

Đông Mông Chỉ Quán

Trí Giả Đại Sư Trước Tác
Hoà Thượng Thích Đôn Hậu Dịch và Tóm Tắt
Phật Lịch 2546 - Chùa Linh Mục Huế

MỤC LỤC

LỜI CỦA DỊCH GIẢ.....	1
PHẦN MỘT - TỰA.....	5
PHẦN HAI - ĐẦY ĐỦ CÁC DUYÊN.....	7
PHẦN BA - ĐỐI TRỊ NGŨ DỤC.....	9
PHẦN BỐN - TRỪ BỎ NGŨ CÁI.....	10
PHẦN NĂM - ĐIỀU HÒA.....	15
PHẦN SÁU - THỰC HÀNH CHỈ QUÁN.....	25
PHẦN BẢY - CÁC THIỆN CĂN PHÁT SINH.....	38
PHẦN TÁM - NHẬN BIẾT CÁC MA SỰ.....	44
PHẦN CHÍN - TRỊ BỆNH.....	48
PHẦN MƯỜI - CHỨNG QUẢ.....	53

LỜI CỦA DỊCH GIẢ

Trong các bản Chỉ Quán hiện lưu hành, tôi thấy có bốn bản:

1) Là "Viên Đốn Chỉ Quán", 10 quyển, do Ngài Quán Đỉnh Chương An (561-632) đệ tử của Ngài.

2) Là "Tiệm Thứ Chỉ Quán", 30 quyển, do Ngài Trí Khải ghi. Pháp Thận đệ tử của Ngài Hoài Tổ (624-697) ghi.

3) Là "Bất Định Chỉ Quán", 1 quyển, còn có tên là "Lục Diệu pháp môn", khuyết danh.

4) Là "Đồng Mông Chỉ Quán", 1 quyển, còn có tên là "Tiểu Chỉ Quán hay còn gọi là "Pháp yếu tọa thiền tu tập Chỉ Quán" do

Ngài Trí Khải viết ra. Trong bốn bản Chỉ Quán nói trên, Đồng Mông Chỉ Quán là một trước tác rất hàm xúc và có hệ thống. Nội dung lại chú trọng hoàn toàn đến thực hành, người đọc dễ dàng lãnh hội các phương pháp tu tập. Bởi lẽ, Trí Giả Đại Sư viết ra sau khi Ngài đã ngộ được diệu lý của Pháp Hoa Tam Muội.

Tuy gọi là Đồng Mông, nhưng văn bản cũng khá dài. Vì thế, khi dịch tôi thấy cần tóm tắt để tiện cho sự học hỏi. Nói là tóm tắt, nhưng phần chính vẫn

thì tôi rất tôn trọng, không dám lược bỏ cao ý của nguyên tác.

Thiền sư TRÍ KHẢI (538-597) người Kinh Châu, tỉnh Hồ Bắc, Trung Hoa. Ngài sinh năm Đại Đồng thứ 4 (538) đời nhà Lương (502-588) 6 năm trước khi vua Lý Nam Đế (544-548) của Việt Nam lên ngôi.

Năm 18 tuổi, Ngài xuất gia theo học với Ngài Tuệ Tư (515-577) tu ở núi Đại Tô, Quảng Châu, tỉnh Hà Nam. được một thời gian, Ngài lại theo Thầy đến núi Nam Nhạc, tỉnh Hồ nam. Do vậy nên người đương thời thường tôn xưng Ngài Tuệ Tư là Nam Nhạc Đại Sư. Ngài tham học pháp Pháp Hoa Tam Muội và rất chuyên tâm tu tập nên Ngài đã ngộ triệt để diệu lý Pháp Hoa Tam Muội[1]

Sau Ngài về trú trì chùa Ngõa Quan ở Kim Lăng, tỉnh Giang Tô. Ở đây, Ngài luôn thăng tòa thuyết pháp Kinh Pháp Hoa. Ngài giảng kinh Pháp Hoa hay đến mức siêu tuyệt, các bậc danh Tăng đương thời đều tỏ lời tán phục. Ngài ở chùa Ngõa Quan được tám năm rồi về núi Thiên Thai, tỉnh Triết Giang, lập ra Thiên Thai Tông, cho nên người đương thời thường tôn xưng Ngài là Thiên Thai Đại Sư. Ở núi Thiên Thai gần 10 năm, Ngài vừa nghiên cứu vừa thuyết pháp Kinh Pháp Hoa. Đến năm Quý Tí (583) nhận lời mời của vua nhà

Trần[2] Ngài lại trở về Kim Lăng trú trì chùa Quang Trạch. Ở đây suốt tám năm Ngài vẫn thường xuyên thuyết pháp Kinh Pháp Hoa.

Năm Khai Hoàng thứ 11 (591) đời vua Văn Đế nhà Tùy (581-618) Thái Tử Tấn Vương Quảng (sau lên ngôi niên hiệu là Dạng Đế) cung thỉnh Ngài vào cung để truyền Bồ Tát Giới cho Thái Tử. Trong dịp này, Thái Tử tôn tặng Ngài danh hiệu là Trí Giả Đại Sư.

Từ sau đó, Ngài trở về cố hương ở Kinh Châu, kiến tạo chùa Ngọc Tuyền và thường xuyên thuyết pháp Kinh Pháp Hoa Yếu Nghĩa, cùng bộ ma Ha Chỉ Quán, (tức Đại bộ Chỉ Quán, 20 quyển của Ngài). Tới niên hiệu Khai Hoàng thứ 17 (597) Ngài lại trở về núi Thiên Thai, rồi tịch trong năm này. Ngài thọ 60 tuổi.

Đạo nghiệp trước tác của Ngài còn lưu lại đến ngày nay gồm có Tam Đại bộ (60 quyển) và Ngũ Tiểu bộ (9 quyển) cùng nhiều trước tác lừng danh khác như Bộ Đông Môn Chỉ Quán mà tôi đã chọn để dịch và tóm tắt. Và như trước tôi đã trình bày, Đông Môn Chỉ Quán là một trước tác rất hàm súc và có hệ thống, nếu hành giả cố gắng thực hành theo "Pháp yếu tọa Thiền tu tập Chỉ Quán" này chắc chắn sẽ đạt được kết quả lớn lao.

*Mong rằng chư vị hành giả cố gắng học hỏi và
tinh tiến thực hành. Vì Đồng Môn Chỉ Quán
không chỉ là một trước thuật đã dẫn dắt nhiều thế
hệ vào con đường giải thoát, mà còn là một tác
phẩm đã trải qua hơn 1400 năm mà vẫn còn giữ
nguyên giá trị thực tiễn siêu việt trong kho tàng
kinh điển đồ sộ của Phật giáo.*

*Thật đáng lấy làm quý trọng cho tất cả mọi
TăngNi, Phật tử chúng ta.*

Phật lịch 2521

Linh Mục, mùa An cư

Năm Đinh Tì 1977

Hòa thượng THÍCH ĐÔN HẬU

PHẦN MỘT TỰA

Đồng Môn Chỉ Quán mở đầu bằng câu kệ:

Chư ác mạc tác,

Chúng thiện phụng hành.

Tự tịnh kỳ ý,

Thị chư Phật Giáo.

Nghĩa là:

Các điều ác quyết định chớ làm,

Các điều thiện kính cẩn vâng làm.

Tự làm cho ý niệm thanh tịnh,

Đó là lời dạy của chư Phật.

Toàn bộ pháp Chỉ Quán cũng như tất cả các phương tiện tu hành của đạo Phật, tóm lại không ra ngoài câu kệ này. Ác và thiện chia ra có hữu lậu và vô lậu. Hữu lậu ác: là những việc làm, lời nói, hoặc ý nghĩ có tổn hại cho các loài hữu tình. Hữu lậu thiện: là những điều có lợi ích cho tất cả các loài hữu tình. Lợi ích và tổn hại này chẳng những nói về hiện tại mà còn cả về tương lai nữa. Vô lậu ác: là những điều tổn thương hoặc ngăn cản đường tu tập giải thoát. Ngược lại, vô lậu thiện: là những điều thuận lợi và giúp ích cho đường tu tập giải thoát. Vì ý nghĩa Thiện và Ác rộng rãi như thế nên phải bỏ ác làm thiện, bao gồm hết các phương

pháp tu tập của thế gian và xuất thế gian. Lại, ý thức rất tự tại, không theo nghiệp nên tội cũng nhiều mà công cũng lớn. Ý thức theo tham, sân, si, phiền não thì gây nhiều ác nghiệp. Ngược lại, ý thức ý thức theo tín, giải, hành chân chính thì chứng được quả vị giải thoát.

Yù nghĩa câu: "Tự làm cho ý niệm thanh tịnh", cốt chỉ rõ người tu hành cần làm cho ý thức luôn luôn phát sinh những ý niệm thanh tịnh để huân tập ở đệ bát thức, phá trừ vô minh, phiền não. Do đó ý thức càng ngày càng thanh tịnh hơn trước, đi đến phát khởi trí tuệ, chứng vào pháp tính và thể nhập tự tánh thanh tịnh tâm, bản lai không có ô nhiễm.

Phương pháp tu tập thì nhiều, nhưng cốt yếu không ra ngoài Chỉ quán. Có Chỉ mới uốn dẹp được mê lầm, phiền não, có Quán mới nhận rõ pháp tánh chân như. Chỉ là "tịch", Quán là "chiếu", hai pháp đó hỗ tương cho nhau, không bao giờ xa lìa nhau. Chỉ là nguyên nhân phát sinh thiền định. Quán là nguyên nhân phát sinh trí tuệ. Hai phép Chỉ và Quán như hai cánh của một con chim. Nếu thực hành riêng một phép thì dễ sa vào tà kiến. Trong Kinh có câu: "Hàng Thịnh Văn định nhiều huệ ít nên không thấy Phật tánh, Thập Trụ Bồ Tát huệ nhiều định ít, nên tuy thấy Phật tánh mà không tỏ rõ; chỉ có Chư Phật Như Lai định huệ cân bằng

mới thấy được Phật tánh rõ ràng. "Vì thế tất cả những người tu hành đều nên phát tâm thực hành Chỉ Quán.

PHẦN HAI ĐẦY ĐỦ CÁC DUYÊN

Khi muốn phát tâm thực hành Chỉ Quán, hành giả nên có đủ năm duyên sau đây:

1). Giữ giới thanh tịnh:

Giới luật của Phật cốt để ngăn ngừa những điều xấu ác, nếu không giữ giới mà làm các điều xấu ác thì căn bản thân tâm đã trái với Phật Pháp, dầu có tu tập cũng không đem lại kết quả. Nên hành giả còt phải giữ trọn vẹn các tịnh giới: sát, đạo, dâm, vọng. Cương quyết không giết hại, nhất là người, không trộm cắp, không dâm ô (nếu cư sĩ thì không tà dâm) và không đại vọng ngữ - chưa ngộ đã nói ngộ- chưa chứng đã nói chứng. Trong lúc chưa phát tâm tu tập, nếu có hủy phạm điều nào thì cần phải chí tâm sám hối, thề trước Tam Bảo quyết không tái phạm.

2) Ăn mặc vừa đủ:

Chúng ta hiện ở trong đời mạt pháp, không có khả năng hoàn toàn theo đúng nghi thức ăn mặc trước

kia, nhưng cốt nhất cần phải biết đủ, an chỉ cần no, mặc chỉ cần ấm, không tham cầu những miếng ngon vật lạ và cũng không tích trữ của cải quá nhiều, làm cho tâm thêm loạn động. Nói thế nghĩa là: người tu hành chỉ cần có Ba y đủ dùng là được. Vấn đề ăn uống thì hoặc nhờ đàn việt đưa cơm đến cho, hoặc nhờ Tăng chúng cho ăn theo lối tịnh thực trong chùa. Việc ăn mặc tuy nhỏ, nhưng cũng cần phải bố trí trước đầy đủ mới có thể an tâm tu tập.

3. Ở chỗ vắng lặng:

Thực hành Chỉ Quán thì nên ở chỗ vắng lặng, không nghe nhiều tiếng động để tâm khỏi phân tán. Nếu là cư sĩ, hoàn cảnh không cho phép thì cũng nên ở một phòng riêng, không có người qua lại.

4. Nghỉ các công việc:

Muốn chuyên tâm tu tập Chỉ Quán, hành giả nên nghỉ hết các công việc khác, chẳng những nghỉ hết các việc làm ăn, các việc vắng lai, thù tạc, mà cũng nghỉ cả các việc viết chép, hội họa.. Cho đến các việc học hỏi, đọc tụng. Nghỉ tất cả công việc như thế là để cho việc hành đạo được chuyên cần, tránh khỏi tán loạn.

5. Gần gũi thiện tri thức:

Thiện tri thức có ba hạng:

Những vị thiện tri thức ngoại hộ, chăm lo cúng dường phục vụ người tu hành mà không làm cho loạn tâm.

Các vị thiện tri thức đồng tu, khích lệ nhau tu hành, không quấy rối nhau. Các vị thiện tri thức chỉ dạy, với kinh nghiệm dùng các phương tiện tu hành, chỉ dạy cho khỏi các điều lầm lạc.

PHẦN BA **ĐỐI TRỊ NGŨ DỤC**

Ngũ dục nhiều nơi giải thích là: tài, sắc, danh, thực, thụ. Nghĩa là ham muốn của cái, sắc đẹp, danh vọng, ăn ngon và ngủ nghỉ. Trong bản Tiểu Chỉ Quán này được giải thích là ham muốn năm điều: sắc, thanh, hương, vị và xúc của thế gian. Những sắc đẹp, tiếng hay, hương thơm, vị ngon và những cảm giác êm dịu thường phỉnh gạt tất cả phạm phu, khiến lòng say đắm và đưa đến phạm nhiều tội lỗi, nên người tu hành quyết không gần gũi các điều đó. Thế gọi là đối trị ngũ dục. Trong luận Ma-ha-diễn có nói: "chúng sanh thường bị ngũ dục quấy phá mà vẫn tham cầu không chán, khi cầu đã được điều này, lại muốn điều khác, như

lửa thêm củi ngày càng bốc cháy." Người tu hành nên quán sát ngũ dục không có gì vui, như cho? gặm xương khô, ngũ dục thêm sự tranh giành như quạ giành thịt thúi, ngũ dục đốt người như lửa, hại người như rầu độc, ngũ dục không thật, như cảnh chiêm bao, ngũ dục không lâu, như tia sáng đá lửa. Người có trí suy xét thì thấy ngũ dục là giặc, là thù; những kẻ ngu muội lại tham đắm ngũ dục đến chết không thôi. Làm tội tở cho ngũ dục, về sau phải chịu khổ não khôn lường. Xét như thế, người thực hành Chỉ Quán cương quyết đối trị và xa rời ngũ dục.

PHẦN BỐN TRỪ BỎ NGŨ CÁI

Trước nói ngũ dục là năm điều ham muốn do ngoại trần phát sinh, nay nói ngũ cái là những ý niệm không tốt che lấp tâm thức, không thấy được sáng suốt.

Ngũ cái là: tham dục, sân nhuế, thùy miên, điệu hôi và nghi.

1) Tham dục cái:

Là sự che lấp do lòng tham muốn.

Phàm phu chẳng những tham muốn ngoại cảnh hiện tiền mà cả trong lúc ở một mình, cho đến trong lúc tọa thiền, cũng nhớ lại những cảnh ưa thích mà sinh lòng ham muốn.

Người tu hành cần suy xét rằng: sống theo đạo Phật là cốt để được giải thoát khỏi các sự ràng buộc thế gian, nếu tâm còn ham muốn những điều ngũ dục trong thế gian thì quyết không giải thoát được. Các điều ngũ dục, lúc chưa được mà cầu cũng khổ, khi được rồi thì lo sợ nhiều điều và đến khi mất thì buồn rầu tức bực, thật không có gì đáng gọi là vui. Các người tu theo ngoại đạo, còn cố gắng rời bỏ ngũ dục để được lên cõi trời sơ thiên, huống nữa người tu đạo giải thoát muốn ra khỏi ba cõi mà lại không trừ bỏ ngũ dục! Ba cõi như nhà lửa, ở trong nhà lửa mà còn ham chơi bời thì thật là đại dột. Vì thế, người tu hành cương quyết trừ bỏ ngũ dục, chỉ vui với thiên định, với đạo giải thoát, chứ không vui với cái gì khác. Người tu hành phải biết nếu buông lung lòng tham muốn thì không rời khỏi Ba cõi được. Nếu ưa đắm sự dâm dục thì không rời khỏi Dục giới. Nên cương quyết trừ bỏ Tham dục cái.

2. Sân nhuế cái:

Là sự che lấp do lòng hờn giận.

Kẻ phàm phu khi có người khác chọc tức mình, hoặc chọc tức người thân yêu của mình, hoặc khi nghe người khác khen ngợi kẻ thù của mình thì sanh lòng hờn giận. Hờn giận rồi sinh oán thù, làm cho tâm bực tức, rối loạn, mất sự sáng suốt. Đức Phật đã dạy: "Diệt lòng giận thì an vui, diệt lòng giận thì không lo. Lòng giận là cội gốc của các tội ác, lòng giận diệt trừ tất cả hạnh lành". Lòng giận có những tác hại như thế, nên người tu hành cần tu pháp Từ Bi, Nhẫn nhục để diệt trừ, làm cho tâm được thanh tịnh.

3. Thụy Miên cái:

Là sự che lấp do tâm sở thụy miên. Khi trong tâm mờ tối thì gọi là thụy, khi giấc ngủ mê man thì gọi là Miên. Vậy thụy miên tức là thiếp ngủ. Người thế gian sau khi làm việc mệt mỏi, cần ngủ nghỉ cho lại sức để về sau có thể tiếp tục làm việc. Người tu hành khi vào thiền định thì tâm thức được nghỉ ngơi hơn cả lúc thiếp ngủ, nên không cần phải ngủ nghỉ nhiều quá. Nếu trong lúc tu thiền định mà cứ muốn thiếp ngủ thì đừng tu trễ nải, không do đâu mà giấc ngộ được. Mạng người vô thường, mỗi ngày càng đi gần đến cái chết, lẽ đâu tham ngủ mà tự chìm mình mãi trong bể khổ, biết bao giờ ra khỏi, trong lúc đã may mắn học được đạo giải thoát của chư Phật.

4. Điệu hồi cái:

Là sự che lấp do tâm sở điệu cử và tâm sở ó tác.

Điệu cử là tâm sở kết đồng với khắp bảy thức trước, đó là một đại tùy phiền não, làm cho móng tâm từ nơi này sang nơi khác, không ở yên được một chỗ. Thân ưa múa men, đi chạy, miệng ưa ngâm nga, cái cọ, ý ưa buông lung, nghĩ việc này sang việc khác. Đó là tác dụng của Điệu cử. Điệu cử phá người tu hành làm cho không nhiếp niệm được, do đó không có thiền định và trí tuệ, nên cần phải trừ bỏ.

Ó tác là ăn năn những việc xấu ác đã làm. Người tu hành, nếu trước có phạm tội lỗi thì cần phải sám hối, và dẫu tội nặng, nhưng khi đã thật tâm sám hối thì không nên lo nghĩ gì nữa để cho tâm được an vui, có khả năng tu hành theo chánh pháp. Nếu ôm lòng ăn năn mãi thì lại thành một sự trở ngại cho việc tu tập. Lại có người tu hành mà thắc mắc Điệu cử mà hóa ra ăn năn rồi không muốn tu tập nữa. Tâm sở ó tác này cũng là một trở ngại trên đường tu tập, nên phải diệt trừ.

5. Nghi cái:

Là sự che lấp do lòng nghi ngờ khiến cho tín tâm không vững chắc đối với Phật Pháp, ngăn trở sự tu tập; không có kết quả.

Nghi có ba thứ:

a) nghi mình: nghi mình căn cơ thấp kém, tội lỗi nặng nề, không thể thực hành chỉ Quán được. Muốn trừ lòng nghi đó, cần nêu rõ tất cả chúng sanh đều có Phật tính và nên xét hiện nay gặp được Phật Pháp không phải là ngẫu nhiên mà là do nhân duyên thiện căn đời trước; thiện căn đó khó mà lường hết được. Vì thế người tu hành không nên tự khinh, nghi mình không thể tu tập Chỉ Quán được.

b) Nghi Thầy: Thấy vị Thầy có một vài chỗ thiếu sót mà nghi rằng vị đó không thể chỉ dạy Phật Pháp được. Lòng nghi này thường thường kèm theo với ngã mạn, rất có hại cho sự tu tập Chỉ Quán. Phật đã dạy: "Y pháp bất y nhân". Vị Thầy đầu thế nào cũng chỉ lặp lại những lời Phật dạy mà thôi. Trong những lời Phật dạy, chỗ nào đã hiểu rõ ràng, nhận là đúng đắn thì đó là pháp thích hợp với căn cơ của mình, cần phải phát lòng tin chắc chắn, không nên vì vị Thầy mà nghi hoặc.

c) Nghi Pháp: Có người nghe được Phật Pháp, tự mình suy xét nhận là đúng đắn, nhưng lại cứ chấp chặt những ý niệm sai lầm của thế gian, đã tiến một bước lại lùi một bước, không phát sinh được lòng chánh tín. Người đó nên biết tội chướng sâu nặng của mình mà phát tâm sám hối, cố gắng suy nghĩ học tập về Phật Pháp nhiều hơn nữa để phát được lòng tin chắc chắn. Chỉ khi nào phát được

lòng tin chắc chắn thì trên con đường tu tập mới mong có kết quả.

Ngũ cái là năm sự trở ngại lớn nhất trên con đường thực hành Chỉ Quán. Mặc dầu trần lao phiền não còn nhiều, nhưng trừ được ngũ cái thì tâm đã yên vui thanh tịnh và có khả năng thiết thực để tu tập Chỉ Quán.

PHẦN NĂM ĐIỀU HÒA

A. LÚC BẮT ĐẦU HỌC TỌA THIỀN, TU HÀNH CHÁNH PHÁP CỦA MƯỜI PHƯƠNG CHƯ PHẬT:

Trước hết phải phát Bồ Đề nguyện, nguyện độ tất cả chúng sanh, nguyện thành vô thượng Phật đạo. Tâm phải vững vàng, tinh tấn dững mãnh, không tiếc thân mạng, thề nếu không thành Phật đạo, quyết không thôi chuyển. Sau đó, chính trong mỗi một niệm thường suy nghĩ thật tướng của các pháp, biết tất cả các pháp, nào là nội căn, ngoại trần, vọng thức hoặc các pháp phiền não, các pháp nhân quả đều do tâm mà có, chứ không phải thật có. Nếu tâm không phân biệt thì các pháp vốn không có tự tánh, nếu tâm không nhiễm trước thì

thoát khỏi luân hồi sanh tử. Suy nghĩ như thế thật kỹ càng không còn chỗ nghi hoặc nữa, mới có thể theo thứ lớp mà tu tập Chỉ Quán.

Muốn tu tập được kết quả tốt, hành giả cần phải chuẩn bị, cũng như người thợ làm đồ gốm, muốn có những chén bát hay âm bình tốt thì trước hết phải nài đất cho nhuyễn, sau đó mới bắt, nặn được các đồ dùng ấy tốt được. Và cũng như người gảy đàn, trước hết phải so dây cho đúng, khi gảy mới có được những âm ba vi diệu. Cũng thế, hành giả cần phải điều hòa năm việc sau đây mới tránh được những khó khăn, trở ngại về sau:

1) Điều hòa ăn uống:

Ăn uống cốt để nuôi thân cho khỏe mạnh, để có khả năng tu tập chánh pháp. Nếu ăn quá no thì tức bụng, hơi thở không đều, huyết mạch không thông, không thể ngồi lâu mà thực tập được. Nếu ăn quá ít thì thân thể suy nhược, ý niệm không vững, khó bề tọa thiền. Nếu ăn những thứ tanh nồng thì tâm trí hôn mê, nếu ăn những vật không thích hợp thì dễ sanh bệnh hoạn. Vì thế trong lúc tu định cần phải thận trọng điều hòa sự ăn uống.

2. Điều hòa sự thiếp ngủ:

Thiếp ngủ quá nhiều thì hoang phế sự tu hành, nó còn làm cho tâm trí hôn ám, thiện căn sút kém. Nếu ngủ quá ít thì trở ngại cho sức khỏe. Cần nên

giác ngộ sự vô thường, điều hòa sự thiếp ngủ để cho ý niệm rõ ràng, tâm thức sáng suốt, chúng được Tam-muội. Sinh mạng vô thường, mỗi ngày càng đến gần chỗ chết, không nên vì nhân duyên thiếp ngủ mà luôn bỏ việc tu hành.

3. Điều hòa thân thể:

Điều hòa thân thể, điều hòa hơi thở, điều hòa tâm niệm cần phải làm chung một lần. Lẽ ra không nên nói riêng, nhưng đây nói riêng về điều hòa thân thể chỉ cốt để cho dễ hiểu mà thôi. Người tu thiền, trong lúc đi, đứng, nằm, ngồi đều cần phải điều hòa thân thể, cho thân thể được khoan khoái, thì hơi thở mới được nhẹ nhàng. Cần ngồi trên giường êm, như giường có mặt bằng dây đan, hoặc có nệm lót để khỏi bị tê. Nên ngồi bán già, nếu không kiệt già được, nên mặc áo quần rộng rãi, và nới lỏng thắt lưng, nhưng lại cần đeo dây hoặc cài kim để hạ y khỏi tụt xuống. Sau đó để bàn tay trái lên trên bàn tay phải rồi kéo về gần thân, và đặt trên chân cho thật cân đối. Ngồi xuống như thế rồi uốn mình bảy tám lần, nhưng vẫn để tay chân nguyên như cũ, cốt làm cho các khớp xương giãn ra. Nếu trường hợp bị tê bại, thì nên ngồi ghé nệm mềm, hai chân thông xuống, hạ hai đầu gối sát nhau, và hai tay để trên hai bắp vế, rồi cũng uốn mình bảy tám lần như thế. Phép ngồi sau này không bằng

phép trước, nhưng đối với những người tê bại thì lại có thể tác dụng ngồi được lâu hơn. Uốn mình xong thì ngồi thẳng thẫn, xương sống không uốn cong và cũng không thẳng quá, đầu cổ ngay ngắn, không ngửa, mặt ngó thẳng ra trước.

Thứ nữa, nên thở ra những trọc khí. Nghĩa là thở vào cho sâu, rồi mở miệng phóng hơi ra, phóng từ từ nhẹ nhàng, không nên thổi ra thành gió. Phóng trọc khí như thế ba lần, và trong lúc ấy tưởng tất cả hơi uế trọc trong thân và chỗ nào không thông suốt đều nhờ phóng trọc khí đó mà được thông suốt. Xong rồi thì ngậm miệng, môi răng vừa dính với nhau, không bặm chặt, lưỡi thì dính lên vòm hàm trên, mắt nhắm vừa không thấy ánh sáng mà thôi. Nên ngồi nghiêm chỉnh như thế, thân, đầu và tứ chi tuyệt đối không lay động. Đó là phương pháp điều hòa thân thể, cốt yếu làm cho thân không buông lơi, không co rút. Lại cũng có thể tập Chỉ Quán trong lúc đi, lúc đứng, lúc nằm. Đi thì chậm rãi, khoan thai, để hơi thở được nhẹ nhàng. Đứng thì ngay thẳng, hai tay duỗi xuống, phía sau nên dựa vào tường hoặc dựa vào một cái gì khác để tránh lay động. Nằm thì theo phương thức cát tường của chư Phật, cốt yếu là phải tỉnh táo, không được thiếp ngủ.

4 Điều hòa hơi thở:

Hơi thở có bốn tướng: gió, suyễn, khí, tức. Khi hơi thở trong mũi ra vào có tiếng, đó là tướng gió, khi hơi thở tuy không có tiếng, lúc ra vào còn bực tức không thông, đó là tướng suyễn. Khi hơi thở tuy không có tiếng, không bực tức, nhưng ra vào không được nhẹ nhàng, đó là tướng khí. Khi hơi thở không có tiếng, không ngưng kết, không thô phù, ra vào nhẹ nhàng như không có, giúp cho ý niệm an lành vui vẻ, thì đó mới là tướng tức.

Hơi thở còn có tướng gió thì tâm tán loạn, hơi thở còn có tướng suyễn thì tâm ngưng trệ, hơi thở còn có tướng khí thì tâm mệt nhọc, như thế chưa tu định được. Cần phải giữ hơi thở luôn luôn có tướng tức thì mới đắc định. Trong lúc tham thiền, nếu khởi sinh tướng gió, tướng suyễn, tướng khí thì biết là hơi thở chưa điều hòa; do đó không nên quán tướng, mà phải chú trọng điều hòa thân thể bằng ba phương pháp:

a) Hướng tâm ở dưới rốn.

b) Buông lơi thân thể một ít.

c) Quán hơi thở ra vào thông suốt cùng khắp thân thể, không có ngăn ngại, đến khi hơi thở không rít, không trơn, tức là không ngưng trệ, không thô phù, thì hơi thở được điều hòa và tâm dễ vào định.

5. Điều hòa tâm niệm:

Điều hòa tâm niệm có ba giai đoạn:

Trong lúc nhập định.

Trong lúc trụ định.

Trong lúc xuất định.

Trong lúc nhập định:

Điều hòa tâm niệm có hai phương pháp:

Điều phục những loạn tướng, không có buông lung.

Điều khiển tâm niệm yên lành, không chìm, không nổi, không lợi, không gấp.

Nếu trong lúc tọa thiền tâm trí mờ tối không ghi nhớ rõ, đầu muốn cúi xuống, đó là tướng chìm, lúc bấy giờ nên chuyên tâm an trụ nơi đỉnh mũi, khiến tâm chú ý trong duyên, không bị phân tán, thì trị được tướng chìm. Nếu trong lúc tọa thiền tâm hay lay động, thân cũng không yên, nghĩ đến việc khác ở ngoại cảnh, đó là tướng nổi, lúc bấy giờ nên an tâm hướng xuống dưới, để tâm an trụ nơi rốn, chế phục các loạn niệm, như thế trị được tiếng nổi và làm cho tâm được bình tĩnh, dễ yên lặng. Nếu trong lúc tọa thiền tâm niệm tản mát, thân muốn nghiêng ngả, hoặc trong miệng ra nước bọt, hoặc tâm niệm tối tăm, thì đó là tướng lợi, lúc bấy giờ cần chỉnh đốn thân thể, quán tưởng gấp nhặt thêm để tâm an trụ trong duyên, thân thể bình tĩnh, đó là cách trị tướng lợi. Nếu trong lúc tọa thiền, đương nhiếp tâm quán tưởng, nhân đó tâm hướng lên trên

quá trong ngực đau nhói, đó là tướng gấp, lúc bấy giờ nên buông lời tâm tưởng một ít, tâm nghĩ trở xuống và hết đau ngực, đó là cách trị tướng gấp.

Tâm niệm còn có thể có một số tướng khác, nhưng cốt yếu trong lúc nhập định là phải điều hòa tâm niệm, không chìm xuống, không nổi lên, không gấp rút, không buông lời, cho đến không rít qua, không trơn quá thì tâm niệm sẽ được điều hòa. Và trong lúc nhập định, phải từ thô phù, đến tế nhị.

Thân là thô phù, Tâm là tế nhị, Tức là ở chặng giữa. Phải điều hòa từ thô phù đến tế nhị, khiến cho tâm được yên lặng, đó là phương tiện ban đầu trong lúc nhập định.

Trong lúc trụ định:

Cần điều hòa ba việc: Thân, Tức và Tâm.

Người thực hành trong một thời tọa thiền dài đến cả ngày, ngắn chỉ một giờ, đương lúc nhiếp niệm quán tưởng, cần phải khéo biết những tướng điều hòa hoặc không điều hòa của Thân, Tức và Tâm. Nếu trước kia tuy đã điều hòa thân thể xong, nhưng thân hoặc lơ, hoặc gấp, hoặc xiên, hoặc cong, hoặc cúi hoặc ngửa, không được đoan chính, thì khi biết nên sửa lại cho đúng đắn. Trong lúc tọa thiền tuy thân được điều hòa, nhưng hơi thở lại không điều hòa, như có tướng gió, tướng suyễn, tướng khí. thì nên dùng phương pháp trước kia để

điều hòa hơi thở luôn luôn giữ được tướng tức, nhẹ nhàng, lâng lâng, như có như không. Trong lúc tọa thiền thân thể và hơi thở tuy đã được điều hòa, mà tâm niệm thì lại có những tướng chìm, nổi, loi, gáp, khi phát hiện được phải theo những phép ở trên kia mà điều hòa cho thích hợp.

Nói tóm lại, trong một thời tọa thiền, Thân, Tức và Tâm luôn luôn phải được điều hòa, xem xét đúng đắn và điều hòa thích đáng thì tọa thiền mới được an lành, trừ được trở ngại và dễ dàng nhập định.

Trong lúc xuất định:

Cũng phải điều hòa Thân, Tức và Tâm.

Người thực hành tọa thiền xong, muốn xuất định thì trước hết buông tâm ra, duyên với việc khác, đoạn mở miệng phóng hơi ra và quán tướng hơi thở từ trong toàn thân theo ý mình mà tản đi. Sau đó, lay động thân nhẹ nhàng, rồi động đến vai, cánh tay, đầu cổ, tiếp đến hai chân, khiến toàn thân mềm mại. Thứ nữa, lấy tay xoa khắp các lỗ chân lông, rồi xoa tay cho ấm, hóp vào hai mắt, sau đó mở mắt ra.

Người thực hành đợi lúc thân thể bớt nóng, mới tùy ý ra vào thiền định. Nếu không làm như vậy, khi ngồi, tâm có thể được an trụ, đến khi xuất định mà quá gáp rút thì có thể làm cho nhức đầu, đau xương, đau mình, như mắc bệnh phong. Do đó sau

này tọa thiền không được yên ổn. Vì thế, cần phải điều hòa thân thể; hơi thở và tâm niệm trong lúc xuất định, phải xuất dần dần, từ tế nhị đến thô phù mà không quá gấp rút.

B. CÁC PHÁP MÔN PHƯƠNG TIỆN:

Phàm thực hành Chi Quán, cần phải có đầy đủ Năm pháp môn phương tiện sau đây:

1. Muốn:

Phật dạy: "Tất cả thiện pháp lấy ý muốn làm cội nguồn". Người tu hành phải muốn xa rời tất cả vọng tưởng, điên đảo thế gian, muốn được tất cả thiền định, trí tuệ, đó cũng gọi là chí, cũng gọi là nguyện, cũng gọi là ưa, cũng gọi là thích, người có chí nguyện ưa thích tất cả những pháp môn tu hành nên gọi là muốn.

2. Tinh tiến:

Tinh tiến là siêng năng tu hành, giữ vững cấm giới, trừ bỏ ngũ cái, đầu hôm và gần sáng chuyên tu không rời, cũng như người dùi lửa, (người xưa lấy lửa bằng cách dùng hai vật cọ xát vào nhau, sự ma sát tạo sức nóng cao độ thì có lửa), chưa nóng thì quyết định không dừng nghỉ.

3. Niệm:

Niệm là nghĩ đến thế gian giả dối không đáng kể, nghĩ đến thiền định rất đáng quý trọng. Nếu được thiền định thì đầy đủ tất cả, phát sanh vô lậu trí, có

thần thông đạo lực, thành bậc vô thượng Chánh đẳng Chánh giác, độ khắp chúng sinh nên rất đáng quý.

4. Trí tuệ thiện xảo:

Người tu hành trí tuệ? thiện xảo là so sánh cái vui thế gian với cái vui thiên định trí tuệ, hai bên được gì, mất gì, bên nào khinh, bên nào trọng. So sánh như thế, người tu hành sẽ thấy cái vui thế gian là vui ít khổ nhiều, giả dối, không thật, dầu có mất đi cũng chẳng mất mát bao nhiêu. Còn cái vui thiên định trí tuệ là vô lậu, vô vi, vắng lặng, rộng lớn, xa rời sinh tử, dứt hẳn khổ não. Được cái vui như thế thì trọng đại biết dường nào, do đó càng vững tâm tu thiên định.

5. Nhất tâm:

Đã biết niềm vui thế gian có nhiều tác hại, có nhiều khổ não, đã biết công đức thiên định trí tuệ rất đáng tôn quý, thì nên nhất tâm quyết định thực hành Chỉ Quán. Tâm ấy như kim cương, dầu cho thiên ma ngoại đạo ngăn cản phá hoại, dầu cho đường tu chưa đạt được gì cũng quyết không thay đổi. Hành giả cần phải đầy đủ những phương tiện như thế thì tâm mới quyết định, cũng như người đi đường cần biết đường đi khó hay dễ thế nào thì mới quyết tâm đi tới. Vì thế, trong Kinh đức Phật

có dạy: "Không có Trí thì không có Thiên, không có Thiên thì không có Trí".

PHẦN SÁU **THỰC HÀNH CHỈ QUÁN**

Thực hành Chỉ Quán có hai cách:

Trong lúc tọa thiền
Theo duyên đối cảnh.

1. Thực hành Chỉ Quán trong lúc tọa thiền:

Mặc dầu trong bốn oai nghi đều có thể thực hành Chỉ Quán được, nhưng trong lúc tọa thiền là thuận lợi hơn cả. Cho nên ở đây chỉ nói riêng cách thực hành trong lúc tọa thiền.

Cách này, tóm tắt có Năm phương pháp:

Phương pháp thứ Nhất:

Thực hành Chỉ Quán để đối trị những thô phù loạn động trong lúc ban?â?u. Ng???i thực hành khi mới tọa thiền, thấy tâm thô loạn thì cần phải thực hành Chỉ để phá trừ, nếu phép Chỉ không pha? được thì nên thực hành phép Quán.

Thực hành phép Chỉ có ba thứ:

a) Buộc tâm vào một cảnh, như chuyên chú tâm vào đầu đỉnh mũi hay vào phía trong rốn. để cho

tâm không tán loạn, như trong Kinh dạy: "Buộc tâm không phóng dật như dùng xiềng buộc khi".

b) Áp dụng Chỉ để chế phục tâm, nghĩa là khi tâm khởi lên thì liền chế phục, không cho buông lung tán loạn, như trong kinh dạy: "Tâm làm chủ năm Căn, vì thế cần phải chế phục Tâm". Hai thứ trước đây đều là sự tương dễ hiểu, không cần phân tích.

c) Thực hành phép Thế chân chỉ, nghĩa là theo tâm nghĩ cái gì, đều biết các pháp do nhân duyên sanh, không có tự tánh, nên tâm không chấp trước. Tâm không chấp trước thì vọng niệm dừng nghỉ?, nên gọi là Chỉ. Hành giả trong lúc mới bắt đầu tọa thiền thường theo tâm nghĩ đến tất cả các pháp, niệm niệm không an trụ, tuy dùng phép Thế chân chỉ trên kia mà vọng niệm không dừng nghỉ? thì nên trở lại quán tâm: Tâm quá khứ đã diệt, tâm hiện tại không dừng, tâm vị lai chưa đến, xét cùng trong ba đời, rõ ràng không nắm được cái gì là tâm. Không nắm được cái gì là tâm thì tất cả các pháp đều không tồn tại. Người tu hành tuy quán cái tâm không an trụ, thật không có gì, nhưng lại không phải từng sát na, từng sát na không nhận biết có niệm khởi lên.

Hành giả lại quán tâm niệm đó, do trong có sáu căn, ngoài có sáu trần, đối đãi với nhau nên có sáu thức sanh ra. Căn trần chưa đối đãi thì thức vốn

không sanh. Quán sự khởi sanh như thế, quán sự hoại diệt như thế, thì biết sinh diệt chỉ là danh từ, chỉ là giả lập. Khi tâm sinh diệt đã diệt, bản tính tịch diệt hiện tiền rõ ráo không có gì, thì khế hợp với đạo lý không tịch, và cái tâm tự dừng nghỉ. Luận Khởi tín nói rằng: "Nếu tâm buông lung tán loạn thì phải nhiếp thu lại, làm cho an trụ nơi chánh niệm". Chánh niệm đó, tức là biết chỉ có tâm, không có cảnh giới bên ngoài và chính cái tâm đó cũng không tự tương, niệm niệm dòi dôi, không thể nắm được. Song người bắt đầu tu học, chưa dễ an trụ liền nơi chánh niệm, nếu đè nén quá phần, bắt tâm an trụ thì dễ phát điên, do đó phải theo đúng chánh pháp tu tập lâu ngày thì mới an trụ được, cũng như người học bắn, tập luyện lâu ngày bắn mới trúng đích.

Thực hành pháp Quán có hai thứ:

a) Quán để đối trị, như thực hành bất tịnh quán để đối trị lòng tham dục, thực hành quán từ tâm để đối trị lòng sân chành quán giới phân biệt để đối trị ngã chấp, thực hành quán số tức để đối trị tâm tán loạn.

b) Chánh quán, quán các pháp đều do nhân duyên giả dối sinh ra. Các pháp duyên sanh như huyễn, không có tự tánh, đó là thật

tướng. Rõ được nơi cảnh sở quán tất cả đều rỗng không, thì tâm năng quán không khởi lên, như trong Kinh có bài Kệ:

Các pháp không bền chắc,
Thường chỉ ở trong niệm;
Đã nhận hiểu chính không,
Thì không còn tướng niệm.

Phương pháp thứ nhì:

Thực hành Chỉ Quán để đối trị bệnh trầm và phù của tâm. Hành giả trong lúc tọa thiền, tâm lại mờ tối, bế tắc không tỏ, hoặc muốn thiếp ngủ thì lúc bấy giờ nên áp dụng pháp quán để soi tỏ. Nếu trong lúc tọa thiền, tâm lại thô phù lay động không yên, thì nên áp dụng phép Chỉ để ngăn chặn lại. Cốt yếu là hành giả cần phải biết bệnh và dùng thuốc đối trị cho đúng không nên dùng cang, trái với bệnh thì có hại.

Phương pháp thứ ba:

Theo phương tiện để thực hành Chỉ Quán. Hành giả trong lúc tọa thiền, tuy đã áp dụng quán đối trị bệnh trầm, nhưng tâm vẫn không yên lặng, sáng suốt và không có kết quả, thì nên thử áp dụng phép Chỉ?, nê?u th??c hành phép Chỉ mà thân tâm được yên lặng thì biết là cần phép Chỉ để đối trị bệnh. Nếu trong lúc tọa thiền, tuy đã áp dụng phép Chỉ đối trị bệnh phù động, nhưng tâm vẫn không an trụ

và không có kết quả, thì nên thử thực hành phép Quán, nếu dùng phép Quán mà tâm được yên ổn thì biết là cần phép Quán, do đó phải dùng phép Quán để trị bệnh. Đó là lược nói tùy theo hoàn cảnh mà áp dụng pháp môn Chỉ-Quán. Cốt yếu nên xét rõ cần pháp nào mà thân tâm được yên ổn thì theo đó mà áp dụng.

Phương pháp thứ tư:

Thực hành Chỉ Quán để đối trị những tâm niệm vi tế trong định. Hành giả trước đã dùng Chỉ Quán đối trị, phá trừ những thô loạn, thô loạn đã dùng nghỉ thì được nhập định, do định tâm vi tế nên cảm giác thân thể không tịch, chịu sự khoái lạc. Lúc đó, hoặc tâm quá mãnh lợi, có thể dùng tâm vi tế chấp những lý thiên lệch tà ngoại, nếu không biết ngăn đón tâm ấy, trừ diệt hư vọng thì sinh lòng tham trước, mà đã tham trước thì chấp đó là thật. Ngược lại, nếu biết là hư giả không thật, thì những phiền não, ái kiến không sinh, ?o? la? th??c hành phép Chỉ. Nếu đã áp dụng phép Chỉ nhưng tâm vẫn còn vương mắc những ái kiến không thôi, thì nên thực hành phép Quán, quán cái tâm vi tế trong định, nếu không thấy cái gì là tâm vi tế trong định thì không chấp trước những kiến chấp trong định. Không chấp trước những kiến chấp trong định đó thì ái kiến dứt sạch, đó là thực hành phép Quán.

Phương pháp tu tập Chỉ Quán trong lúc này cũng như trước kia, chỉ có khác là tâm vi tế vướng mắc những kiến chấp trong định mà thôi.

Phương pháp thứ năm:

Thực hành Chỉ Quán để cân bằng Định, Tuệ.

Hành giả trong lúc tọa thiền, hoặc nhân thực hiện phép Chỉ, hoặc nhân thực hiện phép Quán mà vào thiền định, tuy được vào thiền định mà không có quán tuệ thì chỉ là si định, không đoạn trừ kiết sử. Lúc bấy giờ cần áp dụng pháp quán để cho định tuệ cân bằng thì mới đoạn được kiết sử, chứng các pháp môn. Hành giả trong lúc tọa thiền, nhân thực hiện pháp quán mà tâm được khai ngộ trí tuệ rõ ràng; do đó không thể cắt ly sinh tử. Lúc bấy giờ nên áp dụng phép Chỉ, do thực hành phép Chỉ thì sẽ được định tâm, như ngọn đèn trong phòng kín phá trừ được bóng tối, soi tỏ được các vật. Đó là pháp môn Chỉ Quán làm cho Định Tuệ cân bằng.

Hành giả trong lúc tọa thiền, khéo dùng Năm phương pháp Chỉ Quán trên đây. Lúc áp dụng Chỉ, lúc áp dụng Quán, hợp với hoàn cảnh, nên biết rằng người đó đã khéo tu Phật Pháp, mà đã khéo tu Phật Pháp thì quyết không bỏ luống một đời.

2. Theo duyên đối cảnh mà thực hành chỉ quán:

Theo duyên là theo cái duyên của sáu việc: đi, đứng, nằm, ngồi, làm việc và nói năng. Đối cảnh là đối với sáu cảnh trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp. Trong mười hai việc đó, hành giả đều có thể theo duyên, đối cảnh mà thực hành Chỉ Quán.

Theo duyên gồm có sáu việc:

a) Đi - trong lúc đi, hành giả nên nghĩ rằng: ta nay vì việc gì mà muốn đi? Nếu vì bị phiền não sai khiến hoặc vì những việc bất thiện và vô ký thì không nên đi. Ngược lại, nếu vì việc thiện, có lợi ích cho người như các pháp sự thì nên đi. Nếu trong lúc đi, hành giả nhận biết thân có đi mà có tất cả các pháp trong lúc đi đều không thể nắm giữ được, thì vọng niệm dừng nghỉ, đó là hành pháp Chỉ. Nếu trong lúc đi khởi niệm rằng, do tâm làm tho thân thể cử động nên có bước tới, gọi đó là đi, thân cái đi ấy mà có tất cả các pháp thiện ác, rồi trở lại quán cái tâm đi, không thấy có tướng mạo gì, quán người đi, các việc đi và tất cả các pháp rốt ráo đều không tịch, đó là thực hành pháp Quán.

c) Đứng - trong lúc đứng, nên khởi niệm rằng: ta nay vì việc gì mà muốn đứng? Nếu vì bị các phiền não sai khiến, hoặc vì các việc bất thiện, vô ký thì không nên đứng. Nếu vì những việc thiện có lợi ích thì nên đứng. Nếu trong lúc đứng, biết được thân có đứng mà có tất cả các pháp thiện?n a?c, ro?

biết ca?i tâm ???ng, va? tâ?t ca? ca?c pha?p trong lúc đứng đều không thể nắm giữ được, thì vọng niệm dừng nghỉ, đó là hành pháp Chỉ. Còn pháp Quán thì nên khởi niệm rằng: do tâm dừng cái thân lại nên gọi là đứng, nhân có đứng mà có tất cả các pháp thiện ác, rồi trở lại quán cái tâm đứng, không thấy tướng mạo, cho đến người đứng, việc đứng tất cả các pháp đều rớt ráo không tịch, đó là thực hành pháp Quán.

c) Nằm - trong lúc nằm, thì nên nghĩ rằng: ta nay vì việc gì mà muốn nằm? Nếu vì những việc bất thiện như phóng dật.. thì không nên nằm, nếu vì điều hòa thân tứ đại thì nên nằm như Sư tử vương. Nếu trong lúc nằm, nhận biết nhân có nằm nên có tất cả các pháp thiện ác và sự thật tất cả các pháp đều không có tự tánh, không thể nắm giữ được, thì vọng niệm không sanh khởi, đó là thực hành pháp Chỉ. Còn pháp Quán thì nên nghĩ rằng, do sự mệt mỏi nên hóa tối tăm, buông lung sáu tình, do đó mà có tất cả các pháp thiện ác, rồi trở lại quán cái tâm nằm, không thấy chướng ngại, cho đến tất cả các pháp thấy đều rỗng không, vắng lặng, đó là thực hành pháp Quán.

d) Ngồi - trong lúc ngồi, nên khởi niệm rằng: ta nay vì việc gì mà muốn ngồi? Nếu vì các phiền não, các việc bất thiện, vô ký thì không nên ngồi,

nếu vì việc thiện có lợi ích thì nên ngồi. Trong lúc ngồi, nếu nhận biết nhân có ngồi mà có tất cả các pháp thiện ác, rồi rõ biết cả các pháp đều giả dối, không thật, thì vọng niệm không sanh, đó là áp dụng pháp Chi. Còn pháp Quán thì nên nghĩ rằng, do tâm mới có ngồi, mới có tất cả các pháp thiện ác, rồi trở lại quán cái tâm ngồi, không thấy tướng mạo, cho đến quán tất cả các pháp đều rớt ráo vắng lặng, đó là thực hành Quán.

e) Làm việc - trong lúc làm việc cũng nên nghĩ rằng: ta nay vì việc gì mà muốn làm việc? Nếu vì những việc bất thiện, vô lý thì không nên làm, nếu vì những việc thiện, có lợi ích thì nên làm. Trong lúc làm mà nhận biết được nhân có làm nên có tất cả các pháp thiện ác, sự thật không nắm giữ được một pháp nào thì vọng niệm không sanh, đó là thực hành pháp Chi. Còn pháp quán thì nên nghĩ rằng, do tâm vận động cái thân làm ra các việc, do đó có tất cả các pháp thiện ác, rồi trở lại quán cái tâm làm việc, không thấy tướng mạo, cho đến các pháp đều rớt ráo rỗng không, vắng lặng, đó là thực hành Quán.

g) Nói - trong lúc nói thì nên nghĩ rằng: ta nay vì việc gì mà muốn nói? Nếu vì phiền não sai khiến hay để bàn luận những việc bất thiện, vô ký thì không nên nói. Nếu vì những việc lành, có lợi ích

thì nên nói. Nếu trong lúc nói nhận biết nhân có nói nên có tất cả các pháp thiện ác, rõ biết tâm nói và tất cả các pháp thiện ác, phiền não trong lúc nói, đều là hư huyền không thể nắm giữ được thì vọng niệm dừng nghỉ, đó là thực hành pháp Chỉ. Còn phép quán thì khởi niệm rằng: do tâm cử động hơi thở, chạm đến yết hầu, môi, lưỡi, răng, hàm. nên phát ra tiếng nói và nhân có tiếng nói, nên có tất cả các pháp thiện ác, rồi trở lại quán cái tâm nói, không thấy tướng mạo, cho đến người nói và tất cả các pháp trong lúc nói đều rớt rỗng, vắng lặng, ?o? la? th??c hành pháp Quán.

Sáu phép Chỉ Quán này đều theo Duyên mà dùng, mỗi mỗi đều có năm ý tu tập như khi tọa thiền thực hành Chỉ Quán.

Còn sáu phép sau đây là đối với Lục trần mà áp dụng Chỉ Quán, gọi là Đối cảnh.

Đối cảnh gồm có sáu trần:

a) Sắc - lúc con mắt thấy sắc, tùy thấy sắc gì xem đó như bóng trăng dưới nước, không chắc thật. Nếu thấy những sắc vừa lòng, không sinh tham ái, thấy những sắc trái ý không khởi tức giận, thấy các sắc bình thường không khởi vô minh, vọng tưởng thì gọi là Chỉ. Khi nghĩ rằng tất cả các tướng thấy được đều rỗng không, vắng lặng, bởi lẽ trong các thức, căn, trần, hư không, ánh sáng kia không có

cái gì có thể thấy và có thể phân biệt, chỉ do nhân duyên hòa hợp sinh ra nhãn thức cho đến ý thức nên mới phân biệt các thứ sắc trần, do đó mà có các pháp thiện ác. Rồi trở lại quán tâm biết sắc, không thấy tướng, cho đến các pháp đều rỗng không, vắng lặng, thế gọi là Quán.

b) Thính - trong lúc tai nghe tiếng, nếu nghe tiếng gì nhận biết cũng như tiếng vang, hư giả không thật, nghe tiếng vừa lòng không khởi lòng tham, nghe tiếng trái ý không sinh lòng giận, nghe tiếng bình thường không đem tâm phân biệt, thì gọi là Chỉ. Nếu phát khởi niệm rằng, tất cả các tiếng đều rỗng không, chẳng có gì, chỉ do căn trần hòa hợp sinh ra nhĩ thức cho đến ý thức, mới có phân biệt, nhân đó nên có các pháp thiện ác.. Đoạn trở lại quán cái tâm nghe tiếng, không thấy tướng mạo, và quán tất cả các pháp rốt ráo không tịch, thế gọi là Quán.

c). Hương - trong lúc mũi ngửi mùi, nếu biết gì và nhận thấy là giả dối không thật, mùi vừa lòng không sanh chấp trước, mùi trái ý không khởi giận hờn, mùi bình thường không sinh tâm phân biệt, thì gọi là Chỉ. Nếu phát khởi niệm rằng, mũi ta ngửi đây là hư giả, không có chân thật, chỉ do căn trần hòa hợp sinh ra tỉ thức cho đến ý thức, nên giả dối phân biệt có các mùi, do đó mà có tất cả các

pháp thiện ác, phiền não. Rồi trở lại quán cái tâm ngửi mùi, không thấy tướng và biết được việc ngửi mùi cũng như tất cả các pháp rốt ráo không tịch, thế là Quán.

d) Vị - trong lúc lưỡi nếm vị, nhận biết các vị cũng như những vị trong chiêm bao, nếm vị ngon không tham trước, vị dở không chê bai, vị bình thường không khởi vọng tưởng phân biệt, thế gọi là Chỉ. Khi lưỡi nếm vị, phát khởi niệm rằng: cái vị ta nếm đây, sự thật vốn không có gì, vì sao vậy? Vì các vị tự nó không có phân biệt, và ý thức giả dối phân biệt mới thành có vị, nhân đó mà có tất cả các pháp thiện ác, phiền não, rồi trở lại quán cái thức phân biệt các vị, không thấy tướng mạo, cho đến người biết vị và tất cả các pháp đều rốt ráo không tịch, thế gọi là Quán.

e) Xúc - trong lúc thân xúc với trần, nhận biết sự cảm xúc như huyễn, như hóa, không có chân thật, gặp cảm xúc vừa lòng, không khởi tham trước, cảm xúc trái ý không sanh sân hận, cảm xúc bình thường không khởi vọng tưởng phân biệt, thì gọi là Chỉ. Còn nếu khởi niệm rằng: những pháp nhẹ, nặng, lạnh, nóng, rít, trơn... thì gọi là xúc, ngoài đầu, mình, tứ chi thì gọi là thân. Xúc vốn hư giả, thân cũng không thật, chỉ do nhân duyên hòa hợp sinh ra thân thức, rồi ý thức, nên có nhớ tưởng

phân biệt các thứ xúc trần, gọi là lãnh thọ xúc trần. Rồi trở lại quán cái tâm biết xúc, không thấy có tướng mạo, cho đến tất cả các pháp đều rỗng không vắng lặng, thì gọi là Quán.

g) Pháp - trong lúc ý thức phân biệt pháp trần, thì phép Chỉ Quán được áp dụng như trong lúc tọa thiền đã nói ở trước, không có gì khác.

Tóm lại, tu tập Chỉ Quán đối với sáu trần thì tùy ý mà sử dụng các phương pháp, mỗi mỗi đều đầy đủ năm ý như đã nói ở trước kia. Nếu hành giả biết áp dụng Chỉ Quán trong lúc đi, đứng, nằm, ngồi, thấy, nghe hay biết, thì nên biết rằng người đó chân thật tu hành đạo lý Đại thừa.

Trong Kinh Đại phẩm, Phật bảo ông Tu Bồ Đề rằng: Nếu Bồ Tát khi đi biết đi, khi ngồi biết ngồi, cho đến khi mặc áo luôn luôn nhất tâm ra vào thiền định, thì nên biết người đó tu pháp Đại thừa". Người biết tu hành như thế, thì trong tất cả các nơi đều tu hành Đại thừa, thật là tối thắng, tối thượng trong thế gian, không có gì so sánh được.

PHẦN BẢY

CÁC THIỆN CĂN PHÁT SINH

Hành giả khi thực hành Chỉ Quán như vậy, do quán "tùng giả nhập không, thì trong lúc tọa thiền, thân tâm sáng suốt thanh tịnh, lúc đó sẽ có các thứ thiện căn phát sinh, cần nên nhận biết.

Những thứ thiện căn phát sinh có hai thứ:

1) Những thiện căn ở ngoài như: bố thí, trì giới, hiếu thuận, cúng dường Tam Bảo và học hỏi Phật Pháp... nếu không chân chánh tu hành theo Phật pháp thì có thể lẫn lộn với Ma cảnh.

2) Những tướng thiện căn phát sanh tự bên trong, nghĩa những thiện căn do áp dụng các pháp môn thiền định.

Phân biệt các tướng này chia làm ba phần:

a/ Chỉ rõ các tướng thiện căn phát sinh:

Có năm thứ khác nhau:

1- Tướng thiện căn phát sanh trong lúc thực hành điều hòa hơi thở, hành giả do khéo thực hành Chỉ Quán nên thân tâm điều hòa, vọng niệm dừng nghỉ, nhân đó tự thấy tâm lân lân vào định, phát sinh những định dục giới và định vị đáo địa... định tâm yên ổn, thân tâm rộng không vắng lặng, không thấy có tướng mạo. Về sau, hoặc trải qua một vài lần tọa thiền, cho đến một ngày hai ngày, một

tháng hai tháng, giữ vững định tâm, không lui không mất, thì ở trong định bỗng thấy thân tâm phát ra tám thứ cảm xúc, nghĩa là thấy thân có các tướng: đau, ngứa, lạnh, nóng, nhẹ nhàng, nặng nề, rít, tron... Trong lúc tám cảm xúc phát ra, thân tâm vẫn yên ổn trong định, nhẹ nhàng, vui khỏe, khoan khoái, thanh tịnh, không thể lấy gì ví dụ được. Được như thế thì biết đó là tướng thiện căn thiện định căn bản đương phát ra trong lúc điều hòa hơi thở. Hành giả hoặc khi trong định dục giới và định vị đáo ?i?a, bỗng nhiên nhận rõ hơi thở ra vào dài, ngắn, các lỗ chân lông khắp thân thể đều rộng thưa và dùng được tâm nhãn thấy cả ba mươi sáu vật trong thân, cũng như mở kho thấy các thứ thóc, đậu. tâm rất vui mừng, vắng lặng yên ổn. Đó là tướng thiện căn đặc thắng phát sinh trong lúc điều hòa hơi thở.

2- Tướng thiện căn phát sinh do phép quán bất tịnh. Người tu hành, nếu trong lúc ở trong định dục giới và vị đáo địa, thân tâm rộng không vắng lặng, bỗng thấy thân người khác chết, phình lên hư nát, tan ra nước, chảy đi, còn lại một đồng xương trắng, và tâm vừa thương vừa mừng, nhằm chán những điều ưa thích trước kia, đó là tướng thiện căn chính tướng phát ra. Hoặc trong lúc nhậ?p định, bỗng

thấy những vật bất tịnh trong thân, cả mình phình trương tan nát, chỉ còn xương trắng từ đầu đến chân. Thấy như thế rồi, định tâm an lành, giác ngộ vô thường, nhàm chán ngũ dục, không chấp ngã nhân, đó là tướng thiện căn bội xả phát ra. Hoặc ở trong định, thấy cả trong thân, ngoài thân, tất cả loài cầm thú, cho đến áo mặc, đồ ăn, nhà cửa, núi rừng.. đều bất tịnh, đó là tướng thiện căn đại bất tịnh phát ra.

3- Tướng thiện ăn do tự tâm phát sinh, Hành giả nhân thực hành Chỉ Quán, được các định dục giới, hoặc định vị đáo địa, bỗng nhiên phát tâm nghĩ thương chúng sanh, hoặc duyên với việc người thân được vui phát sanh định tâm, trong tâm vui vẻ, thanh tịnh, không thể lấy gì ví dụ được, hoặc duyên với việc người trung gian, kẻ thù, cho đến thập phương chúng sanh thuộc các loài khác, thấy họ được vui vẻ mà phát định tâm. Đến lúc xuất định, tâm thường vui vẻ, thấy bất cứ người nào, nhan sắc thường hòa nhã. Đó là tướng thiện căn do từ tâm phát ra. Về bi, hỷ và xả cũng có những tướng thiện căn phát sinh như từ tâm vậy.

4- Tướng thiện căn do quán nhân duyên phát sanh. Hành giả nhân lúc thực hành Chỉ Quán, khi được các định dục giới và định vị đáo địa, bỗng được giác ngộ, xét tìm các nhân duyên vô minh,

hành...trong ba đời không thấy có nhân, có ngã, phá được các kiến chấp, trí tuệ mở bày, tâm sinh pháp hỷ, không còn nghĩ những việc thế gian, hoặc xét trong năm ấm, mười hai xứ, mười tám giới, không thấy nhân ngã. Đó là tướng thiện căn do quán nhân duyên phát sanh.

5- Tướng thiện căn do niệm Phật phát sanh. Hành giả khi đắc định, trong tâm vắng lặng, bỗng nhớ nghĩ đến công đức tướng hảo của chư Phật, không thể nghĩ bàn. Cho đến những tướng thập lực, vô úy, bất cộng, tam muội, giải thoát thần thông biến hóa, phổ độ chúng sanh, và vô lượng vô biên công đức của chư Phật đều không thể nghĩ bàn. Phát khởi ý niệm như thế, thì sanh tâm kính yêu, thân tâm vui vẻ, thanh tịnh yên ổn, không có các ác tướng. Khi xuất định rồi, thân thể nhẹ nhàng, công đức tự giác rất lớn. Đó là thiện căn do niệm Phật phát sanh.

Lại nữa, hành giả nhân lúc tu Chỉ Quán, thân tâm vắng lặng trong sạch, hoặc phát ra những tướng vô thường, khổ, không, vô ngã, những tướng niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm giới, niệm xả, niệm thiện, cho đến những tướng không, vô tướng, vô tác và được các Bồ-?ề đạo phẩm, các Ba-la-mật, các thần thông biến hóa.. Đó đều là những tướng thiện căn do các pháp môn phát sanh. Vì thế

trong kinh có dạy: "Kiềm chế tâm lại một nơi thì không việc gì không làm xong."

b/Phân biệt chân, ngụy:

Đoạn này chia làm hai phần:

1- Nhận rõ những tướng phát sanh do thiên định tà ngụy. Hành giả khi phát ra những thiên định như trên, hoặc nhân những pháp phát ra trong thiên định, mà thân tâm lay động, hoặc thân nặng như có vật đè lên, hoặc thân nhẹ như muốn bay lên trên không, hoặc thân hình như xoay tròn, hoặc thân mệt mỏi khó chịu, hoặc nghe lạnh buốt, hoặc nghe nóng bừng, hoặc thấy những cảnh giới kỳ lạ, hoặc tâm mờ tối, hoặc khởi các ác niệm, hoặc tâm bị tán loạn, nghĩ các việc phức tạp, hoặc vui mừng nhảy nhót, lo rầu đau thương, hoặc có những cảm xúc làm cho mình ghê rợn, hoặc vui quá say mê. Khi phát sanh những tà pháp như thế, thì đó là những tướng thiên định tà ngụy. Nếu người ưa đắm những tà ngụy đó thì phần nhiều bỏ mất sơ tâm, hóa ra điên cuồng, lạc vào các thứ ngoại đạo, có khi các quỷ thần . biết hành giả chấp trước tà pháp, lại giúp thêm sức, phát huy các tà định, làm cho hành gia có biện tài, thần thông, lừa gạt thế gian, làm cho nhiều người tín phục, mà trong tâm thì vẫn điên đảo, chuyên làm những việc quỷ thần, mê hoặc người đời. Người tu hành như thế, quyết

không gặp được Phật và phải đọa trong ác đạo quý thân. Nếu lại làm nhiều việc ác thì phải đọa địa ngục.

Vì thế ha?nh giả thực hành Chỉ Quán, nếu nhận được ác tướng thiền định tà ngụy, liền khước từ ngay. Khước từ bằng cách nào? Nếu biết là giả dối thì dùng chánh tâm không nhận, không trước, các tướng đó sẽ tiêu diệt, hoặc dùng chánh quán mà phá trừ, các tướng ấy sẽ diệt vong.

2 - Nhận rõ các tướng của thiền định chân chánh. Hành giả nếu trong lúc tọa thiền không có những tướng tà ngụy như trên, khi mỗi tiếng thiền định phát ra, liền biết nó kết hợp với định tâm, trong tâm rộng sáng thanh tịnh, vui đẹp yên lặng, không có các điều che lấp, thiện căn phát sanh thì lòng tin kính càng tăng trưởng, trí tuệ rõ ràng, thân tâm như hòa, rộng không vắng lặng, thoát ly thế gian, vô vi, vô dục, xuất định nhập định tự tại, tự do. Đó là tướng thiền định chân chính phát ra. Ví như thân cận người ác thì thường bị va chạm chọc tức. Ngược lại, thân cận người lành thì càng lâu, quan hệ càng tốt đẹp. Hành giả cần phân biệt tà chánh rõ ràng để khỏi bị lầm lạc.

c/Dùng chỉ quán để tăng trưởng các thiện căn:

Nếu trong lúc tọa thiền, các thiện căn phát ra, thì nên dùng hai pháp Chỉ Quán tu tập khiến cho tăng

trưởng. Lúc nào nên dùng phép Chi, thì dùng phép Chi, lúc nào nên dùng phép Quán, thì dùng phép Quán, tùy nghi mà tu hành như trước đã nói.

PHẦN TÁM NHẬN BIẾT CÁC MA SỰ

Ma theo tiếng Phạn là Ma-la (Mara), tức là loài hung dữ, cướp công đức và giết huệ mạng của người tu hành. Ma thường phá hoại thiện căn của chúng sanh, khiến cho trôi lăn trong đường sinh tử.

Ma có bốn thứ là:

Phiền não ma.

Âm nhập giới ma,

Tử ma

Quỷ thần ma.

Ba thứ ma trên là thường sự thế gian, theo tự tâm mà sinh tử nên giữ chánh niệm thì trừ bỏ được. Duy chỉ có loại quỷ thần ma là đáng chú tâm hơn cả.

Quỷ thần ma có ba thứ:

1. Tinh mê - là những thú vật biến hóa ra nhiều hình sắc, hoặc hóa ra người thiếu nữ, hoặc hóa ra vị tôn túc, cho đến hóa ra những thân rất đáng kinh

sợ. để khuấy phá những người tu hành. Khi biết được nó là loài tinh mê thú vật, thì chỉ tên quở trách là tự nó tiêu diệt.

2. Đồi dịch quỷ - là loài làm nhiều việc khuấy rối người tu hành, hoặc hóa ra nhiều con sâu, con bò cạp đậu trên đầu, trên mặt, chích đốt liên tiếp, hoặc gõ và cù trong hai nách, hoặc bỗng nhiên làm những tình trạng các thú vật để khuấy rối người tu hành. Khi nhận biết được thì nên nhất tâm nhắm mắt, thầm quở trách nó: "chúng mày là giống tà ma, thích việc phá giới, nay ta trì giới quyết không sợ mày." Rồi tụng các giới bản, như người tại gia trì tụng tam quy, ngũ giới . thì quỷ sẽ khúm núm rút lui. Nếu tụng giới mà quỷ chưa chịu rút lui, thì nên nhất tâm niệm Phật, niệm danh hiệu đức Quán Thế Âm, hoặc niệm các vị Kim Cương Tạng Vương Bồ Tát, thì ma cảnh tự tiêu diệt.

3. Ma não - Giống ma này phần nhiều hóa ra ba thứ cảnh giới ngũ trần để làm rối loạn người tu hành. Bọn ma này cũng gọi là Ngũ tiền - nghĩa là năm cái tên bắn vào ngũ tình vật. Ma hóa ra ba cảnh giới đó là:

a)Ma hoá ra những việc trái ý, những ngũ trần đáng sợ như cọp, sư tử, la sát, khiến cho người tu hành phải khiếp sợ

b)Ma hóa ra những việc vừa lòng, những ngũ trần đáng ưa, khiến cho tâm sinh ái trước, như hóa ra cha mẹ anh em, hình tượng chư Phật, hoặc những người con trai, con gái xinh đẹp.

c)Ma hóa ra những cảnh bình thường, cốt để làm cho tâm loạn động, mất hết thiên định.

Ngoài ra, ma có thể hóa ra tiếng hay, tiếng dở, mùi thơm, mùi thối, vị ngon, vị dở, những cảm xúc khó chịu.. Để làm cho hành giả rối loạn, để phá hoại Phật Pháp bình đẳng, khiến lòng sinh ra ham muốn, lo sầu, giận ghét, thiếp ngủ.

Hành giả muốn trừ bỏ những ma sự đó, thì phải thực hành Chỉ Quán. Thực hành Chỉ Quán thì nhận biết tất cả ma cảnh đều là hư huyễn. Không lo, không sợ, không trước, không xả khi tâm phân biệt dừng nghỉ, thì các ma cảnh tự tiêu diệt. Nếu thực hành pháp Chỉ mà chưa diệt được thì dùng phép Quán, quán các thứ ma cảnh đều do phân biệt hiển hiện, trở lại quán cái tâm phân biệt, không thấy tướng mạo thì còn ai bị khuấy phá nữa. Nếu các ma cảnh không chịu tiêu trừ thì nên giữ vững chánh niệm, không sinh sợ hãi, không tiếc thân mạng, biết tánh chân như của ma cảnh cũng tức là tánh chân như của Phật giới, một Như chứ không có hai Như. Biết được như thế thì không sinh lòng

thủ, xả, Phật Pháp tự nhiên hiện bày, ma cảnh tự nhiên tiêu diệt.

Lại thấy ma cảnh không diệt, cũng không cần lo sợ, nếu thấy ma cảnh diệt trừ cũng không có gì vui mừng. Vì sao vậy? Vì chưa hề thấy người tọa thiền bị những giống cọp do ma hóa ra ăn thịt, cũng chưa từng thấy những người con trai, con gái, do ma hóa ra lại có thể thành chồng thành vợ. Đó chỉ là những cảnh huyễn hóa, chỉ vì hành giả không rõ nên mới sinh lòng lo sợ, tham trước mà thôi. Sinh tham trước, kinh sợ thì tâm loạn động, đến nổi mất cả thiền định, trở nên điên dại. Đó là người tu hành không có trí, tự gây tai họa cho mình, chứ không phải do ma gây ra tai họa.

Hành giả giữ vững chánh niệm, không tiếc thân mạng, thường niệm Tam Bảo, thường tụng các Kinh Đại thừa thì ma cảnh quyết định sẽ tiêu diệt.

Ma cảnh rất nhiều, không thể nói hết được. Nó có thể khiến hành giả tâm thần điên loạn, hoặc mừng, hoặc lo, nhân đó mà sinh bệnh đến chết. Hoặc cho có những tà định, tà trí, tà thần thông, thuyết pháp dạy người, làm họ tín phục, nhưng về sau thì phá hoại chánh pháp, phá hoại các thiện sự xuất thế gian. Vì thế hành giả nên thân cận thiện trí thức để kịp thời nhận biết các ma sự. Nếu người tu hành diệt trừ vọng tưởng, không nhận các cảnh giới hư

huyền là thật, nếu quán được thật tướng của các pháp, khéo thực hành Chỉ Quán thì không có ma sự nào khuấy phá được. Thích Luận có nói: "Ngoài thật tướng các pháp tất cả đều là ma sự", hoặc như trong câu kệ:

"Nếu nhớ tưởng phân biệt,

Thì sa vào lưới ma;

Không động, không phân biệt,

Thì đó là Pháp ấn".

Với Pháp ấn vô phân biệt, không còn có ma sự nào cả.

PHẦN CHÍN

TRỊ BỆNH

Hành giả an tâm tu tập Chỉ Quán, có khi sinh ra bệnh hoạn, hoặc vì trước đã có bệnh, do tinh tấn tu hành mà kích thích bệnh cũ phát sinh, hoặc vì không khéo điều hòa thân, tâm và tức, có chỗ sai trái. Sự thật thì nếu khéo dụng tâm trong lúc tọa thiền, tất cả các bệnh đều trừ khỏi cả.

Nhưng, nếu dụng tâm không đúng, các bệnh có thể nhân tọa thiền mà phát sinh. Vì thế, hành giả nên biết rõ gốc bệnh, và biết cách trị bệnh trong lúc tọa thiền, nếu để bệnh phát nặng, chẳng những trở ngại

cho việc hành đạo, mà còn có thể nguy hại cho tính mạng nữa.

Phương pháp trị bệnh gồm có hai phần:

A) Nêu rõ các tướng phát sinh bệnh:

Nguyên nhân phát sinh bệnh tuy nhiều, nhưng không ngoài hai thứ:

1) Những bệnh do tứ đại thêm hay bớt:

Địa đại tăng thì thân thể hóa thũng, hóa kết và nặng nề, khô khan; Thủy đại tăng thì kéo đờn, trướng bụng, ăn uống không tiêu, đau, đi lỉ... Hỏa đại tăng thì lạnh nhiều hoặc nóng dữ, mọi phần đau nhức, hơi thở và đại tiểu tiện không thông. Phong đại tăng thì thân thể khó chịu, run rẩy, đau nhức, hơi thở gấp rút, no hơi, ọe mửa.. Phạm tứ đại không điều hòa thì nhiều bệnh phát sinh, càng nhiều đại không điều hòa thì càng nhiều bệnh. Vậy, nên quán sát bệnh tướng trong lúc tọa thiền để nhận biết xác thực.

2. Những bệnh do ngũ tạng:

Như đau tim thì thân thể nóng lạnh, đau đầu và miệng khô.... vì tim có quan hệ đến miệng. Phế đau thì thân thể đầy, tứ chi nhức mỏi và mũi nghẹt thở vì phế có quan hệ đến mũi. Gan đau thì lo rầu không vui, đau thương, nóng giận, đầu nhức mắt lòa.. vì gan có quan hệ đến mắt. Tỳ đau thì thân thể nhiều phong, khắp mình lở ngứa, đau nhức, ăn

uống không ngon... vì tỳ có quan hệ đến lưỡi. Thân đau thì yết hầu?u bế tắc, bụng sinh tai điếc..vì thân có quan hệ đến tai.

Những bệnh do ngũ tạng sinh ra, có nhiều tướng, trong lúc tọa thiền, nếu quan sát kỹ thì có thể biết rõ.Các bệnh do tứ đại và ngũ tạng sinh ra, không thể nói hết, cốt yếu hành giả cần biết nguyên nhân phát bệnh:

Có hai nguyên nhân phát bệnh:

a/ Nguyên nhân ở ngoài như hàn, nhiệt, phong thấp, ăn uống không tiêu.

b/ Nguyên nhân ở trong như do tứ đại, ngũ tạng không điều hòa mà sinh bệnh, hoặc do ma cảnh mà sinh bệnh, hoặc do nghiệp báo mà sinh bệnh.

Lắm khi do trong lúc thực hành Chỉ Quán, dụng tâm sai lệch, hoặc khi các định phát ra, nhận định không đúng, thành những nguyên nhân bên trong, kết hợp với những nguyên nhân bên ngoài, mà phát bệnh hoạn. Lúc mới phát, biết trị ngay thì dễ khỏi, nếu để lâu ngày, thân thể yếu đuối, bệnh xâm nhập sâu thì khó trị.

B) Nêu rõ phương pháp trị bệnh:

Phương pháp trị bệnh có nhiều, cốt yếu không ra ngoài hai phép Chỉ Quán.

Áp dụng phương pháp Chỉ để trị bệnh thì các vị Thiền sư, có vị nói: Chỉ cần an tâm, dừng lại nơi

chỗ đau thì trị được bệnh. Có vị nói, an tâm dưới rốn một tấc, gọi là đan điền, nếu giữ tâm ở đoạn đan điền không xao động thì trị được các bệnh. Có vị nói, trong các lúc đi, đứng, nằm, ngồi, thường dùng tâm ở dưới chân thì có thể trị bệnh. Có vị nói, chỉ cần biết các pháp rỗng không, vốn không có gì, không nhận tướng bệnh, an trụ nơi vắng lặng thì trị được các bệnh.

Kinh Tịnh Danh có dạy: "Gốc bệnh là do phan duyên, dứt được tâm phan duyên thì không còn có bệnh phải trị". Áp dụng phương pháp Quán để trị bệnh, thì các vị Thiền sư, có vị nói: "Chỉ cần quán tâm tướng, dùng sáu thứ hơi thở để trị bệnh. Sáu thứ hơi thở là: xuy, hô, hy, ha, hư, hê. Có vị nói nếu khéo dùng quán tướng, dùng mười hai cách thở, có thể trị các bệnh, thượng tức trị trầm trọng, hạ tức trị hư huyền, mãn tức trị khô gầy, tiêu tức đầy thũng, tăng trưởng tức trị suy yếu, diệt hoại tức trị tăng thịnh, xung tức trị bế tắc không thông, trì tức trị lay động run rẩy, hòa tức trị tứ đại bất hòa, bố tức trị tứ đại suy kém. Khéo dùng mười hai quán hơi thở này thì có thể trị khắp các thứ bệnh. Có vị nói, khéo dùng quán giả tướng có thể trị các bệnh, như quán hòa khí trong thân lên mạnh thì có thể trị được bệnh lạnh. Có vị nói, chỉ dùng Chi

Quán xem xét, chia chẻ trong thân tứ đại, không thấy cái gì là bệnh, thì các bệnh đều tự khởi.

Về cách dùng Chỉ Quán để trị bệnh, các vị dạy nhiều phương pháp, hành giả tùy tiện mà dùng, pháp nào thấy có công hiệu thì tiếp tục dùng cho đến khi khỏi hẳn.

Đối với những người mới bắt đầu thực tập Chỉ Quán thì chưa đủ định lực để điều trị, vậy nên uống thuốc thích hợp để chữa bệnh. Nếu bệnh do tứ đại, ngũ tạng không điều hòa mà sinh ra. Nếu bệnh, do ma sự thì dùng những phương pháp đã nói trên kia để trừ khử. Nếu bệnh do nghiệp báo thì nên làm việc phúc thiện, sám hối tội lỗi để tiêu diệt. Lại trong lúc tọa thiền để trị bệnh, cần đủ mười pháp sau mới có được lợi ích:

- 1.- Tin- tin phương pháp này có thể trị được bệnh.
- 2.- Dụng - theo bệnh mà dụng tâm cho thích hợp.
- 3.- Siêng - chuyên cần áp dụng phương pháp trị bệnh cho đến khi khỏi hẳn.
- 4.- An trụ - nghĩa là tế tâm, niệm niệm nương theo chánh pháp, không duyên với cảnh gì khác.
- 5.- Phân biệt - phân biệt nguyên nhân của bệnh, phải biết bệnh do đâu khởi ra.
- 6.- Phương tiện.- vận dụng tâm cho thích hợp với phương pháp mới dễ thành tựu.
- 7.- Lâu ngày - khi mới thực tập mà chưa thấy kết

quả thì vẫn thực hành mãi không thôi, đừng kể ngày tháng.

8.- Biết thủ xả - điều gì có ích thì siêng tu, điều gì tổn hại thì rời bỏ, xét thấy bệnh tình mà vững tâm điều trị.

9.- Giữ gìn - khéo biết những nguyên nhân gây ra bệnh hoa?n , để giữ gìn sức khoẻ.

10.- Ngăn ngừa chướng ngại - nghĩa là được lợi ích không khoe với ai, bệnh chưa giảm không sanh nghi bán.

Đủ được mười pháp như vậy thì trị bệnh chắc chắn có hiệu quả.

PHẦN MƯỜI CHỨNG QUẢ

Hành giả khi thực tập Chi Quán như vậy, thì có thể rõ biết tất cả các pháp đều do tâm sinh, nhân duyên hư giả không thật, nên bản tánh là rỗng không. Biết được tánh rỗng không của các pháp thì không thấy có tướng sanh tự các pháp. Như thế là được thể-chân-chỉ. Lúc bấy giờ, trên, không thấy quả vị Phật có thể cầu, dưới không thấy chúng sanh có thể độ. Đó gọi là: tòng-giả-nhập-không-quán, cũng gọi nhị-đế-quán, cũng gọi là tuệ nhãn, cũng gọi là

nhất-thiết-trí. Nếu mãi trú ở nơi quán này thì sa vào hàng Thanh văn, Duyên giác, tâm không ưa muốn giáo hóa chúng sanh, chưa làm cho cõi Phật thanh tịnh. Vì thế, những người chỉ thấy tất cả các pháp đều rỗng không, vắng lặng, đều vô sanh, vô diệt, vô vi, thì rốt cuộc không phát được Bồ-đề tâm. Đó là vì định nhiều tuệ ít, nên không thấy Phật tánh. Những vị Bồ Tát, vì tất cả chúng sanh mà thành tựu tất cả Phật Pháp, thì không nên chấp trước vô vi, an trụ trong tịch diệt mà cần tu pháp Tùng-Không-Nhập-Giả Quán. Thực hành quán này là quán tưởng rằng tuy tâm tánh là rỗng không, nhưng trong lúc duyên khởi đối đãi cũng sanh ra tất cả các pháp, nó như huyền như hóa và cũng có những điều thấy, nghe hay biết sai khác không đồng. Hành giả khi thực hành phép quán này thì có thể trú trong không tịch, tu đủ các hạnh, phân biệt được căn cơ chúng sanh mà thuyết pháp vô lượng. Đến khi thành tựu được vô ngại bi-đức tài, có khả năng làm lợi ích cho Lục đạo chúng sanh thì được phương tiện tùy duyên chỉ. Tùng Giả Nhập Không Quán cũng gọi là Bình đẳng Quán, cũng gọi là Pháp nhãn, cũng gọi là Đạo chủng trí. Bồ Tát trú trong quán này, sức tu tuệ thêm nhiều, nhưng tuy thấy Phật tánh mà chưa được rõ ràng, vì hai pháp Tùng-Giả-Nhập-Không Quán và Tùng-Không-

Nhập-Giả Quán còn là pháp quán phương tiện, chứ chưa phải là chánh quán vậy. Gọi là phép quán phương tiện, vì do hai phép quán này có thể vào Trung đạo đệ nhất nghĩa quán.

Nếu Bồ Tát muốn đầy đủ tất cả Phật Pháp trong một niệm thì cần áp dụng pháp Tứ nhị biện phân biệt chi, thực hành Trung đạo chánh quán. Tu phép chánh quán này thì có thể biết tâm tánh không phải chân, không phải giả, làm cho cái tâm duyên chân giả dừng nghỉ, thế cũng gọi là Chánh đế quán. Tâm tánh không phải không, không phải giả, mà không phá hoại các pháp không, giả. Nhận rõ như thế thì thông suốt được trung đạo, soi khắp được chân đế và tục đế nơi tự tâm, thấy được hai đế trung đạo nơi tất cả các pháp, lại cũng không chấp trước hai đế trung đạo, vì không có tánh gì là tánh quyết định vậy. Đó gọi là Trung đạo chánh quán.

Trung Luận có câu kệ:

Các pháp nhân duyên sanh,

Tôi bảo là rỗng không

Cũng gọi là giả danh

Cũng là nghĩa trung đạo."

Đi sâu vào ý nghĩa câu kệ đó, thì chẳng những nhận rõ đầy đủ các tướng của trung đạo chánh quán mà cũng rõ thêm ý thú của hai phép phương tiện quán. Nên biết Trung đạo chánh quán tức là

Phật nhãn, là Nhất thiết chủng trí. Nếu an trụ nơi quán này, thì Định và Tuệ cân bằng, thấy rõ được Phật tánh, an trụ nơi Đại thừa, đường tu bằng phẳng, đi mau như gió, tự nhiên lần về bể Chánh đạo của Như Lai, làm việc Như Lai, tự trang nghiêm bằng sự trang nghiêm của Như Lai, được lục căn thanh tịnh, vào cảnh giới của Phật. Đối với tất cả các pháp không còn nhiễm trước, tất cả các pháp chư Phật, đều được hiện tiền, an trụ nơi Định Thủ Lăng Nghiêm, thành tựu vô lượng Tam-muội, vào khắp cõi Phật mười phương, giáo hóa chúng sanh góp phần làm cho cõi Phật đều trang nghiêm thanh tịnh, cúng dường Thập phương chư Phật, thọ trì tất cả Phật Pháp, đầy đủ tất cả các hạnh, các Ba-la-mật, chứng địa vị Đại Bồ-đề ngang hàng với các đức Văn Thù, Phổ Hiền, và trong thân, pháp tánh thường trụ, được chư Phật khen ngợi, thọ ký, đi đến thị hiện tám tướng thành Phật.

Về những tướng chứng quả trong Kim Cang tâm không thể nghĩ bàn được, nhưng xét theo giáo lý vẫn không rời hai phép Chi - Quán. Điều cốt yếu nhất là hành giả cần phát thệ nguyện trừ cho được Ba chướng và Năm cái, vì nếu không trừ được thì dầu siêng năng tu hành đến đâu cũng không ích gì.

[1] Pháp Hoa Tam Muội là pháp Đại định trong kinh Pháp Hoa. Đức Phật Ngài thuyết rất nhiều

pháp Tam Muội trong kinh Pháp Hoa. Người nào tu hành những phương pháp ấy mà đắc thân thông, được thấy Phật hoặc các vị Bồ Tát tức là ngộ được pháp Pháp Hoa Tam Muội.

[2] Nhà Trần ở vào thời đại Nam Bắc Triều (420-588) của Trung Hoa, tức là các nước Tống-Tề-Lương và Trần của Nam Triều