

Lời Dạy Thiền Thu



*Ban Tu Thư
Như Lai Thiền Viện*

Thư Pháp và thiết kế trang bìa:
Vũ Đăng Học

for
day
Chick
the

Mục Lục

· Lời Ngỏ	9
· Kinh Thánh Cầu	17
(Ariyapariyesa-sutta)	
· Kinh Tiểu Khổ Uẩn	36
(Cula Dukkakhandā-sutta)	
· Kinh Song Tâm	42
(Dvedhavitakka-sutta)	
· Kinh Chuyển Pháp Luân	51
(Dhammacakkapavattana-sutta)	
· Kinh Sợ Hãi và Khiếp Đảm	61
(Bhayaḅhevara-sutta)	
· Kinh Trạm Xe	68
(Rathavivutta-sutta)	
· Kinh Tất Cả Lậu Hoặç	76
(Sabbāsava-sutta)	
· Kinh Quán Niệм Hơi Thở	84
(Ananpanasati-sutta)	
· Kinh Tứ Niệм Xứ	93
(Satipatthana-sutta)	
· Kinh Cây Ruộng	112
(Kasi Bhāradvāja)	
· Kinh Tịnh Thủy	116
(Sangāraḅa)	

Lời Ngỏ

Lời Dạy Thiên Thu là một tuyển tập gồm 11 bài kinh được chọn lọc từ các bộ kinh nguyên thủy Nikaya do Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch sang tiếng Việt ghi lại những lời dạy vượt thời gian của Đức Phật về sự tu tập để thành đạt trí tuệ giải thoát:

1. *Kinh Thánh Cầu*: Kinh Thánh Cầu (Ariyapariyesa-sutta) thuộc Trung Bộ Kinh (Majjhima Nikaya) kể lại việc Đức Phật theo học với hai đạo sĩ Alara Kalama và Udakka Ramaputta rồi từ bỏ hai vị thầy này để ra đi tự tìm chân lý giải thoát vì giáo pháp và cách tu tập của họ chỉ đạt đến các tầng thiền vô sắc chứ không phải sự giải thoát rốt ráo. Kinh cũng ghi lời dạy của Đức Phật về năm dục trường dưỡng và tai hại của chúng.

Ngoài ra, kinh thuật lại việc Phạm Thiên Sahampati thỉnh cầu Đức Phật giảng dạy giáo pháp mà Ngài đã chứng ngộ cho chúng sanh và trường hợp Đức Phật giảng pháp cho năm ngài Kiều Trần Như.

2. *Kinh Tiểu Khổ Uẩn*: Kinh Tiểu Khổ Uẩn (Cula Dukkhakhandasutta) thuộc Trung Bộ Kinh

dạy ái dục và lối tu khổ hạnh chỉ đưa đến khổ đau. Kinh thuật lại cuộc đối thoại giữa Đức Phật và nhóm người hành đạo lỏa thể về cách tu ép xác vô ích của họ. Trong kinh, Đức Phật dạy hoàng tử Mahanama hãy dùng trí tuệ để quan sát thấu đáo nguyên nhân gây khổ đau và tránh xa chúng để đạt hạnh phúc cao thượng.

3. *Kinh Song Tâm*: Kinh Song Tâm (Dvedhavitakka-sutta) thuộc Trung Bộ Kinh nói về hai loại tư duy và phương cách đối trị tà tư duy và phát triển chánh tư duy. Ngoài ra, sự thành đạt các tầng thiền sắc giới, vô sắc giới, túc mạng trí, sanh tử trí và lậu tận trí cùng sự kinh nghiệm Tứ Diệu đế cũng được đề cập.
4. *Kinh Chuyển Pháp Luân*: Kinh Chuyển Pháp Luân (Dhammacakkapavattana-sutta) thuộc Tiểu Bộ Kinh (Khuddhaka Nikaya) và Tương Ứng Bộ Kinh (Samyutta Nikaya) là bài kinh đầu tiên trong giáo pháp của Đức Phật giảng cho năm ngài Kiều Trần Như về Tứ Diệu Đế.
5. *Kinh Sợ Hãi và Khiếp đảm*: Kinh Sợ Hãi và Khiếp đảm (Bhayabhevara-sutta) thuộc Trung Bộ Kinh nói về nội tâm bất ổn khi độc cư trong rừng vắng vì thân nghiệp, khẩu nghiệp và ý nghiệp chưa được thanh tịnh. Kinh kể lại phương cách Đức Phật chế ngự sự sợ hãi lúc Ngài tu tập trong rừng vắng. Ngoài ra, Kinh cũng đề cập sự chứng đắc các tầng thiền và

phát triển trí tuệ giải thoát.

6. *Kinh Trạm Xe*: Kinh Trạm Xe (Rathavivuta-sutta) thuộc Trung Bộ Kinh thuật lại cuộc nói chuyện của hai vị trưởng lão Sariputta và Punna Mantaniputta về mục đích tối hậu của đời sống phạm hạnh. Kinh đề cập đến bảy giai đoạn thanh lọc để thành tựu chánh trí và chứng ngộ Niết Bàn.
7. *Kinh Tất Cả Lậu Hoặc*: Kinh Tất Cả Lậu Hoặc (Sabbāsava-sutta) thuộc Trung Bộ Kinh dạy về các phương cách đoạn trừ bợn nhơ hay phiền não trong tâm gồm có đoạn trừ bằng tri kiến, phòng hộ, thọ dụng, kham nhẫn, tránh né, trừ diệt và tu tập nhằm phát triển Thất Giác Chi để thành đạt trí tuệ giải thoát.
8. *Kinh Quán Niệm Hơi Thở*: Kinh Quán Niệm Hơi Thở (Anapanasati-sutta) thuộc Tiểu Bộ Kinh và Tương Ứng Bộ Kinh dạy phương cách phát triển tâm linh qua sự theo dõi và quán niệm hơi thở để làm viên mãn Tứ Niệm Xứ và Thất Giác Chi. Kinh cũng đề cập đến các pháp tu Tứ Vô Lượng Tâm, Bất Tịnh Quán và Vô Thường Tưởng.
9. *Kinh Tứ Niệm Xứ*: Kinh Tứ Niệm Xứ (Sati-patthana-sutta) thuộc Trung Bộ Kinh dạy pháp hành bốn niệm xứ là “con đường duy nhất để đem lại sự thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi

sự sâu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí và chứng ngộ Niết Bàn.”

10. *Kinh Cày Ruộng*: Kinh Cày Ruộng (Kasi Bhāradvāja) thuộc Tương Ứng Bộ Kinh, Phẩm Cư Sĩ, ghi lại cuộc đối thoại giữa Đức Phật và Bà-la-môn Kasi Bhāradvāja. Theo đó, Đức Phật đề cập đến cách tu tập bằng sự đối chiếu đời sống phạm hạnh của hàng xuất gia và cuộc sống đời thường của người cư sĩ.
11. *Kinh Tịnh Thủy*: Kinh Tịnh Thủy (Sangāra), Phẩm Cư Sĩ, thuộc Tương Ứng Bộ Kinh dạy cách sống theo chánh pháp và giới luật cho người cư sĩ.

Khi thực hành loạt sách “Lời Dạy Thiên Thu”, Ban Tu Thư Như Lai Thiên viện mong được giới thiệu đến tất cả phật tử những bài kinh nguyên thủy ghi lại những lời dạy muôn đời phát xuất từ kim khẩu của Đức Phật. Để giúp việc đọc kinh được trôi chảy, Ban Tu Thư tránh sự lặp đi lặp lại ba lần lời dạy của Đức Phật trong các bản chánh kinh và cố thích nghĩa một số thuật ngữ Phật Pháp Hán Việt. Hy vọng việc đọc trực tiếp vào kinh điển sẽ đem lại cho phật tử sự thỏa thích với Giáo Pháp chân truyền và nhiều hứng khởi để vững tiến trên đường tu tập.

Thiền Viện xin được ghi nhận công đức đạo hữu Vũ Đăng Học thiết kế trang bìa và anh chị Trần Quang Papyrus Printing đã giúp vào việc trình bày và ấn

loát cùng tất cả sự hỗ trợ nhiệt tình của phật tử và
thiền sinh xa gần để Ban Tu Thư có thể hình thành
sách Lời Dạy Thiên Thu. Cầu mong pháp thí mà
quí vị tạo được sẽ là duyên lành cho việc tu chứng
giải thoát của quí vị trong tương lai.

Thiền Viện hân hạnh giới thiệu sách Lời Dạy Thiên
Thu đến tất cả Phật tử và thiền sinh Việt Nam.

Trong Tâm Từ,
Ban Tu Thư Như Lai Thiền Viện.

Namo Tassa Bhagavato Arahato
Sammāsambuddhassa



*Thành Kính Đảnh Lễ Đức Thế Tôn
Bậc A La Hán Cao Thượng
Đấng Chánh Biến Tri*

Kinh Thánh Cầu

Một thời Đức Thế Tôn ở Savatthi (Xá Vệ), tại Jetavana (Kỳ Viên Tự), vườn ông Anathapindika (Cấp Cô Độc). Vào một buổi sáng, Thế Tôn đắp y, cầm bát vào Savatthi để đi khát thực. Có một số đông tỳ kheo đến chỗ Tôn Giả Ananda ở và nói với Tôn Giả: “Hiền Giả, đã lâu chúng tôi chưa được tận mắt nghe Thế Tôn thuyết pháp.” “Các Tôn Giả hãy đến chỗ Bà La Môn Rammaka ở và các Tôn Giả sẽ được nghe tận mắt Thế Tôn thuyết pháp.” “Thưa vâng, Hiền Giả,” các tỳ kheo vâng đáp Tôn Giả Ananda.

Buổi trưa, Thế Tôn cùng với Tôn Giả Ananda đi đến vườn Pubbarama, ngồi lâu Migaramatu để nghỉ trưa. Vào buổi chiều, Tôn Giả Ananda bạch với Thế Tôn: “Lành thay nếu Thế Tôn vì lòng từ bi đi đến tịnh thất của Bà La Môn Rammaka.” Thế Tôn im lặng nhận lời.

Rồi Thế Tôn đi đến tịnh thất của Bà La Môn Rammaka. Lúc bấy giờ, một số đông tỳ kheo đang hội họp tại tịnh thất để thuyết pháp. Thế Tôn đứng ngoài cửa chờ cho đến khi thuyết pháp xong. Thế Tôn biết được cuộc thuyết pháp đã xong, liền đảnh hống và gõ vào thanh cửa. Các tỳ kheo mở cửa cho Thế Tôn. Thế Tôn bước vào tịnh thất của Bà

La Môn Rammaka và ngồi trên chỗ đã soạn sẵn. Sau khi ngồi, Thế Tôn hỏi các tỳ kheo: “Này các tỳ kheo, các người nay hội họp bàn về vấn đề gì? Và câu chuyện gì giữa các người bị gián đoạn?” “Bạch Thế Tôn, câu chuyện giữa chúng con thuộc về Thế Tôn và câu chuyện ấy bị gián đoạn khi Thế Tôn đến.” “Này các tỳ kheo, lành thay khi thiện nam tử các người vì lòng tin xuất gia, từ bỏ gia đình, sống vô gia cư, cùng nhau hội họp để bàn luận đạo pháp. Này các tỳ kheo, khi các người hội họp với nhau, có hai việc cần phải làm là bàn luận đạo pháp hoặc giữ sự im lặng của bậc Thánh.”

“Này các tỳ kheo, có hai sự tầm cầu: thánh cầu và phi thánh cầu. Chư tỳ kheo, thế nào là *phi thánh cầu*? Ở đây, này các tỳ kheo, có người tự mình bị sanh lại tìm cầu cái bị sanh, tự mình bị già lại tìm cầu cái bị già, tự mình bị bệnh lại tìm cầu cái bị bệnh, tự mình bị chết lại tìm cầu cái bị chết, tự mình bị sầu lại tìm cầu cái bị sầu, tự mình bị ô nhiễm lại tìm cầu cái bị ô nhiễm. Này các tỳ kheo, cái gì là bị sanh, bị già, bị bệnh, bị chết, bị sầu, bị ô nhiễm? Này các tỳ kheo, đó là con, đây tứ nam, đây tứ nữ, dê, cừu, gà, heo, voi, bò, ngựa đực, ngựa cái, vàng, bạc. Những chấp thủ ấy là bị sanh, bị già, bị bệnh, bị chết, bị sầu, bị ô nhiễm. Người ấy nắm giữ, tham đắm, mê say chúng là tự mình bị sanh, bị già, bị bệnh, bị chết, bị sầu, bị ô nhiễm lại tìm cầu cái bị sanh, bị già, bị bệnh, bị chết, bị sầu, bị ô nhiễm. Này các tỳ kheo, như vậy là phi thánh cầu.”

“Và này chư tỳ kheo, thế nào là *thánh cầu*? Ở đây, này các tỳ kheo, có người tự mình bị sanh, sau khi biết rõ sự nguy hại của bị sanh, tìm cầu cái vô sanh vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết Bàn; tự mình bị già, sau khi biết rõ sự nguy hại của bị già, tìm cầu cái không già vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết Bàn; tự mình bị bệnh, sau khi biết rõ sự nguy hại của bị bệnh, tìm cầu cái không bệnh vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết Bàn; tự mình bị chết, sau khi biết rõ sự nguy hại của bị chết, tìm cầu cái bất tử vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết Bàn; tự mình bị sâu, sau khi biết rõ sự nguy hại của bị sâu, tìm cầu cái không sâu vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết Bàn; tự mình bị ô nhiễm, sau khi biết rõ sự nguy hại của ô nhiễm, tìm cầu cái không ô nhiễm vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết Bàn; Này các tỳ kheo, như vậy là thánh cầu.”

“Này các tỳ kheo, Như Lai cũng vậy, trước khi giác ngộ, khi chưa chứng Chánh Đẳng Chánh Giác, khi còn là Bồ Tát, tự mình bị sanh lại tìm cầu cái bị sanh, tự mình bị già lại tìm cầu cái bị già, tự mình bị bệnh lại tìm cầu cái bị bệnh, tự mình bị chết lại tìm cầu cái bị chết, tự mình bị sâu lại tìm cầu cái bị sâu, tự mình bị ô nhiễm lại tìm cầu cái bị ô nhiễm.”

“Này các tỳ kheo, rồi Như Lai suy nghĩ như sau: Tại sao ta tự mình bị sanh lại tìm cầu cái bị sanh, tự mình bị già lại tìm cầu cái bị già, tự mình bị bệnh lại tìm cầu cái bị bệnh, tự mình bị chết lại tìm cầu cái bị chết, tự mình bị sâu lại tìm cầu cái bị sâu, tự mình

bị ô nhiễm lại tìm cầu cái bị ô nhiễm?”

“Vậy ta, tự mình bị sanh, sau khi biết rõ sự nguy hại của bị sanh, tìm cầu cái vô sanh vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết Bàn; tự mình bị già, sau khi biết rõ sự nguy hại của bị già, tìm cầu cái không già vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết Bàn; tự mình bị bệnh, sau khi biết rõ sự nguy hại của bị bệnh, tìm cầu cái không bệnh vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết Bàn; tự mình bị chết, sau khi biết rõ sự nguy hại của bị chết, tìm cầu cái bất tử vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết Bàn; tự mình bị sầu, sau khi biết rõ sự nguy hại của bị sầu, tìm cầu cái không sầu vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết Bàn; tự mình bị ô nhiễm, sau khi biết rõ sự nguy hại của ô nhiễm, tìm cầu cái không ô nhiễm vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết Bàn.”

“Rồi này các tỳ kheo, sau một thời gian, khi Như Lai còn trẻ, niên thiếu, tóc đen nhánh, đầy đủ huyết khí của tuổi thanh xuân, trong thời vàng son của cuộc đời, mặc dầu cha mẹ không bằng lòng, nước mắt đầy mặt than khóc, Như Lai cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà sa, xuất gia, từ bỏ gia đình. Như Lai xuất gia như vậy, một người đi tìm cái chí thiện, tìm cầu vô thượng, tối thắng an tịnh đạo lộ.”

Như Lai đến chỗ Alara Kalama ở. Khi đến xong liền thưa với Kalama: “Hiền Giả Kalama, tôi muốn sống phạm hạnh trong pháp luật này.” Đây các tỳ kheo, được nghe như vậy, Kalama nói với Như Lai:

“Này Tôn Giả, hãy sống và an trú. Pháp này là như vậy, khiến kẻ có trí, không bao lâu như vị bổn sư của mình, tự tri, tự chứng, tự đạt và an trú.”

“Này các tỳ kheo, và không bao lâu Như Lai đã thông suốt pháp ấy một cách mau chóng. Và này các tỳ kheo, cho đến vấn đề khua môi và vấn đề phát ngôn, Như Lai nói giáo lý của kẻ trí và giáo lý của bậc trưởng lão. Và Như Lai tự cho rằng mình như kẻ khác cũng vậy, đã biết và đã thấy. Rồi này các tỳ kheo, Như Lai suy nghĩ như sau: “Alara tuyên bố pháp này không phải chỉ vì lòng tin, mà sau khi tự tri, tự chứng, tự đạt mới an trú. Chắc chắn Alara Kalama biết pháp này, thấy pháp này rồi mới an trú.”

Này các tỳ kheo, rồi Như Lai đi đến chỗ Alara Kalama ở. Sau khi đến, Như Lai nói với Alara Kalama: “Hiền giả Kalama, cho đến mức độ nào, Ngài tự tri, tự chứng, tự đạt và tuyên bố pháp này?” Này các tỳ kheo, được hỏi như vậy, Alara Kalama tuyên bố về *Vô Sở Hữu Xứ*. Rồi này các tỳ kheo, Như Lai suy nghĩ: “Không phải chỉ có Kalama mới có lòng tin, ta cũng có lòng tin. Không phải chỉ có Kalama mới có tinh tấn, ta cũng có tinh tấn. Không phải chỉ có Kalama mới có niệm, ta cũng có niệm. Không phải chỉ có Kalama mới có định, ta cũng có định. Không phải chỉ có Kalama mới có huệ, ta cũng có huệ. Vậy ta hãy cố gắng chứng cho được pháp mà Alara Kalama tuyên bố là sau khi tự tri, tự chứng, tự đạt mới an trú.”

Rồi này các tỳ kheo, không bao lâu sau khi tỳ tri, tỳ chứng, tỳ đạt pháp ấy một cách mau chóng, Như Lai an trú. Rồi này các tỳ kheo, Như Lai đi đến chỗ Kalama ở. Sau khi đến Như Lai nói với Kalama: “Này Hiền giả Kalama, có phải Hiền Giả đã tỳ tri, tỳ chứng, tỳ đạt và tuyên bố pháp này đến mức độ như vậy?” “Vâng Tôn Giả.” “Này Hiền Giả, tôi cũng tỳ tri, tỳ chứng, tỳ đạt và tuyên bố pháp này đến mức độ như vậy.”

“Thật lợi ích thay cho chúng tôi! Thật khéo lợi ích thay cho chúng tôi khi chúng tôi thấy một đồng phạm hạnh như Tôn Giả. Pháp mà tôi tỳ tri, tỳ chứng, tỳ đạt và tuyên bố, chính pháp ấy Tôn Giả cũng tỳ tri, tỳ chứng, tỳ đạt và an trú...Tôi như thế nào, Tôn Giả như thế ấy; Tôn Giả như thế nào, tôi như thế ấy. Nay hãy đến đây, Tôn Giả! Hai chúng ta hãy chăm sóc hội chúng này.”

Như vậy, này các tỳ kheo, Alara Kalama là đạo sư của Như Lai, lại đặt Như Lai, đệ tử của vị ấy, ngang hàng với mình và tôn sùng Như Lai với sự tôn sùng tối thượng. Này các tỳ kheo, rồi Như Lai tỳ suy nghĩ: “Pháp này không hướng đến yếm ly, không hướng đến ly tham, không hướng đến đoạn diệt, không hướng đến an tịnh, không hướng đến thượng trí, không hướng đến giác ngộ, không hướng đến Niết Bàn mà chỉ đưa đến sự chứng đạt *Vô Sở Hữu Xứ*. Như vậy, này các tỳ kheo, Như Lai không tôn kính pháp này và từ bỏ pháp ấy ra đi.”

“Rồi này các tỳ kheo, Như Lai, kể đi tìm cái chí thiện, tìm cầu vô thượng tối thắng an tịnh đạo lộ. Như Lai đi đến chỗ Uddaka Ramaputta. Khi đến xong liền thưa với Uddaka Ramaputta: “Hiền Giả, tôi muốn sống phạm hạnh trong pháp luật này.” Đây các tỳ kheo, được nghe như vậy, Uddaka Ramaputta nói với Như Lai: “Này Tôn Giả, hãy sống và an trú. Pháp này là như vậy, khiến kẻ có trí, không bao lâu như vị bổn sư của mình, tự tri, tự chứng, tự đạt và an trú.”

“Này các tỳ kheo, và không bao lâu Như Lai đã thông suốt pháp ấy một cách mau chóng. Và đây các tỳ kheo, cho đến vấn đề khua môi và vấn đề phát ngôn, Như Lai nói giáo lý của kẻ trí và giáo lý của bậc trưởng lão. Và Như Lai tự cho rằng mình như kẻ khác cũng vậy, đã biết và đã thấy. Rồi này các tỳ kheo, Như Lai suy nghĩ như sau: “Uddaka Ramaputta tuyên bố pháp này không phải chỉ vì lòng tin, mà sau khi tự tri, tự chứng, tự đạt mới an trú. Chắc chắn Uddaka Ramaputta biết pháp này, thấy pháp này rồi mới an trú.”

Này các tỳ kheo, rồi Như Lai đi đến chỗ Uddaka Ramaputta ở. Sau khi đến, Như Lai nói với Uddaka Ramaputta: “Hiền giả Rama, cho đến mức độ nào, Ngài tự tri, tự chứng, tự đạt và tuyên bố pháp này?” Đây các tỳ kheo, được hỏi như vậy, Uddaka Ramaputta tuyên bố về *Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ*. Rồi này các tỳ kheo, Như Lai suy nghĩ: “Không phải chỉ có Rama mới có lòng tin, ta cũng có lòng

tin. Không phải chỉ có Rama mới có tinh tấn, ta cũng có tinh tấn. Không phải chỉ có Rama mới có niệm, ta cũng có niệm. Không phải chỉ có Rama mới có định, ta cũng có định. Không phải chỉ có Rama mới có huệ, ta cũng có huệ. Vậy ta hãy cố gắng chứng cho được pháp mà Rama tuyên bố là sau khi tự tri, tự chứng, tự đạt mới an trú.”

Rồi này các tỳ kheo, không bao lâu sau khi tự tri, tự chứng, tự đạt pháp ấy một cách mau chóng, Như Lai an trú. Rồi này các tỳ kheo, Như Lai đi đến chỗ Uddaka Ramaputta ở. Sau khi đến Như Lai nói với Uddaka Ramaputta: “Này Hiền giả Rama, có phải Hiền Giả đã tự tri, tự chứng, tự đạt và tuyên bố pháp này đến mức độ như vậy?” “Vâng Tôn Giả.” “Này Hiền Giả, tôi cũng tự tri, tự chứng, tự đạt và tuyên bố pháp này đến mức độ như vậy.”

“Thật lợi ích thay cho chúng tôi! Thật khéo lợi ích thay cho chúng tôi khi chúng tôi thấy một đồng phạm hạnh như Tôn Giả. Pháp mà tôi tự tri, tự chứng, tự đạt và tuyên bố, chính pháp ấy Tôn Giả cũng tự tri, tự chứng, tự đạt và và an trú...Tôi như thế nào, Tôn Giả như thế ấy; Tôn Giả như thế nào, tôi như thế ấy. Nay hãy đến đây, Tôn Giả! Hai chúng ta hãy chăm sóc hội chúng này.”

Như vậy, này các tỳ kheo, Uddaka Ramaputta là đạo sư của Như Lai, lại đặt Như Lai, đệ tử của vị ấy, ngang hàng với mình và tôn sùng Như Lai với sự tôn sùng tối thượng. Này các tỳ kheo, rồi Như

Lai tự suy nghĩ: “Pháp này không hướng đến yếm ly, không hướng đến ly tham, không hướng đến đoạn diệt, không hướng đến an tịnh, không hướng đến thượng trí, không hướng đến giác ngộ, không hướng đến Niết Bàn mà chỉ đưa đến sự chứng đạt *Phi Tướng Phi Phi Tướng xứ*. Như vậy, này các tỳ kheo, Như Lai không tôn kính pháp này và từ bỏ pháp ấy ra đi.”

“Rồi này các tỳ kheo, Như Lai, kể đi tìm cái chí thiện, tìm cầu vô thượng tối thắng an tịnh đạo lộ, tuần tự du hành tại nước Magadha và đến tại tụ lạc Uruvela. Như Lai thấy một địa điểm và tự suy nghĩ: Thật là một địa điểm khả ái, một khóm rừng thoải mái, có con sông trong sáng chảy gần, với một chỗ lộ qua dễ dàng, và xung quanh có làng mạc bao bọc dễ đi khát thực. Thật là một chỗ vừa đủ cho một thiện nam tử tha thiết tinh cần có thể tinh tấn. Và này các tỳ kheo, Như Lai ngồi xuống tại chỗ ấy và nghĩ: Thật là vừa đủ để tinh tấn.”

“Rồi này các tỳ kheo, Như Lai tự mình bị sanh, sau khi biết rõ sự nguy hại của bị sanh, tìm cầu cái vô sanh vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết Bàn và đã chứng được cái không sanh, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết Bàn; tự mình bị già, sau khi biết rõ sự nguy hại của bị già, tìm cầu cái không già vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết Bàn và đã chứng được cái không già, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết Bàn; tự mình bị bệnh, sau khi biết rõ sự nguy hại của bị bệnh, tìm cầu cái

không bệnh vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết Bàn và đã chứng được cái không bệnh, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết Bàn; tự mình bị chết, sau khi biết rõ sự nguy hại của bị chết, tìm cầu cái bất tử vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết Bàn và đã chứng được cái không chết, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết Bàn; tự mình bị sâu, sau khi biết rõ sự nguy hại của bị sâu, tìm cầu cái không sâu vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết Bàn và đã chứng được cái không sâu, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết Bàn; tự mình bị ô nhiễm, sau khi biết rõ sự nguy hại của ô nhiễm, tìm cầu cái không ô nhiễm vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết Bàn và đã chứng được cái không ô nhiễm, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết Bàn. Và tri kiến khởi lên nơi Như Lai. Sự giải thoát của Như Lai không bị giao động. Nay là đời sống cuối cùng của Như Lai, không còn tái sanh nữa.”

“Này các tỳ kheo, rồi Như Lai suy nghĩ như sau: Pháp này do ta chứng được thật là sâu kín, khó thấy, khó chứng, tịch mịch, cao thượng, siêu lý luận, vi diệu, chỉ có người trí mới hiểu thấu. Còn quần chúng thì ưa ái dục, khoái ái dục, ham thích ái dục, thật khó mà thấy được định lý Y Tánh Duyên Khởi Pháp (Idapaccayata Paticcasamuppada). Đó là sự đình chỉ tất các hành, sự từ bỏ tất cả sanh y, ái diệt, ly tham, đoạn diệt, Niết Bàn. Nếu nay ta thuyết Pháp mà các người khác không hiểu ta, thối như vậy thật khổ não, bực mình cho Ta.”

“Rồi này các tỳ kheo, với những suy luận như vậy, tâm của Như Lai hướng về vô vi thụ động, không muốn thuyết pháp. Lúc bấy giờ Phạm Thiên Sahampati khi biết được tâm của Như Lai với tâm tư của mình, liền suy nghĩ: Than ôi, thế giới sẽ tiêu diệt, sẽ bị hoại vong, nếu tâm của Như Lai, bậc A La Hán, Chánh Đẳng Giác hướng về vô vi thụ động, không muốn thuyết pháp. Rồi vị ấy biến mất từ cõi Phạm Thiên và hiện ra trước mặt Như Lai. Phạm Thiên Sahampati đắp thương y một bên vai, chấp tay hướng vái Như Lai và bạch với Như Lai rằng: Bạch Thế Tôn hãy thuyết pháp! Bạch Thiện Thế hãy thuyết pháp! Có những chúng sanh ít nhiễm bụi trần sẽ bị nguy hại nếu không được nghe chánh pháp.”

“Này các tỳ kheo, sau khi biết được lời Phạm Thiên yêu cầu, vì lòng từ bi đối với chúng sanh, với Phật nhãn Như Lai nhìn quanh thế giới. Như Lai thấy có hạng chúng sanh ít nhiễm bụi đời, có hạng lợi căn độn căn, có hạng thiện tánh ác tánh, có hạng dễ dạy khó dạy và một số ít thấy sự nguy hiểm phải tái sanh thế giới khác và sự nguy hiểm làm những hành động lỗi lầm. Như trong hồ sen xanh, hồ sen hồng hay hồ sen trắng có một số hoa sen xanh, sen hồng hay sen trắng sanh ra dưới nước, lớn lên dưới nước, không vượt lên khỏi mặt nước, được nuôi dưỡng dưới nước. Có một số hoa sen xanh, sen hồng hay sen trắng sanh ra dưới nước, lớn lên dưới nước, vươn lên tới mặt nước. Có một số hoa sen

xanh, sen hồng hay sen trắng sanh ra dưới nước, lớn lên dưới nước, vươn lên khỏi mặt nước, không bị nước đắm ướt. Và này các tỳ kheo, Như Lai nói lên bài kệ sau đây với Phạm Thiên Sahampati:

Tự nghĩ đến phiền toái,
Ta đã không muốn giảng,
Tối thượng Vi Diệu Pháp
Giữa chúng sanh loài người.
Cửa bất tử rộng mở,
Cho những ai chịu nghe.
Hãy từ bỏ tín tâm,
Không chính xác của mình.

Phạm Thiên Sahampati nghĩ là đã tạo cơ hội cho Như Lai thuyết pháp, đánh lễ rồi biến mất tại chỗ.”

“Này các tỳ kheo, rồi Như Lai tự suy nghĩ: Ta sẽ thuyết pháp cho ai đầu tiên, ai sẽ mau hiểu Chánh Pháp này? Ta nghĩ đến Alara Kalama là bậc trí thức, đa văn, sáng suốt, đã từ lâu sống ít nhiễm bụi đời. Nhưng chư thiên cho biết là Kalama đã mệnh chung bảy ngày rồi. Ta nghĩ thật là một thiệt hại lớn cho Alara Kalama. Ta nghĩ đến Uddaka Ramaputta là bậc trí thức, đa văn, sáng suốt, đã từ lâu sống ít nhiễm bụi đời. Nhưng chư thiên cho biết là Kalama đã mệnh chung hôm qua. Ta nghĩ thật là một thiệt

hại lớn cho Uddaka Ramaputta. Rồi ta nghĩ đến nhóm năm tỳ kheo đã hầu hạ ta khi ta còn nỗ lực tinh cần. Với thiên nhãn thanh tịnh siêu nhân, Ta thấy nhóm năm tỳ kheo hiện ở Baranasi, tại Isipatana, vườn Lộc Uyển. Rồi này các tỳ kheo, sau khi ở lại Uruvela cho đến khi mãn ý, Như Lai lên đường đi đến Baranasi.”

Này các tỳ kheo, rồi Như Lai tuần tự đi đến Baranasi, Isipatana, vườn Lộc Uyển, đi đến chỗ năm nhóm tỳ kheo ở. Họ, khi thấy Như Lai từ đằng xa đi đến, đã cùng thỏa thuận như sau: Này các Hiền Giả, nay Sa Môn Gotama đang đi đến. Vị này sống trong sự sung túc, đã từ bỏ tinh cần, đã trở lui đời sống vật chất, chúng ta chớ có đánh lễ, chớ có đứng dậy, chớ có lấy y bát. Hãy chỉ đặt một chỗ ngồi và nếu muốn vị ấy sẽ ngồi.

Nhưng khi Như Lai đến gần, năm tỳ kheo ấy đã không giữ đúng điều đã thỏa thuận với nhau. Có người đến đón Như Lai và cầm lấy y bát. Có người sắp đặt chỗ ngồi. Có người đem nước rửa chân đến. Nhưng các vị ấy gọi Như Lai bằng tên với danh từ Hiền Giả. Này các tỳ kheo, khi nghe nói như vậy, Như Lai nói với nhóm năm tỳ kheo: “Này các tỳ kheo, chớ có gọi Như Lai bằng tên và dùng danh từ Hiền Giả. Như Lai là bậc A La Hán, Chánh Đẳng Giác. Hãy lóng tai nghe Như Lai giảng dạy pháp bất tử Như Lai đã chứng được. Nếu sống đúng theo lời khuyến giáo, các người không bao lâu, sau khi tự tri, tự chứng, tự đạt ngay trong hiện tại mục đích

vô thượng của phạm hạnh mà các thiện nam tử đã vì đó xuất gia từ bỏ gia đình, sống vô gia cư, sẽ được an trú.”

Này các tỳ kheo, khi nghe nói như vậy nhóm năm tỳ kheo nói với Như Lai: “Hiền Giả Gotama, với nếp sống này, với đạo tu này, với khổ hạnh này, Hiền Giả đã không chứng được pháp siêu nhân, tri kiến thù thắng xứng đáng bậc Thánh thời làm sao, Hiền Giả, với nếp sống sung túc, với sự từ bỏ tinh cần, với sự trở lui đời sống vật chất đầy đủ, lại có thể chứng được pháp siêu nhân, tri kiến thù thắng xứng đáng bậc Thánh.”

Này các tỳ kheo, khi nghe nói vậy, Như Lai nói với nhóm năm tỳ kheo: “Này các tỳ kheo, từ trước tới nay, các người có chấp nhận là Ta chưa bao giờ nói như vậy chẳng?” “Bạch Thế Tôn chưa bao giờ như vậy.” “Này các tỳ kheo, Như Lai là bậc A La Hán, Chánh Đẳng Giác, hãy lắng tai nghe Như Lai giảng dạy pháp bất tử Như Lai đã chứng được. Nếu sống đúng theo lời khuyên giáo, các người không bao lâu, sau khi tự tri, tự chứng, tự đạt ngay trong hiện tại mục đích vô thượng của phạm hạnh mà các thiện nam tử đã vì đó xuất gia từ bỏ gia đình, sống vô gia cư, sẽ được an trú. Này các tỳ kheo, Như Lai đã làm nhóm năm tỳ kheo chấp nhận.”

Này các tỳ kheo, nhóm năm tỳ kheo, sau khi được Như Lai thuyết giảng, sau khi đã được ta khuyên giáo, tự mình bị sanh, sau khi biết rõ sự nguy hại của

bị sanh, tìm cầu cái vô sanh vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết Bàn và đã chứng được cái không sanh, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết Bàn; tự mình bị già, sau khi biết rõ sự nguy hại của bị già, tìm cầu cái không già vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết Bàn và đã chứng được cái không già, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết Bàn; tự mình bị bệnh, sau khi biết rõ sự nguy hại của bị bệnh, tìm cầu cái không bệnh vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết Bàn và đã chứng được cái không bệnh, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết Bàn; tự mình bị chết, sau khi biết rõ sự nguy hại của bị chết, tìm cầu cái bất tử vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết Bàn và đã chứng được cái không chết, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết Bàn; tự mình bị sầu, sau khi biết rõ sự nguy hại của bị sầu, tìm cầu cái không sầu vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết Bàn và đã chứng được cái không sầu, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết Bàn; tự mình bị ô nhiễm, sau khi biết rõ sự nguy hại của ô nhiễm, tìm cầu cái không ô nhiễm vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết Bàn và đã chứng được cái không ô nhiễm, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết Bàn. Và tri kiến khởi lên nơi họ. Sự giải thoát của họ không bị giao động. Đây là đời sống cuối cùng, không còn tái sanh nữa.”

“Này các tỳ kheo, có năm dục trường dưỡng. Thế nào là năm? Các sắc do mắt nhận thức là khả ái, khả hỷ, khả lạc, kích thích lòng dục, hấp dẫn. Các tiếng

do tai nhận thức là khả ái, khả hỷ, khả lạc, kích thích lòng dục, hấp dẫn. Các hương do mũi nhận thức là khả ái, khả hỷ, khả lạc, kích thích lòng dục, hấp dẫn. Các vị do lưỡi nhận thức là khả ái, khả hỷ, khả lạc, kích thích lòng dục, hấp dẫn. Các xúc do thân cảm xúc là khả ái, khả hỷ, khả lạc, kích thích lòng dục, hấp dẫn. Như vậy là năm dục trưởng dưỡng.”

“Này các tỳ kheo, những Sa môn hay Bà La Môn nào bị trói buộc, tham đắm, mê say bởi năm dục trưởng dưỡng này, không thấy sự nguy hại của chúng, không biết rõ sự xuất ly chúng mà thọ dụng chúng, những vị ấy cần phải hiểu được là: Các người đã rơi vào bất hạnh, đã rơi vào tai họa, đã bị Ác Ma sử dụng theo ý muốn. Này các tỳ kheo, như một con nai sống trong rừng bị sập bẫy nằm xuống, con nai ấy cần phải được hiểu là nó đã rơi vào bất hạnh, đã rơi vào tai họa, sẽ bị thợ săn sử dụng tùy ý. Khi người thợ săn đến, con nai không thể chạy đi như ý muốn.”

“Này các tỳ kheo, những Sa môn hay Bà La Môn nào không bị trói buộc, không bị tham đắm, không bị mê say bởi năm dục trưởng dưỡng này, thấy sự nguy hại của chúng, biết rõ sự xuất ly chúng và thọ dụng chúng, những vị ấy cần phải hiểu được là: Các người không rơi vào bất hạnh, không rơi vào tai họa, không bị Ác Ma sử dụng theo ý muốn. Này các tỳ kheo, như một con nai sống trong rừng không bị sập bẫy nằm xuống, con nai ấy cần phải được hiểu là nó không rơi vào bất hạnh, không rơi vào tai họa,

không bị thợ săn sử dụng theo ý muốn. Khi người thợ săn đến, con nai có thể chạy đi như ý muốn.”

“Chư tỳ kheo, ví như con nai sống trong rừng, nó đi qua đi lại trong rừng, an tâm nó đi, an tâm nó đứng, an tâm nó ngồi, an tâm nó nằm. Vì sao vậy? Vì nó vượt khỏi tầm tay của người thợ săn. Cũng vậy, này các tỳ kheo, một tỳ kheo ly dục, ly bất thiện pháp, chúng và trú *Sơ Thiên* hay tầng thiên thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm, có tứ. Vị tỳ kheo ấy được gọi là một vị đã làm Ác Ma mù mắt, đã diệt trừ mọi vết tích, đã vượt khỏi tầm mắt Ác Ma. Lại nữa, này các tỳ kheo, vị tỳ kheo diệt tầm và tứ, chúng và trú *Nhị Thiên* hay tầng thiên thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Vị tỳ kheo ấy được gọi là đã vượt khỏi tầm mắt Ác Ma. Lại nữa, này các tỳ kheo, vị tỳ kheo ly hỷ, chánh niệm tĩnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh nhân gọi là hiện tại lạc trú, chúng và trú *Tam Thiên* hay tầng thiên thứ ba. Vị tỳ kheo ấy được gọi là đã vượt khỏi tầm mắt Ác Ma. Lại nữa, này các tỳ kheo, vị tỳ kheo xả lạc xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chúng và trú *Tứ Thiên* hay tầng thiên thứ tư, không lạc, không khổ, xả niệm thanh tịnh. Vị tỳ kheo ấy được gọi là đã vượt khỏi tầm mắt Ác Ma.”

“Lại nữa, này các tỳ kheo, vị tỳ kheo vượt lên mọi sắc tướng (tri giác về hình sắc), diệt trừ mọi chướng ngại tướng (tri giác về ảnh hưởng của các giác quan), không tác ý đối với dị tướng (tri giác về sự khác

biệt), vị ấy nghĩ rằng “hư không là vô biên”, chứng và trú *Không Vô Biên Xứ* (tầng thiền vô sắc thứ nhất có đối tượng là ý niệm về không gian vô biên). Vị tỳ kheo ấy được gọi là đã vượt khỏi tầm mắt Ác Ma. Lại nữa, này các tỳ kheo, vị tỳ kheo vượt lên mọi không vô biên xứ, vị ấy nghĩ rằng “thức là vô biên”, chứng và trú *Thức Vô Biên Xứ* (tầng thiền vô sắc thứ hai lấy tâm thiên vô sắc thứ nhất làm đối tượng và quán tâm hay thức này cũng vô biên). Vị tỳ kheo ấy được gọi là đã vượt khỏi tầm mắt Ác Ma. Lại nữa, này các tỳ kheo, vị tỳ kheo vượt lên mọi thức vô biên xứ, vị ấy nghĩ rằng “không còn thức của không vô biên xứ”, chứng và trú *Vô Sở Hữu Xứ* (tầng thiền vô sắc thứ ba có đối tượng là sự vắng mặt hay không còn hiện hữu của tâm thiên vô sắc thứ nhất). Vị tỳ kheo ấy được gọi là đã vượt khỏi tầm mắt Ác Ma. Lại nữa, này các tỳ kheo, vị tỳ kheo vượt lên mọi vô sở hữu xứ, chứng và trú *Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ* (tầng thiền vô sắc thứ tư trong đó tướng hay các trạng thái khác của tâm rất là vi tế, không còn công năng bình thường, cho nên không thể nói tâm thiên này có còn bao gồm hay đã loại trừ tướng hay các trạng thái tâm khác). Vị tỳ kheo ấy được gọi là đã vượt khỏi tầm mắt Ác Ma. Lại nữa, này các tỳ kheo, vị tỳ kheo vượt lên mọi phi tướng phi phi tướng xứ, chứng và trú *Diệt Thọ Tướng Định* (trạng thái thiền trong đó dòng tâm vương và tâm sở (trạng thái của tâm) tạm thời dừng nghỉ. Trạng thái thiền này chỉ có thể đạt được bởi các bậc thánh Bất Lai và A La

Hán đã đắc luôn các tầng thiên sắc giới và vô sắc giới), sau khi thấy với trí tuệ, các lậu hoặc đã được đoạn trừ. Vị tỳ kheo ấy được gọi là đã làm Ác Ma mù mắt, đã diệt trừ mọi vết tích, đã vượt khỏi tầm mắt Ác Ma.”

Thế Tôn thuyết giảng như vậy, các tỳ kheo hoan hỷ tín thọ lời dạy của Thế Tôn.

Kinh Tiểu Khổ Uẩn

Như vậy tôi nghe:

Một thuở nọ, Đức Phật đang ngự tại vườn cây sung trong lãnh thổ của dòng Thích Ca, gần thành Ca Tỳ La Vệ. Hoàng tử Mahanama tìm đến nơi, cung kính đánh lễ, ngồi xuống một bên và hỏi: “Bạch Đức Thế Tôn, trước đây tôi có nghe Ngài dạy rằng sự tham lam làm cho tâm trí như bản, sự sân hận làm cho tâm trí như bản, sự si mê làm cho tâm trí như bản. Tôi đã hiểu giáo pháp đúng như vậy. Nhưng chẳng biết tại sao một đôi khi những ý nghĩ tham lam lại xâm chiếm và khuấy rối tâm trí tôi. Vậy cái gì ở trong con người tôi khiến cho phiền não tham-sân-si một đôi khi xâm chiếm quấy rầy tâm trí tôi như vậy?”

Đức Phật đáp: “Này Mahanama, vì người chưa chịu dứt bỏ “cái gì” đó nên các trạng thái tham-sân-si mới có cơ hội xâm chiếm tâm trí. Vì còn “cái gì” đó nên người mới thích sống trong gia đình để tìm các thú vui hầu thỏa mãn lòng tham dục. Nếu “cái gì” đó bị dập tắt và không còn nữa thì người đâu còn bận bịu với gia đình.”

“Này Mahanama, sự tham muốn ngũ trần nào có mùi vị gì. Chúng chỉ làm cho đảo điên thất vọng mà

thôi. Tham muốn ngũ trần là nổi khốn cùng tội độ. Nếu người giới tử biết nhận định đúng theo chân lý là lòng tham dục thật xấu xa nhưng chẳng chịu dứt bỏ cái tâm tìm kiếm thú vui trong sắc trần, thì người sẽ không tìm đâu ra hạnh phúc và trở nên cao thượng được. Nay Mahanama, người giới tử cao quý biết dùng trí tuệ tuyệt vời để quán xét cho thấy rõ rệt những điều đó, biết rõ sự khao khát không bờ bến của lòng tham muốn, biết rõ những nổi điên đảo khốn cùng của sắc trần, và biết rõ mình chỉ được an vui hạnh phúc, được trở nên cao thượng khi đã biết tránh xa sự tìm kiếm các thú vui theo ngũ dục.”

“Nay Mahanama, về phần Như Lai khi chưa giác ngộ, khi chưa đắc đạo quả Chánh Đẳng Chánh Giác, khi còn chiến đấu để thành đạt tuệ giác, Như Lai cũng nhận thấy những nổi khốn quẫn của tâm tham muốn. Nhưng ngoài các thú vui trần tục tội lỗi Như Lai chẳng tìm được an vui hạnh phúc. Như Lai vẫn không tìm cách tránh xa và cố đeo đuổi chúng. Đến khi thành đạt trí tuệ tội cùng, Như Lai mới thấu rõ bản chất thực tế của lòng tham muốn như hiện nay và biết rằng chỉ ngoài tham dục mới tìm được chân hạnh phúc, mới trở nên cao thượng. Rồi Như Lai chẳng tìm cầu những thú vui trần tục nữa.”

“Nay Mahanama, các thú vui của tâm tham dục chỉ là những trạng thái do giác quan tiếp nhận. Sự thỏa thích toại lòng đều do chúng đưa vào. Những nổi thống khổ của lòng tham dục sanh khởi do muốn vật gì nhưng không được hoặc được rồi lại bị mất đi

do hỏa hoạn, lụt lội hay trộm cắp. Hậu quả của lòng tham dục là nó khiến chiến tranh xảy ra giữa những con người gây nên cảnh đau thương chết chóc. Niềm thống khổ của lòng tham dục là như thế đó.”

“Này Mahanama, một thuở nọ khi còn đang ở trên núi Kỳ Xà Quật, vào một buổi trưa sau khi xuất định, Như Lai đứng dậy, cất bước dạo sang phía những người tu lửa thể và hỏi: “Này các bạn! Tại sao các người lại sống lửa lò, đứng hoài không chịu ngồi ghế, không chịu nằm trên giường? Làm vậy các người chắc bị đau khổ và hao mòn biết mấy?” Nhóm lửa thể trả lời: “Này ông bạn, thầy của chúng tôi là giáo chủ Nathaputta rất thông minh trí tuệ, hiểu thấu tất cả. Người quả quyết đã thành đạt tuệ giác và tuyên bố là dù ở yên hay cử động, ngủ hay thức, tâm nhãn và tuệ giác của ông không hề bị gián đoạn. Thầy của chúng tôi còn dạy: “Hỡi này các đạo sĩ! Trước kia các người đã gây ra nghiệp dữ cho nên hôm nay phải kiên trì khổ hạnh, gánh chịu đau đớn như thế để đền bù lại các tội lỗi ngày xưa. Khi thân xác bị hành hạ như thế, thân khẩu ý bị kèm hãm như thế, các người sẽ khỏi phải trả quả đau đớn trong tương lai. Bằng đường lối khổ hạnh, các người đã hủy diệt những nghiệp cũ và chẳng gây ra nghiệp mới, không có hành vi mới. Nghiệp bị hủy diệt thì nỗi thống khổ cũng tiêu tan. Không khổ thì cảm giác không còn. Cảm giác không còn thì muôn ngàn khổ não sẽ hao mòn khô cạn. Đó là những điều tuyệt hảo của chúng ta. Chúng ta nên tự hào

với kiến thức ấy.”

“Này Mahanama, Như Lai đã nói với những người lỏa thể như sau: “Này các bạn, vậy các người có biết rõ kiếp trước mình đã có sanh ra làm người hay không? Có khi nào các người nghĩ rằng kiếp trước mình chẳng được sanh ra làm người chẳng?” “Này thầy Gotama, chúng tôi không biết.” “Các người có biết kiếp trước mình có gây ra nghiệp dữ hay đã tránh xa tội lỗi không?” “Chúng tôi không được biết.” “Các người có biết rõ kiếp trước mình đã gây ra điều xấu xa tội lỗi như thế nào không?” “Chúng tôi không biết.” “Các người có biết rằng với những khổ đau quá khứ cộng thêm với những khổ đau hiện tại, mình sẽ diệt tận nguồn thống khổ không?” “Chúng tôi không được biết.” “Các người có thể nghĩ rằng làm như vậy trong hiện tại thì những điều xấu xa tội lỗi chấm dứt và sẽ đạt được mục đích tốt lành cao thượng không?” “Chúng tôi không được biết.” “Hỡi này các người lỏa thể! Các người đã công nhận rằng không biết kiếp trước của mình đã được sanh ra làm người hay không? Chẳng biết kiếp trước của mình đã gây ra nghiệp lành hay dữ? Không biết hành vi mình khi đó như thế nào? Không biết nghiệp quá khứ gây đau khổ cộng với cách hành hạ thân xác hiện nay có thể diệt tận nguồn thống khổ hay không? Các người cũng không biết phải chăng trong kiếp hiện tại các việc xấu xa tội lỗi đều chấm dứt và mục đích cao thượng đã thành đạt? Như thế các đạo sĩ lỏa thể không khác gì những

hạng người bị sanh vào cảnh giới khổ cùng, bàn tay đầm máu vì đã gây ra nghiệp dữ.”

“Hỏi thầy Gotama! Hạnh phúc không sao thành đạt được bằng sự an vui no đủ. Thật ra, chỉ nhờ đường lối khổ hạnh con người mới mong thoát khổ. Nếu sự sung túc đem lại hạnh phúc thì hẳn đức vua Bình Sa Vương là hoàn toàn hạnh phúc vì nhà vua sống cuộc đời vàng son hơn thầy Gotama nhiều.” “Các ông đạo sĩ nói hơi vội vã chẳng kịp suy nghĩ kỹ lưỡng. Như Lai xin hỏi là giữa Như Lai và đức vua Bình Sa Vương ai là người có hạnh phúc nhiều hơn.” “Này thầy Gotama, thật quả vậy chúng tôi đã vội vàng hấp tấp, thiếu suy nghĩ khi nói như vậy. Tuy nhiên, nên để điều đó qua một bên. Chúng tôi xin hỏi thầy là giữa thầy và đức vua Bình Sa Vương, ai là người sống cuộc đời hạnh phúc hơn?”

“Tới phiên Như Lai hỏi lại, các người nên trả lời cho thỏa đáng. Vậy các ông nghĩ sao? Đức vua Bình Sa Vương có thể nào ở yên không cử động hoặc im lặng chẳng thốt một lời nào trong thời gian bảy ngày, bảy đêm mà vẫn hạnh phúc chẳng?” “Thưa thầy Gotama, không thể có được.” “Còn Như Lai có thể giữ thân hình yên tĩnh không cử động, chẳng thốt một lời trong thời gian một ngày và một đêm nhưng vẫn hoàn toàn an vui và hạnh phúc. Không những vậy thôi, Như Lai có thể ở yên, trầm lặng, chẳng thốt một lời suốt hai, ba, bốn, năm, sáu, hoặc bảy ngày bảy đêm nhưng vẫn được an vui hạnh phúc hoàn toàn. Như vậy các ông nghĩ sao? Giữa

đức vua và Như Lai ai hạnh phúc hơn?” “Thưa thầy Gotama đáng kính, như vậy hẳn thầy được an vui hạnh phúc hơn đức vua Bình Sa Vương rồi?”

Mahanama rất thỏa thích nghe lời giảng của Đức Phật.

Kinh Song Tâm

Một thời, ở tại Jetavana vườn ông Anathapindika, Đức Thế Tôn thuyết giảng như sau:

“Chư tỳ kheo, trước khi ta giác ngộ, chưa thành Chánh Giác và còn là Bồ Tát, ta suy nghĩ như sau: *Ta sống suy tư và chia hai tư tưởng* (song tâm). Chư tỳ kheo, phàm có *dục tâm* (tư tưởng ái dục) nào, *sân tâm* (tư tưởng sân hận) nào, *hại tâm* (tư tưởng hãm hại) nào, ta phân thành phần một; phàm có *ly dục tâm* (tư tưởng từ bỏ ái dục) nào, *vô sân tâm* (tư tưởng không sân hận) nào, *vô hại tâm* (tư tưởng không hãm hại) nào, ta phân thành phần thứ hai.”

“Chư tỳ kheo, rồi ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần. Khi dục tâm khởi lên, ta tuệ tri: Dục tâm này khởi lên nơi ta, và dục tâm này đưa đến hại mình, đưa đến hại người, đưa đến hại cả hai, diệt trí tuệ, dự phần vào phiền não, không đưa đến Niết Bàn. Chư tỳ kheo, khi ta suy tư: Dục tâm này đưa đến tự hại, dục tâm được biến mất. Chư tỳ kheo, khi ta suy tư: Dục tâm đưa đến hại người, dục tâm được biến mất. Chư tỳ kheo, khi ta suy tư: Dục tâm đưa đến hại cả hai, dục tâm được biến mất. Chư tỳ kheo, khi ta suy tư: Dục tâm diệt trí tuệ, dự phần vào phiền não, không đưa đến Niết Bàn, dục tâm được

biến mất. Chư tỳ kheo, như vậy ta tiếp tục từ bỏ, xả ly, và đoạn dục tâm.”

“Chư tỳ kheo, trong khi ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, sân tâm khởi lên, ta tuệ tri: Sân tâm này khởi lên nơi ta, và sân tâm này đưa đến hại mình, đưa đến hại người, đưa đến hại cả hai, diệt trí tuệ, dự phần vào phiền não, không đưa đến Niết Bàn. Chư tỳ kheo, khi ta suy tư: Sân tâm này đưa đến tự hại, sân tâm được biến mất. Chư tỳ kheo, khi ta suy tư: Sân tâm đưa đến hại người, sân tâm được biến mất. Chư tỳ kheo, khi ta suy tư: Sân tâm đưa đến hại cả hai, sân tâm được biến mất. Chư tỳ kheo, khi ta suy tư: sân tâm diệt trí tuệ, dự phần vào phiền não, không đưa đến Niết Bàn, sân tâm được biến mất. Chư tỳ kheo, như vậy ta tiếp tục từ bỏ, xả ly, và đoạn sân tâm.”

“Chư tỳ kheo, trong khi ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, hại tâm khởi lên, ta tuệ tri: Hại tâm này khởi lên nơi ta, và hại tâm này đưa đến hại mình, đưa đến hại người, đưa đến hại cả hai, diệt trí tuệ, dự phần vào phiền não, không đưa đến Niết Bàn. Chư tỳ kheo, khi ta suy tư: Hại tâm này đưa đến tự hại, hại tâm được biến mất. Chư tỳ kheo, khi ta suy tư: Hại tâm đưa đến hại người, hại tâm được biến mất. Chư tỳ kheo, khi ta suy tư: Hại tâm đưa đến hại cả hai, hại tâm được biến mất. Chư tỳ kheo, khi ta suy tư: hại tâm diệt trí tuệ, dự phần vào phiền não, không đưa đến Niết Bàn, hại tâm được biến mất. Chư tỳ kheo, như vậy ta tiếp tục từ bỏ, xả ly,

và đoạn hại tâm.”

“Chư tỳ kheo, tỳ kheo suy tư, quán sát nhiều về vấn đề gì, thời tâm sinh khuynh hướng với vấn đề ấy. Chư tỳ kheo, nếu tỳ kheo nghĩ ngợi nhiều về dục tâm, vị ấy từ bỏ ly dục tâm. Khi tâm đã nặng về dục tâm, thời tâm của vị ấy có khuynh hướng về dục tâm. Chư tỳ kheo, nếu tỳ kheo nghĩ ngợi nhiều về sân tâm, vị ấy từ bỏ vô sân tâm. Khi tâm đã nặng về sân tâm, thời tâm của vị ấy có khuynh hướng về sân tâm. Chư tỳ kheo, nếu tỳ kheo nghĩ ngợi nhiều về hại tâm, vị ấy từ bỏ vô hại tâm. Khi tâm đã nặng về hại tâm, thời tâm của vị ấy có khuynh hướng về hại tâm. Chư tỳ kheo, ví như vào cuối tháng mùa mưa, về mùa thu, khi lúa đã trở hạt, một người mục đồng chặn giữ bò, cầm roi đánh các con bò bên này, đánh bên kia, chế ngự chúng, ngăn chặn chúng. Vì sao vậy? Chư tỳ kheo, vì người mục đồng thấy do nhân duyên này, đưa đến sự chết, sự tù tội, sự đánh đập hay sự trách móc bởi vì y để bò ăn lúa. Chư tỳ kheo, cũng vậy ta thấy sự nguy hại, sự hạ liệt, sự uế nhiễm của các pháp bất thiện, và sự viển ly, sự lợi ích, sự thanh tịnh của các thiện pháp.”

“Chư tỳ kheo, trong khi ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, ly dục tâm khởi lên, ta tuệ tri: Ly dục tâm này khởi lên nơi ta, và ly dục tâm này không đưa đến hại mình, không đưa đến hại người, không đưa đến hại cả hai, tăng trưởng trí tuệ, không dự phần vào phiền não, đưa đến Niết Bàn. Chư tỳ kheo, nếu ta suy tư và quán sát về ly dục tâm ấy cả

đêm, cả ngày hay cả đêm và ngày, ta không thấy gì sợ hãi. Chỉ có suy tư quán sát quá lâu, thân ta có thể mỗi mệt và do vậy tâm bị giao động, không được định tĩnh. Chư tỳ kheo, rời tự nội thân ta trấn an tâm, trấn tịnh tâm, khiến được nhất tâm, khiến thành định tĩnh. Vì sao vậy? Vì để tâm ta khỏi bị giao động.”

“Chư tỳ kheo, trong khi ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, vô sân tầm khởi lên, ta tuệ tri: Vô sân tầm này khởi lên nơi ta, và vô sân tầm này không đưa đến hại mình, không đưa đến hại người, không đưa đến hại cả hai, tăng trưởng trí tuệ, không dự phần vào phiền não, đưa đến Niết Bàn. Chư tỳ kheo, nếu ta suy tư và quán sát vô sân tầm ấy cả đêm, cả ngày hay cả đêm và ngày, ta không thấy gì sợ hãi. Chỉ có suy tư quán sát quá lâu, thân ta có thể mỗi mệt và do vậy tâm bị giao động, không được định tĩnh. Chư tỳ kheo, rời tự nội thân ta trấn an tâm, trấn tịnh tâm, khiến được nhất tâm, khiến thành định tĩnh. Vì sao vậy? Vì để tâm ta khỏi bị giao động.”

Chư tỳ kheo, trong khi ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, vô hại tầm khởi lên, ta tuệ tri: Vô hại tầm này khởi lên nơi ta, và vô hại tầm này không đưa đến hại mình, không đưa đến hại người, không đưa đến hại cả hai, tăng trưởng trí tuệ, không dự phần vào phiền não, đưa đến Niết Bàn. Chư tỳ kheo, nếu ta suy tư và quán sát về vô hại tầm ấy cả đêm, cả ngày hay cả đêm và ngày, ta không thấy

gì sợ hãi. Chỉ có suy tư quán sát quá lâu, thân ta có thể mỗi mạt và do vậy tâm bị giao động, không được định tĩnh. Chư tỳ kheo, rời tự nội thân ta trấn an tâm, trấn tịnh tâm, khiến được nhất tâm, khiến thành định tĩnh. Vì sao vậy? Vì để tâm ta khỏi bị giao động.”

“Chư tỳ kheo, tỳ kheo suy tư, quán sát nhiều về vấn đề gì, thời tâm sinh khuynh hướng về vấn đề ấy. Nếu tỳ kheo suy tư nhiều về ly dục tâm, vị ấy từ bỏ dục tâm. Khi tâm đã nặng về ly dục tâm, thời tâm của vị ấy có khuynh hướng về ly dục tâm. Nếu tỳ kheo suy tư nhiều về vô sân tâm, vị ấy từ bỏ sân tâm. Khi tâm đã nặng về vô sân tâm, thời tâm của vị ấy có khuynh hướng về vô sân tâm. Nếu tỳ kheo suy tư nhiều về vô hại tâm, vị ấy từ bỏ hại tâm. Khi tâm đã nặng về vô hại tâm, thời tâm của vị ấy có khuynh hướng về vô hại tâm. Chư tỳ kheo, ví như vào cuối tháng hè, khi tất cả lúa gạo đã cất vào kho, một người mục đồng ở dưới gốc cây ngoài trời có thể chặn bò bằng cách để ý đến chúng mà thôi. Chư tỳ kheo, cũng vậy ở đây ta chỉ để ý và chánh niệm đến những pháp đang có mặt.”

“Chư tỳ kheo, ta phát tâm đồng mãnh, tinh tấn, không có tiêu cực, niệm không tán loạn được an trú, tâm được khinh an không có cuồng nhiệt, tâm được định tĩnh nhất tâm. Chư tỳ kheo, ta ly dục, ly bất thiện pháp, chứng và trú sơ thiền, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tâm, có tứ. Diệt tâm và tứ, ta chứng và trú thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc

do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Ly hỷ, chánh nhiệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc thánh nhân gọi là hiện tại lạc trú, ta chứng và trú thiền thứ ba. Xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, ta chứng và trú thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh.”

“Với tâm định tĩnh, thuần tịnh, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyễn, dễ sử dụng, vững chắc, bình thản như vậy, ta dẫn tâm hướng đến *Túc Mạng Trí*. Ta nhớ đến các đời sống quá khứ như một đời, hai đời, ba đời, bốn đời, năm đời, mười đời, hai mươi đời, ba mươi đời, bốn mươi đời, năm mươi đời, một trăm đời, hai trăm đời, một ngàn đời, một trăm ngàn đời, nhiều hoại kiếp, nhiều thành kiếp, nhiều hoại và thành kiếp. Như vậy ta nhớ đến nhiều đời sống quá khứ cùng với nét đại cương và chi tiết. Đó là trong canh đầu ta chứng được minh thứ nhất. Vô minh diệt, minh sanh, bóng tối diệt, ánh sáng sanh trong khi ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần.”

“Với tâm định tĩnh, thuần tịnh, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyễn, dễ sử dụng, vững chắc, bình thản như vậy, ta dẫn tâm hướng đến *Sanh Tử Trí về chúng sanh*. Ta với thiên nhãn thuần tịnh, siêu nhân, thấy sự sống và sự chết của chúng sanh. Ta tuệ tri rằng, chúng sanh, người hạ liệt, kẻ cao sang, người đẹp đẽ, kẻ thô xấu, người may mắn, kẻ bất hạnh, đều do hành nghiệp của chúng. Như vậy, canh giữa ta chứng được minh thứ hai. Vô minh

diệt, minh sanh, bóng tối diệt, ánh sáng sanh trong khi ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần.”

“Vói tâm định tĩnh, thuần tịnh, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyễn, dễ sử dụng, vững chắc, bình thản như vậy, ta dẫn tâm hướng đến *Lậu Tận Trí*. Ta thắng trí như thật: Đây là *Khổ* (sự thật cao diệu về sự khổ hay Khổ Đệ), đây là *Nguyên Nhân Của Khổ* (sự thật cao diệu về nguyên nhân của khổ hay Tập Đệ), đây là *Khổ Diệt* (sự thật cao diệu về chấm dứt khổ hay Diệt Đệ), và đây là *Con Đường Đưa Đến Khổ Diệt* (sự thật cao diệu về con đường đưa đến sự chấm dứt khổ hay Đạo Đệ). Ta thắng trí như thật: Đây là *Lậu Hoặc* (phiền não hay bợn nhơ trong tâm), đây là *Nguyên Nhân Của Lậu Hoặc*, đây là *Lậu Hoặc Diệt*, và đây là *Con Đường Đưa Đến Lậu Hoặc Diệt*. Nhờ biết như vậy, nhờ thấy như vậy, tâm của ta thoát khỏi *dục lậu*, thoát khỏi *hữu lậu*, thoát khỏi *vô minh lậu*. Đối với tự thân đã giải thoát như vậy khởi lên sự hiểu biết: Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa. Chư tỳ kheo, đó là minh thứ ba ta đã chứng được cuối đêm, canh thứ ba. Vô minh đoạn trừ, minh sanh khởi, bóng tối được đoạn trừ, ánh sáng sanh khởi trong khi ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần.”

“Chư tỳ kheo, giống như một khu rừng rậm rạp có một hồ nước lớn thâm sâu, và một đàn nai sống gần một bên. Có một người đến, không muốn chúng được lợi ích, không muốn chúng được hạnh phúc,

không muốn chúng được an ổn khỏi ách nạn. Nếu có con đường nào được yên ổn, được an toàn, đưa đến hoan hỷ, người ấy sẽ chặn đóng con đường này lại và sẽ mở ra con đường nguy hiểm có đặt con mồi đực, con mồi cái. Chư tỳ kheo, như vậy sau một thời gian, đàn nai lớn ấy gặp ách nạn và hao mòn dần. Chư tỳ kheo, rồi có một người đến, muốn đàn nai được lợi ích, được hạnh phúc, được an ổn khỏi các ách nạn. Nếu có con đường nào được yên ổn, được an toàn, đưa đến hoan hỷ, người ấy sẽ mở con đường này, sẽ đóng con đường nguy hiểm lại, sẽ lấy đi con mồi đực, sẽ hũy bỏ con mồi cái. Chư tỳ kheo, như vậy sau một thời gian, đàn nai lớn ấy sẽ được tăng trưởng, hưng thịnh, thành mãn.”

“Chư tỳ kheo, ta nói thí dụ để giải thích ý nghĩa như sau: Hồ nước lớn thâm sâu để chỉ cho các dục. Đàn nai lớn chỉ cho các loại hữu tình. Còn người không muốn chúng được lợi ích, được hạnh phúc, được an ổn khỏi các ách nạn chỉ cho Ác Ma. Con đường nguy hiểm chỉ cho con đường tà đạo có tám ngành tức là tà tri kiến, tà tư duy, tà ngữ, tà nghiệp, tà mạng, tà tinh tấn, tà niệm, tà định. Con mồi đực chỉ cho hỉ và tham. Con mồi cái chỉ cho vô minh. Còn người muốn chúng được lợi ích, được an ổn khỏi các ách nạn chỉ cho Như Lai, bậc A La Hán, Chánh Đẳng, Chách Giác. Con đường yên ổn, an toàn, đưa đến hoan hỷ chỉ cho con đường Bát Thánh Đạo tức là Chánh Tri Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn,

Chánh Niệm, và Chánh Định.”

“Chư tỳ kheo, như vậy ta mở con đường yên ổn, an toàn, đưa đến hoan hỷ. Ta đóng con đường nguy hiểm. Ta mang con mỗi đực, ta hủy bỏ con mỗi cái. Chư tỳ kheo, những gì vị đạo sư cần phải làm cho các đệ tử vì lòng thương tưởng chúng, ta đã làm vì lòng thương tưởng các người. Chư tỳ kheo, đây là các gốc cây, đây là các không xứ. Hãy thiền tập, chớ có phóng dật, chớ có hối tiếc về sau. Đó là lời giáo huấn của Như Lai.”

Đức Thế Tôn thuyết giảng như vậy, các tỳ kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời dạy của Ngài.

Kinh Chuyển Pháp Luân

Như vậy tôi nghe:

Một thời nọ, lúc Thế Tôn ngự tại vườn Lộc Uyển, Isipatana, gần Benares, Ngài dạy năm vị tỳ kheo như sau:

“Này các tỳ kheo, có hai cực đoan mà hàng xuất gia phải tránh:

1. Sự dễ dãi trong dục lạc là thấp hèn, thô bỉ, phàm tục, không xứng phẩm hạnh của bậc thánh nhân và vô ích.
2. Sự thiết tha gắn bó trong lối tu khổ hạnh là đau khổ, không xứng phẩm hạnh của bậc thánh nhân và vô ích.

Từ bỏ hai cực đoan ấy, Như Lai đã chứng ngộ Trung Đạo, là con đường đem lại nhãn quan và tri kiến, đưa đến an tĩnh, trí tuệ, giác ngộ và Niết Bàn.”

“Này các tỳ kheo, Trung Đạo mà Như Lai đã chứng ngộ, con đường đem lại nhãn quan và tri kiến, đưa đến an tĩnh, trí tuệ, giác ngộ và Niết Bàn là gì? Đó là Bát Chánh Đạo gồm có Chánh Kiến, Chánh Tư Duy (Chánh Hướng Tâm), Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh

Niệm và Chánh Định. Đây các tỳ kheo, đó là Trung Đạo mà Như Lai đã chứng ngộ.”

“Bây giờ, này các tỳ kheo, đây là Chân Lý Thâm Diệu Về Sự Khổ hay *Khổ Đế*. Sinh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, sống chung với người mình không ưa thích là khổ, xa lìa những người thân yêu là khổ, mong muốn mà không được là khổ. Tóm lại, *chấp vào ngũ uẩn hay Ngũ Uẩn Thủ là khổ.*”

“Bây giờ, này các tỳ kheo, đây là Chân Lý Thâm Diệu Về Nguồn Gốc Của Sự Khổ hay *Tập Đế.*” *Chính Ái Dục là nguyên nhân của sự khổ.* Ái là trạng thái tâm thiết tha, khao khát, bám víu vào đời sống. Bám níu vì quan niệm rằng sau khi chết chỉ là hư vô nên chạy theo nhục dục ngũ trần hoặc vì muốn được sanh thêm nhiều kiếp mới để tìm thêm thú vui và hưởng nhiều khoái lạc.”

“Bây giờ, này các tỳ kheo, đây là Chân Lý Thâm Diệu Về Sự Diệt Khổ hay *Diệt Đế.* Đó là sự xa lánh trọn vẹn và tận diệt chính cái Ái Dục ấy. Đó là *sự rời bỏ, sự khước từ, sự thoát ly và tách rời ra khỏi tâm ái dục.* Đây các tỳ kheo, tại nơi nào lòng tham dục có thể biến dạng? Và tại đâu nó mới bị dập tắt? Trên thế gian, bất cứ nơi nào có những thú vui khoái lạc thì chính tại nơi đó lòng tham dục mới có thể biến mất hay bị dập tắt. Dù là trong quá khứ, hiện tại hay tương lai, tỳ kheo nào biết nhận rõ tính cách vô thường của những thú vui chơi khoái lạc chôn trần gian, cho đó là khôn quần, tạm bợ, là một

chứng bệnh, một mối ưu phiền thì tỳ kheo đó mới vượt qua khỏi tham dục được. Và khi giải thoát ra khỏi ái dục, không còn khao khát được tái sanh, tỳ kheo đó sẽ không trở lại thế gian nữa.”

“Bây giờ, này các tỳ kheo, đây là Chân Lý Thâm Diệu Về Con Đường Dẫn Đến Sự Diệt Khổ hay *Đạo Đế*.” Đó là *Bát Chánh Đạo* hay *Bát Thánh Đạo* gồm có Chánh Kiến, Chánh Tư Duy (Chánh Hướng Tâm), Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định.

Thế nào là *Chánh Kiến*? Như Lai cho biết Chánh Kiến có hai: Chánh Kiến Thế Gian và Chánh Kiến Siêu Thế Gian. Chánh Kiến Thế Gian là sự hiểu biết rằng bố thí và cúng dường đến những bậc có giới đức không phải là vô ích. Biết rằng nghiệp lành hay nghiệp dữ sẽ đem lại quả vui hay khổ chẳng sai. Biết rằng kiếp hiện tại và kiếp vị lai có thật. Biết rằng trên thế gian có các bậc Sa Môn hay Hiền Đức có thể giải thích đời sống hiện tại và những kiếp vị lai. Chánh Kiến Siêu Thế Gian là sự hiểu biết của bốn bậc thánh nhân Tu Đà Hườn, Tu Đà Hàm, A Na Hàm và A La Hán. Các vị này tuy cũng đạt được chánh kiến về đạo đức nhưng không hướng sự hiểu biết vào thế gian mà chỉ chú trọng đến con đường siêu việt là Bát Chánh Đạo. Các Ngài đã chứng nghiệm hay có Chánh Kiến về Tứ Diệu Đế.

Thế nào là *Chánh Tư Duy*? Như Lai cho biết Chánh Tư Duy có hai: Chánh Tư Duy Thế Gian và

Chánh Tư Duy Siêu Thế Gian. Chánh Tư Duy Thế Gian là có tư tưởng không tham lam (vô dục tâm), tư tưởng không sân hận (vô sân tâm) và tư tưởng không hãm hại (vô hại tâm). Những tư tưởng ấy đem lại quả vui trên thế gian. Chánh Tư Duy Siêu Thế Gian là tư tưởng trong tâm trí hoàn toàn thanh lọc phiền não của bậc thánh nhân luôn hướng về con đường siêu việt Bát Thánh Đạo.

Thế nào là *Chánh Ngữ*? Như Lai nói Chánh Ngữ có hai: Chánh Ngữ Thế Gian và Chánh Ngữ Siêu Thế Gian. Chánh Ngữ Thế Gian là không nói lời không chân thật, không nói lời đâm thọc, không nói lời cộc cằn thô lỗ và không nói lời vô ích. Không nói lời không chân thật là cố gắng tự chế, chỉ nói lời chân thật, trau dồi phẩm hạnh trung thực. Người có Chánh Ngữ như vậy chắc chắn sẽ được người khác tin cậy và chẳng gây phiền muộn cho ai. Không nói lời đâm thọc là tránh xa sự nói xấu gây chia rẽ, không đem chuyện nơi này lập lại nơi khác để gây oán hờn, tranh chấp. Người có Chánh Ngữ như vậy sẽ đem lại sự hòa hợp. Phẩm hạnh hòa nhã sẽ làm cho tâm người thơ thối và mang lại nhiều hạnh phúc. Không nói lời cộc cằn thô lỗ là cố tránh xa những lời nói hằn học. Chỉ dùng ngôn ngữ dịu dàng, êm tai, dễ thương, nhã nhặn, hữu ích để gây thông cảm với người khác. Chánh Ngữ Siêu Thế Gian là có tâm nhằm chán bốn lời nói bất thiện của phàm phu và tâm thanh tịnh hướng về con đường siêu việt Bát Chánh Đạo.

Thế nào là *Chánh Nghiệp*? Như Lai nói Chánh Nghiệp có hai: Chánh Nghiệp Thế Gian và Chánh Nghiệp Siêu Thế Gian. Chánh Nghiệp Thế Gian là không sát sanh, không trộm cắp và không tà dâm. Người giữ được những điều này sẽ được an vui. Chánh Nghiệp Siêu Thế Gian là những bậc Thánh tránh xa ba tà nghiệp nói trên và hướng tâm trí đến con đường siêu việt là Bát Chánh Đạo.

Thế nào là *Chánh Mạng*? Như Lai nói Chánh Mạng có hai: Chánh Mạng Thế Gian và Chánh Mạng Siêu Thế Gian. Chánh Mạng Thế Gian là cố tìm cách nuôi thân bằng phương thức chánh đáng, tránh xa các việc làm tội lỗi như gian xảo, ăn lời cất cổ, buôn bán khí giới, buôn bán người, bán thịt, chất say hay thuốc độc. Người giữ được những điều này sẽ được an vui. Chánh Mạng Siêu Thế Gian là những bậc Thánh tránh xa đời sống bê tha, điều ngự tâm trí hướng đến con đường siêu việt là Bát Chánh Đạo.

Thế nào là *Chánh Tinh Tấn*? Như Lai nói có bốn loại tinh tấn: tinh tấn tránh xa, tinh tấn vượt khỏi, tinh tấn làm cho tiến triển và tinh tấn bảo tồn.

Tinh tấn tránh xa là cố gắng trau giồi tâm trí không cho những tư tưởng hay hành động xấu xa, đê hèn, bất thiện phát sanh. Khi mắt thấy hình sắc, tai nghe tiếng, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị và thân đụng chạm bất cứ vật gì, cố gắng quán tưởng về những khía cạnh khôn ngoan, tai hại của sắc trần có

thể sanh khởi nếu không biết gìn giữ, canh chừng hay kiểm soát lục căn. Người làm chủ được giác quan một cách cao thượng sẽ được an vui thơ thới vì không có việc xấu xa dơ tiện nào có thể sanh khởi hay xen vào được.

Tinh tấn vượt khỏi là nỗ lực vượt qua các điều bất thiện đã phát sanh. Có năm phương cách để làm được như vậy. Thứ nhất là quan sát kỹ đối tượng và so sánh nó với một đối tượng khác có tính cách cao thượng hơn. Thứ hai là nghĩ đối tượng không trong sạch có thể làm cho ta bị chỉ trích và mang lại đau khổ. Thứ ba là bỏ qua hay quên hẳn chuyện đã xảy ra. Thứ tư là suy xét về tính cách phối hợp hay do điều kiện tạo thành của đối tượng. Thứ năm là cắn răng lại, uốn lưỡi lên ổ gà, kèm chặt cái tâm buộc nó phải xóa bỏ điều bất thiện. Làm được như vậy, những tư tưởng xấu xa tội lỗi, tham lam, sân hận, si mê sẽ tiêu tan, sẽ biến dạng và nội tâm sẽ được vững vàng, an tĩnh, tập trung.

Tinh tấn làm cho tiến triển là hướng về các điều cao thượng chưa được phát sanh, làm cho các yếu tố giác ngộ được tiến triển thêm, phát tâm vui thích nơi thanh vắng, không còn luyến ái, đập tắt phiền não để đi lần đến sự giải thoát. Tóm lại đó là phát triển Thất Giác Chi hay bảy yếu tố giác ngộ hoặc bồ đề phần gồm có Niệm, Trạch Pháp hay Chánh Kiến, Tinh Tấn, Hỷ, Khinh An, Định và Xả giác chi.

Tinh tấn bảo tồn là hướng tâm về những điều cao

thượng đã phát sanh rồi, không để nó tan biến nhưng lại cố gắng làm cho chín mùi, toàn hảo và tiến hóa triệt để.

Tóm lại, Chánh Tinh Tấn của người đầy đủ đức tin, am hiểu giáo pháp là sự phát tâm quyết liệt như sau: Dù cho da, gân, xương bị rã rời, dù cho thịt và máu khô cạn cũng không ngừng sự nỗ lực tinh tấn nếu chưa đạt được mục đích cuối cùng mà con người có thể thành tựu với khả năng hay nghị lực của mình. Chánh Tinh Tấn đã được bậc Giác Ngộ thể hiện và kẻ nào có được đức tánh này sẽ chấm dứt được mọi phiền não.

Thế nào là *Chánh Niệm*? Chánh Niệm là con đường duy nhất để thanh lọc thân tâm, chấm dứt phiền não, diệt trừ khổ ưu, thành đạt chánh trí và chứng ngộ Niết Bàn. Con đường này gồm bốn Niệm Quán Căn Bản hay là Tứ Niệm Xứ: niệm thân, niệm thọ, niệm tâm và niệm pháp.

Niệm thân là quán thân trên thân gồm có chánh niệm về hơi thở, bốn oai nghi, sự tỉnh giác, thân ô trược, tứ đại và tử thi. Nhờ niệm quán sáng suốt, hành giả biết tường tận tánh cách sanh khởi và diệt tận của sắc pháp. Do đó, hành giả sống tự do không dính mắc bất cứ vật gì ở trên đời.

Niệm thọ là quán thọ trên thọ hay có chánh niệm trên các cảm thọ gồm lạc thọ, khổ thọ và thọ trung tính hay vô ký. Các cảm thọ sanh khởi và diệt tận như thế nào, hành giả biết rõ như thế ấy. Hành giả

biết được như thế nhờ sự chú tâm và tỉnh giác. Kết quả là hành giả sống tự do không dính mắc bất cứ vật gì ở trên đời.

Niệm tâm là quán tâm trên tâm hay là chánh niệm về các trạng thái tâm ý. Biết rõ tánh cách của tâm ý như là tâm có tham hay không có tham, tâm có sân hay không có sân và tâm có si hay không có si. Hành giả biết các tư tưởng trong sạch hay như bản, thấp hèn hay cao thượng, tầm thường hay quan trọng, tập trung hay rời rạc, tự do hay lệ thuộc. Hành giả quán xét tâm mình, tâm kẻ khác hoặc cả hai. Hành giả biết rõ sự sanh khởi và hoại diệt của tâm nhờ sự chánh niệm và tỉnh giác. Do đó, hành giả sống tự do không còn dính mắc bất cứ vật gì ở trên đời.

Niệm pháp là quán pháp trên các pháp gồm có năm sự chướng ngại hay triền cái, ngũ uẩn thủ, sáu căn và sáu trần, bảy yếu tố giác ngộ hay Thất Giác Chi, và Tứ Diệu Đế. Năm chướng ngại gồm có tham ái, sân hận, hôn trầm thụy miên, trạo cử hối tiếc và hoài nghi. Ngũ uẩn thủ là năm uẩn làm đối tượng cho sự dính mắc hay chấp thủ gồm có sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn. Sáu căn hay sáu nội căn gồm có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý; sáu trần hay sáu ngoại căn gồm hình sắc, âm thanh, mùi hương, vị nếm, đối tượng hữu hình và pháp gồm có tâm sở, sắc vi tế và Niết Bàn. Thất Giác Chi là bảy yếu tố giác ngộ gồm niệm giác chi, trạch pháp giác chi, tinh tấn giác chi, hỷ giác chi, khinh an giác chi, định giác chi và xả giác chi. Tứ Diệu Đế hay bốn sự

thật thâm diệu gồm có Khổ Đế, Tập Đế, Diệt Đế và Đạo Đế. Hành giả quán pháp trên các pháp và hiểu rõ được sự sanh khởi và hoại diệt của các pháp và nhờ đó sống tự do không bị lệ thuộc bất cứ vật gì ở trên đời. Đó là bốn Niệm Xứ.

Thế nào là *Chánh Định*? Ở đây, này các thầy tỳ kheo, tỳ kheo hoàn toàn ly dục, ly bất thiện pháp, chứng đạt và an trú trong Sơ Thiền hay tầng thiền thứ nhất kèm với tầm, tứ, hỷ, lạc phát sinh từ sự ly dục, ẩn cư. Loại bỏ tầm, tứ tỳ kheo chứng đạt và an trú trong Nhị Thiền hay tầng thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh. Loại bỏ hỷ, tầm, tứ và với chánh niệm và tỉnh giác, thân tâm cảm nhận sự hiện tại lạc trú, tỳ khuru chứng đạt và an trú trong Tam Thiền hay tầng thiền thứ ba. Loại bỏ lạc và khổ và với sự biến mất của hỷ trước đây tỳ kheo chứng và trú trong Tứ Thiền hay tầng thiền thứ tư với trạng thái tâm xả quân bình không khổ không lạc. Này các tỳ kheo, như vậy gọi là Chánh Định.”

“Này các tỳ kheo, trước khi thành đạt trí tuệ cùng tột và Bốn Chân Lý Thâm Diệu hay Tứ Diệu Đế chưa phát hiện rõ rệt, Như Lai từ lâu đã nghi ngờ về tư cách giác ngộ mà từ xưa tới nay trên khắp thế gian chẳng có hạng chúng sanh nào thông suốt kể cả đạo sĩ, Bà La Môn, Phạm Thiên, Ma Vương, A Tu La và Nhân Loại. Và ngày nào mà tri kiến tuyệt đối của Như Lai về Tứ Diệu Đế hay Bốn Pháp Thánh Đế dưới ba sắc thái và mười hai phương thức chưa được hoàn toàn sáng tỏ thì ngày ấy Như Lai

không xác nhận trước thế gian gồm Chư Thiên, Ma Vương và Phạm Thiên, các chúng Sa Môn, Bà La Môn, Trời và Người rằng Như Lai đã chứng ngộ Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác.”

“Rồi Như Lai khám phá ra được Bốn Chân Lý Cao Thâm Huyền Diệu đó, rất khó lãnh hội, khó thông suốt, không thể thành tựu bằng lý luận và chỉ có bậc Thánh Nhân mới thấu rõ. Chúng đem lại sự an vui tuyệt đối. Đến lúc đó, này các tỳ kheo, tri kiến tuyệt đối của Như Lai về Bốn Pháp Thánh Đế dưới ba sắc thái và mười hai phương thức đã trở nên sáng tỏ. Chỉ đến chừng ấy, Như Lai mới xác nhận trước thế gian gồm Chư thiên, Ma Vương, Phạm Thiên, các chúng Sa Môn, Bà La Môn, Trời và Người rằng Như Lai đã chứng ngộ Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác.”

“Và lúc ấy tri kiến và tuệ giác phát sanh đến Như Lai. Tâm của Như Lai đã hoàn toàn giải thoát một cách vững chắc, không còn lay chuyển. Và đây là kiếp sống cuối cùng, không còn tái sinh nữa.”

Kinh Sợ Hãi Và Khiếp Đảm

Như vậy tôi nghe:

Một thời nọ, lúc Thế Tôn ở Xá Vệ, tại Kỳ Viên Tự, vườn ông Cấp Cô Độc, có người Bà La Môn tên Janussoni đến gặp Ngài. Sau khi nói những lời chào đón, hỏi thăm xong, ông ta ngồi xuống một bên và bạch Thế Tôn: “Tôn giả Gotama, có những thiện nam tử vì lòng tin Tôn Giả Gotama đã xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình. Đối với họ, Tôn Giả Gotama là vị lãnh đạo. Tôn giả giúp ích, khích lệ, và sách tấn họ rất nhiều. Những vị này chấp nhận theo gương Tôn Giả Gotama.”

Đức Phật đáp: “Này Bà La Môn, thật sự là như vậy. Có những thiện nam tử vì lòng tin nơi Như Lai đã xuất gia từ bỏ gia đình, sống không gia đình. Như Lai là vị hướng dẫn, giúp đỡ, khích lệ và sách tấn họ rất nhiều. Các vị này chấp nhận theo gương Như Lai.”

“Thưa Tôn Giả Gotama, thật khó kham nhẫn những trú xứ xa vắng trong rừng núi hoang vu. Đời sống viễn ly thật khó khăn. Khó mà theo đuổi được đời sống độc cư. Con nghĩ rằng núi rừng làm rối loạn tâm trí vị Tỳ Kheo chưa chứng thiền định.”

“Này Bà La Môn, đúng như vậy. Khi xưa khi

Như Lai còn là Bồ Tát, chưa chứng ngộ Chánh Đẳng Giác, Như Lai nghĩ như sau: “Thật khó kham nhẫn những trú xứ xa vắng trong núi rừng hoang vu. Đời sống viễn ly thật khó khăn. Thật khó theo đuổi đời sống độc cư. Như Lai nghĩ rằng núi rừng làm rối loạn tâm trí vị Tỳ Kheo chưa chứng thiền định.”

Này Bà La Môn, rồi Như Lai suy nghĩ: “Những Sa Môn hay Bà La Môn nào có thân nghiệp, khẩu nghiệp, ý nghiệp, mạng sống không thanh tịnh, những người ấy khi sống nơi núi rừng hoang vu chắc chắn sẽ làm cho sự sợ hãi, khiếp đảm, bất thiện khởi lên. Còn Như Lai, Như Lai sống tại các trú xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu không có thân nghiệp, khẩu nghiệp, ý nghiệp, mạng sống không thanh tịnh. Như Lai là một trong những bậc Thánh sống tại các trú xứ xa vắng, trong núi rừng hoang vu với thân nghiệp, khẩu nghiệp, ý nghiệp, mạng sống thanh tịnh. Với sự thanh tịnh như vậy, Như Lai cảm thấy rất thoải mái khi sống trong núi rừng xa vắng.”

“Này Bà La Môn, đối với vấn đề này Như Lai suy nghĩ như sau: “Những Sa Môn hay Bà La Môn nào có tâm tham ái mạnh mẽ, sân hận ác ý, hôn trầm thụy miên, giao động không an tịnh, hoài nghi do dự, khen mình chê người, run rẩy sợ hãi khi sống tại các nơi xa vắng, ham muốn lợi dưỡng, ưa chuộng sự cung kính, danh vọng, lừa dối, thiếu tinh tấn, thất niệm không tỉnh giác, không định tinh tấn loạn, trí tuệ thấp kém, đần độn, thì những người ấy chắc

chấn sẽ làm cho sự sợ hãi, khiếp đảm, bất thiện khởi lên. Còn Như Lai, Như Lai không có tâm tham ái mạnh mẽ, sân hận ác ý, hôn trầm thụy miên, giao động không an tịnh, hoài nghi do dự, khen mình chê người, run rẩy sợ hãi sống tại các nơi xa vắng, ham muốn lợi dưỡng, ưa chuộng sự cung kính, danh vọng, lừa dối, thiếu tinh tấn, thất niệm không tỉnh giác, không định tĩnh tán loạn, trí tuệ thấp kém. Như Lai là một trong những bậc Thánh sống tại các trú xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu không có những trạng thái tâm này. Thấy tâm mình như vậy, Như Lai cảm thấy rất thoải mái khi sống trong rừng núi.”

“Này Bà La Môn, rồi Như Lai suy nghĩ như sau: Vào những đêm mùng tám, 14, 15, hãy đến các nơi chốn hãi hùng, lông tóc dựng ngược như các miếu thờ tại các thảo viên, tự miếu nơi rừng núi hay cây cối, để có thể thấy sự sợ hãi. Và Như Lai đã làm như vậy. Này Bà La Môn, trong khi Như Lai ở tại các chỗ ấy, một con thú đến, một con công đập rớt một cành cây khô hay cơn gió rung động làm rơi lá vàng khiến Như Lai khởi lên ý nghĩ “Nay sự sợ hãi đã đến!” Rồi Như Lai suy nghĩ: “Sao ta lại ở đây chỉ để mong đợi sự sợ hãi khiếp đảm đến mà không gì khác? Trong bất cứ hành vi cử chỉ nào mà sự sợ hãi khiếp đảm sanh khởi, ta hãy diệt trừ sự sợ hãi khiếp đảm ngay nơi ấy.”

“Này Bà La Môn, trong lúc Như Lai đang đi kinh hành qua lại mà sự sợ hãi khiếp đảm phát sanh, Như

Lai không đứng lại, không ngồi xuống, không nằm nhưng diệt trừ sợ hãi khiếp đảm ấy ngay trong khi đi kinh hành qua lại.”

“Này Bà La Môn, trong lúc Như Lai đang đứng mà sợ hãi khiếp đảm phát sanh, Như Lai không kinh hành qua lại, không ngồi, không nằm xuống nhưng diệt trừ sợ hãi khiếp đảm ấy ngay trong khi đi đang đứng.”

“Này Bà La Môn, trong lúc Như Lai đang ngồi mà sợ hãi khiếp đảm phát sanh, Như Lai không đứng lên, không nằm xuống, không kinh hành qua lại nhưng diệt trừ sợ hãi khiếp đảm ấy ngay trong khi đi đang ngồi.”

“Này Bà La Môn, trong lúc Như Lai đang nằm mà sợ hãi khiếp đảm phát sanh, Như Lai không ngồi dậy, không đứng lên, không kinh hành qua lại nhưng diệt trừ sợ hãi khiếp đảm ấy ngay trong khi đi đang nằm.”

“Này Bà La Môn, có một số Sa Môn, Bà La Môn nghĩ rằng ngày giống như đêm, đêm giống như ngày. Do đó, Như Lai nói họ sống trong si mê. Này Bà La Môn, Như Lai nghĩ đêm là đêm, ngày là ngày. Vị hữu tình nào không có si mê, sinh ra ở đời vì hạnh phúc, an lạc cho trời, người, và muôn loài, vì lòng thương tưởng cho đời khi nói một cách chân chánh về Như Lai sẽ nói như sau: “Đó là vị hữu tình không có si mê, sinh ra ở đời vì hạnh phúc, an lạc cho trời, người, và muôn loài, vì lòng thương tưởng

cho đời.”

“Này Bà La Môn, Như Lai tinh cần, tinh tấn, không lười biếng. Như Lai an trú chánh niệm, không có tán loạn, thân khinh an, không giao động, tâm được định tĩnh chuyên nhất. Như Lai ly dục ly các ác pháp, chứng và trú *sơ thiền* hay tầng thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tầm và tứ. Diệt tầm, diệt tứ, Như Lai chứng và trú *nhị thiền* hay tầng thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Ly hỷ, trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là hiện tại lạc trú, Như Lai chứng và an trú *tam thiền* hay tầng thiền thứ ba. Xả lạc và xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, Như Lai chứng và an trú *tứ thiền* hay tầng thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh.

Với tâm định tĩnh, thuần tịnh, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyễn, dễ sử dụng, vững chắc, bình thản như vậy, Như Lai hướng tâm đến *túc mạng trí*. Như Lai nhớ đến các đời sống quá khứ như một đời, hai đời, ba đời, bốn đời, năm đời, mười đời, hai mươi đời, ba mươi đời, bốn mươi đời, năm mươi đời, một trăm đời, hai trăm đời, một ngàn đời, một trăm ngàn đời, nhiều hoại kiếp, nhiều thành kiếp, nhiều hoại và thành kiếp. Như Lai nhớ rằng: “Tại chỗ kia, Như Lai có tên như thế này, giống họ như thế này, giai cấp như thế này, các món ăn như thế này, thọ khổ lạc như thế này, tuổi thọ đến mức như thế này. Sau khi chết tại chỗ kia, Như Lai được

sanh ra ở đây.” Như vậy, Như Lai nhớ đến nhiều đời sống quá khứ cùng với các nét đại cương và chi tiết. Nay Bà La Môn, trong đêm canh đầu, Như Lai chứng được minh thứ nhất. Vô minh diệt, minh sanh, bóng tối diệt, ánh sáng sanh trong khi ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần.

Với tâm định tĩnh, thuần tịnh, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyễn, dễ sử dụng, vững chắc, bình thản như vậy, Như Lai hướng tâm đến *sanh tử trí* về chúng sanh. Như Lai với thiên nhãn thuần tịnh siêu nhân, thấy sự sống và sự chết của chúng sanh. Như Lai tuệ tri rằng, chúng sanh người hạ liệt, kẻ cao sang, người đẹp đẽ, kẻ thô xấu, người may mắn, kẻ bất hạnh, đều do hành nghiệp của chúng. Những chúng sanh làm ác hạnh về thân, khẩu, ý, phỉ báng các bậc Thánh, theo tà kiến, tạo các nghiệp theo tà kiến, sau khi thân hoại mạng chung, phải sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Còn những chúng sanh thành tựu những thiện hạnh về thân, khẩu, ý, không phỉ báng các bậc Thánh, theo chánh kiến, tạo các nghiệp theo chánh kiến, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh lên các thiện thú, cõi trời, trên đời này. Như vậy với thiên nhãn thuần tịnh siêu nhân, Như Lai thấy sự sống và sự chết của chúng sanh. Như Lai tuệ tri rằng, chúng sanh người hạ liệt, kẻ cao sang, người đẹp đẽ, kẻ thô xấu, người may mắn, kẻ bất hạnh, đều do kết quả hành nghiệp của họ.

“Này Bà La Môn, người có thể nghĩ rằng: “Sa môn Gotama cũng chưa diệt trừ được tham, sân, si

nên tìm đến sống đơn độc tại các trú xứ xa vắng, trong núi rừng hoang vu. Nay Bà La Môn, người chớ có ý nghĩ sai lầm như thế. Sở dĩ Như Lai thích sống đơn độc nơi hoang vắng là vì sự hiện tại lạc trú và lòng bi mẫn đối với các thế hệ tương lai.”

“Quả thật như vậy! Tôn giả Gotama, bậc A La Hán, Chánh Đẳng Chánh Giác, có lòng thương tưởng cho các thế hệ tương lai. Thật vi diệu thay, Tôn giả Gotama! Thật vi diệu thay, Tôn giả Gotama! Cũng như người dựng đứng lại những gì ngã xuống, phơi bày ra những gì bị che kín, chỉ nẻo cho người lạc lối, hoặc đem đèn sáng vào chỗ tối soi tỏ cho những ai có mắt muốn thấy mọi vật. Cũng vậy, Tôn giả Gotama dùng nhiều phương tiện trình bày giải thích. Con xin quy y Tôn giả Gotama, quy y Pháp và quy y Tăng. Cầu mong Tôn giả nhận con làm đệ tử. Từ nay cho đến mạng chung, con trọn đời quy ngưỡng.”

Kinh Trạm Xe

Một thời ở Trúc Lâm tại thành Vương Xá, Thế Tôn hỏi các tỳ kheo ai ở địa phương được các tỳ kheo đồng phạm hạnh tại địa phương tán thán như sau: “Tự mình thiếu dục và giảng về thiếu dục cho các tỳ kheo; tự mình tri túc và giảng về tri túc cho các tỳ kheo; tự mình độc cư và giảng về độc cư cho các tỳ kheo; tự mình không ô nhiễm và giảng về không ô nhiễm cho các tỳ kheo; tự mình tinh tấn và giảng về tinh tấn cho các tỳ kheo; tự mình thành tựu giới hạnh và giảng về thành tựu giới hạnh cho các tỳ kheo; tự mình thành tựu thiền định và giảng về thành tựu thiền định cho các tỳ kheo; tự mình thành tựu trí tuệ và giảng về thành tựu trí tuệ cho các tỳ kheo; tự mình thành tựu giải thoát và giảng về thành tựu giải thoát cho các tỳ kheo; tự mình thành tựu giải thoát tri kiến và giảng về thành tựu giải thoát tri kiến cho các tỳ kheo; giáo giới, khai thị, trình bày, khích lệ, làm cho phấn khởi, làm cho các vị đồng phạm hạnh được hoan hỷ.” Các tỳ kheo trả lời là chính Tôn Giả Punna Mantaniputta.

Lúc bấy giờ, Tôn Giả Sariputta (Xá Lợi Phất) đang ngồi cách Thế Tôn không xa suy nghĩ như sau: “Hạnh phúc thay Tôn Giả Punna Mantaniputta!

Chon hạnh phúc thay Tôn Giả Punna Mantaniputta! Tôn Giả đã được các vị đồng phạm hạnh trí tuệ tán thán từng điểm một trước mặt vị Đạo Sư và được bậc Đạo Sư chấp nhận. Có thể chúng ta sẽ gặp Tôn Giả Punna Mantaniputta tại một chỗ nào, trong một thời gian nào để đàm luận với Tôn Giả.”

Thế Tôn trú tại thành Vương Xá lâu cho đến khi vừa ý rồi khởi hành đi đến Xá Vệ và trú tại Kỳ Viên Tịnh Xá. Được tin, Tôn Giả Punna Mantaniputta đến dẫn lễ Thế Tôn và ngồi xuống một bên. Thế Tôn thuyết pháp cho Tôn Giả và làm cho Tôn Giả hoan hỷ. Sau đó Tôn Giả từ tạ đi Andhavana để nghỉ trưa. Một vị tỳ kheo vội báo tin này cho ngài Sariputta.

Tôn Giả Sariputta vội vã đem tọa cụ theo sau Tôn Giả Punna Mantaniputta đi sâu vào rừng, ngồi nghỉ trưa dưới một gốc cây. Rồi vào buổi chiều, Tôn Giả Sariputta từ thiền định độc cư đứng dậy, đến tại chỗ Tôn Giả Punna Mantaniputta, chào hỏi, rồi ngồi xuống một bên. Tôn Giả Sariputta thưa với Tôn Giả Punna Mantaniputta:

“Hiền Giả, có phải chúng ta sống phạm hạnh dưới sự chỉ dạy của Thế Tôn?”

“Thật như vậy, Hiền Giả.”

“Hiền Giả, có phải sống phạm hạnh dưới sự chỉ dạy của Thế Tôn là vì mục đích *Giới Thanh Tịnh* (thanh lọc giới đức cho trong sạch)?”

“Không phải vậy, Hiền Giả.”

“Hiền Giả, có phải sống phạm hạnh dưới sự chỉ dạy của Thế Tôn là vì mục đích *Tâm Thanh Tịnh* (thanh lọc tâm cho trong sạch)?”

“Không phải vậy, Hiền Giả.”

“Hiền Giả, có phải sống phạm hạnh dưới sự chỉ dạy của Thế Tôn là vì mục đích *Kiến Thanh Tịnh* (thanh lọc quan kiến cho trong sạch)?”

“Không phải vậy, Hiền Giả.”

“Hiền Giả, có phải sống phạm hạnh dưới sự chỉ dạy của Thế Tôn là vì mục đích *Đoạn Nghi Thanh Tịnh* (thanh lọc bằng cách chấm dứt hoài nghi)?”

“Không phải vậy, Hiền Giả.”

“Hiền Giả, có phải sống phạm hạnh dưới sự chỉ dạy của Thế Tôn là vì mục đích *Đạo Phi Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh* (thanh lọc bằng cách nhận biết thế nào là con đường và thế nào không phải là con đường đưa đến giác ngộ)?”

“Không phải vậy, Hiền Giả.”

“Hiền Giả, có phải sống phạm hạnh dưới sự chỉ dạy của Thế Tôn là vì mục đích *Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh* (thanh lọc bằng cách thấu hiểu về con đường đưa đến giác ngộ)?”

“Không phải vậy, Hiền Giả.”

“Hiền Giả, có phải sống phạm hạnh dưới sự chỉ dạy của Thế Tôn là vì mục đích *Tri Kiến Thanh Tịnh* (thanh lọc bằng sự thấu hiểu và nhận thấy)?”

“Không phải vậy, Hiền Giả.”

“Hiền Giả, vậy với mục đích gì sống dưới sự chỉ dạy của Thế Tôn?”

“Hiền Giả, với mục đích Vô Thủ Trước Bát Niết Bàn (sự chứng ngộ Niết Bàn tối hậu, không còn dính mắc bất cứ thứ gì ở trên đời) nên sống phạm hạnh dưới sự chỉ dạy của Thế Tôn”

“Hiền Giả, có phải giới thanh tịnh là Vô Thủ Trước Bát Niết Bàn?”

“Không phải vậy, Hiền Giả.”

“Hiền Giả, có phải tâm thanh tịnh là Vô Thủ Trước Bát Niết Bàn?”

“Không phải vậy, Hiền Giả.”

“Hiền Giả, có phải kiến thanh tịnh là Vô Thủ Trước Bát Niết Bàn?”

“Không phải vậy, Hiền Giả.”

“Hiền Giả, có phải đoạn nghi thanh tịnh là Vô Thủ Trước Bát Niết Bàn?”

“Không phải vậy, Hiền Giả.”

“Hiền Giả, có phải đạo phi đạo tri kiến thanh tịnh là Vô Thủ Trước Bát Niết Bàn?”

“Không phải vậy, Hiền Giả.”

“Hiền Giả, có phải đạo tri kiến thanh tịnh là Vô Thủ Trước Bát Niết Bàn?”

“Không phải vậy, Hiền Giả.”

“Hiền Giả, có phải tri kiến thanh tịnh là Vô Thủ Trước Bát Niết Bàn?”

“Không phải vậy, Hiền Giả.”

“Hiền Giả, có phải cái gì ngoài các pháp này là Vô Thủ Trước Bát Niết Bàn?”

“Không phải vậy, Hiền Giả.”

“Hiền Giả, vậy ý nghĩa lời nói này cần phải được hiểu như thế nào?”

“Hiền Giả, nếu Thế Tôn tuyên bố giới thanh tịnh là Vô Thủ Trước Bát Niết Bàn (sự chứng ngộ Niết Bàn tối hậu, không còn dính mắc bất cứ thứ gì ở trên đời) thì Thế Tôn cũng tuyên bố Vô Thủ Trước Bát Niết Bàn là đồng đẳng với Hữu Thủ Trước Bát Niết Bàn (vẫn còn dính mắc hay chấp thủ, chưa phải là Niết Bàn tối hậu). Nếu Thế Tôn tuyên bố tâm thanh tịnh...kiến thanh tịnh...đạo phi đạo tri kiến thanh tịnh... đạo tri kiến thanh tịnh... tri kiến thanh tịnh... là Vô Thủ Trước Bát Niết Bàn thì Thế Tôn cũng tuyên bố Vô Thủ Trước Bát Niết Bàn là đồng đẳng với Hữu Thủ Trước Bát Niết Bàn. Chư Hiền, và nếu Thế Tôn tuyên bố cái gì ngoài các pháp ấy là Vô Thủ Trước Bát Niết Bàn, thì kẻ phàm phu có thể Bát Niết Bàn, vì này Hiền Giả, phàm phu là ngoài các pháp ấy.”

“Hiền Giả, tôi sẽ cho Hiền Giả một ví dụ để hiểu ý nghĩa của lời nói. Hiền giả, ví như vua Pasenadi xứ Kosala, trong khi ở tại Savatthi, có công việc khẩn cấp xảy ra ở Saketa và bảy trạm xe được sắp

đặt cho vua giữa Savatthi và Saketa. Rồi vua từ nội thành ra khỏi Savatthi, đến trạm xe đầu tiên leo lên xe thứ nhất đến được trạm xe thứ hai; từ bỏ xe thứ nhất leo lên xe thứ hai đến được trạm xe thứ ba; từ bỏ xe thứ hai leo lên xe thứ ba đến được trạm xe thứ tư; từ bỏ xe thứ ba leo lên xe thứ tư đến được trạm xe thứ năm; từ bỏ xe thứ tư leo lên xe thứ năm đến được trạm xe thứ sáu; từ bỏ xe thứ năm leo lên xe thứ sáu đến được trạm xe thứ bảy; từ bỏ xe thứ sáu leo lên xe thứ bảy đến được Saketa tại cửa nội thành. Các bộ trưởng, cận thần, các thân thích cùng huyệt thống hỏi như sau: “Tâu Đại Vương, có phải với cỗ xe này, Đại Vương từ Savatthi đến được Saketa tại cửa nội thành?”

“Hiền Giả, vua Pasenadi phải trả lời như thế nào mới gọi là trả lời đúng đắn? Hiền Giả, vua Pasenadi phải trả lời như thế này mới gọi là trả lời đúng đắn: Ở đây, trong khi ta ở tại Savatthi, có công việc khẩn cấp xảy ra ở Saketa và bảy trạm xe được sắp đặt cho ta giữa Savatthi và Saketa. Rồi ta từ cửa nội thành ra khỏi Savatthi, leo lên xe tại trạm thứ nhất đến được trạm xe thứ hai; từ bỏ xe thứ nhất leo lên xe thứ hai đến được trạm xe thứ ba; từ bỏ xe thứ hai leo lên xe thứ ba đến được trạm xe thứ tư; từ bỏ xe thứ ba leo lên xe thứ tư đến được trạm xe thứ năm; từ bỏ xe thứ tư leo lên xe thứ năm đến được trạm xe thứ sáu; từ bỏ xe thứ năm leo lên xe thứ sáu đến được trạm xe thứ bảy; từ bỏ xe thứ sáu leo lên xe thứ bảy Ta đến được Saketa tại cửa nội thành.”

“Cũng vậy này Hiền Giả, giới thanh tịnh chỉ có mục đích đạt cho được tâm thanh tịnh; tâm thanh tịnh chỉ có mục đích đạt cho được kiến thanh tịnh; kiến thanh tịnh chỉ có mục đích đạt cho được đoạn nghi thanh tịnh; đoạn nghi thanh tịnh chỉ có mục đích đạt cho được đạo phi đạo tri kiến thanh tịnh; đạo phi đạo tri kiến thanh tịnh chỉ có mục đích đạt cho được đạo tri kiến thanh tịnh; đạo tri kiến thanh tịnh chỉ có mục đích đạt cho được tri kiến thanh tịnh; tri kiến thanh tịnh chỉ có mục đích đạt cho được Vô Thủ Trước Niết Bàn. Này Hiền Giả, sống phạm hạnh dưới sự chỉ dạy của Thế Tôn là với mục đích đạt cho được Vô Thủ Trước Niết Bàn.”

Khi được nói như vậy, Tôn Giả Sariputta tán thán như sau: “Thật hy hữu thay, Hiền Giả! Thật kỳ diệu thay, Hiền Giả! Những câu hỏi sâu kín đã được trả lời từng điểm một bởi một đệ tử đã biết rõ giáo lý của bậc Đạo Sư, và vị đệ tử ấy là Tôn Giả Punna Mantaniputta. Thật hạnh phúc thay cho các vị đồng phạm hạnh! Thật chơn hạnh phúc thay cho các vị đồng phạm hạnh được thăm viếng, thân cận Tôn Giả Punna Mantaniputta. Nếu các vị phạm hạnh đội Tôn Giả Punna Mantaniputta lên đầu với một cuộn vải làm khăn để được thăm viếng, thân cận thời thật hạnh phúc cho các vị ấy. Thật hạnh phúc cho chúng tôi được thăm viếng, thân cận Tôn Giả Punna Mantaniputta.”

Khi được nói như vậy, Tôn Giả Punna Mantaniputta nói với tôn giả Sariputta: “Tôn Giả tên là gì và các

vị đồng phạm hạnh biết Tôn Giả như thế nào?”

“Hiền Giả, tôi tên là Upatissa và các vị đồng phạm hạnh biết tôi là Sariputta.”

“Tôi đang luận bàn với bậc đệ tử được xem là ngang hàng với bậc Đạo Sư mà không được biết là Tôn Giả Sariputta. Nếu chúng tôi được biết là Tôn Giả Sariputta, thì chúng tôi sẽ không nói nhiều như vậy. Thật hy hữu thay, Hiền Giả! Thật kỳ diệu thay, Hiền Giả! Những câu hỏi sâu kín đã được trả lời từng điểm một bởi một đệ tử đã biết rõ giáo lý của bậc Đạo Sư, và vị đệ tử ấy là Tôn Giả Sariputta. Thật hạnh phúc thay cho các vị đồng phạm hạnh! Thật chơn hạnh phúc thay cho các vị đồng phạm hạnh được thăm viếng, thân cận Tôn Giả Sariputta. Nếu các vị phạm hạnh đội Tôn Giả Sariputta lên đầu với một cuộn vải làm khăn để được thăm viếng, thân cận thì thật hạnh phúc cho các vị ấy. Thật hạnh phúc cho chúng tôi được thăm viếng, thân cận Tôn Giả Sariputta.”

Rồi như vậy hai bậc cao đức ấy cùng nhau thiện thuyết, cùng nhau tùy hỷ.

KINH TẮT CẢ LẬU HOẶC

Như vậy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở Xá Vệ (Savatthi), tại Kỳ Đà Lâm (Jetavana), vườn ông Cấp Cô Độc (Anathapindika). Thế Tôn dạy: “Này các Tỳ Kheo, Như lai sẽ giảng cho các người pháp môn phòng hộ tất cả các lậu hoặc.”

“Thưa vâng, bạch Thế Tôn”, các Tỳ Kheo trả lời.

“Này các Tỳ Kheo, Như Lai giảng sự diệt tận các lậu hoặc (phiền não, bợn nhơ trong tâm) cho người biết, cho người thấy, chứ không phải cho người không biết, không thấy. Và này các Tỳ Kheo, thế nào là sự diệt tận các lậu hoặc cho người biết, người thấy? Đó là có *như lý tác ý* (sự chú ý có trí tuệ, Yoniso Manasikāram) và *không như lý tác ý* (sự chú ý không có trí tuệ, Ayoniso Manasikāram).”

“Này các Tỳ kheo, do không như lý tác ý, các lậu hoặc chưa sanh được sanh khởi, và các lậu hoặc đã sanh được tăng trưởng. Này các Tỳ kheo, do như lý tác ý, các lậu hoặc chưa sanh không sanh khởi, và các lậu hoặc đã sanh được đoạn trừ. Này các Tỳ Kheo, có những lậu hoặc phải do tri kiến được đoạn trừ; có những lậu hoặc phải do phòng hộ được đoạn trừ; có những lậu hoặc phải do thọ dụng được đoạn

trừ; có những lậu hoặc phải do kham nhẫn được đoạn trừ; có những lậu hoặc phải do tránh né được đoạn trừ; có những lậu hoặc phải do trừ diệt được đoạn trừ; có những lậu hoặc phải do tu tập được đoạn trừ.”

“Này các Tỳ Kheo, *thế nào là các lậu hoặc phải do tri kiến được đoạn trừ?* Này các Tỳ Kheo, ở đây có kẻ phàm phu ít nghe, không được thấy các bậc Thánh, không thuần thực pháp các bậc Thánh, không tu tập pháp các bậc Thánh, không được thấy các bậc chơn nhơn, không thuần thực pháp các bậc chơn nhơn, không tu tập pháp các bậc chơn nhơn, nên không tác ý các pháp cần phải tác ý và vì vậy tác ý các pháp không cần phải tác ý.”

“Thế nào là các pháp không cần phải tác ý mà vị ấy tác ý? Đó là các pháp do vị ấy tác ý mà dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu chưa sanh được sanh khởi hay dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu đã sanh được tăng trưởng. Vị ấy không như lý tác ý như sau: Ta có mặt trong thời quá khứ hay không có mặt trong thời quá khứ? Ta như thế nào và làm gì trong thời quá khứ? Ta có mặt trong thời vị lai hay không có mặt trong thời vị lai? Ta như thế nào và làm gì trong thời vị lai? Hoặc nghi ngờ về mình trong thời hiện tại như ta có mặt hay không có mặt? Ta như thế nào và làm gì? Chúng sanh từ đâu đến và đi về đâu? Với người tác ý các pháp không cần phải tác ý như vậy, một trong sáu tà kiến sau đây sẽ khởi lên: Ta có tự ngã, ta không có tự ngã; do tự mình

ta tưởng ta có tự ngã, không do tự mình ta tưởng ta có tự ngã; hay chính tự ngã của ta nói, cảm giác, hưởng thọ quả báo các nghiệp thiện ác đã làm chỗ này, chỗ kia; chính tự ngã ấy của ta là thường trú, thường hằng, không chuyển biến và sẽ vĩnh viễn tồn tại. Trói buộc trong những tà kiến này, kẻ phàm phu sẽ không được giải thoát khỏi sanh, già, bệnh, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não. Như Lai nói những kẻ ấy không thoát khỏi khổ đau.”

“Và thế nào là các pháp cần phải tác ý mà vị ấy không tác ý? Đó là các pháp do tác ý mà dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu chưa sanh sẽ không sanh khởi hay dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu đã sanh được đoạn trừ. Các pháp này là: khổ, nguyên nhân của khổ (khổ tập), sự chấm dứt khổ (khổ diệt) và con đường đưa đến diệt khổ.”

“Do vị ấy tác ý các pháp không cần phải tác ý và không tác ý các pháp cần phải tác ý nên các lậu hoặc chưa sanh được sanh khởi và các lậu hoặc đã sanh được tăng trưởng.”

“Này các Tỳ Kheo, vị Thánh đệ tử nghe nhiều, được thấy các bậc Thánh, thuần thực pháp các bậc Thánh, tu tập pháp các bậc Thánh, được thấy các bậc chơn nhơn, thuần thực pháp các bậc chơn nhơn, tu tập pháp các bậc chơn nhơn, tuệ tri các pháp cần phải tác ý, tuệ tri các pháp không cần phải tác ý. Vị này, nhờ tuệ tri các pháp cần phải tác ý, tuệ tri các pháp không cần phải tác ý, nên không tác ý các pháp

không cần phải tác ý và tác ý các pháp cần phải tác ý.”

“Thế nào là các pháp không cần phải tác ý mà vị ấy không tác ý? Đó là các pháp do tác ý mà dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu chưa sanh được sanh khởi hay dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu đã sanh được tăng trưởng.”

“Và thế nào là các pháp cần phải tác ý mà vị ấy tác ý? Đó là các pháp do vị ấy tác ý mà dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu chưa sanh sẽ không sanh khởi hay dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu đã sanh được đoạn trừ.”

“Nhờ vị ấy không tác ý các pháp không cần phải tác ý và tác ý các pháp cần phải tác ý nên các lậu hoặc chưa sanh không sanh khởi và các lậu hoặc đã sanh được đoạn trừ.”

“Vị ấy như lý tác ý: “Đây là khổ. Đây là khổ tập. Đây là khổ diệt. Đây là con đường đưa đến sự khổ diệt. Nhờ vị ấy tác ý như vậy, ba kiết sử (sợi dây trói buộc) được đoạn trừ: thân kiến, hoài nghi, và giới cấm thủ (hay tập hành thủ, silabbata upadana, tức là sự làm đi làm lại (hành, vata) một thói quen (tập, sila) vì chấp (thủ, upadana) là việc tập hành như vậy (silabbata) sẽ đưa đến giải thoát). Nay các Tỳ Kheo, các pháp ấy là các lậu hoặc phải do tri kiến được đoạn trừ.”

“Và này các thầy Tỳ Kheo, *thế nào là các lậu hoặc phải do phòng hộ được đoạn trừ? Ở đây vị tỷ*

kheo sống với sự phòng hộ nhãn căn (mắt), nhĩ căn (tai), tỉ căn (mũi), thiệt căn (lưỡi), thân căn và ý căn. Nếu vị tỳ kheo sống không phòng hộ các căn, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não có thể khởi lên. Nếu sống phòng hộ các căn trên, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não không còn nữa. Nay các thầy Tỳ Kheo, các pháp ấy là các lậu hoặc phải do phòng hộ được đoạn trừ.”

“Và nay các thầy Tỳ Kheo, *thế nào là các lậu hoặc phải do thọ dụng được đoạn trừ?* Ở đây vị tỳ kheo với *như lý giác sát* (sự quan sát, suy xét có trí tuệ), thọ dụng y phục chỉ để ngăn ngừa lạnh, nóng, sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, sức nóng mặt trời, các loài bò sát, chỉ với mục đích che đậy sự trần truồng; thọ dụng đồ ăn khát thực không phải để vui đùa, không phải để đắm mê, không phải để tự làm đẹp mình, mà chỉ để thân được sống lâu và được bảo dưỡng, khỏi bị thương hại, để hỗ trợ phạm hạnh; thọ dụng sàng tọa chỉ để ngăn ngừa lạnh, nóng, sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, sức nóng mặt trời, các loài bò sát, chỉ để giải trừ nguy hiểm của thời tiết, chỉ với mục đích sống độc cư an tịnh; thọ dụng được phẩm trị bệnh, chỉ để ngăn chặn các cảm giác thống khổ đã sanh, để được ly khổ hoàn toàn. Nay các Tỳ Kheo, nếu vị ấy không thọ dụng như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não có thể khởi lên; nếu vị ấy thọ dụng như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy không còn nữa. Nay các thầy Tỳ Kheo, các pháp ấy là các lậu hoặc phải do thọ dụng được đoạn

trừ.”

“Và này các thầy Tỳ Kheo, *thế nào là các lậu hoặc phải do kham nhẫn được đoạn trừ?* Ở đây vị tỳ Kheo như lý giác sát, kham nhẫn lạnh, nóng, đói, khát, sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, sức nóng mặt trời, các loài bò sát, kham nhẫn những cách nói mạ lỵ, phỉ báng. Vị ấy có tánh kham nhẫn các cảm thọ về thân, những cảm thọ thông khổ, khốc liệt, đau nhói, nhức nhối, không sung sướng, không thích thú, chết điếng người. Này các Tỳ Kheo, nếu vị ấy không kham nhẫn như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não có thể khởi lên. Nếu vị ấy kham nhẫn như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy không còn nữa. Này các thầy Tỳ Kheo, các pháp ấy là các lậu hoặc phải do kham nhẫn được đoạn trừ.”

“Và này các thầy Tỳ Kheo, *thế nào là các lậu hoặc phải do tránh né được đoạn trừ?* Ở đây vị tỳ Kheo như lý giác sát tránh né voi dữ, ngựa dữ, bò dữ, chó dữ, rắn, khúc cây, gai góc, hố sâu, vực núi, ao nước nhớp, vũng nước, những chỗ ngồi không nên ngồi, những nơi chôn không nên đến, những bạn bè ác độc nếu giao du mà bị các vị đồng phạm hạnh có trí nghi ngờ, khinh thường. Này các Tỳ Kheo, nếu vị ấy không tránh né như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não có thể khởi lên. Nếu vị ấy tránh né như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy không còn nữa. Này các thầy Tỳ Kheo, các pháp ấy là các lậu hoặc phải do tránh né được đoạn trừ.”

“Và này các thầy Tỳ Kheo, *thế nào là các lậu hoặc phải do trừ diệt được đoạn trừ?* Ở đây vị tỳ Kheo như lý giác sát, không chấp nhận dục niệm, sân niệm, hại niệm đã khởi lên. Vị ấy từ bỏ, trừ diệt, diệt tận không cho tồn tại các ý nghĩ bất thiện ấy. Này các Tỳ Kheo, nếu vị ấy không trừ diệt như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não có thể khởi lên. Nếu vị ấy trừ diệt như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy không còn nữa. Này các thầy Tỳ Kheo, các pháp ấy là các lậu hoặc phải do trừ diệt được đoạn trừ.”

“Và này các thầy Tỳ Kheo, *thế nào là các lậu hoặc phải do tu tập được đoạn trừ?* Ở đây vị tỳ Kheo như lý giác sát, tu tập *niệm giác chi* được hỗ trợ bởi sự ỷ cư, bỏ tham, đoạn diệt, và hướng đến từ bỏ; như lý giác sát, tu tập *trạch pháp giác chi* được hỗ trợ bởi sự ỷ cư, bỏ tham, đoạn diệt, và hướng đến từ bỏ; như lý giác sát, tu tập *tinh tấn giác chi* được hỗ trợ bởi sự ỷ cư, bỏ tham, đoạn diệt, và hướng đến từ bỏ; như lý giác sát, tu tập *hỷ giác chi* được hỗ trợ bởi sự ỷ cư, bỏ tham, đoạn diệt, và hướng đến từ bỏ; như lý giác sát, tu tập *khinh an giác chi* được hỗ trợ bởi sự ỷ cư, bỏ tham, đoạn diệt, và hướng đến từ bỏ; như lý giác sát, tu tập *định giác chi* được hỗ trợ bởi sự ỷ cư, bỏ tham, đoạn diệt, và hướng đến từ bỏ; như lý giác sát, tu tập *xả giác chi* được hỗ trợ bởi sự ỷ cư, bỏ tham, đoạn diệt, và hướng đến từ bỏ. Này các Tỳ Kheo, nếu vị ấy không tu tập như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não có thể khởi

lên. Nếu vị ấy tu tập như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy không còn nữa. Nay các thầy Tỳ Kheo, các pháp ấy là các lậu hoặc phải do tu tập được đoạn trừ.”

“Nay các thầy Tỳ Kheo, đối với Tỳ Kheo, các lậu hoặc phải do tri kiến được đoạn trừ, đã được tri kiến đoạn trừ; các lậu hoặc phải do phòng hộ được đoạn trừ, đã được phòng hộ đoạn trừ; các lậu hoặc phải do thọ dụng được đoạn trừ, đã được thọ dụng đoạn trừ; các lậu hoặc phải do kham nhẫn được đoạn trừ, đã được kham nhẫn đoạn trừ; các lậu hoặc phải do tránh né được đoạn trừ, đã được tránh né đoạn trừ; các lậu hoặc phải do trừ diệt được đoạn trừ, đã được trừ diệt đoạn trừ; các lậu hoặc phải do tu tập được đoạn trừ, đã được tu tập đoạn trừ. Nay các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo ấy được gọi là đã sống phòng hộ với sự phòng hộ tất cả các lậu hoặc, đã đoạn diệt khát ái, đã thoát ly những kiết sử (trói buộc), đã hoàn toàn xuyên thấu ngã mạn, và đã chấm dứt khổ đau.”

Thế Tôn thuyết giảng như thế. Các Tỳ Kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời dạy của Thế Tôn.

Kinh Quán Niệm Hơi Thở

Một thời Đức Thế Tôn ở Savatthi với rất nhiều các đại đệ tử đang khuyến giáo, giảng dạy các tân tỳ kheo ý thức rõ ràng những quả vị cao diệu, thù thắng đã chứng đạt. Lúc bấy giờ vào ngày Bố Tát, đêm rằm trăng tròn sau Lễ Tự Tứ (Pavarana) được tổ chức sau mùa an cư kiết hạ, Đức Thế Tôn đang ngồi giữa trời với chúng tỳ kheo. Ngài nhìn quanh chúng tỳ kheo đang yên lặng và dạy:

“Này chư tỳ kheo, Như Lai được thỏa mãn với đạo lộ này. Tâm Như Lai được thỏa mãn với đạo lộ này. Do vậy, này các tỳ kheo, hãy tinh tấn hơn nữa để chứng đạt những gì chưa chứng đạt, để chứng đắc những gì chưa chứng đắc, để chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ. Như Lai sẽ ở đây, tại Savatthi cho đến tháng Tư, lễ Komudi.”

Được nghe như vậy các tỳ kheo địa phương tụ họp lại để yết kiến Đức Thế Tôn. Các đại đệ tử càng khuyến giáo, giảng dạy các tân tỳ kheo nhiều hơn nữa. Lúc bấy giờ vào ngày Bố Tát, đêm rằm trăng tròn, ngày lễ Komudi vào tháng Tư, Đức Thế Tôn đang ngồi giữa chúng tỳ kheo. Ngài nhìn quanh chúng tỳ kheo đang yên lặng, hết sức yên lặng, và dạy:

“Này các tỳ kheo, hội chúng này không có lời thừa thừa. Hội chúng này không có lời dư thừa, đã được an trú trong lời cây thanh tịnh. Chúng tỳ kheo như thế này, này các tỳ kheo, là một hội chúng đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được cúng dường, đáng được chấp tay, là phước điền vô thượng ở đời. Chúng tỳ kheo như thế này, này các tỳ kheo, là một hội chúng bố thí ít được phước báu nhiều, bố thí nhiều càng được phước báu nhiều hơn nữa.”

“Chúng tỳ kheo như thế này, này các tỳ kheo, là một hội chúng khó thấy ở đời, xứng đáng để đi nhiều do tuần với một bao lương thực trên vai để đến yết kiến. Chúng tỳ kheo này là như vậy, này các tỳ kheo.”

“Này các tỳ kheo, trong chúng tỳ kheo này, có những tỳ kheo là những bậc *A La Hán* đã đoạn trừ các lậu hoặc, phạm hạnh đã thành, các việc nên làm đã làm, gánh nặng đã đặt xuống, mục đích đã thành đạt, hữu kiết sử đã được đoạn tận, được giải thoát nhờ chánh trí.”

“Này các tỳ kheo, trong chúng tỳ kheo này, có những tỳ kheo đã đoạn trừ năm hạ phần kiết sử (thân kiến, hoài nghi, tập hành thủ, tham, sân), là bậc *Bát Lai*, sau khi mãn phần được hoá sanh và từ ở đây được nhập Niết Bàn không còn trở lui cõi đời này nữa.”

“Này các tỳ kheo, trong chúng tỳ kheo này, có

những tỳ kheo đã đoạn trừ ba kiết sử (thân kiến, hoài nghi và tập hành thủ), đã làm muội lược tham sân si là bậc *Nhất Lai*, sau khi sanh vào đời này một lần nữa sẽ đoạn tận khổ đau.”

“Này các tỳ kheo, trong chúng tỳ kheo này, có những tỳ kheo đã đoạn trừ ba kiết sử (thân kiến, hoài nghi và tập hành thủ), là bậc *Dự Lưu*, không còn đọa vào ác đạo, chắc chắn sẽ được giác ngộ.”

“Này các thầy tỳ kheo, trong chúng tỳ kheo này có những tỳ kheo sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập *Tứ Niệm Xứ* (bốn nơi quán niệm).”

“Này các thầy tỳ kheo, trong chúng tỳ kheo này có những tỳ kheo sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập *Tứ Chánh Cần* (bốn sự nỗ lực hay tinh tấn).”

“Này các thầy tỳ kheo, trong chúng tỳ kheo này có những tỳ kheo sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập *Tứ Như Ý Túc* (bốn sự thành đạt).”

“Này các thầy tỳ kheo, trong chúng tỳ kheo này có những tỳ kheo sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập *Ngũ Căn* (tín, tấn, niệm, định, huệ).”

“Này các thầy tỳ kheo, trong chúng tỳ kheo này có những tỳ kheo sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập *Ngũ Lược* (tín, tấn, niệm, định, huệ).”

“Này các thầy tỳ kheo, trong chúng tỳ kheo này có những tỳ kheo sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập *Thất Giác Chi* (bảy yếu tố giác ngộ).”

“Này các thầy tỳ kheo, trong chúng tỳ kheo này

có những tỳ kheo sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập *Bát Chánh Đạo* (con đường có tám chi).”

“Này các thầy tỳ kheo, trong chúng tỳ kheo này có những tỳ kheo sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập *Tì Tâm* (trạng thái tâm mong chúng sanh được an vui).”

“Này các thầy tỳ kheo, trong chúng tỳ kheo này có những tỳ kheo sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập *Bi Tâm* (trạng thái tâm mong chúng sanh hết đau khổ).”

“Này các thầy tỳ kheo, trong chúng tỳ kheo này có những tỳ kheo sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập *Hỷ Tâm* (trạng thái tâm hoan hỷ trước sự thành đạt của người khác).”

“Này các thầy tỳ kheo, trong chúng tỳ kheo này có những tỳ kheo sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập *Xả Tâm* (trạng thái tâm quân bình).”

“Này các thầy tỳ kheo, trong chúng tỳ kheo này có những tỳ kheo sống chuyên tâm, chú tâm, quán *Sự Bất Tịnh* (sự ô trược của cơ thể).”

“Này các thầy tỳ kheo, trong chúng tỳ kheo này có những tỳ kheo sống chuyên tâm, chú tâm, quán *Vô Thường Tướng* (quán về vô thường).”

“Này các thầy tỳ kheo, trong chúng tỳ kheo này có những tỳ kheo sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập *Quán Niệm Hơi Thở*. Quán niệm hơi thở, này các tỳ kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, sẽ đưa

đến kết quả lớn, công đức lớn. Quán niệm hơi thở được tu tập, được làm cho sung mãn, khiến cho *Tứ Niệm Xứ* được viên mãn. Tứ niệm xứ được tu tập, được làm cho sung mãn, khiến cho *Thất Giác Chi* được viên mãn. Thất giác chi được tu tập, được làm cho sung mãn, khiến cho *Minh Giải Thoát* (trí tuệ giải thoát) được viên mãn.”

“Và này các thầy tỳ kheo, *như thế nào là tu tập phép quán niệm hơi thở?* Như thế nào là làm cho sung mãn? Như thế nào là quả lớn, công đức lớn? Ở đây, này các thầy tỳ kheo, vị tỳ kheo đi đến khu rừng, gốc cây, hay ngôi nhà trống và ngôi xếp bằng, lưng thẳng và trú niệm trước mặt. Chánh niệm vị ấy thờ vô; chánh niệm vị ấy thờ ra. Thờ vô dài, vị ấy biết: “Tôi thờ vô dài.” Hay thờ ra dài, vị ấy biết: “Tôi thờ ra dài.” Hay thờ vô ngắn vị ấy biết: “Tôi thờ vô ngắn.” Hay thờ ra ngắn, vị ấy biết: “Tôi thờ ra ngắn.” “Cảm giác toàn hơi thở, tôi sẽ thờ vô,” vị ấy tập. “Cảm giác toàn hơi thở, tôi sẽ thờ ra,” vị ấy tập. “An tịnh thân hành (cố gắng theo dõi hơi thở khi nó trở nên vi tế), tôi sẽ thờ vô,” vị ấy tập. “An tịnh thân hành, tôi sẽ thờ ra,” vị ấy tập. “Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thờ vô,” vị ấy tập. “Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thờ ra,” vị ấy tập. “Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thờ vô,” vị ấy tập. “Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thờ ra,” vị ấy tập. “Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thờ vô,” vị ấy tập. “Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thờ ra,” vị ấy tập. “An tịnh tâm hành, tôi sẽ thờ vô,” vị ấy tập. “An tịnh tâm hành, tôi sẽ thờ ra,” vị ấy tập. “Cảm giác về tâm, tôi sẽ

thở vô,” vị ấy tập. “Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra,” vị ấy tập. “Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô,” vị ấy tập. “Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra,” vị ấy tập. “Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô,” vị ấy tập. “Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra,” vị ấy tập. “Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô,” vị ấy tập. “Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra,” vị ấy tập. “Quán vô thường, tôi sẽ thở vô,” vị ấy tập. “Quán vô thường, tôi sẽ thở ra,” vị ấy tập. “Quán ly tham, tôi sẽ thở vô,” vị ấy tập. “Quán ly tham, tôi sẽ thở ra,” vị ấy tập. “Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô,” vị ấy tập. “Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra,” vị ấy tập. “Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô,” vị ấy tập. “Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra,” vị ấy tập. Quán niệm hơi thở, này các tỳ kheo, tu tập như vậy, làm cho sung mãn như vậy được công đức lớn.”

“Và này các tỳ kheo, *như thế nào là quán niệm hơi thở được tu tập, làm cho sung mãn khiến Tứ Niệm Xứ được viên mãn?*”

“Khi nào, này các tỳ kheo, tỳ kheo thở vô dài, vị ấy biết: “Tôi thở vô dài.”...” Tôi thở vô ngắn... “An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô,” vị ấy tập. “An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra,” vị ấy tập. “Trong khi tùy quán thân trên thân, vị tỳ kheo an trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.”

“Khi nào, này các tỳ kheo, vị tỳ kheo nghĩ: “Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô,” vị ấy tập. “Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra,” vị ấy tập... “Trong khi tùy quán thọ trên thọ, vị tỳ kheo an trú, nhiệt tâm, tỉnh giác,

chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.”

“Khi nào, này các tỳ kheo, vị tỳ kheo nghĩ: “Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô,” vị ấy tập. “Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra,” vị ấy tập... “Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô,” vị ấy tập. “Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra,” vị ấy tập. “Trong khi tùy quán tâm trên tâm, vị tỳ kheo an trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Này các tỳ kheo, sự tu tập quán niệm hơi thở không thể đến với kẻ thất niệm, không có tỉnh giác”

“Khi nào, này các tỳ kheo, vị tỳ kheo nghĩ: “Quán vô thường, tôi sẽ thở vô,” vị ấy tập. “Quán vô thường, tôi sẽ thở ra,” vị ấy tập... “Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô,” vị ấy tập. “Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra,” vị ấy tập. “Trong khi tùy quán pháp trên các pháp, vị tỳ kheo an trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Vị ấy do đoạn trừ tham ưu, sau khi thấy với trí huệ, khéo léo nhìn sự vật với niệm xả ly”

“Quán niệm hơi thở được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy khiến cho Tứ Niệm Xứ được viên mãn.”

“Và này các tỳ kheo, *như thế nào là Tứ Niệm Xứ được tu tập, làm cho sung mãn khiến Thất Giác Chi được viên mãn?*”

“Này các tỳ kheo, trong khi quán thân trên thân, quán thọ trên thọ, quán tâm trên tâm, quán pháp trên pháp, vị tỳ kheo an trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh

niệm để chế ngự mọi tham ưu ở đời, lúc đó niệm không hôn mê của vị đó được an trú. Trong khi niệm không hôn mê được an trú, này các tỳ kheo, *niệm giác chi* được bắt đầu khởi lên với vị tỳ kheo và lúc đó vị tỳ kheo tu tập niệm giác chi. Trong khi ấy niệm giác chi được vị tỳ kheo tu tập đi đến viên mãn.”

“Này các tỳ kheo, trong khi an trú với chánh niệm như vậy, vị tỳ kheo với trí huệ suy tư, tư duy, thâm sát pháp ấy, *trạch pháp giác chi* được bắt đầu khởi lên với vị tỳ kheo và lúc đó vị tỳ kheo tu tập trạch pháp giác chi. Trong khi ấy trạch pháp giác chi được vị tỳ kheo tu tập đi đến viên mãn.”

“Này các tỳ kheo, trong khi với trí huệ suy tư, tư duy, thâm sát pháp ấy, sự tinh tấn không thụ động bắt đầu có mặt và lúc đó *tinh tấn giác chi* được bắt đầu khởi lên nơi vị tỳ kheo. Trong khi ấy vị tỳ kheo tu tập tinh tấn giác chi và tinh tấn giác chi được vị tỳ kheo tu tập đi đến viên mãn.”

“Hỷ không liên hệ đến vật chất được khởi lên nơi vị tỳ kheo tinh tấn tinh cần. Này các tỳ kheo, trong khi hỷ khởi lên, *hỷ giác chi* được bắt đầu sanh khởi nơi vị tỳ kheo. Trong lúc đó vị ấy tu tập hỷ giác chi và hỷ giác chi được vị tỳ kheo tu tập đi đến viên mãn.”

“Thân của vị tỳ kheo được tâm hoan hỷ trở thành khinh an và tâm cũng được khinh an. Trong khi ấy *khinh an giác chi* bắt đầu khởi lên nơi vị tỳ kheo.

Lúc đó vị ấy tu tập khinh an giác chi và khinh an giác chi được vị tỳ kheo tu tập đi đến viên mãn.”

“Một vị có thân khinh an, an lạc, tâm vị ấy được định tĩnh. Nay các thầy tỳ kheo, trong khi vị ấy có thân khinh an, an lạc, tâm vị ấy được định tĩnh, *định giác chi* bắt đầu khởi lên nơi vị tỳ kheo. Lúc ấy vị tỳ kheo tu tập định giác chi và định giác chi được vị tỳ kheo tu tập đi đến viên mãn.”

“Vị ấy với tâm định tĩnh như vậy, khéo nhìn sự vật với niệm xả ly. Nay các thầy tỳ kheo, trong khi với tâm định tĩnh như vậy và khéo nhìn sự vật với niệm xả ly, *xả giác chi* bắt đầu khởi lên nơi vị tỳ kheo. Lúc ấy vị tỳ kheo tu tập xả giác chi và xả giác chi được vị tỳ kheo tu tập đi đến viên mãn.”

“Và này các thầy tỳ kheo, *Thất Giác Chi được tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào khiến cho Minh Giải Thoát được viên mãn?* Ở đây này các tỳ kheo, vị tỳ kheo tu tập niệm giác chi, trạch pháp giác chi, tinh tấn giác chi, hỷ giác chi, khinh an giác chi, định giác chi, xả giác chi, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến diệt, hướng đến xả ly. Nay các tỳ kheo, thất giác chi được tu tập như vậy khiến cho minh giải thoát được viên mãn.”

Đức Thế Tôn thuyết giảng như vậy và các tỳ kheo hoan hỉ tín thọ lời dạy của Đức Thế Tôn.

Kinh Niệm Xứ

Như vậy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở xứ Kuru, Kammassadhamma là đô thị của xứ Kuru. Thế Tôn gọi các Tỳ Kheo: “Này các Tỳ Kheo.” Các Tỳ kheo vâng đáp Thế Tôn: “Bạch Thế Tôn.” Thế Tôn thuyết như sau:

“Này các Tỳ Kheo, đây là con đường độc nhất, đưa đến sự thanh tịnh cho chúng sanh,, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Bốn Niệm Xứ.”

“Thế nào là bốn? Này các Tỳ Kheo, ở đây Tỳ kheo sống quán thân trên thân, tinh cần, tinh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán thọ trên thọ, tinh cần, tinh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán tâm trên tâm, tinh cần, tinh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán pháp trên pháp, tinh cần, tinh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.”

“Và này các Tỳ kheo, *thế nào là Tỳ Kheo sống quán thân trên thân?* Này các Tỳ Kheo, ở đây Tỳ Kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đến ngôi nhà trống, và ngồi xếp bằng, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt. Tỉnh giác vị ấy thở vô, tỉnh giác vị ấy thở ra. Thở vô dài, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở vô dài”; hay thở ra dài, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở ra dài”.

Hay thở vô ngấn, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở vô ngấn”; hay thở ra ngấn, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở ra ngấn”. “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập; “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. “An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập; “An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập.”

“Này các Tỳ Kheo, như người thợ quay thiện xảo hay học trò người thợ quay khi quay dài, tuệ tri rằng: “Tôi quay dài” hay khi quay ngắn, tuệ tri rằng: “Tôi quay ngắn.” Cũng vậy, này các Tỳ kheo, Tỳ Kheo thở vô dài, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở vô dài”; hay thở ra dài, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở ra dài”. Hay thở vô ngấn, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở vô ngấn”; hay thở ra ngấn, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở ra ngấn”. “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập; “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. “An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập; “An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập.”

“Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vật gì trên đời. Này các Tỳ kheo, như vậy Tỳ Kheo sống quán thân trên thân.”

“Lại nữa, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo đi, tuệ tri rằng: “Tôi đi”, hay đứng, tuệ tri rằng: “Tôi đứng”, hay ngồi, tuệ tri rằng: “Tôi ngồi”, hay nằm, tuệ tri rằng: “Tôi nằm.” Thân thể được sử dụng như thế nào, vị ấy tuệ tri thân như thế ấy.

“Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vật gì trên đời. Này các Tỳ kheo, như vậy Tỳ Kheo sống quán thân trên thân.”

“Lại nữa, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo khi bước tới bước lui, biết rõ việc mình đang làm. Khi ngó tới ngó lui, biết rõ việc mình đang làm. Khi co tay, duỗi tay, biết rõ việc mình đang làm. Khi mang áo Tăng Già Lê (Sanghati), mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm. Khi ăn, uống, nhai, nếm, biết rõ việc mình đang làm. Khi đi đại tiện, tiểu tiện, biết rõ việc mình đang làm. Khi đi, đứng, ngồi, nằm, ngủ, thức, nói, im lặng, biết rõ việc mình đang làm.

“Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân; hay vị ấy sống quán

tánh sanh khởi trên thân; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vật gì trên đời. Nay các Tỳ kheo, như vậy Tỳ Kheo sống quán thân trên thân.”

“Lại nữa, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên từ đỉnh tóc trở xuống, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt. Trong thân này, đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột già, ruột non, đồ trong bao tử, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, nước nhờn, nước miếng, nước mũi, nước ở khớp xương, và nước tiểu.”

“Này các Tỳ Kheo, cũng như một bao hai đầu hở đựng đầy các loại hạt như gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, gạo. Một người có mắt đỏ các hạt ấy ra và quán sát: “Đây là hạt gạo, đây là hạt lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu lớn, đây là mè, đây là gạo.” Cũng vậy, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên từ đỉnh tóc trở xuống, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt. Trong thân này, đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột già, ruột non, đồ trong bao tử, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, nước nhờn, nước miếng, nước mũi, nước ở khớp

xương, và nước tiêu.”

“Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vật gì trên đời. Nay các Tỳ kheo, như vậy Tỳ Kheo sống quán thân trên thân.”

“Lại nữa, nay các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo quán sát thân này về vị trí các giới và sự sắp đặt các giới: “Trong thân này, có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại.” Nay các Tỳ Kheo, như người đồ tể thiện xảo hay học trò người đồ tể giết một con bò, ngồi cắt chia từng thân phần tại ngã tư đường. Cũng vậy, nay các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo quán sát thân này về vị trí các giới và sự sắp đặt các giới: “Trong thân này, có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại.”

“Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp

trước vật gì trên đời. Này các Tỳ kheo, như vậy Tỳ Kheo sống quán thân trên thân.”

“Lại nữa, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh đen lại, nát thối ra. Tỳ kheo quán thân ấy như sau: “Thân này tánh chất là như vậy, bản chất là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy.”

“Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vật gì trên đời. Này các Tỳ kheo, như vậy Tỳ Kheo sống quán thân trên thân.”

“Lại nữa, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa bị các loài quạ ăn, hay bị các loài điều hâu ăn, hay bị các loài chim kên kên ăn, hay bị các loài chó ăn, hay bị các loài giả căn ăn, hay bị các loài côn trùng ăn. Tỳ kheo quán thân ấy như sau: “Thân này tánh chất là như vậy, bản chất là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy.”

“Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân

trên cả nội thân, ngoại thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vật gì trên đời. Nay các Tỳ kheo, như vậy Tỳ Kheo sống quán thân trên thân.”

“Lại nữa, nay các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa với các bộ xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại... với các bộ xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại... với các bộ xương không còn dính thịt, dính máu, còn được các đường gân cột lại, chỉ có xương không dính lại với nhau, rải rác chỗ này, chỗ kia.” Ở đây là xương tay, ở đây là xương chân, ở đây là xương ống, ở đây là xương bắp vế, ở đây là xương hông, ở đây là xương sống, ở đây là xương đầu. Tỳ kheo quán thân ấy như sau: “Thân này tánh chất là như vậy, bản chất là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy.”

“Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm

như vậy với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vật gì trên đời. Này các Tỳ kheo, như vậy Tỳ Kheo sống quán thân trên thân.”

“Lại nữa, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc...chỉ còn một đồng xương lâu hơn ba năm...chỉ còn là xương thối trở thành bột. Tỳ kheo quán thân ấy như sau: “Thân này tánh chất là như vậy, bản chất là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy.”

“Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vật gì trên đời. Này các Tỳ kheo, như vậy Tỳ Kheo sống quán thân trên thân.”

“Và này các Tỳ kheo, *thế nào là Tỳ Kheo sống quán thọ trên thọ?* Này các Tỳ Kheo, ở đây Tỳ Kheo khi cảm giác lạc thọ, vị ấy tuệ tri: “Tôi cảm giác lạc thọ”; khi cảm giác khổ thọ, vị ấy tuệ tri: “Tôi cảm giác khổ thọ”; khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ, vị ấy tuệ tri: “Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ”; hay khi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất, vị ấy

tuệ tri: “Tôi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất”; hay khi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất, vị ấy tuệ tri: “Tôi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất”; hay khi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất, vị ấy tuệ tri: “Tôi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất”; hay khi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất, vị ấy tuệ tri: “Tôi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất”; hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất, vị ấy tuệ tri: “Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất”; hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất, vị ấy tuệ tri: “Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất.”

“Như vậy, vị ấy sống quán thọ trên các nội thọ hay sống quán thọ trên các ngoại thọ; hay sống quán thọ trên các nội thọ, ngoại thọ; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các thọ; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên các thọ; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên các thọ. “Có thọ đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vật gì trên đời. Nay các Tỳ kheo, như vậy Tỳ Kheo sống quán thọ trên thọ.”

“Và nay các Tỳ kheo, *thế nào là Tỳ Kheo sống quán tâm trên tâm?* Nay các Tỳ Kheo, ở đây Tỳ Kheo, khi tâm có tham, tuệ tri: “Tâm có tham”; hay khi tâm không tham, tuệ tri: “Tâm không tham”; hay khi tâm có sân, tuệ tri: “Tâm có sân”; hay khi tâm không sân, tuệ tri: “Tâm không sân”; hay khi tâm có si, tuệ tri: “Tâm có si”; hay khi tâm không si,

tuệ tri: “Tâm không si”; hay khi tâm thâm nhiếp, tuệ tri: “Tâm được thâm nhiếp”; hay khi tâm tán loạn, tuệ tri: “Tâm bị tán loạn”; hay khi tâm quảng đại, tuệ tri: “Tâm được quảng đại”; hay khi tâm không quảng đại, tuệ tri: “Tâm không được quảng đại”; hay khi tâm hữu hạn, tuệ tri: “Tâm hữu hạn”; hay khi tâm vô thượng, tuệ tri: “Tâm vô thượng”; hay khi tâm có định, tuệ tri: “Tâm có định”; hay khi tâm không định, tuệ tri: “Tâm không định”; hay khi tâm giải thoát, tuệ tri: “Tâm có giải thoát”; hay khi tâm không giải thoát, tuệ tri: “Tâm không có giải thoát”.

“Nhu vậy, vị ấy sống quán tâm trên nội tâm hay sống quán tâm trên ngoại tâm; hay sống quán tâm trên nội tâm, ngoại tâm; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên tâm; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên tâm; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên tâm. “Có tâm đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vật gì trên đời. Này các Tỳ kheo, như vậy Tỳ Kheo sống quán tâm trên tâm.”

“Và này các Tỳ kheo, *thế nào là Tỳ Kheo sống quán pháp trên các pháp?* Này các Tỳ Kheo, ở đây Tỳ Kheo sống *quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái* (chướng ngại). “Và này các Tỳ kheo, *thế nào là Tỳ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái?* Này các Tỳ Kheo, ở đây Tỳ Kheo, khi nội tâm có *ái dục*, tuệ tri: “Nội tâm có ái

dục”; hay khi nội tâm không có ái dục, tuệ tri: “Nội tâm không có ái dục”. Và với ái dục chưa sanh khởi nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với ái dục đã sanh được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với ái dục đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có *sân hận*, tuệ tri: “Nội tâm có sân hận”; hay khi nội tâm không có sân hận, tuệ tri: “Nội tâm không có sân hận”. Và với sân hận chưa sanh khởi nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với sân hận đã sanh được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với sân hận đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có *hôn trầm thụy miên* (trì trệ, buồn ngủ), tuệ tri: “Nội tâm có hôn trầm thụy miên”; hay khi nội tâm không có hôn trầm thụy miên, tuệ tri: “Nội tâm không có hôn trầm thụy miên”. Và với hôn trầm thụy miên chưa sanh khởi nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với hôn trầm thụy miên đã sanh được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với hôn trầm thụy miên đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có *trạo hối* (chao động và hối tiếc), tuệ tri: “Nội tâm có trạo hối”; hay khi nội tâm không có trạo hối, tuệ tri: “Nội tâm không có trạo hối”; Và với trạo hối chưa sanh khởi nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với trạo hối đã sanh được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với trạo hối đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có *hoài nghi*, tuệ

tri rằng: “Nội tâm có hoài nghi”; hay khi nội tâm không có hoài nghi, tuệ tri: “Nội tâm không có hoài nghi”. Và với hoài nghi chưa sanh khởi nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với hoài nghi đã sanh được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với hoài nghi đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

“Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. “Có các pháp ở đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vật gì trên đời. Nay các Tỳ kheo, như vậy Tỳ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái.”

“Lại nữa này các Tỳ kheo, Tỳ Kheo sống *quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn*. Và này các Tỳ kheo, thế nào là Tỳ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn?” Nay các Tỳ Kheo, ở đây Tỳ Kheo suy tư: “Đây là sắc, đây là sắc tập (nguồn gốc của sắc), đây là sắc diệt (sự chấm dứt của sắc). Đây là thọ, đây là thọ tập, đây là thọ diệt. Đây là tưởng, đây là tưởng tập, đây là tưởng diệt. Đây là hành, đây là hành tập, đây là hành diệt. Đây là thức, đây là thức tập, đây là thức diệt.”

“Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. “Có các pháp ở đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vật gì trên đời. Nay các Tỳ kheo, như vậy Tỳ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn.”

“Lại nữa này các Tỳ kheo, Tỳ Kheo *sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ*. “Và này các Tỳ kheo, thế nào là Tỳ Kheo sống quán pháp trên pháp đối với sáu nội ngoại xứ? Nay các Tỳ Kheo, ở đây Tỳ Kheo tuệ tri con mắt và tuệ tri các sắc, do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với kiết sử chưa sanh khởi nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với kiết sử đã sanh được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy. Tỳ Kheo tuệ tri tai và tuệ tri tiếng, do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với kiết sử chưa sanh khởi nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với kiết sử đã sanh được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với kiết sử đã được đoạn diệt tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy. Tỳ Kheo tuệ tri mũi và tuệ tri các hương, do duyên hai pháp này, kiết sử sanh

khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với kiết sử chưa sanh khởi nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với kiết sử đã sanh được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy. Tỳ Kheo tuệ tri lười và tuệ tri các vị, do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với kiết sử chưa sanh khởi nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với kiết sử đã sanh được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy. Tỳ Kheo tuệ tri thân và tuệ tri các xúc, do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với kiết sử chưa sanh khởi nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với kiết sử đã sanh được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy. Tỳ Kheo tuệ tri ý và tuệ tri các pháp, do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với kiết sử chưa sanh khởi nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với kiết sử đã sanh được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

“Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. “Có các pháp ở

đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vật gì trên đời. Nay các Tỳ kheo, như vậy Tỳ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ.”

“Lại nữa này các Tỳ kheo, Tỳ Kheo *sống quán pháp trên pháp đối với Thất Giác Chi*. “Và này các Tỳ kheo, thế nào là Tỳ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Thất giác chi? Nay các Tỳ Kheo, ở đây Tỳ Kheo, nội tâm có *niệm giác chi*, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm có niệm giác chi”; hay nội tâm không có niệm giác chi, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm không có niệm giác chi”. Và với niệm giác chi chưa sanh khởi nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với niệm giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có *trạch pháp giác chi*, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm có trạch pháp giác chi”; hay nội tâm không có trạch pháp giác chi, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm không có trạch pháp giác chi”. Và với trạch pháp giác chi chưa sanh khởi nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với trạch pháp giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có *tinh tấn giác chi*, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm có tinh tấn giác chi”; hay nội tâm không có tinh tấn giác chi, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm không có tinh tấn giác chi”. Và với tinh tấn giác chi chưa sanh khởi nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với tinh tấn giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như

vậy. Hay nội tâm có *hỷ giác chi*, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm có hỷ giác chi”; hay nội tâm không có hỷ giác chi, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm không có hỷ giác chi”. Và với hỷ giác chi chưa sanh khởi nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với hỷ giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có *khinh an giác chi*, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm có khinh an giác chi”; hay nội tâm không có khinh an giác chi, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm không có khinh an giác chi”. Và với khinh an giác chi chưa sanh khởi nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với khinh an giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có *định giác chi*, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm có định giác chi”; hay nội tâm không có định giác chi, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm không có định giác chi”. Và với định giác chi chưa sanh khởi nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với định giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có *xả giác chi*, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm có xả giác chi”; hay nội tâm không có xả giác chi, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm không có xả giác chi”. Và với xả giác chi chưa sanh khởi nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với xả giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.

“Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay vị ấy

sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. “Có các pháp ở đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vật gì trên đời. Nay các Tỳ kheo, như vậy Tỳ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Thất Giác Chi.”

“Lại nữa này các Tỳ kheo, Tỳ Kheo *sống quán pháp trên các pháp đối với Tứ Diệu Đế*. “Và này các Tỳ kheo, thế nào là Tỳ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Tứ Diệu Đế? Nay các Tỳ Kheo, ở đây Tỳ Kheo như thật tuệ tri rằng: “Đây là khổ”; như thật tuệ tri rằng: “Đây là khổ tập”; như thật tuệ tri rằng: “Đây là khổ diệt”; như thật tuệ tri rằng: “Đây là con đường đưa đến sự khổ diệt”.

“Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. “Có các pháp ở đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vật gì trên đời. Nay các Tỳ kheo, như vậy Tỳ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Tứ Diệu Đế.”

“Này các Tỳ Kheo, vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này như vậy trong bảy năm, vị ấy có thể chứng một

trong hai quả sau đây: Một là chứng chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y (một ít ái dục), chứng quả Bất Hoàn. Nay các Tỳ Kheo, không cần gì đến bảy năm, vị nào tu tập Tứ Niệm Xứ này như vậy trong sáu năm, trong năm năm, trong bốn năm, trong ba năm, trong hai năm, trong một năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất Hoàn. Nay các Tỳ Kheo, không cần gì đến một năm, vị nào tu tập Tứ Niệm Xứ này như vậy trong bảy tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất Hoàn. Nay các Tỳ Kheo, không cần gì đến bảy tháng, vị nào tu tập Tứ Niệm Xứ này như vậy trong sáu tháng, trong năm tháng, trong bốn tháng, trong ba tháng, trong hai tháng, trong một tháng, trong nửa tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất Hoàn. Nay các Tỳ Kheo, không cần gì đến nửa tháng, vị nào tu tập Tứ Niệm Xứ này như vậy trong bảy ngày, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất Hoàn.

“Này các Tỳ Kheo, đây là con đường độc nhất, đưa đến sự thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Bốn Niệm Xứ.”

Thế Tôn thuyết giảng như thế. Các Tỳ Kheo ấy
hoan hỷ tín thọ lời dạy của Thế Tôn.

Kinh Cà y Ruộng

Như vậy tôi nghe:

Một thời Thế Tôn ở giữa dân chúng Magadha trên núi Nam Sơn, tại làng Bà-la-môn tên Ekanālā. Lúc bấy giờ là thời gian gieo mạ và Bà-la-môn Kasi Bhāradvāja sắp đặt sẵn sàng khoảng năm trăm lưỡi cày. Rồi Thế Tôn vào buổi sáng đắp y, cầm y bát, đi đến nông trường của Bà-la-môn Kasi Bhāradvāja. Lúc bấy giờ, Bà-la-môn Kasi Bhāradvāja đang phân phát đồ ăn. Thế Tôn đi đến chỗ phân phát đồ ăn, rồi đứng một bên.

Bà-la-môn Kasi Bhāradvāja thấy Thế Tôn đang đứng một bên để khát thực bèn nói với Thế Tôn:

“Này Sa-môn, tôi cày và tôi gieo mạ; sau khi cày và gieo mạ, tôi ăn. Này Sa-môn, ông có cày và gieo mạ không; sau khi cày và gieo mạ, ông ăn?”

“Này Bà-la-môn, ta cũng có cày và gieo mạ. Sau khi cày và gieo mạ, ta ăn.”

“Nhưng chúng tôi không thấy cái ách, cái cày, cái lưỡi cày, cái gậy đâm, hay các con bò đực của Tôn Giả Gotama. Tuy vậy, Tôn giả Gotama lại nói như sau: Này Bà-la-môn, ta cũng có cày và gieo mạ. Sau khi cày và gieo mạ, ta ăn.”

Rồi Bà-la-môn Kasi Bhāradvāja nói lên bài kệ

với Thế Tôn:

*Ông nói là nông phu,
Ta không thấy ông cày,
Người nông phu được hỏi,
Hãy lên tiếng trả lời,
Sao chúng tôi biết được,
Ông thật sự có cày?*

Thế Tôn:

*Lòng tin là hạt giống,
Khổ công là mưa móc
Trí tuệ đối với ta,
Là cày và ách mang,
Tàm quý là cán cày,
Ý căn là dây cột,
Chánh niệm đối với ta,
Là lưỡi cày, gậy đâm.*

*Thân hành được hộ trì,
Khẩu hành được hộ trì,
Đối với các món ăn,
Bụng ta dùng vừa phải,
Ta nhỏ lên tà vạy,
Với chơn lý sự thật,
Hoan hỷ trong Niết-bàn
Là giải thoát của ta.*

*Tinh tấn đối với ta,
Là khả năng mang ách,*

*Đưa ta tiến dần đến,
An ổn khỏi ách nạn,
Đi đến không trở lui,
Chỗ ta đi, không sâu.*

*Như vậy, cày ruộng này,
Đưa đến quả bất tử,
Sau khi cày cày này,
Mọi đau khổ được thoát.*

Hãy ăn, Tôn giả Gotama, Tôn giả Gotama quả thật là người nông phu. Tôn giả Gotama cày, sự cày đưa đến quả bất tử.

Thế Tôn:

*Ta không có hưởng thọ,
Vì tụng hát kệ chú
Thường pháp không phải vậy,
Đối vị có tri kiến.*

*Chư Phật đã loại bỏ,
Tụng hát các kệ chú,
Chon thật đối với Pháp,
Sở hành là như vậy.*

*Bậc Đại Sĩ vẹn toàn,
Cúng dường phải khác biệt,*

*Đoạn tận các lậu hoặc,
Trao hỏi được lắng dịu,
Với những bậc như vậy,
Com nước phải cúng dường.
Thật chính là phước điền,
Cho những ai cầu phước.*

Được nghe nói vậy, Bà-la-môn Kasi Bhāradvājam
bạch Thế Tôn:

“Thật vi diệu thay, Tôn giả Gotama! Thật vi diệu
thay, Tôn giả Gotama! Tôn giả Gotama như người
dụng đứng lại những gì bị quăng ngã xuống, phơi
bày ra những gì bị che kín, chỉ đường cho kẻ lạc
hướng, đem đèn sáng vào trong bóng tối cho người
có mắt có thể thấy sắc. Cũng vậy, Chánh Pháp đã
được Tôn giả Gotama dùng nhiều phương tiện trình
bày, giải thích. Vậy nay con xin quy y Tôn giả
Gotama, quy y Pháp và quy y Tỳ-kheo Tăng. Mong
Tôn giả Gotama nhận con làm đệ tử, từ nay cho đến
mạng chung, con trọn đời quy ngưỡng!”

Kinh Tịnh Thủy

Nhân duyên ở Sāvatti.

Lúc bấy giờ, Bà-la-môn Sangāra trú ở Sāvatti là nhà tịnh thủy hành, tin tưởng nhờ nước được thanh tịnh, sáng chiều theo hạnh xuống đê để tắm cho thanh tịnh.

Rồi Tôn giả Ananda vào buổi sáng đắp y, cầm y bát, đi vào Savatti để khát thực. Khát thực xong, sau bữa ăn, trên con đường đi khát thực trở về, Tôn giả đi đến Thế Tôn. Sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên.

Tôn giả Ananda bạch Thế Tôn:

“Ở đây, bạch Thế Tôn, Bà-la-môn Sangāra trú ở Savatti là nhà tịnh thủy hành, tin tưởng nhờ nước được thanh tịnh, sáng chiều theo hạnh xuống đê để tắm cho thanh tịnh. Lành thay, bạch Thế Tôn, nếu Thế Tôn vì lòng từ mẫn đi đến trú xứ của Bà-la-môn Sangāra.” Thế Tôn im lặng nhận lời.

Rồi Thế Tôn vào buổi sáng đắp y, cầm y bát, đi đến trú xứ của Bà-la-môn Sangāra; sau khi đến, ngồi xuống trên chỗ đã soạn sẵn. Rồi Bà-la-môn Sangāra đi đến Thế tôn; sau khi đến, nói lên với

Thế Tôn những lời chào đón hỏi thăm. Sau khi nói lên những lời chào đón hỏi thăm thân hữu, liền ngồi xuống một bên.

Thế Tôn nói với Bà-la-môn Sangārava đang ngồi một bên:

“Có đúng sự thật chẳng, này Bà-la-môn, ông là nhà tịnh thủy hành, tin tưởng nhờ nước được thanh tịnh, sáng chiều theo hạnh xuống đê để tắm cho thanh tịnh?”

“Thưa đúng vậy, Tôn giả Gotama.”

“Này Bà-la-môn, nhằm mục đích lợi ích gì, ông là nhà tịnh thủy hành, tin tưởng nhờ nước được thanh tịnh, sáng chiều theo hạnh xuống đê để tắm cho thanh tịnh?”

“Ồ đây, Tôn giả Gotama, ban ngày tôi làm ác nghiệp gì, buổi chiều tôi tắm để gội sạch ác nghiệp ấy; buổi tối tôi làm ác nghiệp gì, buổi sáng hôm sau tôi tắm để gội sạch ác nghiệp ấy. Tôn giả Gotama, do nhằm mục đích như vậy, tôi là nhà tịnh thủy hành, tin tưởng nhờ nước được thanh tịnh, sáng chiều theo hạnh xuống đê để tắm cho thanh tịnh.”

Thế Tôn:

*Chánh pháp là ao hồ,
Giới là bến nước tắm,
Không cầu ướ, trong sạch,
Được thiện hơn tán thán,
Là chỗ bậc có trí,
Thường tắm, trừ ướ tạp,*

*Khi tay chân trong sạch,
Họ qua bờ bên kia.*

Khi được nghe nói vậy, Bà-la-môn Sangārava bạch Thế Tôn:

“Thật vi diệu thay, Tôn giả Gotama! Thật vi diệu thay, Tôn giả Gotama! Tôn giả Gotama như người dựng đứng lại những gì bị quăng ngã xuống, phơi bày ra những gì bị che kín, chỉ đường cho kẻ lạc hướng, đem đèn sáng vào trong bóng tối cho người có mắt có thể thấy sắc. Cũng vậy, Chánh Pháp đã được Tôn giả Gotama dùng nhiều phương tiện trình bày, giải thích. Vậy nay con xin quy y Tôn giả Gotama, quy y Pháp và quy y Tỳ-kheo Tăng. Mong Tôn giả Gotama nhận con làm đệ tử, từ nay cho đến mạng chung, con trọn đời quy ngưỡng!”

Danh Sách Các Phật Tử Hùn Phước Ân Tông

- Canada: Đào Hữu Phan, Nguyễn Thanh Mai
- France: Ananda Nguyễn, Nguyễn Tri Tường, Nguyễn Ngọc Điệp-Candasobha
- Hòa thượng Kim Triệu

Sư Cô: Viên Thành, Linh Quả

Bạch Kim Hoa. Bùi thị Hớn. Bùi Hoài Thanh-
Cao thị Cúc Weirich. Cao văn Chí- Châu Thanh
Quang. Diệu Hạnh. Diệu Xuân. Dương Bạch
Nhật. GD Đặng Minh Tâm. Đoàn Tri. Đặng
Trần Phương. Đào Trọng Hưng. Đào Trọng
Hiệp. Đỗ Đình Lộc. Đỗ Ngọc Báu. Đồng Trúc-
Trương thị Thê. Diễm My-Trà My. Giang thị
Đào. Hà Thái. Hà Phạm. Hồ thị Dung. Hứa Quế
Lan. Huỳnh Thanh Xuân-Huỳnh Thanh Sơn.
Huỳnh Thanh Xuân. Huỳnh Thông-Lữ Mỹ.
Huỳnh Chung Thủy. Lê Thanh Hồng, Lê thị
Hưng-Lam Linh Huệ. GD Nguyễn Phạm Thanh
Xuân. Nguyễn Ngọc Minh. GD Nguyễn thị
Ký. Nguyễn Hồng. Nguyễn Khiêm. Nguyễn

Quy-Hiền. Nguyễn Tri-Thủy. Nguyễn Trâm.
Nguyễn Tú Anh. Nguyễn Thi. Phạm thị Vinh.
Phạm Hoàng. Phạm Kevin. Phạm Hạnh. Phạm
Tố Anh, Phú Điệp, Phạm Phú Luyện. Phùng thị
Thảo. Nguyễn Hương-Hoàng, Phan Liên. Marie
Louise Phan. Phạm Ngọc Thạch. Quách Ngọc
Đông. Quách Anh Hoa. Quảng Tín. Trần Bạch
Tiết. Trần Du. GD Trần Cẩm Châu. Trần Cẩm
Lan. Trần Cẩm Mỹ. Trần Quốc Cường. Trần
Quốc Định. Trần Võ Dạ. Trần Đình Kham.
Trần Minh Lợi. Trần Sâm. Trang Dương-Tạ
Thành. Trương Điền. Trương Kim. Trần Ngọc
Tân. Tôn Thất Đào. Trần Nam-Vương Hiền.
Trương Lệ Anh. Từ Nguyên Xuân. Từ Mai Anh.
Từ Duy. Võ thị Nở. Vũ Bạch Tuyết. Vũ Hằng
– Hiếu. Vương Loan. Vương Minh Thu. Võ văn
Nhường. Wendy-Thúy.

Hồi Hương Công Đức

Nguyện cho tất cả chúng sanh
Cùng chia trọn vẹn phước lành hôm nay
Nguyện cho tất cả từ đây
Luôn luôn an lạc, duyên may mọi miền.

Nguyện cho chư vị Long, Thiên
Trên trời dưới đất oai thiêng phép màu
Cùng chia công đức đầy sâu
Hộ trì Chánh Pháp bền lâu muôn đời

Các Sách Đã Được Như Lai Thiền Viện Ấn Tông

1. Chẳng Có Ai Cả
2. Chánh Niệm, Giải Thoát và Bồ Tát Đạo
3. Con Đường Hạnh Phúc
4. Courses On the Foundations of Buddhist Culture, Beginning Level
5. Courses On the Foundations of Buddhist Culture, Intermediate Level
6. Đại Niệm Xứ
7. Destroy The Five Aggregates
8. Đoạn Trừ Lậu Hoặc
9. Đức Phật Đã Dạy Những Gì
10. Kinh Lời Vàng
11. Lời Dạy Thiên Thu
12. Mặt Hồ Tĩnh Lặng
13. Meditation Lectures
14. Ngay Trong Kiếp Sống Đây
15. Niệm Rải Tâm Từ
16. Pháp Hành đưa Đến Bình An
17. Settling Back Into The Moment
18. Silavanta Sutta
19. Sống Trong Hiện Tại
20. Suy Niệm Về Hiện Tượng Chết

