

SỐ 616

THIÊN PHÁP YẾU GIẢI

Hán dịch: Đời Hậu Tần, Tam tạng Cưu-ma-la-thập.

QUYỂN THƯỢNG

Khi hành giả mới đến muốn thọ pháp, thầy hỏi:

–Năm giới thanh tịnh chưa?

Nếu người nhiều dâm dục thì nên dạy quán bất tịnh. Bất tịnh có hai loại:

1. Bất tịnh nhằm chán.
2. Bất tịnh không nhằm chán.

Vì sao? Vì chúng sinh có sáu thứ dục: một là đắm sắc, hai là đắm hình dáng, ba là đắm oai nghi, bốn là đắm âm thanh, năm là đắm sự trơn láng, sáu là đắm tướng người.

Đắm năm thứ dục trước, dạy quán bất tịnh nhằm chán. Đắm tướng người, dạy quán xương trắng, lại quán thầy chết hoặc vữa nát, hoặc chưa vữa nát. Quán thầy chưa vữa nát, đoạn hai loại tham đắm: oai nghi và âm thanh. Quán thầy đã vữa nát thì đoạn hết sáu loại tham đắm.

Tập quán bất tịnh có hai loại:

1. Quán thầy chết hôi hám bất tịnh. Thân ta bất tịnh giống như thầy chết không khác. Quán như vậy tâm ta sinh nhằm chán, giữ lấy tướng này rồi đến chỗ thanh vắng hoặc bên cội cây, hoặc nơi nhà vắng, dùng tướng này mà tự quán bất tịnh, quán sát khắp nơi, buộc tâm vào thân, không cho phóng ra ngoài. Nếu tâm tán loạn, thu nhiếp trở về, buộc vào bên trong.

2. Tuy mắt không thấy trực tiếp nhưng nhờ thọ pháp của thầy mà nhớ tướng phân biệt, tự quán trong thân đầy đầy ba mươi sáu vật bất tịnh: tóc, lông, móng, răng, nước mắt, nước miếng, mồ hôi, chất bẩn, mỡ, màng, da, thịt, gân mạch, tủy não, tim, gan, lá lách, thận, phổi, dạ dày, ruột, màng bụng, mật, đờm dãi... sinh tạng chứa máu mủ, phân, vi trùng... Các thứ bất tịnh như vậy tự kết, tạm gọi là thân. Tự quán như thế, đắm chấp thân ngoài cũng quán như thế.

Nếu tâm nhằm chán dâm dục thì tâm dừng lặng. Nếu tâm không dừng thì cần phải tinh tấn quở trách tâm mình, nghĩ như vậy: “Khổ, già, bệnh, chết sắp đến gần, mạng như điện chớp, thân người khó được, thầy lành khó gặp, Phật pháp sắp diệt, như đèn sắp tắt, rất nhiều tai họa phá hoại pháp định. Bên trong thì có các phiền não, ở ngoài thì có dân ma. Cõi nước đói khát tràn lan, già bệnh khắp nơi, sức của giặc chết rất mạnh, phá mất sự tu tập thiền định. Thân ta đáng sợ, ở trong giặc phiền não chưa làm nó bị tổn hại nhỏ, ở trong pháp thiền định ta chưa có sở đắc. Tuy mặc pháp y nhưng bên trong trống rỗng,

đồng như người tục, cửa các ác thú tất cả đều mở. Trong các pháp thiện chưa vào chánh định, đối với pháp ác chưa chắc không tạo. Nay ta vì sao tham đắm túi phân mà sinh biếng nhác, không thể tinh cần chế ngự tâm mình? Cái thân tẻ này là nơi Hiền thánh quở trách, chín lỗ chảy ra bất tịnh đáng gớm mà sao tham đắm thân này? Chết đồng với súc sinh, đều rơi vào tối tăm, thật là không nên!”

Như vậy, tâm tư duy tự trách mà thu nhiếp trở về. Đồng thời cũng nên làm cho tâm vui, nghĩ như vậy: “Phật là Bạc Nhất Thiết Trí, dạy thẳng đạo pháp dễ hiểu dễ hành, là Đại Sư của ta, như thế không nên lo sợ. Như nương vào vua lớn thì không còn sợ hãi. Các bậc A-la-hán việc làm đã hoàn tất, là đồng bạn của ta.” Tự tư duy như vậy rồi thì điều phục tâm, như tôi tổ trung thành với chủ. Tâm đã điều phục thì có đủ các quả, sáu thông tự tại.

“Ta cũng phải tự điều phục tâm mình để mong chứng đắc việc này. Chỉ có đường ấy, không còn đường nào khác.” Tư duy như thế rồi trở lại quán bất tịnh.

Lại tự hân hoan suy nghĩ: “Khi mới thực tập đạo thì gió phiền não thổi đến phá tâm ta. Nếu ta đắc đạo thì năm dục nổi bật còn không thể phá, huống gì là dục tẻ lậu. Như Trưởng lão Mục-liên đắc đạo A-la-hán, người vợ cũ tự trang điểm lộng lẫy rồi đem theo kỹ nhạc muốn quấy nhiễu Tôn giả Mục-liên.

Khi ấy, Tôn giả Mục-liên nói kệ:

*Thân người, xương khô đứng
Da thịt bó lấy nhau
Bất tịnh đầy bên trong
Không có một vật sạch
Túi da đầy phần uế
Chín lỗ thường chảy ra
Như quý, không ngay thẳng
Có gì cho là quý?
Thân người như hầm xí
Da mỏng để tự che
Người trí bỏ lánh xa
Như người vứt đồ nhớp
Nếu người biết thân người
Như ta đã nhàm chán
Tất cả đều xa lìa
Như người tránh hầm xí
Thân người tự trang sức
Hoa hương và anh lạc
Nơi phàm phu tham đắm
Chỗ bậc trí không mê
Thân người chứa bất tịnh
Tụ tập các vật nhơ
Như trang hoàng nhà xí
Người ngu cho là đẹp
Xương sườn mắc xương sống
Như đòn tay nương cột
Năm tạng ở trong bụng*

LINH SƠN PHÁP BẢO ĐẠI TẠNG KINH

*Bất tịnh như hòm phân
Thân người như nhà phấn
Kẻ ngu muốn giữ gìn
Trang sức châu anh lạc
Ngoài đẹp như bình vẽ
Nếu người không dục nhiễm
Trước sau không tham đắm
Người đến nhiều loạn ta
Như thiêu thân vào lửa
Tất cả các độc dục
Ta nay đã diệt sạch
Đã xa lìa năm dục
Đã phá thủng lưới ma
Tâm ta như hư không
Không đắm chấp mọi thứ
Giả sử dục cõi trời
Tâm ta vẫn không nhiễm.*

Hành giả tư duy như vậy, kiên cố quyết định trụ tâm vào đề mục, không sợ các dục. Nếu người lợi căn, nhất tâm tinh cần - lâu thì đến bảy ngày - tâm được trụ định. Người trung căn thì đến hai mươi mốt ngày. Người độn căn thì hơi lâu mới đắc. Như khuấy sữa thành bơ, tất có thể được. Nếu không trụ vào sự thực hành thì thân này tuy tập lâu các phương tiện nhưng hoàn toàn không được gì. Như khuấy nước thì rốt cuộc không thể thành bơ được.

Hỏi:

–Việc gì không được?

Đáp:

–Nếu người phạm giới cấm không thể sám hối, hoặc tà kiến không bỏ, hoặc đoạn mất căn lành và ba việc chướng ngại, đó là: phiền não sâu dày, tạo năm tội vô gián, quả báo nẻo ác. Các tội như thế không thể thực tập.

Trong Đại thừa, Bồ-tát lợi căn thật có nhân duyên trí tuệ phước đức thì việc ấy không đồng. Nếu không thực tập thì nên tụng kinh tu phước, xây tháp cúng dường, thuyết pháp giáo hóa, hành Thập thiện đạo.

Hỏi:

–Làm sao biết là đạt được tướng nhất tâm?

Đáp:

–Tướng người trụ tâm thì thân nhẹ nhàng, vui vẻ. Sân hận, buồn rầu, các pháp não tâm đều đã dứt hẳn, tâm được sự diệu lạc chưa từng có, hơn hẳn năm dục. Vì tâm trong sạch không nhớ nên thân có ánh sáng. Như gương trong sạch phát ra ánh sáng. Như hạt minh châu trong nước thanh tịnh, phát ánh sáng rực rỡ. Hành giả thấy tướng này thì tâm tự an ổn, vui vẻ. Ví như người khát nước, đào giếng tìm nước, thấy đất ướt rồi thì biết không lâu sẽ được nước. Như vậy, hành giả khi mới thực tập thì như đào đất khô, đào mãi không nghỉ, thấy được tướng ẩm ướt, tự biết không lâu sẽ được thiền định. Nhất tâm tin ưa, chuyên cần thâm giữ tâm vào sâu trong định, nghĩ như thế rồi chê trách năm dục, thấy người cầu dục là đáng chán.

Như người thấy chó vì không được thức ăn sạch nên ăn phân hôi hám. Do các nhân

duyên như vậy nên quả trách dục là tội lỗi, tâm sinh thương xót người thọ năm dục: “Tâm mình có niềm vui mà không biết tìm, lại tìm cái vui bất tịnh tội lỗi bên ngoài.”

Hành giả nên thường tinh tấn, ngày đêm tập các pháp thiện để giúp cho việc thành tựu thiền định, làm cho tâm xa lìa các pháp làm chướng ngại thiền. Người tập các pháp thiện quán Dục giới là vô thường, khổ, không, vô ngã; như tật bệnh, như ghẻ lở, như ung nhọt, như tên bắn vào tim. Ba độc thiêu đốt phát sinh khói mù tranh giành, ganh ghét, rất đáng chán.

Người quán như vậy gọi là mới tập pháp thiện. Nếu trong khi tập quán mà bị năm thứ ngăn che tâm thì phải diệt trừ. Như sức gió xua tan mây đen che mặt trời, nếu sự ngăn che của dâm dục làm phát sinh tâm nghĩ về năm dục, liền nên tư duy: “Ta ở trong đạo tự bỏ năm dục, tại sao nay còn nghĩ lại khác nào người ăn lại thức ăn mưa ra? Đây là tội pháp của thế gian. Nay ta học đạo, cạo bỏ râu tóc, mặc pháp phục, cho đến trọn đời tình nguyện mãi mãi xa lìa, đoạn trừ năm dục, vì sao trở lại sinh tham đắm, thật là điều chẳng nên” thì liền trừ diệt. Như không cho loài rắn độc vào nhà vì nó là tai họa lớn.

Lại nữa, pháp của năm dục là chỗ cư trú của mọi thứ ác, không thể đảo ngược; lúc đầu thì còn có thể, nhưng lâu về sau sẽ bị nó lừa dối, phải chịu các khổ độc, ganh ghét, sân hận, không ác nào mà không làm. Như túi đựng nhiều dao, dùng tay ôm chặt thì cả hai tay đều bị thương tổn.

Lại nữa, giả sử đủ năm dục nhưng còn không cảm thấy đủ, nếu không thấy đủ thì không có vui, như khát uống nước tương, chưa trừ hết khát thì đâu có vui. Như gãi ghẻ lở, bệnh ấy chưa khỏi thì không thể vui.

Lại nữa, dục nhiễm vào tâm thì không còn biết tốt xấu, không còn sợ tội báo của đời này đời sau. Vì thế cho nên phải trừ bỏ dâm dục. Đã bỏ dâm dục mà còn sinh tâm sân nã, tâm sinh sân nã thì nên trừ bỏ. Nghĩ đến chúng sinh từ trong thai sinh ra, không lúc nào mà không khổ, đủ các thứ khổ, tại sao lại tăng thêm sự khổ não cho họ? Như người sắp bị giết, thì có người hiền nào lại làm tăng thêm sự đau khổ ấy?

Lại nữa, người hành đạo phải bỏ hết các kiết như: tôi - ta, ái mạn..., tuy không tạo chướng ngại cho việc sinh nơi cõi trời mà hành giả còn không nên nghĩ, hưởng gì là sân hận hủy hoại cội gốc của niềm vui.

Lại nữa, như nước sôi sùng sục, không thể thấy hình dáng của mặt, tâm sân hận sinh thì không biết tôn trọng cha mẹ, sư trưởng, thậm chí không thọ nhận lời dạy của Phật. Sân là bệnh lớn, tàn hại vô cùng, giống như La-sát, phải dùng tư duy về tâm Từ để diệt trừ sân hận. Dâm dục, sân hận đã dừng, nếu đắc thiền định thì được vui vẻ.

Nếu chưa được niềm vui của thiền mà tình thức tán loạn, buồn rầu, rối rắm, tâm chuyển trầm trọng, khù khờ không biết, thì liền biết là giấc ngủ nghỉ hại tâm. Cái lợi ở đời còn bị nó phá huống chỉ là việc đạo. Việc ngủ nghỉ so với chết thì như nhau, khác là còn hơi thở. Như vải che mặt nước thì không thấy bóng dáng, ngủ nghỉ che tâm thì không biết tốt xấu; đối với sự thật nơi các pháp cũng vậy. Khi ấy nghĩ như vậy để trừ bỏ: “Các giấc phiền não đều muốn làm nguy hại, tại sao có thể an nhiên ngủ nghỉ? Như trong chiến trận đối địch, ở giữa mũi nhọn thì không nên ngủ nghỉ. Chưa lìa tai họa già, bệnh, chết, chưa thoát khỏi khổ của ba nẻo ác; ở trong đạo pháp, thậm chí Noãn pháp còn chưa có chỗ đạt được thì không nên ngủ nghỉ.”

Nghĩ như vậy rồi, nếu vẫn còn buồn ngủ thì nên đứng dậy đi lấy nước lạnh rửa mặt, ngó nhìn bốn phương, ngược xem tinh tú; nghĩ về ba việc trừ diệt ngủ nghỉ, không

để che tâm:

1. Sợ hãi, nên tự tư duy: “Vua chết rất mạnh thường muốn giết hại. Nghĩ tới cái chết kề cận, như giặc đến nhanh không thể ỷ lại; lại như dao bén kề cổ, ngủ liền chém đầu.”

2. An ủi vui thích, nên nghĩ như vậy: “Phật là Đại Sư, giảng giáo pháp vi diệu chưa từng có, mà ta đã lãnh thọ học tập là sự may mắn đáng mừng” thì tâm ngủ liền mất.

3. Ưu sầu, lại nên nghĩ: “Đời sau sẽ trải qua bao lần thọ thân, tai họa khổ đau vô lượng vô biên.” Dùng các nhân duyên như thế quả trách sự ngủ nghỉ.

Tư duy như vậy thì ngủ nghỉ liền dứt.

Nếu bị sự ngăn che của trạo hối thì nên nghĩ như vậy: “Người đời vì muốn trừ bỏ ưu buồn nên tìm cầu sự vui vẻ mà sinh ra mừng rỡ lãng xăng. Nay ta khổ hạnh tọa thiền cầu đạo mà tại sao tự buông lung mừng rỡ lãng xăng? Thật là không nên!” Phật pháp trọng việc nhiếp tâm, coi đó là gốc thì không nên thô tháo, tự phóng túng tâm. Như sóng nước lăn tăn không thấy bóng dáng, trạo hý làm tâm xao động không biết đẹp xấu. Hối như trong thiền độ đã nói.

Hỏi:

–Tham dục, sân nhuế, nghi, mỗi cái riêng biệt gọi là ngăn che, gây chướng ngại. Vì sao trạo, hối, thụy, miên hai thứ hợp lại mới gọi là cái?

Đáp:

–Thụy thuộc phiền não, có năng lực yếu kém, miên không trợ giúp thì không thể che tâm. Trạo hý không có hối thì không thể thành cái. Vì thế hợp hai thứ gọi là cái. Ví như dùng dây chiếc buột vật đơn lẻ thì không đủ lực, hợp lại mới có thể buộc chặt.

Lại nữa, tâm pháp thụy, miên thì vì tâm thụy nặng, mà tâm nặng nên thân cũng nặng. Vì sự ngăn che của thụy vi tế, còn sự ngăn che của miên lớn mạnh hơn, có thể ngăn và phá hoại đạo pháp, cho nên hợp cả hai lại gọi là cái.

Ngủ đã thức rồi mà tâm không chuyên nhất, giống ruồi, nghĩ về năm dục, hành các phiền não thì gọi là trạo. Như khỉ được ra khỏi chuồng, tự ý nhảy nhót, đùa giỡn với cây rừng, trạo cũng như thế, đã nghĩ về năm dục, hành các kết sử thì thêm thân, miệng, ý lầm lỗi, rồi sinh ưu sầu hối hận, nghĩ như vậy: “Việc không nên làm mà làm, nên làm mà không làm”, cho nên tướng của trạo hối do hợp cả hai, gọi là cái.

Hỏi:

–Tạo ác có thể ăn năn thì chẳng phải là cái chăng?

Đáp:

–Như phạm giới mà tự ăn năn: “Từ nay về sau không tái phạm”, như vậy thì chẳng phải là cái. Nếu thường nhớ tâm tạo tội không quên, buồn rầu loạn tâm nên gọi là cái. Dùng các nhân duyên như thế quả trách trạo hối cái, buộc tâm vào duyên, nếu tâm sinh nghi thì nên trừ diệt. Vì sao? Vì nghi là pháp chẳng như ái, mạn nên đời này không sinh tâm vui vẻ và đời sau làm cho rơi vào địa ngục, nghi ngăn che các pháp lành, như gặp đường rẽ, do dự không biết đi theo đường nào, bèn đứng yên. Hành giả cũng thế, pháp trước đã tu tập, vì nghi nên không tập nữa, liền biết tai họa của nghi là ngăn che chánh đạo, phải mau trừ bỏ.

Lại nghĩ: “Phật là Bạc Nhất Thiết Trí, phân biệt pháp là thế gian, là xuất thế gian, là thiện, là bất thiện, là lợi, là hại... rõ ràng phân minh. Nay chỉ thọ nhận thực hành, không nên sinh nghi, cần theo giáo pháp, không nên chống trái. Lại nữa, Phật pháp vi diệu, tu định trí tuệ biết pháp như thật. Ta không có trí này thì làm sao tự tâm suy

lượng các pháp. Như người tay cầm vũ khí sắc bén thì mới có thể chống cự với giặc. Nếu không nắm binh khí mà chống đối với địch mạnh thì ngược lại sẽ bị hại. Ta nay chưa được trí tuệ tu định thì tại sao muốn lường xét thật tướng các pháp. Đó là việc không nên.”

Lại nữa, vì ngoại đạo chẳng phải là đệ tử của Phật nên mới sinh nghi, còn ta là đệ tử của Phật tại sao đối với Phật lại sinh nghi? Phật thường chê trách tai họa của nghi, là phủ, là che, là ngăn, là ngại, là pháp tự dối. Như người đã biết thích khách thì nên bỏ tránh. Nghi cũng như vậy, dối hoặc hành giả; dục cùng với nghi về tuệ hay làm chướng ngại thật trí. Ví như bệnh ghẻ ngứa, càng gãi nhiều càng lây lan đến khắp cả thân, thầy thuốc cho thuốc, bệnh ghẻ liền hết. Hành giả cũng thế, đối với các pháp sinh tưởng nghi ngờ, muốn hiểu việc ấy, tâm nghi càng nhiều, nhờ Phật chỉ thẳng khiến cho đoạn nghi, tâm sinh nghi liền diệt. Các loại nghi ngờ bị quở trách như vậy, phải gấp trừ bỏ.

Hành giả tư duy như vậy trừ bỏ năm cái, tập các pháp lành vào sâu nhất tâm, đoạn phiền não nơi Dục giới, được định Sơ thiền. Như kinh Phật dạy: Hành giả lìa dục và pháp ác bất thiện, có giác, có quán lìa dục, sinh hỷ lạc, vào Sơ thiền.

Hỏi:

–Thế nào là đặc tướng Sơ thiền?

Đáp:

–Như trước dùng chánh niệm quở trách, ngăn chặn năm dục, đặc vị đáo địa, thân tâm vui thích, nhu hòa, nhẹ nhàng; thân có ánh sáng, được tướng Sơ thiền, lại càng tăng tiến nên bốn đại thuộc sắc giới biến mãn khắp thân, nhu hòa, nhẹ nhàng, lìa dục ác bất thiện, do định nhất tâm nên khiến cho vui thích. Vì tạo sắc của sắc giới có tướng ánh sáng nên hành giả thấy ánh sáng đẹp chiếu trong và ngoài thân. Hành giả như thế tâm ý chuyển khác, là chỗ sâu không sâu, chỗ vui không vui, tám pháp thế gian không thể làm lay động, tín, kính, hổ thẹn chuyển tăng gấp bội, đối với áo mặc cơm ăn, tâm không tham đắm, chỉ lấy các công đức thiện làm quý, ngoài ra là giặc. Đối với năm dục nơi cõi trời còn không màng đến, huống gì là năm dục bất tịnh của thế gian. Người đắc Sơ thiền được các tướng như vậy.

Lại nữa, khi đắc Sơ thiền, tâm rất mừng vui, ví như người nghèo mà được kho báu, tâm hết sức vui mừng, nghĩ như vậy: “Đầu đêm, giữa đêm, cuối đêm tinh cần khổ hạnh, tập đạo Sơ thiền, nay được quả báo như thật không hư. Cái vui kỳ diệu như vậy mà các chúng sinh cuồng mê, ngu ngơ, đắm trong năm dục bất tịnh, chẳng phải vui. Thật đáng thương xót!”

Sơ thiền vui thích trong ngoài khắp thân, như nước ngấm vào đất khô, trong ngoài đều thấm nhuần. Thân thọ vui ở cõi Dục không thể biến khắp. Các thứ lửa dâm, sân cõi Dục thiêu đốt thân, còn vào ao Sơ thiền thì mát mẻ, vui vẻ bậc nhất, trừ các thứ nóng bức. Như nóng bức cùng cực mà vào ao mát mẻ, đã được Sơ thiền thì nghĩ đến pháp môn tu hành đã tu tập, hoặc các duyên khác, đó là: Tam-muội niệm Phật, niệm bất tịnh, quán tâm Từ... Vì sao? Vì sức tư duy của sự thực hành này khiến được thiền định, dần dần thâm nhập thì pháp quán trước tăng gấp bội sự thanh tịnh sáng suốt.

Hành giả được Sơ thiền rồi, tiến cầu Nhị thiền. Nếu đạo hữu lậu ở ranh giới của Nhị thiền thì nhằm chán giác quán. Như năm dục cái ở cõi Dục khiến cho tâm tán loạn, giác quán Sơ thiền nào loạn định tâm cũng lại như vậy. Nếu đạo vô lậu lìa dục Sơ thiền, dùng vô lậu Sơ thiền mà quở trách giác quán.

Hỏi:

–Như kết sử của Sơ thiền cũng hay làm loạn tâm, vì sao chỉ nói giác quán?

Đáp:

–Kết sử Sơ thiền gọi là giác quán. Vì sao? Vì do giác quán thiện mà sinh tâm đắm chấp, cho nên kết sử cũng gọi là giác quán. Mới được Sơ thiền thì chưa có đắm chấp thứ khác.

Lại nữa, vốn chưa từng được cái mừng vui của giác quán, vì quá mừng vui nên phá hoại tâm định. Do phá định nên trước tiên phải trừ bỏ.

Lại nữa, muốn vào sâu trong định Nhị thiền thì nên trừ bỏ giác quán. Vì cái lợi lớn nên bỏ cái lợi nhỏ, như bỏ cái vui nhỏ ở Dục giới mà được cái vui lớn.

Hỏi:

–Sao chỉ nói nên diệt giác quán mà không nói phiền não của Sơ thiền?

Đáp:

–Giác quán tức là giác quán thiện của Sơ thiền. Ái,... thuộc Sơ thiền cũng gọi là giác quán. Do giác quán làm chướng ngại đạo Nhị thiền cho nên cần phải diệt trừ. Vì thiện giác quán hay giữ hành giả, làm cho tâm trụ trong vui cho nên cần phải diệt trừ.

Lại tư duy: “Biết giác quán ác đúng là giặc, còn giác quán thiện tuy giống như thân thiết nhưng cũng lại là giặc cướp mất lợi lớn của ta. Phải tiến đến mong diệt trừ hai giác quán; giác quán nào loạn như các âm thanh não loạn sự an ngủ của người mệt mỏi.” Cho nên hành giả trừ diệt giác quán này để cầu đạt Nhị thiền.

Ví như gió và đất hay làm nước bị vẩn đục, không soi được bóng mặt mình, năm đục của Dục giới làm vẩn đục tâm như đất làm bẩn nước. Giác quán làm loạn tâm như gió làm lay nước. Vì giác quán diệt nên bên trong được thanh tịnh. Không giác, không quán thì định sinh vui mừng, vào trong Nhị thiền.

Hỏi:

–Thế nào là tướng Nhị thiền?

Đáp:

–Trong kinh nói: “Diệt các giác quán hoặc thiện hoặc vô ký, do không có giác quán làm loạn động nên trong tâm thanh tịnh. Như nước lắng yên không có sóng gió thì trăng sao, núi non chiếu vào, thấy đều thấy.” Như thế nội tâm thanh tịnh, gọi là sự tĩnh lặng của Hiền thánh. Tam thiền, Tứ thiền tuy đều tĩnh lặng nhưng vì mới được Nhị thiền nên gọi là có giác quán, cũng nói là nhân duyên. Do nhân duyên mới diệt nên được gọi là tĩnh lặng, định sinh vui mừng, vi diệu hơn Sơ thiền. Vui mừng của Sơ thiền do lìa dục sinh, còn vui mừng ở đây từ định Sơ thiền sinh.

Hỏi:

–Nhị thiền cũng lìa kết sử của Sơ thiền, tại sao không nói là ly sinh?

Đáp:

–Tuy cũng là lìa kết sử nhưng ở đây phần nhiều nương vào sức định nên lấy định làm tên. Lại nữa, nói ly dục tức là lìa Dục giới, nói ly Sơ thiền mà chưa lìa Sắc giới cho nên không gọi là ly sinh. Như vậy là tướng Nhị thiền.

Hành giả đã được Nhị thiền, lại cầu đi sâu vào định. Định Nhị thiền có phiền não che tâm. Đó là ái, mạn, tà kiến, nghi... phá hoại tâm định, là giặc của Nhị thiền, chấn cửa Tam thiền, cho nên phải mong diệt bỏ họa này để cầu Tam thiền.

Hỏi:

–Như vậy thì tại sao Phật nói: lìa mừng hành xả được vào Tam thiền?

Đáp:

LINH SƠN PHÁP BẢO ĐẠI TẠNG KINH

–Đắc Nhị thiền rất mừng, mà tâm mừng là tâm tội lỗi, trở thành chấp trước, do mừng sinh các kết sử. Vì thế cho nên mừng là gốc của phiền não. Lại nữa, các kết sử không ích lợi, không nên sinh tâm đắm trước; còn mừng là cái vui rất lợi ích mà đắm chấp thì khó bỏ. Vì thế, Phật nói bỏ mừng thì được vào Tam thiền.

Hỏi:

–Cái vui tội lỗi của năm dục bất tịnh thì cần phải bỏ, còn cái vui tịnh diệu này chúng sinh ưa thích thì tại sao nói bỏ?

Đáp:

–Trước đã đáp: Sinh nhân duyên đắm chấp là cửa tội lỗi. Lại nếu không bỏ mừng thì không thể đắc công đức thượng diệu. Vì thế nên bỏ nhỏ được lớn thì đâu có lỗi. Hành giả tiến cầu Tam thiền, quán mừng biết là nhân duyên của đau khổ, sầu ưu, họa hoạn. Điều mà có thể vui mừng là việc vô thường, biến đổi thì sinh sầu khổ.

Lại nữa, mừng là cái vui thô. Nay muốn bỏ cái vui thô mà cầu cái vui tế, nên nói là lìa cái mừng, lại vào sâu trong định để cầu cái vui của định khác.

Tại sao tướng của Tam thiền diệt bỏ cái mừng?

Bỏ cái mừng vì diệu này tâm không hối tiếc, biết mừng là cái tai hại. Ví như người biết vợ là La-sát thì có thể lìa bỏ mà tâm không hối tiếc. Mừng là mê loạn, là pháp thô, chẳng phải là vi diệu. Ở đệ Tam thiền, thân cảm thọ vui thì cái vui nhất ở thế gian không có cái vui nào hơn được. Vì bậc Thánh đã trải qua nên có thể thọ, có thể bỏ cái vui không mừng để niệm cái tuệ tinh tế, thì thân vào khắp Tam thiền.

Hỏi:

–Nói nhất tâm niệm tuệ thì Sơ thiền, Nhị thiền vì sao không nói?

Đáp:

–Vì ở đệ Tam thiền thân thọ vui khắp, còn tâm hành pháp xả, không khiến cho tâm phân biệt đẹp xấu nên nói nhất tâm niệm tuệ. Lại nữa, trong Tam thiền có ba lỗi: một là tâm chuyển vi tế trầm trệ, hai là tâm phát động mạnh, ba là tâm sinh mê muội.

Hành giả thường phải nhất tâm nghĩ về ba lỗi này. Nếu khi tâm trầm trệ thì dùng sức trí tuệ và tinh tấn làm cho tâm phấn khởi trở lại. Nếu phát động mạnh thì phải thu tóm vào tĩnh lặng. Nếu tâm mê muội thì nên niệm diệu pháp của Phật, làm cho tâm vui trở lại. Thường nên hộ trì, đối trị ba tâm này, gọi là nhất tâm thực hành cái vui vào đệ Tam thiền.

Hỏi:

–Như kinh nói: “Trong đệ Tam thiền có cái vui hai thời”, vậy những gì là hai thời vui?

Đáp:

–Trước thì nói vui cảm thọ, sau thì nói vui thích thú.

Hỏi:

–Có ba loại vui: vui cảm thọ, vui thích thú, vui vô não, thì đối với Tam thiền cái vui nào là vui bậc nhất?

Đáp:

–Vì cái vui ở Tam thiền là thượng diệu, hơn hẳn cái vui ở bậc dưới, bởi vì vui cảm thọ là cái vui bậc nhất nên gọi là bậc vui rốt ráo tận cùng. Còn hai cái vui kia ở trên còn có nên trong đây không gọi tên.

Hỏi:

–Cái vui mừng, cái vui không mừng có gì khác biệt?

Đáp:

–Cảm thọ vui có hai loại: một là hỷ căn, hai là lạc căn. Hỷ căn hỷ lạc thuộc Sơ thiên và Nhị thiên. Lạc căn vô hỷ lạc thuộc Tam thiên.

Lại nữa, cảm thọ vui thô của Sơ thiên ở Dục giới thì gọi là lạc căn, còn tế thì gọi là hỷ căn.

Cảm thọ vui thô của Nhị thiên, Tam thiên thì gọi là hỷ căn, còn tế thì gọi là lạc căn. Ví như nóng bức được nước mát mẻ, lấy rửa tay rửa mặt thì gọi là hỷ, vào trong ao lớn mát mẻ tắm rửa toàn thân là cảm thọ lạc...

Sơ thiên do có giác quán nên vui không biến khắp thân.

Nhị thiên thì quá mừng sinh kinh sợ nên không thể biến khắp thân.

Tam thiên không có chương ngại nên vui biến khắp thân. Đó gọi là khác biệt.

Lại nữa, cảm thọ vui có bốn loại: sáu thức ở Dục giới tương ứng với vui thì gọi là hỷ căn, cũng gọi là lạc căn. Bốn thức Sơ thiên tương ứng với vui thì gọi là lạc căn, cũng gọi là hỷ căn. Ý thức Nhị thiên tương ứng với vui thì gọi là hỷ căn. Vì Tam thiên là hỷ ý thức tương ứng với cảm thọ vui, gọi là lạc căn.

Hành giả đã được Tam thiên, biết ba loại vui trên nên chuyên tâm giữ gìn, sợ bị mất đi, thì đó là phiền não. Cho nên vui lại là họa, phải mong lìa vui. Ví như người cầu cái vui giàu sang, khi cầu đã khổ, lúc được không chán thì thêm khổ; được rồi giữ gìn cũng lại là khổ. Có người vì cầu cái vui, bị khổ nên bỏ; hoặc có được cái vui, không chán, biết khổ nên bỏ; hoặc đã được, giữ gìn là khổ, nên bỏ. Cái vui tai họa của hành giả cũng lại như vậy, mong cái vui của Sơ thiên thì do giác quán não loạn nên bỏ. Còn Nhị thiên thì cái quá mừng làm động, nên bỏ. Biết cái vui ở Tam thiên là vô thường, khó giữ nên bỏ. Vì thế cho nên phải bỏ cái vui này để cầu chỗ an ổn của Tứ thiên.

Hỏi:

–Hành giả nương vào cái vui thiên định để bỏ cái vui của dục, thì nay nương vào cái vui gì để bỏ cái vui của thiên? Nếu bỏ cái vui của thiên thì được lợi ích gì?

Đáp:

–Hành giả nương vào cái vui Niết-bàn thì có thể bỏ cái vui của thiên, được ba lợi ích là: đạo A-la-hán, Bích-chi-phật và Phật. Cho nên bỏ cái vui thiên định mà hành Tứ thiên an ổn diệu lạc, dùng đạo ba thừa tùy ý mà nhập Niết-bàn.

Hỏi:

–Làm sao biết là tướng của đệ Tứ thiên?

Đáp:

–Như Phật nói tướng của Tứ thiên: “Tỳ-kheo nào dứt vui, dứt khổ, trước diệt mừng lo, không khổ không vui, giữ niệm thanh tịnh thì nhập vào Tứ thiên.

Hỏi:

–Đoạn trừ cái vui của Tam thiên thì đương nhiên khi lìa dục đã đoạn khổ rồi, nay vì sao nói đoạn khổ nữa?

Đáp:

–Có người nói đoạn trừ có hai loại: Một là biệt tướng đoạn, hai là tổng tướng đoạn. Như bậc Tu-đà-hoàn dùng đạo tử trí đoạn hết tất cả kết sử để kiến đế. Việc này thì không như vậy. Vì sao? Vì Phật nói: “Dứt khổ dứt vui thì trước tiên diệt mừng lo. Nếu khổ ở Dục giới thì đáng lẽ nói trước đoạn khổ mừng lo, nhưng mà không nói, cho nên biết chẳng phải khổ ở Dục giới, vì cái vui ở Tam thiên là tướng vô thường, nên hay sinh ra khổ, cho nên nói đoạn khổ.”

Lại như Phật nói: “Khi thọ vui nên quán là khổ.” Cái vui Tam thiên khi mới sinh, khi trụ là vui, khi diệt là khổ, cho nên nói dứt vui, dứt khổ.

Trước tiên diệt mừng lo: Là cái khổ ở trong Dục giới và cái mừng ở Sơ thiên, Nhị thiên.

Hỏi:

–Ở trong Dục giới có khổ có lo, khi lìa dục thì diệt hết, tại sao chỉ nói dứt lo mà không nói dứt khổ?

Đáp:

–Khi lìa dục tuy dứt cả hai việc nhưng gốc của lo lại không thành tựu, mà gốc khổ thành tựu. Do thành tựu nên không được nói là diệt.

Hỏi:

–Nếu cái vui ở trong Tam thiên phát sinh, khi trụ là vui, khi diệt là khổ, thì nay nói cái mừng trong Sơ thiên. Nhị thiên sao lại không như vậy?

Đáp:

–Trong kinh Phật đã nói: Khi rời Tam thiên thì dứt vui, dứt khổ, không diệt lo mừng, còn Sơ thiên, Nhị thiên thì không nói như vậy.

Hỏi:

–Vì sao Phật không nói như vậy?

Đáp:

–Vì cái vui nơi Tam thiên ở trong ba cõi là cái vui vi diệu hơn hết, nên tâm đắm chấp. Do vì tâm đắm chấp, khi vô thường mới sinh ra khổ. Do cái mừng thô nên không thể biến khắp thân, tuy bị mất đi nhưng không sinh ưu buồn, cho nên trong kinh Phật không nói.

Không khổ không vui: Trong đệ Tứ thiên chỉ có cảm thọ cái không khổ không vui.

Xả: Là bỏ cái vui trong Tam thiên, hành không khổ không vui, thọ cái không nhớ nghĩ, không hối tiếc.

Niệm thanh tịnh: vì diệt bốn việc lo - mừng - khổ - vui nên niệm thanh tịnh.

Hỏi:

–Trong ba thiên trên không nói thanh tịnh nhưng tại sao ở đây lại nói riêng?

Đáp:

–Vì Sơ thiên giác quán làm loạn nên niệm không thanh tịnh. Ví như đốt đèn trước gió giữa khoảng đất trống, tuy có tim dầu nhưng vì gió thổi nên ánh sáng không chiếu được.

Trong Nhị thiên tuy thâm tóm trong nhận thức nhưng vì vui mừng quá nên định tâm tán loạn, vì thế không gọi là niệm thanh tịnh.

Trong Tam thiên vì tâm quá vui làm loạn thiên định này nên không nói là niệm thanh tịnh. Trong Tứ thiên hoàn toàn không có việc đó nên nói là niệm thanh tịnh.

Lại nữa, các bậc thiên thấp tuy có tâm định nhưng còn hơi thở ra vào, làm cho khó thâm giữ tâm. Còn trong Tứ thiên không có hơi thở ra vào nên dễ thâm giữ tâm, vì dễ thâm giữ nên niệm thanh tịnh. Vả lại, đệ Tứ thiên mới gọi là chân thiên, còn ba thiên kia là thêm bậc phương tiện. Đệ Tứ thiên ví như đỉnh núi, còn ba thiên định kia như đường lên núi. Cho nên đệ Tứ thiên Phật nói là chỗ bất động. Vì định không còn loạn động nên gọi là chỗ an ổn, điều hòa. Đó là tướng của đệ Tứ thiên.

Ví như giỏi điều khiển ngựa, tùy ý đến nơi muốn đến, hành giả đắc Tứ thiên này muốn hành bốn tâm vô lượng thì tùy ý dễ được, muốn tu tập bốn Niệm xứ thì dễ tu,

muốn đắc bốn Đế thì mau đắc, không khó, muốn vào bốn Định vô sắc thì vào rất dễ, muốn đắc sáu thông..., cần điều gì cũng dễ được.

Vì sao? Vì trong đệ Tứ thiền không khổ không vui, xả niệm thanh tịnh, điều hòa tùy ý. Phật ví dụ: Như thợ vàng gia công vàng, luyện đúng cách thì tùy ý tạo ra đồ trang sức, không gì mà không được.

Hỏi:

–Làm thế nào hành giả đắc tâm Từ vô lượng?

Đáp:

–Hành giả nương vào Tứ thiền rồi nghĩ đến chúng sinh trong một thành, mong cho họ được an lạc; như vậy đến một quốc độ, bốn thiên hạ trong một cõi Diêm-phù-đề, nhất tiểu thiên quốc độ, nhị thiên quốc độ, tam thiên đại thiên quốc độ... cho đến hàng hà sa vô lượng vô biên chúng sinh trong mười phương, tâm Từ che khắp, mong họ đều được an vui.

Ví như vào thời thủy kiếp tận, nước cạn dần, hỏa châu diệt, không còn xuất hiện, ở biển lớn Long vương tâm kích động mạnh, từ ý niệm phát sinh ra nước tràn đầy cả biển và trời làm mưa đầy khắp thế giới, khi ấy trời đất lênh láng, tràn đầy nước. Hành giả cũng vậy, dùng nước đại Từ dập tắt sân hận, lòng Từ làm tiêu tan lửa, nước Từ lan tràn dần dần rộng lớn, khắp vô lượng vô biên chúng sinh đều nhờ đó mà thấm nhuần, mãi mãi không dứt. Hoặc nghe thuyết pháp thêm lớn tâm Từ.

Ví như mưa lớn khắp nơi, hành giả thương yêu nghĩ đến chúng sinh, khiến họ được niềm vui thanh tịnh của thế gian. Lại đem sự vui thích của thiên định mà mình đã được ban bố cho chúng sinh; cũng đem cái vui hết khổ của Niết-bàn... cho đến cái vui chân thật đệ nhất của Phật ban cho chúng sinh. Nhờ sức của Từ nên thấy sáu đường chúng sinh trong mười phương không nơi nào mà không vui vẻ.

Hỏi:

–Như trong A-tỳ-đàm nói: Thế nào là Từ Tam-muội? Đó là quán tất cả chúng sinh thấy họ đều vui vẻ. Lại trong kinh nói: Từ tâm Tam-muội thấy khắp mười phương tất cả đều vui vẻ. Vì sao chỉ mong cho chúng sinh được vui?

Đáp:

–Mới tập tâm Từ thì mong cho chúng sinh được vui. Thâm nhập Tam-muội từ tâm rồi thì thấy chúng sinh không ai là không vui. Như dùng dụng cụ phát lửa, mới cháy thì bén bùng nhùi cổ khô, lửa càng cháy mạnh thì cây ứt, núi rừng một lúc đều bốc cháy. Từ cũng như vậy, khi mới nhập pháp quán, thấy sự vui vẻ của người thì mong cho người khổ được sự vui ấy. Sức từ lớn mạnh dần thì thấy tất cả đều được vui.

Hỏi:

–Chúng sinh thật sự không thể được thì tại sao thấy họ đều được vui mà không phải điên đảo?

Đáp:

–Định có hai loại: Một là quán thật tướng các pháp, hai là quán tác dụng của pháp. Ví như thợ ngọc, một là biết rành hình dạng quý, tiện, đẹp xấu của ngọc; hai là biết khéo léo mài dũa sử dụng; hoặc biết hình tướng mà không thể biết công dụng; hoặc biết công dụng mà không biết hình tướng; hoặc biết hình tướng cũng biết công dụng.

Hành giả cũng vậy, Hiền thánh chưa lừa dục hay quán tướng pháp bốn chân đế... mà không thể biết công dụng, vì không hành bốn Vô lượng.

Như phàm phu lừa dục, hành các công đức, có công dụng phát sinh bốn Tâm vô

lượng mà không thể quán tướng chân thật.

Như các bậc A-la-hán hoàn toàn giải thoát, hay quán thật tướng, đầy đủ thiền định nên sinh bốn Vô lượng. Đắc bốn Vô lượng tức đắc pháp giải. Vì là công dụng nên chẳng phải là điên đảo.

Lại nữa, pháp Phật chân thật thì không có chúng sinh. Tại sao quán khổ là thật, vui là điên đảo? Cái mà gọi là điên đảo là cái không có chúng sinh mà chấp có tướng ngã, hoặc thường hoặc vô thường, hoặc biên hoặc vô biên..., đó là điên đảo. Người hành từ biết chúng sinh là giả danh, như bánh xe và các thứ hợp lại, gọi là chiếc xe. Vì vậy cho nên tâm Từ thanh tịnh của hành giả chẳng phải là điên đảo.

Lại nữa, nếu không có chúng sinh mà cho là thật có chúng sinh thọ vui thì đúng là điên đảo. Nhưng có chúng sinh, không có chúng sinh đều là hai bên, thì không nên cho là chỉ có chúng sinh mới là điên đảo.

Lại nữa, nhờ sức Tam-muội từ nên hành giả thấy tất cả chúng sinh đều được vui. Như pháp quán nhất thiết nhập, nhờ sức của thiền định duyên vào cảnh giới mà màu xanh chuyển thành màu đỏ, hưởng gì chúng sinh đều có tướng vui mà không tự thấy. Như thuộc hàng sang hèn, nghèo giàu, cảm thú đều tự có cái vui thương mến lẫn nhau. Cái họa của người giàu sang thì người nghèo hèn không có. Cái họa của người nghèo hèn thì người giàu sang không có.

Hỏi:

–Các cõi khác có thể như vậy, còn địa ngục thì sao?

Đáp:

–Chúng sinh ở địa ngục cũng có phần vui, xa trông thấy núi đao, sông tro sinh tưởng vui mừng, ngỡ là rừng cây suối nước. Thấy người nữ trên cây cũng sinh tưởng vui. Lại tâm ta điên đảo nên yêu mến thân này. Nếu khi sắp bị giết thì chạy trốn, khóc lóc, van xin ngục tốt, mong cho được thả ra. Nếu ngục tốt nói tha cho người được thoát khổ này thì tâm họ cũng rất vui. Như vậy, các chúng sinh ấy đều có phần vui.

Lại nữa, nhờ sức thần thông nên trong mỗi loại biến hóa với tâm hành từ, đều khiến cho chúng sinh được vui. Hoặc ban cho những sở hữu của mình bằng hành động, lời nói, giúp đỡ họ thành tựu lợi ích. Như thâm tâm của chư Phật, Bồ-tát nghĩ thương chúng sinh mà phá tan các nẻo ác, thật khiến cho họ được các thứ vui. Vì vậy cho nên không những mong cho họ vui mà còn làm cho được vui.

Hỏi:

–Người hành Từ được công đức gì?

Đáp:

–Người hành Từ thì các ác không thể tăng trưởng, như khéo phòng bị thì giặc bên ngoài không thể gây hại. Nếu muốn gây hại thì tự chuốc lấy tai họa, như dùng tay vỗ vào mũi nhọn thì tay bị thương tổn, còn mũi nhọn thì không hề gì. Năm thứ tà ngữ không thể phá tâm vị ấy. Năm thứ là:

1. Lỗi nói hư dối.
2. Lỗi nói ác khẩu.
3. Lỗi nói không đúng lúc.
4. Lỗi nói tâm ác.
5. Lỗi nói không lợi ích.

Ví như đại địa, không thể phá được, mọi thứ sân hận, vu khống... không thể hủy hoại. Ví như hư không, không thể làm tổn hại. Tâm trí người ấy nhu hòa, giống như áo

chư Thiên.

Lại nữa, hành giả nhập Từ thì các loài thú độc như cạp, sói, rắn hổ mang... đều không thể gây hại. Như vào ngục tù cũng không bị tổn hại. Vị ấy được vô lượng công đức như vậy.

Hỏi:

–Đức từ như vậy, còn thế nào là pháp từ?

Đáp:

–Nghĩ thương chúng sinh, thấy họ đều được vui. Tâm ấy tương ứng với pháp thuộc về hành ấm, gọi là pháp Từ, hoặc thuộc cõi Sắc, hoặc không thuộc, là pháp tâm sở, tâm cộng sinh, theo tâm hành, chẳng phải sắc pháp, chẳng phải nghiệp, tương ứng nghiệp, cộng sinh nghiệp, theo nghiệp hành, chẳng phải sinh hóa, là phải tu, đắc tu, hành tu, phải chứng thân chứng và tuệ chứng. Hoặc tư duy để đoạn, hoặc không đoạn, hoặc có giác có quán, hoặc không giác có quán, hoặc không giác không quán; hoặc có mừng hoặc không mừng, hoặc có hơi thở ra vào, hoặc không hơi thở ra vào, hoặc Hiền thánh hoặc phàm phu, hoặc tương ứng với cảm giác vui, hoặc tương ứng với cảm giác không khổ không vui, chẳng phải đạo phẩm, trước duyên tướng sau duyên pháp, ở Tứ thiền cũng như ở các địa. Vì duyên với vô lượng chúng sinh nên gọi là vô lượng. Vì thanh tịnh, vì từ niệm, vì thương yêu làm lợi ích nên gọi là phạm hạnh, phạm thừa, vì có thể đến cõi phạm thế nên gọi là phạm đạo, là chỗ hành đạo của chư Phật trong quá khứ.

Hỏi:

–Tu tập tâm từ như thế nào?

Đáp:

–Hành giả nào nghĩ như vậy: “Ta bỏ râu tóc, không còn trang sức đẹp để phá tướng kiêu mạn.” Nếu nghĩ như thế thì phải nên hành từ. Nay mặc y nhuộm thì phải hành Từ, khiến tâm không ô nhiễm, thì ăn thức ăn của người mới không luống uổng. Như trong kinh nói: “Nếu Tỳ-kheo tập tu tâm Từ, tức là làm theo lời Phật dạy, như vậy mới không uổng của tín thí.”

Lại nữa, hành giả hoặc xuất gia hay tại gia mà nghĩ như vậy: “Nhờ sức của tâm Từ nên trong đời ác được an ổn, không hoạn nạn, ở trong chúng phá pháp mà riêng mình vẫn nương pháp tu hành, ở nơi phiền não thiêu đốt mà vẫn khiến cho tâm được mát mẻ, như gần thôn xóm có ao mát mẻ.”

Lại nữa, nhờ sức hành Từ nên oan gia độc hại không thể gây hại. Như mang giày da, gai nhọn không thể làm tổn thương. Hành giả ở trong cõi Dục có nhiều tổn hại do sân hận như tranh chấp, xâu xé, oán độc, đủ các loại tổn hại... nhờ sức của tâm Từ nên không bị thương tổn. Ví như lực sĩ mặc giáp kim cương, cầm binh khí bén, tuy vào trong trận lớn nhưng không hề bị tổn thương.

Lại nữa, Từ hay làm lợi ích cho ba hạng người: Phạm phu hành từ trừ các sân hận, được phước vô lượng, sinh vào cõi tịnh, phước đức thế gian không thể hơn được. Người cầu Thanh văn và Bích-chi-phật: Sức từ hay phá sự sân hận của cõi Dục, các phiền não khác cũng theo đó diệt, được lìa cõi Dục, dần dần ra khỏi ba cõi.

Như Phật đã nói: “Tâm Từ gần như bao quát sự tu tập của bảy giác.” Phát tâm Đại thừa vì độ chúng sinh nên lấy tâm Từ làm gốc. Như vậy, tâm Từ đối với ba hạng người có vô lượng lợi ích.

Lại, ban đầu tập Từ có mười sáu hạnh làm cho mau đắc Từ, lại khiến cho vững chãi, cũng thường tu hành:

1. Trì giới thanh tịnh.
2. Tâm không hối hận.
3. Sinh vui mừng trong pháp lành.
4. Vui thích.
5. Thu nhiếp, phòng hộ năm căn.
6. Khéo niệm tuệ phương tiện.
7. Lìa thân lìa tâm.
8. Đồng hành cùng trụ.
9. Hoặc nghe hoặc nói thuận theo pháp từ.
10. Không làm náo loạn người.
11. Ăn biết điều độ.
12. Ít ngủ nghỉ.
13. Nói năng tỉnh thức.
14. Bốn oai nghi của thân an ổn, thoải mái.
15. Vật cần dùng tùy ý không thiếu.
16. Không hý luận về các pháp hành.

Đó là mười sáu pháp hỗ trợ Từ Tam-muội.

Bi là quán cái khổ của chúng sinh ở địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, thế gian, các khổ như gia hình, đói khát, lạnh lẽo, bệnh hoạn... Vì giữ tướng khổ ấy nên tâm Bi phát triển, thậm chí thấy người vui cũng có cái khổ này.

Hỏi:

– Vì sao cho vui là khổ?

Đáp:

– Vì vui là vô thường, vui không lúc chán, từ nhân duyên sinh, niệm niệm sinh diệt không có lúc dừng, vì thế nên khổ.

Lại nữa, như trời cỡi Dục thọ vui như cuồng, như say, không còn biết phân biệt, khi chết mới biết.

Chúng sinh cỡi Sắc và Vô sắc thì tâm đắm chấp nơi thiền định sâu xa; thọ mạng hết, theo nhân duyên của nghiệp chịu quả báo.

Như vậy chúng sinh có gì vui? Ở địa ngục thuộc ba nẻo ác là nơi thường trú của họ, trong cõi trời người thì họ như khách tạm dừng nghỉ. Do nhân duyên này nên Phật chỉ nói Khổ đế mà không nói Lạc đế. Vì thế, tất cả chúng sinh chỉ có khổ. Thật đáng thương cho chúng sinh không biết thật khổ, ở trong điên đảo mà sinh tưởng vui; đời này đời sau chịu bao thứ sầu não mà không nhàm chán. Tuy tạm lìa khổ nhưng lại cầu cái vui mà gây ra các sự khổ, nhưng lại cầu cái vui mà gây ra các sự khổ. Tư duy như vậy thấy các chúng sinh đều thọ khổ. Đó là tâm Bi.

Ngoài nghĩa tâm Bi thì như trong bốn Vô lượng của luận Đại thừa còn nói: Mừng là hành giả biết thật tướng các pháp, quán chúng sinh khổ đều là tướng vui, quán chúng sinh vui đều là tướng khổ. Như vậy, các pháp không có tướng nhất định, tùy theo sức của tâm mà chuyển biến. Nếu các pháp không có tướng nhất định thì thành Vô thường Chánh đẳng Chánh giác còn không khó, huống gì các đạo quả khác. Vì tùy ý có thể đắc nên sinh tâm hoan hỷ.

Lại nữa, hành giả nghĩ như vậy: “Ta nhờ trì giới tinh tấn... chút ít, liền được lìa dục, đạt được vô lượng công đức của các thiền định.” Nhờ nghĩ về các công đức nên tâm sinh hoan hỷ. Ví như khách buôn đem đổi một ít đồ vật mà được lợi gấp trăm ngàn

lần. Tâm hành giả rất hoan hỷ, lại nghĩ như vậy: “Pháp lợi như vậy đều nhờ ân Phật. Phật tự nhiên đắc đạo, giảng thuyết cho mọi người, theo lời dạy tu hành thì được lợi ích như vậy.”

Khi ấy tâm nghĩ đến thân của mười phương chư Phật có sắc như vàng ròng, tướng hảo trang nghiêm và pháp thân có mười lực... vô lượng công đức. Nhờ nghĩ đến Phật như thế nên tâm sinh hoan hỷ.

Lại nữa, ở trong chín mươi sáu đạo, Phật là hơn hết, hay diệt các khổ, hướng đến thường lạc, tâm sinh hoan hỷ.

Lại phân biệt ba loại pháp Phật:

1. Tướng thường vô lượng Niết-bàn, là pháp bất hoại, rốt ráo.

2. Tám Thánh đạo, phương tiện Niết-bàn.

3. Mười hai bộ loại kinh điển trình bày tám Thánh đạo.

Niệm pháp như thế, tâm sinh hoan hỷ.

Lại nữa, biết thật tướng như vậy, thực hành chánh đạo, lìa các đường tà, đó là người chánh. Nghĩa là trong tất cả chúng, chúng đệ tử Phật là bậc nhất. Tự tư duy: “Ta đã ở trong chúng này, là bạn chân thật của ta, họ có thể giúp ích cho ta.” Vì nhân duyên ấy nên tâm sinh hoan hỷ, lại mong cho chúng sinh thấy đều hoan hỷ. Nhờ định lực chuyển thành nên thấy chúng sinh đều được cái mừng ấy.

Xả: Hành giả như người hơi mệt mỗi, tâm tạm nghỉ ngơi, chỉ quán một tướng chúng sinh, không quán khổ vui thì tướng mừng giống như trẻ thơ; nếu thường thương yêu, cưng chiều thì sẽ hư hỏng; nếu thường áp bức, làm sợ hãi thì sẽ ốm yếu. Cho nên có lúc buông xả, không thương không ghét. Như vậy, hành giả nếu thường hành cái mừng của Từ thì tâm phóng túng, vì vui mừng. Nếu thường hành Bi thì tâm sinh sầu não vì nghĩ khổ nhiều. Vì thế hành Xả không để khổ vui thái quá.

Lại nữa, hành giả vào đạo, đắc vị thiền định, phân biệt chúng sinh tốt xấu, là thiện, là bất thiện. Đối với người thiện thì cung kính, thương nhớ; người bất thiện thì sinh khinh mạn. Như người được nhiều châu báu mà xem thường người nghèo, còn thấy người có của báu thì cung kính, thương nhớ. Vì để phá hai tướng này nên hành tâm Xả.

Như trong kinh nói: “Tu tập tâm Từ thì phá trừ sân hận, còn tu tập tâm Bi thì trừ sự sầu não hại chúng sinh, tu tập tâm Hỷ thì trừ ưu sầu, tu tập tâm Xả thì phá trừ thương ghét; chỉ quán chúng sinh được giải thoát nên làm theo ý muốn, như người quán rừng mà không quán cây.”

Lại như người đời khi lạnh được ấm, khi nóng được mát, của cải tùy ý sinh thì gọi là vui. Nếu được chức quan, kho báu, ca múa, vui đùa thì gọi là mừng. Nếu mất những thứ này thì gọi là sầu khổ. Nếu không có ba việc ấy thì gọi là Xả. Hành giả cũng vậy, có đủ bốn tâm, tự thân thọ vui, mong niềm vui ấy đến với chúng sinh. Tâm đã nhuần nhuyễn thì thấy tất cả chúng sinh đều được vui.

Lại thấy chư Thiên và thế gian giàu sang thì giữ tướng vui ấy, nguyện cho chúng sinh tâm đã nhuần nhuyễn thì thấy tất cả chúng sinh đều được cái vui này. Khi tu tập pháp Từ thì tâm rất mừng, đem sự vui mừng này mà ban cho chúng sinh. Hoặc từ định xuất, đảnh lễ Phật, Pháp, Tăng, khen ngợi, cúng dường cũng được tâm mừng, thì nguyện cho chúng sinh và lấy cái mừng bên ngoài nguyện ban cho chúng sinh.

Hoặc khi gặp các khổ như: già, bệnh, buồn rầu, đói khát, lạnh lẽo, khốn khổ... thì mong cho chúng sinh lìa các khổ này. Nghĩ rằng: “Ta có thể phân biệt, liệu định, có tâm nhẫn mà còn khổ não, huống gì chúng sinh không có trí tuệ, nhẫn nhục mà chịu các

khổ thì sao không khổ nữa?”, liền sinh tâm Bi.

Lại thấy có người bị phanh thây, đánh đập; lại nghe trong kinh nói sự khổ đau ở đường ác thì giữ tướng khổ này, quán tất cả đều khổ mà sinh tâm Bi.

Xả là từ bỏ thương ghét, cũng quán chúng sinh không có thương ghét và giữ tướng không thọ khổ vui của chúng sinh. Từ đệ Tứ thiên cho đến cõi Phi hữu tướng, Phi vô tướng và khi Dục giới không khổ không vui, giữ tướng này rồi quán tất cả chúng sinh cũng đều như thế, không khổ không vui.

Lại như người giàu có, chỉ có một đứa con nên hết mực thương yêu và thường nhớ đến, các thứ vui ở thế gian nguyện cho nó đều được; thứ mình có được cũng đều ban cho nó. Hoặc khi đứa con ấy gặp các buồn phiền thì cha rất thương xót. Nếu con không còn khổ sở thì cha rất vui mừng. Tâm sinh vui mừng rồi thì mới buông bỏ trách nhiệm để con tự trưởng thành, cha được nghỉ ngơi.

Như vậy, hành giả trong bốn Tâm vô lượng, quán các chúng sinh cũng như con mình, tùy theo các thứ vui mà mình có và các thứ vui thế gian nguyện cho họ được niềm vui ấy. Nhờ định lực của Từ nên thấy tất cả đều vui vẻ.

Hành giả rời tâm Từ, nếu thấy chúng sinh chịu các khổ đau thì giữ tướng này, rồi sinh tâm Bi.

Nhờ sức tâm Bi nên thấy chúng sinh thấy đều thọ khổ, thấy rồi thì nguyện cho chúng sinh đều lìa khổ ấy.

Ra khỏi Bi Tam-muội, nếu thấy chúng sinh cảm thọ vui đặc đạo, nhập Niết-bàn thì giữ tướng này rồi sinh tâm mừng, mong cho họ đạt được. Tâm thức nhu hòa thì thấy chúng sinh đều được vui mừng.

Ra khỏi định này thấy chúng sinh không khổ, không vui, không lo, không mừng thì giữ tướng này, rồi sinh tâm Xả, nguyện cho chúng sinh không khổ, không vui, không mừng, không lo. Vì khéo tu định lực xả nên thấy chúng sinh đều không khổ, không vui, không mừng, không lo, được lìa sự thiêu đốt của phiền não.

Lại nữa, nếu chúng sinh có các lỗi lầm thì bỏ qua mà không tra hỏi. Nếu được cung kính, yêu mến thì không vì thế mà mừng, gọi là tâm Xả.

Đó là nghĩa bốn Tâm vô lượng như trong Đại thừa nói.

Tịnh quán có ba bậc:

1. Mới thực tập.
2. Đã thực tập.
3. Thực tập đã lâu.

Nếu người mới thực tập thì nên dạy: Phá bỏ lớp da bất tịnh nên quán bộ xương trắng, buộc ý tại pháp quán, không cho nghĩ bên ngoài, nghĩ các duyên ngoài liền thu nhiếp trở về.

Nếu đã thực tập thì nên dạy: Tâm trừ hết da thịt, quán toàn bộ xương đầu, không cho nghĩ bên ngoài, nghĩ các duyên ngoài thì thu nhiếp trở về.

Nếu người đã tập lâu thì nên dạy: Bỏ một tấc da thịt trong thân, buộc ý năm chỗ: trên đỉnh, trên trán, giữa hai chân mày, sống mũi, tim. Các chỗ như thế trụ ý tại xương, không cho nghĩ bên ngoài, nghĩ các duyên ngoài thì thu nhiếp trở về.

Lại nên quán tâm, nếu tâm mệt mỏi thì bỏ các tướng bên ngoài, trụ niệm ở duyên. Ví như khi bị buộc tại trụ cây, suốt ngày chạy nhảy nhưng vẫn bị buộc lại một chỗ, mệt nhào mới yên nghĩ. Đối tượng được duyên như trụ cây, niệm như xiềng xích, tâm dụ con khỉ. Cũng như người vú nuôi, trông coi đứa bé không cho rơi té, hành giả quán tâm

cũng như vậy, dần dần chế phục tâm, làm cho trụ vào duyên. Nếu tâm trụ lâu thì hợp với pháp thiền. Nếu đắc thiền định thì có ba tướng:

1. Thân thể hòa vui, mềm mại, nhẹ nhàng.
2. Xương trắng tỏa sáng như ngọc kha trắng.
3. Tâm được trụ yên.

Đó là tịnh quán. Khi ấy liền được tâm trong sắc giới. Đó gọi là mới học pháp môn thiền.

Nếu tại định được thắng tâm thì không cần chế phục nó khiến cho an trụ. Đó gọi là nhất tâm.

Nếu có thể trụ trong một tắc thì liền được lột khắp, không chỉ quán xương người màu đỏ, mà đắc pháp quán này rồi thì bỏ xương đỏ, quán tiếp xương trắng, không nghĩ bên ngoài, nghĩ các duyên ngoài liền thu nhiếp trở về.

Nếu tâm thanh tịnh trụ trong pháp quán xương thì thấy quanh xương có ánh sáng trắng phát ra quanh thân, như ánh mặt trời sáng trong giữa trời trong. Ánh sáng này đã xuất hiện mà dùng mắt tâm quán thì thấy rõ tất cả. Nhờ sức ánh sáng nên thấy tướng trong xương người giống như các pháp sinh diệt của tâm và tương ứng với tâm, như nước chảy trong ống ngọc Tỳ-lưu-ly. Khi ấy, tâm liền được diệu lạc mà dục lạc của người dâm dục không thể ví dụ.

Quán thân bên ngoài cũng như vậy. Như thế, quán một thân, lần lượt quán đến nhiều thân,... cho đến một cõi Diêm-phù-đề, lại từ một Diêm-phù-đề trở lại một tâm cũng được tự tại, thì đó là pháp Tam-muội tịnh trong bất tịnh.

Lại nữa, thân này rỗng không, xương nhờ lớp da mỏng che phủ thì có gì đáng ưa? Rất đáng lo ngại vậy.

