

Như Lai Thiên

THỰC HÀNH



Cư sĩ MINH THIỆN
Trần Hữu Danh

Thay lời giới thiệu

Trong kinh “Không Gì Chuyển Hướng” (Apannaka sutta, Trung Bộ 60), Đức Phật nói:

“Người có Chánh kiến đưa đến có chánh tư duy, chánh ngữ, chánh hạnh, thân hành chánh, khẩu hành chánh, ý hành chánh, là người chấp trì pháp “Không Gì Chuyển Hướng” một cách đúng đắn, biết có nhân duyên sanh cõi Dục, có nhân duyên sanh cõi Sắc, có nhân duyên sanh cõi Vô sắc nên *ting tấn đoạn trừ 5 triền cái, ly dục ly ác bất thiện pháp để chứng và trú Sơ thiên, Nhị thiên, Tam thiên, Tứ thiên, rồi hướng tâm đến Túc mạng minh, Thiên nhãn minh và Lưu tận minh, đạt Chánh trí và Chánh giải thoát...Này các Gia chủ (cư sĩ), nếu các Ông không có một vị Đạo sư vừa ý nào, thời hãy lấy pháp ‘Không gì chuyển hướng’ này mà thực hành.*”

Trong kinh “Hữu Học” (Sekha sutta, Trung Bộ 53), Tôn giả Ānanda nói với Mahānāma và thánh chúng dòng Sākya như sau:

“Ở đây, này Mahānāma, vị Thánh đệ tử, thành tựu giới hạnh, hộ trì các căn, biết tiết độ trong ăn uống, chú tâm cảnh giác, thành tựu bảy diệu pháp, *hiện tại lạc trú bốn Thiên thuộc tầng thượng tâm, chứng đắc không khó khăn, chứng đắc không mệt nhọc, chứng đắc không phí sức.*”

NHU LẠI THIÊN thực hành

Mở đầu :

Trong cuộc sống bon chen vật chất hiện nay, hầu như ai ai cũng nhìn nhận phương pháp Thiền của Phật giáo có khả năng diệt trừ bức xúc và mang đến sự an tịnh trong tâm hồn. Nhưng phần đông người học Thiền chỉ biết sơ qua về cách ngồi kiết già, bán già, sô tức và tùy tức, chứ người đạt được Sơ thiền thì rất hiếm hoi, vì phần đông chưa biết cách đoạn trừ **năm triền cái**¹ và cách thực hành **năm thiền chi**² để làm nền tảng cho thiền tập.

Ngoài ra người học Thiền cũng cần hiểu rõ hai phương pháp thực hành căn bản trong Thiền là **Chỉ** (samatha) và **Quán** (vipassanā). **Chỉ** là phương pháp phát triển Định tâm (samādhi), lấy **Bảy Giác Chi**³ làm đường lối tu tập từ Sơ thiền đến Diệt Thọ Tướng, dùng pháp Chú Tâm Hơi Thở Vào Ra (ānāpāna-sati) làm chỉ đạo. **Quán** là phương pháp phát triển Trí Tuệ (paññā), lấy **Tám Thánh Đạo**⁴

¹ **Năm triền cái** (Pañca nivarana) : Năm chướng ngại đối với Thiền. Gồm có Tham, Sân, Hôn trầm, Trạo hối và Hoài nghi.

² **Năm thiền chi** (Pañca jhānangāni) : Năm yếu tố căn bản của Thiền. Gồm có Tâm, Tứ, Hỷ, Lạc và Nhất tâm.

³ **Bảy Giác Chi** (Sattama bojjaṅgā) gồm có: Niệm, Trạch pháp, Tinh tấn, Hỷ, Khinh an, Định, Xả.

⁴ **Tám Thánh Đạo** (Aṭṭhama-ariya-magga) gồm có: Chánh tri kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định.

làm đường lối tu tập từ Dự-lưu đến A-la-hán, dùng pháp Quán Tứ Niệm Xứ (Cattāro satipaṭṭhānā) làm chỉ đạo. Nhưng Đức Phật đã dạy người tu Thiền cần giữ Định Tuệ cân bằng thì việc tu tập mới phát triển tốt đẹp đến nơi đến chốn. Do đó tu Bảy Giác Chi cũng cần có Quán để phát triển Trí tuệ; tu Tám Thánh Đạo cũng cần có Chỉ để phát triển Định tâm. Định và Tuệ phải nương nhau một cách hài hòa mới tiến triển tốt đẹp được.

Trong đạo Phật có hai dòng Thiền chánh là Như Lai Thiền và Tổ Sư Thiền.

TỔ SƯ THIỀN:

Tổ Sư Thiền bắt nguồn từ lúc Đức Phật tuyên bố trao « *Chánh pháp nhãn tạng, niết bàn diệu tâm, thật tướng vô tướng, vi diệu pháp môn* » cho ngài Maha Kassapa (Maha Ca Diếp) tại núi Linh Thứu. Nhưng thực ra Tổ Sư Thiền chỉ hiện rõ nét từ khi Tổ Bồ Đề Đạt Ma sang đến Trung Hoa và tuyên bố dạy Thiền theo phương pháp « *Giáo ngoại biệt truyền, bất lập văn tự, trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật* », tức là phương pháp “tâm truyền tâm” và “ấn chứng” chứ không có văn bản, chương trình, thứ lớp nhất định. Như vậy, muốn học Tổ Sư Thiền có kết quả thì phải thọ giáo với một Thiền sư đã chứng đắc chứ không có cách nào khác. Có người đến hỏi Tổ Bồ Đề Đạt Ma « Thế nào là Đạo ? Thế nào là Tổ ? ». Tổ đáp :

« Ngoài dứt muôn duyên,
« Trong bắt nghĩ tưởng,
« Tâm như vách tường,
« Ấy là vào Đạo.
« Sáng Phật Tâm tông⁵,
« Thấy không sai ngộ⁶,
« Làm hiểu hợp nhau,
« Ấy gọi là Tổ.

Bài kệ này có thể xem là yếu chỉ của Tổ Sư Thiền.

Muốn biết « Làm hiểu hợp nhau » theo Tổ Sư Thiền là như thế nào thì nên đọc bài kệ bất hủ Cư Trần Lạc Đạo sau đây của vua Trần Nhân Tông :

« Sống đời vui đạo, hãy tùy duyên,
« Bụng đói thì ăn, mệt ngủ liền,
« Trong nhà có báu, thôi tìm kiếm⁷,
« Đối cảnh vô tâm, chớ hỏi thiên⁸.

Ngoài ra, để sống thích hợp với Phật tánh nơi mỗi người chúng ta, Tổ Bồ Đề Đạt Ma dạy thực hành **Bốn Hạnh Vào Đạo** như sau :

⁵ **Sáng Phật tâm tông** : Phải hiểu rõ « Phật tức Tâm, Tâm tức Phật ». (Cũng có nghĩa : Thấy Tánh thành Phật).

⁶ **Thấy không sai ngộ** : Không nên có vọng tâm phân biệt phải/quấy, đúng/sai, mê/ngộ.

⁷ **Trong nhà có báu, thôi tìm kiếm** : Mỗi chúng sanh đều có sẵn Phật tánh trong tâm, nên hiểu biết rõ ràng để nương theo đó mà sống, không cần tìm kiếm Phật ở đâu xa.

⁸ **Đối cảnh vô tâm** : Đứng trước các trần cảnh là sắc thanh hương vị xúc pháp mà tâm vẫn an nhiên thanh tịnh, không khởi vọng tưởng và phiền não, thì đó chính là Thiền rồi không cần phải hỏi nữa.

1- Báo oán hạnh : Khi gặp nghịch cảnh hay khi có người đối xử không tốt với mình thì nên xem đó là nghiệp báo của mình đã gây ra từ trước nay phải trả, nên vui vẻ trả theo luật nhân quả mà không nên oán trách.

2- Tùy duyên hạnh : Theo luật nhân quả thì muôn sự muôn vật cũng như vui sướng hay đau khổ, thành công hay thất bại đều do nhân duyên sanh, không có gì đáng vui mừng hay buồn khổ. Làm bất cứ việc gì, dù là việc thiện, cũng nên tùy cơ duyên thuận lợi, đúng thời đúng lúc, không nên vì lòng ham muốn mà làm, có thể gặp nhiều trở ngại không tốt sanh ra thất vọng buồn phiền.

3- Vô sở cầu hạnh : Cuộc đời là vô thường, mà vô thường là đau khổ. Chỉ có sống an nhiên trong vô thường, không mong cầu, không ham muốn, mới không đau khổ. Do đó không nên mong cầu bất cứ việc gì, vì mong cầu là lòng tham vi tế làm phát sanh phiền não và đau khổ, không thích hợp với Phật tánh.

4- Xứng Pháp hạnh : Pháp là Chân lý về tự tánh thanh tịnh của chúng ta. Trong đó tất cả đều không có thật thể⁹, không có thật tướng¹⁰, không có tự ngã¹¹, không có chúng sanh, không có vọng tướng¹² si mê cố chấp. Người có trí tuệ thông hiểu

⁹ **Thật thể**: Thể chất chân thật không hề thay đổi.

¹⁰ **Thật tướng**: Hình tướng chân thật không hề thay đổi.

¹¹ **Tự ngã**: Bản ngã chân thật không hề thay đổi.

¹² **Vọng tướng**: Tưởng nhớ đến những sự vật vô thường ở thế gian.

được Chân lý này mới hành động xứng hợp với Pháp : Bồ thí mà không thấy có người cho, không thấy có người nhận, không thấy có vật bồ thí ; thực hành Lục Độ¹³ mà như không có làm gì cả vì tâm không có chấp ; tu mà không chấp là mình đang tu ấy mới thật là tu.

Về cách dụng tâm trong lúc ngồi thiền thì Tổ sư thiền dạy **Lục Diệu Pháp Môn**¹⁴ là **Sổ**, **Tùy**, **Chỉ**, **Quán**, **Hoàn** và **Tịnh**, như sau :

Sổ tức là dùng phương pháp đếm hơi thở để trụ tâm.

Tùy tức là chú tâm theo dõi hơi thở vào ra để làm chủ tâm mình¹⁵.

Chỉ là tập trung tư tưởng vào một điểm trên cơ thể để giữ tâm an định.

Quán là chú tâm theo dõi để quan sát sự thành trụ dị diệt của một hiện tượng, của một sự vật, hay tập trung tư tưởng vào một đề tài suy nghiệm để tìm hiểu cặn kẽ.

Hoàn là trở lại quán cái tâm năng quán của chính mình để biết rõ trạng thái tâm ở mỗi thời.

¹³ **Lục độ** là 6 phương pháp để tự cứu và cứu người, gồm có : bồ thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và trí tuệ.

¹⁴ Muốn biết đầy đủ chi tiết xin xem quyển « **Lục Diệu Pháp Môn** » do Hòa Thượng Thích Thanh Từ dịch năm 1961 từ nguyên bản của Đại sư Trí Khải (năm 538 -597) đời Tùy bên Trung Quốc.

¹⁵ Tổ sư thiền ví hơi thở như dây cương ngựa để điều khiển tâm theo ý muốn.

Tịnh là giữ tâm an lạc thanh tịnh, không Chi, không Quán. Tịnh là tâm xả bỏ tất cả.

NHƯ LAI THIỀN:

Như Lai Thiền¹⁶ là phương pháp Thiền mà Đức Phật đã học với hai vị đạo sư là Ālāra Kālāma (A La Ca Lam) từ Sơ thiền đến Vô sở hữu xứ định, và Uddaka Rāmaputta (Uất Đầu Lam

¹⁶ **Xem các kinh: Trường Bộ 9** (Potthapāda sutta), Trường Bộ 10 (Subha sutta), Trường Bộ 22 (Mahā Satipatthāna sutta); **Trung Bộ 4** (Bhayabherava sutta), Trung Bộ 8 (Sallekha sutta), Trung Bộ 10 (Satipatthāna sutta), Trung Bộ 19 (Dvedhāvītakka sutta), Trung Bộ 20 (Vitakkasanthāna sutta), Trung Bộ 26 (Ariyapariyesana sutta), Trung Bộ 36 (Mahā Saccaka sutta), Trung Bộ 52 (Atthakanāgara sutta), Trung Bộ 53 (Sekha sutta), Trung Bộ 64 (Mahā Mālunkyaputta sutta), Trung Bộ 76 (Sandaka sutta), Trung Bộ 78 (Samanāmandikā sutta), Trung Bộ 79 (Culla Sakuludāyī sutta), Trung Bộ 99 (Subha sutta), Trung Bộ 106 (Ananjasappāya sutta), Trung Bộ 109 (Mahā Punnāma sutta), Trung Bộ 111 (Anupada sutta), Trung Bộ 117 (Cattārīsaka sutta), Trung Bộ 118 (Anāpānasati sutta), Trung Bộ 119 (Kāyagatāsati sutta), Trung Bộ 121 (Cūla-Suññatā sutta), Trung Bộ 122 (Mahā Suññatā sutta), Trung Bộ 143 (Anāthapindikovāda sutta), Trung Bộ 147 (Culla Rāhulovāda sutta), Trung Bộ 148 (Chadhakka sutta), Trung Bộ 149 (Mahā Salāyatanika sutta), Trung Bộ 152 (Indriyabhāvanā sutta); **Tương Ưng Bộ**, chương 40 (Moggallāna), các kinh từ 1 đến 9; **Tương Ưng Bộ**, chương 48, kinh 40; **Tăng Chi Bộ**, chương 4 pháp, kinh 41, 123 và 124, **Tăng Chi Bộ, Chương 9 pháp, Phẩm IV “Đại phẩm”**, từ kinh 32 đến kinh 41.

Phát) ở bậc Phi Tướng Phi Phi Tướng xứ định. Rồi Ngài theo lối tu khổ hạnh trong 6 năm, không được kết quả gì cao hơn. Cuối cùng Ngài lập pháp tu trung đạo là Bát Chánh Đạo và 49 ngày sau đó Ngài vượt khỏi Phi Tướng Phi Phi Tướng xứ định, nhập Diệt Thọ Tướng định và thành đạo, đắc Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác dưới cội Bồ đề. Trong suốt 45 năm hành đạo Đức Phật đã nói đến pháp Thiền này trên 50 lần trong các kinh điển còn lưu truyền đến ngày nay. Và lúc nhập Đại Bát Niết Bàn Đức Phật cũng thực hành pháp Thiền này theo hai chiều thuận nghịch, từ Sơ Thiền lên đến Diệt Thọ Tướng, rồi từ Diệt Thọ Tướng lần xuống Sơ Thiền, rồi từ Sơ Thiền lên đến Tứ Thiền, kế đến Ngài xuất Tứ Thiền và nhập diệt liền sau đó. Như vậy chúng ta thấy Như Lai Thiền đóng một vai trò rất quan trọng trong cuộc đời và Giáo pháp của Đức Phật. Yếu chỉ của Như Lai Thiền là phải hiểu rõ giáo lý căn bản của Đức Phật (Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo, Mười Hai Nhân Duyên, Vô Thường, Vô Ngã, Niết Bàn), rồi *dùng hơi thở và phép tập trung tư tưởng để điều chỉnh thân tâm theo thứ lớp từ Sơ Thiền đến Diệt Thọ Tướng Định.*

Trong kinh Trung Bộ 107 (Ganaka Moggallāna sutta), kinh Trường Bộ 9 (Potthapāda sutta) và kinh Trung Bộ 53 (Sekha sutta) Đức Phật dạy **người đã phát nguyện tu hành nên theo thứ lớp tu tập như sau :**

- 1- *Học tập giới hạnh, gìn giữ giới hạnh, thực hành đầy đủ bốn oai nghi, thấy sự*

- nguy hiểm trong những lỗi nhỏ nhặt. Nhờ vậy tâm không sợ hãi, khởi sanh hỷ lạc.
- 2- *Hộ trì sáu căn* : mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý thanh tịnh, không đắm nhiễm vào sáu trần là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Nhờ vậy tham, ái, ưu, bi cùng các ác bất thiện pháp không khởi lên, tâm được an lạc.
 - 3- *Tiết độ trong sự ăn uống*, diệt trừ các cảm thọ hỷ lạc. Nhờ vậy tham không sanh, không phạm lỗi lầm, sống được an ổn.
 - 4- *Giữ chánh niệm tỉnh giác trong khi đi đứng nằm ngồi* để đoạn trừ các ác bất thiện pháp, gìn giữ thân oai nghi, tâm thanh tịnh.
 - 5- *Chánh niệm tỉnh giác trong mỗi hành động* về thân miệng ý để làm tăng thiện nghiệp và đoạn trừ ác nghiệp.
 - 6- *Tập ngồi thiền để đoạn trừ năm triền cái* là tham dục, sân hận, hôn trầm, trạo hỷ và hoài nghi. Nhờ vậy tâm được sẵn sàng hướng thượng.
 - 7- *Siêng năng thực hành năm thiền chi* là tầm, tứ, hỷ, lạc và nhất tâm để chứng đạt và an trú bốn bậc thiền đầu tiên cho tâm được nhu nhuyễn dễ sử dụng. Nhờ đó được thân tâm an lạc, thanh tịnh, sáng

suốt để có thể đoạn trừ mười kiết sử¹⁷ và tiến dần lên các bậc thánh từ Tu đà hoàn đến A la hán và Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác.

Nghiên cứu và gom góp các lời Phật dạy về Như Lai Thiên, chúng ta có thể sắp xếp thành chương trình Thiền tập như sau:

1- Đoạn trừ năm Triền Cái:

Năm Triền Cái gồm Tham dục, Sân hận, Hôn trầm, Trạo hối và Hoài nghi. Đó là ba độc Tham Sân Si, vì Hôn trầm Trạo hối và Hoài nghi là tướng trạng của Si. Năm Triền cái là năm yếu tố làm tâm rối loạn, lu mờ, không định tĩnh sáng suốt.

Đức Phật nói nếu không đoạn trừ năm triền cái tức là năm chướng ngại về Thiền thì không thể nào đắc Sơ Thiền.

1.1- **Đoạn trừ Tham dục (Kāmacchanda)**: Tức là đoạn trừ tham sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp; đoạn trừ tham tài, sắc, danh, thực, thù. Trong đời sống hằng ngày nên thực hành hạnh bố thí để trừ tâm tham, mỗi khi tâm khởi tham liền biết tâm có tham và bỏ liền, nếu bỏ liền không được thì quán về những tai hại của tâm tham để trừ. Trong lúc ngồi Thiền dùng quán để nhận rõ

¹⁷ Mười kiết sử gồm có 5 hạ phần kiết sử là thân kiến, giới cấm thủ, hoài nghi, tham, sân, và 5 thượng phần kiết sử là sắc ái, vô sắc ái, trạo hối, mạn, vô minh.

tánh vô thường của vạn vật, nhận rõ các tướng trạng và các nguy hại của tâm tham. Phải biết rằng sáu trần¹⁸ và năm dục lạc thế gian¹⁹ chính là nguồn gốc của tham dục, tìm cầu, sân hận, đau khổ và sanh tử luân hồi. Đức Phật dạy cách đoạn trừ tham dục như sau : Đối với bất cứ vật gì dù to hay nhỏ, xa hay gần, vô hình hay hữu hình, ta đều nên nghĩ rằng « Vật này không phải là tôi, vật này không phải của tôi »

1.2- **Đoạn trừ Sân hận (Byāpāda)**: Sân bao gồm chê, ghét, không ưa thích, bực tức, muốn đẩy ra xa, muốn làm hại, muốn tiêu diệt, hận thù ... Trong đời sống hằng ngày nên thực hành hạnh khiêm cung, kham nhẫn, từ tâm để trừ sân hận, mỗi khi tâm khởi sân liền biết tâm có sân và bỏ liền, nếu bỏ liền không được thì quán về những tai hại của tâm sân để trừ. Trong lúc ngồi Thiền dùng quán để nhận rõ các tướng trạng và các nguy hại của tâm sân. Phải biết rằng tâm sân là nguồn gốc của ác kiến, ác hạnh, ác nghiệp, đưa đến đau khổ triền miên nơi địa ngục.

1.3- **Đoạn trừ Hôn trầm (Thīnamiddha)**: Hôn trầm là lúc ngồi thiền hay buồn ngủ, ngủ gật. Nên tìm hiểu rõ nguyên nhân bệnh hôn trầm của mình để trừ như mệt mỏi, thiếu dinh dưỡng, bụng no, thiếu ngủ, thiếu vận động, tập thiền không đúng lúc, thiếu hăng hái sốt sắng ...

¹⁸ Sáu trần là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.

¹⁹ Năm dục lạc thế gian là tài, sắc, danh, thực, thù.

1.4- **Đoạn trừ Trạo hối (Uddhacca-kukkucca)**: Trạo hối là hay phóng tâm, hối hận, thay đổi ý kiến, tâm dao động không an, thiếu quyết tâm. Phải tìm ra nguyên nhân bệnh trạo hối của mình để trị, thường là do thiếu Chánh kiến²⁰ và Chánh niệm²¹, không hiểu rõ giáo lý và ích lợi của sự tu tập.

1.5- **Đoạn trừ Hoài nghi (Vicikicchā)**: Hoài nghi là do không hiểu rõ Chánh Pháp, không hiểu rõ Pháp môn tu tập, thiếu tin tưởng nơi bậc đạo sư. Phải học giáo lý, tham vấn các vị Thiện tri thức để tìm cách giải nghi.

Trong năm triền cái thì Tham và Sân là hai phiền não lâu đời lâu kiếp khó đoạn trừ nhất, cần nhiều quyết tâm và cố gắng. Phải chờ đến lúc thực hành đầy đủ 5 triền chi hành giả mới có thể đoạn trừ sạch 5 triền cái.

2- Thực tập năm Thiên Chi:

Năm Thiên Chi gồm Tâm, Tứ, Hỷ, Lạc và Nhất Tâm. Đó là năm hành động thiết thực để đoạn trừ năm Triền Cái để đạt Sơ thiền. *Tâm* trừ hôn trầm, *Tứ* trừ hoài nghi, *Hỷ* trừ sân hận, *Lạc* trừ trạo hối, *Nhất Tâm* trừ tham dục.

²⁰ **Thiếu Chánh kiến** là không hiểu rõ giáo lý căn bản của Phật dạy.

²¹ **Thiếu Chánh niệm** là tâm hay bị vọng tưởng và phiền não chi phối, thường dao động, không nhất tâm tinh tấn.

Muốn thực tập thiền, trước hết phải có *tọa cụ* và *bồ đoàn*. Kế đó phải biết cách *ngồi bán già*, cách *ngồi kiết già* và *cách thở*. **Hai mắt** có thể nhắm lại để dễ tập trung tư tưởng, hoặc hé mở độ 1/3 nếu hay bị ngủ gật, hoặc mở to ra để chống ngủ gật ; nhưng mắt mở to lâu sẽ bị khô mắt và mỏi mắt.

Tọa cụ là một tấm thảm vuông, mỗi cạnh độ 80cm để lót chỗ ngồi cho sạch và không bị đau hai đầu gối. **Bồ đoàn** là một cái gối hình trụ, đường kính độ 25cm, chiều cao độ 15-18cm, bên trong dồn dăm bào nhỏ²², để ngồi cho êm, thẳng lưng và không bị cắn đau hai ống chân.

Ngồi bán già là ngồi trên bồ đoàn, co chân trái vào, đầu gối chân trái bẹt ra để sát xuống tọa cụ, gót chân trái co sát vào bồ đoàn, rồi bẹt đầu gối chân phải ra sát xuống tọa cụ, dùng tay trái kéo bàn chân phải đặt lên đùi trái, gót chân phải sát vào bụng. *Bồ đoàn phải đủ cao để ống chân phải bên trên không chạm vào ống chân trái bên dưới*, tránh bị cắn đau. Nên nhớ hai đầu gối phải chắm sát xuống tọa cụ, cột xương sống và cổ phải thẳng đứng.

Ngồi kiết già là ngồi trên bồ đoàn, hai chân co lại, hai đầu gối bẹt ra để sát xuống tọa cụ, dùng tay phải kéo bàn chân trái để lên đùi phải, gót chân trái sát vào bụng, rồi dùng tay trái kéo bàn chân phải để lên đùi trái, gót chân phải sát vào bụng.

²² Dăm bào nhỏ : Copeaux de bois, loại dùng để lót chuồng thỏ.

Nên nhớ hai đầu gối phải chấm sát xuống tọa cụ, cột xương sống và cổ phải thẳng đứng.

Hai cánh tay buông thõng thoải mái, **hai bàn tay** để ngửa trước bụng, bàn tay phải trên lòng bàn tay trái, hai đầu ngón tay cái chạm nhau. Đôi khi cũng có thể để hai bàn tay úp trên đùi cho thể ngồi được cân bằng, hai vai ngang nhau, cột xương sống và cổ thẳng đứng.

Về hơi thở thì có nhiều cách :

« **Sổ tức thô**²³ » là ngồi kiết già hay bán già, hai bàn tay để úp trên đùi, hít hơi vào bằng mũi mạnh và dài đến khi vừa đầy hơi trong lòng ngực; trong khi hít vào nghe tiếng kêu trong sống mũi như tiếng ngáy ngủ, đưa hơi lên não bộ rồi vòng xuống bụng, bụng phồng lên rồi thả lỏng xuống (thả lỏng cơ bụng) ; kế đó nín thở, trong khi nín thở đếm thầm theo nhịp tim độ 25 tiếng ; rồi thở ra như bong bóng xì hơi bằng miệng hé mở, bụng xẹp xuống. Sổ tức thô dùng để thanh lọc thân tâm, tăng cường sinh lực, tránh hôn trầm.

« **Sổ tức tế**²⁴ » là ngồi kiết già hay bán già, hai cánh tay buông thõng thoải mái, bàn tay phải để trên lòng bàn tay trái trước bụng, hai đầu ngón tay cái chạm nhau, hít hơi vào bằng mũi nhẹ và nghe

²³ **Sổ tức thô:** Sổ tức là đếm hơi thở. Sổ tức thô là đếm hơi thở mạnh có tiếng kêu trong sống mũi.

²⁴ **Sổ tức tế:** Sổ tức là đếm hơi thở. Sổ tức tế là đếm hơi thở nhẹ nhàng êm ái.

tiếng kêu trong sóng mũi như tiếng ngáy ngủ, dài độ 6 tiếng đếm (6 giây đồng hồ), bụng phồng lên ; ngưng một lúc (độ 3 tiếng đếm) rồi thở ra bằng miệng hé mở, bụng xẹp xuống. Sở tức tế dùng để ổn định thân tâm, an định thế ngồi.

« **Hơi thở phát sanh hỷ lạc** » là ngồi kiết già hay bán già, hai cánh tay buông thõng thoải mái, bàn tay phải để trên lòng bàn tay trái trước bụng, hai đầu ngón tay cái chạm nhau ; lưỡi cong lại nhẹ nhàng, đầu lưỡi chạm vòm hàm trên ; hít hơi vào bằng mũi dài độ 3 tiếng đếm (3 giây đồng hồ), nghe tiếng hơi thở vào ra nơi mũi, bụng phồng lên ; ngưng một lúc (độ 2 tiếng đếm) rồi thở ra cũng bằng mũi, bụng xẹp xuống. Nếu có thể, bạn nên tự tìm ra loại hơi thở làm phát sanh cảm thọ hỷ lạc (vui mừng, thích thú) cho mình thì tốt hơn.

« **Hơi thở phát sanh lạc** » là ngồi kiết già hay bán già, hai cánh tay buông thõng thoải mái, bàn tay phải để trên lòng bàn tay trái trước bụng, hai đầu ngón tay cái chạm nhau ; lưỡi cong lại nhẹ nhàng, đầu lưỡi chạm vòm hàm trên ; hít hơi vào bằng mũi thật nhẹ, dài độ 2 tiếng đếm (2 giây đồng hồ), không nghe tiếng hơi thở, chỉ cảm thấy hơi thở vào ra nhẹ nhàng nơi mũi; rồi thở ra cũng bằng mũi. Nếu có thể, bạn nên tự tìm ra loại hơi thở làm phát sanh lạc thọ (an lạc, khinh an, nhẹ nhàng, thoải mái) cho mình thì tốt hơn.

« **Hơi thở phát sanh thanh tịnh** » là ngồi kiết già hay bán già, hai cánh tay buông thõng thoải mái, bàn tay phải để trên lòng bàn tay trái trước

bụng, hai đầu ngón tay cái chạm nhau ; lưỡi cong lại nhẹ nhàng, đầu lưỡi chạm vòm hàm trên; để hơi thở vào ra thật nhẹ nơi mũi hầu như không cảm thấy. Hơi thở này làm phát sanh cảm thọ xả (không khô không lạc), mang đến sự thanh tịnh trong tâm.

« *Hơi thở thư giãn* » là hơi thở làm cho thân tâm nhẹ nhàng thoải mái. Hít hơi vào bằng mũi dài độ 6 tiếng đếm (6 giây đồng hồ), nghe tiếng gió nhẹ nhàng trong sống mũi, ngưng một lúc (độ 3 giây đồng hồ), rồi thở ra như bong bóng xì hơi bằng miệng hé mở. Dùng « Hơi thở thư giãn » để xuất thiền (ra khỏi một bậc thiền), sau đó có thể nhập bậc thiền kế tiếp hay xả thiền để chấm dứt buổi thiền tập.

2.1- Tâm (Vitakka) là hướng tâm đến sát định tướng (điểm tập trung tư tưởng). Để tâm thu hút vào định tướng.

Thực hành tập trung tư tưởng vào đỉnh đầu, tam tinh (giữa hai chân mày), chóp mũi, tim hay rốn. Khi tập trung tư tưởng vào đỉnh đầu hay tam tinh thành công thì cảm thấy nơi đó rần rần, hoặc phập phồng như có mạch máu nhảy, hoặc xoáy mạnh. Khi tập trung tư tưởng vào tim thành công thì ý thức rõ ràng tiếng và nhịp tim đập. Khi tập trung tư tưởng vào chóp mũi thì cảm giác rõ ràng hơi thở ra vào. Khi tập trung tư tưởng vào rốn thì ý thức rõ ràng bụng phồng xẹp theo hơi thở vào ra. Nếu thực hành Quán thì Tâm là hướng tâm đến hiện vật đang quan sát hay đề tài đang suy nghiệm. Tâm có công dụng đoạn trừ hôn trầm.

2.2- **Tú (Vicāra)** là tâm bám sát, thâm nhập vào định tướng trong một thời gian dài, không lo ra, xao lãng, gián đoạn. Nếu là thực hành Chỉ thì Tú là tâm bám sát vào một điểm trên cơ thể. Nếu là thực hành Quán thì Tú là tâm bám sát vào hiện vật đang quan sát hay đề tài đang suy nghiệm. Tú có công dụng đoạn trừ hoài nghi. Khi thực hành Tầm Tú thành công là đã được Nhất tâm. Tầm hợp với Tú có khả năng ly dục, ly ác bất thiện pháp, đoạn trừ vọng tưởng²⁵ và phiền não²⁶ trong tâm.

2.3- **Hỷ (Pīti)** là cảm thọ mừng, thỏa mãn (tâm vui mừng): Phải nhận xét kỹ khi Hỷ (vui mừng) khởi lên trong tâm thì hơi thở như thế nào, nhịp tim như thế nào, nét mặt như thế nào, cảm giác toàn thân như thế nào; rồi khi ngồi thiền muốn khởi tâm Hỷ cũng phải điều chỉnh hơi thở, nhịp tim, nét mặt và cảm giác toàn thân như thế. (Có thể làm như một kịch sĩ biểu lộ tâm vui mừng trên sân khấu, nhưng phải chú trọng đến hơi thở, nhịp tim, nét mặt và cảm giác toàn thân). Hỷ có công dụng đoạn trừ sân hận.

2.4- **Lạc (Sukha)** là cảm thọ an vui (thân tâm nhẹ nhàng an lạc): Hỷ thọ (mừng) sanh Lạc thọ (vui). Nhưng Lạc thọ có tánh êm dịu hơn. Phải nhận xét kỹ khi Lạc (thân tâm an lạc) khởi lên thì hơi thở như thế nào, nhịp tim như thế nào, nét mặt

²⁵ **Vọng tưởng** là sự nghĩ tưởng về chuyện đời, về năm dục lạc thế gian.

²⁶ **Phiền não** là tâm lo nghĩ, buồn phiền, tham lam, giận tức ...

như thế nào, cảm giác toàn thân như thế nào ; rồi khi ngồi thiền muốn khởi Lạc thọ (làm cho thân tâm an lạc) cũng phải điều chỉnh hơi thở, nhịp tim, nét mặt và cảm giác toàn thân như thế. Nên để ý là hơi thở và nhịp tim trong Lạc thọ nhẹ nhàng và êm dịu hơn trong Hỷ thọ. Lạc có công dụng đoạn trừ trạo hối. Nếu muốn có Hỷ và Lạc cùng một lúc (hỷ lạc = vui thích) thì phải điều chỉnh hơi thở và nhịp tim vào mức trung bình giữa Hỷ và Lạc. Cảm thọ Hỷ Lạc có khả năng đoạn trừ sân hận và trạo hối.

2.5- **Nhất tâm (Ekacitta)** còn gọi là **Nhất điễm tâm (Ekaggatā citta)** là tâm an trú vào một điễm trên cơ thể hay một đề tài suy nghiệm, không lo ra, xao lãng, loạn động. Khi thực hành Tầm Tứ thành công là đã có Nhất tâm. Nhất tâm có công dụng đoạn trừ tham dục.

3- Thực tập các bậc Thiền:

Sau khi đã đoạn trừ năm triền cái và thực tập thuần thực năm thiền chi, thiền sinh có thể bắt đầu thực tập để chứng đạt các bậc Thiền từ thấp lên cao như sau :

3.0- Chuẩn bị vào thiền :

Trước khi vào thiền nên tập thể dục nhẹ nhàng độ 15 phút cho thân thể và khí huyết được điều hòa. Chuẩn bị thân tâm an ổn thoải mái. Mặc y phục thoải mái, trang nghiêm, sạch sẽ, mát mẻ, hợp thời tiết. Chọn một nơi yên tĩnh, trải tọa cụ, đặt bồ đoàn vào giữa một cạnh của tọa cụ, rồi ngồi kiết

già hoặc bán già. Niệm Phật cầu gia hộ. Thực hành « **sổ tức thô** » độ 7 lần, rồi đến « **sổ tức tế** » độ 50 lần. Sau đó bắt đầu vào sơ thiền.

3.1- Sơ Thiền :

Phật dạy : Ly dục, ly ác bất thiện pháp với Tâm và Tứ, tâm sanh Hỷ Lạc, nhập Ly Sanh Hỷ Lạc Địa, chứng và an trú Sơ thiền.

Lý giải : “Ly dục” tức là ly tham sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp hay tài, sắc, danh, thực, thù. “Ly ác bất thiện pháp” tức là giữ cho ba nghiệp thân khẩu ý thanh tịnh. Thường ngày nhờ hộ trì sáu căn²⁷, xả ly năm triền cái²⁸ nên hân hoan sanh, nhờ hân hoan sanh nên hỷ lạc sanh, nhờ hỷ lạc sanh nên tâm được định tĩnh. Lúc ngồi thiền, nhờ thực hành Tâm Tứ tức là tập trung tư tưởng vào tam tinh hay đỉnh đầu mà tâm không còn tham dục, không còn nghĩ ác bất thiện pháp. Nhờ không còn tham dục, không còn nghĩ ác bất thiện pháp nên tâm mới có thể sanh Hỷ Lạc. Rồi Hành giả tự “làm phát sanh Hỷ Lạc trong tâm” bằng cách thực hành « hơi thở phát sanh Hỷ Lạc ». “Nhập Ly Sanh Hỷ Lạc Địa” tức là vào cảnh giới vui mừng an lạc của người đã ly dục ly bất thiện pháp. “Chứng Sơ thiền” tức là tâm có đầy đủ Tâm Tứ Hỷ Lạc và Nhất tâm. “An

²⁷ **Hộ trì 6 căn** là giữ cho 6 căn là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý không bị đắm nhiễm vào 6 trần là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, tức không sanh ra ái nhiễm, ham muốn.

²⁸ **Xả ly 5 triền cái** là đoạn trừ tham dục, sân hận, hôn trầm, trạo hối và hoài nghi trong tâm.

trú Sơ thiền” tức là tâm gìn giữ đầy đủ Tâm Tứ Hỷ Lạc và Nhất tâm trong một thời gian dài. Người đắc Sơ Thiền là người không tham sống sợ chết, không ham muốn các danh lợi tài sản thế gian, đã nhàm chán các thú vui thế tục, sẵn sàng vui vẻ lìa bỏ tất cả.

Thực hành : Thực hành **Tâm và Tứ**, tập trung tư tưởng vào tam tinh hay đỉnh đầu để Nhất tâm ly dục ly ác bất thiện pháp. Rồi thực hành « **hơi thở phát sanh Hỷ Lạc** », điều chỉnh hơi thở, nhịp tim, nét mặt, thế ngồi, cảm giác toàn thân để làm phát sanh Hỷ Lạc (vui thích, trạng thái trung bình giữa Hỷ và Lạc). Khi tâm **có đủ Tâm Tứ Hỷ Lạc và Nhất tâm** là nhập Sơ thiền. Khi giữ được Tâm Tứ Hỷ Lạc và Nhất tâm trong tâm liên tục trên 15 phút là an trú Sơ Thiền.

Sơ thiền là nền tảng của Nhị thiền; mỗi bậc thiền đều là nền tảng của bậc thiền kế tiếp. Phải thực tập thuần thực Sơ thiền trước khi bước sang Nhị thiền. Người thuần thực Sơ thiền có năm thiện xảo sau đây: 1- Có thể diễn tả rành rẽ cách đoạn trừ năm triền cái, cách thực hành năm thiền chi, cách nhập Sơ thiền, cách an trú Sơ thiền và cách xuất Sơ thiền. 2- Có thể nhập Sơ thiền một cách nhanh chóng bất cứ ở đâu và bất cứ lúc nào. 3- Có thể an trú Sơ thiền đúng khoảng thời gian đã định trước. 4- Có thể xuất Sơ thiền dễ dàng và nhanh chóng. 5- Nhớ rõ ở mỗi bậc thiền cần xả bỏ những thiền chi nào, xả bỏ những gì, cần thực hành những thiền chi nào và thực hành như thế nào.

Kết quả : Người đắc Sơ thiền được hỷ lạc ngay trong lúc ngồi thiền, ngay trong đời này, và sau khi mạng chung có thể sanh về các cõi trời sắc giới : Phạm Chúng Thiên, Phạm Phụ Thiên, Đại Phạm Thiên.

3.2 - Nhị Thiền :

Phật dạy : Đình chỉ Tâm và Tứ, nội tĩnh nhất tâm trong hỷ lạc, nhập Định Sanh Hỷ Lạc Địa, chúng và an trú Nhị thiền.

Lý giải : “Đình chỉ Tâm và Tứ” là không thực hành tập trung tư tưởng nơi tam tinh hay đỉnh đầu nữa. “Nội tĩnh nhất tâm trong hỷ lạc” là mặc dù đình chỉ Tâm và Tứ nhưng tâm vẫn an định trong hỷ lạc. “Nhập Định Sanh Hỷ Lạc Địa” là vào cảnh giới an định trong Hỷ Lạc (vui thích). “Chứng Nhị thiền” là đình chỉ hoàn toàn Tâm Tứ và Nhất tâm trong Hỷ Lạc. “An trú Nhị thiền” là giữ Nhất tâm trong Hỷ Lạc trong một thời gian dài. Người đắc Nhị thiền là người đã nhàm chán các thú vui thế tục và chuyên vui trong thiền định.

Thực hành : Xuất Sơ thiền. Đình chỉ Tâm và Tứ, Nhất tâm trong việc thực hành « **hơi thở phát sanh Hỷ Lạc** », điều chỉnh hơi thở, nhịp tim, nét mặt, thế ngồi, cảm giác toàn thân để làm phát sanh Hỷ Lạc (tâm vui thích trong thiền định). Khi **Nhất tâm trong Hỷ Lạc** là nhập Nhị thiền. Khi giữ được Nhất tâm trong Hỷ Lạc liên tục trên 15 phút, không cho Tâm Tứ xen vào, là an trú Nhị thiền.

Kết quả : Người đắc Nhị thiên được tâm định tĩnh an vui ngay trong lúc ngồi thiền, ngay trong đời này, và sau khi mạng chung có thể sanh về các cõi trời sắc giới : Thiếu Quang Thiên, Vô Lượng Quang Thiên, Quang Âm Thiên.

3.3- Tam Thiên :

Phật dạy : Ly Hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm Lạc thọ mà các bậc thánh gọi là « xả niệm Lạc trú », nhập Ly Hỷ Diệu Lạc Địa, chứng và an trú Tam thiên.

Lý giải : “Ly Hỷ trú xả” là không thực hành « hơi thở phát sanh Hỷ Lạc » nữa mà thực hành « hơi thở phát sanh Lạc ». “Chánh niệm tỉnh giác” là luôn luôn ghi nhớ xả bỏ Hỷ và nhất tâm trong Lạc. “Thân cảm Lạc thọ mà các bậc thánh gọi là xả niệm Lạc trú” là hoàn toàn xả Hỷ và Nhất tâm trong Lạc. “Nhập Ly Hỷ Diệu Lạc Địa” là xả bỏ Hỷ để vào cảnh giới an lạc tuyệt vời. “Chứng Tam thiên” là xả Hỷ và Nhất tâm trong Lạc. “An trú Tam thiên” là giữ Nhất tâm trong Lạc trong một thời gian dài. Người đắc Tam thiên là người đã được năm căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) thanh tịnh, không còn tham sân, không còn buồn vui trước ngoại cảnh.

Thực hành: Xuất Nhị thiên. Thực hành « **hơi thở phát sanh Lạc** », điều chỉnh hơi thở, nhịp tim, nét mặt, thế ngồi, cảm giác toàn thân để làm phát sanh Lạc (thân tâm nhẹ nhàng, an lạc). Khi **Nhất tâm trong Lạc** là nhập Tam thiên. Khi

giữ được Nhất tâm trong Lạc liên tục trên 15 phút, không cho Hỷ xen vào, là an trú Tam thiên.

Kết quả: Người đắc Tam thiên rất ít bệnh, được thân tâm an lạc ngay trong lúc ngồi thiền, ngay trong đời này, và sau khi mạng chung có thể sanh về các cõi trời sắc giới :Thiền Tịnh Thiên, Vô Lượng Tịnh Thiên, Biến Tịnh Thiên.

3.4- Tứ Thiền :

Phật dạy : Xả Lạc xả khổ, ly Hỷ ưu đã cảm thọ trước, nhất tâm trong xả thọ, nhập Xả Niệm Thanh Tịnh Địa, chứng và an trú Tứ thiên.

Lý giải : “Xả Lạc xả khổ, ly Hỷ ưu đã cảm thọ trước” là xả bỏ tất cả các cảm thọ lạc khổ về thân, và hỷ ưu về tâm bằng cách thực hành « hơi thở phát sanh thanh tịnh ». “Nhất tâm trong xả thọ” là nhất tâm xả bỏ hoàn toàn mọi cảm thọ. “Nhập Xả Niệm²⁹ Thanh Tịnh Địa” là vào cảnh giới thanh tịnh nhờ Nhất tâm trong Xả thọ, không khổ không lạc, không còn vọng tưởng, không còn phiền não, không còn kiến chấp. “Chứng Tứ thiên” là Nhất tâm trong Xả thọ, tâm hoàn toàn rỗng rang thanh tịnh. “An trú Tứ thiên” là giữ Nhất tâm trong Xả thọ trong một thời gian dài. Người chứng Tứ Thiên được sáu căn³⁰ thanh tịnh, không còn ý thức phân biệt khổ vui, không còn cố chấp đúng sai, phải

²⁹ Xả niệm : Chỉ nghĩ đến Xả thọ, Nhất tâm trong Xả thọ.

³⁰ Sáu căn = Sáu giác quan : mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý (bộ óc).

quấy, hay dở, tốt xấu, mê ngộ, chánh tà. Tâm luôn luôn rỗng rang, thanh tịnh, sáng suốt.

Thực hành : Xuất Tam thiên. Thực hành “**hơi thở phát sanh thanh tịnh**”, điều chỉnh hơi thở, nhịp tim, nét mặt, thế ngồi, cảm giác toàn thân để làm phát sanh Thanh tịnh, không khổ không lạc. Nhất tâm trong Xả thọ, thanh tịnh, sáng suốt, không để cho Lạc thọ xen vào. Nếu gặp khó khăn thì nên thực hành quán thọ trên các thọ theo pháp quán Tứ Niệm Xứ³¹ để thấy các cảm thọ đều là vô thường³², là vô ngã³³, là niết-bàn³⁴, không phải ta cũng không phải của ta ; rồi từ đó thực hành **Nhất tâm trong Xả thọ**, không để Lạc thọ xen vào, để chứng và an trú Tứ thiên.

Kết quả : Người đắc Tứ thiên được tâm thanh tịnh ngay trong lúc ngồi thiền, ngay trong đời này, nhờ đó mà tâm được linh hoạt, sáng suốt để giải quyết dễ dàng những khó khăn trong cuộc sống, và có thể thông hiểu Giáo lý cao siêu của đức Phật, có khả năng giác ngộ và thành đạt đạo quả. Sau khi mạng chung, người đắc Tứ Thiên có thể sanh về các cõi trời sắc giới : Quảng Quả Thiên, Vô Tướng Thiên, Tịnh Cư Thiên. Cõi trời Tịnh Cư

³¹ **Pháp quán Tứ Niệm Xứ** : Xem kinh Đại Niệm Xứ (Trường Bộ 22) đính kèm phía sau.

³² **Vô thường** là luôn luôn thay đổi, biến chuyển, sanh diệt không ngừng.

³³ **Vô ngã** là không có thật thể, không có thật tánh, không có thật tướng, chỉ do duyên hợp mà thành.

³⁴ **Niết-bàn** là tịch tĩnh, vắng lặng.

Thiền còn có thể chia ra thành năm cõi là Vô Phiền Thiền, Vô Nhiệt Thiền, Thiện Hiệן Thiền, Thiện Kiến Thiền và Sắc Cứu Cánh Thiền.

Người đắc Tứ thiền tiếp tục hành Thiền sẽ lần lượt chứng đạt Không Vô Biên Xứ, Thức Vô Biên Xứ, Vô Sở Hữu Xứ, Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ và Diệt Thọ Tướng Định.

Người đắc Tứ thiền cũng có thể thực hành Tám Thánh Đạo, đoạn trừ Mười Kiết Sử để thành tựu Bốn Thánh Quả từ Tu đà hoàn đến A la hán.

Tám Thánh Đạo (Bát Chánh Đạo) gồm có :

Chánh (tri) kiến : Biết rõ các việc thiện nên làm, biết rõ các việc ác bất thiện không nên làm. Biết rõ nguyên nhân sanh các pháp thiện và bất thiện. Biết cách làm phát sanh và tăng trưởng các pháp thiện. Biết cách đoạn trừ các pháp ác bất thiện. Biết rõ vạn vật đều vô thường, đời sống đầy đau khổ về thân cũng như về tâm. Biết rõ nguyên nhân của đau khổ là vô minh và tham ái. Biết cách đoạn trừ vô minh và tham ái để chấm dứt khổ đau. Biết niết-bàn tịch tĩnh vắng lặng là hạnh phúc chân thật vĩnh cửu.

Chánh tư duy : Biết suy nghĩ đúng như thật theo luật nhân quả để tìm hiểu nguyên nhân của đau khổ, vô minh, tham ái, vọng tưởng, phiền não ... để đoạn trừ, để tìm cách làm phát sanh và tăng

trường giới, định, tuệ, an lạc, thanh tịnh, giải thoát cho mình và cho tất cả chúng sanh.

Chánh ngữ : Nói lời chân thật giúp người hết khổ được vui.

Chánh nghiệp : Hành động chân chánh lợi mình lợi người.

Chánh mạng : Sinh sống bằng nghề chân chánh lợi mình lợi người.

Chánh tinh tấn : Luôn luôn siêng năng làm điều lành, lánh điều ác.

Chánh niệm : Luôn luôn nhớ đến điều lành nên làm, điều ác nên tránh. Luôn luôn biết rõ mình đang làm gì và mình nên làm gì, biết rõ trạng thái thân tâm trong mỗi thời.

Chánh định : Thực hành thiền định chân chánh đưa đến niết-bàn an lạc thanh tịnh giải thoát. Thực hành 9 bậc Như Lai Thiên.

Mười kiết sử gồm có :

Năm hạ phần kiết sử :

Thân kiến : Chấp thân thật là ta hay là của ta.

Giới cấm thủ : Không dám từ bỏ các giới cấm, các phong tục, tập quán, tà kiến, ác kiến chủ trương giết người, hại vật, gây đau khổ cho sinh linh.

Hoài nghi : Không hiểu rõ Giáo Pháp của Đức Phật. Cần tham vấn học hỏi với các bậc thiện tri thức để giải nghi.

Tham : Muốn gom về cho mình, cho là của mình.

Sân : Không ưa thích, không vừa ý, chê bai, bực xúc, tức giận, xua đuổi, hận thù, muốn làm hại.

Năm thượng phần kiết sử :

Sắc ái : Tham đắm sự an lạc ở các cõi sắc.

Vô sắc ái : Tham đắm các thần thông diệu dụng ở các cõi vô sắc.

Trao hối : Còn hay thay đổi ý kiến, chưa nhất tâm tinh tấn.

Mạn : Chưa đoạn trừ hết ngã chấp, còn thấy mình có chứng đắc.

Vô minh : Chưa đạt được Tam minh là Túc mạng minh, Thiên nhãn minh và Lộ tận minh.

Bốn Thánh Quả gồm có :

Tu đà hoàn (Dục Lưu) : Nhờ thực hành Chánh kiến và Chánh tư duy nên đã đoạn trừ ba hạ phần kiết sử là thân kiến, giới cấm thủ và hoài nghi. Bắt đầu bước vào dòng Thánh, chỉ còn tái sanh tối đa 7 lần nữa ở cõi dục.

Tư đà hàm (Nhất Lai) : Nhờ thực hành Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ và Chánh nghiệp nên đã đoạn trừ hết ba hạ phần kiết sử là thân kiến, giới cấm thủ, hoài nghi và làm giảm nhẹ tham và sân. Chỉ còn tái sanh tối đa 1 lần nữa ở cõi dục.

A na hàm (Bát Lai) : Nhờ thực hành Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng và Chánh tinh tấn nên đã đoạn trừ hoàn toàn 5 hạ phần kiết sử. Không còn tái sanh ở cõi dục nữa mà sẽ tái sanh vào cõi sắc hay vô sắc.

A la hán (Giải thoát) : Nhờ thực hành Chánh niệm và Chánh định nên đã đoạn trừ 5 thượng phần

kiết sử. Được giải thoát khỏi sanh tử luân hồi, vào cảnh giới niết-bàn an lạc thanh tịnh.

3.5- Không Vô Biên Xứ :

Phật dạy : Vượt khỏi hoàn toàn mọi sắc tướng, diệt trừ chướng ngại tướng, không tác ý với dị tướng, nhất tâm trong tướng³⁵ “Không gian vô biên”, chứng và an trú Không Vô Biên Xứ (ākāśānañcā-yatana).

Lý giải : “Vượt khỏi hoàn toàn mọi sắc tướng” là hoàn toàn không còn nghĩ đến sắc thân và cõi sắc nữa. “Diệt trừ chướng ngại tướng” là không nghĩ đến các chướng ngại hay giới hạn của sắc thân và không gian nữa. “Không tác ý với dị tướng” là không còn ý thức phân biệt giữa các sự vật trong vũ trụ nữa, trái lại thấy muôn sự muôn vật đều đồng chung một thể tánh. “Nhất tâm trong tướng không gian vô biên” là nhất tâm tác ý tướng “Hư không vô biên, không giới hạn”. “Chứng Không Vô Biên Xứ” là Nhất tâm trong tướng “Hư không vô biên”. “An trú Không Vô Biên Xứ” là Nhất tâm trong tướng “Hư không vô biên” trong một thời gian dài.

Thực hành : Xuất Tứ thiền. Thực hành hơi thở phát sanh thanh tịnh. Vượt khỏi hoàn toàn mọi sắc tướng, diệt trừ chướng ngại tướng, không tác ý với dị tướng, **Nhất tâm tác ý tướng “Hư không**

³⁵ “**Tướng**” (saññā) ở đây có nghĩa là nhận thức (perception) bằng trí tuệ trực giác với tâm hòa nhập vào đối tượng.

vô biên”, tức là tuệ tri với tâm thích thú, hân hoan³⁶, thâm nhập, hợp nhất với Hư không vô biên. Chứng và an trú “Không Vô Biên Xứ”.

Kết quả : Người đắc Không Vô Biên Xứ chứng được thân không, an trú trong tịch tịnh, đạt được thân tức thông ngay trong đời này. Sau khi mạng chung có thể sanh về cõi trời Vô Sắc thứ nhất.

3.6- Thức Vô Biên Xứ :

Phật dạy : Vượt khỏi hoàn toàn Không Vô Biên Xứ tưởng, nhất tâm trong tưởng³⁷ “Thức vô biên”, chứng và an trú Thức Vô Biên Xứ (viññānañcāyatana).

Lý giải : “Vượt khỏi hoàn toàn Không Vô Biên Xứ tưởng” là hoàn toàn không còn nghĩ đến Không Vô Biên Xứ nữa. “Nhất tâm trong tưởng Thức vô biên” là nhận thức bằng trí tuệ trực giác để hiểu biết rõ ràng rằng sáu thức là nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý không có giới hạn. Chính vì thức là vô biên nên người tu Thiền mới có thể đạt được các thân thông như Thiên nhãn thông, Thiên nhĩ thông, Tha tâm thông, Thần túc thông. “Nhất tâm trong tưởng Thức vô biên” là nhất tâm trong tưởng nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức đều không có giới hạn. “Chứng Thức Vô Biên

³⁶ **Hân hoan** (muditā): hoan hỷ, vui mừng với tâm vị tha.

³⁷ “**Tưởng**” (saññā) ở đây có nghĩa là nhận thức (perception) bằng trí tuệ trực giác với tâm hòa nhập vào đối tượng.

Xú” là nhất tâm trong tướng “thức vô biên”. “An trú Thức Vô Biên Xú” là nhất tâm trong tướng “thức vô biên” trong một thời gian dài.

Thực hành : Xuất “Không Vô Biên Xú” tướng, hoàn toàn không còn nghĩ đến “Không Vô Biên Xú” nữa. Thực hành hơi thở phát sanh thanh tịnh. **Nhất tâm tác ý tướng “Thức vô biên”**, tức là tuệ tri với tâm thích thú, hân hoan, thâm nhập, hợp nhất với “Thức vô biên”, không để cho tướng “Không vô biên” xen vào. Chúng và an trú “Thức vô biên xú”. (Có thể áp dụng pháp quán “Nhĩ căn viên thông³⁸” của Bồ tát Quán Thế Âm theo kinh Lăng Nghiêm để nhập “Thức vô biên xú”).

Kết quả : Người đắc Thức Vô Biên Xú chứng được Thức không, an trú trong tịch tịnh, đạt được thiên nhãn thông³⁹, thiên nhĩ thông, tha tâm

³⁸ **Pháp « Quán nhĩ căn viên thông »** của Bồ tát Quán Thế Âm được ghi trong kinh Lăng Nghiêm như sau : « Sơ uẩn trung, nhập lưu vong sở ; Sở nhập ký tịch, động tịnh nhị tướng liễu nhiên bất sanh ; Như thị tiệm tăng, văn sở văn tận, tận bất văn trụ, giác sở giác không, không giác cực viên ; Không sở không diệt, sinh diệt ký diệt, tịch diệt hiện tiền. » **Dịch nghĩa** : Khi các tiếng động vừa vào lỗ tai, liền biết mình có tánh nghe mà không để ý đến tiếng ; Khi tiếng đã lặng yên trong tâm, thì dĩ nhiên hai tướng động và tịnh không còn nảy sanh trong tâm nữa ; Cứ như thế tiến dần, thì cả nghe lẫn tiếng sẽ không còn (trong tâm), chỉ còn hoàn toàn không nghe, đến chừng sự biết và cái được biết đều không, thì cái biết về không mới tròn đầy ; Đến chừng cái biết không và cái không đều mất, thì sinh diệt không còn nữa, và niết-bàn vắng lặng liền hiện rõ.

³⁹ **Thiên nhãn thông** là có thể dùng thiên nhãn để nhìn thấy những vật thật nhỏ hoặc thật xa mà mắt thường (nhục nhãn)

thông và có thể biết được một số kiếp trước của mình. Sau khi mạng chung có thể sanh về cõi trời Vô Sắc thứ hai.

3.7- Vô Sở Hữu Xứ :

Phật dạy : Vượt khỏi hoàn toàn “Thức Vô Biên Xứ” tưởng, nhất tâm trong tưởng “Không có vật gì”, chứng và an trú Vô Sở Hữu Xứ (ākāñcaññā-yatana).

Lý giải : “Vượt khỏi hoàn toàn Thức Vô Biên Xứ tưởng” là hoàn toàn không còn nghĩ đến “Thức Vô Biên Xứ” nữa. “Nhất tâm trong tưởng Không có vật gì” là nhận thức bằng trí tuệ trực giác để hiểu biết rõ ràng rằng tất cả các pháp, tất cả muôn sự muôn vật đều là vô thường, là vô ngã, là niết-bàn, không có gì thật là ta hay là của ta. Tất cả đều ‘vô sở hữu’, ‘vô sở đắc’, ‘vô sở dụng’. Nhận biết được như vậy mới có thể đoạn trừ được tâm tham vi tế. “Chứng Vô Sở Hữu Xứ” là nhất tâm trong tưởng “Các pháp đều vô thường, vô ngã, không thật có và sẽ hoại diệt, đều không phải là ta hay của ta”. “An trú Vô Sở Hữu Xứ” là nhất tâm trong tưởng “Các pháp đều không” trong một thời gian dài.

Thực hành : Xuất “Thức Vô Biên Xứ” tưởng, hoàn toàn không nghĩ đến “Thức Vô Biên

không thể nhìn thấy được. **Thiên nhãn minh** là có thể biết được vô số kiếp trước của từng chúng sanh. **Nhãn căn viên thông** là khi nhãn căn gặp sắc trần tâm không vương mắc vào ái dục.

Xứ” nữa. Thực hành hơi thở phát sanh thanh tịnh. **Nhất tâm tác ý tưởng “Các pháp đều không”**, không để cho tưởng “Thức vô biên” xen vào. Hành giả tuệ tri với tâm thích thú, hân hoan, thâm nhập, hợp nhất với ý tưởng “Các pháp đều không, không có gì là ta hay của ta”. Chứng và an trú vào “Vô sở hữu xứ”.

Kết quả : Người đắc Vô Sở Hữu Xứ chứng được pháp không, an trú trong tịch tịnh, đạt được thân thông biến hóa vật này ra vật khác, vật có thành không, vật không thành có. Sau khi mạng chung có thể sanh về cõi trời Vô Sắc thứ ba. Người đắc Vô Sở Hữu Xứ có thể thực hành Thiền quán Tứ Vô Lượng Tâm (từ, bi, hỷ, xả) để vượt qua Phi Tướng Phi Phi Tướng xứ, vào thẳng Diệt Thọ Tướng Định⁴⁰. Hành giả an trú biến mãn khắp các phương hướng, cùng khắp thế giới vô biên, với tâm Từ, quảng đại, vô biên, không hận, không sân ; cũng vậy với tâm Bi, với tâm Hỷ, với tâm Xả.

3.8- Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ :

Phật dạy : Vượt khỏi hoàn toàn “Vô Sở Hữu Xứ” tưởng, nhất tâm trong “xả tưởng”, chứng và an trú “Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ” (neva-saññā-nāsaññā-yatana).

Lý giải : “Vượt khỏi hoàn toàn Vô Sở Hữu Xứ tưởng” là hoàn toàn không còn nghĩ đến “Vô

⁴⁰ **Pháp quán Tứ Vô Lượng Tâm** : Xem Trung Bộ 52, Atthakanāgara sutta (kinh Bát Thành).

Sở Hữu Xứ” nữa. Mặc dù đã chứng *thân không, thức không và pháp không* nhưng vẫn còn cái tri giác biết không tức còn ngã chấp vi tế trong tiềm thức nên gọi là phi tướng phi phi tướng. “Nhất tâm trong xả tướng” là nhất tâm xả bỏ mọi tư tưởng (an định tâm hành). “Chứng Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ” là tâm hầu như không còn tư tưởng, chỉ còn tri giác biết tâm không còn tư tưởng. “An trú Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ” là giữ tâm ở trạng thái không tư tưởng trong một thời gian dài.

Thực hành : Xuất “Vô Sở Hữu Xứ” tướng, hoàn toàn không nghĩ đến “Vô Sở Hữu Xứ” nữa. Thực hành hơi thở phát sanh thanh tịnh. **Nhất tâm trong “Xả Tướng”** (xả bỏ mọi tư tưởng), không để cho tướng “Vô sở hữu” xen vào. (Có thể áp dụng pháp quán « Nhĩ căn viên thông » của Bồ tát Quán Thế Âm đến chỗ « Giác sở giác không, không giác cực viên »).

Kết quả : Người đắc “Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ” chứng được tướng không, an trú trong tịch tịnh, đạt được tất cả các thần thông (ngũ thông). Sau khi mạng chung có thể sanh về cõi trời Vô Sắc thứ tư.

3.9- Diệt Thọ Tướng Định :

Phật dạy : Vượt khỏi hoàn toàn “Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ” tướng, đoạn tận ngã chấp và pháp chấp, chứng và an trú “Diệt Thọ Tướng Định”.

Lý giải : “Vượt khỏi hoàn toàn Phi Tướng Phi Tướng Xứ tướng” là hoàn toàn không còn nghĩ đến “Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ” nữa. “Đoạn tận ngã chấp và pháp chấp” là đoạn tận tất cả lậu hoặc⁴¹. “Chúng Diệt Thọ Tướng Định” là nhập định trong đó các cảm thọ và tư tưởng đều dứt bật, chỉ còn tuệ giác rỗng rang thanh tịnh. “An trú Diệt Thọ Tướng Định” là vào cảnh giới hoàn toàn vắng lặng, thanh tịnh, tâm bất động chuyển trước ngoại cảnh, nhưng cơ thể vẫn còn duy trì sự sống. Theo kinh điển, khi nhập Diệt Thọ Tướng Định thì dù ngồi dưới trời mưa giông sấm sét cũng không hay biết chuyện gì xảy ra.

Thực hành : Xuất “Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ” định, vượt khỏi hoàn toàn “Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ” tướng. **Nhất tâm nhất trí thể nhập “Diệt thọ tướng định”**, tức là Tâm hoàn toàn rỗng rang, vắng lặng, thanh tịnh, các cảm thọ và tư tưởng đều dứt bật. Chúng và an trú “Diệt thọ tướng định”, tâm hành và thân hành đều đình chỉ, không còn hơi thở.

Nếu gặp trở ngại thì thực hành pháp quán Bát nhã theo « Bát Nhã Tâm Kinh » tức **quán năm uẩn đều không**⁴², mười tám giới⁴³ chẳng có để trừ

⁴¹ **Lậu hoặc** (āsava): Lậu là ô uế, hoặc là mê lầm. Lậu hoặc là động lực đưa đẩy chúng sanh trôi lăn trong sanh tử luân hồi. Có bốn loại lậu hoặc là: dục lậu, hữu lậu, kiến lậu và vô minh lậu.

⁴² **Quán 5 uẩn đều không** : Xem Trung Bộ 109, Mahā Punnāma sutta (Đại kinh Mãn Nguyệt).

⁴³ **Mười tám giới** : 6 căn + 6 trần + 6 thức.

ngã chấp và pháp chấp vi tế, đạt Chánh trí và Chánh giải thoát. Thực hành quán vị ngọt, sự nguy hiểm, sự xuất ly năm uẩn. *Vị ngọt* là hỷ lạc nhất thời sanh khởi từ sắc, thọ, tưởng, hành, thức. *Sự nguy hiểm* là tất cả năm uẩn đều vô thường, đều là nguyên nhân sanh khổ, đều sẽ hoại diệt. *Xuất ly năm uẩn* là nhiếp phục, đoạn diệt dục tham hỷ lạc về sắc, thọ, tưởng, hành, thức : phải dùng trí tuệ thấy đúng như thật “Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi”. Rồi nhất tâm nhất trí thể nhập *Vô tướng tâm định*, tức là Tâm hoàn toàn rỗng rang, vắng lặng, thanh tịnh, không có tất cả tướng; sau đó mới nhập *Diệt thọ tưởng định*. (Có thể áp dụng pháp quán “Nhĩ căn viên thông” của Bồ tát Quán Thế Âm đến chỗ “Không sở không diệt, sinh diệt ký diệt, tịch diệt hiện tiền”). Sau đó, với tâm định tĩnh, thuần tịnh, trong sáng, nhu nhuyễn dễ sử dụng, vững chắc, bất động, *hướng tâm đến Túc mạng minh, Thiên nhãn minh và Lậu tận minh*⁴⁴.

Kết quả : Người đắc Diệt Thọ Tưởng Định chứng được Ngã không, các lậu hoặc đã được đoạn tận, tâm luôn luôn an nhiên trước ngoại cảnh (giải thoát), đạt tam minh (Túc mạng minh, Thiên nhãn minh và Lậu tận minh), tự biết đã hoàn toàn giải thoát khỏi sanh tử luân hồi, vào cõi Niết-bàn an lạc thanh tịnh.

⁴⁴ **Hướng tâm đến Tam minh** : Xem Trung Bộ 79, Culla Sakuludāyi sutta (Tiểu kinh Sakuludāyi).

Xuất thiền :

Muốn ra khỏi một bậc thiền chỉ cần thực hành 3 lần « **hơi thở thư giãn** » như đã giải thích ở phần chỉ cách thở trước đây. Sau đó có thể nhập bậc thiền kế tiếp, hoặc xả thiền để chấm dứt buổi thiền tập.

Xả thiền :

Khi buổi thiền tập chấm dứt, trước khi đứng lên phải xả thiền bằng cách cử động và xoa bóp để cơ thể trở lại trạng thái bình thường và làm tăng sức khỏe ; nên theo thứ lớp như sau :

- Cử động hai vai lên xuống ; cử động hai bàn tay (xòe ra bóp lại) ; và hai cổ tay (quay tròn).
- Cử động cổ : ngược lên, cúi xuống, xoay qua, xoay lại, quay vòng.
- Xoa mặt, xương quai hàm, hai lỗ tai, cằm, môi, hai cánh mũi, hai mí mắt, hai chân mày, hai màng tang.
- Dùng 10 đầu ngón tay cào da đầu từ trán đến sau ót.
- Xoa bóp cổ : dưới xương sọ sau ót, hai gân cổ, hai bên cổ, xung quanh trái cổ.
- Xoa bụng, lưng, ngực, hông.
- Xoa bóp hai cánh tay, hai khuỷu tay, hai bàn tay và ngón tay.

- Ngồi nghiêm chỉnh, chấp tay, hồi hướng :
 “Nguyện đem công đức này
 “Hương về khắp tất cả
 “Đệ tử và chúng sanh
 “Đều trọn thành Phật đạo.
- Xoa bóp hai chân, hai đầu gối, hai bàn chân
và ngón chân.
- Đứng lên, xoa bóp hai bàn tọa.



Cách ngồi BÁN GIÀ và KIẾT GIÀ

-x-X-x-

Tọa cụ và bồ đoàn :

Tọa cụ là một tấm thảm vuông độ 80 cm mỗi cạnh để ngồi cho sạch và không bị đau hai đầu gối.



Bồ đoàn là một cái gói hình trụ đường kính độ 25 cm, chiều cao độ từ 15 đến 18 cm, bên trong dồn dăm bào nhỏ (loại dùng để lót chuồng thỏ), mặt trên có nhiều lớp vải dày để ngồi cho êm. Chiều cao của cái gói phải vừa đủ để khi ngồi bán già, ống

chân phải bên trên không đè bẹp ống chân trái bên dưới làm cần đau. Lúc đầu nên có một cái khăn xếp lại nhiều lớp chêm giữa hai ống chân để đỡ bị cần

đau. (Trong hình, cái khăn vàng xếp để bên cạnh
bồ đoàn dùng để lót giữa hai ông chân, gần mắt
cá).

Thế ngồi thực tập « sở tức thô » :



Thế ngồi thực tập « sở tức tế » và « nhập thiên »



Chuẩn bị ngồi bán già (1) :



,

Chuẩn bị ngồi bán già (2) :



Thế ngồi bán già :



Chuẩn bị ngồi kiết già (1) :



Chuẩn bị ngồi kiết già (2) :



Chuẩn bị ngồi kiết già (3) :



Chuẩn bị ngồi kiết già (4) :



Thế ngồi kiết già :



TÓM Ý CHÍN BẬC NHƯ' LAI THIÊN

1- Sơ thiên:

Tâm tứ⁴⁵, ly tham, ly bất thiện.
Hơi thở điều hòa sanh hỷ lạc.⁴⁶
Thân tâm vui thích ngồi ngay thẳng.
Ly sanh hỷ lạc địa tất thành.⁴⁷

2- Nhị thiên:

Không tâm không tứ⁴⁸, tâm an định.
Hơi thở điều hòa sanh hỷ lạc.
Thân tâm vui thích ngồi ngay thẳng.
Định sanh hỷ lạc địa tất thành.⁴⁹

3- Tam thiên:

Bỏ hỷ, nhất tâm trong lạc thọ.
Hơi thở nhẹ nhàng sanh an lạc.⁵⁰
Thân tâm thanh thản, ngồi ngay thẳng.
Ly hỷ diệu lạc địa tất thành.⁵¹

⁴⁵ Thực hành Tâm Tứ tức là tập trung tư tưởng nơi đỉnh đầu hay tam tinh để ly dục, ly bất thiện pháp.

⁴⁶ Thực hành hơi thở phát sanh hỷ lạc.

⁴⁷ Tất nhiên thành tựu **sơ thiên**.

⁴⁸ Không thực hành tâm tứ nữa.

⁴⁹ Tất nhiên thành tựu **nhị thiên**.

⁵⁰ Thực hành hơi thở phát sanh lạc.

⁵¹ Tất nhiên thành tựu **tam thiên**.

4- Tứ thiền:

Xả khô, xả lạc, ly hỷ ưu.⁵²
Hơi thở dường không, tâm tĩnh lặng.
Thân tâm rộng sáng, ngồi ngay thẳng.
Xả niệm thanh tịnh địa tất thành.⁵³

5- Không vô biên xứ:

Đoạn trừ sắc tưởng, không dị tưởng.
Nhất tâm trong tưởng **thân vô biên**.
Thân tâm rộng sáng, như không có.
Không vô biên xứ địa tất thành.

6- Thức vô biên xứ:

Quán thức vô hình, không ranh giới.
Nhất tâm trong tưởng **thức vô biên**.
Thân tâm rộng sáng, như không có.
Thức vô biên xứ địa tất thành.

7- Vô sở hữu xứ:

Quán “pháp vô thường, không thật có,
Đều không phải ta hay của ta”.
Thân tâm rộng sáng, như không có.
Vô sở hữu xứ địa tất thành.

⁵² Nhất tâm xả bỏ tất cả mọi cảm thọ.

⁵³ Tất nhiên thành tựu **tứ thiền**.

8- Phi tướng phi phi tướng xứ:

Quán “tướng vô thường, không thật có,
Là nhân phiền não, nên xả bỏ”.

Thân tâm rộng sáng, như không có.

Phi tướng phi phi tướng tất thành.

9- Diệt thọ tướng định:

Thọ, tướng, hành, thức là nhân khổ;

Đoạn trừ ngã chấp, được an vui.

Thân tâm rộng sáng, thường vắng lặng.

Diệt thọ tướng định tất thành.

ANTONY, ngày 11/02/2014.

Minh Thiện **Trần Hữu Danh**



Pháp hành NHƯ' LAI THIỀN

Để thực hành Như Lai Thiền một cách đúng đắn và đầy đủ hành giả cần lưu ý đặc biệt đến những điểm sau đây :

Chánh niệm tỉnh giác : Trong khi hành Thiền, hành giả phải luôn luôn chánh niệm tỉnh giác, tức là luôn luôn chú tâm theo dõi để biết rõ việc mình đang làm có đúng hay không, và phản ứng của thân tâm như thế nào, nếu không đúng thì phải chỉnh lại ngay. Ví dụ như thế ngồi có đúng không ? hơi thở có đúng không ? cảm giác toàn thân có đúng không ? tâm tứ và nhất tâm có tốt không ? Hỷ, Lạc có được sung mãn không ?

Quán niệm hơi thở : Trong khi hành Thiền, hành giả phải chánh niệm tỉnh giác theo dõi sự sanh khởi, sự an trú, sự chấm dứt « Hơi thở phát sanh hỷ lạc » ở Sơ-thiền và Nhị-thiền, « Hơi thở phát sanh lạc » ở Tam-thiền, « Hơi thở phát sanh thanh tịnh » ở Tứ-thiền và ở các bậc thiền vô-sắc.

Quán thân : Trong khi hành Thiền, hành giả luôn luôn chú ý điều chỉnh thân (đầu, mình và chân tay) cho đúng thế ngồi để tránh mỏi, mệt, đau lưng, đau chân, đau cổ, tức ngực. Theo dõi cảm giác toàn thân (Hỷ lạc, Lạc, Thanh-tịnh) có đúng

theo từng cấp bậc thiền hay không ? Quán thân vô biên ở bậc thiền Không-vô-biên-xứ.

Quán thọ : Hành giả quán cảm thọ « Hỷ lạc » ở Sơ-thiền và Nhị-thiền, cảm thọ « Lạc » ở Tam-thiền, cảm thọ « Xả, thanh-tịnh » ở Tứ-thiền phát sanh như thế nào ? nhanh hay chậm ? mạnh hay yếu ? có được liên tục không ? kéo dài được bao lâu ?

Quán tâm : Hành giả quán trạng thái tâm trong khi thực hành mỗi loại hơi thở khác nhau (Hỷ lạc, Lạc, Thanh tịnh). Tâm đã sạch 5 triền cái là tham, sân, hôn trầm, trạo hối và hoài nghi chưa ? Tâm còn vọng tưởng và phiền não không ? Tâm có định (nhất tâm) tốt không ? Quán tâm thức vô biên ở bậc thiền Thức-vô-biên-xứ.

Quán pháp⁵⁴ : Hành giả quán pháp là vô thường, là vô ngã ở bậc thiền Vô-sở-hữu-xứ. Quán xem 5 triền cái đã được đoạn trừ hết chưa ? Quán xem 5 thiền chi có được thực hành đúng đắn không ? Quán xem **7 giác chi** có được thực hành đầy đủ không ?

Bảy Giác chi gồm có :

⁵⁴ **Pháp**: Chữ Pháp có rất nhiều nghĩa. Pháp là bất cứ sự vật hữu hình hay vô hình nào. Pháp là giáo lý của đức Phật. Pháp là phương pháp. V.v...

- **Niệm** : Trong khi hành Thiền, hành giả luôn luôn giữ Chánh niệm tỉnh giác để biết rõ việc mình đang làm có đúng không và hiệu quả như thế nào.
- **Trạch pháp** : Trong khi hành Thiền, hành giả chánh niệm tỉnh giác nhận định xem trong mỗi thời điểm hiện tại mình nên làm gì? Như Lai Thiền có thích hợp với khả năng mình không? Việc thực tập có tiến bộ không? Còn điều gì hoài nghi không? Có thể nhất tâm tinh tấn trong pháp môn này không?
- **Tinh Tấn** : Hành giả nên lập thời khóa biểu và chương trình tu tập cho mỗi buổi thiền tập, mỗi ngày, mỗi tuần, mỗi tháng, mỗi ba tháng .., rồi trì chí, quyết tâm thực tập Như Lai Thiền liên tục từ Sơ-thiền đến Diệt-tho-tướng định, Minh và Giải thoát.
- **Hỷ** : Thực tập Hỷ bằng cách thực hành “hơi thở phát sanh hỷ lạc” ở Sơ-thiền và Nhị-thiền.
- **Khinh an** : Khinh-an tức là an lạc thanh tịnh, được thực tập ở Tam-thiền (hơi thở phát sanh lạc) và Tứ-thiền (hơi thở phát sanh thanh tịnh).
- **Định** : Định tức là Nhất-tâm, được thực tập từ Sơ-thiền đến Phi-tướng-phi-phi-tướng.
- **Xả** : Hành giả thực tập **Xả** tham dục và bất-thiện-pháp ở Sơ-thiền bằng cách thực hành Tầm Tứ, **Xả** Tầm Tứ ở Nhị-thiền, **Xả** Hỷ ở

Tam-thiền, **Xả** Lạc và tất cả các cảm thọ ở Tứ-thiền, **Xả** sắc thân ở Không-vô-biên-xứ, **Xả** tâm thức ở Thức-vô-biên-xứ, **Xả** nội và ngoại pháp ở Vô-sở-hữu-xứ, **Xả** tư tưởng ở Phi-tướng-phi-phi-tướng-xứ, **Xả** ngã chấp ở Diệt-thọ-tướng-định.

Kết luận : Như vậy, chúng ta thấy **Như Lai Thiên** vừa ứng dụng pháp **Quán Niệm Hơi Thở** vừa ứng dụng pháp **Quán Tứ Niệm Xứ** trong việc thực hành đầy đủ **Bảy Giác Chi** để đưa hành giả đến **Minh và Giải thoát**, đúng như lời Phật dạy trong kinh « Nhập Túc Xuất Túc Niệm » (Trung Bộ 118) và trong kinh « Đại Niệm Xứ » (Trường Bộ 22).

Minh-Thiền TRẦN HỮU DANH



NHU' LAI THIỀN là gì ?

Nguồn gốc Như Lai Thiền:

- Vị đạo sư thứ nhất Ālāra Kālāma: Sau khi xuất gia, thái tử Siddhattha đến một làng ở phía tây thành Vesālī học với đạo sư Ālāra Kālāma từ Sơ thiền đến bậc thiền thứ bảy là Vô sở hữu xứ, trở thành đạo sĩ Gotama.
- Vị đạo sư thứ hai Uddaka Rāmaputta: Đạo sĩ Gotama đến một làng ở gần thành Rājagaha học với đạo sư Uddaka Rāmaputta bậc thiền thứ tám là Phi tưởng phi phi tưởng xứ, trở thành Bồ tát Gotama.
- Pháp tu Trung đạo, Bát Chánh Đạo: Rời đạo sư Uddaka Rāmaputta, Bồ tát Gotama đến núi Dungsiri gần làng Uruvelā chuyên tu khổ hạnh trong sáu năm, không được kết quả gì cao hơn, Ngài liền bỏ pháp tu khổ hạnh, lập ra pháp tu Trung đạo là Bát Chánh Đạo và 49 ngày sau đó Ngài thành đạo Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác dưới cội Bồ-đề tại Uruvelā.

- Đức Phật thành đạo, giảng đạo, nhập niết-bàn: Bồ tát Gotama đã ngồi dưới cội Bồ-đề thực hành chín bậc thiền theo hai chiều thuận nghịch, từ Sơ thiền đến Diệt Thọ Tướng Định để thành đạo. Suốt 45 năm hành đạo, Đức Phật đã nói đến pháp thiền này rất nhiều lần, hiện có trên 50 kinh trong Tạng Kinh Pali còn ghi lại. Phần nói đầy đủ nhất về 9 bậc thiền chứng này nằm trong kinh **Tăng Chi Bộ (Anguttara Nikāya), Chương 9 pháp, Phẩm IV (Đại Phẩm) từ kinh 32 đến kinh 41**. Trước khi nhập Đại bát niết-bàn Đức Phật cũng đã thực hành pháp thiền này theo chiều thuận từ Sơ thiền lên đến Diệt Thọ Tướng, rồi theo chiều nghịch từ Diệt Thọ Tướng lần xuống Sơ thiền, rồi từ Sơ thiền lên đến Tứ thiền, kế đến Ngài xuất Tứ thiền và nhập diệt liền sau đó.
- Nguồn gốc ba chữ “Nhu Lai Thiên”: Trong Tạng Kinh Pali tuy đề cập đến 9 bậc thiền này rất nhiều lần nhưng không thấy nói tên pháp thiền này. Hòa Thượng Thích Minh Châu khi dịch Tạng Kinh Pali sang tiếng Việt vào cuối thế kỷ hai mươi, thấy pháp thiền này quá hay và thật quan trọng nên đặt

tên là “Nhu Lai Thiên” tức là **phương pháp thiên của Đức Phật.**

Nhu Lai Thiên và Ba Cõi Luân Hồi:

1- Cõi Dục (Kāmaloka):

- Địa ngục (Niraya)
- Ngạ quỷ (Peta yoni)
- Súc sanh (Tiracchana yoni)
- Người (Manussa)
- A-tu-la (Asura yoni)
- Tứ Đại Thiên Vương (Cātum-mahā-rājika)
- Đạo Lợi thiên (Tāvatisā)
- Dạ-ma thiên (Yāmā)
- Đâu Suất-đà thiên (Tusitā)
- Hóa lạc thiên (Nimmānaratī)
- Tha-hóa-tự tại thiên (Paranimmitavasavattī)

2- Cõi Sắc (Rūpaloka):

Sơ thiên:

- Phạm Chúng Thiên (Brahmā Pārisajjā)
- Phạm Phụ Thiên (Brahmā Purohitā)
- Đại Phạm Thiên (Mahā Brahmā)

Nhi thiên:

- Thiểu Quang Thiên (Parittābhā)
- Vô Lượng Quang Thiên (Appamānābhā)
- Quang Âm Thiên (Ābhassarā)

Tam thiên:

- Thiểu Tịnh Thiên (Parittasubhā)
- Vô Lượng Tịnh Thiên (Appamānasubhā)

-Biển Tịnh Thiên (Subhākinhā)

Tứ thiền:

-Quảng Quả Thiên (Vehapphalā)

-Vô Tướng Thiên (Asaññā)

-Tịnh Cư Thiên (Suddhāvāsā) :

. Vô Phiền Thiên (Avihā)

. Vô Nhiệt Thiên (Atappā)

. Thiện Hiện Thiên (Sudassā)

. Thiện Kiến Thiên (Sudassī)

. Sắc Cứu Cánh Thiên (Akanitthā)

3- Cõi Vô Sắc (Arūpaloka):

- Không Vô Biên Xứ Thiên (Ākāśānañcāyatana)

- Thức Vô Biên Xứ Thiên (Viññānañcāyatana)

- Vô Sở Hữu Xứ Thiên (Ākiñcaññāyatana)

- Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ Thiên

(N'eva saññā nāsaññāyatana)

Đại Bát Niết-Bàn (Mahā-parinibbāna) : Diệt Thọ Tướng Định (Nirodha-Samāpatti). Đại Bát Niết Bàn là cảnh giới giải thoát, ở khắp mọi nơi.

Sau đây chúng ta sẽ thấy chín bậc Như Lai Thiền giúp hành giả vượt khỏi cõi Dục để tiến lên từng bậc một đến cõi Niết Bàn an lạc, giải thoát như thế nào:

- 1- Sơ thiền: Nhất tâm ly dục ly ác bất thiện pháp bằng cách thực hành Tầm Tứ để xa lìa cõi Dục. Đồng thời thực hành hơi thở

phát sanh Hỷ Lạc để vào cõi sắc Sơ thiên.
Chánh niệm tỉnh giác trong việc duy trì
Tâm Tứ Hỷ Lạc.

- 2- Nhi thiên: Đình chỉ Tâm và Tứ. Thực hành hơi thở phát sanh Hỷ Lạc và Nhất tâm trong Hỷ Lạc (cảm giác vui thích) để vào cõi *Nhi thiên*. Chánh niệm tỉnh giác trong việc duy trì Hỷ Lạc.
- 3- Tam thiên: Xả Hỷ. Thực hành hơi thở phát sanh Lạc và Nhất tâm trong Lạc (cảm giác an lạc, nhẹ nhàng, thanh thản) để vào cõi *Tam thiên*. Chánh niệm tỉnh giác trong việc duy trì Lạc.
- 4- Tứ thiên: Xả Lạc. Thực hành hơi thở phát sanh Thanh tịnh và Nhất tâm trong Xả thọ (cảm giác rỗng rang, thanh tịnh, không vương mắc) để vào cõi *Tứ thiên*. Chánh niệm tỉnh giác trong việc duy trì Xả.
- 5- Không Vô Biên Xứ: Vượt khỏi hoàn toàn mọi sắc tướng, diệt trừ chương ngại tướng, không tác ý với dị tướng, để *là cõi sắc*. Thực hành hơi thở phát sanh

Thanh tịnh và Nhất tâm trong tưởng⁵⁵
Thân vô biên (Xả chấp Thân là ngã, cảm
thấy thân mình hòa tan vào cõi hư vô
không biên giới, không phải ta cũng
không phải của ta) để vào cõi vô sắc
Không Vô Biên Xứ.

6- Thức Vô Biên Xứ: Thực hành hơi thở
phát sanh Thanh tịnh và Nhất tâm trong
tưởng Thức vô biên (Xả chấp Thức là
ngã, cảm thấy 6 Thức là mắt tai mũi lưỡi
thân ý đều vô biên, không phải ta cũng
không không phải của ta) để vào cõi vô
sắc *Thức Vô Biên Xứ*.

7- Vô Sở Hữu Xứ: Thực hành hơi thở phát
sanh Thanh tịnh và Nhất tâm trong tưởng
Vô Sở Hữu (Xả chấp Pháp, không thấy có
vật gì là ta hay của ta) để vào cõi vô sắc
Vô Sở Hữu Xứ.

8- Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ: Thực hành
hơi thở phát sanh Thanh tịnh và Nhất tâm
Xả bỏ mọi Tư Tưởng, chỉ còn cái biết

⁵⁵ “**Tưởng**” (**saññā**) ở đây có nghĩa là nhận thức (perception) bằng trí tuệ trực giác với tâm hòa nhập vào đối tượng.

mình không còn tư tưởng, *đề vào cõi vô sắc Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ.*

- 9- Diệt Thọ Tưởng Định: Tâm hoàn toàn Thanh tịnh, Vắng lặng (hoàn toàn không còn chấp ngã, chấp pháp), vượt khỏi các cõi vô sắc một cách hoàn toàn, *vào cảnh giới Niết bàn* an lạc, thanh tịnh, giải thoát.

Qua chín bậc Như Lai Thiên chúng ta nhận thấy mỗi bậc thiên đều nhằm tạo đủ nhân duyên, đúng theo luật nhân quả, để đưa hành giả lên cõi trời tương ứng. Pháp hành Sơ thiên giúp hành giả vượt qua cõi Dục để vào cõi Sắc. Pháp hành Không Vô Biên Xứ giúp hành giả vượt khỏi cõi Sắc để vào cõi Vô Sắc. Pháp hành Diệt Thọ Tưởng Định giúp hành giả vượt khỏi cõi Vô Sắc để vào cõi Niết Bàn an lạc, thanh tịnh, được Tam Minh và giải thoát khỏi sanh tử luân hồi.

Như Lai Thiên và Năm Triền Cái (nīvaraṇa):

Năm Triền cái là tham, sân, hôn trầm (hay buồn ngủ, dã dượi), trạo hối (tâm dao động, không an) và hoài nghi. Đó là năm trở ngại lớn của việc hành Thiền, cần phải đoạn trừ.

Thông thường muốn trừ tham và sân thì quán vạn vật đều vô thường không nắm giữ được, quán những tai hại của tâm tham và tâm sân. Trong Như

Lai Thiên thì Tâm Tứ trừ tham, Hỷ Lạc trừ sân và hôn trầm, Nhất tâm trừ trạo hối và hoài nghi.

Như Lai Thiên và Năm Thiên Chi (jhānanga):

Năm Thiên chi là Tâm, Tứ, Hỷ, Lạc và Nhất tâm. Đó là năm động tác chính của việc hành Thiên.

- Tâm (Vitakka) là hướng tâm đến định tướng (điểm tập trung tư tưởng, vật cần quan sát hay đề tài cần suy nghiệm).
- Tứ (Vicāra) là chú tâm bám sát không rời định tướng.
- Hỷ (Pīti) là vui mừng, thỏa mãn, thích thú.
- Lạc (Sukha) là an lạc, nhẹ nhàng, thoải mái.
- Nhất tâm (Ekacitta) là tập trung hoàn toàn tư tưởng, luôn luôn chú tâm theo dõi để biết rõ việc mình đang làm.

Như Lai Thiên và Chỉ (samatha) / Quán (vipassanā):

Chỉ là giữ tâm an trú một nơi, không dao động, không dời đổi. Tu Chỉ để được Định.

Quán là quan sát, theo dõi, suy nghiệm để hiểu biết rõ ràng nguyên nhân và hậu quả của một sự vật, một hiện tượng, một trạng thái tâm. Tu Quán để được Tuệ.

Trong chín bậc Như Lai Thiền đều phải thực hành Nhất tâm, đó là tu Chỉ.

Theo dõi các loại hơi thở, theo dõi tác dụng mỗi loại hơi thở trên thân và tâm, theo dõi sự sinh trụ dị diệt của các cảm thọ (Hỷ, Lạc, Xả), theo dõi các trạng thái tâm (Định, Động, Xả) đó là tu Quán.

Như Lai Thiền và Định (samādhi) / Tuệ (paññā):

Trong chín bậc Như Lai Thiền đều có thực hành Chỉ và Quán, tức vừa tu Định vừa tu Tuệ (Định Tuệ song tu).

Như Lai Thiền và Nhập Tức Xuất Tức Niệm (ānāpānasati):

Như Lai Thiền áp dụng Nhập Tức Xuất Tức Niệm trong việc thực hành Hơi thở phát sanh Hỷ Lạc, Hơi thở phát sanh Lạc, Hơi thở phát sanh Thanh tịnh (Xả).

Như Lai Thiền và Tứ Niệm Xứ (Cattāro satipaṭṭhānā):

Như Lai Thiền áp dụng pháp Quán Tứ Niệm Xứ trong việc theo dõi hơi thở, theo dõi thế ngồi, theo dõi các cảm thọ (Hỷ, Lạc, Xả), theo dõi các trạng thái tâm (Định, Động, Xả), quán năm Triền cái, quán năm Thiền chi, quán Bảy Giác chi.

Như Lai Thiền và Chánh Niệm Tỉnh Giác (satisampajañña):

Trong chín bậc Như Lai Thiền đều có thực hành Nhất tâm, tức Chánh Niệm Tỉnh Giác theo dõi việc mình đang làm: thế ngồi có đúng không, hơi thở có đúng không, Tầm Tứ Hỷ Lạc Nhất tâm có đúng không.

Như Lai Thiền và Bảy Giác Chi (sattabojjhaṅgā):

Bảy Giác chi gồm có :

- **Niệm** (sati) : Trong khi hành Thiền, hành giả luôn luôn giữ Chánh niệm tỉnh giác để biết rõ việc mình đang làm và hiệu quả như thế nào đối với thân và tâm .
- **Trạch pháp** (dhamma vicaya) : Trong khi hành Thiền, hành giả chánh niệm tỉnh giác nhận định xem trong mỗi thời điểm hiện tại mình nên làm gì ? Như Lai Thiền có thích hợp với khả năng mình không ? Việc thực tập có tiến bộ không ? Còn điều gì hoài nghi không ? Có thể nhất tâm tinh tấn trong pháp môn này không ?
- **Tinh Tấn** (vīriya) : Hành giả tự thành lập thời khóa biểu và chương trình tu tập, rồi trì chí, quyết tâm thực tập Như Lai Thiền liên

tục từ Sơ-thiền đến Diệt-thọ-tướng, Minh và Giải thoát.

- **Hỷ**(pīti) :Thực tập Hỷ ở Sơ-thiền và Nhị-thiền.
- **Khinh an** (passaddhi) : Khinh-an tức là an lạc thanh tịnh, được thực tập ở Tam-thiền và Tứ-thiền.
- **Định** (samādhi) : Định tức là Nhất-tâm, được thực tập từ Sơ-thiền đến Phi-tướng-phi-phi-tướng.
- **Xả**(upekkhā) : Hành giả thực tập **Xả** tham dục và bất-thiện-pháp ở Sơ-thiền, **Xả** Tầm Tứ ở Nhị-thiền, **Xả** Hỷ ở Tam-thiền, **Xả** Lạc và tất cả các cảm thọ ở Tứ-thiền, **Xả** sắc thân ở Không-vô-biên-xứ, **Xả** tâm thức ở Thức-vô-biên-xứ, **Xả** nội và ngoại pháp ở Vô-sở-hữu-xứ, **Xả** tư tưởng ở Phi-tướng-phi-phi-tướng-xứ, **Xả** hoàn toàn ngã chấp ở Diệt-thọ-tướng-định.

Như vậy, chúng ta thấy **Như Lai Thiền** vừa ứng dụng pháp **Quán Niệm Hơi Thở** (ānāpānasati) vừa ứng dụng pháp **Quán Tứ Niệm Xứ** (cattāro satipaṭṭhānā) trong việc thực hành đầy đủ **Bảy Giác Chi** (sattabojjhangā) để đưa hành giả đến **Minh** (vidyā) và **Giải thoát** (mukti), đúng như lời Phật dạy trong kinh « Nhập Tức Xuất Tức Niệm »

(Trung Bộ 118) và trong kinh « Đại Niệm Xứ »
(Trường Bộ 22).

Kết luận:

Như Lai Thiên là một kết hợp kỳ diệu giữa Chi, Quán, Năm Thiên Chi, Quán Niệm Hơi Thở, Quán Tứ Niệm Xứ để thực hành đầy đủ Bảy Giác Chi vừa ứng dụng định luật Nhân Quả theo từng cấp bậc thiên để đưa hành giả từ cõi người lên từng cõi trời Sắc giới, từng cõi trời Vô Sắc giới và cuối cùng đến Niết-Bàn an lạc, thanh tịnh, giải thoát. **Như Lai Thiên là một pháp môn tu thực tế, rõ ràng, dễ hiểu và dễ thực hành, nhập bậc thiên nào tự biết mình đã thành công nhập bậc thiên đó hay chưa, làm đến đâu tự biết đến đó, không còn nghi ngờ gì nữa.**

Kính thưa quý vị, phần thực tập Như Lai Thiên đến đây là hết. Minh Thiện xin mời quý vị tham khảo thêm những kinh quan trọng về Thiên sau đây để thêm phần sáng tỏ và tin tưởng.

Những kinh quan trọng về THIỀN

Trong Tạng Kinh Pāli (Nikāya) :

- Kinh BỐN ĐỊNH (Tăng Chi Bộ, chương 4 pháp, kinh 41)
- Kinh BÁT ĐOẠN (Trung Bộ 111)
- Kinh NHẬP TỨC XUẤT TỨC NIỆM (Trung Bộ 118)
- Kinh ĐẠI NIỆM XỨ (Trường Bộ 22)
- Đại kinh MÃN NGUYỆT (Trung Bộ 109)
- Tiểu kinh SAKULUDĀYI (Trung Bộ 79)
- Đại kinh MALUNKYAPUTTA (Trung Bộ 64)
- Kinh SÁU SÁU (Trung Bộ 148)
- Đại kinh SÁU XỨ (Trung Bộ 149)
- Tiểu kinh PHƯƠNG QUANG (Trung Bộ 44)
- Kinh TĂNG CHI BỘ, Chương 9 pháp, Phẩm IV (Đại Phẩm), từ kinh 32 đến kinh 41.

KINH BỐN ĐỊNH

(Tăng Chi Bộ, Chương 4 pháp, kinh số 41) : Phật dạy bốn phương pháp tu Định.

Đức Thế Tôn nói :

Này các Tỳ-kheo, **có bốn định tu tập** này. Thế nào là bốn ?

1- Có định tu tập, do tu tập, làm cho sung mãn, đưa đến **hiện tại lạc trú**. Đó là **bốn bậc thiền**

đầu tiên. Ly dục, ly bất thiện pháp với tầm và tứ, tâm sanh hỷ lạc, nhập Ly Sanh Hỷ Lạc Địa, chứng và an trú **Sơ thiền.** Đình chỉ tầm và tứ, nội tĩnh nhất tâm, nhập Định Sanh Hỷ Lạc Địa, chứng và an trú **Nhị thiền.** Ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm lạc thọ mà các bậc thánh gọi là xả niệm lạc trú, nhập Ly Hỷ Diệu Lạc Địa, chứng và an trú **Tam thiền.** Xả lạc xả khổ, ly hỷ ưu đã cảm thọ trước, nhập Xả Niệm Thanh Tịnh Địa, chứng và an trú **Tứ thiền.** Nay các Tỳ-kheo, đây gọi là định tu tập, do tu tập, làm cho sung mãn đưa đến hiện tại lạc trú.

2- Có định tu tập, do tu tập, làm cho sung mãn, đưa đến **chứng tri kiến.** Đó là pháp **quán tưởng ánh sáng.** Tỳ-kheo tác ý tưởng ánh sáng, an trú tưởng vào ánh sáng ban ngày, ngày như thế nào thì đêm như vậy, đêm như thế nào thì ngày như vậy. Như vậy, với tâm mở rộng, không bị bao phủ che ngăn, tu tập tâm đến chỗ sáng chói. Nay các Tỳ-kheo, đây gọi là định tu tập, do tu tập, làm cho sung mãn, đưa đến chứng tri kiến.

3- Có định tu tập, do tu tập, làm cho sung mãn, đưa đến **chánh niệm tỉnh giác.** Đó là pháp **quán tâm.** Khi *thọ*⁵⁶ sanh khởi liền biết thọ đang sanh khởi ; khi thọ an trú, biết rõ thọ đang an trú ; khi thọ chấm dứt, biết rõ thọ đã chấm dứt. Khi *tưởng* sanh khởi liền biết tưởng đang sanh khởi ; khi tưởng an trú, biết rõ tưởng đang an trú ; khi

⁵⁶ **Thọ** : Cảm giác Hỷ, Lạc, Khổ, Phi khổ phi lạc.

tưởng chắm dứt, biết rõ tưởng đã chắm dứt. Khi *tâm*⁵⁷ sanh khởi liền biết tâm đang sanh khởi ; khi tâm an trú, biết rõ tâm đang an trú, khi tâm chắm dứt, biết rõ tâm đã chắm dứt. Nay các Tỳ-kheo, đây gọi là định tu tập, do tu tập, làm cho sung mãn, đưa đến chánh niệm tỉnh giác.

4- Có định tu tập, do tu tập, làm cho sung mãn, đưa đến **đoạn tận các lậu hoặc**. Đó là pháp **quán sự sanh diệt của năm thủ uẩn**. Đây là *sắc*, đây là sắc tập khởi, đây là sắc đoạn diệt ; đây là *thọ*, đây là thọ tập khởi, đây là thọ đoạn diệt ; đây là *tưởng*, đây là tưởng tập khởi, đây là tưởng đoạn diệt ; đây là *các hành*, đây là các hành tập khởi, đây là các hành đoạn diệt ; đây là *thức*, đây là thức tập khởi, đây là thức đoạn diệt. Nay các Tỳ-kheo, đây gọi là định tu tập, do tu tập, làm cho sung mãn, đưa đến đoạn tận các lậu hoặc⁵⁸.

Này các Tỳ-kheo, đó là bốn định các thầy nên tu tập để đạt được tâm an tịnh, không tham, không dao động, qua khỏi sanh và già.

⁵⁷ **Tâm** : Ý muốn tìm cầu, tâm hướng đến điều gì hay vật gì.

⁵⁸ **Lậu hoặc** (āsava): Lậu là ô uế, hoặc là mê lầm. Lậu hoặc là động lực đưa đẩy chúng sanh trôi lăn trong sanh tử luân hồi. Có bốn loại lậu hoặc là: Dục lậu (kāmasava), Hữu lậu (bhavāsava), Kiến lậu (ditthāsava), Vô minh lậu (avijjāsava).

KINH BÁT ĐOẠN

(Anupada sutta)

(Trung Bộ 111) : Phật dạy thực hành Như Lai
Thiền từ Sơ thiền đến Diệt thọ tưởng.

Tôi nghe như vậy.

Một thời Thế Tôn ở thủ đô Sāvatti (Xá vệ),
xứ Kosalā, tại Jetavana (rừng Kỳ đà), nơi tinh xá
ông Anāthapindika (Cấp cô độc). Ở đây Thế Tôn
gọi các Tỳ-kheo và nói như sau :

– Nay các Tỳ-kheo, Sāriputta là bậc Hiền trí,
là bậc Đại tuệ, là bậc Quảng tuệ, là bậc Hỷ tuệ (h
()asupañña), là bậc Tiệp tuệ (javanapañña), là bậc
Lợi tuệ (tikkhapañña), là bậc Quyết trạch tuệ
(nibbedhikapañña). Nay các Tỳ-kheo, liên tục đến
nửa tháng, Sāriputta đã thực hành pháp quán không
gián đoạn. Đây là pháp **Bát Đoạn Quán** của
Sāriputta :

1- Sāriputta **ly dục, ly bất thiện pháp, chứng đạt và an trú Sơ thiền, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh với tâm và tứ**. Và những pháp thuộc về Sơ thiền như tâm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm, và xúc⁵⁹, thọ⁶⁰, tưởng⁶¹, tư⁶², tâm⁶³, dục⁶⁴, thắng giải⁶⁵,

⁵⁹ **Xúc** = Căn + Trần + Thức.

⁶⁰ **Thọ** : các cảm giác hỷ, lạc, phi hỷ phi lạc, khổ.

⁶¹ **Tưởng** : tư tưởng, nghĩ tưởng, có những hình ảnh hay câu chuyện xảy ra trong tâm.

⁶² **Tư** : tư duy, suy tư, suy nghĩ đúng theo luật nhân quả để tìm ra giải đáp cho một vấn đề.

⁶³ **Tâm** : những tâm trạng khác nhau (định, động, tham, sân,...).

ting tấn, niệm⁶⁶, xả⁶⁷, tác ý⁶⁸, đều được an trú bất đoạn (liên tục). Các pháp ấy đều được Sāriputta biết đến khi chúng phát sanh, khi chúng an trú, khi chúng đoạn diệt. Sāriputta biết rõ như sau : « Các pháp ấy trước không có nơi ta, nay chúng phát sanh, sau khi sanh khởi chúng an trú, sau khi an trú chúng đoạn diệt. » Sāriputta đối với những pháp ấy cảm thấy không luyến ái, không chống đối, không bị ràng buộc, hoàn toàn tự do, giải thoát, không hệ lụy, an trú với tâm hoàn toàn thanh tịnh. Sāriputta tự biết còn có sự giải thoát hơn thế nữa, còn có nhiều việc phải làm hơn nữa.

2- Rồi Sāriputta **đình chỉ tâm và tứ, chứng đạt và an trú Nhị thiên, một trạng thái hỷ lạc do đình sanh, không tâm không tứ, nội tĩnh nhất tâm.** Và những pháp thuộc về Nhị thiên như nội tĩnh, hỷ, lạc, nhất tâm, và xúc, thọ, tưởng, tư, tâm, dục, thắng giải, tinh tấn, niệm, xả, tác ý, đều được an trú bất đoạn (liên tục). Các pháp ấy đều được Sāriputta biết đến khi chúng sanh khởi, khi chúng an trú, khi chúng đoạn diệt. Sāriputta biết rõ như sau : « Các pháp ấy trước không có nơi ta, nay chúng sanh khởi, sau khi sanh khởi chúng an trú, sau khi an trú chúng đoạn diệt. » Sāriputta đối với những pháp ấy cảm thấy không luyến ái, không

⁶⁴ **Dục** : lòng tham, ham muốn.

⁶⁵ **Thắng giải** : hiểu biết rõ ràng, đúng như thật, đúng chân lý.

⁶⁶ **Niệm** : nhớ nghĩ, ý thoáng hiện.

⁶⁷ **Xả** : bỏ, không để ý tới nữa, không nghĩ tới nữa.

⁶⁸ **Tác ý** : suy nghiệm về một vấn đề.

chống đối, không bị ràng buộc, hoàn toàn tự do, giải thoát, không hệ lụy, an trú với tâm hoàn toàn thanh tịnh. Sāriputta tự biết còn có sự giải thoát hơn thế nữa, còn có nhiều việc phải làm hơn nữa.

3- Rời Sāriputta **ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và an trú Tam thiên**. Và những pháp thuộc về Tam thiên như xả, lạc, niệm, tỉnh giác, nhất tâm, và xúc, thọ, tưởng, tư, tâm, dục, thắng giải, tinh tấn, xả, tác ý, đều được Sāriputta an trú bất đoạn. Các pháp ấy đều được Sāriputta biết đến khi chúng sanh khởi, khi chúng an trú, khi chúng đoạn diệt. Sāriputta đối với những pháp ấy cảm thấy không luyến ái, không chống đối, không bị ràng buộc, hoàn toàn tự do, giải thoát, không hệ lụy, an trú với tâm hoàn toàn thanh tịnh. Sāriputta tự biết còn có sự giải thoát hơn thế nữa, còn có nhiều việc phải làm hơn nữa.

4- Rời Sāriputta **xả lạc, xả khổ, ly hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và an trú Tứ thiên, không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh**. Và những pháp thuộc về Tứ thiên như xả thọ, phi khổ phi lạc thọ, xả niệm, thanh tịnh, nhất tâm, và xúc, thọ, tưởng, tư, tâm, dục, thắng giải, tinh tấn, niệm, xả, tác ý, đều được Sāriputta an trú bất đoạn. Các pháp ấy đều được Sāriputta biết đến khi chúng sanh khởi, khi chúng an trú, khi chúng đoạn diệt. Sāriputta đối với những pháp ấy cảm thấy không luyến ái, không chống đối, không bị ràng buộc, hoàn toàn tự do, giải thoát, không hệ lụy, an trú với

tâm hoàn toàn thanh tịnh. Sāriputta tự biết còn có sự giải thoát hơn thế nữa, còn có nhiều việc phải làm hơn nữa.

5- Rồi Sāriputta **vượt khỏi hoàn toàn mọi sắc tướng, diệt trừ mọi chương ngại tướng, không tác ý với dị tướng, nhất tâm trong tướng “hư không vô biên”, chứng và an trú Không vô biên xứ.** Và những pháp thuộc về Không vô biên xứ như Không vô biên xứ tướng, nhất tâm, và xúc, thọ, tưởng, tư, tâm, dục, thắng giải, tinh tấn, niệm, xả, tác ý, đều được Sāriputta an trú bất đoạn. Các pháp ấy đều được Sāriputta biết đến khi chúng sanh khởi, khi chúng an trú, khi chúng đoạn diệt. Sāriputta đối với những pháp ấy cảm thấy không luyến ái, không chống đối, không bị ràng buộc, hoàn toàn tự do, giải thoát, không hệ lụy, an trú với tâm hoàn toàn thanh tịnh. Sāriputta biết còn có sự giải thoát hơn thế nữa, còn có nhiều việc phải làm hơn nữa.

6- Rồi Sāriputta **vượt khỏi hoàn toàn Không vô biên xứ tướng, nhất tâm trong tướng “thức vô biên”, chứng và an trú Thức vô biên xứ.** Và những pháp thuộc về Thức vô biên xứ như Thức vô biên xứ tướng, nhất tâm, và xúc, thọ, tưởng, tư, tâm, dục, thắng giải, tinh tấn, niệm, xả, tác ý, đều được Sāriputta an trú bất đoạn. Các pháp ấy đều được Sāriputta biết đến khi chúng sanh khởi, khi chúng an trú, khi chúng đoạn diệt. Sāriputta đối với những pháp ấy cảm thấy không luyến ái, không chống đối, không bị ràng buộc,

hoàn toàn tự do, giải thoát, không hệ lụy, an trú với tâm hoàn toàn thanh tịnh. Sāriputta biết còn có sự giải thoát hơn thế nữa, còn có nhiều việc phải làm hơn nữa.

7- Rồi Sāriputta **vượt khỏi hoàn toàn Thức vô biên xứ tưởng, nhất tâm trong tưởng “không có vật gì”, chứng và an trú Vô sở hữu xứ.** Và những pháp thuộc về Vô sở hữu xứ như Vô sở hữu xứ tưởng, nhất tâm, và xúc, thọ, tưởng, tư, tâm, dục, thắng giải, tinh tấn, niệm, xả, tác ý, đều được Sāriputta an trú bất đoạn. Các pháp ấy đều được Sāriputta biết đến khi chúng sanh khởi, khi chúng an trú, khi chúng đoạn diệt. Sāriputta đối với những pháp ấy cảm thấy không luyến ái, không chống đối, không bị ràng buộc, hoàn toàn tự do, giải thoát, không hệ lụy, an trú với tâm hoàn toàn thanh tịnh. Sāriputta biết rằng còn có sự giải thoát hơn thế nữa, còn có nhiều việc phải làm hơn nữa.

8- Rồi Sāriputta **vượt khỏi hoàn toàn Vô sở hữu xứ tưởng, nhất tâm trong “xả tưởng”, chứng và an trú Phi tưởng phi phi tưởng xứ.** Với chánh niệm, Sāriputta xuất khỏi định ấy. Sau khi xuất khỏi định ấy với chánh niệm, Sāriputta thấy các pháp ấy đều thuộc về quá khứ, bị biến hoại, bị đoạn diệt, nên nghĩ rằng : Như vậy các pháp ấy trước không có nơi ta, nay đã sanh khởi, an trú và đoạn diệt. Sāriputta đối với những pháp ấy cảm thấy không luyến ái, không chống đối, không bị ràng buộc, hoàn toàn tự do, giải thoát, không hệ lụy, an trú với tâm hoàn toàn thanh tịnh. Sāriputta

biết rằng còn có sự giải thoát hơn thế nữa, còn có nhiều việc phải làm hơn nữa.

9- Rồi Sāriputta **vượt khỏi hoàn toàn Phi tướng phi phi tướng xứ tướng, chứng và an trú Diệt thọ tướng định**. Sau khi thấy với trí tuệ các lậu hoặc⁶⁹ được đoạn tận, với chánh niệm Sāriputta xuất khỏi định ấy. Sau khi với chánh niệm xuất khỏi định ấy, Sāriputta thấy các pháp ấy đều thuộc về quá khứ, bị biến hoại, bị đoạn diệt, nên nghĩ rằng : Như vậy các pháp ấy trước không có nơi ta, nay đã sanh khởi, an trú và đoạn diệt. Sāriputta đối với các pháp ấy cảm thấy không luyến ái, không chống đối, không bị ràng buộc, hoàn toàn tự do, giải thoát, không hệ lụy, an trú với tâm hoàn toàn thanh tịnh. Sāriputta biết rằng không còn sự giải thoát nào cao hơn thế nữa, những việc cần làm đã làm xong, không còn việc gì phải làm nữa.

Này các Tỳ-kheo, nếu nói một cách chơn chánh, một người có thể nói về Sāriputta như sau : « **Sāriputta đã được tự tại, được cứu cánh trong Thánh giới, được cứu cánh trong Thánh định, được cứu cánh trong Thánh tuệ, được cứu cánh trong Thánh giải thoát** ». Một người cũng có thể nói một cách chơn chánh về Sāriputta như sau : « Sāriputta là con chánh tông của Thế Tôn,

⁶⁹ **Lậu hoặc** (āsava): *Lậu* là ô uế, *hoặc* là mê lầm. *Lậu hoặc* là động lực đưa đẩy chúng sanh trôi lăn trong sanh tử luân hồi. Có bốn loại lậu hoặc là: Dục lậu (kāmasava), Hữu lậu (bhavāsava), Kiến lậu (ditthāsava), Vô minh lậu (avijjāsava).

sanh ra từ miệng của Thế Tôn, tức do Pháp sanh, thừa tự Chánh pháp, không thừa tự vật chất ».

Sāriputta, này các Tỳ-kheo, chơn chánh chuyển Pháp luân vô thượng đã được Như Lai chuyển vận.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các vị Tỳ-kheo đều hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.

KINH NHẬP TỨC XUẤT TỨC NIỆM

(Ānāpānasati sutta)

(Trung Bộ 118) : Phật dạy 16 cách quán niệm hơi thở.

Tôi nghe như vậy :

Một thời, Thế tôn ở Sāvatti, tại Đông Viên (Pubbārāma), giảng đường Lộc Mầu (Migārāmatu), cùng với rất nhiều Thượng tọa danh tiếng như Tôn giả Sāriputta (Xá lợi phất), Tôn giả Mahāmoggallāna (Đại Mục kiền liên), Tôn giả Mahākaccāna (Đại Ca chiên diên), Tôn giả Mahākotthita (Đại Câu hy la), Tôn giả Mahākappina (Đại Kiếp tân na), Tôn giả Mahācunda (Đại Thuần đà), Tôn giả Anuruddha (A na luật), Tôn giả Revata (Ly bà đa) và Tôn giả Ānanda (A nan), cùng với nhiều bậc Thượng tọa đệ tử danh tiếng khác. Lúc bấy giờ, các Thượng tọa Tỳ-kheo khuyến giáo, giảng dạy các tân Tỳ-kheo.

Một số Thượng tọa Tỳ-kheo khuyến giáo, giảng dạy mười tân Tỳ-kheo. Một số Thượng tọa Tỳ-kheo khuyến giáo, giảng dạy hai mươi tân Tỳ-kheo. Một số Thượng tọa Tỳ-kheo khuyến giáo, giảng dạy ba mươi tân Tỳ-kheo. Một số Thượng tọa Tỳ-kheo khuyến giáo, giảng dạy bốn mươi tân Tỳ-kheo. Và các tân Tỳ-kheo được các Thượng tọa Tỳ-kheo khuyến giáo, giảng dạy, ý thức rõ ràng những quả vị chứng đạt theo tiệm thứ cao diệu, thù thắng. Lúc bấy giờ, Thế tôn vào ngày Bố tát, ngày rằm, vào đêm trăng tròn sau ngày Tụ tứ, đang ngồi giữa trời với chúng Tỳ-kheo vây quanh.

Thế tôn nhìn qua chúng Tỳ-kheo đang yên lặng, hết sức yên lặng, rồi bảo các Tỳ-kheo :

– Ta được thoả mãn, này các Tỳ-kheo, với đạo lộ này. Tâm ta được thoả mãn, này các Tỳ-kheo, 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 ngộ những gì chưa chứng ngộ. Ta sẽ ở đây, tại Sāvatti, cho đến tháng tư, lễ Komudi.

Các Tỳ-kheo địa phương được nghe: "Thế tôn sẽ ở đây, tại Sāvatti, cho đến tháng tư, lễ Komudi." Các Tỳ-kheo địa phương tụ họp tại Sāvatti để yết kiến Thế tôn. Và các Thượng tọa Tỳ-kheo lại càng khuyến giáo, giảng dạy các tân Tỳ-kheo nhiều hơn nữa. Một số Thượng tọa Tỳ-kheo khuyến giáo, giảng dạy mười tân Tỳ-kheo.

Một số Thượng tọa Tỳ-kheo khuyến giáo, giảng dạy hai mươi tân Tỳ-kheo. Một số Thượng tọa Tỳ-kheo khuyến giáo, giảng dạy ba mươi tân Tỳ-kheo. Một số Thượng tọa Tỳ-kheo khuyến giáo, giảng dạy bốn mươi tân Tỳ-kheo. Và những tân Tỳ-kheo được các Thượng tọa Tỳ-kheo khuyến giáo, giảng dạy, ý thức rõ ràng những quả vị cao diệu, thù thắng đã chứng đạt.

Lúc bảy giờ vào ngày Bó tát⁷⁰, ngày rằm, vào đêm trăng tròn, ngày lễ Komudi vào tháng tư, Thế tôn đang ngồi ngoài trời, có chúng Tỳ-kheo vây quanh. Rồi Thế tôn, sau khi nhìn qua chúng Tỳ-kheo đang yên lặng, hết sức yên lặng, liền bảo các Tỳ-kheo :

– « Hội chúng này, này các Tỳ-kheo, không có lời thừa thãi. Hội chúng này, này các Tỳ-kheo, không có lời dư thừa, đã được an trú trong lối cây thanh tịnh. Chúng Tỳ-kheo như thế này, này các Tỳ-kheo, hội chúng 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 báo nhiều, bố thí nhiều càng được phước báo nhiều hơn nữa. Chúng Tỳ-kheo

⁷⁰ Ngày Bó tát : ngày các Tỳ-kheo họp nhau lại để tụng Giới luật hằng tháng, vào ngày rằm và ngày trăng mới.

như thế này, này các Tỳ-kheo, hội chúng như thế này, này các Tỳ-kheo, là một hội chúng khó thấy ở đời. Chúng Tỳ-kheo như thế này, này các Tỳ-kheo, là một hội chúng xứng đáng cho thí chủ đi nhiều do tuần⁷¹ với một bao lương thực trên vai để đến yết kiến và cúng dường. 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 *A la hán*, *các lậu hoặc*⁷² đã đoạn trừ, *Phạm hạnh*⁷³ đã thành, *các việc nên làm đã làm, gánh nặng đã đặt xuống, mục đích đã thành đạt, năm thượng phần kiết sử*⁷⁴ đã được đoạn tận, được giải thoát nhờ chánh trí. Này các Tỳ-kheo, có những bậc Tỳ-kheo như vậy trong chúng Tỳ-kheo này. Này các Tỳ-kheo, trong chúng Tỳ-kheo này, có những Tỳ-kheo là *A na hàm*, đã đoạn trừ *năm hạ phần kiết sử*⁷⁵, được hoá sanh về các cõi trời, từ đây được nhập Niết-bàn, không còn phải trở lại đời này nữa. Các bậc Tỳ-kheo như vậy,

⁷¹ **Do tuần** (yojana) : khoảng 16 dặm Anh, hay 25 km, hay 1 ngày đi bộ.

⁷² **Lậu hoặc** (āsava): *Lậu* là ô uế, *hoặc* là mê lầm. *Lậu hoặc* là động lực đưa đẩy chúng sanh trôi lăn trong sanh tử luân hồi. Có bốn loại lậu hoặc là: Dục lậu (kāmasava), Hữu lậu (bhavāsava), Kiến lậu (ditthāsava), Vô minh lậu (avijjāsava).

⁷³ **Phạm hạnh** : đời sống thanh tịnh, đạo đức.

⁷⁴ **Năm thượng phần kiết sử** là sắc ái, vô sắc ái, trạo hối, ngã mạn, vô minh.

⁷⁵ **Năm hạ phần kiết sử** là thân kiến, giới cấm thủ, hoài nghi, tham, sân.

này các Tỳ-kheo, có mặt trong chúng Tỳ-kheo này. Đây các Tỳ-kheo, trong chúng Tỳ-kheo này, có những Tỳ-kheo là *Tu đà hàm, đã đoạn trừ ba kiết sử*⁷⁶ và làm giảm nhẹ tham, sân, si, là bậc Nhất lai, sau khi sanh vào đời này một lần nữa, sẽ đoạn tận khổ đau. Các bậc Tỳ-kheo như vậy, này các Tỳ-kheo, có mặt trong chúng Tỳ-kheo này. Đây các Tỳ-kheo, trong chúng Tỳ-kheo này có những Tỳ-kheo là *Tu đà hoàn, đã đoạn trừ ba kiết sử, là bậc Dự lưu*, không còn đọa vào ác đạo, chắc chắn sẽ được giác ngộ. Các bậc Tỳ-kheo như vậy, này các Tỳ-kheo, có mặt trong chúng Tỳ-kheo này.

« Đây các Tỳ-kheo, trong chúng Tỳ-kheo này, có những Tỳ-kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập **Bốn niệm xứ**⁷⁷. Các bậc Tỳ-kheo như vậy, này các Tỳ-kheo, có mặt trong hội chúng Tỳ-kheo này. Đây các Tỳ-kheo, trong chúng Tỳ-kheo này, có những Tỳ-kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập **Bốn chánh cần**⁷⁸. Các bậc Tỳ-kheo như vậy, này các Tỳ-kheo, có mặt trong hội chúng Tỳ-kheo này. Đây các Tỳ-kheo, trong chúng Tỳ-kheo này, có những Tỳ-kheo sống

⁷⁶ **Ba kiết sử** là thân kiến, giới cấm thủ, hoài nghi.

⁷⁷ **Bốn Niệm xứ** : Bốn đề tài thiền quán về Thân, Thọ, Tâm, Pháp.

⁷⁸ **Bốn Chánh cần** : Siêng làm xuất hiện các điều lành chưa sanh, siêng làm lớn mạnh các điều lành đã sanh, siêng diệt trừ các điều ác đã sanh, siêng ngăn chặn các điều ác chưa sanh.

chuyên tâm, chú tâm tu tập **Bốn như ý túc**⁷⁹. Các bậc Tỳ-kheo như vậy, này các Tỳ-kheo, có mặt trong hội chúng Tỳ-kheo này. Này các Tỳ-kheo, trong chúng Tỳ-kheo này, có những Tỳ-kheo sống chuyên tâm, chú tâm tu tập **Năm căn**⁸⁰. Các bậc Tỳ-kheo như vậy, này các Tỳ-kheo, có mặt trong hội chúng Tỳ-kheo này. Này các Tỳ-kheo, trong chúng Tỳ-kheo này, có những Tỳ-kheo sống chuyên tâm, chú tâm tu tập **Năm lực**⁸¹. Các bậc Tỳ-kheo như vậy, này các Tỳ-kheo, có mặt trong hội chúng Tỳ-kheo này. Này các Tỳ-kheo, có những Tỳ-kheo sống chuyên tâm, chú tâm tu tập **Bảy giác chi**⁸². Các bậc Tỳ-kheo như vậy, này các Tỳ-kheo, có mặt trong hội chúng Tỳ-kheo này. Này các Tỳ-kheo, trong chúng Tỳ-kheo này có những Tỳ-kheo sống chuyên tâm, chú tâm tu tập **Tám thánh đạo**⁸³. Các bậc Tỳ-kheo như vậy, này các Tỳ-kheo, có mặt trong hội chúng Tỳ-kheo này. Này các Tỳ-kheo, trong chúng Tỳ-kheo này, có những Tỳ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập **Tâm từ**. Các bậc Tỳ-kheo như vậy, này các Tỳ-kheo, có mặt trong hội

⁷⁹ **Bốn Như ý túc** : 4 điều nên làm cho đến nơi đến chốn : Dục như ý túc, Niệm như ý túc, Tinh tấn như ý túc, Tư duy như ý túc.

⁸⁰ **Năm căn** : 5 căn lành : Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ.

⁸¹ **Năm lực** : 5 sức mạnh trong việc tu tập : Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ. Năm căn được tu tập thuần thực trở thành năm lực.

⁸² **Bảy Giác chi** : 7 yếu tố của sự Giác ngộ : Niệm, Trạch pháp, Tinh tấn, Hỷ, Khinh an, Định, Xả.

⁸³ **Tám Thánh đạo** : **Bát Chánh đạo** : Chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.

chúng Tỳ-kheo này. Đây các Tỳ-kheo, trong chúng Tỳ-kheo này, có những Tỳ-kheo sống chuyên tâm, chú tâm tu tập **Tâm bi**. Các bậc Tỳ-kheo như vậy, đây các Tỳ-kheo, có mặt trong hội chúng Tỳ-kheo này. Đây các Tỳ-kheo, trong chúng Tỳ-kheo này, có những Tỳ-kheo sống chuyên tâm, chú tâm tu tập **Tâm hỷ**. Các bậc Tỳ-kheo như vậy, đây các Tỳ-kheo, có mặt trong hội chúng Tỳ-kheo này. Đây các Tỳ-kheo, trong chúng Tỳ-kheo này, có những Tỳ-kheo sống chuyên tâm, chú tâm tu tập **Tâm xả**. Các bậc Tỳ-kheo như vậy, đây các Tỳ-kheo, có mặt trong hội chúng Tỳ-kheo này. Đây các Tỳ-kheo, trong chúng Tỳ-kheo này, có những Tỳ-kheo sống chuyên tâm, chú tâm tu tập quán thân **Bất tịnh**. Các bậc Tỳ-kheo như vậy, đây các Tỳ-kheo, có mặt trong hội chúng Tỳ-kheo này. Đây các Tỳ-kheo, trong chúng Tỳ-kheo này, có những Tỳ-kheo sống chuyên tâm, chú tâm tu tập **Vô thường tưởng**. Các bậc Tỳ-kheo như vậy, đây các Tỳ-kheo, có mặt trong hội chúng Tỳ-kheo này. Đây các Tỳ-kheo, trong chúng Tỳ-kheo này, có những Tỳ-kheo sống chuyên tâm, chú tâm tu tập **Nhập tức xuất tức niệm (Ānāpānasati)**. *Nhập tức xuất tức niệm được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho Bốn niệm xứ được viên mãn. Bốn niệm xứ được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho Bảy giác chi được viên mãn. Bảy giác chi được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho Minh giải thoát (vijjavimutti) được viên mãn.*

« Và này các Tỳ-kheo, như thế nào là tu tập Nhập tức xuất tức niệm? Như thế nào là làm cho sung mãn? Như thế nào là quả lớn, công đức lớn? Ở đây, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, ngôi kiết già, lưng thẳng đứng, trú niệm trước mặt. Chánh niệm, vị ấy thở vô; chánh niệm, vị ấy thở ra.

- 1- **Thở vô dài**, vị ấy biết: "Tôi thở vô dài". Hay thở ra dài, vị ấy biết: "Tôi thở ra dài". (*Chú giải* : Dùng cách đếm số 1, 2, 3... để đo độ dài hơi thở).
- 2- Hay **thở vô ngắn**, vị ấy biết: "Tôi thở vô ngắn". Hay thở ra ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở ra ngắn". (*Chú giải* : Trong 2 phép thở trên, hành giả thực hành nhiều loại hơi thở dài, ngắn, mạnh, nhẹ, thô⁸⁴, tế⁸⁵ khác nhau để tìm ra loại hơi thở nào mang đến *hỷ thọ, lạc thọ, an định* hay *thanh tịnh* cho thân, cho tâm).
- 3- "**Cảm giác cả toàn thân**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. (*Chú giải* : Hành giả thực tập thể nghiệm phản ứng của toàn thân đối với mỗi loại hơi thở).
- 4- "**An tịnh thân hành**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. (*Chú giải* : Hành giả thực tập cho quen

⁸⁴ **Thô** là hơi thở có tiếng kêu trong sóng mũi.

⁸⁵ **Tế** là hơi thở êm dịu.

loại hơi thở làm cho thân an tịnh, bằng cách điều chỉnh hơi thở, nhịp tim, nét mặt, cơ thể, thế ngồi).

- 5- "**Cảm giác hỷ thọ** (pīti, mừng), tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. (*Chú giải* : Hành giả thực tập cho quen loại hơi thở làm phát sanh hỷ thọ, bằng cách điều chỉnh hơi thở, nhịp tim, nét mặt, cơ thể, thế ngồi).
- 6- "**Cảm giác lạc thọ** (sukha, vui), tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. (*Chú giải* : Hành giả thực tập cho quen loại hơi thở làm phát sanh lạc thọ, bằng cách điều chỉnh hơi thở, nhịp tim, nét mặt, cơ thể, thế ngồi).
- 7- "**Cảm giác tâm hành** (citta-saṅkhāra), tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. (*Chú giải* : Hành giả thực tập thể nghiệm phản ứng khác nhau của tâm đối với loại hơi thở làm phát sanh hỷ thọ, loại hơi thở làm phát sanh lạc thọ và loại hơi thở làm phát sanh xả thọ).
- 8- "**An tịnh tâm hành** (upekkhā-vedanā, cảm thọ xả), tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. (*Chú giải* : Hành giả thực tập cho quen loại hơi thở làm phát sanh xả thọ tức là làm an tịnh tâm hành, bằng cách điều chỉnh hơi thở, nhịp tim, nét mặt, cơ thể, thế ngồi).

- 9- "**Cảm giác về tâm** (citta-vedanā), tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. (*Chú giải* : Hành giả thực tập thể nghiệm tức nhận thức rõ trạng thái của tâm trong mỗi loại hơi thở khác nhau, hỷ, lạc, ưu, bi, định, xả ...).
- 10- "Với **tâm hân hoan**⁸⁶ (citta-muditā), tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. (*Chú giải* : Hành giả thực tập điều chỉnh hơi thở, nhịp tim, nét mặt, cơ thể, thế ngồi để được tâm hoan hỷ, vui mừng).
- 11- "Với **tâm định tĩnh** (citta-samādhi), tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. (*Chú giải* : Hành giả thực tập điều chỉnh hơi thở, nhịp tim, nét mặt, cơ thể, thế ngồi để được tâm an định).
- 12- "Với **tâm giải thoát** (citta-vimutti), tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. (*Chú giải* : Hành giả thực tập điều chỉnh hơi thở, nhịp tim, nét mặt, cơ thể, thế ngồi để được tâm xả, thanh tịnh, giải thoát, không vướng mắc).
- 13- "Quán **vô thường** (aniccā-nupassanā), tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. (*Chú giải* : Hành giả thực tập quán thân, tâm và vạn vật đều vô thường như hơi thở).

⁸⁶ **Hân hoan** (muditā): hoan hỷ, vui mừng với tâm vị tha.

- 14- "Quán **ly tham** (virāgā-nupassanā), tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán ly tham, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. (*Chú giải*: Hành giả thực tập quán hơi thở, thân, tâm và vạn vật đều « không phải tôi », « không phải của tôi »).
- 15- "Quán **đoạn diệt** (nirodhā-nupassanā), tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. (*Chú giải*: Hành giả thực tập quán hơi thở, thân, tâm và vạn vật đều tan rã, đoạn diệt, không còn gì nữa).
- 16- "Quán **từ bỏ** (paṭinissagga-nupassanā), tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. (*Chú giải*: Hành giả thực tập quán tâm xả, từ bỏ, giải thoát, không vướng mắc vào 5 uẩn, tức niết bàn an lạc thanh tịnh, hạnh phúc chân thật vĩnh cửu).

Nhập tức xuất tức niệm, này các Tỳ-kheo, tu tập như vậy, làm cho sung mãn như vậy, được quả lớn, được công đức lớn.

« Và như thế nào, này các Tỳ-kheo, là Nhập tức xuất tức niệm được tu tập? Như thế nào là làm cho sung mãn, khiến Bốn niệm xứ được viên mãn? »

« Khi nào, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo thở vô dài, vị ấy biết: "Tôi thở vô dài". Hay khi thở ra dài, vị ấy biết: "Tôi thở ra dài". Hay khi thở vô ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở vô ngắn". Hay khi thở ra

ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở ra ngắn". "Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "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 tự thân, này các Tỳ-kheo, vị Tỳ-kheo an trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.* Này các Tỳ-kheo, đối với các thân (thân thể và hơi thở, nội thân và ngoại thân), Ta nói đây là một, tức là thở vô thở ra. Do vậy, này các Tỳ-kheo, 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 (Không chấp thân là ta hay của ta). (*Chú giải* : Bốn phép quán hơi thở từ 1 đến 4 nhằm thực hành quán thân trên tự thân trong phép quán Tứ Niệm Xứ).

« 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. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ vô", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. *Trong khi tùy quán thọ trên các thọ, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo an trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.* Này các Tỳ-kheo, đối với các cảm thọ, Ta nói đây là một, tức là thở

vô thờ ra⁸⁷. Do vậy, này các Tỳ-kheo, trong khi tùy quán thọ trên các cảm thọ, Tỳ-kheo an trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời (Không chấp các cảm thọ là ta hay của ta, vì các cảm thọ đều vô thường, sinh trụ dị diệt không ngừng). (*Chú giải* : Bốn phép quán hơi thở từ 5 đến 8 nhằm thực hành quán thọ trên các thọ trong phép quán Tứ Niệm Xứ).

« Khi nào, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo nghĩ: "Cảm giác tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác 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 Thiền định, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm Thiền định, 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 tự tâm, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo an trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời.* Này các Tỳ-kheo, sự tu tập Nhập tức xuất tức niệm không thể đến với kẻ thất niệm, không có tỉnh giác. Do vậy, này các Tỳ-kheo, trong khi tùy quán tâm trên tâm, Tỳ-kheo an trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời (Không chấp tâm là ta hay của ta, vì tâm có tính vô thường, không nơi chốn nhất định, lưu chuyển, biến đổi không ngừng). (*Chú giải* :

⁸⁷ Câu này có ý nói có thể dùng hơi thở để làm phát sanh hay đoạn trừ các cảm thọ (hỷ, lạc, khổ, ưu ...) theo ý muốn.

Bốn phép quán hơi thở từ 9 đến 12 nhằm thực hành quán tâm trên tự tâm trong phép quán Tứ Niệm Xứ).

« Khi nào, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo nghĩ: "Quán vô thường, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Quán ly tham, ... quán đoạn diệt, ... quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán ly tham, ... quán đoạn diệt, ... quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. *Trong khi tùy quán pháp trên các pháp, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo an trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.* Vị ấy đoạn trừ tham ưu, sau khi thấy với trí tuệ, khéo nhìn sự vật với niệm xả ly. Do vậy, này các Tỳ-kheo, trong khi tùy quán pháp trên các pháp, Tỳ-kheo an trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời (Phát tâm xả ly, đoạn diệt, từ bỏ tất cả). (Chú giải : Bốn phép quán hơi thở từ 13 đến 16 nhằm thực hành quán pháp trên các pháp trong phép quán Tứ Niệm Xứ).

« *Nhập tức, xuất tức niệm, này các Tỳ-kheo, được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, khiến cho **Bốn niệm xứ** được viên mãn.*

« **Và Bốn niệm xứ, này các Tỳ-kheo, được tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, khiến cho Bảy giác chi được viên mãn?**

« Đây các Tỳ-kheo, *trong khi tùy quán thân trên thân*, Tỳ-kheo an trú, nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Trong khi ấy, niệm không hôn mê của vị ấy được an trú. Trong khi niệm không hôn mê của vị ấy được an trú, đây các Tỳ-kheo, trong khi ấy **Niệm giác chi bắt đầu khởi lên** nơi Tỳ-kheo. Trong khi ấy, Tỳ-kheo tu tập Niệm giác chi. Trong khi ấy, Niệm giác chi được Tỳ-kheo tu tập đi đến sung mãn.

« Đây các Tỳ-kheo, *trong khi an trú với chánh niệm* như vậy, Tỳ-kheo với trí tuệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy. Đây các Tỳ-kheo, trong khi Tỳ-kheo với trí tuệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy như vậy, **Trạch pháp giác chi bắt đầu khởi lên** nơi Tỳ-kheo. Trong khi ấy, Tỳ-kheo tu tập Trạch pháp giác chi. Trong khi ấy, Trạch pháp giác chi được Tỳ-kheo tu tập đi đến sung mãn.

« Đây các Tỳ-kheo, *trong khi Tỳ-kheo với trí tuệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy*, sự tinh tấn không thụ động bắt đầu khởi lên nơi Tỳ-kheo. Trong khi **Tinh tấn giác chi bắt đầu khởi lên** nơi Tỳ-kheo, trong khi ấy, Tỳ-kheo tu tập Tinh tấn giác chi. Trong khi ấy, Tinh tấn giác chi được Tỳ-kheo tu tập đi đến sung mãn.

« *Hỷ không liên hệ đến vật chất*⁸⁸ *được khởi lên nơi vị Tỳ-kheo tinh tấn tinh cần.* Đây các Tỳ-kheo, trong khi *hỷ không liên hệ đến vật chất* khởi lên nơi Tỳ-kheo tinh tấn tinh cần, trong khi ấy **Hỷ giác chi** bắt đầu khởi lên nơi Tỳ-kheo. Trong khi ấy, Hỷ giác chi được Tỳ-kheo tu tập. Trong khi ấy, Hỷ giác chi được Tỳ-kheo tu tập đi đến sung mãn.

« *Thân của vị ấy nhờ tâm hoan hỷ trở thành khinh an, tâm cũng được khinh an.* Đây các Tỳ-kheo, trong khi Tỳ-kheo với tâm hoan hỷ được thân khinh an, trong khi ấy, **Khinh an giác chi** bắt đầu khởi lên nơi Tỳ-kheo. Trong khi ấy, Khinh an giác chi được Tỳ-kheo tu tập. Trong khi ấy, Khinh an giác chi được Tỳ-kheo làm cho đi đến sung mãn.

« *Một vị có thân khinh an, an lạc, tâm vị ấy được định tĩnh.* Đây các Tỳ-kheo, trong khi Tỳ-kheo có thân khinh an, an lạc, tâm vị ấy được định tĩnh, trong khi ấy **Định giác chi** bắt đầu khởi lên nơi Tỳ-kheo. Trong khi ấy Định giác chi được Tỳ-kheo tu tập. Trong khi ấy, Định giác chi được Tỳ-kheo làm cho đi đến sung mãn.

« *Vị ấy với tâm định tĩnh như vậy, khéo nhìn sự vật với ý niệm xả ly.* Đây các Tỳ-kheo, trong khi Tỳ-kheo với tâm định tĩnh như vậy, khéo

⁸⁸ **Hỷ không liên hệ đến vật chất** là Hỷ không do thỏa mãn lòng tham mà phát sinh. Hỷ này do ly dục ly bất thiện pháp và thiên định mà phát sinh.

nhìn sự vật với ý niệm xả ly, trong khi ấy ***Xả giác chi bắt đầu khởi lên*** nơi Tỳ-kheo. Trong khi ấy, Xả giác chi được Tỳ-kheo tu tập. Trong khi ấy, Xả giác chi được Tỳ-kheo làm cho đi đến sung mãn.

« Đây các Tỳ-kheo, Bốn niệm xứ được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, khiến cho **Bảy giác chi được viên mãn**.

« Và này các Tỳ-kheo, Bảy giác chi được tu tập như thế nào, được làm cho sung mãn như thế nào, khiến cho Minh giải thoát được viên mãn ?

« Ở đây, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo tu tập *Niệm giác chi* liên hệ đến viển ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến xả ly; tu tập *Trạch pháp giác chi*... (như trên)... tu tập *Tinh tấn giác chi*... (như trên)... tu tập *Hỷ giác chi*... (như trên)... tu tập *Khinh an giác chi* ... (như trên)... tu tập *Định giác chi*... (như trên)... tu tập *Xả giác chi*, liên hệ đến viển ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến xả ly. *Này các Tỳ-kheo, bảy giác chi được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, khiến cho Minh giải thoát (Vijjā-Vimutti) được viên mãn.* »

Thế tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỳ-kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời Thế tôn dạy.

KINH ĐẠI NIỆM XÚ

(Mahā Satipatthāna sutta)

(Trường Bộ 22) : Phật dạy pháp quán Tứ Niệm
Xứ : thân, thọ, tâm, pháp.

Tôi nghe như vậy.

1. Một thời, Thế Tôn ở xứ Kuru (Câu lâu). Kammāsadhamma (Kiềm ma sắt đằm) là đô thị của xứ Kuru. Rồi Thế Tôn gọi các vị Tỳ-kheo: "Này các Tỳ-kheo". Các Tỳ-kheo trả lời Thế Tôn: "Bạch Thế Tôn". Thế Tôn nói như sau:

*–Này các Tỳ-kheo, đây là con đường độc nhất, đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu bi, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh lý, chứng ngộ Niết bàn. Đó là **Bốn niệm xứ**.*

Thế nào là bốn? Này các Tỳ-kheo, ở đây vị Tỳ-kheo sống, *quán thân trên thân*, nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; sống *quán thọ trên các thọ*, nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; sống *quán tâm trên tâm*, nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; sống *quán pháp trên các pháp*, nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời.

2. 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 đi đến ngôi nhà trống, và ngôi kiết già, lưng thẳng đứng 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 ngắn, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở vô ngắn"; « Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô », vị ấy tập; "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập; "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

Này các Tỳ-kheo, như người thợ quay tơ hay học trò người thợ quay tơ tuệ tri thiện xảo, 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, tuệ tri: "Tôi thở vô dài"; hay thở ra dài, tuệ tri: "Tôi thở ra dài"; hay thở vô ngắn, tuệ tri: "Tôi thở vô ngắn"; hay thở ra ngắn, tuệ tri: "Tôi thở ra ngắn"; "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập; "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

Như vậy, vị ấy sống, quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân⁸⁹; hay sống quán thân trên cả nội thân và ngoại thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh

⁸⁹ **Ngoại thân** : Những vật bên ngoài có liên quan đến thân.

diệt trên thân. "Có thân đây", nhưng vị ấy an trú chánh niệm để đạt chánh trí⁹⁰. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vào bất cứ vật gì ở trên đời. Nay các Tỳ-kheo, như vậy là Tỳ-kheo sống quán thân trên thân.

3. Lại nữa, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo đi, tuệ tri: "Tôi đi"; hay đứng, tuệ tri: "Tôi đứng"; hay ngồi, tuệ tri: "Tôi ngồi"; hay nằm, tuệ tri: "Tôi nằm". Thân thể được sử dụng như thế nào, vị ấy biết thân như thế ấy.

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

4. Lại nữa, này các Tỳ-kheo, khi bước tới, bước lui, Tỳ-kheo biết rõ việc mình đang làm. Khi ngó tới, ngó lui, biết rõ việc mình đang làm. Khi co tay, khi duỗi tay, biết rõ việc mình đang làm. Khi mang áo Sanghāti (Tăng già lê), 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, 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 và ngoại thân...

5. Lại nữa, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo *quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến*

⁹⁰ **Chánh trí** : Trí hiểu biết thân là vô thường, là khổ, là vô ngã, là niết-bàn, không phải là ta cũng không phải của ta.

đánh tóc, 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, thận, tủy, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước nhờn ở khớp xương, nước tiểu."

Này các Tỳ-kheo, cũng như một bao bố hai đầu trống, đựng đầy các loại hạt như gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, gạo đã xay rồi. Một người có mắt, đổ các hạt ấy ra và quan sát: "Đây là hạt gạo, đây là hạt lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu lớn, đây là mè, đây là hạt lúa đã xay rồi". Cũng vậy, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đánh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt.

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 và ngoại thân...

6. Lại nữa, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo *quán sát thân này về vị trí các đại và sự sắp đặt các đại*: "Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại".

Này các Tỳ-kheo, như một người đồ tể thiện xảo, hay đệ tử của một người đồ tể giết một con bò, rồi ngồi cắt chia từng phần tại ngã tư đường. Cũng vậy, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo quán sát thân này về vị trí các đại và về sự sắp đặt các đại: "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 và ngoại thân...

7. Lại nữa, này các Tỳ-kheo, ví như Tỳ-kheo 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 tánh 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 và ngoại thân...

8. 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 ăn; hay bị các loài chó ăn; hay bị các loài giả can ăn, hay bị các loài côn trùng ăn. Tỳ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh 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 và ngoại thân...

9. Này các Tỳ-kheo, lại nữa, Tỳ-kheo như thấy *một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, với các xương còn liên kết với nhau*, còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại; với các xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại; với các xương còn liên kết với nhau, không

còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại; chỉ còn 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 tánh 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 và ngoại thân...

10. 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 một năm... chỉ còn xương mục nát thành bột. Tỳ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh 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 và ngoại thân. Hay sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", nhưng vị ấy sống an trú chánh niệm để đạt chánh trí⁹¹. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vào bất cứ vật gì ở trên đời. Này

⁹¹ **Chánh trí** : Trí hiểu biết thân là vô thường, là khổ, là vô ngã, là niết-bàn, không phải là ta cũng không phải là của ta.

các Tỳ-kheo, như vậy là Tỳ-kheo sống quán thân trên thân.

11. Nay các Tỳ-kheo, thế nào là Tỳ-kheo sống quán thọ trên các thọ?

Này các Tỳ-kheo, ở đây Tỳ-kheo khi cảm giác lạc thọ, biết rằng "Tôi cảm giác lạc thọ"; khi cảm giác khổ thọ, biết rằng "Tôi cảm giác khổ thọ"; khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ, biết rằng "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ". Hay khi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất (*kāyikā sukhā-vedanā* = *sukha*), biết rằng "Tôi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất". Hay khi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất (*cetasikā sukhā-vedanā* = *somanassa*), biết rằng "Tôi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất". Hay khi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất (*kāyikā dukkhā-vedanā* = *dukkha*), biết rằng "Tôi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất". Hay khi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất (*cetasikā dukkhā-vedanā* = *domanassa*), biết rằng « Tôi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất ». Hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất (*adukkha-m-asukhā vedanā* = *upekkhā*), biết rằng "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất". Hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất (*adukkha-m-asukhā vedanā* = *upekkhā*), biết rằng "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 thọ⁹²; hay sống quán thọ trên cả các nội và ngoại thọ. Hay sống quán tánh sanh khởi trên các thọ; hay sống quán tánh diệt tận trên các thọ; hay sống quán tánh sanh diệt trên các thọ. "Có thọ đây", nhưng vị ấy sống an trú chánh niệm để đạt chánh trí⁹³. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vào bất cứ vật gì ở trên đời. Đây các Tỳ-kheo, như vậy là Tỳ-kheo sống quán thọ trên các thọ.

12. Đây các Tỳ-kheo, **thế nào là Tỳ-kheo sống quán tâm trên tâm?**

Đây các Tỳ-kheo, ở đây vị Tỳ-kheo "Với tâm có tham, biết rằng tâm có tham"; hay "Với tâm không tham, biết rằng tâm không tham"; hay "Với tâm có sân, biết rằng tâm có sân"; hay "Với tâm không sân, biết rằng tâm không sân"; hay "Với tâm có si, biết rằng tâm có si"; hay "Với tâm không si, biết rằng tâm không si"; hay "Với tâm được thấu nhiếp⁹⁴, biết rằng tâm được thấu nhiếp"; hay "Với tâm tán loạn, biết rằng tâm bị tán loạn"; hay "Với tâm quảng đại, biết rằng tâm được quảng đại"; hay "Với tâm không quảng đại, biết rằng tâm không

⁹² **Ngoại thọ** : Những vật bên ngoài có ảnh hưởng đến các cảm thọ.

⁹³ **Chánh trí** : Trí hiểu biết các thọ đều là vô thường, là khổ, là vô ngã, là niết-bàn, không phải là ta cũng không phải là của ta.

⁹⁴ **Tâm được thấu nhiếp** : Tâm được nhiếp phục, không còn nghĩ viển vông loạn động nữa.

được quảng đại"; hay "Vói tâm hữu hạn, biết rằng tâm hữu hạn"; hay "Vói tâm vô thượng, biết rằng tâm vô thượng"; hay "Vói tâm có định, biết rằng tâm có định"; hay "Vói tâm không định, biết rằng tâm không định"; hay "Vói tâm giải thoát, biết rằng tâm có giải thoát"; hay "Vói tâm không giải thoát, biết rằng tâm không giải thoát".

Như vậy, vị ấy sống quán tâm trên nội tâm; hay sống quán tâm trên ngoại tâm⁹⁵; hay sống quán tâm trên cả nội và ngoại tâm. Hay sống quán tánh sanh khởi trên tâm; hay sống quán tánh diệt tận trên tâm; hay sống quán tánh sanh diệt trên tâm. "Có tâm đây", nhưng vị ấy sống an trú chánh niệm để đạt chánh trí⁹⁶. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vào bất cứ vật gì trên đời. Đây các Tỳ-kheo, như vậy là vị Tỳ-kheo sống quán tâm trên tâm.

13. Đây các Tỳ-kheo, **thế nào là Tỳ-kheo sống quán pháp trên các pháp?**

Đây các Tỳ-kheo, ở đây Tỳ-kheo sống quán pháp trên các pháp **đối với năm triền cái**. Và đây các Tỳ-kheo, thế nào là vị Tỳ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái?

Đây các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo ở đây, khi nội tâm có **tham dục**, tuệ tri: "Nội tâm tôi có tham

⁹⁵ **Ngoại tâm** : Những vật bên ngoài có ảnh hưởng đến tâm.

⁹⁶ **Chánh trí** : Trí hiểu biết tâm là vô thường, là khổ, là vô ngã, là niết-bàn, không phải là ta cũng không phải là của ta.

dục"; hay khi nội tâm không có tham dục, tuệ tri "Nội tâm tôi không có tham dục". Và với tham dục chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với tham dục đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với tham dục đã được đoạn diệt, trong tương lai không còn sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Hay khi nội tâm có **sân hận**, tuệ tri "Nội tâm tôi có sân hận"; hay khi nội tâm không có sân hận, tuệ tri "Nội tâm tôi không có sân hận". Và với sân hận chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với sân hận đã sanh, nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với sân hận đã sanh, nay được đoạn diệt, trong tương lai không còn sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Hay khi nội tâm có **hôn trầm thù miên**⁹⁷, tuệ tri "Nội tâm tôi có hôn trầm thù miên"; hay khi nội tâm không có hôn trầm thù miên, tuệ tri "Nội tâm tôi không có hôn trầm thù miên". Và với hôn trầm thù miên chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với hôn trầm thù miên đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với hôn trầm thù miên đã được đoạn diệt, trong tương lai không còn sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Hay khi nội tâm có **trạo hối**⁹⁸, tuệ tri "Nội tâm tôi có trạo hối"; hay khi nội tâm không có trạo

⁹⁷ **Hôn trầm thù miên**: Hôn trầm trong tiềm thức, chờ có thuận duyên để phát hiện ra ngoài.

⁹⁸ **Trạo hối**: Hay dao động, thay đổi ý, không quyết tâm tinh tấn.

hối, tuệ tri "Nội tâm tôi không có trạo hối". Và với trạo hối chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với trạo hối đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với trạo hối đã được đoạn diệt, trong tương lai không còn sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Hay khi nội tâm có **hoài nghi**, tuệ tri "Nội tâm tôi có hoài nghi"; hay khi nội tâm không có hoài nghi, tuệ tri "Nội tâm tôi không có hoài nghi." Và với hoài nghi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với hoài nghi đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với hoài nghi đã được đoạn diệt, trong tương lai không còn sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp⁹⁹; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp¹⁰⁰; hay sống quán pháp trên các nội và ngoại pháp. Hay sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có các pháp ở đây", nhưng vị ấy sống an trú chánh niệm để đạt chánh trí¹⁰¹. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vào bất cứ vật gì trên đời. Đây các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp, đối với năm triền cái.

⁹⁹ **Nội pháp:** Những vật trong thân tâm.

¹⁰⁰ **Ngoại pháp:** Những vật ngoài thân tâm.

¹⁰¹ **Chánh trí** : Trí hiểu biết năm triền cái đều là vô thường, là khổ, là vô ngã, là niết-bàn (vắng lặng), không phải là ta cũng không phải là của ta.

14. Lại nữa, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo sống quán pháp trên các pháp **đối với Năm Thủ uẩn**. Này các Tỳ-kheo, thế nào là Tỳ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Năm Thủ uẩn?

Này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo suy tư: "Đây là **sắc**, đây là sắc sanh, đây là sắc diệt. Đây là **thọ**, đây là thọ sanh, đây là thọ diệt. Đây là **tưởng**, đây là tưởng sanh, đây là tưởng diệt. Đây là **hành**, đây là hành sanh, đây là hành diệt. Đây là **thức**, đây là thức sanh, 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 và ngoại pháp; hay sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có các pháp ở đây", nhưng vị ấy sống an trú chánh niệm để đạt chánh trí¹⁰². Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vào bất cứ vật gì ở trên đời. Này các Tỳ-kheo, như vậy là Tỳ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Năm Thủ uẩn.

15. Lại nữa này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo sống quán pháp trên các pháp **đối với Sáu Nội Ngoại Xứ**. Này các Tỳ-kheo, thế nào là Tỳ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Sáu Nội Ngoại Xứ?

¹⁰² **Chánh trí** : Trí hiểu biết năm thủ uẩn đều là vô thường, là khổ, là vô ngã, là niết-bàn, không phải là ta cũng không phải là của ta.

Này các Tỳ-kheo, ở đây Tỳ-kheo tuệ tri con **mắt** và **các sắc**, *do duyên hai pháp này, kiết sử*¹⁰³ *sanh khởi*, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, trong tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy... ; và tuệ tri **tai** và **các tiếng**... ; và tuệ tri **mũi** và **các hương**... ; và tuệ tri **lưỡi** và **các vị**... ; và tuệ tri **thân** và **các xúc**... ; và tuệ tri **ý** và **các pháp**, *do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi*, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, trong 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 và ngoại pháp; hay sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có các pháp ở đây", nhưng vị ấy sống an trú chánh niệm để đạt chánh

¹⁰³ **Kiết sử** : Tà kiến và phiền não ràng buộc và sai sử chúng sanh tạo nghiệp ác, đi vào đường khổ. Có 5 Hạ Phần Kiết Sử là Thân kiến, Giới cấm thủ, Hoài nghi, Tham, Sân; và 5 Thượng Phần Kiết Sử là Sắc ái, Vô sắc ái, Trạo hối, Mạn và Vô minh.

trí¹⁰⁴. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vào bất cứ vật gì trên đời. Nay các Tỳ-kheo, như vậy là Tỳ-kheo sống quán pháp trên các pháp, đối với Sáu Nội Ngoại xứ.

16. Lại nữa, nay các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo sống quán pháp trên các pháp **đối với Bảy Giác chi**. Nay các Tỳ-kheo, thế nào là Tỳ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi?

Nay các Tỳ-kheo, khi nội tâm có **Niệm Giác chi**, Tỳ-kheo tuệ tri "Nội tâm tôi có Niệm Giác chi"; hay khi nội tâm không có Niệm Giác chi, tuệ tri "Nội tâm tôi không có Niệm Giác chi". Và với Niệm Giác chi chưa sanh 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 khi nội tâm có **Trạch pháp Giác chi**..

... hay khi nội tâm có **Tinh tấn Giác chi**...

... hay khi nội tâm có **Hỷ Giác chi**...

... hay khi nội tâm có **Khinh an Giác chi**...

... hay khi nội tâm có **Định Giác chi**...

... hay khi nội tâm có **Xả Giác chi**, tuệ tri "Nội tâm tôi có Xả Giác chi"; hay khi nội tâm không có Xả Giác chi, tuệ tri "Nội tâm tôi không có Xả Giác chi". Và với Xả Giác chi chưa sanh 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.

¹⁰⁴ **Chánh trí** : Trí hiểu biết sáu nội ngoại xứ đều là vô thường, là khổ, là vô ngã, là niết-bàn, không phải là ta cũng không phải là của ta.

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 và ngoại pháp, hay sống quán tánh sanh khởi trên các pháp, hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp, hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có các pháp ở đây"; nhưng vị ấy sống an trú chánh niệm để đạt chánh trí¹⁰⁵. Và vị ấy sống không nượng tựa, không chấp trước vào bất cứ vật gì trên đời. Đây các Tỳ-kheo, như vậy là Tỳ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi.

17. Lại nữa này các Tỳ-kheo, vị ấy sống quán pháp trên các pháp **đối với Bốn Sự Thật**. Đây các Tỳ-kheo, thế nào là Tỳ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Sự thật?

Này các Tỳ-kheo, ở đây Tỳ-kheo như thật tuệ tri "Đây là **khổ**"; như thật tuệ tri "Đây là **khổ tập**"; như thật tuệ tri "Đây là **khổ diệt**"; như thật tuệ tri "Đây là **con đường đưa đến khổ diệt**".

18. Và này các Tỳ-kheo, **thế nào là Khổ Thánh Đế**? Sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, thương nhau mà phải xa nhau là khổ, ghét nhau mà phải gần nhau là khổ, mong cầu không được là khổ, tóm lại Năm Thủ uẩn là khổ.

Này các Tỳ-kheo **thế nào là sanh khổ**? Thân mạng chúng sanh cần phải được ăn uống đầy

¹⁰⁵ **Chánh trí** : Trí hiểu biết tất cả các pháp đều là vô thường, là khổ, là vô ngã, là niết-bàn, không phải là ta cũng không phải là của ta.

đủ, sống trong môi trường thuận lợi, no quá cũng khổ, đói quá cũng khổ, nóng quá cũng khổ, lạnh quá cũng khổ, sáng quá cũng khổ, tối quá cũng khổ.... Này các Tỳ-kheo, như vậy gọi là sanh khổ.

Này các Tỳ-kheo, **thế nào là già khổ** ? Từ 60 tuổi trở lên, cơ thể suy yếu, tóc bạc, da nhăn, mắt mờ, tai lãng, răng rụng, đi đứng không vững... Này các Tỳ-kheo, như vậy gọi là già khổ.

Này các Tỳ-kheo, **thế nào là bệnh khổ** ? Thân thể đau nhức khó chịu, hơi thở khó khăn, ăn không ngon, ngủ không yên, đi đứng nằm ngồi không được thoải mái... Này các Tỳ-kheo, như vậy gọi là bệnh khổ.

Này các Tỳ-kheo, **thế nào là chết khổ** ? Còn nhiều việc cần làm chưa hoàn tất, thân này chết rồi không biết về đâu, để lại vợ con nhà cửa ruộng vườn không ai chăm sóc... Này các Tỳ-kheo, như vậy gọi là chết khổ.

Này các Tỳ-kheo, **thế nào là ái ly khổ** ? Thương nhau mà phải chia ly, không được sống gần nhau, không trông thấy nhau, không thể chia sẻ ngọt bùi với nhau... Này các Tỳ-kheo, như vậy gọi là ái ly khổ.

Này các Tỳ-kheo, **thế nào là oán hội khổ** ? Ghét nhau, oán hận nhau mà phải sống gần nhau, vào ra thấy mặt nhau, càng trông thấy càng phát ghét. Này các Tỳ-kheo, như vậy gọi là oán hội khổ.

Này các Tỳ-kheo, **thế nào là cầu bất đắc khổ** ? Này các Tỳ-kheo, chúng sanh mong cầu sức khỏe mà thường bị đau ốm, mong cầu giàu sang mà

làm ăn thất bại, mong cầu trẻ mãi mà tuổi già cứ từ từ đến, mong cầu danh tiếng mà cứ bị chê bai... Như vậy là câu bất đắc khổ.

Này các Tỳ-kheo, **như thế nào là tóm lại, Năm Thủ uẩn là khổ ?** Chính vì chúng sanh muốn bảo tồn Sắc thủ uẩn, Thọ thủ uẩn, Tưởng thủ uẩn, Hành thủ uẩn, Thức thủ uẩn nhưng bảo tồn không được nên khổ. Chính vì chúng sanh muốn thọ hưởng hỷ lạc từ năm thủ uẩn nhưng không toại nguyện nên khổ. Này các Tỳ-kheo, như vậy tóm lại Năm Thủ uẩn là khổ.

19. Này các Tỳ-kheo, **thế nào là Khổ Tập¹⁰⁶ Thánh Đế?**

Này các Tỳ-kheo, khổ tập khởi từ tham ái, tham ái đưa đến tái sanh, câu hữu¹⁰⁷ với hỷ và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia, như dục ái¹⁰⁸, hữu ái¹⁰⁹, vô hữu ái¹¹⁰.

Này các Tỳ-kheo, **tham ái này sanh khởi ở đâu ?** Này các Tỳ-kheo, tham ái sanh khởi từ sáu căn và sáu trần : Mắt thấy sắc khả ái, tham ái sanh ; tai nghe tiếng khả ái, tham ái sanh ; mũi ngửi mùi khả ái, tham ái sanh ; lưỡi nếm vị khả ái, tham ái sanh, thân xúc chạm vật khả ái, tham ái sanh ; ý căn tiếp xúc với ý khả ái, tham ái sanh.

¹⁰⁶ **Khổ tập**: Nguyên nhân của khổ. Cái gì kết tập thành khổ.

¹⁰⁷ **Câu hữu**: Có mặt cùng một lúc.

¹⁰⁸ **Dục ái** : Muốn sanh về cõi Dục. Tham đắm cõi Dục.

¹⁰⁹ **Hữu ái** : Muốn sanh về cõi Sắc. Tham đắm cõi Sắc.

¹¹⁰ **Vô hữu ái** : Muốn sanh về cõi Vô sắc. Tham đắm cõi Vô sắc.

Này các Tỳ-kheo, **tham ái an trú ở đâu ?** Này các Tỳ-kheo, tham ái này sau khi sanh khởi liền an trú nơi tiềm thức (Mạt na thức). Từ nơi tiềm thức tham ái làm phát sanh *tưởng* nhớ, *tư* duy, *tâm* cầu, bám chặt (*tứ*) và đau khổ. Này các Tỳ-kheo, như vậy gọi là Khổ tập Thánh đế.

20. Này các Tỳ-kheo, và **thế nào là Khổ Diệt Thánh Đế ?** Sự diệt tận tham ái không còn luyến tiếc, sự xả ly, sự từ bỏ, sự giải thoát, sự vô nhiễm tham ái ấy.

Này các Tỳ-kheo, **tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đâu, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đâu ?** Này các Tỳ-kheo, *muốn* xả ly, *diệt trừ* tham ái thì *phải* xả ly, *diệt trừ* ngay từ nơi nó sanh khởi, tức là từ sáu căn : Hộ trì, gìn giữ sáu căn không cho đắm nhiễm sáu trần. Mắt vừa thấy sắc liền khởi giác niệm « Sắc này là vô thường, là khổ, không nên ái nhiễm ». Tai vừa nghe tiếng..., mũi vừa ngửi mùi..., lưỡi vừa nếm vị..., thân vừa xúc chạm..., ý căn vừa tiếp xúc với ý trần liền khởi giác niệm « Ý này là vô thường, là khổ, không nên ái nhiễm ».

Này các Tỳ-kheo, như vậy gọi là Khổ diệt Thánh đế.

21. Này các Tỳ-kheo, **thế nào là Khổ Diệt Đạo Thánh Đế ?**

Đó là Bát Thánh Đạo (Bát Chánh Đạo), tức là Chánh tri kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định.

Này các Tỳ-kheo, **thế nào là Chánh tri kiến?** Này các Tỳ-kheo, tri kiến về Khổ, tri kiến về Khổ tập, tri kiến về Khổ diệt, tri kiến về Khổ diệt đạo. Này các Tỳ-kheo, như vậy gọi là Chánh tri kiến.

Này các Tỳ-kheo, **thế nào là Chánh tư duy?** Tư duy về lý dục, tư duy về vô sân, tư duy về bất hại. Này các Tỳ-kheo, như vậy gọi là Chánh tư duy.

Này các Tỳ-kheo, **thế nào là Chánh ngữ?** Tự chế không nói dối, tự chế không nói hai lưỡi, tự chế không ác khẩu, tự chế không nói lời phù phiếm. Này các Tỳ-kheo, như vậy gọi là Chánh ngữ.

Này các Tỳ-kheo, **thế nào là Chánh nghiệp?** Tự chế không sát sanh, tự chế không trộm cướp, tự chế không tà dâm. Này các Tỳ-kheo, như vậy gọi là Chánh nghiệp.

Này các Tỳ-kheo, **thế nào là Chánh mạng?** Này các Tỳ-kheo, ở đây vị Thánh đệ tử chỉ sinh sống bằng các nghề nghiệp lợi mình lợi người. Này các Tỳ-kheo, như vậy gọi là Chánh mạng.

Này các Tỳ-kheo, **thế nào là Chánh tinh tấn?** Này các Tỳ-kheo, ở đây Tỳ-kheo, *đối với các ác, bất thiện pháp chưa sanh*, khởi lên ý muốn không cho sanh khởi; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. *Đối với các ác, bất thiện pháp đã sanh*, khởi lên ý muốn trừ diệt, vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. *Đối với các thiện pháp chưa sanh*, khởi lên ý muốn khiến cho sanh khởi; vị này

nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. *Đối với các thiện pháp đã sanh*, khởi lên ý muốn khiến cho an trú, khiến cho tăng trưởng, phát triển, viên mãn. Vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Đây các Tỳ-kheo, như vậy gọi là Chánh tinh tấn.

Này các Tỳ-kheo, **thế nào là Chánh niệm?** Đây các Tỳ-kheo, ở đây vị Tỳ-kheo sống *quán thân trên tự thân*, tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; *quán thọ trên các cảm thọ... quán tâm trên tự tâm... quán pháp trên các pháp*, tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời. Đây các Tỳ-kheo, như vậy gọi là Chánh niệm.

Này các Tỳ-kheo, **thế nào là Chánh định?** Đây các Tỳ-kheo, ở đây Tỳ-kheo ly dục, ly ác bất thiện pháp, chứng và trú *Thiền thứ nhất*, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh với tầm và tứ. Tỳ-kheo ấy đình chỉ tầm và tứ, chứng và trú *Thiền thứ hai*, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Tỳ-kheo ấy ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú *Thiền thứ ba*. Tỳ-kheo ấy xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú *Thiền thứ tư*, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Đây các Tỳ-kheo, như vậy gọi là Chánh định.

Này các Tỳ-kheo, như vậy gọi là Khổ diệt đạo thánh đế.

Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp¹¹¹; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp¹¹²; hay sống quán pháp trên các nội và ngoại pháp; hay sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có các pháp ở đây", nhưng vị ấy sống an trú chánh niệm để đạt chánh trí¹¹³. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vào bất cứ vật gì trên đời. Đây các Tỳ-kheo, như vậy là Tỳ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế.

22. Đây 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; hai là nếu còn hữu dư y¹¹⁴ thì cũng chứng quả Bất hoàn*. Đây các Tỳ-kheo, không cần gì đến bảy năm, vị nào tu tập Bốn 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 cũng có thể chứng một trong hai quả sau đây: *Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hai là nếu còn hữu dư y thì cũng chứng quả Bất hoàn*. Đây các Tỳ-kheo, không cần gì đến một năm, vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này

¹¹¹ **Nội pháp** : Các pháp ở trong thân tâm.

¹¹² **Ngoại pháp** : Các pháp ở ngoài thân tâm.

¹¹³ **Chánh trí** : Trí hiểu biết tất cả các pháp đều là vô thường, là khổ, là vô ngã, là niết-bàn, không phải là ta cũng không phải là của ta.

¹¹⁴ **Hữu dư y** : Báo thân phải thọ lãnh nghiệp quả thiện hay ác.

trong bảy tháng hay bảy ngày, vị ấy cũng có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hai là nếu còn hữu dư y thì cũng 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 bi, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh trí, chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Bốn Niệm Xứ.*

Thế Tôn thuyết pháp đã xong. Các Tỳ-kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.

ĐẠI KINH MÃN NGUYỆT

(Mahā Punnāma sutta)

(Trung Bộ 109): Phật dạy cách quán 5 uẩn để trừ ngã chấp.

Tôi nghe như vậy.

Một thời Thế Tôn ở thủ đô Sāvatti (Xá-vệ), tại tinh xá Pubbārāma (Đông Viên), nơi giảng đường Migāramātu (Lộc Mẫu). Lúc bảy giờ nhằm ngày Bô-tát¹¹⁵, ngày trăng tròn, trong đêm trăng rằm, Thế Tôn đang ngồi giữa trời, có chúng Tỳ-kheo vây quanh. Rồi một Tỳ-kheo từ chỗ ngồi đứng dậy, đắp y vào một bên vai, chắp tay vái Thế Tôn và bạch Thế Tôn :

¹¹⁵ Ngày Bô-tát : Ngày có khóa lễ tụng giới luật hằng tháng của Tăng đoàn.

– Con muốn hỏi Thế Tôn một vấn đề đặc biệt, nếu Thế Tôn cho con được phép nêu lên câu hỏi.

– Vậy, này Tỳ-kheo, hãy ngồi tại chỗ của Ông và hỏi như ý Ông muốn.

Rồi vị Tỳ-kheo ấy, sau khi ngồi xuống trên chỗ ngồi của mình, bạch Thế Tôn :

– Bạch Thế Tôn, có phải có năm thủ uẩn là sắc, thọ, tưởng, hành và thức ?

– Này Tỳ-kheo, đúng vậy, có năm thủ uẩn là sắc¹¹⁶, thọ¹¹⁷, tưởng¹¹⁸, hành¹¹⁹ và thức¹²⁰.

– Lành thay, bạch Thế Tôn.

Tỳ-kheo ấy sau khi hoan hỷ, tín thọ lời Thế Tôn nói, hỏi Thế Tôn một câu hỏi khác :

– Bạch Thế Tôn, **năm thủ uẩn lấy gì làm căn bản ?**

– Này Tỳ-kheo, năm thủ uẩn lấy **đục** làm căn bản.

– Bạch Thế Tôn, **có phải chính chấp thủ là năm thủ uẩn**, hay là ngoài năm thủ uẩn có chấp thủ ?

– Này Tỳ-kheo, không phải chính chấp thủ là năm thủ uẩn, cũng không phải ngoài năm thủ uẩn

¹¹⁶ **Sắc uẩn** : Thân thể vật chất.

¹¹⁷ **Thọ uẩn** : Các cảm thọ, cảm giác, tình cảm.

¹¹⁸ **Tưởng uẩn** : Suy, tư, nghĩ, tưởng.

¹¹⁹ **Hành uẩn** : Hành động, vận hành, di chuyển, biến đổi.

¹²⁰ **Thức uẩn** : Sự hiểu biết nhờ các giác quan như mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý (bộ óc).

có sự chấp thủ. Nay Tỳ-kheo, ***lòng dục, lòng tham đối với năm thủ uẩn chính là chấp thủ.***

– Bạch Thế Tôn, phải chăng ***có thể có sự sai khác trong lòng dục, lòng tham đối với năm thủ uẩn ?***

Thế Tôn đáp :

– Nay Tỳ-kheo, có thể có. Ở đây, nay Tỳ-kheo, có người nghĩ như sau : "Mong rằng có sắc như thế này trong tương lai ! Mong rằng có thọ, có tưởng, có hành, có thức như thế này trong tương lai!" Như vậy, nay Tỳ-kheo, có sự sai khác trong lòng dục, lòng tham đối với năm uẩn.

– Nhưng bạch Thế Tôn, ***thế nào là ý nghĩa chữ uẩn***¹²¹ trong các uẩn ?

– Nay Tỳ-kheo, phàm sắc gì, quá khứ, vị lai hay hiện tại, nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, như vậy là sắc uẩn. Phàm cảm thọ gì, quá khứ, vị lai hay hiện tại, nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, như vậy là thọ uẩn. Phàm tưởng gì, quá khứ, vị lai hay hiện tại.. (như trên).. xa hay gần, như vậy là tưởng uẩn. Phàm những hành gì, quá khứ, vị lai hay hiện tại... (như trên).. xa hay gần, như vậy là hành uẩn. Phàm thức gì, quá khứ, vị lai hay hiện tại.. (như trên).. xa

¹²¹ **Uẩn** hay **ám** (khandhā) : Những thành phần vật chất và tinh thần cấu tạo nên con người ; chúng có đặc tính kết hợp và che khuất làm con người không thấy rõ chân lý. Có 5 uẩn là sắc, thọ, tưởng, hành và thức.

hay gần, như vậy là thức uẩn. Như vậy, này Tỳ-kheo là ý nghĩa chữ uẩn trong các uẩn.

– **Do nhân gì, bạch Thế Tôn, do duyên gì được chấp nhận gọi là sắc uẩn ? Do nhân gì, duyên gì được chấp nhận gọi là thọ uẩn ? Do nhân gì, duyên gì được chấp nhận gọi là tướng uẩn ? Do nhân gì, duyên gì được chấp nhận gọi là hành uẩn ? Do nhân gì, duyên gì được chấp nhận gọi là thức uẩn ?**

– **Bốn đại**¹²² là nhân, này Tỳ-kheo, bốn đại là duyên được chấp nhận gọi là *sắc uẩn*. **Xúc**¹²³ là nhân, xúc là duyên được chấp nhận gọi là *thọ uẩn*. Xúc là nhân, xúc là duyên được chấp nhận gọi là *tướng uẩn*. Xúc là nhân, xúc là duyên được chấp nhận gọi là *hành uẩn*. **Danh sắc**¹²⁴ là nhân, này Tỳ-kheo, danh sắc là duyên được chấp nhận gọi là *thức uẩn*.

– Nhưng bạch Thế Tôn, **thế nào là thân kiến ?**

– Ở đây, này Tỳ-kheo, có kẻ vô văn phàm phu không hiểu rõ các bậc Thánh, không thuần thực pháp các bậc Thánh, không tu tập pháp các bậc Thánh, không hiểu rõ các bậc Chơn nhân, không thuần thực pháp các bậc Chơn nhân, không

¹²² **Bốn đại** : Đất, nước, gió, lửa. Đó là 4 thành phần vật chất của *sắc uẩn*.

¹²³ **Xúc** : Căn + trần + thức => Thọ => Tướng = Hành.

¹²⁴ **Danh sắc** : Danh là các sự vật vô hình (trừu tượng), Sắc là các sự vật hữu hình (hiện tượng cụ thể). Cả hai là đối tượng của Thức.

tu tập pháp các bậc Chơn nhân, *xem sắc như là tự ngã, hay xem tự ngã như là có sắc, hay xem sắc như là trong tự ngã, hay xem tự ngã như là trong sắc*; xem **thọ** như là tự ngã,...; xem **tướng** như là tự ngã,...; xem **hành** như là tự ngã,...; xem **thức** như là tự ngã, hay xem tự ngã như là có thức, hay xem thức như là trong tự ngã, hay xem tự ngã như là trong thức. Như vậy là thân kiến.

– Nhưng bạch Thế Tôn, **thế nào là không thân kiến ?**

– Ở đây, này Tỳ-kheo, vị Đa văn Thánh đệ tử, đi đến các bậc Thánh, thuần thực pháp các bậc Thánh, tu tập pháp các bậc Thánh, đi đến các bậc Chơn nhân, thuần thực pháp các bậc Chơn nhân, tu tập pháp các bậc Chơn nhân, *không xem sắc như là tự ngã, hay không xem tự ngã như là có sắc, hay không xem sắc như là trong tự ngã, hay không xem tự ngã như là trong sắc*; không xem **thọ** như là tự ngã,... ; không xem **tướng** như là tự ngã,... ; không xem **hành** như là tự ngã,...; không xem **thức** như là tự ngã, hay không xem tự ngã như là có thức, không xem thức như là trong tự ngã, hay không xem tự ngã như là trong thức. Như vậy, này Tỳ-kheo, là không thân kiến.

– Bạch Thế Tôn, **cái gì là vị ngọt của sắc, cái gì là sự nguy hiểm, cái gì là sự xuất ly sắc ?** Cái gì là vị ngọt của thọ, cái gì là sự nguy hiểm, cái gì là sự xuất ly **thọ** ? Cái gì là vị ngọt của tướng, cái gì là sự nguy hiểm, cái gì là sự xuất ly **tướng** ? Cái gì là vị ngọt của hành, cái gì là sự nguy hiểm,

cái gì là sự xuất ly **hành** ? Cái gì là vị ngọt của thức, cái gì là sự nguy hiểm, cái gì là sự xuất ly **thức** ?

– Nay Tỳ-kheo, **hỷ lạc** gì duyên sắc khởi lên là vị ngọt của sắc. Cái gì vô thường, khổ, bị biến hoại trong sắc là sự nguy hiểm của sắc. Sự **niếp phục tham dục** đối với sắc, sự đoạn diệt tham dục đối với sắc là sự xuất ly sắc. Nay Tỳ-kheo, hỷ lạc gì duyên thọ khởi lên là vị ngọt của thọ... sự đoạn diệt tham dục đối với thọ là sự xuất ly thọ. Nay Tỳ-kheo, hỷ lạc gì duyên tưởng khởi lên là vị ngọt của tưởng.... sự đoạn diệt tham dục đối với tưởng là sự xuất ly tưởng. Nay Tỳ-kheo, hỷ lạc gì duyên hành khởi lên là vị ngọt của hành...sự đoạn diệt tham dục đối với hành là sự xuất ly hành. Nay Tỳ-kheo, hỷ lạc gì duyên thức khởi lên là vị ngọt của thức. Cái gì vô thường, khổ, bị biến hoại trong thức là sự nguy hiểm của thức. Sự nhiếp phục tham dục đối với thức, sự đoạn diệt tham dục đối với thức là sự xuất ly thức.

– Bạch Thế Tôn, **do biết gì, do thấy gì, mà không có mạn tùy miên**¹²⁵ rằng : "Ta là người làm, cái đó thuộc của ta", đối với tự thân có ý thức, và đối với tất cả tướng ở ngoài ?

– Nay Tỳ-kheo, *phàm có sắc gì, quá khứ, vị lai hay hiện tại, nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, đối với tất cả sắc, thấy được như thật với trí tuệ là : "Cái này không phải của*

¹²⁵ **Mạn tùy miên** : Ngã chấp trong tiềm thức.

tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Phàm có **thọ** gì... **tưởng** gì... **hành** gì... phàm có **thức** gì, quá khứ vị lai hay hiện tại, nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, đối với tất cả thức, thấy được như thật với trí tuệ là : "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Nay Tỳ-kheo, do biết như vậy, thấy như vậy, nên không có mạn tùy miên rằng "Ta là người làm, cái đó thuộc của ta", đối với tự thân có ý thức, và đối với tất cả tướng ở ngoài.

Rồi một Tỳ-kheo khác khởi lên suy tư như sau: "Nếu nói rằng sắc là vô ngã, thọ là vô ngã, tưởng là vô ngã, hành là vô ngã, thức là vô ngã; như vậy **những hành động do vô ngã làm sẽ được ngã nào cảm thọ kết quả ?**"

Thế Tôn biết được tâm tư của Tỳ-kheo ấy với tâm tư của mình liền nói với các Tỳ-kheo :

– Nay các Tỳ-kheo, sự kiện này xảy ra, ở đây có kẻ ngu si, vô tri, vô minh, với tâm bị tham dục chi phối, lại nghĩ cần phải vượt qua lời dạy của bậc Đạo sư với (câu hỏi): "Nếu nói rằng sắc là vô ngã, thọ là vô ngã, tưởng là vô ngã, hành là vô ngã, thức là vô ngã; như vậy những hành động do vô ngã làm sẽ được ngã nào cảm thọ kết quả ?" Nay các Tỳ-kheo, các Ông đã được Ta huấn luyện tìm kiếm nhân duyên chỗ này chỗ kia đối với những pháp này, pháp khác. Các Ông nghĩ thế nào, nay các Tỳ-kheo, sắc là thường hay vô thường ?

– Vô thường, bạch Thế Tôn.

- Những gì vô thường là khổ hay lạc ?
 - Là khổ, bạch Thế Tôn.
 - Những gì vô thường, khổ, bị biến hoại, có hợp lý chẳng khi cho rằng : "Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi ?"
 - Thưa không vậy, bạch Thế Tôn.
 - Các Ông nghĩ thế nào, này các Tỳ-kheo, thọ.. (như trên).. tướng.. hành... thức là thường hay vô thường ?
 - Vô thường, bạch Thế Tôn.
 - Những gì vô thường là khổ hay lạc ?
 - Là khổ, bạch Thế Tôn.
 - Những gì vô thường, khổ, bị biến hoại, có hợp lý chẳng khi cho rằng : "Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi ?"
 - Thưa không vậy, bạch Thế Tôn.
 - Do vậy, này các Tỳ-kheo, ***phàm có sắc gì, quá khứ, vị lai hay hiện tại, nội hay ngoại... tất cả loại sắc, cần phải như thật quán : "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi"***. Phàm có thọ gì, phàm có tướng gì, phàm có hành gì, phàm có thức gì, quá khứ, vị lai hay hiện tại, nội hay ngoại... tất cả loại thức, cần phải như thật quán : "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Như vậy, này các Tỳ-kheo, vị Đa văn Thánh đệ tử yếm ly (chán chê) đối với sắc, yếm ly đối với thọ, yếm ly đối với tướng, yếm ly đối với hành, yếm ly đối với thức.
- Do yếm ly nên ly tham, do ly tham nên được giải***

thoát. Trong sự giải thoát, vị ấy biết được vị ấy đã giải thoát. Vị ấy biết : "Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những gì cần làm đã làm. Từ nay không còn trở lại đời sống thế này nữa".

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỳ-kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy. Trong khi sự giảng giải này được nói lên, tâm của sáu mươi vị Tỳ-kheo được giải thoát khỏi các lậu hoặc¹²⁶, không còn chấp thủ.

TIÊU KINH SAKULUDĀYI

(Cūla-Sakuludāyi sutta)

(Trung Bộ 79): Từ Tứ thiên có thể hướng tâm đến Tam minh là Túc mạng minh, Thiên nhãn minh và Lậu tận minh.

Tôi nghe như vậy.

Một thời Thế Tôn trú ở thủ đô Rājagaha (Vương Xá), tại tinh xá Veluvana (Trúc Lâm). Lúc bấy giờ, du sĩ Sakuludāyi ở tại Moranivana (Khổng Tước Lâm), một tinh xá du sĩ, cùng với đại chúng du sĩ. Rồi Thế Tôn buổi sáng đắp y, cầm bát vào Vương Xá để khát thực. Thế Tôn khởi lên ý nghĩ: "Nay còn quá sớm để đi khát thực ở Vương Xá, Ta hãy đi đến tinh xá du sĩ tại Khổng Tước Lâm, đến

¹²⁶ **Lậu hoặc** (āsava): *Lậu* là ô uế, *hoặc* là mê lầm. *Lậu hoặc* là động lực của ô nhiễm và mê lầm đưa đẩy chúng sanh trôi lăn trong ba cõi luân hồi Dục, Sắc và Vô sắc.

du sĩ Sakuludāyi". Rồi Thế Tôn đi đến tinh xá du sĩ tại Không Tước Lâm.....

Du sĩ Sakuludāyi hỏi Thế Tôn :

– Bạch Thế Tôn, thế nào là những pháp cao thượng hơn, thù thắng hơn, vì nhơn duyên chứng đắc các pháp ấy, các Tỳ-kheo sống Phạm hạnh¹²⁷ dưới sự chỉ dẫn của Thế Tôn ?

– Ở đây, này Udāyi, Như Lai xuất hiện ở đời, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn... Tỳ-kheo, **sau khi đoạn trừ năm triền cái**¹²⁸ là những pháp làm ô uế tâm, làm lu mờ trí tuệ, **ly dục, ly bất thiện pháp với tầm và tứ, tâm sanh hỷ lạc, chứng và trú Thiền thứ nhất**. Đây là pháp, này Udāyi, cao thượng hơn và thù thắng hơn, do nhơn duyên chứng đắc pháp này mà Tỳ-kheo sống Phạm hạnh dưới sự chỉ dẫn của Ta.

Lại nữa, này Udāyi, Tỳ-kheo **đình chỉ tầm và tứ, nội tĩnh nhất tâm, chứng và trú Nhi Thiền...**, ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, chứng và trú **Tam Thiền...**, xả lạc xả khổ, ly hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú **Tứ Thiền**. Đây là pháp, này Udāyi, cao thượng hơn và thù

¹²⁷ **Sống Phạm hạnh** : Sống đời đạo đức thanh tịnh.

¹²⁸ **Năm triền cái** : Năm chướng ngại của thiền là tham, sân, hôn trầm, trạo hối, hoài nghi.

thắng hơn, do nhân duyên chứng đắc pháp này các Tỳ-kheo sống Phạm hạnh dưới sự chỉ dẫn của Ta.

Rồi với tâm định tĩnh, thanh tịnh, trong sáng, không cấu uế, với các phiền não được đoạn trừ, nhu nhuyễn, dễ sử dụng, vững chắc, bất động như vậy, vị ấy **hướng tâm đến túc mạng trí**. Vị ấy nhớ được nhiều đời trước của mình, như một đời, hai đời... nhớ đến nhiều đời sống trong quá khứ, với các nét đại cương và các chi tiết. Đây là pháp, này Udāyi, cao thượng hơn và thù thắng hơn, do nhân duyên chứng đắc pháp ấy, các Tỳ-kheo sống Phạm hạnh dưới sự chỉ dẫn của Ta.

Với tâm định tĩnh, thanh tịnh, trong sáng, không cấu uế, với các phiền não được đoạn trừ, nhu nhuyễn, dễ sử dụng, vững chắc, bất động như vậy, vị ấy **hướng tâm đến sanh tử trí của chúng sanh**. Vị ấy với thiên nhãn thanh tịnh, siêu nhân, thấy rõ sự sống và chết của chúng sanh. Vị ấy biết rõ rằng chúng sanh người hạ liệt kẻ cao sang, người đẹp đẽ kẻ thô xấu, người may mắn kẻ bất hạnh... đều do hạnh nghiệp của họ. Đây là pháp, này Udāyi, cao thượng hơn và thù thắng hơn, do nhân duyên chứng đắc pháp này, các Tỳ-kheo sống Phạm hạnh dưới sự chỉ dẫn của Ta.

Với tâm định tĩnh, thanh tịnh, trong sáng, không cấu uế, với các phiền não được đoạn trừ, nhu nhuyễn, dễ sử dụng, vững chắc, bất động như vậy vị Tỳ-kheo **hướng tâm đến lậu tận trí**. Vị ấy biết như thật: "Đây là Khổ"... "Đây là Khổ tập"... "Đây là Khổ diệt"... "Đây là con Đường đưa đến

khổ diệt". Vị ấy biết như thật: "Đây là những *lậu hoặc*¹²⁹"... "Đây là nguyên nhân của *lậu hoặc*"... "Đây là sự diệt trừ các *lậu hoặc*". Vị ấy biết như thật: « Đây là con đường đưa đến sự diệt trừ các *lậu hoặc* ». Nhờ hiểu biết như vậy, thấy như vậy, tâm vị ấy thoát khỏi *dục lậu*¹³⁰, thoát khỏi *hữu lậu*, thoát khỏi *vô minh lậu*. Đối với tự thân được giải thoát như vậy, vị ấy khởi lên sự hiểu biết: "Ta đã giải thoát". Vị ấy biết: "Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm, sau đời hiện tại không còn đời sống nào khác nữa". Đây là pháp, này Udāyi, cao thượng hơn, thù thắng hơn, do nhân duyên chứng đắc pháp này, các Tỳ-kheo sống Phạm hạnh dưới sự chỉ dẫn của Ta.

Này Udāyi, đây là những pháp cao thượng hơn, thù thắng hơn, do nhân duyên chứng đắc những pháp này, các Tỳ-kheo sống Phạm hạnh dưới sự chỉ dẫn của Như Lai.

Khi nghe nói vậy du sĩ Sakuludāyi bạch Thế Tôn:

– Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn ! Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn ! Như người dựng đứng lại những gì bị quăng ngã, phơi bày ra những gì bị che kín, chỉ đường cho những người bị lạc hướng, đem đèn sáng vào trong bóng tối để những ai có

¹²⁹ **Lậu hoặc** (āsava): *Lậu* là ô uế, *hoặc* là mê lầm. *Lậu hoặc* là động lực của ô nhiễm và mê lầm đưa đẩy chúng sanh trôi lăn trong ba cõi luân hồi Dục, Sắc và Vô sắc.

¹³⁰ **Dục lậu, Hữu lậu, Vô minh lậu** là ba *lậu hoặc* làm chúng sanh rơi vào các cõi luân hồi Dục, Sắc và Vô sắc.

mắt có thể thấy sắc; cũng vậy, Chánh pháp đã được Thế Tôn dùng nhiều phương tiện trình bày giải thích. Con xin quy y Thế Tôn, quy y Pháp và quy y Tỳ-kheo Tăng. Bạch Thế Tôn, mong Thế Tôn cho con xuất gia dưới sự chỉ dẫn của Thế Tôn, mong Thế Tôn cho con thọ đại giới.

ĐẠI KINH MĀLUNKYĀPUTTA

(Mahā Mālunkyāputta sutta)

(Trung Bộ 64) : Phật dạy cách đoạn trừ Năm Hạ Phần Kiết Sử.

Tôi nghe như vậy.

Một thời, Thế Tôn trú ở Sāvattthi, tại Jetavana, trong tinh xá ông Anāthapindika. Ở đây, Thế Tôn gọi các Tỳ-kheo: "Này các Tỳ-kheo". – "Bạch Thế Tôn". Những vị Tỳ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau:

– Này các Tỳ-kheo, các Ông có thọ trì **năm hạ phần kiết sử**¹³¹ do Như Lai giảng dạy không ?

Được nghe nói vậy, Tôn giả Mālunkyāputta bạch Thế Tôn:

¹³¹ **Kiết sử** : *Kiét* là ràng buộc. *Sử* là sai khiến. *Kiét sử* là những tà kiến và phiền não ràng buộc và sai khiến chúng sanh tạo nghiệp ác, đi vào đường khổ.

– Bạch Thế Tôn, con có thọ trì năm hạ phần kiết sử do Thế Tôn giảng dạy.

– Năm hạ phần kiết sử do Ta giảng dạy, này Mālunkyāputta, Ông thọ trì như thế nào ?

– Bạch Thế Tôn, con thọ trì **thân kiến**¹³², **giới cấm thủ**¹³³, **hoài nghi, tham dục, sân hận** là năm hạ phần kiết sử do Thế Tôn giảng dạy.

– Này Mālunkyāputta, vì sao Ông thọ trì năm hạ phần kiết sử do Như Lai giảng dạy ? Này Mālunkyāputta, có phải các tu sĩ ngoại đạo cật vấn Ông với *ví dụ về đũa con nít* ? Này Mālunkyāputta, như một đũa con nít ngây thơ đang nằm ngửa, không có ý thức về tự thân, thời đâu có thể khởi lên *thân kiến* ? Nhưng thân kiến tùy miên¹³⁴ thật sự sống tiềm tàng trong nó. Này Mālunkyāputta, như một đũa con nít ngây thơ, đang nằm ngửa, không ý thức đến các pháp, thời đâu có thể khởi lên *nghi hoặc* đối với các pháp ? Nhưng nghi tùy miên thật sự sống tiềm tàng trong nó. Này Mālunkyāputta, như một đũa con nít ngây thơ đang nằm ngửa, không có ý thức về giới cấm, thời từ đâu nó có thể khởi lên *giới cấm thủ* trong các giới ? Nhưng giới cấm thủ tùy miên thật sự sống tiềm tàng trong nó. Này Mālunkyāputta, như một đũa con nít ngây thơ đang nằm ngửa, không có ý thức đến tham dục,

¹³² **Thân kiến** : Tà kiến chấp thân này thật là ta hay là của ta.

¹³³ **Giới cấm thủ** : Không dám từ bỏ, cố bám giữ những giới cấm, phong tục, tập quán, thành kiến, tà kiến làm thiệt hại đến sinh mạng, tài sản chúng sinh.

¹³⁴ **Tùy miên** : ngấm ngấm trong tiềm thức.

thời từ đâu nó có thể khởi lên lòng *tham dục* trong các dục ? Nhưng tham dục tùy miên thật sự sống tiềm tàng trong nó. Nay Mālunkyāputta, như một đứa con nít ngây thơ đang nằm ngửa, không có ý thức về các loài hữu tình, thời từ đâu nó có thể khởi lên lòng *sân* đối với các loài hữu tình ? Nhưng sân tùy miên thật sự sống tiềm tàng trong nó. Nay Mālunkyāputta, có phải các tu sĩ ngoại đạo cất vấn Ông với ví dụ này về đứa con nít ?

Được nghe nói vậy, Tôn giả Ānanda bạch Thế Tôn:

– Bạch Thế Tôn, nay đã đến thời, Bạch Thiện Thệ, nay đã đến thời để **Thế Tôn thuyết giảng về năm hạ phần kiết sử**. Sau khi nghe Thế Tôn, các Tỳ-kheo sẽ thọ trì.

– Vậy Ānanda, hãy nghe và khéo tác ý (suy nghĩ), Ta sẽ giảng.

– Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Tôn giả Ānanda vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn giảng như sau:

– Ở đây, này Ānanda, có kẻ vô văn phàm phu, không đến yết kiến các bậc Thánh, không thuần thực pháp các bậc Thánh, không tu tập pháp các bậc Thánh, không đến yết kiến các bậc Chân nhân, không thuần thực pháp các bậc Chân nhân, không tu tập pháp các bậc Chân nhân, *sống với tâm bị triền phược*¹³⁵ bởi **thân kiến**, bị chi phối bởi thân kiến, và không như thật tuệ tri sự xuất ly thân kiến

¹³⁵ **Triền phược** : Ràng buộc.

đã khởi lên. *Thân kiến này của vị ấy kiên cố, không được nhiếp phục, trở thành một hạ phần kiết sử.*

Vị ấy sống với tâm bị **nghi hoặc** triền phược, bị nghi hoặc chi phối, và không như thật tuệ tri sự xuất ly nghi hoặc đã khởi lên. *Nghi hoặc này của vị ấy kiên cố, không được nhiếp phục, trở thành một hạ phần kiết sử.*

Vị ấy sống với tâm bị **giới cấm thủ** triền phược, bị giới cấm thủ chi phối và không như thật tuệ tri sự xuất ly giới cấm thủ đã khởi lên. *Giới cấm thủ này của vị ấy kiên cố, không được nhiếp phục, trở thành một hạ phần kiết sử.*

Vị ấy sống với tâm bị **tham dục** triền phược, bị tham dục chi phối và không như thật tuệ tri sự xuất ly tham dục đã khởi lên. *Tham dục này của vị ấy kiên cố, không được nhiếp phục, trở thành một hạ phần kiết sử.*

Vị ấy sống với tâm bị **sân hận** triền phược, bị sân hận chi phối và không như thật tuệ tri sự xuất ly sân hận đã khởi lên. *Sân hận này của vị ấy kiên cố, không được nhiếp phục, trở thành một hạ phần kiết sử.*

Và này Ānanda, có vị Đa văn Thánh đệ tử, đến yết kiến các bậc Thánh, thuần thực pháp các bậc Thánh, tu tập pháp các bậc Thánh, đến yết kiến các bậc Chân nhân, thuần thực pháp các bậc Chân nhân, tu tập pháp các bậc Chân nhân, *sống với tâm không bị **thân kiến** triền phược*, không bị thân kiến chi phối, và vị này như thật tuệ tri sự xuất ly thân

kiến đã khởi lên. Thân kiến này của vị ấy với thân kiến tùy miên được đoạn trừ.

Vị này *sống với tâm không bị nghi hoặc triền phược*, không bị nghi hoặc chi phối, và vị này như thật tuệ tri sự xuất ly nghi hoặc đã khởi lên. Nghi hoặc này của vị ấy với nghi hoặc tùy miên được đoạn trừ.

Vị này *sống với tâm không bị giới cấm thủ triền phược*, không bị giới cấm thủ chi phối và vị này như thật tuệ tri sự xuất ly giới cấm thủ đã khởi lên, giới cấm thủ này của vị ấy với giới cấm thủ tùy miên được đoạn trừ.

Vị này *sống với tâm không bị tham dục triền phược*, không bị tham dục chi phối, và vị này như thật tuệ tri sự xuất ly tham dục đã khởi lên. Tham dục này của vị ấy với tham dục tùy miên được đoạn trừ.

Vị này *sống với tâm không bị sân hận triền phược*, không bị sân hận chi phối, và vị này như thật tuệ tri sự xuất ly sân hận đã khởi lên. Sân hận này của vị ấy với sân hận tùy miên được đoạn trừ.

Này Ānanda, con đường nào, lộ trình nào đưa đến sự đoạn trừ năm hạ phần kiết sử, nếu không thực hành con đường ấy, lộ trình ấy, mà năm hạ phần kiết sử được biết rõ, được thấy rõ, được đoạn trừ, sự tình như vậy không thể xảy ra. Ví như, này Ānanda, đối với một cây lớn đứng thẳng có lõi cây, nếu người ta không đẽo vỏ ngoài, vỏ trong, không đẽo dác cây, nhưng vẫn có thể đẽo được lõi cây, sự tình này không thể xảy ra.

Và này Ānanda, con đường nào, lộ trình nào đưa đến đoạn trừ năm hạ phần kiết sử, nếu thực hành con đường ấy, lộ trình ấy, thời năm hạ phần kiết sử sẽ được biết rõ, sẽ được thấy rõ, sẽ được đoạn trừ, sự tình như vậy sẽ xảy ra.

Này Ānanda, ví như sông Hằng, nước lớn, đầy tràn, con quạ có thể uống được. Rồi *một người ốm yếu* đi đến và nghĩ như sau: "Sau khi lội cắt ngang dòng sông Hằng với tay của ta, ta sẽ đến bờ bên kia an toàn". Nhưng người ấy không thể lội cắt ngang dòng sông Hằng với tay của mình để đến được bờ bên kia an toàn. Cũng vậy, này Ānanda, *bất cứ ai, khi được nghe giảng pháp để đoạn trừ thân kiến, nếu tâm của vị ấy không thích thú, không hoan hỷ, không định tĩnh, không giải thoát, thời vị ấy cũng giống người ốm yếu kia.* Này Ānanda, ví như sông Hằng, nước lớn, đầy tràn, con quạ có thể uống được. Rồi *một người lực sĩ* đi đến và nghĩ như sau: "Sau khi lội cắt ngang dòng sông Hằng với tay của ta, ta sẽ đến bờ bên kia an toàn". Người lực sĩ có thể lội cắt ngang dòng sông Hằng với tay của mình và đến được bờ bên kia an toàn. Cũng vậy, này Ānanda, *bất cứ ai, khi được nghe giảng pháp để đoạn trừ thân kiến, nếu tâm của vị ấy thích thú, hoan hỷ, định tĩnh, giải thoát, thời vị ấy giống như người lực sĩ kia.*

Và này Ānanda, **thế nào là con đường, thế nào là lộ trình đưa đến sự đoạn trừ năm hạ phần kiết sử ?** Ở đây, này Ānanda, Tỳ-kheo do

viễn ly các sanh y¹³⁶, do đoạn trừ các bất thiện pháp, do làm cho an tịnh thân thô ác hành một cách toàn diện, *ly dục, ly bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh với tâm và tứ*. Vị này *chánh quán mọi sắc pháp, thọ pháp, tưởng pháp, hành pháp, thức pháp là vô thường, khổ, như bệnh, như cục bướu, như mũi tên, như điều bất hạnh, như bệnh chướng, như kẻ địch, như phá hoại, là không, là vô ngã*. Vị này giải thoát tâm khỏi các pháp ấy. Sau khi giải thoát tâm khỏi các pháp ấy, vị ấy tập trung tâm vào bất tử giới¹³⁷ và nghĩ rằng: "Đây là tịch tịnh, đây là vi diệu, tức là *sự an chỉ tất cả hành*¹³⁸, *sự xả ly tất cả sanh y, sự ái diệt, vô tham, đoạn diệt, Niết-bàn*". *Nếu an trú vững chắc ở đây, vị này đạt đến sự đoạn tận các lậu hoặc*. Nếu vị ấy không đạt đến sự đoạn tận các lậu hoặc do sự tham pháp, hỷ pháp của mình, thời nhờ đoạn tận năm hạ phần kiết sử, vị ấy cũng được hóa sanh, nhập Niết-bàn ở đây, không phải trở lui đời này nữa. Nay Ānanda, đây là con đường, đây là lộ trình đưa đến sự đoạn trừ năm hạ phần kiết sử.

Lại nữa, này Ānanda, Tỳ-kheo *định chỉ tâm và tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh*

¹³⁶ **Sanh y** (Upadhiviveka): Y báo tái sanh. Y theo các nghiệp báo dấy đi tái sanh. Các nghiệp báo dấy đi tái sanh.

¹³⁷ **Bất tử giới** (Amatadhatu): Thế giới không sanh tử.

¹³⁸ **Hành** (sankhāra): Hành động, hành nghiệp, lưu chuyển, biến đổi, di động ...

*nhứt tâm; rồi ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, chứng và trú **Thiền thứ ba**; rồi xả lạc xả khổ, ly hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú **Thiền thứ tư**. Vị này chánh quán mọi sắc pháp, thọ pháp, tưởng pháp, hành pháp, thức pháp là vô thường, khổ, như bệnh, như cục bứu, như mũi tên, như điều bất hạnh, như bệnh chướng, như kẻ địch, như phá hoại, là không, là vô ngã. Vị này giải thoát tâm khỏi các pháp ấy. Sau khi giải thoát tâm khỏi các pháp ấy, vị ấy tập trung tâm vào bất tử giới (Amatadhatu) và biết rằng: "Đây là tịch tịnh, đây là vi diệu, tức là **sự an chỉ tất cả hành**¹³⁹, **sự xả ly tất cả sanh y, sự úi diệt, vô tham, đoạn diệt, Niết-bàn**". Nếu an trú vững chắc ở đây, vị này đạt đến sự đoạn tận các lậu hoặc. Nếu vị ấy không đạt đến sự đoạn tận các lậu hoặc do sự tham pháp, hỷ pháp của mình, thời nhờ đoạn tận năm hạ phần kiết sử, vị ấy cũng được hóa sanh, nhập Niết-bàn ở đây, không phải trở lui đời này nữa. Nay Ānanda, đây là con đường, đây là lộ trình đưa đến sự đoạn trừ năm hạ phần kiết sử.*

*Lại nữa, này Ānanda, Tỳ-kheo vượt khỏi mọi sắc tướng, diệt trừ mọi chướng ngại tướng, không tác ý với dị tướng, nhất tâm trong tướng "Hư không vô biên"¹⁴⁰, chứng và trú **Không vô biên xứ**.*

¹³⁹ **Hành** (sankhāra): Hành động, hành nghiệp, lưu chuyển, biến đổi, di động ...

¹⁴⁰ **Nhất tâm trong tướng "Hư không vô biên"**: Tuệ tri với tâm hoàn toàn hòa nhập vào "Hư không vô biên", chủ thể và đối tượng thành một, có như vậy mới trực nhận được thân mình và "Hư không vô biên" là một.

Vị này *chánh quán mọi sắc pháp, thọ pháp, tưởng pháp, hành pháp, thức pháp là vô thường, khổ...* (như trên)... không phải trở lui đời này nữa. Nay Ānanda, đây là con đường, đây là lộ trình đưa đến sự đoạn trừ năm hạ phần kiết sử.

Lại nữa, này Ānanda, Tỳ-kheo *vượt khỏi Không vô biên xứ tưởng, nhất tâm trong tưởng "Thức là biên", chứng và trú Thức vô biên xứ, rồi vượt lên mọi Thức vô biên xứ tưởng, nhất tâm trong tưởng "Không có vật gì", chứng và trú Vô sở hữu xứ.* Vị này *chánh quán mọi sắc pháp, thọ pháp, tưởng pháp, hành pháp, thức pháp là vô thường, khổ, như bệnh, như cục bướu, như mũi tên, như điều bất hạnh, như bệnh chướng, như kẻ địch, như phá hoại, là không, là vô ngã.* Vị này giải thoát tâm khỏi các pháp ấy. Sau khi giải thoát tâm khỏi các pháp ấy, vị ấy tập trung tâm vào bất tử giới và biết rằng: "*Đây là tịch tịnh, đây là vi diệu, tức là sự an chỉ tất cả hành, sự xả ly tất cả sanh y, sự ái diệt, vô tham, đoạn diệt, Niết-bàn*". *Nếu an trú vững chắc ở đây, vị này đạt đến sự đoạn tận các lậu hoặc.* Nếu vị ấy không đạt đến sự đoạn tận các lậu hoặc do sự tham pháp, hỷ pháp của mình, thời nhờ đoạn tận năm hạ phần kiết sử, vị ấy cũng được hóa sanh, nhập Niết-bàn ở đấy, không phải trở lui đời này nữa. Nay Ānanda, đây là con đường, đây là lộ trình đưa đến sự đoạn trừ năm hạ phần kiết sử.

– Bạch Thế Tôn, nếu đây là con đường, đây là lộ trình đưa đến sự đoạn trừ năm hạ phần kiết sử thời do hành trì như thế nào mà một số vị Tỳ-kheo

chứng **tâm giải thoát**¹⁴¹, một số chứng **tuệ giải thoát**¹⁴² ?

– Ở đây, này Ānanda, Ta nói rằng do sự sai khác về căn tánh.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Tôn giả Ānanda, hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.

KINH SÁU SÁU

(Cha-Chakkha sutta)

(Trung Bộ 148) : Phật giảng về 6 căn, 6 trần, 6 thức, 6 xúc, 6 thọ và 6 ái.

Tôi nghe như vậy.

Một thời Thế Tôn trú ở Sāvatti (Xá-vệ), tại Jetavana (Kỳ-đà Lâm), trong tinh xá ông Anāthapindika (Cấp Cô Độc). Tại đây, Thế Tôn gọi các Tỳ-kheo : "Này các Tỳ-kheo". – "Thưa vâng, Bạch Thế Tôn". Các Tỳ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau :

– Này các Tỳ-kheo, **Như Lai sẽ giảng pháp cho các Ông, sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, có nghĩa, có văn. Như Lai sẽ nói lên Phạm hạnh**

¹⁴¹ **Tâm giải thoát** (ceto-vimutti): Không còn chấp Tâm là tự ngã nhờ thực hành Chỉ và Quán. Biết rõ thọ, tưởng, hành, thức đều là vô thường, vô ngã, niết-bàn, đều không phải là ta hay của ta.

¹⁴² **Tuệ giải thoát** (pañña-vimutti): Không còn chấp Tuệ là tự ngã nhờ đã hoàn toàn thâm nhập vào Phật tánh (Vạn pháp quy nhất). Chủ thể và đối tượng của tri giác đã hòa hợp thành Một.

hoàn toàn viên mãn, thanh tịnh, tức là sáu sáu.
Hãy nghe và suy nghiệm kỹ, Như Lai sẽ giảng.

– Thừa vâng, bạch Thế Tôn.

Các vị Tỳ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau :

– *Sáu nội xứ* (6 căn) cần phải được biết. *Sáu ngoại xứ* (6 trần) cần phải được biết. *Sáu thức thân* cần phải được biết. *Sáu xúc thân* cần phải được biết. *Sáu thọ thân* cần phải được biết. *Sáu ái thân* cần phải được biết.

Khi nói đến "**Sáu nội xứ** cần phải được biết", do duyên gì nói như vậy ? *Nhãn* xứ (*cakkhāyatana*), *nhĩ* xứ, *tỷ* xứ, *thiệt* xứ, *thân* xứ, *ý* xứ. Khi nói đến "Sáu nội xứ cần phải được biết", chính do duyên này nên nói như vậy. Đây là **sáu sáu thứ nhất**.

Khi nói đến "**Sáu ngoại xứ** cần phải được biết", do duyên gì nói như vậy ? *Sắc* xứ (*rūpāyatana*), *thanh* xứ, *huong* xứ, *vị* xứ, *xúc* xứ, *pháp* xứ. Khi nói "Sáu ngoại xứ cần phải được biết", chính do duyên này nên nói như vậy. Đây là **sáu sáu thứ hai**.

Khi nói đến "**Sáu thức thân** cần phải được biết", do duyên gì nói như vậy ? Do duyên mắt và do duyên các sắc, khởi lên *nhãn thức* (*cakkhaviññāṇa*). Do duyên tai và do duyên các tiếng, khởi lên *nhĩ thức*. Do duyên mũi và do duyên các hương, khởi lên *tỷ thức*. Do duyên lưỡi và do duyên các vị, khởi lên *thiệt thức*. Do duyên thân và do duyên các xúc, khởi lên *thân thức*. Do duyên ý

và do duyên các pháp, khởi lên *ý thức*. Khi nói đến "Sáu thức thân cần phải được biết", chính do duyên này nên nói như vậy. Đây là **sáu sáu thứ ba**.

Khi nói đến "**Sáu xúc thân** cần phải được biết", do duyên gì nói như vậy ? Do duyên mắt và do duyên các sắc, khởi lên nhãn thức ; sự gặp gỡ của ba pháp này là *nhãn xúc (cakkhu-samphassa)*. Do duyên tai và do duyên các tiếng, khởi lên nhĩ thức ; sự gặp gỡ của ba pháp này là *nhĩ xúc*. Do duyên mũi và do duyên các hương khởi lên tỷ thức ; sự gặp gỡ của ba pháp này là *tỷ xúc*. Do duyên lưỡi và do duyên các vị khởi lên thiệt thức ; sự gặp gỡ của ba pháp này là *thiệt xúc*. Do duyên thân và do duyên các xúc khởi lên thân thức ; sự gặp gỡ của ba pháp này là *thân xúc*. Do duyên ý và do duyên các pháp khởi lên ý thức ; sự gặp gỡ của ba pháp này là *ý xúc*. Khi nói đến "Sáu xúc thân cần phải được biết", chính do duyên này nên nói như vậy. Đây là **sáu sáu thứ tư**.

Khi nói đến "**Sáu thọ thân** cần phải được biết", do duyên gì nói như vậy ? Do duyên mắt và do duyên các sắc khởi lên nhãn thức ; sự gặp gỡ của ba pháp này là xúc ; do duyên xúc sanh *thọ (vedanā)*. Do duyên tai và do duyên các tiếng khởi lên nhĩ thức... Do duyên mũi và do duyên các hương khởi lên tỷ thức... Do duyên lưỡi và do duyên các vị khởi lên thiệt thức... Do duyên thân và do duyên các xúc khởi lên thân thức... Do duyên ý và do duyên các pháp, khởi lên ý thức ; sự gặp gỡ của ba pháp này là xúc ; do duyên xúc sanh *thọ*.

Khi nói đến "Sáu thọ thân cần phải được biết", chính do duyên này nên nói như vậy. Đây là **sáu sáu thứ năm**.

Khi nói đến "**Sáu ái thân** cần phải được biết", do duyên gì nói như vậy ? Do duyên mắt và do duyên các sắc khởi lên nhãn thức ; sự gặp gỡ của ba pháp này là xúc ; do duyên xúc sanh thọ ; do duyên thọ sanh *ái (tanhā)*. Do duyên tai và do duyên các tiếng, khởi lên nhĩ thức... Do duyên mũi và do duyên các hương khởi lên tỷ thức... Do duyên lưỡi và do duyên các vị khởi lên thiệt thức... Do duyên thân và do duyên các xúc khởi lên thân thức... Do duyên ý và do duyên các pháp khởi lên ý thức ; sự gặp gỡ của ba pháp này là xúc ; do duyên xúc sanh thọ ; do duyên thọ là sanh. Khi nói đến "Sáu ái thân cần phải được biết", chính do duyên này nên nói như vậy. Đây là **sáu sáu thứ sáu**.

Nếu ai nói rằng : "**Mắt** là tự ngã", như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của mắt đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận : "Tự ngã sanh và diệt ở nơi tôi". Do vậy, nếu ai nói rằng : "**Mắt** là tự ngã", như vậy không hợp lý¹⁴³. **Vì con mắt là vô thường, vô ngã, nên không thể là tự ngã**¹⁴⁴.

¹⁴³ **Ngã** : Bản tánh chân thật không hề thay đổi, không hề sinh diệt. Identité permanente. Những vật vô thường đều không có tự ngã, do đó đều không thể là tự ngã của ta được.

¹⁴⁴ **Tự ngã** : Bản tánh chân thật không hề thay đổi của một người hay một vật.

Nếu ai nói rằng : "**Các sắc** là tự ngã", như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của các sắc đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt của các sắc đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận : "Tự ngã sanh và diệt ở nơi tôi". Do vậy, nếu ai nói rằng : "**Các sắc là tự ngã**", như vậy là không hợp lý. Như vậy, vì con mắt là vô ngã, **các sắc là vô ngã nên đều không thể là tự ngã.**

Nếu ai nói rằng : "**Nhãn thức** là tự ngã", như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của nhãn thức đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt của nhãn thức đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận: "Tự ngã sanh và diệt ở nơi tôi". Do vậy, nếu ai nói rằng : "**Nhãn thức là tự ngã**", như vậy là không hợp lý. Như vậy, vì con mắt là vô ngã, các sắc là vô ngã, **nhãn thức là vô ngã nên đều không thể là tự ngã.**

Nếu có ai nói rằng : "**Nhãn xúc** là tự ngã, như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của nhãn xúc đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận : "Tự ngã sanh và diệt ở nơi tôi". Do vậy, nếu ai nói rằng : "**Nhãn xúc là tự ngã**", như vậy, là không hợp lý. Như vậy, vì con mắt là vô ngã, các sắc là vô ngã, nhãn thức là vô ngã, **nhãn xúc là vô ngã nên đều không thể là tự ngã.**

Nếu có ai nói rằng : "**Thọ** là tự ngã", như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của thọ đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt của thọ đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận: "Tự ngã sanh

và diệt ở nơi tôi". Do vậy, nếu ai nói rằng : "Thọ là tự ngã", như vậy là không hợp lý. Như vậy, vì con mắt là vô ngã, các sắc là vô ngã, nhãn thức là vô ngã, nhãn xúc là vô ngã, **thọ là vô ngã nên đều không thể là tự ngã.**

Nếu có ai nói rằng : "**Ái** là tự ngã", như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của ái đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận : "Tự ngã sanh và diệt ở nơi tôi". Do vậy nếu ai nói rằng : "Ái là tự ngã", như vậy là không hợp lý. Như vậy, vì con mắt là vô ngã, các sắc là vô ngã, nhãn thức là vô ngã, nhãn xúc là vô ngã, thọ là vô ngã, **ái là vô ngã nên đều không thể là tự ngã.**

Nếu có ai nói rằng : "**Tai** là tự ngã"; nếu có ai nói rằng : "**Mũi** là tự ngã"; nếu có ai nói rằng : "**Luỡi** là tự ngã"; nếu có ai nói rằng : "**Thân** là tự ngã"; nếu có ai nói rằng : "**Ý** là tự ngã", như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của ý đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận : "Tự ngã sanh và diệt ở nơi tôi". Do vậy nếu ai nói rằng : "Ý là tự ngã", như vậy là không hợp lý. **Vì ý là vô thường, vô ngã, nên không thể là tự ngã.** (Tai, mũi, luỡi, thân cũng đều là vô thường, vô ngã, nên đều không thể là tự ngã).

Nếu có ai nói rằng : "**Các pháp** là tự ngã", như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của các pháp đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận : "Tự ngã

sinh và diệt ở nơi tôi". Do vậy, nếu ai nói rằng : "Các pháp là tự ngã", như vậy là không hợp lý. Như vậy, vì ý là vô ngã, **các pháp là vô ngã nên đều không thể là tự ngã.**

Nếu có ai nói rằng : "**Ý thức** là tự ngã", như vậy là không hợp lý. Sự sinh và sự diệt của ý thức đã được thấy. Vì rằng sự sinh và sự diệt đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận : "Tự ngã sinh và diệt ở nơi tôi". Do vậy, nếu ai nói rằng : "Ý thức là tự ngã", như vậy là không hợp lý. Như vậy, vì ý là vô ngã, các pháp là vô ngã, **ý thức là vô ngã nên đều không thể là tự ngã.**

Nếu có ai nói rằng : "**Ý xúc** là tự ngã ", như vậy là không hợp lý. Sự sinh và sự diệt của ý xúc đã được thấy. Vì rằng sự sinh và sự diệt đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận : "Tự ngã sinh và diệt ở nơi tôi". Do vậy, nếu có ai nói rằng : "Ý xúc là tự ngã", như vậy là không hợp lý. Như vậy, vì ý là vô ngã, các pháp là vô ngã, ý thức là vô ngã, **ý xúc là vô ngã nên đều không thể là tự ngã.**

Nếu có ai nói : "**Thọ** là tự ngã", như vậy là không hợp lý. Sự sinh và sự diệt của thọ đã được thấy. Vì rằng sự sinh và sự diệt đã được thấy, nên đưa đến kết luận: "Tự ngã sinh và diệt ở nơi tôi". Do vậy, nếu có ai nói rằng : "Thọ là tự ngã", như vậy là không hợp lý. Như vậy, vì ý là vô ngã, các pháp là vô ngã, ý thức là vô ngã, ý xúc là vô ngã, **thọ là vô ngã nên đều không thể là tự ngã.**

Nếu có ai nói rằng : "**Ái** là tự ngã", như vậy là không hợp lý. Vì rằng sự sinh và sự diệt của ái

đã được thấy. Do vậy nếu có ai nói rằng : "Ái là tự ngã", như vậy là không hợp lý. Như vậy, vì ý là vô ngã, các pháp là vô ngã, ý thức là vô ngã, ý xúc là vô ngã, thọ là vô ngã, **ái là vô ngã nên đều không thể là tự ngã.**

Này các Tỳ-kheo, nhưng **đây là con đường đưa đến sự tập khởi của thân kiến.** Ai quán **mắt** là : "*Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi*" Ai quán **các sắc** là : "Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi". Ai quán **nhãn thức** là : "Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi". Ai quán **nhãn xúc** là: "Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi". Ai quán **thọ** là : "Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi". Ai quán **ái** là : "Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi". Ai quán **tai** là : "Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi". Ai quán **mũi** là : "Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi". Ai quán **lưỡi** là : "Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi". Ai quán **thân** là : "Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi". Ai quán **ý** là : "Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi". Ai quán **các pháp** là : "Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi". Ai quán **ý thức** là : "Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi". Ai quán **ý xúc** là : "Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi". Ai quán **thọ** là : "Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi".

Ai quán **ái** là : "Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi". Đó là người có thân kiến.

Nhưng này các Tỳ-kheo, **đây là con đường đưa đến sự đoạn diệt của thân kiến**. Ai quán **mắt** : "*Cái này không phải của tôi, cái này không phải tôi, cái này không phải tự ngã của tôi*". Ai quán **sắc** : "Cái này không phải của tôi, cái này không phải tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Ai quán **nhãn thức** : "Cái này không phải của tôi, cái này không phải tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Ai quán **nhãn xúc** : "Cái này không phải của tôi, cái này không phải tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Ai quán **thọ** : "Cái này không phải của tôi, cái này không phải tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Ai quán **ái** : "Cái này không phải của tôi, cái này không phải tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Ai quán **tai** : "Cái này không phải của tôi, cái này không phải tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Ai quán **mũi** : "Cái này không phải của tôi, cái này không phải tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Ai quán **lưỡi**: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Ai quán **thân** : "Cái này không phải của tôi, cái này không phải tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Ai quán **ý** : "Cái này không phải của tôi, cái này không phải tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Ai quán **các pháp**: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Ai quán **ý thức**: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải tôi, cái này không phải tự ngã của tôi".

này không phải tự ngã của tôi". Ai quán ý **xúc**: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Ai quán **thọ**: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Ai quán **ái** : "Cái này không phải của tôi, cái này không phải tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Đó là người đoạn trừ thân kiến.

Này các Tỳ-kheo, **do duyên mắt** và do duyên các sắc, khởi lên nhãn thức. Sự gặp gỡ của ba pháp này là xúc. *Do duyên xúc, khởi lên lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ*. Này các Tỳ-kheo, do duyên **tai** và do duyên các tiếng, khởi lên nhĩ thức, do duyên **mũi** và do duyên các hương khởi lên tỷ thức, do duyên **lưỡi** và do duyên các vị khởi lên thiệt thức, do duyên **thân** và do duyên các xúc khởi lên thân thức. Này các Tỳ-kheo, do duyên ý và do duyên các pháp khởi lên ý thức. Sự gặp gỡ của ba pháp này là xúc. *Do duyên xúc khởi lên lạc thọ, khổ thọ, hay bất khổ bất lạc thọ. Vị ấy do cảm xúc lạc thọ mà hoan hỷ, tán thán, trú ở ái trước¹⁴⁵ ; tham tùy miên¹⁴⁶ của vị ấy tùy tăng. Vị ấy do cảm xúc khổ thọ mà sầu muộn, than van, than khóc, đập ngực, rơi vào bất tỉnh; sân tùy miên của vị ấy tùy tăng. Vị ấy do cảm xúc bất khổ bất lạc thọ, mà không biết như thật sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự*

¹⁴⁵ **Ái trước** : tham đắm, đam mê.

¹⁴⁶ **Tham tùy miên** : Cái tham ẩn trong tiềm thức.

*xuất ly khỏi cảm thọ ấy, vô minh tùy miên của vị ấy tùy tăng. Đây các Tỳ-kheo, vị ấy chính do không đoạn tận **tham** tùy miên đối với lạc thọ, do không tẩy trừ **sân** tùy miên đối với khổ thọ, do không nhổ lên **vô minh** tùy miên đối với bất khổ bất lạc thọ, không đoạn tận vô minh, không làm cho minh khởi lên, nên trong hiện tại người ấy không thể chấm dứt đau khổ.*

Này các Tỳ-kheo do duyên **mắt** và do duyên các sắc khởi lên nhãn thức. Sự gặp gỡ của ba pháp này là xúc. Do duyên xúc, khởi lên lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ. Đây các Tỳ-kheo, do duyên **tai** và do duyên các tiếng, khởi lên nhĩ thức, do duyên **mũi** và do duyên các hương khởi lên tỷ thức, do duyên **lưỡi** và do duyên các vị khởi lên thiệt thức, do duyên **thân** và do duyên các xúc khởi lên thân thức. Đây các Tỳ-kheo, do duyên **ý** và do duyên các pháp khởi lên ý thức. Sự gặp gỡ của ba pháp này là xúc. Do duyên cảm xúc khởi lên lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ. *Vị ấy cảm xúc lạc thọ mà không hoan hỷ, không tán thán, không trú ở ái trước, tham tùy miên của vị ấy không tùy tăng. Vị ấy cảm xúc khổ thọ mà không sầu muộn, không than van, than khóc, đập ngực, rơi vào bất tỉnh, sân tùy miên của vị ấy không tùy tăng. Vị ấy cảm xúc bất khổ bất lạc thọ mà biết như thật sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly khỏi cảm thọ ấy, vô minh tùy miên của vị ấy không tùy tăng.* Đây các Tỳ-kheo, vị ấy chính do đoạn tận tham tùy miên đối

với lạc thọ, do tẩy trừ sân tùy miên đối với khổ thọ, do nhổ lên vô minh tùy miên đối với bất khổ bất lạc thọ, đoạn tận vô minh, làm cho minh khởi lên, nên có thể ngay trong hiện tại chấm dứt mọi đau khổ.

Này các Tỳ-kheo, do thấy vậy, vị Đa văn Thánh đệ tử yếm ly¹⁴⁷ mắt, yếm ly các sắc, yếm ly nhãn thức, yếm ly nhãn xúc, yếm ly thọ, yếm ly ái. Vị ấy yếm ly tai, yếm ly các tiếng ; yếm ly mũi, yếm ly các hương ; yếm ly lưỡi, yếm ly các vị ; yếm ly thân, yếm ly các xúc ; yếm ly ý, yếm ly các pháp, yếm ly ý thức, yếm ly ý xúc, yếm ly thọ, yếm ly ái. **Do yếm ly, vị ấy ly tham. Do ly tham vị ấy giải thoát.** Trong sự giải thoát là sự hiểu biết: "Ta đã được giải thoát". Và vị ấy tuệ tri : "Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, các việc cần làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa".

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỳ-kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy. Trong khi ấy, tâm của sáu mươi vị Tỳ-kheo được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không còn chấp thủ.

ĐẠI KINH SÁU XỨ

(Mahā Salāyatanika sutta)

(Trung Bộ 149): Phật dạy Chánh kiến về Sáu Xứ :
căn, trần, thức, xúc, thọ, ái.

¹⁴⁷ **Yếm ly** : Chán chê, xa lìa, từ bỏ, không vương mắc, không bị ràng buộc, không hệ lụy.

Tôi nghe như vậy.

Một thời Thế Tôn ở Sāvatti (Xá-vệ), tại Jetavana (Kỳ-đà Lâm), trong tinh xá ông Anāthapindika (Cấp Cô Độc). Tại đây, Thế Tôn gọi các Tỳ-kheo : "Này các Tỳ-kheo". – "Thưa vâng, bạch Thế Tôn". Các Tỳ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau :

– Này các Tỳ-kheo, Như Lai sẽ giảng **Đại Kinh Sáu Xứ**. Hãy nghe và suy nghiệm kỹ, Như Lai sẽ giảng.

– Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Các Tỳ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn giảng như sau :

– Này các Tỳ-kheo, **không thấy, không biết như chơn¹⁴⁸ mắt, các sắc, nhãn thức, nhãn xúc, các cảm thọ, vị ấy ái trước¹⁴⁹ đối với mắt, ái trước đối với các sắc, ái trước đối với nhãn thức, ái trước đối với nhãn xúc.** Do duyên nhãn xúc sanh khởi lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ. Do không thấy và không biết như chơn các cảm thọ, **vị ấy ái trước đối với cảm thọ ấy.** *Khi vị ấy an trú, quán sát vị ngọt, bị ái trước, hệ lụy và tham đắm, nên năm thủ uẩn đi đến tích trữ trong tương lai.* **Và ái của vị ấy đưa đến tái sanh, câu hữu¹⁵⁰ với hỷ và tham,** tìm sự hoan lạc chỗ này, chỗ kia; ái ấy được tăng

¹⁴⁸ **Biết như chơn:** Biết đúng như thật, đúng với sự thật.

¹⁴⁹ **Ái trước :** Vương mắc vào tham ái.

¹⁵⁰ **Câu hữu với :** Cùng có mặt một lượt với.

trưởng; những tâm ưu não¹⁵¹ tăng trưởng; những thân nhiệt não¹⁵² tăng trưởng; những tâm khổ não tăng trưởng; những thân khổ não tăng trưởng. **Vị ấy cảm thọ thân khổ và tâm khổ.**

Này các Tỳ-kheo, **không thấy, không biết như chơn tai..., mũi..., lưỡi..., thân..., ý, các pháp, ý thức, ý xúc, các cảm thọ, vị ấy ái trước đối với tai..., mũi..., lưỡi..., thân..., ý, các pháp, ý thức, ý xúc.** Do duyên ý xúc khởi lên lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ. Do không thấy và không biết như chơn các cảm thọ, **vị ấy ái trước đối với cảm thọ ấy.** *Khi vị ấy an trú, quán sát vị ngọt, bị ái trước, hệ lụy và tham đắm, nên năm thủ uẩn đi đến tích trữ trong tương lai.* Và **ái của vị ấy đưa đến tái sanh,** câu hữu với hỷ và tham, tìm sự hoan lạc chỗ này, chỗ kia; ái ấy được tăng trưởng; những tâm ưu não tăng trưởng; những thân nhiệt não tăng trưởng; những tâm khổ não tăng trưởng; những thân khổ não tăng trưởng. **Vị ấy cảm thọ thân khổ và tâm khổ.**

Này các Tỳ-kheo, **thấy và biết như chơn mắt, các sắc, nhãn thức, nhãn xúc.** Do duyên nhãn xúc khởi lên lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ. Do thấy và biết như chơn **các cảm thọ, vị ấy không ái trước đối với mắt, không ái trước đối với các sắc, không ái trước đối với nhãn**

¹⁵¹ **Ưu não** : Buồn phiền.

¹⁵² **Nhiệt não** : Nóng bức khó chịu.

thức, không ái trước đối với nhãn xúc. Do duyên nhãn xúc này khởi lên lạc thọ, khổ thọ, hay bất khổ bất lạc thọ. **Vị ấy không ái trước đối với cảm thọ ấy.** Khi vị ấy an trú, quán sát vị ngọt, không bị ái trước, hệ lụy và tham đắm, nên năm thủ uẩn đi đến hoại diệt trong tương lai. Và **ái của vị ấy được đoạn tận**; những tâm ưu não của vị ấy được đoạn tận; những thân nhiệt não được đoạn tận; những tâm khổ não được đoạn tận; những thân khổ não được đoạn tận. **Vị ấy cảm thọ thân lạc và tâm lạc.**

Kiến gì như chơn của vị ấy, kiến ấy là **chánh kiến**. Tư duy gì như chơn của vị ấy, tư duy ấy là **chánh tư duy**. Lời gì như chơn của vị ấy, lời ấy là **chánh ngữ**. Hành động gì như chơn của vị ấy, hành động ấy là **chánh nghiệp**. Mưu sinh gì như chơn của vị ấy, mưu sinh ấy là **chánh mạng**. Tinh tấn gì như chơn của vị ấy, tinh tấn ấy là **chánh tinh tấn**. Niệm gì như chơn của vị ấy, niệm ấy là **chánh niệm**. Định gì như chơn của vị ấy, định ấy là **chánh định**. *Thân nghiệp, ngữ nghiệp, sinh mạng của vị ấy được thanh tịnh tốt đẹp.* Và **Thánh đạo Tám ngành** này đi đến tu tập và phát triển sung mãn cho vị ấy. Do sự tu tập Thánh đạo Tám ngành này như vậy, **bốn niệm xứ**¹⁵³ đi đến tu tập và phát triển sung mãn; **bốn chánh cần**¹⁵⁴ cũng đi đến tu

¹⁵³ **Bốn niệm xứ** : Bốn đề tài thiền quán Thân, Thọ, Tâm, Pháp.

¹⁵⁴ **Bốn chánh cần** : Siêng năng làm sanh khởi các pháp lành chưa sanh, làm tăng trưởng các pháp lành đã sanh, đoạn trừ các pháp ác đã sanh và ngăn ngừa các pháp ác chưa sanh.

tập và phát triển sung mãn; **bốn như ý túc**¹⁵⁵ cũng đi đến tu tập và phát triển sung mãn; **năm căn**¹⁵⁶ cũng đi đến tu tập và phát triển sung mãn; **năm lực**¹⁵⁷ cũng đi đến tu tập và phát triển sung mãn; **bảy giác chi**¹⁵⁸ cũng đi đến tu tập và phát triển sung mãn. Và nơi vị ấy, hai pháp này được chuyển vận song hành: **chỉ và quán**. Với thượng trí, vị ấy liễu tri những pháp cần phải liễu tri với thượng trí. Với thượng trí, vị ấy đoạn tận những pháp cần phải đoạn tận với thượng trí. Với thượng trí, vị ấy tu tập những pháp cần phải tu tập với thượng trí. Với thượng trí, vị ấy chứng ngộ những pháp cần phải chứng ngộ với thượng trí. Và này các Tỳ-kheo, **thế nào là những pháp cần phải liễu tri với thượng trí ?** Chính là *năm thủ uẩn*, tức là sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Những pháp này là những pháp cần phải liễu tri với thượng trí. Và này các Tỳ-kheo, **thế nào là các pháp cần phải đoạn tận với thượng trí ?** Chính là *Vô minh và hữu ái*¹⁵⁹, những pháp này cần phải đoạn tận với thượng trí. Và này các Tỳ-kheo, **thế nào là các pháp cần phải tu tập**

¹⁵⁵ **Bốn Như Ý Túc** : Dục như ý túc, Tinh tấn như ý túc, Niệm như ý túc, Tư duy như ý túc.

¹⁵⁶ **Năm căn** : Năm đức tính căn bản của sự tu tập là Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ.

¹⁵⁷ **Năm lực** : Khi năm căn đã thuần thục sẽ trở thành năm lực là Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ.

¹⁵⁸ **Bảy giác chi** : Bảy yếu tố đưa đến giác ngộ là Niệm, Trạch pháp, Tinh tấn, Hỷ, Khinh an, Định, Xả.

¹⁵⁹ **Hữu ái** : Ham muốn có được cái này cái kia.

với thượng trí ? Chính là *Chỉ và quán*, những pháp này cần phải tu tập với thượng trí. Và này các Tỳ-kheo, **thế nào là những pháp cần phải chứng ngộ với thượng trí ?** Chính là *Minh và Giải thoát*, những pháp này cần phải chứng ngộ với thượng trí.

Này các Tỳ-kheo, **thấy và biết như chơn tai, mũi, lưỡi, thân, ý, các pháp, ý thức, ý xúc.** Do duyên ý xúc này khởi lên lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ. Do thấy và biết như chơn **các cảm thọ** ấy nên **vị ấy không ái trước đối với ý, không ái trước đối với các pháp, không ái trước đối với ý thức, không ái trước đối với ý xúc.** Do không ái trước nên **tâm khổ não được đoạn tận, thân khổ não được đoạn tận. Vị ấy cảm thọ thân lạc và tâm lạc.** Kiến gì như chơn của vị ấy, kiến ấy là **chánh kiến.** Tư duy gì như chơn của vị ấy, tư duy ấy là **chánh tư duy.** Lời gì như chơn của vị ấy, lời ấy là **chánh ngữ.** Hành động gì như chơn của vị ấy, hành động ấy là **chánh nghiệp.** Mưu sinh gì như chơn của vị ấy, mưu sinh ấy là **chánh mạng.** Tinh tấn gì như chơn của vị ấy, tinh tấn ấy là **chánh tinh tấn.** Niệm gì như chơn của vị ấy, niệm ấy là **chánh niệm.** Định gì như chơn của vị ấy, định ấy là **chánh định.** *Thân nghiệp, ngữ nghiệp, sinh mạng của vị ấy được thanh tịnh tốt đẹp. Và Thánh đạo Tám ngành này đi đến tu tập và phát triển sung mãn cho vị ấy.* Do sự tu tập Thánh đạo Tám ngành này như vậy... (như đoạn trên)... Và này các Tỳ-kheo, **thế nào là những pháp cần phải**

chứng ngộ với thượng trí ? Chính là *Minh*¹⁶⁰ (*Vijjā*) và *Giải thoát* (*Vimutti*), những pháp này cần phải chứng ngộ với thượng trí.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.

TIÊU KINH PHƯƠNG QUẢNG

(*Cūlavedalla sutta*)

(Trung Bộ 44): Nam cư sĩ Visākha hỏi Tỷ kheo ni Dhammadinnā những điểm quan trọng về Thiền nhất là cách trừ ngã chấp để nhập Diệt Thọ Tướng Định.

Tôi nghe như vậy.

Một thời Thế Tôn ở Rājagaha (Vương Xá), tại Veluvana (Trúc Lâm), chỗ nuôi dưỡng các con sóc (*kalandakanivāpa*). Một hôm nam cư sĩ Visākha¹⁶¹ đến chỗ Tỷ-kheo-ni Dhammadinnā ở, đánh lễ Tỷ-kheo-ni Dhammadinnā rồi ngồi xuống

¹⁶⁰ **Minh** : Tam minh : Túc mạng minh, Thiên nhãn minh và Lưu tận minh.

¹⁶¹ Nam cư sĩ **Visākha** trước kia là hôn phu của bà **Dhammadinnā**. Ông đã nhận lời yêu cầu của bà Dhammadinnā cho bà đi xuất gia còn ông ở lại nhà gìn giữ sản nghiệp và nuôi con, mặc dù ông cũng rất muốn đi xuất gia theo Phật. Ít lâu sau bà Dhammadinnā đã trở thành một trong các đệ tử xuất sắc của đức Phật.

một bên. Sau khi ngồi xuống một bên, nam cư sĩ Visākha thưa với Tỳ-kheo-ni Dhammadinnā:

– Thưa Ni sư, Thế Tôn thường nói đến *tự thân* (sakkāya). Thưa Ni sư, theo Thế Tôn tự thân là gì?

– Hiền giả Visākha, Thế Tôn gọi **năm thủ uẩn là tự thân**, tức là sắc thủ uẩn¹⁶², thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn và thức thủ uẩn. Hiền giả Visākha, Thế Tôn gọi năm thủ uẩn này là tự thân.

– Lành thay, thưa Ni sư.

Nam cư sĩ Visākha hoan hỷ, tín thọ lời Tỳ-kheo-ni Dhammadinnā nói, rồi hỏi Tỳ-kheo-ni Dhammadinnā thêm một câu hỏi nữa:

– Tự thân tập khởi, thưa Ni sư, Thế Tôn gọi *tự thân tập khởi* (sakkāya samudaya) là như thế nào?

– Hiền giả Visākha, khát ái đưa đến tái sanh, câu hữu với hỷ và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia, tức là dục ái (tham ái cõi dục), hữu ái (tham ái cõi sắc) và phi hữu ái (tham ái cõi vô sắc). Hiền giả Visākha, Thế Tôn gọi **khát ái là tự thân tập khởi**.

– Tự thân diệt, thưa Ni sư, Thế Tôn gọi *tự thân diệt* là như thế nào?

– Hiền giả Visākha, Thế Tôn gọi **tự thân diệt là sự đoạn diệt tham đắm, không có dư tàn**

¹⁶² **Sắc thủ uẩn** (rūpa-kkhandha): Những gì thuộc về sắc (vật chất) mà mình tự cho là sắc thân của mình.

của khát ái, sự xả ly, sự vất bỏ, sự giải thoát, sự vô chấp năm thủ uẩn (tatra-majjhataṭṭā, upekkhā).

– Tựa thân diệt đạo, thưa Ni sư, Thế Tôn gọi *tự thân diệt đạo* là như thế nào?

– Hiền giả Visakha, Thế Tôn gọi **Con đường Thánh tám ngành (Bát Chánh Đạo) là tự thân diệt đạo, tức là chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.**

– Thưa Ni sư, thủ này tức là năm thủ uẩn kia hay thủ này khác với năm thủ uẩn?

– Hiền giả Visākha, thủ này không phải là năm thủ uẩn kia, thủ này cũng không khác với năm thủ uẩn kia, Hiền giả Visākha, phàm **có dục tham đối với năm thủ uẩn, tức là (chấp) thủ** đối với chúng vậy.

– Thưa Ni sư, thế nào là *thân kiến*?

– Ở đây, Hiền giả Visākha, kẻ vô văn phàm phu không đến yết kiến các bậc Thánh, không thuần thực pháp các bậc Thánh, không tu tập pháp các bậc Thánh, không đến yết kiến các bậc Chân nhân, không thuần thực pháp các bậc Chân nhân, không tu tập pháp các bậc Chân nhân, **xem sắc là tự ngã** hay xem tự ngã là có sắc, hay xem sắc là trong tự ngã hay xem tự ngã là trong sắc; **xem thọ là tự ngã**, hay xem tự ngã là có thọ, hay xem thọ là trong tự ngã, hay xem tự ngã là trong thọ; **xem tưởng là tự ngã**, hay xem tự ngã là có tưởng, hay xem tưởng là trong tự ngã, hay xem tự ngã là trong tưởng; **xem hành là tự ngã**, xem tự ngã là có hành,

hay xem hành là trong tự ngã, hay xem tự ngã là trong hành; **xem thức là tự ngã**, hay xem tự ngã là có thức, hay xem thức là trong tự ngã, hay xem tự ngã là trong thức. Như vậy, Hiền giả Visākha, **là thân kiến**.

– Thưa Ni sư, thế nào là *không thân kiến*?

– Ở đây, Hiền giả Visakha, vị Đa văn Thánh đệ tử đến yết kiến các bậc Thánh, thuần thực pháp các bậc Thánh, tu tập pháp các bậc Thánh, đến yết kiến các bậc Chân nhân, thuần thực pháp các bậc Chân nhân, tu tập pháp các bậc Chân nhân, **không xem sắc là tự ngã**, không xem tự ngã là có sắc, không xem sắc là trong tự ngã, không xem tự ngã là trong sắc; **không xem thọ là tự ngã**, không xem tự ngã là có thọ, không xem thọ là trong tự ngã, không xem tự ngã là trong thọ; **không xem tưởng là tự ngã**, không xem tự ngã là có tưởng, không xem tưởng là trong tự ngã, không xem tự ngã là trong tưởng; **không xem các hành là tự ngã**, không xem tự ngã là có các hành, không xem các hành là trong tự ngã, không xem tự ngã là trong các hành; **không xem thức là tự ngã**, không xem tự ngã là có thức, không xem thức là trong tự ngã, không xem tự ngã là trong thức. Như vậy, Hiền giả Visākha, **là không có thân kiến**.

– Thưa Ni sư, thế nào là *Thánh đạo Tám ngành*?

– Hiền giả Visākha, **Thánh đạo Tám ngành** là chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ,

chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.

– Thưa Ni sư, Thánh đạo Tám ngành này là hữu vi¹⁶³ hay vô vi¹⁶⁴?

– Hiền giả Visākha, *Thánh đạo Tám ngành này là hữu vi.*

– Thưa Ni sư, ba uẩn¹⁶⁵ (giới, định, tuệ) được Thánh đạo Tám ngành thâm nhiếp hay Thánh đạo Tám ngành được ba uẩn thâm nhiếp?

– Hiền giả Visākha, ba uẩn không bị Thánh đạo Tám ngành thâm nhiếp; Hiền giả Visākha, Thánh đạo Tám ngành bị ba uẩn thâm nhiếp. Hiền giả Visākha, **chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng được thâm nhiếp trong giới uẩn. Chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định được thâm nhiếp trong định uẩn. Chánh tri kiến và chánh tư duy được thâm nhiếp trong tuệ uẩn.**

– Thưa Ni sư, thế nào là *định*, thế nào là *định tướng*, thế nào là *định tư cụ*, thế nào là *định tu tập*?

¹⁶³ **Hữu vi** (Sankhata): Phản nghĩa với Vô vi (Asankhata). Xem chú thích về Vô vi.

¹⁶⁴ **Vô vi**: (Asankhata) Không thể phân chia, chân thật, thường trụ. Không hình tướng, không số lượng, không sinh diệt, chẳng thể nghĩ bàn. **Vô tác** là làm mà như không làm gì cả vì không chấp có ngã nhân; chỉ hành động đúng theo luật thiên nhiên, đúng luật nhân quả, đúng Chánh pháp.

¹⁶⁵ **Uẩn**: (Khandhā) Một tổng hợp, tổng hợp. Ba uẩn: giới, định, tuệ. Năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức.

– Hiền giả Visākha, nhất tâm là **định**, Bốn Niệm Xứ là **định tướng**, Bốn Tinh cần¹⁶⁶ là **định tư cụ**, sự luyện tập, sự tu tập, sự tái tu tập những pháp ấy là **định tu tập** vậy.

– Thưa Ni sư, có bao nhiêu *hành*?

– Hiền giả, **có ba loại hành là thân hành, khẩu hành, và tâm hành.**

– Thưa Ni sư, thế nào là thân hành, thế nào là khẩu hành, thế nào là tâm hành?

– Hiền giả Visākha, **thở vô thở ra là thân hành, tầm tứ là khẩu hành, tưởng và thọ là tâm hành.**

– Thưa Ni sư, vì sao thở vô thở ra là thân hành, vì sao tầm tứ là khẩu hành, vì sao tưởng và thọ là tâm hành?

– Thở vô, thở ra, Hiền giả Visākha, thuộc về thân, những pháp này lệ thuộc với thân, nên thở vô thở ra thuộc về thân hành. Hiền giả Visākha, *trước phải tầm và tứ*¹⁶⁷ *rồi sau mới phát lời nói, nên tầm tứ thuộc về khẩu hành.* Tưởng và thọ là tâm sở, các pháp này lệ thuộc với tâm, nên tưởng và thọ thuộc về tâm hành.

¹⁶⁶ **Bốn tinh cần:** Siêng năng làm phát sanh điều thiện, siêng năng tiêu trừ điều bất thiện, siêng năng làm tăng trưởng điều thiện đã sanh, siêng năng ngăn chặn điều bất thiện chưa sanh không cho sanh khởi.

¹⁶⁷ **Tầm và tứ:** Tầm là hướng tâm đến một vật, Tứ là tâm suy nghiệm về vật ấy. Phải hướng tâm đến một vật, suy nghiệm về vật ấy rồi mới có nhận thức, ý tưởng về vật ấy để phát biểu thành lời nói.

– Thưa Ni sư, như thế nào là *chứng nhập Diệt thọ tướng định*?

– Hiền giả Visākha, khi Tỳ-kheo **chứng nhập Diệt thọ tướng định**, vị ấy không nghĩ rằng: "Tôi sẽ chứng nhập Diệt thọ tướng định", hay "Tôi đang chứng nhập Diệt thọ tướng định" hay "Tôi đã chứng nhập Diệt thọ tướng định". Vì rằng, tâm của vị này trước đã được tu tập như vậy nên đưa đến trạng thái như vậy (không còn tâm hành, không còn nghĩ tưởng).

– Thưa Ni sư, khi Tỳ-kheo chứng nhập Diệt thọ tướng định, những pháp gì diệt trước, thân hành, hay khẩu hành, hay tâm hành?

– Hiền giả Visākha, khi vị Tỳ-kheo **chứng nhập Diệt thọ tướng định, khẩu hành diệt trước, rồi đến thân hành, rồi đến tâm hành**.

– Thưa Ni sư, làm thế nào xuất khỏi Diệt thọ tướng định?

– Hiền giả Visākha, khi vị Tỳ-kheo xuất khỏi Diệt thọ tướng định, vị ấy không nghĩ rằng: "Tôi sẽ xuất khỏi Diệt thọ tướng định", hay "Tôi đang xuất khỏi Diệt thọ tướng định", hay: "Tôi đã xuất khỏi Diệt thọ tướng định". Vì rằng tâm của vị này trước đã tu tập như vậy nên đưa đến trạng thái như vậy.

– Thưa Ni sư, khi Tỳ-kheo xuất khỏi Diệt thọ tướng định, những pháp nào khởi lên trước, thân hành, hay khẩu hành, hay tâm hành?

– Hiền giả Visakha, khi *Tỳ-kheo xuất khỏi Diệt thọ tướng định, tâm hành khởi lên trước nhất, rồi đến thân hành, rồi đến khẩu hành.*

– Thưa Ni sư, khi Tỳ-kheo xuất khỏi Diệt thọ tướng định, vị ấy cảm giác những xúc nào?

– Hiền giả Visākha, khi Tỳ-kheo xuất khỏi Diệt thọ tướng định, vị ấy cảm giác ba loại xúc: không xúc, vô tướng xúc, vô nguyện xúc.

– Thưa Ni sư, khi Tỳ-kheo xuất khỏi Diệt thọ tướng định, tâm của vị ấy thiên về gì, hướng về gì, khuynh hướng về gì?

– Hiền giả Visākha, khi Tỳ-kheo xuất khỏi Diệt thọ tướng định, tâm của vị ấy thiên về độc cư, hướng về độc cư, khuynh hướng về độc cư.

– Thưa Ni sư, có bao nhiêu *thọ*?

– Hiền giả Visakha, **có ba thọ là lạc thọ, khổ thọ và bất khổ bất lạc thọ.**

– Thưa Ni sư, thế nào là lạc thọ, thế nào là khổ thọ, thế nào là bất khổ bất lạc thọ?

– Hiền giả Visākha, cái gì được cảm thọ bởi thân hay tâm, một cách khoái lạc, khoái cảm, như vậy là lạc thọ. Hiền giả Visākha, cái gì được cảm thọ bởi thân hay tâm, một cách đau khổ, khó chịu, như vậy là khổ thọ. Hiền giả Visākha, cái gì được cảm thọ bởi thân hay tâm không đau khổ cũng không khoái cảm như vậy là bất khổ bất lạc thọ.

– Thưa Ni sư, đối với lạc thọ, cái gì lạc, cái gì khổ? Đối với khổ thọ, cái gì khổ, cái gì lạc? Đối với bất khổ bất lạc thọ, cái gì lạc, cái gì khổ?

– Hiền giả Visākha, *đối với lạc thọ, cái gì trụ là lạc, cái gì biến hoại là khổ. Đối với khổ thọ, cái gì trụ là khổ, cái gì biến hoại là lạc. **Đối với bất khổ bất lạc thọ, có trí là lạc, vô trí là khổ.***

– Thưa Ni sư, trong lạc thọ, có tùy miên gì tồn tại; trong khổ thọ, có tùy miên gì tồn tại; trong bất khổ bất lạc thọ, có tùy miên gì tồn tại?

– Hiền giả Visākha, *trong lạc thọ, **tham tùy miên tồn tại; trong khổ thọ, sân tùy miên tồn tại; trong bất khổ bất lạc thọ, vô minh tùy miên tồn tại.***

– Thưa Ni sư, có phải trong tất cả lạc thọ, tham tùy miên tồn tại; trong tất cả khổ thọ, sân tùy miên tồn tại; trong tất cả bất khổ bất lạc thọ, vô minh tùy miên tồn tại?

– Hiền giả Visākha, không phải trong tất cả lạc thọ, tham tùy miên tồn tại; không phải trong tất cả khổ thọ, sân tùy miên tồn tại; không phải trong tất cả bất khổ bất lạc thọ, vô minh tùy miên tồn tại.

– Thưa Ni sư, trong lạc thọ, cái gì phải từ bỏ. Trong khổ thọ, cái gì phải từ bỏ. Trong bất khổ bất lạc thọ, cái gì phải từ bỏ?

– Hiền giả Visākha, *trong lạc thọ, **tham tùy miên phải từ bỏ. Trong khổ thọ, sân tùy miên phải từ bỏ. Trong bất khổ bất lạc thọ, vô minh tùy miên phải từ bỏ.***

– Thưa Ni sư, có phải trong tất cả lạc thọ, tham tùy miên phải từ bỏ. Trong tất cả khổ thọ, sân tùy miên phải từ bỏ. Trong tất cả bất khổ bất lạc thọ, vô minh tùy miên phải từ bỏ?

– Hiền giả Visākha, không phải trong tất cả lạc thọ, tham tùy miên phải từ bỏ; trong tất cả khổ thọ, sân tùy miên phải từ bỏ; trong tất cả bất khổ bất lạc thọ, vô minh tùy miên phải từ bỏ. Ở đây, Hiền giả Visakha, vị Tỳ-kheo ly dục, ly bất thiện pháp, chứng và an trú **Thiền thứ nhất**, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh với tầm và tứ. Do vậy *tham đã được từ bỏ*, không còn tham tùy miên tồn tại ở đây. Ở đây, Hiền giả Visākha, vị Tỳ-kheo suy tư như sau: "Chắc chắn ta sẽ chứng và an trú trong trú xứ mà nay các vị Thánh đang an trú". Vì muốn phát nguyện hướng đến các cảnh giải thoát vô thượng, do ước nguyện ấy, khởi lên ưu tư. Do vậy, *sân được từ bỏ*, không còn sân tùy miên tồn tại ở đây. Ở đây, Hiền giả Visākha, vị Tỳ-kheo xả lạc và xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú **Thiền thứ tư**, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Do vậy *vô minh đã được từ bỏ*, không còn vô minh tùy miên tồn tại ở đây.

– Thưa Ni sư, lạc thọ lấy gì làm tương đương?

– Hiền giả Visākha, *lạc thọ lấy khổ thọ làm tương đương*.

– Thưa Ni sư, khổ thọ lấy gì làm tương đương?

– Hiền giả Visākha, *khổ thọ lấy lạc thọ làm tương đương*.

– Thưa Ni sư, bất khổ bất lạc thọ lấy gì làm tương đương?

– Hiền giả Visākha, *bất khổ bất lạc thọ lấy vô minh làm tương đương.*

– Thưa Ni sư, vô minh lấy gì làm tương đương?

– Hiền giả Visākha, *vô minh lấy minh làm tương đương.*

– Thưa Ni sư, minh lấy gì làm tương đương?

– Hiền giả Visākha, *minh lấy giải thoát làm tương đương.*

– Thưa Ni sư, giải thoát lấy gì làm tương đương?

– Hiền giả Visākha, *giải thoát lấy Niết-bàn làm tương đương.*

– Thưa Ni sư, Niết-bàn lấy gì làm tương đương?

– Nay Hiền giả Visākha, câu hỏi của Hiền giả đi quá xa, vượt khỏi giới hạn mà tôi có thể trả lời. Nay Hiền giả Visākha, tu tập phạm hạnh là để thể nhập vào Niết-bàn, để vượt đến Niết-bàn, cứu cánh của sự tu tập là Niết-bàn. Hiền giả Visākha, nếu Hiền giả muốn, hãy đến chỗ Thế Tôn ở, và hỏi ý nghĩa này. Và Thế Tôn trả lời cho Hiền giả như thế nào, hãy như vậy thọ trì.

Rồi nam cư sĩ Visākha hoan hỷ, tín thọ lời Tỳ-kheo-ni Dhammadinnā giảng, từ chỗ ngồi đứng dậy, đánh lễ Tỳ-kheo-ni Dhammadinnā, thân bên phải hướng về phía Tỳ-kheo-ni rồi từ biệt, đi đến chỗ Thế Tôn ở. Sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi một bên, nam cư sĩ

Visākha thuật lại cho Thế Tôn tất cả câu chuyện đàm đạo với Tỳ-kheo-ni Dhammadinnā. Khi nghe xong, Thế Tôn nói với nam cư sĩ Visākha:

– Này Visākha, Tỳ-kheo-ni Dhammadinnā là bậc Hiền trí! Này Visākha, Tỳ-kheo-ni Dhammadinnā là bậc Đại tuệ. Này Visākha, nếu ông hỏi Như Lai về ý nghĩa ấy, Như Lai cũng sẽ trả lời như Tỳ-kheo-ni Dhammadinnā mà thôi. Vậy ông hãy thọ trì theo câu trả lời của Dhammadinnā. Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Nam cư sĩ Visākha hoan hỷ, tín thọ lời Thế Tôn dạy.

KINH TẶNG CHI BỘ, Chương 9 pháp, Phẩm IV – ĐẠI PHẨM Chín thứ bậc Thiên chứng

“Đại Phẩm” này là phần quan trọng nhất trong Tạng Kinh Nikaya nói về **Chín Bậc Như Lai Thiên**. “Đại Phẩm” gồm 10 kinh, đánh số từ (I) đến (X) theo Đại Phẩm, đánh số từ (32) đến (41) theo số kinh trong “Chương 9 pháp”.

Kinh (I) (32): Chín thứ bậc Thiên chứng (tóm lược)

1. – Này các Tỳ-kheo, có chín thứ bậc an trú Thiên chứng này. Thế nào là chín?

2. Nay Hiền giả, ở đây có Tỳ-kheo ly dục, ly bất thiện pháp, chứng và an trú **Thiền thứ nhất**, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh với tâm và tứ. Định chỉ tâm và tứ, nội tĩnh nhất tâm trong hỷ lạc, chứng và an trú **Nhị Thiền**. Ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm lạc thọ mà các bậc thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và an trú **Tam Thiền**. Xả lạc xả khổ, ly hỷ ưu đã cảm thọ trước, nhất tâm trong xả niệm thanh tịnh, chứng và an trú **Tứ Thiền**. Sau khi vượt khỏi mọi sắc tướng một cách hoàn toàn, sau khi chấm dứt các đối ngại tướng, không tác ý các tướng sai biệt, nhất tâm trong tướng¹⁶⁸ "Hư không vô biên", chứng và an trú **Không vô biên xứ**. Sau khi vượt khỏi Không vô biên xứ tướng một cách hoàn toàn, nhất tâm trong tướng "Thức vô biên", chứng và an trú **Thức vô biên xứ**. Sau khi vượt khỏi Thức vô biên xứ tướng một cách hoàn toàn, nhất tâm trong tướng "Không có vật gì"¹⁶⁹, chứng và an trú **Vô sở hữu xứ**. Sau khi vượt khỏi Vô sở hữu xứ tướng một cách hoàn toàn, nhất tâm trong "xả tướng"¹⁷⁰, chứng và an trú **Phi tướng phi phi tướng xứ**. Sau khi vượt khỏi Phi tướng phi phi tướng xứ tướng một cách hoàn toàn, đoạn tận pháp

¹⁶⁸ “**Tướng**” (**saññā**) ở đây có nghĩa là nhận thức (perception) bằng trí tuệ trực giác với tâm hòa nhập vào đối tượng để hiểu biết rõ ràng chính xác.

¹⁶⁹ **Không có vật gì** có nghĩa là tất cả đều không, vô sở hữu, vô sở đắc, vô sở dụng.

¹⁷⁰ **Xả tướng** ở đây có nghĩa là xả bỏ mọi tư tướng.

chấp và ngã chấp, chúng và an trú *Diệt thọ tưởng định*.

Này các Tỳ-kheo, đây là **chín thứ bậc an trú Thiền chúng**.

Kinh (II) (33): Chín thứ bậc Thiền chúng (chi tiết)

1. – Này các Tỳ-kheo, *Như Lai sẽ thuyết về chín thứ bậc an trú Thiền chúng*. Hãy lắng nghe, Như Lai sẽ giảng. Này các Tỳ-kheo, thế nào là chín thứ bậc an trú Thiền chúng?

2. *Chỗ nào các dục được đoạn diệt, và những ai sau khi đoạn diệt các dục, sống an trú trong hỷ lạc*, Ta nói rằng: "Chắc chắn Tôn giả ấy không còn ái dục, được an tịnh, đã vượt qua, đã đến bờ bên kia với Thiền chi ấy". Chỗ nào các ái dục và các ác bất thiện pháp đã được đoạn diệt, sống an trú trong hỷ lạc, ta có thể nói như sau: "Ở đây, này Hiền giả, Tỳ-kheo ly dục, ly ác bất thiện pháp với tầm và tứ, tâm sanh hỷ lạc, chúng và an trú *Thiền thứ nhất*". Tại đây, các ái dục và các ác bất thiện pháp đã được đoạn diệt với tầm và tứ, tâm sanh hỷ lạc, Tỳ-kheo ấy sống an trú trong tầm tứ hỷ lạc. Chắc chắn, này các Tỳ-kheo, người không lờng gạt, không man trá sẽ hoan hỷ, sẽ tùy hỷ nói "Lành thay". Sau khi hoan hỷ, tùy hỷ nói "Lành thay", người ấy sẽ đánh lễ, chấp tay và hầu hạ Tỳ-kheo ấy.

3. *Chỗ nào tâm và tứ được đoạn diệt, và những ai sau khi đoạn diệt tâm và tứ, sống không an trú trong hỷ lạc, Ta nói rằng: "Chắc chắn các Tôn giả ấy không bỏ được ái dục, không được an tịnh, chưa đến bờ bên kia với Thiền chi ấy".* Chỗ nào tâm và tứ đã được đình chỉ, *vẫn sống an trú trong hỷ lạc*, ta có thể nói như sau: "Ở đây, này Hiền giả, Tỳ-kheo đã đình chỉ tâm và tứ, nhưng vẫn nội tĩnh nhất tâm trong hỷ lạc, chứng và an trú **Thiền thứ hai**". Tại đây, tâm và tứ đã được đình chỉ hoàn toàn. Tỳ-kheo ấy sau khi đã đình chỉ hoàn toàn tâm và tứ, vẫn sống an trú trong hỷ lạc. Chắc chắn, này các Tỳ-kheo, người không lường gạt, không man trá sẽ hoan hỷ, tùy hỷ nói "Lành thay". Sau khi hoan hỷ, tùy hỷ nói "Lành thay", người ấy sẽ đánh lễ, chấp tay và hầu hạ Tỳ-kheo ấy.

4. *Chỗ nào hỷ được đoạn diệt, và những ai sau khi đoạn diệt hỷ, sống an trú trong lạc, Ta nói rằng: "Chắc chắn các Tôn giả ấy không còn ái dục, được an tịnh, đã vượt qua, đã đến bờ bên kia với Thiền chi ấy".* Chỗ nào hỷ được đoạn diệt, sau khi đã đoạn diệt hỷ, sống an trú trong lạc, ta có thể nói như sau: "Ở đây, này Hiền giả, Tỳ-kheo ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm lạc thọ mà các bậc thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và an trú **Thiền thứ ba**". Tại đây, hỷ đã được đoạn tận. Tỳ-kheo ấy sau khi đã đoạn tận hỷ, sống an trú hoàn toàn trong lạc. Chắc chắn, này các Tỳ-kheo, người không lường gạt, không man trá sẽ hoan hỷ, sẽ tùy hỷ nói "Lành thay". Sau khi hoan hỷ, sau khi tùy

hỷ nói "Lành thay", người ấy sẽ đánh lễ, chấp tay và hầu hạ Tỳ-kheo ấy.

5. *Chỗ nào lạc được đoạn diệt, và những ai sau khi đoạn diệt lạc, sống an trú với tâm thanh tịnh*, Ta nói rằng: "Chắc chắn các Tôn giả ấy không còn ái dục, được tịch tịnh, đã vượt qua, đã đến bờ bên kia với Thiên chi ấy". Chỗ nào lạc được đoạn diệt, sau khi đã đoạn diệt lạc, sống an trú với tâm thanh tịnh, ta có thể nói như sau: "Ồ đây, này Hiền giả, Tỳ-kheo xả lạc, xả khổ, ly hỷ ưu đã cảm thọ trước, chúng và an trú **Thiền thứ tư**". Tại đây, lạc đã được đoạn tận. Tỳ-kheo ấy sau khi đã đoạn tận lạc, sống an trú trong xả niệm, thanh tịnh, không khổ không lạc. Chắc chắn, này các Tỳ-kheo, người không giả dối, không lường gạt sẽ hoan hỷ, sẽ tùy hỷ nói "Lành thay". Sau khi hoan hỷ, sau khi tùy hỷ nói "Lành thay", người ấy sẽ đánh lễ, chấp tay và hầu hạ Tỳ-kheo ấy.

6. *Chỗ nào mọi sắc tướng được đoạn diệt, và những ai sau khi đoạn diệt mọi sắc tướng, sống an trú trong tịch tịnh*, Ta nói rằng: "Chắc chắn các Tôn giả ấy không còn ái dục, được tịch tịnh, đã vượt qua, đã đến bờ bên kia với Thiên chi ấy". Chỗ nào mọi sắc tướng được đoạn diệt, sau khi đoạn diệt mọi sắc tướng, sống an trú trong tịch tịnh, ta có thể nói như sau: "Ồ đây, này Hiền giả, Tỳ-kheo vượt qua sắc tướng một cách hoàn toàn, chấm dứt các chướng ngại tướng, không tác ý các sai biệt

tưởng, nhất tâm trong tưởng¹⁷¹ "Hư không vô biên", chứng đạt và an trú **Không vô biên xứ**". Ở đây, các sắc tướng đã được đoạn tận. Tỳ-kheo ấy sau khi đã đoạn tận mọi sắc tướng, sống an trú trong tịch tịnh. Chắc chắn, này các Tỳ-kheo, người không lường gạt, không man trá sẽ hoan hỷ, sẽ tùy hỷ nói "Lành thay". Sau khi hoan hỷ, sau khi tùy hỷ nói "Lành thay", người ấy sẽ đảnh lễ, chấp tay và hầu hạ Tỳ-kheo ấy.

7. *Chỗ nào Không vô biên xứ tướng được đoạn diệt, và những ai sau khi đã đoạn diệt Không vô biên xứ tướng, sống an trú trong tịch tịnh, Ta nói rằng: "Chắc chắn các Tôn giả ấy không còn ái dục, được tịch tịnh, đã vượt qua, đã đến bờ bên kia với Thiền chi ấy".* Chỗ nào Không vô biên xứ tướng được đoạn tận, sau khi đã đoạn tận Không vô biên xứ tướng, sống an trú trong tịch tịnh, ta có thể nói như sau: "Ở đây, này Hiền giả, Tỳ-kheo vượt khỏi Không vô biên xứ tướng một cách hoàn toàn, nhất tâm trong tưởng "Thức vô biên", chứng và an trú **Thức vô biên xứ**". Tại đây, Không vô biên xứ tướng đã được đoạn tận. Tỳ-kheo ấy sau khi đã đoạn tận Không vô biên xứ tướng, sống an trú trong tịch tịnh. Chắc chắn, này các Tỳ-kheo, người không lường gạt, không man trá sẽ hoan hỷ, sẽ tùy hỷ nói "Lành thay". Sau khi hoan hỷ, sau khi

¹⁷¹ "Tưởng" (saññā) ở đây có nghĩa là nhận thức (perception) bằng trí tuệ trực giác với tâm hòa nhập vào đối tượng để hiểu biết rõ ràng chính xác.

tùy hỷ nói "Lành thay", người ấy sẽ đánh lễ, chấp tay và hầu hạ Tỳ-kheo ấy.

8. *Chỗ nào Thức vô biên xứ tướng được đoạn diệt, và những ai sau khi đã đoạn diệt Thức vô biên xứ tướng, sống an trú trong tịch tịnh, Ta nói rằng: "Chắc chắn các Tôn giả ấy không còn ái dục, được tịch tịnh, đã vượt qua, đã đến bờ bên kia với Thiền chi ấy".* Chỗ nào Thức vô biên xứ tướng được đoạn diệt, sau khi đã đoạn diệt Thức vô biên xứ tướng, sống an trú trong tịch tịnh, ta có thể nói như sau: "Ở đây, này Hiền giả, Tỳ-kheo vượt khỏi Thức vô biên xứ tướng một cách hoàn toàn, nhất tâm trong tướng "Không có vật gì"¹⁷², chứng và an trú *Vô sở hữu xứ*". Tại đây, Thức vô biên xứ tướng đã được đoạn tận. Tỳ-kheo ấy, sau khi đã đoạn tận Thức vô biên xứ tướng, sống an trú trong tịch tịnh. Chắc chắn, này các Tỳ-kheo, người không lường gạt, không man trá sẽ hoan hỷ, sẽ tùy hỷ nói "Lành thay". Sau khi hoan hỷ, sau khi tùy hỷ nói "Lành thay", người ấy sẽ đánh lễ, chấp tay và hầu hạ Tỳ-kheo ấy.

9. *Chỗ nào Vô sở hữu xứ tướng được đoạn diệt, và những ai sau khi đoạn diệt Vô sở hữu xứ tướng, sống an trú trong tịch tịnh, Ta nói rằng: "Chắc chắn các Tôn giả ấy không còn ái dục, được tịch tịnh, đã vượt qua, đã đến bờ bên kia với Thiền chi ấy".* Chỗ nào Vô sở hữu xứ tướng được đoạn

¹⁷² **Không có vật gì** có nghĩa là tất cả đều không, vô sở hữu, vô sở đắc, vô sở dụng.

diệt, sau khi đoạn diệt Vô sở hữu xứ tướng, sống an trú trong tịch tịnh, ta có thể nói như sau: "Ở đây, này Hiền giả, Tỳ-kheo đã vượt khỏi Vô sở hữu xứ tướng một cách hoàn toàn, nhất tâm trong "xả tướng"¹⁷³", chứng và an trú **Phi tướng phi phi tướng xứ**". Tại đây, Vô sở hữu xứ tướng đã được đoạn tận. Tỳ-kheo ấy, sau khi đoạn tận Vô sở hữu xứ tướng, sống an trú trong tịch tịnh. Chắc chắn, này các Tỳ-kheo, người không lường gạt, không man trá sẽ hoan hỷ, sẽ tùy hỷ nói "Lành thay". Sau khi hoan hỷ, sau khi tùy hỷ nói "Lành thay", người ấy sẽ đánh lễ, chấp tay và hầu hạ Tỳ-kheo ấy.

10. *Chỗ nào Phi tướng phi phi tướng xứ tướng được đoạn diệt, và những ai sau khi đoạn diệt Phi tướng phi phi tướng xứ tướng, sống an trú trong tịch tịnh, Ta nói rằng: "Chắc chắn các Tôn giả ấy không còn ái dục, được tịch tịnh, đã vượt qua, đã đến bờ bên kia với Thiền chi ấy".* Chỗ nào Phi tướng phi phi tướng xứ tướng được đoạn tận, sau khi đoạn tận Phi tướng phi phi tướng xứ tướng, sống an trú trong tịch tịnh, ta có thể nói như sau: "Ở đây, này Hiền giả, Tỳ-kheo đã vượt khỏi Phi tướng phi phi tướng xứ tướng một cách hoàn toàn, đoạn tận ngã chấp và pháp chấp, chứng và an trú **Diệt thọ tướng định**". Tại đây, Phi tướng phi phi tướng xứ tướng được đoạn tận. Tỳ-kheo ấy, sau khi đoạn tận Phi tướng phi phi tướng xứ tướng, sống an trú trong tịch tịnh, không còn ngã chấp và pháp

¹⁷³ **Xả tướng** ở đây có nghĩa là xả bỏ mọi tư tướng

chấp. Chắc chắn, này các Tỳ-kheo, người không lường gạt, không man trá sẽ hoan hỷ, sẽ tùy hỷ nói "Lành thay". Sau khi hoan hỷ, sau khi tùy hỷ nói "Lành thay", người ấy sẽ đánh lễ, chấp tay và hầu hạ Tỳ-kheo ấy.

Này các Tỳ-kheo, đây là **chín thứ bậc an trú Thiền chứng**.

Kinh (III) (34): Niết-bàn là Lạc không được cảm thọ

1. Tôi nghe như vậy:

Một thời, Tôn giả Sāriputta trú ở Rājagaha, tại Veluvana, chỗ nuôi dưỡng các con sóc. Tại đây, Tôn giả Sāriputta bảo các Tỳ-kheo:

– Này các Hiền giả, lạc là Niết-bàn này; này các Hiền giả, lạc là Niết-bàn này.

2. Khi nghe nói vậy, Tôn giả Udāyi nói với Tôn giả Sāriputta:

– Thưa Hiền giả Sāriputta, *sao đây lại là lạc, khi ở đây không có cái gì được cảm thọ?*

3. – Này Hiền giả, ở đây là lạc, dầu rằng lạc ấy ở đây không được cảm thọ. Này Hiền giả, có **năm dục trưởng dưỡng** này. Thế nào là năm?

Các **sắc** do mắt nhận thức, khả lạc, khả hỷ, khả ý, khả ái, liên hệ đến dục, hấp dẫn. Các **tiếng** do tai nhận thức... Các **hương** do mũi nhận thức... Các **vị** do lưỡi nhận thức... Các **xúc** do thân nhận

thức, khả lạc, khả hỷ, khả ý, khả ái, liên hệ đến dục, hấp dẫn.

Này Hiền giả, có năm dục trường dưỡng này. Này Hiền giả do duyên năm dục trường dưỡng này khởi lên hỷ lạc, này Hiền giả, đây gọi là **dục lạc**.

4. Ở đây, này Hiền giả, Tỳ-kheo *ly các dục, ly các ác bất thiện pháp với tâm và tứ, tâm sanh hỷ lạc, chứng đạt và an trú Sơ Thiền*. Này Hiền giả, trong khi Tỳ-kheo ấy trú với an trú này, nếu các tướng tác ý câu hữu¹⁷⁴ với dục vẫn hiện hành thì đối với Tỳ-kheo ấy là một chứng bệnh. Ví như, này chư Hiền, với một người đang sung sướng, khổ đau có thể khởi lên như một chứng bệnh. Cũng vậy, với Tỳ-kheo ấy, *các tướng tác ý câu hữu với dục vẫn hiện hành là một chứng bệnh*. Này chư Hiền, chứng bệnh được Thế Tôn gọi là khổ. Với pháp môn này, này chư Hiền, cần phải hiểu Niết-bàn là lạc.

5. Lại nữa, này chư Hiền, Tỳ-kheo *đình chỉ tâm và tứ, nội tĩnh nhất tâm trong hỷ lạc, chứng đạt và an trú Thiền thứ hai*. Này chư Hiền, trong khi Tỳ-kheo ấy trú với an trú này, nếu các tướng tác ý câu hữu với tâm vẫn hiện hành thì đối với Tỳ-kheo ấy là một chứng bệnh. Ví như, này chư Hiền, với một người đang sung sướng, khổ đau có thể khởi lên như một chứng bệnh. Cũng vậy, với Tỳ-kheo ấy, *các tướng tác ý câu hữu với tâm vẫn hiện hành là một chứng bệnh*. Này chư Hiền, chứng

¹⁷⁴ **Câu hữu:** Có mặt cùng một lúc.

bệnh được Thế Tôn gọi là khổ. Với pháp môn này, này chư Hiền, cần phải hiểu Niết-bàn là lạc.

6. Lại nữa, này chư Hiền, Tỳ-kheo *ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm lạc thọ* mà các bậc thánh gọi là *xả niệm lạc trú, chứng đạt và an trú **Thiền thứ ba***. Này chư Hiền, trong khi Tỳ-kheo ấy trú với an trú này, nếu các tướng tác ý cấu hữu với hỷ vẫn hiện hành thì đối với Tỳ-kheo ấy là một chứng bệnh. Ví như, này chư Hiền, với một người đang sung sướng, khổ đau có thể khởi lên như một chứng bệnh. Cũng vậy, với Tỳ-kheo ấy, *các tướng tác ý cấu hữu với hỷ vẫn hiện hành là một chứng bệnh*. Này chư Hiền, chứng bệnh được Thế Tôn gọi là khổ. Với pháp môn này, này chư Hiền, cần phải hiểu Niết-bàn là lạc.

7. Lại nữa, này chư Hiền, Tỳ-kheo *xả lạc xả khổ, ly hỷ ưu đã cảm thọ trước, không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh, chứng đạt và an trú **Thiền thứ tư***. Này chư Hiền, trong khi Tỳ-kheo ấy trú với an trú này, nếu các tướng tác ý cấu hữu với lạc vẫn hiện hành thì đối với Tỳ-kheo ấy là một chứng bệnh. Ví như, này chư Hiền, với một người đang sung sướng, khổ đau có thể khởi lên như một chứng bệnh. Cũng vậy, với Tỳ-kheo ấy, *các tướng tác ý cấu hữu với lạc vẫn hiện hành là một chứng bệnh*. Này chư Hiền, chứng bệnh được Thế Tôn gọi là khổ. Với pháp môn này, này chư Hiền, cần phải hiểu Niết-bàn là lạc.

8. Lại nữa, này chư Hiền, Tỳ-kheo vượt khỏi các sắc tướng một cách hoàn toàn, đoạn trừ các

chứng ngại tướng, không tác ý đến các tướng sai biệt, nhất tâm trong tướng¹⁷⁵ "Hư không vô biên", chứng đạt và an trú **Không vô biên xứ**. Nay chư Hiền, trong khi Tỳ-kheo ấy trú với an trú này, nếu các tướng tác ý câu hữu với sắc vẫn hiện hành thì đối với Tỳ-kheo ấy là một chứng bệnh. Ví như, nay chư Hiền, với một người đang sung sướng, khổ đau có thể khởi lên như một chứng bệnh. Cũng vậy, với Tỳ-kheo ấy, *các tướng tác ý câu hữu với sắc vẫn hiện hành là một chứng bệnh*. Nay chư Hiền, chứng bệnh được Thế Tôn gọi là khổ. Với pháp môn này, nay chư Hiền, cần phải hiểu Niết-bàn là lạc.

9. Lại nữa, nay chư Hiền, Tỳ-kheo vượt khỏi *Không vô biên xứ* tướng một cách hoàn toàn, nhất tâm trong tướng "Thức vô biên", chứng đạt và an trú **Thức vô biên xứ**. Nay chư Hiền, trong khi Tỳ-kheo ấy trú với an trú này, nếu các tướng tác ý câu hữu với Không vô biên xứ vẫn hiện hành thì đối với Tỳ-kheo ấy là một chứng bệnh. Ví như, nay chư Hiền, với một người đang sung sướng, khổ đau có thể khởi lên như một chứng bệnh. Cũng vậy, với Tỳ-kheo ấy, *các tướng tác ý câu hữu với Không vô biên xứ vẫn hiện hành là một chứng bệnh*. Nay chư Hiền, chứng bệnh được Thế Tôn gọi là khổ. Với

¹⁷⁵ "Tuồng" (saññā) ở đây có nghĩa là nhận thức (perception) bằng trí tuệ trực giác với tâm hòa nhập vào đối tượng để hiểu biết rõ ràng chính xác, đúng như thật.

pháp môn này, này chư Hiền, cần phải hiểu Niết-bàn là lạc.

10. Lại nữa, này chư Hiền, Tỳ-kheo vượt khỏi Thức vô biên xứ tướng một cách hoàn toàn, nhất tâm trong tướng "Không có vật gì", chứng đạt và an trú Vô sở hữu xứ. Này chư Hiền, trong khi Tỳ-kheo ấy trú với an trú này, nếu các tướng tác ý câu hữu với Thức vô biên xứ vẫn hiện hành thì đối với Tỳ-kheo ấy là một chứng bệnh. Ví như, này chư Hiền, với một người đang sung sướng, khổ đau có thể khởi lên như một chứng bệnh. Cũng vậy, với Tỳ-kheo ấy, các tướng tác ý câu hữu với Thức vô biên xứ vẫn hiện hành là một chứng bệnh. Này chư Hiền, chứng bệnh được Thế Tôn gọi là khổ. Với pháp môn này, này chư Hiền, cần phải hiểu Niết-bàn là lạc.

11. Lại nữa, này chư Hiền, Tỳ-kheo vượt khỏi Vô sở hữu xứ tướng một cách hoàn toàn, nhất tâm trong "xả tướng"¹⁷⁶, chứng và an trú Phi tướng phi tướng xứ. Này chư Hiền, trong khi Tỳ-kheo ấy trú với an trú này, nếu các tướng tác ý câu hữu với Vô sở hữu xứ vẫn hiện hành thì đối với Tỳ-kheo ấy là một chứng bệnh. Ví như, này chư Hiền, với một người đang sung sướng, khổ đau có thể khởi lên như một chứng bệnh. Cũng vậy, với Tỳ-kheo ấy, các tướng tác ý câu hữu với Vô sở hữu xứ vẫn hiện hành là một chứng bệnh. Này chư Hiền, chứng bệnh được Thế Tôn gọi là khổ. Với

¹⁷⁶ **Xả tướng** ở đây là xả bỏ mọi tư tướng.

pháp môn này, này chư Hiền, cần phải hiểu Niết-bàn là lạc.

12. Này chư Hiền, Tỳ-kheo vượt khỏi Phi tướng phi phi tướng xử tướng một cách hoàn toàn, đoạn tận ngã chấp và pháp chấp, chứng đạt và an trú **Diệt thọ tướng định**. Vì ấy, sau khi thấy với trí tuệ các lậu hoặc được đoạn tận, không còn bị rơi vào cảnh khổ nữa. Không khổ tức là lạc, tức là Niết-bàn. Với pháp môn này, này chư Hiền, cần phải hiểu Niết-bàn là lạc. (Chú thích: Cái Lạc của cảnh giới Niết-bàn là tuệ giác không khổ không lạc, không phải là cảm thọ lạc. Cái Lạc của cõi Dục là dục lạc, là hỷ lạc được cảm thọ theo sắc thanh hương vị xúc).

Kinh (IV) (35): Con bò cái hiền trí

(Phật dạy khi tu tập các bậc thiền nên tuần tự theo thứ bậc, nên tập thuần thục bậc thiền dưới rồi mới tập đến bậc thiền cao hơn, vì mỗi bậc thiền đều là căn bản của bậc thiền kế tiếp)

1. – Ví như, này các Tỳ-kheo, một **con bò cái ngu si sống nơi rừng núi**, một hôm bỗng có ý nghĩ: "Ta hãy đi đến nơi trước kia chưa đi, để ăn cỏ trước kia chưa được ăn, để uống nước trước kia chưa được uống", và *con bò cái ngu si ấy đã đưa chân sau lên bước tới, trước khi nó khéo đặt bàn chân trước xuống đất một cách an toàn*, và nó không thể đi đến nơi trước kia chưa đi, để ăn cỏ trước kia chưa được ăn, để uống nước trước kia

chưa được uống như đã dự định. Nó cũng không thể trở lui về chỗ ở cũ một cách an toàn. Vì sao? Ở đây, này các Tỳ-kheo, vì con bò cái ấy ngu si, không biết rõ nơi nó đang sinh sống, không biết cách đi an toàn nơi vùng rừng núi.

Cũng vậy, này các Tỳ-kheo, ở đây có một số **Tỳ-kheo ngu si**, không thông minh, không biết rõ nơi mình đang sinh sống, không biết cách tìm hạnh phúc chân thật, không thiện xảo ly dục ly ác bất thiện pháp với tâm và tứ để chúng và trú Thiền thứ nhất. Vị ấy không thực hành, không tu tập tướng ấy, không làm cho sung mãn, không an trú một cách khéo léo, vị ấy lại suy nghĩ: "Ta hãy đình chỉ tâm và tứ để chúng và trú Thiền thứ hai". Vị ấy không thể đình chỉ tâm và tứ, và không thể chúng và trú Thiền thứ hai. Dù cho vị ấy có suy nghĩ: "Ta hãy ly dục ly ác bất thiện pháp với tâm và tứ để chúng và trú Thiền thứ nhất", vị ấy cũng không thể ly dục ly ác bất thiện pháp để chúng đạt và an trú Thiền thứ nhất. Này các Tỳ-kheo, đây gọi là Tỳ-kheo rơi vào cả hai phía, đọa vào cả hai phía, ví như con bò cái ngu si sống nơi rừng núi, không biết cách tìm nơi ăn cỏ ngon, không biết cách đi an toàn nơi vùng rừng núi.

2. Ví như, này các Tỳ-kheo, một **con bò cái sống nơi rừng núi, hiền trí, thông minh**, một hôm có ý nghĩ: "Ta hãy đi đến nơi trước kia chưa đi, để ăn cỏ trước kia chưa được ăn, để uống nước trước kia chưa được uống", và *con bò cái ấy, sau khi khéo đặt bàn chân trước xuống đất một cách an*

toàn rồi mới đưa chân sau lên bước tới, và nó có thể đi đến nơi trước kia chưa đi, để ăn cỏ trước kia chưa được ăn, để uống nước trước kia chưa được uống như đã dự định. Và nó cũng có thể trở lui về chỗ ở cũ một cách an toàn. Vì sao? Ở đây, này các Tỳ-kheo, vì con bò cái hiền trí, thông minh ấy biết rõ nơi nó đang sinh sống, biết rõ cách đi an toàn nơi vùng rừng núi.

Cũng vậy, này các Tỳ-kheo, ở đây có một số **Tỳ-kheo hiền trí, thông minh**, biết rõ những hiểm nguy đau khổ nơi mình đang sinh sống, biết thiện xảo ly dục ly ác bất thiện pháp với tâm và tứ để chứng và trú **Thiền thứ nhất**. Vị ấy thực hành, tu tập làm cho sung mãn tướng ấy, an trú một cách khéo léo.

Rồi vị ấy lại suy nghĩ: "Ta hãy đình chỉ tâm và tứ, nội tĩnh nhất tâm trong hỷ lạc để chứng và trú **Thiền thứ hai**". Vị ấy không lẫn lộn Thiền thứ hai, đình chỉ tâm và tứ, nội tĩnh nhất tâm trong hỷ lạc, chứng và trú Thiền thứ hai. Vị ấy thực hành, tu tập, làm cho sung mãn tướng ấy, an trú một cách khéo léo.

Rồi vị ấy suy nghĩ: "Ta hãy ly hỷ trú xả, xả niệm lạc trú để chứng đạt và an trú **Thiền thứ ba**". Vị ấy thực hành, tu tập, làm cho sung mãn tướng ấy, an trú một cách khéo léo.

Rồi vị ấy suy nghĩ: "Ta hãy xả lạc xả khổ, ly hỷ ưu đã cảm thọ trước, không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh để chứng đạt và an trú **Thiền thứ tư**". Vị ấy không lẫn lộn Thiền thứ tư, xả lạc xả

khô, ly hỷ ưu đã cảm thọ trước, không khô không lạc, xả niệm thanh tịnh, chứng và an trú Thiền thứ tư. Vị ấy thực hành, tu tập, làm cho sung mãn tướng ấy, an trú một cách khéo léo.

Rồi vị ấy suy nghĩ: "Ta hãy vượt qua các sắc tướng một cách hoàn toàn, chấm dứt các chướng ngại tướng, không tác ý đến các tướng sai biệt, nhất tâm trong tướng¹⁷⁷ "Hư không vô biên", chứng đạt và an trú **Không vô biên xứ**". Vị ấy không lẫn lộn Không vô biên xứ tướng, vượt qua các sắc tướng một cách hoàn toàn, chấm dứt các chướng ngại tướng, không tác ý đến các tướng sai biệt, nhất tâm trong tướng "Hư không vô biên", chứng đạt và an trú Không vô biên xứ. Vị ấy thực hành, tu tập, làm cho sung mãn tướng ấy, an trú một cách khéo léo.

Rồi vị ấy suy nghĩ: "Ta hãy vượt qua Không vô biên xứ tướng một cách hoàn toàn, nhất tâm trong tướng "Thức vô biên", chứng đạt và an trú **Thức vô biên xứ**". Vị ấy không lẫn lộn Thức vô biên xứ tướng, vượt qua Không vô biên xứ tướng một cách hoàn toàn, nhất tâm trong tướng: "Thức vô biên", chứng đạt và an trú Thức vô biên xứ. Vị ấy thực hành, tu tập làm cho sung mãn tướng ấy, an trú một cách khéo léo.

Rồi vị ấy suy nghĩ: "Ta hãy vượt qua Thức vô biên xứ tướng một cách hoàn toàn, nhất tâm

¹⁷⁷ “**Tướng**” (*saññā*) ở đây có nghĩa là nhận thức (perception) bằng trí tuệ trực giác với tâm hòa nhập vào đối tượng để hiểu biết rõ ràng chính xác, đúng như thật.

trong tướng "Không có vật gì", chúng đạt và an trú **Vô sở hữu xứ**". Vị ấy không lẫn lộn Vô sở hữu xứ tướng, vượt qua Thức vô biên xứ tướng một cách hoàn toàn, nhất tâm trong tướng "Không có vật gì", chúng đạt và an trú Vô sở hữu xứ. Vị ấy thực hành, tu tập làm cho sung mãn tướng ấy, an trú một cách khéo léo.

Rồi vị ấy suy nghĩ: "Ta hãy vượt qua Vô sở hữu xứ tướng một cách hoàn toàn, nhất tâm trong "xả tướng"¹⁷⁸", chúng đạt và an trú **Phi tướng phi phi tướng xứ**. Vị ấy không lẫn lộn Phi tướng phi phi tướng xứ tướng, vượt qua Vô sở hữu xứ tướng một cách hoàn toàn, nhất tâm trong "xả tướng", chúng đạt và an trú Phi tướng phi phi tướng xứ. Vị ấy thực hành, tu tập làm cho sung mãn tướng ấy, an trú một cách khéo léo.

Rồi vị ấy suy nghĩ: "Ta hãy vượt qua Phi tướng phi phi tướng xứ tướng một cách hoàn toàn, đoạn tận chấp ngã và chấp pháp, chúng đạt và an trú **Diệt thọ tướng định**". Vị ấy không lẫn lộn Diệt thọ tướng định, vượt qua Phi tướng phi phi tướng xứ tướng một cách hoàn toàn, đoạn tận chấp ngã và chấp pháp, chúng đạt và an trú Diệt thọ tướng định.

3. *Này các Tỳ-kheo, khi nào Tỳ-kheo nhập vào và xuất ra khỏi Thiên chúng ấy, tâm vị ấy trở thành vắng lặng, thanh tịnh. Với tâm vắng lặng, thanh tịnh, **định** được khéo tu tập, trở thành vô lượng. Vị ấy với định vô lượng, khéo tu tập tùy theo*

¹⁷⁸ **Xả tướng**: Xả bỏ mọi tư tướng.

*pháp, pháp gì cần được chứng ngộ với **thắng trí**, vị ấy hướng tâm đến sự chứng ngộ pháp ấy với thắng trí. Tại đây, vị ấy có đủ khả năng chứng đạt được bất cứ loại Thiên xứ¹⁷⁹ nào, bậc Thiên nào. Nếu muốn, vị ấy có thể chứng đắc nhiều loại thần thông, một thân có thể trở thành nhiều thân... với thân có thể đi đến cõi trời Phạm thiên. Tại đây, vị ấy có khả năng chứng đạt được bất cứ loại Thiên xứ nào, bậc Thiên nào. Nếu muốn, vị ấy có thể chứng đắc **Thiên nhĩ thông**... Tại đây, vị ấy có khả năng chứng đạt được bất cứ loại Thiên xứ nào, bậc Thiên nào. Nếu muốn, vị ấy có thể chứng **Tha tâm thông**, với tâm của mình biết được tâm của các loại chúng sanh và các loại hữu tình: Tâm có tham biết là tâm có tham, tâm không tham biết là tâm không tham... tâm giải thoát biết là tâm giải thoát. Tại đây, vị ấy có khả năng chứng đạt được bất cứ loại Thiên xứ nào, bậc Thiên nào. Nếu muốn, vị ấy có thể **nhớ lại nhiều đời sống quá khứ của mình**, như một đời, hai đời... có thể nhớ được nhiều đời quá khứ, với các nét đại cương và các chi tiết. Tại đây, vị ấy có khả năng chứng đạt được bất cứ loại Thiên xứ nào, bậc Thiên nào. Nếu muốn, vị ấy có thể được **Thiên nhãn thuần tịnh siêu nhân**, có thể rõ biết các loài hữu tình theo nghiệp lực của chúng. Tại đây, vị ấy có khả năng chứng đạt được bất cứ loại Thiên xứ nào, bậc Thiên nào. Nếu muốn, vị ấy*

¹⁷⁹ **Thiên xứ**: Cõi Thiên, cảnh giới của một bậc Thiên, hay của một loại Thiên.

có thể **đoạn tận các lậu hoặc**... sau khi chúng ngộ, chúng đạt, vị ấy an trú **Diệt thọ tướng định**. Tại đây, vị ấy tự biết mọi việc cần làm đã làm xong, không còn gì phải làm nữa, không còn bậc Thiên nào cao hơn nữa, vì đã đến bậc **Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác**.

Kinh (V) (36): Y chỉ các bậc Thiên

1. – Nay các Tỳ-kheo, Như Lai nói rằng "*Y chỉ nơi Sơ Thiên, các lậu hoặc được đoạn tận*". Nay các Tỳ-kheo, Như Lai nói rằng "*Y chỉ vào Thiên thứ hai, các lậu hoặc được đoạn tận*". Nay các Tỳ-kheo, Như Lai nói rằng "*Y chỉ vào Thiên thứ ba, các lậu hoặc được đoạn tận*". Nay các Tỳ-kheo, Như Lai nói rằng "*Y chỉ vào Thiên thứ tư, các lậu hoặc được đoạn tận*". Nay các Tỳ-kheo, Như Lai nói rằng "*Y chỉ vào Không vô biên xứ, y chỉ vào Thức vô biên xứ, y chỉ vào Vô sở hữu xứ, các lậu hoặc được đoạn tận*". Nay các Tỳ-kheo, Như Lai nói rằng "*Y chỉ vào Phi tướng phi phi tướng xứ, các lậu hoặc được đoạn tận*".

2. Nay các Tỳ-kheo, Như Lai nói rằng "**Y chỉ vào Sơ Thiên, các lậu hoặc được đoạn tận**". Do duyên gì được nói đến như vậy?

Ở đây, nay các Tỳ-kheo, vị Tỳ-kheo ly dục ly ác bất thiện pháp với tâm và tứ, tâm sanh hỷ lạc, chúng và trú Sơ Thiên. Vị ấy, ở đây đối với cái gì thuộc về sắc, thuộc về thọ, thuộc về tướng, thuộc về hành, thuộc về thức, vị ấy tùy quán là vô thường,

là khổ, là bệnh, là mụn nhọt, là mũi tên, là va chạm, là tật bệnh, là khách lạ, là biến hoại, là trống không, là vô ngã. Vị ấy tránh né tâm mình khỏi những pháp ấy, sau khi tránh né tâm mình khỏi những pháp ấy, vị ấy hướng tâm mình đến giới bất tử¹⁸⁰: "Đây là tịch tịnh, đây là thù thắng, tức là sự *chỉ tức tất cả hành*¹⁸¹, sự từ bỏ tất cả sanh y, sự diệt tận khát ái, ly tham, đoạn diệt, Niết-bàn". Vị ấy trú ở đây đạt đến sự *đoạn tận các lậu hoặc*¹⁸². Nếu chưa đoạn tận các lậu hoặc vì còn ái và hỷ, thì do *đoạn tận năm hạ phần kiết sử*¹⁸³, là vị hóa sanh, tại đây *chứng được Niết-bàn*, không còn trở lui về thế giới này nữa. Ví như người bắn cung, hay đệ tử người bắn cung tập bắn trên một hình nộm bằng cỏ hay bằng đất sét, rồi người ấy có thể trở thành một người bắn xa, bắn nhanh, bắn thủng qua vật dày lớn.

Này các Tỳ-kheo, Như Lai nói "Y chỉ vào Sơ Thiên, các lậu hoặc được đoạn tận". Do duyên này được nói đến.

¹⁸⁰ **Giới bất tử**: Thế giới không có sinh tử, tức Niết-bàn.

¹⁸¹ **Chỉ tức tất cả hành**: Đỉnh chỉ tất cả hành nghiệp ác về thân khẩu ý; đối với các hành nghiệp thiện thì tuy có làm nhưng không thấy có mình là người làm, xem đó chỉ là một hiện tượng nhân quả tự nhiên.

¹⁸² **Lậu hoặc** (àsava): *Lậu* là ô uế, *hoặc* là mê lầm. *Lậu hoặc* là động lực đưa đẩy chúng sanh trôi lăn trong sanh tử luân hồi. Có bốn loại lậu hoặc là: Dục lậu, Hữu lậu, Kiến lậu và Vô minh lậu. Đoạn tận các lậu hoặc thì không còn sanh tử luân hồi

¹⁸³ **Năm hạ phần kiết sử**: Thân kiến, giới cấm thủ, hoài nghi, tham, sân. Đoạn tận 5 hạ phần kiết sử thì chứng quả A-na-hàm.

3. Nay các Tỳ-kheo, Như Lai nói rằng “**Y chỉ Thiền thứ hai, y chỉ Thiền thứ ba, y chỉ Thiền thứ tư, các lậu hoặc được đoạn tận**”. Do duyên gì được nói đến như vậy?

Ở đây, nay các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo do xả lạc, xả khổ, ly hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng đạt và an trú **Thiền thứ tư**, không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh. Vị ấy ở đây, *đối với cái gì thuộc về sắc, thuộc về thọ, thuộc về tưởng, thuộc về hành, thuộc về thức, vị ấy tùy quán là vô thường, là khổ, là bệnh, là mục hoại, là mũi tên, là va chạm, là tật bệnh, là khách lạ, là biến hoại, là trống không, là vô ngã*. Vị ấy tránh né tâm mình khỏi những pháp ấy, sau khi tránh né tâm mình khỏi những pháp ấy, vị ấy hướng tâm mình đến giới bất tử: "Đây là tịch tịnh, đây là thù thắng, tức là sự chỉ tức tất cả hành, sự từ bỏ tất cả sanh y, sự diệt tận khát ái, ly tham, đoạn diệt, Niết-bàn". Vị ấy trú ở đây, đạt đến sự *đoạn tận các lậu hoặc*. Nếu chưa đoạn tận các lậu hoặc vì còn ái và hỷ, thì do *đoạn tận năm hạ phần kiết sử*, là vị hóa sanh, tại đây *chứng được Niết-bàn*, không còn trở lui về thế giới này nữa. Ví như người bắn cung, hay đệ tử người bắn cung tập bắn trên một hình nộm bằng cỏ hay bằng đất sét, rồi người ấy có thể trở thành một người bắn xa, bắn nhanh, bắn thủng qua vật dày lớn.

Nay các Tỳ-kheo, Như Lai nói “Y chỉ vào Thiền thứ hai, Thiền thứ ba, Thiền thứ tư, các lậu hoặc được đoạn tận”. Do duyên này, được nói đến.

4. Nay các Tỳ-kheo, Như Lai nói rằng "**Y chỉ vào Thiên Không vô biên xứ, các lậu hoặc được đoạn tận**". Do duyên gì được nói đến như vậy?

Ở đây, nay các Tỳ-kheo, Tỳ kheo vượt khỏi mọi sắc tướng một cách hoàn toàn, chấm dứt các chướng ngại tướng, không tác ý đến các tướng sai biệt, nhất tâm trong tướng¹⁸⁴ "Hu không vô biên", chứng đạt và an trú Không vô biên xứ. Vị ấy ở đây, *đối với cái gì thuộc về thọ, thuộc về tướng, thuộc về hành, thuộc về thức, vị ấy tùy quán là vô thường, là khổ, là bệnh, là mục rọt, là mũi tên, là va chạm, là tật bệnh, là khách lạ, là biến hoại, là trống không, là vô ngã*. Vị ấy tránh né tâm mình khỏi những pháp ấy, sau khi tránh né tâm mình khỏi những pháp ấy, vị ấy hướng tâm đến giới bất tử: "Đây là tịch tịnh, đây là thù thắng, tức là sự *chỉ tức tất cả hành*, sự từ bỏ tất cả sanh y, sự diệt tận khát ái, ly tham, đoạn diệt, Niết-bàn". Vị ấy trú ở đây, đạt đến sự *diệt tận các lậu hoặc*. Nếu chưa diệt tận các lậu hoặc vì còn ái và hỷ, thì do *đoạn tận năm hạ phần kiết sử*, là vị hóa sanh, tại đây *chứng được Niết-bàn*, không còn trở lui về thế giới này nữa.

¹⁸⁴ "**Tướng**" (**saññā**) ở đây có nghĩa là nhận thức (perception) bằng trí tuệ trực giác với tâm hòa nhập vào đối tượng để hiểu biết rõ ràng chính xác, đúng như thật.

Này các Tỳ-kheo, Như Lai nói rằng "Y chỉ vào Không vô biên xứ, các lậu hoặc được đoạn tận". Do duyên này, được nói đến.

5. Này các Tỳ-kheo, Như Lai nói rằng "**Y chỉ vào Thức vô biên xứ, y chỉ vào Vô sở hữu xứ các lậu hoặc được đoạn tận**". Do duyên gì được nói đến như vậy?

Ở đây, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo vượt khỏi Thức vô biên xứ tưởng một cách hoàn toàn, nhất tâm trong tưởng "Không có vật gì", chứng đạt và an trú Vô sở hữu xứ. Vị ấy ở đây, *đối với cái gì thuộc về thọ, thuộc về tưởng, thuộc về hành, thuộc về thức, vị ấy tùy quán là vô thường, là khổ, là bệnh, là mục hoại, là mũi tên, là va chạm, là tất bệnh, là khách lạ, là biến hoại, là trống không, là vô ngã*. Vị ấy tránh né tâm mình khỏi những pháp ấy, sau khi tránh né tâm mình khỏi những pháp ấy, vị ấy hướng tâm đến giới bất tử: "Đây là tịch tịnh, đây là thù thắng, tức là sự *chỉ tức tất cả hành*, sự từ bỏ tất cả sanh y, sự diệt tận khát ái, ly tham, đoạn diệt, Niết-bàn". Vị ấy trú ở đây, đạt đến sự *diệt tận các lậu hoặc*. Nếu chưa diệt tận các lậu hoặc vì còn ái và hỷ, thì do *đoạn tận năm hạ phần kiết sử*, là vị hóa sanh, tại đây *chứng được Niết-bàn*, không còn trở lui về thế giới này nữa.

Này các Tỳ-kheo, Như Lai nói rằng "Y chỉ vào Vô sở hữu xứ, các lậu hoặc được đoạn tận". Do duyên này được nói đến.

Như vậy, xa cho đến *tất cả các Thiền chứng bằng tưởng, cần phải lấy trí để thể nhập*. Lại nữa,

này các Tỳ-kheo, các Thiên xứ này, như **Phi tướng phi phi tướng Thiên chúng và Diệt thọ tướng** là những xứ mà các Tỳ-kheo nên *Thiền quán*, khéo chứng nhập, khéo an trú, khéo khởi xuất, các xứ ấy cần phải được chon chánh biết rõ để đạt đến giải thoát.

Kinh (VI) (37): Tôn giả Ānanda

1. Tôi nghe như vậy:

Một thời, Tôn giả Ānanda trú ở Kosambī, tại lâm viên Ghosita. Tại đây, Tôn giả Ānanda bảo các Tỳ-kheo:

- Này chư Hiền Tỳ-kheo.
- Vâng, thưa Hiền giả.

Các Tỳ-kheo ấy vâng đáp Tôn giả Ānanda .
Tôn giả Ānanda nói như sau:

2. – Thật vi diệu thay, thưa các Hiền giả! Thật hi hữu thay, thưa các Hiền giả, như thế nào là con đường thoát ly, thoát khỏi sự trói buộc, được Thế Tôn, bậc Trí giả, bậc Kiến giả, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, tùy giác để các loài hữu tình được thanh tịnh, vượt khỏi sầu bi, chấm dứt khổ ưu, đạt được chánh lý, giác ngộ Niết-bàn. *Đây sẽ chỉ có mắt, chớ không có cảm thọ các sắc và sắc xứ; đây chỉ có tai, chớ không có cảm thọ các tiếng và thanh xứ; đây chỉ có mũi chớ không có cảm thọ các hương và hương xứ; đây chỉ có lưỡi, chớ*

*không có cảm thọ các vị và vị xúc; đây chỉ có thân, chứ không có cảm thọ các xúc và xúc xúc*¹⁸⁵.

3. Khi được nói vậy, Tôn giả Udāyi nói với Tôn giả Ānanda:

– Nay Hiền giả Ānanda, người không cảm thọ xúc ấy, người ấy có tưởng hay không có tưởng?

– Nay Hiền giả, người không cảm thọ xúc ấy, người ấy có tưởng, không phải không có tưởng.

– Nhưng thưa Hiền giả, người không cảm thọ xúc ấy, người ấy tưởng cái gì?

4. – Ở đây, này Hiền giả, Tỳ-kheo vượt qua các sắc tưởng một cách hoàn toàn, chấm dứt các chương ngại tưởng, không tác ý đến các tưởng sai biệt, nhất tâm trong tưởng¹⁸⁶ "*Hư không vô biên*", chứng đạt và an trú **Không vô biên xứ**. Này Hiền giả, vị ấy có tưởng như vậy, nhưng không cảm thọ xúc ấy¹⁸⁷.

5. Lại nữa, này Hiền giả, Tỳ-kheo vượt khỏi *Không vô biên xứ* tưởng một cách hoàn toàn, nhất tâm trong tưởng "*Thức vô biên*", chứng đạt và an

¹⁸⁵ **6 căn** là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. **6 trần** là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. **6 thức** là nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức. **12 xứ** là 6 căn + 6 trần. **18 giới** là 6 căn + 6 trần + 6 thức.

¹⁸⁶ "**Tưởng**" (**saññā**) ở đây có nghĩa là nhận thức (perception) bằng trí tuệ trực giác với tâm hòa nhập vào đối tượng để hiểu biết rõ ràng chính xác, đúng như thật.

¹⁸⁷ **Không cảm thọ xúc ấy**: Cảnh giới thiền xứ ấy không làm phát sanh các cảm thọ hỷ lạc... trong tâm.

trú Thức vô biên xứ. Nay Hiền giả, vị ấy có tưởng như vậy, nhưng không cảm thọ xứ ấy.

6. Lại nữa, nay Hiền giả, Tỳ-kheo vượt khỏi Thức vô biên xứ tưởng một cách hoàn toàn, nhất tâm trong tưởng "*Không có vật gì*", chứng đạt và an trú *Vô sở hữu xứ.* Nay Hiền giả, vị ấy có tưởng như vậy, nhưng không cảm thọ xứ ấy.

7. Nay Hiền giả, một thời tôi sống ở Sāketa, rừng Añjanavana, tại vườn nai. Rồi nay Hiền giả, có một Tỳ-kheo-ni ở Jatilāgāha đến tôi, đánh lễ tôi và đứng một bên. Đứng một bên, nay các Hiền giả, Tỳ-kheo-ni ở Jatilāgāha thưa với tôi:

– Thưa Tôn giả Ānanda, *Thiền định này* không thiên tà dục, không dưỡng hận tâm; trong ấy, *sự chế ngự không phải do thực hành nhiếp phục, mà chính nhờ giải thoát được vững chắc, nhờ vững chắc được tri túc, nhờ tri túc không có âu lo.* Thưa Tôn giả Ānanda, Thiền định này được Thế Tôn dạy, có quả gì?

Được hỏi vậy, nay Hiền giả, tôi nói với Tỳ-kheo-ni ở Jatilāgāha như sau: "Thưa Hiền giả, Thiền định này không thiên tà dục, không dưỡng hận tâm; trong ấy, sự chế ngự không phải do thực hành nhiếp phục, mà chính nhờ giải thoát được vững chắc; nhờ vững chắc được tri túc, nhờ tri túc không có âu lo. Nay Hiền giả, *Thiền định này được chánh trí là quả*".

Thế Tôn nói như vậy, nay Hiền giả, vị ấy có những tưởng như vậy, nhưng không cảm thọ xứ ấy.

Kinh (VII) (38): Các Bà-la-môn

1. Rồi hai vị Thuận thế Bà-la-môn 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 rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, các Bà-la-môn ấy thưa với Thế Tôn:

2. – Thưa Tôn giả Gotama, *Pūrana Kassapa*, bậc toàn tri, toàn kiến, tự nhận mình là có tri kiến toàn bộ không dư, nói rằng: "Khi ta đi, ta đứng, ta ngủ, ta thức, tri kiến được an trú liên tục thường hằng". Vị ấy nói như sau: "*Với trí vô biên*, ta sống, biết và thấy thế giới hữu biên". Thưa Tôn giả Gotama, *Nigantha Nātaputta*, bậc toàn tri, toàn kiến, tự nhận mình là có tri kiến toàn bộ không dư, nói rằng: "Khi ta đi, ta đứng, ta ngủ, ta thức, tri kiến được an trú liên tục thường hằng". Vị ấy nói như sau: "*Với trí hữu biên*, ta sống, biết và thấy thế giới hữu biên". Thưa Tôn giả Gotama, giữa hai bậc đạo sư tuyên bố về trí này, giữa hai lời tuyên bố mâu thuẫn nhau này, ai nói đúng sự thật, ai nói sai?

3. – Thôi vừa rồi, này các Bà-la-môn, hãy dừng lại ở đây, chớ hỏi: "*Giữa hai bậc đạo sư tuyên bố về trí này, giữa hai lời tuyên bố mâu thuẫn nhau này, ai nói đúng sự thật, ai nói sai?*"

Này các Bà-la-môn, Ta sẽ thuyết pháp cho các Ông, hãy nghe và khéo tác ý, Ta sẽ nói.

– Vâng, thưa Tôn giả.

Các Bà-la-môn ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau:

4.— Này các Bà-la-môn, ví như bốn người đàn ông đứng bốn phương, đầy đủ với bước đi, với tốc lực tối thắng, với bước chân dài tối thắng. Họ đầy đủ tốc lực như sau: Ví như một người cầm cung, điêu luyện, khéo được huấn luyện với bàn tay thiện xảo, bách phát bách trúng, có thể bắn một cách nhẹ nhàng một mũi tên ngang qua bóng của cây tala. Như vậy là tốc lực của họ. Còn bước chân dài của họ, thời như sau: Từ bờ biển phía Đông đến bờ biển phía Tây. Rồi người đứng ở phương Đông nói như sau: "Ta sẽ đi và đạt đến tận cùng của thế giới". Dầu cho tuổi thọ của người này là một trăm năm – trừ khi người ấy ăn, người ấy uống, người ấy nhai, người ấy ném, trừ khi người ấy đi đại tiện, trừ khi người ấy ngủ để lấy lại sức, người ấy sẽ chết trước khi người ấy đạt đến tận cùng của thế giới. Rồi người đứng ở phương Tây... rồi người đứng ở phương Bắc... rồi người đứng ở phương Nam nói như sau: "Ta sẽ đi và đạt đến tận cùng của thế giới". Dầu cho tuổi thọ của người này là một trăm năm... người ấy sẽ chết trước khi người ấy đạt đến tận cùng của thế giới. Vì có sao? Này các Bà-la-môn, *Ta nói rằng, không phải với sức chạy như vậy, có thể biết được, có thể thấy được, có thể đạt được tận cùng thế giới.* Này các Bà-la-môn, *Ta nói rằng nếu không đạt được tận cùng thế giới, thời không thể chấm dứt đau khổ ở đời.*

5. *Này các Bà-la-môn, năm dục trưởng dưỡng này được gọi là thế giới trong Luật của bậc Thánh. Thế nào là năm?*

6. *Các sắc* do con mắt nhận thức khả lạc, khả hỷ, khả ý, khả ái, liên hệ đến dục, hấp dẫn. *Các tiếng* do tai nhận thức... *các hương* do mũi nhận thức... *các vị* do lưỡi nhận thức... *các xúc* do thân nhận thức khả lạc, khả hỷ, khả ý, khả ái, liên hệ đến dục, hấp dẫn.

Này Bà-la-môn, *năm dục trưởng dưỡng này được gọi là thế giới trong Luật của bậc Thánh.*

7. Ở đây, này các Bà-la-môn, *Tỳ-kheo ly dục ly ác bất thiện pháp với tâm và tứ, tâm sanh hỷ lạc, chứng đạt và an trú Sơ Thiên.* Này các Bà-la-môn, Tỳ-kheo này được gọi là vị đã đến tận cùng thế giới (Dục giới), và sống trong tận cùng thế giới. Nhưng các người khác nói về vị ấy như sau: "Vị này vẫn còn bị hạn chế trong thế giới (Sắc giới), vị này chưa thoát ly khỏi thế gian". Này các Bà-la-môn, Như Lai cũng nói như sau: "Vị này vẫn còn bị hạn chế trong thế giới, vị này chưa thoát ly khỏi thế gian".

8. Lại nữa, này các Bà-la-môn, *Tỳ-kheo đình chỉ tâm và tứ... chứng đạt và an trú Thiên thứ hai... Thiên thứ ba... Thiên thứ tư.* Này các Bà-la-môn, đây gọi là Tỳ-kheo sau khi đến tận cùng thế giới (Sắc giới), trú trong tận cùng thế giới. Nhưng các người khác nói về vị ấy như sau: "Vị này còn bị hạn chế trong thế giới (Sắc giới), vị này chưa xuất ly khỏi thế gian". Này các Bà-la-môn, Như

Lại cũng nói như sau: "Vị này còn bị hạn chế trong thế giới, vị này chưa xuất ly khỏi thế gian".

9. Lại nữa, này các Bà-la-môn, *Tỳ-kheo vượt qua khỏi các sắc tướng một cách hoàn toàn, chấm dứt các đối ngại tướng, không tác ý đến các tướng sai biệt, nhất tâm trong tướng*¹⁸⁸ "*Hư không vô biên*", chứng đạt và an trú **Không vô biên xứ**. Này các Bà-la-môn, đây gọi là Tỳ-kheo sau khi đến tận cùng thế giới (Sắc giới), trú trong tận cùng thế giới. Nhưng các người khác nói về vị ấy như sau: "Vị này vẫn còn bị hạn chế trong thế giới (Vô sắc giới), vị này chưa xuất ly khỏi thế gian". Này các Bà-la-môn, Như Lai cũng nói như sau: "Vị này vẫn còn bị hạn chế trong thế giới, vị này chưa xuất ly khỏi thế gian".

10. Lại nữa, này các Bà-la-môn, *Tỳ-kheo vượt khỏi Không vô biên xứ tướng một cách hoàn toàn, nhất tâm trong tướng* "*Thức vô biên*", chứng đạt và an trú **Thức vô biên xứ**... Sau khi vượt khỏi *Thức vô biên xứ tướng một cách hoàn toàn, nhất tâm trong tướng* "*Không có vật gì*", chứng đạt và an trú **Vô sở hữu xứ**... Sau khi vượt khỏi *Vô sở hữu xứ tướng một cách hoàn toàn, nhất tâm trong* "*Xả tướng*¹⁸⁹", chứng đạt và an trú **Phi tướng phi phi tướng xứ**. Này các Bà-la-môn, đây gọi là Tỳ-kheo

¹⁸⁸ "**Tướng**" (**saññā**) ở đây có nghĩa là nhận thức (perception) bằng trí tuệ trực giác với tâm hòa nhập vào đối tượng để hiểu biết rõ ràng chính xác, đúng như thật.

¹⁸⁹ **Xả tướng** là xả bỏ mọi tư tướng.

sau khi đến tận cùng thế giới, trú trong tận cùng thế giới (Vô sắc giới). Nhưng các người khác, nói về vị ấy như sau: "Vị này vẫn còn bị hạn chế trong thế giới (Vô sắc giới), vị này chưa xuất ly khỏi thế gian". Nay các Bà-la-môn, Như Lai cũng nói như sau: "Vị này vẫn còn bị hạn chế trong thế giới, vị này chưa xuất ly khỏi thế gian".

11. Lại nữa, nay các Bà-la-môn, *Tỳ-kheo vượt khỏi Phi tướng phi phi tướng xứ tướng một cách hoàn toàn, đoạn tận ngã chấp và pháp chấp, chứng đạt và an trú **Diệt thọ tướng định**, vị ấy thấy với trí tuệ, các lậu hoặc được đoạn tận. Nay các Bà-la-môn, đây gọi là Tỳ-kheo sau khi đến tận cùng thế giới, trú trong tận cùng thế giới. Vị này đã vượt khỏi sự triền phược của thế giới (đã vượt khỏi 3 cõi luân hồi Dục, Sắc và Vô sắc, và không còn tái sanh ở thế giới nào nữa).*

Kinh (VIII) (39): Chư thiên và Asura

1. – Thuở xưa, nay các Tỳ-kheo, có trận chiến kịch liệt giữa chư Thiên (ở cung trời Đao-lợi Tāvātimsa) và các Asura. Trong trận chiến này, nay các Tỳ-kheo, các Asura thắng, chư Thiên bị bại trận. Chư Thiên thất trận bỏ chạy, các Asura mặt hướng về phía Bắc đuổi theo. Rồi nay các Tỳ-kheo, chư Thiên suy nghĩ như sau: "Các Asura đang đuổi theo. Vậy chúng ta hãy đánh một trận thứ hai với các Asura".

2. Lần thứ hai, này các Tỳ-kheo, chư Thiên đánh với các Asura. Lần thứ hai, này các Tỳ-kheo, các Asura lại thắng trận, chư Thiên lại bại trận. Này các Tỳ-kheo, chư Thiên thất trận sợ hãi bỏ chạy, các Asura mặt hướng về phía Bắc đuổi theo. Rồi này các Tỳ-kheo, chư Thiên suy nghĩ như sau: "Các Asura đang đuổi theo. Vậy chúng ta hãy đánh một trận thứ ba với các Asura".

3. Lần thứ ba, này các Tỳ-kheo, chư Thiên đánh với các Asura. Lần thứ ba, này các Tỳ-kheo, các Asura lại thắng trận, chư Thiên lại bại trận. Này các Tỳ-kheo, chư Thiên thất trận sợ hãi bỏ chạy vào thành phố chư Thiên. Và này các Tỳ-kheo, chư Thiên đi vào trong thành, đi đến chỗ ăn náu của những người sợ hãi, suy nghĩ như sau: "Hiện nay chúng ta sống với chúng ta, không có gì phải làm với các Asura". Này các Tỳ-kheo, các Asura cũng suy nghĩ như sau: "Nay chư Thiên đã đi đến chỗ ăn náu của những người sợ hãi. Hiện nay chúng sống với chúng nó, không có gì phải làm với chúng ta."

4. Thuở xưa, này các Tỳ-kheo, có trận chiến kịch liệt xảy ra giữa chư Thiên và các Asura. Trong trận chiến này, này các Tỳ-kheo, chư Thiên thắng, các Asura bị bại trận. Các Asura thất trận bỏ chạy, chư Thiên mặt hướng về phía Nam đuổi theo. Rồi này các Tỳ-kheo, các Asura suy nghĩ như sau: "Chư Thiên đang đuổi theo. Vậy chúng ta hãy đánh trận thứ hai với chư Thiên".

5. Lần thứ hai, này các Tỳ-kheo, các Asura đánh với chư Thiên. Lần thứ hai, này các Tỳ-kheo, chư Thiên lại thắng trận, các Asura lại bại trận. Này các Tỳ-kheo, các Asura thất trận sợ hãi bỏ chạy, chư Thiên mặt hướng về phía Nam đuổi theo. Rồi này các Tỳ-kheo, các Asura suy nghĩ như sau: "Chư Thiên đang đuổi theo. Vậy chúng ta hãy đánh một trận thứ ba với chư Thiên".

6. Lần thứ ba, này các Tỳ-kheo, các Asura đánh với chư Thiên. Lần thứ ba, này các Tỳ-kheo, chư Thiên lại thắng trận, các Asura lại bại trận. Này các Tỳ-kheo, các Asura thất trận sợ hãi bỏ chạy vào thành phố Asura. Rồi này các Tỳ-kheo, các Asura đi vào trong thành của các Asura suy nghĩ như sau: "Nay chúng ta đã đi đến chỗ ẩn náu của những người sợ hãi. Hiện nay chúng ta sống với chúng ta, không có gì phải làm với chư Thiên". Này các Tỳ-kheo, chư Thiên cũng suy nghĩ như sau: "Nay các Asura đã đi đến chỗ ẩn náu của những người sợ hãi. Hiện nay chúng sống với chúng nó, không có gì phải làm với chúng ta."

7. Cũng vậy, này các Tỳ-kheo, trong khi Tỳ-kheo ly dục ly ác bất thiện pháp... chúng đạt và an trú **Sơ Thiên**, trong khi ấy, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo suy nghĩ như sau: "*Với sự đi đến chỗ ẩn náu của sợ hãi, nay ta sống với tự ngã, không có việc gì phải làm với Māra*". Và này các Tỳ-kheo, chính Ác ma cũng suy nghĩ như sau: "*Với sự đi đến chỗ ẩn náu của sợ hãi, Tỳ-kheo sống với tự ngã, không có việc gì phải làm với ta*".

8. Nay các Tỳ-kheo, trong khi vị Tỳ-kheo đình chỉ tâm và tứ... chúng đạt và an trú **Thiền thứ hai... Thiền thứ ba... Thiền thứ tư**, trong khi ấy nay các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo suy nghĩ như sau: "*Với sự đi đến chỗ ẩn náu của sợ hãi, nay ta sống với tự ngã, không có việc gì phải làm với Māra*". Và nay các Tỳ-kheo, chính Ác ma cũng suy nghĩ như sau : "*Với sự đi đến chỗ ẩn náu của sợ hãi, Tỳ-kheo sống với tự ngã, không có việc gì phải làm với ta*".

9. Nay các Tỳ-kheo, trong khi Tỳ-kheo vượt khỏi các sắc tướng một cách hoàn toàn, chấm dứt các chướng ngại tướng, không tác ý đến các tướng sai biệt, nhất tâm trong tướng "*Hư không vô biên*", chúng đạt và an trú **Không vô biên xứ**. Nay các Tỳ-kheo, *như vậy gọi là Tỳ-kheo này làm Ác ma mù mắt*, đoạn tuyệt mắt của Māra, không còn dấu tích, khiến Ác ma không thấy đường đi lối về.

10. Nay các Tỳ-kheo, trong khi Tỳ-kheo vượt khỏi Không vô biên xứ tướng một cách hoàn toàn, nhất tâm trong tướng "*Thức vô biên*", chúng đạt và an trú **Thức vô biên xứ**... Vượt khỏi Thức vô biên xứ tướng một cách hoàn toàn, nhất tâm trong tướng "*Không có vật gì*" chúng đạt và an trú **Vô sở hữu xứ**... Vượt khỏi Vô sở hữu xứ tướng một cách hoàn toàn, nhất tâm trong "*Xả tướng*", chúng đạt và an trú **Phi tướng phi phi tướng xứ**. Trong khi Tỳ-kheo vượt khỏi Phi tướng phi phi tướng xứ tướng một cách hoàn toàn, đoạn tận ngã chấp và pháp chấp, chúng đạt và an trú **Diệt thọ tướng định**, vị ấy thấy với trí tuệ, các lậu hoặc được đoạn

tận. Nay các Tỳ-kheo, *như vậy gọi là Tỳ-kheo đã làm Ác ma mù mắt*, đoạn tuyệt mắt của Māra, không còn dấu tích, khiến Ác ma không thấy đường đi lối về. *Vị ấy đã vượt qua mọi triền phược ở đời.*

Kinh (IX) (40) Con voi lớn

(Đức Phật dạy *đoạn tận năm triền cái* trước khi tu tập các bậc thiền từ Sơ Thiền đến Diệt Thọ Tướng Định)

1. – Nay các Tỳ-kheo, khi nào các con voi, các con voi cái, các con voi trẻ, các con voi con đi trước, đến chỗ ăn của con voi lớn ở rừng, cắn đứt các ngọn cỏ, thời này các Tỳ-kheo, con voi rừng lo âu, xấu hổ, nhàm chán. Khi nào các con voi trẻ, các con voi con nhai ăn các bó cây gãy, các cành cây tại chỗ ăn của con voi lớn ở rừng, thời này các Tỳ-kheo, con voi rừng lo âu, xấu hổ, nhàm chán. Khi nào, này các Tỳ-kheo, các con voi , các con voi cái, các con voi trẻ, các con voi con đi trước, xuống trũng nước của con voi rừng, dùng vòi khuấy động, thời này các Tỳ-kheo, con voi rừng lo âu, xấu hổ, nhàm chán. Khi nào, này các Tỳ-kheo, các con voi cái bước xuống trũng nước của con voi rừng, chen lấn cọ xát thân của con voi rừng, thời này các Tỳ-kheo, *con voi rừng lo âu, xấu hổ, nhàm chán.*

2. Trong khi ấy, này các Tỳ-kheo, con voi rừng suy nghĩ như sau: "Nay ta sống lẫn lộn với các con voi, các con voi cái, các con voi trẻ, các

con voi con. Ta ăn các loại cỏ đầu ngọn bị cắn đứt, chúng nhai ăn các bó cây gãy và các cành cây của ta, ta uống nước bị vẩn đục; khi ta đi xuống trũng nước, các con voi cái đến chen lấn cọ xát thân ta. *Vậy ta hãy sống một mình, xa rời bầy voi*". Rồi sau một thời gian, con voi ấy sống một mình, xa rời bầy voi, ăn các loại cỏ đầu ngọn không bị cắn đứt, nó không phải ăn các bó cây gãy, và các cành cây trụi lá, nó uống nước không vẩn đục, khi bước xuống trũng nước không còn bị các con voi cái đi đến chen lấn cọ xát thân nó. Trong khi ấy, này các Tỳ-kheo, con voi rừng suy nghĩ như sau: "Trước đây, ta sống lẫn lộn với các con voi, các con voi cái, các con voi trẻ, các con voi con. Ta ăn các loại cỏ đầu ngọn bị cắn đứt, chúng ăn các bó cây gãy và các cành cây của ta, ta uống nước bị vẩn đục. Khi ta bước xuống trũng nước, các con voi cái đến chen lấn cọ xát thân ta. Nay ta sống một mình, xa rời bầy voi, ta ăn các loại cỏ đầu ngọn không bị cắn đứt, không phải ăn các bó cây gãy, và các cành cây trụi lá, Ta uống nước không vẩn đục. Khi ta bước xuống trũng nước, không còn bị các con voi cái đi đến chen lấn cọ xát thân ta. *Con voi rừng ấy với cái vòi bẻ gãy cành cây, lấy cành cây cọ xát thân mình, và hoan hỷ làm cho nhẹ bớt cơn ngứa*".

3. Cũng vậy, này các Tỳ-kheo, trong khi Tỳ-kheo sống lẫn lộn với các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo-ni, nam cư sĩ, nữ cư sĩ, với vua và đại thần của vua, với các ngoại đạo sư và đệ tử của ngoại đạo, trong khi ấy, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo suy nghĩ như

sau: "Ta sống lẫn lộn với các Tỳ-kheo và Tỳ-kheo-ni, các nam cư sĩ và nữ cư sĩ, vua và các đại thần của vua, các ngoại đạo sư và các đệ tử của ngoại đạo. Vậy ta hãy sống một mình, xa rời họ". Vị ấy sống tại trú xứ xa vắng, khu rừng, gốc cây, núi non, gành đá, hang núi, bãi tha ma, rừng cao nguyên, ngoài trời, đồng rom. Vị ấy đi đến rừng, đi đến gốc cây, đi đến ngôi nhà trống, ngôi kiết-già, lưng thẳng đứng, an trú niệm trước mắt. Vị ấy sau khi **đoạn tận tham dục** ở đời, sống với tâm ly tham, gạn lọc tâm khỏi tham. Sau khi **đoạn tận sân hận**, vị ấy sống với tâm ly sân, có lòng thương tưởng tất cả chúng sanh và loài hữu tình, gạn lọc tâm khỏi sân. Sau khi **đoạn tận hôn trầm thụy miên**, vị ấy sống với tâm ly hôn trầm thụy miên, tưởng đến ánh sáng, chánh niệm, tỉnh giác, gạn lọc tâm khỏi hôn trầm thụy miên. Sau khi **đoạn tận trạo cử hồi quá**, vị ấy không có dao động, nội tâm an tịnh, gạn lọc tâm khỏi trạo cử hồi quá. Sau khi **đoạn tận hoài nghi**, vị ấy sống vượt qua nghi ngờ, không có nghi ngờ do dự, gạn lọc tâm khỏi hoài nghi trong các thiện pháp. Vị ấy sau khi **đoạn tận năm triền cái** làm uế nhiễm tâm, làm yếu kém trí tuệ này, *ly dục ly ác bất thiện pháp... chứng đạt và an trú Sơ Thiên;* vị ấy hoan hỷ vì đã đối trị được con ngựa. Sau khi đình chỉ tâm và tứ... *chứng đạt và an trú Thiên thứ hai... Thiên thứ ba... chứng đạt và an trú Thiên thứ tư,* vị ấy hoan hỷ vì đã đối trị được con ngựa. Vị ấy sau khi vượt khỏi các sắc tưởng một cách hoàn toàn, sau khi chấm dứt các chương

ngại tưởng, không tác ý đến các tướng sai biệt, nhất tâm trong tướng "Hư không vô biên", chứng đạt và an trú Không vô biên xứ, vị ấy hoan hỷ vì đã đối trị được con ngựa. Sau khi vượt khỏi Không vô biên xứ tướng một cách hoàn toàn, vị ấy nhất tâm trong tướng "Thức vô biên", chứng đạt và an trú Thức vô biên xứ... Sau khi vượt khỏi Thức vô biên xứ tướng một cách hoàn toàn, vị ấy nhất tâm trong tướng "Không có vật gì", chứng đạt và an trú Vô sở hữu xứ... Sau khi vượt khỏi Vô sở hữu xứ tướng một cách hoàn toàn, nhất tâm trong "Xả tướng", chứng đạt và an trú Phi tướng phi phi tướng xứ... Sau khi vượt khỏi Phi tướng phi phi tướng xứ tướng một cách hoàn toàn, đoạn tận ngã chấp và pháp chấp, chứng đạt và an trú Diệt thọ tướng định, vị ấy thấy với trí tuệ, các lậu hoặc đã được đoạn tận, vị ấy hoan hỷ vì đã đối trị được bệnh ngựa.

Kinh (X) (41): Tapussa (Vượt 9 bậc thiên)

(Đức Phật dạy cách làm cho tâm hưng khởi, tịnh tín, an trú, giải thoát trong khi thực tập thiên)

1. Tôi nghe như vậy:

Một thời, Thế Tôn trú giữa dân chúng xứ Malla, tại thị trấn Uruvelakappa. Rồi Thế Tôn, vào buổi sáng, đắp y, cầm bát, đi vào Uruvelakappa để khát thực. Khát thực xong, sau bữa ăn, trên đường về, Thế Tôn bảo Tôn giả Ānanda rằng:

– Này Ānanda, Thầy hãy ở đây chờ Ta, Ta vào rừng Đại Lâm để nghỉ trưa.

– Thừa vâng, bạch Thế Tôn.

Tôn giả Ānanda vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn đi vào rừng Đại Lâm ngồi nghỉ trưa tại một gốc cây.

2. Rồi gia chủ Tapussa (còn gọi là Tapassu) đi đến Tôn giả Ānanda, sau khi đến, đánh lễ Tôn giả Ānanda và ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, gia chủ Tapussa thưa với Tôn giả Ānanda:

– Thừa Tôn giả Ānanda, chúng tôi là người gia chủ, thụ hưởng các dục, vui thích các dục, ưa thích các dục, hoan hỷ các dục. Đối với chúng tôi, thừa Tôn giả, *gia chủ là người thụ hưởng các dục, vui thích các dục, hoan hỷ các dục. Đối với chúng tôi, xuất ly dục giống như một vệt thắm đen tối khó khấn*. Tuy vậy, thừa Tôn giả, chúng tôi được nghe rằng trong Pháp và Luật của Đức Thế Tôn, tâm của các Tỳ-kheo trẻ tuổi hừng khởi trong sự xuất ly dục, tịnh tín, an trú, giải thoát, vì thấy rằng đây là an tịnh. Chính sự xuất ly dục này, thừa Tôn giả, là sự sai khác, trong Pháp và Luật, giữa các vị Tỳ-kheo và phần đông quần chúng.

– Này Gia chủ, đây là một vấn đề chúng ta cần hiểu rõ. Này Gia chủ, chúng ta hãy đến yết kiến Thế Tôn và hỏi ngài về ý nghĩa này. Thế Tôn trả lời như thế nào, chúng ta sẽ như vậy thọ trì.

– Vâng, thưa Tôn giả.

Gia chủ Tapussa vâng đáp Tôn giả Ānanda.

3. Rồi Tôn giả Ānanda cùng với gia chủ Tapussa đi đến Thế Tôn, sau khi đến, bạch Thế Tôn:

– Bạch Thế Tôn, gia chủ Tapussa này nói như sau "Thưa Tôn giả Ānanda, *chúng tôi là người gia chủ, thụ hưởng các dục, vui thích các dục, ưa thích các dục, hoan hỷ các dục. Đối với chúng tôi, thưa Tôn giả, gia chủ là người thọ hưởng các dục, vui thích các dục, ưa thích các dục, hoan hỷ các dục. Đối với chúng tôi, xuất ly dục giống như một vực thẳm đen tối khó khăn.* Tuy vậy, thưa Tôn giả, chúng tôi được nghe rằng trong Pháp và Luật của Đức Thế Tôn, tâm của các Tỳ-kheo trẻ tuổi *hứng khởi trong sự xuất ly dục, tịnh tín, an trú, giải thoát, vì thấy rằng đây là an tịnh.* Chính sự xuất ly dục này, thưa Tôn giả, là sự sai khác, trong Pháp và Luật, giữa các vị Tỳ-kheo và phần đông quần chúng".

4. – Đúng vậy, này Ānanda ! Đúng vậy, này Ānanda ! Này Ānanda, trước khi Ta giác ngộ, chưa chứng được Chánh Đẳng Giác, còn là Bồ-tát, Ta suy nghĩ như sau: "Lành thay sự xuất ly dục! Lành thay sống viễn ly các dục". Nhưng tâm Ta không *hứng khởi trong sự xuất ly ấy, không tịnh tín, không an trú, không giải thoát, dù Ta có thấy "Đây là an tịnh".* Này Ānanda, về vấn đề ấy, Ta suy nghĩ như sau: "*Do nhân gì, do duyên gì, tâm Ta không hứng khởi trong sự xuất ly dục, không có **tịnh tín**, không có **an trú**, không có **giải thoát**, dù Ta có thấy 'Đây là an tịnh'?*" Rồi này Ānanda, Ta suy nghĩ

nhu sau: "Vì Ta không thấy sự nguy hiểm trong các dục, vì Ta không làm cho sung mãn ý niệm về sự nguy hiểm của dục, ý niệm về lợi ích của xuất ly dục, Ta chưa được thưởng thức những lợi ích trong xuất ly dục. Do vậy tâm Ta không hứng khởi trong xuất ly dục, không tịnh tín, không an trú, không giải thoát". Nay Ānanda, về vấn đề ấy, Ta suy nghĩ như sau: "Nếu sau khi thấy nguy hiểm trong các dục, Ta làm cho sung mãn ý niệm về sự nguy hiểm của dục. Sau khi chứng được lợi ích trong sự xuất ly dục, Ta thưởng thức lợi ích ấy, thì sự kiện này sẽ xảy ra: Tâm của Ta có thể hứng khởi trong xuất ly dục, tịnh tín, an trú, giải thoát, vì Ta có thấy Đây là an tịnh".

Rồi này Ānanda, sau một thời gian, **sau khi thấy nguy hiểm trong các dục, Ta làm cho sung mãn ý niệm về sự nguy hiểm ấy. Sau khi chứng được lợi ích trong sự xuất ly dục, Ta thưởng thức lợi ích ấy.** Và này Ānanda, tâm Ta hứng khởi trong xuất ly dục, tịnh tín, an trú, giải thoát, vì Ta thấy "Đây là an tịnh". Nay Ānanda, sau một thời gian, Ta ly dục ly ác bất thiện pháp với tâm và tứ, tâm sanh hỷ lạc, **chứng đạt và an trú Sơ Thiên.** Khi Ta trú với sự an trú này, các tướng tác ý liên hệ với dục vẫn hiện hành. Như vậy, đối với Ta, đây là một chứng bệnh. Ví như, này Ānanda, đối với người đang sung sướng, đau khổ có thể khởi lên như là một chứng bệnh. Cũng vậy, các tướng tác ý liên hệ với dục vẫn hiện hành nơi Ta. Như vậy đối với Ta, đây là một chứng bệnh.

5. Rồi này Ānanda, Ta suy nghĩ như sau: "Vậy Ta hãy *đình chỉ tâm và tứ, nhưng vẫn giữ nội tĩnh nhất tâm trong hỷ lạc để chứng đạt và an trú Thiền thứ hai*". Nhưng tâm Ta không hừng khởi khi không có tâm. Vì tâm không hừng khởi khi không có tâm nên không có tịnh tín, không có an trú, không có giải thoát, dầu Ta có thấy "Đây là an tịnh". Này Ānanda, về vấn đề ấy, Ta suy nghĩ như sau: "Do nhân gì, do duyên gì, tâm Ta không hừng khởi khi không có tâm, không có tịnh tín, không có an trú, không có giải thoát, dầu Ta có thấy 'Đây là an tịnh'?" Rồi này Ānanda, Ta suy nghĩ như sau: "Vì Ta không thấy sự nguy hiểm trong các tâm, vì Ta không làm cho sung mãn ý niệm về sự nguy hiểm của tâm, vì Ta chưa biết lợi ích khi không có tâm, Ta chưa được thưởng thức lợi ích khi không có tâm". Do vậy, tâm Ta không hừng khởi khi không có tâm, không có tịnh tín, không có an trú, không có giải thoát. Này Ānanda, về vấn đề ấy, Ta suy nghĩ như sau: "Nếu sau khi thấy nguy hiểm trong các tâm, Ta làm cho sung mãn ý niệm về sự nguy hiểm của tâm. Sau khi chứng được lợi ích khi không có tâm, Ta thưởng thức lợi ích ấy, thời sự kiện này sẽ xảy ra: Tâm của Ta có thể hừng khởi khi không có tâm, do đó có tịnh tín, an trú, giải thoát, vì Ta thấy Đây là an tịnh".

Rồi này Ānanda, sau một thời gian, *sau khi thấy nguy hiểm trong các tâm. Ta làm cho sung mãn ý niệm về sự nguy hiểm của tâm; sau khi chứng được lợi ích khi không có tâm, Ta thưởng*

thức lợi ích ấy. Và này Ānanda, tâm Ta hừng khởi khi không có tâm, do đó có tịnh tín, an trú, giải thoát, vì Ta thấy "Đây là an tịnh". Này Ānanda, sau một thời gian, Ta đình chỉ tâm và tứ, giữ nội tĩnh nhất tâm trong hỷ lạc, chứng đạt và an trú Thiền thứ hai. Khi Ta trú với sự an trú này, các tướng tác ý liên hệ với tâm vẫn hiện hành. Như vậy, đối với Ta, đây là một chứng bệnh. Cũng vậy, các tướng tác ý liên hệ với tâm vẫn hiện hành nơi Ta. Như vậy đối với Ta, đây là một chứng bệnh.

6. Rồi này Ānanda, Ta suy nghĩ như sau: "*Vậy ta hãy ly hỷ trú xả, xả niệm lạc trú để **chứng đạt và an trú Thiền thứ ba***". Nhưng này Ānanda, tâm Ta không hừng khởi khi không có hỷ, do đó không có tịnh tín, không có an trú, không có giải thoát, dầu Ta có thấy "Đây là an tịnh". Này Ānanda, về vấn đề ấy, Ta suy nghĩ như sau: "Do nhân gì, do duyên gì, tâm Ta không hừng khởi khi không có hỷ, do đó không có tịnh tín, không có an trú, không có giải thoát, dầu Ta có thấy 'Đây là an tịnh'?"". Rồi này Ānanda, Ta suy nghĩ như sau: "*Vì Ta không thấy sự nguy hiểm trong hỷ, vì Ta không làm cho sung mãn ý niệm về sự nguy hiểm của hỷ, chưa biết được lợi ích khi không có hỷ. Ta chưa được thường thức lợi ích khi không có hỷ. Do vậy tâm Ta không hừng khởi khi không có hỷ, không có tịnh tín, không có an trú, không có giải thoát*". Này Ānanda, về vấn đề ấy, Ta suy nghĩ như sau: "Nếu sau khi thấy nguy hiểm trong hỷ, Ta làm cho sung mãn ý niệm về sự nguy hiểm của hỷ. Sau khi

chúng được lợi ích khi không có hỷ, Ta thường thức lợi ích ấy, thời sự kiện này sẽ xảy ra: Tâm Ta có thể hừng khởi khi không có hỷ, do đó có tịnh tín, an trú, giải thoát, vì Ta có thấy Đây là an tịnh".

Rồi này Ānanda, sau một thời gian, *sau khi thấy nguy hiểm trong hỷ, Ta làm cho sung mãn ý niệm về sự nguy hiểm ấy; sau khi chúng được lợi ích khi không có hỷ, Ta thường thức lợi ích ấy.* Và này Ānanda, tâm Ta hừng khởi khi không có hỷ, do đó có tịnh tín, an trú, giải thoát, vì Ta thấy "Đây là an tịnh". Này Ānanda, *sau một thời gian, Ta ly hỷ trú xả, xả niệm lạc trú, chúng đạt và an trú Thiền thứ ba.* Khi Ta trú với sự an trú này, *các tướng tác ý liên hệ với hỷ vẫn hiện hành.* Đối với Ta, đây là một chứng bệnh. Ví như, này Ānanda, đối với người đang sung sướng, đau khổ có thể khởi lên như là một chứng bệnh. Cũng vậy các tướng tác ý liên hệ với hỷ vẫn hiện hành nơi Ta. Như vậy đối với Ta, đây là một chứng bệnh.

7. Rồi này Ānanda, Ta suy nghĩ như sau: "Vậy ta *hãy xả lạc, xả khổ, ly hỷ ưu đã cảm thọ trước, dùng xả niệm thanh tịnh để **chúng đạt và an trú Thiền thứ tư***". Nhưng tâm Ta không hừng khởi đối với xả lạc, do đó không có tịnh tín, không có an trú, không có giải thoát, dầu Ta có thấy "Đây là an tịnh". Này Ānanda, về vấn đề ấy, Ta suy nghĩ như sau: "Do nhân gì, do duyên gì, tâm Ta không hừng khởi đối với xả lạc, do đó không có tịnh tín, không có an trú, không có giải thoát, dầu Ta có thấy 'Đây là an tịnh'?"". Rồi này Ānanda, Ta suy nghĩ như

sau: "Vì Ta không thấy sự nguy hiểm trong lạc, vì Ta không làm cho sung mãn ý niệm về sự nguy hiểm trong lạc. Ta chưa chứng được lợi ích của không khổ không lạc. Ta chưa được thưởng thức lợi ích ấy. Do vậy tâm Ta không hứng khởi đối với xả lạc nên không tịnh tín, không an trú, không giải thoát". Nay Ānanda, về vấn đề ấy, Ta suy nghĩ như sau: "Nếu sau khi thấy nguy hiểm trong lạc, Ta làm cho sung mãn ý niệm về sự nguy hiểm ấy. Sau khi chứng được lợi ích trong không khổ không lạc, Ta thưởng thức sự lợi ích ấy, thời sự kiện này sẽ xảy ra: Tâm Ta có thể hứng khởi trong không khổ không lạc, tịnh tín, an trú, giải thoát, vì Ta có thấy Đây là an tịnh".

Rồi này Ānanda, sau một thời gian, *sau khi thấy nguy hiểm trong lạc, Ta làm cho sung mãn ý niệm về sự nguy hiểm ấy; sau khi chứng được lợi ích trong không khổ không lạc, Ta thưởng thức lợi ích ấy.* Và này Ānanda, tâm Ta hứng khởi trong không khổ không lạc, tịnh tín, an trú, giải thoát, vì Ta thấy "Đây là an tịnh". Nay Ānanda, sau một thời gian, Ta xả lạc xả khổ, ly hỷ ưu đã cảm thọ trước, với xả niệm thanh tịnh chứng đạt và an trú Thiền thứ tư. Khi Ta trú với sự an trú này, *các tướng tác ý liên hệ với lạc vẫn hiện hành.* Như vậy, đối với Ta, đây là một chứng bệnh. Ví như, này Ānanda, đối với người đang sung sướng, đau khổ có thể khởi lên như là một chứng bệnh. Cũng vậy các tướng tác ý liên hệ với lạc vẫn hiện hành nơi Ta. Như vậy đối với Ta, đây là một chứng bệnh.

8. Rồi này Ananda, Ta suy nghĩ như sau: "VẬY Ta hãy vượt khỏi các sắc tướng một cách hoàn toàn, chấm dứt các chướng ngại tướng, không tác ý đến các tướng sai biệt, nhất tâm trong tướng"¹⁹⁰ "Hư không vô biên" để **chứng đạt và an trú Không vô biên xứ**". Nhưng tâm Ta không hừng khởi đối với Không vô biên xứ, không có tịnh tín, không có an trú, không có giải thoát, dầu Ta có thấy "Đây là an tịnh". Này Ananda, về vấn đề ấy, Ta suy nghĩ như sau: "Do nhân gì, do duyên gì, tâm Ta không hừng khởi đối với Không vô biên xứ, không có tịnh tín, không có an trú, không có giải thoát, dầu Ta có thấy 'Đây là an tịnh'?". Rồi này Ananda, Ta suy nghĩ như sau: "Vì Ta không thấy sự nguy hiểm trong các sắc, Ta không làm cho sung mãn ý niệm về sự nguy hiểm ấy. Ta chưa chứng được lợi ích của Không vô biên xứ tướng, Ta chưa được thưởng thức lợi ích ấy. Do vậy tâm Ta không hừng khởi đối với Không vô biên xứ tướng nên không tịnh tín, không an trú, không giải thoát". Này Ananda, về vấn đề ấy, Ta suy nghĩ như sau: "Nếu sau khi thấy nguy hiểm trong các sắc, Ta làm cho sung mãn ý niệm về sự nguy hiểm ấy. Sau khi chứng được lợi ích trong Không vô biên xứ tướng, Ta thưởng thức lợi ích ấy, thời sự kiện này sẽ xảy ra: Tâm Ta có thể hừng khởi trong Không vô biên

¹⁹⁰ "**Tướng**" (**saññā**) ở đây có nghĩa là nhận thức (perception) bằng trí tuệ trực giác với tâm hòa nhập vào đối tượng để hiểu biết rõ ràng chính xác, đúng như thật.

xứ tướng, tịnh tín, an trú, giải thoát, vì Ta có thấy Đây là an tịnh".

Rồi này Ānanda, sau một thời gian, *sau khi thấy nguy hiểm trong các sắc, Ta làm cho sung mãn ý niệm về sự nguy hiểm ấy; sau khi chứng được lợi ích trong Không vô biên xứ tướng, Ta thưởng thức lợi ích ấy.* Và này Ānanda, tâm Ta hừng khởi trong Không vô biên xứ tướng, tịnh tín, an trú, giải thoát, vì Ta thấy "Đây là an tịnh". Này Ānanda, *sau một thời gian, Ta vượt khỏi các sắc tướng một cách hoàn toàn, chấm dứt các đối ngại tướng, không tác ý đến các tướng sai biệt, nhất tâm trong tướng "Hư không vô biên" để chứng đạt và an trú Không vô biên xứ.* Khi Ta trú với sự an trú này, *các tướng tác ý liên hệ với các sắc vẫn hiện hành.* Đối với Ta, đây là một chứng bệnh. Ví như, này Ānanda, đối với người đang sung sướng, đau khổ có thể khởi lên như một chứng bệnh. Cũng vậy, các tướng tác ý liên hệ với sắc vẫn hiện hành nơi Ta. Như vậy đối với Ta, đây là một chứng bệnh.

9. Rồi này Ānanda, Ta suy nghĩ như sau: "Vậy Ta hãy vượt khỏi Không vô biên xứ tướng một cách hoàn toàn, nhất tâm trong tướng "Thức vô biên" để **chứng đạt và an trú Thức vô biên xứ**". Nhưng tâm Ta không hừng khởi đối với Thức vô biên xứ tướng, không có tịnh tín, không có an trú, không có giải thoát, dầu Ta có thấy "Đây là an tịnh". Này Ānanda, về vấn đề ấy, Ta suy nghĩ như sau: "Do nhân gì, do duyên gì, tâm Ta không hừng

khởi đối với Thức vô biên xứ tướng, không có tịnh tín, không có an trú, không có giải thoát, dầu Ta có thấy ‘Đây là an tịnh?’” Rồi này Ānanda, Ta suy nghĩ như sau: "Vì Ta không thấy sự nguy hiểm trong Không vô biên xứ, vì Ta không làm cho sung mãn ý niệm về sự nguy hiểm ấy; Ta chưa chứng được lợi ích của Thức vô biên xứ tướng. Ta chưa được thưởng thức lợi ích ấy. Do vậy tâm Ta không hứng khởi đối với Thức vô biên xứ tướng, không tịnh tín, không an trú, không giải thoát". Này Ānanda, về vấn đề ấy, Ta suy nghĩ như sau: "Nếu sau khi thấy nguy hiểm trong Không vô biên xứ, Ta làm cho sung mãn ý niệm về sự nguy hiểm ấy. Sau khi chứng được lợi ích trong Thức vô biên xứ tướng, Ta thưởng thức lợi ích ấy", thời sự kiện này sẽ xảy ra: Tâm Ta có thể hứng khởi trong Thức vô biên xứ tướng, tịnh tín, an trú, giải thoát, vì Ta có thấy Đây là an tịnh".

Rồi này Ānanda, sau một thời gian, sau khi thấy nguy hiểm trong Không vô biên xứ, Ta làm cho sung mãn ý niệm về sự nguy hiểm ấy; sau khi chứng được lợi ích trong Thức vô biên xứ tướng, Ta thưởng thức lợi ích ấy. Và này Ānanda, tâm Ta hứng khởi trong Thức vô biên xứ tướng, tịnh tín, an trú, giải thoát, vì Ta thấy "Đây là an tịnh". Này Ānanda, sau một thời gian, Ta vượt khỏi Không vô biên xứ tướng một cách hoàn toàn, nhất tâm trong tướng “Thức là vô biên”, chứng đạt và an trú Thức vô biên xứ. Khi Ta trú với sự an trú này, *các tướng tác ý liên hệ với Không vô biên xứ vẫn hiện hành*

nơi Ta. Đối với Ta, đây là một chứng bệnh. Ví như, này Ānanda, đối với người đang sung sướng, đau khổ có thể khởi lên như một chứng bệnh. Cũng vậy các tướng tác ý liên hệ với Không vô biên xứ vẫn hiện hành nơi Ta. Như vậy đối với Ta, đây là một chứng bệnh.

10. Rồi này Ānanda, Ta suy nghĩ như sau: "Vậy Ta hãy vượt khỏi Thức vô biên xứ tưởng một cách hoàn toàn, nhất tâm trong tướng "Không có vật gì" để chứng đạt và an trú Vô sở hữu xứ". Nhưng tâm Ta không hừng khởi đối với Vô sở hữu xứ tướng, không có tịnh tín, không có an trú, không có giải thoát, dầu Ta có thấy "Đây là an tịnh". Này Ānanda, về vấn đề ấy, Ta suy nghĩ như sau: "Do nhân gì, do duyên gì, tâm Ta không hừng khởi đối với Vô sở hữu xứ tướng, không có tịnh tín, không có an trú, không có giải thoát, dầu Ta có thấy 'Đây là an tịnh'?" Rồi này Ānanda, Ta suy nghĩ như sau: "Vì Ta không thấy sự nguy hiểm trong Thức vô biên xứ, vì Ta không làm cho sung mãn ý niệm về sự nguy hiểm ấy; Ta chưa chứng được lợi ích của Vô sở hữu xứ tướng, Ta chưa được thưởng thức lợi ích ấy. Do vậy tâm Ta không hừng khởi đối với Vô sở hữu xứ tướng, không tịnh tín, không an trú, không giải thoát". Này Ānanda, về vấn đề ấy, Ta suy nghĩ như sau: "Nếu sau khi thấy nguy hiểm trong Thức vô biên xứ, Ta làm cho sung mãn ý niệm về sự nguy hiểm ấy. Sau khi chứng được lợi ích trong Vô sở hữu xứ tướng, Ta thưởng thức lợi ích ấy, thời sự kiện này sẽ xảy ra: Tâm Ta có thể

hứng khởi trong Vô sở hữu xứ tưởng, tịnh tín, an trú, giải thoát, vì Ta có thấy Đây là an tịnh".

Rồi này Ānanda, sau một thời gian, sau khi thấy nguy hiểm trong Thức vô biên xứ, Ta làm cho sung mãn ý niệm về sự nguy hiểm ấy; sau khi chứng được lợi ích trong Vô sở hữu xứ tưởng, Ta thường thức lợi ích ấy. Và này Ānanda, tâm Ta hứng khởi trong Vô sở hữu xứ tưởng, tịnh tín, an trú, giải thoát, vì Ta thấy "Đây là an tịnh". Này Ānanda, sau một thời gian, Ta vượt khỏi Thức vô biên xứ tưởng một cách hoàn toàn, nhất tâm trong tưởng "Không có vật gì", chứng đạt và an trú **Vô sở hữu xứ**. Khi Ta trú với sự an trú này, các tướng tác ý liên hệ với Thức vô biên xứ vẫn hiện hành, như vậy đối với Ta, đây là một chứng bệnh. Ví như, này Ānanda, đối với người đang sung sướng, đau khổ có thể khởi lên như một chứng bệnh. Cũng vậy, các tướng tác ý liên hệ với Thức vô biên xứ vẫn hiện hành nơi Ta. Như vậy đối với Ta, đây là một chứng bệnh.

11. Rồi này Ānanda, Ta suy nghĩ như sau: "Vậy Ta hãy vượt khỏi Vô sở hữu xứ tưởng một cách hoàn toàn, nhất tâm trong "Xả tướng"¹⁹¹", để **chứng đạt và an trú Phi tướng phi phi tướng xứ**". Nhưng tâm Ta không hứng khởi đối với Phi tướng phi phi tướng xứ tưởng, không có tịnh tín, không có an trú, không có giải thoát, dầu Ta có thấy "Đây là an tịnh". Này Ānanda, về vấn đề ấy, Ta suy nghĩ

¹⁹¹ **Xả tướng** là xả bỏ mọi tư tưởng.

nhu sau: "Do nhân gì, do duyên gì, tâm Ta không hừng khởi đối với Phi tướng phi phi tướng xứ tướng, không có tịnh tín, không có an trú, không có giải thoát, dầu Ta có thấy ‘Đây là an tịnh?’" Rồi này Ānanda, Ta suy nghĩ như sau: "*Vì Ta không thấy sự nguy hiểm trong Vô sở hữu xứ, vì Ta không làm cho sung mãn ý niệm về sự nguy hiểm ấy; Ta chưa chứng được lợi ích của Phi tướng phi phi tướng xứ tướng, Ta chưa được thưởng thức lợi ích ấy. Do vậy tâm Ta không hừng khởi đối với Phi tướng phi phi tướng xứ tướng, không tịnh tín, không an trú, không giải thoát*". Này Ānanda, về vấn đề ấy, Ta suy nghĩ như sau: "Nếu sau khi thấy nguy hiểm trong Vô sở hữu xứ, Ta làm cho sung mãn ý niệm về sự nguy hiểm ấy. Sau khi chứng được lợi ích trong Phi tướng phi phi tướng xứ tướng, Ta thưởng thức lợi ích ấy, thì sự kiện này sẽ xảy ra: Tâm Ta có thể hừng khởi trong Phi tướng phi phi tướng xứ tướng, tịnh tín, an trú, giải thoát, vì Ta có thấy Đây là an tịnh".

Rồi này Ānanda, sau một thời gian, sau khi thấy nguy hiểm trong Vô sở hữu xứ, Ta làm cho sung mãn ý niệm về sự nguy hiểm ấy; sau khi chứng được lợi ích trong Phi tướng phi phi tướng xứ tướng, Ta thưởng thức lợi ích ấy. Và này Ānanda, tâm Ta hừng khởi trong Phi tướng phi phi tướng xứ tướng, tịnh tín, an trú, giải thoát, vì Ta thấy "Đây là an tịnh". Này Ānanda, *sau một thời gian, Ta vượt khỏi Vô sở hữu xứ một cách hoàn toàn, nhất tâm trong “Xả tướng” để chứng đạt và*

an trú Phi tướng phi phi tướng xứ. Khi Ta trú với sự an trú này, *các tướng tác ý liên hệ với Vô sở hữu xứ vẫn hiện hành*, như vậy đối với Ta, đây là một chứng bệnh. Ví như, này Ānanda, đối với người đang sung sướng, đau khổ có thể khởi lên như một chứng bệnh. Cũng vậy, các tướng tác ý liên hệ với Vô sở hữu xứ vẫn hiện hành nơi Ta. Như vậy đối với Ta, đây là một chứng bệnh.

12. Rồi này Ānanda, Ta suy nghĩ như sau: "Vậy Ta hãy vượt khỏi *Phi tướng phi phi tướng xứ tướng một cách hoàn toàn, đoạn tận ngã chấp và pháp chấp để chứng đạt và an trú Diệt thọ tướng định*". Nhưng *tâm Ta không hừng khởi đối với Diệt thọ tướng định*, không có tịnh tín, không có an trú, không có giải thoát, dầu Ta có thấy "Đây là an tịnh". Này Ānanda, về vấn đề ấy, Ta suy nghĩ như sau: "Do nhân gì, do duyên gì, tâm Ta không hừng khởi đối với Diệt thọ tướng định, không có tịnh tín, không có an trú, không có giải thoát, dầu Ta có thấy 'Đây là an tịnh'?" Rồi này Ānanda, Ta suy nghĩ như sau: "*Vì Ta không thấy sự nguy hiểm trong Phi tướng phi phi tướng xứ, vì Ta không làm cho sung mãn ý niệm về sự nguy hiểm ấy; Ta chưa chứng được lợi ích của Diệt thọ tướng định, Ta chưa được thưởng thức lợi ích ấy.* Do vậy tâm Ta không hừng khởi đối với Diệt thọ tướng định, không tịnh tín, không an trú, không giải thoát". Này Ānanda, về vấn đề ấy, Ta suy nghĩ như sau: "Nếu sau khi thấy sự nguy hiểm trong Phi tướng phi phi tướng xứ, Ta làm cho sung mãn ý niệm về

sự nguy hiểm ấy. Sau khi chứng được lợi ích trong Diệt thọ tướng định, Ta thường thức lợi ích ấy, thời sự kiện này sẽ xảy ra: Tâm Ta có thể hững khởi trong Diệt thọ tướng định, tịnh tín, an trú, giải thoát, vì Ta có thấy Đây là an tịnh".

Rồi này Ānanda, sau một thời gian, sau khi thấy nguy hiểm trong Phi tướng phi phi tướng xứ, Ta làm cho sung mãn ý niệm về sự nguy hiểm ấy; sau khi chứng được lợi ích trong Diệt thọ tướng định, Ta thường thức lợi ích ấy. Và này Ānanda, tâm Ta hững khởi trong Diệt thọ tướng định, tịnh tín, an trú, giải thoát, vì Ta thấy "Đây là an tịnh". Này Ānanda, sau một thời gian, Ta vượt khỏi Phi tướng phi phi tướng xứ tướng một cách hoàn toàn, đoạn tận ngã chấp và pháp chấp, chứng đạt và an trú Diệt thọ tướng định. Khi Ta trú với sự an trú này, *các tướng tác ý liên hệ với Phi tướng phi phi tướng xứ vẫn hiện hành* nơi Ta, như vậy đối với Ta, đây là một chứng bệnh. Ví như, này Ānanda, đối với người đang sung sướng, đau khổ có thể khởi lên như một chứng bệnh. Cũng vậy, các tướng tác ý liên hệ với Phi tướng phi phi tướng xứ vẫn hiện hành nơi Ta. Như vậy đối với Ta, đây là một chứng bệnh.

13. Cho đến khi nào, này Ānanda, chín thứ bậc Thiên chứng này chưa được Ta thuận thứ, nghịch thứ chứng đạt, an trú và xuất khởi một cách hoàn toàn tốt đẹp, thời này Ānanda, trong thế giới, với Thiên giới, Ma giới, Phạm thiên giới, với quần chúng Sa-môn và Bà-la-môn, chư Thiên và loài

Người, Ta chưa xác nhận rằng ta đã chứng Chánh Đẳng Chánh giác. *Cho đến khi nào, này Ānanda, chín thứ bậc Thiên chứng này đã được Ta thuận thứ, nghịch thứ chứng đạt, an trú và xuất khởi một cách hoàn toàn tốt đẹp, thời này Ānanda, trong thế giới này, với Thiên giới, Ma giới, Phạm thiên giới, với quần chúng Sa-môn và Bà-la-môn, chư Thiên và loài Người, cho đến khi ấy Ta mới xác nhận rằng Ta đã chứng đắc Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác. Tri và Kiến đã khởi lên nơi Ta. Ta biết rằng "Bất động là tâm giải thoát của Ta. Đây là đời sống cuối cùng, từ nay sẽ không còn tái sanh nữa".*

HẾT

**Nguyện đem công đức này
Hướng về khắp tất cả
Đệ tử và chúng sanh
Đều trọn thành Phật đạo.**

Viết xong ngày 20/10/2012.
Hoàn chỉnh ngày 21/05/2017.

Minh Thiện TRẦN HỮU DANH
Mail : danh.tranhuu@free.fr

MỤC LỤC

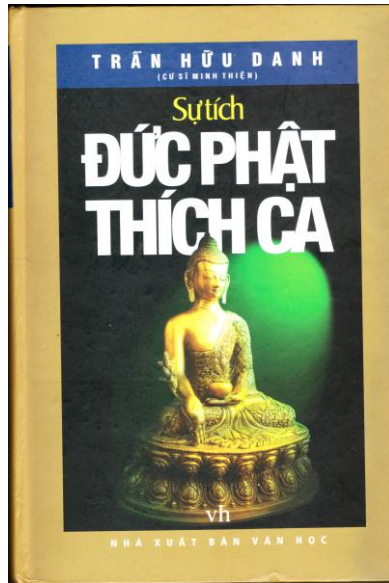
<u>Đề mục</u>	<u>Trang</u>
Thay lời giới thiệu.....	2
NHƯ LAI THIÊN thực hành.....	3
Mở đầu :.....	3
TỔ SƯ THIÊN :.....	4
NHƯ LAI THIÊN :.....	8
1- Đoạn trừ năm Thiên Cái:.....	11
2- Thực tập năm Thiên Chi:.....	13
3- Thực tập các bậc Thiên:	19
3.0- Chuẩn bị vào thiên :.....	19
3.1- Sơ Thiên :.....	20
3.2 - Nhị Thiên :.....	22
3.3- Tam Thiên :.....	23
3.4- Tứ Thiên :	24
3.5- Không Vô Biên Xứ :.....	29
3.6- Thức Vô Biên Xứ :	30
3.7- Vô Sở Hữu Xứ :.....	32
3.8- Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ :.....	33
3.9- Diệt Thọ Tướng Định :.....	34
Xuất thiên :.....	37
Xả thiên :	37
Cách ngời BÁN GIÀ và KIẾT GIÀ	39
TÓM Ý CHÍNH BẬC NHƯ LAI THIÊN	50
Pháp hành NHƯ LAI THIÊN	53
NHƯ LAI THIÊN là gì ?	57
Nguồn gốc Như Lai Thiên:	57
Như Lai Thiên và Ba Cõi Luân Hồi:.....	59

Như Lai Thiền và Năm Triền Cái (nīvaraṇa):	63
Như Lai Thiền và Năm Thiền Chi (jhānanga):	64
Như Lai Thiền và Chỉ (samatha) / Quán (vipassanā):	64
Như Lai Thiền và Định (samādhi) / Tuệ (paññā):	65
Như Lai Thiền và Nhập Túc Xuất Túc Niệm (ānāpānasati):	65
Như Lai Thiền và Tứ Niệm Xứ (Cattāro satipaṭṭhānā):	65
Như Lai Thiền và Chánh Niệm Tỉnh Giác (satisampajañña):	66
Như Lai Thiền và Bảy Giác Chi (sattabojjhaṅgā):	66
Kết luận:	68
Những kinh quan trọng về THIỀN.....	69
KINH BỐN ĐỊNH	69
KINH BÁT ĐOẠN	72
KINH NHẬP TỨC XUẤT TỨC NIỆM.....	78
KINH ĐẠI NIỆM XỨ	95
ĐẠI KINH MẶN NGUYỆT.....	116
TIỂU KINH SAKULUDĀYI	124
ĐẠI KINH MĀLUNKYĀPUTTA	128
KINH SÁU SÁU.....	137
ĐẠI KINH SÁU XỨ	148
TIỂU KINH PHƯƠNG QUẢNG	154
KINH TĂNG CHI BỘ, Chương 9 pháp,	165

Kinh (I) (32): Chín thứ bậc Thiền chứng (tóm lược)	165
Kinh (II) (33): Chín thứ bậc Thiền chứng (chi tiết)	167
Kinh (III) (34): Niết-bàn là Lạc không được cảm thọ	173
Kinh (IV) (35): Con bò cái hiền trí	178
Kinh (V) (36): Y chỉ các bậc Thiền	184
Kinh (VI) (37): Tôn giả Ānanda	189
Kinh (VII) (38): Các Bà-la-môn	192
Kinh (VIII) (39): Chư thiên và Asura	196
Kinh (IX) (40) Con voi lớn	200
Kinh (X) (41): Tapussa (Vượt 9 bậc thiền)	203
MỤC LỤC.....	220

HẾT

Sách cùng một tác giả :
Sự Tích Đức Phật Thích Ca,
NXB Văn Học, năm 2009.



*Đọc quyển **Sự Tích Đức Phật Thích Ca** này quý vị
sẽ biết rõ về :*

- 1 - Cuộc đời đức Phật đầy đủ nhất,*
- 2 - Giáo lý giác ngộ và giải thoát lòng trong đời
sống hằng ngày của đức Phật,*
- 3 - Các pháp môn tu để đi đến giác ngộ và giải
thoát.*

MTDX