

TƯ DUY LƯỢC YẾU PHÁP



Tỳ-kheo Thích Nguyên Chơn

Đại Chánh Tân Tu Đại Tạng Kinh Số 0617

TU DUY LƯỢC YẾU PHÁP

Tam tạng pháp sư Cưu-ma-la-thập.

Viết dịch: Tì-kheo Thích Nguyên Chơn

I. LỜI DẪN

Thân người có ba chứng bệnh là bệnh thuộc về phong, bệnh thuộc về hàn và bệnh thuộc về nhiệt, nhưng ba chứng bệnh này gây họa không lớn, chỉ khổ trong một đời. Tâm cũng có ba nhóm bệnh, nhưng ba bệnh này gây họa thật nghiêm trọng, khiến con người phải chịu khổ đau vô lượng kiếp. Chỉ có Đức Phật, một đại lương y mới có thể ban thuốc chữa trị. Người tu hành trong vô lượng thế giới mãi bị các căn bệnh hiểm nghèo này, hôm nay mới có cơ hội tu dưỡng đức hạnh. Thế nên phải có ý chí kiên định, siêng năng tu tập, không tiếc thân mạng. Như một chiến tướng xông trận, nếu lòng không kiên định thì không thể phá giặc, phá giặc loạn tướng cũng giống như vậy. Đức Phật dạy: “Máu đã cạn, thịt đã hết, nhưng còn gân xương thì vẫn một lòng tinh tấn”. Như người bị cháy áo, bấy giờ trong lòng chỉ nghĩ đến việc dập lửa chứ không nghĩ gì khác. Muốn ra khỏi chốn khổ phiền não cũng giống như thế, phải chịu đựng bệnh tật, đói khát, nóng rét, sân hận... đồng thời tránh xa những nơi ồn náo, ở chỗ vắng lặng. Vì sao? Vì âm thanh hay làm loạn tâm định, như lạc vào rừng gai.

Muốn được Sơ thiền, trước tiên phải tu một trong các pháp quán: quán bốn tâm vô lượng từ bi hỉ xả, quán bất tịnh, quán nhân duyên, niệm Phật tam-muội, quán sô tức. Nếu là người nhạy bén cầu các cảnh giới thiền, thì nên quán năm dục có vô số xấu xa, tệ hại, như hầm lửa, như nhà xí. Lại nhất tâm quán cảnh Sơ thiền như ao nước trong mát, như lâu đài. Hành trì như thế sẽ trừ được năm món ngăn che, chứng được Sơ thiền. Như khi tiên nhân Ba-lợi học thiền, trên đường đi, ông thấy một tử thi người nữ trương sinh, hôi thối. Ông chú tâm ghi nhớ cảnh tượng ấy rồi quán thân mình cũng giống như vậy. Khi về đến nơi vắng lặng ông tiếp tục chuyên tâm tư duy, thì được Sơ thiền.

Khi Đức Phật tọa thiền bên bờ sông Hằng, có một tì-kheo ít học đến thưa:

- Bạch Thế Tôn! Làm thế nào để đắc đạo?

- Chớ lấy vật của người khác._ Đức Phật dạy.

Vị tì-kheo này nghe xong, trong tâm thông đạt “pháp không”, liền chứng Sơ quả. Bấy giờ có một tì-kheo học rộng, lấy làm lạ vì bản thân không có sở đắc gì, nên cũng đến hỏi Phật. Đức Phật dạy:

- Ông hãy lấy một viên sỏi nhỏ dưới sông Hằng lên, rồi dùng nước trong bình Quân-trì rửa sạch.

Sau khi vị tì-kheo làm đúng như lời dạy. Đức Phật lại hỏi:

- Nước ở đâu nhiều hơn, trong sông Hằng hay trong bình?

- Bạch Thế Tôn! Nước trong bình không thể nào so sánh được!_ Vị tì-kheo đáp.

- Tuy nhiều, nhưng không thể chấm chút nước thấm ướt ngón tay để rửa sạch đồ vật, thì nhiều cũng vô dụng!

Cho nên hành giả phải siêng năng dùng ngón tay trí định rửa sạch cầu uế trong tâm. Nếu không thì không thể lìa khổ.

II. PHÁP QUÁN BỐN TÂM VÔ LƯỢNG

Người cầu Phật đạo, trước tiên nên thực hành bốn tâm vô lượng. Vì các tâm ấy vô lượng nên công đức cũng vô lượng. Tất cả chúng sanh được chia là ba nhóm: Một là cha mẹ, thân thuộc, người cùng thôn xóm, thiện tri thức. Hai là kẻ thù oán, ganh ghét luôn muốn hại mình. Ba là người không thân cũng chẳng oán. Người cầu Phật đạo nên khởi tâm từ xem ba nhóm người này như thân thuộc, xem bậc già nua như cha mẹ, xem người trung niên như anh em, xem các em nhỏ như con cháu. Luôn luôn tu tập tâm từ như thế. Người oán thù ta là do duyên xấu, khi nhân duyên xấu đã tận thì trở thành thân. Oán thân thật không định. Vì sao? Vì đời này là oán, đời sau lại thành người thân. Nếu khởi tâm giận dữ, thì sẽ mất lợi ích lớn, phá phước nhân nhượng, mất nghiệp tâm từ, là nhân duyên chướng ngại Phật đạo. Vì thế không nên sân hận, ganh ghét. Nên đối xử với giặc thù như thân thuộc, vì sao? Vì giặc thù là nhân duyên giúp ta được Phật đạo. Bởi nếu giặc thù không đối xử ác với ta, thì ta không có cơ hội thực hành nhân nhượng. Thế thì giặc thù là thiện tri thức của ta, giúp ta thành tựu nhân nhượng ba-la-mật. Đã thành tựu tâm từ đối giặc thù rồi, thì

cũng sẽ khởi tâm từ, thương yêu, nhớ nghĩ đến tất cả chúng sanh khắp mười phương thế giới. Bấy giờ hành giả thấy các chúng sanh bị vô thường làm biến dị, các nỗi khổ già bệnh chết bức ép, thấy các loài côn trùng nhỏ bé không an ổn thì liền khởi tâm bi. Thấy chúng sanh có được niềm vui ở đời này và đời sau, có được niềm vui sanh lên cõi trời, có được niềm vui từ đạo hiền thánh thì liền khởi tâm hỉ. Khi không thấy chúng sanh có việc khổ việc vui, không lo không mừng, dùng trí tuệ tự chế ngự, thì hành giả chỉ duyên chúng sanh mà khởi tâm xả. Đó gọi là bốn tâm vô lượng. Vì tâm từ trải khắp chúng sanh trong mười phương, nên gọi là vô lượng. Người cầu Phật đạo cần thường xuyên tu tập tâm này.

Nếu khởi tâm sân, phải xem như rắn bò lên người, như lửa cháy trên thân, cần cấp tốc đuổi trừ. Nếu tâm chạy vào cảnh năm dục và bị năm cái ngăn che, thì nên nỗ lực dùng sức trí tuệ cưỡng bắt về. Người tu tập tâm từ nên luôn nghĩ làm thế nào giúp chúng sanh được niềm vui giác ngộ. Cứ tu tập lâu ngày không gián đoạn như thế, nhất định sẽ lìa năm dục, trừ năm cái, vào Sơ thiên. Khi được Sơ thiên thì niềm hỉ lạc tràn ngập khắp thân, tâm sanh vui mừng đối với các pháp thiện, thấy những cảnh sắc tuyệt diệu. Đó là cửa đầu tiên vào Phật đạo, là phước đức nhân duyên thiên định. Khi đã thành tựu pháp quán bốn tâm vô lượng, thì luôn nhẫn nhục đối với chúng sanh, không bao giờ khởi tâm sân hận, đó là chúng sanh nhân. Đã được chúng sanh nhân, thì dễ được pháp nhân. Pháp nhân tức là không nghi các pháp chẳng sanh, chẳng diệt, rốt ráo không tướng. Nếu tin nhận pháp nhân này thì gọi là vô sanh nhân. Chúng vô sanh nhân sẽ được thọ kí Vô thượng chánh đẳng chánh giác, thành tựu Phật đạo. Hành giả nên tu tập như thế.

III. PHÁP QUÁN BẤT TỊNH

Tham dục, sân hận, ngu si là những căn bệnh trầm trọng của chúng sanh. Quý thân tiếc mạng, đắm chìm trong các dục thì sanh sân hận. Sân hận làm cho điên đảo mê lầm thì trở nên ngu si. Bị ngu si che lấp nên ái luyến thân mình thân người mà khởi ý niệm cho là tịnh. Lâu ngày huân nhiễm vào tâm, thật khó phá trừ. Muốn trừ tham dục, phải quán bất tịnh. Sân hận là do ngoại cảnh tác động, có thể dễ dàng phá trừ. Giống như việc chẻ tre, chẻ được đốt thứ nhất là khó, qua rồi thì phá những đốt còn lại rất dễ. Cho nên, nếu đã trừ được tham dục, thì sân và si tự phục.

Quán bất tịnh là nghĩ tưởng thân này được sanh ra từ bào thai ở nơi bất tịnh. Dưới lớp da mỏng của thân sanh ra từ chỗ bất tịnh này cũng toàn là chất bất tịnh. Có bốn đại bên ngoài biến thành thức ăn thức uống cung cấp đầy đủ cho bốn đại của thân. Chú tâm quán sát từ đầu xuống chân, từ chân lên đầu, dưới lớp da mỏng ấy đâu có gì sạch sẽ. Nếu kể sơ lược thì có ba mươi sáu chất bất tịnh như: tủy não, máu mủ, đàm dãi, phân tiểu... Nếu nói chi tiết thì không thể kể hết. Giống như bác nông phu mở kho, thấy biết phân biệt tất cả các loại hạt, nào là mè, lúa, đậu, ngô... Cũng như vậy, hành giả dùng mắt tâm mở kho thân bốn đại này, thấy biết tất cả những vật bất tịnh như gan, phổi, ruột non, ruột già, bao tử cho đến các loài vi trùng hoạt động, rúc rĩa. Hành giả lại thấy rõ chín lỗ trên thân ngày đem tuôn ra chất bất tịnh. Như mắt đổ ghèn, tai có kết ráy, mũi miệng tuôn đàm dãi, cơ quan đại tiểu tiện thường tuôn ra phân tiểu. Dù có có quần che đậy, nhưng đúng là nhà xí. Thân như vậy, đâu thể cho là tinh sạch.

Lại quán sát thân này chỉ giả gọi là người, bốn đại hòa hợp, giống như phòng nhà. Trong đó xương sống như đòn dông, xương sườn là rui mè, các xương lớn như trụ cột, da là tường vách, thịt là vữa hồ. Toàn bộ đều hư giả, tạm thời kết hợp. Như thế cái gọi là “người” ấy ở đâu? Thân thật mong manh, không chân thật, như huyễn như hóa, biến diệt trong chớp mắt. Trên xương bàn chân thì có xương ống chân, trên ống chân lại có xương đùi, trên xương đùi thì có xương sống, trên xương sống lại có đầu lâu. Xương xương tiếp nối chồng đỡ lẫn nhau, thật nguy hiểm, dễ đổ vỡ như trứng gà xếp chồng nhau. Quán sát kỹ thân này, đâu thấy có gì đáng quý để chấp lấy. Từ đó tâm sanh nhàm chán. Hành giả luôn nghĩ nhớ ba mươi sáu vật bất tịnh, quán sát phân biệt thật đúng đắn, thân mình như thế thì thân người khác cũng như thế. Nếu tâm không trụ nơi cảnh quán này thì phải chế phục kéo trở về, chuyên nghĩ đến các vật bất tịnh. Nếu tâm trụ các tướng ấy, thì thân nhẹ nhàng, dần dần tâm sẽ an vui. Tâm vẫn cứ không trụ, thì nên tự quở trách: “Từ vô số kiếp đến nay, ta luôn tùy thuận người mà phải chịu muôn nghìn thống khổ trong ba đường ác. Từ hôm nay trở đi, ta sẽ chế phục người. Người hãy tùy thuận ta!”. Trách như vậy mà buộc tâm để thành tựu pháp quán. Nếu quá nhàm chán thân này, thì nên quán xương trắng, cũng sẽ được vào Sơ thiền.

Hành giả cầu Đại thừa, mạng chung sẽ tùy ý sanh đến trước Phật. Nếu không được vậy, chí ít cũng được sanh lên cõi trời Đâu-suất diện kiến bồ-tát Di-lặc.

IV. PHÁP QUÁN XƯƠNG TRẮNG

Quán xương trắng tức quán tướng bóc sạch hết da, thịt, máu, gân trên thân người, chỉ còn thấy từng phần xương nối tiếp nương gá, chống giữ lẫn nhau. Bộ xương này trắng như ngọc, như tuyết, phát ra ánh sáng cũng như vậy. Nếu không thấy được xương trắng, thì phải nghĩ: “Như có người bị bệnh hủi, thầy thuốc bảo uống máu có màu trắng như sữa thì sẽ lành bệnh. Thế là mọi người làm cho tất cả những đồ vật trong nhà biến thành trắng. Sau đó dùng chén bạc đựng máu rồi bảo người bệnh: ‘Ông hãy uống sữa đi, nhất định lành bệnh!’. Người bệnh hủi nói là máu, thầy thuốc liền bảo: ‘Ta dùng vật màu trắng để chữa trị. Người há không thấy những vật trong nhà toàn là màu trắng đó sao? Vì có bệnh nên thấy là máu, chỉ cần chuyên tâm nghĩ tưởng đó là sữa, chớ cho là máu’. Qua bảy ngày tưởng như thế, máu biến thành sữa. Như vậy, máu đỏ mà còn biến thành sữa trắng, huống gì xương thật là trắng mà còn không thấy được sao?”. Đã thấy xương trắng rồi, thì nên quán trong tướng xương trắng ấy, tâm niệm sanh diệt nối tiếp như chuỗi ngọc. Như tâm ý đã tưởng thấy, quán tướng thân người khác cũng vậy. Nếu tâm sắp trụ tướng ấy, thì càng siêng năng, nỗ lực quán tưởng, không phé bỏ. Giống như khi dùi cây lấy lửa mà thấy khói, đào giếng mà thấy đất ướt, lại tiếp tục gia công, thì không bao lâu nhất định sẽ có lửa, được nước. Nếu tâm đã an tĩnh, thì mở mắt hay nhắm mắt đều thấy xương trắng sáng bóng một cách rõ ràng. Như mặt nước trong lặng thì soi thấy mặt mũi, nếu nước vẫn đục, thì không thấy được gì, nước khô cạn cũng không thể thấy ảnh tượng.

V. PHÁP QUÁN PHẬT TAM-MUỘI

Phật là Pháp vương có năng lực giúp con người được các pháp thiện, Vì thế người tu thiền, trước tiên nên niệm Phật. Niệm Phật có thể khiến cho tội nặng gây tạo từ vô lượng kiếp nhẹ mỏng, mà đạt đến thiền định. Người chí tâm niệm Phật, thì Phật cũng niệm người ấy. Như người được vua nhớ nghĩ đến, thì oan gia trái chủ không dám đến gần. Người niệm Phật, các pháp ác không thể đến quấy nhiễu. Như niệm Phật mà Phật không còn ở tại thế gian, thì làm sao quán niệm? Con người tin được không ngoài mắt thấy, vậy nên quán tôn tượng Phật cũng như Phật thật. Đầu tiên nhìn kĩ nhục kế, rồi đến sợi lông trắng giữa hai chạng mày, cuối cùng xuống đến chân. Lại từ chân nhìn kĩ lên đến nhục kế. Cứ như vậy ghi nhớ kĩ các tướng hảo của tôn tượng. Sau đó đến nơi an tĩnh, nhắm mắt tư duy, buộc tâm tại tôn tượng, không để xen một niệm nào khác. Nếu tâm nghĩ nhớ đến các cảnh khác, thì nên cố gắng thu về. Tâm quán thấy đúng như ý đã ghi nhớ, tức đã đạt

định quán tượng. Bấy giờ nên nghĩ: “Ta chẳng đến chỗ tượng, tượng cũng không lại chỗ ta, nhưng ta thấy được, là do tâm trụ nơi định tượng”. Sau đó hành giả quán sanh thân Phật, thì cũng liền thấy rõ ràng như đang đối diện. Nếu tâm rong ruổi theo các duyên xấu, thì nên giống như người mẹ trông nom con trẻ không bao giờ để cho con rơi xuống hầm sâu, lạc vào đường hiểm. Niệm thì như con, hành giả giống như mẹ. Nếu tâm vẫn không an trụ thì nên trách: “Nghĩ rằng già, bệnh, chết đã đến rất gần. Nếu được sanh lên cõi trời đấm say năm món dục thượng diệu, sẽ không có phương pháp khéo léo để trị tâm. Nếu rơi vào ba cõi ác, thì chịu các nỗi thống khổ, sợ hãi, khiến tâm thiện không phát sanh. Ngày nay đã nhận diệu pháp, sao có thể không chí tâm nhớ nghĩ?”. Lại suy nghĩ: “Ta sanh ra vào thời mạt pháp sắp hết, giống như gióng trống mở cửa tù phóng thích tội nhân mà tiếng trống sắp dứt, một cánh cửa cũng đã đóng. Ta đâu thể chần chừ mà không mau chóng thoát ngục. Từ thế giới quá khứ vô thủy đến nay, những khổ não sanh tử mà ta đã trải qua thật vô lượng. Ngày hôm nay ta vẫn chưa thành tựu diệu pháp đã thọ học, mà giặc chết vô thường đến trong thoáng chốc, thân mạng này thật không thể bảo toàn. Chết đi rồi sẽ phải tiếp tục chịu khổ sanh tử trong vô lượng kiếp”. Cứ như thế, quả trách tâm thật gay gắt để tâm trụ tượng. Tâm đã trụ thì đi, đứng, nằm, ngồi đều thấy Phật. Sau đó tiếp tục quán sanh thân, pháp thân Phật. Thành tựu pháp quán đầu tiên rồi, thì việc lần lượt chế phục tâm cũng sẽ dễ dàng.

VI. PHÁP QUÁN SANH THÂN PHẬT

Sau khi quán tượng, thành tựu tâm tượng, thì nhiếp ý vào định, liền thấy được sanh thân. Bấy giờ nên nương tượng mà quán niệm sanh thân. Bấy giờ quán Đức Phật ngồi nơi cõi bồ-đề, toàn thân phát ánh sáng rực rỡ, hiển lộ tướng hảo rất kì đặc. Hoặc quán Đức Phật đang ngồi thuyết pháp tứ đế cho năm vị tì-kheo trong vườn Nai. Hoặc quán Đức Phật phóng ánh sáng rực rỡ thuyết giáo Bát-nhã tại núi Kỳ-xà-quật. Nên chọn một cảnh mà chuyên tâm quán tượng, không để tâm rong ruổi theo duyên khác. Khi tâm tượng đã an trụ thì liền được thấy Phật. Bấy giờ niềm hỉ lạc tràn ngập toàn thân, thấu đến xương tủy, giống như đang nóng bức mà vào ao nước trong mát, như đang rét mà được vào ngôi nhà ấm áp. Tất cả những niềm vui thế gian không thể sánh bằng.

VII. PHÁP QUÁN PHÁP THÂN

Đã thấy được sanh thân Phật trong hư không, thì nên nương sanh thân mà quán pháp thân bên trong. Pháp thân này đầy đủ mười lực[1], bốn vô sở úy[2], đại từ, đại bi và vô lượng nghiệp thiện. Giống như một người, trước tiên nghĩ đến cái bình vàng, sau đó quán sát hạt châu ma-ni vô giá trong bình. Pháp thân chân thật nhiệm màu, trí tuệ siêu việt không gì sánh; pháp thân không gần cũng không xa, không khó cũng chẳng dễ, tất cả thể gian đều như ở trước mắt, không một ai lọt ra ngoài pháp thân; pháp thân thấu suốt tất cả các pháp. Chuyên tâm quán niệm như thế, không để gián đoạn. Nếu tâm rong ruổi ngoại duyên, nên nỗ lực thu về.

Tất cả người trí, kẻ ngu lúc sắp chết, các căn hư hoại, có cảm giác như đang rơi vào vực sâu đen ngòm. Bấy giờ nếu có thể kêu la, ắt tiếng kêu sẽ thấu đến cõi trời Phạm. Cái mạnh nhất, gây đau khổ lớn nhất, làm con người sợ hãi nhất không gì bằng sự chết. Chỉ có Đức Phật mới cứu nổi, mới có thể ban cho các niềm vui cõi người, cõi trời và niết-bàn. Lại nữa, tất cả chư Phật đời đời luôn vì chúng sanh mà không tiếc thân mạng. Như đức Thích-ca Mâu-ni khi còn làm thái tử, một hôm trên đường ra khỏi thành, thái tử thấy một người bị bệnh hủi, liền bảo ngự y chữa trị. Vị ngự y thưa: “Cần phải uống máu của người không bao giờ sân hận, đồng thời thoa tủy của người ấy lên thân thì bệnh mới lành”. Thái tử suy nghĩ: “Thật khó tìm được người này! Dầu có thì cũng không thể làm như vậy!”. Thế là thái tử dùng thân mình để làm thuốc trị bệnh. Nếu vì tất cả chúng sanh thì cũng nên làm như thế. Ân của Phật sâu nặng còn hơn ân cha mẹ. Ví như tất cả chúng sanh đều là cha mẹ định làm một phần, Phật là một phần. Trong hai phần đó, thì nên nhớ nghĩ phần Phật, không nên nhớ nghĩ việc gì khác. Như vậy, các công đức có được tùy theo đối tượng mà hành giả nghĩ nhớ. Nếu thành tựu môn thiền định này, thì kết phước đoạn trừ cho đến chúng Vô sanh pháp nhẫn. Nếu trong lúc tu tập mà phát bệnh, thì tùy bệnh mà uống thuốc. Nếu không đắc định, sẽ sanh vào cõi trời Lục Dục, làm một vị trời tôn quý bậc nhất, đi đến đâu cung điện cũng bay theo. Hoặc sanh đến trước chư Phật, chứ không uổng phí công lao. Giống như người dùng thuốc hòa với đồng đỏ, nếu không được vàng thì cũng được bạc.

VIII. PHÁP QUÁN CÁC ĐỨC PHẬT MƯỜI PHƯƠNG

Hành giả ngồi ngay thẳng nhìn về phương đông, quán tưởng nơi ấy trống không, sáng sạch, không có núi non, sông hồ, ngôi đá, tường vách. Chỉ thấy một Đức Phật đang ngồi kết già đưa tay nói pháp. Mắt tâm quan sát thấy rõ ràng tướng quý, các vẻ đẹp và ánh sáng rực rỡ của Ngài. Tâm hành giả buộc tại thân Phật,

không duyên những cảnh khác. Nếu tâm rong ruổi ra ngoài, thì nỗ lực thu về. Cứ như vậy dần dần quán đến mười vị Phật, trăm vị Phật, nghìn vị Phật cho đến vô số vô biên. Gần thân thì thấy không gian hẹp, càng xa thì không gian càng rộng. Bảy giờ chỉ thấy ánh sáng của chư Phật phóng ra liên tiếp nối nhau không dứt. Mắt tâm quán sát thấy được như vậy, thì xoay thân sang phương đông nam và cũng quán tưởng như thế. Sau khi thành tựu pháp quán, thì lần lượt xoay sang các phương: nam, tây nam, tây, tây bắc, bắc, đông bắc, dưới, trên. Tất cả cũng quán tưởng như thế. Sau khi thấy Phật ở các phương giống như phương đông rồi, hành giả ngồi ngay ngắn tổng quán các Đức Phật khắp mười phương, chỉ trong một niệm sở duyên thì thấy khắp tất cả. Khi tâm định thành tựu, các Đức Phật trong mười phương hiện đến thuyết pháp ngay trong định, giúp hành giả quét sạch lưới nghi, chứng Vô sanh pháp nhẫn. Nếu do tội nghiệp đời trước sâu nặng, không thể thấy được các Đức Phật, hành giả nên siêng năng ngày đêm sáu thời sám hối, tùy hỷ khuyến thỉnh chư Phật, thì dần dần sẽ thấy. Dẫn chư Phật không hiện đến thuyết pháp, thì tâm hành giả cũng được hỉ lạc, thân thể cũng nhẹ nhàng an ổn. Đó là pháp quán chư Phật mười phương.

IX. PHÁP QUÁN PHẬT VÔ LƯỢNG THỌ

Có hai hạng người thực hành pháp quán Phật Vô Lượng Thọ là độn căn và lợi căn. Nếu là người độn căn, trước tiên dùng mắt tâm quán sát một vùng có chu vi khoảng ba phân (một thốn) nơi trán Đức Phật. Quán tưởng bóc sạch nơi ấy không còn da thịt, chỉ còn vùng xương đỏ hồng. Buộc chặt tâm tại đây, không cho duyên cảnh khác. Nếu tâm rong ruổi, nên nỗ lực thu về. Khi đã thấy được mảng xương chu vi ba phân đỏ hồng, lại tiếp tục quán mảng xương này trở nên trắng như tuyết. Đã thấy mảng xương trắng rồi, lại tiếp tục quán toàn thân Phật thành bộ xương, không còn mảy may da thịt, trắng như tuyết. Sau đó quán xương trắng trở thành thân lưu li sáng sạch và trong suốt. Lại quán từ thân lưu li phóng ánh sáng trắng chiếu từ gần đến xa rồi khắp cõi Diêm-phù-đề. Bảy giờ chỉ thấy ánh sáng, chứ không thấy vật gì khác. Sau đó quán ánh sáng thấm vào thân, rồi lại phóng ra như lúc đầu. Các lần thực hiện pháp quán này, nên thực hành từ dễ đến khó. Quán thành xương trắng cũng vậy, lúc đầu ít về sau nhiều. Đã thành tựu được như trên, lại cần phải quán từ thân lưu li phóng ra ánh sáng trắng, trong ánh sáng quán thấy Đức Phật Vô Lượng Thọ với thân vô cùng to lớn, ánh sáng phát ra rục rờ. Bảy giờ hành giả ngồi kết già, mặt quay về tây, chuyên chú ghi nhớ các tướng trên thân

Phật, sau đó quán tổng thể thân Phật đang ngồi kết già, thân tướng uy nghiêm, dung mạo rực rỡ như núi vàng ròng. Hành giả nên buộc tâm nơi thân Phật, không duyên cảnh khác. Nếu tâm rong ruổi ngoại duyên, nên cố gắng thu về. Phải luôn luôn thấy mình như đang ngồi đối diện Đức Phật, không mảy may sai khác. Cứ như vậy, không bao lâu sẽ thành tựu pháp quán Phật Vô Lượng Thọ.

Nếu là người lợi căn, thì chỉ cần quán ánh sáng mặt trời chiếu vào thân, ánh sáng ấy rộng rang thanh tịnh. Sau đó quán trong vàng ánh sáng có Đức Phật, thì liền thành tựu pháp quán. Hành giả muốn sanh về cõi nước của Phật Vô Lượng Thọ, thì nên quán Phật như thế.

X. PHÁP QUÁN THẬT TƯỚNG CÁC PHÁP

Nên biết, các pháp từ duyên sanh, do nhân duyên sanh nên không tự tại, không tự tại, nên rốt cuộc không tướng, chỉ có danh suông, không có thật thể. Nếu thật có pháp, thì chẳng nên nói là không, xưa có nay không, thì gọi là đoạn diệt. Quán các pháp chẳng thường chẳng đoạn, cũng chẳng phải có, chẳng phải không, chỗ tâm hành diệt, ngôn thuyết cũng bất dứt. Đó gọi là quán sâu xa thanh tịnh. Lại quán dâm, nộ, si tức thật tướng. Vì sao? Vì pháp này không ở trong cũng chẳng ở ngoài. Nếu thật ở trong, thì chẳng cần đợi nhân duyên bên ngoài mới sanh. Nếu ở bên ngoài, thì không có chỗ trụ, không có chỗ trụ, thì không sanh diệt, rộng không, không có gì, hoàn toàn thanh tịnh vô vi. Đây gọi là quán thật tướng dâm nộ si. Lại nữa, tất cả pháp rốt ráo thanh tịnh, chứ chẳng phải các hiện tướng làm cho chúng thanh tịnh. Chỉ vì phàm phu chưa đạt được tuệ quán, mới thấy các pháp hư vọng có vô số tướng trạng. Người đạt được thật tướng thì xem các pháp như ảnh trong gương, chỉ dối gạt mắt người, thật ra không sanh diệt. Pháp quán này sâu xa, vi diệu. Nếu hành giả chuyên tâm tư duy, thể nhận sâu xa được thật tướng chẳng sanh diệt, thì liền chứng Vô sanh pháp nhẫn. Pháp này rất khó duyên, tâm dễ tán loạn. Nếu không tán loạn thì cũng rơi vào hôn trầm. Vì thế hành giả phải luôn nỗ lực giữ thanh tịnh tâm mình, quán tưởng cho thật rõ ràng. Nếu không thể nhiếp phục được tâm, thì nên quở trách: “Từ vô số kiếp đến nay, người luôn thuận theo những nghiệp duyên xấu, chưa từng phút giây nhàm chán. Lại rong ruổi theo niềm vui thế gian mà không biết đó là khổ. Chúng sanh thế gian tham ưa dục lạc để chịu khổ đau, rồi tùy nghiệp ác mà sanh vào năm đường. Tất cả đều do tâm làm, chứ có ai khiến như thế đâu? Người như con voi điên dẫm đạp, tàn hại tất cả, không có cách gì chế phục, ai sẽ điều phục người đây? Nếu được khéo léo điều phục thì người sẽ

lìa các nỗi khổ thế gian. Người nên biết, nếu ở trong thai thì gặp toàn chất bất tịnh, chịu nhiều khổ đau; thai lại chật hẹp, ép chặt thân thể giống như địa ngục. Nếu sanh ra đời, thì phải chịu vô số việc khiến người không được tự do như già, bệnh, chết, sầu lo khổ não. Còn nếu được sanh lên cõi trời, tuy sung sướng, nhưng hết phước cũng sẽ rơi vào địa ngục. Thật là ba cõi không an, sao người lại tham đắm?”. Sau khi dùng nhiều lời quở trách tâm như thế, thì trở lại quán tưởng như trước. Nếu tâm tưởng trụ cảnh duyên, thì tâm nhu hòa. Bây giờ sẽ thấy các tia sáng nhiều màu sắc từ thân phóng ra. Như thế gọi là quán thật tướng các pháp.

Hành giả muốn sanh về cõi nước của Phật Vô Lượng Thọ, thì nên quán Phật Vô Lượng Thọ, quán thật tướng các pháp. Lại nên quán thế gian như mộng như huyễn, không chân thật. Chỉ vì chúng sanh mê lầm pháp không thật này, bắt giác khởi phiền não mà chịu các tội báo. Như có người thấy các đứa trẻ sân hận tranh giành nhau ngói cây, đất đá. Chúng ta cũng nên quán chúng sanh thế gian như vậy mà khởi lòng từ bi, thệ nguyện cứu độ tất cả. Lại luôn điều phục tâm mình, tu tập hai nhẫn là chúng sanh nhẫn và pháp nhẫn. Ví như có hằng hà sa chúng sanh đối xử ác với ta, thì ta cũng không sân hận; hằng hà sa chúng sanh cung kính ta, thì ta cũng không vui mừng. Lại quán chúng sanh không có khởi đầu cũng không có cuối cùng. Nếu có khởi đầu, thì không có nhân duyên; nếu có nhân duyên thì không có khởi đầu. Nếu không có khởi đầu thì không có khoảng giữa và cuối cùng. Khi quán như thế, thì không rơi vào đoạn và thường; dùng đạo an ổn quán chúng sanh mà chẳng sanh tà kiến. Đó gọi là chúng sanh nhẫn. Quán các pháp vô cùng sâu xa, thanh tịnh, rốt ráo không tướng. Tâm không nghi ngờ, ngăn ngại và tin nhận điều này, thì gọi là pháp nhẫn. Bồ-tát mới phát tâm tuy chưa được pháp nhẫn, nên như vậy mà tu tập tâm mình. Lại quán các pháp rốt ráo không tướng, luôn khởi lòng đại bi đối với tất cả chúng sanh, hồi hướng tất cả những căn lành mình có được, cầu sanh về cõi nước của Đức Phật Vô Lượng Thọ. Như vậy liền được vãng sanh.

XI. PHÁP QUÁN PHÁP HOA TAM-MUỘI

Suốt hai mươi một ngày nhất tâm tinh tiến như lời dạy mà tu hành, chân thật nhớ nghĩ kinh Pháp hoa. Tức nên quán tưởng Đức Phật Thích-ca Mâu-ni cùng với Phật Đa Bảo ngồi trong tháp bảy báu tại núi Kỳ-xà-quật. Quán mười phương Hóa Phật phân thân trụ cùng khắp trong các cõi nước đã đời hết tất cả chúng sanh. Mỗi Đức Phật đều có một vị bồ-tát Nhất sanh bồ xứ làm thị giả. Như Phật Thích-ca có bồ-tát Di-lặc làm thị giả. Tất cả các Đức Phật đều hiện thần thông, phóng ánh sáng

chiếu soi khắp vô lượng cõi nước. Sắp minh chứng thật pháp, các Đức Phật thì triển tướng lưỡi rộng dài phát ra âm thanh vang khắp các thế giới trong mười phương tuyên thuyết kinh Pháp hoa. Kinh này nói:

- Chúng sanh trong mười phương, lớn hay nhỏ, dù chỉ một lần niệm “Nam-mô Phật”, thì đều sẽ được làm Phật.

- Chỉ một pháp Đại thừa, không có hai thừa hay ba thừa.

- Tất cả pháp chỉ một tướng, một môn, đó là tướng không sanh, không diệt, rốt ráo không, chỉ có pháp Đại thừa này, chứ không có hai thừa.

Tu tập pháp quán này, sẽ đoạn dứt năm dục, trừ diệt năm cái, tăng trưởng năm căn, đạt được thiền định. Trụ trong định này, hành giả vô cùng ái kính chư Phật. Lại nên vào sâu pháp thanh tịnh nhất tướng nhất môn sâu xa vi diệu này. Lại cung kính các vị đại bồ-tát: Phổ Hiền, Dược Vương, Đại Nhạo Thuyết, Quán Thế Âm, Đắc Đại Thế, Văn-thù-sư-lợi, Di-lặc. Đó gọi là nhất tâm tinh tiến như pháp chân thật nhớ nghĩ tu hành kinh Pháp hoa. Đây cũng là hòa hợp với thiền định, khiến tâm vững chắc. Tu tập như thế suốt hai mươi một ngày, bồ-tát Phổ Hiền sẽ cưỡi voi trắng sáu ngà đến trước hành giả, đúng như kinh đã nói.

TU DUY LỢC YẾU PHÁP

Dịch xong tại tỉnh thất chùa Phú Quang vào cuối đông Canh Dần (2010)

Thichnguyenchon

Phật Sơn

<http://www.buddhamountain.ca>