

5. Phương pháp tu tập

C2. Khai thị sơ lược phương pháp tu tập

D1. Nói rõ phương pháp tu tập

E1. Lúc tu tập phải như thế nào

F1. Gia hành phải như thế nào

F2. Chánh hành phải như thế nào

G1. Pháp tu tổng quát

G2. Pháp tu ở đây

F3. Kết thúc phải như thế nào

E2. Lúc sửa soạn tu tập phải như thế nào

D2. Nói rõ hai loại tu tập phá vọng phân biệt

.....

C2. Khai thị sơ lược phương pháp tu tập.

D1. Nói rõ phương pháp tu tập.

E1. Lúc tu tập phải như thế nào.

F1. Gia hành phải như thế nào.

Ngài Kim Châu Đại Sư có truyền sáu pháp gia hành:

- (1) **Trang nghiêm Đạo Tràng** (Quét tước, chỉnh đốn đạo trường, an trí tượng Phật,...)
- (2) **Dâng cúng phẩm vật** (Chung bày các cúng phẩm,...)
- (3) **An Toạ đoan nghiêm** ngồi kiết già hoặc bán già,
- (4) **Quán tưởng chư vị Tổ Sư** (Trên khoảng không trước mặt, quán tưởng các vị tổ sư truyền thừa của hai phái **Thâm quán** và **Quảng hành** [Bậc Long tượng Long Thọ, Vô Trước, Của hai tông **Thâm Quán**, **Quảng Hành** (4), Cùng các bậc Sư tổ truyền thừa, (4) Đây là cách chia tông (dòng) theo tri kiến. Nói rộng là dòng có tri kiến và thiền định thâm sâu (thâm quán), và dòng có đại kiến và hạnh nghiệp rộng lớn (quảng hành).], cùng vô lượng

vô biên chư Phật Bồ tát, Duyên giác Thanh văn, các vị long thiên hộ pháp, an trụ trên không trung, hiển hiện phân minh,...)

- (5) **Phương pháp Sám Hối** (Đối với tất cả thuận duyên trợ đạo, nghịch duyên chướng đạo, nếu như không sám hối, đạo tâm ắt khó tăng trưởng, thế nhưng trong các pháp sám hối, pháp bảy hạnh nguyện [Phổ Hiền] là quan trọng nhất.)
- (6) **Đối với cảnh sở duyên**, phải nên quán tưởng rõ ràng.....

(5)Phương pháp Sám Hối (Đối với tất cả thuận duyên trợ đạo, nghịch duyên chướng đạo, nếu như không sám hối, đạo tâm ắt khó tăng trưởng, thế nhưng trong các pháp sám hối, **pháp bảy hạnh nguyện** [Phổ Hiền] là quan trọng nhất.)

- Trong đây, phần 1 là **Lễ Kính**, có **ba môn tổng lễ**, tức là bài kệ:

Sở hữu thập phương thế giới trung,

Tam thế nhưt thiết Nhơn Sư Tử,

Ngã dĩ thanh tịnh thân, ngữ, ý

Nhút thiết biến lễ tận vô dư,

Tất cả chư Phật trong ba đời,

Ở nơi thế giới khắp mười phương,

Con đem thân ngữ ý trong sạch,

Khấp lạy chư Phật không hề sót.

Không chỉ riêng lễ lạy chư Phật ở một phương, hoặc một đời, mà cần phải lễ lạy tất cả chư Phật ở mười phương ba đời. **Dùng tâm quyết định vận dụng ba nghiệp thanh tịnh mà lễ lạy.**

Trong phần ba môn biệt lễ, trước tiên là **Thân Lễ**, tức là bài kệ:

Phổ Hiền hạnh nguyện oai thần lực,

Phổ hiện nhưt thiết Như Lai tiền,

Nhứt thân phục hiện sát trần thân,
Nhứt nhứt biến lễ sát trần Phật.

**Sức oai thần hạnh nguyện Phổ Hiền,
Phân thân hiện khắp trước Như Lai,
Một thân lại hiện sát trần thân,
Mỗi thân lay khắp sát trần Phật.**

Trước tiên dùng tâm duyên với tất cả chư Phật ở mười phương, sau đó quán tưởng tự mình hóa ra vô số thân như số vi trần mà tu hạnh lễ kính.

Điều này cần phải **trước tiên phát khởi sức mạnh tín giải đối với hạnh nguyện Phổ Hiền**, sau đó mới có thể phát khởi quán tưởng thân lễ này.

Kế đến, **Ý Lễ**, tức là bài kệ:

Ư nhứt trần trung trần số Phật, Các xứ Bồ Tát chúng hội trung,
Vô tận pháp giới trần diệc nhiên, Thâm tín Chư Phật giai sung mãn.

**Sát trần Phật ở trong một trần,
Đều ngồi giữa chúng hội Bồ tát,
Vô tận pháp giới cũng như vậy,
Tín sâu chư Phật đều đầy đủ.**

Trong mỗi vi trần đều có vô số Phật nhiều như số vi trần, mỗi vị an tọa giữa chúng hội Bồ tát, cần phải sinh khởi quán niệm công đức của các ngài mà lễ lạy. Cuối cùng, **Ngũ Lễ**, tức là bài kệ:

Ngã dĩ nhứt thiết âm thanh hải Phổ xuất vô tận diệu ngôn từ,
Tận ư vị lai nhứt thiết kiếp, Tán Phật thậm thâm công đức hải.

**Con đều dùng tất cả âm thanh,
Rộng bày vô lượng lời nói hay,**

Tột tất cả kiếp ở vị lai,

Khen công đức sâu dày của Phật.

Nên quán tưởng mỗi hóa thân của mình có vô lượng đầu, mỗi đầu có vô lượng lưỡi, mỗi lưỡi phát ra vô lượng âm thanh vi diệu, tán thán công đức của Phật.

- Phần 2, là **Cúng Đường**, có hai phần:

(a) **Cúng đường bậc thượng**

(b) **Cúng đường vô thượng**

(a) **Cúng đường bậc thượng**, tức là hai bài kệ:

(1) Dĩ chư tối thắng diệu hoa man

Kỷ nhạc đồ hương cập tán cái

Như thị tối thắng trang nghiêm cụ,

Ngã dĩ cúng đường Chư Như Lai,

(2) Tối thắng y phục tối thắng hương,

Mạc hương, thiêu hương dĩ đăng chúc,

Nhứt nhứt giai như diệu cao tុ,

Ngã tất cúng đường Chư Như Lai,

Sắc đồ rất đẹp, nào tràng hoa,

Kỷ nhạc, hương, hoa, cùng tàn lọng,

Các thứ trang nghiêm đẹp như vậy,

Con dùng cúng đường chư Như Lai.

Nào là y phục, các thứ hương,

Hương bột, hương xông, cùng đèn đuốc,

**Mỗi món đều như núi Tu Di,
Con đem cúng dường các Đức Phật.**

Trong bài kệ, (liệt kê những phẩm vật cúng dường như sau):

- **Diệu Hoa** chỉ cho các loại hoa thượng diệu, trân kỳ trong cõi trời người;
- **Hoa Man** (tràng hoa) tức là kết các đóa hoa rời rạc lại thành vòng đeo ở cổ, các loại này, hoặc là dùng hoa thật, hoặc là chế tạo;
- **Kỹ Nhạc** tức là âm thanh của các loại nhạc khí;
- **Đồ Hương** tức là một loại hương quý, dưới dạng sền sệt giống như bùn, dùng để tô lên tượng Phật, hoặc tô trên mặt đất;
- **Tối Thắng Tán Cái** tức là tàn lọng thượng diệu bậc nhất;
- **Đăng** tức là những loại đèn, như đèn dầu, v.v..., cùng các loại bảo châu phát quang;
- **Thieu Hương** (hương xông) tức là các loại hương liệu, hoặc thuần chất, hoặc pha chế;
- **Tối Thắng Y Phục** tức là các loại y phục hoa mỹ nhất;
- **Tối Thắng Hương** tức là loại nước hoa pha chế có thể tỏa mùi hương cùng khắp tam thiên đại thiên thế giới;
- **Mạt Hương** tức là hương bột, có thể thả, hoặc đốt.

Những vật cúng dường này, số lượng to nhiều như núi Tu Di, trang trí làm cho đạo trường càng trở nên trang nghiêm, lộng lẫy.

(b) Cúng dường vô thượng, tức là bài kệ:

Ngã dĩ quảng đại thắng giải tâm,
Thâm tín nhứt thiết tam thế Phật,
Tất dĩ Phổ Hiền hạnh nguyện lực,
Phổ biến cúng dường Chư Như Lai.

**Do nơi tâm thắng giải rộng lớn,
Tin sâu tất cả Phật ba đời,
Sức oai thần hạnh nguyện Phổ Hiền,
Khấp đem cúng dường các Đức Phật.**

Lễ vật cúng dường hữu thượng tức là các lễ vật cúng dường của người phàm, còn ở đây **vật cúng dường vô thượng** là do Bồ tát dùng thần lực biến thành. Hai câu dưới có ý muốn nói là nếu các lễ vật cúng dường ở phần (a) có chỗ khiếm khuyết, phần (b) sẽ bổ túc vào. Đây là sự hiển thị tâm và cảnh của sự cung kính cúng dường.

- **Phần 3, Sám Hối**, tức là bài kệ:

Ngã tích sở tạo chư ác nghiệp,
Giai do vô thí tham, sân, si,
Tùng thân ngữ ý chi sở sanh,
Nhứt thiết ngã kim giai sám hối.

**Từ xưa đã tạo nhiều ác nghiệp,
Đều vì ba độc tham, sân, si,
Từ thân, khẩu, ý mà gây nên,
Tất cả con nay đều sám hối.**

Do ba độc tham sân si làm nhân, dùng ba căn thân, khẩu, ý để tạo tác mười ác nghiệp, nghĩa là những tánh tội đó do tự mình tạo tác. Trong đây lại phân ra ba trường hợp: hoặc chính mình làm, hoặc sai người khác làm, hoặc thấy người khác làm bèn vui mừng tùy hỷ. Tất cả những sự việc như vậy, thấy đều xin sám hối thanh tịnh. Nhớ lại những lỗi

lầm, sanh tâm hồ thẹn, đoạn trừ những hậu hoạn, tinh tiến giữ gìn, thệ nguyện trừ diệt.

- Phần 4, là tùy hỷ, tức là bài kệ:

Thập phương nhứt thiết chư chúng sanh,
Nhị thừa hữu học cập vô học,
Nhứt thiết Như Lai dữ Bồ Tát,
Sở hữu công đức giai tùy hỷ.

**Vô lượng công đức của chư Phật,
Của Bồ tát, Thanh văn, Duyên giác,
Hữu học, vô học cùng chúng sanh,
Tất cả nay con đều tùy hỷ.**

Đối với thiện nghiệp của năm loại hữu tình (Phật, Bồ tát, Duyên giác, Thanh văn và phàm phu), đều sinh khởi tâm tùy hỷ.

- Phần 5, là thỉnh Phật chuyển pháp luân, tức là bài kệ:

Thập phương sở hữu thế gian đấng,
Tối sơ thành tựu bồ đề giả,
Ngã kim nhứt thiết giai khuyến thỉnh,
Chuyển ư vô thượng diệu pháp luân.

**Các đấng Soi Đời khắp mười phương,
Vừa mới chứng nên đạo Chánh giác,
Tất cả nay con đều khuyến thỉnh,
Chuyển xe Chánh pháp diệu vô thượng.**

Chư Phật ở tất cả các cõi nước ở mười phương, lúc mới thành đạo Vô thượng Bồ đề, con nguyện hóa thân nhiều bằng số lượng chư Phật, mỗi

thân ở trước một vị Phật, ân cần khuyến thỉnh các ngài chuyển Pháp luân.

- Phần 6, là **Thỉnh Phật Trụ Thế, tức là bài kệ:**

Chư Phật nhược dục thị Niết Bàn,
Ngã tất chí thành nhi khuyến thỉnh,
Duy nguyện cứu trụ sát trần kiếp,
Lợi lạc nhứt thiết chư chúng sanh.

**Chư Phật nếu muốn nhập Niết bàn,
Con xin thành tâm đều mời thỉnh,
Cúi mong ở lại lâu trên đời,
Cho chúng sanh được nhờ lợi lạc.**

Lúc mười phương chư Phật muốn thị hiện nhập Niết bàn, vì muốn làm cho chúng sanh được lợi ích an lạc, cho nên thỉnh cầu chư Phật trụ thế lâu dài, đừng nhập Niết bàn.

- Phần 7, là **Hồi Hướng Công Đức, tức là bài kệ:**

Sở hữu lễ tán cúng dường phước,
Thỉnh Phật trụ thế chuyển pháp luân,
Tùy hỷ, sám hối chư thiện căn,
Hồi hướng chúng sanh cập Phật đạo.

**Bao nhiêu phước đức bởi cúng dường,
Ngợi khen, thỉnh Pháp, mời trụ thế,
Tùy hỷ, sám hối, các căn lành,
Hồi hướng chúng sanh cùng Phật đạo.**

Tất cả những công đức tích tập được **trong sáu phần trên đều hồi hướng** cho tất cả hữu tình, **làm hạt giống cho sự chứng đắc Bồ đề**. Dùng sự cực kỳ ưa thích, vui mừng mà chúc nguyện, khiến cho công đức của sự hồi hướng trở nên vô cùng tận.

Như vậy, y theo những bài kệ trên, hiểu rõ ý nghĩa, theo lời dạy mà suy ngẫm tu tập, tâm không tán loạn, niệm tụng thông thả, trong tương lai sẽ được vô lượng phước đức. Lại nữa, **năm phần - lễ kính, cúng dường, thỉnh chuyển Pháp luân, thỉnh Phật trụ thế và tùy hỷ công đức - là tích tập tư lương; còn phần sám hối, tức là tịnh trừ nghiệp chướng**. Trong phần tùy hỷ lại còn có sự tùy hỷ đối với sự tu tập tăng trưởng thiện nghiệp của chính mình. Hồi hướng tức là đem các việc thiện thanh tịnh đã tích tập tăng trưởng, dù vô cùng nhỏ nhặt, hồi hướng khiến cho chúng trở thành rộng lớn. Những phước lạc đang hưởng thụ, tuy chung quy sẽ cùng tận, cũng có thể hồi hướng, làm cho chúng trở thành vĩnh viễn, vô cùng. Nói tóm lại, **có thể phối hợp thành ba loại: tích tập tư lương, tịnh trừ nghiệp chướng, và tăng trưởng vô cùng tận**.

(6) Đối với cảnh sở duyên, phải nên quán tưởng rõ ràng, lập đàn dâng hiến phẩm vật cúng dường, thỉnh cầu sự gia bị, nguyện diệt trừ tất cả tâm tướng điên đảo, bất kính đối với các bậc thiện tri thức, và nhanh chóng sanh khởi tâm chân thành thanh tịnh cung kính đối với các ngài, phá diệt tất cả chướng nạn trong ngoài. Phải nên dùng tâm cực kỳ ưa thích vui mừng mà thường xuyên cầu nguyện.

F2. Chánh hành phải như thế nào.

G1. Pháp tu tổng quát.

Tu đạo có nghĩa là phải làm sao cho **tâm an trụ trong cảnh sở duyên lành**. Nếu như đối với cảnh sở duyên lành, tùy tiện tu tập, hơn nữa, nếu tự y theo số mục và thứ lớp mà mình tưởng tượng, thì ngay từ lúc đầu đã trở thành thói quen tùy tiện, và như vậy, cả một đời tu hành không những vô ích, mà đôi khi còn trở nên tai hại. Vì vậy, từ lúc ban đầu, phải nên quyết định số mục và thứ lớp tu tập, sau đó khởi tâm dũng mãnh kiên cố, tự khắc phục chính mình, cương quyết y theo khóa trình

đã dự định mà tu tập. Đối với những thời khóa cố định này, không thể tùy tiện tăng giảm, nay vậy mai khác, mà cần phải đầy đủ chánh niệm chánh tri mà tu tập.

G2. Pháp tu ở đây.

Trước tiên quán sát lợi ích của sự y chỉ và họa hoạn của sự không y chỉ, kể đó khởi tâm phòng hộ, tuyệt đối không phóng dật (khởi tâm tìm lỗi của thầy), mà phải dùng hết khả năng của mình để suy ngẫm về các đức hạnh giới định tuệ của thầy. Phải nên quán sát như vậy cho đến lúc sanh khởi lòng tin thanh tịnh đối với vị thầy của mình. Sau đó suy ngẫm về những ân đức của thầy đã đem đến sự lợi ích cho mình, như lời dạy của kinh đã dẫn ở phần trước, tu tập cho đến khi phát khởi lòng cung kính chân thật đối với bậc thầy của mình.

F3. Kết thúc phải như thế nào.

Dùng những nghi thức như Phổ Hiền Hạnh Nguyên hoặc Tịnh Nguyên Thất Tụng Pháp, v.v... Dem những công đức lành tích tập được, tha thiết chí thành hồi hướng về những điều lợi ích cứu cánh mà mình mong ước. **Tu tập như vậy mỗi ngày bốn thời: sáng, trưa, chiều và cuối đêm.** Lúc bắt đầu tu tập, thời khóa không nên quá lâu, nếu như vậy sẽ dễ bị hôn trầm hoặc tán loạn. Nếu mà cứ tiếp tục như vậy, sẽ thành thói quen, trong tương lai sẽ khó cải đổi [thói quen hôn trầm, tán loạn này]. Phải nên lập ra nhiều thời khóa ngắn trong một ngày, và như vậy sau mỗi thời tu tập vẫn còn cảm thấy hứng thú tiếp tục tu thêm khóa kế, nếu không (nghĩa là quá mệt mỏi, tán loạn), thì mỗi khi vào đạo trường liền khởi tâm chán ngán, uể oải. Phải đợi đến khi tu tập khá thành thực thì mới dần dần tăng gia thời gian của mỗi thời khóa. Trong mọi trường hợp, không nên quá gấp rút hoặc trì hoãn, khi tu tập không nên phạm lỗi lầm. Như vậy, chương ngại mỗi ngày một ít đi, và dần dần sẽ không còn bị hôn trầm, tán loạn quấy nhiễu nữa.

E2. Lúc sửa soạn tu tập phải như thế nào.

Nói một cách tổng quát, phương pháp tu tập tuy nhiều, chẳng hạn như lễ bái, kinh hành, tụng kinh, niệm Phật, v.v..., nhưng nếu chỉ nỗ lực tinh tiến trong lúc đang tu tập, còn trước khi tu tập lại để tâm tán loạn, không nhớ không tưởng đến giáo pháp mà mình đang tu, thì hiệu quả của sự tu tập sẽ rất nhỏ nhặt. Bởi thế, trước khi dụng công cũng phải nên thường xuyên đọc tụng, suy ngẫm, nghĩ nhớ về giáo pháp mà mình đang tu, lại còn phải gây dựng rộng rãi các thuận duyên trợ giúp cho sự tu tập của mình, siêng năng sám hối trừ diệt các tội lỗi mà mình đã tạo. Hơn nữa, đối với nền tảng cơ bản nhất của sự tu tập, tức là giới pháp mà mình đã thọ, phải nên khéo léo hộ trì. Lại phải tu tập bốn nhân trợ giúp sự **tu tập chỉ quán**, đó là:

(1) Gìn giữ sáu căn: Khi sáu căn tiếp xúc sáu trần, sinh khởi sáu thức, sáu thức sinh khởi sự nhận thức phân biệt cảnh giới, hoặc vừa ý hoặc không vừa ý, mà từ đó sanh khởi tâm tham, sân, v.v..., lúc đó phải nên khéo léo phòng hộ không cho những phiền não đó phát sinh.

(2) Sau khi hiểu rõ, thực hành những điều đã học:

Nhập Bồ Tát Hành Luận nói:

Xin được tóm lược lại,

Muốn phòng hộ chánh tri,

Thường cần thận quán sát,

Tình trạng của thân tâm. (Phẩm Năm, kệ 108)

Đang lúc hoàn cảnh chung quanh chuyển biến, hành giả cần phải biết rõ tình trạng của thân tâm mà xúc tiến những sự việc nên làm, hoặc không nên làm.

(3) Ăn uống vừa đủ: Thay đổi thói quen ăn uống quá độ, hoặc quá nhiều hoặc quá ít, phải ăn uống chừng mực để khỏi phải làm chướng ngại sự tu hành. Lại nữa, đối trị thói quen tham ăn, nên dùng tâm không ô nhiễm, tâm muốn làm lợi cho thí chủ, đồng thời tưởng nghĩ đến loài trùng trong thân, muốn dùng thức ăn này để gieo duyên, hầu trong đời vị lai có thể dùng giáo pháp mà nhiếp độ bọn chúng, lại nghĩ tưởng đến

việc làm lợi ích chúng sinh mà thọ dụng thức ăn này. Thân Hữu Thư của ngài Long Thọ nói:

Dùng cơm như uống thuốc,

Biết đủ, bỏ tham sân,

Cũng không nên kiêu mạn,

Chỉ dùng đủ nuôi thân.

(4)Lúc siêng năng tu tập thiền định và lúc ngủ nghỉ phải như thế nào?

Thân Hữu Thư nói:

Siêng tu lúc ban ngày,

Đầu đêm và cuối đêm,

Lúc ngủ không phóng dật,

Chớ luống uổng một đời.

Ban ngày, đầu đêm và cuối đêm là lúc dụng công tu hành. Ngoài việc chính thức dụng công, những lúc kinh hành, an tọa, v.v..., nên nhớ diệt trừ **ngũ cái**, làm cho mỗi thời khắc đều được thực sự lợi ích. Đến ngay cả việc ngủ nghỉ, cũng đừng để thời gian luống qua vô ích. Giữ uy nghi trong lúc ngủ, vào khoảng nửa đêm, nằm day mặt bên phải, đùi trái đặt lên đùi phải, dáng như sư tử. Ngày đêm an trụ trong chánh niệm, đem tâm hệ niệm vào pháp môn tu tập mà mình tương ưng nhất, cho đến lúc ngủ nghỉ vẫn phải hệ niệm. Như vậy, tuy ngủ mà vẫn giống như chưa ngủ, cũng có thể tu tập các thiện hạnh như định, v.v... Biết rõ sự hiện khởi của phiền não, nghĩa là y vào sức mạnh của sự ức niệm biết rõ bất cứ loại phiền não nào đang hiện khởi, lúc ấy, **không được nấn thọ**, mà phải lập tức hàng phục, diệt trừ. Nghĩ đến lúc thức giấc, nghĩa là dự tưởng lúc nào mình sẽ tỉnh giấc.

Như vậy, ngoài những pháp tu bất cộng trong phần Chánh tu ra, các pháp tu tiền hành, chánh hành, kết hành, trung gian hành, v.v..., nấn

đến tất cả hành tướng sở duyên trong pháp tu quán, đều phải như vậy mà hành trì.

D2. Nói rõ hai loại tu tập phá vọng phân biệt.

Trang Nghiêm Kinh Luận nói: “Thoạt tiên, từ sự nghe pháp (văn) phát khởi sự tư duy đúng lý, từ sự tư duy đúng lý phát sinh trí tuệ thanh tịnh,” nghĩa là lắng nghe pháp nghĩa, tư duy đúng lý những điều đã nghe được, và do sự tu tập mà hiển hiện trí tuệ thông đạt đế lý chân thực (tu sở thành tuệ). Hiện Quán Trang Nghiêm Luận cũng nói:

Tùy thuận Quyết Trạch Phần,

Thường đúng lý tư duy,

Kiến đạo và tu đạo,

Cùng quán sát tu đạo.

Ở đây muốn nói các thánh giả Đại thừa tu đạo cũng cần phải thường xuyên tư duy, quán sát đúng lý. Tập Bồ Tát Học Luận cũng nói: “Vì lý do này, **thân, thọ dụng và phước đức** thường tương tục không gián đoạn. Hành giả phải tu tập các pháp **xả, hộ, tịnh, trưởng** (11).” (11) **Xả, hộ, tịnh, trưởng**: nghĩa là bố thí, bảo hộ, giữ cho thanh tịnh và khiến cho tăng trưởng.

Đây có nghĩa là trong ba phần **thân, thọ dụng và phước đức**, mỗi phần đều phải tu tập bốn pháp **xả, hộ, tịnh, trưởng**.

Trong phần tu tập lại có hai phần:

(1) dùng trí tuệ phân biệt quán sát để tu quán,

(2) dùng sự chuyên nhất không phân biệt để tu chỉ.

Hỏi: Nếu vậy, lúc nào tu quán, lúc nào tu chỉ?

Đáp: Nếu tu tập tín tâm đối với bậc thiện tri thức, tư duy về ý nghĩa khó được của tám thân hạ mãn (12), ((12) **Hạ mãn**: đây là công đức của thân và hoàn cảnh đầy đủ trợ duyên để tu đạo, tạm hiểu là thân và hoàn cảnh được nhân hạ và viên mãn (đầy đủ). Xin xem giải thích chi tiết ở Chương sáu, trang 81-86.) quán niệm về họa hoạn của sự chết, sự vô thường, sự lưu chuyển, hoặc quán niệm về sự phát Bồ đề

tâm, v.v... **Đây đều là tu quán**. Đại khái, trong giai đoạn này, hành giả cần phải đề khởi một tâm ân trọng có thể chuyển đổi những tư tưởng hằng ngày của mình, nếu không, không thể diệt trừ các tâm sở xấu, như bất kính, v.v... Trong lúc các tâm như bất kính, v.v..., sinh khởi, nếu như thường xuyên tu tập quán sát phân biệt, ắt có thể không chế phiền não. Giả dụ, thường hay nhớ nghĩ đến hình tướng khả ái của đối tượng mà mình tham muốn **thì sẽ tăng trưởng tâm tham mãnh liệt**, còn như thường nhớ nghĩ đến hình tướng xấu xa của đối tượng mà mình oán ghét, **thì sẽ tăng trưởng tâm sân mãnh liệt**. Vì lý do đó, khi tu những pháp này, đối với sắc tướng của cảnh giới, dù hiển hiện hay không, tâm cũng phải dừng mãnh kiên cố, quán sát tu tập. **Giả sử tâm không thể an trụ vào một cảnh sở duyên**, nếu hành giả muốn cho tâm an trụ, lúc tu các pháp chỉ, v.v..., thường phải quán sát, nếu như tâm không thể an trụ trong các pháp đó, **phải nên tu chỉ**. Những người không rõ ý nghĩa này thường cho rằng những kẻ lợi căn thì nên tu quán, còn những kẻ độn căn thì nên tu chỉ, đây là điều phi lý. Hai loại người này đều phải tu chỉ và tu quán. Dù là người lợi căn, cũng phải tu các pháp chỉ, quán, v.v...; còn những kẻ độn căn lại càng phải tu tập lòng tin tha thiết đối với bậc thiện tri thức.

Lại có người ngộ nhận rằng “**dùng phân biệt trí để quán sát, chỉ hạn định trong giai đoạn tu tập văn tuệ và tư tuệ, còn lúc tu tập tu tuệ thì không cần đến**”, thì đây là sự cố chấp phi lý. Bọn họ cho rằng tất cả sự phân biệt đều là chấp tướng, chướng ngại cho sự thành Phật. Đây là sự tai hại của việc chưa nhận rõ sự khác biệt của **tác ý phi lý** và **tác ý đúng lý**.

Tác ý phi lý mới là phân biệt chấp thực, còn **tác ý đúng lý chính là phân biệt chánh đáng**. Đối với điều này, có người cho rằng: “**Nếu muốn tâm như lý an trụ trong một cảnh, phải nên tu tập bất phân biệt định, nếu như trước kia thường tu tập quán sát, thì có thể sẽ chướng ngại cho sự sinh khởi của định.**” Đây cũng là một sự cố chấp phi lý.

Giống như một người thợ bạc giỏi đem vàng bạc nấu chảy rồi dùng nước để rửa, nhiều lần như thế, sau đó mới đem chúng chế tạo thành

đồ trang sức, như vòng, khoen, v.v..., tùy theo ước muốn đều được thành tựu. Tương tự, đối với các phiền não và ác hạnh, như đã nói ở phần trước, phải nên thường xuyên dùng quán tuệ quán sát những họa hoạn đó, khiến tâm cảm thấy bức rứt, khởi ý nhàm chán, xa lìa. Điều này tương tự như dùng lửa đốt sạch các chất cấu nhơ. **Lại phải thường dùng quán tuệ quán sát công đức của bậc thiện tri thức, ý nghĩa thâm sâu của chữ “hạ măn”, công đức của Tam bảo, quả báo của những nghiệp lành, cùng sự thù thắng của Bồ đề tâm, v.v...** Hơn nữa, thường dùng trí tuệ phân biệt quán sát có thể khiến cho tâm trở nên mát mẻ, dẫn khởi lòng tín kính. Điều này giống như dùng nước tẩy rửa kim khoáng, khiến cho tâm đối với việc thiện, sinh khởi sự ưa thích, truy cầu. Sau khi pháp quán đã thành tựu, thì bất cứ khi nào muốn tu chỉ hoặc tu quán, chỉ cần hơi tác ý, không cần gắng sức nhiều, thì vẫn có thể thành tựu. Thực sự, **pháp tu quán này là phương tiện thù thắng để tu Tam ma địa vô phân biệt**. Ngài Vô Trước cũng đã nói như vậy.

Hơn nữa, hai loại tâm sở **hôn trầm** và **tán loạn** là hai duyên chánh làm chướng ngại sự an định của tâm. Nếu như đem tâm dừng mãi tưởng niệm công đức của Tam bảo, thì tâm sẽ phát sinh hoan hỷ, phấn chấn. Còn như nếu đem tâm dừng mãi quán niệm về sự chết, sự vô thường một cách liên tục không gián đoạn, thì sẽ dễ đoạn trừ được tâm trạo cử, bởi vì trạo cử là một phần của tâm tán loạn, được nhiếp bởi tâm tham. Các kinh điển thường ca ngợi tâm yếm ly là phương pháp đối trị chính của tâm trạo cử này.