

SỐ 13

## KINH TRƯỜNG A-HÀM THẬP BẢO PHÁP

*Hán dịch: Đồi Hậu Hán, Tam tạng Pháp sư An Thế Cao.*

*người nước An Tức.*

### QUYỂN I

Nghe như vậy:

Đức Phật ngự trong rừng cây của thái tử Kỳ-đà, vườn Cấp cô độc, thuộc nước Xá-vệ. Khi ấy Tôn giả Xá-lợi-phất nói:

–Thỉnh các vị Tỳ-kheo nghe giảng nói pháp mà phần trước, phần giữa, phần sau đều tốt đẹp, có trí tuệ, có thiện xảo, đầy đủ thanh tịnh từ đầu đến cuối, nói để người tu hành cùng nghe, tuần tự từ một pháp tăng đến mười pháp. Các vị nên hướng tâm và để ý.

Nghe Tôn giả Xá-lợi-phất nói như vậy, các vị Tỳ-kheo đều hướng về Tôn giả thưa:

–Xin nguyện muốn nghe.

Tôn giả Xá-lợi-phất nói:

–Tiện đây tôi sẽ nói tuần tự từ một pháp tăng lên cho đến mười pháp, tất cả gom thành một pháp vô vi. Người tu hành, từ đây tất cả khổ não đều được xa lìa, tiêu diệt:

–Một pháp thứ nhất là hành giả hoàn thành pháp vô vi, chỉ cần giữ vững để tu hành.

–Một pháp thứ hai là tư duy, ý không lìa thân.

–Một pháp thứ ba là cần biết việc thô, tế của thế gian.

- Một pháp thứ tư là cần bỏ tâm kiêu mạn.
- Một pháp thứ năm là cần để ý vào một pháp quán (cho tự mình).
- Một pháp thứ sáu là theo nhiều pháp quán (cho tự mình).
- Một pháp thứ bảy là khó chịu về cảm thọ, không nên đình chỉ tập định.
- Một pháp thứ tám là đã thành tựu việc khiến ý đình chỉ.
- Một pháp thứ chín là nên biết tất cả con người đều nương ở món ăn.
- Một pháp thứ mười là nên chứng đắc, khiến cho tâm ý hết nghi ngờ.

Đó là mười pháp của người tu hành, không trái, không khác, có xét kỹ, không mê lầm, không điên đảo, là như người cầm đèn tuệ, tùy ý quán sát.

- Hai pháp thứ nhất là người tu hành đã đến vô vi, nên có tâm ý cũng tự niệm.
- Hai pháp thứ hai là tăng thêm thực hành chỉ - quán.
- Hai pháp thứ ba là nên biết danh và tự.
- Hai pháp thứ tư là nên bỏ si và ái của thế gian.
- Hai pháp thứ năm là nên từ bỏ không biết hổ, không biết thẹn.
- Hai pháp thứ sáu là khó định hai pháp: không nên và nên như vậy.
- Hai pháp thứ bảy là nên biết–nên không biết như vậy.
- Hai pháp thứ tám là nên mong cầu chấm dứt sanh–không còn sanh ra nữa.
- Hai pháp thứ chín là nên biết con người do nhân duyên gì mà chịu khổ trên thế gian, cũng nên biết do nhân duyên gì mà vượt khỏi thế gian.
- Hai pháp thứ mười là nên tự mình chứng được trí tuệ và cũng được giải thoát.

Đó là hai mươi pháp của người tu hành, không trái, không khác, có chứng đắc, không mê lầm, không điên đảo, như người cầm đèn tuệ tùy ý quán sát.

- Ba pháp thứ nhất là người tu hành đến vô vi, trong mọi sự việc đều có trí tuệ, cũng ưa nghe kinh pháp, cũng nên quán pháp căn bản.
- Ba pháp thứ hai là nên tư duy: còn niệm dục; được định không

còn dục, chỉ có niệm; cũng không dục, cũng không còn niệm.

–Ba pháp thứ ba là nên biết cõi Dục, cõi Sắc và cõi Vô sắc.

–Ba pháp thứ tư là nên xả bỏ tham ái nơi cõi Dục, cõi Sắc và cõi Vô sắc.

–Ba pháp thứ năm là nên xả bỏ ba ác: ác về tham dục, ác về sân hận và ác về ngu si.

–Ba pháp thứ sáu là làm tăng trưởng: không có tham dục làm gốc; không có sân hận làm gốc; không có ngu si làm gốc.

–Ba pháp thứ bảy là khó cảm nhận: hành tướng đang định; hành tướng khi dứt định; hành tướng khi khởi định.

–Ba pháp thứ tám là nên làm ba hướng sinh hoạt: không, không nguyện và không tưởng.

–Ba pháp thứ chín là nên biết ba thọ (thống): lạc thọ, khổ thọ, không khổ không lạc cũng không khổ thọ.

–Ba pháp thứ mười là: tự chứng đắc trí tuệ; không còn phải học; vốn có từ xưa nay cũng thường trong sự sống; không có gì phải từ bỏ.

Đó là ba mươi pháp của người tu hành, không trái, không khác, có xét kỹ, không mê lầm, không điên đảo, như người cầm đèn tuệ, tùy ý quán sát.

–Bốn pháp thứ nhất là người tu hành đạt đến vô vi còn trong vòng trời người: ưa ở phần đất đã chia; nương người có trí tuệ; tự mình mong muốn chính đáng; mạng sống đời trước có căn bản.

–Bốn pháp thứ hai là tăng trưởng thực hành bốn điều dứt ý: tự quán về thân; quán xét trong ngoài thân chẳng lìa ý; biết sự vướng mắc của ý xa lìa tâm ý si mê phiền não thế gian. Thống lương (thọ) của ý pháp cũng như pháp quán xét về thân.

–Bốn pháp thứ ba là nên biết về bốn cách ăn: đoàn thực, lạc thực, niệm thực và thức thực.

–Bốn pháp thứ tư là nên bỏ bốn thứ bệnh: bệnh tham muốn, bệnh do ý chấp lẽ phải, bệnh tự nguyện răn cấm và bệnh cảm thọ nơi thân.

–Bốn pháp thứ năm là nên rõ biết bốn thứ lỗi lầm: lỗi lầm về giới, lỗi lầm về ý chấp lẽ phải, lỗi lầm về hành động, lỗi lầm về tạo nghiệp.

–Bốn pháp thứ sáu là bốn việc thành tựu nên tăng trưởng: thành tựu về giới, thành tựu về ý đứng đắn, thành tựu về hành động, thành tựu về nghiệp thiện.

–Bốn pháp thứ bảy là biết bốn đế: Khổ đế, Tập đế, Tận (diệt) đế và chịu nhận Diệt khổ đế (Đạo đế).

–Bốn pháp thứ tám là có bốn thứ thông tuệ: thông tuệ về khổ; thông tuệ về tập; thông tuệ về tận (diệt) và thông tuệ về đạo.

–Bốn pháp thứ chín là nên biết bốn tướng: biết ít; biết nhiều, không biết số lượng vì không chỗ có; không dùng thức biết nhiều; biết không có số lượng vì biết không chỗ có, nên không dùng trí để biết.

–Bốn pháp thứ mười là tự chứng: nên biết pháp thân; nên biết ý thân; nên biết pháp nhãn; nên biết pháp tuệ.

Đó là bốn mươi pháp của người tu hành, không trái, không khác, có thẩm xét, không mê lầm điên đảo, như người cầm đèn tuệ, tùy ý quan sát.

–Năm pháp thứ nhất là người tu hành đạt đến vô vi có năm cách dừng dứt tam y. Những gì là năm?

1. Người đệ tử học đạo có niềm tin căn bản, vững chắc, không ai phá hoại được.

2. Nhấn nhục là Tiên nhân, hoặc Trời, hoặc Ma, hoặc Phạm thiên, cũng như trong thế gian không có hành động che giấu, thân tâm ngay thẳng, đặt liên quan với sự chỉ dẫn của trí tuệ mà tu hành.

3. Thân ít bệnh hoạn, an lành như giữ cái bụng mà đi tới. Thân không quá lạnh, quá nóng, không có sân giận. Được như vậy mới an lòng, khiến ăn uống tiêu hóa, làm cho thân yên ổn, điều hòa, phát sanh tu hành tinh tấn.

4. Có quan tâm dùng tinh tấn làm phương tiện, chắc được pháp tốt đẹp, ý không bỏ phương tiện, đem cả sức lực tâm ý, dốc hết siêng năng, không được nửa chừng dừng nghỉ, cần thiết là phải có kết quả tu hành.

5. Người tu hành từ đó sanh khởi trí tuệ, diệt chấp mới đạt đạo. Cần yếu là không chán nản hành trì, đi thẳng vào việc diệt khổ. Đây là cách dừng dứt ý nghĩ.

–Năm pháp thứ hai là làm tăng trưởng công đức cho người tu hành, tức năm thứ định:

1. Người đệ tử hành đạo tự thân giữ được hỷ lạc, như tắm nước mát toàn thân, khiến cho khắp thân đều được hỷ lạc, từ đó tự mình giữ được niềm vui. Ví như khi người có trí tuệ tắm rửa, có đệ tử trí tuệ lo việc tắm rửa đem đồ đựng, hoặc bồn, hoặc vò, rửa bằng nước sạch, đã dùng nước sạch rửa chỗ dính cát bẩn, trong ngoài các chất dơ không còn

tan ra, do đây nước mới không bị dơ. Người hành đạo cũng như vậy, tự mình giữ được lòng thân ái, sanh vui vẻ, mát mẻ, hòa hợp, thân cận nhau, tự thân liên quan với tất cả, từ đó chính mình tự giữ được hỷ lạc. Đây là một trong năm thứ định mà người đệ tử học đạo phải thực hành đầu tiên.

2. Cũng có người đệ tử hành đạo, thân đã được định nên sanh hỷ lạc, như tắm mát toàn thân, nên khắp thân không có chỗ nào là không nhờ từ định mà được hỷ lạc. Ví như trở về lại nguồn suối của ao nước, cũng không từ trên cao mà đến, cũng không từ phía Đông, cũng không từ phía Nam, cũng không từ phía Tây, cũng không từ phía Bắc, chỉ từ suối nước mát mẻ khắp đây; vì suối nước tươi từ nguồn nước trong sáng nên nước mát lạnh không chỗ nào là không chảy đến. Người đệ tử học đạo tu hành cũng như vậy, do thân an định nên được hỷ lạc tươi mát toàn thân, toàn thân chỗ nào cũng được tươi mát, từ đây mà sanh hỷ lạc. Đây là định thứ hai trong năm thứ định mà người đệ tử học đạo phải thực hành.

3. Cũng có người đệ tử hành đạo, thân không còn đắm trước vào niềm vui của tham ái nên không liên quan đến việc thúc giục nhau, có thể khiến cho toàn thân không hỷ lạc. Ví như hoa sen sống trong nước và trưởng thành trong nước, cho đến rễ, cành và lá tất cả đều từ nước mát lạnh tươi tẩm cùng khắp. Đệ tử hành đạo thân cũng như vậy, do không ưa thích ái lạc nên thân như được tươi tẩm mát mẻ, từ đó không có ái lạc. Đây là định thứ ba trong năm thứ định mà người đệ tử học đạo phải hành theo.

4. Cũng có đệ tử hành đạo, từ thân này làm thanh tịnh được ý, đã trừ cảm thọ của thân mà thành hạnh, trong thân không có chỗ nào mà không đến từ tịnh ý và dứt trừ ý. Ví như có bốn dòng tộc, cũng như con cháu của bốn dòng tộc dùng lụa trắng dài tám, chín trượng phủ trên thân người từ đầu đến chân, chỗ nào cũng được che phủ bằng lụa trắng sạch. Như vậy đệ tử hành đạo đã hành trì để thân này được thanh tịnh ý và dứt trừ ý, khắp thân không có chỗ nào là không được phủ trùm do thanh tịnh, ý (vọng tưởng) đã được dứt trừ. Đây là định thứ tư trong năm thứ định mà người đệ tử học đạo phải hành trì.

5. Cũng có đệ tử hành đạo, quán sát rõ ràng về cảm thọ thân, đã rất tinh tường về ý niệm, tinh tường về chỗ ở, tinh tường về cảm thọ. Ví như người đứng quán sát người ngồi và người nằm. Người đệ tử học đạo hành trì cũng như vậy, biết hành tướng của cảm thọ, phải tư duy tinh

tưởng về cảm thọ, do tinh tưởng về cảm thọ nên tinh tưởng về ý niệm, tinh tưởng về sự việc và cũng tinh tưởng luôn về cảm thọ. Đây là định thứ năm trong năm thứ định, người đệ tử học đạo phải hành trì.

– Năm pháp thứ ba là nên biết năm loại:

1. Loại cảm thọ về sắc.
2. Loại cảm thọ về thống (thọ).
3. Loại cảm thọ về tưởng.
4. Loại cảm thọ về hành.
5. Loại cảm thọ về thức.

– Năm pháp thứ tư là nên bỏ năm điều ngăn che (ngũ cái):

1. Ngăn che vì ái dục.
2. Ngăn che vì sân hận.
3. Ngăn che vì ngu ngỗ.
4. Ngăn che vì vui đùa.
5. Ngăn che vì hối hận và nghi ngờ.

– Năm pháp thứ năm là nên giảm năm tâm ý đóng chặt:

1. Nếu có kẻ tu học không tin tưởng đạo.
2. Nghi không biết khiêm tốn.
3. Không cho ai có thể khá hơn, nên không chấp nhận, tâm ý như vậy nhất định đóng chặt chưa xả bỏ.
4. Không chịu nghe răn dạy về đạo pháp.

5. Cũng như có kẻ tu học trong đạo được tán thán về danh văn, là người trí, người đồng học, lại đem lời nói ác đến có ý ly gián, quấy nhiễu, xúc phạm, nếu trong đạo có người danh văn, người trí, người đồng học, đem lời nói ác đến có ý ly gián, quấy nhiễu, xúc phạm (là tâm ý đóng chặt).

Như vậy, đây là năm tâm ý đóng chặt chưa xả.

– Năm pháp thứ sáu là sẽ làm tăng trưởng cho đạo, là năm căn: tín căn, tinh tấn căn, ý (niệm) căn, định căn và tuệ căn.

– Năm pháp thứ bảy là khó khăn về cảm thọ, năm pháp hành động để được ra khỏi ái dục là: Nếu người đệ tử đã thành thực trong việc tu học đạo, không nghĩ đến ái dục, ý không vương niệm dục thì không nên có ý nghĩ “Không dừng tham muốn, ý không thể vượt qua tham muốn” mà dừng lại ý ác không cho sanh khởi, không vận dụng ý nữa, từ bỏ ý xấu không dùng vào việc ác. Ví như: con gà với bộ lông đẹp, đầy sức lực, gặp lửa liền lùi lại, tỏ thái độ không đi tới được. Người đệ tử đã

thấy đạo cũng như vậy, nếu tu hành nắm vững ý tưởng không niệm ái dục, liền không dừng đến ái dục, cũng không còn ái dục, ý không rơi vào ái dục, có niệm dục liền dừng, do có ý niệm liền dừng dứt nên không còn sanh khởi nữa. Từ đây, ý niệm về đạo mới xuất hiện và ý muốn tu hành sanh khởi, ý ấy vững chắc, có ý thức hay không có ý thức đều rõ ràng, vì ý ác không sanh khởi nên không cần ngăn ngừa ý, ý không còn chỗ ngại, không chỗ dừng, nhưng ý an ổn, vì ý đã tu hành và tu hành thành thực. Nếu lại do từ nhân duyên ái dục mà kết thành ảo não, ưu sầu, suy nghĩ là ta phải theo đúng như đã giải thích ở trên, không nên đấm trước thì sẽ được xa lia, do nhân duyên này sẽ không còn bị chạy theo cảm thọ về tham dục.

Như vậy người tu hành từ nơi tham dục mà được độ thoát, tuy có sân hận mà không sân hận, có xâm lấn mà không thật xâm lấn, có thấy sắc mà không tham sắc. Nếu người đệ tử học đạo nắm chắc ý tưởng không còn trở lại nghĩ đến thân, đã nắm chắc ý tưởng không nghĩ đến thân, liền không tham muốn thân, không muốn thân thì không đấm chấp nơi thân, ý sẽ không rơi vào ái dục, ý xấu ác không sanh khởi. Ví như con gà với bộ lông đẹp, có đủ sức khỏe, thấy lửa liền thoái lui, tỏ thái độ không đi tới được. Người đệ tử hành đạo cũng như vậy, đã nhận thức vững chắc thì không còn nghĩ đến thân, ý đã không nghĩ về thân, ý không vượt qua được ý, dứt được ý, thì ác ý mới không sanh khởi, tự giữ gìn một đời dứt điều ác, niệm ác không sanh. Muốn độ thân phải nhờ ý niệm độ, thân vốn không làm, do ý siêng mới có làm, dứt ý là ý được độ, dẫu ý không dừng thì ý cũng không ác, ý liền đạt đến niệm tưởng không chỗ ngại, không chỗ dừng, ý muốn dừng nghỉ, từ đó tu hành được thuần thực.

Nếu nhân duyên từ nơi thân sanh lỗi khổ não ưu bi, vì nhân duyên ấy đã sanh lỗi ưu não, thì từ đây mà hiểu rõ, dừng dứt không chấp trước là được độ thoát, cũng không từ nơi nhân duyên ấy mà lại chịu thọ nhận. Người đệ tử học đạo như vậy, từ thân này mà được xuất ly.

– Năm pháp thứ tám là làm cho sanh khởi đạo hạnh, là năm loại trí tuệ do định sanh:

1. Người có đạo đức, không chấp trước, không thuận theo chấp trước thì tuệ thứ nhất bên trong tự sanh.
2. Loại thiên định người thường không thể đạt đến, chỉ người có trí mới đạt được. Đây là loại tuệ thứ hai từ bên trong sanh khởi.

3. Loại định từ nhất tâm mà đạt được tiếng khen là có đạo hạnh. Như vậy là loại tuệ thứ ba từ bên trong sanh khởi.

4. Loại thiền định tự nhận thấy đạt đến hạnh an lạc, cảm thọ cũng rất tốt đẹp, như vậy là loại tuệ thứ tư từ bên trong sanh khởi.

5. Loại thiền định từ định này mà có thể ngồi, đứng tự tại, như vậy là loại tuệ thứ năm từ bên trong sanh khởi.

–Năm pháp thứ chín là nên biết năm pháp giải thoát:

1. Nếu người tu học được nghe các bậc tôn túc nói kinh, hoặc nghe người có trí tuệ nói, hoặc cùng người đồng học được nghe, nghe nói kinh như vậy xong liền biết ý nghĩa mà thực hành, đã rõ pháp liền rõ nghĩa, đã rõ nghĩa liền thọ nhận, đã thọ nhận liền hoan hỷ, đã hoan hỷ thân an lạc, đã an lạc nên ý được định, ý được định nên biết và thấy như thật, đã thấy biết như thật liền xả bỏ không dùng, đã bỏ không dùng nên không chấp, đã không chấp trước như vậy nên liền được giải thoát. Đây là giải thoát thứ nhất của người tu hành.

2. Người tu hành đã được an trú nhưng ý chưa chánh, được chánh ý nhưng ý chưa định, được định ý nhưng chưa cởi bỏ được những trói buộc từ bên trong, cởi bỏ được những trói buộc bên trong nhưng chưa đạt vô vi, đã đến vô vi nhưng khi ấy không được nghe Phật giảng kinh, cũng không nghe người trí kẻ đồng học nói kinh, chỉ theo chỗ được nghe, được thọ trì liền tự mình đọc tụng. Đây là giải thoát thứ hai của người tu hành.

3. Hoặc là khi ấy cũng không được nghe Phật nói kinh và người trí kẻ đồng học nói kinh, chỉ như pháp đã nghe, theo pháp đã thọ nhận, nói dạy đầy đủ cho người mới học. Đây là giải thoát thứ ba của người tu hành.

4. Hoặc là khi ấy cũng không được nghe Phật nói kinh, người học chỉ như pháp đã nghe, như pháp đã thọ, riêng ngồi một chỗ suy nghĩ, nên như pháp đã nghe, như pháp đã thọ mà tụng đọc đầy đủ thì chỗ nên hiểu rõ sẽ như pháp hiểu rõ. Đây là giải thoát thứ tư của hành giả.

5. Hoặc là khi ấy không như pháp mà nghe, không như pháp mà thọ, cũng không suy nghĩ, chỉ từ thực hành mà đạt được một tướng định thuần thực, cảm thọ thuần thực và niệm thuần thực. Sau khi tu tập sẽ thể nhận tướng định thuần thực, cảm thọ thuần thực, tư niệm thuần thực và hành thuần thực, liền theo đúng như pháp, liền giải ngộ các pháp tương ứng như thật, liền giải ngộ các pháp như thật. Khi đã giải ngộ các



pháp tương ứng như thật, đã giải ngộ các pháp như thật thì các pháp có thể sanh đã sanh ra tình thương phát khởi. Tình thương đã sanh thân liền an vui; thân biết an vui, đã được an vui thì ý liền, như chỗ đã biết đã thấy mà hối lỗi; đã hối lỗi thì không còn tham muốn, đã không tham muốn thì được giải thoát. Đây là giải thoát thứ năm của người tu hành.

Nếu người tu hành có đạo hạnh được như vậy, tu hành được như vậy, ý chưa dừng liền dừng, ý chưa định liền định, những trói buộc bên trong chưa hết liền dứt hết, chưa vượt được thế gian đến cõi vô vi liền vượt được thế gian đến vô vi Niết-bàn.

–Năm pháp thứ mười là biết đã tự chứng:

1. Không học về ấm.
2. Không học về giới.
3. Không học về định.
4. Không học về tuệ.
5. Không học vượt thế gian giải thoát.

Đó là năm mươi pháp của người tu học, không trái, không khác, có thẩm xét, không mê lầm, không điên đảo, như người cầm đèn tuệ, tùy ý quán sát.

–Sáu pháp thứ nhất người tu hành đã đến vô vi, không còn nặng về chấp thủ. Các pháp ấy là:

1. Các thân hành dừng dứt được là nhờ trí tuệ của Phật và các bậc đồng học, đây là pháp không còn nặng về chấp thủ.

2. Từ pháp ấy được mến thương, được kính trọng, rất vừa ý vì đã được mến thương, đã được kính trọng trong mọi hành động, do đó mà nhóm họp không có tranh tụng, chuyên tâm tu tập thiền định để đạt đến pháp nhãn.

3. Các việc miệng nói, tâm nghĩ đều có giới hạnh không hủy phạm, không xuyên tạc, không trì hoãn, không che giấu và không lỗi lầm là người học đạo nên thực hành đầy đủ. “Các vị ấy hành trì giới như thế, ta cũng hành trì giới”, nên so sánh với người trí tuệ và người đồng học.

4. Người cầu đạo cần nhàm chán, cần quyết tâm tu tập để diệt khổ. “Họ như vậy, ta cũng như vậy”, nên so sánh với người trí tuệ, người đồng học. Pháp này là pháp không còn nặng về chấp thủ.

5. Nếu mình có pháp lợi ích nên hướng dẫn các vị đồng học thực hành, để theo pháp ấy cùng đạt được. Tất cả pháp đạt được là tùy ở khả

năng bên trong. Những lợi ích như thế nên cùng chia sẻ với các vị đồng học, không nên riêng che giấu. Đây là pháp không còn nặng về chấp thủ.

6. Từ mến thương nên được kính trọng, được vừa ý; đã được mến thương, đã được kính trọng, đã được vừa ý, đã được cùng nhau tu hành hòa hợp ở một chỗ, không tranh tụng, một lòng tu hành thiền định, đạt đến pháp nhẫn.

– Sáu pháp thứ hai là sáu cách cùng yên ổn để hộ trì người tu hành: mắt thấy sắc cũng không vui, cũng không chán, chỉ quán sát hành động của tâm ý, biết có chân chánh không. Tai, mũi, lưỡi, thân và ý, cách quán sát cũng không vui, cũng không giận, chỉ cần quán sát tịnh chỉ tâm ý, không vọng tưởng.

– Sáu pháp thứ ba là nên biết sáu cách trở vào bên trong; mắt nhìn vào bên trong, tai, mũi, lưỡi, thân và ý nghĩ trở vào bên trong.

– Sáu pháp thứ tư là nên bỏ sáu tham ái: mắt theo ái dục; tai, mũi, lưỡi, thân và ý theo ái dục.

– Sáu pháp thứ năm là nên trừ bỏ sáu điều không cung kính:

1. Không cung kính Phật.
2. Không cung kính Pháp.
3. Không cung kính người đồng học.
4. Không cung kính giới.
5. Không bỏ ác khẩu.
6. Không bỏ ác tri thức.

– Sáu pháp thứ sáu là nên tăng trưởng sáu sự cung kính:

1. Cung kính Phật.
2. Cung kính Pháp.
3. Cung kính người đồng học.
4. Cung kính giới.
5. Tăng thêm lời nói tốt đẹp.
6. Gần thiện tri thức.

– Sáu pháp thứ bảy là khó chấp nhận sáu hành động vượt thế gian:

1. Nếu có người nói: “Ta đã được ý bình đẳng, tâm định tĩnh, đã tu tập có kết quả nhưng tâm giận dữ của ta chưa giải trừ được”, liền nên đáp: “Chớ nói như vậy. Vì sao? Vì không đúng, tâm ý đã bình đẳng, định tĩnh, đã tu tập có kết quả thì sao lại còn có sân hận? Điều ấy là

không đúng. Vì sao? Đã đạt tâm bình đẳng, định tĩnh là vì đã trừ hết niệm giận dữ”.

2. Nếu có người tu hành nói: “Ta có lòng từ và tâm định, đã hành trì và đã có kết quả, chỉ có ý giết hại không trừ được”, thì nên trả lời: “Lời nói kia không đúng. Vì sao vậy? Đã có từ tâm và định ý, đã thực hành và có kết quả, thì sao lại còn ý giết hại? Điều ấy là không đúng. Vì sao? Đã có lòng từ và tâm định không thể có ý sát hại”.

3. Nếu có người tu hành nói: “Ta có tâm hoan hỷ, bình đẳng, ý đã định tĩnh, đã thực hành và có kết quả, chỉ có ý tưởng là không tịnh chỉ được”, thì nên trả lời: “Chớ nói như vậy! Vì sao? Vì không đúng, đã có ý bình đẳng và tâm định, đã thực hành có tăng tiến và có kết quả, thì sao không thể định được? Điều ấy là không đúng. Vì sao? Tâm định, ý bình đẳng là đã trừ vọng, không thể không được định”.

4. Nếu có người tu hành nói: “Ta có tâm chỉ quán, đã thực hành và có kết quả, chỉ có ái dục và sân hận là chưa trừ”, thì nên đáp: “Chớ nói như vậy! Vì sao? Tâm đã đạt được chỉ và quán thì không có ái dục và sân hận”.

5. Nếu có người tu hành nói: “Ta không có nghi, chỉ do ý không thuận theo”, thì nên trả lời: “Chớ nói như vậy! Vì sao? Hiểu rõ được điều cốt yếu thì ý không còn nghi”.

6. Nếu có người tu hành nói: “Tâm ý tôi đã hoàn toàn định tĩnh, nhưng đối với việc đã qua còn dùng ý niệm để nhận thức”, thì nên trả lời: “Không nên nói như vậy vì điều đó không đúng, cũng không nên có ý niệm ấy. Đã được định ý thì không còn ý niệm cho là đã đủ. Lại người tu hành mà còn ý niệm nhận thức là không có đúng. Vì sao vậy? Người mà tâm ý đã được giải thoát thì không cầu nhớ nghĩ lại”.

–Sáu pháp thứ tám là nên phải có sáu niệm:

1. Niệm Phật.
2. Niệm Pháp.
3. Niệm các vị Tăng đồng học.
4. Niệm giới.
5. Niệm thí.
6. Niệm thiên.

–Sáu pháp thứ chín là nên biết sáu điều không so lường:

1. Thấy không có so lường.
2. Nghe không có so lường.

3. Vì lợi không có so lường.
4. Giới không có so lường.
5. Trong sự việc không có so lường.
6. Ý niệm không có so lường.

– Sáu pháp thứ mười là tự biết đã chứng, có sáu điều:

1. Thần thông.
2. Nghe khắp hết.
3. Biết ý người khác.
4. Biết vốn từ đâu sanh lại.
5. Biết sẽ sanh về đâu.
6. Biết về sự trói buộc đã dứt sạch.

Đây là sáu mươi pháp của người tu hành, không trái, không khác, có thẩm xét, không có mê lầm, không điên đảo, như người cầm đèn tuệ, tùy ý quán sát.

– Bảy pháp thứ nhất là người tu hành muốn đạt đến Niết-bàn, cần có bảy món quý báu:

1. Có lòng tin là quý báu.
2. Có giới là quý báu.
3. Biết hổ với mình là quý báu.
4. Biết thẹn với người là quý báu.
5. Biết lắng nghe là quý báu.
6. Biết bố thí là quý báu.
7. Có trí tuệ là quý báu.

– Bảy pháp thứ hai là nên tu hành bảy giác ý:

1. Niệm giác ý.
2. Phân biệt pháp giác ý (Trạch pháp).
3. Tinh tấn giác ý.
4. Khả giác ý (Hỷ).
5. Ý giác ý (Khinh an).
6. Định giác ý.
7. Hộ giác ý (Xả).

– Bảy pháp thứ ba là nên biết bảy loài:

1. Không thể xếp loài.
2. Loài súc sanh.

3. Loài ngạ quỷ.
4. Loài người.
5. Loài trời.
6. Loài chuyển hóa.
7. Loài trung gian.

–Bảy pháp thứ tư là nên bỏ bảy sự trói buộc:

1. Trói buộc do ái dục.
2. Trói buộc do chẳng thể thuận hợp.
3. Trói buộc do ưa thích.
4. Trói buộc do kiêu mạn.
5. Trói buộc do tà kiến.
6. Trói buộc do ngu si.
7. Trói buộc do nghi ngờ.

–Bảy pháp thứ năm là có thể trừ bớt người ác ở trong bảy pháp:

1. Không có lòng tin.
2. Không hổ với mình.
3. Không thẹn với người.
4. Không có siêng năng.
5. Vô ý hay quên.
6. Ý không định tĩnh.
7. Không có trí tuệ.

–Bảy pháp thứ sáu là tăng tuệ. Bảy pháp của người trí tuệ là:

1. Có lòng tin.
2. Hổ với mình.
3. Thẹn với người.
4. Phát khởi siêng năng.
5. Biết giữ tâm ý.
6. Có thiền định.
7. Có trí huệ.

–Bảy pháp thứ bảy là khó nhận biết bảy chỗ thức nương tựa:

1. Có sắc thân nhưng khác thân, khác hình tướng, ví như trong loài người hoặc trên cõi trời, là chỗ thứ nhất nơi thức nương tựa.
2. Có hình sắc, có nhiều thân chỉ có một tướng, như chư Thiên trên cõi Phạm thiên lúc mới sanh về cõi ấy, là chỗ thứ hai nơi thức

nương tựa.

3. Tại cõi Sắc, một thân hình một tư tưởng, như cõi trời Tự tại sáng chói, là chỗ thứ ba thức nương tựa.

4. Cõi không có sắc, chỗ người tu hành tất cả sắc tướng đã diệt, vô lượng niệm sân đã dừng, ví như cõi trời tên là Không xứ. Đây là chỗ thứ tư nơi thức nương tựa.

5. Cõi không có sắc, chỗ người tu hành tất cả từ Không xứ được vượt đến Thức xứ, tịnh chỉ không hạn lượng, như cõi trời tên là Thức xứ. Đây là chỗ thứ năm nơi thức nương tựa.

6. ...<sup>1</sup>

7. Cõi không nương hình sắc, chỗ người tu hành không có tướng cũng không lia tướng, như cõi trời tên là Phi tướng. Đây là chỗ thứ bảy nơi thức nương tựa.

–Bảy pháp thứ tám là bảy pháp thực hành khiến có được định ý:

1. Thấy biết ngay thẳng.
2. Nhớ nghĩ ngay thẳng.
3. Nói năng ngay thẳng.
4. Phương pháp ngay thẳng.
5. Tạo nghiệp ngay thẳng.
6. Phương tiện ngay thẳng.
7. Tâm ý ngay thẳng.

–Bảy pháp thứ chín là nên biết bảy điều hiện tại phải suy nghĩ:

1. Nếu người tu hành trong đạo, ý đặt niềm tin nơi Đức Phật để làm căn bản vào đạo thì tâm sẽ sanh trưởng, an trú, không hư hoại. Nếu có Sa-môn, Bà-la-môn, chư Thiên, Ma, Phạm, cũng như các người tu hành khác trong thế gian không thể phá hoại được.

2. Trì giới, giữ luật phải nhiếp tâm vào giới, như kẻ tử tội đang sợ hãi vào ra thành, trì giới học giới cũng vậy.

3. Có thiện tri thức là tốt, có người tốt đồng ở, sẽ tự trở về chỗ tốt đẹp.

4. Riêng ở một mình, không có người khác để khỏi mất tự chủ về hành động, mất tự chủ về thân và mất tự chủ về ý.

5. Duy trì hạnh tinh tấn, vững chắc trong hạnh tinh tấn, không bỏ

<sup>1</sup>. Đại 1, tr.236c: không có.

phương tiện của đạo pháp.

6. Ý suy nghĩ: “Thà để thân, da, gân, xương, máu của mình đều tiêu hoại, cũng chỉ siêng năng đối với việc nên làm”.

7. Người có chiêm nghiệm vững chắc, tu hành không bỏ phương tiện, pháp tu hành trong đạo cần phải đạt được. Nếu mình chưa được thì phải siêng năng, không được nửa đường dừng nghỉ, giữ ý thực hành, cố ý duy trì thực hành, tự mình tu hành lâu dài, giảng nói lâu dài, ý không quên mất.

Bảy điều này do tuệ nhớ nghĩ tu hành biết rõ về sanh diệt, được trí tuệ. Đây là bảy điều hiện tại phải suy nghĩ.

–Bảy pháp thứ mười là bảy pháp sẽ khiến đưa đến chứng ngộ:

1. Có giáo pháp; 2. Có hiểu rõ; 3. Biết thời; 4. Biết đủ; 5. Biết tự thân; 6. Biết đại chúng; 7. Biết người trước kẻ sau.

Đây là bảy mươi pháp của người tu hành, không trái, không khác, có thẩm xét, không mê lầm, không điên đảo như người cầm đèn tuệ, tùy ý quán sát.

