xông lên cổ họng, môi, lưỡi, răng, ổ gà, cho nên xuất ra những tiếng nói. Bởi nhân tiếng nói này mà có tất cả pháp phiền não thiện ác v.v... nên gọi là nói.” Phản quán tâm trong khi nói không thấy tướng mạo, phải biết người nói và tất cả pháp trong khi nói rớt ráo rỗng lạng, ấy gọi là tu Quán.

Tu Quán khi nói, nghĩa là xét lúc khởi nghĩ muốn nói, cho tới khi nó kích động ý nghĩ với hơi thở, phát ra cổ họng, môi lưỡi... thành lời nói, nhân tiếng nói mà có sanh ra các pháp phiền não thiện ác v.v... Phải biết tất cả pháp đó đều không có thật. Bởi biết không thật nên không dấy khởi phiền não, tâm rớt ráo được rỗng lạng, gọi đó là tu Quán.

Trở lên sáu nghĩa tu tập Chỉ Quán tùy thời thích hợp mà dùng, mỗi nghĩa đều có ý tu Chỉ Quán của năm phần trước. Như trước đã nói.

Phần tu Chỉ Quán này dạy rất rõ, sự tu không phải chỉ trong giờ ngồi thiền tụng kinh, mà tu trong tất cả hành động. Lúc đi đứng nằm ngồi cho đến trong tất cả công tác, lúc nào cũng phải tu. Biết tu thì tự nhiên tìm chế được những việc vô ích, đem lại phiền não cho mình cho người. Nếu chỉ tu trong giờ tụng kinh, ngồi thiền, ngoài ra tha hồ muốn làm gì thì làm, như vậy thời giờ tu quá ít, không thể nào thắng được nghiệp, bị nghiệp làm chủ dẫn đi. Người chân chánh tu hành phải khéo uyển chuyển, thời giờ nào cũng là thời giờ tu. Như vậy mới được lợi ích.

Tu Chỉ là phải biết trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, làm việc, nói năng khiến tâm dấy khởi lo lắng, vui buồn... tất cả thứ đó đều không thật, đó là tu Chỉ. Tu Quán là xét gốc từ ý niệm mới dấy lên, nên mới có đi đứng ngồi nằm v.v... Những ý niệm đó cùng tất cả việc làm đều không có chủ, không thật. Cốt yếu làm sao phản quan lại tâm của mình, xét thấy không thật, đó là tu Quán.

Như tôi dạy ngồi thiền *thấy vọng đừng theo*, hay *biết vọng không theo*, đó là tu Chỉ hay tu Quán? Nhìn lại mới thấy vọng, chứ không nhìn thì đâu thấy. Nhìn lại tức là phản quan, nhà thiền gọi là *phản quan tự kỷ*, soi sáng lại chính mình đó là quán. Có người cho rằng tôi dạy phản quan lại ý niệm của mình, nếu ý niệm lặng hết thì không ngờ, như vậy là si định. Chỗ này chúng ta đừng lầm. Phản quan là xem lại. Xoay nhìn lại tâm của mình, niệm khởi niệm lặng đều thấy biết rõ ràng, đó là quán, quán tức là tuệ. Khi niệm vọng lặng xuống, tâm an định gọi là chỉ, chỉ tức là định. Định tuệ gồm đủ thì sao gọi là si định được.

Ngài Huệ Khả, tổ thứ hai của Thiền tông Trung Hoa, nghĩ rằng tâm chạy ngược chạy xuôi là tâm mình, nên đến thưa với tổ Bồ-đề-đạt-ma: “Tâm con không an, xin Hòa thượng dạy con pháp an tâm.” Tổ không dạy phải tu thế này thế kia mới được an tâm mà chỉ bảo: “Đem tâm ra ta an cho!” Ngài Huệ Khả chới với, tìm lại xem tâm mình ở đâu. Tìm lại thì tâm niệm bất an lặng mất, không còn hình dạng, nên nói: “Con tìm tâm không được.” Tổ bảo: “Ta đã an tâm cho ngươi rồi.” Tìm lại là phản quan, là tuệ. An rồi là chỉ, là định.

Trong kinh Pháp Bảo Đàn, Lục Tổ cũng dạy pháp tu định tuệ song hành. Trong định có tuệ, trong tuệ có định, định tuệ không rời nhau. Như vậy lối tu biết vọng không theo, hay phản quan tự kỷ là lối tu gồm cả định tuệ. Bởi vì tâm mình dấy động mà mình không biết, bây giờ nhìn lại xem tâm dấy động đó là thật hay giả. Hoàn toàn không thật. Biết không thật tức là quán, nó lặng mất đó là định. Sự tu thấy như đơn giản mà rõ ràng đầy đủ tất cả.

II- Đối cảnh tu Chỉ Quán

1. Khi mắt thấy sắc tu Chỉ Quán

Tùy khi thấy sắc, tưởng như thấy trăng đáy nước, không có thật thể. Nếu thấy sắc đáng yêu không khởi lòng tham ái, thấy sắc đáng ghét không sanh tâm giận ghét, thấy sắc không yêu không ghét, không khởi si mê và loạn tưởng, ấy là tu Chỉ.

Mắt thấy sắc tu Chỉ, tức là khi mắt thấy hình sắc bên ngoài, dừng tâm không chạy theo sắc. Làm sao để thấy sắc mà dừng tâm, không yêu không ghét, không si mê? *Tùy khi thấy sắc, tưởng như thấy trăng đáy nước, không có thật thể.* Phải biết các hình tượng mà mắt chúng ta thấy được, đều là tướng duyên hợp không thật, giống như trăng đáy nước. Bóng trăng đáy nước, mắt nhìn thấy dường như có, nhưng đưa tay sờ mó thì không thể được, vì chỉ là bóng chứ không phải thật. Biết như trăng đáy nước thì không mến yêu hay chán ghét, nên không có loạn tưởng. Thấy cảnh mà dừng được tâm không chạy theo cảnh, đó là tu Chỉ.

Thế nào là khi mắt thấy sắc tu Quán? Nên khởi nghĩ thế này: “Những hình sắc trông thấy, tướng của nó là không tịch. Tại sao? Vì ở trong căn, trần, không, minh kia, mỗi cái không có tự thấy, cũng không phân biệt, do nhân duyên hòa hợp mới sanh nhãn thức, kể sanh ý thức phân biệt các thứ hình sắc, nhân đó có tất cả pháp phiền não thiện ác v.v... Phản quán tâm nghĩ tướng sắc ấy không thấy tướng mạo, nên biết thấy sắc và tất cả pháp cứu cánh không tịch, ấy là tu Quán.

Mắt thấy sắc tu Quán là khi thấy những hình tướng bên ngoài, nên khởi quán tướng của nó là không tịch. Không tịch tức là không có thể thật, duyên hợp thì có, duyên tan thì không. Có và không chỉ là theo duyên chứ nó không có thật thể, nên nói là không tịch. Ví dụ khi co năm ngón tay lại thì gọi là nắm tay, nhưng nếu phân tích từng ngón riêng ra thì tìm nắm tay không thể có. Như vậy nắm tay chỉ là giả tướng duyên hợp do năm ngón co lại, chứ nó không có thể tánh thật, gọi tánh của nắm tay này là không tịch. Từ nắm tay chúng ta nhìn tới bản thân mình, rồi đến tất cả sự vật bên ngoài cũng đều là duyên hợp không có thật thể, tướng của nó là không tịch. Tất cả pháp không có thật thể mà chúng ta yêu thích hay chán ghét, thì cái yêu thích và chán ghét đó cũng là hư giả không thật. Rõ như vậy nên tâm không còn chạy theo cảnh nữa.

Vì ở trong căn, trần, không, minh kia, mỗi cái không có tự thấy, cũng không phân biệt, do nhân duyên hòa hợp mới sanh nhãn thức, kể sanh ý thức phân biệt các thứ hình sắc, nhân đó có tất cả pháp phiền não

thiện ác v.v... Như con mắt nhìn thấy bình hoa. Trong có con mắt là căn, ngoài có bình hoa là trần, khoảng trống từ căn đến trần là không, có bình hoa có con mắt có hư không mà không có ánh sáng cũng không thấy được, nên phải có minh, tức là ánh sáng. Khi nhìn thấy hình sắc là do căn, trần, hư không và ánh sáng hòa hợp chúng ta mới thấy, rồi khởi ra nhãn thức để biết, kế sanh ý thức phân biệt hình sắc, nhãn đó mới có ưa thích hay chán ghét cùng tất cả pháp phiền não thiện ác. Như vậy phiền não là từ đủ duyên mới có, nên nó không thật.

Chúng ta có bệnh thương ghét nhiều quá, không thật mà thương vẫn thương, ghét vẫn ghét. Nếu dùng trí xét tới nơi thì có gì đâu mà thương mà ghét. Thấy biết được như vậy rồi chúng ta mới phản quán lại, tâm nghĩ tưởng sắc ấy nó không tướng mạo, nên biết thấy sắc và tất cả pháp cứu cánh không tịch. Quán chiếu tâm khởi nghĩ về sắc đó cũng không thật, ấy là tu Quán.

Tóm lại, tu Chỉ là biết các pháp duyên hợp hư giả, tâm không khởi niệm chạy theo. Tu Quán là khởi nghĩ quán chiếu các pháp biết là duyên hợp không thật. Các pháp đã không thật thì tâm duyên theo cảnh đó ở đâu? Hình tướng ra sao? Khi quán lại thì những vọng động trong nội tâm của mình cũng tự lặng. Đó là nói về mắt thấy sắc tu Chỉ Quán.

2. Khi tai nghe tiếng tu Chỉ Quán

Tùy khi nghe tiếng, nên xét tiếng như âm vang. Nếu nghe tiếng êm tai thích ý không khởi lòng yêu mến,

nghe tiếng trái tai nghịch ý không sanh tâm giận hờn, nghe tiếng không thích không trái chẳng khởi tâm phân biệt, ấy là tu Chỉ.

Phần này dạy tu Chỉ cũng giống như trước, chỉ khác là ở mắt thì thấy sắc như trắng đáy nước, còn ở đây nói tai nghe tiếng nên xét tiếng như âm vang. Vào trong hang núi hét một tiếng, liền có tiếng vang dội lại giống hệt, đó gọi là âm vang. Nghe tất cả tiếng đều như âm vang, nên *nghe tiếng êm tai thích ý không khởi lòng yêu mến, nghe tiếng trái tai nghịch ý không sanh tâm giận hờn, nghe tiếng không thích không trái chẳng khởi tâm phân biệt, ấy là tu Chỉ.* Tu Chỉ là khi nghe tiếng, dù khen hay chê đều coi như âm vang, phát ra rồi mất. Khen không bận lòng, chê cũng không bực bội.

Phật tử nhiều khi tu rất nhiệt tình, đến chùa tụng kinh lạy Phật thật nhiều, mà ra đường nghe tiếng khen chê liền nổi giận. Như vậy là chỉ tu với Phật chứ chưa biết tu với chúng sanh. Phật có cần chúng ta tu với Phật không? Chúng ta có tán thán bao nhiêu Phật cũng ngồi im lặng, ngài không gật đầu cũng không mỉm cười. Dù có dùng những lời chê bai Phật, ngài cũng không khởi nét buồn, cũng không tỏ ý bất mãn. Phật là vị chứng minh cho mình, chứ không phải để chúng ta tu với ngài. Tu là tu với những ông Phật sống đang ở quanh ta. Gọi là Phật sống vì họ cũng có Phật, nhưng tại chưa nhớ, tại đang phiền não. Ở gia đình thì có Phật sống trong nhà, ra ngoài xã hội thì có vô số Phật sống xung quanh. Đối với những lời khen tiếng chê mà thản nhiên tự tại,

đó mới thật là tu, còn khen thì hơn hở vui cười, chê thì mặt xuống màu liền, cái đó chưa phải là hay. Được vậy thì trong lúc tọa thiền cũng tu, lúc đối duyên xúc cảnh cũng nhớ tu, không để thời giờ quý báu trôi qua vô ích.

Thế nào trong khi nghe tiếng tu Quán? Nên khởi nghĩ thế này: “Những tiếng nghe không thật có, chỉ do căn trần hòa hợp sanh nhĩ thức, kế sanh ý thức gắng khởi phân biệt, nhân đây có tất cả pháp phiền não thiện ác v.v... gọi là nghe tiếng.” Phản quán tâm nghe tiếng không thấy tướng mạo, nên biết người nghe tiếng và tất cả pháp cứu cánh không tịch, ấy là tu Quán.

Tu Quán khi nghe tiếng là quán tất cả những âm thanh nghe được đều không thật có, *chỉ do căn trần hòa hợp sanh nhĩ thức, kế sanh ý thức gắng khởi phân biệt, nhân đây có tất cả pháp phiền não thiện ác v.v... gọi là nghe tiếng.* Trong có lỗ tai là căn, ngoài có âm thanh là trần, hai thứ hòa hợp sanh ra nhĩ thức là cái biết của lỗ tai, kế ý thức khởi phân biệt, nhân đây mà sanh ra ưa ghét. Tất cả những thứ đó đều do duyên hợp, căn trần thức chung lại mà có. Khi nghe tiếng chúng ta quán ngược lại tâm nghe tiếng sanh phiền não đó tướng mạo thế nào? *Phản quán tâm nghe tiếng không thấy tướng mạo, nên biết người nghe tiếng và tất cả pháp cứu cánh không tịch, ấy là tu Quán.*

Như vậy, nghe tiếng đáng ưa thích hoặc không ưa thích cũng đều biết là không thật, không khởi niệm chạy theo. Mắt thấy tai nghe đều biết không thật nên tâm không động, đi đứng nằm ngồi thấy nghe vẫn là thiền, đó là tu Chỉ. Khi nghe tiếng khen tâm khởi

vui thích mặt tươi cười, nghe tiếng chê tâm bực bội mặt mày quạu đéo, lúc đó quán lại xem tâm ưa ghét ở chỗ nào? Tìm lại không có, lạng lẽ không tịch, đó là tu Quán.

3. Khi mũi ngửi mùi tu Chỉ Quán

Tùy khi mũi ngửi mùi, biết nó như hơi như khói không thật. Nếu ngửi mùi thơm thích ý không khởi lòng đam mê, ngửi mùi hôi trái ý không khởi tâm ghét giận, ngửi mùi không thơm không hôi chẳng sanh loạn niệm, ấy là tu Chỉ.

Tu Chỉ trong khi mũi ngửi mùi, biết nó như hơi như khói không thật. Mùi như hơi như khói, nhưng chúng ta chỉ đón nhận mùi thơm mà ngăn chặn mùi hôi. Thơm thì thích, hôi không thích, thơm thì mũi nở ra hít vào, còn hôi thì bịt mũi không cho nó chen vô. Đi ngang chỗ hôi mặt nhăn lại, qua chỗ thơm mỉm cười. Rõ ràng chúng ta bị lệ thuộc vào mùi quá nhiều, thế nên phải tu Chỉ.

Nếu ngửi mùi thơm thích ý không khởi lòng đam mê, ngửi mùi hôi trái ý không khởi tâm ghét giận, ngửi mùi không thơm không hôi chẳng sanh loạn niệm, ấy là tu Chỉ. Ngửi mùi thơm hôi, đều không khởi tâm ưa ghét, biết nó là hư dối như hơi như khói, không thật thì tâm liền an định.

Thế nào trong khi ngửi mùi tu Quán? Phải nghĩ thế này: “Ta nay ngửi mùi nó hư dối không thật. Tại sao? Vì căn trần hòa hợp sanh tỷ thức, kế sanh ý thức cố chấp nhận tướng mùi, nhân đó có tất cả pháp phiền não

thiện ác v.v... cho nên gọi là người mù.” Phần quán tâm người mù không thấy tướng mạo, nên biết người mù và tất cả pháp cứu cánh không tịch, ấy là tu Quán.

Người mù cũng dùng hai cách quán chiếu. Cách thứ nhất là, khi người mù thơm hôi liền biết rõ từ căn trần, hai thứ hợp lại sanh ra tỷ thức, kế sanh ra ý thức cố chấp nhận tướng người mù, từ đó sanh phiền não thiện ác. Quán tất cả mù không thật, do căn trần thức hợp lại mà có. Cách thứ hai là, quán tâm người mù thích thơm ghét hôi đó xem nó ra sao? Quán trở lại liền mất. Như vậy thì *biết người mù và tất cả pháp cứu cánh không tịch, ấy là tu Quán.*

4. Khi lưỡi nếm vị tu Chỉ Quán

Tùy lưỡi nếm vị liền nghĩ như trong mộng được thức ăn. Nếu được vị ngon không khởi lòng tham đắm, được vị dở không khởi tâm giận ghét, vị không ngon không dở chẳng khởi ý phân biệt, đó là tu Chỉ.

Người ta sống lệ thuộc vào vị rất nhiều, đi làm nhọc nhằn cách mấy mà về nhà có bữa cơm ngon là thấy thỏa mãn, quên mất nhọc nhằn. Vậy khi lưỡi nếm vị phải tu thế nào?

Tùy lưỡi nếm vị liền nghĩ như trong mộng được thức ăn. Khi lưỡi nếm vị khởi nghĩ vị ngon vị dở của bữa ăn, giống như trong mộng được thức ăn. Giả như trong mộng có ai đãi mình một bữa tiệc toàn là cao lương mỹ vị, nhưng khi giật mình thức dậy thì không còn gì hết. Trong mộng thấy như có mà rốt cuộc là không.

Chúng ta xét kỹ lại xem, dù được dự một bữa tiệc thật sang quý, nhưng vị ngon của bữa tiệc nhiều lắm cũng vài tiếng trở lại mà thôi, qua rồi thì những vị đó không còn quý ngon sang trọng nữa. Vị ngon không phải là cái làm cho con người khỏe mạnh, đôi khi còn phá bao tử, làm cho nhọc nhằn, nó chỉ ngon ở lưỡi mà sanh ra những bệnh khác. Xét kỹ rồi không nên đắm mê vị ngon mà chê vị dở.

Ví dụ chúng ta bệnh đi hốt thang thuốc bắc về uống. Thuốc bắc uống vào đắng ở lưỡi, hôi ở mũi. Nhưng vị đắng hôi đó giúp chúng ta khỏe mạnh, còn những thức ăn ngon đủ mùi vị hấp dẫn, chưa chắc ăn vào đã khỏe mạnh. Vậy cái nào là quý, quý ở thân khỏe mạnh hay quý ở cái lưỡi ngon?

Chúng ta ăn là để nuôi thân chứ không phải để phục vụ cho cái lưỡi. Đa số chúng ta đều phục vụ cho cái lưỡi, mà cái lưỡi lại ưa những thứ có hại cho mình. Ví dụ người cũ đường nó lại thích ăn đường, người cũ béo nó lại thích ăn béo. Thích đó là họa. Không phải ăn ngon làm cho thân thể khỏe mạnh, mà ăn vừa phải, đơn giản, đủ chất bổ nuôi thân là được rồi. Ngon dở không quan trọng, quan trọng ở chỗ giúp cho thân khỏe mạnh, đó mới là quý. Nếu biết tu thì có lợi, còn không biết tu là tai họa lớn cho cuộc sống thường ngày của chúng ta.

Nhà thiền thường nói “đói ăn mệt ngủ”. Đói mà còn đòi ngon ghét dở là đói mà chưa chịu ăn, không đắm ngon không ghét dở thì ăn cái gì tâm cũng an.

Nên nói, nếu được vị ngon không khởi lòng tham đắm, được vị dở không khởi tâm giận ghét, vị không ngon không dở chẳng khởi ý phân biệt, đó là tu Chỉ.

Thế nào trong khi lưỡi nếm vị tu Quán? Nên xét thế này: “Ta nay nếm các vị thật không thể được. Tại sao? Vì sáu vị trong ngoài tánh nó không có phân biệt, nhân hòa hợp với thiết căn bên trong mà sanh thiết thức, kể sanh ý thức cố gắng chấp nhận tướng vị, nhân đó mới có tất cả pháp phiền não thiện ác v.v...” Phản quán thức duyên vị không thấy tướng mạo, nên biết người nếm vị và tất cả pháp cứu cánh không tịch, ấy là tu Quán.

Thế nào trong khi lưỡi nếm vị tu Quán? Nên xét thế này: Ta nay nếm các vị thật không thể được. Tại sao? Vì sáu vị trong ngoài tánh nó không có phân biệt. Sáu vị là mặn, ngọt, chua, cay, đắng, lạt. Những vị này tự nó không có phân biệt. Do vị hòa hợp với thiết căn, rồi thiết thức khởi phân biệt, sanh ra ý thức chấp vào tướng vị mà phát sanh phiền não. Quán biết thức duyên nếm vị không có tướng mạo, phản quán lại người nếm và các pháp rốt ráo cũng không thật, đều là tướng rỗng lạng không tịch. Ấy là tu Quán.

5. Khi thân xúc chạm tu Chỉ Quán

Tùy khi xúc chạm liền biết nó như bóng, huyễn hóa không thật. Nếu xúc chạm cái vui thích ý không khởi tham trước, xúc chạm cái khổ trái ý không khởi tâm ghét giận, xúc chạm cái không vui không khổ chẳng khởi nhớ tưởng phân biệt, ấy là tu Chỉ.

Tại sao phải tu Chỉ khi xúc chạm? Bởi xúc chạm cái gì thích ý thì vui, xúc chạm trái ý thì không vui. Phải biết tất cả xúc chạm đó đều *như bóng, huyễn hóa không thật*. Ví dụ chạm vào lạnh nghe tay lạnh buốt, lấy tay ra một lát thì mất. Xúc chạm ấm cũng vậy, qua rồi mất không có gì thật, cảm giác nóng lạnh đó không cố định.

Nếu xúc chạm cái vui thích ý không khởi tham trước, xúc chạm cái khổ trái ý không khởi tâm ghét giận, xúc chạm cái không vui không khổ chẳng khởi nhớ tưởng phân biệt, ấy là tu Chỉ. Tu Chỉ là đối với những sự xúc chạm... đều biết nó tạm bợ không thật, huyễn hóa như bóng, không dấy niệm yêu ghét, nên trong tất cả xúc chạm không có phiền não.

Thế nào khi xúc chạm tu Quán? Nên khởi nghĩ thế này: “Chạm những cái nhẹ, nặng, lạnh, nóng, trơn, nhám v.v... gọi là xúc; đầu mình sáu phần gọi là thân; tánh xúc đã hư giả, thân cũng không thật, do nhân duyên hòa hợp liền sanh thân thức, kế sanh ý thức nhớ tưởng phân biệt tướng khổ vui v.v... gọi là xúc.” Phản quán tâm duyên xúc này không thấy tướng mạo, phải biết người xúc chạm và tất cả pháp cứu cánh không tịch, ấy là tu Quán.

Tu Quán trong khi xúc chạm, trước phải biết thân chạm với sự vật bên ngoài sanh ra thân thức, kế sanh ý thức tưởng nhớ phân biệt tướng khổ vui... đều là tướng duyên hợp không thật. Kế phản quán lại tâm duyên xúc sanh ra ưa ghét đó, tướng mạo nó thế nào?

Xét kỹ liền biết *người xúc chạm và tất cả pháp cứu cánh không tịch, ấy là tu Quán.*

6. Khi trong ý biết pháp tu Chỉ Quán

Như trong đoạn dạy sơ tọa thiền đã nói rõ.

Từ trước y sáu căn tu Chỉ Quán, tùy ý thích dùng mà áp dụng, mỗi mỗi đều có đủ năm ý ở trước, trong đó đã phân biệt rộng, ở đây không cần biện giải lại. Hành giả nếu hay trong tất cả chỗ đi đứng ngồi nằm, thấy nghe hiểu biết v.v... mà tu Chỉ Quán, là người ấy chân thật tu theo Đại thừa.

Phần trong ý biết pháp tu Chỉ Quán, đây không giải thích, vì trong đoạn nói về tâm ở trước đã có nói. Tâm do duyên theo sáu trần mà có, tâm đó không thật. Cái hay duyên đã không thật thì cảnh bị duyên cũng không thật.

Tóm lại, khi sáu căn tiếp xúc sáu trần, chúng ta áp dụng tu Chỉ hoặc tu Quán đều có kết quả tốt.

Như kinh Đại Phẩm chép “Phật bảo ông Tu-bồ-đề: Nếu Bồ-tát khi đi thì biết đi, khi ngồi thì biết ngồi, cho đến mặc y tăng-già-lê, nhìn, chớp mắt... đều nhất tâm, ra vào đều trong thiền định, chính người ấy là Bồ-tát Đại thừa.”

Tôi cũng thường hay nhắc các vị tu tập, đi chỉ biết đi, ngồi chỉ biết ngồi, nằm chỉ biết nằm. Nếu trong các oai nghi, thấy nghe hiểu biết rõ ràng mà không khởi niệm ưa ghét, đẹp xấu, hay dở v.v... thì làm tất cả việc

vẫn đang tu thiền định. Tu thiền định là cốt làm sao trong tất cả thời, đều giữ được tâm không dính với cảnh, không kẹt nơi sáu trần, luôn luôn an tịnh.

Có Phật tử hỏi, làm nhà giáo ngồi lớp dạy học, ở dưới đám trẻ nhao nhao om sòm, làm sao tu thiền định? Người dạy học đem hết tâm lực trong việc dạy học, soạn bài vở lên lớp giảng cho học trò nghe. Tùy duyên, học trò dễ dạy, khó dạy, hoặc khen hoặc rầy... trong phạm vi dạy học thôi, đừng đi quá phạm vi làm việc của mình, cũng đừng vừa dạy vừa nhớ chuyện nhà, nhớ chuyện đâu đâu. Được như vậy thì tuy động, nhưng vẫn là tu.

Đây không phải là không cho nghĩ, mà đừng nghĩ chuyện lung tung. Như các vị làm bếp, trước lúc đi chợ để ra năm phút nghĩ xem mua món gì, sợ quên thì viết giấy bỏ túi, ra chợ cứ theo đó mà mua. Cứ thế đi chợ, không bận tâm nghĩ tưởng gì hết, đi chợ cũng là tu. Đừng vừa đi vừa nghĩ mua cái này, sắm cái kia... nghĩ tới nghĩ lui khiến tâm xao động mất thời giờ tu tập. Những công tác khác cũng vậy, chúng ta chỉ cần khéo một chút, ở trường hợp nào cũng tu. Đừng nghĩ rằng bận rộn tu không được, chỉ tùy duyên mà làm, đừng nghĩ chuyện khác.

Ngày xưa việc gì cũng gom về vua giải quyết, vậy mà các vị vua nhà Trần như Trần Thái Tông, Trần Thánh Tông, Trần Nhân Tông... làm vua bận rộn nhiều việc, nhưng vẫn tu được. Còn chúng ta là dân thường thôi mà than tu không được. Đừng cho rằng vì bận rộn nhiều việc nên khó tu; vì không khéo sắp đặt, nếu khéo thì ai cũng tu được.

Lại nữa, nếu người hay như thế trong tất cả chỗ tu hạnh Đại thừa, người ấy ở thế gian là bậc tối thắng, tối thượng không có ai bì kịp.

Nếu chúng ta được như vậy thì tuy cũng sống trên đời, cũng ăn, nói, làm việc... như mọi người mà khác mọi người. Người khác dính kẹt đủ thứ mà chúng ta không dính kẹt. Như đến bữa ăn cùng ngồi năm bảy người, người biết tu có gì ăn nấy không đòi không trách, người không biết tu món gì không vừa ý cần nhằn không chịu ăn. Cùng một bàn ăn, cũng bao nhiêu món đó, mà một người ăn bình thản tự nhiên, còn một người ăn khó khăn phiền não. Chúng ta đừng nghĩ, năm nay ăn chay nhiều hơn năm trước, hoặc ăn chay là hay hơn người khác, mà cho đó là tu nhiều. Nếu thêm ngày ăn chay mà sân si không giảm thì vẫn không gọi là nhiều.

Trong cuộc sống mỗi người đều biết tu thì cả ngày không có chuyện gì để cãi lẫy. Dù nghe chuyện hay chuyện dở cũng bỏ qua, cười thôi, không có gì quan trọng. Chúng ta phiền não là do nhìn sự việc quan trọng quá, chuyện không đáng cũng quan trọng. Nghe hàng xóm đồn đãi, chê xấu khen tốt... là đã mất ngủ rồi, làm sao yên tu được! Chúng ta nên biết, tu là ngay trong cuộc sống, tu đối với mọi người. Sáu căn tiếp xúc với sáu trần không phiền lụy vì những ý nghĩ tốt xấu, lúc nào cũng tỉnh sáng, đó là người khéo tu.

Như vậy người khéo tu luôn an ổn tự tại trong cuộc sống, nên đây nói *người ấy ở thế gian là bậc tối thắng,*

tối thượng không có ai bì kịp. Không cần tranh với ai mà vẫn là người tối thắng, tối thượng. Tranh cãi hơn người đâu phải là hay, nhiều khi chỉ chuốc lấy phiền hà khổ sở. Chỗ hay của người tu, lợi ích an lạc là ở đó.

Trong bộ Thích Luận, kệ nói:

*Yên ngồi trong rừng vắng,
Lặng lẽ diệt các ác,
Đạm bạc được nhất tâm,
Vui đây trời khó bì.*

Đây là tán thán những người tu yên ngồi trong rừng vắng. Chúng ta không có rừng thì ngồi yên trong nhà hoặc trong công viên, mà lặng lẽ diệt các ác, đạm bạc được nhất tâm, vui đây trời khó bì.

*Người cầu lợi thế gian,
Giường nệm, áo quần đẹp,
Vui này không an ổn,
Cầu lợi không chán nhàm.*

Người ưa thích lợi thế gian như được giường to nệm ấm, áo quần đẹp... cho những thứ đó là vui, nhưng vui đó không an ổn. Bởi vì chưa chắc món đồ đó là đẹp nhất, nếu đi đâu người ta có món đồ đẹp hơn thì sẽ thấy mình thua kém, rồi lo tính tìm kiếm hoài. Chỉ khi nào biết vừa đủ mới an ổn tốt đẹp, còn theo lợi thế gian không bao giờ nhàm chán, không biết tới đâu là cùng, được rồi muốn hơn, cứ thế muốn hoài suốt đời tới nhắm mắt cũng chưa xong.

*Áo nhuộm ở chỗ vắng,
 Động tịnh tâm thường nhất,
 Tự lấy trí tuệ sáng,
 Quán thật tướng các pháp.*

Người xuất gia ăn uống đạm bạc, mặc áo nhuộm ở nơi vắng vẻ, gặp cảnh động tịnh tâm vẫn an nhiên tự tại, không bị cảnh làm xao động, vì không theo lợi của thế gian. *Tự lấy trí tuệ sáng*, tức là dùng trí tuệ của mình *quán thật tướng các pháp*, thật tướng đó là không tướng. Như nắm tay, thật tướng của nắm tay là gì? Là cái không có thật thể, là không tướng. Tất cả các pháp do duyên hợp đều không có thật thể, nên gọi là không tướng. Không tướng đó là tướng thật của các pháp, còn các tướng thấy có to lớn, nhỏ bé v.v... ở bên ngoài, đều là tướng hư giả. Như đồng cát ba thước nhỏ hơn so với đồng cát bốn năm thước. Đồng cát lớn nhỏ là tướng duyên hợp không cố định, bồi thêm hoặc bớt đi liền thành sai khác. Thấy rõ không có thật thể là thấy được tướng thật, đó là quán thật tướng.

*Trong tất cả các pháp,
 Thấy đều do quán nhập,
 Tâm giải tuệ lóng lạng,
 Ba cõi khôn so bì.*

Dùng trí tuệ quán chiếu các pháp thế gian, thấy rõ duyên hợp không thật, đó là do quán nhập. *Tâm giải tuệ lóng lạng*, tâm hiểu biết bằng trí tuệ khiến cho nó được lóng lạng, người như vậy trong ba cõi không ai bì kịp.

Người đó là Phật, vì Phật là thầy của tam giới. Chúng ta tu mong được thành Phật thì phải nhìn thấy bằng trí tuệ, nếu không khéo tu hoài cũng không tới đâu.



CHƯƠNG VII

TƯỚNG THIỆN CĂN KHAI PHÁT

Chánh văn:

Hành giả nếu hay từ Giả nhập Không quán Trung, tu Chỉ Quán như thế thì trong khi tọa thiền thân tâm sáng suốt. Khi ấy sẽ có các thứ thiện căn khai phát cần phải biết rõ. Nay lược nói tướng thiện căn khai phát có hai thứ:

I- TƯỚNG THIỆN CĂN KHAI PHÁT BÊN NGOÀI

Nghĩa là những việc thiện khai phát như: bố thí, trì giới, hiếu thuận cha mẹ, tôn trưởng, cúng dường Tam bảo và nghe kinh học đạo v.v... Nếu không tu hành chân chánh sẽ bị ma cảnh chen vào. Ở đây khởi giải thích.

II- TƯỚNG THIỆN CĂN KHAI PHÁT BÊN TRONG

Nghĩa là những pháp môn thiền định thiện căn khai phát. Có ba ý:

1. Hiểu rõ tướng thiện căn khai phát

Có năm thứ:

a. Tướng sở tức thiện căn khai phát

Hành giả vì khéo tu Chỉ Quán nên thân tâm được điều hòa, vọng niệm dừng bật, nhân đó tự biết tâm dần dần nhập định, phát các định Dục giới vị đáo địa, thân tâm lặng lẽ rỗng rang, định tâm an ổn. Ở trong định này đều không thấy có tướng mạo của thân tâm. Về sau, hoặc trải một phen ngồi, hai phen ngồi, nhẫn đến một ngày, hai ngày, một tháng, hai tháng lần lần dứt hết không còn dắc thốt hay lui sụt. Chính ở trong định chợt biết thân tâm vận động phát ra tám thứ cảm giác. Nghĩa là cảm giác thân đau, ngứa, lạnh, ấm, nhẹ, nặng, nhám, trơn. Trong khi cảm giác, thân tâm an định rỗng rang thư thái, vui vẻ thanh tịnh không có gì sánh bằng. Ấy là biết tướng “Sở tức thiện định căn bản thiện căn khai phát.” Hành giả hoặc ở trong định Dục giới vị đáo địa thoát nhiên biết hơi thở ra, vào, dài, ngắn, những lỗ chân lông khắp thân đều trống hở. Dùng tâm nhãn thấy cả ba mươi sáu vật⁽³⁾ ở trong thân, như mở cửa kho thấy các thứ đậu, mè v.v... tâm sợ,

⁽³⁾ Ba mươi sáu vật: tóc, lông, răng, móng v.v...

mừng, vắng lặng, an vui. Ấy là tướng “Tùy tức đặc thắng thiện căn khai phát”.

b. Tướng bất tịnh quán thiện căn khai phát

Hành giả nếu được định Dục giới vị đáo địa, ở trong định này thân tâm rỗng lặng, thoát nhiên thấy thân người nam nữ chết; chết rồi phát sinh, nứt nẻ, giòi tủa, máu mủ tươm ra, thấy xương trắng bừa bãi, trong tâm sanh buồn, mừng, nhàm chán sự yêu thương. Đó là tướng “Cửu tướng thiện căn khai phát”. Hoặc ở trong định yên lặng chợt thấy bên trong thân nhớp nhúa, bên ngoài thân sinh trướng, rạn nứt, thân mình xương trắng từ đầu đến chân từng lóng gá nhau. Thấy việc ấy rồi, định tâm an ổn tĩnh ngộ lý vô thường, chán nhàm ngũ dục, không chấp ngã nhân. Đó là tướng “Bội xả thiện căn khai phát”. Hoặc trong khi định tâm thấy trong thân tất cả loài phi cầm thú, đồ mặc, thức ăn uống, phòng nhà, rừng núi thủy đều bất tịnh. Đây là tướng “Đại bất tịnh thiện căn khai phát”.

c. Tướng từ tâm thiện căn khai phát

Hành giả nhân tu Chỉ Quán, hoặc được định Dục giới vị đáo địa, ở trong định này thoát nhiên phát tâm thương, nhớ tưởng chúng sanh. Hoặc vin nơi người thân, được tướng an vui liền phát tâm định, nội tâm vui vẻ thanh tịnh không thể ví dụ. Hoặc vin nơi người không thân không sơ, kẻ oán thù, nhẫn đến năm loài chúng sanh trong mười phương cũng lại như thế. Sau khi xuất định tâm vẫn vui vẻ

thấy người nào gương mặt cũng hòa nhã. Ấy là tướng “Từ tâm thiện căn khai phát”. Tướng Bi tâm, Hỷ tâm, Xả tâm khai phát, so cái này có thể biết.

d. Tướng nhân duyên quán thiện căn khai phát

Hành giả nhân tu Chỉ Quán, hoặc được định Dục giới vị đáo địa thân tâm an tịnh. Thoạt nhiên tâm sanh giác ngộ, suy tầm các nhân duyên vô minh, hành v.v... trong ba đời, không thấy tướng nhân ngã, lia đoạn kiến, thường kiến, phá các chấp kiến, được định an ổn, giải tuệ khai phát, tâm sanh pháp hỷ, không nhớ việc thế gian, nhẩn đến trong ngũ ấm, thập nhị xứ, thập bát giới phân biệt cũng như vậy. Đó là tướng “Nhân duyên quán thiện căn khai phát”.

e. Tướng niệm Phật thiện căn khai phát

Hành giả nhân tu Chỉ Quán hoặc được định Dục giới vị đáo địa thân tâm rộng lặng. Thoạt nhiên nghĩ nhớ chư Phật có công đức, tướng hảo không thể nghĩ bàn; có pháp thập lực, tứ vô sở úy, thập bát bất cộng, tam-muội, giải thoát v.v... không thể nghĩ bàn; có thần thông, biến hóa, thuyết pháp không ngăn ngại, lợi ích chúng sanh không thể nghĩ bàn; như thế, những công đức vô lượng không thể nghĩ bàn. Khi khởi niệm ấy liền sanh tâm kính mến, tam-muội khai phát, thân tâm khoái lạc, thanh tịnh an ổn, không có các tướng ác. Sau khi xuất định, thân thể nhẹ nhàng tự biết có công đức cao vợi, được người yêu kính. Ấy là tướng “Niệm Phật tam-muội thiện căn khai phát”.

Lại nữa, hành giả nhân tu Chỉ Quán, nếu được thân tâm lóng sạch, hoặc phát tướng vô thường, khổ, không, vô ngã, bất tịnh, tướng nhàm chán sự ăn uống, bất tịnh ở thế gian, tướng khi chết lìa tất cả, niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Giới, niệm Xả, niệm Thiên, niệm xứ, chánh cần, như ý, ngũ căn, ngũ lực, thất giác chi, bát chánh đạo, không, vô tướng, vô tác, lục độ, các thứ ba-la-mật, thần thông, biến hóa v.v... tướng tất cả pháp môn phát hiện, trong ấy nên rộng phân biệt. Cho nên trong Kinh chép: “Giữ tâm một chỗ không việc gì chẳng xong.”

2. Phân biệt chân ngụy

Có hai thứ:

a. Biện tướng thiên tà ngụy phát hiện

Hành giả nếu khi phát các thứ thiên như trước, mỗi pháp tùy nhân hiện ra: hoặc thân xao động, hoặc thân nặng nề như bị vật gì đè lên, hoặc thân nhẹ nhàng muốn bay, hoặc như bị trời buộc, hoặc xiêu vẹo ngủ mê, hoặc rất lạnh, rất nóng, hoặc thấy bao nhiêu cảnh giới khác lạ, hoặc tâm mờ mịt, hoặc khởi nghĩ tưởng dữ, hoặc nhớ các việc thiện tạp nhạp bên ngoài khiến tâm tán loạn, hoặc vui mừng loạn động, hoặc buồn bã lo rầu, hoặc những thú dữ chạm vào rợn người lông dựng đứng, hoặc rất vui khiến say mê. Những thứ tà pháp như thế cùng với thiên đồng phát gọi là tà ngụy. Những thứ tà định này, nếu người mê thích tức là cùng chín mươi lăm thứ quỷ thần tương ứng, phần nhiều ưa mất trí

điên cuồng. Hoặc khi các loài quỷ thần biết được những điều mà người tu thiên ưa thích liền giúp thế lực khiến các thứ tà định, tà trí, biện tài, thần thông làm mê lầm xao động người thế gian. Những kẻ ngu trông thấy cho là chứng đạo quả, thấy đều tin phục; kỳ thật người kia trong tâm điên đảo, chuyên hành pháp quỷ làm mê loạn thế gian. Người ấy khi chết hàng không gặp Phật, lại đọa trong các loài quỷ thần. Nếu khi ngồi phần nhiều hành theo pháp ác tức đọa địa ngục. Hành giả khi tu Chỉ Quán, nếu chứng các thứ thiên như thế, có những tướng tà ngụy này liền phải đuổi nó. Làm thế nào đuổi nó? Hoặc biết nó là hư dối, chánh tâm không thọ, không dám trước liền tự tiêu diệt; nên dùng chánh quán phá nó tức thì dứt sạch.

b. Biện tướng thiên chân chánh phát hiện

Hành giả nếu trong khi ngồi phát các thứ thiên không có những tướng tà ngụy như trước đã nói, tùy mỗi thứ thiên khi phát hiện liền biết cùng với định tương ứng, sáng suốt, thanh tịnh, trong tâm vui mừng, lặng lẽ khoái lạc, không có che đậy, thiện tâm khai phát, lòng tin kính tăng trưởng, trí soi xét phân minh, thân tâm êm dịu, tinh tế rỗng lặng, nhàm chán thế gian, không tác động, không tham muốn, ra vào tự tại, ấy là tướng chánh thiên khai phát. Ví như cộng sự với người ác thì thường bị lo phiền, nếu cộng sự với người thiện thì hàng gặp những việc tốt, phân biệt tướng hai thứ thiên tà chánh phát hiện cũng như vậy.

3. Khéo dùng Chỉ Quán nuôi lớn các thiện căn

Nếu trong khi ngồi, các thứ thiện căn khai phát nên dùng hai pháp Chỉ Quán tiến tu, khiến nó tăng trưởng. Nếu nên dùng Chỉ thì lấy Chỉ mà tu, nếu nên dùng Quán thì lấy Quán mà tu. Phần trước đã nói đủ, ở đây chỉ lược bày đại ý.

Giảng:

Hành giả nếu hay từ Giả nhập Không quán Trung, tu Chỉ Quán như thế thì trong khi tọa thiền thân tâm sáng suốt. Khi ấy sẽ có các thứ thiện căn khai phát cần phải biết rõ.

Trong khi tu có những tướng lành hiện ra, gọi là tướng thiện căn khai phát.

Hành giả nếu hay từ Giả nhập Không quán Trung, tu Chỉ Quán như thế thì trong khi tọa thiền thân tâm sáng suốt. Từ Giả nhập Không... là lối tu Tam quán của tông Thiên Thai. Tam quán: Không quán, Giả quán, Trung quán. Biết các pháp do duyên hợp không thật là Giả. Bởi duyên hợp hư giả không có thật thể nên nó là Không. Đó là từ Giả nhập Không. Trung là trung đạo đệ nhất nghĩa. Các pháp duyên hợp hư giả là không, nhưng tâm năng tri không dấy động không phải không mà cũng không phải giả, đó là Trung. Quán như thế từ từ thân tâm sáng suốt, tướng thiện căn khai phát, có những hiện tượng lành hiện ra.

Nay lược nói tướng thiện căn khai phát có hai thứ:

I- TƯỚNG THIỆN CĂN KHAI PHÁT BÊN NGOÀI

Nghĩa là những việc thiện khai phát như: bố thí, trì giới, hiếu thuận cha mẹ, tôn trưởng, cúng dường Tam bảo và nghe kinh học đạo v.v... Nếu không tu hành chân chánh sẽ bị ma cảnh chen vào. Ở đây khởi giải thích.

Tướng thiện căn khai phát như trước đây chúng ta không có tâm bố thí, bây giờ khi tu Chỉ Quán một thời gian bỗng thấy thương chúng sanh, phát tâm bố thí muốn giúp đỡ họ, đó là tâm lành khai phát. Thiện căn này là do công phu tu tập mà hiện ra. Bình thường đối những giới luật nhỏ không giữ được, nhưng khi tu lâu tự nhiên thuần thục, giới luật dù nhỏ cũng ráng giữ tròn, đó là thiện căn khai phát. Lúc trước đối với cha mẹ cũng thương quý mà không nhiều, nay biết tu rồi nên càng kính trọng tôn thờ cha mẹ hơn, đó là hiếu thuận cha mẹ. Đối với các bậc tôn trưởng cũng vậy, xưa kia đối với những bậc trưởng thượng không tôn kính lắm, do tu tập tự nhiên khởi tâm tôn kính những vị đó. Cúng dường Tam bảo hoặc nghe kinh học đạo... những việc này cũng vậy, càng tu càng thích nghe kinh, bữa nào không nghe cảm thấy buồn v.v... Tóm lại, nếu chúng ta tu hành chân chánh thì tướng thiện căn khai phát rất nhiều, còn không tu hành chân chánh thì ma cảnh sẽ lấn vào. Đó là nói thiện căn đối với bên ngoài.

II- TƯỚNG THIỆN CĂN KHAI PHÁT BÊN TRONG

Nghĩa là những pháp môn thiền định thiện căn khai phát. Có ba ý:

1. Hiểu rõ tướng thiện căn khai phát

Có năm thứ:

a. Tướng số tức thiện căn khai phát

Hành giả vì khéo tu Chỉ Quán nên thân tâm được điều hòa, vọng niệm dừng bật, nhân đó tự biết tâm dần dần nhập định, phát các định Dục giới vị đáo địa, thân tâm lặng lẽ rỗng rang, định tâm an ổn. Ở trong định này đều không thấy có tướng mạo của thân tâm. Về sau, hoặc trải một phen ngồi, hai phen ngồi, nhẫn đến một ngày, hai ngày, một tháng, hai tháng lần lần dứt hết không còn đắc thát hay lui sụt. Chính ở trong định chợt biết thân tâm vận động phát ra tám thứ cảm giác. Nghĩa là cảm giác thân đau, ngứa, lạnh, ấm, nhẹ, nặng, nhám, trơn. Trong khi cảm giác, thân tâm an định rỗng rang thư thái, vui vẻ thanh tịnh không có gì sánh bằng. Ấy là biết tướng “Số tức thiên định căn bản thiện căn khai phát”.

Người tu thiền chứng từ Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền đến Tứ thiền, gọi là Phàm phu thiền. Sơ thiền Ly sanh hỷ lạc địa, do lìa tất cả dục lạc của thế gian mà sanh ra hỷ lạc, người tu đến đó khi chết sẽ sanh vào cõi trời Sắc giới. Nhị thiền Định sanh hỷ lạc địa, người tu tới chỗ an định hoàn toàn nên sanh ra vui mừng. Tam thiền Ly hỷ diệu lạc địa, lìa hỷ là lìa cái vui mừng do định sanh vì nó còn thô động, tới đây niềm vui rất tế nhị nên gọi là diệu lạc. Tứ thiền Xả niệm thanh tịnh địa, không còn dấy niệm duyên theo cái gì nữa, xả niệm đến chỗ lặng lẽ thanh tịnh. Bốn địa này gọi là Phàm phu thiền,

vì tu ngang đó nếu chết thì được sanh lên cõi trời Sắc giới, chứ chưa thành La-hán hay Bồ-tát.

Hành giả vì khéo tu Chỉ Quán nên thân tâm được điều hòa, vọng niệm dừng bật, nhân đó tự biết tâm dần dần nhập định, phát các định Dục giới vị đáo địa, thân tâm lặng lẽ rỗng rang, định tâm an ổn. Tâm yên định sắp bước vào Sơ thiên mà chưa được Sơ thiên, gọi là Vị đáo địa. Nghĩa là đang sống trong Dục giới mà nhờ tu tập Chỉ Quán, thân tâm điều hòa, vọng niệm dừng bật dẫn đến nhập định, gọi là Dục giới vị đáo địa, còn trong Dục giới được yên định thôi chứ chưa tới Sắc giới. Người tu trong giai đoạn này sẽ có những hiện tượng như thân tâm lặng lẽ, định tâm an ổn, có khi đang ngồi bỗng dưng rỗng lặng dường như không còn một niệm nào, có khi ngồi bỗng không thấy thân tâm, tưởng là mất mình liền hoảng hốt. Nếu không có tâm thì cái gì biết không có thân tâm? Biết không có thân tâm là đang có tâm, nhưng vì yên lặng quá tưởng như thân tâm mất tiêu. Chỗ này chúng ta dừng lại, đó chỉ là những hiện tượng trong Dục giới vị đáo địa.

Về sau, hoặc trải một phen ngồi, hai phen ngồi, nhẫn đến một ngày, hai ngày, một tháng, hai tháng lần lần dứt hết không còn đắc thất hay lui sụt. Chính ở trong định chợt biết thân tâm vận động phát ra tám thứ cảm giác. Nghĩa là cảm giác thân đau, ngứa, lạnh, ấm, nhẹ, nặng, nhám, trơn. Có người trong khi ngồi thiền bỗng dưng thấy thân nhẹ như muốn bay, hoảng quá sợ nó bay lên nên mở mắt ra ghì lại. Hoặc thấy thân nặng nề trĩ xuống như mang đá, có lúc nghe

toàn thân ấm ấm, có khi nghe lạnh buốt, hoặc ngứa ngáy, hoặc trơn láng v.v... Những cảm giác ấy đều là hiện tượng Dục giới vị đáo địa phát ra, là ảo giác chứ không có thật. Biết rõ rồi nên dù có thấy gì cũng cười thôi, không sợ, không hoảng hốt. Nghe ngứa ngáy như có con gì bò lằng xằng... cứ yên tĩnh thì thắng nó. Nghe thân nhẹ muốn bay bổng thì mở mắt ra, đừng sợ. Những lúc ngồi thấy tướng mình to dần lên hoặc đen sậm lại... đủ thứ. Tất cả đều là trong giai đoạn tu từ Dục giới sắp bước tới Sơ thiên, ở khoảng đó hay có những hiện tượng như vậy.

Trong khi cảm giác, thân tâm an định, rỗng rang thư thái, vui vẻ thanh tịnh không có gì sánh bằng. Tuy thân tâm an định nhưng chưa phải là đến Sơ thiên, người tu phải biết rõ chỗ này để khỏi bị lầm, tưởng mình thành thánh rồi cho rằng đã đắc đạo là sai, hiểu đúng thì không có gì nguy hiểm. Ấy là biết tướng “Số tức thiên định căn bản thiện căn khai phát”. Số tức là đếm hơi thở. Kết quả được an định rỗng rang thư thái đó, là do công phu đếm hơi thở mà được như vậy.

Hành giả hoặc ở trong định Dục giới vị đáo địa thoát nhiên biết hơi thở ra, vào, dài, ngắn, những lỗ chân lông khắp thân đều trống hở. Dùng tâm nhãn thấy cả ba mươi sáu vật ở trong thân, như mở cửa kho thấy các thứ đậu, mè v.v... tâm sợ, mừng, vắng lặng, an vui. Ấy là tướng “Tùy tức đặc thắng thiện căn khai phát”.

Người ngồi thiên thấy như không còn hơi thở nữa, tức là thở bằng lỗ chân lông. Khi đó bỗng dưng thấy rõ

ba mươi sáu vật trong thân: da, thịt, lông, móng, răng, tóc... cho đến cả bộ xương của mình. Thấy đó là do thiện căn khai phát từ tu tùy tức mà được thù thắng đặc biệt, chứ không có gì lạ. Đến đây cũng còn ở trong định Dục giới vị đáo địa, chưa tới Sơ thiền, đừng tưởng là thánh rồi đi khoe sắp có thân thông, đó là lầm lớn.

b. Tướng bất tịnh quán thiện căn khai phát

Hành giả nếu được định Dục giới vị đáo địa, ở trong định này thân tâm rỗng lặng, thoát nhiên thấy thân người nam nữ chết; chết rồi phát sinh, nứt nẻ, giòi tữa, máu mủ tươm ra, thấy xương trắng bừa bãi, trong tâm sanh buồn, mừng, nhàm chán sự yêu thương. Đó là tướng “Cửu tướng thiện căn khai phát”.

Quán bất tịnh thiện căn khai phát, không khởi quán bất tịnh nhưng do tu thiền tới định Dục giới vị đáo địa này, tâm rỗng lặng thoát nhiên thấy, chứ không phải do quán. Thấy thân người nam hoặc người nữ chết, chết rồi sinh ra, nứt nẻ, giòi tữa, máu mủ tươm ra, thấy xương trắng bừa bãi... Thấy những thứ đó khiến tâm nhàm chán, đó là tướng Cửu tướng thiện căn khai phát. Do trước tu về quán bất tịnh, tới đây tâm định phát ra tướng đó. Người ngồi thiền bỗng dưng thấy thân người chết sinh tương v.v... nghĩ mình không quán thân người chết sao lại thấy, rồi sanh ra hoảng sợ, đó là chướng ngại. Chúng ta nếu có thấy như vậy đừng sợ, do thiện căn của mình đời trước tu Quán bất tịnh, nên bây giờ định tâm phát ra tướng đó. Biết rõ ràng do công phu đến được địa vị này, chứ không phải là cái gì

ở đâu, không phải ma quỷ hiện thân chết cho mình sợ, hiểu vậy thì không bị chướng ngại.

Hoặc ở trong định yên lặng chợt thấy bên trong thân nhớp nhúa, bên ngoài thân sinh trương, rạn nứt, thân mình xương trắng từ đầu đến chân, từng lóng gá nhau. Thấy việc ấy rồi, định tâm an ổn tỉnh ngộ lý vô thường, chán nhàm ngũ dục, không chấp ngã nhân. Đó là tướng “Bội xả thiện căn khai phát”.

Bội xả thiện căn khai phát là thấy rõ những thứ trong thân cũng như thân chết sinh lên cho tới tan rã ra, thấy từng lóng xương ráp lại với nhau v.v... *Thấy việc ấy rồi, định tâm an ổn tỉnh ngộ lý vô thường, chán nhàm ngũ dục, không chấp ngã nhân.* Nhờ thấy như vậy nên sanh tâm nhàm chán ngũ dục, bớt được chấp ngã chấp nhân. Hiểu đó là tướng Bội xả thiện căn khai phát thì sự tu không có gì trở ngại.

Hoặc trong khi định tâm thấy trong thân tất cả loài phi cầm thú, đồ mặc, thức ăn uống, phòng nhà, rừng núi thủy đều bất tịnh. Đây là tướng “Đại bất tịnh thiện căn khai phát”.

Thấy cái nhà, cái giường, đồ mặc, thức ăn... đều nhớp nhúa, nhìn chỗ nào cũng gớm, đó là thiện căn do trước kia tu thiên quán bất tịnh đến đây phát ra các tướng như vậy. Người không biết khi tu tới đây thấy cái gì cũng gớm rồi sợ mình bị điên, nếu biết thì vui chứ không sợ. Đó chỉ là tướng Đại bất tịnh thiện căn khai phát chứ không có gì lạ. Tất cả sự tu đều có công dụng đưa chúng ta tới chỗ tiến lên, nhưng nếu

không hiểu gặp những cảnh đó đâm ra hoảng hốt thì thành trở ngại.

c. Tướng từ tâm thiện căn khai phát

Hành giả nhân tu Chỉ Quán, hoặc được định Dục giới vị đáo địa, ở trong định này thoát nhiên phát tâm thương, nhớ tưởng chúng sanh. Hoặc vin nơi người thân, được tướng an vui liền phát tâm định, nội tâm vui vẻ thanh tịnh không thể ví dụ. Hoặc vin nơi người không thân không sơ, kẻ oán thù, nhân đến năm loài chúng sanh trong mười phương cũng lại như thế. Sau khi xuất định tâm vẫn vui vẻ thấy người nào gương mặt cũng hòa nhã. Ấy là tướng “Từ tâm thiện căn khai phát”. Tướng Bi tâm, Hỷ tâm, Xả tâm khai phát, so cái này có thể biết.

Tướng Từ tâm thiện căn khai phát này, có nhiều người đã trải qua. Tu một thời gian thấy chúng sanh dễ thương quá, ai cũng thương hết, kẻ thân người sơ gì cũng thương, đó là tướng Từ tâm khai phát. Có vị thấy người khổ quá, người này khổ người kia khổ, thương quá nên nhìn ai cũng thấy buồn, đó là tướng Bi tâm khai phát. Có người thấy sao vui lạ, thấy ai cũng vui, cái gì cũng vui cũng cười, đó là tướng Hỷ tâm khai phát. Hoặc thấy ai cũng thương, muốn đem cái này cái kia cho họ, muốn bố thí xả bỏ hết, đó là tướng Xả tâm khai phát.

Người tu thiền khi được định Vị đáo địa này, thường phát ra những tướng như vậy, phải biết đây là do định hiện ra. Có nhiều người không biết, thấy mình từ bi quá thương hết chúng sanh, tưởng mình thành

Bồ-tát. Nhưng đây mới chỉ là được định tướng Từ tâm thiện căn khai phát. Khi tu có những hiện tượng xảy ra chúng ta biết, cứ thế mà tiến tu không có gì trở ngại, đừng để sanh ra hoảng sợ, cũng đừng có những việc làm quá đáng khiến người khác tưởng mình điên. Thấy ai cũng tội nghiệp, thấy ai cũng khóc... phải biết là do Bi tâm khai phát, biết rồi cười thôi, tự mình kìm chế, gắng tu để vượt qua. Nếu không biết, hiểu lầm, buồn quá vui quá sanh ra nhiều thứ bệnh gây trở ngại cho sự tu.

d. Tướng nhân duyên quán thiện căn khai phát

Hành giả nhân tu Chỉ Quán, hoặc được định Dục giới vị đạo địa thân tâm an tịnh. Thoạt nhiên tâm sanh giác ngộ, suy tầm các nhân duyên vô minh, hành v.v... trong ba đời, không thấy tướng nhân ngã, lìa đoạn kiến, thường kiến, phá các chấp kiến, được định an ổn, giải tuệ khai phát, tâm sanh pháp hỷ, không nhớ việc thế gian, nhãn đến trong ngũ ấm, thập nhị xứ, thập bát giới phân biệt cũng như vậy. Đó là tướng “Nhân duyên quán thiện căn khai phát”.

Người tu khi được định Dục giới vị đạo địa, bỗng nhiên thấy mình giác ngộ. Suy tầm pháp mười hai nhân duyên, từ vô minh duyên hành, hành duyên thức... quán tới quán lui thấy rõ ràng, biết đầy đủ chín chắn. Đối các tướng nhân, tướng ngã, đoạn kiến, thường kiến... trong ba đời đều phá sạch hết, không còn các kiến chấp, được định an ổn, trí tuệ khai phát, tâm sanh hoan hỷ, không nhớ việc thế gian, cho đến ngũ ấm, thập nhị xứ,

thập bát giới phân biệt cũng như vậy, biết rõ không nghi ngờ. Đó là tướng Nhân duyên quán thiện căn khai phát.

Chúng ta tu được như vậy có nghĩ mình thành Bồ-tát không? Đây là chỗ dễ lầm, tưởng mình thành Phật, thành Bồ-tát, mà thật sự chưa chứng tới Sơ thiên, chứ đừng nói đến các thiên định cao hơn. Nhiều vị tu cứ tưởng mình đã giác ngộ, nói đạo lý trên trời trên mây rất hay, khi gặp việc cũng buồn, cũng khổ, cũng phạm tục. Đó là bệnh. Tu mà không học rất nguy hiểm, dễ lầm lẫn cho mình và làm lầm cả người.

e. Tướng niệm Phật thiện căn khai phát

Hành giả nhân tu Chỉ Quán hoặc được định Dục giới vị đáo địa thân tâm rộng lặng. Thoạt nhiên nghĩ nhớ chư Phật có công đức, tướng hảo không thể nghĩ bàn; có pháp thập lực, tứ vô sở úy, thập bát bất cộng, tam-muội, giải thoát v.v... không thể nghĩ bàn; có thần thông, biến hóa, thuyết pháp không ngăn ngại, lợi ích chúng sanh không thể nghĩ bàn; như thế, những công đức vô lượng không thể nghĩ bàn. Khi khởi niệm ấy liền sanh tâm kính mến, tam-muội khai phát, thân tâm khoáng lạc, thanh tịnh an ổn, không có các tướng ác. Sau khi xuất định, thân thể nhẹ nhàng tự biết có công đức cao vợi, được người yêu kính. Ấy là tướng “Niệm Phật tam-muội thiện căn khai phát”.

Người tu thiền đến định Dục giới vị đáo địa, tâm rộng lặng thoạt nhớ tới Phật có công đức, có thần thông, thuyết pháp không ngăn ngại... Khởi nghĩ nhớ tướng

như thế sanh tâm quý kính vô cùng tận, chánh định được khai phát, thân tâm nhẹ nhàng khoái lạc, thanh tịnh an ổn. Sau khi xuất định tự thấy công đức cao vợi, đáng được mọi người quý kính. Đến đây cũng chỉ mới là Niệm Phật tam-muội thiện căn khai phát trong Dục giới vị đáo địa, chứ chưa phải thành Bồ-tát. Nếu người ngang đây lầm tưởng, tự hào cho mình là thánh thì đều rơi vào đường tà rất nguy hiểm.

Phần thiện căn khai phát này chúng ta cần nắm vững, biết rõ để tu và dạy người khác tu không bị lầm lẫn. Đó là chỗ thiết yếu trong sự tu tập.

Lại nữa, hành giả nhân tu Chỉ Quán, nếu được thân tâm lóng sạch, hoặc phát tướng vô thường, khổ, không, vô ngã, bất tịnh, tướng nhàm chán sự ăn uống, bất tịnh ở thế gian, tướng khi chết là tất cả, niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm giới, niệm xả, niệm thiên, niệm xứ, chánh cần, như ý, ngũ căn, ngũ lực, thất giác chi, bát chánh đạo, không, vô tướng, vô tác, lục độ, các thứ ba-la-mật, thần thông, biến hóa v.v... tướng tất cả pháp môn phát hiện, trong ấy nên rộng phân biệt. Cho nên trong Kinh chép: “Giữ tâm một chỗ không việc gì chẳng xong.”

Kết thúc đoạn này nói, người tu Chỉ Quán khi tâm được lóng sạch, những tướng vô thường, khổ, không, vô ngã, bất tịnh... hiện ra. Tất cả công đức niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Giới, niệm Thí, niệm Thiên, cho đến ba mươi bảy phẩm trợ đạo, các thứ thần thông biến hóa v.v... tướng tất cả pháp môn phát hiện.

Chúng ta phải nên nắm vững biết rõ thì sự tu an ổn, thấu suốt được pháp Phật dạy.

Kinh Tứ Thập Nhị Chương nói: “Chế tâm nhất xứ vô sự bất biện”, *giữ tâm một chỗ không việc gì chẳng xong*. Chúng ta tu giữ tâm không dính mắc, không bị ngoại cảnh lôi kéo, tâm an định thì có những diệu dụng cao siêu phi thường, trước đây không có mà nay có. Đó là sự thật, không phải tưởng tượng. Nhưng phải biết điều nào có lợi, điều nào không. Khi thấy những cảnh thiện căn khai phát, chúng ta phải biết để tiến lên. Biết rồi cứ một bề tu như trước, tiến mãi tiến mãi thì tốt, còn nếu ngang đó hài lòng, tự mãn rằng đã hay rồi, tưởng đã thành thánh thì đó là bệnh. Biết thì có lợi, không biết trở thành hại. Người học tu thiền cần biết rõ, thấy tường tận nếu không khéo thì dễ bị sai lầm, thấy mình ngộ đạo, thấy thành Bồ-tát, thấy như là Phật... đó là bệnh lớn. Chỉ mới ở Dục giới vị đạo địa mà thấy hiện tượng đã như vậy, hưởng là lên các địa vị trên còn bao nhiêu thứ lạ lùng, siêu thoát. Nếu chúng ta không hiểu thì dễ lầm lẫn, rất nguy hiểm đời tu không đến đâu mà còn làm làm người khác. Cho nên cần ráng tinh tấn học kỹ những điều này để về sau không lầm. Đó là những phần hết sức quan trọng.

2. Phân biệt chân nguy

Có hai thứ:

a. Biện tướng thiên tà nguy phát hiện

Hành giả nếu khi phát các thứ thiên như trước, mỗi pháp tùy nhân hiện ra: hoặc thân xao động, hoặc thân nặng nề như bị vật gì đè lên, hoặc thân nhẹ nhàng

muốn bay, hoặc như bị trói buộc, hoặc xiêu vẹo ngủ mê, hoặc rất lạnh, rất nóng, hoặc thấy bao nhiêu cảnh giới khác lạ, hoặc tâm mờ mịt, hoặc khởi nghĩ tưởng dữ, hoặc nhớ các việc thiện tap nhập bên ngoài khiến tâm tán loạn, hoặc vui mừng loạn động, hoặc buồn bã lo rầu, hoặc những thú dữ chạm vào rợn người lông dựng đứng, hoặc rất vui khiến say mê. Những thú tà pháp như thế cùng với thiên đồng phát gọi là tà nguy.

Đoạn này rất quan trọng đối với người tu thiên. Nếu tu mà không giản trạch được tà nguy thì dễ bị lầm lẫn, tưởng đã đạt được bậc nào trong các thứ bậc tu thiên, nhưng không ngờ mình đang đi vào tà nguy.

Hành giả nếu khi phát các thứ thiên như trước, mỗi pháp tùy nhân hiện ra: hoặc thân xao động. Tôi nhắc kỹ chỗ này, khi ngồi thiên thân xao động, lung lay, đảo như lên đồng, đây là thiên tà nguy chứ không phải thiên Phật giáo. Có người cho rằng, đó là phản ứng tự nhiên, cứ để nó đảo cho tiêu nghiệp. Nói vậy là sai lầm, lạc vào đường tà không hay, lại xúi người khác làm theo. Ngồi thiên thân phải nghiêm chỉnh, nếu khi nào mỗi một ngồi hơi co cúi thì liền sửa cho ngay thẳng, đừng để cho đảo. Từ chư tổ trước cho đến các vị thiên sư, chưa có vị nào ngồi đảo hết, ngồi đảo là thiên tà nguy.

Hoặc thân nặng nề như bị vật gì đè lên. Khi ngồi thiên cảm thấy thân nặng nề như có cái gì đè lên, đó là hiện tượng tà nguy không tốt, đừng để bị chi phối mà phải làm chủ thắng được nó. Hoặc khi ngồi thiên

có những cảm xúc lạ trên thân, phải biết đều là ảo giác không thật, đừng sợ cũng đừng mừng thì tâm bình an, còn mừng cho là được chiến thắng, hay sợ tưởng là quỷ quái gì đến làm hại mình thì sẽ mất tâm an định.

Hoặc thân nhẹ nhàng muốn bay. Lúc ngồi thiền thấy thân nhẹ nhàng muốn bay, sợ quá xấu không dám ngồi nữa là đúng hay sai? Thấy muốn bay nhưng không bay đi được đâu, đừng sợ. Vì từ sợ sẽ sanh bệnh hoạn làm trở ngại sự tu. Chỉ cần điềm tĩnh, mở mắt nhìn thẳng một lát thì hết, đó là ảo giác trong lúc tu thôi. Những trường hợp này đa số là do ngồi thiền nhắm mắt mà thấy, nên nhớ đừng nhắm mắt.

Hoặc như bị trời buộc. Cảm giác như ai trói mình lại, nặng trình trịch không yên, không cục cựa nhúc nhích gì được. Phải biết đó cũng là ảo giác, thông thả xả ra xoa bóp đúng cách thì hết.

Hoặc xiêu vẹo ngủ mê, hoặc rất lạnh, rất nóng. Ngồi thiền một hồi nghiêng bao giờ không hay, hoặc ngủ mê không biết. Có khi thấy lạnh cả người, có khi nghe hơi nóng ở dưới phát lên. Gặp những trạng thái đó đều nên bình tĩnh sáng suốt, mở mắt nhìn thẳng một lát sẽ hết, không có gì đáng sợ.

Hoặc thấy bao nhiêu cảnh giới khác lạ. Ngồi thiền mà thấy người đi, thấy ánh sáng hay những thứ từ đâu xa hiện tới v.v... Những cảnh giới khác lạ này, đa số đều do ngồi mất nhắm lâu, hơi mơ mơ giống như mộng, chứ không có thật. Muốn hết chỉ cần mở to mắt, chỉnh thân thẳng lên là được.

Hoặc tâm mờ mịt, hoặc khởi nghĩ tưởng dữ, hoặc nhớ các việc thiện tạp nhạp bên ngoài khiến tâm tán loạn. Ngồi thiền mà tâm mờ mịt, lúc đó phải mở mắt ra nhìn thẳng, giữ cho tỉnh sáng. Hoặc khởi tưởng dữ, nghĩ muốn hại người này, trả thù người kia. Hoặc nhớ những việc thiện đã làm như bố thí, cúng dường... suy tính mai kia sẽ đi làm nữa. Ngồi thiền mà tính như vậy có đúng không? Đi cúng dường làm phước thiện là tốt, nhưng lúc ngồi thiền là định tâm, nếu tính toán việc này việc nọ tạp nhạp bên ngoài, làm tâm tán loạn thì hết an rồi.

Hoặc vui mừng loạn động, hoặc buồn bã lo rầu. Đang ngồi thiền bỗng thấy tâm hơi lặng, vui mừng quá cười hoài. Hoặc nghĩ tới kỷ niệm xa xưa, hay nhớ cha mẹ bệnh hoạn... liền buồn bã tha thiết, đó đều là bệnh.

Hoặc những thú dữ chạm vào rợn người lông dựng đứng, hoặc rất vui khiến say mê. Ví dụ đang ngồi thiền bất thần có rết hay bò cạp bò đùng vào giật mình, tuy nó chưa kẹp mà đã nghe rợn người lên, hoảng hốt muốn đứng dậy chạy. Hoặc ngồi được yên vui quá say mê, thấy như đạt được thiền... Sự thật tất cả những thứ gì làm mình động trong lúc ngồi thiền, đều sai. Nên đây kết thúc nói, những thú tà pháp như thế cùng với thiền đồng phát gọi là tà ngụy.

Những thú tà định này, nếu người mê thích tức là cùng chín mươi lăm thứ quỷ thần tương ứng, phần nhiều ưa mất trí điên cuồng. Hoặc khi các loài quỷ thần biết được những điều mà người tu thiền ưa thích liền giúp

thế lực khiến các thứ tà định, tà trí, biện tài, thần thông làm mê lầm xao động người thế gian.

Gặp những thứ tà định này mà ưa thích, khoe rằng đã đạt đạo là hợp với quỷ thần, đi tới chỗ điên cuồng. Có nhiều người thích thần thông, khi ngồi thiền thấy có được thần thông, mừng quá tự khoe mình đã đạt đạo, ai tới liền biết tâm của người đó đang nghĩ gì nói đúng hết, được người nghe nể phục, tưởng vậy là thánh rồi. Nhưng không biết đó là rơi vào đường tà, tự mình lạc đường mà còn dẫn người khác đến chỗ lạc đường. Nếu gặp những người tự cho là có công phu, hoặc khoe được thần thông phép mầu thì chúng ta biết người đó chưa phải chân chánh.

Người tu thiền không được có tâm mong cầu, chỉ một bề lắng tâm cho an, trí cho sáng. Tâm an trí sáng là trọng tâm của người tu thiền, còn thần thông hay các thứ lạ lùng thì không cần. Nếu còn tâm ham thích, hôm nào ngồi thiền bất thần có sáng, nói chuyện thao thao bất tuyệt, mãi nguyện tưởng mình ngộ đạo, thuyết pháp giảng dạy rất hay mà bệnh tham sân si chưa hết, thì đó chưa phải thật ngộ đạo, mà là ma trợ lực.

Phân đông lầm bởi những thứ xảo ngụy, không biết đó là tà, là do quỷ thần trợ lực chinh phục người khác. Những người tự cho có thần thông, biết được tâm người, nói những điều nghe rất hay, có phép lạ làm mê lầm xao động thế gian, nhưng bản thân họ tham sân si chưa hết, nội tâm chưa trong sạch, ai động tới liền nổi sân, hoặc thấy cái gì quý thì thích, cái gì đẹp thì ưa...

nên biết người đó chưa phải thứ thiệt. Biết rõ thì sự tu của chúng ta không lầm lẫn, không uổng phí một đời tu.

Những kẻ ngu trông thấy cho là chúng đạo quả, thấy điều tin phục; kỳ thật người kia trong tâm điên đảo, chuyên hành pháp quỷ làm mê loạn thế gian.

Chư tổ dạy rất kỹ, chúng ta ham tu mà không chịu tìm hiểu thấu suốt, nên dễ bị lầm lẫn. Chỗ này tôi nhắc lại, ham tu cầu điều thiện, đó là điều tốt. Nhưng ham tu mà lại mong cầu những sự mâu nhiệm lạ lùng, thì cái ham đó không đúng. Tại sao? Bởi chúng ta ham lạ, thích mâu nhiệm nên quỷ thần mới dựa vào nói những điều lạ. Ví dụ có người tới nói chúng ta có của quý cất giấu đâu đó trong nhà, họ chỉ mở ra thấy liền, vậy chúng ta có phục không? Mình không biết mà họ biết, không lạ sao được. Vì vậy khi tu cần phải có trí tuệ học hiểu thấu đáo, biết những thứ lạ lùng đó không phải là chánh. Điều gì giúp chúng ta dẹp tham sân si, thấy đạo lý tu được trong sáng, cái đó mới là chân chánh.

Người ấy khi chết hằng không gặp Phật, lại đọa trong các loài quỷ thần. Nếu khi ngồi phần nhiều hành theo pháp ác tức đọa địa ngục. Hành giả khi tu Chỉ Quán, nếu chứng các thứ thiền như thế, có những tướng tà ngụy này liền phải đuổi nó. Làm thế nào đuổi nó? Hoặc biết nó là hư dối, chánh tâm không thọ, không đấm trước liền tự tiêu diệt; nên dùng chánh quán phá nó tức thì dứt sạch.

Sự tu hành chưa tới mà do ma quỷ dựa vào gạt gẫm mê hoặc người, khi chết không được gặp Phật lại còn

roi vào quỷ thần. Tu không được gặp Phật lại đi làm quỷ thần, cho nên chúng ta đừng ham thích sự kỳ lạ, thà làm người ngu tốt hơn là quỷ thần, vì sẽ bị đọa lạc hoài không ra khỏi. Chúng ta tu phải thật đúng với chánh pháp của Phật, đừng mê những việc lạ lùng rồi bị lôi cuốn chạy theo, bỏ hết sự nghiệp làm tan hoang gia đình. Phải sáng suốt cẩn thận.

Nếu khi ngồi phân nhiều hành theo pháp ác tức đọa địa ngục. Phật dạy người tu thiền phải ngồi chỗ thoáng mát yên tịnh thì việc tu mới tốt, nhưng lại có người ngồi thiền nhét lỗ tai trùm kín lại, đó là làm theo pháp ác, tự mình đi vào con đường sai lầm, đọa địa ngục mà không biết. Nên nói, *hành giả khi tu Chỉ Quán, nếu chứng các thứ thiền như thế, có những tướng tà ngụy này liền phải đuổi nó.* Đuổi nó không khó, chỉ cần biết nó là giả dối không thật, tâm chánh niệm bình thản không chấp nhận những hiện tượng đó, cũng không ưa thích cảnh lạ, cứ chăm chỉ tu thì nó tự tiêu diệt.

Nên dùng chánh quán phá nó tức thì dứt sạch. Quán tất cả pháp là duyên hợp hư giả, hiện tượng đó cũng là tướng giả không thật, biết rõ thì nó dứt sạch. Như vậy khéo biết tu chúng ta dẹp được tà ngụy, còn không biết thì bản thân mình bị tà ngụy rồi lừa bịp người khác để họ cùng rơi trong tà ngụy. Đó là sai lầm, không tốt.

b. Biện tướng thiền chân chánh phát hiện

Hành giả nếu trong khi ngồi phát các thứ thiền không có những tướng tà ngụy như trước đã nói, tùy mỗi thứ thiền khi phát hiện liền biết cùng với định

tương ứng, sáng suốt, thanh tịnh, trong tâm vui mừng, lặng lẽ khoái lạc, không có che đậy, thiện tâm khai phát, lòng tin kính tăng trưởng, trí soi xét phân minh, thân tâm êm dịu, tinh tế rộng lặng, nhàm chán thế gian, không tác động, không tham muốn, ra vào tự tại, ấy là tướng chánh thiên khai phát.

Phần trên là biết tướng thiện tà nguy, đến đây là biết tướng thiện chân chánh. Tướng thiện chân chánh là thế nào? Nghĩa là *tùy mỗi thứ thiên khi phát hiện liền biết cùng với định tương ứng*. Khi ngồi thiền thấy phát ra những điều đặc biệt, tâm sáng suốt thanh tịnh, vui mừng nhẹ nhẹ lặng lẽ khoái lạc, rộng rang không có che đậy, phát khởi lòng từ bi, kính tin Tam bảo, dùng trí phán xét phân minh thấy rõ hư thật, chánh tà không lầm. Đó là cùng định tương ứng. Khi ấy thân tâm nhẹ nhàng êm dịu, tinh tế rộng lặng, thấy thế gian tạm bợ không phải là chỗ kiên cố lâu dài, tâm sanh nhàm chán, không tác động, không tham muốn, ra vào tự tại, ấy là tướng chánh thiên khai phát.

Học qua phần này chúng ta gián trạch được đâu là tà, đâu là chánh. Tà cũng có chỗ vui, nhưng đó là cái vui cười bông bột sai lầm, chứ không phải là vui nhẹ nhàng trong tâm thanh tịnh chân chánh. Người tu có những hiện tượng lạ dấy lên là từ tâm thanh tịnh trí sáng suốt, chứ không phải từ sức nào ở ngoài dựa vào. Do tâm thanh tịnh biết được lẽ thật, thấy thế gian chỉ là tạm bợ nên không ham muốn. Thấy những điều tốt mà tâm lúc nào cũng yên, trí lúc nào cũng sáng, đó là chánh thiên khai phát.

Chúng ta ngồi thiền cũng có những điều lạ, nhưng những điều lạ này phù hợp với đạo đức, giúp cho thân tâm nhẹ nhàng sáng suốt chứ không phải kỳ quặc. Tà thiền thì có cái kỳ quặc làm người thấy lạ, khiến kẻ khác hoang mang kinh sợ, trái với đạo lý. Nhưng làm sao chúng ta biết là tà hay chánh? Người tu theo Phật khi có được những điều hay điều tốt thì tự biết, không được đem đi khoe khoang. Khoe khoang để người tán thán mình, đó là hiếu danh, là tâm tham. Tham danh thì bên trong chứa đủ sân si. Cho nên nếu thấy ai tới vỗ ngực nói tôi là Phật sống, là Bồ-tát thị hiện để giáo hóa, nghe vậy thì xá lui đi vì biết đó không phải là chánh. Tại sao? Trong kinh nói rất rõ ràng, Bồ-tát thị hiện làm cho người hiểu đạo, chứ không phải để được kính trọng lễ lạy. Làm cho hiểu đạo tức là thị hiện như người thường, cũng ăn mặc tu tập như mọi người, nhưng không tham, không mong cầu, mà chỉ nói đạo lý cho người tu đúng với chánh pháp. Chúng ta đừng lầm lẫn, nếu không biết, nghe nói đó là Bồ-tát rồi sợ vô lễ có tội, nên kính lễ cúng dường đủ thứ, đó là không tốt.

Có câu chuyện về Hàn Sơn - Thập Đắc ở núi Thiên Thai, Trung Hoa. Không ai biết tên tuổi của hai ngài. Sở dĩ có tên Hàn Sơn là vì vào mùa tuyết lạnh, ngài từ núi đến xin vào chùa ở không xưng tên tuổi, nên mọi người gọi là Hàn Sơn. Thập Đắc là do Phong Can lượm được lúc còn nhỏ, đem gửi vào chùa. Vì lượm được nên đặt tên là Thập Đắc. Hai vị rất thân với nhau, cùng chơi cùng đùa giỡn. Nói năng trên trời trên mây, không ai biết nói gì, cuộc sống vất vưởng như kẻ ăn mày. Mỗi ngày xuống

nhà bếp lượm cơm rớt hoặc đồ thừa, đem đi rửa rồi ăn chứ không ăn với chúng tăng, trông rất nhơ nhớp nên trong chúng coi thường.

Một hôm có vị quan bị bệnh được người mách, nếu muốn hết bệnh hãy đến chùa Quốc Thanh núi Thiên Thai, đánh lễ Hàn Sơn và Thập Đắc thì ông có phước được tiêu hết nghiệp chướng, vì đó là Bồ-tát Văn-thù và Phổ Hiền. Vị quan nghe thế mừng quá, đi vào chùa thưa với thầy trụ trì xin gặp hai ngài. Thầy trụ trì ngạc nhiên, hai kẻ lang thang như ăn mày mà sao quan lớn muốn gặp? Buộc lòng kêu hai ngài tới. Vị quan vừa thấy liền sụp xuống lạy, hai ngài công nhau chạy vào rừng mất dạng.

Bồ-tát thị hiện là như vậy, không để cho người ta biết. Các ngài làm những hạnh lạ, đi lượm từng hạt cơm ăn là muốn cảnh tỉnh chúng tăng, đừng ăn uống thừa thãi rồi bỏ mang tội. Đến khi có người biết tung tích thì liền bỏ đi, chứ không ngồi đó để cho người lạy. Bồ-tát thật khi bị lộ danh tánh thì bỏ đi, còn Bồ-tát giả hiệu thì võ ngực xưng danh lừa gạt người. Chỗ này e người không biết rồi tu lầm lẫn, nên tôi phải nhắc tới nhắc lui cho hiểu. Đáng thương có nhiều Phật tử sợ có lỗi với Bồ-tát, nên khi nghe xưng là Bồ-tát thì cúi đầu lễ lạy, cúng dường để khỏi có lỗi. Đó là điều mà tôi gắng nói cho thông hiểu, đừng để tu mà lầm lẫn.

Chúng ta tu Chỉ nên tin vào chánh pháp của Phật nói, còn ai tự xưng hô này kia thì khoan tin. Gần đây nhiều người đồn đãi đức Phật Di-lặc sắp ra đời. Cứ đồn đãi như vậy, mai kia nếu có đứa bé nào bụng hơi to,

kỳ quặc một chút, thì sẽ tưởng là Di-lặc ra đời. Đó là lầm to! Trong kinh Phật có dạy, khi nào không còn ai biết đến danh từ Tam bảo nữa thì chừng đó đức Di-lặc mới ra đời. Bây giờ chúng ta ra đường thấy tăng ni đông đảo, chùa chiền không thiếu, kinh sách đầy kho. Người ta còn đang tu theo pháp của Phật trước, vậy Phật Di-lặc ra đời dạy cái gì? Nếu ra đời để dạy pháp khác thì chẳng lẽ Phật này và Phật kia không đồng, Phật này chê Phật kia hay sao? Phật không làm chuyện dư thừa, chỉ khi nào không còn ai biết đến từ Phật pháp nữa thì Phật kế tiếp mới ra đời, để làm sống dậy cái mà người ta quên, không biết. Vậy mà nghe đồn đãi cũng tin, rồi bị người lợi dụng đánh lừa.

Như đây nói, người tu thiền đúng đắn có những hiện tượng phát hiện ra đều phù hợp với tâm thanh tịnh, làm cho chúng ta tăng trưởng lòng từ bi, kính tin Tam bảo... như vậy mới là tu thiền chân chánh.

Ví như cộng sự với người ác thì thường bị lo phiền, nếu cộng sự với người thiện thì hằng gặp những việc tốt, phân biệt tướng hai thứ thiện tà chánh phát hiện cũng như vậy.

Tà hay phát ra những điều lạ xúi giục người ta làm việc kỳ quái, còn chánh thì phát hiện những thứ tốt đẹp hợp với đạo đức, làm cho tâm trong sáng, nhẹ nhàng thanh thoi. Chúng ta tự xét, nếu thấy sự việc gì đem lại lợi ích cho mình và cho người thì biết đó là chánh, ngược lại là tà. Việc này không đợi ai nói, tự chúng ta cũng có thể biết.

3. Khéo dùng Chỉ Quán nuôi lớn các thiện căn

Nếu trong khi ngồi, các thứ thiện căn khai phát nên dùng hai pháp Chỉ Quán tiến tu, khiến nó tăng trưởng. Nếu nên dùng Chỉ thì lấy Chỉ mà tu, nếu nên dùng Quán thì lấy Quán mà tu. Phần trước đã nói đủ, ở đây chỉ lược bày đại ý.

Khi thấy vọng niệm lăng xăng cần quán sát để dẹp thì dùng Quán mà tu, nếu vọng khởi buông được lặng thì dùng Chỉ mà tu. Chúng ta tùy duyên linh động, không cố chấp, không bắt buộc. Người tu phải khôn khéo, biết cái gì đúng, cái nào hợp thì tu mới có kết quả tốt, nếu không khéo cứ tu lầm thì kết quả sẽ không tốt. Đó là gián trách về thiên tà ngục.



CHƯƠNG VIII

HIỂU BIẾT MA SỰ

Tiếng Phạn gọi là Ma-la(Māra), đời Tần dịch là Sát. Nó cướp của công đức và giết mạng trí tuệ của người tu hành, nên gọi là ác ma. Sự là, lấy công đức trí tuệ độ thoát chúng sanh vào Niết-bàn là Phật sự, thường phá hoại căn lành của chúng sanh khiến lưu chuyển trong vòng sanh tử là ma sự. Nếu người khéo an tâm trong chánh đạo mới biết đạo càng cao, ma càng thịnh. Phải biết ma sự có bốn loại:

- 1- Ma phiền não.
- 2- Ma ám, nhập, giới.
- 3- Ma chết.
- 4- Ma quỷ thần.

Ba loại ma trước đều là việc thường ở thế gian và tùy tâm người sanh ra, nên phải tự tâm chân chánh đui trừ nó, ở đây không phân biệt. Tướng ma

quỷ thân là điều cần phải biết, đây lược nêu ra. Ma quỷ thân có ba loại:

1. Ma tinh my

Là loài thú theo mười hai giờ, nó biến hóa làm các thứ hình sắc. Hoặc nó hóa người thiếu nữ, người già nua, nhấn đến những hình tướng đáng sợ không phải ít để làm náo loạn người tu hành. Các loài tinh my này náo hại người tu, mỗi loài đến theo giờ của nó, phải biết rành rõ. Nếu giờ Dần (3 giờ - 5 giờ) đến, ắt là loài cọp v.v... Nếu giờ Mẹo (5 giờ - 7 giờ) đến, ắt là loài thỏ, nai v.v... Nếu giờ Thìn (7 giờ - 9 giờ) đến, ắt là loài rồng, trạch v.v... Nếu giờ Ty (9 giờ - 11 giờ) đến, ắt là loài rắn, trăn v.v... Nếu giờ Ngọ (11 giờ - 13 giờ) đến, ắt là loài ngựa, lừa, lạc đà v.v... Nếu giờ Mùi (13 giờ - 15 giờ) đến, ắt là loài dê v.v... Nếu giờ Thân (15 giờ - 17 giờ) đến, ắt là loài khỉ, vượn v.v... Nếu giờ Dậu (17 giờ - 19 giờ) đến, ắt là loài gà, chim v.v... Nếu giờ Tuất (19 giờ - 21 giờ) đến, ắt là loài chó, chó sói v.v... Nếu giờ Hợi (21 giờ - 23 giờ) đến, ắt là loài lợn v.v... Nếu giờ Tý (23 giờ - 01 giờ) đến, ắt là loài chuột v.v... Nếu giờ Sửu (01 giờ - 03 giờ) đến, ắt là loài trâu bò v.v... Hành giả nếu thấy chúng thường dùng những giờ này đến, tức biết những loài tinh thú ấy, kêu tên nó mà quở trách liền phải tiêu diệt.

2. Ma đôi dịch

Nó cũng làm những việc xúc chạm náo loạn người tu hành. Hoặc hóa như con sâu con mọt bò lên

đầu mặt người vùi chích chớp nhoáng, hoặc bơi vạch dưới hai nách của người, hoặc chọt ôm người giữ người, hoặc kêu vang lên làm ồn náo và hóa hình các loài thú rất nhiều tướng lạ. Khi nó đến não loạn, người tu liền biết nên nhất tâm nhắm mắt lại, thậm mắng nó thế này: “Ta nay đã biết người, người là loài quỷ Thâu-lạp-kiết-chi tà kiến ưa phá giới giữ mùi ăn lửa trong cõi Diêm-phù-đề, ta nay giữ giới quyết không sợ người.” Nếu người xuất gia nên tụng giới bản, nếu người tại gia nên tụng tam quy ngũ giới v.v... thì bọn quỷ này khúm núm rút lui. Nếu có hóa các thứ tướng mạo làm chướng nạn người tu như thế và các phương pháp đoạn trừ, ở trong kinh thiên có nói rộng.

3. Ma não

Bọn ma này hay hóa làm ba thứ cảnh tượng ngũ trần đến phá thiện tâm người.

- Hóa cảnh nghịch ý: Là ngũ trần ghê sợ khiến người phải kinh khủng.

- Hóa cảnh thuận ý: Là ngũ trần yêu thích khiến người sanh tâm đắm mến.

- Hóa cảnh không thuận không nghịch: Là cảnh ngũ trần bình thường làm loạn động tâm người tu hành khiến mất thiền định.

Thế nên, ma gọi là “Sát” cũng gọi là “mũi tên hoa”, cũng gọi là “năm mũi tên”, vì nó bắn vào năm giác quan của người. Giữa vật chất và tinh thần

nó tạo ra bao nhiêu cảnh giới làm mê lầm não loạn người tu hành, nên gọi là ma. Hóa làm cảnh thuận, như hóa làm hình tượng cha mẹ anh em, chư Phật và nam nữ đẹp dễ đáng yêu, khiến tâm người đắm trước. Hoặc hóa làm những cảnh nghịch, như hóa cọp, sói, sư tử, la-sát những hình tượng đáng sợ, đến khủng bố người tu hành. Hoặc hóa làm cảnh không thuận không nghịch, tức là việc bình thường làm loạn động khiến mất thiền định, nên gọi là ma. Hoặc nó tạo ra những thứ âm thanh hay dở, những thứ mùi thơm hôi, tạo ra những thứ vị ngọt đắng, những cảnh giới khổ vui đến làm xúc não thân người đều là việc của ma, tướng nó rất nhiều, ở đây không thể kể hết. Tóm phần trọng yếu, nếu tạo những thứ ngũ trần làm não loạn người, khiến mất pháp lành, khởi các phiền não đều là ma quân. Do nó hay phá hoại tính bình đẳng của Phật pháp, khởi các pháp chướng đạo: tham dục, lo buồn, giận hờn, ngủ mê v.v... Như bài kệ trong Kinh nói:

Dục ma quân thứ nhất,
 Ưu sầu đội thứ hai,
 Đói khát quân thứ ba,
 Mến yêu là thứ tư,
 Ngủ mê quân thứ năm,
 Kinh sợ đội thứ sáu,
 Nghi hời quân thứ bảy,
 Giận hờn là thứ tám,
 Mê danh lợi thứ chín,

**Ngã mạn là thứ mười.
Như thế những thứ quân,
Dìm đắm người xuất gia,
Ta lấy sức thiên trí,
Phá dẹp các quân ma,
Được thành Phật đạo rồi,
Độ thoát tất cả người.**

**Hành giả đã biết việc ma, cần phải đuổi nó.
Phương pháp đuổi có hai:**

1/ Tu Chỉ đuổi: Phạm thấy tất cả cảnh ma bên ngoài đều biết là hư dối, không lo không sợ, cũng không thủ không xả hay vọng chấp phân biệt, dứt tâm lặng yên thì ma tự tiêu diệt.

2/ Tu Quán đuổi: Nếu thấy các cảnh ma như trước đã nói, dùng Chỉ đuổi không đi, phải phản quán tâm năng kiến không thấy chỗ nơi thì bọn ma kia chỗ nào mà nào loạn? Khi quán như thế ma liền diệt hết. Nếu nó trì hoãn không đi, cần phải chánh tâm, chớ sanh tưởng kinh sợ, không tiếc thân mạng, chánh niệm không động, biết trên bản tánh chân như ma giới tức là Phật giới; nếu ma giới là Phật giới thì chỉ có một không hai; rõ biết như vậy thì ma giới không xả, Phật giới không thủ, Phật pháp tự sẽ hiện tiền, ma cảnh tự nhiên tiêu diệt.

Lại nữa, nếu thấy ma cảnh không tiêu chẳng cần phải lo, nếu thấy tiêu diệt cũng chớ sanh mừng. Vì cố sao? Vì chưa từng thấy có người ngồi thiền

thấy ma hóa làm cọp sói đến ăn thịt, cũng chưa từng thấy ma hóa làm nam nữ đến kết làm vợ chồng, chính nó là huyền hóa. Người ngu không rõ, tâm sanh kinh sợ và khởi lòng tham đắm, nhân đó mà tâm loạn, mất thiền định và sanh cuồng, tự chuốc lấy họa hoạn đều tại mình không có trí tuệ mà thọ hại, không phải tại ma gây nên. Nếu các ma cảnh làm não loạn người tu, hoặc trải qua nhiều tháng đến cả năm mà không đi, chỉ phải đoan tâm chánh niệm cho kiên cố, không tiếc thân mạng, chớ ôm lòng lo sợ, phải tụng các kinh Đại thừa, Phương đẳng và thần chú trị ma, thâm tụng niệm và hằng nhớ Tam bảo. Nếu khi xuất định cũng phải tụng chú để tự đề phòng, sám hối, hổ thẹn và tụng giới luật, tà không can phạm được chánh, lâu lâu nó tự diệt. Ma sự rất nhiều nói không thể hết, phải khéo mà biết nó.

Thế nên, người sơ tâm tu hành cần phải gần gũi thiện tri thức. Nếu có những việc nạn như vậy, ấy là ma nhập tâm người hay khiến người tâm thần cuồng loạn, hoặc mừng hoặc lo, nhân đó thành bệnh đến chết. Hoặc khi ma cho được tà thiền định, trí tuệ, thần thông, đà-la-ni, thuyết pháp giáo hóa, người đều kính phục, về sau phá hoại việc lành xuất thế của người và phá hoại chánh pháp. Những việc ma như thế, có nhiều loại sai biệt không thể nói hết. Nay lược chỉ bày những điều cần yếu để cho người tu trong lúc tọa thiền không lầm nhận các cảnh giới ma.

Nói tóm lại, nếu muốn dẹp tà về chánh phải quán thật tướng của các pháp, khéo tu Chỉ Quán thì không có cái tà nào mà không dẹp được. Cho nên trong kinh luận nói: “Trừ thật tướng của các pháp, kỳ dư tất cả là ma sự.” Như bài kệ nói:

**Nếu phân biệt nhớ tưởng,
Tức là lưới của ma,
Không động, không phân biệt,
Ấy tức là pháp ấn.**

Giải:

Tiếng Phạn gọi là Ma-la, đời Tần dịch là Sát. Nó cướp của công đức và giết mạng trí tuệ của người tu hành, nên gọi là ác ma.

Phần đông chúng ta hay sợ ma, ở chúng ngồi chung thiền đường thì không sợ, còn ở thât một mình trong đêm khuya ngồi lặng lẽ thì dễ sợ ma, cho nên đây nói về ma sự. Sao gọi là ma? Vì nó cướp mất công đức và phá hoại trí tuệ sáng suốt của người tu, nên gọi nó là ác ma.

Sự là, lấy công đức trí tuệ độ thoát chúng sanh vào Niết-bàn là Phật sự; thường phá hoại căn lành của chúng sanh khiến lưu chuyển trong vòng sanh tử là ma sự.

Phật sự là lấy công đức trí tuệ độ thoát chúng sanh vào Niết-bàn. Bởi đạo Phật là đạo giác ngộ, chúng ta tu theo đạo giác ngộ thì phải dùng trí tuệ giáo hóa giúp cho chúng sanh mở sáng mắt tuệ, dẹp sạch phiền não

vào Niết-bàn, đó là Phật sự. Ngược lại, cái gì thúc đẩy khuyến khích chúng ta làm, mà những việc làm đó phá hoại căn lành của chúng sanh, khiến lưu chuyển trong vòng sanh tử luân hồi, thì đó là ma sự.

Nếu người khéo an tâm trong chánh đạo mới biết đạo càng cao, ma càng thịnh. Phải biết ma sự có bốn loại.

Người tu có đạo càng cao thì ma lại càng thịnh. Chúng ta nghe nói như vậy liền sợ cho rằng tu ít ít không có ma, tu nhiều ma phá khó tu. Vấn đề này phải hiểu cho kỹ. Người tu là người phát nguyện mạnh mẽ thực hiện được lời Phật tổ dạy, chứ không có tâm mong mỗi riêng tư hoặc cầu những việc kỳ quái. Cho nên người tu hành chân chánh khi gặp việc biết thì không phải ma, còn không biết thì nó thành ma. Như có người đang tu nghe người khác dọa nói, tu vừa vừa tu quá ma phá, vì đạo càng cao ma càng thịnh. Hoặc nghe nói tụng kinh ít ít thôi, tụng Kim Cang, Pháp Hoa nhiều coi chừng đổ nghiệp v.v... Nghe vậy liền sợ thối lui. Nghiệp ở đâu mà đổ? Đổ hết thì sạch nghiệp có gì mà sợ. Nếu tu mà nghiệp còn nguyên mới đáng sợ, còn đổ hết nghiệp thì phải mừng, vì không còn chứa chấp nữa.

Nếu chúng ta phát nguyện tu hạnh nhẫn nhục, nhưng gặp ai họ cũng vái chào mình thì có gì đâu mà nhẫn. Tỉnh thoảng có người vô cớ mắng chửi đánh đập mình, chúng ta phải nghĩ đó là Bồ-tát đến thử coi mình có hành theo lời nguyện không, chứ đừng cho là tại tu nhiều ma tới phá. Tu nhẫn nhục mà không có người chửi thì làm sao biết nhẫn được hay chưa.

Có người tới làm những việc không thể chịu nổi mà nhẫn được tức là thành tựu được hạnh nhẫn nhục. Người chịu chọc phá để cho mình tròn hạnh nhẫn thì đó là Bồ-tát chứ không phải ma. Như vậy khi tu bị phá thì đừng nghĩ là ma, mà thấy như Bồ-tát tới thử coi mình chịu nổi không, nếu vượt qua được là thành công.

Ví dụ khuya nay phát nguyện ngồi thiền hai tiếng, đang ngồi bất thần có con rắn bò tới, lúc đó nếu nghĩ mình mới phát nguyện tu liền bị ma phá thì sẽ bỏ chạy vì sợ rắn cắn chết, vậy là nguyện của mình không thành. Nếu can đảm nguyện ngồi hai tiếng thì chấp nhận nhắm mắt, dù chết cũng vẫn ngồi đó, quyết tâm một hồi rắn bò đi chỗ khác, là thành công. Rắn đó cũng là ma, cũng là Bồ-tát. Hoảng sợ không dám ngồi thiền nữa thì đó là ma phá, còn quyết tâm dù chết vẫn không thối lui thì đó là Bồ-tát giúp mau thành tựu đạo Bồ-đề. Càng bị phá càng tu nhiều thêm, càng quyết tâm hơn nữa, nhất định thành công. Cho nên người tu mà sợ ma phá thì không thể tu tiến, còn người quyết tâm dám liều chết để tiến thì người đó không bao giờ bị lui sụt.

Một cô ni thuật lại tôi nghe, cô đang ngồi thiền ở trong thất, chợt nghe hai bàn tay lành lạnh, nhìn xuống thấy con rắn nằm khoanh trong tay. Cô nhắm mắt lại định tâm một hồi nghe nè nhẹ, mở mắt ra nhìn không thấy con rắn, nó đã bò đi đâu mất. Như vậy con rắn đâu giết mình, chẳng qua là thử thách chút thôi. Nhờ can đảm không sợ sệt nên trở thành tốt. Chúng ta nghe đó để kinh nghiệm, trong lúc tu có những việc gì lạ, cứ thản nhiên không sợ thì mọi việc đều tốt đẹp.

Đừng nghĩ sợ ma phá rồi không dám tu, làm uổng phí đi đời tu của mình.

1- *Ma phiền não.*

2- *Ma ám, nhập, giới.*

3- *Ma chết.*

4- *Ma quỷ thân.*

Ba loại ma trước đều là việc thường ở thế gian và tùy tâm người sanh ra, nên phải tự tâm chân chánh đuổi trừ nó, ở đây không phân biệt. Tướng ma quỷ thân là điều cần phải biết, đây lược nêu ra.

Ma phiền não. Ma phiền não mỗi người đều có sẵn, khi tu chúng ta cố tâm tiến lên, dẹp bỏ những điều xấu tệ ở nội tâm cho trong sáng thanh tịnh, đó là việc thiết yếu. Nhưng cố bỏ đôi lúc nó có phản ứng ngược lại, nên nhiều khi bực bội giận hờn. Có một số Phật tử nói khi chưa đi chùa thì ít phiền não, giờ đi chùa nhiều sao phiền não nhiều quá, hết muốn đi chùa. Đi chùa là để dẹp phiền não mà tại sao lại sanh phiền não? Đâu phải đức Phật hay quý thầy làm cho chúng ta phiền não, mà tại bệnh ưa phiền giận của chúng ta, gặp người này nói trái ý giận chút, người kia nói trái ý phiền chút. Lúc ở nhà chỉ có ba bốn người thì có ba bốn phiền giận, vào chùa huynh đệ đông cả trăm người, kẻ thế này người thế kia, mỗi người mỗi ý mỗi người mỗi tư cách, nên đụng tới cái gì cũng sanh phiền não. Đi chùa nhiều phiền não nhiều là tại chỗ đó. Chùa là nơi tụ hội đông đảo, bản thân mình lại dễ sanh phiền não, nên đi chùa nhiều

thành phiền não nhiều. Phiền não về kể lại người khác nghe, họ khuyên phiền não quá đừng nên đi chùa, nghe khuyên cũng có lý thôi không đi chùa nữa, mà không đi chùa tức là thôi tu rồi.

Như vậy phiền não đâu phải tại chùa, tại Phật hay tăng ni, mà tại cái tâm dễ dính mắc của mình. Bỏ dính mắc thì không có phiền não. Đi chùa càng nhiều thì thêm nhiều kinh nghiệm, thấy người tốt hạnh này, người hay hạnh kia, chúng ta học hỏi bắt chước để tu tập thì đâu có phiền não. Bởi tới chùa không chịu thấy cái tốt, mà chỉ thấy toàn cái xấu nên phiền não nhiều. Chúng ta là Phật tử có tâm muốn dẹp những điều xấu, nên đi chùa học tu để bỏ dần dần, chứ đâu phải là người tốt mới đến chùa. Đó là những điều mà Phật tử phải hiểu để tu không trái với đạo lý.

Ma phiền não ngăn trở chúng ta trong lúc tu thiền, ngăn trở chúng ta đến với đạo, vì vậy khi tu vừa có niệm phiền não liền bỏ, khởi nghĩ đây là ma phiền não muốn phá công đức của ta, nó cướp công đức và giết mạng trí tuệ của người tu hành. Chúng ta đi chùa nghe giảng kinh để mở sáng trí tuệ, mà bị phiền não không muốn đi, đó là làm cho trí tuệ suy giảm, là ma phiền não. Hiểu vậy thì chúng ta dẹp bỏ phiền não, đi chùa để làm Phật sự tăng trưởng công đức, đó là việc thiết thực. Phật tử đừng sợ ma mà nên sợ mình bị kẹt chấp, vì kẹt chấp thì công đức không thể đầy đủ được. Đó là nói về ma phiền não.

Ma ám, nhập, giới. Ám là ngũ ám, nhập là mười hai nhập, giới là mười tám giới. Ma ám là khi muốn làm

việc thiện, muốn tu hành mà thân này bệnh hoạn hoài, khiến tu không được, trở ngại việc lành. Mười hai nhập là sáu căn và sáu trần hợp lại làm tâm bị kẹt nhiễm. Mười tám giới gồm căn trần thức, ba thứ đó dính kẹt nhau làm cho sự tu hành không tiến. Những thứ đó cụ thể nơi thân nơi cảnh, làm cho chúng ta đắm nhiễm nên gọi là ma.

Trong bốn thứ ma thì ma phiền não, ma ám nhập giới và ma chết, ba thứ ma này ở ngay nơi thân tâm sanh ra, nên phải tu tập chân chánh đuổi trừ nó, còn tướng ma quỷ thần là điều cần phải biết, nên đây lược nêu ra.

Ma quỷ thần có ba loại:

1. Ma tinh my

Là loài thú theo mười hai giờ, nó biến hóa làm các thứ hình sắc. Hoặc nó hóa người thiếu nữ, người già nua, nhẵn đến những hình tướng đáng sợ không phải ít để làm nã loạn người tu hành. Các loài tinh my này nào hại người tu, mỗi loài đến theo giờ của nó, phải biết rành rõ. Nếu giờ Dần (3 giờ - 5 giờ) đến, ắt là loài cọp v.v... Nếu giờ Mão (5 giờ - 7 giờ) đến, ắt là loài thỏ, nai v.v... Nếu giờ Thìn (7 giờ - 9 giờ) đến, ắt là loài rồng, trăn v.v... Nếu giờ Tỵ (9 giờ - 11 giờ) đến, ắt là loài rắn, trăn v.v... Nếu giờ Ngọ (11 giờ - 13 giờ) đến, ắt là loài ngựa, lừa, lạc đà v.v... Nếu giờ Mùi (13 giờ - 15 giờ) đến, ắt là loài dê v.v... Nếu giờ Thân (15 giờ - 17 giờ) đến, ắt là loài khỉ vượn v.v... Nếu giờ Dậu (17 giờ - 19 giờ) đến, ắt là loài gà, chim v.v... Nếu giờ Tuất (19 giờ - 21 giờ) đến, ắt là loài chó,

chó sói v.v... Nếu giờ Hợi (21 giờ - 23 giờ) đến, ắt loài lợn v.v... Nếu giờ Tý (23 giờ - 01 giờ) đến, ắt loài chuột v.v... Nếu giờ Sửu (01 giờ - 03 giờ) đến, ắt loài trâu bò v.v... Hành giả nếu thấy chúng thường dùng những giờ này đến, tức biết những loài tinh thú ấy, kêu tên nó mà quả trách liền phải tiêu diệt.

Đây nói mười hai giờ theo xưa, nếu ngồi thiền những giờ đó mà thấy tướng lạ đến quấy nhiễu thì biết là loại ma gì, kêu tên quả trách thì nó hết.

2. Ma đôi dịch

Nó cũng làm những việc xúc chạm não loạn người tu hành. Hoặc hóa như con sâu con mọt bò lên đầu mặt người vùi chích chóp nhoáng, hoặc bươi vạch dưới hai nách của người, hoặc chọt ôm người giữ người, hoặc kêu vang lên làm ồn náo và hóa hình các loài thú rất nhiều tướng lạ. Khi nó đến não loạn, người tu liền biết nên nhất tâm nhắm mắt lại, thầm mắng nó thế này: “Ta nay đã biết ngươi, ngươi là loài quỷ Thâu-lạp-kiết-chi tà kiến ưa phá giới người mùi ăn lửa trong cõi Diêm-phù-đề, ta nay giữ giới quyết không sợ ngươi.” Nếu người xuất gia nên tụng giới bản, nếu người tại gia nên tụng tam quy ngũ giới v.v... thì bọn quỷ này khúm núm rút lui. Nếu có hóa các thứ tướng mạo làm chướng nạn người tu như thế và các phương pháp đoạn trừ, ở trong kinh thiền có nói rộng.

Các loài này chúng ta cũng thường thấy. Ngồi thiền mà nghe con gì nhỏ nhỏ bò bò như chui vào khoeo mắt, hoặc muốn chui vào lỗ tai làm khó chịu, đó gọi là

ma đôi dịch. Ma này không có gì quan trọng, chỉ cần biết rồi kêu tên mắng nó. *Ta nay đã biết người, người là loài quỷ Thâu-lạp-kiết-chi tà kiến ưa phá giới người mù ăn lửa trong cõi Diêm-phù-đề, ta nay giữ giới quyết không sợ người.* Không thêm sợ nó thì nó hết. Hoặc không nhớ tên dài dòng, chỉ quở nó là ma quái, không biết tu hành tới đây quậy phá, ta tu hành đúng giới luật không sợ các người. Nói là ma vì lúc ngồi thiền nó bò lung tung, làm cho tâm mình mất thiền định, nên gọi nó là ma. Chúng ta đừng sợ, biết là hư giả thì nó hết chứ không có gì nguy hiểm.

3. Ma nào

Bọn ma này hay hóa làm ba thứ cảnh tượng ngũ trần đến phá thiện tâm người.

- *Hóa cảnh nghịch ý: Là ngũ trần ghê sợ khiến người phải kinh khủng.*

- *Hóa cảnh thuận ý: Là ngũ trần yêu thích khiến người sanh tâm đắm mến.*

- *Hóa cảnh không thuận không nghịch: Là cảnh ngũ trần bình thường làm loạn động tâm người tu hành khiến mất thiền định.*

Thế nên, ma gọi là “Sát” cũng gọi là “mũi tên hoa”, cũng gọi là “năm mũi tên”, vì nó bắn vào năm giác quan của người. Giữa vật chất và tinh thần nó tạo ra bao nhiêu cảnh giới làm mê lầm não loạn người tu hành, nên gọi là ma. Hóa làm cảnh thuận, như hóa làm hình tượng cha mẹ anh em, chư Phật và nam nữ

đẹp dễ đáng yêu, khiến tâm người đắm trước. Hoặc hóa làm những cảnh nghịch, như hóa cọp, sói, sư tử, la-sát những hình tượng đáng sợ, đến khủng bố người tu hành. Hoặc hóa làm cảnh không thuận không nghịch, tức là việc bình thường làm loạn động khiến mất thiền định, nên gọi là ma. Hoặc nó tạo ra những thứ âm thanh hay dở, những thứ mùi thơm hôi, tạo ra những thứ vị ngọt đắng, những cảnh giới khổ vui đến làm xúc não thân người đều là việc của ma, tướng nó rất nhiều, ở đây không thể kể hết. Tóm phần trọng yếu, nếu tạo những thứ ngũ trần làm não loạn người, khiến mất pháp lành, khởi các phiền não đều là ma quân. Do nó hay phá hoại tính bình đẳng của Phật pháp, khởi các pháp chướng đạo: tham dục, lo buồn, giận hờn, ngủ mê v.v...

Ma nào này hóa ra cọp, sói, sư tử... những cảnh tượng ngũ trần đáng sợ, khiến người phải kinh khủng, đó là loại ma hóa nghịch cảnh. Hoặc ma hóa cảnh thuận ý, hóa cảnh không thuận không nghịch, trong khi tu chúng ta nên biết rõ các loại ma này.

Ma gọi là Sát cũng gọi là mũi tên hoa, cũng gọi là năm mũi tên. Tại sao gọi là mũi tên hoa? Vì mới thấy nó đẹp nhưng khi dính vào thì đau nhức khó chịu, đó là ma theo cảnh thuận.

Ma bày ra nhiều thứ, thứ nào cũng trở ngại sự tu hành, làm chúng ta mê nhiễm chướng ngại tâm thanh tịnh của mình. Cho nên khi tất cả hiện tượng khởi lên sanh chướng ngại sự tu hành thì biết đó là tướng của ma,

chúng ta đừng sợ cứ chánh tâm quán các tướng đó là hư dối, như trong kinh Kim Cang Phật dạy “Phàm sở hữu tướng giai thị hư vọng, nhược kiến chư tướng phi tướng tức kiến Như Lai”. Thấy các tướng biết giả dối là thấy Phật, còn thấy thật rồi sợ là thấy ma. Khi thấy tất cả hình tướng đáng yêu đáng sợ, chúng ta đều quán theo lời Phật dạy, chí tâm tưởng niệm như vậy thì ma tan mất. Nếu thấy mà sanh mừng sợ thì đó là bệnh.

Như vậy tuy ma có nhiều thứ nhưng chúng ta chỉ cần giữ tâm thanh tịnh sáng suốt, đừng cho xao động sợ sệt, là chúng ta chiến thắng ma. Trường hợp thấy có gì lạ mà tâm rung rinh, bình thản không được, thì nhớ lời Phật dạy “Tất cả pháp hữu vi, như mộng huyễn bọt bóng, như sương cũng như điện, phải luôn quán như vậy” là phá được hết tất cả các thứ ma. Chúng ta tu dường như có nhiều trở ngại mà thật không có gì trở ngại, nếu luôn luôn khéo biết thì sự tu hành chắc chắn thành công.

Như bài kệ trong Kinh chép:

*Dục ma quân thứ nhất,
Ưu sâu đội thứ hai,
Đói khát quân thứ ba,
Mến yêu là thứ tư,
Ngủ mê quân thứ năm,
Kinh sợ đội thứ sáu,
Nghĩ hối quân thứ bảy,
Giận hờn là thứ tám,
Mê danh lợi thứ chín,*

*Ngã mạn là thứ mười.
 Như thế những thứ quân,
 Dìm đắm người xuất gia,
 Ta lấy sức thiên trí,
 Phá dẹp các quân ma,
 Được thành Phật đạo rồi,
 Độ thoát tất cả người.*

Bài kệ kể về mười thứ quân ma. Chúng ta kiểm lại xem mình có bị ma nào không? Thứ nhất ma tham dục, thứ hai ma lo buồn, thứ ba ma sợ đói thiếu, thứ tư ma mền yêu, thứ năm ma ngủ mê, thứ sáu ma kinh sợ, thứ bảy ma nghi ngờ hối tiếc, thứ tám ma giận hờn, thứ chín ma mê danh, thứ mười ma ngã mạn. Mười thứ ma này trong tâm chúng ta có đủ, nên ngồi lại tu cứ sợ ma. Ma bên trong có đủ mà sợ ma bên ngoài phá cái gì? Người khéo tu phải quán chiếu xem xét lại nội tâm, làm sao cho ma ở trong giảm bớt thì ma bên ngoài không cách gì phá được. Muốn cho ma ở ngoài không xâm nhập thì phải thấy rõ ác ma đang ẩn náu ở trong, tìm đủ cách dẹp sạch nó. Chúng ta tu sớm thấy được những ma trong tâm niệm của mình, gìn giữ sửa đổi cho trong sạch, đó là điều thiết yếu, chứ đừng chỉ lo sợ ma bên ngoài mà thôi thất việc tu tập.

*Như thế những thứ quân,
 Dìm đắm người xuất gia,
 Ta lấy sức thiên trí,
 Phá dẹp các quân ma.*

Những quân ma làm cho người xuất gia bị chìm đắm, không thoát ra khỏi biển khổ được. Muốn thoát khỏi phải lấy sức thiền định và trí tuệ phá dẹp nó, nếu không thiền định, không trí tuệ thì không làm sao dẹp được quân ma.

Được thành Phật đạo rồi,

Độ thoát tất cả người.

Chúng ta chưa thành Phật mà muốn độ mọi người thì không thể độ được. Vì vậy người tu phải phát nguyện lớn, nguyện thành Phật đạo để độ tất cả chúng sanh. Kể cả quân ma còn phải độ hết, huống là kẻ oán người thân. Thế nên người có ân nghĩa cũng độ, kẻ không ân nghĩa cũng độ, độ tất cả cùng đạt đạo, không giới hạn một chỗ nào.

*Hành giả đã biết việc ma, cần phải đuổi nó.
Phương pháp đuổi có hai:*

1/ Tu Chỉ đuổi: Phàm thấy tất cả cảnh ma bên ngoài đều biết là hư dối, không lo không sợ, cũng không thủ không xả hay vọng chấp phân biệt, dứt tâm lạng yên thì ma tự tiêu diệt.

2/ Tu Quán đuổi: Nếu thấy các cảnh ma như trước đã nói, dùng Chỉ đuổi không đi, phải phản quán tâm năng kiến không thấy chỗ nơi thì bọn ma kia chỗ nào mà nào loạn?

Ma ở ngoài phải tu Chỉ để phá dẹp nó, tức là định tâm không nghĩ tưởng, không lo sợ thì quân ma tự lùi. Nếu dùng Chỉ đuổi ma không đi thì nên quán lại tâm

năng kiến của mình, tức là quán chiếu cái tâm thấy ma biết ma đó, xem nó ở đâu. Xét tìm không thấy chỗ nơi thì ma không có chỗ nào nào hại được.

Khi quán như thế ma liền diệt hết. Nếu nó trì hoãn không đi, cần phải chánh tâm, chớ sanh tưởng kinh sợ, không tiếc thân mạng, chánh niệm không động, biết trên bản tánh chân như ma giới tức là Phật giới; nếu ma giới là Phật giới thì chỉ có một không hai; rõ biết như vậy thì ma giới không xả, Phật giới không thủ, Phật pháp tự sẽ hiện tiền, ma cảnh tự nhiên tiêu diệt.

Nếu chúng ta tu Quán đूर्đoỉ mà nó trì hoãn không đi thì cần phải dùng chánh tâm, quán Phật giới ma giới không hai, cảnh giới Phật cảnh giới ma cả hai đều không thật. Cảnh giới Phật không thật thì cảnh giới ma làm sao thật được, vì cảnh Phật và cảnh ma đều từ tự tâm mình phát ra, cho nên không thủ không xả. Không thủ cảnh giới Phật, không xả cảnh giới ma, vậy là Phật pháp hiện tiền, ma cảnh tự nhiên tiêu diệt.

Lại nữa, nếu thấy ma cảnh không tiêu chẳng cần phải lo, nếu thấy tiêu diệt cũng chớ sanh mừng. Vì có sao? Vì chưa từng thấy có người ngồi thiền thấy ma hóa làm cọp sói đến ăn thịt, cũng chưa từng thấy ma hóa làm nam nữ đến kết làm vợ chồng, chính nó là huyền hóa.

Thấy ma tới phá chúng ta liền biết là hư giả không thật, nó lặng mất đừng mừng, nó chưa lặng cũng đừng sợ. Vì sao? Vì có mừng sợ là rơi vào cảnh giới của ma. Nhiều người thấy ma hóa ra cọp sói, rắn rít v.v... sợ nó cắn ăn thịt mình, nhưng xét kỹ lại xem có ai ngồi thiền

bị ma ăn thịt không? Chúng ta nghe nói ma liền sợ, đó là tưởng tượng thiếu thực tế. Người khéo tu thì không có gì sợ, dù ma hiện ra đuổi không đi vẫn không sợ. Định tâm thì nó tự hết. Có ma nam, ma nữ nào tới kết làm người thân với người tu thiền không? Không. Nó chỉ lừa gạt thôi chứ không làm gì được, chúng ta đừng sợ mà mất thời giờ tu tập.

Người ngu không rõ, tâm sanh kinh sợ và khởi lòng tham đắm, nhân đó mà tâm loạn, mất thiền định và sanh cuồng, tự chuốc lấy họa hoạn đều tại mình không có trí tuệ mà thọ hại, không phải tại ma gây nên.

Người ta cứ ngỡ ma làm mình đau, làm cho sanh chứng này tật kia, nhưng sự thật ma không làm gì được hết. Do khi thấy nó người ta hoảng sợ khiến tâm rối loạn sanh cuồng điên, rồi nói ma bắt. Chúng ta ngu mê không nắm vững tinh thần tu hành, thấy những điều lạ liền sợ hãi hoảng hốt, từ đó sanh bệnh. Người trí thấy cái gì tới cũng thản nhiên, biết ma chỉ là bóng dáng đâu có gì đáng sợ.

Nếu các ma cảnh làm não loạn người tu, hoặc trải qua nhiều tháng đến cả năm mà không đi, chỉ phải đoạn tâm chánh niệm cho kiên cố, không tiếc thân mạng, chớ ôm lòng lo sợ, phải tụng các kinh Đại thừa, Phương đẳng và thân chú trị ma, thâm tụng niệm và hằng nhớ Tam bảo. Nếu khi xuất định cũng phải tụng chú để tự đề phòng, sám hối, hổ thẹn và tụng giới luật, tà không can phạm được chánh, lâu lâu nó tự diệt. Ma sự rất nhiều nói không thể hết, phải khéo mà biết nó.

Có nhiều cách để đối trị ma cảnh, như tụng các kinh Đại thừa Pháp Hoa, Hoa Nghiêm, Bát-nhã... Hoặc sám hối, phát tâm hổ thẹn, gìn giữ giới luật tinh nghiêm, ma từ từ sẽ đi không làm hại được.

Thế nên, người sơ tâm tu hành cần phải gần gũi thiện tri thức. Nếu có những việc nạn như vậy, ấy là ma nhập tâm người hay khiến người tâm thần cuồng loạn, hoặc mừng hoặc lo, nhân đó thành bệnh đến chết. Hoặc khi ma cho được tà thiên định, trí tuệ, thần thông, đà-la-ni, thuyết pháp giáo hóa, người đều kính phục, về sau phá hoại việc lành xuất thế của người và phá hoại chánh pháp. Những việc ma như thế, có nhiều loại sai biệt không thể nói hết. Nay lược chỉ bày những điều cần yếu để cho người tu trong lúc tọa thiền không lầm nhận các cảnh giới ma.

Ma có nhiều thứ nhưng điều trọng tâm chúng ta phải nhớ là ma không làm hại được người, chỉ do chúng ta sợ hãi hoảng hốt sanh ra bệnh cuồng loạn. Vì vậy cần phải hiểu biết cho rõ. Như trường hợp, có người rất tha thiết tu hành nhưng vì không hiểu đạo lý căn bản, khi tu được những định tà cũng có thần thông, thuyết pháp rất hay mọi người kính phục, thời gian sau phá giới phạm tội... các thứ định được kia đều mất. Đó là tà thiên, do không khéo học hiểu mà bị sai lầm.

Nói tóm lại, nếu muốn dẹp tà về chánh phải quán thật tướng của các pháp, khéo tu Chỉ Quán thì không có cái tà nào mà không dẹp được. Cho nên trong kinh luận nói: “Trừ thật tướng của các pháp, kỳ dư tất cả là ma sự.” Như bài kệ nói:

*Nếu phân biệt nhớ tướng,
Tức là lưới của ma,
Không động, không phân biệt,
Ấy tức là pháp ấn.*

Chúng ta tu đa số đều có tâm lo sợ, sợ đêm khuya ngồi yên một mình ma tới phá không biết làm sao trị. Có người trước khi tu thiền học bùa chú, để ma tới vẽ bùa thổi cho nó bay đi. Nghĩ vậy tưởng chừng như hay, nhưng sự thật không hay. Ở đây dạy rằng *trừ thật tướng của các pháp, kỳ dư tất cả là ma sự*. Muốn trừ quân ma dẹp tà về chánh, phải quán thật tướng của các pháp. Các pháp không có tự tánh, đều do nhân duyên sanh, hư dối không thật. Khi ma hiện ra với bất cứ hình thức nào, chúng ta cũng đều biết đó là duyên hợp hư dối không thật. Như xem múa lân, biết con lân là giả thì đâu có sợ. Tưởng thật mới sợ, còn biết giả thì sợ làm gì. Vì vậy khi quán thật tướng của các pháp thì không còn sợ hãi, đó là chánh pháp.

Đức Phật ngồi tu dưới cội Bồ-đề, ma vương hiện ra những mỹ nữ kiều diễm tới dụ dỗ, ngài dùng trí tuệ thấy đúng như thật để đuổi nó. Ngài nói: “Đã da hôi thối! Đi, ta không có dùng”, ma vương xấu hổ rút lui. Khi ma hiện hình đầu trâu mặt ngựa cầm gươm giáo vây quanh, ngài thiền định tâm không dao động, ma bao vây một hồi rồi bỏ đi. Phật nói: “Ta dùng cây cung thiền định và mũi tên trí tuệ để dẹp phá ma quân.” Phật lấy thiền định và trí tuệ để trị ma, còn chúng ta nhát quá nên muốn dùng bùa chú để trị ma,

đó không phải là chánh. Nếu tâm bất động thì không có ma nào phá được, còn khởi tâm lo sợ là bị ma phá.

*Nếu phân biệt nhớ tưởng,
Tức là lưới của ma,
Không động, không phân biệt,
Ấy tức là pháp ấn.*

Chúng ta ngồi thiền thấy những cảnh lạ nhớ định tâm, không nghĩ không tưởng, tâm an định thì ma biến mất, hoặc dùng trí tuệ quán chiếu phá dẹp nó. Dùng thiền định và trí tuệ để trị ma đó là cách hay hơn tất cả, nếu thấy ma rồi phân biệt ma này dữ v.v... là rơi vào lưới của ma. Pháp ấn đuổi ma là ở chỗ đó. Người tu đừng sợ ma quái ở bên ngoài mà chỉ sợ tâm mình không an định. Thiền định và trí tuệ là gốc, là phương pháp trị ma hay nhất, chúng ta khéo nhớ để ứng dụng tu tập.



CHƯƠNG IX

TRỊ BỆNH

Chánh văn:

Hành giả chuyên tâm tu hành, hoặc tứ đại có bệnh là vì dùng quán tâm, quán hơi thở kích động bệnh cũ phát khởi. Hoặc không khéo điều hòa ba việc: thân, tâm và hơi thở, trong ngoài có chỗ sai suễn cho nên có bệnh hoạn. Phạm phương pháp tọa thiền nếu khéo dụng tâm thì bốn trăm lẻ bốn bệnh tự nhiên lành, nếu dụng tâm sai suễn thì bốn trăm lẻ bốn bệnh nhân đó phát sanh. Thế nên, nếu tự tu hay dạy người tu, phải khéo biết gốc bệnh, phải khéo biết phương pháp dùng nội tâm trị bệnh trong lúc tọa thiền. Một phen phát bệnh chẳng những chướng ngại sự tu hành, còn lo mất mạng là khác.

Nay nói về pháp trị bệnh có hai ý:

- 1/ Tướng bệnh phát khởi.
- 2/ Phương pháp trị bệnh.

I- Tướng bệnh phát khởi

Bệnh phát tuy có nhiều cách, lược nói không ngoài hai thứ:

1. Tướng bệnh do tứ đại tăng giảm

Nếu địa đại tăng thì mắc bệnh thũng kiết trầm trọng, thân thể khô gầy, như thế một trăm lẻ một bệnh sanh. Nếu thủy đại tăng thì đàm ẩm dầy dầy, ăn uống không tiêu, đau bụng, hạ hơi v.v... một trăm lẻ một bệnh sanh. Nếu hỏa đại tăng thì chột lạnh, chột nóng toàn thân đau nhức, hôi miệng, đại tiểu không thông v.v... một trăm lẻ một bệnh sanh. Nếu phong đại tăng thì thân thể lơ lửng như treo trên không, lăn lộn đau nhức, phổi sưng thở gấp, ụa mưa, mệt lả v.v... như thế một trăm lẻ một bệnh sanh. Cho nên trong Kinh chép: “Một đại không điều hòa thì một trăm lẻ một bệnh sanh, tứ đại không điều hòa thì bốn trăm lẻ bốn bệnh đồng khởi.” Tứ đại phát bệnh mỗi thứ có tướng mạo của nó, chính trong khi ngồi thiền và trong khi mộng phải khảo sát cho rõ.

2. Tướng ngũ tạng sanh bệnh

Từ tim sanh bệnh thì thân thể nóng, lạnh, đầu nhức, miệng khô v.v... vì tim là chủ về miệng. Từ phổi sanh bệnh thì thân thể mập phù, tứ chi mỏi mệt, mũi nghẹt v.v... vì phổi chủ về mũi. Từ gan sanh bệnh trong lòng thường không vui, buồn rầu, thương lo, giận hờn, đầu nhức, mắt mờ v.v...

vì gan chủ về con mắt. Từ lá lách sanh bệnh thì thân thể và trên mặt nổi phong khắp cả, ngứa ngứa đau nhức, ăn uống không ngon v.v... vì lá lách chủ về lưỡi. Từ trái thận sanh bệnh thì ở cổ sanh nấc cục, bụng no, lỗ tai bưng v.v... vì trái thận chủ về lỗ tai. Năm tạng sanh bệnh rất nhiều, mỗi cái có tướng của nó, phải xem xét trong khi ngồi thiền và trong mộng thì biết được.

Như thế nguyên nhân sanh bệnh của tứ đại ngũ tạng không phải một, tướng bệnh rất nhiều không thể nói hết. Hành giả nếu muốn tu pháp môn Chỉ Quán để thoát ly sanh tử, phải khéo biết nguyên nhân sanh bệnh. Hai thứ bệnh này nguyên nhân chung là do trong và ngoài phát động. Nếu bên ngoài bị trúng gió lạnh phát sốt, hoặc ăn uống không tiêu mà bệnh, từ hai chỗ này phát ra nên biết bệnh do bên ngoài phát khởi. Hoặc do dụng tâm không điều hòa, quán hạnh sai lạc, hoặc do khi pháp định phát sanh không biết giữ gìn đến khiến tứ đại ngũ tạng sanh bệnh, ấy là tướng bệnh do bên trong phát khởi.

Lại nữa, có ba thứ nhân duyên khiến người mắc bệnh:

- Tứ đại, ngũ tạng tăng giảm khiến người mắc bệnh như đã nói ở trên.
- Quỷ thần gây nên khiến người mắc bệnh.
- Nghiệp báo khiến người mắc bệnh.

Những bệnh như thế, mới mắc phải sớm trị rất dễ được lành, nếu để qua thời gian lâu bệnh thành thực, thân gây bệnh nặng, chữa trị rất khó lành.

II- Phương pháp trị bệnh

Đã rõ nguyên nhân phát bệnh, cần tạo phương pháp trị bệnh. Phương pháp trị bệnh có nhiều cách, tóm lược không ngoài hai phương tiện Chỉ và Quán.

1. Thế nào dùng Chỉ trị bệnh?

Có thầy nói: “Phải an tâm ngưng tại chỗ bệnh, tức là bệnh lành. Tại sao? Vì tâm là chủ của thân quả báo trong một thời kỳ, ví như vua đến chỗ nào thì bọn trộm cướp đều tan sạch.” Lại có thầy bảo: “Dưới rốn một tác gọi là đan điền, nếu ngưng tâm tại chỗ này không tán loạn, trải qua thời gian lâu đa số bệnh đều dứt.” Có thầy bảo: “Thường ngưng tâm dưới chân, bất luận đi, đứng, nằm hay nghỉ liền trị được bệnh. Vì cố sao? Vì người do tứ đại không điều hòa cho nên sanh các bệnh, đó là do tâm thức duyên lên trên khiến tứ đại không điều hòa. Nếu an tâm ở dưới thì tứ đại tự nhiên điều hòa, các bệnh đều lành.”

Có thầy bảo: “Chỉ cần biết các pháp Không, không thật có, không chấp giữ tướng bệnh, lạng lẽ dừng trụ, phần nhiều trị được bệnh. Tại sao? Do tâm nhớ tưởng kích động tứ đại nên có bệnh sanh. Dứt tâm, vui hòa, các bệnh liền trừ. Nên kinh Tịnh Danh

nói: Cái gì làm gốc bệnh? Chính là phan duyên. Làm sao đoạn dứt phan duyên? Chính là tâm không chỗ được.” Như thế nói các thứ tướng dùng Chỉ để trị bệnh chẳng phải một, nên biết khéo tu pháp Chỉ có thể trị các bệnh.

2. Dùng Quán trị bệnh

Có thầy nói: Dùng Quán tâm tưởng sáu thứ hơi thở trị bệnh, tức là dùng Quán trị bệnh. Thế nào là sáu thứ hơi thở? Nghĩa là: xuy, hô, hy, ha, hứ, hứ. Sáu thứ hơi thở này đều do trong lưỡi, miệng và tâm tưởng phương tiện chuyển động mà thành, phải dùng đều đều nhẹ nhẹ. Bài tụng nói:

**Tâm thuộc về Ha, thận thuộc Xuy,
Tỳ Hô, phổi Hứ, thánh đều biết,
Gan và tạng nhiệt do chữ Hứ,
Tam tiêu ngăn trệ chỉ nói Hy.**

Có thầy nói: Nếu khéo dùng Quán tưởng vận chuyển mười hai thứ hơi thở thì trị được nhiều bệnh. Mười hai thứ hơi thở:

- 1/ Hơi thở lên.**
- 2/ Hơi thở xuống.**
- 3/ Hơi thở đầy.**
- 4/ Hơi thở tiêu.**
- 5/ Hơi thở tăng trưởng.**
- 6/ Hơi thở diệt hoại.**

7/ Hơi thở ấm.

8/ Hơi thở lạnh.

9/ Hơi thở xông lên.

10/ Hơi thở gìn giữ.

11/ Hơi thở điều hòa.

12/ Hơi thở bồi bổ.

Mười hai thứ hơi thở này đều do tâm quán tưởng mà có. Nay lược tương đối trị của mười hai thứ hơi thở. Hơi thở lên trị bệnh trầm trọng. Hơi thở xuống trị bệnh lơ lửng. Hơi thở đầy trị bệnh khô gầy. Hơi thở tiêu trị bệnh thũng phù. Hơi thở tăng trưởng trị bệnh ốm yếu. Hơi thở diệt hoại trị bệnh tăng thịnh. Hơi thở ấm trị bệnh lạnh. Hơi thở lạnh trị bệnh nóng. Hơi thở xông lên trị bệnh ngăn nghẹn không thông. Hơi thở gìn giữ trị bệnh lẫn lộn. Hơi thở điều hòa chung trị bệnh tứ đại bất hòa. Hơi thở bồi bổ bồi dưỡng tứ đại suy kém. Khéo dùng các thứ hơi thở này, có thể trị lành các bệnh, suy ra có thể biết.

Có thầy nói: Khéo dùng Giả tướng quán hay trị hết các bệnh. Như người mắc bệnh lạnh, tưởng trong thân hơi lửa xông ra liền trị được bệnh lạnh. Cách trị bệnh này trong kinh Tập A-hàm về bảy mươi hai thứ bí pháp trị bệnh có nói rộng.

Có thầy bảo: Dùng Chỉ Quán kiểm xét tứ đại trong thân không có bệnh, tâm cũng không có chỗ sanh bệnh thì các bệnh tự lành.

Như thế, bao nhiêu thuyết nói dùng Quán trị bệnh chỗ ứng dụng không đồng, nếu khéo hiểu được ý đều trị lành bệnh.

3. Khéo dùng phương tiện

Hai pháp Chỉ Quán nếu người khéo hiểu được ý thì không bệnh nào mà trị chẳng lành. Nhưng người thời nay căn cơ tối cạn, đa số tập quán tưởng không thành công nên pháp này ít được lưu truyền. Lại có người tu không được pháp này, bèn xoay qua học khí thuật, nhịn cơm, e sau này sanh kiến chấp tà dị. Những thứ thuốc bằng cây cỏ, vàng đá... thích hợp với bệnh thì nên dùng.

Nếu là bệnh do quỷ phá thì phải lập tâm cho vững, thêm tụng chú để giúp sự trị bệnh. Nếu là bệnh nghiệp báo cần phải tu phước và sám hối, bệnh ắt tiêu diệt. Hai pháp Chỉ Quán trị bệnh, nếu người khéo hiểu một pháp cũng đủ tự tu và dạy người, huống là thông đạt cả hai. Nếu cả hai pháp đều không biết thì bệnh sanh không thể trị, chẳng những bỏ bê sự tu hành, còn e tánh mạng khó bảo toàn làm sao tự tu và dạy người? Thế nên, người muốn tu Chỉ Quán phải hiểu phương pháp nội tâm trị bệnh. Pháp này không phải một, hiểu ý tại người, chứ không thể truyền bằng văn tự.

Lại nữa, trong khi ngồi thiền dụng tâm trị bệnh cần phải gồm đủ mười pháp sẽ được lợi ích. Mười pháp:

- 1/ Tin.
- 2/ Dùng.
- 3/ Siêng.
- 4/ Thường trụ trong duyên.
- 5/ Phân biệt nguyên nhân bệnh khởi.
- 6/ Phương tiện.
- 7/ Thực hành lâu.
- 8/ Biết thủ xả.
- 9/ Giữ gìn.
- 10/ Biết ngăn cản.

Thế nào là tin? Nghĩa là tin pháp này hay trị được bệnh.

Sao là dùng? Nghĩa là tùy thời hằng dùng.

Sao là siêng? Chuyên cần không nghỉ, đến khi lành bệnh mới thôi.

Sao là trụ trong duyên? Tâm vi tế luôn luôn y nơi pháp, không duyên cái gì khác.

Sao là phân biệt nguyên nhân bệnh khởi? Như đoạn trước đã nói.

Sao là phương tiện? Là thở ra, hít vào tâm tưởng vận chuyển khéo léo thành tựu không cho trái phép.

Sao là thực hành lâu? Nếu áp dụng chưa có lợi ích chẳng kể ngày tháng thường tập không phế bỏ.

Sao là biết thủ xả? Biết cái có ích liền chuyên cần, cái có hại liền xả đi, chín chắn chuyển tâm điều trị.

Sao là gìn giữ? Khéo biết các duyên xúc phạm mà giữ gìn.

Sao là ngăn cản? Được điều ích lợi không đến người khác nói, chưa tổn hại không sanh nghi chê.

Nếu y mười pháp này trị bệnh quyết định có hiệu nghiệm không dối vạy.

Giảng:

Hành giả chuyên tâm tu hành, hoặc tứ đại có bệnh là vì dùng quán tâm, quán hơi thở kích động bệnh cũ phát khởi. Hoặc không khéo điều hòa ba việc: thân, tâm và hơi thở, trong ngoài có chỗ sai suyển cho nên có bệnh hoạn. Phàm phương pháp tọa thiền nếu khéo dụng tâm thì bốn trăm lẻ bốn bệnh tự nhiên lành, nếu dụng tâm sai suyển thì bốn trăm lẻ bốn bệnh nhân đó phát sanh.

Tu thiền đúng thì bệnh hết, tu sai bệnh thêm. Người chuyên tâm tu hành tứ đại có bệnh là do quán tâm, quán hơi thở kích động nên bệnh cũ phát khởi. Ví dụ người có bệnh ho hen, lúc ngồi thiền không khéo điều hòa hơi thở, để kéo khò khè hoài thì bệnh sẽ tăng. Nếu khéo định tâm điều hòa hơi thở, có khi mũi dường như không thở mà hơi thở đi khắp các lỗ chân lông, ra vào nhẹ nhàng như có như không. Định tâm và điều hòa như vậy, bệnh hen suyễn và những bệnh nhẹ khác

sẽ hết. Đó là từ tu mà hết bệnh, còn không khéo thì lại sanh bệnh. Nếu khéo dụng tâm thì trị được bốn trăm lẻ bốn bệnh của tứ đại. Mỗi đại có một trăm lẻ một bệnh, cộng chung bốn đại thành bốn trăm lẻ bốn bệnh.

Tại sao tôi phải giảng quyển này kỹ, vì nhiều người hay nói tu thiền điên rồi sợ tu thiền, nếu nghe hiểu nắm vững đường lối tu, chẳng những không bị bệnh mà còn lành bệnh, đó là chỗ quan trọng. Cho nên người khéo tu sẽ trị được những bệnh ở bên trong phát ra, nếu ham tu thiền mà không hiểu rồi đổ thừa là tại tu thiền sanh bệnh thì không đúng.

Thế nên, nếu tự tu hay dạy người tu, phải khéo biết gốc bệnh, phải khéo biết phương pháp dùng nội tâm trị bệnh trong lúc tọa thiền. Một phen phát bệnh chẳng những chướng ngại sự tu hành, còn lo mất mạng là khác.

Nay nói về pháp trị bệnh có hai ý:

- 1/ Tướng bệnh phát khởi.*
- 2/ Phương pháp trị bệnh.*

Tại sao chúng ta ngồi thiền phải có bồ đoàn tọa cụ, phải có người đi xem ngồi đúng hay sai để sửa? Đó là vì sợ sai rồi sanh bệnh. Nếu khi tu thấy điều gì lạ thì thưa hỏi quý thầy hướng dẫn cho rõ để tránh bệnh. Tránh bệnh được thì có lợi lớn, nếu để sanh bệnh dễ thối tâm, làm sao tu được. Cho nên người khéo tu thì sẽ ít bệnh.

Bản thân tôi cũng là một người bệnh. Vào năm 1960, tôi đang dạy học ở chùa Phước Hòa - Trà Vinh,

thầy Huyền Vi làm Đốc giáo ở Ấn Quang, Thầy sắp đi Ấn Độ nên cùng với Hòa thượng Giám đốc xuống gọi tôi trở về. Như vậy là tôi một mình làm hai việc, vừa dạy phần của tôi lại gán thêm phần của thầy Huyền Vi, lại còn tụng kinh và đi giảng chỗ này chỗ kia nữa. Do tôi làm việc quá sức nên bị bệnh phổi phải vào Bệnh viện Đồn Đất nằm ba tháng. Tôi nghĩ, mình đã bệnh phổi mà tụng kinh niệm Phật nhiều quá thì không đủ sức, nên thử dùng phương pháp tu thiền để trị bệnh xem sao. Ngang đó tôi dứt khoát tu thiền, nhưng vì không có thầy dạy nên phải tìm xem trong kinh sách. Tôi xem Lục Diệu Pháp Môn của ngài Trí Khải thật kỹ rồi ứng dụng tu. Khi ra viện bác sĩ dặn mỗi tháng trở lại lãnh thuốc, uống trong vòng ba tháng. Tôi thâm nghĩ, nhất định không trở vào nhà thương nữa. Quyết định rồi tôi vào thất ngồi thiền tu tập, mãi ba tháng thấy bệnh tình nhẹ dần rồi lần lần hết hẳn. Sau một năm mở trường Huệ Nghiêm, tôi dạy học luôn mấy năm mà không sao hết. Từ đó tôi tu thiền cho đến khi lên núi.

Lúc ấy tôi dám tự hào, mỗi khi chớm cảm ngồi thiền một hai giờ mồ hôi xuất ra, xả thiền lấy khăn lau khô là hết cảm. Khi trước cứ mỗi lần cảm là mỗi lần ho, giờ hết cảm thì hết ho, bệnh phổi cũng theo đó mà hết. Như vậy mới thấy bệnh cũng tùy thuộc vào sự tu của mình, nếu vận dụng hơi nhiều thì phổi phải yếu, nên yên lặng lại bớt, tránh không bị cảm, bệnh sẽ giảm. Diệu dụng của tu thiền ở chỗ đó.

Nhờ tu thiền nên những năm kế tôi không bệnh, nhưng sau này tôi lại bị bệnh tim. Lúc trước ở

Chơn Không quen rồi, đến lúc dời xuống núi ở đất bằng khó chịu, nên tôi lên Đà Lạt xin đất cất thiền viện. Từ năm 1987 đến 1991 cứ chạy tới chạy lui hoài, hết gạo mà vẫn chưa xong, do lo buồn nên sanh bệnh tim. Năm 1993 được giấy phép cho xây thiền viện. Xây dựng xong, bác sĩ Kim ở Cali chuyên về tim mạch rất giỏi, gửi thư mời qua trị bệnh, tôi đồng ý. Qua Pháp, Canada, rồi sang Mỹ đến Cali gặp bác sĩ Kim. Sau khi kiểm tra, bác sĩ kết luận Thầy không có bệnh. Tôi ngạc nhiên, lâu nay bệnh tim uống thuốc mấy năm, sao qua đây hết bệnh? Khi ấy có các bác sĩ là Phật tử đề nghị, tôi đã đi hết nửa vòng trái đất rồi chẳng lẽ về không, sẵn dịp nên thông tim mạch. Tôi nói, các bác sĩ có lòng tốt, nhưng tôi chưa bệnh thông tim làm gì? Sau đó tôi trở về và hết bệnh luôn.

Như vậy cho thấy bệnh tim là do lo buồn, khi hết lo buồn thì bệnh tim cũng hết. Phần tâm của chúng ta rất quan trọng, nếu buồn phiền lo lắng nhiều thì dù khỏe mạnh cũng bệnh đau. Cho nên vui vẻ là thuật để sống khỏe, còn buồn rầu là tự chôn mình gấp. Chúng ta tu đừng để buồn giận trong lòng, mọi sự vui buồn đều bỏ qua, cố gắng tu thì mọi việc sẽ tốt, bệnh hoạn cũng theo đó hết. Đừng sợ bệnh, càng sợ thì bệnh càng nặng. Phần này tôi nói dài dòng một chút là muốn cho tất cả nhớ mà lo tu tập.

I- Tướng bệnh phát khởi

Bệnh phát tuy có nhiều cách, lược nói không ngoài hai thứ:

1. Tướng bệnh do tứ đại tăng giảm

Nếu địa đại tăng thì mắc bệnh thũng kiết trầm trọng, thân thể khô gầy, như thế một trăm lẻ một bệnh sanh. Nếu thủy đại tăng thì đàm ẩm đầy đầy, ăn uống không tiêu, đau bụng, hạ hơi v.v... một trăm lẻ một bệnh sanh. Nếu hỏa đại tăng thì chột lạnh, chột nóng toàn thân đau nhức, hôi miệng, đại tiểu không thông v.v... một trăm lẻ một bệnh sanh. Nếu phong đại tăng thì thân thể lơ lửng như treo trên không, lãn lộn đau nhức, phổi sưng thở gấp, ụa mưa, mệt lả v.v... như thế một trăm lẻ một bệnh sanh. Cho nên trong Kinh chép: “Một đại không điều hòa thì một trăm lẻ một bệnh sanh, tứ đại không điều hòa thì bốn trăm lẻ bốn bệnh đồng khởi.” Tứ đại phát bệnh mỗi thứ có tướng mạo của nó, chính trong khi ngồi thiền và trong khi mộng phải khảo sát cho rõ.

Địa đại tăng thì sanh ra bệnh bấu cổ trầm trọng, thân thể khô gầy... Thủy đại tăng thì đàm ngăn trong cổ nhiều, khò khè ăn uống không tiêu, đau bụng hạ hơi... Hỏa đại tăng thì khi nóng khi lạnh, toàn thân đau nhức, miệng hôi, đại tiểu không thông... Phong đại tăng thì thân thể lơ lửng, đau nhức, ụa mưa v.v... Như vậy cứ mỗi đại phát sanh một trăm lẻ một bệnh, nếu tứ đại không điều hòa được thì bốn trăm lẻ bốn bệnh đồng thời phát khởi.

Bệnh là do tứ đại không khéo điều hòa mà sanh ra, nên trong khi ngồi thiền hoặc nằm mộng, thấy những hiện tượng phải khéo khảo sát xem thuộc về bệnh gì để biết điều trị. Đó là điều quan trọng.

2. Tướng ngũ tạng sanh bệnh

Từ tim sanh bệnh thì thân thể nóng, lạnh, đầu nhức, miệng khô v.v... vì tim là chủ về miệng. Từ phổi sanh bệnh thì thân thể mập phù, tứ chi mỗi mệt, mũi nghẹt v.v... vì phổi chủ về mũi. Từ gan sanh bệnh trong lòng thường không vui, buồn rầu, thương lo, giận hờn, đầu nhức, mắt mờ v.v... vì gan chủ về con mắt. Từ lá lách sanh bệnh thì thân thể và trên mặt nổi phong khắp cả, ngứa ngứa đau nhức, ăn uống không ngon v.v... vì lá lách chủ về lưỡi. Từ trái thận sanh bệnh thì ở cổ sanh nấc cục, bụng no, lỗ tai bưng v.v... vì trái thận chủ về lỗ tai. Năm tạng sanh bệnh rất nhiều, mỗi cái có tướng của nó, phải xem xét trong khi ngồi thiền và trong mộng thì biết được.

Đây có hai trường hợp biết bệnh. Một là ngồi thiền, hai là mộng. Trong mộng thấy bay bổng lên là phong đại thịnh, thấy lửa thiêu đốt là hỏa đại thịnh... thấy lội sông hoặc thấy chết chìm là thủy đại thịnh. Như vậy chính trong khi mộng mà đoán được bệnh của mình, cái nào thịnh cái nào suy chúng ta có thể biết.

Như thế nguyên nhân sanh bệnh của tứ đại ngũ tạng không phải một, tướng bệnh rất nhiều không thể nói hết. Hành giả nếu muốn tu pháp môn Chỉ Quán để thoát ly sanh tử, phải khéo biết nguyên nhân sanh bệnh. Hai thứ bệnh này nguyên nhân chung là do trong và ngoài phát động. Nếu bên ngoài bị trúng gió lạnh phát sốt, hoặc ăn uống không tiêu mà bệnh, từ hai chỗ này phát ra nên biết bệnh do bên ngoài phát khởi.

Hoặc do dụng tâm không điều hòa, quán hạnh sai lạc, hoặc do khi pháp định phát sanh không biết giữ gìn đến khiến tứ đại ngũ tạng sanh bệnh, ấy là tướng bệnh do bên trong phát khởi.

Khi tu có những hiện tượng phát ra, như ngồi thiền được tâm an tịnh nhẹ nhàng sanh ra mừng sợ thành bệnh, hoặc do khi tu đi đứng ngồi nằm không đúng cách nên sanh ra bệnh. Đó là không khéo giữ gìn, vậy nên phải khéo giữ cho đúng để không sanh bệnh.

Lại nữa, có ba thứ nhân duyên khiến người mắc bệnh:

- Tứ đại, ngũ tạng tăng giảm khiến người mắc bệnh như đã nói ở trên.

- Quỷ thần gây nên khiến người mắc bệnh.

- Nghiệp báo khiến người mắc bệnh.

Những bệnh như thế, mới mắc phải sớm trị rất dễ được lành, nếu để qua thời gian lâu bệnh thành thực, thân gây bệnh nặng, chữa trị rất khó lành.

Có ba trường hợp sanh bệnh. Thứ nhất là không khéo điều hòa tứ đại và gìn giữ ngũ tạng. Hai là quỷ thần phá phách. Ba là do nghiệp báo, đời trước đã tạo những nghiệp nặng, nên bây giờ tuy được làm người mà bị chướng, bệnh hoài không lúc nào khỏe. Trong ba trường hợp này, nếu là tứ đại thì phải khéo điều hòa, bị quỷ thần phá thì phải biết đối trị như đoạn trước đã nói, do nghiệp báo thì ráng tu tập sám hối làm những điều thiện để bệnh chóng lành.

II- Phương pháp trị bệnh

Đã rõ nguyên nhân phát bệnh, cần tạo phương pháp trị bệnh. Phương pháp trị bệnh có nhiều cách, tóm lược không ngoài hai phương tiện Chỉ và Quán.

1. Thế nào dùng Chỉ trị bệnh?

Có thầy nói: “Phải an tâm ngưng tại chỗ bệnh, tức là bệnh lành. Tại sao? Vì tâm là chủ của thân quả báo trong một thời kỳ, ví như vua đến chỗ nào thì bọn trộm cướp đều tan sạch.”

Nếu bệnh ở bụng thì trụ tâm ở bụng bệnh sẽ được lành. Có người thuật lại cho tôi nghe, đầu gối của họ mới nổi khối u, biết rồi khi ngồi thiền trụ tâm tại khối u đó, một thời gian sau khối u tự tan. Đây nói, tâm là vua mà bệnh là kẻ trộm, vua tới đâu thì trộm cướp tan sạch tới đó. Cho nên bệnh ở chỗ nào thì trụ tâm ở đó bệnh sẽ tan.

Lại có thầy bảo: “Dưới rốn một tác gọi là đan điền, nếu ngưng tâm tại chỗ này không tán loạn, trải qua thời gian lâu đa số bệnh đều dứt.”

Một tác ta xưa, bây giờ là ba phân. Trụ tâm ở đan điền, còn gọi là huyết khí hải, tức chỗ của hơi hội tụ. Trụ tâm thì chỗ đó sẽ nóng lên khiến các bệnh được lành.

Có thầy bảo: “Thường ngưng tâm dưới chân, bất luận đi, đứng, nằm hay nghỉ liền trị được bệnh. Vì có sao? Vì người do tứ đại không điều hòa cho nên sanh các bệnh, đó là do tâm thức duyên lên trên khiến tứ đại không điều hòa. Nếu an tâm ở dưới thì tứ đại

tự nhiên điều hòa, các bệnh đều lành.” Có thầy bảo: “Chỉ cần biết các pháp Không, không thật có, không chấp giữ tướng bệnh, lặng lẽ dừng trụ, phần nhiều trị được bệnh. Tại sao? Do tâm nhớ tưởng kích động tứ đại nên có bệnh sanh. Dứt tâm, vui hòa, các bệnh liền trừ. Nên kinh Tịnh Danh nói: Cái gì làm gốc bệnh? Chính là phan duyên. Làm sao đoạn dứt phan duyên? Chính là tâm không chỗ được.” Như thế nói các thứ tướng dùng Chỉ để trị bệnh chẳng phải một, nên biết khéo tu pháp Chỉ có thể trị các bệnh.

Đây là trụ tâm ở dưới lòng bàn chân, vì tâm thức suy nghĩ lo tính duyên lên, hơi nóng cũng dồn lên trên, cho nên khi nào suy nghĩ nhiều thì nghe đau đầu. Do hơi nóng lên trên nên ở dưới chân lạnh sanh bệnh, nếu muốn trị bệnh này, khi đi đứng nằm ngồi đều nhớ trụ tâm ở lòng bàn chân, hơi ấm trở xuống thì bệnh tự hết.

Những cách trên là trụ tâm vào một chỗ nên gọi là Chỉ.

2. Dùng Quán trị bệnh

Có thầy nói: Dùng Quán tâm tưởng sáu thứ hơi thở trị bệnh, tức là dùng Quán trị bệnh. Thế nào là sáu thứ hơi thở? Nghĩa là: xuy, hô, hy, ha, hư, hứ. Sáu thứ hơi thở này đều do trong lưỡi, miệng và tâm tưởng phương tiện chuyển động mà thành, phải dùng đều đều nhẹ nhẹ. Bài tụng nói:

*Tâm thuộc về Ha, thân thuộc Xuy,
Tỳ Hô, phổi Hứ, thánh đều biết,*

*Gan và tạng nhiệt do chữ Hư,
Tam tiêu ngăn trệ chỉ nói Hy.*

Thở ra tưởng theo cách dạy trên thì bệnh theo đó hết. Những phương pháp này tôi chỉ nói sơ qua thôi, vì tôi chỉ đọc theo trong sách nói chứ chưa làm bao giờ.

Có thầy nói: Nếu khéo dùng Quán tưởng vận chuyển mười hai thứ hơi thở thì trị được nhiều bệnh. Mười hai thứ hơi thở:

- 1/ Hơi thở lên.*
- 2/ Hơi thở xuống.*
- 3/ Hơi thở đầy.*
- 4/ Hơi thở tiêu.*
- 5/ Hơi thở tăng trưởng.*
- 6/ Hơi thở diệt hoại.*
- 7/ Hơi thở ấm.*
- 8/ Hơi thở lạnh.*
- 9/ Hơi thở xông lên.*
- 10/ Hơi thở gìn giữ.*
- 11/ Hơi thở điều hòa.*
- 12/ Hơi thở bồi bổ.*

Mười hai thứ hơi thở này đều do tâm quán tưởng mà có. Nay lược tương đối trị của mười hai thứ hơi thở. Hơi thở lên trị bệnh trầm trọng. Hơi thở xuống trị bệnh lơ lửng. Hơi thở đầy trị bệnh khô gầy. Hơi thở tiêu trị

bệnh thũng phù. Hơi thở tăng trưởng trị bệnh ốm yếu. Hơi thở diệt hoại trị bệnh tăng thanh. Hơi thở ấm trị bệnh lạnh. Hơi thở lạnh trị bệnh nóng. Hơi thở xông lên trị bệnh ngăn nghẹn không thông. Hơi thở gìn giữ trị bệnh lãn lộn. Hơi thở điều hòa chung trị bệnh tứ đại bất hòa. Hơi thở bồi bổ bồi dưỡng tứ đại suy kém. Khéo dùng các thứ hơi thở này, có thể trị lành các bệnh, suy ra có thể biết.

Nếu người ốm quá thì dùng hơi thở hít vô đây cho nở phình ra, nếu nóng quá thì hít thở tưởng mát vào cho hơi nóng tan đi... Trong các phương pháp dùng hơi thở này, tôi chỉ dùng một thứ là hơi thở điều hòa. Ngồi thiền điều hòa hơi thở dài nhẹ, lâu dần quen rồi hơi thở như có như không, đó là cái tốt nhất có thể trị tất cả bệnh.

Có thầy nói: Khéo dùng Giả tướng quán hay trị hết các bệnh. Như người mắc bệnh lạnh, tưởng trong thân hơi lửa xông ra liền trị được bệnh lạnh. Cách trị bệnh này trong kinh Tạp A-hàm về bảy mươi hai thứ bí pháp trị bệnh có nói rộng.

Ở Hy-mã-lạp-son tuyết phủ rất lạnh mà nhiều vị tu ở trần ngồi trong tuyết, họ ngồi quán tưởng hơi nóng gọi là nhập Hỏa quang tam-muội, bởi hơi nóng bên trong xông ra nên tuyết bên ngoài không xâm nhập được. Sức tưởng của con người rất mạnh, chúng ta tưởng cái gì thì hiện cái ấy. Tưởng trong người nóng thì phát ra nóng, tưởng lạnh thì phát ra lạnh. Vì vậy quán tưởng có sức mạnh rất lớn, khéo trị được những bệnh trong khi tu tập.

Có thầy bảo: Dùng Chỉ Quán kiểm xét tứ đại trong thân không có bệnh, tâm cũng không có chỗ sanh bệnh thì các bệnh tự lành.

Như thế, bao nhiêu thuyết nói dùng Quán trị bệnh chỗ ứng dụng không đồng, nếu khéo hiểu được ý đều trị lành bệnh.

Nếu chúng ta có bệnh mà muốn trị thì phải khéo quán xét, trong thân không bệnh, tâm cũng không có chỗ sanh bệnh, vậy bệnh từ đâu ra? Khéo quán như vậy thì bệnh sẽ tự lành.

3. Khéo dùng phương tiện

Hai pháp Chỉ Quán nếu người khéo hiểu được ý thì không bệnh nào mà trị chẳng lành. Nhưng người thời nay căn cơ tối cạn, đa số tập quán tưởng không thành công nên pháp này ít được lưu truyền. Lại có người tu không được pháp này, bèn xoay qua học khí thuật, nhịn cơm, e sau này sanh kiến chấp tà dị. Những thứ thuốc bằng cây cỏ, vàng đá... thích hợp với bệnh thì nên dùng.

Chỗ này nhắc cho chúng ta đừng lầm để khỏi lạc vào tà đạo. Có những người không biết cách quán trị bệnh, sanh ra kiến chấp tà dị bằng cách học khí công, nhịn ăn v.v... để trị bệnh, đó là tà. Nếu không dùng Chỉ Quán để trị bệnh được thì nên dùng các thứ thuốc cây cỏ, vàng đá hoặc thuốc tây, thuốc tàu, thuốc ta v.v... mà trị. Nhịn đói hoặc tập khí công để trị bệnh đâu có hại gì, nhưng tại sao đây nói là tà? Bởi vì những thuật

như nhịn đói, luyện khí công... có thể trị bệnh, nhưng lại sanh ra tà chấp. Nếu chúng ta tu mà đặt nặng vào việc trị bệnh, thì khi bệnh lành sẽ thấy phương pháp đó là hay. Do thấy hay nên theo luôn và dạy lại cho người khác, rốt cuộc công phu tu hành chỉ để giữ gìn thân, mà thân rồi cũng hoại không thể giữ được, nên vô tình lạc vào tà đạo lúc nào không hay. Như vậy tự mình đi lệch đường giải thoát, lại còn dẫn người khác đi lệch nữa. Cho nên nếu đau quá thì đi bác sĩ điều trị hoặc hốt thuốc uống cho khỏe, đừng học những tà thuật đó.

Nếu là bệnh do quỷ phá thì phải lập tâm cho vững, thêm tụng chú để giúp sự trị bệnh. Nếu là bệnh nghiệp báo cần phải tu phước và sám hối, bệnh ắt tiêu diệt.

Nếu là bệnh ma quỷ phá thì lập tâm cho vững, tức là định tâm; hoặc tụng thêm thần chú để giúp trị bệnh, theo tôi định tâm là cách hay nhất. Nếu là nghiệp báo, thân cứ bệnh hoạn hoài thì có hai cách, một là sám hối, hai làm các việc thiện để bệnh được tiêu trừ. Tùy trường hợp mà biết cách điều trị cho phù hợp.

Hai pháp Chỉ Quán trị bệnh, nếu người khéo hiểu một pháp cũng đủ tự tu và dạy người, huống là thông đạt cả hai. Nếu cả hai pháp đều không biết thì bệnh sanh không thể trị, chẳng những bỏ bê sự tu hành, còn e tánh mạng khó bảo toàn làm sao tự tu và dạy người? Thế nên, người muốn tu Chỉ Quán phải hiểu phương pháp nội tâm trị bệnh. Pháp này không phải một, hiểu ý tại người, chứ không thể truyền bằng văn tự.

Pháp này do người tự hiểu ý, ví dụ chúng ta đau ở chỗ nào thì trụ tâm chỗ đó. Nghĩa là tự mình biết cách biết ý, khéo áp dụng sẽ có hiệu nghiệm. Chỗ này không thể nói hết ra được.

Lại nữa, trong khi ngồi thiền dụng tâm trị bệnh cần phải gồm đủ mười pháp sẽ được lợi ích. Mười pháp:

1/ Tin.

2/ Dừng.

3/ Siêng.

4/ Thường trụ trong duyên.

5/ Phân biệt nguyên nhân bệnh khởi.

6/ Phương tiện.

7/ Thực hành lâu.

8/ Biết thủ xả.

9/ Giữ gìn.

10/ Biết ngăn cản.

Thế nào là tin? Nghĩa là tin pháp này hay trị được bệnh.

Sao là dừng? Nghĩa là tùy thời hằng dừng.

Sao là siêng? Chuyên cần không nghỉ, đến khi lành bệnh mới thôi.

Sao là trụ trong duyên? Tâm vi tế luôn luôn y nơi pháp, không duyên cái gì khác.

Đó là mười cách dùng để trị bệnh cho có hiệu quả.

Tin pháp này hay trị được bệnh. Trước tiên là tin, muốn trị bệnh thì phải tin khẳng định rằng pháp này hay trị được bệnh mới được.

Tùy thời hăng dùng, dùng luôn luôn chứ không phải dùng một hai lần rồi thôi.

Trụ trong duyên là tâm luôn trụ trong các pháp để trị bệnh, không dời đổi chỗ khác.

Sao là phân biệt nguyên nhân bệnh khởi? Như đoạn trước đã nói.

Sao là phương tiện? Là thở ra, hít vào tâm tưởng vận chuyển khéo léo thành tựu không cho trái phép.

Sao là thực hành lâu? Nếu áp dụng chưa có lợi ích chẳng kể ngày tháng thường tập không phế bỏ.

Sao là biết thủ xả? Biết cái có ích liền chuyên cần, cái có hại liền xả đi, chín chắn chuyển tâm điều trị.

Sao là gìn giữ? Khéo biết các duyên xúc phạm mà giữ gìn.

Sao là ngăn cản? Được điều ích lợi không đến người khác nói, chưa tổn hại không sanh nghi chê.

Nếu y mười pháp này trị bệnh quyết định có hiệu nghiệm không dối vạy.

Biết cái có ích liền chuyên cần, cái có hại liền xả đi. Khi dùng trị bệnh thấy hiệu nghiệm và có ích thì cố gắng dùng, còn thấy có phản ứng ngược lại thì bỏ dừng dùng nữa.

Được điều ích lợi không đến người khác nói, chưa tổn hại không sanh nghi chê. Nếu khi áp dụng thấy có ích lợi thì đừng nói vội, chờ đến khi thật lành bệnh chừng đó sẽ nói. Bởi vì mới bắt sơ sơ liền đi tán thán để người khác bắt chước, còn mình thì áp dụng chưa rành. Hoặc nếu chưa tổn hại cũng không nên sanh lòng nghi chê, để biết thật kỹ rồi mới nói.

Nếu chúng ta y theo mười pháp trên đây mà trị thì nhất định có kết quả không nghi ngờ, vì đó là lẽ thật.



CHƯƠNG X

CHỨNG QUẢ

Chánh văn:

Nếu hành giả khi tu Chỉ Quán như thế, biết rõ tất cả pháp đều do tâm sanh, nhân duyên hư giả không thật, nên là không; vì biết không, nên không thấy có tướng danh tự của tất cả pháp, thế là thể nhập chân thật. Khi ấy, trên không thấy có Phật quả đáng cầu, dưới không thấy có chúng sanh đáng độ. Ấy gọi là quán từ Giả nhập Không, là quán nhị đế, là tuệ nhãn, là Nhất thiết trí. Nếu trụ nơi quán này tức là sa vào quả vị Thanh văn, Bích-chi Phật. Cho nên trong Kinh chép: “Các vị Thanh văn v.v... tự than rằng: Chúng ta nếu nghe cõi Phật thanh tịnh, giáo hóa chúng sanh, tâm không vui mừng. Vì sao? Vì tất cả pháp thấy đều rỗng lặng, không sanh không diệt, không lớn không nhỏ, vô lậu vô vi, suy nghĩ như thế nên không vui mừng.”

Phải biết người thấy được pháp vô vi mà vào chánh vị, người ấy trọn không thể phát ba thứ tâm Bồ-đề, vì sức định nhiều mà không thấy Phật tánh.

Nếu Bồ-tát vì tất cả chúng sanh thành tựu tất cả Phật pháp thì không nên chấp giữ vô vi tự tịch diệt, khi ấy nên tu Quán từ Không nhập Giả. Nghĩa là phải thật quán tâm tánh tuy không, nhưng khi đối duyên liền sanh ra tất cả các pháp cũng như huyền hóa, tuy không quyết định thật mà vẫn có các tướng thấy, nghe, hiểu, biết v.v... khác nhau. Hành giả khi quán như thế, tuy biết tất cả pháp rốt ráo là rỗng lặng, mà hay ở trong Không tu các hạnh, như gieo giống trong Không; cũng hay phân biệt các căn của chúng sanh tánh dục vô lượng, nên thuyết pháp cũng vô lượng. Nếu chứng được vô ngại biện tài thì hay làm lợi ích chúng sanh khắp lục đạo. Ấy gọi là Phương tiện tùy duyên Chỉ, là quán từ Không nhập Giả, là quán bình đẳng, là pháp nhãn, là Đạo chủng trí. Trụ trong quán này sức trí tuệ nhiều, tuy thấy được Phật tánh mà không rõ ràng.

Bồ-tát tuy thành tựu hai pháp quán trên, đó gọi là Quán môn phương tiện, không phải là chánh quán. Kinh chép: “Hai thứ trước là đạo phương tiện, nhân hai thứ quán Không Giả ấy được vào quán Trung đạo đệ nhất nghĩa, song chiếu cả hai đế, tâm thường vắng lặng, tự nhiên trôi vào biển Đại Giác.” Nếu Bồ-tát muốn ở trong một niệm đầy đủ tất cả Phật pháp, nên tu “Chỉ dứt hai bên

phân biệt” (Tức nhị biên phân biệt Chỉ) thực hành chánh quán Trung đạo.

Thế nào là Chánh quán? Nếu thấu hiểu tâm tánh không phải Chân, không phải Giả, dứt tâm duyên Chân Giả, gọi là Chánh thật quán. Tâm tánh không phải không, không phải Giả, mà không phá hoại pháp Không, Giả. Nếu hay chiếu liễu như thế thì ở nơi tâm tánh thông đạt được Trung đạo, viên chiếu cả nhị đế. Nếu hay tự tâm thấy được Trung đạo, nhị đế, thì thấy Trung đạo, nhị đế của tất cả pháp mà không chấp Trung đạo, nhị đế. Bởi vì quyết định tánh không thể có, ấy gọi là chánh quán Trung đạo. Như bài kệ Trung Luận nói:

Nhân duyên sanh các pháp,
Ta nói tức là Không,
Cũng gọi là Giả danh,
Cũng gọi nghĩa Trung đạo.

Sưu tầm ý bài kệ này, không những đầy đủ phân biệt tướng Trung quán, cũng gồm nói chỉ thú hai thứ quán môn phương tiện trước. Phải biết chánh quán Trung đạo tức là Phật nhãn, Nhất thiết chủng trí. Nếu trụ nơi quán này thì sức định và tuệ đồng đẳng, thấy Phật tánh rõ ràng, an trụ trong Đại thừa, bước đi bằng phẳng nhanh như gió, tự nhiên vào trong biển Đại Giác. Thực hành hạnh Như Lai, vào nhà Như Lai, mặc y Như Lai, ngồi tòa Như Lai, dùng đồ trang nghiêm của Như Lai

mà tự trang nghiêm. Được sáu căn thanh tịnh, vào cảnh giới của Phật, đối với tất cả pháp không nhiệm trước, tất cả Phật pháp đều được hiện tiền, thành tựu Niệm Phật tam-muội, an trụ trong định Thủ-lăng-nghiêm, thế là phổ hiện sắc thân tam-muội, khắp vào cõi Phật trong mười phương, dạy bảo chúng sanh trang nghiêm tất cả cõi Phật, cúng dường mười phương chư Phật, thọ trì pháp tạng của chư Phật, đầy đủ tất cả hạnh ba-la-mật, ngộ nhập vị Đại Bồ-tát, cùng với ngài Văn-thù, Phổ Hiền kết bạn. Thường trụ trong thân pháp tánh, vì chư Phật khen ngợi thọ ký, ấy là trang nghiêm Đâu-suất-dà thiên, thị hiện giáng thân trong thai mẹ, xuất gia, đến đạo tràng, hàng phục ma oán, thành chánh giác, chuyển pháp luân, vào Niết-bàn. Ở các cõi nước khắp mười phương làm viên mãn tất cả Phật sự, đầy đủ hai thân Chân và Ứng... ấy là Sơ phát tâm Bồ-tát.

Trong kinh Hoa Nghiêm nói: “Khi sơ phát tâm liền thành Chánh giác, thông suốt tánh chân thật của các pháp, được tuệ thân không phải do người khác mà ngộ.” Cũng nói: “Sơ phát tâm Bồ-tát được một thân Như Lai làm vô lượng thân.” Cũng nói: “Sơ phát tâm Bồ-tát tức là Phật.” Kinh Niết-bàn nói: “Sơ phát tâm và cứu cánh tâm hai cái không khác, hai tâm như thế, tâm trước là khó.” Kinh Đại Phẩm nói: “Tu-bồ-đề! Có đại Bồ-tát mới sơ phát tâm liền tọa đạo tràng, chuyển bánh xe chánh pháp, phải biết Bồ-tát ấy như Phật vậy.” Trong kinh Pháp Hoa nàng Long nữ dâng hạt châu làm chứng, những kinh như thế

đều nói sơ phát tâm làm đủ tất cả Phật pháp, như kinh Đại Phẩm nói “Chữ A”⁽⁴⁾, kinh Pháp Hoa nói “Khiến chúng sanh khai Phật tri kiến”, kinh Niết-bàn nói “Thấy Phật tánh cho nên trụ Đại Niết-bàn”. Đã lược nói tướng Sơ phát tâm nhân tu Chỉ Quán được chứng quả.

Kể nói Hậu tâm chứng quả. Cảnh giới của Hậu tâm chứng không thể biết, nay suy theo giáo lý để rõ, trọn không rời hai pháp Chỉ và Quán. Tại sao? Kinh Pháp Hoa nói: “Ân cần khen ngợi trí tuệ của chư Phật”, trí tuệ là nghĩa Quán. Đây là đứng về Quán để rõ quả. Kinh Niết-bàn luận rộng về “một trăm câu giải thoát” để giải thích Đại Niết-bàn, Niết-bàn nghĩa là Chỉ. Đó là đứng về Chỉ để rõ quả. Cho nên nói Đại Niết-bàn là thường tịch định. Định tức là nghĩa Chỉ. Trong kinh Pháp Hoa tuy đứng về mặt Quán để rõ quả, nhưng cũng nhiếp Chỉ. Cho nên nói “nhấn đến tướng cứu cánh Niết-bàn thường tịch diệt trọn quy về Không”. Trong kinh Niết-bàn tuy đứng về mặt Chỉ để rõ quả, nhưng cũng gồm Quán. Bởi vì lấy ba đức làm Đại Niết-bàn. Hai bộ kinh lớn này tuy vẫn có hiện có ẩn khác nhau, nhưng đều đứng về hai môn Chỉ Quán biện chỗ cứu cánh của nó, gồm căn cứ hai pháp định tuệ để rõ quả vị cùng tột.

Hành giả phải biết quả ban đầu, bậc giữa, rốt sau đều không thể nghĩ bàn. Cho nên bản tâm dịch

⁽⁴⁾ Trong kinh Đại Phẩm ví sơ phát tâm là “chữ A”, cứu cánh là “chữ Trà”.

kinh Kim Quang Minh nói: “Như Lai lúc ban đầu không thể nghĩ bàn, Như Lai khoảng giữa bao nhiêu thứ trang nghiêm, Như Lai rốt sau thường không thể phá hoại.” Đó là ước về hai tâm tu Chỉ Quán để biện kết quả của nó. Bài kệ trong kinh Ban Châu tam-muội chép:

**Chư Phật từ tâm được giải thoát,
Tâm ấy thanh tịnh gọi không nhớp,
Năm đạo sạch sẽ chẳng nhuộm màu,
Học được pháp này thành Đại đạo.**

Thệ nguyện tu hành phải trừ tam chướng và ngũ cái. Nếu như không trừ, tuy siêng năng dụng công trọn không lợi ích.

Giảng:

Phần chứng quả này chúng ta nghe kỹ, nghiệm xét sự tu hành của mình xem có tiến bộ không, để nắm vững không nghi. Bởi chúng ta tu là phải có tiến bộ, có kết quả, chứ không đứng một chỗ hoài. Vì vậy nếu không hiểu rõ thì dễ sanh nghi ngờ.

Nếu hành giả khi tu Chỉ Quán như thế, biết rõ tất cả pháp đều do tâm sanh, nhân duyên hư giả không thật, nên là không; vì biết không, nên không thấy có tướng danh tự của tất cả pháp, thế là thể nhập chân thật. Khi ấy, trên không thấy có Phật quả đáng cầu, dưới không thấy có chúng sanh đáng độ. Ấy gọi là quán từ Giả nhập Không, là quán nhị đế, là tuệ nhãn,

là nhất thiết trí. Nếu trụ nơi quán này tức là sa vào quả vị Thanh văn, Bích-chi Phật.

Khi tu Quán biết rõ các pháp đều là nhân duyên, do tâm sanh, hư giả không thật. Nhờ biết rõ nên không thấy tướng danh tự của tất cả pháp là thật, vì các pháp đã là duyên hợp không thật thì có gì mà chấp vào danh tự. Nếu thấy được như vậy là thể nhập thật tánh của các pháp. Nhận được rồi thì *khi ấy, trên không thấy có Phật quả đáng cầu, dưới không thấy có chúng sanh đáng độ.* Tại sao? Vì các pháp không thật thể thì quả Phật và chúng sanh cũng không có thật thể.

Ấy gọi là quán từ Giả nhập Không, là quán nhị đế, là tuệ nhãn, là Nhất thiết trí. Tất cả các hiện tượng chứng đắc của Phật và đau khổ của chúng sanh đều là hư giả, nên thể tánh của nó là không. Đó là quán nhị đế. Nhị đế là tục đế và chân đế. Tục đế là chúng sanh, chân đế là Phật. Biết rõ như vậy tức là người có trí tuệ, được nhất thiết trí.

Nếu trụ nơi quán này tức là sa vào quả vị Thanh văn, Bích-chi Phật. Thấy các pháp không tự tánh rồi không cầu Phật quả, không nghĩ độ chúng sanh, nếu trụ trong quán này thì gọi đó là trí tuệ của Thanh văn, Bích-chi Phật. Tuy cũng có trí tuệ nhưng trí tuệ đó chưa được tròn đủ.

Cho nên trong Kinh chép: “Các vị Thanh văn v.v... tự than rằng: Chúng ta nếu nghe cõi Phật thanh tịnh, giáo hóa chúng sanh, tâm không vui mừng. Vì sao?

Vì tất cả pháp thấy đều rộng lặng, không sanh không diệt, không lớn không nhỏ, vô lậu vô vi, suy nghĩ như thế nên không vui mừng.”

Hàng Thanh văn chấp nhận nhập Niết-bàn mãi, vì các ngài thấy rõ thể tánh của các pháp là không sanh không diệt, thì có gì để sanh có gì để diệt. Do nhàm chán không ưa thích, nên an trụ Niết-bàn.

Phải biết người thấy được pháp vô vi mà vào chánh vi, người ấy trọn không thể phát ba thứ tâm bồ-đề, vì sức định nhiều mà không thấy Phật tánh.

Vì quán các pháp là Không mà được định, định nhiều nhưng không thấy Phật tánh, nên ở hàng Nhị thừa, Bích-chi Phật.

Nếu Bồ-tát vì tất cả chúng sanh thành tựu tất cả Phật pháp thì không nên chấp giữ vô vi tự tịch diệt, khi ấy nên tu Quán từ Không nhập Giả.

Bồ-tát phải tu Quán từ Không nhập Giả, nghĩa là biết các pháp tự tánh không nhưng duyên hợp giả có, chứ chẳng phải không ngơ. Chúng sanh tự tánh là không, nhưng hiện tại vẫn còn mê lầm, vẫn còn đau khổ, cho nên vẫn phải hóa độ họ, không thể an trụ Niết-bàn.

Nghĩa là phải thật quán tâm tánh tuy không, nhưng khi đối duyên liền sanh ra tất cả các pháp cũng như huyễn hóa, tuy không quyết định thật mà vẫn có các tướng thấy, nghe, hiểu, biết v.v... khác nhau. Hành giả

khi quán như thế, tuy biết tất cả pháp rốt ráo là rỗng lặng mà hay ở trong Không tu các hạnh, như gieo giống trong Không; cũng hay phân biệt các căn của chúng sanh tánh dục vô lượng, nên thuyết pháp cũng vô lượng. Nếu chúng được vô ngại biện tài thì hay làm lợi ích chúng sanh khắp lục đạo. Ấy gọi là Phương tiện tùy duyên Chỉ, là quán từ Không nhập Giả, là quán bình đẳng, là pháp nhãn, là Đạo chứng trí. Trụ trong quán này sức trí tuệ nhiều, tuy thấy được Phật tánh mà không rõ ràng.

Có hai thứ trí: Trí của Thanh văn thấy các pháp không thật, nên trụ ở chỗ vô vi bất sanh bất diệt, gọi đó là tuệ. Trí của Bồ-tát quán các pháp tự tánh là không, duyên hợp giả có, vì vậy phải tùy duyên mà hóa độ không dừng nghỉ, chừng nào chúng sanh đạt đạo giác ngộ mới thôi. Biết các tướng là giả nhưng vẫn vào trong đó để giáo hóa chúng sanh mà không nhập Niết-bàn, đó là tâm Bồ-tát.

Nếu Bồ-tát có nhập Niết-bàn thì Niết-bàn đó là Vô trụ xứ Niết-bàn, chứ không phải là Niết-bàn bất sanh bất diệt. Tại sao? Vì Bồ-tát thấy sanh diệt chỉ là hiện tượng giả hợp, như thiền sư Từ Minh nói “sanh như đắp chăn đông, tử như cởi áo hạ”. Mùa đông lạnh thì đắp chăn, mùa hạ nóng thì cởi áo. Bồ-tát sanh ra đời xem như đắp chăn đông, khi mất thân này coi như cởi áo hạ, không buồn không sợ, đó gọi là Du hý tam-muội, tức là dạo chơi khắp lục đạo luân hồi mà vẫn ở trong chánh định. Do biết các pháp là giả tạm nên các ngài

khởi quán bình đẳng, giáo hóa chúng sanh không mỗi một. Vì vậy gọi các ngài là hàng được pháp nhãn, có Đạo chủng trí.

Bồ-tát tuy thành tựu hai pháp quán trên, đó gọi là Quán môn phương tiện, không phải là chánh quán. Kinh chép: “Hai thứ trước là đạo phương tiện, nhân hai thứ quán Không Giả ấy được vào quán Trung đạo đệ nhất nghĩa, song chiếu cả hai để, tâm thường vắng lặng, tự nhiên trôi vào biển Đại Giác.” Nếu Bồ-tát muốn ở trong một niệm đầy đủ tất cả Phật pháp, nên tu “Chỉ dứt hai bên phân biệt” thực hành chánh quán Trung đạo.

Nếu còn quán Không quán Giả là còn kẹt hai bên chưa tới chỗ cứu cánh, cho nên đến đây dung hợp cả hai, Không Giả đều buông nhập vào Trung đạo đệ nhất nghĩa. Đó là Trung đạo quán đi tới trí tuệ Phật.

Thế nào là Chánh quán? Nếu thấu hiểu tâm tánh không phải Chân, không phải Giả, dứt tâm duyên Chân Giả, gọi là Chánh thật quán. Tâm tánh không phải Không, không phải Giả, mà không phá hoại pháp Không, Giả. Nếu hay chiếu liễu như thế thì ở nơi tâm tánh thông đạt được Trung đạo, viên chiếu cả nhị đế. Nếu hay tự tâm thấy được Trung đạo, nhị đế, thì thấy Trung đạo, nhị đế của tất cả pháp mà không chấp Trung đạo, nhị đế. Bởi vì quyết định tánh không thể có, ấy gọi là chánh quán Trung đạo. Như bài kệ Trung Luận nói:

*Nhân duyên sanh các pháp,
Ta nói tức là Không,
Cũng gọi là Giả danh,
Cũng gọi nghĩa Trung đạo.*

Nhị đế là hai lẽ thật, tục đế và chân đế. Thấy có tục có chân là còn đối đãi chưa tới được Trung đạo. Bài kệ trong Trung Quán Luận của ngài Long Thọ nói:

Nhân duyên sanh các pháp, ta nói tức là Không.
Các pháp do nhân duyên sanh đều không có thật thể nên tánh nó là không.

Cũng gọi là Giả danh, cũng gọi nghĩa Trung đạo.
Do không có thật thể đợi duyên hợp mới có, nên có đó cũng chỉ là tên giả.

Như vậy nếu quán Không quán Giả riêng từng phần là chưa đến chỗ cứu cánh, mà phải dung hợp cả hai Không và Giả, để thấy rõ cuối cùng chân và giả cũng không còn, gọi đó là nghĩa Trung đạo, là đệ nhất nghĩa đế.

Sưu tâm ý bài kệ này, không những đầy đủ phân biệt tướng Trung quán, cũng gồm nói chỉ thú hai thú quán môn phương tiện trước. Phải biết chánh quán Trung đạo tức là Phật nhãn, Nhất thiết chủng trí.

Nếu quán bằng trí tuệ biết các pháp duyên hợp hư giả không có tự tánh mà chúng sanh mê lầm tưởng thật, nên chúng ta khởi lòng từ bi thì đó là chánh quán

Trung đạo, cũng là con mắt của Phật, cũng là Nhất thiết chủng trí, là trí tuệ của Phật.

Nếu trụ nơi quán này thì sức định và tuệ đồng đẳng, thấy Phật tánh rõ ràng, an trụ trong Đại thừa, bước đi bằng phẳng nhanh như gió, tự nhiên vào trong biển Đại Giác.

Nếu người nào có đủ hai thứ quán này, tức là có đủ từ bi và trí tuệ, thì đó là người vào được trí tuệ Phật.

Thực hành hạnh Như Lai, vào nhà Như Lai, mặc y Như Lai, ngồi tòa Như Lai, dùng đồ trang nghiêm của Như Lai mà tự trang nghiêm.

Trong kinh Pháp Hoa, Phật bảo phải vào nhà Như Lai, mặc y Như Lai, ngồi tòa Như Lai. Vào nhà Như Lai là tâm từ bi. Mặc y Như Lai là nhu hòa nhẫn nhục. Ngồi tòa Như Lai là trí tuệ thấy tất cả pháp Không. Nếu có trí tuệ mà chưa có từ bi là chưa vào nhà Như Lai, có từ bi nhẫn nhục mà không có trí tuệ thấy các pháp tánh Không thì chưa được ngồi tòa Như Lai. Như vậy giá trị của người tu Phật là phải có đủ trí tuệ và từ bi. Đó là hai điều căn bản.

Được sáu căn thanh tịnh, vào cảnh giới của Phật, đối với tất cả pháp không nhiễm trước, tất cả Phật pháp đều được hiện tiền, thành tựu Niệm Phật tam-muội, an trụ trong định Thủ-lăng-nghiêm, thế là phổ hiện sắc thân tam-muội, khắp vào cõi Phật trong mười phương, dạy bảo chúng sanh trang nghiêm tất cả cõi Phật, cúng dường mười phương chư Phật, thọ trì

pháp tạng của chư Phật, đầy đủ tất cả hạnh ba-la-mật, ngộ nhập vị Đại Bồ-tát, cùng với ngài Văn-thù, Phổ Hiền kết bạn.

Có đủ trí tuệ và từ bi là được vào nhà Phật, mặc áo Phật, ngồi tòa của Phật. Tất cả những gì Phật có, chúng ta cũng đều có. Niệm Phật tam-muội, an trụ định Thủ-lăng-nghiêm v.v... đầy đủ như Phật, khỏi phải tìm kiếm ở đâu. Như vậy người tu Phật trước hết phải có trí tuệ, kế khởi tâm đại bi và đầy đủ hạnh của chư Phật mới được. Chúng ta muốn có trí tuệ thì phải cố gắng quán chiếu đúng như lời Phật dạy, các pháp do nhân duyên sanh, không có cái gì lìa ngoài nhân duyên. Pháp do nhân duyên sanh tạm có rồi hoại, không có gì lâu bền mãi mãi, vì vậy chúng ta không nên cố chấp.

Nếu chúng ta biết các pháp từ cái nhà, cái bàn cho đến con người... đều là giả hợp, thì tạm mượn cái thân giả làm tất cả Phật sự giả, giáo hóa chúng sanh hư giả. Bởi thấy chúng sanh mê lầm lấy giả cho là thật nên chúng ta không cam lòng, vì vậy làm tất cả để độ chúng sanh mà không chán không mệt. Ví dụ chúng ta cùng năm ba người ở chung một phòng, giữa đêm nghe huynh đệ nằm bên cạnh mớ, họ hốt hoảng kêu khóc cầu cứu. Dù biết họ đang khóc kêu cứu trong mộng, nhưng chúng ta có nỡ để họ khóc la kêu cứu hoài không? Biết họ đang khổ trong mộng mà mình vẫn phải cứu, gọi cho họ thức dậy thì các cảnh khổ đau trong mộng tự tan. Cũng vậy, chúng sanh đang mê lầm tưởng giả là thật, bị cảnh đó lôi kéo tạo không biết bao nhiêu khổ đau.

Muốn cứu cho hết khổ chỉ cần gợi nhắc họ thấy đúng như thật, khi thấy đúng như thật rồi lúc đó hết khổ. Mục tiêu chủ yếu của đạo Phật là đánh thức mọi người trong cơn mê. Bởi vì mê thì mộng, mộng thì khổ. Hết mê thì hết mộng, hết mộng là hết khổ. Đó là độ chúng sanh.

Hiện tại chúng tôi giảng kinh cho Phật tử nghe, tức là đang đánh thức, đang độ chúng sanh. Độ chúng sanh không cần chèo thuyền bè mà chỉ cần đánh thức cho hiểu cái gì thật, cái gì chưa phải thật. Hiểu được rồi là giải tỏa bao điều khổ. Tự mình thấy đúng như thật thì khổ tự nhiên hết. Nhận ra và ứng dụng đúng mới thấy được hiệu nghiệm của Phật pháp, còn rủ nhau đi chùa tụng kinh hết bộ này đến bộ kia mà không có trí tuệ tỉnh thức, chỉ cho việc tụng nhiều là có phước qua tai nạn, nghĩ vậy là sai lầm. Nếu tụng kinh mà bị tai nạn thì thâm trách Phật không ủng hộ mình, đó là người mê khó tránh hết khổ.

Chúng ta tu khéo dùng trí tuệ Bát-nhã, thấy tường tận các pháp thể tánh là không, duyên hợp giả có, tụ rồi phải tan, hợp rồi phải rã. Biết vậy rồi nên không còn chấp, không chấp thì hết khổ. Từ đó khởi lòng từ bi đánh thức chúng sanh giúp cho họ dứt mê lầm, đó là tâm của Bồ-tát. Nếu chúng ta cứ nghĩ mình hết khổ rồi an phận cho khỏe, chúng sanh mê cũng là giả thôi không cần cứu giúp, nghĩ như vậy là tâm của Thanh văn Duyên giác. Cho nên tuy biết cảnh đời là tạm bợ, nhưng thấy người khổ vẫn thương cứu giúp cho họ tỉnh thức

hết khổ, đó là bốn phận người tu. Đủ trí tuệ và lòng từ bi là đủ tất cả Phật sự, là tròn được hạnh Bồ-tát.

Thường trụ trong thân pháp tánh, vì chư Phật khen ngợi thọ ký, ấy là trang nghiêm Đâu-suất-đà thiên, thị hiện giáng thân trong thai mẹ, xuất gia, đến đạo tràng, hàng phục ma oán, thành chánh giác, chuyển pháp luân, vào Niết-bàn. Ở các cõi nước khắp mười phương làm viên mãn tất cả Phật sự, đầy đủ hai thân Chân và Ứng... ấy là Sơ phát tâm Bồ-tát.

Đoạn này từ câu “Sưu tầm ý bài kệ này...” đến “ấy là Sơ phát tâm Bồ-tát” là phần nói về kết quả tu chứng của người ứng dụng pháp quán Trung đạo. Như ở trên nói, *nhân duyên sanh các pháp, ta nói tức là Không*. Với cái nhìn của Phật thấu suốt được các pháp do nhân duyên sanh, không có thật thể cố định. Như bàn tay khi co năm ngón tay lại thì gọi là nắm tay. Như vậy nắm tay là có hay là không? Nếu không thì mắt đang thấy mà nói không sao được. Nếu có thì khi buông ra nắm tay ở chỗ nào? Nắm tay này do nhân duyên hợp lại thành, nó không có thật tánh chứ không phải không có giả tướng nắm tay.

Chúng ta học Bát-nhã thuộc lòng, đêm nào cũng đọc: 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. *Khi Bồ-tát Quán Tự Tại thực hành trí tuệ Bát-nhã thâm sâu, ngài soi thấy năm uẩn đều không, liền qua tất cả khổ nạn*. Soi thấy năm uẩn đều không,

vậy hiện tại ai đứng ai ngồi đây? Cho nên nói Không là không có thật thể cố định, chứ không phải là không có thân giả tướng này. Chữ Không này không phải là không đối với có, cái này vật chất là có cái kia trống rỗng là không, mà là ngay trong cái có biết rõ duyên hợp thể tánh là không, gọi là tánh Không. Hiểu được tánh Không thì mọi khổ nạn đều qua.

Chúng ta hiểu rồi mà sao chưa qua khổ nạn? Bởi vì tuy hiểu năm uẩn là không, nhưng hiểu bằng nghĩ suy chứ chưa phải hiểu bằng thâm nhập. Nếu thật sự hiểu, lúc nào cũng thấy thân năm uẩn là giả tướng tạm bợ, thì người ta chửi mình cũng không giận. Chính mình đã tạm bợ thì những thứ như lời chửi, khinh khi, được mất, hơn thua, phải quấy v.v... lại càng tạm bợ. Một chuỗi tạm bợ thì có cái gì làm khổ ách cho mình? Thấy thân thật nên khổ thật, còn biết thân giả thì tất cả những thứ làm mình khổ cũng là giả, có gì quan trọng mà khổ. Như vậy là qua hết khổ ách. Nếu hiểu thì tu một câu cũng đủ hết khổ, còn không thì dù tụng Bát-nhã bao lần, tụng thì tụng mà khổ vẫn cứ khổ hoài. Thấy bằng trí tuệ Bát-nhã là Bồ-tát, thấy theo mê chấp là chúng sanh. Bồ-tát thì hết khổ ách còn chúng sanh thì chịu khổ ách. Hết khổ hay còn khổ là do trí tuệ thấy đúng lẽ thật, chứ không phải do ai cứu mình hết khổ, nếu cứ ôm ấp mê lầm thì muôn đời vẫn không hết khổ.

Học Phật pháp là học về trí tuệ. Phật là giác nên điều gì đức Phật nói ra đều căn cứ trên trí tuệ giác ngộ

mà nói. Chúng ta học Phật phải dùng trí tuệ để hiểu được lẽ thật, có trí thì tự mình giải khổ cho mình. Nếu Phật tử gặp tai nạn đến chùa nhờ quý thầy quý cô tụng kinh cầu nguyện, mà bản thân mình thì cứ chấp thân thật, lời nói thật... thì dù có cầu nguyện vẫn khổ mãi. Phật dạy người tu hạnh Bồ-tát phải có đủ tự giác và giác tha. Tự giác là cứu khổ cho mình, giác tha là cứu khổ cho người. Cứu khổ bằng giác tha, tức là giúp cho người giác ngộ.

Tất cả kinh điển của Phật dạy cốt làm sao cho mọi người tự thức tỉnh, tự biết lẽ thật thì hết khổ. Người thế gian vì mê muội nên khổ, chẳng những khổ đời này mà còn khổ mãi mãi về sau. Chúng ta tự cho mình là tốt, là thanh cao, nhưng nếu gặp người có thể lực hơn nhục mạ, chúng ta không thể trả lời chống cự lại được thì ôm hận suốt đời, nguyện đời này trả không được đời sau trở lại sẽ trả. Rõ ràng chúng sanh vì mê muội nên cột những mối dây sanh tử vào mình, đời này đã khổ lại muốn đời sau gặp nhau để tiếp tục khổ, nối tiếp không ngừng, cứ vậy mà luân hồi. Cho nên người tu phải sáng suốt, thấy bằng trí tuệ đúng với lẽ thật chứ đừng thấy theo mê lầm.

Đức Phật luôn dùng trí tuệ chân thật nên không ai quấy nhiễu được ngài. Có lần Phật đi khất thực tới một vùng đạo Bà-la-môn, họ nghe Phật nói pháp được cảm hóa nên bỏ đạo theo Phật, khiến vị thủ lãnh Bà-la-môn tức giận. Một hôm Phật đi khất thực, ông đi theo sau chửi, ngài cứ khoan thai bước đi, gần đến cuối đường ông tức quá chạy lên chặn đường hỏi:

- Cù-đàm! Ngài thua tôi chưa?

Phật chậm rãi trải tọa cụ ngồi xuống nói bài kệ:

*Kẻ hơn thì thêm oán,
Người thua ngủ chẳng yên.
Hơn thua hai đều xả,
Ấy được an ổn ngủ.*

Đức Phật có trí tuệ nên bị người theo chửi mà không buồn không giận, vì vậy ngài an ổn, còn chúng ta thì cứ sợ thua nên rắng cãi cho hơn, mà hơn thì người giận hờn oán thù mình. Cho nên chỉ cần xả bỏ tâm hơn thua thì ngủ bình an, hết tai họa, hết khổ ách.

Học Phật phải làm theo hạnh Phật, đừng làm theo hạnh chúng sanh. Nếu dùng trí tuệ quán chiếu tu tập dần dần thì trí tuệ sẽ mạnh lên. Sở dĩ trí tuệ của chúng ta không mạnh là vì mình có bệnh dừng đứng. Nghe thấy ai khổ thì nói “Ôi đồ giả!”, khổ mặc họ không để tâm đến. Cho nên phải bước qua giai đoạn thứ hai là quán. Quán các pháp tánh Không nhưng duyên hợp giả có, bởi chúng sanh do mê lầm tưởng thật nên khổ. Chúng ta tỉnh giác cần phải khởi lòng thương mà độ họ, chứ không phải thấy giả rồi bỏ mặc. Quán tánh Không là trí tuệ, thấy chúng sanh lầm mê khởi lòng thương là từ bi. Như vậy trí tuệ và từ bi quân bình không thiếu, đó là nghĩa Trung đạo, là bước vào trí tuệ Phật. Nếu quán tánh Không mà không khởi từ bi thì dễ bị khô khan, nên nói trí tuệ thiếu từ bi là trí tuệ khô, gọi là càn tuệ. Người đủ trí tuệ và từ bi thì

tất cả Phật sự đều tròn đủ. Đây kết thúc nói, ở các cõi nước khắp mười phương làm viên mãn tất cả Phật sự, đầy đủ hai thân Chân và Ứng... ấy là Sơ phát tâm Bồ-tát.

Trong kinh Hoa Nghiêm nói: “Khi sơ phát tâm liền thành Chánh giác, thông suốt tánh chân thật của các pháp, được hiện thân không phải do người khác mà ngộ.” Cũng nói: “Sơ phát tâm Bồ-tát được một thân Như Lai làm vô lượng thân.” Cũng nói: “Sơ phát tâm Bồ-tát tức là Phật.”

Sao nói Sơ phát tâm Bồ-tát tức là Phật? Bởi vì người thấy được pháp tánh đúng như thật là đại giác ngộ, rồi khởi tâm đại bi độ chúng sanh đó là tâm của Phật. Như vậy ngộ pháp Phật thì phát được tâm Phật, nên tuy sơ phát tâm mà đồng tánh Phật không khác.

Kinh Niết-bàn nói: “Sơ phát tâm và cứu cánh tâm hai cái không khác, hai tâm như thế, tâm trước là khó.”

Khi tu thành Phật rồi đủ cả trí tuệ và từ bi mới độ chúng sanh, việc đó dễ hơn người mới phát tâm Bồ-tát mà sẵn sàng đem trí tuệ của mình cứu độ chúng sanh. Hai tâm này thì tâm trước khó hơn tâm sau.

Kinh Đại Phẩm nói: “Tu-bồ-đề! Có đại Bồ-tát mới sơ phát tâm liền tọa đạo tràng, chuyển bánh xe chánh pháp, phải biết Bồ-tát ấy như Phật vậy.” Trong kinh Pháp Hoa ngài Long nữ dâng hạt châu làm chứng, những kinh như thế đều nói sơ phát tâm làm đủ tất cả Phật pháp, như kinh Đại Phẩm nói “Chữ A”,

kinh Pháp Hoa nói “Khiến chúng sanh khai Phật tri kiến”, kinh Niết-bàn nói “Thấy Phật tánh cho nên trụ Đại Niết-bàn”. Đã lược nói tướng Sơ phát tâm nhân tu Chỉ Quán được chứng quả.

Bồ-tát tuy mới phát tâm mà liền tọa đạo tràng chuyển bánh xe chánh pháp, những vị đó tuy là Bồ-tát mà cũng đồng như Phật. Đây dẫn kinh làm chứng, để thấy rằng người phát tâm ban đầu mà có đầy đủ trí tuệ và từ bi thì tâm đó cũng như tâm của Phật. Chúng ta tu phát tâm ban đầu là vì ai mà phát tâm? Vì khởi nghĩ độ chúng sanh hay tu để cho mình bớt phiền não? Nếu chỉ ráng tu cho mình bớt phiền não bớt khổ thì phát tâm đó là vì mình, chứ không phải vì thương muốn cứu độ chúng sanh. Tâm ấy chưa phải là tâm Phật.

Chúng ta kiểm nghiệm lại để hiểu cho đúng, bởi vì phần nhiều nghe nói phát tâm tu rồi tưởng là mình tu hay, cũng giống như Phật. Tu vì thương muốn độ chúng sanh là tâm Bồ-tát, nếu không được vậy thì phát tâm đó cũng chỉ là tâm chúng sanh. Tuy nhiên khi đã phát tâm tu, dù muốn cho mình bớt phiền não khổ hay vì muốn độ chúng sanh, miễn là cố gắng tu thì cũng đều tốt.

Kế nói Hậu tâm chứng quả. Cảnh giới của Hậu tâm chứng không thể biết, nay suy theo giáo lý để rõ, trọn không rời hai pháp Chỉ và Quán. Tại sao? Kinh Pháp Hoa nói: “Ân cần khen ngợi trí tuệ của chư Phật”, trí tuệ là nghĩa Quán. Đây là đứng về Quán để rõ quả.

Kinh Niết-bàn luận rộng về “một trăm câu giải thoát” để giải thích Đại Niết-bàn, Niết-bàn nghĩa là Chỉ. Đó là đúng về Chỉ để rõ quả.

Chỉ là định, Quán là trí tuệ. Người tu cốt có đủ định và tuệ. Định thì tâm yên lặng không có niệm khởi mà hằng giác hằng tri, tuệ thì thấy đúng như thật về các pháp. Do dùng trí tuệ quán chiếu nên hằng tỉnh giác không còn mê lầm điên đảo, do nội tâm không có niệm khởi nên mầm sanh diệt dứt, đó là Niết-bàn. Thấy bằng tỉnh giác là cái thấy của Phật, nên nói Chỉ là Niết-bàn, Quán là trí tuệ Phật.

Cho nên nói Đại Niết-bàn là thường tịch định. Định tức là nghĩa Chỉ. Trong kinh Pháp Hoa tuy đúng về mặt Quán để rõ quả, nhưng cũng nhiếp Chỉ. Cho nên nói “nhãn đến tướng cứu cánh Niết-bàn thường tịch diệt trọn quy về Không”.

Đại Niết-bàn là thường lặng lẽ an định, trong kinh Pháp Hoa gọi là tri kiến Phật, đó là nói về Quán. Tuy Quán nhưng cũng nhiếp Chỉ, nên nói *nhãn đến cứu cánh Niết-bàn thường tịch diệt trọn quy về Không*. Không tức là không tự tánh. Như trong kinh Bát-nhã nói “chiếu kiến ngũ uẩn giai không độ nhất thiết khổ ách” thì chúng ta hiểu rồi, nhưng đến đoạn sau nói “vô nhân nhĩ tỳ thiết thân ý, vô sắc thanh hương vị xúc pháp...” chắc là chúng ta cũng chưa thông suốt lắm. Đây tôi nói thêm cho rõ, bởi nếu không hiểu thì khi tu có nhiều thứ chướng.

Trong tánh không đó không có mắt tai mũi lưỡi thân ý, không có sắc thanh hương vị xúc pháp, không có nhãn giới cho đến không có ý thức giới... Nghĩa là trước thấy ngũ uẩn không thật, kể thấy luôn sáu căn, sáu trần, sáu thức, thập nhị nhập, thập bát giới cũng không thật. Đó là chỉ cho các pháp thế gian đều không có tánh thật.

Những pháp thế tục không thật thì phải, vì là duyên hợp, nhưng đoạn sau nói “Vô vô minh diệt vô vô minh tận..., vô khổ tập diệt đạo...” *không có vô minh cũng không có hết vô minh..., cho đến không có khổ tập diệt đạo v.v...* Pháp Tứ đế, Thập nhị nhân duyên của Phật nói là chân lý, tại sao cũng không? Đó là điều mà nhiều người không nắm vững đâm ra nghi ngờ, cho rằng học Bát-nhã dễ bị bệnh chấp không, nên nói “thà chấp có bằng núi Tu-di chứ đừng chấp không bằng hạt cải”, vì chấp không là nguy hiểm.

Pháp Phật là những phương thuốc trị tâm bệnh, chúng sanh có bao nhiêu bệnh thì Phật có bấy nhiêu thuốc. Do chúng sanh mê lầm thấy ngũ uẩn thật, nên Phật dạy quán thân năm uẩn là không. Nếu biết năm uẩn, thập nhị xứ, thập bát giới... đều là tánh Không thì không còn mê lầm để chấp. Bởi không chấp trong thân, không chấp ngoại cảnh thì pháp Tứ đế, Thập nhị nhân duyên cũng không có thật.

Chúng ta bệnh là do chấp thật, nếu biết không thật thì bệnh lành. Bệnh lành rồi thuốc phải bỏ, bệnh lành mà cứ uống thuốc hoài là thêm họa. Như pháp Tứ đế,

Phật nói Khổ đế gồm có tứ khổ hoặc bát khổ, là căn cứ trong cuộc sống mà nói. Do thấy thân thật nên có khổ thật. Muốn khổ hết phải quán thân này duyên hợp hư giả, thấy tất cả khổ đều là trò chơi thì hết khổ. Hết khổ thì Tập đế là nguyên nhân làm ra khổ cũng hết. Tập đế hết nên Đạo đế, Diệt đế hết. Nếu biết thân năm uẩn cho đến tất cả pháp thế gian không thật, mà còn thấy pháp Tứ đế, Thập nhị nhân duyên, trí đặc v.v... là thật, tức hết bệnh mà còn giữ thuốc, còn giữ thuốc là còn nuôi bệnh chứ chưa thật hết bệnh.

Bát-nhã phá tất cả chấp, từ pháp thế gian cho đến pháp Phật dạy, không có một pháp nào là thật. Muốn chứng Phật quả viên mãn phải không còn thấy bên đây không thật, bên kia là thật. Thấy được chỗ tốt cùng đó Bồ-tát mới chứng Vô thượng chánh đẳng chánh giác. Hiểu được ý nghĩa của kinh Bát-nhã chúng ta tu không lầm, không bị dính mắc. Như vậy đây nói Chỉ và Quán, tức chỉ cho định và tuệ. Trí tuệ là Phật, là giác. Định là tịch tĩnh, là Niết-bàn. Đầy đủ trí tuệ và thiền định mới an trú Niết-bàn.

Trong kinh Niết-bàn tuy đứng về mặt Chỉ để rõ quả, nhưng cũng gồm Quán. Bởi vì lấy ba đức làm Đại Niết-bàn. Hai bộ kinh lớn này tuy vẫn có hiện có ẩn khác nhau, nhưng đều đứng về hai môn Chỉ Quán biện chỗ cứu cánh của nó, gồm căn cứ hai pháp định tuệ để rõ quả vị cùng tốt.

Kinh Niết-bàn tuy nặng về Chỉ nhưng cũng có Quán, trong đó đủ ba đức là Pháp thân, Bát-nhã và

Giải thoát. Pháp thân là chỉ cho tâm thể thanh tịnh. Bát-nhã là chỉ cho trí tuệ. Giải thoát là không dính mắc. Tuy nói có ba, nhưng gom lại căn bản là trí tuệ và thiền định. Chúng ta tu học tất cả pháp đều phải có trí tuệ và thiền định, dùng trí tuệ quán chiếu để không nhiễm nhơ và tọa thiền để tâm thanh tịnh. Đó là gốc của người tu thiền.

Hành giả phải biết quả ban đầu, bậc giữa, rốt sau đều không thể nghĩ bàn. Cho nên bản tân dịch kinh Kim Quang Minh nói: “Như Lai lúc ban đầu không thể nghĩ bàn, Như Lai khoảng giữa bao nhiêu thứ trang nghiêm, Như Lai rốt sau thường không thể phá hoại.”

Quả ban đầu tức là lúc mới phát tâm, *khoảng giữa* là trong thời gian ứng dụng tu, *rốt sau* là khi chúng được quả chân thật.

Trong kinh Kim Quang Minh nói *Như Lai lúc ban đầu không thể nghĩ bàn*. Tại sao? Bởi vì sự thấy biết và tu hành của Phật đều đi tới chỗ chân thật, chỗ đó chúng ta không thể dùng suy nghĩ để hiểu, không thể dùng ngôn ngữ mà nói đến được. *Như Lai khoảng giữa bao nhiêu thứ trang nghiêm*. Trong thời gian tu Phật làm tất cả việc vì lợi ích cho chúng sanh, không thể tính lường hết. *Như Lai rốt sau thường không thể phá hoại*. Khi đức Phật thành đạo chúng quả rồi, không còn sanh không còn diệt, nên không gì có thể phá hoại được.

Thân chúng ta đang có đây là dễ phá hoại hay khó phá hoại? Chỉ một mũi tên, một lần đạn... đụng vào

thì liền tan nát, vì nó là tướng duyên hợp không bền chắc. Trong khi chúng ta đang sống, toàn thân là một dòng sanh diệt không dừng. Lỗ mũi hít vô thở ra, tim đập mạch máu vận hành, các tế bào chuyển biến sanh diệt... không có cái gì dừng trụ yên định, như dòng nước chảy đổi thay luôn luôn. Chúng ta nhìn thấy nước chảy liên tục gọi là dòng nước, chứ dòng nước đó không thật có, vì cái này vừa tới thì cái kia đã qua mất rồi. Thân chúng ta cũng vậy, là một dòng biến chuyển không có thật. Không thật mà nói thật thì đó là người giác hay mê? Nếu biết thân này là dòng biến chuyển không thật, giả sử nó bị mất thì có gì mà buồn, mà quý tiếc. Tưởng thật nên mất mới tiếc, biết giả thì còn hay mất đâu có gì quan trọng. Thấy thật là kẻ mê, biết giả là người giác.

Hiểu thấu đáo chúng ta mới thấy, mình sống bị mê lầm che phủ nên cứ vọng chấp cái giả là thật. Mê từ đời này đến kiếp nọ, tạo nghiệp không cùng, luân hồi không có ngày ra. Bởi thấy thân thật nên nó thêm món gì thì phải ăn, sợ nó thiếu. Ăn món này xong lại thèm cái khác... Càng phục vụ nó càng sanh chứng, đòi hỏi cả đời không đủ, vì vậy nên khổ. Khổ này chưa xong lại tới khổ kia, luôn luôn là khổ. Nếu người giác biết thân là giả thì dừng tạo nghiệp, không làm nô lệ cho nó nữa. Biết không thật là có trí tuệ, nhờ trí tuệ làm chủ nên bớt tham sân si, hết tham sân si thì hết khổ, là giải thoát sanh tử.

Đó là ước về hai tâm tu Chỉ Quán để biện kết quả của nó. Bài kệ trong kinh Ban Châu Tam-muội chép:

*Chư Phật từ tâm được giải thoát,
Tâm ấy thanh tịnh gọi không nhớp,
Năm đạo sạch sẽ chẳng nhuộm màu,
Học được pháp này thành Đại đạo.*

Thệ nguyện tu hành phải trừ tam chướng và ngũ cái. Nếu như không trừ, tuy siêng năng dụng công trọn không lợi ích.

Bài kệ trong kinh Ban Châu Tam-muội nói: Chư Phật dùng tâm từ bi mà được giải thoát. Tâm từ bi đó trong sạch, ở trong năm đạo, hoặc lục đạo luân hồi, sạch sẽ chẳng bị nhuộm những màu phiền não như nhớp. Người nào học được pháp như vậy, người đó thành đại đạo.

Người có tâm quyết chí tu hành phải ráng trừ ba chướng và ngũ cái. Nếu không trừ, tuy siêng năng dụng công mà trọn không có lợi ích. Ba chướng là báo chướng, nghiệp chướng và phiền não chướng, cũng có chỗ nói là tham sân si.



KẾT THÚC

Đến đây là hết phần tu thiền Chỉ Quán. Tôi tóm lược đại khái cho dễ nhớ để tu. Trong tu thiền Chỉ Quán này, có mười mục:

1. Cụ duyên

Phật tử tại gia không ở chỗ vắng vẻ được, nên chọn giờ yên tĩnh để ngồi tu là tốt, nhưng muốn tu trước tiên phải giữ giới mới tu được. Ví dụ có Phật tử ham tu, tọa thiền đều đặn, nếu hôm nào bị bạn bè rủ đi nhậu thì tối đó về ngủ say không thể ngồi thiền. Như vậy tu mà chưa giữ giới được sẽ có nhiều thứ chướng, nên trước phải giữ giới thanh tịnh. Kể là ăn mặc đầy đủ, yên ở chỗ vắng vẻ, dứt hết mọi sự ràng buộc, gần gũi thiện tri thức. Đó là cụ duyên.

2. Trách dục

Quở trách không để dính mắc vào năm thứ dục: sắc dục, thanh dục, hương dục, vị dục và xúc dục.

3. Xả cái

Ngũ cái là: tham dục, giận hờn, mê ngủ, dao động hối hận, nghi ngờ. Chúng ta thường bị năm thứ này che đậy khiến tâm không yên tịnh, nên sự tu hành bị chướng. Dao động hối hận tại sao lại bị gọi là che đậy? Bởi vì người biết tu khi lỡ phạm lỗi lầm thì phải hối hận, chân thành sám hối. Sám hối với người mình đã làm lỗi, hoặc sám hối với Phật. Sám hối rồi bỏ qua,

nếu cứ giữ hoi hận ăn năn trong lòng hoài thì ngồi thiền làm sao yên được. Nghi ngờ cũng vậy, làm ngăn trở sự tu hành. Cho nên người mới vào tu phải học cho hiểu rồi ứng dụng tu, cương quyết đi tới chứ không nghi ngờ, còn nghi ngờ là không đi tới đâu hết. Năm điều che đậy này phải khéo buông xả, đừng để dính mắc thì sự tu mới có kết quả.

4. Điều hòa

Người tu phải khéo điều hòa thân tâm, hơi thở, ăn uống ngủ nghỉ... Tôi thường nói, người tu thiền là kỹ sư của chính mình. Nếu có một chút gì sơ sót không khéo thì dễ sanh bệnh sanh chướng, cho nên phải khéo biết điều hòa. Như khi ngồi thiền, lúc thở quá mạnh lúc thở quá yếu, hoặc thở dài ngắn không đều, phải tập hơi thở điều hòa cho tới khi nào thở mà như không thở, lúc đó mới an định. Vì hơi thở yên thì tâm cũng định.

5. Hành phương tiện

Hành phương tiện gồm có: dục, tinh tấn, niệm, xả tuệ và nhất tâm phân minh.

Người tu hành là phải diệt dục sao ở đây lại nói phải có dục? Dục này là mong muốn vươn lên chứ không phải ngũ dục. Chúng ta tu luôn luôn muốn vươn lên, phải đạt được sở nguyện của mình chứ không lừng chừng. Vì vậy trước tiên phải có sự mong muốn, mong muốn đó gọi là dục. Do mong muốn nên phải cố gắng tinh tấn, do tinh tấn nên chuyên niệm, nhờ chuyên niệm nên trí tuệ sáng, trí tuệ sáng mới đi tới cuối cùng

là nhất tâm phân minh, chỉ còn một tâm lặng lẽ hàng tri hàng giác.

6. Chánh tu

Không những tu Chỉ Quán trong khi ngồi thiền, mà lúc tiếp duyên xúc cảnh bên ngoài cũng tu, gọi là Trãi duyên tu Chỉ Quán. Chẳng những tu trong giờ ngồi thiền, mà đi ra ngoài làm việc gì cũng vẫn khéo tu thì việc tu có kết quả tốt.

7. Tướng thiện căn khai phát

Trước đã gieo trồng căn tu gì, ngày nay tu những tướng đó sẽ hiện ra. Ví dụ ngày xưa tu quán Sổ tức thì bây giờ ngồi thiền điều hòa hơi thở dễ dàng không khó. Nếu xưa tu quán Bất tịnh thì bây giờ ngồi thiền tuy không quán Bất tịnh, nhưng lúc nào đó yên lặng bỗng nhiên thấy thân này nhớp nhúa đủ thứ. Hoặc có người trước tu tâm Từ, hiện đời tu tâm được yên tĩnh chợt nhớ đến chúng sanh, thương thôi là thương. Tất cả những thứ đó, đều là do thiện căn đời trước đã có tu, nên hiện đời ngồi tu tâm yên tĩnh nó liền hiện ra, không có gì lạ cũng không nên sợ hãi.

8. Biết ma sự

Ma sự có nhiều thứ, trước tiên là ma phiền não. Chúng ta tu cứ sợ ma từ bên ngoài tới, còn ma phiền não trong tâm thì không sợ. Những thứ buồn phiền, giận hờn, thương ghét... đều thuộc về phiền não. Do tích lũy phiền não trong tâm, nên khi ngồi thiền không nhớ chuyện buồn thì nhớ chuyện giận, hết nhớ

người thương tới nhớ kẻ ghét v.v... cứ vậy đảo đi lộn lại hết giờ ngồi thiền. Những thứ ma phiến não này người tu phải khéo dẹp nó. Kế là ma ám nhập giới, tức là ma do ngũ ám thập nhị nhập thập bát giới, làm chướng ngại. Như đang ngồi thiền mà nghe đau bụng, nhức đầu... Do nó làm trở ngại sự tu tập của mình nên gọi là ma. Cuối cùng là ma chết hay ma quỷ thần.

Tóm lại, tất cả cách trị ma không gì nào bằng phải biết thân không thật. Thân không thật nên cái gì tới phá, làm trở ngại cho sự tu tập của mình, thì biết cái đó cũng đều không thật, có gì đáng sợ. Không sợ thì ma hết phá. Như đứa bé thấy người hàng xóm đi đêm, nó muốn nhát cho sợ, nên giả làm cách này cách kia để hù dọa. Người bị nhát biết là trẻ con phá nên chỉ nhìn cười thôi, đứa bé đó không còn hứng để nhát nữa; nếu bị hù mà sợ bỏ chạy thì nó sẽ rượt theo. Đối với các loài ma cũng vậy, biết nó là giả thì nó không làm gì mình được. Ma thiếu phước hơn người, có gì đâu mà sợ hãi, chỉ cần thấy rõ thân này là duyên hợp hư giả thì ma tự hết.

9. Trị bệnh

Bệnh do tứ đại ngũ tạng tăng giảm hoặc do quý phá do nghiệp báo. Người khéo dùng chỉ quán điều hòa thì bệnh hết.

10. Chứng quả

Phần này ở trên mới vừa nói rõ rồi, đây không cần nhắc lại.

Trong đường lối tu thiền này, từ lúc mới bắt đầu đến khi tu phải làm gì và cuối cùng đạt được kết quả ra sao, chúng ta cần phải nắm vững. Vì vậy người muốn tu phải nghiên cứu, nghe học biết rõ nắm vững pháp tu rồi ứng dụng tu thì không còn nghi ngờ, không bị lầm lẫn, sự tu mới có kết quả. Nếu chỗ nào còn nghi ngờ thì phải thưa hỏi, đừng vì ham tu mà trở thành bệnh hoạn, lạc vào đường tà, uổng phí công phu tu một đời.

Đó là kết thúc phần Pháp Yếu Tu Tập Tọa Thiền Chỉ Quán của ngài Trí Giả đại sư.



