

## 62. ĐẠI KINH GIÁO GIỚI LA-HẦU-LA

(*Mahārāhulovāda Sutta*)<sup>1</sup>

113. Như vậy tôi nghe.

Một thời, Thế Tôn ở Sāvatti, Jetavana, tại tinh xá ông Anāthapiṇḍika. Rồi Thế Tôn vào buổi sáng đắp y, cầm y bát, đi vào Sāvatti để khát thực. Tôn giả Rāhula vào buổi sáng cũng đắp y, cầm y bát, đi sau lưng Thế Tôn. Rồi Thế Tôn, sau khi đưa mắt ngó xung quanh, bảo Tôn giả Rāhula:

– Nay Rāhula, bất cứ sắc pháp nào thuộc quá khứ, vị lai, hiện tại, hoặc nội hay ngoại, hoặc thô hay tế, hoặc liệt hay thắng, hoặc xa hay gần, tất cả sắc pháp phải được quán sát như thật với chánh trí tuệ: “Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải tự ngã của ta.”

– Bạch Thế Tôn, có phải chỉ sắc mà thôi? Bạch Thiện Thệ, có phải chỉ sắc mà thôi?

– Cả sắc, này Rāhula; cả thọ, này Rāhula; cả tưởng, này Rāhula; cả hành, này Rāhula; và cả thức, này Rāhula.

Rồi Tôn giả Rāhula tự nghĩ: “Ai có thể hôm nay được Thế Tôn trực tiếp giảng dạy với bài giáo giới, còn có thể đi vào làng để khát thực?” Rồi Tôn giả từ chỗ ấy đi trở lui về, ngồi xuống một gốc cây, kiết-già, lưng thẳng, an trú niệm trước mặt. Tôn giả Sāriputta thấy Tôn giả Rāhula đang ngồi dưới một gốc cây, kiết-già, lưng thẳng, an trú niệm trước mặt. Sau khi thấy vậy, Ngài nói với Tôn giả Rāhula:

– Nay Rāhula, hãy tu tập sự tu tập<sup>2</sup> nhập tức xuất tức niệm [niệm hơi thở vô, hơi thở ra]. Nay Rāhula, tu tập niệm hơi thở vô, hơi thở ra, làm cho sung mãn, được quả lớn, được lợi ích lớn.

114. Rồi Tôn giả Rāhula, vào buổi chiều, sau khi từ thiền tịnh đứng dậy, đi đến chỗ Thế Tôn ở; sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Sau khi ngồi xuống một bên, Tôn giả Rāhula bạch Thế Tôn:

– Bạch Thế Tôn, niệm hơi thở vô, hơi thở ra được tu tập như thế nào? Làm cho sung mãn, [pháp môn này] như thế nào để được quả lớn, được lợi ích lớn?

<sup>1</sup> Xem *M.* III. 78; *S.* V. 311; *Miln.* 384, 387; *Vin.* III. 68. Tham chiếu: *Tạp. 雜* (T.02. 0099.803. 0206a14); *Tạp. 雜* (T.02. 0099.815. 0209b15); *Tạp A-hàm kinh 雜阿含經* (T.02. 0101.15. 0497a02); *Tăng. 增* (T.02. 0125.17.1. 0581c01).

<sup>2</sup> *Bhāvanam bhāvehi.*

– Nay Rāhula, cái gì thuộc nội thân,<sup>3</sup> thuộc cá nhân, kiên cứng, thô phù, bị chấp thủ như tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bao tử, phân và bất cứ vật gì khác thuộc nội thân, thuộc cá nhân, kiên cứng, thô phù, bị chấp thủ; như vậy, nay Rāhula, được gọi là nội địa giới. Những gì thuộc nội địa giới và những gì thuộc ngoại địa giới đều thuộc về địa giới. Địa giới ấy phải được quán sát như thật với chánh trí tuệ như sau: “Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải tự ngã của ta.” Sau khi như thật quán sát địa giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yểm ly đối với địa giới, tâm từ bỏ địa giới.

**115.** Và nay Rāhula, thế nào là thủy giới? Có nội thủy giới, có ngoại thủy giới. Và nay Rāhula, thế nào là nội thủy giới? Cái gì thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc nước, thuộc chất lỏng, bị chấp thủ như mật, đàm, niêm dịch, mù, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mũi, nước ở khớp xương, nước tiểu và bất cứ vật gì khác thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc nước, thuộc chất lỏng, bị chấp thủ; như vậy, nay Rāhula, được gọi là nội thủy giới. Những gì thuộc nội thủy giới và những gì thuộc ngoại thủy giới đều thuộc về thủy giới. Thủy giới ấy phải được quán sát như thật với chánh trí tuệ như sau: “Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải tự ngã của ta.” Sau khi như thật quán sát thủy giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yểm ly đối với thủy giới, tâm từ bỏ thủy giới.

**116.** Và nay Rāhula, thế nào là hỏa giới? Có nội hỏa giới, có ngoại hỏa giới. Và nay Rāhula, thế nào là nội hỏa giới? Cái gì thuộc về nội thân, thuộc về cá nhân, thuộc lửa, thuộc chất nóng, bị chấp thủ như cái gì khiến cho hâm nóng, khiến cho hủy hoại, khiến cho thiêu cháy, cái gì khiến cho những vật được ăn, uống, nhai, nếm, có thể khéo tiêu hóa, hay tất cả những vật gì khác, thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc lửa, thuộc chất nóng, bị chấp thủ; nay Rāhula, như vậy được gọi là nội hỏa giới. Những gì thuộc nội hỏa giới và những gì thuộc ngoại hỏa giới đều thuộc về hỏa giới. Hỏa giới ấy phải được quán sát như thật với chánh trí tuệ như sau: “Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải tự ngã của ta.” Sau khi như thật quán sát hỏa giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yểm ly đối với hỏa giới, tâm từ bỏ hỏa giới.

**117.** Và nay Rāhula, thế nào là phong giới? Có nội phong giới, có ngoại phong giới. Và nay Rāhula, thế nào là nội phong giới? Cái gì thuộc về nội thân, thuộc cá nhân, thuộc gió, thuộc tánh động, bị chấp thủ như gió thổi lên, gió thổi xuống, gió trong ruột, gió trong bụng dưới, gió thổi ngang các đốt, các khớp, hơi thở vô, hơi thở ra và bất cứ vật gì khác thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc gió, thuộc tánh động, bị chấp thủ; nay Rāhula, như vậy được gọi là nội phong giới. Những gì thuộc nội phong giới và những gì thuộc ngoại phong giới đều thuộc về phong giới. Phong giới ấy phải được quán sát như thật với chánh trí tuệ như sau: “Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không

<sup>3</sup> Xem M. 28, *Mahāhatthipadopama Sutta* (Đại kinh Dạ dẩu chân voi).

phải tự ngã của ta.” Sau khi như thật quán sát phong giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yếm ly đối với phong giới, tâm từ bỏ phong giới.

**118.** Và này Rāhula, thế nào là hư không giới?<sup>4</sup> Có nội hư không giới, có ngoại hư không giới. Và này Rāhula, thế nào là nội hư không giới? Cái gì thuộc về nội thân, thuộc cá nhân, thuộc hư không, thuộc hư không tánh, bị chấp thủ như lỗ tai, lỗ mũi, cửa miệng, do cái gì người ta nuốt, những gì được nhai, được uống, được ăn và được nếm, và tại chỗ mà những gì được nhai, được uống, được ăn và được nếm, được giữ lại, và ngang qua chỗ mà những gì được nhai, được uống, được ăn và được tống xuất xuống phần dưới để ra ngoài, và bất cứ vật gì khác thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc hư không, thuộc hư không tánh, bị chấp thủ; này Rāhula, như vậy được gọi là nội hư không giới. Những gì thuộc nội hư không giới và những gì thuộc ngoại hư không giới đều thuộc về hư không giới. Hư không giới ấy phải được quán sát như thật với chánh trí tuệ như sau: “Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải tự ngã của ta.” Sau khi như thật quán sát hư không giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yếm ly đối với hư không giới, tâm từ bỏ hư không giới.

**119.** Này Rāhula, hãy tu tập sự tu tập như đất. Này Rāhula, do tu tập sự tu tập như đất, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại. Này Rāhula, ví như trên đất người ta quăng đồ tịnh, quăng đồ không tịnh, quăng phân ứ, quăng nước tiểu, nhỏ nước miếng, quăng mù và quăng máu; tuy vậy, đất không lo âu, không dao động, hay không nhàm chán; cũng vậy, này Rāhula, hãy tu tập như đất. Này Rāhula, do tu tập sự tu tập như đất, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại.

Này Rāhula, hãy tu tập sự tu tập như nước. Này Rāhula, do tu tập sự tu tập như nước, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại. Này Rāhula, ví như trong nước người ta rửa đồ tịnh, rửa đồ không tịnh, rửa sạch phân ứ, rửa sạch nước tiểu, rửa sạch nước miếng, rửa sạch mù, rửa sạch máu; tuy vậy, nước không lo âu, không dao động, không nhàm chán; cũng vậy, này Rāhula, hãy tu tập sự tu tập như nước, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại.

Này Rāhula, hãy tu tập sự tu tập như lửa. Này Rāhula, do tu tập sự tu tập như lửa, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại. Này Rāhula, ví như lửa đốt các đồ tịnh, đốt các đồ không tịnh, đốt phân ứ, đốt nước tiểu, đốt nước miếng, đốt mù, đốt máu; tuy vậy lửa không lo âu, không dao động, không nhàm chán; cũng vậy, này Rāhula, hãy tu tập sự tu tập như lửa, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại.

<sup>4</sup> *Ākāśadhātu* (hư không giới) không được *Đại kinh Dụ dẫu chân voi* (M. 28) đề cập đến, nhưng các kinh số 112, 115, 140 có đề cập đến và thêm vào *viññāṇadhātu* (thức giới). Xem thêm D. III. 247; A. I. 176.

Này Rāhula, hãy tu tập sự tu tập như gió. Này Rāhula, do tu tập sự tu tập như gió, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại. Này Rāhula, như gió thổi các đồ tịnh, thổi các đồ không tịnh, thổi phân uế, thổi nước tiểu, thổi nước miếng, thổi mũ, thổi máu; tuy vậy, gió không lo âu, không dao động, không nhàm chán; cũng vậy, này Rāhula, hãy tu tập sự tu tập như gió, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại.

Này Rāhula, hãy tu tập sự tu tập như hư không. Này Rāhula, do tu tập sự tu tập như hư không, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại. Này Rāhula, ví như hư không, không bị trú tại một chỗ nào; cũng vậy, này Rāhula, hãy tu tập sự tu tập như hư không. Này Rāhula, do tu tập sự tu tập như hư không, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại.

**120.** Này Rāhula, hãy tu tập sự tu tập về lòng từ;<sup>5</sup> này Rāhula, do tu tập sự tu tập về lòng từ, cái gì thuộc sân tâm sẽ được trừ diệt. Này Rāhula, hãy tu tập sự tu tập về lòng bi; này Rāhula, do tu tập sự tu tập về lòng bi, cái gì thuộc hại tâm sẽ được trừ diệt. Này Rāhula, hãy tu tập sự tu tập về hỷ; này Rāhula, do tu tập sự tu tập về hỷ, cái gì thuộc bất lạc (*arati*) sẽ được trừ diệt. Này Rāhula, hãy tu tập sự tu tập về xả; này Rāhula, do tu tập sự tu tập về xả, cái gì thuộc hận tâm sẽ được trừ diệt. Này Rāhula, hãy tu tập sự tu tập về bất tịnh; này Rāhula, do tu tập sự tu tập về bất tịnh, cái gì thuộc tham ái được trừ diệt. Này Rāhula, hãy tu tập sự tu tập về vô thường; này Rāhula, do tu tập sự tu tập về vô thường, cái gì thuộc ngã mạn<sup>6</sup> được trừ diệt.

**121.** Này Rāhula, hãy tu tập sự tu tập về niệm hơi thở vô, hơi thở ra. Này Rāhula, do tu tập niệm hơi thở vô, hơi thở ra, làm cho sung mãn, nên được quả lớn, được lợi ích lớn. Và này Rāhula, thế nào là tu tập niệm hơi thở vô, hơi thở ra, làm cho sung mãn, nên được quả lớn, được lợi ích lớn? Ở đây, này Rāhula, vị Tỷ-kheo đi đến khu rừng,<sup>7</sup> đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, ngôi kiết-già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt. Tỉnh giác, vị ấy thở vô; tỉnh giác, vị ấy thở ra. Hay thở vô dài, vị ấy biết: “Tôi thở vô dài”; hay thở ra dài, vị ấy biết “Tôi thở ra dài”; hay thở vô ngắn, vị ấy biết: “Tôi thở vô ngắn”; hay thở ra ngắn, vị ấy biết: “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. “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 (*cittasaṅkhāra*), tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. “An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “An

<sup>5</sup> Xem 6 xuất ly giới (*nissarānīya dhātuyo*) trong *D. III. 247-50* để thấy những điểm tương đồng và dị biệt.

<sup>6</sup> *Asmimāna*: Ngã mạn. *M. I. 139* viết rằng có sự kiêu mạn vì nghĩ: “Ta có trong sắc pháp”, v.v...

<sup>7</sup> Xem *M. I. 56*, các danh từ cho đến cuối bài kinh đều được giải thích trong tập *Vism.*, chương VIII.

tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. “Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. “Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. “Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. “Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. “Quán vô thường, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “Quán vô thường, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. “Quán ly tham, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “Quán ly tham, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. “Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. “Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. Tu tập niệm hơi thở vô, hơi thở ra như vậy, này Rāhula, làm cho sung mãn như vậy, có quả lớn, có lợi ích lớn. Này Rāhula, tu tập niệm hơi thở vô, hơi thở ra như vậy, làm cho sung mãn như vậy, thời khi những hơi thở vô, hơi thở ra tối hậu chấm dứt, chứng được Giác tri, không phải không được Giác tri.

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



