

# **KINH NGŨ MÔN**

## **THIÊN PHÁP YẾU DỤNG**

*Hán Dịch: Đàm Ma Mật Đa, đời lưu Tống*

*Việt Dịch: TT. Thích Nguyên Xuân*

---o0o---

*Nguồn*

*www.quangduc.com*

*Chuyển sang ebook 11 - 8 - 2009*

*Người thực hiện : Nam Thiên – namthien@gmail.com*

*Link Audio Tại Website <http://www.phatphaponline.org>*

---o0o---

Pháp cốt yếu tọa thiền có năm môn: một là an ban; hai là bất tịnh; ba là từ tâm; bốn là quán duyên; năm là niệm Phật. Hai môn an ban, bất tịnh với quán duyên ba môn này có cảnh giới trong và ngoài. Niệm Phật từ tâm duyên cảnh giới ngoài. Vì tùy theo bệnh chúng sanh mà chế ra năm môn ấy. Người nào nhiều loạn tâm, dạy pháp an ban. người nào nhiều tham ái, dạy quán bất tịnh. Người nào nhiều sân hận, dạy pháp Từ tâm. Nếu người đắm nhiều về ngã thì dạy pháp nhân duyên. Nếu người tâm trầm trệ thì dạy pháp niệm Phật.

Nếu hành giả có thiện tâm đã đến (chỗ thầy) mà chưa từng niệm Phật tam muội thì dạy họ nhất tâm quán Phật. Khi quán Phật phải nhất tâm quán tướng hảo Phật rõ ràng phân minh, thật kỹ rồi, sau đó nhắm mắt nhớ để trong tâm. Nếu không rõ ràng thì trở lại mở mắt nhìn thật kỹ để tâm thấy rõ. Sau đó trở lại ngồi ngay thẳng ý đốn chánh buộc niệm trước mặt. Như đối diện trước Phật thấy rõ ràng không khác thì đứng dậy đến quỳ bạch thầy: “Con ở trong phòng buộc niệm thấy Phật (như lúc nhìn tượng) không khác”. Thầy dạy: “Người trở về chỗ cũ buộc niệm trên trán nhất tâm niệm Phật”. Khi ấy trên trán có Phật xuất hiện từ một đến mười cho đến vô lượng. Nếu hành giả thấy trên trán có nhiều Phật xuất hiện, nếu thân Phật đi không xa mà trở về thì thầy dạy nên biết, đây là người cầu thanh văn; nếu đi hơi xa mà trở về là người cầu bích chi Phật. Nếu đi xa rồi trở về thì đây là người cầu

đại thừa. Phật xuất hiện ở ba bậc này đi rồi trở lại gần thân (hành giả) làm cho đất có sắc vàng ròng. Các đức Phật này đều nhập vào đất, đất bằng như bàn tay trong sáng như gương tự quán thân mình trong sáng như đất thì đây gọi là được cảnh giới niệm Phật tam muội; được cảnh giới này rồi thì bạch thầy; thầy dạy: đó là cảnh giới tốt. Đây gọi là Pháp quán ban đầu vậy.

Thầy lại dạy buộc niệm tại tim, sau đó quán Phật liền thấy chư Phật từ tim xuất hiện tay cầm gậy lưu ly, hai đầu gậy hiện ra người của ba Thừa; ánh sáng lớn có, nhỏ có xuất hiện như thế rồi vị Phật cuối cùng cầm gậy đứng trụ ở tim. Vị Phật đứng cuối cùng xoay thân trở vào thì các vị Phật đi trước đều theo vào. Nếu là người Tiểu Thừa (các Phật) vào hết thì dừng. Còn người đại thừa, các Phật vào hết rồi thì từ các lỗ chân lông trên thân (phóng ra ánh sáng) trùm khắp bốn biển, trên đến trời Hữu Đảnh, dưới tới ranh giới của gió (phong tế). Chiều như thế rồi trở lại nhập vào thân như lưu ly trong suốt. Sở dĩ ánh sáng trở lại nhập vào thân là muốn chỉ thị tướng cảnh giới đẹp đẽ mạnh mẽ sinh động. Được như vậy liền đến bạch thầy. Thầy dạy: “Đây gọi là chỗ của tất cả các niệm. Vì hay sanh các định nên gọi là Niệm Xứ. Sở đắc đầu tiên của đệ tử chư Phật là (đều đắc) pháp này, chẳng phải là kiến giải của hàng tà đạo thần tiên. Trên đầu gậy là tướng định. Ánh sáng là tướng trí tuệ vậy. Trong đây là tướng cảnh giới của phàm phu.

Thầy lại dạy: từ đây người bỏ hai pháp quán trước mà buộc tâm ở rốn, nghe lời thầy dạy nhất tâm quán rốn. Quán rốn không lâu bỗng thấy rốn có tướng máy động, thấy rõ không loạn; thấy rốn có vật như trứng chim Nhạn, có màu trắng sáng; liền đến bạch thầy.

Thầy dạy: Người hãy tiếp tục quán, nghe lời thầy dạy quán tiếp thì có hoa sen cảnh bằng lưu ly đài bằng vàng trên đài có Phật ngồi kiết già; trong rốn vị Phật ấy, lại xuất hiện đức Phật ngồi kiết già trên hoa sen, hiện ra kế tiếp như vậy cho đến biển lớn, cuối cùng một vị Phật gần hải biên (ranh giới của biển) trở lại nhập vào rốn vị Phật thứ hai, vị Phật thứ hai trở lại vào rốn vị Phật thứ ba, nối tiếp nhau như vậy trở về nhập vào... cho đến vị Phật (xuất hiện) từ rốn của hành giả, làm cho mỗi mỗi Phật vào trong rốn của hành giả rồi, thì từ các lỗ chân lông trên chân hành giả xuất hiện hoa sen, đầy khắp trong hư không giống như (chuối) Anh lạc quý báu rủ xuống. Thấy các hoa sen hiện ra như vậy, sau đó đều nhập vào rốn, khi ấy thân thể hành giả nhẹ nhàng, mềm mại, vui thích, tự thấy thân mình trong suốt như màu sắc tạp bảo; liền đem điều mình thấy đến bạch thầy.

Thầy nói: “Rất tốt! Người khéo dụng tâm quán thân này nên thành tựu tướng định ấy”. Thầy dạy tiếp tục quán rôn, liền như lời dạy, quán tiếp thấy trên đỉnh (đầu) có hào quang năm màu, thấy rồi bạch thầy.

Thầy nói quán tiếp trong hào quang có năm tướng lành. Theo lời dạy quán rồi thì thấy một vị Phật ngồi kiết già ở trong ánh hào quang. Lại quán Phật trong năm hào quang có tướng lành gì? Liền thấy trong miệng Phật nhiều loại hoa sen xuất hiện, hiện đầy khắp mặt đất. Lại quán đức Phật trong năm ánh hào quang thì thấy năm sư tử xuất hiện từ rốn Đức Phật. Sau khi xuất hiện sư tử ăn hết các hoa rồi trở vào rốn vị Phật trong năm hào quang, sư tử vào rồi thì năm hào quang và Phật liền nhập vào đảnh. Đây gọi là tướng định sư tử phân tán tam muội .

Hành giả quán ánh sáng vào thân Phật rồi thì thân hành giả có màu vàng rờn, thấy màu ấy rồi thì thấy trong rốn có một vật tròn trong sáng như mặt trời mặt trăng, thấy rồi bạch thầy. Thầy dạy quán tiếp, liền thấy Phật hiện khắp dưới nách và trong eo, phàm bốn Phật xuất hiện, hiện ra rồi thì thấy bốn thân Phật. Mỗi vị Phật phát ra vô lượng mặt trời tròn sáng. Nhờ ánh sáng ấy nên thấy hình sắc của bốn thiên hạ trên đến (trời) hữu đảnh dưới đến ranh giới của gió, thấy rất rõ ràng. Như thấy lòng bàn tay không có chướng ngại. Đây gọi là cảnh giới trong sáng giải thoát. Thấy như thế rồi lại thấy bốn Phật xuất hiện từ chỗ nào thì theo chỗ ấy trở vào. Sau khi bốn Phật vào thì lại thấy các tia ánh sáng trắng vào ở trước thì ra ở sau, vào ở sau thì ra ở trước, vào bên trái thì ra bên phải, vào bên phải thì ra bên trái, bốn loại ra vào như thế xong thì thấy thân mình trong sáng và nước bốn bên tràn đầy ánh sáng thanh tịnh. Đây gọi là cảnh giới trong sáng. Đã thấy ánh sáng này thì gọi là thành tựu niệm Phật tam muội trong đệ tứ thiên.

Hành giả môn bất tịnh với thiện tâm đến chỗ thầy khi chưa thọ pháp; thầy dạy: Trước tiên ngồi ngay thẳng trong phòng bảy ngày. Nếu có duyên thì cảm thấy thân và rốn có tướng máy động, thấy thân mình rõ ràng trên móng ngón chân cái bên trái có xương mọc như hạt châu. Hành giả rời chỗ ngồi đem hiểu biết ấy bạch thầy. Thầy dạy hành giả đi đứng (nằm) ngồi giữ tướng này. Người có nhiều cảnh giới bên trong thì chiêm nghiệm thật cao xa; biết (người ấy) duyên bên ngoài nhiều. Nếu nhất tâm từng bước chiêm nghiệm thật kỹ thì biết thuộc (là người) duyên bên trong, người duyên bên ngoài thì dạy quán thân chết ở bãi tha ma, thấy rồi về lại ngồi trong phòng tự quán thân mình, nghĩ về xương ba ngày liền không xao lãng. Tiếp đến quán người trong phòng dần đến cho thấy xương trắng; kế đó quán nối nhau cho đến tận biển lớn. Nhờ tướng gì mà biết đến nơi biển lớn? Do thấy được sóng nước;

tất cả xương người và thân mình đều đeo (chuỗi) anh lạc. Lại thấy nước lớn đến tưới đầy trên đỉnh đầu, mình đã đầy thân mình rồi thì khiến cho máu từ ngón chân chảy ra thành sông. Đây gọi là tam muội yểm hoạn vậy.

Lại chuyên chú niệm như trước thì thấy tất cả (xương kia) nằm rạp chỉ còn thân mình vẫn như trước. Dem việc ấy bạch thầy, Thầy dạy: người tự quán một phần thành năm phần. Sở dĩ quán làm năm phần là muốn biết nội giác ngoại giác để làm kinh nghiệm. Thân nếu có thể tách rời làm năm phần rồi, thì biết khi ấy không có ngã, mọi vật cũng vô ngã. Nếu tâm trụ trong pháp định vô ngã thì khi trụ định thấy từng đốt xương hiện thành dao, các dao nhọn đều phát ra tia sáng. Đây gọi là cảnh giới trí tuệ vô ngã .

Lại buộc tâm vào xương trắng thì thấy trên xương sao sáng xuất hiện, bốn bên có viên nhỏ bằng vàng. Sao là cảnh giới trong sáng; viên nhỏ là cảnh giới trí tuệ; đây gọi là cảnh giới xương trắng đã xong vậy .

Ở trong mười tướng lược nêu tướng xương trắng. Hành giả tuy thấy tướng xương trắng nhưng đối với sắc tướng nam nữ còn sanh tâm ái, muốn trừ tâm ái này thì nên quán ba mươi sáu vật. Khi quán phải buộc tâm trên trán, buộc tâm không lâu sẽ thấy minh châu hiện trên trán, không để rơi mất, tâm trụ kiên cố. Sở dĩ có tướng này là pháp đang xuất hiện. Như vậy không lâu, thầy dạy phóng xả rồi nhập vào đất, vào đất rồi tùy theo đó mà quán (châu) trong sáng mà không ra ngoài địa giới. Vì thế (người trí) tự thấy thân mình và (thấy) khắp nơi đồng băng vượt qua không giới; vì thế thân thể hành giả mềm mại vượt qua thủy giới; vì thế hành giả tự thấy thân mình và khắp nơi là nước, trên mặt xuất hiện bong bóng đến phong giới. Vì thế hành giả tự thấy thân mình giống như ngọc châu trên hư không hoặc trên không ánh sáng minh tịnh lại đến cùng với hạt châu, hạt châu đã xuất hiện rồi nhập vào trong rốn hành giả, đã vào thì thấy ba mươi sáu vật rõ ràng không ngăn ngại, khi ấy hành giả đắc hoàn toàn định tướng nam nữ .

Pháp quán bạch cốt (xương trắng)

Quán xương trắng bỏ hết thịt máu gân mạch của thân. Xương mắc nhau trắng như ngọc kha, như ánh sáng của tuyết. Nếu không thấy thế thì phải như người bệnh ghẻ, thầy thuốc nói cho thân nhân họ: “Nếu cho uống máu có màu như sữa thì chắc chắn lành. Thân nhân người bệnh làm những vật trong nhà thành màu trắng hết, lấy bạc trắng làm đồ đựng máu nói với người bệnh: uống sữa này bệnh ắt lành, bệnh nhân nói: Máu?”

Đáp rằng: vật màu trắng trị bệnh, lẽ nào ông không thấy các vật trong nhà đều là màu trắng sao? Lỗi là vì thấy máu, chỉ cần chuyên niệm tướng sữa, chớ nghĩ là máu, như vậy bảy ngày liền biến thành sữa. Huống chi xương thật là màu trắng mà không thể thấy, thì liền thấy xương người. Tâm hành giả trong pháp quán xương người, sanh diệt nối nhau như sợi chỉ khâu hạt châu. Đã thấy như vậy và quán thân bên ngoài cũng lại như vậy. Nếu tâm không bỏ an trụ trong tinh tấn, như dùi lửa thấy khói, đào giếng thấy bùn thì không lâu sẽ được nước. Nếu tâm trụ yên mở được mắt thấy xương rõ ràng, như nước lắng trong thì thấy được hình dáng của bóng mặt còn nước đục thì không thấy.

Quán Phật tam muội: Phật là vua pháp có thể khiến cho người được các pháp lành cho nên người tọa thiền trước phải niệm Phật. Niệm Phật có thể khiến cho vô lượng tội vi tế mỏng dần, được các thiên định; chí tâm nhớ Phật, Phật cũng nhớ người, làm vua mà tưởng nhớ Phật thì trách chúa oan gia không thể gần gũi xâm lấn. Niệm Phật cũng vậy, các pháp ác không thể nhiều loạn. Nếu người nhớ nghĩ đến Phật mà Phật không còn tại thế thì làm sao nhớ nghĩ được? Người tự tin thì chắc chắn thấy. Nên nhìn tượng đẹp, y như Phật thật, trên từ nhục kế, bạch hào giữa chân mày, dưới cho đến chân. Lại nhìn từ dưới lên đến nhục kế, tướng tướng nhìn thật kỹ. Rồi trở về chỗ yên tĩnh nhắm mắt tư duy buộc tâm tại hình tượng không cho nghĩ việc khác. Nếu duyên vào việc khác thì nhiếp niệm trở về. Tâm tự quán sát như ý thấy được thì đó là được định quán duyên. Nên nghĩ như vậy: Ta cũng không đến tượng cũng không lại mà được thấy là do tướng trụ nên tâm định. Đã được định thấy Phật rồi, sau đó tiến đến quán sanh thân của Phật liền được thấy như đối diện Phật không khác. Tâm người dong ruổi đa phần duyên vào pháp ác. Cần phải như người mẹ trông nom con nhỏ không cho tạo ác. Nếu tâm không trụ nên tự trách tâm: “Khổ già bệnh chết thường đến bức não. Hoặc sanh cõi trời đấm trước đục vi diệu, không có tâm thiện pháp điều trị. Hoặc đọa vào ba đường ác khổ não sợ hãi kinh khiếp, thiện tâm không sanh. Đối với thân này hiện nay cần phải chí tâm niệm Phật”. Lại nghĩ rằng: “Sanh vào thời mạt thế, pháp sắp diệt mất. Giống như đánh trống mở cửa phóng thích tù nhân, hồi trống gần dứt cửa đóng một cánh, lẽ nào không tự biết, không mong ra khỏi ngục. Sanh tử tử vô thủy thế giới ở quá khứ đến giờ khổ não dồn dập vạn mối, nay mới thọ lãnh pháp chưa được thành tựu; giặc chết vô thường, thường đến gây hại, trải qua khổ sanh tử vô số kiếp”. Các cách quở trách tâm như vậy làm cho tâm trụ tướng, đi đứng ngồi nằm thường được thấy Phật. Sau đó lại tiếp quán sanh thân; được thiên định rồi chuyển tiếp thì dễ quán sanh thân (Phật). Người quán pháp thân đã nhờ quán tượng nên tâm tùy tướng mà thành tựu, gom ý nhập định thì liền

được thấy. Nên nương vào tượng để niệm sanh thân Phật. Quán rằng: như Phật ngồi dưới cội bồ đề quang minh rực rỡ tướng đẹp kỳ lạ. Lại như trong vườn Lộc Dã thuyết pháp Tứ Đế cho năm tỳ kheo. Lại như lúc trên núi Kỳ Xà Quật phóng đại quang minh thuyết bát nhã cho các đại chúng. Thuận theo chỗ dụng nhất tâm buộc niệm tại tiền không để tán loạn tâm tưởng được trụ thì liền thấy Phật, động thân khoái lạc suốt thấu xương tủy. Ví như lúc nóng được (vào) ao mát mẽ, lạnh được vào phòng ấm. Cái vui thế gian không thể ví dụ. Người quán pháp thân tự mình ở trên không trung thấy sanh thân của Phật. Nên nương vào sanh thân mà quán trong pháp thân có mười lực, bốn vô sở úy, mười tám pháp bất cộng, đại từ đại bi vô lượng nghiệp thiện. Như người trước thì thấy bình vàng sau đó thấy bảo châu Ma Ni trong bình. Bởi vì pháp thân chơn thật vi diệu thần trí không gì sánh được, không gần không xa, không khó không dễ. Vô lượng thế giới đều thấy như trước mắt, không có một pháp nào mà không biết, tất cả các pháp không chỗ nào mà không hiểu rõ. Cho nên hành giả nên thường chuyên niệm không cho tâm tán loạn. Nếu có nghĩ duyên khác thì thu nhiếp trở về. Lại nữa đối với tất cả lỗi về đời sống (mạng): nên biết khi chết các căn diệt trước thì như rơi vào hầm lửa, tiếng kêu vang đến trời phạm thiên, rất sợ hãi mà không khỏi giặc chết, chỉ có Phật là người duy nhất có năng lực cứu vớt, cho các trời người cái vui niếp bàn. Lại nữa tất cả chư Phật đời đời thường vì tất cả chúng sanh nên không tiết thân mạng. Như Phật Thích Ca Văn khi làm thái tử ra ngoài du ngoạn nhìn thấy một người bệnh hủi liền hỏi (sắc), thầy thuốc nói: cần phải uống máu, bôi tủy của người không sâu mới có thể lành được. Thái tử suy nghĩ và nói: “Người này rất hiếm. Giả sử có người như thế thì cũng không thể hại họ. Một người lành bệnh, một người chết”, liền đem thân mình hy sinh cho thầy thuốc trị bệnh, Phật vì tất cả chúng sanh cũng lại như vậy. Ân Phật sâu nặng hơn ân của cha mẹ. Giả sử tất cả chúng sanh là một phần trong hai phần thì nên nghĩ đến Phật không nên nghĩ gì khác, như vậy mỗi mỗi công đức tùy theo niệm mà hiện hành. Nếu niệm này mà thành tựu thì đoạn trừ các trói buộc cho đến đạt được Vô Sanh Pháp Nhẫn. Nếu ở giữa giai đoạn (tu tập) các bệnh phát sanh thì tùy bệnh uống thuốc. Nếu không được định thì nương hạnh nghiệp ấy cung điện tự theo, hưởng sự tôn quý bậc nhất trong cõi trời Lục dục; hoặc nhất định sanh ở trước chư Phật vậy. Như người dùng thuốc pha với vàng đỏ nếu không thành vàng thì cũng thành bạc.

Pháp quán mười phương Chư Phật. Người niệm mười phương Chư Phật ngồi quán phương đông bỗng nhiên sáng rực, không có các núi sông vách đá, chỉ thấy một đức Phật ngồi kiết già đưa tay thuyết pháp, tâm sáng quan sát tướng hảo quang minh thật rõ ràng buộc tâm nơi Phật không cho duyên vào việc khác, tâm nghĩ việc khác thì thu nhiếp trở về quán. Như vậy mà

thấy Phật thì tăng lên mười đức Phật, đã thấy Phật sau đó lại tăng lên trăm vị, ngàn vị cho đến vô biên thân Phật. Gần thì khiến cho xa hơn rộng hơn. Chỉ thấy hào quang chư Phật giao tiếp nhau. Tâm sáng quang sát được như vậy. Hồi tưởng quán phương đông, phương nam cũng như trên, đã được thành tựu thì quán phương tây, phương bắc bốn góc trên dưới cũng lại như vậy. Đã hướng đến các phương đều thấy chư Phật rồi, thì nên trong một lúc mà quán mười phương chư Phật, duyên trong một niệm trùm khắp mà được thấy. Định tâm thành tựu thì ở trong định thấy mười phương chư Phật đều thuyết pháp cho ta, trừ hết lưới nghi đắc vô sanh nhĩ. Nếu có nhân duyên tội của đời trước, không thấy được chư Phật, phải một ngày một đêm sám hối sáu thời, khuyến thỉnh tùy hỷ thì dần dần được thấy nhờ sự hướng thỉnh, tuy không được nghe thuyết pháp nhưng nhờ sự khuyến thỉnh tâm người ấy vui thích, thân thể an ổn không có hoạn nạn.

---o0o---

## **Pháp Mới Tập Toạ Thiên**

Trước tiên dạy chú ý quán trên ngón chân cái phải thấy phình to dùng ý bốc móng chân bỏ đi, làm cho thứ nước màu vàng như máu mủ chảy ra gân thịt khô hết chỉ còn thấy xương trắng; thấy rõ ràng thì nên giảng rộng về quán xương. Nếu người thấy xương đầy cả trời đất thì nên dạy về Đại Thừa. Nếu người thấy gần thì nên dạy về Tiểu Thừa. Dạy chú ý quán chóp mũi nhớ tưởng gân thịt thân người đều là tinh khí bất tịnh của cha mẹ hợp thành, kể đến quán răng trắng trong thân người chỉ là xương trắng này vậy. Nếu thấy răng dài hoặc trên trắng trắng thì liền quán xương làm cho cả thân đều trắng, xa gần như trên, tùy theo căn cơ sâu cạn của người này. Hoặc khi dạy mà hành giả không thể mau chóng thấy được xương trắng thì như thường lệ dạy quán cửu tướng đề tu tập một tháng, một thu trước khi thấy được xương trắng. Nếu thấy chúng sanh thì dạy quán pháp quán Từ tâm. Dạy quán thân xương trắng nếu thấy vật khác nên nói trước với họ đây cũng tốt vậy; nhưng bỏ việc này chỉ quán xương trắng. Người trước đó, đã từng quán xương trắng nói: “Cảm thấy trong thân tôi nóng thì dạy họ tiếp tục quán sẽ thấy sau cảm giác nóng là sự an ổn vui thích. Đây là pháp Noãn.”

Kể đến dạy dùng ý tách rời xương trắng làm cho từng đốt tách rời nhau. Nếu thấy vật khác nên khiến cho bỏ qua chỉ quán xương trắng tách rời. Quán như vậy lâu sau, nếu nói: “trên đỉnh đầu tôi có lửa xuất hiện” dạy quán tiếp (hành

giả) nói rằng: tôi thường thấy trên đỉnh có lửa xuất hiện, trong thân an lạc không có loạn tưởng. Đây là pháp Đảnh.

Lại dạy chú ý khiến cho xương trắng sáng sạch rồi, phân tán rơi vãi trên đất như tuyết. Hoặc giống như đất bùn ở trên đất trên đá, có ánh sáng trắng hoặc các thứ vật lạ. Dạy quán lại như thế. Nếu nói liên tiếp thấy như vậy trong thân thích thú, nên bảo “hãy nhớ lại việc đời trước đây ông cùng làm với người ông thương” (hành giả) quán việc ấy rồi nói. Tôi nhớ lại người liền thấy tất cả nhưng đều biến thành máu mủ như nhớp thật khó nhìn.

Lại dạy quán thân như cỏ gai, như hư không như túi da. Nếu (hành giả) nói: tôi thấy thân tôi như cỏ gai khô, hoặc như hư không, như túi da, có lửa thiêu rụi nhưng không có Ngã. Dạy tiếp tục quán khi ý ông khởi, khởi từ đâu? Khi diệt từ đâu diệt? Quán việc ấy! Hành giả quán rồi nói: tôi thấy khi bắt giác khởi thì từ ý khởi, khi diệt thì từ chóp mũi diệt. Khi từ chóp mũi diệt rồi trong thân an tịnh, bỗng nhiên có ngã, phân biệt rõ ràng dạy quán trên đảnh (hành giả) nói: thấy thân tôi cao lớn trên đảnh tuôn ra nước đầy cả trong thân làm cho thân tràn đầy đến cực điểm, dòng nước từ trong rốn tuôn ra trên mặt đất, nước chảy hết rồi. Lại dạy làm nước tuôn xuống một lần nữa khiến cho thân to lớn. Nếu nói: “Tôi thấy nước lớn tràn đầy thân, nước trong thân chảy ra tạo thành một ao lớn”. Dạy quán dùng sữa tươi trên đảnh làm cho chảy vào thân. Nếu (hành giả) nói: “tôi dùng sữa tươi trên đảnh thì thân liền to lớn”. Dạy quán kỹ pháp ấy. Nếu hành giả nói quán trong khoảnh khắc thấy da nẩy lửa, lửa liền bùng cháy lan khắp trong thân, dùng nước dập lửa làm lửa tắt hết, khoái thích đặc pháp Tô Tức”. Dạy buộc ý quán ao. Đáp rằng: trong ao tự nhiên có rừng cây xanh quả ngọt, thấy quả này rồi; nếu có chúng sanh đói khát đến xin. Hành giả quán thấy việc ấy. Dạy (cho hành giả) liền khởi tâm từ, tự quán thân mình. Nếu nói: “Tôi quán máu mủ từ thân chảy hết ra đất, chúng sanh thấy vậy liền bốc mà ăn, ăn xong no nê họ theo bốn hướng mà đi. Dạy tự quán thân mình và quán thân người. Nếu nói: “Thấy nhiều chúng ngạ quỷ đến gần bên thân bị đói khát bức bách mạng như tơ tóc”. Liền dạy dùng tâm từ đem thân thí cho chúng. Nếu nói: “Tôi đem thân cho chúng, khiến chúng được no đủ” ừ. Lại dạy quán lại, nếu nói: “Tôi thấy thân chúng sanh bị thiêu đốt bốn phía”. Nếu thấy việc này nên dạy tự quán thân. Nếu nói: “Tôi thấy thân tôi máu mủ như nhớp. Chúng sanh thấy thân tôi trên đất liền bốc ăn; ăn no nê”, dạy quán cho kỹ. (hành giả) nói: “Tôi thấy bỗng nhiên lửa cháy thiêu đốt các tội nhân và cả thân tôi, những gì có trong ao nước tất cả đều bị cháy hết”, lại dạy quán kỹ chỗ thấy ấy. Nếu nói: “Tôi thấy chúng sanh và nước trong ao cùng với thân tôi tất cả đều bình phục như cũ”, dạy quán chúng sanh và thân mình. Nếu nói: “Tôi thấy sữa trong thân



chảy xuống đất, chúng sanh thấy sữa mà không thể ăn được vì tội quá nặng”, dạy dùng tâm từ quán. Nếu nói: “Trong khoảnh khắc sữa của tôi hóa thành mù, chúng sanh quá đói bèn ăn mù, ăn no nê rồi bỗng nhiên ở dưới chân lửa cháy bùng bùng thiêu các chúng sanh phút chốc tiêu mất”. Hành giả thấy việc này rồi nên dạy tự mình phát nguyện không thọ thân lại; dạy tìm quán ao như trước. Nếu nói: “Tôi quán thấy ao nước trong ao có hoa sen, cây to cành lá sum suê”. Thấy việc này rồi, tự quán thân mình ngồi cạnh lùm cây dưới nước, quán lửa trong thân phát ra đầy khắp ao, trong nháy mắt bỗng nhiên lửa cháy tự thiêu thân mình và chúng sanh, nước trong ao khô hết. Dạy quán lại xem. Nếu nói: “Tôi thấy trong ao bỗng nhiên có cây xanh ra cành lá sum suê còn có quả ngọt. Hành giả thấy vậy đến cây ăn quả no nê rồi thân tâm sáng suốt an ổn vui vẻ”. Dạy tịnh quán ao này và thân mình. Nếu nói: “Trong khoảnh khắc (nước) đều khô kiệt hết”, hành giả thấy tướng hoại này trong lòng sợ hãi liền đến thưa thầy. Thầy nên dạy quán thân là gốc của khổ, khiến cho hành giả quán thân như bọt nước. Nếu nói: “Tôi thấy thân tôi như bọt nước và thân hiện ra xương, hiện ra rồi liền lấy tay chạm vào thì giống như bột gạo dùng làm đất bằng phẳng”, lại dạy quán thân như túi hơi. Nếu nói: “Tôi quán thân như túi hơi thì liền biến ra xương, xương rất mịn liền lấy bôi trên đất, đất này màu xanh”. Lại dạy quán thân, nếu nói: “Tôi quán thân mình là vi trần và thân hiện ra xương, xương này toàn đen chạm vào liền thành đất”. Dạy quán thân mình và quán đất kia. Đáp rằng: “Tôi quán ao kia có rắn xuất hiện thân nó màu đỏ như rắn lửa đến bức ngặt thân liền biến thành lửa tự đốt thân mình, như vậy bảy lần, trên không trung bỗng nhiên có nước tưới xuống thân rắn liền diệt”. Dạy quán thân và quán đất trở lại. Nếu nói: “Tôi quán trong khoảnh chớp mắt tự nhiên xuất hiện ánh sáng trên cao rực rỡ đẹp đẽ rộng lớn”. Quán lại thân nếu nói: “Tôi cảm thấy khoan khoái tâm ý thích thú không có mệt mỏi, tự nhiên ánh sáng đến phủ khắp thân đến bảy lần”. Dạy tự quán thân nếu nói: Tôi thấy trên đánh mình có ánh sáng giống như tảng mây như màu bạc. Đầy đủ việc này mới hợp bước đầu trong đạo, cũng gọi là quán lửa. Tiếp đến quán thủy đại. Dạy cho quán trong thân chỗ nào có nước? Nếu nói khắp trong thân là nước. Dạy cho quán lại, nếu nói: Tôi thấy nước trong mắt hiện ra rất đẹp. Nếu không đắm trước ông quán nước, trên đầu từ đâu ra? Nếu nói tôi thấy nước ở trong mắt lại không rơi xuống đất, mắt như bong bóng nước trong đầu cũng đầy. Thầy nên hỏi: ông thấy nước giống như cái gì? Khi xuất hiện thì có tướng gì? Đáp rằng tôi thấy trong đầu không nóng không lạnh thì rất tốt. Nếu nói: nước nóng nên biết chẳng phải thật. Lại dạy quán lại, cần làm cho nước không nóng không lạnh mới là tướng thật. Dạy quán yết hầu, ngực cho đến trong bụng khiến cho thấy toàn đầy nước, nhưng đừng cho vào tay chân, nước phải giống màu pha lê nếu biết nước nóng vậy mới đúng là thật, ngoài ra

chẳng phải thật. Tiếp quán cho thân thông ra tay chân. Nếu nói: Tôi thấy đều là tướng túi da, lại thấy nước đầy khắp trong nhà giường và chỗ ngồi; nước này lạnh vậy mới đúng là thật ngoài ra chẳng phải thật. Nếu thấy đầu cũng là nước thì rất tốt. Kế đến quán thủy đại diệt ở đâu. Nếu nói: tôi thấy nước ở trong thân tiêu mất chỉ có da rỗng không hoặc như cỏ gai, lửa cháy thiêu rụi hết không có ngã vậy. (xong phần quán thủy đại).

Tiếp đến quán hỏa đại. Dạy cho quán bốn bên rôn lửa từ đâu có? Nếu nói tôi thấy lửa bén phía trên rôn hoặc nói từ trong mũi bén ra, hoặc nói từ trong miệng ra, hoặc nói trong mắt tai bén ra. Dạy cho quán lại. Đáp rằng: tôi thấy trong mũi phát ra ánh sáng năm màu giống như tơ trong thân không nóng không lạnh. Đây là một pháp. Dạy quán lại việc ấy; nếu nói tôi thấy lửa từ trên đánh đầu xuất hiện, hoặc nói từ đường dưới xuất hiện. Dạy cho quán lại nói rằng: tôi thấy lửa trên đầu giống như tắng mây hoặc nói ở dưới giống như mây, thân sáng khoái an ổn. Đây là một pháp.

Dạy cho quán lại thân, nói rằng: tôi thấy lửa từ trong rôn xuất hiện giống như hoa sen màu sắc như vàng thì rất tốt. Dạy cho quán lửa trong thân, nếu nói tôi đi hay ngồi đều thấy lửa không phải chỉ thấy khi ngồi. Khi đi thấy lửa giống như người cầm lửa đi, thường sáng rực trước mặt tôi, nhưng đối với người khác kỳ lạ trong họ thật sự không thấy mà thân vẫn thường nóng. Đây là một pháp.

Dạy quán kỹ lại việc ấy. Nói rằng tôi thấy trong nước biển lớn có hạt châu ma ni, châu ấy phát ra tia sáng như lửa. Đây là một pháp vậy. (xong phần quán hỏa đại).

Quán phong đại. Phong đại này tánh nó vi tế chẳng phải việc giải bày nên không nêu ra.

Bốn đại này là chỗ căn bản của việc tọa thiền tuy thấy nhiều tướng trạng khác nhau nhưng cần chú ý đến bốn pháp quán này.

Ban đầu dạy quán Phật: trước tiên dạy ngồi định ý không cho nghĩ các duyên suối đục bên ngoài, sau đó dắt đến trước tượng đẹp, khiến cho quán kỹ rõ ràng tướng hảo của tượng rồi ngồi yên, dạy dùng mắt tâm quán tướng hảo của tượng này. Nếu nói tôi thấy tượng rõ ràng là việc thứ nhất.

Dạy tự quán thân, cho thân ngồi yên dạy quán Phật trở lại, nếu nói tôi thấy một đức Phật cho đến mười vị Phật đều thấy rõ ràng là việc thứ hai.

Dạy cho tự quán kỹ thân mình để dần dần an ổn, dạy quán Phật trở lại, nếu nói tôi thấy mười đến hai mươi vị Phật rõ ràng đó là việc thứ ba.

Dạy tự quán thân cho thân trở nên thanh tịnh, dạy quán Phật trở lại, nếu nói tôi thấy hai mươi Phật cho đến năm mươi Phật rõ ràng như trước đó là việc thứ tư.

Dạy tự quán thân cho ý trở nên vi tế dạy quán thân Phật trở lại, nếu nói tôi thấy năm mươi Phật cho đến một trăm vị Phật tướng hảo như trước. Đó là việc thứ năm.

Dạy tự quán thân cho tâm trở nên vi tế, dạy quán Phật trở lại, nếu nói tôi thấy trăm Phật cho đến ngàn Phật rõ ràng như trước là việc thứ sáu.

Dạy tự quán thân cho tâm trở nên vi tế, trở lại dạy quán Phật, nếu nói tôi thấy hai trăm Phật đến bốn trăm Phật rõ ràng hơn trước là việc thứ bảy.

Dạy tự quán thân để tâm trở nên vi tế dạy quán Phật trở lại, nếu nói tôi thấy bốn trăm Phật đến tám trăm Phật, tướng hảo trở nên sáng rõ, là việc thứ tám.

Dạy tự quán thân cho tâm trở nên vi tế, trở lại dạy quán Phật, nếu nói tôi thấy tám trăm Phật cho đến một ngàn Phật là việc thứ chín.

Từ một vị Phật cho đến một ngàn vị, quán kỹ tướng hảo cho thật rõ ràng, trở lại tự quán thân mình máu mủ như nhớt, liền dạy khởi quán bất tịnh. Nếu thấy xương trắng thì khởi quán xương trắng. Nếu thấy chúng sanh đau khổ thì quán tâm từ, còn nếu không thấy việc này thì trở lại quán một đức Phật đem hết lòng khẩn thiết cầu sám hối đây là người mới học quán Phật pháp. Nếu hướng đến trụ địa thì nên quán khắp Phật. Nếu nói tôi thấy một vị Phật cho đến trăm vị ngàn vạn vị đến nhiều Phật tướng hảo rõ ràng là việc thứ mười.

Dạy quán tự thân cho tâm an tịnh sáng suốt dạy trở lại quán Phật phát thệ nguyện lớn, sanh tâm cúng dường. Nói: tôi thấy vô lượng chư Phật, tự nhiên có hoa ở trước Phật tôi liền dâng cúng dường khắp tất cả (Phật) là việc thứ mười một.

Dạy tự quán thân cho thân an tịnh sáng suốt, trở lại dạy quán Phật, nếu nói tôi thấy Phật như trước rồi sanh tâm hoan hỷ, dạy chí tâm quán Phật, nghĩ muốn cúng dường. Nếu nói tôi thấy tự nhiên có cây hoa mọc lên đủ

màu sắc, có người đem hoa đẹp ấy cho tôi rải lên trên chư Phật cúng dường, hoa ấy trùm khắp bất tận là việc thứ mười hai.

Kế đến dạy ngồi bên Phật tự quán thân mình cực kỳ an tịnh sáng suốt, trở lại dạy quán bắt đầu từ phương đông khiến cho ý đi về hướng đông thấy vô số Phật ý một mới dừng, là việc thứ mười ba.

Dạy cảnh giới trước tiếp tục đi về hướng đông, nếu nói ý tôi đi về hướng đông thấy vô số Phật đầy khắp hư không, không có biên giới ý một thì dừng trở lại xoay ý vòng tròn hướng đông để có giới hạn mới trụ phương nam, tây, bắc cũng y như thế là việc thứ mười bốn.

Dạy cho tự quán hết chi tiết trong thân Phật rõ ràng nếu nói tôi thấy rồi trở lại dạy quán dưới chân Phật, nếu nói tôi thấy dưới chân Phật có nhiều loại ánh sáng rực rỡ. Sau đó quán đến bốn phương tất cả chư Phật đều trên ánh hào quang trong hoa sen là việc thứ mười lăm.

Dạy cho quán Phật tâm vui quán kỹ dưới chân. Nếu nói tôi thấy dưới chân Phật phóng hào quang đến đại địa không có biên giới. Dạy nương vào ánh sáng mà quán, nếu nói tôi thấy vô lượng vô biên hào quang chiếu đến chỗ chúng sanh đau khổ khiến tất cả đều an vui là việc thứ mười sáu.

Dạy quán tự thân để trở nên an tịnh sáng suốt, dạy quán trong rốn một vị chư Phật, nếu nói tôi thấy trong rốn đức Phật phóng ra hào quang đi khắp bốn phương xa, tất cả chư Phật đều đứng trên ánh hào quang là việc thứ mười bảy.

Dạy quán theo ánh hào quang, nếu nói tôi thấy trong ánh hào quang hiện vô lượng người đều cảm thọ sự vui sướng là việc thứ mười tám.

Dạy tự quán thân cho tâm cực kỳ an tịnh sáng suốt, trở lại dạy quán hai vú vị Phật, nếu nói tôi thấy trong hai vú của vị Phật tự nhiên phóng ra hào quang đến khắp bốn phương tất cả chư Phật đến ở trên ánh hào quang là việc thứ mười chín.

Dạy quán theo ánh hào quang, nếu nói tôi thấy trong ánh sáng này có vô lượng người đều thọ sự vui sướng là việc thứ hai mươi.

Dạy tự quán thân thấy thân sáng rỡ dạy trở lại quán giữa chân mày của một đức Phật. Nếu nói tôi thấy hào quang phóng ra từ giữa chân mày lớn

như cái đầu dần dần to lớn hướng lên trên, vọt thẳng trong không trung. Dạy quán theo ánh sáng, được nương trên ánh sáng gì? Ý mệt thì dừng; trở lại tìm hướng đi, nếu nói tôi đi theo hướng đi lên đến vô cùng, đến chỗ cùng cực của ánh sáng là việc thứ hai mươi một.

**(Việc thứ 22 thiếu).**

Dạy tìm hóa Phật này bắt đầu từ phương Đông nếu nói tôi thấy hào quang mang theo vô lượng tia sáng nhỏ, tất cả đều như pháp quán, trên chót hào quang có hóa Phật đầy khắp phương Đông, mỗi vị cách nhau năm bước. Dạy đi tiếp hướng đông mà quán, nếu nói tôi thấy vô lượng Phật; ý mệt mới nghỉ. Dạy tiếp tục quán đến chỗ xa cùng cực, lại thấy tướng khác cho đến phương Nam, Tây, Bắc cũng lại như vậy là việc thứ hai mươi ba.

Dạy tự quán thân, nếu nói tôi thấy thân mình trong sáng giống như ánh sáng tụ. Dạy cho quán Phật kế đó lễ bái cúng dường, nếu nói tôi thấy vô lượng chư Phật đi thành hàng, tôi cầm các thứ hoa lần lượt rải lên, cúng dường chư Phật giáp vòng xong là việc thứ hai mươi bốn.

Dạy cho quán lại việc cúng dường hoa, nếu nói tôi thấy hoa rơi bên Phật liền hóa thành tràng hoa, hàng lối thứ lớp trang nghiêm đẹp vi diệu hết thấy đều như vậy, như thế tất cả chư Phật đều ngồi trên giường trong tràng hoa là việc thứ hai mươi lăm.

Dạy quán tràng hoa nếu nói tôi thấy tràng hoa lần lần cao lên, vọt lên không trung hiệp thành lọng hoa che tất cả chư Phật là việc thứ hai mươi sáu.

Dạy quán tự thân nếu nói tôi thấy thân mình to lớn giống như ánh sáng tụ lại; dạy trở lại quán Phật lần lượt giáp vòng rồi ngược nhìn lông hoa. Nếu nói tôi thấy trên lọng hoa trong có đài hoa bên dưới là bảy báu, trong thành có hoa, phía dưới dùng tay nắm giữ; dạy rải các phương cúng dường chư Phật, khiến cho biến khắp là việc thứ hai mươi bảy.

Dạy hướng đến Phật làm lễ cầu nguyện xong, dạy chí tâm ngồi ở bên Phật. Nếu nói tôi ngồi trong khoảnh nháy mắt thấy từ dưới đất vọt lên đài bằng bảy báu màu sắc đẹp đẽ hương thơm ngát, bèn đem cúng dường tất cả chư Phật là việc thứ hai mươi tám.

Dạy tự quán thân mình cho thật sáng và thật sạch, dạy cho ngồi gần bên Phật quán việc cúng dường hoa, nếu nói tôi thấy hoa này ở dưới chân đức Phật, hóa thành tòa lưu ly hàng lối thứ lớp trên chỗ Phật ngồi, khoảng đường giữa tất cả đều tạo thành bằng thứ báu bậc thượng, ngay thẳng không gì so sánh là việc thứ hai mươi chín.

Dạy tự quán thân nếu nói tôi thấy trong thân lại có thân nhỏ, hai lớp chồng lên nhau hiện ở trong, thấy bên ngoài trong sáng thì dạy trở lại quán Phật. Nếu nói tôi thấy tất cả chư Phật đến nhập vào trong thân một đức Phật mà không có dồn nén là việc thứ ba mươi.

Bước đầu dạy pháp quán tâm từ, trước tiên dạy sám hối: thân khẩu ý thanh tịnh thì chí tâm khẩn thiết phát thệ nguyện rộng. Sau đó dạy ngồi dùng mắt tâm tự quán thân mình, nếu nói tôi thấy thân mình thì quán thân người. Nếu nói tôi thấy chúng sanh khổ đau ở trước mặt, dưới chân họ lửa đốt thành hầm lửa, các tội nhân ở đó thân thể đốt cháy máu mủ chảy thành ao, kêu gào thất thanh đau khổ vô lượng, lại thấy bốn phương có thành bao quay gọi là việc đầu tiên.

Dạy phát nguyện lớn đem lòng thương xót, quán kỹ chúng sanh; nếu nói tôi thấy tội nhơn bị lửa bức ngặt dồn sang ao máu mủ hoá thành hầm lửa thiêu đốt tội nhơn khổ đau vô lượng, họ cùng kêu khóc hết nơi trốn tránh là việc thứ hai.

Dạy cho quán kỹ chớ có sợ hãi thệ tâm cứu giúp, dạy cho người người thay thế ông thậm chí nhiều người. Nếu nói tôi thấy người người thay thế tôi đem họ lên trên hầm cho họ được an nghỉ là việc thứ ba.

Dạy cho quán kỹ việc này nếu nói tôi thấy trong cửa các thành có vô lượng người đến, rơi vào hầm lửa lại chịu đau khổ có người thay tôi cho họ ra khỏi đem đến chỗ an ổn là việc thứ tư.

Dạy cho quán kỹ, nếu nói tôi thấy trong các cửa có người đến không dứt, chịu vô lượng khổ. Tôi dùng sức từ tâm liền dùng tay dắt họ qua cửa này thì toàn bộ bốn vách cửa liền vỡ nát là việc thứ năm.

Dạy dùng từ quán, nếu tôi thấy các vị trị tội nhơn sanh tâm thương xót nước mắt rơi như mưa, lấy tay dẫn dắt, tưới nước xuống hầm lửa, lửa dần dần tắt hết là việc thứ sáu.

Dạy quán lại việc ấy, thấy lửa tắt rồi chỉ có máu mủ đầy tràn hàm lớn, trong thân hiện ra nước để tẩy rửa trong ao, ao máu tiêu sạch chỉ còn nước lắng trong việc thứ bảy.

Dạy cho quán kỹ, nếu nói tôi thấy trong ao sanh cây hoa lớn; chúng sanh thấy cây này liền đến nắm lấy, dạy họ uống nước tắm rửa cho thân thanh tịnh là việc thứ tám.

Dạy tự lên trên đài hoa, nếu nói tôi đã lên trên đài hoa, nhìn xuống thấy chúng sanh cũng muốn được lên tôi liền dắt họ lên để ở trên hoa, hoa ấy nhỏ hẹp không đủ chỗ dung, tôi dùng tay xoa khiến hoa to lớn thì được đủ chỗ. Việc thứ chín.

Dạy tự quán thân đã trong sáng, nếu nói tôi vừa thấy các tội nhân đói khát đòi ăn sanh lòng thương xót ngay ở bên thân, liền có thức ăn tôi đem ban cho họ đều được no đủ và được nghỉ ngơi, mọi người đều nói là khổ thì được vui. Việc thứ mười.

Dạy cho quán kỹ đài hoa lớn dần, hiện ra nhiều tầng, tôi liền đi lên tầng trên, ngồi an ổn rồi, bèn gọi người ở đài dưới, tất cả đều lên đài trên, được an trụ vui thích. Tôi sanh tâm bi thì những vật cần dùng, như đồ ăn thức uống ở trên hoa này họ được no đủ. Tôi dùng tâm từ thuyết pháp cho họ: “Ông đời trước gây ra lửa độc thiêu cháy nhà người... nhiều thứ nghiệp ác, nên nay chịu quả báo này, ông nên sám hối để diệt trừ tội trước”. Việc mười một.

Dạy sanh tâm lành, lại lên đài hoa, nếu nói tôi đã lên đài, lớp người ở dưới cũng lên, những thứ cần dùng ban cho họ không thiếu thốn, lại thuyết pháp cho họ: cõi trời, cõi người năm đường báo ứng... khiến họ thông hiểu. Việc thứ mười hai.

Dạy lên trên hoa, tôi đã ở trên hoa; vì lớp người ở dưới cũng muốn được lên nên tôi cho lên hết. Lại sanh tâm mừng quán trong hoa này bỗng nhiên có vàng, bạc, châu báu, y phục, thức ăn... những vật cần dùng đều cấp cho họ, các thứ nhạc trời tự nhiên đến, tùy theo ý muốn cảm thọ sự vui thích rồi bèn thuyết pháp cho họ: “Các ông có tâm lành mới khiến quả báo tìm đến mà thọ hưởng quả báo này”. Việc mười ba.

Dạy tăng trưởng tâm mừng nương hoa mà lên, nếu nói đã lên trên đài cao nhất; những người ở dưới sanh tâm vui mừng, đi theo sau lên hết trên đài hoa. Lại dạy quán hoa; nếu nói tôi thấy trên đài hoa sanh quả ngọt lớn,

đầy đủ hương vị. Bảo với mọi người: trên cây có quả có thể lấy ăn, theo lời nói ấy, được ăn no nê, họ đều nói: Vui thích thật! Việc mười bốn.

Dạy quán trong hoa, nếu nói tôi thấy trong hoa đột nhiên xuất hiện đài bằng bảy báu, bên trong có quyển kinh tên là “Trí tuệ”. Tôi liền tuyên nói cho tất cả mọi người, trong đây có kinh nói pháp ba thừa, các ông nên làm lễ sanh tâm cung kính, cúng dường hương hoa. (Họ) lại muốn nghe pháp, tôi bèn bảo: “Nên đốt hương rải hoa cúng dường trước, cúng xong họ lại muốn nghe pháp. Tôi liền nói: “Tôi và hội chúng đều không thanh tịnh”. Như thế nào mới là người có thể nghe pháp? Làm cho thân tâm thanh tịnh liền được thọ giáo. Tôi bảo mọi người tất cả ngồi ngay ngắn, nhắm mắt nhất tâm trừ các loạn tưởng, tôi cũng như vậy; chỉ trong phút chốc thân thật trống sáng ý lặng thênh thang, tôi liền nói với họ: “Nay nói diệu pháp này, các ông hãy chí tâm lắng nghe... liền được lãnh thọ. Tôi nói pháp cho các ông nghe...” đã nghe pháp xong ở trên không trung tự nhiên có ánh sáng chiếu xuống đài hoa này, tất cả mọi người ở bốn hướng đều được an tịnh sáng suốt. Những người này thấy ánh sáng tâm vui mừng thân nhẹ nhàng hơn hờ, bay bổng mà đi theo ánh sáng. Việc mười lăm.

Dạy quán kỹ thân, nếu nói tôi thấy thân mình phóng ra ánh sáng đi vòng quanh, bốn bên thân dần dần tràn đầy ánh sáng, bèn lấy tay mình đẩy ánh sáng đi xa bốn phương, có vô lượng người theo ánh sáng này đến; tôi dùng tâm từ cung cấp cho những thứ cần khiến cho được đầy đủ không thiếu thốn, bèn thuyết pháp cho họ được tin hiểu, vui mừng hành trì, chỉ trong phút chốc thân họ vọt lên không trung vòng quanh rồi đi. Việc mười sáu.

Dạy quán kỹ đài hoa, nếu nói tôi thấy trên đài hoa tất cả đã đi hết, (họ) đều không thấy bốn hướng thanh tịnh... Ở trong việc này cảnh giới cũng nhiều, lược nêu chỉ có vậy.

Tiếp tục dạy quán tâm Từ, trước tiên dạy dùng tâm từ quán thân mình, đã thấy rõ ràng thì dạy quán đau khổ của chúng sanh. Nếu nói tôi thấy trong bốn núi có đại địa ngục, bên trong đây tội nhân chịu đau khổ cùng cực; trong khoảnh khắc bỗng nhiên xuất hiện lộng sắt che khuất tội nơn, không còn hiện nữa. Đây là việc thứ nhất.

Dạy dùng tâm từ phát thệ nguyện lớn: Ta sẽ cứu giúp vô lượng khổ não của chúng sanh làm cho họ được giải thoát; liền khởi tâm từ ngồi trên lộng sắt phá lộng sắt ấy. Nếu nói tôi dùng tay này đập phá lộng sắt làm cho dần dần nát hết; bèn nhìn xuống dưới thấy các tội nơn chịu khổ cùng cực, có



hai lớp vòng sắt ở trên đầu, hoặc ở giữa thân, hoặc ở dưới chân tội nhon, hoặc lớn hoặc nhỏ, máu mủ họ chảy ra khổ đau vô lượng, lớn tiếng khóc la không thể chịu nổi; lại thấy vô lượng dụng cụ để trị các tội nhon, khổ đau vô cùng không thể kể hết. Đây là việc thứ hai.

Lại dạy phát thệ nguyện làm tăng trưởng tâm bi mà quán việc ấy; nếu nói tôi thấy tội nhon này tâm sanh thương xót, khóc nước mắt như mưa, thì mọi người được tạm thời ngừng nghỉ. Đây là việc thứ ba.

Dạy tu tâm từ, thay cho các tội nhon đưa họ lên chỗ cao được nghỉ ngơi, trong khoảnh khắc thì mọi người đều được như vậy. Đây là việc thứ tư.

Dạy quán lại việc này, nếu nói tôi thấy hào ở bốn bên địa ngục cao lên, trong đó có ao máu mủ, trong ao khắp bốn phía bỗng nhiên bốc cháy thiêu các tội nhon, đau khổ kinh khủng kêu khóc thảm thiết. Nếu nói tôi thấy việc này sanh tâm thương xót, tay ở bên thân liền phun ra nước trong, tưới khắp bốn hướng làm lửa tắt dần (mọi người) được nghỉ ngơi. Đây là việc thứ năm.

Dạy quán lại, nếu nói tôi thấy giữa núi có vô lượng người đến vào trong địa ngục, chịu các sự đau khổ không thể tính kể. Tôi thấy việc này rồi sanh tâm thương xót, bèn đứng trên thuyền trong ao ấy vớt các tội nhon, đưa họ lên trên thuyền để được an nghỉ, người người đều như vậy. Đây là việc thứ sáu.

Dạy quán kỹ việc ấy, nếu nói tôi thấy ở giữa các núi người đến không ngớt, chịu khổ không dừng. Tôi dùng sức từ tâm chà nát núi này trở thành đất bằng. Đây là việc thứ bảy.

Dạy dùng tâm từ ngồi trên không trung, phía trên ao này, thân phóng ra ít nước chảy vào trong ao; nếu nói tôi đã ngồi giữa không trung, bên dưới nước chảy xuống ao, máu mủ bốn phía chảy đi, ao này còn nước lã trong; chỉ trong khoảnh khắc trong ao bốn bề lửa bốc cháy, thiêu hết máu mủ này. Đây là việc thứ tám.

Dạy dùng tâm từ ngồi trên ao này, quán kỹ bốn mặt ao; nếu nói tôi thấy vòng sắt khí cụ độc hại đến chỗ tôi ngồi, thì hoá thành đài lớn, các tội nhon đến từ bốn phía được nơi an ổn. Tôi ở trên đài thấy ở dưới lửa bốc cháy, đài bỗng nhấc lên rồi mất, lửa đến bốn phương thiêu đốt những người đã đến đều tiêu mất. Đây là việc thứ chín.

Dạy quán trong ao, nếu nói tôi thấy suối nước trong ao rộng lớn đến tận bốn phương, không ngăn mé, trong đó sanh hoa sen dần dần to lớn che trên ao này; dạy ở trên hoa quán sát bốn hướng, thấy bốn phía ao có vô lượng người muốn đến với tôi; tôi dạy họ tắm rửa cho thân thanh tịnh, thân đã thanh tịnh thì cánh hoa ở giữa hé ra một phần, hạ xuống trên mặt nước, trụ ở giữa đường, đem mọi người đều lên trên đài hoa. Đây là việc thứ mười.

Dạy quán bốn bên ao, nếu nói tôi thấy bốn bên ao tự nhiên xuất hiện lầu đài, tiếp giáp với hoa. Khiến mọi người đều đi lên lầu này, thích được an nghỉ. Ai cũng tự nói: Đã được vui nghỉ ngơi rồi! Bèn xin thức ăn uống; không có gì cho họ, từ mười đầu ngón tay tôi phun ra mưa hoa thành sữa, khiến cho mọi người đều được no đủ. Đây là việc thứ mười một.

Dạy cho quán đài trong hoa, nếu nói tôi thấy trong hoa lại có đài xuất hiện, và lầu ở bốn phương lại có thêm tầng nữa, to lớn như trước tôi đến ở trên rồi ở giữa cánh hoa mở ra một phần nhỏ xếp thành các bậc thềm để mọi người đi lên. Lại ở trên đài có bốn hướng lên lầu, tùy ý muốn đến phía đông (thì đến), ba hướng kia cũng vậy. Lại tăng thêm tâm bi quán trong hoa này, tự nhiên trong hoa có những vật cần dùng, ban bố đầy đủ cho người bốn phương; bèn thuyết pháp cho họ: Thân này là khổ không có ngục nào kiên cố hơn nó đều do đời trước phạm tội ngũ nghịch hướng theo hạnh ác, phải chịu khổ đau này. Nay nên sám hối, họ y theo lời dạy liền sám hối. Đây là việc thứ mười hai.

Dạy quán đài hoa, nếu nói tôi ở trong đài hoa, lại (thấy) xuất hiện thêm lớp lầu gác. Tôi bèn lên trên, đến rồi, tôi tạo ra cầu thang để mọi người lên, mọi người đã lên nghỉ ngơi rồi, tôi ở trên hoa bèn lấy đồ ăn, thức uống, y phục, những vật cần dùng ban cho bốn hướng không để thiếu thốn, bèn thuyết pháp cho, được vô lượng lợi ích; họ liền sanh tín tâm thọ trì trai giới, tất cả đều phụng hành. Đây là việc thứ mười ba.

Dạy cho quán lại lầu gác trong đài hoa, nếu nói tôi thấy lầu gác của đài hoa như trước, nhưng đẹp vi diệu hơn trước. Tôi cùng mọi người đã lên tầng trên như trước, tất cả đều ở trên lầu, ban cho mọi người đầy đủ (các thứ) không thiếu thốn, lại thuyết pháp cho họ liền được lợi ích. Đây là việc thứ mười bốn.

Dạy sanh tâm mừng quán kỹ trong hoa, nếu nói tôi trong đài hoa lầu gác như trước, nhưng hiện thêm tầng nữa, tôi cùng mọi người tất cả đã lên trên. Tôi ngồi trên hoa tâm sanh vui mừng, chỉ trong phút chốc thấy hoa và

lầu gác đều hoá ra màu vàng ròng, do bảy báu hợp thành, bên trên có kho báu vô tận, đồ ăn thức uống (hảo hạng) y phục mềm mại tinh tế, nhạc cụ Không Hầu tùy theo ý muốn mọi người đều đã được đầy đủ; lại vì họ mà thuyết pháp tất cả đều ghi nhớ hành trì. Đây là việc thứ mười lăm.

Dạy quán lại trong đài hoa, nếu nói tôi đã thấy trong đài hoa bỗng có cây mọc lên, có lầu cao mười trượng cành lá xum xê, hương thơm ngào ngạt; từ trên ngọn cây quan sát xuống, thấy dưới lầu gác nứt một đường từ dưới lên đến tầng thứ năm, mọi người sợ hãi đều nói: Khô thay! Bèn lần lên hoa, ở trong các hoa. Đây là việc thứ mười sáu.

Dạy sanh lòng thương xót cứu giúp mọi người, nếu nói tôi ở trong cánh hoa dắt mọi người lên trên đầu hoa liền đem quả ngọt cung cấp cho không để thiếu thốn, thuyết pháp cho họ, dạy tu thiền định để diệt các nghiệp ác, tâm được thanh tịnh hơn hỷ vô lượng, bay lên hư không mà đi tùy ý. Đây là việc thứ mười bảy.

Dạy ở trên hoa nhìn xa bốn phương, nếu nói tôi thấy bốn phương có lọng mây ánh sáng rực rỡ, đi đến thân tôi. Khi ấy thân tôi lại phóng ra ánh sáng giao tiếp với áng mây, tôi dùng tay xoa lên làm cho áng mây rộng lớn. Đây là việc thứ mười tám.

Dạy lần theo ánh sáng bắt đầu từ phương Đông, nếu nói tôi theo ánh sáng đi về phương đông xa cùng cực, trong ánh sáng này thấy vô lượng người, họ theo ánh sáng mà đến chỗ hoa; như vậy lần theo đến chỗ ánh sáng dừng, mới tự quay trở lại hoa. Tiếp đó dạy tuần tự cấp cho họ y phục, thức ăn... những vật cần dùng để được đầy đủ; tùy theo căn cơ mà thuyết pháp cho họ hoan hỷ hành trì, thân nhẹ nhàng hơn hỷ, họ bay vọt lên không trung mà đi tùy ý; phương Nam, Tây, Bắc cũng như vậy. Đây là việc thứ mười chín.

Dạy quán thân to lớn đầy cả không trung, trong sáng cùng cực; dạy nhìn rõ bốn phương có vô lượng người đến tụ tập gần ở bên thân, tôi dùng tâm từ khiến nhập vào trong thân tôi rồi yên nghỉ. Chỉ trong phút chốc tự nhiên có vật cần dùng, tùy ý ban cho mọi người không thiếu; mọi người được đầy đủ an ổn thích thú, bèn thuyết pháp cho họ khiến được thông hiểu lợi ích vô lượng, tùy ý mà đi. Đây là việc thứ hai mươi.

(Cảnh giới) như vậy rất nhiều, người thọ lãnh pháp chỉ lược nói chừng ấy việc thôi.

Bệnh thân có ba thứ : gió, lạnh, nóng là thuộc bệnh nhẹ; tâm cũng có ba thể trạng bệnh, kinh động thì nhiều kiếp chịu khổ não, chỉ có Phật là lương y trao cho thuốc pháp, có thể lãnh thọ tu hành thì trừ hết bệnh sanh tử. Muốn cho tâm kiên định chuyên chú bất loạn, phải như người thấy giấc mà tâm ý vẫn an định kiên cố, tự trạng nghiêm thì giấc tự tan rã thôi lui. Giấc ác loạn tâm cũng lại như vậy, có lời như vậy: Máu thịt tuy khô kiệt chỉ còn da gân bọc xương, vẫn không bỏ tinh tấn. Như người, thân bị cháy chỉ muốn dập tắt lửa, ngoài ra không tính gì khác; ra khỏi phiền não cũng lại như vậy. Nên chịu đựng năm việc hoạn khổ: Đói, khát, lạnh, nóng, sân, hận... nên tránh chỗ ồn ào ưa nơi thanh vắng. Vì sao vậy? Vì các chỗ ồn ào làm loạn định, như vào rừng gai.

Quán tứ vô lượng, người cầu Phật đạo nên hành bốn tâm vô lượng. Vì tâm này vô lượng nên công đức cũng vô lượng. Ở trong tất cả chúng sanh thường thì có ba hạng: Một là cha mẹ, thân bằng quyến thuộc, thiện tri thức...; hai là oán tặc, ác nơn thường muốn não hại; ba là hạng trung gian không thân không oán. Hành giả ở trong ba hạng này, tâm từ quán họ như người thân. Người già như cha mẹ, người nhỏ như con thường nên tu tập tâm từ như vậy. Người mà bị oán vì có duyên ác, duyên ác hết rồi trở thành thân thiện, thân oán không nhất định. Vì sao vậy? Vì đời này là oán đời sau thành thân; sân, hận tạo ác thì mất lợi lớn, người mất tâm từ thì chướng ngại Phật đạo. Vì thế nên đối với kẻ oán ghét, phải coi họ như thân thuộc. Tại vì sao? Vì nhờ kẻ oán tặc làm cho ta thành Phật. Nếu đối với ta mà kẻ ấy không tạo ác thì Nhân nương đâu mà sanh; nên đó là thiện tri thức của ta, mới làm cho ta đắc Nhân Nhục Độ; ở trong kẻ oán đắc từ tâm rồi, đối với chúng sanh trong mười phương tâm từ thương nhớ trùm khắp tất cả. Loài bọ bay máy cựa, đều không an ổn ta sanh tâm Bi. Nếu thấy chúng sanh được vui ở đời hiện tại, được cái vui sanh thiên, vui trong đạo thánh hiền thì sạch tâm mừng. Không thấy chúng sanh có sự khổ vui, không thương không mừng dùng trí tuệ tự chế ngự, tuy duyên vào chúng sanh nhưng khởi tâm buông xả. Đó gọi là bốn tâm vô lượng. Đối với chúng sanh trong mười phương (lòng) từ trùm khắp gọi là vô lượng; hành giả cần phải tu tập tâm này; hoặc có lúc tâm sân hận phát khởi như rắn, như lửa cháy trên thân phải liền trừ gấp; hoặc tâm rong ruổi ở trong năm dục và bị Năm cái che lấp, phải dùng sức trí tuệ tinh tấn thu nhiếp trở lại; tu tập tâm từ thường nghĩ đến chúng sanh để được niềm vui của Phật, thì nên thực tập liên tục, liền được lia năm dục trừ năm cái, vào tướng sơ thiên hỷ lạc toàn thân, sanh cái vui hoan hỷ trong các pháp thiện, thấy các loại sắc vi diệu. Đó gọi là vào cửa đầu tiên của Phật đạo. Nhờ nhân duyên phước đức của thiên định, đã được lên bốn tâm vô lượng, đối với tất

cả chúng sanh nhẩn nhục không sân, gọi là Chúng Sanh Nhẫn; đã đắc Chúng Sanh Nhẫn thì dễ đắc Pháp Nhẫn; đắc Pháp Nhẫn ấy nghĩa là các pháp không sanh không diệt rốt ráo không tướng. Người có thể tin thọ trì Pháp Nhẫn này gọi là Vô Sanh Nhẫn; được thọ ký Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác mà muốn đắc Phật đạo thì cần phải tu tập như vậy. Cầu đắc sơ thiên thì trước hết tu tập các (pháp) quán như vậy: Quán Bất Tịnh, quán Nhân Duyên, hoặc Niệm Phật Tam Muội hay Sở Túc. Sau khi được vào các định, người muốn cầu Phật đạo trước hết phải tập bốn tâm vô lượng, thì dễ vào sơ thiên. Còn nếu người lợi căn thì cầu trực tiếp vào sơ thiên, quán các tội lỗi của năm dục giống như hàm lửa, cũng như nhà phân, nghĩ đất sơ thiên như ao mát mẻ, như đài quan sát... Liên trừ năm cái mà đắc sơ thiên. Như tiên nhơn Hậu Lợi lúc mới học thiên, nhìn thấy thầy chết sinh trưởng hồi thối, tâm quán kỹ việc đó, tự thấy thân mình như thầy kia không khác; ở nơi thanh vắng chuyên nghĩ (việc này), liền đắc sơ thiên.

Phật ngồi bên bờ sông Hằng có Tỳ Kheo Quả Văn hỏi Phật: Làm sao để đắc đạo? Phật dạy: Vật của người chó Thủ; liền hiểu Pháp Không được dấu đạo. Nhiều người không hiểu được cho là kỳ lạ, mới hỏi Phật. Phật dạy: Lấy hòn đá nhỏ trong nước sông Hằng, dùng nước sạch trong bình mà rửa; Tỳ Kheo làm y theo lời dạy. Phật hỏi: Nước trong sông Hằng nhiều hay nước trong bình nhiều? Đáp rằng: Nước sông Hằng nhiều không thể sánh. Phật dạy: Không dùng tay rửa dùng nước nhiều cũng vô ích. Hành giả phải chuyên cần tinh tấn dùng tay của trí và định để rửa đi cái bản của tâm; nếu không như vậy thì không thể lìa khổ.

Pháp quán bất tịnh: tham, sân, si là gốc của các bệnh, mền thân đắm dục thì sanh sân, hận, bị điên đảo chiêu cảm tức là ngu si che lấp, đối với bên trong và ngoài thân đắm mền tưởng là sạch, huân tập quá lâu nhiễm sâu khó đổi, muốn lìa tham dục phải quán bất tịnh; sân hận phát sanh là do bên ngoài, tuy vậy mà có thể chế phục, như người chẻ trúc mắc đầu khó chẻ, đã chế phục được tham thì còn lại sân si tự dứt. Người quán bất tịnh nên quán thân này sanh ra trong bào thai, ở chỗ như nhóp ra khỏi như nhóp được da mỏng che, nhưng bên trong toàn là bất tịnh; bốn đại biến động vì thức ăn nước uống đầy ở trong thân, tự quán sát từ đầu đến chân, trong lớp da mỏng không có một vật sạch: màng não, nước miếng, máu mủ, phân, nước tiểu... nói tóm lược thì có ba mươi sáu thứ, còn nói rộng ra thì vô lượng. Giống như nhà nông mở kho phân biết rành: mì, lúa, đậu... hành giả quán sau thấy kho thân này, bày ra các thứ xấu xa ba mươi sáu thứ; quả thật phân biệt trong thân như thế, nên biết thân bên ngoài cũng chẳng khác. Nếu trụ tâm tướng này thì thân thể thư thái, tâm thần vui thú; nếu tâm không trụ nên tự

trách tâm: Ta từ vô thủy kiếp đến nay theo người, trải qua tam đồ (đao, huyết, hoả đồ) chịu khổ vô cùng. Từ nay trở đi ta phải điều phục người; người phải theo ta thu nhiếp tâm mình cho được thành tựu. Nếu thân này quá nhọc mệt thì nên quán xương trắng cũng có thể vào sơ thiên. Hành giả chỉ cầu đại thừa, nếu mạng chung thì tùy theo ý muốn sanh ở trước chư Phật, còn không như thế thì chắc chắn sanh ở trời Đâu Suất, được thấy (Bồ Tát) Di Lặc nhất định không nghi vậy.

Họa hoạn của sơ thiên bên trong có giác quán, bên ngoài có nạn lửa; họa hoạn của nhị thiên bên trong có vui mừng, bên ngoài còn nạn nước; họa hoạn của tam thiên bên trong còn hơi thở tế, bên ngoài có nạn gió; trong đất tứ thiên hoàn toàn chấm dứt các họa, ba nạn kia không đến đó được.

Hai mươi lăm cõi: bốn thiên hạ, sáu tầng trời cõi Dục, bốn nẻo Ác, trời Tứ Thiên, trời Đại Phạm, cõi Vô Sắc (không vô biên, thức vô biên, vô sở hữu, phi tướng). Trong cõi tứ thiên có năm cõi trời Na Hàm, cộng chung lại hai mươi lăm cõi.

---o0o---

KINH NGŨ MÔN THIÊN PHÁP YẾU DỤNG

Hết