

LINH SƠN PHÁP BẢO ĐẠI TẠNG KINH  
TẬP 168

TU TẬP CHỈ QUÁN  
TỌA THIÊN PHÁP YẾU

SỐ 1915

HỘI VĂN HÓA GIÁO DỤC  
LINH SƠN ĐÀI BẮC XUẤT BẢN



SỐ 1915

## TU TẬP CHỈ QUÁN TỌA THIÊN PHÁP YẾU

*Sa-môn Trí Khải ở chùa Tu Thiên,  
núi Thiên Thai soạn.*

### LỜI NGƯỜI KHẮC BẢN

Ngài Thiên Thai Trí Giả Đại Sư nói về môn Chỉ Quán, gồm có bốn bản:

1- Viên Đốn Chỉ Quán: Đại sư nói tại chùa Ngọc Tuyền ở Kinh Châu, ngài Chương An ghi thành mười quyển.

2- Tiệm Thứ Chỉ Quán: Nói ở chùa Ngõa Quan, đệ tử là Pháp Thận ghi, có ba mươi quyển, ngài Chương An sửa, định thành mười quyển.

3- Bất Định Chỉ Quán: Do Trần Thượng Thơ yêu cầu ngài Mao Hỷ thỉnh Đại Sư nói, có một quyển, nay là bản Lục Diệu Pháp Môn.

4- Tiểu Chỉ Quán: Nay chính là Bản Văn Tu Tập Chỉ Quán Tọa Thiên Pháp Yếu, Đại Sư vì người anh ruột là Trần Châm mà nói. Bản này là xương sống của đại bộ, cửa ngõ để nhập Đạo.

Các danh từ được gọi: là Chỉ quán, là Định tuệ, là Tịch chiếu, là Minh tịnh, v.v... đều là từ khắc mà đồng nghĩa.

Nếu xét cho cùng nguồn cội của Pháp môn, khảo đến chỗ tu chứng của chư Phật không gì hơn Chỉ quán. Đại Sư Thiên Thai thân thừa ở Linh Sơn, chính là thân thừa về môn Chỉ quán, mà diệu ngộ ở Đại Tô cũng là ngộ Chỉ Quán, chỗ tu Tam-muội cũng là tu Chỉ Quán, dùng Tự Tại biện mà nói cũng là tu Chỉ Quán, nên có thể nói rằng: “Đại Sư đã nói pháp môn được thực hành trong tâm mình” vậy.

Do đó, ta biết toàn bộ Giáo tông của Thiên Thai tuy nhiều, mà con đường cốt yếu để quy thú không ngoài Chỉ Quán. Nếu bỏ Chỉ quán, thì chúng ta không biết lấy gì để nói đến đạo Thiên Thai, cũng không biết lấy gì để bàn về Giáo của Thiên Thai, nên người nhập Đạo chẳng thể không học, người học chẳng thể không tu.

Ngặt nổi gặp đời suy loạn, kém cõi, người ta chỉ biết chạy theo tiếng tăm, lợi dưỡng, hoặc lầm đối với danh tướng, hoặc lẫn lộn ở chỗ tà Chứng, nên mặc dầu sách này tuy còn mà đạo Chỉ Quán không nghe thấy ở đời, há chẳng đau lòng, hay sao!

Nay tôi đem sách này để cho thợ khắc bản, vì muốn cho người nghe kẻ thấy đều có thể gieo trồng được phước duyên Đại thừa; còn người nào nương theo sách này mà có tu có Chứng thì lợi lạc không làm sao nói hết được.

Nhân tôi đối chiếu để giáo chánh bản văn này, mới làm lời tựa để tỏ bày.

Ngày mùng 1 tháng giữa Thu Niên hiệu Thiệu chánh năm thứ hai.

*Thích Nguyên Chiếu ở quận Dư Hàng  
Kính tựa*

-----

SỐ 1915

## TU TẬP CHỈ QUÁN TỌA THIÊN PHÁP YẾU

*Sa-môn Tri Khôi ở chùa Tu Thiên,  
núi Thiên Thai soạn.*

1- Kệ nói:

*“Đừng làm các điều ác  
Vâng làm các điều thiện  
Giữ ý mình thanh tịnh  
Là lời chư Phật dạy”*

2- Nói về duyên khởi

Xét kỹ pháp Nê-hoàn (Niết-bàn), đi vào thì có nhiều đường, mà nói chỗ trọng yếu, cấp bách thì chẳng ngoài hai pháp Chỉ Quán.

Vì sao?

Vì Chỉ là sơ môn phục kiếp (phiền não), Quán là chánh yếu dứt hoặc (phiền não), chỉ thì khéo giúp (thiện tư) ái dưỡng thức tâm, Quán là phép mầu (diệu thuật) sách phát thân giải; Chỉ là nhân cao siêu của thiền định, Quán là chỗ nương nhờ của trí tuệ, nếu ai thành tựu được hai pháp Định tuệ thì đó là pháp tự lợi, lợi người đều được đầy đủ.

**Nên kinh Pháp Hoa chép:** “Phật tự trụ trong Đại thừa, như chỗ đã chứng được là năng lực Định tuệ trang nghiêm, lấy đó mà độ chúng sinh”.

Phải biết hai pháp này như hai bánh của chiếc xe, như hai cánh của con chim, nếu tu tập nghiêng lệch tức là lạc vào tà đạo.

**Nên kinh nói:** “Nếu tu nghiêng về Thiền định, phước đức, chẳng học trí tuệ, gọi là ngu; học nghiêng về trí tuệ chẳng tu thiền định, Phước đức, gọi là cuồng”.

Lỗi cuồng, ngu tuy có đôi chút khác nhau, mà tà kiến luân chuyển hiện thấy chẳng khác. Nếu chẳng làm cho Định tuệ được ngang bằng thì đó tức là thực hành trái với chỗ viên bị, đầu thế mau lên cực quả!

**Nên kinh nói:** “Người Thịnh Văn vì sức định nhiều, nên chẳng thấy Phật tánh; Bồ-tát Thập trụ sức trí tuệ nhiều, tuy thấy Phật Tánh

mà không được rõ ràng; Chư Phật Như lai, năng lực Định tuệ bằng nhau, cho nên đối với Phật tánh thấy rất rõ”.

“Lấy đó mà suy, Chỉ Quán đâu chẳng phải là yếu môn Nê-hoàn Đại quả, con đường tốt của người tu hành, chỉ quy của các đức viên mãn, chánh thể của Vô thượng cực quả đó sao?”

Nếu người nào biết được như thế thì pháp môn Chỉ Quán chẳng phải là cạn, nên muốn dắt dẫn người mới học, mở mang cho kẻ sơ cơ để tấn đạo, tuy nói dễ nhưng làm khó, nên ở đây đâu thể rộng bàn lý sâu xa vi diệu!

Nay sẽ lược nói mười ý để chỉ cho người tu hành sơ tâm bước lên nấc thang Chánh Đạo, vào thêm bậc Nê-hoàn. Người tầm học phải hổ thẹn là làm rất khó thành, không nên chê chõ cạn cột của văn này.

Nếu tâm mình xứng với Ý Chỉ của lời nói, thì trong nháy mắt trí đoạn khó lường, thần giải không suy cùng được. Còn dùng lời văn bóng bẩy, kết cấu rỗng suông, tâm tình trái với ở đây nói, luống qua năm tháng, không biết do đâu thủ chứng, thì khác gì việc người nghèo đếm của báu cho kẻ khác, đối với bản thân mình nào có lợi ích gì. Sau đây là mười ý:

1. Duyên đủ
2. Quả trách dục
3. Bỏ ấm Cái
4. Điều hòa
5. Phương tiện
6. Chánh Tu
7. Khéo Phát
8. Giác ma
9. Trị Bệnh
10. Chứng quả

Nay lược nêu mười ý này để nói về tu Chỉ Quán, là việc trọng yếu, cấp bách của người sơ tâm học tọa thiền, nếu có khả năng khéo thủ được các ý trong đó mà tu tập thì sẽ an tâm chẳng mấy khó khăn, phát Định, sinh giải, chứng ở quả Thánh vô lậu.

### 1. DUYÊN ĐỦ

Phát tâm khởi hạnh, muốn tu Chỉ quán, thì trước bên ngoài phải đủ năm duyên:

***Duyên thứ nhất trì giới thanh tịnh:*** Như trong kinh nói: “Nhờ y theo giới này, được sinh ra thiền định và trí tuệ diệt khổ, cho nên

Tỳ-kheo phải trì giới thanh tịnh, nhưng có ba hạng người trì giới khác nhau:

1- Người nào khi chưa làm đệ tử Phật (chưa quy y), chẳng gây ra năm tội nghịch, sau gặp thầy lành dạy, thọ tam quy, ngũ Giới cấm làm đệ tử Phật rồi, nếu được xuất gia thọ mười giới Sa-di, kế thọ giới Cụ tục, làm Tỳ-kheo, Tỳ-kheo-ni, từ khi thọ giới về sau giữ gìn thanh tịnh, không có điều nào hủy phạm. Đây gọi là Thượng phẩm trì giới. Phải biết người này tu hành Chỉ Quán chắc chắn chứng được Phật pháp. Ví như cái áo sạch nhuộm để ăn màu.

2- Nếu người thọ giới rồi, tuy không phạm giới trọng, nhưng các giới khinh phần nhiều có hủy tổn, vì tu định nên liền có thể đứng như pháp sám hối, cũng được gọi là trì giới thanh tịnh, được sinh Định tuệ, ví như cái áo bị mồ hôi dơ, đem giặt sạch nhuộm cũng để ăn màu. (Trung căn Trì)

3- Nếu người thọ giới rồi, không thể kiên tâm hộ trì, các giới khinh, trọng, phần nhiều hủy phạm, y theo Tiểu thừa giáo môn vẫn có thể dứt trừ (Hạ căn Trì). Kinh nói: “Phật pháp có hai hạng người mạnh mẽ: một là chẳng làm các điều ác, hai là làm rồi biết ăn năn sám hối”. Xét kỹ, người muốn sám hối thì phải đủ mười trợ pháp, việc sám hối mới thành:

- a- Tin rõ nhân quả
- b- Sinh tâm sợ hãi
- c- Khởi tâm hổ thẹn sâu xa
- d- Cầu cầu phương pháp sám hối, đó là trong Kinh Đại Thừa nói các hành pháp.
- đ- Phát lồ tội trước
- e- Dứt tâm nối tiếp
- f- Khởi tâm hộ pháp
- g- Phát thệ nguyện rộng lớn độ thoát chúng sinh
- h- Thường nhớ nghĩ Chư Phật mười phương
- i- Quán tánh của tội vô sinh.

Nếu thành tựu mười Pháp trên, trang nghiêm Đạo tràng, tắm gội sạch sẽ, mặc áo thanh khiết, đốt hương, rải hoa, đối trước Tam Bảo, đứng như pháp tu hành trong bảy ngày, hai mươi một ngày, hoặc một tháng, ba tháng cho đến trọn năm, chuyên tâm sám hối tội trọng đã phạm, chừng nào tội diệt mới thôi. Làm sao biết tướng tội trọng tiêu diệt? Nếu hành giả khi dốc lòng sám hối như thế, tự biết thân tâm nhẹ nhàng lạnh lợi, được điềm mộng tốt, hoặc thấy các điềm linh tướng lạ,

hoặc cảm thấy tâm lành khai phát, hoặc trong khi ngồi cảm giác thân như mây, như bóng, do đây lần lần chứng được các cảnh giới thiền; hoặc bỗng nhiên tâm giải ngộ phát sinh, khéo biết Pháp tướng, tùy các loại Kinh giáo đã nghe liền đó biết được nghĩa thú. Nhân pháp hỷ này, tâm không còn lo lắng, ăn năn. Có các nhân duyên như thế, nên biết đó chính là tướng của tội phá giới chướng đạo tiêu diệt. Từ đó về sau giữ gìn cấm giới, cũng gọi là Thi-la (giới, tánh thiện) thanh tịnh, có thể tu thiền định, ví như cái áo bị rách, dính mồ hôi dơ, nếu được vá lại, giặt giũ sạch sẽ, nhuộm vẫn được ăn màu. Nếu có người phạm giới trọng rồi, e chướng Thiền định, mặc dầu chẳng y các kinh, tu các hành pháp, nhưng nặng lòng sinh tâm hổ thẹn, đối trước Tam Bảo phát lồ tội trước, dứt tâm nối tiếp, an thân ngay ngắn thường ngồi, Quán tánh tội rỗng không, nhớ nghĩ Phật mười phương, nếu khi xuất thiền thì phải dốc lòng đốt hương lễ bái, sám hối tụng giới và tụng Đại thừa kinh điển, tội trọng chướng đạo lần lần khắc bị tiêu diệt. Do đây Thi-la thanh tịnh, thiền định khai phát. Kinh Diệu Thắng Định chép: “Nếu người phạm trọng tội rồi, sinh tâm lo sợ, muốn cầu trừ diệt, nếu ngoài thiền định ra, các pháp khác không thể nào diệt được. Người ấy phải ở chỗ vắng, nhiếp tâm thường ngồi và tụng Kinh Đại thừa, tất cả tội trọng thấy đều tiêu diệt, các thiền định Tam-muội tự nhiên hiện tiền”.

**Duyên thứ hai:** Y, thực đầy đủ.

1- Về Y Pháp: có ba

a- Như Đại Sĩ Tuyết Sơn, tùy thân chỉ có một y che thân là đủ, vì không du hành ở nhân gian và năng lực chịu đựng đã thành thực.

b- Như ngài Ca-diếp thường thọ pháp Đầu-đà, chỉ giữ ba y phần tảo, không chứa dư.

c- Nếu cõi nước lạnh nhiều và sức chịu đựng chưa thành thực, thì Đức Như lai cũng cho ngoài ba y được sắm một trăm lẻ một các vật cần dùng; nhưng phải thuyết tịnh, biết lượng, biết đủ, nếu quá tham cầu chứa để thì tâm loạn, ngăn đạo.

2- Về thực Pháp: có bốn

a- Như bậc Thượng Nhân Đại Sĩ, ở trong núi sâu, xa hẳn người đời, thường thì dùng trái cây, rau cỏ, tùy thời để được nuôi dưỡng thân thể.

b- Thường hành Đầu-đà, theo pháp khát thực, Pháp khát thực này phá trừ được bốn thứ tà mạng, nương Chánh mạng tự sống, vì sinh được Thánh đạo. Bốn thứ tà mạng tự sống là: một, là Hạ khẩu thực; hai, là Ngưỡng Khẩu Thực; ba, là Duy Khẩu Thực; bốn, là Phương Khẩu Thực.



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

c- Ở chỗ vắng vẻ thì đàn việt đưa thức ăn đến.

d- Ở trong tăng chúng thì khiết tịnh thực (thọ thực theo pháp của Tăng chúng) có đầy đủ duyên của các thực pháp này, gọi là Y thực đầy đủ. Vì sao? Vì không có các duyên này thì tâm không an ổn, đối với đạo có sự trở ngại.

**Duyên thứ ba:** Được rảnh rỗi ở chỗ vắng lặng.

Nhàn là không làm các việc, gọi là Nhàn, vì không ồn náo gọi là Tịnh. Có ba nơi để tu Thiền định:

1. Ở trong núi sâu, dứt bật bóng người qua lại.

2. Chỗ Lan-nhã tu hạnh đầu-đà, xa nơi làng xóm, gần lắm cũng chỉ chừng ba, bốn dặm, là nơi dứt hẳn tiếng thả trâu, không có các sự ồn ào.

3. Trong Già-lam thanh tịnh, xa chỗ ở của những người tại gia, ba chỗ ở nói trên được gọi là Nhàn Cư tịnh xứ (chỗ ở thanh nhàn vắng vẻ).

**Duyên thứ tư:** Dứt mọi duyên làm việc. Có 4 ý:

1- Dứt việc làm ăn sinh sống: không làm các sự nghiệp hữu vi (dứt các việc mưu sinh hàng ngày).

2- Dứt việc Nhân gian: không tìm kiếm những người đời quen biết, bạn bè, thân thích, dứt bật các việc của người và sự qua lại (dứt mọi sự giao tế thù tạc).

3- Dứt việc Công Xảo Kỹ thuật: không làm các nghề thợ thuyền, nghề chuyên môn, nghề thuốc, nghề cầm chú, nghề coi bói, nghề coi tướng, nghề thư ký, nghề kế toán, v.v... các việc ở thế gian.

4- Dứt việc Học Vấn: đọc, tụng, thích học, v.v... đều buông bỏ, đó là “Dứt các duyên vụ”. Vì sao? Vì nếu đa mang nhiều công việc thì việc hành đạo bị phế bỏ, loạn tâm khó nhiếp.

**Duyên thứ năm:** Gần gũi thiện tri thức

Thiện tri thức có ba loại:

1- Thiện tri thức Ngoại Hộ: Người chuyên lo cúng dường, khéo hay gần gũi ủng hộ người tu hành, không náo loạn nhau.

2- Thiện tri thức Đồng Hành: Người cùng tu một con đường (một pháp môn) khuyến phát lẫn nhau, không nhiễu loạn nhau.

3- Thiện tri thức Giáo Thọ: Người dùng pháp môn thiền định, phương tiện trong và ngoài chỉ dạy, để được lợi lạc và Pháp hỷ. Tới đây đã lược nói xong về năm thứ Duyên vụ.

## 2. QUỶ TRÁCH CÁC DỤC

Nói quỷ trách dục là tránh xa năm thứ dục. Người muốn ngồi thiền tu tập Chỉ Quán thì phải tránh xa năm thứ dục. Năm thứ dục là sắc, thanh, hương, vị và xúc ở thế gian. Những thứ này thường làm mê hoặc phạm phu khiến cho sinh tâm mê say, đắm nhiễm. Nếu sớm biết là tội lỗi thì không nên gần, gọi đó là quỷ trách dục.

### 1- Quỷ trách Sắc dục

Đây là tướng mạo nam và nữ, như: mắt trong, mày đẹp, môi đỏ, răng trắng, và các vật báu ở thế gian: xanh, vàng, đỏ, trắng, hồng, tía, xanh dợt, xanh biếc, bao nhiêu màu sắc đẹp để có khả năng làm cho người ngu thấy thì sinh tâm ham muốn, tạo các thứ nghiệp. Như vua Tân-bà-sa-la do sắc dục, đem thân vào nước địch, ở trong phòng của dâm nữ A-phạm-ba-la. Vua Ưu-trần vì nhiễm sắc mà chặt đứt tay chân năm trăm vị tiên. Gây ra bao nhiêu tội lỗi như thế v.v...

### 2- Quỷ trách thính dục:

Đó là những thứ tiếng về âm nhạc, như: đàn không hầu, đàn tranh, ống địch; tiếng tơ, tiếng trúc, tiếng kim, tiếng thạch, v.v... và các thứ tiếng ca, vịnh, tán, tụng, của nam và nữ, có thể khiến cho phạm phu nghe thì say mê khởi các thứ nghiệp. Như năm trăm vị tiên ở trong núi tuyết nghe tiếng ca của cô gái Chân-Đà-La liền mất thiền định, tâm mê cuồng loạn. Do nhiều nhân duyên như thế, nên biết âm thanh gây ra tội lỗi.

### 3- Quỷ trách hương dục

Đó là mùi hương của thân nam và nữ, mùi hương các thứ ăn uống ở thế gian, và tất cả các thứ hương xông ướp, v.v... Người ngu chẳng biết tướng của hương, ngửi thì ái nhiễm, mở cửa cho các kiết sử (phiền não). Như một Tỳ-kheo ở bên ao sen, ngửi mùi thơm của hoa sen sinh tâm ưa thích, bị Thần giữ ao mắng rằng: Tại sao ông trộm mùi hương của ta? Vì say mê mùi hương làm cho các kiết sử đang nằm đều trở dậy. Vì các nhân duyên như thế v.v... nên biết hương gây ra các tội lỗi.

### 4- Quỷ trách vị dục :

Vị là đắng, chua, ngọt, cay, mặn, lạt, v.v... bao nhiêu món ăn uống ngon lạ quý giá, khiến cho tâm phạm phu sinh ra đắm nhiễm, nổi lên cơ nghiệp bất thiện. Như một Sa-di say mê vị lạt (do sữa làm ra) sau khi chết sinh làm thân loài trùng ở trong lạt. Do các nhân duyên như thế v.v... nên biết Vị gây ra tội lỗi.

### 5- Quỷ trách xúc dục

Xúc là thân phần của nam và nữ, mềm mại, trơn, mịn; khi lạnh thì

thể ấm, khi nóng thì thể mát, cùng các loại xúc tốt đẹp khác, người ngu vô trí vì đó mà chìm đắm làm chướng ngại đạo nghiệp. Như vị Tiên Nhất Giác cũng gọi là vị Tiên Độc Giác, vì xúc dục mà mất thần thông, bị dâm nữ cỡi cổ. Do các nhân duyên như thế, v.v... nên biết Xúc dục gây ra các tội lỗi.

Pháp quả trách dục như trên xuất xứ từ Luận Ma-ha-diễn, luận Ma-ha-diễn chép: “Thường thay chúng sinh, thường bị năm dục làm khổ não mà vẫn tìm kiếm không thôi!” Năm thứ dục này khi được chúng rồi, càng tăng thêm dữ dội, như lửa thêm củi, lửa cháy càng dữ.

Năm thứ dục không vui, như chó gặm xương khô; năm thứ dục tranh nhau thêm mãi, như chim giành miếng thịt. Năm thứ dục đốt người, như cầm đuốc ngược gió; Năm thứ dục hại người, như đập nhằm rắn độc; Năm thứ dục không thật, như vật được trông mọng; Năm thứ dục không bền lâu, tạm bợ trong giây lát, như ánh lửa do chẹt hai viên đá. Người trí nghĩ đó như bọn cướp bóc, người đời ngu muội say mê năm dục đến chết chẳng bỏ, sau chịu vô lượng khổ não.

Năm pháp dục này loài súc sinh cũng đồng có. Tất cả chúng sinh thường bị năm dục sai khiến gọi là đầy tớ của dục. Ngồi trong tộ dục này, chìm đắm trong ba đường, nay ta tu thiền lại bị chúng ngăn che, đó là tên cướp nguy hiểm, phải mau xa lánh bọn chúng.

Như trong bài kệ của Thiền kinh chép:

*Sinh tử chẳng cắt đứt,  
 Vì tham dục, đắm vị.  
 Cho kẻ oán vào nhà,  
 Luống chịu mọi đắng cay.  
 Thân thú như thân chết,  
 Chín lỗ tiết vật dơ,  
 Như giòi tủa ưa phần.  
 Thân người ngu chẳng khác.  
 Người trí nên quán thân,  
 Chẳng tham nhiễm thế gian,  
 Không vướng, không ưa thích,  
 Gọi là chân Niết-bàn.  
 Như Chư Phật đã nói,  
 Một lòng, một dạ làm,  
 Sở tức ở thiền định,  
 Gọi là tu Đầu-đà.*

### 3. BỎ KHÍ

Nói bỏ cái, là “bỏ năm thứ che ngăn”, tức là năm cái (cái là che ngăn, khí là bỏ)

#### 1- Bỏ tham dục cái

Ở trước có nói trong năm trần bên ngoài sinh ra dục, nay đứng về căn bên trong mà sinh ra dục. Nghĩa là khi hành giả ngồi ngay ngắn tu thiền, tâm sinh ra dục giác, niệm niệm nối nhau che lấp tâm lành khiến không sinh trưởng, biết rồi nên bỏ.

Vì sao? Như Thuật-bà-già, tâm dâm dục bộc phát ở bên trong, còn đốt cháy được tự thân, hướng chỉ tâm sinh lửa dục mà chẳng thiêu hủy được các pháp lành hay sao?

Người tham dục cách đạo rất xa. Vì sao?

Vì dục là chỗ của bao nhiêu phiền loạn. Nếu tâm vương mắc bởi dục thì không do đâu gần với đạo.

Như bài Kệ Trừ cái chép:

*Người biết hổ thẹn vào đạo  
Mang bát gieo phước chúng sinh  
Sao buông lỏng theo trần tục  
Chìm đắm mãi trong năm tình  
Đã bỏ năm thứ dục lạc  
Vất bỏ không hề đoái hoài  
Sao còn trở lại mong cầu  
Như kẻ ngu tự ăn đờm  
Các dục khi tìm thì khổ  
Khi sinh được nhiều sợ hãi  
Khi mất trong tâm buồn khổ  
Tất cả không có gì vui  
Dục cái tai hại như thế  
Lấy Pháp gì xa được chúng?  
Đi sâu vào vui Thiên định  
Thì không bị chúng dối lừa.*

#### 2- Bỏ Sân Nhuế Cái.

Giận dữ là căn bản làm mất Phật pháp, là nhân duyên rơi vào đường ác, là kẻ thù của Pháp lạc, là giặc dữ của tâm lành, là phủ tạng của các loài ác khẩu. Cho nên, hành giả trong khi ngồi thiền, nếu suy nghĩ người này hiện tại làm khổ não ta và làm khổ não người thân của ta, khen ngợi kẻ thù của ta. Suy nghĩ về quá khứ, vị lai cũng giống như thế, đó là chín thứ não hại. Do chín thứ não hại này nên sinh sân hận,

vì sân hận nên sinh oán, vì tâm oán sinh, nên khởi tâm não hại kẻ khác. Cho nên bị giận dữ che tâm, gọi là Cái (cái là che), phải mau xả bỏ, không để cho lớn thêm.

Như Thích-đề-ba-na dùng Kệ hỏi Phật:

*Vật gì giết, an vui  
Vật gì giết, không lo  
Vật gì gốc của độc  
Nuốt mất tất cả thiện*

Phật dùng kệ đáp:

*Giết sân thì an vui  
Giết sân thì không lo  
Sân là gốc của độc  
Sân diệt tất cả thiện.*

Biết như thế rồi phải tu Từ nhẫn để dứt trừ sân, làm cho tâm thanh tịnh.

### 3- Bỏ Thù Miên Cái.

Trong tâm tối tăm gọi là Thù; năm tình che tối, buông thả chi tiết, nằm lăn ra ngủ vùi gọi là Miên, do nhân duyên ấy gọi là Thù miên cái. Nó phá hoại tâm chân thật vui đối với pháp ở đời này, đời sau, cũng phá hoại phước báo sinh thiên ở đời vị lai và cả cái vui Niết-bàn nữa. Pháp ác pháp như thế là bất thiện. Vì sao? Vì các thứ ngăn che tâm tình khác dễ nhận biết, nên dễ trừ; còn ngủ say thì như thây chết, không nhận thức được gì. Vì không nhận thức, nên khó dứt trừ. Chư Phật, Bồ-tát quả trách chúng đệ tử ưa ngủ nghỉ bằng bài kệ rằng:

*Dậy ông! Chớ ôm thây thối nằm!  
Bao nhiêu bất tịnh đối mọi người.  
Như bị bệnh nặng tên vào thể  
Các khổ dồn đau, đâu nên ngủ  
Như người bị trói đem đi giết  
Tai hại sắp đến đâu nên ngủ  
Giặc kiết chẳng diệt, hại chưa trừ  
Như ở chung nhà với rắn độc Như  
vào chiến trận giữa làn đao Khi  
ấy làm sao an ngủ được  
Ngủ thì tối tăm không thấy gì  
Hàng ngày lừa đảo cướp tuệ người  
Do ngủ che tâm không thấy được  
Mất lớn như thế, đâu nên ngủ.*

Do rất nhiều nhân duyên như thế, phải xa lánh Thù miên cái (do ngủ nghỉ che ngăn), cảnh giác vô thường, giảm bớt ngủ nghỉ, khiến cho không bị u mê che lấp. Trường hợp tâm mê ngủ quá nặng, nên dùng gậy trấn thiền để dứt trừ (đập cho vài gậy thì hết ngủ).

#### 4- Bỏ trạo hối cái

(Trạo là trạo cử, không yên, hối là hối hận, ăn năn. Do trạo cử sinh ra hối hận làm che ngăn tâm định). Có ba thứ trạo cử:

a- Thân không Yên (thân trạo): thân ưa theo đuổi các việc vui đùa vô ích, ngồi không lúc nào tạm yên.

b- Miệng không yên (khẩu trạo): Miệng ưa ngậm nga, tranh luận phải trái, bàn chơi vô ích những lời lẽ thế gian, v.v...

c- Tâm không yên (tâm trạo): tâm tình buông lơi, mặc ý phan duyên, suy nghĩ văn chương, nghệ thuật ở thế gian, các giác quán xấu, v.v... gọi là tâm không yên (tâm trạo cử). Trạo cử là Pháp phá hoại tâm người xuất gia. Như người nhiếp tâm còn không được Định, hưởng gì là Trạo tán (tán loạn không yên). Người Trạo tán ví như con voi say không có móc sắt, con lạc đà không buộc mũi, chẳng thể nào kiềm hãm được.

Như bài kệ nói:

*Ông đã cạo đầu nhuộm áo rồi  
Tay ôm bình bát đi khát thực  
Vì sao ưa nhiễm pháp hý trạo?  
Buông lung các căn mất pháp lợi.*

Đã mất điều lợi dưỡng trong Phật pháp, lại mất luôn sự vui ở đời. Biết Trạo hối là tai hại rồi, phải mau xả bỏ. Hối là thế nào? Hối có thể trở thành cái, nếu như Trạo cử mà không Hối hận thì không thành Cái (che ngăn).

Vì sao? Vì khi Trạo cử (Không yên) chưa ở trong duyên, đến khi muốn nhập Định mới sinh Hối hận việc đã làm trước đó, sự lo buồn che tâm nên gọi là Cái. Nhưng Hối có hai thứ:

Một: Vì Trạo cử rồi mới sinh hối như trước đã nói.

Hai: Như người gây ra đại trọng tội, thường có tâm lo sợ, hối hận như mũi tên bắn vào tâm dính cứng không nhổ ra được.

Như bài kệ nói:

*Chẳng nên làm mà làm  
Nên làm mà chẳng làm,  
Bị lửa hối não đốt,  
Đời sau đọa đường ác,*

*Nếu người tội biết hối,  
Hối rồi chẳng còn lo,  
Như thế tâm an vui,  
Không nên thường nhớ mãi.  
Đây có hai thứ hối:  
Nếu nên làm chẳng làm,  
Chẳng nên làm mà làm  
Ấy là tướng người ngu;  
Vì chẳng vì tâm hối:  
Chẳng làm mà lại làm  
Các việc ác đã làm  
Chẳng thể khiến chẳng làm.*

#### 5- Bỏ Nghi Cái.

Vì Nghi che tâm, nên đối với các pháp không có lòng tin. Vì không có lòng tin, nên đối với Phật pháp trống rỗng không đạt được gì. Ví như người vào trong núi đầy cửa báu, nếu không có tay thì không thể lấy được vật gì. Nhưng Nghi có rất nhiều, không hẳn đều chướng Định. Nay chỉ nói riêng thứ nghi chướng Định mà thôi. Nghi có ba loại:

a- Nghi tự (Nghi mình): Như nghĩ rằng: Các căn của ta tối tăm, tội như sâu nặng, có lẽ chẳng phải người có căn khí tu hành? Trong tâm tự có môi nghi này, Định pháp không bao giờ phá được. Nếu muốn tu định thì ta chớ nên tự khinh vì gốc lành đời trước khó mà nghĩ lường.

b- Nghi sư (Nghi thầy) Như nghĩ rằng: Người kia oai nghi tướng mạo như thế, tự mình còn không có đạo đức làm sao dạy được ta. Khởi tâm nghi mạn ấy, tức làm chướng định. Muốn cầu pháp trừ diệt tâm nghi này, như trong luận Ma-ha-diễn chép: “Thí như vàng đựng trong đáy da thú, vì muốn lấy vàng, không thể bỏ cả đáy thú kia được”. Hành giả cũng như vậy, Thầy tuy không thanh tịnh cũng phải khởi tưởng như Phật”.

c- Nghi Pháp: Người đời bản tâm có nhiều chấp trước, không thể tin tưởng ngay, khởi tâm cung kính lãnh thọ hành trì. Nếu tâm sinh do dự thì pháp không thấm vào tâm. Vì sao? Vì Nghi nghĩa là chướng, như trong bài kệ nói:

*Như người tới đường rẽ  
Nghi ngờ không đi được  
Đối các pháp thật tướng  
Nghi cũng giống như vậy  
Nghi nên chẳng cần cầu*

*Thật tướng của các pháp  
 Kiến nghị từ si sinh  
 Là ác trong các ác  
 Trong pháp thiện, bất thiện  
 Sinh tử và Niết Bàn  
 Phải thật có pháp Chân  
 Trong đó chớ sinh nghi  
 Nếu ông khởi nghi ngờ  
 Vua chết, quan ngục trói  
 Như sư tử bắt nai  
 Không thể nào thoát được  
 Ở đời tuy có nghi  
 Mà tùy hỷ pháp thiện  
 Thí như xem đường rẽ  
 Chỗ lợi, tốt nên đi!*

Đối với Phật pháp, tin mới vào được, nếu người không tin, dù ở trong Phật pháp người đó cũng không hề được lợi ích gì.

Do các nhân duyên như thế, biết Nghi là tai hại, phải mau xả bỏ.

- Hỏi rằng: Pháp bất thiện mênh mông như số cát bụi không tính đếm được, vì sao chỉ bỏ năm pháp?

- Đáp rằng: Vì trong năm Pháp cái này đủ cả ba độc, Đẳng phần là bốn Pháp căn bản. Trong năm pháp cái này cũng nhiếp hết tám muôn bốn ngàn các môn trần lao (phiền não): Một là tham dục Cái, tức tham độc, hai là sân nhuế Cái tức sân độc, ba là thù miên và nghi Cái, hai pháp này là si độc, bốn là Trạo hối, tức là thuộc về Đẳng phần, hợp lại thành bốn phần phiền não. Trong một phần phiền não, có hai mươi một ngàn (21.000), trong bốn phần hiệp lại là tám mươi bốn ngàn (84.000).

Cho nên trừ năm loại Cái này tức trừ được tất cả pháp bất thiện. Hành giả vì có bao nhiêu nhân duyên như thế, v.v... nên phải xả bỏ năm thứ Cái.

Thí như người mắc nợ trả hết, bệnh nặng được lành, như người đói khó được đến nước giàu, như ở trong bọn giặc nguy hiểm mà được qua khỏi, an ổn không lo. Hành giả cũng như thế, trừ được năm thứ Cái này, tâm mình sẽ an ổn, nhẹ nhàng, trong mát vui vẻ, như mặt trời, mặt trăng bị năm việc che tối: khói, bụi, mây, mù và tay của thần A-tu-la che thì không thể chiếu sáng. Tâm của người bị năm việc che ngăn cũng như vậy.



#### 4. ĐIỀU HÒA

Hành giả mới học ngồi thiền, muốn tu Pháp của Chư Phật mười phương ba đời, thì phải phát thệ nguyện rộng lớn độ thoát tất cả chúng sinh, mong cầu Phật đạo Vô thượng, tâm mình phải thật vững chắc cũng như Kim cương, tinh tấn, mạnh mẽ, chẳng tiếc thân mạng, như thế thành tựu tất cả Phật pháp không hề lui sụt.

Rồi sau, trong khi ngồi, giữ ý niệm cho thật chân chánh (chánh niệm), suy nghĩ tương chân thật của tất cả Pháp, cái gọi là pháp thiện, bất thiện và vô ký; tất cả Pháp hữu lậu phiền não, căn, trần và vọng thức trong ngoài; tất cả Pháp hữu vi, nhân quả, sinh tử trong ba cõi đều do tâm mà có, nên Kinh Thập Địa chép: “Ba cõi không có riêng, chỉ do một tâm tạo tác. Nếu biết tâm không có tự tánh thì các Pháp chẳng phải thật, tâm không còn đắm nhiễm thì tất cả sinh tử, nghiệp hạnh sẽ dứt”. Quán như vậy rồi, sau bèn nên thứ lớp mà khởi hạnh tu tập.

Thế nào gọi là Điều hòa? Bây giờ xin mượn một ví dụ thật gần để so sánh pháp Điều hòa này. Như ở thế gian, thợ gốm muốn làm các món đồ, thì trước phải nhồi đất cho thật khéo, làm sao cho nó không cứng không mềm, rồi mới đưa lên bàn quay; cũng như cây Đàn cầm, trước phải chỉnh sợi dây cho đều thẳng vừa chừng mới trỗi lên các khúc nhạc hay. Hành giả tu tâm cũng giống như vậy, khéo điều hòa năm việc nhất định phải làm cho chúng ở vào mức độ vừa chừng thì Tam-muội mới dễ phát sinh. Nếu có một trong năm việc không được điều hòa thì dễ sinh ra nhiều việc chướng ngại, hoạn nạn, gốc lành khó phát.

##### 1- Điều Hòa Ăn Uống

Xét cho cùng, Ăn là vì Đạo pháp, cốt yếu muốn nuôi dưỡng thân thể để tấn tu đạo nghiệp, nhưng ta ăn quá no thì hơi thở vội, thân đầy, trăm mạch chẳng thông, khiến cho tâm bít lấp, ngồi nhớ nghĩ chẳng yên; nếu ăn quá ít thì thân gầy ốm, tâm lững lờ, ý tưởng không vững. Hai trường hợp này đều chẳng phải con đường được Định. Còn như ăn vật ế xúc, làm cho tâm thức người tôi tâm, nếu ăn vật không thích hợp thì kích phát bệnh cũ, làm cho bốn đại chống trái nhau. Điểm này người mới bắt đầu tu định phải hết sức thận trọng.

Nên Kinh chép:

*Thân an thì đạo tăng  
 Ăn uống biết chừng mực  
 Thường vui chỗ không nhàn  
 Tâm lặng, ưa tinh tấn  
 Ấy lời Chư Phật dạy.*

## 2- Điều Hòa Ngủ Nghỉ

Xét rõ ngủ là vô minh mê che lấp, chúng ta đâu chẳng buông bỏ, nếu ngủ nhiều thì chẳng những bỏ tu Thánh pháp mà còn làm mất hết công phu, lại khiến cho tâm mờ tối, gốc lành dứt mất, phải nhận rõ vô thường. Điều phục ngủ nghỉ, làm cho thần khí được trong sáng, niệm tâm sáng sạch, như thế mới có thể an tâm vào cảnh Thánh, Tam-muội được hiện tiền. Nên kinh chép: “Đầu hôm và gần sáng cũng chớ bỏ phế, không vì nhân duyên ngủ nghỉ khiến cho một đời luống qua, mà không được việc gì! Phải nghĩ đến ngọn lửa vô thường thiêu đốt thế gian mà sớm cầu tự độ, chớ nên ngủ nghỉ”.

3- Điều thân, điều hơi thở, điều tâm: Ba việc này hợp dùng, không thể nói riêng, nhưng có sơ, trung và hậu (đầu giữa và cuối) phương pháp khác nhau. Ấy là Nhập, Trụ và Xuất, tướng ấy có khác:

Nói về việc bắt đầu sắp nhập thiền định, hành giả khi muốn nhập Tam-muội điều thân cho được dễ dàng thì nên như ở ngoài Định: đi, đứng, tới, lui, động, tịnh, vận dụng hành vi đều phải xét rõ, nếu cử chỉ thô bạo thì khí tức theo đó thành thô, vì khí thô, nên tâm tán khó nhiếp, lại còn gây cho lúc vào ngồi phiền ồn, tâm không bình thản vui vẻ. Vì vậy, thân tuy ở ngoài Định cũng dùng ý nghịch làm phương tiện, sau khi nhập thiền phải khéo an thân đúng cách.

Bắt đầu đến cái ghế để ngồi thiền, trước ngồi vào chỗ, nên nhẹ nhàng chậm rãi, dù có lâu một chút cũng không ngại gì, kể đó điều chỉnh hai chân, nếu ngồi bán già thì để chân trái lên chân mặt, kéo cho sát vào thân, khiến cho các ngón chân trái bằng bắp vế mặt, các ngón chân mặt bằng với bắp vế trái. Nếu toàn già thì để chân mặt lên chân trái (rồi kéo chân trái để lên chân mặt). Kể đó mở rộng các dải áo và cột lại chắc chắn, đừng để khi ngồi rơi tuột. Kể đó an hai tay, lấy tay trái lên bàn tay mặt, hai tay đối nhau (hai lòng bàn tay đều lật ngửa), rồi để lên chân trái, kéo sát vào gần mình, phải an ngay chính giữa. Kể đó phải điều chỉnh thân, trước nên lay động thân mình và các chi tiết (các đốt xương và các bộ phận) chừng bảy, tám lần giống như phép án ma (để cho các bộ phận ở vào chỗ thích hợp), nhưng chớ để cho tay chân sai lệch vị trí; làm như thế xong thì an thân ngay ngắn, giữ cho cột sống không cong không lồi. Kể đó, sửa đầu và cổ, khiến cho mũi và rún thành một đường thẳng, chẳng nghiêng chẳng vẹo, chẳng thấp chẳng cao, giữ ở mức cân đối vừa chừng. Kể đó miệng phải nhỏ khí trực. Phép nhỏ khí trực: Hè miệng đưa hơi ra, không nên thở gấp, phải từ từ diêu diêu, để cho hơi thở đi ra tự nhiên, tưởng trăm mạch trong thân

phần, nhưng chỗ không thông. Lúc đưa hơi theo hơi thở mà ra: rồi ngậm miệng lại, mũi nạp thanh khí, làm như vậy chừng ba lần. Thân và hơi thở được điều hòa thì chỉ một lần cũng đủ. Kế đó ngậm miệng lại môi và răng vừa đụng nhau, lưỡi để ở ổ gà. Kế đó từ từ nhắm mắt vừa đủ dứt ánh sáng bên ngoài là được. Phải thẳng mình ngồi cho ngay ngắn, vững vàng như bàn thạch. Cần nhất là thân, đầu và tứ chi không được lay động. Đây là phương pháp điều thân bắt đầu tu Định.

Tóm lại: chẳng khoan chẳng cấp là tướng thân được điều hòa.

#### 4- *Phép Bắt Đầu Nhập Định Điều Hòa hơi thở.*

Hơi thở có bốn tướng: Một phong, hai suyễn, ba khí, bốn tức.

Ba tướng trước là không điều, một tướng sau là điều.

- Thế nào là tướng Phong? Khi ngồi mà hơi thở trong mũi ra vào nhận biết có tiếng, đó là tướng Phong.

- Thế nào là tướng Suyễn? Khi ngồi mà hơi thở tuy không có tiếng, nhưng rít rầm chẳng thông, ấy là tướng Suyễn.

- Thế nào là tướng Khí? Khi ngồi hơi thở tuy không có tiếng cũng không rít rầm, nhưng ra vào chẳng nhẹ nhàng, ấy là tướng Khí.

- Thế nào là tướng Tức? Hơi thở không có tiếng, không rít, không thô, ra vào từ từ nối nhau, dường như có như không, giúp cho thần chí an ổn, tâm tình luôn vui vẻ, đó là tướng tức.

Dùng hơi thở Phong thì tán, dùng hơi thở Suyễn thì rít nghẹn, dùng hơi thở khí thì lao, dùng hơi thở Tức thì mau được định.

Khi ngồi mà có ba tướng Phong, Suyễn và Khí, ấy là chẳng điều hòa, nếu dùng tâm thì tâm bị hại (bệnh) mà tâm cũng khó định.

Bây giờ, muốn Điều hòa hơi thở phải theo ba pháp:

Một là “an tâm” trở xuống (huyết đan điền).

Hai là “buông lỏng” thân thể.

Ba là “tướng” khắp lỗ chân lông hơi thở ra vào thông suốt, không bị chướng ngại.

Nếu điều khiển tâm được tinh tế, khiến cho hơi thở ở trạng thái nhỏ nhiệm, hơi thở được điều hòa, thì các bệnh chẳng sinh, tâm hành giả dễ được định, đó gọi là: “phương pháp điều hòa hơi thở của hành giả khi bắt đầu nhập định”.

Tóm lại, chẳng rít chẳng trơn đó là tướng hơi thở điều hòa.

#### 5- *Khi Bắt Đầu Nhập Định Điều tâm*

Ở đây có ba nghĩa: Một Nhập, hai Trụ, ba Xuất.

a- Nhập: có hai nghĩa: Điều phục loạn tướng chẳng cho vượt lên mà bung ra ngoài. Và phải khiến cho trầm, phù, khoan, cấp đúng chỗ.

- Thế nào là tướng Trầm?

Nếu hành giả khi ngồi mà tâm tối tăm, không ghi nhớ, đầu ưa gục xuống: Đó là tướng trầm. Bây giờ, hành giả nên cột miệng ở chót mũi, khiến cho tâm trụ trong Duyên, ý không thể phân tán. Phép này có khả năng trị bệnh hôn trầm.

- Thế nào là tướng Phù?

Nếu hành giả khi ngồi mà tâm ưa tán động, thân cũng chẳng an, nghĩ những chuyện đầu đầu. Đó là tướng Phù. Bây giờ, nên an tâm trở xuống, cột Duyên ở tại rún (tức là huyết thần khuyết, có chỗ đục là thần quyết) để chế phục các ý niệm tạp loạn, tâm liền dừng trụ và dễ an tịnh (lắng yên).

Tóm lại: chẳng trầm, chẳng phù là tướng của tâm được điều hòa.

Tâm định kia cũng có tướng Khoan, tướng Cấp:

- Tướng Bệnh Cấp của tâm định: Do trong khi ngồi nhiếp tâm dùng niệm, do đây nhập định, cho nên từ ngực, bụng trở lên bị đau gấp, bây giờ phải buông thả tâm ra, tướng khí đều chạy trở xuống, bệnh tự nhiên sẽ hết.

- Tướng Bệnh Khoan của tâm: Thì cảm biết tâm trí tản mạn (rời rạc không thấu nhiếp lại được), thân ưa nghiêng vẹo, có khi trong miệng chảy nước dãi, có khi mờ tối, bây giờ phải thúc thân, cấp niệm (cột giữ thân, thấu nhiếp ý niệm), khiến cho tâm trụ trong Duyên, thân thể giữ nhau, dùng Pháp ấy để đối trị.

Tâm còn có tướng Rít, tướng trơn, suy ra có thể biết. Đây là “phương pháp bắt đầu Nhập định điều tâm”.

Xét ra Nhập định vốn phải từ thô nhập tế. Vì thế, thân đã là thô, hơi thở ở trong đó, tâm rất tế tịnh, điều từ thô đến tế (thân, hơi thở, tâm) khiến cho tâm an tịnh. Đây là phương tiện ban đầu nhập định. Ấy là khi bắt đầu nhập định điều hòa hai việc.

b- Trụ: Trong một thời tĩnh tọa, điều hòa ba việc, hành giả trong một lần ngồi, tùy thời gian dài ngắn: Trong mười hai thời có khi trải qua một giờ, hoặc đến hai, ba giờ nhiếp dụng tâm, ở trong đó phải khéo biết tướng của ba việc Thân, Tức và Tâm, điều và chẳng điều.

Nếu khi ngồi, trước đó tuy đã điều thân rồi, nhưng bây giờ thân hành giả hoặc khoan hoặc cấp, hoặc nghiêng hoặc khòm, hoặc gục xuống, hoặc ngửa lên, không được ngay ngắn. Khi đã nhận biết, liền phải sửa lại cho ngay, để được an ổn, không khoan không cấp, thẳng bằng ngay ngắn, an trụ vào mực trung chánh.

Lại nữa, trong một lần ngồi, thân tuy điều mà hơi thở không điều,

tướng chẳng điều như trên đã nói: Hoặc Phong, hoặc Suyễn, hoặc Khí hoặc Cấp, trong thân đầy tướng thì phải dùng phương pháp đã chỉ ở trước tùy bệnh mà trị. Phải thường điều khiển con đường của hơi thở nhẹ nhẹ nối tiếp dường như có, dường như không.

Lại trong một lần ngồi, Thân và Tức tuy điều mà tâm hoặc trầm phù, khoan cấp, chẳng định, bấy giờ nếu biết được thì phải dùng phương pháp đã nói trên mà điều hòa cho được vừa chừng. Ba việc này không có trước, sau, chỉ tùy việc nào không điều thì sửa lại cho đúng, để cho ba việc thân, tức, tâm trong một thời tĩnh đọa được điều hòa đúng mức của nó, không trái vượt nhau (không trái với thân, tức; không vượt nơi tâm, ý), dung hợp chẳng hai.

Phép ấy có thể trừ được bệnh cũ, phòng ngừa chướng nạn chẳng sinh, Định đạo có thể khắc phục.

c- Xuất: Khi Xuất, điều hòa ba việc: Hành giả khi ngồi thiền sắp xong, muốn xuất định, trước phải phóng tâm duyên vào một việc khác, rồi hé miệng đưa khí ra, đồng thời tưởng từ trăm mạch trong thân theo ý mà tan ra ngoài. Kế đó động thân nhẹ nhẹ, kế là động bắp tay, vai và tay đầu cổ, kế động hai chân, đều phải nhẹ nhàng. Kế đó dùng tay chà xát khắp các lỗ chân lông, rồi chà hai tay với nhau cho thật ấm, áp vào hai má, sau đó mới mở mắt, đợi cho hơi nóng trong thân tan hết mới được tự tiện ra vào, như bài kệ nói:

*Tiến dừng có thứ lớp*

*Thô, tế chẳng trái nhau*

*Thí như khéo điều ngựa*

*Muốn đứng rồi muốn đi.*

Kinh Pháp Hoa có câu: “Các Vị Bồ-tát v.v... ở trong đại chúng này, vì đã ở trong vô lượng ngàn, muôn, ức, kiếp, đã vì Phật đạo, riêng thực hành Pháp tinh tấn, khéo Nhập, Trụ, Xuất vô lượng ngàn muôn ức Tam-muội, được thần thông rộng lớn, lâu đời tu phạm hạnh, khéo hay thứ lớp tu tập các Pháp lành”.

## 5. HÀNH PHƯƠNG TIỆN

Nói về việc Tu Chỉ Quán, phải đủ Pháp môn phương tiện, phương tiện gồm có năm pháp:

1- Dục (mong muốn):

Vì muốn lìa bỏ tất cả các vọng tưởng điên đảo ở thế gian, muốn được tất cả các pháp môn thiền định, trí tuệ, cũng gọi là Chí, là Nguyện, là Hiếu, là Nhạo. Vì người này chí nguyện ưa thích tất cả các Pháp môn

sâu xa, nên gọi là Dục. Như lời Đức Phật nói: “Tất cả các Pháp lành, thì Dục là căn bản”.

2- Tinh tấn (Tinh chuyên, Tấn tới):

Hành giả giữ kỹ Cấm giới, bỏ năm thứ cái, đầu hôm và gần sáng phải tinh chuyên chẳng bỏ, ví như kéo lửa chưa nóng thì chẳng được ngừng nghỉ, đó gọi là tinh tấn đi tới Đạo Pháp lành.

3- Niệm (ghi nhớ):

Hành giả nhớ nghĩ thế gian là giả trá đáng xem thường, thiên định là tôn trọng đáng quý. Nếu được thiên định thì sẽ phát ra đầy đủ trí tuệ vô lậu, tất cả thần thông đạo lực, thành bậc Chánh giác, rộng độ chúng sinh. Ấy là đáng quý, nên gọi là Niệm.

4- Xảo tuệ:

Hành giả tính toán cân nhắc cái vui thế gian và cái vui thiên định, được, mất, nặng, nhẹ. Vì sao? Vì cái vui thế gian, vui ít khổ nhiều, luống dối chẳng thật, đó là mất, là nhẹ; cái vui thiên định, trí tuệ là vô lậu, vô vi, vắng lặng nhàn khoáng, xa hẳn sinh tử, xa cách vĩnh viễn khổ, đó là được, là nặng. Phân biệt như thế, nên gọi là Xảo tuệ.

5- Nhất tâm rõ ràng:

Hành giả nhận rõ thế gian đáng lo, đáng chán; khéo biết công đức định tuệ đáng tôn đáng quý. Bấy giờ, phải nhất tâm quyết định tu hành Chỉ quán, tâm vững chắc như kim cương, ma trời, ngoại đạo không thể phá hoại. Dù cho bỏ công mà chẳng được kết quả cũng không thay đổi, đó gọi là Nhất tâm.

Ví như người đi đường, trước phải biết tình hình thông bít của con đường, rồi mới quyết định nhất tâm tấn bước theo đường mà đi, nên gọi là Xảo tuệ nhất tâm.

**Kinh chép:** “Chẳng phải trí thì không thiên, chẳng phải thiên thì không trí” là nghĩa ở đây.

## 6. HÀNH CHÁNH TU

Tu Chỉ Quán có hai cách

1- Tu trong lúc ngồi.

2- Tu trong khi “Trải Duyên Đối Cảnh”.

### A. Trong lúc Ngồi tu Chỉ Quán:

Trong bốn oai nghi, người ta đều có thể tu hành Chỉ Quán được, nhưng người học đạo dùng phương pháp “ngồi tu” là cao quý hơn cả, nên trước nhìn về mặt Ngồi tu để nói Chỉ Quán. Ở đây lược nêu ra năm ý khác nhau:

a- Đối trị thô loạn của người sơ tâm tu Chỉ Quán là hành giả khi mới ngồi thiền, vì tâm thô loạn, nên phải tu Chỉ để phá trừ, như tu chỉ không phá trừ được thì phải tu Quán, nên nói rằng “Đối phá thô loạn của người sơ tâm tu Chỉ Quán”. Nay nói tu Chỉ Quán có hai ý:

1- Tu Chỉ: có ba ý riêng:

- Hệ Duyên Thủ Cảnh Chỉ: Có chỗ nói cột tâm ở chót mũi, hay giữa rún, v.v... vì muốn cho tâm không tán động. Kinh nói: “Cột tâm lại chẳng để cho buông lung, cũng như cơn giận bị xiềng”.

- Chế tâm Chỉ: Đây là tùy tâm khởi lên lúc nào liền theo đó mà chế phục, vì chẳng muốn cho nó chạy lung tung. Kinh nói: “Năm căn này tâm là chính”, cho nên các ông phải “khéo chế tâm”. Hai loại này đều là sự tướng chẳng cần phải phân biệt.

- Thể chân chỉ: Tất cả các pháp tùy tâm niệm hiện ra phải biết tất cả đều từ nhân duyên sinh ra, không có tự tánh, đã không tự tánh thì tâm chẳng thủ. Nếu tâm chẳng thủ thì tâm vọng niệm dứt, nên gọi là Chỉ, như trong kinh nói:

*Đối tất cả các pháp*

*Nhân duyên không, vô chủ*

*Dứt tâm, đạt nguồn cội*

*Nên gọi là Sa-môn.*

Khi hành giả bắt đầu ngồi thiền, tâm cứ chạy theo các pháp mà khởi lên ý nghĩ, niệm niệm chẳng trụ, mặc dù dùng thể chân Chỉ như trên mà vọng niệm chẳng dứt, phải đổi lại Quán tâm khởi ra đó (quán cái tâm năng quán) quá khứ đã diệt, hiện tại chẳng trụ, vị lai chưa đến, cùng tột ba đời rõ ràng không có (không thật có), Pháp đã không thật có, thì không có tâm, nếu không có tâm thì tất cả pháp đều không. Hành giả tuy quán tâm chẳng trụ, đều không có sở hữu mà chẳng phải không có sát-na nhậm vận khởi ra ý niệm giác biết.

Lại nữa, hành giả quán tâm niệm này do trong sáu căn, ngoài sáu trần đối nhau, nên có thức sinh; căn trần chưa đối nhau (chưa tiếp xúc), thì thức vốn không sinh; Quán sinh như thế, Quán diệt cũng vậy.

Danh tự sinh, diệt, chỉ là giả lập, tâm sinh diệt, diệt rồi, vắng lặng hiện ra, rõ ràng không có gì. Đó gọi là lý vắng lặng Niết-bàn. Tâm vọng niệm kia bây giờ tự dứt.

**Luận Khởi Tín nói rằng:** “Nếu tâm chạy tán phải mau dừng lại trong chánh niệm. Chánh niệm là thế nào? Phải biết chỉ có tâm, không có cảnh giới nào ở ngoài. Lại ngay nơi tâm này cũng không có tự tướng, mỗi niệm, mỗi niệm không thật có. Người sơ tâm tu học chưa dễ gì được

trụ, nếu ép cho nó trụ thì thường bị phát cuồng (điên). Như phép học bắn, tập lâu mới trúng được”.

2- Tu Quán: Có hai loại:

- Đối trị quán: Như dùng Quán Bất tịnh đối trị tham dục, Từ tâm Quán đối trị giận dữ, Giới phân biệt quán đối trị chấp ngã, Sổ tức Quán đối trị nhiều tâm tư (nhớ nghĩ viển vông), v.v... ở đây không phân biệt (giảng rõ).

- Chánh quán: Quán các pháp không có tướng chân thật, đều từ nhân duyên sinh, Tánh của nhân duyên không thật có, tức là Thật tướng. Trước nói Cảnh sở quán, tất cả đều rỗng không thì Tâm năng quán tự nhiên chẳng khởi.

Vấn ở trước và sau phần nhiều nói về lý này, hãy tự tìm hiểu, v.v... Như bài kệ trong kinh nói:

*Các pháp chẳng bền chắc  
Thường ở trong một niệm.  
Đã hiểu và thấy không,  
Tất cả không tướng niệm.*

b- Đối trị bệnh trầm, phù, tu Chỉ Quán: Hành giả trong khi ngồi thiền, tâm bị mờ lấp, không ghi nhớ, mất đờ, có khi thường buồn ngủ, bấy giờ phải tu quán để soi rõ; Nếu trong khi ngồi, tâm hành giả đầy động, bồn chồn chẳng an, bấy giờ phải tu Chỉ để dứt nó.

Đây là lược nói tướng đối trị bệnh phù, trầm của tâm tu Chỉ quán, nhưng phải biết thuốc, biết bệnh đối nhau mà dùng cho đúng cách. Trong pháp đối trị mỗi việc chẳng nên có sự sơ thất chống trái.

c- Tùy tiện nghi tu Chỉ quán: Hành giả trong khi ngồi thiền, thay vì đối trị tâm hôn trầm, nên tu pháp Quán chiếu, nhưng tâm chẳng sáng suốt thanh tịnh cũng không có pháp lợi, bấy giờ phải thử tu Chỉ để dứt, nếu khi ở trong Chỉ liền thấy thân tâm an tĩnh, thì phải biết pháp Chỉ là hợp, thì nên dùng Chỉ để an tâm.

Nếu trong khi ngồi thiền, hành giả thay vì đối trị tâm phù động nên tu Chỉ, nhưng tâm chẳng an trụ, cũng không pháp lợi, phải thử tu quán, nếu ở trong Quán mà cảm thấy tâm thân sáng suốt thanh tịnh, vắng lặng an ổn, thì phải biết pháp Quán là hợp, hành giả nên dùng quán để an tâm.

Đây là nói lược hành tướng “tùy tiện nghi, tu Chỉ Quán”, nhưng phải khéo léo nương theo chỗ “dễ và hợp” (tiện nghi) mà tu thì tâm thân mới an ổn, bệnh phiền não dứt, chứng được các pháp môn.

d- Đối trị tế tâm trong định, tu Chỉ quán: Hành giả trước dùng Chỉ



Quán đối phá thô loạn, tâm loạn đã dứt, liền được vào định, vì định tâm sâu kín, cảm thấy thân tâm vắng lặng, thọ pháp vui sướng, hoặc tâm lợi tiện khai phát, có thể dùng Tế tâm để thủ lấy lý thiên lệch tà kiến, nếu chẳng biết định tâm để ngăn dứt các luồng đối, thì nhất định sinh ra tham đắm. Nếu sinh tham đắm sẽ chấp cho là thật, nếu biết là luồng đối chẳng thật, thì hai thứ phiền não ái kiến chẳng khởi. Ấy là tu Chỉ.

Tuy lại tu Chỉ, nếu tâm còn mê đắm thì ái kiến kiết nghiệp chẳng dứt. Bấy giờ, hành giả phải tu Quán, Quán tế tâm trong định, tức chẳng còn chấp trước cảnh thấy trong định, nếu chẳng còn chấp trước cảnh thấy trong định thì ái kiến phiền não nghiệp đều tiêu diệt, ấy là tu Quán.

Nay nói lược hành tướng đối trị tế tâm trong định tu Chỉ Quán, phương pháp phân biệt Chỉ Quán đều đồng với đoạn trước, nhưng do phá lỗi sâu kín của cảnh thấy trong định có khác mà thôi.

đ- Làm cho Định tuệ được đồng đều, tu Chỉ Quán: Hành giả trong lúc ngồi thiền, vì nhân tu Chỉ (có khi nhân tu quán) mà nhập thiền định, tuy được nhập định mà không có quán tuệ, ấy là si định, chẳng thể dứt được kiết sử, hoặc Quán tuệ yếu kém thì không phát khởi được chân tuệ để dứt được các kiết sử, phát các pháp môn. Bấy giờ, phải tu quán để phá chiếu thì định, tuệ được đồng đều, mới dứt được các kiết sử, chứng các pháp môn.

Hành giả trong lúc ngồi thiền vì nhân tu quán, mà tâm bỗng nhiên khai ngộ, trí tuệ sáng tỏ nhưng định tâm yếu kém, tâm lại tán động, như đèn trong gió chiếu vật chẳng rõ, chẳng thể ra khỏi sinh tử. Bấy giờ phải trở lại tu Chỉ, vì tu Chỉ thì được định tâm, như đèn trong nhà kín phá được bóng tối, chiếu vật rõ ràng.

Nói lược về hai pháp tu Chỉ Quán “làm cho Định tuệ đồng đều”. Nếu hành giả thực hành được như thế trong khi “vững mình ngồi ngay” khéo dùng ý của năm phần tu Chỉ quán này, lấy bỏ đúng cách, phải biết người đó khéo tu Phật pháp. Vì khéo tu, nên trong một đời không luồng qua.

#### ***B- Tu Chỉ Quán khi trải Duyên Đối Cảnh.***

Lại phần hai là nói: “Trải duyên đối cảnh, tu Chỉ quán”, đoạn thân thường ngồi, đó là con đường Chánh yếu cao siêu để vào đạo, nhưng thân người có nhiều hệ lụy, tất nhiên còn phải tiếp xúc với nhiều việc, nếu theo các duyên, đối với mọi hoàn cảnh mà chẳng tu tập Chỉ Quán, ấy là tâm tu hành có sự xen hở, kiết nghiệp từ chỗ tiếp xúc đó mà nổi lên, làm sao mau được tương ứng với Phật Pháp. Nếu trong tất

cả thời, thường tu phương tiện định tuệ, phải biết người đó chắc chắn sẽ thông đạt tất cả Pháp.

- Thế nào là “Trải duyên tu Chỉ Quán”?

- Nói Duyên là sáu thứ duyên:

- 1- Hành (đi)
- 2- Trụ (đứng)
- 3- Tọa (ngồi)
- 4- Ngọa (nằm)
- 5- Làm việc
- 6- Ngôn ngữ (nói năng)

- Thế nào là “Đối cảnh tu Chỉ Quán”?

- Nói Cảnh là sáu trần cảnh:

- 1- Mắt đối với Sắc
- 2- Tai đối với tiếng
- 3- Mũi đối với mùi
- 4- Lưỡi đối với Vị
- 5- Thân đối với Xúc
- 6- Ý đối với Pháp

Hành giả vì đối trong mười hai việc này tu Chỉ quán, gọi là “Trải duyên đối cảnh tu Chỉ Quán”.

a- Sáu loại duyên, tu Chỉ quán:

- Hành (đi): Khi đi, phải nghĩ thế này: Vì việc gì mà muốn đi, nếu bị phiền não sai khiến và vì việc không tốt, không chủ đích (vô ký) mà đi, thì chẳng nên đi; nếu chẳng bị phiền não sai khiến, là vì việc lành, việc lợi ích đúng Pháp, thì nên đi.

Tu Chỉ: Thế nào là “trong khi đi, tu Chỉ”? Nếu trong khi đi liền biết vì do việc đi mà có tất cả các phiền não, thiện ác, biết rõ “tâm đi và tất cả pháp trong khi đi: không có”, thì tâm vọng niệm dứt. Ấy gọi là tu Chỉ.

Tu Quán: Thế nào là “trong khi đi, tu quán”? Nên nghĩ rằng: Do tâm mà có động thân, nên có sự tiến bước, gọi đó là đi. Vì việc đi này mà có tất cả các phiền não thiện ác, liền phải Quán ngược lại “tâm đi”, chẳng thấy được tướng mạo. Phải biết, “sự Đi và tất cả pháp trong sự đi, rớt rảo vắng lặng”. Ấy gọi tu Quán.

- Đứng (trụ): Nếu trong lúc đứng phải nghĩ rằng: nay ta vì việc gì mà muốn đứng, nếu vì các phiền não và việc bất thiện, vô ký mà đứng, thì không nên đứng, nếu là việc lành, việc lợi ích, thì nên đứng.

Tu Chỉ: Thế nào là “trong khi đứng tu Chỉ”? Nếu trong khi đứng,

liền biết vì việc đứng mà có tất cả các phiền não, thiện ác, biết rõ “tâm đứng và tất cả pháp trong khi đứng đều không”, thì tâm vọng niệm dứt, ấy gọi là tu Chỉ.

Tu Quán: thế nào là “trong khi đứng, tu quán”? Nên nghĩ rằng: Do tâm giữ thân lại, nên gọi là đứng. Vì việc đứng này mà có tất cả các phiền não, thiện ác, v.v... Bấy giờ, Quán ngược lại tâm đứng chẳng thấy tướng mạo của nó. Phải biết “đứng và tất cả pháp trong việc đứng rỗng ráo”, ấy là tu quán.

- Ngồi (Tọa): Nếu khi ngồi nghĩ rằng: nay ta vì việc gì mà muốn ngồi, nếu vì phiền não và bất thiện, vô ký (không mục đích) thì chẳng nên ngồi, còn vì việc lành, việc lợi ích thì nên ngồi.

Tu Chỉ: thế nào là “trong khi ngồi, tu Chỉ”? Trong khi ngồi, hành giả phải biết rõ vì ngồi mà có tất cả các phiền não, thiện ác, nhưng không có một pháp nào là có”, thì vọng niệm chẳng sinh, ấy là tu Chỉ. Tu quán: Thế nào là “trong khi ngồi, tu quán”? Hành giả nên nghĩ rằng:

Do ý niệm của tâm, chống chân lên để an thân, do đây mà có tất cả các pháp thiện ác, gọi đó là ngồi, Quán ngược lại tâm ngồi chẳng thấy tướng mạo. Phải biết “việc ngồi, và tất cả pháp trong việc ngồi rỗng vắng lặng”, ấy gọi là tu Quán.

- Nằm (ngọa): Trong khi nằm, hành giả nên nghĩ rằng: nay ta vì việc gì mà muốn nằm? Nếu vì việc bất thiện, buông lung v.v... thì chẳng nên nằm, nếu vì điều hòa bốn đại cần phải nằm thì nên nằm như sư tử đầu đàn.

Tu Chỉ: Thế nào là “Trong khi nằm, tu Chỉ”? Lúc nghĩ ngơi thì hành giả phải biết rõ vì việc nằm mà có tất cả các pháp thiện ác, nhưng “không có pháp nào thật có”, (biết như vậy rồi) thì vọng niệm chẳng khởi, ấy gọi là tu Chỉ.

Tu Quán: Thế nào là “trong khi nằm, tu Quán”? Hành giả nên nghĩ rằng: Do mỗi một nên dễ mờ tối, buông lung sáu căn, do đó mà có tất cả phiền não thiện ác, v.v... Hành giả phải Quán ngược lại tâm nằm thì chẳng thấy có tướng mạo. Phải biết “Nằm và tất cả Pháp trong khi nằm rỗng vắng lặng”, ấy là tu Quán.

- Làm việc: Nếu khi làm việc, hành giả nên nghĩ rằng: nay ta vì việc gì mà muốn làm như thế? Nếu vì việc bất thiện, vô ký v.v... thì chẳng nên làm, nếu vì việc thiện, việc lợi ích thì nên làm.

Tu Chỉ: Thế nào là “Trong khi làm việc, tu Chỉ”? Trong khi làm việc, hành giả nên biết rõ: vì sự làm mà có tất cả pháp thiện ác v.v... nhưng “không có một pháp nào thật cả”, thì vọng niệm chẳng khởi, ấy

là tu Chỉ.

Tu Quán: Thế nào là “trong khi làm việc tu quán”? Hành giả nên nghĩ rằng: Do tâm vận dụng ở thân, mà tay tạo tác ra mọi việc, do đây mà có tất cả pháp thiện ác, v.v... nên gọi đó là làm. Hành giả phải quán lại tâm làm chẳng thấy được tướng mạo. Phải biết “việc làm cùng tất cả Pháp trong việc làm rớt rảo vắng lặng”. Ấy gọi là tu Quán.

- Nói năng: Nếu trong khi nói chuyện, hành giả nên nghĩ rằng: Ta nay vì việc gì mà muốn nói? Nếu theo các phiền não, vì luận bàn những việc bất thiện, vô ký mà nói thì chẳng nên nói, còn nếu vì việc lành, việc lợi ích thì nên nói.

Tu Chỉ: Thế nào là “trong khi nói, tu Chỉ”? Nếu trong khi nói, liền biết vì lời nói này mà có tất cả phiền não, thiện ác. Hành giả biết rõ “tâm nói và tất cả pháp phiền não, thiện ác trong lời nói đều chẳng thật có” thì tâm vọng niệm dứt, ấy gọi là tu Chỉ.

Tu quán: Thế nào là “trong khi nói, tu Quán”? Hành giả nên nghĩ rằng: Do tâm hiểu biết suy xét cổ động, luồng hơi xông lên cổ họng, môi, răng, nóc vọng nên mới phát ra âm thanh lời nói, vì lời nói này mà có tất cả pháp thiện ác, v.v... nên gọi là nói. Hành giả quán ngược lại tâm chẳng thấy có tướng mạo. Phải biết “lời nói và tất cả pháp trong lời nói rớt rảo vắng lặng”, ấy gọi là tu Quán.

Như trên, sáu nghĩa Tu Tập Chỉ Quán tùy lúc thích hợp mà ứng dụng, mỗi mỗi đều có ý tu tập Chỉ Quán của năm phần ở dưới như trên đã nói.

b- Đối sáu trần cảnh, tu Chỉ Quán: Tiếp theo là nói trong sáu Căn môn tu Chỉ Quán:

- Mắt đối với Sắc: Khi thấy sắc, tu Chỉ Quán

Tu Chỉ: thế nào gọi là “khi thấy Sắc, tu Chỉ”? Hành giả tùy lúc thấy sắc y như trăng đáy nước, không nhất định là chân thật, nếu thấy sắc thuận tình (hợp ý mình) chẳng khởi tâm tham ái, nếu thấy sắc trái tình (trái ý với mình) chẳng khởi tâm giận tức khó chịu, nếu thấy sắc chẳng trái, chẳng thuận, chẳng khởi tâm vô minh và các loạn tướng, ấy gọi là tu Chỉ.

Tu Quán: Thế nào gọi là “Khi thấy Sắc, tu quán”? Hành giả nên nghĩ rằng: Tùy đối với sắc được thấy, chính là tướng nó vắng lặng. Vì sao? Vì đối với căn, trần, hư không và ánh sáng, mỗi pháp đều không, sở kiến (bị thấy) cũng không có phân biệt, do nhân duyên hòa hợp mà sinh ra Nhãn thức, kế sinh ra Ý thức, tức là năng phân biệt mọi loại sắc, do đây mà có tất cả các phiền não, thiện ác, v.v... bấy giờ phải quán

ngược lại “tâm nhớ nghĩ” về sắc, không thấy được tướng mạo. Phải biết, “cái thấy và tất cả pháp rốt ráo vắng lặng”, ấy gọi là tu Quán.

- Tai đối với tiếng: Khi nghe tiếng, tu Chỉ Quán

Tu Chỉ: Thế nào gọi là “Khi nghe tiếng, tu Chỉ”? Hễ hành giả nghe tiếng gì liền biết ngay tiếng ấy chẳng khác nào tướng của tiếng vang, nếu nghe tiếng vừa ý chẳng khởi tâm ái, nghe những tiếng trái ý cũng chẳng khởi tâm sân (giận), nghe những tiếng không trái không thuận, chẳng khởi tâm phân biệt, ấy gọi là tu Chỉ.

Tu Quán: Thế nào gọi là “Khi nghe tiếng, tu Quán”? Hành giả nên nghĩ rằng: hễ nghe tiếng gì đều rỗng không, không thật có, chỉ từ căn, trần hòa hiệp sinh ra Nhĩ thức, kế Ý thức sinh, gượng khởi phân biệt, do đây mà có tất cả các pháp phiền não, thiện ác, v.v... nên gọi là nghe tiếng. Quán ngược lại tâm nghe tiếng chẳng thấy tướng mạo. Phải biết “sự nghe tiếng rốt ráo vắng lặng”, ấy gọi là tu quán.

- Mũi đối với hương: Khi ngửi mùi, tu Chỉ Quán

Tu Chỉ: Thế nào gọi là “Khi ngửi mùi, tu Chỉ”? Hành giả mỗi khi ngửi được hương gì, liền biết cũng như sóng nắng chẳng thật, nếu nghe mùi thơm vừa ý, chẳng khởi tâm đắm nhiễm, nghe mùi thúí trái ý, cũng chẳng khởi tâm sân hận, mùi chẳng trái chẳng thuận, cũng chẳng sinh loạn niệm, ấy gọi là tu Chỉ.

Tu Quán: Thế nào gọi là “Khi ngửi mùi tu quán”? Hành giả nên nghĩ rằng: nay Ta ngửi được mùi, thấy nó giả dối không thật. Vì sao? Vì căn, trần hiệp nhau mà sinh ra tỷ thức, kế sinh Ý thức, gượng bắt lấy tướng của hương, do đây mà có tất cả phiền não, thiện ác, v.v... nên gọi đó là ngửi hương, liền quán ngược lại tâm ngửi hương chẳng thấy được tướng mạo. Phải biết “tâm ngửi hương và tất cả pháp rốt ráo vắng lặng”. Ấy gọi là tu Quán.

- Lưỡi đối với Vị: Khi lưỡi nếm vị, tu Chỉ Quán:

Tu Chỉ: Thế nào gọi là “Khi lưỡi nếm vị, tu Chỉ”? Hành giả hễ thọ vị gì đều biết ngay đó cũng như được vị trong mộng, nếu được vị ngon, vừa ý, chẳng khởi tâm tham đắm, vị dở, trái ý cũng chẳng khởi tâm sân, vị không trái không thuận cũng chẳng khởi ý tưởng phân biệt. Ấy gọi là tu Chỉ.

Tu Quán: Thế nào gọi là “Khi lưỡi nếm vị, tu Quán”? Hành giả nên nghĩ rằng: Nay vị được thọ dụng không thật có. Vì sao? Vì sáu vị trong, ngoài, tánh nó không phân biệt, do gốc lành bên trong hòa hiệp thì Thiệt thức sinh, kế sinh ra Ý thức, gượng bắt lấy tướng của vị, do đây mà có tất cả phiền não, thiện ác; quán ngược lại duyên vị chẳng thấy

được tướng mạo. Phải biết” sự thọ vị và tất cả pháp rốt ráo vắng lặng”. Ấy gọi là tu Quán.

- Thân đối với Xúc: Khi thân thọ xúc, tu Chỉ Quán.

Tu Chỉ: Thế nào gọi là “Khi thân thọ xúc, tu Chỉ”? Hành giả tùy theo sự giác xúc, biết ngay đó như bóng, huyền hóa không thật, nếu khi thọ lạc xúc thuận tình, chẳng khởi tâm tham đắm; nếu khi thọ khổ xúc trái ý, chẳng khởi tâm giận tức khó chịu; khi thọ chẳng vừa ý chẳng trái ý, chẳng khởi tâm nhớ tưởng phân biệt, ấy gọi là tu Chỉ.

Tu Quán: Thế nào gọi là “Khi thân thọ xúc, tu Quán”? Hành giả nên nghĩ rằng: Các pháp nhẹ, nặng, lạnh, nóng, rít, trơn, v.v... gọi là Xúc; đầu, mình, tứ chi, v.v... gọi là thân. Tánh của xúc lường đối, thân cũng chẳng thật, do nhân duyên hòa hợp nên sinh ra thân thức, kể sinh ra Ý thức nhớ tưởng, phân biệt tướng khổ, vui, v.v... nên gọi là Thọ xúc; quán ngược lại tâm duyên xúc chẳng thấy có tướng mạo. Phải biết “sự thọ xúc và tất cả pháp rốt ráo vắng lặng”. Ấy gọi là tu Quán.

- Ý đối với Pháp: Đây là hành tướng tu Chỉ Quán trong khi Ý biết pháp như đã nói ở trước, trong phần “Bắt đầu tọa thiền”.

Từ trước nói về hành tướng “Y vào sáu căn tu Chỉ Quán”, tùy chỗ căn của ý mình mà chọn dùng nó, mỗi pháp đều đã nói đầy đủ cái Ý năm lần ở trước, trong đó đã nói rộng phân biệt rồi, nay không nói lại nữa. Nếu hành giả đối với tất cả trường hợp: như đi, đứng, nằm ngồi, thấy nghe, hay, biết, v.v... tu tập Chỉ Quán, phải biết người này chân thật tu hành đạo Ma-ha-diễn (Đại thừa).

**Trong Kinh Đại Phẩm chép:** “Phật bảo ngài Tu-bồ-đề: nếu Bồ-tát khi đi biết đi, khi ngồi biết ngồi, cho đến khi mặc Tăng-già-lê, nhìn, liếc, nhất tâm, ra vào thiền định, phải biết người này gọi là Bồ-tát Ma-ha-diễn (Đại Bồ-tát).

Lại nữa, nếu người nào trong tất cả chỗ tu hạnh Đại thừa như thế thì người ấy là bậc Tối thắng Tối thượng trong thế gian không ai sánh bằng”. Như trong bài Kệ Thích luận nói:

*Rảnh ngồi trong rừng cây  
Thâm lặng dứt các ác  
Diêm tĩnh được nhất tâm  
Vui này hơn vui trời  
Người cầu lợi thế gian Áo  
đẹp, giường nệm tốt Vui  
ấy chẳng an ổn  
Cầu lợi không nhàm chán*

*Nạp y chốn vắng lặng  
Tới lui tâm thường nhất  
Tự dùng trí tuệ sáng  
Quán thật tướng các pháp  
Đối với mỗi pháp ấy  
Đều bình đẳng quán nhập  
Tâm Giải, tuệ vắng lặng  
Ba cõi không ai bằng.*

## 7. THIỆN CĂN PHÁT SINH

Nếu hành giả có thể như thế từ giả quán nhập Không quán thì trong khi ngồi thân tâm trong sáng, khi ấy sẽ có các thứ gốc lành khai phát, cần phải hiểu biết.

Nay lược nói hành tướng của gốc lành khai phát, có hai loại khác nhau:

1- Hành tướng gốc lành bên ngoài khai phát:

Đây là các gốc lành bố thí, trì giới, hiếu thuận cha mẹ, tôn trọng, cúng dường Tam Bảo và các việc nghe kinh học giáo, v.v... khai phát. Ấy là những việc bên ngoài, nếu chẳng phải chân chánh tu hành thì lẫn lộn với ma cảnh, nay không phân biệt.

2- Hành Tướng gốc lành bên trong khai phát:

Đây là các gốc lành thiền định Pháp Môn khai phát, có ba loại ý nghĩa:

a- Nói về hành tướng gốc lành khai phát: Có năm loại khác nhau:

- Hành tướng gốc lành khai phát Của Đạo Sở tức: Hành giả vì khéo tu Chỉ quán, nên thân tâm được điều hòa đúng cách, vọng niệm bị chặn đứng, do đây tự biết tâm mình lần lần vào định, phát ra định ở cõi Dục và Vị Đáo Địa, v.v... Thân tâm hình như tan biến vắng lặng, định tâm an ổn, đối với định này đều chẳng thấy có tướng mạo thân tâm. Sau đó hành giả hoặc trải qua một lần ngồi, hoặc hai lần ngồi cho đến một ngày hai ngày, một tháng hai tháng, muốn thôi không được, chẳng lùi chẳng mất, liền đó ở trong định chợt biết thân tâm vận động mà phát ra tám thứ xúc: Ấy là cảm biết tự thân: “đau, ngứa, lạnh, nóng, nhẹ, nặng, trơn, nhám, v.v...” Phải biết khi xúc phát (tiếp thọ các pháp xúc), thân tâm an định, nhẹ nhàng vui vẻ, sung sướng, thanh tịnh, không thể thí dụ được. Ấy là biết hành tướng Căn bản thiền của đạo Sở tức gốc lành khai phát.

Hành giả hoặc ở trong cõi Dục Vị đáo địa định chợt biết hơi thở ra vào dài ngắn, khắp các lỗ chân lông ở trên thân đều hở trống, bấy giờ liền dùng tâm nhãn thấy ba mươi sáu vật ở trong thân, cũng như mở cửa kho thấy mè, đậu, v.v... tâm rất vui sợ (Tâm Đại Kinh Hỷ). Đây là hành tướng tùy tức đặc biệt gốc lành khai phát.

- Hành tướng gốc lành khai phát của pháp Quán Bất tịnh: nếu hành giả đối với cõi Dục Vị đáo địa định, ở trong định này thân tâm vắng lặng, bỗng nhiên thấy thân nam và thân nữ của người khác chết, chết rồi sinh trưởng, rục rã, máu chảy ra, thấy xương trắng ngổn ngang, tâm hành giả sinh ra vừa (buồn vừa vui), chán những sự yêu thương tai hại. Ấy là hành tướng của gốc lành chín tướng khai phát.

Có khi ở trong tĩnh định, hành giả bỗng nhiên thấy trong thân thì bất tịnh, ngoài thân lại sinh trưởng, ngổn ngang xương trắng tự thân, từ đầu đến chân, từng lóng nối nhau, hành giả thấy như vậy rồi định tâm an ổn, nổi sợ hãi kích động, ngộ được vô thường, nhằm chán năm dục tai hại, chẳng đăm nhiễm ngã nhân. Đây là hành tướng của gốc lành Bội Xả khai phát.

Có khi ở trong định, hành giả thấy trong và ngoài thân, tất cả chim bay thú chạy, y phục, ẩm thực, nhà cửa, núi rừng đều bất tịnh. Đây là hành tướng của gốc lành Đại bất tịnh khai phát.

- Hành tướng gốc lành khai phát của tâm từ: Hành giả vì nhân tu Chỉ Quán, nếu được cõi Dục Vị Đáo Địa định, ở trong định này, chợt phát ra Tâm Từ nghĩ đến chúng sinh, có khi duyên lấy người thân mà được tương vui, liền phát ra định sâu, nội tâm vui vẻ thanh tịnh không thể thí dụ; đối với người bình thường (trung nhân = không thương không ghét), người thù (oán nhân), cho đến chúng sinh mười phương cũng y như vậy. Từ Thiên định ra, tâm hành giả vui vẻ, hễ thấy người nào, nhan sắc thường hiền hòa. Đây là hành tướng gốc lành của từ tâm khai phát. Tâm Bi Hỷ Xả phát tướng theo đây có thể biết được.

- Hành tướng gốc lành khai phát của pháp quán nhân duyên: Hành giả vì nhân tu Chỉ Quán, nếu được Vị Đáo Địa cõi Dục, thì thân tâm vắng lặng, bỗng nhiên tâm giác ngộ sinh, suy tìm vô minh ba đời, v.v... đối với các nhân duyên (mười hai nhân duyên) chẳng thấy nhân, ngã, liền dứt bỏ được đoạn, thường, phá các kiến chấp, được định an ổn, Giác tuệ khai phát, tâm sinh ra Pháp Hỷ, chẳng nghĩ đến việc thế gian, cho đến trong năm ấm, mười hai xứ, mười tám giới, phân biệt cũng giống như thế. Đây là hành tướng gốc lành của Pháp quán Nhân duyên khai phát.



- Hành tướng gốc lành Của Pháp Niệm Phật Khai Phát: Hành giả vì nhân tu Chỉ Quán, nếu được Vị Đáo Địa cõi cõi Dục, thì thân tâm rộng rang vắng lặng, bỗng nhiên nhớ nghĩ đến công đức tướng tốt của Chư Phật mười phương không thể nghĩ bàn, nào Pháp mười lực, Vô Úy, Bất Cộng, Tam-muội, Giải thoát, v.v... không thể nghĩ bàn, thần thông biến hóa, nói pháp vô ngại, rộng lợi ích chúng sinh không thể nghĩ bàn, như thế, v.v... vô lượng công đức không thể nghĩ bàn.

Hành giả nghĩ như vậy rồi, liền khởi tâm yêu kính, tâm lành được sinh trưởng, Tam-muội khai phát, thân tâm vui sướng, thanh tịnh an ổn, không có các tướng ác; từ thiền định ra thân thể nhẹ nhàng lạnh lợi, tự biết công đức vòi vọi, được người yêu kính. Đây là hành tướng gốc lành của Pháp Môn Niệm Phật Tam-muội khai phát.

Lại nữa, hành giả vì nhân tu Chỉ Quán, nếu được thân tâm lắng sạch, có khi phát ra vô thường, khổ, không, vô ngã, bất tịnh, thế gian đáng chán, tướng ăn bất tịnh, tử ly tận tướng; niệm Phật, Pháp, Tăng, Giới, Xả, Thiên; Niệm Xứ, Chánh Cần, Như ý, Căn lực, Giác Đạo, Không, Vô Tướng, Vô Tác, sáu Độ, các Pháp Ba-la-mật, thần thông, Biến hóa, v.v... hành tướng của tất cả Pháp Môn khai phát. Trong đây, hành giả phải phân biệt rộng. Nên kinh nói rằng: “Định tâm một chỗ không có việc gì chẳng làm được”.

b- Phân biệt Chân Ngụy: chia làm hai:

- Nói về tướng tà ngụy thiền khai phát: nếu khi hành giả phát các loại thiền như trên, mỗi Pháp tùy ở nguyên nhân mà được phát: Có khi thân lay động, có khi thân nặng như bị vật gì đè ép, có khi thân nhẹ như muốn bay bổng, có khi như bị trói, có khi ngã nghiêng rũ mềm, có khi lạnh quá, hoặc nóng quá, có khi thấy mỗi các cảnh giới khác lạ, có khi tâm mình bị che tối, có khi nổi lên những cảm giác xấu, có khi tán loạn nghĩ các việc lành tạp nhạp ở bên ngoài, có khi vui vẻ làm rối loạn vọng động, có khi lo nghĩ buồn rầu, có khi bị cảm xúc ác làm sợ hãi, khắp mình nổi ốc, có khi vui quá làm mờ say v.v... Các tà pháp như thế đồng phát khởi với thiền định, gọi là Tà Ngụy.

Thứ tà định này, nếu người nào yêu đắm thì tương ứng với Pháp của chín mươi lăm loại Quỷ thần, đa số là thường bị thất tâm điên cuồng. Có khi các quỷ thần biết được tâm niệm của người mê nhiễm pháp đó, liền tăng thêm thế lực khiến cho phát ra Tà định, tà trí, biện tài, thần thông để mê hoặc cổ động người đời, kẻ phàm ngu thấy đó cho rằng đã được đạo quả thấy đều tin phục. Nhưng nội tâm của người kia thì điên đảo, chuyên môn làm những quỷ Pháp để hoặc loạn thế gian. Người ấy

khi qua đời chẳng bao giờ gặp được Phật, lại đọa vào đường quỷ thần, nếu khi ngồi thiền làm nhiều pháp ác thì bị đọa vào Địa ngục.

Khi hành giả tu Chỉ quán, nếu chứng những thứ thiền như thế là hành tướng tà nguy, phải mau khước từ chúng.

Làm sao khước từ? Nếu biết là luống dối, thì phải chánh tâm chẳng thọ, chẳng đắm nhiễm, liền được tan diệt; phải dùng Chánh quán phá diệt chúng, liền được trừ ngay.

- Nói về tướng chân chánh thiền khai phát: nếu hành giả trong lúc ngồi, khi phát các thứ thiền không có các loại tà pháp, v.v... như đã nói ở trên, tùy mỗi loại thiền khi phát, biết ngay tương ứng với định. Không minh thanh tịnh, nội tâm vui vẻ, điềm nhiên vui sướng, không bị che ngăn, tâm lành khai phát, kính tin thêm lớn, trí chiếu rõ ràng, thân tâm mềm mỏng, mầu nhiệm vắng lặng; chán sự hoạn họa ở thế gian; không tạo tác, không ham muốn, ra vào tự tại. Ấy là tướng Chánh thiền khai phát.

Thí dụ như làm việc với người ác, thường tiếp xúc nhiễu hại lẫn nhau, nếu làm việc với người lành lâu thì thấy sự tốt đẹp: Phân biệt tướng thiền khai phát của hai loại tà, chánh cũng như vậy.

c- Nói về dùng Chỉ Quán nuôi dưỡng gốc lành: Hành giả trong khi tĩnh tọa, các gốc lành khai phát, nên tu hai Pháp Chỉ quán khiến cho tăng tấn. Nếu dùng Chỉ hợp thì dùng Chỉ mà tu, như ở trước đã nói đầy đủ rồi; ở đây chỉ lược nêu lên đại ý mà thôi.

### **8. HIỂU BIẾT VIỆC MA:**

Tiếng Phạm là Ma-la, đời Tần dịch là Sát (giết), đoạt mất tài sản công đức và giết hại mạng căn trí tuệ của người tu hành, cho nên gọi đó là diệt Ác Ma.

Phật dùng công đức trí tuệ độ thoát chúng sinh, nhập Niết-bàn làm sự nghiệp, còn ma thường lấy việc phá hoại gốc lành của chúng sinh khiến cho trôi lăn trong sinh tử làm sự nghiệp.

Nếu hành giả được an tâm vào Chánh đạo (càng dụng công càng bị ma nhiễu loạn), do đó Đạo cao mới biết Ma thanh, nhưng phải khéo biết việc làm của ma. Ở đây chỉ có bốn loại:

- 1- Ma phiền não.
- 2- Ma Ấm Nhập Giới.
- 3- Ma chết.
- 4- Ma quỷ thần.

Ba loại Ma ở trên đều là việc thường của thế gian và tùy tự tâm

của mỗi người mà sinh ra, phải chính tự nơi tâm dứt trừ chúng. Ở đây không phân biệt.

Về hành tướng của Quỷ Thần Ma, việc này phải biết rõ, nay sẽ lược nói. Quỷ thần ma có ba loại:

1- Tinh Mị: Loài này ở trong mười hai thời, thú biến hóa làm ra các thứ thân hình: Có khi hiện ra hình thiếu nữ, người già cả, cho đến hiện ra thân hình đáng sợ, v.v... không nhất định, để não hại, hoặc loạn người tu hành. Các loại tinh Mị này muốn não hại hành nhân đều phải theo giờ của nó mà đến. Phải khéo léo phân biệt để nhận thức:

- Nếu đến vào giờ Dần, nhất định thú tinh phải là loài cọp, v.v...
- Nếu đến vào giờ Mão, nhất định là loài thỏ, loài nai, v.v...
- Nếu đến vào giờ Thìn, nhất định là loài rồng, loài ba ba, v.v...
- Nếu đến vào giờ Tỵ, nhất định là loài rắn, loài mãng xà, v.v...
- Nếu đến vào giờ Ngọ, nhất định là loài ngựa, loài lừa, loài lạc đà, v.v...

đà, v.v...

- Nếu đến vào giờ Mùi, nhất định là loài dê, v.v...
- Nếu đến vào giờ Thân, nhất định là loài vượn, loài khỉ, v.v...
- Nếu đến vào giờ Dậu, nhất định là loài gà, loài quạ, v.v...
- Nếu đến vào giờ Tuất, nhất định là loài chó, loài sói, v.v...
- Nếu đến vào giờ Hợi, nhất định là loài heo, v.v...
- Nếu đến vào giờ Tý, nhất định là loài chuột, v.v...
- Nếu đến vào giờ Sửu, nhất định là loài trâu, v.v...

Nếu hành giả thấy thường theo giờ ấy mà đến, liền biết tướng tinh của loài thú đó, kêu ngay danh tự của nó mà mắng thì nó sẽ biến mất.

2- Đồn Dịch quỷ: Loài quỷ này cũng làm các sự gây rối (xúc não) hành nhân, có khi như loài sâu mọt bò trên đầu, trên mặt của người, châm chích thấy rõ mồn mồn, có khi chọt vào trong nách, hoặc bắt chọt ôm trùm lên người, hoặc nói những âm thanh ồn ào và làm ra các hình thú, tướng trạng rất kỳ lạ không nhất định v.v..., đến phá hành nhân. Phải mau nhận biết, nhất tâm nhắm mắt, thầm mắng như vậy: “nay ta đã biết nhà ngươi, nhà ngươi là loài quỷ ăn lửa, ngửi hương, trộm tuổi hạ lạc, ở trong Cõi Diêm-phù-đề tên Kiết Chi, là loài tà kiến ưa pháp giới, nay ta giữ giới, không hề sợ nhà ngươi”. Nếu là người xuất gia nên tụng giới bốn, còn nếu tại gia nên tụng ba Quy y, năm giới cấm, Quỷ liền thoái lui bỏ lẩn mà đi. Như thế, loài quỷ làm các tướng mạo khuấy phá người và các phương pháp dứt trừ đều được nói rõ trong Thiên kinh (tức kinh Tọa thiền Tam-muội, có chỗ nói là Kinh Thiên Ba-la-mật).

3- Ma Não: Ma này phần nhiều hóa thành hành tướng của ba loại

cảnh giới năm trần để đến phá hoại tâm lành của hành giả:

- Trái ý: Hóa thành những cảnh trái ý thì năm trần đáng sợ, khiến cho người ta phải kinh khiếp. (năm trần là: sắc, thanh, hương, vị xúc)

- Vừa ý: Hóa thành những cảnh vừa ý thì năm trần lại đáng ưa thích, khiến cho tâm người mê đắm.

- Chẳng Trái ý Chẳng vừa ý: Hóa thành những cảnh chẳng trái ý, chẳng vừa ý thì năm trần bình đẳng, làm loạn động hành giả.

Thế nên, Ma gọi là Sát, cũng gọi là Hoa tiển, cũng gọi là Ngũ tiển, vì bắn vào năm căn của người. Trong Danh và Sắc làm ra các thứ cảnh giới để mê hoặc, não loạn hành nhân:

\* Hiện ra Cảnh vừa ý: Như hiện làm Cha, Mẹ, anh, chị, em; hình tượng như Phật, hay nam nữ xinh đẹp đáng ưa thích, khiến cho người sinh tâm mê hoặc.

\* Hiện ra cảnh Trái ý: Như hiện làm cọp, sói, sư tử, la-sát, v.v... các hình tượng đáng sợ, đến làm cho hành nhân sợ hãi.

\* Hiện ra cảnh không trái ý không vừa ý: Là hiện ra những việc bình thường để loạn động tâm người, khiến cho thoái mất thiền định, vì thế nên gọi là Ma.

Có khi làm ra các loại âm thanh tốt hoặc xấu, các thứ mùi thơm hoặc thúi, các vị ngon hoặc dở, các cảnh khổ hoặc vui, đến để xúc phạm thân người. Như trên đã nói đều là việc của Ma, tướng trạng Ma có rất nhiều, nay không thể nói hết được.

Tóm lại: Nếu làm ra các thứ năm trần để não loạn người, khiến cho mất Pháp lành, khởi ra các phiền não, đó đều là ma quân, vì phá hoại Phật Pháp bình đẳng, khiến cho khởi lên tham dục, lo buồn, giận tức, ngủ nghỉ, v.v... các thứ ngăn ngại Đạo Pháp. Như bài kệ trong kinh nói:

*Dục là đạo quân đầu  
Lo buồn là thứ hai  
Đói khát quân thứ ba  
Khát ái là thứ tư  
Ngủ nghỉ quân thứ năm  
Sợ sệt là thứ sáu  
Nghỉ ngơi quân thứ bảy  
Giận dữ là thứ tám  
Lợi, danh là thứ chín  
Tự cao, khinh thường người  
Các ma quân như thế*

*Đè bẹp người xuất gia  
Ta dùng sức Thiên trí  
Phá các đoàn quân ấy  
Được thành Phật đạo rồi  
Độ thoát tất cả người.*

Hành giả biết là việc ma, liền phải khước trừ nó. Khước trừ có hai cách:

- Tu Chỉ để khước trừ: Hễ thấy các cảnh ác ma, thì hành giả phải nên biết tất cả đều là luống dối, chẳng lo chẳng sợ, chẳng nên lấy bỏ, vọng chấp phân biệt, tâm bất động yên lặng, cảnh kia tự sẽ tan biến.

- Tu Quán để khước trừ: Hễ thấy mỗi cảnh ma đã nói như trên, nếu dùng Chỉ không trừ khử được thì dùng Quán, quán ngược lại tâm hay thấy (năng kiến), chẳng thấy được nơi chốn, thì làm sao bị ma nào hại! Khi Quán như thế, cảnh ma theo đó sẽ được tan biến.

Trong trường hợp trì tuệ không trừ diệt được, hành giả chỉ nên Chánh tâm chớ nên có ý tưởng lo sợ, chẳng tiếc thân mạng, Chánh niệm chẳng động, biết “Ma Giới Như” tức “Phật Giới Như”. Nếu Ma Giới Như, Phật Giới Như, một Như không hai Như. Hành giả biết rõ như thế thì ma giới không có cái gì để xả, Phật giới không có gì để thủ, Phật pháp tự nhiên hiện tiền, cảnh Ma tự nhiên tan biến.

Lại nữa, nếu thấy cảnh ma chẳng thoái diệt, chẳng nên sinh lo, nếu thấy thoái diệt cũng chớ sinh vui. Vì sao? Vì chưa từng thấy có người ngồi thiền gặp ma hóa thành cọp, sói đến ăn thịt người, cũng chưa từng thấy Ma hóa ra nam, nữ đến làm vợ chồng, chính ma là huyền hóa, người ngu không rõ, tâm sinh kinh sợ và khởi tâm tham đắm, tự gây họa cho mình, đều do hành nhân vô trí bị hại, chẳng phải ma làm ra!

Nếu cảnh ma nào loạn hành nhân có khi trải qua tháng, năm chẳng dứt, phải vững tâm Chánh niệm thật bền chắc, chẳng tiếc thân mạng, chớ sinh tâm lo sợ, nên tụng các Kinh Đại thừa Phương Đẳng và Chú trì ma, thâm niệm mà tụng, thường nhớ nghĩ Tam Bảo, nếu xuất định cũng phải tụng Chú để tự ngừa. Nên sám hối, hổ thẹn và tụng Ba-la-đề-mộc-xoa (giới luật), tà không can phạm đến chánh được, lâu ngày sẽ tự diệt. Ma Sự có rất nhiều, không thể nói hết, hành giả nên khéo léo nhận biết.

Cho nên, những kẻ Sơ tâm tu hành, nhất định phải gần gũi thiện tri thức. Vì có các việc nạn như trên là nhập tâm người, có thể khiến cho hành giả điên loạn tâm thần, hoặc vui hoặc buồn, do đây thành bệnh, đến nỗi phải chết. Có khi khiến cho hành giả được các thứ thiên

định, trí tuệ, thần thông, Đà-ra-ni, nói pháp giáo hóa, mọi người đều tin phục, rồi sau đó phá hoại việc lành xuất thế của người, và phá hoại Chánh Pháp. Các thứ kỳ lạ như thế rất nhiều, không thể nói hết, nay chỉ lược nêu những điểm quan trọng để cho hành nhân trong khi ngồi thiền chẳng vọng thọ các cảnh giới.

Tóm lại: Muốn khiến tà quy chánh, hành giả phải quán thật tướng các Pháp, khéo tu Chỉ Quán thì không có tà nào không bị phá trừ. Thích Luận chép: “Ngoại trừ Thật tướng các Pháp, tất cả các thứ khác đều là Ma sự”. Bài Kệ rằng:

*Nếu phân biệt nhớ nghĩ  
Tức là lưới Ma-la  
Chẳng động chẳng phân biệt  
Đó chính là Pháp Ấn.*

## 9. TRỊ BỆNH

Hành giả an tâm tu hành đạo nghiệp, có khi bỗng dưng bị bệnh, vì hiện tại dùng Quán tâm ngưng tụ kích động bệnh cũ, hoặc có khi không khéo léo điều hòa ba việc: Thân, Túc, Tâm đúng cách, trong ngoài có sự trái phạm, nên bệnh hoạn phát sinh. Xét về phương pháp ngồi thiền, nếu người khéo dụng tâm thì bốn trăm lẻ bốn bệnh tự nhiên trừ hết, còn như dụng tâm không đúng cách thì bốn trăm lẻ bốn bệnh nhân đó phát sinh. Cho nên, nếu muốn tự tu và dạy người, hành giả phải khéo biết nguồn gốc của bệnh. Khéo biết dùng Nội tâm trong khi tịnh tọa để trị bệnh. Nếu không, chẳng những có sự chướng ngại cho việc hành đạo mà còn có mối lo mất cả đại mạng của mình. Nay nói về phương pháp trị bệnh trong đây có hai ý:

“Hành tướng phát bệnh” và “Phương pháp trị bệnh”

A- Nói về Hành tướng phát bệnh:

Bệnh phát tuy có nhiều đường, nhưng lược nêu chẳng ngoài hai loại:

a- Bệnh tướng do bốn đại thêm bớt:

- Nếu Địa Đại tăng, thì thũng kiết, nặng nề, thân thể khô gầy v.v... như thế có một trăm lẻ một bệnh sinh.

- Nếu Thủy Đại tăng, thì đàm ẩm đầy trướng, ăn uống không tiêu, bụng đau, hạ ly (đi cầu), v.v... có một trăm lẻ một bệnh sinh.

- Nếu Hỏa Đại tăng, thì quá lạnh hoặc quá nóng, chi tiết đều đau, hơi miệng và đại tiểu tiện lợi chẳng thông, v.v... có một trăm lẻ một bệnh sinh.

- Nếu Phong Đại tăng, thì thân thể như bay bổng, tranh nhau đau nhức, ngộp thở, khó thở, ói ngược, thở vội như thế, v.v... có một trăm lẻ một bệnh sinh. Nên trong kinh chép: “Một đại chẳng điều có một trăm lẻ một bệnh nổi lên. Bốn đại không điều có bốn trăm lẻ bốn bệnh đồng thời đều động. Bệnh về bốn đại khi phát đều có tướng mạo, nên trong khi ngồi phải và trong giấc mộng mà nghiệm xét.

b- Bệnh tướng do Năm tạng sinh:

- Từ tâm (tim) sinh bệnh, thì thân thể nóng lạnh, đau đầu, miệng khô, v.v... vì tâm làm chủ về miệng.

- Từ phổi sinh bệnh, thì thân thể đầy trướng, bốn chi đau nhức, tâm ngộp mũi nghẹt, v.v... vì phế làm chủ về mũi.

- Từ gan sinh, thì phần nhiều tâm không vui mừng, lo rầu chẳng vui, buồn bực nghĩ ngợi, giận dữ, đau đầu, mắt mờ, tối tăm, v.v... vì Gan làm chủ về mắt.

- Từ lá lách sinh bệnh, thì trên mặt, khắp mình, đau nhức tê bại, ăn uống không biết mùi, v.v... vì Tỳ làm chủ về lưỡi.

- Từ Thận (nội thận) sinh bệnh, thì cổ họng tắc nghẽn, bụng căng đầy, tai điếc, v.v... vì Thận làm chủ về tai.

Năm Tạng sinh bệnh rất nhiều, nhưng đều có tướng trạng của nó, trong khi tĩnh tọa và trong giấc mộng phải nghiệm xét có thể biết được. Như vậy, bệnh của bốn đại, năm tạng, nguyên nhân phát khởi không phải một, tướng trạng rất nhiều không thể nói hết, nếu hành giả muốn tu Pháp môn Chỉ Quán, nếu có bệnh phát sinh, phải nên khéo biết nguyên nhân phát khởi. Ở đây có hai thứ bệnh, thông thường do nội phát động và ngoại phát động:

Ngoại Phát động: Nếu hàn lãnh, phong nhiệt, ăn uống chẳng tiêu hóa, mà bệnh từ hai nơi (bốn đại, năm tạng) phát ra, phải biết đó là bệnh do bên ngoài phát.

Nội phát động: Nếu dụng tâm chẳng điều, Quán hạnh trái phạm không thông, hoặc khi Pháp Định khai phát, chẳng biết thủ dữ (thủ quả, dự quả) mà gây ra hai chỗ bệnh sinh, đây là bệnh tướng nhân ở bên trong phát ra.

c- Nhân Duyên bị bệnh: Lại nữa, có ba thứ nhân duyên mắc bệnh khác nhau.

1- Bốn đại, năm tạng thêm bớt thành bệnh, như trước đã nói.

2- Quỷ thần gây ra thành bệnh.

3- Do Nghiệp báo mà mắc bệnh, mới phát bệnh liền lo chữa trị rất dễ lành, nếu để lâu thân gây, bệnh cố kết, trị rất khó hết.

## B- Phương pháp trị bệnh:

Đã biết bệnh phát khởi, phải áp dụng các phương pháp trị bệnh. Phép trị bệnh có nhiều đường, nhưng tóm lại không ngoài hai phương tiện Chỉ Quán:

a- Dùng Chỉ: Thế nào là “dùng Chỉ để trị bệnh tướng?”

1- An tâm Chỉ Ở Chỗ Bệnh: Có thầy nói: Chỉ an tâm Chỉ, trụ tại chỗ bệnh, thì sẽ trị được bệnh. Vì sao? Vì tâm là chủ của một thời kỳ quả báo, ví như ông vua đến chỗ nào thì bọn giặc cướp chạy tán loạn.

2- An Tâm Chỉ Ở Đan Điền: Lại có thầy nói: Dưới rún một tấc gọi là Ưu-đà-na, Hán dịch là đan điền (huyết đan điền), nếu thường Chỉ tâm thủ ở chỗ đó chẳng cho tán ý, trải qua lâu ngày nhiều bệnh có thể trị lành.

3- An Tâm Chỉ ở dưới bàn chân: Có thầy nói: Thường Chỉ tâm ở dưới bàn chân, bất luận là đi, đứng hay nằm ngồi, có thể trị được bệnh. Vì sao? Vì người ta do bốn đại chẳng đều, nên sinh ra nhiều bệnh tật. Ở đây cũng do tâm thức duyên trở lên, nên khiến cho bốn đại chẳng đều, nếu an tâm trở xuống, bốn đại tự nhiên đều thì các bệnh được trị lành.

4- Chẳng Thủ tướng bệnh: Có thầy nói: Chỉ biết các pháp vắng lặng, không thật có, chẳng thủ tướng bệnh, vắng lặng. Chỉ trụ, trị được nhiều bệnh. Vì sao? Vì do tâm nhớ tướng cố xúy tác động bốn đại, nên có bệnh sinh, nay ngăn dứt tâm tưởng, tâm được hòa vui, các bệnh liền hết. Nên Kinh Tịnh Danh chép: “Gốc của bệnh là gì? Cái gọi là Phan duyên (vịn leo). Làm sao dứt phan duyên? Là tâm không sở đắc (không trụ bất cứ một cảnh nào)”. Có rất nhiều thuyết dùng Chỉ để trị tướng bệnh như thế chẳng phải một, nên hành giả khéo biết tu Pháp Chỉ sẽ trị được nhiều bệnh.

b- Dùng Quán: Thế nào là “dùng Quán để trị bệnh tướng”?

1- Dùng Sáu Loại khí: Có thầy nói: Chỉ nương vào quán tâm mà tưởng, vận dụng sáu loại khí để trị bệnh. Đây chính là dùng Quán để trị bệnh. Sáu loại khí là: “xuy, hô, hy, ha, hư, hê”. Sáu hơi thở này đều từ môi và răng, Quán tâm là phương tiện, chuyển trặc mà làm, nhỏ nhỏ dịu dịu mà dùng. (Trặc: tức là trặc thanh, cũng gọi là biên thanh, hay phân thanh: khi phát ra tiếng, ở trung tuyến của khẩu trình đóng lại, hơi phát ra do bên lưỡi xì ra tiếng, gọi trặc hoạn là biên). Có bài tụng như sau:

*Tâm hối hợp Ha, Thân thuộc xuy  
Tỳ Hô, Phổi Hê, Thánh đều biết  
Gan nóng thì xử dụng chữ Hư  
Ba tiêu bút lấp chỉ dùng Hy.*



2- Dùng Mười hai loại lực: Có thầy nói: Nếu có thể, khéo dùng Quán tưởng vận dụng mười hai loại Tức (cũng là hơi thở) có thể trị tất cả bệnh. Mười hai loại tức là: 1. Thượng tức, 2. Hạ tức, 3. Mãn tức, 4. Tiêu tức, 5. Tăng Trưởng tức, 6. Diệt Hoại tức, 7. Noãn tức, 8. Lãnh tức, 9. Xung tức, 10. Trì tức, 11. Hoàn tức, 12. Bỏ tức. Mười hai loại tức này đều từ Quán tâm mà sinh, nay lược nói hành tướng đối với mười hai loại Tức như sau: Thượng tức trị nặng nề, Hạ tức đối trị bệnh lũng lờ. Mãn tức trị khô gầy, Tiêu tức trị phù thũng. Tăng Trưởng tức trị gầy còm, Diệt Hoại tức trị tăng thanh. Noãn tức trị lạnh. Lãnh tức trị nóng, Xung tức trị bít lấp chẳng thông. Hòa tức trị run rẩy, Bỏ tức trị đại suy nhược. Khéo dùng mười hai loại Tức này có thể đem trị khắp tất cả các chứng bệnh, suy đó có thể biết được.

3- Dùng Giả tưởng quán: Có thầy nói: Khéo dùng giả tưởng quán sẽ trị được tất cả các bệnh. Như người bệnh lạnh, tưởng hỏa khí (hơi nóng) trong thân nổi lên, liền đó trị được lạnh. Ở đây giống như bí pháp trị bệnh của Kinh Tạp A-hàm đã nói trong bảy mươi hai loại pháp.

4- Dùng Chỉ Quán xem xét: Có Sư nói: Chỉ dùng Chỉ Quán xem xét phân tách trong thân, bệnh của bốn đại không có, bệnh trong tâm không có, các bệnh tự hết. Mỗi lý thuyết dùng quán trị bệnh như thế, v.v..., ứng dụng khác nhau, hành giả khéo nắm được ý trong đây thì đều trị được bệnh. Phải biết, hai pháp Chỉ Quán, nếu người hiểu rõ được ý của nó thì không có bệnh nào mà chẳng trị được. Nhưng vì người đời nay căn cơ chậm lụt cạn cợt, thực hành quán tưởng này đa số không thành tựu, vì vậy mà không lưu truyền ra ngoài đời. Hơn nữa, người đem ra thực hành chẳng làm đúng được như ý trong đây, lại học theo lối thuật vận khí, bỏ lương thực, sợ sinh ra nhiều dị kiến. Vậy những loại thuốc thuộc về: Kim, Thạch, Thảo, Mộc nào hợp với bệnh của mình thì dùng uống cũng được.

5- Dùng Chú Trị Bệnh Quỷ: Nếu là bệnh Quỷ phải dùng tâm mạnh mẽ gia trì Chú lực để trợ giúp mà trị. Nếu là bệnh nghiệp báo, thì phải tu phước, Sám hối, bệnh sẽ dứt trừ. Trong hai phương pháp trị bệnh này, nếu hành nhân khéo biết được một ý cũng có thể tự thực hành và dạy người, hướng chi lại thông đạt đầy đủ. Nếu hai Pháp đều chẳng biết thì bệnh sinh, chúng ta không làm sao trị được, chẳng những bỏ tu Chánh Pháp mà còn e cho tánh mạng cũng có mối lo ngại, làm sao tự tu và dạy người? Cho nên, chúng ta muốn tu Chỉ Quán, thì phải khéo biết phương pháp dùng nội tâm trị bệnh. Phương pháp trị bệnh rất nhiều, chẳng phải chỉ một, biết dụng ý là do người, đâu thể truyền ở văn tự được!

6- Dùng tâm trị Bệnh: Lại nữa, dụng tâm trị bệnh trong phép tĩnh tọa phải đủ mười Pháp thì nhất định sẽ có sự lợi ích. Mười Pháp ấy như sau: 1. Tín, 2. Dụng, 3. Cần, 4. Thường trụ trong duyên, 5. Phân biệt bệnh do đâu mà khởi, 6. Phương tiện, 7. Hành trì lâu, 8. Biết lấy bỏ, 9. Giữ gìn, 10. Biết Già chướng:

Thế nào là Tín: Là tin pháp ấy chắc chắn trị được bệnh.

Thế nào là Dụng: Là tùy thời thường ứng dụng.

Thế nào là Cần: Là khi dùng Pháp đó thì phải tinh chuyên chẳng dừng nghỉ, lấy mức hết bệnh làm thời hạn.

Thế nào là Thường trụ trong duyên: Là tâm phải cẩn thận, niệm niệm (luôn luôn) y theo Pháp mà không duyên ra ngoài việc nào khác.

Thế nào là Phân biệt bệnh do đâu hát khởi, như ở đoạn trước đã nói.

Thế nào là Phương tiện: Là thổ khí, nạp khí, vận tâm duyên tưởng phải khéo léo thành tựu chẳng để mất chỗ thích hợp.

Thế nào là hành trì lâu: Là nếu dùng Pháp đó chưa có kết quả thì không kể đến ngày, tháng, thường tu tập chẳng bỏ.

Thế nào là biết lấy bỏ: Là biết có tăng ích (kết quả) thì phải chuyên cần; biết bị tổn giảm (không kết quả) thì bỏ đi, phải vi tế chuyên tâm điều trị.

Thế nào là Trì Hộ: Là khéo biết các duyên khác (việc cấm kỵ) xúc chạm.

Thế nào là Biết Già Chướng: Là khi được lợi ích chẳng nên nói với người ngoài, khi chưa biết kết quả thì chẳng nên sinh tâm nghi báng. Nếu y theo mười pháp này thì những bệnh được điều trị chắc chắn có hiệu nghiệm, ấy là việc chẳng phải lường dối.

## 10. CHỨNG QUẢ

Hành giả khi tu Chỉ Quán như thế, có thể rõ biết được các Pháp đều do tâm sinh, nhân duyên lường dối chẳng thật cho nên Không, vì biết là không tướng danh tự của tất cả các Pháp là không thật có. Ấy là Thể Chân Chỉ.

Bấy giờ, trên không thấy có quả Phật đáng cầu, dưới không thấy có chúng sinh đáng độ. Đó gọi là từ Giả Quán nhập Không quán, cũng gọi là Nhị Đế Quán, cũng gọi là Tuệ Nhân, cũng gọi là Nhất Thiết Trí.

Nếu trụ ở quán này thì rơi vào địa vị Thanh Văn, Bích-chi-phật. Nên kinh chép: “Các chúng Thanh Văn, v.v... tự than rằng: Bọn ta nếu

nghe cõi nước của Phật thanh tịnh, giáo hóa chúng sinh, tâm không vui thích. Vì sao? Vì tất cả các Pháp đều vắng lặng, không sinh không diệt, không lớn không nhỏ, vô lậu vô vi, suy nghĩ như thế chẳng sinh ưa thích”.

Phải biết, nếu thấy Vô vi mà nhập vào Chánh vị thì người đó không thể nào phát tâm Tam-bồ-đề. Đây chính vì Định lực nhiều, chẳng thấy Phật tánh.

Nếu Bồ-tát vì tất cả chúng sinh, thành tựu tất cả Phật Pháp, chẳng nên chấp trước Vô vi mà tự vắng lặng. Bấy giờ nên tu từ Không Quán nhập Giả Quán, thì phải quán kỹ tâm tánh tuy không, nhưng khi có duyên đối thì cũng có thể sinh ra tất cả các Pháp, y như huyền hóa, tuy không nhất định thật, cũng có sự thấy, nghe, hay, biết, các tướng khác nhau chẳng đồng.

Khi hành giả quán như thế, tuy biết tất cả các Pháp rốt ráo vắng lặng, hãy đối với Không này mà tu các hạnh, như trồng cây trong không, cũng có khả năng phân biệt các căn của chúng sinh vì tánh dục vô lượng, nên nói Pháp vô lượng. Nếu thành tựu được biện tài Vô ngại thì sẽ lợi ích cho chúng sinh sáu đường. Ấy là Phương tiện tùy duyên Chỉ, chính là từ Không nhập Giả quán, cũng gọi là Bình đẳng quán, cũng gọi là Pháp nhãn, cũng gọi là Đạo Chứng trí. Hành giả trụ trong Quán này, vì năng lực trí tuệ nhiều, tuy thấy Phật tánh mà chẳng được rõ ràng. Bồ-tát tuy thành tựu được hai thứ quán này, đó chính là Phương tiện quán môn, chứ chẳng phải Chánh quán.

**Kinh nói:** “Hai loại trước là Phương tiện đạo, nhờ hai Pháp Không quán ấy mà được vào Trung đạo Đệ nhất nghĩa quán, song chiếu hai đế; tâm và tâm sở vắng lặng, tự nhiên trôi vào biển Tát-bà-nhã (biển Tát-bà-nhã, Sarvajñā, là Nhất thiết trí hay Nhất thế chủng trí, tức là trí của Chư Phật ở quả vị viên mãn rốt ráo). Nếu Bồ-tát muốn trong một niệm đầy đủ tất cả Phật Pháp, phải tu Tức nhị biên Phân biệt chỉ, thực hành ở Trung đạo Chánh quán”.

Thế nào là tu Chánh quán? Nếu hành giả thể biết tâm tánh chẳng phải chân, chẳng phải giả, dứt tâm duyên theo chân giả, gọi đó là Chánh. Quán kỹ tâm tánh, chẳng phải không, chẳng phải giả; nếu soi rõ được như thế thì đối với tâm tánh thông đạt được Trung đạo. Viên chiếu nhị đế; nếu thấy được Trung đạo nhị đế ở tự tâm, thì thấy được Trung đạo hai đế của tất cả Pháp, cũng chẳng thủ Trung đạo hai đế, vì tánh quyết định không có. Ấy gọi là Trung đạo Chánh quán.

Như trong bài kệ Trung Luận nói:

*Pháp do nhân duyên sinh  
Ta nói tức là Không  
Cũng gọi là giả danh  
Cũng là nghĩa Trung đạo.*

Đào sâu ý của bài kệ trên, chẳng những phân biệt đầy đủ hành tướng của Trung quán mà cũng gồm nói chỉ thú của hai thứ Phương tiện quán môn ở trước. Phải biết Trung đạo Chánh quán là Phật nhãn, Nhất thiết chủng trí, nếu trụ ở quán này thì năng lực định tuệ bình đẳng, thấy Phật tánh được rõ ràng, an trụ Đại thừa, bước đi khoan thai, sức mau như gió, tự nhiên trôi vào biển Tát-bà-nhã.

Bất giới hành giả thực hành:

Hạnh Như lai, vào nhà Như lai, mặc áo Như lai, ngồi tòa Như lai, tức là dùng năng lực trang nghiêm của Như lai mà tự trang nghiêm; được sáu căn thanh tịnh, vào cảnh giới Phật, đối với tất cả Pháp không dính mắc, tất cả Phật Pháp đều hiện ở trước, thành tựu Tam-muội Niệm Phật.

An trụ trong Định Thủ-lăng-nghiêm, tức là khắp hiện sắc thân Tam-muội, khắp vào cõi Phật mười phương, giáo hóa tất cả chúng sinh, trang nghiêm thanh tịnh tất cả cõi Phật, cúng dường Chư Phật mười phương, thọ trì tất cả Pháp tạng của Chư Phật, đầy đủ các hạnh Ba-la-mật, ngộ nhập địa vị Đại Bồ-tát bảy giờ cùng làm bạn ngang hàng với Bồ-tát Phổ Hiền, Văn-thù.

Thường trụ trong Pháp tánh thân, thì được Chư Phật khen ngợi, thọ ký, tức là trang nghiêm trời Đâu-suất-đà, thị hiện giáng thần vào thai mẹ, xuất gia, ngồi đạo tràng, hàng ma oán, thành Chánh giác, xoay bánh xe Pháp, nhập Niết-bàn (tám tướng thành đạo). Đối với các cõi nước mười phương rớt ráo được tất cả Phật sự, đầy đủ được hai thân Ứng, Chân. Đây là Bồ-tát mới phát tâm.

**Trong Kinh Hoa Nghiêm chép:** “Khi mới phát tâm liền thành Chánh Giác, rõ thấu được tánh chân thật của các Pháp, bao nhiêu thân trí tuệ chẳng do tha ngộ”. Cũng nói: “Bồ-tát mới Phát tâm được Như lai một thân hiện vô lượng thân”. Cũng nói: “Bồ-tát mới Phát tâm tức là Phật”.

**Kinh Niết-bàn chép:** “Bồ-tát mới Phát tâm cho đến cuối cùng hai thời chẳng khác”. Hai tâm như thế, tâm trước (sơ phát tâm) là khó thực hành.

**Kinh Đại Phẩm chép:** “Tu Bồ đề! Có Đại Bồ-tát từ khi vừa Phát tâm tức đã ngồi Đạo tràng, xoay bánh xe chánh pháp. Phải biết là Bồ-

tát đó làm y như Phật”. Ở đây, lấy việc Long Nữ hiến châu trong Kinh Pháp Hoa làm bằng chứng.

Như thế, các Kinh đều nói mới phát tâm làm đủ tất cả Phát pháp: Tức là “tự Môn” trong Kinh Đại Phẩm; Tức là “Vì khiến chúng sinh khai tri kiến Phật” trong kinh Pháp Hoa; tức là “Vì thấy Phật tánh, nên trụ Niết-bàn”, trong kinh Niết-bàn.

Đã lược nói xong tướng Bồ-tát Sơ phát tâm nhờ tu Chỉ quán mà được chứng quả. Xong, kế tiếp nói tướng hậu tâm chứng quả

Cảnh giới của Hậu tâm chứng được thì không thể biết, nhưng nay suy tìm trong kinh giáo nói, thì hoàn toàn chẳng rời hai pháp Chỉ Quán.

Vì sao? Như Kinh Pháp Hoa chép: “Ân cần khen ngợi trí tuệ của Chư Phật”, là Quán nghĩa, đây tức là dựa theo Quán để nói về quả.

Kinh Niết-bàn nói rộng một trăm câu giải thoát để giải thích Đại Niết-bàn, Niết-bàn là nghĩa của Chỉ. Đây là dựa theo Chỉ để nói về quả.

Nên nói rằng: Đại Bát Niết-bàn là thường vắng lặng”. Định là nghĩa của Chỉ.

Trong Kinh Pháp Hoa mặc dầu đứng về Quán để nói Quả là thuộc về Chỉ, nên nói rằng: “Tướng thường vắng lặng của rốt ráo Niết-bàn rốt cuộc quy về không”.

Trong kinh Niết-bàn tuy y cứ vào Chỉ để nói Quả là thuộc về Quán, nên lấy ba đức làm Đại Niết-bàn.

Trong hai bộ Đại kinh này mặc dầu lời văn rõ và ẩn khác nhau, nhưng đâu chẳng cùng y cứ vào hai môn Chỉ Quán mà nói về chỗ rốt ráo, và y cứ vào hai pháp Định, tuệ để nói về Cực quả.

Hành giả nên biết Sơ quả và Hậu quả đều không thể nghĩ bàn, nên Kinh Kim Quang Minh tân dịch chép: “Tiến tế Như lai không thể nghĩ bàn, trung tế Như Lai mỗi mỗi trang nghiêm, hậu tế Như lai thường không phá hoại”, vì đều y cứ về tu hai tâm Chỉ Quán để nói về Quả. Bài Kệ trong Kinh Ban-Châu Tam-muội nói:

*Chư Phật từ tâm được giải thoát, Tâm ấy thanh*

*tịnh nên vô cấu,*

*Năm đường sạch hết chẳng thọ sắc, Hữu học do đây*

*thành Đại đạo.*

Mong cho người thực hành phải dứt trừ ba Chướng và năm Cái, nếu chẳng dứt trừ thì dầu cho siêng năng dụng công cũng không bao giờ có lợi ích!