

# MỤC LỤC

## LỜI TỰA

## CHƯƠNG I: SỰ SINH KHỞI CỦA Ô NHIỄM

### I. Ô NHIỄM và SỰ SINH KHỞI

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Chín Vết Dơ của Con Người.....   |  |
| Trích Kinh Samidhi.....          |  |
| Phẩm Già.....                    |  |
| Trích Kinh về Mảnh Vải .....     |  |
| Trích Kinh Tâm Cần Cối .....     |  |
| Kinh Ô Nhiễm Ngủ ngầm.....       |  |
| Kinh Chương Ngại.....            |  |
| Trích Kinh Saṅgīti.....          |  |
| Kinh (Pháp) Đen .....            |  |
| Trích Kinh Tinh Tấn .....        |  |
| Kinh Đáng Sợ.....                |  |
| Hướng Tâm Không Chân Chánh ..... |  |
| Kinh Không Thỏa Mãn .....        |  |
| Trích Kinh Hải Lòng.....         |  |
| Các Thể Loại Ô Nhiễm .....       |  |
| Kinh Đáng Sợ.....                |  |

### II. Ô NHIỄM SINH KHỞI và HẬU QUẢ

|                                                 |  |
|-------------------------------------------------|--|
| Sắc Pháp là Nhân Sinh Tham Ái.....              |  |
| Kinh Những Đối Tượng Tham Ái.....               |  |
| Trích Kinh Nibbedhika .....                     |  |
| Trích Kinh Sanidāna .....                       |  |
| Trích Kinh Āhāra .....                          |  |
| Trích Kinh Những Câu Hỏi của Vua Đế Thích ..... |  |
| Trích Kinh Mahāvedalla .....                    |  |
| Kinh Nền Tảng Phát Sinh Thù Hận .....           |  |
| Sự Sinh Khởi của Ô Nhiễm.....                   |  |

|                                         |  |
|-----------------------------------------|--|
| Trích Kinh Vô Minh.....                 |  |
| Hiểm Nguy Từ Tà Kiến .....              |  |
| Trích Kinh Tâm Đặt Sai Hướng.....       |  |
| Trích Kinh Sân Hận .....                |  |
| Trích Kinh Xấu Hổ, Ghê Sợ Tội Lỗi ..... |  |
| Không Tri Túc.....                      |  |
| Kinh Giáo Pháp Ngăn Gọn .....           |  |
| Kinh Pháp Cú 262-263.....               |  |

## **CHƯƠNG II: MỘT SỐ CÁCH LOẠI TRỪ Ô NHIỄM**

### **I. LOẠI TRỪ Ô NHIỄM QUA QUÁN TƯỚNG**

|                                                |  |
|------------------------------------------------|--|
| Kinh Mahānāma.....                             |  |
| Bài Kinh (Thứ Hai về) Quán Tướng.....          |  |
| Kinh Những Điều Quán Tướng .....               |  |
| Trích Kinh Dīghanakha.....                     |  |
| Trích Kinh Đại Niệm Xứ .....                   |  |
| Quán Tướng sự Chết Nơi Thân.....               |  |
| Bài Kinh Thứ Hai về Quán Tướng Cái Chết .....  |  |
| Bài Kinh Thứ Nhất về Quán Tướng Cái Chết ..... |  |
| Kinh Loại Trừ Thù Hận .....                    |  |
| Kinh Loại Trừ Thù Hận Thứ Hai.....             |  |
| Kinh Tikaṇḍati .....                           |  |

### **II. LOẠI TRỪ Ô NHIỄM BẰNG TỪ, BI, HỖ, XẢ**

|                                               |  |
|-----------------------------------------------|--|
| Trích Kinh Lời Khuyên cho Đại Đức Rāhula..... |  |
| Trích Kinh về Mảnh Vải .....                  |  |
| Trích Kinh Karaṇīya Mettā .....               |  |
| Kinh Tâm Từ.....                              |  |
| Lòng Bi Mẫn Karuṇā .....                      |  |
| Niềm Hoan Hỷ Muditā.....                      |  |
| Tâm Xả Upekkhā .....                          |  |

### **III. MỘT SỐ CÁCH THỨC KHÁC**

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| Kinh Yếu Tố.....                     |  |
| Kinh Bất Mãn.....                    |  |
| Kinh Tri Túc.....                    |  |
| Kinh Vọng Động.....                  |  |
| Kinh Hải Lòng.....                   |  |
| Phẩm Loại Trừ Ô Nhiễm Ngũ Ngâm.....  |  |
| Kinh về Những Triền Cái Ô Nhiễm..... |  |
| Kinh Pháp Cú 165 .....               |  |

### CHƯƠNG III: LOẠI TRỪ Ô NHIỄM QUA THIỀN MINH SÁT

#### I. CHÁNH NIỆM

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| Bài Giảng về Chánh Niệm .....        |  |
| Trích Kinh Chánh Niệm.....           |  |
| Trích Kinh Chánh Niệm Nơi Thân ..... |  |

#### II. LOẠI TRỪ Ô NHIỄM NƠI SÁU CĂN

|                                                              |  |
|--------------------------------------------------------------|--|
| Kinh Bhāradvāja.....                                         |  |
| Kinh Con Rùa Trên Cạn ( <i>Kummopama</i> ) .....             |  |
| Kinh Không Rèn Luyện Canh Gác ( <i>Adanta Agutta</i> ) ..... |  |
| Kinh Khúc Gỗ .....                                           |  |

#### III. LOẠI TRỪ Ô NHIỄM NƠI NĂM UẨN

|                                        |  |
|----------------------------------------|--|
| Kinh Cháp Thủ ( <i>Upādāna</i> ) ..... |  |
| Trích Kinh Mahāvedalla .....           |  |
| Kinh Đồng Bọt.....                     |  |

#### IV. PHÁT TRIỂN BỐN NỀN TẢNG CHÁNH NIỆM

|                                         |  |
|-----------------------------------------|--|
| Trích Kinh Chuyển Luân Thánh Vương..... |  |
| Kinh Ngũ Uẩn Thủ.....                   |  |
| Trích Kinh Đại Niệm Xứ .....            |  |

#### V. HƯỚNG DẪN THIỀN MINH SÁT (thiền sư Mahasi)

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Niết Bàn qua Bát Thánh Đạo ..... |  |
|----------------------------------|--|

Minh Sát Thực Hành.....

## **CHƯƠNG IV: BÁT CHÁNH ĐẠO và VÔ THƯỜNG-KHỔ-VÔ NGÃ**

### **I. BÁT CHÁNH ĐẠO**

Kinh Channa.....

Trích Kinh Đại Niệm Xứ .....

Kinh Magga Vibhaṅga .....

Trích Kinh Hai Loại Suy Nghĩ.....

Kinh Tẩy Rửa.....

Bài Giảng về 40 Pháp Lớn .....

Kinh Samaṇa Munḍika.....

### **II. VÔ THƯỜNG-KHỔ-VÔ NGÃ**

Kinh Pháp Cú 277-279.....

Kinh Dhammakathikapucca.....

Bài Kinh Đầu Tiên về các vị A La Hán .....

### **III. THÁNH NHÂN và NHỮNG Ô NHIỄM ĐÃ LOẠI TRỪ**

Kinh Chương Ngại Bậc Thấp.....

Kinh Chương Ngại Cao Hơn.....

Trích Kinh Đại Niết Bàn.....

Kệ Thánh Nhân Adhimutta .....

Kinh Lễ Tự Tứ .....

## **CHƯƠNG V: CÁC BÀI KINH HAY**

Kinh Mālunkhyāputta.....

Kinh Tu Tập .....

Kinh Một Khối Đau Khổ Lớn.....

Kinh Saṅgārava .....

Kinh Mùi Tên.....

|                                           |  |
|-------------------------------------------|--|
| Một Pháp .....                            |  |
| Kinh Loại Trừ Vô Minh.....                |  |
| Kinh Gaṇakamogallāna .....                |  |
| Bài Kinh Thứ Nhất về Lòng Kiên Nhẫn ..... |  |
| Kinh Người Chăn Bò .....                  |  |
| Kinh Sư Tử Rống .....                     |  |
| Kinh Không Thể Nghĩ Bàn .....             |  |
| Kinh Xấu Hổ, Ghê Sợ Tội Lỗi .....         |  |
| Kinh Cetanākaraṇīya.....                  |  |
| Bài Kinh Thứ Hai về Pháp Bảo.....         |  |
| Kinh Pháp Cú 111-115.....                 |  |

# Chương II

## Ô NHIỄM & SỰ SINH KHỞI

Đức Phật khuyến khích chúng sinh giữ giới để tránh những hiểm nguy và có được hạnh phúc. Tuy nhiên, dù hiểu rõ điều tai hại xấu ác mình gây ra cho ai (gieo nhân) sẽ trở quả đúng như thế về mình (gặt quả) và dù cố gắng tránh làm điều sai trái, chúng ta cứ tiếp tục phạm sai lầm và gánh chịu những hậu quả. Điều này xảy ra là vì những ô nhiễm trong tâm xúi dục, lôi kéo. Theo Vi Diệu Pháp, ô nhiễm là 14 tâm sở bất thiện (*akusaka cetasika*) sinh khởi với những tâm vương (*citta*). Những ô nhiễm được gọi với những cái tên khác nhau như: triền cái, sợi dây trói buộc, lũ lụt, chướng ngại, ô nhiễm, ô nhiễm ngủ ngầm... Chương này giới thiệu những ô nhiễm và sự sinh khởi của chúng.

### CHÍN VẾT DƠ CỦA CON NGƯỜI

(Nava purisamalāni, Vibhaṅga 17. 961)

Con người có chín vết dơ, đó là: sân hận, giận dữ (*kodho*), giả vờ (*makka*), ganh tỵ (*issā*), ích kỷ (*macchhariya*), dối lừa (*māya*), không thành thật (*sāṭheyya*), nói dối, làm điều sai trái (*pāpicchatā*) và tà kiến.

#### GIẢI THÍCH:

1. **Ganh tỵ:** *Issā* (*i* + gốc *su*) là ganh tỵ với thành công và thịnh vượng của người khác. Theo Thanh Tịnh Đạo (XIV, đoạn 172), ganh tỵ (*issā*) là “bực tức, không thích, là bực bội trước hạnh phúc và thịnh vượng của người khác.” Vì bực tức, người này trở nên độc ác và có ác ý muốn hại người. Chính ác ý gây ra đau khổ trong kiếp sống này và tiếp tục gây ra đau khổ trong các kiếp tương lai cho người nuôi giữ ác ý, đồng thời gây đau khổ cho người bị ganh tỵ. Theo Vibhaṅga<sup>1</sup>, ganh tỵ liên quan đến lợi lộc, danh dự, sự tôn trọng, tôn kính, cúng dường...
2. **Ích kỷ:** *Macchhariya* là ích kỷ đến mức giữ của quá mức. Trong khi *issā* là không thích người khác thành công và thịnh vượng, *macchhariya* là không thích người khác có được thành công và thịnh vượng như mình. Người này che giấu cái mình có, không

---

<sup>1</sup> Chương 17, đoạn 893

muốn chia xẻ cái mình có với ai, cũng không muốn ai có được cái mình có. Theo Chú giải, người ích kỷ ước rằng: “Mong cho điều tốt đẹp này đừng đến với ai ngoài tôi.”

Theo Phụ Chú giải Atthasālinī, người ích kỷ còn ngăn cản người khác cho tặng ai cái gì, hoặc thuyết phục cho ít lại. Ích kỷ gồm năm loại liên quan đến: (1) chỗ ở, (2) gia đình, (3) lợi lộc, (4) tiếng tăm, (5) kiến thức.<sup>2</sup>

Chỗ ở có thể là chùa, nhà, căn phòng, một góc phòng hay cái ghế, dù lớn hay nhỏ, mà mình cảm thấy thoải mái sử dụng. Ích kỷ liên quan đến gia đình biểu hiện qua việc không muốn san sẻ vợ hay chồng của mình với người khác. (Do vậy, trong Phật pháp, tình cảm vợ chồng không được coi là yêu thương thực sự, đúng nghĩa, vì xuất phát từ tham ái.) Với ích kỷ liên quan đến tiếng tăm, người này chỉ muốn bản thân được khen, không muốn ai khác được khen. Với ích kỷ liên quan đến kiến thức hay giáo pháp, người này không muốn chia xẻ cái mình biết cho ai, do lo sợ người khác có được kiến thức sâu rộng như mình hay hơn mình.

Theo Phụ Chú giải Atthasālinī, người ích kỷ về kiến thức không muốn chia xẻ giáo pháp mà mình biết đến người khác sẽ “trở nên xấu xí, nước dãi chảy ra miệng” (không thể nói hay, khiến người khác không thích nghe) hoặc tái sinh vào địa ngục tro than nóng. Người ích kỷ (không thích người khác được) khen tặng, khi sinh ra sẽ không được xinh đẹp hay không có được danh vọng, tiếng tăm.

## TRÍCH KINH SAMIDHI

(Saṃyutta Nikāya I.1.20)

Đức Thế Tôn trả lời tiên nữ:

Ngã mạn: “Tôi được như người đó”,

“Tôi hơn người đó”,

“Tôi không bằng người đó”,

nghĩ như thế, sẽ rơi vào tranh cãi.

Không bị tác động bởi ba điều khác biệt này,

người này không nghĩ: tôi bằng, tôi hơn, tôi thua.”

### GIẢI THÍCH:

**Ngã mạn** (*māna*) có nguồn gốc từ căn “*man*” (suy tư, kiêu ngạo, so sánh mình với người khác). Theo một định nghĩa: “So sánh mình với người gọi là ngã mạn (*seyyomasmīti ādinā maññaṭīti mano*).” Vậy ngã mạn cần được hiểu là so sánh mình với người khác và

---

<sup>2</sup> Dhammasaṅgani (1122) và Vibhaṅga chương 17 đoạn 893

có ba loại: ngã mạn khi thấy mình hơn người (*atimāna*), bằng người (*māna*) và thua người (*omāna*). So sánh và cho rằng mình hơn người (thông minh hơn, đẹp hơn, giàu hơn, khôn khéo hơn, hạnh phúc hơn...) là biểu hiện của *atimāna*. So sánh và cho rằng mình bằng người (“Ông giỏi, tôi cũng giỏi”, “Họ có nhà tôi cũng có nhà”...) là biểu hiện của *māna*. So sánh và cho rằng mình thua người là biểu hiện của *omāna*.

Vì cho rằng có tôi, có anh nên có so sánh. Vì tham ái, dính mắc vào bản thân mà cho rằng mình hơn, bằng hay thua ai. Đặc tính của tâm sở ngã mạn là kiêu căng, tự phụ. Chức năng là làm cho được lòng lẫy. Sự thành tựu là tự hào, kiêu ngạo. Nguyên nhân là có đối tượng để so sánh.

Theo Vibhaṅga<sup>3</sup>, có nhiều loại ngã mạn liên quan đến: tái sinh, dòng dõi, sự trẻ trung, cuộc sống, lợi lộc, danh tiếng, người hâm mộ (mình), của cải, đáng vẻ, thân thể, học thức uyên bác, thông minh, giới đức, chứng đắc thiền Định, khéo tay...

## PHẨM GIÀ

(Kinh Pháp Cú 147-148-150)

Hãy nhìn hình hài đẹp để đáng yêu,  
một đồng như nhớp sưng tấy,  
là đối tượng tâm thường tưởng nghĩ,  
nhưng chẳng tồn tại dài lâu.

Thân này dần dà hao mòn,  
một ổ bệnh hoạn, không bền vững,  
tanh hôi hư hoại,  
và cái chết là điểm đến sau cùng.

Thành này được xây bằng xương,  
đắp bằng thịt và máu,  
nơi đó, già, chết, ngã mạn và ganh tỵ phát sinh.

*Passa cittakataṃ bimbaṃ, arukāyaṃ samussitaṃ,  
Āturaṃ bahusaṅkappaṃ, yassa natthi dhuvaṃ ṭhiti.  
Parijñāmidamaṃ rūpaṃ, rogaṇīlaṃ pabhaṅguraṃ,  
Bhijjati pūtisandeho, maraṇantañhi jīvitaṃ.  
Aṭṭhīnaṃ nagaraṃ kataṃ, maṃsalohitalepanaṃ,  
Yattha jarā ca maccu ca, māno makkho ca ohito.*

---

<sup>3</sup> Chương 17, phần 1



## TRÍCH KINH VỀ MẢNH VẢI

(Vatthūpama Sutta, Majjhima Nikāya I.1.7)

Giả sử có một mảnh vải bị lấm dơ, và người thợ nhuộm nhúng nó vào phẩm nhuộm màu xanh, vàng, đỏ hay cam, thì màu nhuộm trên mảnh vải này sẽ loang lổ, không đều và không tinh khiết. Vì sao vậy? Vì mảnh vải này vốn không được sạch. Tương tự như thế, khi tâm đầy ô nhiễm, chúng sinh sẽ tái sinh về cõi khổ.

...Này các tỳ khuru, có những loại ô nhiễm nào trong tâm?

- Tham ái (*abhiṇṇhā*, *visama lobha*) là ô nhiễm trong tâm<sup>4</sup>
- Ác ý (*byāpāda*) là ô nhiễm trong tâm
- Sân hận (*kodha*)<sup>5</sup> là ô nhiễm trong tâm
- Phẫn nộ, oán hận (*upanāha*) là ô nhiễm trong tâm<sup>6</sup>
- Khinh bỉ phỉ báng (*maṅḍa*) là ô nhiễm trong tâm
- Láo xược, dù không được như người, nhưng bản thân tự so sánh và cho rằng mình bằng người (*paṭisa*) là ô nhiễm trong tâm
- Ganh tị (*issā*) với vinh dự, lợi lộc của người là ô nhiễm trong tâm
- Ích kỷ không muốn chia xẻ cái mình có với người (*macchariya*) là ô nhiễm trong tâm
- Dối lừa (*māyā*) là ô nhiễm trong tâm
- Không thành thật (*sātheyya*) là ô nhiễm trong tâm
- Bướng bỉnh, cứng đầu (*thambha*) là ô nhiễm trong tâm
- Ác ý hại người (*sārambha*) là ô nhiễm trong tâm
- Ngã mạn, cho mình bằng người (*māna*) là ô nhiễm trong tâm
- Ngã mạn, cho mình hơn người (*atimāna*) là ô nhiễm trong tâm
- Tự cao tự đại (*māda*) là ô nhiễm trong tâm
- Lười biếng (*pamāda*) là ô nhiễm trong tâm

<sup>4</sup> Theo chú giải Majjhima Aṭṭhakathā, “*abhiṇṇhā*” là tham ái, dính mắc vào những gì mình có trong khi “*visama lobha*” là tham muốn những thứ thuộc về người khác.

<sup>5</sup> *Kodha* là thể là bức bối biểu hiện ra bên ngoài (đánh đập, nói lời nặng nề...) hay dấu kín bên trong (buồn bã).

<sup>6</sup> Theo chú giải Majjhima Aṭṭhakathā, loại phẫn nộ, oán hận này xảy ra do những bức bối, giận dữ với ai đó đã liên tục sinh khởi trong tâm.

Này chư tỳ khuru, biết rằng tham ái là ô nhiễm trong tâm, tỳ khuru từ bỏ tham ái. Biết rằng ác ý là ô nhiễm trong tâm, tỳ khuru từ bỏ ác ý. Biết rằng sân hận là ô nhiễm trong tâm, tỳ khuru từ bỏ sân hận. Biết rằng oán hận, chê bai, cho mình bằng người, ganh tị, ích kỷ, dối lừa, không thành thật, bướng bỉnh, ganh đua, ngã mạn, tự mãn, tự cao, lười biếng là ô nhiễm trong tâm, tỳ khuru từ bỏ oán hận, chê bai, cho mình bằng người, ganh tị, ích kỷ, dối lừa, không thành thật, bướng bỉnh, ganh đua, ngã mạn, tự mãn, tự cao, lười biếng.

### GIẢI THÍCH:

1. **Ngã mạn:** Khác với bài kinh trước, chỉ có hai loại ngã mạn được nhắc đến trong bài kinh này gồm: cho mình bằng người (*māna*) và hơn người (*atimāna*).
2. **Lười biếng** (*pamāda*), theo Vibhaṅga<sup>7</sup> là: “Làm những điều sai trái qua hành động, lời nói hay suy nghĩ (thân, khẩu, ý), là đầu hàng năm sợi dây tham ái, là chánh niệm không thường xuyên liên tục, không năng động, từ bỏ ý muốn, bỏ cuộc, không thực hành, không phát triển các pháp thiện lành, không thực hành thường xuyên lập đi lập lại các pháp thiện lành, dễ duôi, lười biếng.” Trong kinh Đại Niết Bàn, Đức Phật dặn dò các chư tăng lần cuối: “*Appamādena sampādeṭhā*”, trong đó, *appamāda* được hiểu là “chánh niệm, chớ lười biếng”.
3. **Sân hận** (*dosa*): Ác ý, ác ý hại người, sân hận, phần nộ là những thể loại khác nhau của sân. Sân là không vừa ý, không bằng lòng. Khi có điều gì trái ý, nghịch lòng thì bực bội, buồn phiền, đau khổ, sân hận, giận dữ phát sinh. Nếu tham là gom vào, là ôm ấp, gìn giữ đối tượng được ưa thích thì trái lại, sân là xua đuổi, từ chối hay hủy diệt đối tượng không được ưa thích. Tàn ác, độc ác ... gọi là sân (*saya meva dussatīti doso*). Sân có đặc tính thô tháo, nóng nảy. Sự thành tựu của sân hận là hủy diệt, phá hoại. Sân hận đốt cháy người đang sân hận, ví như cục than nóng đỏ đốt cháy, làm phỏng tay người cầm nó vậy.

Trong Pāli, không thích, không bằng lòng gọi là “*dosa*” hay “*paṭigha*”. *Dosa* (phát xuất từ căn “*dus*”) có nghĩa là không bằng lòng, bất mãn. “*Paṭigha*” (do sự kết hợp của căn “*paṭi*” -có nghĩa là “chống lại” và “*gha*” -có nghĩa là “chạm vào, đụng, tiếp xúc”) là từ chối, xua đuổi. Ác ý, thù hận cũng được xem như đồng nghĩa với *paṭigha*.

Ở dạng thụ động, sân hận biểu hiện qua các hình thức như: buồn bã, lo sợ, thất vọng, chán nản, trầm cảm. Trong một biểu hiện khác, sân hận là hờn dỗi, giận dữ, hằn học, chống đối, hăm dọa, la lối chửi bới, đánh nhau, hay ở mức độ nặng hơn: hận thù, muốn trả thù, lên kế hoạch giết hại ai. Vậy sân hận là liều thuốc độc tàn phá sự an vui, hạnh phúc của mình, của người, của mình và người. Ác ý *byāpāda* cũng là sân hận.

---

<sup>7</sup> Vibhaṅga chương 17, # 928

Quán tưởng rằng mỗi người thừa hưởng nghiệp tốt xấu mà mình tạo ra, thực hành tâm từ, chánh niệm quan sát cơn giận khi nó sinh khởi... là các cách thức loại trừ sân hận. Thiền Minh Sát có khả năng làm suy yếu sân hận và rồi bùng gốc sân hận một lần và vĩnh viễn. Khi sân hận bị bùng gốc, nó không bao giờ sinh khởi, hành hạ ta thêm lần nào nữa. Vì sân hận không còn, tâm của vị Thánh A Na Hàm và A La Hán luôn luôn mát mẻ và an lạc.

## TRÍCH KINH TÂM CẦN CỎI

(Cetokhila sutta, Aṅguttara Nikāya X.2.4)

... Thế nào là năm trói buộc nơi tâm chưa diệt bỏ?

1. Ở đây, vị này chưa diệt bỏ tham thích liên quan đến trần gian (*kāmesu avītarāgo*), chưa diệt bỏ ước muốn (*avigatacchando*), chưa diệt bỏ luyến ái (*avigatapemo*), chưa diệt bỏ cơn khát tham ái (*avigatapipāso*), chưa diệt bỏ cơn sốt tham ái (*avigataparilāho*), chưa diệt bỏ tham ái (*avigatatañhā*). Chưa diệt bỏ... vị này không hết lòng tinh tấn... không nỗ lực tu tập dừng mãi. Với người không hết lòng tinh tấn... tham thích liên quan đến trần gian là loại trói buộc thứ nhất nơi tâm.
2. Và rồi vị này chưa diệt bỏ tham thích liên quan đến thân (*kāye avītarāgo*), chưa diệt bỏ ước muốn... luyến ái... cơn khát tham ái... cơn sốt tham ái... tham ái liên quan đến thân ... Với người không hết lòng tinh tấn... tham thích liên quan đến thân là loại trói buộc thứ hai nơi tâm.
3. Vị này chưa diệt bỏ tham thích liên quan đến sắc pháp (*rūpa rāgo*)... Với người không hết lòng tinh tấn... tham thích liên quan đến sắc pháp là loại trói buộc thứ ba nơi tâm.
4. Vị này chưa diệt bỏ thỏa thích ăn và ngủ<sup>8</sup>... ăn cho thỏa thích đến khi bụng căng đầy, vị này nghĩ đến việc nghỉ ngơi, ngủ nghỉ... Với người không hết lòng tinh tấn... thỏa thích ăn và ngủ là loại trói buộc thứ tư nơi tâm.
5. Vị này chưa diệt bỏ tham thích được sinh ra giữa các chư thiên<sup>9</sup>, nghĩ rằng: “Nhờ giữ giới, làm điều thiện lành, sống đời phạm hạnh, kiểm soát thân tâm, nguyện tôi được sinh ra giữa các chư thiên... Với người không hết lòng tinh tấn... tham thích được sinh vào cõi chư thiên là loại trói buộc thứ năm nơi tâm.

<sup>8</sup> *udarāvadehakam bhuñjītvā seyyasukham passasukham middhasukham anuyutto*

<sup>9</sup> *aññataram devanikāyam paṇidhāya*

Đây là năm trói buộc nơi tâm chưa diệt bỏ.

... Dù là ngày hay đêm 30, trăng cứ lặn tàn về vẻ đẹp, độ tròn, ánh sáng, đường kính và chu vi. Tương tự như thế, nếu tỳ khuru hay tỳ khuru nì nào chưa loại trừ năm căn cõi nơi tâm và năm trói buộc, dù là ngày hay đêm, các thiện pháp trong tâm vị này cứ suy giảm, lui sụt và không thể lớn mạnh.

### GIẢI THÍCH:

Thích, muốn gọi là tham (*ubbhatīti lobho*). Tham là sự ôm ấp, níu lấy, bám víu, luyến ái, say đắm vào đối tượng mà mình ưa thích, hài lòng. Tham ví như một cục nam châm hút sắt, như miếng thịt bám dính vào chảo nóng trên bếp lửa đỏ. Tham ái có đặc tính là bị đối tượng thu hút, nó làm tâm vướng mắc vào đối tượng. Sự thành tựu của tham ái là không dứt bỏ được khi gặp đối tượng hợp với sở thích. Theo Dhammasaṅgī, tham ví như dây leo trói quấn lấy nạn nhân, như biển rộng vì không bao giờ đủ, là suy đồi vì nó làm hư hoại tâm, và có nhiều mức độ từ thô thiển (chiếm đoạt) đến vi tế (mong chờ, ước ao).

Có nhiều loại tham ái được nói đến trong bài kinh này. Tham thích liên quan đến trần gian (*kāmesu avītarāgo*) hay tham thích dục trần (*kāmarāga*), hay tham dục, tham muốn dục lạc, tham thích hạnh phúc trần gian đều có nghĩa như nhau, bao gồm: thích cảnh sắc đẹp, âm thanh hay, mùi thơm, vị ngon và sự xúc chạm đem đến cảm giác hài lòng. Tham thích liên quan đến thân là yêu thích thân thể (của mình hay của người). Một số bài kinh có liệt kê tham thích liên quan đến sắc pháp (*rūpa rāgo*) và tham thích liên quan đến không sắc pháp (*ārūpa rāgo*) với ý nghĩa: tham muốn tái sinh cõi Sắc giới và Vô Sắc giới. Cũng có loại tham muốn được tái sinh và tham muốn không phải tái sinh, nhưng hai loại tham thích này không được nhắc đến trong bài kinh này. Sở dĩ có vài khác biệt trong các bài kinh là vì Đức Phật giảng pháp tùy vào bản tính và hiểu biết của người nghe, nhằm giúp cá nhân đó phát sinh trí tuệ. Ước muốn kết hợp với tham ái gọi là *kāmachanda*.

## KINH Ô NHIỄM NGŨ NGÀM

(Ānussaya sutta, Saṃyutta Nikāya V.8 Oghavaggo.5)

Này các tỳ khuru, có bảy ô nhiễm ngũ ngầm (*ānussaya*). Bảy ô nhiễm ngũ ngầm ấy là gì? Tham ái (*kāmarāga*), sân hận (*paṭighā*), tà kiến (*diṭṭhi*), hoài nghi (*vicikicchā*), ngã mạn (*māna*), tham muốn tái sinh (*bhavarāga*) và vô minh (*avijjā*). Bát Thánh đạo cần được vun bồi và phát triển để có thể kinh nghiệm hay biết bảy ô nhiễm ngũ ngầm, để hiểu biết đầy đủ bảy ô nhiễm ngũ ngầm và để tiêu diệt, loại trừ bảy ô nhiễm ngũ ngầm nói trên.

## GIẢI THÍCH:

1. **Tà Kiến** (*ditṭhi*): Vì si mê che lấp, tâm mê mờ như bị đám mây bao phủ nên ta không thấy và hiểu đúng những gì đang xảy ra. Ở đây, *ditṭhi* phải được hiểu là tà kiến, hiểu sai. Thấy biết trái với sự thật gọi là tà kiến (*micchā passatīti ditṭhi*). Ngược lại, với trí tuệ (*paññā*), chánh kiến hiểu biết đúng đắn (*sammāditṭhi*) sinh khởi. Thấy mọi sự vật tồn tại dài lâu, đem đến hạnh phúc và có thể làm chủ, điều khiển là hiểu sai. Thấy mọi sự vật thay đổi vô thường, có bản chất khổ và vô ngã (không có linh hồn, không có ai làm chủ) là hiểu biết đúng đắn.

Theo Chú giải: Đặc tính của tà kiến hiểu sai là bám chấp vào quan điểm cá nhân sai lầm của mình. Chức năng là suy xét sai lầm. Sự thành tựu là chấp chặt vào quan điểm cá nhân sai lầm. Nguyên nhân là không gặp gỡ, tiếp xúc các bậc trí.

2. **Si mê, vô minh** (*moha*): Trong *Pāli*, *avijjā*, *moha* có nghĩa là si mê, vô minh, mê muội. Si mê hay vô minh là một trong ba gốc bất thiện có mặt trong tất cả các tâm bất thiện, xấu xa. Mê mờ trong cảnh gọi là si mê (*ārammane muyhathi moho*). Si mê, vô minh như đám mây mờ bao phủ, che ánh tầm mắt khiến không thấy rõ bản chất của sự vật.

Mọi thứ trong đời có bản chất vô thường, tạm bợ. Nhưng khi tâm bị vô minh bao phủ, người ta cho rằng mọi thứ trong đời tồn tại lâu dài từ ngày này qua tháng nọ năm kia, thậm chí từ kiếp này sang kiếp khác. Mọi sự vật hiện tượng trong đời có bản chất khổ, không thực sự đem lại an vui. Nhưng khi tâm bị vô minh bao phủ, người ta cho rằng đời là vui nên khao khát, kiếm tìm hết thứ này đến thứ khác suốt cả cuộc đời, thậm chí còn mong muốn kiếm tìm, hưởng thụ những thứ đó trong các kiếp sau.

Mọi sự vật, hiện tượng trong đời có bản chất vô ngã, tức vô chủ, không thể điều khiển theo ý muốn. Nhưng khi tâm bị vô minh bao phủ, người ta cho rằng có đấng tạo hóa tạo ra linh hồn, cho rằng có linh hồn trong thân hay tâm này, cho rằng “tôi” có mặt trong đời, và “tôi” có thể làm cái này và không làm cái kia, cho rằng “tôi” có thể điều khiển mọi thứ như ý muốn. Nhưng ai có thể điều khiển sao cho mình luôn khỏe mạnh an vui, sao cho buồn phiền, bệnh hoạn và chết không xảy ra trong đời?

Tóm lại, si mê, vô minh khiến ta thấy cuộc đời là bền vững, tồn tại dài lâu, là vui và có thể điều khiển theo ý ta muốn, trong khi trí tuệ giúp ta thấy rõ đời là vô thường, khổ và vô ngã.

Vậy si mê có đặc tính mê mờ. Nó che lấp sự thật, làm cho bản chất vô thường, khổ và vô ngã của sự vật không được nhìn thấy. Sự thành tựu của si mê là làm hiểu sai đối tượng, do hướng tâm sai lầm đến đối tượng. Theo Vi Diệu Pháp, khi si mê có mặt, ta không hiểu được những sự thật cao thượng như nghiệp (luật nhân quả), Bát Chánh Đạo, Thập Nhị Nhân Duyên, Tứ Diệu Đế... Vô minh là gốc rễ phát sinh mọi ô nhiễm.

Vị Thánh A La Hán loại trừ được vô minh nên tâm Ngài thoát khỏi mọi ô nhiễm và sống an vui.

### 3. Hoài Nghi (*vicikicchā*)

Căn “*vici*” (tìm hiểu) + *kicchati* (chán nản, mệt mỏi) = *vicikicchā*. Trong trường hợp này, *vicikicchā* là chán nản trong việc tìm hiểu (vì không có kết quả).

Hay “*vi*” (không) + *cikicchā* (thuốc đối trị) = *vicikicchā*. Vậy *vicikicchā* có nghĩa là hết thuốc chữa. Thuốc chữa ở đây là chánh kiến, là hiểu biết đúng đắn.

Theo Chú giải Majjhima Nikāya: “Gọi là hoài nghi vì nó không thể quả quyết cái đó đúng thật là như vậy (*Idam'ev'idanti nicchetum asamatthabhāvato'ti vicikicchā*)”. Khi là một trong năm chướng ngại tinh thần, *vicikicchā* không có nghĩa là hoài nghi Phật, Pháp, Tăng... mà là nghi ngờ, không tin sự thật.

Đặc tính của hoài nghi là sự nghi ngờ. Chức năng là làm cho lưỡng lự, phân vân. Sự thành tựu là không thể quyết định. Nguyên nhân gần là không khéo dùng tâm.

## KINH CHƯỚNG NGẠI

(Kāmaguṇa sutta, Saṃyutta Nikāya V.8 Oghavaggo.7)

Này các tỳ khuru, có năm chướng ngại (triền cái). Năm chướng ngại ấy là gì? Tham muốn (*kāmachanda*), sân hận (*byāpāda*), uể oải buồn ngủ (*thīna middha*), phóng tâm hối hận (*uddhacca kukkuccha*) và hoài nghi (*vicikicchā*). Bát Thánh đạo cần được vun bồi và phát triển để có thể kinh nghiệm, hay biết năm chướng ngại, để hiểu biết đầy đủ năm chướng ngại và để tiêu diệt, loại trừ năm chướng ngại nói trên.

### GIẢI THÍCH:

#### 1. Uể oải, mệt mỏi (*thīna*)

Căn “*the*” (co rút lại) + “*na*” = *thena* = *thāna* = *thīna* (buồn ngủ)

*Thīna* là trạng thái tâm co rút, thối lui, giống như lông gà trước lửa. Đây là loại tâm yếu yếu bệnh hoạn (*citta gelaṇṇam*) đối nghịch với tinh tấn (*virīya*). Tâm sở uể oải (*thīna*) có trạng thái đối nghịch với tâm sở Nhu Thuận (*cittakammaññatā*), một trong các tâm sở đẹp và thiện lành (*sobhana cetasika*). Theo Chú giải Dhammasaṅgani và Thanh Tịnh Đạo:

“Uể oải (*thīna*) là trạng thái tâm đông cứng, là không có cảm giác phải gấp rút (làm điều cần làm), là không sẵn sàng làm điều gì, là sự nặng nề, co rút, không năng động. Đặc tính của tâm sở buồn ngủ là thiếu sự năng nổ. Chức năng của tâm sở này là làm cho không còn tinh tấn. Sự thành tựu là làm cho lui sụt.”

## 2. Thụ động, buồn ngủ (*middha*)

Xuất phát từ căn “*middh*” (không thích hoạt động, không phản ứng)

Đây là trạng thái uể oải, không tươi tỉnh của tâm sở. Thụ động buồn ngủ (*middha*) được giải thích là trạng thái yếu kém của “cơ thể tinh thần” (*kāya gelaṇṇa*). Nơi đây *kāya* không có nghĩa là thân thể, mà là tổng hợp các tâm sở. Do đó, Thụ động buồn ngủ có trạng thái đối nghịch với tâm sở Thân Nhu Thuận (*kāyakammaññatā*). Theo chú giải Dhammasaṅgaṇī:

“Uể oải (*middha*) là trạng thái tâm không sẵn sàng làm điều gì, như người bị liệt kín, bị bao phủ, bị ngăn chặn từ bên trong, là trạng thái tâm đã đuối gây ra buồn ngủ. Đặc tính là nặng nề, chậm chạp. Chức năng là áp đảo lộ trình tâm, làm không năng động cho đến khi chỉ còn lại luồng Hộ Kiếp. Biểu hiện là lười biếng, buồn ngủ, ngủ gật.”

Uể oải - buồn ngủ (*thīna - middha*) luôn đi chung và là một trong năm chướng ngại. Nguyên nhân gần là hướng tâm không chân chánh. Khi hai tâm sở này có mặt, tinh tấn không thể phát sinh. Để loại trừ hai tâm sở này, chúng ta cần phát triển sự tinh tấn.

## 3. Phóng tâm, tâm vọng động, trạo cử (*uddhacca*)

"U" (phía trên) + căn "dhu" (dao động) = *uddhacca*. Đó là trạng thái tâm loạn động, tung lên (*uddhatassa bhāvo uddhaccam*).

*Uddhacca* là trạng thái loạn động của tâm, dễ bị đối tượng bên ngoài chi phối. Tro văng tung tóe khi người ta ném đá vào như thế nào thì tâm vọng động bị đối tượng kích động, phóng khởi lên như thế ấy. Theo Vibhaṅga, tâm vọng động vốn chao đảo, loạn xạ không tĩnh lặng.<sup>10</sup> Theo Thanh Tịnh Đạo, tâm vọng động có đặc tính ồn ào, náo động không yên, như nước bị gió mạnh làm văng lên. Chức năng của tâm vọng động là làm tâm không thể trụ lâu trên đối tượng, như cờ bị gió phát liên tục. Biểu hiện là làm náo động, như đồng tro văng tung tóe khi ném viên đá vào đó. Nguyên nhân gần là không khéo làm tâm yên tĩnh.

Tâm vọng động đối nghịch với trạng thái tâm an tịnh, yên tĩnh. Chi thiền “Lạc” phát sinh trong khi hành thiền có khả năng loại trừ tâm vọng động - một trong năm chướng ngại tinh thần (*nīvaraṇa*).

## 4. Hối hận, Lo Âu (*kukkucca*)

Hối hận, lo âu là trạng thái bồn chồn, ray rứt vì đã có hành động sai lầm (*kukatassa bhāvo kukkucam*). Theo Chú giải Thanh Tịnh Đạo, *kukata* (*ku + kata*) là điều xấu ác, bất thiện đã làm. Ăn năn, hối hận vì mình lỡ làm điều xấu ác bất thiện hay ăn năn

<sup>10</sup> *Yam cittassa uddhaccam avūpasamo cetaso vikkhepo bhantattam cittassa – idam vuccati ‘uddhaccam’*. (Vibhaṅga chương 17, # 928)

hối tiếc là mình đã không làm điều tốt đẹp thiện lành đều là *kukkucca*. Theo Chú Giải Dhammasaṅgani:

“Cho điều đúng đắn là sai lạc, điều sai lạc là đúng đắn, điều không hợp đạo đức là đạo đức và điều hợp đạo đức là không hợp đạo đức - những lo âu, ray rứt lương tâm như thế đều được gọi là *kukkucca*.”

Hối hận, lo âu (*kukkucca*) chỉ liên quan đến quá khứ và là một trong năm chướng ngại (*nivāraṇa*) luôn đi chung với tâm vọng động (*uddhacca*). Theo Vi Diệu Pháp, hối hận, lo âu làm cho tâm bất an, và như vậy nên tránh.

## TRÍCH KINH SAṄGĪTI

(Saṅgīti Sutta, Dīgha Nikāya I.3.10)

Có các cặp pháp được Thế Tôn tuyên giảng thật hay... Các pháp ấy là gì?

- ... Vô minh và tham muốn tái sinh
- Tà kiến tin tái sinh vẫn tiếp tục sau khi chết và tà kiến tin chẳng còn gì sau cái chết
- Không xấu hổ và không ghê sợ tội lỗi
- Bướng bình ngỗ nghịch và kết hợp với bạn xấu
- Không chánh niệm và không tỉnh giác
- Không canh gác các căn và không tiết chế trong ăn uống

### GIẢI THÍCH:

1. Tà kiến tin tái sinh vẫn tiếp tục sau khi chết là tà kiến tin vào thuyết trường tồn rằng mỗi chúng sinh đều có linh hồn và linh hồn này tiếp tục tái sinh vào một thân thể khác sau khi thân này chết đi. Tà kiến tin chẳng còn gì sau cái chết là tà kiến tin vào thuyết đoạn tuyệt rằng chết là chấm dứt mọi thứ, chẳng còn gì sau khi chết.
2. Không canh gác kiểm soát (*asaṃvara*), theo Vibhaṅga,<sup>11</sup> là khi thấy gì nơi mắt, (người này) nhìn tổng quát, nhìn chi tiết. Dù là lý do gì, người này sống không canh gác, kiểm soát mắt nên tham ái, sân hận và các pháp bất thiện xấu ác phát sinh. Khi nghe gì nơi tai... ngửi gì nơi mũi... nếm gì nơi lưỡi... xúc chạm gì nơi thân... suy nghĩ gì nơi tâm... người này sống không canh gác, kiểm soát, nên tham ái, sân hận và các pháp bất thiện xấu ác phát sinh.
3. Không chánh niệm (*mutṭhassacca*), theo Vibhaṅga<sup>12</sup> là: không chánh niệm, không chánh niệm liên tục, không nhớ, không giữ trong tâm, là hời hợt, hay quên.

<sup>11</sup> Vibhaṅga chương 17, # 933

<sup>12</sup> Vibhaṅga chương 17, # 935



## KINH (PHÁP) ĐEN

(Aṅguttara Nikāya II.1.7)

Này các tỳ khưu, có hai pháp đen. Hai pháp ấy là gì? Không xấu hổ tội lỗi và không ghê sợ tội lỗi. Đây là hai pháp đen.

### GIẢI THÍCH:

#### 1. Không xấu hổ tội lỗi:

*Ahirika* = *a* (không) + *hirika* (xấu hổ) = không xấu hổ khi làm điều sai trái. *Ahirika* có đặc tính là không xấu hổ làm điều sai trái, không ý thức được điều sai trái (*alajjanā*). Theo Vibhaṅga, *Ahirika* là không xấu hổ về cái đáng xấu hổ, không xấu hổ khi làm phát sinh pháp bất thiện xấu ác.<sup>13</sup> Theo Paramattha Mañjūsā<sup>14</sup>: “Không xấu hổ khi làm điều sai trái, xấu ác gọi là *ahirika*. Như con heo trong làng không gớm những thứ dơ bẩn, với *ahirika*, người ta không cảm thấy gớm ghiếc điều sai trái, xấu ác.”

#### 2. Không ghê sợ tội lỗi:

*Anottappa* = *Na* (không) + *ottappa* (*ava* + gốc “*tapp*”: ghê sợ). *Anottappa* là không ghê sợ điều sai trái (*abhāyanā*). Theo Vibhaṅga, *anottappa* là không ghê sợ về cái đáng ghê sợ, không ghê sợ khi làm phát sinh pháp bất thiện xấu ác.<sup>15</sup> *Anottappa* ví như con thiêu thân thích ánh sáng, thích lửa, và không hề biết nó sẽ bị thiêu chết khi lao vào đó. Người không ghê sợ làm điều sai trái sẽ mạnh dạn làm điều sai trái, không ngần ngại làm điều sai trái nên lãnh lấy hậu quả xấu về sau.

## TRÍCH KINH TỊNH TÂN

(Padhāna Sutta, Khuddaka Nikāya, Sutta Nipata III.2)

Ma Vương Namuci<sup>16</sup> đến... Và Bồ Tát trả lời:

*Kāma* -Tham dục là đạo binh số một của người. Đạo binh thứ nhì là *Arati* -Bất Mãn (với đời sống thánh thiện). Ba là *Khuppiṭṭāsa* -Đói và Khát. Bốn là *Taṇhā* -Ái Dục. Năm là *Thina-Middha* -Uể Oải, Lười Biếng (hôn trầm-thụy miên). Sáu là *Bhīru* -Sợ Hãi. Bảy là *Vicikicchā* -Hoài Nghi. Tám là *Makkha-Thambha* -Phỉ Báng và Bướng

<sup>13</sup> Vibhaṅga chương 17, # 928

<sup>14</sup> Mahā Tikā - Chú Giải của Thanh Tịnh Đạo

<sup>15</sup> Vibhaṅga chương 17, # 928

<sup>16</sup> “*Namuci*” có nghĩa “người không chịu buông bỏ” (one who does not let go), tức là người muốn thâm tóm, thống trị tất cả chúng sinh. Ma Vương muốn chúng sinh sống trong luân hồi để nó được thống trị. Theo kinh sách, có năm loại Ma Vương là: Trời Ma Vương (*Devaputta*), khát vọng (*kilesa*), hành (*abhisāṅkhāra*), uẩn (*khandha*) và tử thần (*Maccu*).

Bình. Chín là *Lābha* -Lợi Lộc, *Siloka* – Tiếng Tầm, *Sakkāra* -Vinh Dự và *Micchāladha* - Thinh Danh Bất Chánh. Và đạo binh số mười là *Yasa* –sự đề cao quá mức giá trị của mình và khinh rẻ kẻ khác. Namuci, đây là đội quân của người, những binh lực của kẻ xấu xa, quỉ quái<sup>17</sup>. Người hèn nhát ươn yếu thì không thắng nổi, nhưng người chế ngự được những đạo binh ấy sẽ tìm gặp loại hạnh phúc tuyệt vời.

### GIẢI THÍCH:

Mười đạo binh nơi đây được hiểu là mười pháp bất thiện gồm hoài nghi, uế oải, lừa biếng và bảy pháp bất thiện khác. Ái dục, lợi lộc, khen tặng, vinh dự, thinh danh bất chánh và đề cao quá mức giá trị của mình là những cái mỗi hay biểu hiện của tham ái. Bất mãn, sợ hãi, phỉ báng và bướng bỉnh là biểu hiện của sân hận, không hài lòng.

Theo Vibhaṅga<sup>18</sup>, có ba loại sợ hãi: sợ hãi tái sinh, già và chết, hoặc năm loại sợ hãi liên quan đến: sự kiếm sống, không được chấp thuận, nhút nhát trước đám đông, sợ chết và sợ sinh vào cõi khổ.

## **KINH ĐÁNG SỢ**

(Chavi sutta, Saṃyutta Nikāya II.6 Lābhasakkarasa Saṃyutta.3.8)

Tại Sāvattthī...

Này các tỳ khuru, lợi lộc (*lābha*), vinh dự (*sakkāra*) và tiếng tăm (*siloka*) thật đáng sợ. Lợi lộc, ngưỡng mộ và tiếng tăm cửa vào lớp da bên ngoài, cửa vào lớp da bên trong, cửa qua thịt, cửa qua gân và cửa qua xương. Cửa qua xương, nó đâm vào trong tủy. Này các tỳ khuru, lợi lộc, ngưỡng mộ và tiếng tăm thật đáng sợ. Các ông nên quán tưởng như thế.

## **HƯỚNG TÂM KHÔNG CHÂN CHÁNH**

(Aṅguttara Nikāya I.7.5)

Này các tỳ khuru, Ta không thấy một pháp nào làm các pháp bất thiện, xấu xa chưa sinh khởi được sinh khởi và các pháp bất thiện, xấu xa đã sinh khởi trở nên lớn mạnh như hướng tâm không chân chánh (*ayoniso manasikāro*). Nơi người có hướng tâm

---

<sup>17</sup> “*Kaṇha*” (Sanskrit: Krishna) là một tên khác của Māra. Trong Ấn Độ giáo, *Kandha* là thần Ái Dục (*Kāmadeva*) biểu tượng của tham ái. Thần Ái Dục *Kandha* có cây sáo (*vina*), mà mỗi khi thổi, người nghe sẽ rụng rời và dễ dàng bị bắt giữ. *Kandha* còn có các vũ khí khác như cung tên, dây thừng và cái móc.

<sup>18</sup> Chương 17, đoạn 921, 942

không chân chánh, các pháp bất thiện, xấu xa chưa sinh khởi được sinh khởi và các pháp bất thiện, xấu xa đã sinh khởi trở nên lớn mạnh.

### GIẢI THÍCH:

Vì vô minh, si mê nên có hiểu sai (tà kiến), và vì hiểu sai nên có hướng tâm sai lạc, không chân chánh. Với hiểu sai, người ta cho rằng mọi thứ trên thế gian này tồn tại dài lâu (thường còn), đem đến hạnh phúc và có linh hồn hay có thể điều khiển theo ý muốn. Ngược lại, các bậc Thánh trí lại có cái nhìn khác. Với hiểu biết đúng đắn, các Ngài nhận ra rằng mọi thứ trên thế gian này có bản chất thay đổi vô thường, khổ và vô ngã (không có linh hồn) hay không điều khiển được. Theo Vibhaṅga, người có hướng tâm không chân chánh (*ayoniso manasikāro*) hiểu sai, cho rằng: “Trong thay đổi vô thường có bản chất thường còn, trong đau khổ có vui sướng, trong vô ngã (không linh hồn) có ngã (linh hồn), trong cái xấu xa dơ bẩn có đẹp đẽ, thanh tịnh”, hoặc người có hướng tâm không chân chánh xoay tâm, hướng tâm, thường xuyên đưa tâm về cái gì trái ngược với sự thật.”<sup>19</sup>

## KINH KHÔNG THỎA MÃN

(Atitti Sutta, Aṅgutta ra Nikāya, Tika Nipāta 3, Sambodha Vagga. 6)

Này các tỳ khuru, tham đắm vào ba điều sau sẽ chẳng bao giờ thỏa mãn. Ba điều ấy là gì? Tham ngủ sẽ chẳng bao giờ thỏa mãn. Tham thích bia rượu sẽ chẳng bao giờ thỏa mãn. Tham thích tình dục (quan hệ xác thịt) sẽ chẳng bao giờ thỏa mãn. Này các tỳ khuru, tham đắm vào ba điều trên sẽ chẳng bao giờ thỏa mãn.

## TRÍCH KINH HÀI LÒNG

(Santutṭhitā Sutta, Aṅguttara Nikāya VI.11.8)

Này các tỳ khuru, có ba pháp. Ba pháp ấy là gì? Không hài lòng với cái mình có (*asantutṭhitā*), không tỉnh giác (*asampajjañña*) và không tri túc (*mahicchatā*). Có ba pháp cần phát triển để loại trừ ba pháp nói trên.

### GIẢI THÍCH:

---

<sup>19</sup> Anicce ‘‘nicca’’nti ayoniso manasikāro, dukkhe ‘‘sukha’’nti ayoniso manasikāro, anattani ‘‘attā’’ti ayoniso manasikāro, asubhe ‘‘subha’’nti ayoniso manasikāro, saccavip̣p̣aṭikuleṇa vā cittassa āvaṭṭanā anāvaṭṭanā ābhogo samannāhāro manasikāro – ayaṃ vuccati ‘‘ayoniso manasikāro’’. (Vibhaṅga chương 17, # 936)

Theo Vibhaṅga, không hài lòng với cái mình có (*asantutṭhitā*) liên quan tứ vật dụng (tỳ khuru), nắm sợi dây tham ái, là sự mong ước, ao ước, là không thỏa mãn, là tham muốn, thích thú.<sup>20</sup> Không tri túc (*mahicchatā*) cũng có nghĩa là không hài lòng với cái mình có.

## CÁC THỂ LOẠI Ô NHIỄM

(Vi Diệu Pháp Abhidhammatthasaṅgaha)

Như đã đề cập trong quyển một, các pháp làm tâm lâm dơ được gọi với nhiều tên khác nhau: bạo lưu (con lụt – *ogha*), thăng thúc (trói buộc – *yoga*), thắt chặt (*gantha*), chấp thủ (tham ái dính mắc nặng nề - *upādāna*), triền cái (chướng ngại – *nīvaraṇa*), lậu hoặc (ô nhiễm - *kilesa*) hay tùy miên (ô nhiễm ngủ ngầm – *ānusaya*):

- *CATTĀRO ĀSAVĀ*: *kāmāsavo, bhavāsavo, diṭṭhāsavo, avijjāsavo* – bốn Lậu Hoặc gồm tham muốn dục lạc (Dục Lậu), tham muốn tái sinh (Hữu Lậu), tà kiến (Kiến Lậu) và vô minh (Vô Minh Lậu).
- *CATTĀRO OGHĀ*: *kāmogho, bhavogho, diṭṭhogho, avijjogho* – bốn Bạo Lưu (con lụt) gồm tham muốn dục lạc, tham muốn tái sinh, tà kiến và vô minh.
- *CATTĀRO YOGĀ*: *kāmayogo, bhavayogo, diṭṭhiyogo, avijjā yogo* – bốn Thăng Thúc (trói buộc) gồm tham dục, tham muốn tái sinh, tà kiến và vô minh.
- *CATTĀRO GANTHĀ* - *abhiññhā kāyagantho, vyāpādo kāyagantho, sīlabbataparāmāso kāyagantho, idaṃ saccābhiniveso kāyagantho* – bốn Thắt Chặt gồm thắt chặt vào tham muốn dục lạc, thắt chặt vào sân hận, thắt chặt vào lễ nghi và nghi thức sai lầm, bám níu thắt chặt vào tư kiến cho rằng “chỉ có đây là chân lý”.
- *CATTĀRO UPĀDĀNĀ* - *kāmupādānaṃ, diṭṭhupādānaṃ, Sīlabbatupādānaṃ, attavādupādānaṃ* – bốn Chấp Thủ (bám níu chấp chặt) gồm chấp thủ tham dục, chấp thủ tà kiến, chấp thủ những lễ nghi và nghi thức sai lầm và chấp thủ vào ngã kiến.
- *CHA NĪVARAṆĀNI* - *kāmacchandabnīvaraṇaṃ, byāpāda nīvaraṇaṃ, thīnamiddha nīvaraṇaṃ, uddhaccakukkucca nīvaraṇaṃ, vicikicchā nīvaraṇaṃ, avijjā nīvaraṇaṃ* – sáu Triền Cái (chướng ngại) gồm tham muốn dục lạc, sân hận, uể oải-buồn ngủ (hôn trầm thụy miên), phóng tâm vọng động-hối hận lo âu (phóng dật lo âu), hoài nghi và vô minh.

<sup>20</sup> Vibhaṅga chương 17, # 929

- *SATTĀNUSAYĀ* - *kāmarāgānusayo, bhavarāgānusayo, paṭighānusayo, mānānusayo, diṭṭhānusayo, vicikicchānusayo, avijjānusayo* – bảy Tùy Miên (ô nhiễm ngũ ngàm) gồm tham muốn dục lạc, tham muốn tái sinh, sân hận, ngã mạn, tà kiến, hoài nghi và vô minh.
- *DASA SAMYOJANĀNI* - *kāmarāgasamyojanam, rūparāga samyojanam, arūparāga samyojanam, paṭighasamyojanam, mānasamyojanam, diṭṭhisamyojanam, Sīlabbata parāmāsa samyojanam, vicikicchāsamyojanam, uddhaccasamyojanam, avijjā samyojanam, Suttante*. Theo tạng Kinh, có mười Chương Ngai (dây trời buộc): tham muốn dục lạc, tham muốn tái sinh cõi Sắc Giới, tham muốn tái sinh cõi Vô Sắc Giới, sân hận, ngã mạn, tà kiến, bám níu chặt chẽ vào những lễ nghi và nghi thức sai lầm (cho đây là cách thức giải thoát), hoài nghi, phóng tâm vọng động và vô minh.
- *APARĀNI DASA SAMYOJANĀNI*- *kāmarāgasamyojanam, bhavarāgasamyojanam, paṭigha samyojanam, mānasamyojanam, diṭṭhisamyojanam, Sīlabbataparāmāsa samyojanam, vicikicchāsamyojanam, issāsamyojanam, macchariyasamyojanam, avijjā samyojanam, abhidhamme*. Theo Vi Diệu Pháp có mười Chương Ngai với chút khác biệt: tham muốn dục lạc, tham muốn tái sinh, sân hận, ngã mạn, tà kiến, bám níu chặt chẽ vào những lễ nghi và nghi thức sai lầm, hoài nghi, ganh tỵ, ích kỷ và vô minh.
- *DASA KILESĀ* - *lobho, doso, moho, māno, diṭṭhi, vicikicchā, thīnam, uddhaccam, ahirikam, anottappam* – mười Ô Nhiễm: tham ái, sân hận, si mê, ngã mạn, tà kiến, hoài nghi, hôn trầm, phóng tâm vọng động, không xấu hổ (tội lỗi) và không ghê sợ (hậu quả của tội lỗi).

### GIẢI THÍCH:

Gọi là trời buộc, thắt chặt vì nó trói, thắt chúng sinh trong luân hồi, không cho vượt thoát. Gọi là chương ngại vì nó cản trở việc tu tập giải thoát. Gọi là ô nhiễm vì nó làm tâm bị dơ, không trong sạch. Gọi là chấp thủ vì người này bám chặt vào ý kiến, niềm tin hay quan điểm cá nhân (sai lầm) và khó lòng xóa bỏ. Gọi là ô nhiễm ngũ ngàm vì nó bộc phát, bùng lên khi có cơ hội thuận lợi. Gọi là cơn lụt (*oghā*) vì nó ào ạt cuốn trôi những ai đang mê ngủ (mê mờ), nhận chìm chúng sinh trong biển luân hồi. Nói về cơn lụt, lụt tà kiến (hiểu biết sai lầm) bao gồm 62 loại tà kiến và lụt vô minh (không biết bốn sự thật, tức Tứ Diệu Đế). Tóm lại, dù tên gọi có khác nhau, các pháp trên đều là bất thiện xấu xa, vì nó làm tâm lầm dơ, lôi kéo chúng sinh làm điều sai lầm và cản trở việc thanh lọc tâm, đưa đến giải thoát.

Trong *Pāli*, *rāga*, *lobha*, *taṇhā*, *upādāna*, *abhiijā* đều có nghĩa là tham ái. Có nhiều thể loại tham ái như: tham muốn dục lạc, tham muốn tái sinh (cõi Dục giới, Sắc giới, Vô Sắc giới), bám níu chặt chẽ vào những lễ nghi và nghi thức sai lầm, hoặc bám níu chặt chẽ vào tư kiến, ngã kiến, thuyết trường tồn (cho rằng linh hồn sống mãi và tiếp tục tái sinh) hay thuyết đoạn tuyệt (cho rằng chết là hết, chẳng còn tái sinh sau khi chết).

Tham muốn dục lạc là tham thích những cái mà người này cho là “lạc thú”, “hạnh phúc” ở cõi Dục giới gồm: hình ảnh, cảnh sắc (con người, thú vật, thiên nhiên...), âm thanh (giọng nói, nhạc, tiếng chim hót...) mùi (hoa, nước hoa, mùi cơ thể người...), vị nếm, những xúc chạm nơi thân (dễ chịu, cứng, mềm, ẩm, nóng, mát...). Tuy nhiên, tham ái cũng có thể phát sinh với bất cứ cái gì mình thích, muốn, ao ước, liên quan đến tiền của, vật chất (áo quần, xe cộ, nhà cửa, trang sức...), sức khỏe, sự trẻ trung, sắc đẹp, sống lâu, địa vị quyền thế, khen tặng...

| CÁC THỂ LOẠI Ô NHIỄM             | Tham | Tham muốn dục lạc | Tham muốn tái sinh | Tham muốn tái sinh cõi Sắc giới | Tham muốn tái sinh cõi Vô Sắc giới | Sân hận | Ganh tỵ | Ích kỷ | Phóng tâm vọng động - Lo lắng hối hận | Si mê, vô minh | Không xấu hổ tội lỗi | Không ghê sợ tội lỗi | Tà kiến | Tư kiến | Ngã kiến | Tin lễ nghi, ép xác... đưa đến giải thoát | Hoài nghi | Ngã mạn | Uế oai - Buồn ngủ |
|----------------------------------|------|-------------------|--------------------|---------------------------------|------------------------------------|---------|---------|--------|---------------------------------------|----------------|----------------------|----------------------|---------|---------|----------|-------------------------------------------|-----------|---------|-------------------|
| 4 lậu hoặc<br><i>āsava</i>       |      | X                 | X                  |                                 |                                    |         |         |        |                                       | X              |                      |                      | X       |         |          |                                           |           |         |                   |
| 4 con lụt<br><i>Oghā</i>         |      | X                 | X                  |                                 |                                    |         |         |        |                                       | X              |                      |                      | X       |         |          |                                           |           |         |                   |
| 4 trói buộc<br><i>yogā</i>       |      | X                 | X                  |                                 |                                    |         |         |        |                                       | X              |                      |                      | X       |         |          |                                           |           |         |                   |
| 4 thắt chặt<br><i>ganthā</i>     |      | X                 |                    |                                 |                                    | X       |         |        |                                       |                |                      |                      |         | X       |          | X                                         |           |         |                   |
| 4 chấp thủ<br><i>upādānā</i>     |      | X                 |                    |                                 |                                    |         |         |        |                                       |                |                      |                      | X       |         | X        | X                                         |           |         |                   |
| 6 triền cái<br><i>nīvaraṇāni</i> |      | X                 |                    |                                 |                                    | X       |         |        | XX                                    | X              |                      |                      |         |         |          |                                           |           |         | XX                |

|                                                             |   |   |   |   |   |   |   |               |   |   |   |   |   |  |  |  |   |   |            |
|-------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---------------|---|---|---|---|---|--|--|--|---|---|------------|
| 7 ô<br>nhiễm<br>ngủ<br>ngâm<br><i>ānusayā</i>               |   | X | X |   |   | X |   |               |   | X |   |   | X |  |  |  | X | X |            |
| 10<br>chướng<br>ngại<br><i>saṃjoya<br/>nāni</i>             |   | X |   | X | X | X |   | X (phóng tâm) | X |   |   |   | X |  |  |  | X | X | X          |
| 10<br>chướng<br>ngại<br><i>aparāni<br/>saṃjoya<br/>nāni</i> |   | X | X |   |   | X | X | X             | X |   |   |   | X |  |  |  | X | X | X          |
| 10 ô<br>nhiễm<br><i>kilesā</i>                              | X |   |   |   |   | X |   | X (phóng tâm) | X | X | X | X |   |  |  |  | X | X | X (uế oái) |

Tạng Kinh liệt kê nhiều pháp bất thiện xấu ác (với ý nghĩa đưa đến đau khổ) nhưng theo Vi Diệu Pháp, có tất cả 14 tâm sở bất thiện xấu xa gồm: tham, sân, si, hoài nghi, tà kiến, ngã mạn, ganh ty, ích kỷ, uế oái, buồn ngủ, vọng động, lo lắng, không xấu hổ tội lỗi và không ghê sợ tội lỗi. Tham thích dục lạc, tham muốn tái sinh hay tham muốn gì khác đều được hiểu là tham với đặc tính bám dính vào đối tượng. Dù là tà kiến tin vào thuyết trường tồn hay đoạn tuyệt, dù là tư kiến hay ngã kiến tin vào linh hồn hoặc sai lầm cho rằng các nghi lễ nào khác (ngoài Minh Sát) có thể đưa đến giải thoát, các suy nghĩ hay niềm tin này được hiểu là tà kiến.

## **Ô NHIỄM SINH KHỞI và HẬU QUẢ**

### **SẮC PHÁP LÀ NHÂN SINH THAM ÁI**

(Aṅguttara Nikāya I.1.1-10)

Một thuở nọ, Đức Phật trú tại Sāvatthī trong vườn Jeta của ông Ānathapiṇḍika (Cấp Cô Độc). Ngài nói với các tỳ khuru:

- Này các tỳ khuru.

Các tỳ khuru trả lời:

- Dạ thưa vâng.

Đức Phật nói như sau:

- Nay các tỳ khuru, ta không thấy hình sắc nào không chế tâm người đàn ông như hình sắc người đàn bà. Hình sắc người đàn bà không chế tâm người đàn ông.

Nay các tỳ khuru, ta không thấy âm thanh...mùi...vị... sự xúc chạm nào không chế tâm người đàn ông như giọng nói... mùi...vị... sự xúc chạm của người đàn bà. Giọng nói... mùi...vị... sự xúc chạm của người đàn bà không chế tâm người đàn ông.

Nay các tỳ khuru, ta không thấy hình sắc nào không chế tâm người đàn bà như hình sắc người đàn ông. Hình sắc người đàn ông không chế tâm người đàn bà.

Nay các tỳ khuru, ta không thấy âm thanh...mùi...vị... sự xúc chạm nào không chế tâm người đàn bà như giọng nói... mùi...vị... sự xúc chạm của người đàn ông. Giọng nói... mùi...vị... sự xúc chạm của người đàn ông không chế tâm người đàn bà.

#### GIẢI THÍCH:

Đức Phật chia chế cái gọi là “con người” làm hai phần: thân (sắc) và tâm (danh). Mắt, tai, mũi, lưỡi và thân thể được hiểu là “sắc” hay “sắc pháp”. Ngoài ra, đối tượng tiếp xúc nơi năm căn này cũng được hiểu là sắc pháp. Do vậy, “sắc pháp” được đặt tên cho bài kinh này.

### **KINH NHỮNG ĐỐI TƯỢNG THAM ÁI**

(Kāmaguṇa sutta, Saṃyutta Nikāya V.1.8 Oghavaggo.6)

Nay các tỳ khuru, có năm đối tượng tham ái. Năm đối tượng tham ái ấy là gì?

- Cảnh sắc được thấu nhận bởi tâm thấy đem đến sự hài lòng (*iṭṭhā kantā manāpā*), đáng yêu, quyến rũ, làm phát sinh tham ái (*rajanīya*).<sup>21</sup>
- Âm thanh được thấu nhận bởi tâm nghe đem đến sự hài lòng, đáng yêu, quyến rũ, làm phát sinh tham ái.
- Mùi được thấu nhận bởi tâm ngửi đem đến sự hài lòng, đáng yêu, quyến rũ, làm phát sinh tham ái.
- Vị nếm được thấu nhận bởi tâm nếm đem đến sự hài lòng, đáng yêu, quyến rũ, làm phát sinh tham ái.

<sup>21</sup> *Cakkhuvīññeyyā rūpā iṭṭhā kantā manāpā piyarūpā kāmūpasamhitā rajanīyā.*



- Sự xúc chạm nơi thân được thấu nhận bởi tâm hay biết sự xúc chạm (thân thức) đem đến sự hài lòng, đáng yêu, quyến rũ, làm phát sinh tham ái.

Này các tỳ khuru, có năm đối tượng tham ái như thế.

Và này các tỳ khuru, Bát Thánh đạo cần được vun bồi và phát triển để có thể kinh nghiệm hay biết năm đối tượng tham ái, để hiểu biết đầy đủ năm đối tượng tham ái và để tiêu diệt, loại trừ năm đối tượng tham ái nói trên.

#### GIẢI THÍCH:

Năm đối tượng này là hạnh phúc trần gian mà chúng sinh khao khát, kiếm tìm nên gọi là năm đối tượng tham ái.

### **TRÍCH KINH NIBBEDHIKA**

(Aṅguttara Nikāya 6.63)

*Saṅkappa rāgo purisassa kāmo*

*N’ete kāmā yāni citrāni loke*

*Saṅkappa rāgo purisassa kāmo*

*Tiṭṭhanti citrāni tath’eva loke*

*Ath’ettha dhūrā vinayanti chandanti.*

Suy nghĩ tham ái là tham ái (phát sinh) nơi người đó,  
tham ái chẳng ngự trị trong đối tượng quyến rũ (*citra*) trong đời,

Suy nghĩ tham ái chính là tham ái (phát sinh) nơi người đó,

Cái gọi là quyến rũ trong đời vẫn vậy,

Nhưng tại đây, bậc trí loại trừ tham ái với những đối tượng này.

#### GIẢI THÍCH:

Đối tượng quyến rũ là nơi tham ái có thể phát sinh. Nhưng những suy nghĩ tham ái chỉ phát sinh nơi tâm người không chánh niệm. Những suy nghĩ tham ái không thể phát sinh trong tâm bậc Thánh A La Hán hay A Na Hàm đã chán chê cái gọi là “hạnh phúc trần gian”.

### **TRÍCH KINH SANIDĀNA**

(Sanidāna Sutta, Saṃyutta Nikāya II.3.2.2)

Tại Sāvattthī

Này các tỳ khưu, suy nghĩ tham ái phát sinh có nguyên nhân, không có suy nghĩ tham ái nào phát sinh mà không có nguyên nhân; suy nghĩ sân hận phát sinh có nguyên nhân, không có suy nghĩ sân hận nào phát sinh mà không có nguyên nhân; suy nghĩ tàn bạo phát sinh có nguyên nhân, không có suy nghĩ tàn bạo nào phát sinh mà không có nguyên nhân. Và thế nào là suy nghĩ tham ái... sân hận ... tàn bạo phát sinh có nguyên nhân, chứ không phát sinh mà không có nguyên nhân?

Vì yếu tố tham ái<sup>22</sup>, ý tưởng tham ái sinh khởi. Vì ý tưởng tham ái, ý muốn tham ái sinh khởi. Vì ý muốn tham ái, khao khát tham ái sinh khởi. Vì khao khát tham ái, con sốt tham ái sinh khởi. Vì con sốt tham ái, công cuộc tìm kiếm tham ái sinh khởi. Vì tìm kiếm tham ái mà một người chưa được huấn luyện<sup>23</sup> có hành động, lời nói và suy nghĩ sai lầm.

Vì yếu tố sân hận, ý tưởng sân hận sinh khởi. Vì ý tưởng sân hận, ý muốn (làm điều) sân hận sinh khởi. Vì ý muốn (làm điều) sân hận, khao khát (làm điều) sân hận sinh khởi. Vì khao khát (làm điều) sân hận, con sốt sân hận sinh khởi. Vì con sốt sân hận, công cuộc tiến hành (làm điều) sân hận sinh khởi. Vì tiến hành (làm điều) sân hận mà một người chưa được huấn luyện có hành động, lời nói và suy nghĩ sai lầm.

Vì yếu tố tàn bạo, ý tưởng tàn bạo sinh khởi. Vì ý tưởng tàn bạo, ý muốn (làm điều) tàn bạo sinh khởi. Vì ý muốn (làm điều) tàn bạo, khao khát (làm điều) tàn bạo sinh khởi. Vì khao khát (làm điều) tàn bạo, con sốt tàn bạo sinh khởi. Vì con sốt tàn bạo, công cuộc tiến hành (làm điều) tàn bạo sinh khởi. Vì tiến hành (làm điều) tàn bạo mà một người chưa được huấn luyện có hành động, lời nói và suy nghĩ sai lầm.

Như một người làm rơi cây đuốc đang cháy nơi đồng cỏ khô, nếu không nhanh tay nhanh chân dập tắt lửa, mọi chúng sinh sống trong đồng cỏ khô sẽ lãnh lấy đau khổ khôn xiết. Tương tự như thế, khi vị đạo sĩ hay bà la môn không kịp thời từ bỏ ý tưởng không đúng đắn đang sinh khởi trong tâm<sup>24</sup>, không loại trừ, không đè nén, không làm nó chấm dứt, người này sẽ khổ sở chứng kiến những gì đang xảy ra, bị quấy nhiễu, bức bối, bị thiêu đốt (bởi ý tưởng không đúng đắn). Và khi mất đi, khi thân hoại mạng chung, người này sẽ tái sinh vào cõi khổ.

### GIẢI THÍCH:

---

<sup>22</sup> Ở đây, tham ái là thích thường thức hình ảnh đẹp, âm thanh hay, mùi thơm, vị ngon và sự xúc chạm đem đến cảm giác thích thú.

<sup>23</sup> Theo các bài kinh khác, người chưa được huấn luyện là người “không hành theo lời dạy của bậc Thánh nhân”, tức là không làm theo lời Đức Phật và các vị Thánh đệ tử của Ngài chỉ dạy.

<sup>24</sup> Là ý tưởng tham ái, sân hận, tàn bạo

*Vihimsā* được dịch là tàn bạo, thuộc nhóm sân hận. *Vihimsā* là thiếu tâm từ, tâm bi, là đối xử với người khác thô bạo, là vui thích khi thấy người khác đau khổ hay bị hành hạ.

## TRÍCH KINH ĀHĀRA

(Bojjhaṅgavagga, Mahāvagga, Saṃyutta Nikāya 46.51)

### DƯỠNG NUÔI TRIỀN CÁI (Ô Nhiễm)

1. Nay các tỳ khuru, cái gì dưỡng nuôi, là thức ăn làm cho tham ái (*kāmachanda*) chưa sinh khởi (có cơ hội) sinh khởi và làm cho tham ái đã sinh khởi rồi trở nên lớn mạnh? Nay các tỳ khuru, đó chính là hình ảnh đẹp đẽ, là đối tượng quyến rũ (*subha nimitta*). Thường xuyên hướng tâm không chân chánh đến những điều này là thức ăn làm cho tham ái chưa sinh khởi (có cơ hội) sinh khởi và làm cho tham ái đã sinh khởi rồi trở nên lớn mạnh.
2. Nay các tỳ khuru, cái gì dưỡng nuôi, là thức ăn làm cho sân hận (*byāpāda*) chưa sinh khởi (có cơ hội) sinh khởi và làm cho sân hận đã sinh khởi rồi trở nên lớn mạnh? Nay các tỳ khuru, đó chính là hình ảnh ghê tởm xấu xa, là đối tượng gây ra bức bối (*paṭigha nimitta*). Thường xuyên hướng tâm không chân chánh đến những điều này là thức ăn làm cho sân hận chưa sinh khởi (có cơ hội) sinh khởi và làm cho sân hận đã sinh khởi rồi trở nên lớn mạnh.
3. Nay các tỳ khuru, cái gì dưỡng nuôi, là thức ăn làm cho uể oải - buồn ngủ (*thina middha*) chưa sinh khởi (có cơ hội) sinh khởi và làm cho uể oải - buồn ngủ đã sinh khởi rồi trở nên lớn mạnh? Nay các tỳ khuru, đó chính là sự chán chường, lười biếng, mệt mỏi, buồn ngủ sau khi ăn và cái tâm thụ động. Thường xuyên hướng tâm không chân chánh đến những điều này là thức ăn làm cho uể oải - buồn ngủ chưa sinh khởi (có cơ hội) sinh khởi và làm ,cho uể oải - buồn ngủ đã sinh khởi rồi trở nên lớn mạnh.
4. Nay các tỳ khuru, cái gì dưỡng nuôi, là thức ăn làm cho (tâm) vọng động - lo lắng (*uddhacca kukkuccha*) chưa sinh khởi (có cơ hội) sinh khởi và làm cho vọng động - lo lắng đã sinh khởi rồi trở nên lớn mạnh? Nay các tỳ khuru, đó chính là tâm không tĩnh lặng (*cetaso avūpasamo*). Thường xuyên hướng tâm không chân chánh đến những điều này là thức ăn làm cho vọng động - lo lắng chưa sinh khởi (có cơ hội) sinh khởi và làm cho vọng động - lo lắng đã sinh khởi rồi trở nên lớn mạnh.
5. Nay các tỳ khuru, cái gì dưỡng nuôi, là thức ăn làm cho hoài nghi (*vicikicchā*) chưa sinh khởi (có cơ hội) sinh khởi và làm cho hoài nghi đã sinh khởi rồi trở nên lớn

mạnh? Nay các tỳ khuru, đó chính là bất cứ cái gì làm nền tảng, tạo điều kiện cho hoài nghi sinh khởi. Thường xuyên hướng tâm không chân chánh đến những điều này là thức ăn làm cho hoài nghi chưa sinh khởi (có cơ hội) sinh khởi và làm cho hoài nghi đã sinh khởi rồi trở nên lớn mạnh.

### GIẢI THÍCH:

- Hướng tâm không chân chánh là: khi hướng tâm về đối tượng (hình ảnh, âm thanh, suy nghĩ...) ô nhiễm (tham, sân...) sinh khởi.

|                     | Hướng tâm không chân chánh                                                                      |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tham ái             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cô ấy xinh xắn.</li> <li>- Anh ấy đẹp trai.</li> </ul> |
| Sân                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nó ích kỷ, hẹp hòi, tàn nhẫn...</li> </ul>             |
| Vọng động - lo lắng | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Suy nghĩ, tưởng tượng, nói chuyện miên man</li> </ul>  |
| Uể oải - buồn ngủ   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chán chường, lười biếng, thụ động...</li> </ul>        |
| Hoài nghi           |                                                                                                 |

## **TRÍCH KINH NHỮNG CÂU HỎI CỦA VUA ĐẾ THÍCH**

(Sakkapañha Sutta, Dīgha Nikāya 21)

... Vua trời Sakka hỏi Đức Phật như sau:

- Thưa Ngài, tất cả chúng sinh luôn ao ước không gây gỗ, hận thù. Họ không muốn gây gỗ, không muốn bị đối xử tệ bạc và ao ước có được hạnh phúc, an toàn, yên bình và tự do. (Dù ao ước như thế) họ vẫn không thoát khỏi những sân hận, xung đột, hiểm nguy và đau khổ. Thưa Ngài, vì đâu mà chuyện này xảy ra?

Đức Phật trả lời:

- Nay Thiên Vương (vua trời), tất cả chúng sinh khao khát không gặp hiểm nguy, không bị đối xử tệ bạc, không có kẻ thù và không phiền muộn đau khổ. (Dù ao ước như thế) họ vẫn không tránh khỏi những hiểm nguy, đối xử tệ bạc, xung đột thù hận và phiền muộn đau khổ. Điều này xảy ra là do ganh tỵ (*issā*) và ích kỷ (*macchariya*).

... Vua trời Sakka hỏi tiếp:

- Thừa Ngài, do đâu mà ganh tỵ và ích kỷ phát sinh? Chúng phát sinh ra sao? Chúng sinh khởi ra sao? Cái gì có mặt khiến cho ganh tỵ và ích kỷ phát sinh? Cái gì vắng mặt khiến cho ganh tỵ và ích kỷ không còn?

Đức Phật trả lời:

- Nay Thiên Vương, ganh tỵ và ích kỷ phát sinh do đối tượng (mà người này) thích hay ghét (*piyāppiya*). Khi những đối tượng này có mặt, ganh tỵ và ích kỷ phát sinh. Khi những đối tượng này không có mặt, ganh tỵ và ích kỷ không phát sinh.
- Thừa Ngài, cái gì làm phát sinh thích ghét? Cái gì có mặt khiến cho thích ghét phát sinh? Cái gì vắng mặt khiến cho thích ghét không còn?
- Nay Thiên Vương, thích ghét phát sinh do ước muốn (*chanda*). Khi ước muốn có mặt, thích ghét phát sinh. Khi ước muốn không có mặt, thích ghét không phát sinh.
- Nhưng cái gì làm phát sinh ước muốn? Chúng phát sinh ra sao?...
- Suy nghĩ vọng động (*vitakka*) làm phát sinh tham ái. Khi tâm nghĩ tưởng đến điều gì, tham ái phát sinh. Khi tâm không nghĩ tưởng đến điều gì, tham ái không phát sinh.
- Thừa Ngài, cái gì làm phát sinh suy nghĩ vọng động? Chúng phát sinh ra sao?...
- Những loại tưởng khác nhau (*papañca saññā*) làm phát sinh suy nghĩ vọng động. Khi những loại tưởng khác nhau có mặt, suy nghĩ vọng động phát sinh. Khi những loại tưởng khác nhau không có mặt, suy nghĩ vọng động không phát sinh.

## TRÍCH KINH MAHĀVEDALLA

(Mahāvedalla Sutta, Majjhima Nikāya I.5.3)

- Nay bạn, có bao nhiêu loại chúng sinh?
- Có ba loại chúng sinh: ở cõi Dục giới, cõi Sắc giới và cõi Vô Sắc giới.
- Nay bạn, vì đâu tái sinh tiếp diễn?
- Tái sinh tiếp diễn do tham đắm vào cái này hay cái khác và (điều này phát sinh là vì) chúng sinh bị vô minh và tham ái làm cho mê mờ.
- Nay bạn, làm cách nào để tái sinh không còn tiếp diễn?
- Khi vô minh bị hoại diệt, khi trí tuệ hiểu biết đúng đắn phát sinh và khi tham ái không còn, tái sinh sẽ không tiếp diễn.

## KINH NỀN TẢNG PHÁT SINH THÙ HẬN

(Āghātavatthu Sutta, Aṅguttara Nikāya IX.3.9)

Này các tỳ khuru, có chín pháp làm thù hận phát sinh. Chín pháp ấy là gì?

- Nghĩ rằng: “Nó đã hại tôi” khiến thù hận phát sinh.
- Nghĩ rằng: “Nó đang hại tôi” khiến thù hận phát sinh.
- Nghĩ rằng: “Nó sẽ hại tôi” khiến thù hận phát sinh.
- Nghĩ rằng: “Nó đã hại người tôi yêu mến” khiến thù hận phát sinh.
- Nghĩ rằng: “Nó đang hại người tôi yêu mến” khiến thù hận phát sinh.
- Nghĩ rằng: “Nó sẽ hại người tôi yêu mến” khiến thù hận phát sinh.
- Nghĩ rằng: “Nó đã làm lợi lạc cho người hại tôi” khiến thù hận phát sinh.
- Nghĩ rằng: “Nó đang làm lợi lạc cho người hại tôi” khiến thù hận phát sinh.
- Nghĩ rằng: “Nó sẽ làm lợi lạc cho người hại tôi” khiến thù hận phát sinh.

Này các tỳ khuru, đây là chín pháp làm thù hận phát sinh.

## SỰ SINH KHỞI CỦA Ô NHIỄM

(Aṅguttara Nikāya II.10.109-111-113-115)

Này các tỳ khuru, với người cảm thấy ân hận về những việc không đáng ân hận và không ân hận về những điều đáng ân hận, ô nhiễm (sinh khởi và) tăng trưởng. Với hai loại người này, ô nhiễm (sinh khởi và) tăng trưởng.

Này các tỳ khuru, với người cho cái không thích hợp (không nên làm, nói, suy nghĩ) là thích hợp và cái thích hợp là không thích hợp, ô nhiễm (sinh khởi và) tăng trưởng. Với hai loại người này, ô nhiễm (sinh khởi và) tăng trưởng.

Này các tỳ khuru, không phải là giới luật lại cho là giới luật và giới luật lại cho là không phải giới luật, với người như thế, ô nhiễm (sinh khởi và) tăng trưởng. Với hai loại người này, ô nhiễm (sinh khởi và) tăng trưởng.

Này các tỳ khuru, không phải là chánh pháp (lời Phật dạy) lại cho là chánh pháp và chánh pháp lại cho là không phải chánh pháp, với người như thế, ô nhiễm (sinh khởi và) tăng trưởng. Với hai loại người này, ô nhiễm (sinh khởi và) tăng trưởng.

GIẢI THÍCH:

Qua bài kinh này, chúng ta thấy vô minh, si mê dẫn đến hiểu sai (tà kiến) khiến cho ô nhiễm sinh khởi. Và khi ô nhiễm tăng trưởng, nó thể hiện ra những hành động và lời nói sai trái xấu ác.

## TRÍCH KINH VÔ MINH

(Avijjā Sutta, Aṅguttara Nikāya X.7.1)

Này các tỳ khuru, (kinh điển) nói rằng vô minh là nguyên nhân, là điểm khởi đầu (của tái sinh và đau khổ). Điều này không có nghĩa là trước (điểm khởi đầu) đó, không có vô minh và sau đó, vô minh bắt đầu sinh khởi. Vô minh sinh khởi có nguyên nhân.

Này các tỳ khuru,

- Ta nói rằng vô minh có chất liệu dưỡng nuôi, không phải không có chất liệu dưỡng nuôi. Cái gì là chất liệu dưỡng nuôi vô minh? Năm triền cái.
- Ta nói rằng năm triền cái (chướng ngại *nīvaraṇā*) có chất liệu dưỡng nuôi, không phải không có chất liệu dưỡng nuôi. Cái gì là chất liệu dưỡng nuôi năm triền cái? Ba điều sai lầm: qua thân, khẩu, ý (thập thiện hay mười điều xấu ác).
- ... Cái gì là chất liệu dưỡng nuôi ba điều sai lầm qua thân khẩu ý? Không canh gác, kiểm soát các căn.
- ... Cái gì là chất liệu dưỡng nuôi, làm cho các căn không được canh gác, kiểm soát? Không chánh niệm và không tỉnh giác.
- ... Cái gì là chất liệu dưỡng nuôi, làm phát sinh không chánh niệm và không tỉnh giác? Hướng tâm không chân chánh.
- ... Cái gì là chất liệu dưỡng nuôi, làm phát sinh hướng tâm không chân chánh? Không có đức tin.
- ... Cái gì là chất liệu dưỡng nuôi, làm phát sinh không có đức tin? Không lắng nghe chánh pháp.
- ... Cái gì là chất liệu dưỡng nuôi, (làm cho một người) không lắng nghe chánh pháp? Không kết hợp với người trí.

Thế đó, vì không kết hợp với người trí, người này không (có cơ hội) lắng nghe chánh pháp. Vì không lắng nghe chánh pháp, người này không có đức tin. Vì không có đức tin, phát sinh hướng tâm không chân chánh. Vì không hướng tâm không chân chánh, chánh niệm và tỉnh giác không phát sinh. Vì không chánh niệm và không tỉnh giác nên không thể canh gác, kiểm soát các căn. Không canh gác, kiểm soát các căn làm

phát sinh ba điều sai lầm qua thân khẩu ý. Vì ba điều sai lầm qua thân khẩu ý, năm triển cái sinh khởi. Và năm triển cái là chất liệu dưỡng nuôi vô minh.

Khi trời đổ cơn mưa, mưa tuôn xuống rừng rậm trên đỉnh núi, chảy theo triền núi, đọng đầy thung lũng, lạch suối, ao hồ, dòng nước chảy xuôi làm đầy những dòng sông và đổ ra biển làm cho nước biển dâng đầy. Tương tự như thế, khi không kết hợp với người trí... vô minh.

### GIẢI THÍCH:

Cũng như bài trước, vô minh được chỉ ra là nguyên nhân làm phát sinh ô nhiễm. Nhưng vô minh không sinh khởi một mình, mà kết hợp với những ô nhiễm khác. Vậy vô minh và các ô nhiễm là nguyên nhân đưa đến tái sinh và đau khổ. Trong nhiều bài **kinh**, Đức Phật nói tái sinh và đau khổ không có điểm khởi đầu, vòng luân hồi dài đằng đẳng và chỉ chấm dứt khi vô minh và các ô nhiễm bị loại trừ hoàn toàn.

## **HIỂM NGUY TỪ TÀ KIẾN**

(Aṅguttara Nikāya I.16 Ekadhammapāli, Dutiyavaggo 298-307)

- Nay các tỳ khuru, ta không thấy một pháp nào làm các pháp ác (không thiện lành, gây ra đau khổ) chưa sinh khởi được sanh khởi, và làm các pháp ác đã sinh khởi trở nên lớn mạnh như tà kiến. Nơi người có tà kiến (hiểu biết sai lầm), các pháp ác chưa sinh được sinh khởi và các pháp ác đã sinh khởi trở nên lớn mạnh.
- Nay các tỳ khuru, ta không thấy một pháp nào làm các pháp thiện lành chưa sinh khởi không thể sinh khởi và các pháp thiện lành đã sinh khởi bị tiêu diệt như tà kiến. Nơi người có tà kiến, các pháp thiện lành chưa sinh khởi không thể sinh khởi và các pháp thiện lành đã sinh khởi bị hoại diệt.
- Nay các tỳ khuru, ta không thấy một pháp nào làm tà kiến chưa sinh khởi được sinh khởi và tà kiến đã sinh khởi khởi trở nên lớn mạnh như hướng tâm không chân chánh (*ayoniso manasikāra*). Do hướng tâm không chân chánh, tà kiến chưa sinh khởi được sinh khởi và tà kiến đã sinh khởi khởi trở nên lớn mạnh.
- Nay các tỳ khuru, ta không thấy một pháp nào làm các chúng sinh bị sinh vào cõi dữ, cõi thú, địa ngục sau khi chết đi như tà kiến. Nơi người có tà kiến, sau khi chết đi, bị sinh vào cõi dữ, cõi thú, địa ngục.
- Nay các tỳ khuru, với người có tà kiến, mọi hành động, lời nói, suy nghĩ đều xuất phát từ tà kiến. Mọi tác ý, ước ao, quyết tâm, hoạt động, tất cả pháp ấy đưa đến



những gì không mong muốn, không chờ đợi, bất lợi, hiểm nguy, đau khổ.<sup>25</sup> Vì đâu? Vì tà kiến là xấu xa.

- Nay các tỳ khuru, ví như hạt nimba, hạt mướp đắng hay hạt dưa đắng được gieo vào đất ẩm. Bất cứ dinh dưỡng gì nó lấy lên từ đất, từ nước đều tạo ra vị đắng, vị hăng, không đáng ưa thích. Vì sao? Vì hạt giống này là đắng. Tương tự như thế, với người có tà kiến, mọi hành động, lời nói, suy nghĩ xuất phát từ tà kiến đưa đến những gì không mong muốn, không chờ đợi, đem đến bất lợi, hiểm nguy, đau khổ. Vì đâu? Vì tà kiến là xấu xa.

## TRÍCH KINH TÂM ĐẶT SAI HƯỚNG

(Aṅguttara Nikāya I. 5. Paṇihitacchavaggo)

- Nay các tỳ khuru, ví như sợi râu của lúa mì hay lúa mạch bị đặt sai hướng, khi chạm vào tay hay chân, (sợi râu này) không thể đâm thủng tay, chân, hay làm đổ máu. Vì sao? Vì sợi râu bị đặt sai hướng. Tương tự như thế, với tâm bị đặt sai hướng, vị tỳ khuru không thể đâm thủng vô minh, làm trí tuệ sinh khởi và kinh nghiệm Niết Bàn. Vì sao? Nay các tỳ khuru, vì tâm bị đặt sai hướng.
- Nay các tỳ khuru, ví như sợi râu của lúa mì hay lúa mạch được đặt đúng hướng, khi chạm vào tay hay chân, (sợi râu này) có thể đâm thủng tay, chân, hay làm đổ máu. Vì sao? Vì sợi râu được đặt đúng hướng. Tương tự như thế, với tâm đặt đúng hướng, vị tỳ khuru có thể đâm thủng vô minh, làm trí tuệ sinh khởi và kinh nghiệm Niết Bàn. Vì sao? Nay các tỳ khuru, vì tâm được đặt đúng hướng.
- Ở đây, nay các tỳ khuru, bằng tâm của ta, ta biết rõ tâm một người đang bị ô nhiễm. Ta hiểu rằng: “Nếu qua đời vào lúc này, người này sẽ đọa vào địa ngục tương ứng.” Vì sao? Vì tâm người ấy ô nhiễm.

Nay các tỳ khuru, cũng do cái tâm ô nhiễm mà một số chúng sinh sau khi chết đi sanh vào cõi khổ, cõi thú, cõi địa ngục.

- Ở đây, nay các tỳ khuru, bằng tâm của ta, ta biết rõ tâm một người là thanh tịnh. Ta hiểu rằng: “Nếu qua đời vào lúc này, người này sẽ sinh lên cõi chư thiên tương ứng.” Vì sao? Vì tâm người ấy thanh tịnh.

Nay các tỳ khuru, cũng do tâm thanh tịnh mà một số chúng sinh ở đời tái sinh vào cõi thiện, vào cõi chư thiên, cõi người sau khi chết đi.

<sup>25</sup> ...yā ca cetanā yā ca patthanā yo ca paṇidhi ye ca saṅkhārā sabbe te dhammā anīṭṭhāya akantāya amanāpāya ahitāya dukkhāya saṃvattanti.

- Đây các tỳ khru, giả sử có một hồ nước dơ, đục bùn. Tại đây, đứng trên bờ, người có mắt tốt không thể nhìn thấy những con ốc, con sò, đá, sỏi, không thấy những con cá đang bơi lội hay đứng yên. Vì sao? Vì nước bị khuấy đục. Tương tự như thế, đây các tỳ khru, vị tỳ khru với tâm khuấy đục không thể hiểu được lợi lạc của mình, lợi lạc của người, lợi lạc của mình và người, cũng không có trí tuệ hiểu được các pháp của bậc Thánh. Vì sao? Vì tâm này bị khuấy đục.
- Đây các tỳ khru, giả sử có một hồ nước sạch, trong suốt, không bị khuấy đục. Tại đây đứng trên bờ, người có mắt tốt có thể nhìn thấy những con ốc, con sò, đá, sỏi, những con cá đang bơi lội hay đứng yên. Vì sao? Vì nước không bị khuấy đục. Tương tự như thế, đây các tỳ khru, vị tỳ khru với tâm không bị khuấy đục có thể hiểu được lợi lạc của mình, lợi lạc của người, lợi lạc của mình và người và có trí tuệ hiểu được các pháp của bậc Thánh. Vì sao? Vì tâm vị này không bị khuấy đục.
- Đây các tỳ khru, tâm này sáng chói nhưng bị ô nhiễm bởi các xấu xa từ bên ngoài.
- Đây các tỳ khru, cũng tâm này sáng chói và tâm này được lột sạch các xấu xa từ ngoài vào.

#### GIẢI THÍCH:

Chẳng ai có thể dẫn dắt ai vào cảnh giới tốt đẹp hay đẩy ai vào cảnh giới xấu xa. Qua bài kinh này, Đức Phật chỉ rõ tái sinh vào cảnh giới tốt hay xấu là do nghiệp tốt hay xấu mà mỗi cá nhân đã tạo. Tạo nghiệp tốt hay xấu là do tâm trong sạch thiện lành hay xấu ác kích động. Do vậy, mỗi cá nhân cần có trí tuệ và hướng tâm chân chánh để làm cho tâm mình sáng chói thiện lành và có được lợi lạc.

### **TRÍCH KINH SÂN HẬN**

(Kodhana Sutta, Aṅguttara Nikāya VII.6.11)

Người sân xấu xí, trần trọc ngủ không yên,  
thay vì được lợi lạc, người này gặp đau khổ,  
nói và làm điều sai trái.

Người bị giận dữ không chế,  
khiến tài sản tiêu hao,  
và danh dự bôi nhọ,

bè bạn cùng người thân tránh xa.

Người bị sân hận thiêu đốt,  
chẳng hiểu nguy hiểm tiềm tàng trong tâm,  
chẳng hiểu lợi lạc của riêng mình,

và người sân không thấy được pháp.

Người sân giết cha,

người sân giết mẹ,

người sân giết bà la môn,

người sân giết người đời.

Sân hận là cái bẫy của Ma Vương ẩn nấp trong tâm,

người trí cần chặt đứt bằng trí tuệ, tinh tấn và chánh kiến.

Những ai không còn sân hận sẽ không còn đau khổ,

Những ai không còn tham ái chẳng còn tham đắm hạnh phúc trần gian.

Loại bỏ sân hận,

người không còn ô nhiễm kinh nghiệm Niết Bàn.

### GIẢI THÍCH:

- Những ai không còn sân hận sẽ không còn đau khổ (*vītakodhā anāyāsā*): Ở đây, những người không còn sân hận (*vītakodhā*) là các vị Thánh A Na Hàm. Trong chữ *anāyāsā*, *na* là không và *upāyāsa* là bị hành hạ, hay đau khổ (như trong câu: *dukkhadomanassupāyāsā sambhavanti*). Vậy *vītakodhā anāyāsā* là: “Những ai không còn sân hận sẽ không bị hành hạ (bởi sân hận)” hay “Những ai không còn sân hận sẽ không còn đau khổ”.
- Những ai không còn tham ái chẳng còn tham đắm hạnh phúc trần gian (*vītalobhā anussukā*): Ở đây, những người không còn tham ái (*vītalobhā*) là các vị A La Hán. Trong chữ *anussukā*, *na* là không và *ussuka* là người thích thú, tìm kiếm. Khi viết đầy đủ, *ussuka* trở thành “*kāmapariyesanāya ussuko*”: Người thích thú, tìm kiếm hạnh phúc thế gian (cảnh đẹp, âm thanh... qua mắt, tai, mũi, lưỡi và thân). Vậy *anussukā* là những người không thích thú tìm kiếm hạnh phúc thế gian.

## **TRÍCH KINH XẤU HỔ, GHÊ SỢ TỘI LỖI**

(Hirōttappa Sutta, Aṅguttara Nikāya VII.7.1)

Này các tỳ khưu, khi không biết xấu hổ ghê sợ tội lỗi<sup>26</sup>, khi ai đó không có sự xấu hổ ghê sợ tội lỗi, việc canh gác các căn không có nền tảng (phát triển). Khi không canh gác các căn<sup>27</sup>, với người không canh gác các căn, giới đức không có nền tảng (phát triển). Khi không có giới đức<sup>28</sup>, với người không có giới đức, chánh định (định tâm)

---

<sup>26</sup> *asati hirōttappa*

<sup>27</sup> *asati indriyasamvara*

<sup>28</sup> *asati sīla*

không có nền tảng (phát triển). Khi không có chánh định<sup>29</sup>, với người không có chánh định, trí tuệ hiểu biết các pháp đúng như chúng là vậy không có nền tảng (phát triển). Khi không có trí tuệ hiểu biết các pháp đúng như chúng là vậy<sup>30</sup>, với người không có trí tuệ hiểu biết các pháp đúng như chúng là vậy, chán nản và xa rời tham ái không có nền tảng (phát triển). Khi không có sự chán nản và xa rời tham ái<sup>31</sup>, với người không chán nản và xa rời tham ái, tri kiến giải thoát<sup>32</sup> không có nền tảng (phát triển).

Từ cái cây không có cành lá sum suê, chồi cây mạnh mẽ không thể mọc ra được. Vô cây, ruột và lõi cứng bên trong cũng không lớn mạnh. Tương tự như thế, khi không biết xấu hổ ghê sợ tội lỗi... tri kiến giải thoát không có nền tảng (phát triển).

## KHÔNG TRI TÚC

(Aṅguttara Nikāya I.7.4)

Này các tỳ khuru, Ta không thấy một pháp nào làm các pháp bất thiện, xấu xa chưa sinh khởi được sinh khởi và các pháp thiện lành, tốt đẹp đã sinh bị suy sứt như không tri túc, không biết đủ (*asantutṭhitā*). Nơi người không tri túc, không biết đủ, các pháp bất thiện, xấu xa chưa sinh khởi được sinh khởi và các pháp thiện lành, tốt đẹp đã sinh bị suy sứt.

## KINH GIÁO PHÁP NGẮN GỌN

(Saṅkhitta Sutta, Aṅguttara Nikāya VIII.5.1.3)

Một thườ nọ, Đức Thế Tôn ở trong chánh điện tại tòa nhà có mái uốn cong trong khu rừng lớn thuộc Vesālī. Tỳ khuru ni Mahāpajāpatī Gotamī đến gặp Đức Phật, đánh lễ, ngồi sang một bên và nói rằng:

- Nếu Ngài có thể dạy cho con giáo pháp ngắn gọn, để khi nghe những lời dạy quý báu này, con có thể sống đơn độc, ẩn cư, tinh tấn, chuyên cần và dũng mãnh tu tập thì hay biết bao ạ!
- Này Gotamī, trong các pháp, có pháp không loại trừ tham ái (mà ngược lại) làm phát sinh tham ái, có pháp không loại trừ ô nhiễm trong tâm (mà ngược lại) làm phát sinh ô nhiễm trong tâm, có pháp không đưa đến tri túc, biết đủ (mà ngược lại) đưa đến tích trữ, gom giữ, có pháp không loại trừ lòng tham ái (mà ngược lại) làm phát sinh lòng tham, có pháp đem đến bất mãn chứ không đem đến sự thỏa thích

---

<sup>29</sup> *Asati sammāsamādhī*

<sup>30</sup> *yathābhūtañāṇadassana*

<sup>31</sup> *nibbidāvirāgo*

<sup>32</sup> *vimuttiñāṇadassana*

(trong thiện pháp), có pháp đưa đến kết giao bè bạn chứ không đem đến sự đơn độc, ẩn cư, có pháp làm phát sinh biếng nhác chứ không phát sinh tinh tấn, có pháp gây trở ngại cho (người khác) hỗ trợ, giúp đỡ (người xuất gia) chứ không dễ dàng cho (người khác) hỗ trợ, giúp đỡ (người xuất gia).<sup>33</sup> Người phải hiểu rằng các pháp ấy không phải là giáo pháp, giới luật hay lời ta dạy.

Nhưng này Gotamī, trong các pháp, có pháp loại trừ tham ái chứ không làm phát sinh tham ái, có pháp loại trừ ô nhiễm chứ không làm phát sinh ô nhiễm, có pháp đưa đến tri túc, biết đủ chứ không đưa đến tích trữ gom giữ, có pháp loại trừ lòng tham chứ không làm phát sinh lòng tham, có pháp đem đến sự thỏa thích chứ không đem đến bất mãn (trong thiện pháp), có pháp đem đến sự đơn độc, ẩn cư chứ không đưa đến kết giao bè bạn, có pháp phát sinh tinh tấn chứ không làm phát sinh biếng nhác, có pháp dễ dàng cho (người khác) hỗ trợ, giúp đỡ (người xuất gia) chứ không gây trở ngại cho (người khác) hỗ trợ giúp đỡ (người xuất gia). Người phải hiểu rằng các pháp này đúng là giáo pháp, giới luật hay lời ta dạy.

## KINH PHÁP CÚ 262-263

Không phải vì lời ngọt ngào, hoa mỹ,  
hay đáng vẻ thanh thoát bên ngoài,  
người được xem là “tốt đẹp”, “thiện lành”,  
khi (trong tâm) đầy ganh tỵ, xấu xa, ích kỷ.  
Khi cắt đứt, loại bỏ, nhổ gốc những xấu xa,  
và trong tâm không còn ô nhiễm,  
người ấy thật “thiện lành”, “tốt đẹp”.

---

<sup>33</sup> *‘Ime dhammā sarāgāya saṃvattanti, no virāgāya, saṃyogāya saṃvattanti, no visaṃyogāya, ācayāya saṃvattanti, no apacayāya, mahicchatāya saṃvattanti, no appicchatāya, asantuṭṭhiyā saṃvattanti, no santuṭṭhiyā, saṅgaṇikāya saṃvattanti, no pavivekāya, kosajjāya saṃvattanti, no vīriyārambhāya, dubbharatāya saṃvattanti, no subharatāyā’ti.*

### III. MỘT SỐ CÁCH LOẠI TRỪ Ô NHIỄM

Vì ô nhiễm là nguyên nhân đưa đến ích kỷ, tranh chấp... cho nên đau khổ phát sinh. Khi nguyên nhân không còn đau khổ sẽ chấm dứt và chúng sinh hạnh phúc. Đức Phật nói: Như Lai chỉ dạy về khổ và sự chấm dứt khổ. Chương này trích và giới thiệu một số cách loại trừ ô nhiễm được lưu lại trong kinh điển.

#### LOẠI TRỪ Ô NHIỄM QUA QUÁN TƯỞNG

##### **KINH MAHĀNĀMA**

(Mahānāma Sutta, Aṅguttara Nikāya VI.1.10)

Một thuở nọ, Đức Phật sống giữa những người thuộc dòng dõi Thích Ca trong vườn cây banyan tại Kapilavatthu. Và Mahānāma thuộc dòng dõi Thích Ca đến đánh lễ Đức Phật, ngồi sang một bên và hỏi rằng:

- Thưa Ngài, các vị Thánh đệ tử (của Ngài), là những người đã đạt Thánh quả và thông hiểu giáo pháp rõ ràng, sống ra sao ạ?
- Nay Mahānāma, các vị Thánh đệ tử quán tưởng về (phẩm tính của) Như Lai rằng:

Ngài được gọi là:

*Iti pi so Bhagavā:*

1. Bậc A La Hán

1. *Arahant*

2. Đấng Chánh Biến Tri do  
Ngài tự ngộ

2. *Sammāsambuddho*

3. Bậc có trí tuệ và phẩm  
hạnh hoàn hảo

3. *Vijjācaraṇasampanno*

4. Bậc nói lời chân chánh, đi  
đến nơi thanh tịnh

4. *Sugato*

5. Bậc thông suốt tam giới

5. *Lokavidū*

6. Bậc có đức hạnh không ai  
sánh bằng, có khả năng tế  
độ người hữu duyên cần tế  
độ

6. *Anuttaro  
Purisadammasārathi*

- |                                           |                                |
|-------------------------------------------|--------------------------------|
| 7. Bậc Thầy của nhân loại và<br>chư thiên | 7. <i>Satthādevamanussānaṃ</i> |
| 8. Đức Phật, bậc đã giác<br>ngộ           | 8. <i>Buddho</i>               |
| 9. Đức Thế Tôn                            | 9. <i>Bhagavāti.</i>           |

Trong khi các vị Thánh đệ tử quán tưởng về (phẩm tính của) Như Lai như thế, tâm các vị ấy không bị tham, sân si không chế, tâm vị ấy trở nên thẳng thốn, chánh trực dựa trên (quán tưởng phẩm tính) Như Lai. Vị Thánh đệ tử có tâm chánh trực như thế có được lợi lạc trong giáo pháp, có được sự hân hoan trong giáo pháp. Có được sự hân hoan, hỷ (*pīti*) phát sinh. Khi hỷ (*pīti*) phát sinh trong tâm, thân trở nên thư thái, khinh an. Khi thân thư thái khinh an, an lạc (*sukha*) sinh khởi. Khi an lạc phát sinh trong tâm, tâm trở nên tập trung, định tĩnh (*samādhī*). Nay Mahānāma, do vậy nên nói vị Thánh đệ tử sống tĩnh lặng (*samapatto viharati*) giữa những người náo động (*visamagatāya pajāya*), sống không phiền muộn giữa những người phiền muộn. Khi nhập lưu (Thánh Tu Đà Hườn), vị ấy quán tưởng về (phẩm tính của) Như Lai như thế.

- Nay Mahānāma, các vị Thánh đệ tử quán tưởng về (phẩm tính của) giáo pháp rằng:

- |                                               |                                           |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 1. Giáo pháp Đức Thế Tôn khéo<br>tuyên giảng  | 1. <i>Svākkhāto bhagavatā<br/>dhammo</i>  |
| 2. Có thể tự mình chứng ngộ                   | 2. <i>Sandiṭṭhiko</i>                     |
| 3. Ngay bây giờ và tại đây, không<br>đợi chờ  | 3. <i>Akāliko</i>                         |
| 4. Đáng mời mọi người đến chiêm<br>ngưỡng     | 4. <i>Ehipassiko</i>                      |
| 5. Được gìn giữ trong tâm                     | 5. <i>Opaneyyiko</i>                      |
| 6. Được các bậc trí kinh nghiệm<br>và hiểu rõ | 6. <i>Paccataṃ veditabbo<br/>viññūhi.</i> |

Trong khi các vị Thánh đệ tử quán tưởng về (phẩm tính của) giáo pháp như thế, tâm các vị ấy không bị tham, sân si không chế...

- Nay Mahānāma, các vị Thánh đệ tử quán tưởng về (phẩm tính của) chư tăng rằng:

- |                                                           |                                                  |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1. Các đệ tử Đức Phật<br>hướng theo con đường<br>đúng đắn | 1. <i>Supaṭipanno Bhagavato<br/>sāvakaśaṅgho</i> |
|                                                           | 2. <i>Ujupaṭipanno</i>                           |

- |                                                                                        |                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. Các đệ tử của Đức Phật hướng theo con đường chánh trực                              | <i>Bhagavato sāvakaśaṅgho</i>                                                      |
| 3. Các đệ tử của Đức Phật hướng theo con đường đưa đến Niết Bàn                        | 3. <i>Ñāyapaṭipanno Bhagavato sāvakaśaṅgho</i>                                     |
| 4. Các đệ tử của Đức Phật đáng được tôn kính                                           | 4. <i>Sāmīcipatipanno Bhagavato sāvakaśaṅgho</i>                                   |
| Các đệ tử của Đức Phật có bốn đôi, tám Bạc. Các vị này là thỉnh văn đệ tử của Đức Phật | <i>Yadidaṁcattāri purisayugāni, Aṭṭhapurisapuggalā, Esa Bhagavato sāvakaśaṅgho</i> |
| 5. Đáng nhận lãnh tứ vật dụng được dâng cúng                                           | 5. <i>Āhuneyyo (đúng: ñ)</i>                                                       |
| 6. Đáng được tiếp đón nồng hậu                                                         | 6. <i>Pāhuneyyo</i>                                                                |
| 7. Đáng nhận lãnh những thứ được dâng cúng                                             | 7. <i>Dakkhiṇeyyo</i>                                                              |
| 8. Đáng được chúng sinh cung kính đánh lễ                                              | 8. <i>Añjalikaraṇīyo</i>                                                           |
| 9. Là phước điền vô thượng của thế gian                                                | 9. <i>Anuttaraṁ puññakkhettaṁ lokassā'ti.</i>                                      |

Trong khi các vị Thánh đệ tử quán tưởng về (phẩm tính của) chư tăng như thế, tâm các vị ấy không bị tham, sân si không chế...

- Nay Mahānāma, các vị Thánh đệ tử quán tưởng về giới đức của mình:

Không đứt đoạn, không lũng lổ, không tỳ vết, không lầm dơ, không dấy bản, thông thoáng, được các bậc trí ngợi khen, không vướng kẹt, đưa đến (sự phát sinh) định tâm.

Trong khi các vị Thánh đệ tử quán tưởng về giới đức của mình như thế, tâm các vị ấy không bị tham, sân si không chế...

- Nay Mahānāma, các vị Thánh đệ tử quán tưởng về sự bố thí của mình rằng:



“Tôi quả may mắn và có được lợi lạc giữa những người ích kỷ giữ của. Tôi sống với tâm không ích kỷ giữ của, hào phóng cho đi, mở rộng đôi tay (cho hết), thỏa thích sống buông bỏ, luôn làm phước bố thí, thỏa thích làm phước bố thí.”

Trong khi các vị Thánh đệ tử quán tưởng về sự bố thí của mình như thế, tâm các vị ấy không bị tham, sân si không chế, tâm vị ấy trở nên thẳng thốn, chánh trực dựa trên (quán tưởng phẩm tính) Như Lai. Vị Thánh đệ tử có tâm chánh trực như thế có được lợi lạc, có được lợi lạc trong giáo pháp, có được sự hân hoan trong giáo pháp. Có được sự hân hoan, hỷ (*pīti*) phát sinh. Khi hỷ (*pīti*) phát sinh trong tâm, thân trở nên thư thái, khinh an. Khi thân thư thái khinh an, an lạc (*sukha*) sinh khởi. Khi an lạc phát sinh trong tâm, tâm trở nên tập trung, định tĩnh (*samādhi*). Đây Mahānāma, do vậy nên nói vị Thánh đệ tử sống tĩnh lặng những người nào động, sống không phiền muộn giữa những người phiền muộn. Khi nhập lưu (Thánh Tu Đà Hườn), vị ấy quán tưởng về (phẩm tính của) Như Lai như thế.

## BÀI KINH (THỨ HAI VỀ) QUÁN TƯỞNG

(Satta (Dutiya) Saññā Sutta, Aṅguttara Nikāya VII.5.6)

Có bảy cách quán tưởng khi thực hành thường xuyên, lập đi lập lại sẽ đem đến quả lớn, lợi lạc lớn, đưa đến (Niết Bàn) bất tử, đạt đến bất tử. Bảy cách quán tưởng ấy là gì?

- Quán tưởng về bản chất dơ bẩn nơi thân (*asubha saññā*)
- Quán tưởng về cái chết (*marāṇa saññā*)
- Quán tưởng về sự ghê tởm của thức ăn (*āhāre paṭkūla saññā*)
- Quán tưởng về bản chất không có gì quyến rũ của thế giới (*sabba loke anabhirata saññā*)
- Quán tưởng về bản chất thay đổi, vô thường (*anicca saññā*)
- Quán tưởng về bản chất đau khổ trong cái thay đổi, vô thường (*anicce dukkha saññā*)
- Quán tưởng về bản chất vô ngã trong đau khổ (*dukkhe anatta saññā*)

### 1. QUÁN TƯỞNG VỀ BẢN CHẤT DƠ BẨN NƠI THÂN:

Quán tưởng về bản chất dơ bẩn nơi thân, khi thực hành thường xuyên, lập đi lập lại sẽ đem đến quả lớn, lợi lạc lớn, đưa đến (Niết Bàn) bất tử, kết thúc bằng bất tử. Vì sao nói như vậy?

Này các tỳ khuru, khi vị tỳ khuru sống liên tục hướng tâm về quán tưởng đến bản chất dơ bẩn nơi thân<sup>1</sup>, tâm sẽ rút lại khỏi tình dục, thối lui, tránh xa, trở nên co rút. Người này không bị lôi kéo bởi tình dục.

Này các tỳ khuru, ví như cái lông công hay sợi gân khi bị ném vào lửa sẽ bị rút lại, thụt lùi, trở nên co rút, không hướng đến (lửa). Tương tự như thế, khi vị tỳ khuru sống liên tục hướng tâm về quán tưởng đến bản chất dơ bẩn nơi thân, tâm sẽ rút lại, thối lui, tránh xa, trở nên co rút. Người này không còn bị lôi kéo bởi tình dục.

Nhưng khi vị tỳ khuru sống liên tục hướng tâm về quán tưởng đến bản chất dơ bẩn nơi thân, tâm hướng đến sự tham thích tình dục, và tâm xả hoặc sự ghê tởm không sinh khởi, tỳ khuru nên hiểu rằng:

“Tôi chưa phát triển được sự quán tưởng về bản chất dơ bẩn nơi thân, chưa đạt được sự quán tưởng và chưa có được lợi lạc lớn.”

Vị tỳ khuru cần hiểu rõ như thế.

Và nếu vị này tiếp tục sống liên tục hướng tâm về quán tưởng đến bản chất dơ bẩn nơi thân, tâm sẽ rút lại, thối lui, tránh xa, trở nên co rút. Người này không còn bị lôi kéo bởi sự tham thích tình dục. Và rồi tâm xả hoặc sự ghê tởm sinh khởi, tỳ khuru hiểu rằng:

“Tôi đã phát triển được sự quán tưởng về bản chất dơ bẩn nơi thân, đạt được sự quán tưởng về bản chất và có được lợi lạc lớn.”

Vị tỳ khuru hiểu rõ như thế.

Này các tỳ khuru, quán tưởng về bản chất dơ bẩn nơi thân khi thực hành thường xuyên, lập đi lập lại sẽ đem đến quả lớn, lợi lạc lớn, đưa đến bất tử, đạt đến bất tử. Đây là lý do để nói như thế.

## 2. QUÁN TƯỞNG VỀ CÁI CHẾT:

Quán tưởng về cái chết khi thực hành thường xuyên, lập đi lập lại sẽ đem đến quả lớn, lợi lạc lớn, đưa đến (Niết Bàn) bất tử, đạt đến bất tử. Vì sao nói như vậy? Này các tỳ khuru, khi vị tỳ khuru sống liên tục hướng tâm về quán tưởng đến cái chết<sup>2</sup>,

---

<sup>1</sup> Quán tưởng 32 phần dơ bẩn nơi thân: tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận... (Xem thêm Trích Kinh Đại Niệm Xứ bên dưới)

<sup>2</sup> Cái chết chắn chắn sẽ đến với tôi, sự sống không chắc chắn nhưng cái chết chắc chắn xảy đến mà không biết khi nào đến, nơi đâu, ra sao...

tâm sẽ rút lại khỏi sự tham thích sống, thối lui, tránh xa, trở nên co rút. Người này không còn bị lôi kéo bởi sự tham sống.<sup>3</sup>

Này các tỳ khuru, ví như cái lông công hay sợi gân khi bị ném vào lửa sẽ bị rút lại, thụt lùi, trở nên co rút, không hướng đến (lửa). Tương tự như thế, khi vị tỳ khuru sống liên tục hướng tâm về quán tưởng đến cái chết, tâm sẽ rút lại khỏi sự tham thích sống, thối lui, tránh xa, trở nên co rút. Người này không còn bị lôi kéo bởi sự tham sống. Và rồi tâm xả hoặc sự ghê tởm sẽ sinh khởi.

Nhưng khi vị tỳ khuru sống liên tục hướng tâm về quán tưởng đến cái chết, tâm hướng đến sự tham thích sống, và tâm xả hoặc sự ghê tởm không sinh khởi, tỳ khuru nên hiểu rằng:

“Tôi chưa phát triển được sự quán tưởng về cái chết, chưa đạt được sự quán tưởng về bản chất và chưa có được lợi lạc lớn.”

Vị tỳ khuru cần hiểu rõ như thế.

Và nếu vị này tiếp tục sống liên tục hướng tâm về quán tưởng cái chết, tâm sẽ rút lại khỏi sự tham thích sống, thối lui, tránh xa, trở nên co rút. Người này không còn bị lôi kéo bởi sự tham sống.

Và rồi tâm xả hoặc sự ghê tởm sẽ sinh khởi, tỳ khuru hiểu rằng:

“Tôi đã phát triển được sự quán tưởng về cái chết, đạt được sự quán tưởng về cái chết và có được lợi lạc lớn.”

Vị tỳ khuru hiểu rõ như thế.

Này các tỳ khuru, quán tưởng về cái chết khi thực hành thường xuyên, lập đi lập lại sẽ đem đến quả lớn, lợi lạc lớn, đưa đến (Niết Bàn) bất tử, kết thúc bằng bất tử. Đây là lý do để nói như thế.

### 3. QUÁN TƯỞNG VỀ SỰ GHÊ TỎM CỦA THỨC ĂN:

Quán tưởng về sự ghê tởm của thức ăn khi thực hành thường xuyên, lập đi lập lại sẽ đem đến quả lớn, lợi lạc lớn, đưa đến bất tử, đạt đến bất tử... Vì sao nói như vậy?

Này các tỳ khuru, khi vị tỳ khuru sống liên tục hướng tâm về quán tưởng sự ghê tởm của thức ăn<sup>4</sup>, tâm sẽ rút lại khỏi sự tham thích thức ăn, thối lui, tránh xa, trở nên co rút...

---

<sup>3</sup> Câu này không có nghĩa là quán tưởng như thế sẽ làm cho người này muốn chết. Nhờ quán tưởng cái chết mà người này không tham đắm vào kiếp sống, nên phát triển được tâm xả.

#### 4. QUÁN TƯỚNG RẰNG THẾ GIỚI KHÔNG CÓ GÌ QUYỀN RŨ:

Quán tướng rằng thế giới không có gì quyền rũ khi thực hành thường xuyên, lập đi lập lại sẽ đem đến quả lớn, lợi lạc lớn, đưa đến bất tử, đạt đến bất tử. Vì sao nói như vậy?

Này các tỳ khuru, khi vị tỳ khuru sống liên tục hướng tâm về quán tưởng rằng thế giới không có gì quyền rũ, tâm sẽ rút lại khỏi những suy nghĩ về thế gian, thối lui, tránh xa, trở nên co rút...

#### 5. QUÁN TƯỚNG VỀ BẢN CHẤT THAY ĐỔI, VÔ THƯỜNG:

Quán tướng về bản chất thay đổi, vô thường khi thực hành thường xuyên, lập đi lập lại sẽ đem đến quả lớn, lợi lạc lớn, đưa đến bất tử, đạt đến bất tử. Vì sao nói như vậy?

Này các tỳ khuru, khi vị tỳ khuru sống liên tục hướng tâm về quán bản chất thay đổi, vô thường, tâm sẽ rút lại trước lợi lạc, danh tiếng và khen tặng, thối lui, tránh xa, trở nên co rút...

#### 6. QUÁN TƯỚNG VỀ BẢN CHẤT KHỔ TRONG CÁI THAY ĐỔI, VÔ THƯỜNG:

Quán tướng về bản chất khổ trong cái thay đổi, vô thường khi thực hành thường xuyên, lập đi lập lại sẽ đem đến quả lớn, lợi lạc lớn, đưa đến (Niết Bàn) bất tử, đạt đến bất tử. Vì sao nói như vậy?

Này các tỳ khuru, khi vị tỳ khuru sống liên tục hướng tâm về quán tướng bản chất khổ trong cái thay đổi vô thường, người này sợ hãi hiểm họa của lưỡi biếng, dễ đuối, buông thả, không tinh tấn, không dốc lòng, không quán tướng bản chất khổ trong cái thay đổi vô thường như thể lưỡi biếng quán tướng bản chất khổ trong cái thay đổi vô thường là kẻ cướp đang cầm lưỡi kiếm vậy...

#### 7. QUÁN TƯỚNG VỀ BẢN CHẤT VÔ NGÃ TRONG ĐAU KHỔ:

Quán tướng về bản chất vô ngã trong đau khổ khi thực hành thường xuyên, lập đi lập lại sẽ đem đến quả lớn, lợi lạc lớn, đưa đến bất tử, đạt đến bất tử. Vì sao nói như vậy?

Này các tỳ khuru, khi vị tỳ khuru sống liên tục hướng tâm về quán tướng vô ngã trong các pháp đau khổ<sup>5</sup> thuộc thân tâm này và những pháp (hình tướng) bên ngoài,

---

<sup>4</sup> Thức ăn dù được bày biện đẹp mắt và hấp dẫn đến đâu, khi bỏ vào miệng, thức ăn sẽ được nghiền nát trộn lẫn với nước miếng, đờm... trở nên chất đặc quánh sền sệt và được nuốt vào bao tử. Tại đây thức ăn được lên men, tiêu hóa và phân bã hơi hám dơ bẩn được đẩy xuống ruột già và chờ thải ra ngoài.

<sup>5</sup> Trong bốn sự thật (Tứ Diệu Đế), thân tâm này thuộc sự thật về khổ. Thân tâm hay năm uẩn này là khổ, và có đặc tính vô ngã.

ý tưởng cho rằng có “tôi” (*aham*), “của tôi” (*mama*) và ngã mạn liên quan đến một cái tôi, bản ngã không còn, nên tâm trở nên an tịnh, giải thoát...

## KINH NHỮNG ĐIỀU QUÁN TƯỞNG

(Abhiñhapaccavekkhitabbāṇa Sutta, Aṅguttara Nikāya V.6.7)

Này các tỳ khuru, có năm điều mà bất kỳ người đàn ông, đàn bà, chủ hộ hay người xuất gia nên thường xuyên quán tưởng. Năm điều ấy là gì? Dù là đàn ông, đàn bà, chủ hộ hay người xuất gia, người này nên thường xuyên quán tưởng rằng:

- Ta đây rồi sẽ già nua. Ta không thể tránh khỏi già nua.
- Ta đây phải bị bệnh tật. Ta không thể tránh khỏi bệnh tật.
- Ta đây rồi sẽ chết. Ta không thể tránh khỏi cái chết.
- Ta đây phải xa cách, chia lìa người hay những thứ mà ta quý mến, yêu thích. Ta không thể tránh khỏi xa cách, chia lìa.
- Ta là chủ của nghiệp mà mình đã tạo, là người thừa hưởng nghiệp mà mình đã tạo, nghiệp là thai bào, là thân quyến, là nơi cư trú. Nghiệp nào ta làm, dù là thiện lành hay xấu ác, ta là người nhận lãnh (quả) của nghiệp ấy.

### LỢI LẠC CỦA SỰ QUÁN TƯỞNG

1. Vì sao, do có những lợi lạc gì mà bất kỳ người đàn ông, đàn bà, chủ hộ hay người xuất gia nên thường xuyên quán tưởng: “Ta đây rồi sẽ già nua, ta không thể tránh khỏi già nua”? Khi còn trẻ trung, chúng sinh tự hào về sự trẻ trung của mình, do vậy có lời nói, hành động và suy nghĩ sai lạc. Nhưng khi thường xuyên quán tưởng về sự già nua, tự hào về sự trẻ trung của mình suy giảm hoặc hoàn toàn bị loại trừ. Vì lợi lạc như thế mà bất kỳ người đàn ông, đàn bà, chủ hộ hay người xuất gia nên thường xuyên quán tưởng: “Ta đây rồi sẽ già nua, ta không thể tránh khỏi già nua”.
2. Vì sao, do có những lợi lạc gì mà bất kỳ người đàn ông, đàn bà, chủ hộ hay người xuất gia nên thường xuyên quán tưởng: “Ta đây phải bị bệnh tật, ta không thể tránh khỏi bệnh tật”? Khi khỏe mạnh, chúng sinh tự hào về sự khỏe mạnh của mình, do vậy có lời nói, hành động và suy nghĩ sai lạc. Nhưng khi thường xuyên quán tưởng về bệnh tật như thế, tự hào về sự khỏe mạnh của mình suy giảm hoặc hoàn toàn bị loại trừ. Vì lợi lạc như thế mà bất kỳ người đàn ông, đàn bà, chủ hộ hay người xuất gia nên thường xuyên quán tưởng: “Ta đây phải bị bệnh tật, ta không thể tránh khỏi bệnh tật.”

3. Vì sao, do có những lợi lạc gì mà bất kỳ người đàn ông, đàn bà, chủ hộ hay người xuất gia nên thường xuyên quán tưởng: “Ta đây rồi sẽ chết, ta không thể tránh khỏi cái chết”? Khi còn sống, chúng sinh tự hào, đắm nhiễm vào kiếp sống này, do vậy có lời nói, hành động và suy nghĩ sai lạc. Khi thường xuyên quán tưởng cái chết như thế, tự hào về kiếp sống này suy giảm hoặc hoàn toàn bị loại trừ. Vì lợi lạc như thế mà bất kỳ người đàn ông, đàn bà, chủ hộ hay người xuất gia nên thường xuyên quán tưởng: “Ta đây rồi sẽ chết, ta không thể tránh khỏi cái chết.”
4. Vì sao, do có những lợi lạc gì mà bất kỳ người đàn ông, đàn bà, chủ hộ hay người xuất gia nên thường xuyên quán tưởng: “Ta đây phải xa cách, chia lìa người hay những thứ mà ta quý mến, yêu thích, ta không thể tránh khỏi xa cách, chia lìa”? Chúng sinh tham ái, dính mắc vào con người và những thứ mà mình quý mến, yêu thích, bị tham ái kích động nên có lời nói, hành động và suy nghĩ sai lạc. Nhưng khi thường xuyên quán tưởng về sự xa cách, chia lìa như thế, tham ái, dính mắc suy giảm hoặc hoàn toàn bị loại trừ. Vì lợi lạc như thế mà bất kỳ người đàn ông, đàn bà, chủ hộ hay người xuất gia nên thường xuyên quán tưởng: “Ta đây phải xa cách, chia lìa người hay những thứ mà ta quý mến, yêu thích, ta không thể tránh khỏi xa cách, chia lìa.”
5. Vì sao, do có những lợi lạc gì mà bất kỳ người đàn ông, đàn bà, chủ hộ hay người xuất gia nên thường xuyên quán tưởng: “Ta là chủ của nghiệp mà mình đã tạo, là người thừa hưởng nghiệp mà mình đã tạo, nghiệp là thai bào, là thân quyến, là nơi cư trú; nghiệp nào ta làm, dù là thiện lành hay xấu ác, ta là người nhận lãnh (quả) của nghiệp ấy”? Vì chúng sinh thường có lời nói, hành động và suy nghĩ sai lạc. Nhưng khi thường xuyên quán tưởng về nghiệp như thế, lời nói, hành động và suy nghĩ sai lạc suy giảm hoặc hoàn toàn bị loại trừ. Vì lợi lạc như thế mà bất kỳ người đàn ông, đàn bà, chủ hộ hay người xuất gia nên thường xuyên quán tưởng: “Ta là chủ của nghiệp mà mình đã tạo, là người thừa hưởng nghiệp mà mình đã tạo, nghiệp là thai bào, là thân quyến, là nơi cư trú; nghiệp nào ta làm, dù là thiện lành hay xấu ác, ta là người nhận lãnh (quả) của nghiệp ấy.”

### CÁCH THỨC QUÁN TƯỞNG

1. Vị Thánh đệ tử quán tưởng rằng: “Không phải chỉ riêng ta già nua, không thể tránh khỏi già nua. Tất cả chúng sinh đến rồi đi, và sau khi qua đời lại tiếp tục tái sinh, để rồi già. Chẳng ai thoát khỏi già nua.” Thường xuyên quán tưởng như thế,

con đường (tu tập) được mở ra. Khi vị ấy theo đuổi con đường này, khi thực hành thường xuyên, liên tục lập đi lập lại, mọi chướng ngại (*samyojanāni*) và ô nhiễm ngũ ngảm (*anusayā*) trong tâm hoàn toàn bị loại trừ.

2. Vị Thánh đệ tử quán tưởng rằng: “Không phải chỉ riêng ta bệnh tật, không thể tránh khỏi bệnh tật. Tất cả chúng sinh đến rồi đi, và sau khi qua đời lại tiếp tục tái sinh, để rồi bệnh hoạn, chẳng ai thoát khỏi bệnh hoạn.” Thường xuyên quán tưởng như thế... mọi chướng ngại và ô nhiễm ngũ ngảm trong tâm hoàn toàn bị loại trừ.
3. Vị Thánh đệ tử quán tưởng rằng: “Không phải chỉ riêng ta sẽ chết, không thể tránh khỏi cái chết. Tất cả chúng sinh đến rồi đi, và sau khi qua đời lại tiếp tục tái sinh, để rồi chết, chẳng ai thoát khỏi cái chết.” Thường xuyên quán tưởng như thế... mọi chướng ngại và ô nhiễm ngũ ngảm trong tâm hoàn toàn bị loại trừ.
4. Vị Thánh đệ tử quán tưởng rằng: “Không phải chỉ riêng ta phải xa cách, chia lìa người hay những thứ mà ta quý mến, yêu thích. Tất cả chúng sinh đến rồi đi, và sau khi qua đời lại tiếp tục tái sinh, để rồi xa cách, chia lìa người hay những thứ mình quý mến, yêu thích.” Thường xuyên quán tưởng như thế... mọi chướng ngại và ô nhiễm ngũ ngảm trong tâm hoàn toàn bị loại trừ.
5. Vị Thánh đệ tử quán tưởng rằng: “Không phải chỉ riêng ta là chủ của nghiệp mà mình đã tạo, là người thừa hưởng nghiệp mà mình đã tạo, nghiệp là thai bào, là thân quyến, là nơi cư trú; nghiệp nào ta làm, dù là thiện lành hay xấu ác, ta là người nhận lãnh (quả) của nghiệp ấy. Tất cả chúng sinh đến rồi đi, và sau khi qua đời lại tiếp tục tái sinh, là chủ của nghiệp mà họ đã tạo, là người thừa hưởng nghiệp mà họ đã tạo, nghiệp là thai bào, là thân quyến, là nơi cư trú; nghiệp nào họ làm, dù là thiện lành hay xấu ác, họ là người nhận lãnh (quả) của nghiệp ấy.” Thường xuyên quán tưởng như thế... mọi chướng ngại và ô nhiễm ngũ ngảm trong tâm hoàn toàn bị loại trừ.

Phàm nhân không tránh khỏi  
bệnh hoạn, già nua và cái chết,  
lại ghê tởm trước chúng sinh khác  
có cùng bản chất như mình.  
Nếu ta ghê tởm các chúng sinh  
có cùng bản chất như mình,  
điều này là không thích hợp  
vì ta và họ như nhau.

Sống quán tưởng như thế,  
với hiểu biết rõ ràng, ta không còn tham ái,  
không còn ngã mạn, tự hào,  
về sự trẻ trung, khỏe mạnh và kiếp sống.  
Mọi ô nhiễm xa lìa, buông bỏ và tĩnh lặng,  
năng lực (tuôn tràn), ta chứng nghiệm Niết Bàn.  
Không còn quyến luyến tham ái trần gian,  
sống đời Thánh thiện,  
Ta chẳng bao giờ trở lại (thế gian).

## TRÍCH KINH DĪGHANAKHA

(Majjhima Nikāya II.3.4)

Này Aggivesana, thân này có các sắc pháp, do bốn yếu tố tạo thành, có nguồn gốc từ cha mẹ, lớn lên nhờ gạo và lúa mì, có bản chất đổi thay, bị xô xát, hao mòn, hư hoại và phân hủy. Thân này cần được quán tưởng là có bản chất vô thường, đau khổ, là bệnh hoạn, ung nhọt, mũi tên nhọn, bệnh tật, tai họa, kẻ xa lạ, hư hoại, trống rỗng, vô ngã vắng bóng linh hồn. Những ai quán tưởng thân này như thế, người ấy không còn tự hào về thân của mình, không còn tham thích thân này, không còn chăm sóc thân này quá nhiều nữa.

## TRÍCH KINH ĐẠI NIỆM XÚ

(Mahāsatipatthāna Sutta, Dīgha Nikāya I.2.9)

QUÁN THÂN THỂ DƯ BẮN, Ô TRƯỚC:

Lại nữa, này các tỳ khuru, tỳ khuru quan sát thân cận kề từ bàn chân trở lên, từ đỉnh đầu trở xuống, quán tưởng thân này được bao bọc bởi da và đầy đầy những thứ dư bấn. Quán tưởng rằng: “Trong thân này có: tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô (màng nhầy), lá lách, phổi, ruột, cơ thành ruột, thức ăn trong bao tử, phân, óc, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, dầu da, nước miếng, nước mũi, chất nhờn khớp xương và nước tiểu.”<sup>6</sup>

<sup>6</sup> <https://www.facebook.com/media/set/?set=a.202610193240979.1073741839.169252206576778&type=3>

Trong 32 thể ô trước của thân, da (*tacca*) được định nghĩa trong *Visudhimagga* là: phần da bên trong (dermis) có màu trắng (ngay dưới lớp da màu bên ngoài) bao phủ toàn thân. Cái mà ta thường gọi là da (lớp da màu nâu, đen hay vàng bên ngoài) thực ra chính là lớp biểu bì (*chavi*) chứ không phải là “da” theo định nghĩa của *Visudhimagga*. Có 900 miếng thịt trong thân này. Có 900 sợi gân (sinews, màu trắng), tiếng Pāli là *nhāru* hay *nahārū*, trong đó có 60



Như cái túi có hai miệng chứa đầy các hạt gạo, lúa, đậu xanh, đậu phaselous indica, mè, gạo xay. Sau khi buộc chặt hai đầu, một người có đôi mắt sáng có thể biết rõ: Đây là hạt gạo, lúa, đậu xanh, đậu phaselous indica, mè, gạo xay. Tương tự như thế, tỷ khuru quán sát thân cận kẽ từ bàn chân trở lên...

## QUÁN TƯỞNG SỰ CHẾT NƠI THÂN

(Visuddhimagga chương VIII, Reflection of Death)

Thân này được chia sẻ (là nơi cư trú) bởi nhiều (chúng sinh). Trước hết, thân này được chia sẻ với 80 dòng họ giun sán. Cũng có nhiều chúng sinh khác cư trú nương nhờ vào lớp da bên ngoài, lớp da bên trong, trong thịt, gân, xương, tủy, và tìm kiếm thức ăn nơi đây. Tại thân này, chúng được sinh ra, trở nên già nua và chết, theo định luật vô thường. Thân này là bệnh viện nơi chúng sinh ra, là nhà của chúng và cũng là nhà vệ sinh, nghĩa địa của chúng. Thân này có thể bị chết vì những xáo trộn, bức bối của giun sán. Và vì thân này bị xẻ chia, là nơi cư trú của nhiều giun sán, nó cũng là nơi cư trú của nhiều bệnh tật bên trong. (Không những có thể chết vì giun sán hay bệnh tật phát sinh bên trong) thân này cũng có thể bị chết bởi những nguyên nhân bên ngoài như rắn, bò cạp...

## BÀI KINH THỨ HAI VỀ QUÁN TƯỞNG CÁI CHẾT

(Dutiyamaṇasati sutta, Aṅguttara Nikāya VIII.8.4)

Một thuở nọ, Đức Phật trú trong nhà gạch tại Nāḍika. Ngài gọi các tỷ khuru:

---

sợi gân lớn được gọi là “phần nâng đỡ cơ thể”, các sợi gân này nối các xương lại với nhau, một phần của gân bám vào thịt còn phần kia bám vào lớp da bên trong. Hoàn cách mô hay lớp màng (*kilomakaṃ*) dùng bao bọc, ngăn chia các cơ quan với nhau. Gồm 2 loại: hoàn cách mô bao bọc tim và thận, ngăn cách vùng ngực với vùng bụng bên dưới được gọi là *paṭichanna* (che đậy, bọc) và hoàn cách mô phủ toàn bộ lớp thịt của cơ thể nằm ngay dưới lớp da bên trong được gọi là *apaṭichanna* (không che đậy, bọc). Cả 2 loại này đều có màu trắng. Lá lách (tý, spleen): *pihakaṃ*. Ruột (*antaṃ*) cuộn lại làm 21 cuộn trong bộ tiêu hoá, phần trên của ruột là phía dưới cuống họng, và phần dưới là hậu môn. Cơ thành ruột (*antagūṇaṃ*) là phần nhầy (như mỡ) liên kết 21 cuộn ruột này lại với nhau. Mật (*pitāṃ*) gồm 2 loại: dung dịch mật trong túi mật tiếng Pāli gọi là *baddhapittāṃ* và dung dịch như giọt dầu trên nước, không nằm trong túi mật tiếng Pāli gọi là *abaddhapittāṃ*. Chất dầu không nằm trong túi mật này có mặt khắp nơi trong cơ thể ngoại trừ những phần không có thịt như: tóc, lông, răng, móng và phần da khô cứng. Đàm dãi (*semhaṃ*) phải được hiểu là dịch vị tiêu hóa nằm trên bề mặt bao tử. Khi thức ăn hay nước uống được đưa vào bao tử, dịch vị này loãng ra, tách rời ra, sau đó lại trải ra như cũ. Dầu da hay chất nhờn của da (*vasā*) thường thấy ở lòng bàn tay, mu bàn tay, lòng bàn chân, chân, đầu mũi, trán và 2 bả vai. Nước miếng (*kheḷo*) tiết ra từ các tuyến tiết nước miếng nằm 2 bên má. Chất nhờn khớp xương được dùng như chất bôi trơn giữa 2 xương. Theo *Visuddhimagga* III, 144: “So let a man, if he wishes, untiringly devotes his days, to mindfulness of body which, rewards him in so many ways.”

- Này các tỳ khuru!

Các tỳ khuru trả lời:

- Dạ thưa vâng.

Và Đức Phật nói như sau:

- Này các tỳ khuru, chánh niệm quán tưởng cái chết, khi được thực hành và phát triển, sẽ trở quả lớn lao, đem đến nhiều lợi lạc, đưa đến (Niết Bàn) bất tử, đạt đến bất tử. Và cách thức chánh niệm quán tưởng cái chết ra sao?
- I. Ở đây, này các tỳ khuru, khi ngày tàn và đêm đến, tỳ khuru quán tưởng rằng: “Tôi có thể chết vì rất nhiều lý do:
- Rắn, bò cạp, hay rết có thể cắn chích tôi khiến cho tôi chết, đó là trở ngại cho tôi.
  - Tôi có thể lão đảo và ngã xuống
  - Thức ăn có thể không thích hợp cho tôi
  - Mệt có thể bị rối loạn
  - Gió trong thân có thể cửa cắt thân tôi gây ra cảm giác khó chịu
  - Người nào đó có thể tấn công tôi
  - Phi nhân có thể tấn công tôi

Và tôi có thể chết, đó là trở ngại cho tôi.”

Tỳ khuru này nên quán tưởng rằng: “Tôi có còn những ô nhiễm xấu xa nào trong tâm chưa được loại trừ, vốn là trở ngại cho tôi nếu tôi chết đêm nay?”

Sau khi kiểm tra, nếu tỳ khuru hay biết: “Tôi vẫn còn những ô nhiễm xấu xa trong tâm chưa được loại trừ, vốn là trở ngại cho tôi nếu tôi chết đêm nay”, vị này cần phát triển nỗ lực (*pahāna*), quyết tâm (*adhimatta*), ước muốn (*chanda*), tinh tấn (*vāyāma*), dũng mãnh (*ussāha ussoḥhi*), không mệt mỏi (*appaṭivāni*), chánh niệm (*sati*) và tỉnh giác (*sampajañña*) để loại trừ những ô nhiễm, xấu xa này. Khi áo quần hay đầu tóc bị cháy sém, người này cần nhanh chóng dập tắt ngọn lửa này với nỗ lực, quyết tâm, ước muốn, tinh tấn, dũng mãnh, không mệt mỏi, chánh niệm và tỉnh giác. Tương tự như thế, vị tỳ khuru cần loại trừ những ô nhiễm xấu xa với nỗ lực, quyết tâm, ước muốn, tinh tấn, dũng mãnh, không mệt mỏi, chánh niệm và tỉnh giác vậy.

Nhưng nếu tỳ khuru hay biết: “Tôi không còn những ô nhiễm xấu xa nào trong tâm cần được loại trừ, vốn là trở ngại cho tôi nếu tôi chết đêm nay”, vị này ngày

cũng như đêm sống trong thiện pháp (tâm tràn đầy) hỷ lạc (*pīti*), an vui (*pāmojja*).

II. Nay các tỳ khuru, khi đêm tàn và ngày đến, tỳ khuru quán tưởng rằng: “Tôi có thể chết vì rất nhiều lý do... đó là trở ngại cho tôi.” Tỳ khuru này nên quán tưởng rằng: “Tôi có còn những ô nhiễm xấu xa nào trong tâm chưa được loại trừ, vốn là trở ngại cho tôi nếu tôi chết ngày hôm nay?”

Sau khi kiểm tra, nếu tỳ khuru hay biết: “Tôi vẫn còn những ô nhiễm xấu xa...” vị này cần phát triển nỗ lực... Nhưng nếu tỳ khuru hay biết: “Tôi không còn những ô nhiễm xấu xa... nếu tôi chết ngày hôm nay”, vị này ngày cũng như đêm sống trong thiện pháp, (tâm tràn đầy) hỷ lạc, an vui.

Nay các tỳ khuru, chánh niệm quán tưởng cái chết, khi được thực hành và phát triển, sẽ trở quả lớn lao, đem đến nhiều lợi lạc, đưa đến bất tử, đạt đến bất tử như thế.

## **BÀI KINH (THỨ NHẤT về) QUÁN TƯỞNG CÁI CHẾT**

(Pathamamaraṇasati sutta, Aṅguttara Nikāya VIII.8.3)

Một thuở nọ, Đức Phật trú trong nhà gạch tại Nāḍika. Ngài gọi các tỳ khuru:

- Nay các tỳ khuru!

Các tỳ khuru trả lời:

- Dạ thưa vâng.

Và Đức Phật nói như sau:

- Nay các tỳ khuru, chánh niệm quán tưởng cái chết, khi được thực hành và phát triển, sẽ trở quả lớn lao, đem đến nhiều lợi lạc, đưa đến bất tử, đạt đến bất tử. Nhưng các ông có thực hành chánh niệm quán tưởng cái chết không?

Nghe vậy, một tỳ khuru trả lời:

- Dạ con có thực hành chánh niệm quán tưởng cái chết ạ.  
- Ông thực hành chánh niệm quán tưởng cái chết ra sao?  
- Dạ con quán tưởng rằng: “Nguyện cho tôi có thể sống trọn 1 ngày và 1 đêm để có thể thực hành giáo pháp của Thế Tôn. Được vậy, tôi có được rất nhiều lợi lạc.” Con chánh niệm quán tưởng cái chết như thế ạ.

Nghe vậy, một tỳ khuru khác nói:

- Dạ con cũng thực hành chánh niệm quán tưởng cái chết ạ.
- Ông thực hành chánh niệm quán tưởng cái chết ra sao?
- Dạ con quán tưởng rằng: “Nguyện cho tôi có thể sống trọn 1 ngày để có thể thực hành giáo pháp của Thế Tôn. Được vậy, tôi có được rất nhiều lợi lạc.” Con chánh niệm quán tưởng cái chết như thế ạ.

Nghe vậy, một tỳ khưu khác nói:

- Dạ con cũng thực hành chánh niệm quán tưởng cái chết ạ.
- Ông thực hành chánh niệm quán tưởng cái chết ra sao?
- Dạ con quán tưởng rằng: “Nguyện cho tôi có thể sống trọn nửa ngày để có thể thực hành giáo pháp của Thế Tôn. Được vậy, tôi có được rất nhiều lợi lạc.” Con chánh niệm quán tưởng cái chết như thế ạ.

Nghe vậy, một tỳ khưu khác nói:

- Dạ con cũng thực hành chánh niệm quán tưởng cái chết ạ.
- Ông thực hành chánh niệm quán tưởng cái chết ra sao?
- Dạ con quán tưởng rằng: “Nguyện cho tôi có thể sống chỉ trong thời gian ăn xong bữa cơm để có thể thực hành giáo pháp của Thế Tôn. Được vậy, tôi có được rất nhiều lợi lạc.” Con chánh niệm quán tưởng cái chết như thế ạ.

Nghe vậy, một tỳ khưu khác nói:

- Dạ con cũng thực hành chánh niệm quán tưởng cái chết ạ.
- Ông thực hành chánh niệm quán tưởng cái chết ra sao?
- Dạ con quán tưởng rằng: “Nguyện cho tôi có thể sống chỉ trong thời gian ăn xong nửa bữa cơm để có thể thực hành giáo pháp của Thế Tôn. Được vậy, tôi có được rất nhiều lợi lạc.” Con chánh niệm quán tưởng cái chết như thế ạ.

Nghe vậy, một tỳ khưu khác nói:

- Dạ con cũng thực hành chánh niệm quán tưởng cái chết ạ.
- Ông thực hành chánh niệm quán tưởng cái chết ra sao?
- Dạ con quán tưởng rằng: “Nguyện cho tôi có thể sống chỉ trong thời gian có thể nhai nuốt 4-5 muỗng cơm để có thể thực hành giáo pháp của Thế Tôn. Được vậy, tôi có được rất nhiều lợi lạc.” Con chánh niệm quán tưởng cái chết như thế ạ.

Nghe vậy, một tỳ khưu khác nói:

- Dạ con cũng thực hành chánh niệm quán tưởng cái chết ạ.

- Ông thực hành chánh niệm quán tưởng cái chết ra sao?
- Dạ con quán tưởng rằng: “Nguyện cho tôi có thể sống chỉ trong thời gian có thể nhai nuốt 1 muống cơm để có thể thực hành giáo pháp của Thế Tôn. Được vậy, tôi có được rất nhiều lợi lạc.” Con chánh niệm quán tưởng cái chết như thế ạ.

Nghe vậy, một tỳ khuru khác nói:

- Dạ con cũng thực hành chánh niệm quán tưởng cái chết ạ.
- Ông thực hành chánh niệm quán tưởng cái chết ra sao?
- Dạ con quán tưởng rằng: “Nguyện cho tôi có thể sống chỉ trong thời gian 1 hơi thở vào và 1 hơi thở ra để có thể thực hành giáo pháp của Thế Tôn. Được vậy, tôi có được rất nhiều lợi lạc.” Con chánh niệm quán tưởng cái chết như thế ạ.

Và Đức Phật nói như sau:

- Nay các tỳ khuru, với vị tỳ khuru quán tưởng rằng: Nguyện cho tôi có thể sống trọn 1 ngày và 1 đêm... sống trọn 1 ngày... sống nửa ngày... sống trong thời gian ăn xong bữa cơm... trong thời gian ăn xong nửa bữa cơm... thời gian ăn xong 4-5 muống cơm... để có thể thực hành giáo pháp, chánh niệm quán tưởng cái chết của vị này yếu ớt, không đủ sức loại trừ ô nhiễm trong tâm.

Với vị tỳ khuru quán tưởng rằng: “Nguyện cho tôi có thể sống trọn chỉ trong thời gian có thể nhai nuốt 1 muống cơm” hay “Nguyện cho tôi có thể sống trọn chỉ trong thời gian 1 hơi thở vào và 1 hơi thở ra” để có thể thực hành giáo pháp, chánh niệm quán tưởng cái chết của vị này khá vững vàng, có khả năng loại trừ ô nhiễm trong tâm.

Nay các tỳ khuru, các ông nên tự nhủ rằng: “Chúng ta sống tinh tấn phát triển chánh niệm. Chúng ta thực hành chánh niệm quán tưởng cái chết vững vàng, để có thể loại trừ ô nhiễm trong tâm.” Các ông nên tự dặn lòng như thế.

## **KINH LOẠI TRỪ THÙ HẬN**

(Āghātapāṭivinaya Sutta, Aṅguttara Nikāya IX.3.10)

Nay các tỳ khuru, có chín cách loại trừ thù hận. Chín cách ấy là gì?

- Nghĩ rằng: “Nó đã hại tôi, nhưng tôi có thể làm gì hơn” khiến thù hận bị loại trừ.
- Nghĩ rằng: “Nó đang hại tôi, nhưng tôi có thể làm gì hơn” khiến thù hận bị loại trừ.
- Nghĩ rằng: “Nó sẽ hại tôi, nhưng tôi có thể làm gì hơn” khiến thù hận bị loại trừ.
- Nghĩ rằng: “Nó đã hại người tôi yêu mến, nhưng tôi có thể làm gì hơn” khiến thù hận bị loại trừ.

- Nghĩ rằng: “Nó đang hại người tôi yêu mến, nhưng tôi có thể làm gì hơn” khiến thù hận bị loại trừ.
- Nghĩ rằng: “Nó sẽ hại người tôi yêu mến, nhưng tôi có thể làm gì hơn” khiến thù hận bị loại trừ.
- Nghĩ rằng: “Nó đã làm lợi lạc cho người hại tôi, nhưng tôi có thể làm gì hơn” khiến thù hận bị loại trừ.
- Nghĩ rằng: “Nó đang làm lợi lạc cho người hại tôi, nhưng tôi có thể làm gì hơn” khiến thù hận bị loại trừ.
- Nghĩ rằng: “Nó sẽ làm lợi lạc cho người hại tôi, nhưng tôi có thể làm gì hơn” khiến thù hận bị loại trừ.

Này các tỳ khuru, đây là chín cách (quán tưởng để) loại trừ thù hận.

### GIẢI THÍCH:

Theo chú giải, “*tam kutettha labbhā*” (nhưng tôi có thể làm gì hơn) có nghĩa: “Tôi có thể làm gì với người đó sao cho điều tai hại xấu ác không xảy ra? Tôi cần làm gì trước việc này?” Và rồi khi quán tưởng: “Chỉ vì cái tâm sai khiến chúng sinh hại người khác”, người này có thể loại trừ thù hận.

## **BÀI KINH (THỨ HAI về) CÁCH THỨC LOẠI TRỪ SÂN HẬN**

(Dutiya Āghāta Paṭivinaya Sutta, Ānguttara Nikāya V.17.2.1)

Đại đức Sāriputta gọi các tỳ khuru: “*Avuso avuso*, này các bạn hữu”, các tỳ khuru đáp lễ và Đại đức Sāriputta nói như sau:

- Này các bạn tỳ khuru, có năm cách loại trừ sân hận, bậc bối mà tỳ khuru nên làm để loại bỏ hoàn toàn mọi bậc bối đang sinh khởi trong tâm. Năm cách đó là gì?
  - Có người có hành động không trong sạch nhưng lời nói trong sạch, do vậy sân hận với người đó cần được loại trừ.<sup>7</sup>
  - Có người có lời nói không trong sạch nhưng hành động trong sạch, do vậy sân hận với người đó cần được loại trừ.
  - Có người có lời nói và hành động không trong sạch nhưng đôi khi người này có tâm rộng mở và đức tin rạng ngời<sup>8</sup>. Do vậy sân hận với người đó cần được loại trừ.

---

<sup>7</sup> Câu này có nghĩa: dù người này có hành động xấu khiến mình nổi sân, nhưng mình nên quán tưởng đến ưu điểm của người này là có lời nói trong sạch, để loại bỏ sân hận với người đó.

- Có người có lời nói và hành động không trong sạch cũng không có tâm rộng mở và đức tin rạng ngời, sân hận với người đó cần được loại trừ.
  - Có người có lời nói và hành động trong sạch và đôi khi có tâm rộng mở và đức tin rạng ngời, do vậy sân hận với người đó cần được loại trừ.
1. Làm sao sân hận với người có hành động không trong sạch nhưng lời nói trong sạch được loại trừ? Giả sử có tỳ khưu (hành hạnh đầu đà) mặc y làm từ vải vút bỏ trông thấy mảnh vải bên lề đường. Người này dùng chân trái chặn mảnh vải và dùng chân phải căng mảnh vải ra, sau đó xé và lấy đi phần vải tốt. Tương tự như thế, với người có hành động không trong sạch nhưng lời nói trong sạch, ta không nên để tâm đến hành động không trong sạch của vị ấy mà chỉ nhớ đến lời nói trong sạch của vị ấy mà thôi. Bằng cách này, sân hận với người đó bị loại trừ.
  2. Làm sao sân hận với người có lời nói không trong sạch nhưng hành động trong sạch được loại trừ? Giả sử có hồ nước phủ đầy rong bèo. Có người mệt mỏi, khát nước, khổ sở vì cái nóng gay gắt. Người này sẽ nhảy xuống hồ dùng tay quơ dọn rong bèo và vốc nước lên uống rồi tiếp tục đi. Tương tự như thế, với người có lời nói không trong sạch nhưng hành động trong sạch, ta không nên để tâm đến lời nói không trong sạch của vị ấy mà chỉ nhớ đến hành động trong sạch của vị ấy mà thôi. Bằng cách này, sân hận với người đó bị loại trừ.
  3. Làm sao sân hận với người có lời nói và hành động không trong sạch nhưng đôi khi người này có tâm rộng mở và đức tin rạng ngời được loại trừ? Giả sử chỉ có chút ít nước trong cái vũng cạn. Có người mệt mỏi, khát nước, khổ sở vì cái nóng gay gắt. Người này nghĩ: “Chỉ có chút nước trong cái vũng cạn. Nếu dùng tay vốc nước lên, nước sẽ bị khuấy đục và không uống được. Vậy ta phải cúi gập người xuống uống như bò uống nước. Rồi người này làm như vậy. Tương tự như thế, với người có lời nói và hành động không trong sạch nhưng đôi khi có tâm rộng mở và đức tin rạng ngời, ta không nên để tâm đến lời nói và hành động không trong sạch của vị ấy mà chỉ nhớ đến tâm rộng mở và đức tin rạng ngời của vị ấy mà thôi. Bằng cách này, sân hận với người đó bị loại trừ.
  4. Làm sao sân hận với người có lời nói và hành động không trong sạch cũng không có tâm rộng mở và đức tin rạng ngời được loại trừ? Giả sử có người bệnh nặng

---

<sup>8</sup> *Kālena kālaṃ cetaso vivaraṃ cetaso pasādaṃ*. Theo Chú giải, khi thiền định hay minh sát phát sinh trong tâm, tâm vị ấy mở ra (*vivara*) và sáng ngời (*pasāda*). Tâm tĩnh lặng, sáng ngời vì có đức tin (*kāle kāle samathavipassanācittassa uppann'okāsa saṅkhātāṃ vivaraṃ c'eva saddhā sampannabhāvasaṅkhātāṃ pasādaṃ ca labhati*). Đức tin bên trong *saddhā* làm toát lên vẻ rạng ngời *pasāda* bên ngoài.

phải đi bộ mà đoạn đường đến ngôi làng phía trước hay phía sau đều còn xa. Người này lại không có đủ thức ăn, thuốc uống và chẳng có ai đi theo, cũng không gặp được già làng (“già làng” là người đứng đầu trong làng) để được giúp đỡ. Một người khách đi đường có thể trông thấy ông ta, tội nghiệp, cảm thông và nghĩ rằng: mong cho người này có được thức ăn, thuốc uống và ai đó theo giúp đỡ để người này không bị khổ sở nữa. Tương tự như thế, với người có lời nói và hành động không trong sạch cũng không có tâm rộng mở và đức tin rạng ngời, ta nên tội nghiệp, cảm thông và nghĩ rằng: mong cho người này từ bỏ hành động không trong sạch và có được hành động trong sạch, mong cho người này từ bỏ lời nói không trong sạch và có được lời nói trong sạch. Để khi mất đi, người này không tái sinh vào cõi khổ, vào cảnh giới thấp, vào địa ngục. Bằng cách này, sân hận với người đó bị loại trừ.

5. Làm sao sân hận với người có lời nói và hành động trong sạch và đôi khi có tâm rộng mở và đức tin rạng ngời được loại trừ? Giả sử có hồ nước trong, ngọt, mát, bờ ven thoải thoải và có bóng cây, phong cảnh hữu tình. Có người mệt mỏi, khát nước, khổ sở vì cái nóng gay gắt. Người này sẽ nhảy xuống hồ tắm và uống thỏa thích. Lên bờ, người này ngồi dưới bóng mát của cây. Tương tự như thế, với người có lời nói và hành động trong sạch, và đôi khi có tâm rộng mở và đức tin rạng ngời, ta nên nghĩ đến lời nói trong sạch của người ấy, hành động trong sạch của người ấy, tâm rộng mở và đức tin rạng ngời của người ấy. Bằng cách này, sân hận với người đó bị loại trừ.

Này các bạn tỳ khuru, có năm cách loại trừ sân hận, bức bối mà tỳ khuru nên làm để loại bỏ hoàn toàn mọi bức bối đang sinh khởi trong tâm như thế.

#### GIẢI THÍCH:

“*Paṭivīnaya*” gồm “*a*” mang ý nghĩa phủ định: ngược lại, chống lại và “*vinaya*” (*vi* + *naya*) có nghĩa lấy đi. Vậy “*paṭivīnaya*” là lấy đi cái gì chống lại ta, tức là loại trừ cái không tốt.

Theo chú giải *Anguttara Nikāya*, “*paṭivīnaya*” là loại trừ đối tượng (*vatthu*) và nguyên nhân (*kāraṇa*). Theo nghĩa này, chúng ta cần loại trừ đối tượng làm phát sinh sân hận, đồng thời loại trừ nguyên nhân bên trong là ô nhiễm (làm phát sinh ý nghĩ sân hận, xấu ác).

Bây giờ chúng ta tìm hiểu thêm về những ẩn dụ trong bài kinh:

- Như tỳ khuru... cần thận xé phần vải tốt và lấy đi, chúng ta chỉ nên nghĩ về mặt tốt, về lời nói trong sạch của người này.
- Người có hành động tốt, giới đức trong sạch nhưng không khéo ăn nói ví như hồ sen bị bèo và rong phủ đầy. Khi dọn sạch rong bèo, ta có thể thỏa thích sử dụng nguồn nước



của hồ sen. Do vậy, chúng ta nên quán tưởng về hành động trong sạch của người này mà thôi.

- Rong bèo trong hồ như ô nhiễm trong tâm cần được dọn sạch.
- Nước trong vũng cạn quá ít ỏi nên dễ bị bắn khi ta nhúng ngón tay vào, nên người này phải cúi gập người xuống uống như bò uống nước. Tương tự như thế, ta nên xử sự cẩn thận, đề dặt với loại người có lời nói, hành động và suy nghĩ không thiện lành. Người lỡ hành bệnh hoạn khổ sở đi một mình trên đường mà không có chút nước, thức ăn, thuốc men hay ai giúp đỡ ví như người xấu bị đọa vào cõi khổ. Vậy ta nên có tâm từ, lòng bi mẫn chịu đựng và xử sự thích hợp.
- Có loại người có lời nói và hành động trong sạch, tâm rộng mở và đức tin rạng ngời. Nhưng ta có thể không thích người này vì bản tính cứng rắn, nghiêm khắc hay lý do gì khác. Trong trường hợp này, đôi khi ta nên nghĩ tưởng đến hành động tốt đẹp của người này, đôi khi ta nên nghĩ tưởng đến lời nói thiện lành của người này, đôi khi ta nên nghĩ tưởng đến việc tu tập và đức tin sáng ngời của người này. Nơi người ấy luôn có những tính tốt nào đó mà ta có thể tưởng nghĩ đến để loại trừ bực bội với người ấy.

Trong hai trường hợp đầu, ta được khuyên chỉ nghĩ đến mặt tốt và đừng quan tâm đến mặt xấu của họ. Trong hai trường hợp sau, ta cần quán tưởng đến quả của nghiệp tốt xấu. Trong trường hợp sau cùng, ta quán tưởng đến hành động nào (của người đó) không làm sinh khởi sân hận bực bội trong tâm của mình.

## **KINH TIKANḌAKI**

(Aṅguttara Nikāya V.15.4)

Thuở nọ, Đức Phật trú tại Tikaṇḍaki gần Sāketa. Đức Phật gọi các tỳ khưu:

- Này các tỳ khưu

Các tỳ khưu đáp:

- Dạ thưa vâng

Và Đức Phật nói như sau:

- Lành thay, các tỳ khưu. Vị tỳ khưu nên sống thường xuyên quán tưởng:
  - sự dơ bẩn, xấu xa trong cái không dơ bẩn, xấu xa
  - sự đẹp đẽ trong cái dơ bẩn, xấu xa
  - sự dơ bẩn, xấu xa trong cái không dơ bẩn, xấu xa và cái dơ bẩn, xấu xa
  - sự đẹp đẽ trong cái dơ bẩn, xấu xa và không dơ bẩn, xấu xa

Nếu tỳ khuru có thể sống từ bỏ cả hai: cái dơ bẩn, xấu xa và không dơ bẩn, xấu xa với tâm xả, chánh niệm và tỉnh giác thì tốt.

1. Thế nào là quán tưởng sự dơ bẩn, xấu xa trong cái không dơ bẩn, xấu xa? Tỳ khuru quán tưởng rằng: “Mong tham ái không sinh khởi (trong tôi) trước đối tượng làm phát sinh tham ái.” Bằng cách này, tỳ khuru sống quán tưởng sự dơ bẩn, xấu xa trong cái không dơ bẩn xấu xa.<sup>9</sup>
2. Thế nào là quán tưởng sự tốt đẹp trong cái dơ bẩn, xấu xa? Tỳ khuru quán tưởng rằng: “Mong sân hận, bực giận không sinh khởi trước đối tượng làm phát sinh sân hận.” Bằng cách này, tỳ khuru sống quán tưởng sự tốt đẹp trong cái dơ bẩn, xấu xa.<sup>10</sup>
3. Thế nào là quán tưởng sự dơ bẩn, xấu xa trong cái không dơ bẩn, xấu xa và cái dơ bẩn, xấu xa? Tỳ khuru quán tưởng rằng: “Mong tham ái không sinh khởi trước đối tượng làm phát sinh tham ái. Mong cho sân hận, bực giận không sinh khởi trước đối tượng làm phát sinh sân hận.” Bằng cách này, tỳ khuru sống quán tưởng sự dơ bẩn, xấu xa trong cái không dơ bẩn, xấu xa và cái dơ bẩn, xấu xa.<sup>11</sup>
4. Thế nào là quán tưởng sự đẹp đẽ trong cái dơ bẩn, xấu xa và không dơ bẩn, xấu xa? Tỳ khuru quán tưởng rằng: “Mong cho sân hận, bực giận không sinh khởi trước đối tượng làm phát sinh sân hận. Mong tham ái không sinh khởi trước đối tượng làm phát sinh tham ái.” Bằng cách này, tỳ khuru sống quán tưởng sự tốt đẹp trong cái dơ bẩn, xấu xa và không dơ bẩn, xấu xa.
5. Thế nào là tỳ khuru có thể sống có thể từ bỏ cả hai: cái dơ bẩn, xấu xa và không dơ bẩn, xấu xa, với tâm xả, chánh niệm và tỉnh giác? Tỳ khuru quán tưởng rằng: “Trong bất cứ tình huống nào, ở đâu, mong tham ái không sinh khởi trước đối tượng làm phát sinh tham ái, sân hận, bực giận không sinh khởi trước đối tượng làm phát sinh sân hận và si mê không sinh khởi trước đối tượng làm phát sinh si mê.” Bằng cách này, tỳ khuru có thể từ bỏ cả hai: cái dơ bẩn, xấu xa và không dơ bẩn, xấu xa với tâm xả, chánh niệm và tỉnh giác.

### GIẢI THÍCH:

---

<sup>9</sup> Đối tượng đẹp và quyến rũ là “cái không dơ bẩn xấu xa”. Nhưng cho rằng đối tượng quyến rũ sẽ làm phát sinh tham ái. Do vậy, nơi đối tượng quyến rũ (chẳng hạn cô gái đẹp), cần quán tưởng sự dơ bẩn xấu xa (thân dơ bẩn...) để loại trừ tham ái trong tâm của mình.

<sup>10</sup> “Cái dơ bẩn, xấu xa” có nghĩa đối tượng gây ra bực bội (thú dữ, người ác...). Trước đối tượng như thế, chúng ta cần phát triển tâm từ..., là “cái tốt đẹp” để loại trừ sân hận trong tâm của mình.

<sup>11</sup> Dù đối tượng là loài hữu tình (người, thú) hay loài vô tình (cây cối, đồ đạc...), dù đối tượng đẹp để quyến rũ hay xấu xa, chúng ta nên hiểu bản chất dơ bẩn và thay đổi nơi chúng để không còn thích ghét.

Theo kinh Indriyabhāvanā (Majjhima Nikāya 152) và kinh Mettāsahagata (Saṃyutta Nikāya 46.54), năm cách này được các bậc A La Hán quán tưởng. Nhưng trong bài kinh này, năm cách này được các tỳ khưu áp dụng để loại trừ tham, sân, si.

1. Quán tưởng sự dơ bẩn, xấu xa trong cái không dơ bẩn, xấu xa: quán tưởng về sự dơ bẩn, không đáng ưa thích trước sự quyến rũ đẹp đẽ của ai đó, hay quán tưởng về sự thay đổi vô thường trước hình ảnh, cảnh sắc, hoa kiểng... xinh đẹp.
2. Quán tưởng sự tốt đẹp trong cái dơ bẩn, xấu xa: thực hành tâm từ trước đối tượng làm mình bức bối hoặc quán tưởng về các yếu tố (chẳng hạn như: “Chẳng có ai thật sự hiện hữu trong đời, chỉ có các yếu tố. Vậy tôi giận cái gì? Tóc, lông, móng, răng, da của người đó?”)
3. Quán tưởng sự dơ bẩn, xấu xa trong cái không dơ bẩn, xấu xa và cái dơ bẩn, xấu xa: dù là đối tượng đẹp đẽ hay xấu xa, chúng vô thường và chẳng có gì quyến rũ.
4. Quán tưởng sự đẹp đẽ trong cái dơ bẩn, xấu xa và không dơ bẩn, xấu xa: hành tâm từ, xem đối tượng đẹp đẽ hay xấu xa đều chỉ là các yếu tố.
5. Từ bỏ cả hai - cái dơ bẩn xấu xa và không dơ bẩn xấu xa - với tâm xả, chánh niệm và tỉnh giác: là thực hành tâm từ hoặc quán tưởng các đối tượng chỉ là các yếu tố mà thôi.

Theo Thanh Tịnh Đạo (*Visudhimagga*):

“Từ bỏ cả hai: đối tượng đẹp đẽ quyến rũ hay xấu xa, khi thấy gì qua mắt, khi nghe gì qua tai, khi ngửi gì qua mũi, khi nếm gì qua lưỡi, khi xúc chạm gì qua thân, khi suy nghĩ gì trong tâm, người này không thỏa thích hay bức chán mà thực hành tâm xả, chánh niệm và tỉnh giác.”

| Đối Tượng                                                         | Quán Tưởng                                                           | Cách Thức                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Đối tượng quyến rũ:<br>- người, thú cưng<br>- cây cảnh, đồ đạc... | Sự dơ bẩn xấu xa trong cái không dơ bẩn xấu xa                       | - Thân thể dơ bẩn, ô trược<br>- Thay đổi, không bền vững                                                 |
| Đối tượng gây ra bức giận<br>(người, thú)                         | Sự tốt đẹp trong cái dơ bẩn xấu xa                                   | - Tâm từ (với người đó)<br>- Quán tưởng chẳng có ai cả ngoại trừ các yếu tố hợp thành cái gọi là “người” |
| Đối tượng đẹp đẽ, quyến rũ hay xấu xa                             | Sự dơ bẩn, xấu xa trong cái không dơ bẩn xấu xa và cái dơ bẩn xấu xa | - Sự dơ bẩn, ô trược<br>- Bản chất hay đổi, không bền vững                                               |
| Đối tượng đẹp đẽ,                                                 | Sự đẹp đẽ trong cái dơ bẩn xấu xa và không dơ bẩn                    | - Tâm từ                                                                                                 |

|                                       |                                                           |                                                      |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| quyển rũ hay xấu xa                   | xấu xa                                                    | - Quán tưởng đối tượng chỉ là các yếu tố             |
| Đối tượng đẹp đẽ, quyển rũ hay xấu xa | Loại trừ cả hai: cái dơ bẩn xấu xa và không dơ bẩn xấu xa | - Tâm từ<br>- Quán tưởng đối tượng chỉ là các yếu tố |

## **LOẠI TRỪ Ô NHIỄM BẰNG TỪ, BI, HỖ, XẢ**

Tâm từ, lòng bi mẫn, hoan hỷ và tâm xả là bốn trong nhiều đề mục thiền Định nhằm làm tâm không vọng động, suy nghĩ miên man mà yên lặng, tập trung, định tĩnh. Thiền Định nhằm phát triển cận định (*upacāra*) hay chứng đắc các tầng thiền (*jhāna*) thuộc Sắc giới và Vô Sắc giới. Phần này giới thiệu Từ, Bi, Hỷ, Xả như cách thức làm tâm tĩnh lặng, loại trừ ô nhiễm tạm thời, hỗ trợ cho việc tu tập giải thoát.

- \* *Mettā* là thiền tâm từ, phát triển tình thương yêu mọi chúng sinh như thương chính mình.
- \* *Karunā* là phát triển tâm bi mẫn, thương xót người khốn khổ, kém may mắn, bất hạnh.
- \* *Muditā* là phát triển hoan hỷ, vui mừng với thành tựu của người khác.
- \* *Upekkhā* là phát triển tâm xả, bình thản trước tám pháp thế gian (được, thua, danh thơm, tiếng xấu, đau khổ, hạnh phúc, được khen ngợi, bị chỉ trích).

### **TRÍCH KINH LỜI KHUYÊN CHO ĐẠI ĐỨC RĀHULA** (Mahārāhulovādasutta Majjhima Nikāya II.2.2)

Đức Phật dạy đại đức Rāhula:

- Rāhula, hãy hành tâm từ (*mettā*). Khi thực hành tâm từ, sân hận (*byāpāda*) bị loại trừ. Rāhula, hãy phát triển lòng bi mẫn (*karuṇā*). Khi phát triển lòng bi mẫn, ác ý (*vihiṃsa*) bị loại trừ. Rāhula, hãy phát triển lòng hoan hỷ, vui mừng với thành công của người khác (*muditā*). Khi hoan hỷ vui mừng với thành công của người khác như thế, chán ghét bất mãn (*āraṭi*) bị loại trừ. Rāhula, hãy hành tâm xả (*upekkhā*). Khi thực hành tâm xả, tức giận chống trả (*paṭigha*) bị loại trừ. Rāhula,

hãy quán thân thể dơ bẩn ô trược (*asubha*). Khi quán thân thể dơ bẩn ô trược, dục vọng tham ái (*rāga*) bị loại trừ. Rāhula, hãy quán tưởng bản chất vô thường (*aniccā*). Khi quán tưởng bản chất vô thường, ngã mạn liên quan đến thân kiến (*asmimāna*) bị loại trừ.

### **TRÍCH KINH VỀ MÃNH VÃI** (Vatthūpama Sutta, Majjhima Nikāya I.1.7)

- Với trái tim từ ái (*mettā*), vị tỳ khuru phủ lòng từ đến bốn hướng, bên trên, bên dưới, rộng mở, cùng khắp mọi nơi, đến với mình và mọi chúng sinh. Vị ấy mở rộng từ tâm bao phủ cả thế giới, một loại từ tâm không phân biệt, cao rộng, vô tận, không ác ý, không hận thù.
- Với tâm lòng bi mẫn (*karuṇā*), vị tỳ khuru mở lòng bi mẫn, thương xót đến bốn hướng, bên trên, bên dưới, rộng mở, cùng khắp mọi nơi, đến với mình và mọi chúng sinh. Vị ấy mở rộng lòng bi mẫn bao phủ cả thế giới, lòng bi mẫn không phân biệt, cao rộng, vô tận, không ác ý, không hận thù.
- Với tâm hoan hỷ với những thành công và thịnh vượng của người khác (*muditā*), vị tỳ khuru mở tâm hoan hỷ đến bốn hướng, bên trên, bên dưới, rộng mở, cùng khắp mọi nơi, đến với mình và mọi chúng sinh. Vị ấy phát tâm hoan hỷ bao phủ cả thế giới, một loại hoan hỷ không phân biệt, cao rộng, vô tận, không ác ý, không hận thù.
- Với tâm xả (*upekkhā*), vị tỳ khuru phát triển tâm xả đến bốn hướng, bên trên, bên dưới, rộng mở, cùng khắp mọi nơi, đến với mình và mọi chúng sinh. Vị ấy phát triển tâm xả bao phủ cả thế giới, một loại tâm xả không phân biệt, cao rộng, vô tận, không ác ý, không hận thù.

### **TRÍCH KINH KARAṆĪYA METTĀ** (Karaṇīya Mettā Sutta, Suttanipāta 1.8, Khuddaka Nikāya)

Tất cả chúng sinh, dù họ là ai,  
yếu ớt hay khỏe mạnh,  
cao dài hay thấp ngắn,  
lớn, nhỏ hay vừa,  
là phi nhân hay chẳng phải phi nhân,

cur trú gần đây hoặc ở chốn xa xăm,  
đã ra đời hay chuẩn bị chào đời,  
mong tất cả luôn được an vui!  
Mong mọi loài đừng dối lừa nhau,  
với bất kỳ ai, dù dưới hình thức nào,  
Mong chúng sinh đừng hận sân, ác ý,  
để rồi toan tính hại nhau.  
N như mẹ hiền bảo vệ,  
và yêu thương đ ứa con duy nhất,  
Mong người mở lòng từ vô hạn,  
thương yêu tất cả chúng sinh!  
Mong người mở lòng từ vô hạn,  
trải trong vũ trụ bao la,  
hướng trên, hướng dưới và cùng khắp,  
không còn ác ý, không còn hận thù.  
Dù đi, đứng hay nằm, ngồi,  
khi nào còn tỉnh thức,  
người nên thực hành chánh niệm như thế,  
đây gọi là cách sống của Phạm thiên.  
Và khi người thoát khỏi mọi tà kiến,  
với giới đức trong sạch và trí tuệ hiểu biết rõ ràng,  
loại bỏ mọi tham ái,  
người không còn trở lại bào thai.

### GIẢI THÍCH:

Theo bài kinh này: “N như mẹ hiền bảo vệ và yêu thương đ ứa con duy nhất, mong người mở lòng từ vô hạn thương yêu tất cả chúng sinh” được xem như định nghĩa về tâm từ. Vậy tâm từ là tình thương vô bờ bến, cho đi mà không cầu mong nhận lại, là thương tất cả chúng sinh đồng đều như nhau mà không phân biệt. Và cách thức thực hành tâm từ là: “Mở lòng từ vô hạn trải trong vũ trụ bao la, hướng trên, hướng dưới và cùng khắp, không còn ác ý, không còn hận thù.” Chúng ta cần ban trải lòng từ đến mọi chúng sinh trong 10

hướng: đông, tây, nam, bắc, đông bắc, tây bắc, đông nam, tây nam, bên trên và bên dưới. Theo Chú giải, chúng ta không nên rải tâm từ đến người đã mất hay người khác phái.

## KINH TÂM TỪ

(Aṅguttara Nikāya XI.2.6)

Này các tỳ khuru, khi lòng từ được ban rải, mở rộng, được thực hành thường xuyên, được dùng như phương tiện, như nền tảng, khi lòng từ được thiết lập, phát triển và trở nên thuần thực, 11 điều tốt lành sẽ đến với người đó. 11 điều tốt lành đó là gì?

Người ấy: ngủ an lành (1), thức dậy an lành (2), chẳng gặp ác mộng (3), được loài người yêu quý (4), được những chúng sinh khác yêu quý (5), được chư thiên bảo vệ (6), không bị lửa, chát độc và vũ khí làm hại (7), để dàng phát triển sự định tâm (8), có khuôn mặt dịu dàng, điềm tĩnh (9), chết trong thanh thản (10) và cho dù không thể phát triển sự định tâm cao hơn, người này sẽ tái sinh vào cõi Phạm Thiên khi mất (11).

## LÒNG BI MẮN - KARUṆĀ

*Karuṇā* là cái gì làm rung động trái tim của người hiền đức trước đau khổ của người khác, là sự thương xót, thông cảm với nỗi đau của người khác như thể đó là nỗi đau của mình. Không những thế, *karuṇā* là sự xoa dịu, làm tan biến nỗi đau của người khác. *Karuṇā* là lòng bi mẫn, thương xót những ai kém may mắn hơn mình và là suy nghĩ, cử chỉ hay lời nói làm tan biến nỗi đau khổ của những người kém may mắn đó. Tránh giết hại hay làm tổn thương chúng sinh là hành động của người có lòng bi mẫn, thương xót chúng sinh (*sabbapāṇabhūtahitānukampī*).

Trong Jātakamāla XXVI, 42-44:

“Lòng bi mẫn làm cho bao phẩm tính thiện lành khác phát sinh, như cơn mưa mát mẻ làm mùa màng tươi tốt. Với lòng bi mẫn, ta không muốn hại láng giềng. Với lòng bi mẫn, suy nghĩ, lời nói và hành động xử sự của cá nhân thanh khiết trong sạch. Người này thường nghĩ đến lợi lạc của những người hàng xóm, láng giềng, làm cho sự tử tế thương yêu, nhần nhục, hạnh phúc và tiếng tăm của mình lan xa. Với tâm tĩnh lặng, người có lòng bi mẫn không làm người khác sợ hãi, được mọi người tin tưởng như thân quyến (của họ), không bị sân hận bức bối quấy rối tâm, và

tâm tư luôn được lòng bi mẫn làm tươi mát, khiến lửa sân hận không thể bùng phát trong tâm. Quán tưởng đến những điều này khiến cho chúng ta muốn phát triển tâm bi mẫn với mọi người, đối đãi với họ như thể họ là chính mình hay con cái của mình vậy.”

### **Làm sao phát triển lòng bi mẫn?**

- Theo Thanh Tịnh Đạo (Vism.i.310):

“Nguyện cho người ấy/ các chúng sinh ấy không còn đau khổ.”

Và chúng sinh bất hạnh, kém may mắn nơi đây có thể là người xấu ác, người đang bị đau khổ (bệnh tật, tai nạn...) hay không bị đau khổ, loài thú... Người hay chúng sinh không bị đau khổ (không bệnh tật, tai nạn...) cũng được liệt kê vào loại chúng sinh bất hạnh, kém may mắn ở nghĩa: Chừng nào chưa thoát ra vòng sinh tử, chừng ấy họ vẫn còn đau khổ (vì sinh và chết).

- Theo Vibhaṅga (284 và 286):

... Và thế nào là: “Với tâm tràn đầy lòng bi mẫn, vị tỳ khuru sống ban trải tâm bi cùng khắp ở hướng thứ nhất<sup>12</sup>? Vị ấy phát sinh lòng bi mẫn với một chúng sinh bất hạnh, kém may mắn như thế nào, thì vị ấy phát triển lòng bi mẫn với tất cả chúng sinh đồng đều, không phân biệt (ở hướng thứ nhất) như thế ấy.”

Thực hành lòng bi mẫn như thế làm phát sinh định tâm. Và người này có được 11 lợi lạc tương tự 11 lợi lạc có được khi hành tâm từ.

## **NIỀM HOAN HỠ - MUDITĀ**

(Lược trích và tổng hợp từ: Muditā - The Buddha's Teaching on Unselfish Joy của Nyanaponika Thera và Natasha Jackson)

*Muditā* trong tiếng Pāli có nghĩa là niềm vui, sự hân hoan khi thấy người khác có được may mắn, an vui, hạnh phúc. Đối nghịch với *muditā* là ganh tỵ (khi thấy người khác có được may mắn, an vui, hạnh phúc) hoặc thỏa thích khi ai đó (người mình không ưa thích) gặp bất hạnh, khốn khổ. Phát triển lòng hoan hỷ *muditā* là cách thức loại trừ ganh tỵ và thỏa thích xấu ác, vốn xuất phát từ sự ích kỷ và lòng thù hận.

---

<sup>12</sup> Thực hành tâm từ hay tâm bi là phát triển tâm từ hay tâm bi đến các chúng sinh trong toàn vũ trụ thuộc 10 phương hay 10 hướng: đông, tây, nam, bắc, đông bắc, đông nam, tây bắc, tây nam, bên trên và bên dưới. Nếu hướng thứ nhất là hướng đông, thì hướng thứ hai là hướng tây...



Thông thường, chúng ta dễ phát sinh lòng bi mẫn hay tâm từ, nhưng không dễ phát triển lòng hoan hỷ *muditā* với những người không là thân quyến hay bè bạn của mình. Chúng ta thường có những phản ứng không lành mạnh, không thân thiện như: bực bội, ganh tỵ, ích kỷ... với mọi người, mọi vật xung quanh. Nhưng chúng ta cũng có những phẩm tính thiện lành như tâm từ, lòng bi mẫn cảm thông, hoan hỷ chung vui với thành công thịnh vượng của người khác... Đức Phật nói: “Nếu không thể khơi dậy những thiện lành trong tâm, Ta không bao giờ khuyên chúng sinh làm như vậy”. Khi lòng hoan hỷ *muditā* này lớn mạnh, những cở đại trong tâm như ganh tỵ, ích kỷ, ác ý... thể hiện qua thái độ lạnh lùng, ích kỷ... sẽ lui tàn và chết rụi.

### **Làm sao phát triển niềm hoan hỷ *muditā*?**

Theo Visuddhimagga, chúng ta nên bắt đầu phát triển lòng hoan hỷ *muditā* đến người đang vui vẻ hạnh phúc, vốn là bạn tốt của mình. Bằng cách này, chúng ta làm cho nó dâng tràn trong tâm.

- Theo Vibhaṅga 274:

“Thế nào là vị tỳ khuru sống phát triển lòng hoan hỷ *muditā* đến một hướng? Hoan hỷ khi gặp lại người mình yêu quý như thế nào, vị ấy phát triển lòng hoan hỷ *muditā* như thế ấy.”

- Theo Chú giải, khi thấy hay nghe người bạn tốt của mình được thuận lợi, may mắn, hạnh phúc, lòng hoan hỷ *muditā* sinh khởi trong tâm rằng:

“Người này đang vui lắm, hạnh phúc lắm. Tốt quá, tốt quá!”

Nếu người bạn tốt của mình đã từng vui vẻ: luôn cười trước và nói sau, nhưng giờ đây không được như vậy vì bị thất thế sa cơ, chúng ta có thể hồi nhớ lại khoảnh khắc mà người này từng vui vẻ hạnh phúc trước đó, và mong ước người này sớm có được niềm vui và hạnh phúc như thế.

Thực hành lòng hoan hỷ như thế sẽ làm phát sinh định tâm. Và người này có được 11 lợi lạc tương tự 11 lợi lạc có được khi hành tâm từ và tâm bi.

## **TÂM XẢ UPEKKHĀ** (Vibhaṅga Chapter 12, #673)

... Và thế nào là vị tỳ khuru sống ban trải tâm xả cùng khắp ở hướng thứ nhất? Ngay khi thấy (ai đó), vị ấy phát sinh tâm xả, (mà bản chất của tâm xả) vốn không

phải hoan hỷ hay buồn khổ, với người đó. Tương tự như thế, vị ấy phát triển tâm xả với tất cả chúng sinh đồng đều, không phân biệt (ở hướng thứ nhất) như thế ấy. Thế nào là là xả? Là trạng thái quân bình buông xả (không thích hay ghét, không vui hay buồn), là hành động buông xả, là tâm tự do không bị vọng động. ... Tâm thức, tâm ý sinh khởi với trạng thái xả gọi là tâm xả.”

## **MỘT SỐ CÁCH THỨC KHÁC**

### **KINH YẾU TỐ**

(Dhātu Sutta, Aṅguttara Nikāya VI.11.5)

Này các tỳ khuru, có ba pháp. Ba pháp ấy là gì? *Kāma dhātu*- tham thích hạnh phúc trần gian (tham thích ngũ dục, tham dục), *byāpāda dhātu*- sân hận và *vihiṃsa dhātu*- ác ý. Và có ba điều cần phát triển để loại trừ ba pháp trên. Ba điều ấy là gì? Buông bỏ (*nekkhamma dhātu*) cần được phát triển để loại trừ tham thích hạnh phúc trần gian, không sân hận (*abyāpāda dhātu*) cần được phát triển để loại trừ sân hận và không ác ý (*avihiṃsa*) cần được phát triển để loại trừ ác ý.

### **KINH BÁT MÃN**

(Arati Sutta, Aṅguttara Nikāya VI.11.7)

Này các tỳ khuru, có ba pháp. Ba pháp ấy là gì? Bát mãn, ganh ghét (*arati*), ác ý (*vihiṃsa*) và hành theo tà pháp (làm điều ngược lại với giáo pháp Đức Phật dạy - *adhammacariya*). Và có ba điều cần phát triển để loại trừ ba pháp trên. Ba điều ấy là gì? Hoan hỷ với thành công thịnh vượng của người khác (*muditā*) cần được phát triển để loại trừ bất mãn ganh ghét, không ác ý tàn bạo (*avihiṃsa*) cần được phát triển để loại trừ ác ý tàn bạo và hành theo chánh pháp, theo lời Đức Phật dạy (*dhammacariya*) cần được phát triển để loại trừ việc hành theo tà pháp.

### **KINH TRI TÚC**

(Santutṭhitā Sutta, Aṅguttara Nikāya VI.11.8)

Này các tỳ khuru, có ba pháp. Ba pháp ấy là gì? Không hài lòng với những gì mình có (*asantutṭhitā*), không tỉnh giác (*asampajaññā*) và tham lam quá độ (*mahicchatā*). Và

có ba điều cần phát triển để loại trừ ba pháp trên. Ba điều ấy là gì? Hải lòng với những gì mình có (*santutṭhitā*)<sup>13</sup> cần được phát triển để loại trừ việc không hải lòng với những gì mình có, tỉnh giác (*sampajañña*) cần được phát triển để loại trừ sự không tỉnh giác và thực hành tri túc, ít nhu cầu (*appicchatā*) cần được phát triển để loại trừ tham lam quá độ.

## KINH VỌNG ĐỘNG

(Uddhacca Sutta, Aṅguttara Nikāya VI.11.10)

Này các tỳ khuru, có ba pháp. Ba pháp ấy là gì? Phóng tâm vọng động (*uddhacca*), không canh gác các căn (*asaṁvara*) và lười biếng thụ động (*pamāda*). Và có ba pháp cần phát triển để loại trừ ba pháp trên. Ba pháp ấy là gì? Định tâm (*samatha*) cần được phát triển để loại trừ phóng tâm vọng động, canh gác các căn (*saṁvara*) cần được phát triển để loại trừ việc không canh gác các căn và chánh niệm, không lười biếng thụ động (*appamāda*) cần được phát triển để loại trừ lười biếng thụ động.

## KINH HẢI LÒNG

(Santutṭhitā Sutta, Aṅguttara Nikāya VI.11.8)

Này các tỳ khuru, có ba pháp. Ba pháp ấy là gì? Không hải lòng với cái mình có (*asantutṭhitā*), không tỉnh giác (*asampajañña*) và không tri túc (*mahicchatā*). Có ba pháp cần phát triển để loại trừ ba pháp nói trên. Ba pháp ấy là gì? Hải lòng với cái mình có (*santutṭhitā*), tỉnh giác (*sampajañña*) và sống tri túc (*mahicchatā*). Đây là ba pháp cần phát triển để loại trừ ba pháp nói trên.

### GIẢI THÍCH:

Theo Vibhaṅga, không hải lòng với cái mình có (*asantutṭhitā*) liên quan tứ vật dụng (tỳ khuru), năm sợi dây tham ái, là sự mong ước, ao ước, là không thỏa mãn, là tham muốn, thích thú.<sup>14</sup> Không tri túc (*mahicchatā*) cũng có nghĩa là không hải lòng với cái mình có.

## PHẨM LOẠI TRỪ Ô NHIỄM NGŨ NGÀM

(Aṅguttara Nikāya I.2 Nīvaraṇappahāna Vagga)

### Ô NHIỄM PHÁT SINH

<sup>13</sup> Với tỳ khuru, đây là tứ vật dụng gồm: y, thức ăn, thuốc men và chỗ ở.

<sup>14</sup> Vibhaṅga chương 17, # 929

1. Nay các tỳ khuru, ta chẳng thấy cái gì làm cho tham ái chưa sinh khởi (bắt đầu) sinh khởi, tăng trưởng và lớn mạnh như đối tượng đem đến sự thích thú, hài lòng. Những ai có sự hướng tâm không chân chánh đến đối tượng đem đến sự hài lòng, tham ái chưa sinh khởi (bắt đầu) sinh khởi, tăng trưởng và lớn mạnh.
2. Nay các tỳ khuru, ta chẳng thấy cái gì làm cho ác ý, sân hận chưa sinh khởi (bắt đầu) sinh khởi, tăng trưởng và lớn mạnh như đối tượng đem đến sự bất mãn, không hài lòng. Những ai có sự hướng tâm không chân chánh đến đối tượng đem đến bất mãn, không hài lòng, ác ý, sân hận chưa sinh khởi (bắt đầu) sinh khởi, tăng trưởng và lớn mạnh.
3. Nay các tỳ khuru, ta chẳng thấy cái gì làm cho đã dục, buồn ngủ chưa sinh khởi (bắt đầu) sinh khởi, tăng trưởng và lớn mạnh như sự chán nản, lười biếng, ngáp, buồn ngủ sau khi ăn và tâm uể oải. Với người có tâm uể oải, đã dục, buồn ngủ chưa sinh khởi (bắt đầu) sinh khởi, tăng trưởng và lớn mạnh.
4. Nay các tỳ khuru, ta chẳng thấy cái gì làm cho vọng động, lo lắng chưa sinh khởi (bắt đầu) sinh khởi, tăng trưởng và lớn mạnh như cái tâm không định tĩnh. Với người tâm không định tĩnh, vọng động, lo lắng chưa sinh khởi (bắt đầu) sinh khởi, tăng trưởng và lớn mạnh.
5. Nay các tỳ khuru, ta chẳng thấy cái gì làm cho hoài nghi chưa sinh khởi (bắt đầu) sinh khởi, tăng trưởng và lớn mạnh như sự hướng tâm không chân chánh. Với người có sự hướng tâm không chân chánh, hoài nghi chưa sinh khởi (bắt đầu) sinh khởi, tăng trưởng và lớn mạnh.

### Ô NHIỄM BỊ LOẠI TRỪ

6. Nay các tỳ khuru, ta chẳng thấy cái gì làm cho tham ái chưa sinh khởi không thể sinh khởi và làm cho tham ái đã sinh khởi bị loại trừ như đối tượng ghê tởm, không quyến rũ<sup>15</sup>. Với người có sự hướng tâm chân chánh đến đối tượng ghê tởm, không quyến rũ, tham ái chưa sinh khởi không thể sinh khởi và tham ái đã sinh khởi bị loại trừ.
7. Nay các tỳ khuru, ta chẳng thấy cái gì làm cho ác ý, sân hận chưa sinh khởi không thể sinh khởi và làm cho ác ý, sân hận đã sinh khởi bị loại trừ như cái tâm được giải thoát nhờ phát triển lòng từ. Với người hướng tâm đến sự giải thoát nhờ phát triển lòng từ, ác ý, sân hận chưa sinh khởi không thể sinh khởi và làm cho ác ý, sân hận đã sinh khởi bị loại trừ.

---

<sup>15</sup> *Asubha*: xác chết

8. Nay các tỳ khru, ta chẳng thấy cái gì làm cho uể oải, buồn ngủ chưa sinh khởi không thể sinh khởi và làm cho uể oải, buồn ngủ đã sinh khởi bị loại trừ như sự tỉnh tấn. Với người có được tỉnh tấn, cho uể oải, buồn ngủ chưa sinh khởi không thể sinh khởi và uể oải, buồn ngủ đã sinh khởi bị loại trừ.
9. Nay các tỳ khru, ta chẳng thấy cái gì làm cho vọng động, lo lắng chưa sinh khởi không thể sinh khởi và làm cho vọng động, lo lắng đã sinh khởi bị loại trừ như cái tâm tĩnh lặng. Với người có tâm tĩnh lặng, vọng động, lo lắng chưa sinh khởi không thể sinh khởi và vọng động, lo lắng đã sinh khởi bị loại trừ.
10. Nay các tỳ khru, ta chẳng thấy cái gì làm cho hoài nghi chưa sinh khởi không thể sinh khởi và làm cho hoài nghi đã sinh khởi bị loại trừ bằng sự hướng tâm chân chánh. Với người có sự hướng tâm chân chánh, hoài nghi chưa sinh khởi không thể sinh khởi và hoài nghi đã sinh khởi bị loại trừ.

### TÓM TẮT:

*Nīvaraṇappahāna = nīvaraṇa + pahāna*

|   | Nguyên Nhân                                                                                                                                                               | Cách Thức                                     | Kết Quả                                                              |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 1 | Đối tượng quyến rũ ( <i>subha</i> )                                                                                                                                       | Hướng tâm không chân chánh ( <i>ayoniso</i> ) | Tham ái ( <i>kāmacchanda</i> ) phát sinh                             |
| 2 | Đối tượng đem đến sự bất mãn ( <i>paṭigha</i> )                                                                                                                           | Hướng tâm không chân chánh ( <i>ayoniso</i> ) | Ác ý, sân hận ( <i>byāpāda</i> ) phát sinh                           |
| 3 | Chán nản ( <i>arati</i> ), lười biếng ( <i>tandī</i> ), ngáp ( <i>viṇambhikā</i> ), buồn ngủ sau khi ăn ( <i>bhattasammado cetaso</i> ) và tâm uể oải ( <i>līnattam</i> ) |                                               | Dã dục, buồn ngủ ( <i>thīna - middhā</i> ) phát sinh                 |
| 4 | Tâm không định tĩnh ( <i>cetaso avūpasamo</i> )                                                                                                                           |                                               | Vọng động ( <i>uddhacca</i> ), lo lắng ( <i>kukkucca</i> ) phát sinh |
| 5 | Hướng tâm không chân chánh                                                                                                                                                |                                               | Hoài nghi ( <i>vicikicchā</i> ) phát sinh                            |
| 6 | Đối tượng không quyến rũ ( <i>asubha</i> )                                                                                                                                | Hướng tâm chân chánh ( <i>yoniso</i> )        | Loại trừ tham ái                                                     |

|    |                    |                                                |                             |
|----|--------------------|------------------------------------------------|-----------------------------|
| 7  | Ác ý, sân hận      | Thực hành tâm từ                               | Loại trừ ác ý, sân hận      |
| 8  | Dã dục, buồn ngủ   | Tỉnh tấn                                       | Loại trừ dã dục, buồn ngủ   |
| 9  | Vọng động, lo lắng | Tâm tĩnh lặng<br>( <i>vūpasanta cittassa</i> ) | Loại trừ vọng động, lo lắng |
| 10 | Hoài nghi          | Hướng tâm chân chánh                           | Loại trừ hoài nghi          |

## KINH VỀ NHỮNG TRIỀN CÁI Ô NHIỄM

(Sabbāsava Sutta, Majjhima Nikāya I.1.2)

Một thuở nọ, Đức Phật trú tại vườn Jeta của ông Cấp Cô Độc gần Sāvatthī. Ngài gọi các tỳ khuru:

- Này các tỳ khuru!

Các tỳ khuru trả lời:

- Dạ thưa vâng.

Đức Phật nói:

- Này các tỳ khuru, Ta sẽ giảng cho các ông nghe về cách ngăn ngừa những triền cái ô nhiễm (*sabbāsava-saṃvara-pariyāyama*)<sup>16</sup>. Hãy lắng nghe cho kỹ và Ta sẽ nói.

Các tỳ khuru trả lời:

- Dạ thưa vâng.

Và Đức Phật nói như sau:

- Này các tỳ khuru, Ta tuyên bố rằng: Những triền cái ô nhiễm chỉ bị loại trừ nơi người biết và thấy, không thể bị loại trừ nơi người không biết và không thấy. Cái gì được biết và thấy nơi người tuyên bố đã loại trừ ô nhiễm? Hướng tâm chân chánh và hướng tâm không chân chánh.<sup>17</sup> Nơi người có hướng tâm không chân chánh, ô nhiễm chưa sinh khởi sẽ sinh khởi và ô nhiễm đã sinh khởi trở nên lớn

<sup>16</sup> Kinh Mahā Saccaka Sutta (Majjhima Nikāya I.4.6) giải thích: Gọi là *āsava* vì nó làm cho ô nhiễm, dẫn đến tái sinh, gây ra rắc rối, đưa đến đau khổ, dẫn đến sinh già chết. (*Āsavā saṅkilesikā ponobhāvikā sadarā dukkha, vipākā āyatim jāti, jarā, maraṇiyā.*)

<sup>17</sup> *Yonisomanasikāra ayaniso manasikāra.*

mạnh. Nhưng với người có hướng tâm chân chánh, ô nhiễm chưa sinh khởi không thể sinh khởi và ô nhiễm đã sinh khởi bị loại trừ.

Này các tỳ khuru, có ô nhiễm bị loại trừ bằng sự thấy rõ, có ô nhiễm bị loại trừ bằng cách canh gác kiểm soát, có ô nhiễm bị loại trừ bằng cách thức sử dụng đúng đắn, có ô nhiễm bị loại trừ bằng sự kiên nhẫn chịu đựng, có ô nhiễm bị loại trừ bằng cách tránh xa, có ô nhiễm bị loại trừ bằng cách loại bỏ và có ô nhiễm bị loại trừ bằng cách vun bồi phát triển.<sup>18</sup>

## 1. Ô NHIỄM BỊ LOẠI TRỪ BẰNG SỰ THẤY RÕ

- Này các tỳ khuru, những ô nhiễm nào bị loại trừ bằng sự thấy rõ?

- Trong thế giới này, có phàm nhân không gặp gỡ các vị Thánh nhân, không rành rẽ giáo pháp của bậc Thánh, không hành theo giáo pháp của bậc Thánh, không gặp gỡ các bậc cao thượng, không rành rẽ giáo pháp của bậc cao thượng, không hành theo giáo pháp của bậc cao thượng. Người này không hiểu rõ thế nào là hướng tâm chân chánh và hướng tâm không chân chánh, cho nên (người này) hướng tâm đến các pháp không nên hướng tâm đến và không hướng tâm đến các pháp nên hướng tâm đến.

✓ Thế nào là vị ấy hướng tâm đến các pháp không nên hướng tâm đến?

Này các tỳ khuru, khi hướng tâm đến các pháp, vị ấy làm cho tham ái chưa sinh khởi (bắt đầu) sinh khởi và tham ái đã sinh khởi trở nên lớn mạnh, vị ấy làm cho tham muốn tái sinh chưa sinh khởi (bắt đầu) sinh khởi và tham muốn tái sinh đã sinh khởi trở nên lớn mạnh, vị ấy làm cho vô minh chưa sinh khởi (bắt đầu) sinh khởi và vô minh đã sinh khởi trở nên lớn mạnh. Đây là các pháp không nên hướng tâm đến nhưng phàm nhân hướng tâm đến.

✓ Thế nào là vị ấy không hướng tâm đến các pháp nên hướng tâm đến?

Này các tỳ khuru, khi hướng tâm đến các pháp, vị ấy làm cho tham ái chưa sinh khởi không thể sinh khởi và tham ái đã sinh khởi bị loại trừ, vị ấy làm cho tham muốn tái sinh chưa sinh khởi không thể sinh khởi và tham muốn tái sinh đã sinh khởi bị loại trừ, vị ấy làm cho vô minh chưa sinh khởi không thể sinh khởi và vô minh đã sinh khởi bị loại trừ. Đây là các pháp nên hướng tâm đến nhưng phàm nhân không hướng tâm đến.

---

<sup>18</sup> Trong bảy cách thức này, cách thấy rõ và cách vun bồi phát triển mới có thể nhổ gốc ô nhiễm. Năm cách thức còn lại chỉ có thể loại trừ ô nhiễm tạm thời mà thôi.

Vì hướng tâm đến các pháp không nên hướng tâm đến và không hướng tâm đến các pháp nên hướng tâm đến như thế, ô nhiễm chưa sinh khởi sẽ sinh khởi và ô nhiễm đã sinh khởi trở nên lớn mạnh.

Hướng tâm không chân chánh, vị này suy gẫm rằng: “Ta có mặt (tồn tại, ra đời) trong quá khứ? Hay ta không có mặt trong quá khứ? Trong quá khứ, ta là ai? Trong quá khứ, ta ra sao? Trong quá khứ, ta từng là ai ở kiếp trước và là ai ở kiếp sau? Ta sẽ tái sinh trong tương lai? Hay ta không tái sinh trong tương lai? Trong tương lai, ta sẽ là ai? Trong tương lai, ta sẽ như thế nào? Ta sẽ tái sinh là ai và là ai nữa (trong kiếp sau đó)?”

Liên quan đến hiện tại, vị này cũng hoài nghi: “Ta có thực sự tồn tại? Hay ta không thực sự tồn tại? Ta là ai? Ta ra sao? Ta từ đâu đến? Và ta sẽ (tái sinh) về đâu?”

Với người hướng tâm không chân chánh như thế, 6 tà kiến phát sinh: Tà kiến “tôi có linh hồn” phát sinh như thể đó là sự thật và hình thành trong tâm, tà kiến “tôi không có linh hồn” phát sinh như thể đó là sự thật và hình thành trong tâm, tà kiến “vì linh hồn mà tôi nhận biết có linh hồn” phát sinh như thể đó là sự thật và hình thành trong tâm, tà kiến “vì linh hồn mà tôi nhận biết không có linh hồn” phát sinh như thể đó là sự thật và hình thành trong tâm, tà kiến “vì không có linh hồn mà tôi nhận biết có linh hồn” phát sinh như thể đó là sự thật và hình thành trong tâm. Hoặc người này cho rằng: “Chính linh hồn của tôi nói chuyện, hay biết và kinh nghiệm quả của những nghiệp thiện và bất thiện. Linh hồn của tôi tồn tại dài lâu (*nicca*), bền vững (*dhuva*), vĩnh viễn (*sassata*), không thay đổi (*avipariṇāma*) và bất diệt (*sassati*).

Này các tỳ khuru, ta gọi đây là tà kiến, là rừng tà kiến, là khu tà kiến hoang tàn, đồng tà kiến rối bời, mớ tà kiến hỗn độn, mớ tà kiến ô nhiễm. Bị trói buộc trong mớ ô nhiễm sai lầm như thế, phàm nhân chưa được huấn luyện, dạy dỗ không thể thoát khỏi sinh, già, chết, buồn bã, khóc than, khổ thân, khổ tâm, không thể thoát ra đau khổ.

- Này các tỳ khuru, có vị Thánh đệ tử đã được huấn luyện dạy dỗ, người gặp gỡ các bậc Thánh nhân, rành rẽ giáo pháp của bậc Thánh, hành theo giáo pháp của bậc Thánh, người gặp gỡ các bậc cao thượng, rành rẽ giáo pháp của bậc cao thượng, hành theo giáo pháp của bậc cao thượng. Người này hiểu rõ thế nào là hướng tâm chân chánh và hướng tâm không chân chánh, cho nên (vị ấy) hướng



tâm đến các pháp nên hướng tâm đến và không hướng tâm đến các pháp không nên hướng tâm đến.

- ✓ Thế nào là vị ấy không hướng tâm đến các pháp không nên hướng tâm đến?

Này các tỳ khuru, khi hướng tâm đến pháp nào, tham ái chưa sinh khởi (bắt đầu) sinh khởi và tham ái đã sinh khởi trở nên lớn mạnh, tham muốn tái sinh chưa sinh khởi (bắt đầu) sinh khởi và tham muốn tái sinh đã sinh khởi trở nên lớn mạnh, vô minh chưa sinh khởi (bắt đầu) sinh khởi và vô minh đã sinh khởi trở nên lớn mạnh. Đây là các pháp không nên hướng tâm đến mà các vị Thánh không hướng tâm đến.

- ✓ Thế nào là vị ấy hướng tâm đến các pháp nên hướng tâm đến?

Này các tỳ khuru, khi hướng tâm đến pháp nào, tham ái chưa sinh khởi không thể sinh khởi và tham ái đã sinh khởi bị loại trừ, tham muốn tái sinh chưa sinh khởi không thể sinh khởi và tham muốn tái sinh đã sinh khởi bị loại trừ, vô minh chưa sinh khởi không thể sinh khởi và vô minh đã sinh khởi bị loại trừ. Đây là các pháp nên hướng tâm đến mà các vị Thánh hướng tâm đến.

Vì không hướng tâm đến các pháp không nên hướng tâm đến và hướng tâm đến các pháp nên hướng tâm đến như thế, ô nhiễm chưa sinh khởi không thể sinh khởi và ô nhiễm đã sinh khởi bị loại trừ.

Với hướng tâm chân chánh như thế, vị ấy hiểu rõ: “Đây là khổ, đây là nguyên nhân phát sinh khổ, đây là sự chấm dứt khổ và đây là con đường đưa đến sự chấm dứt khổ.” Với người hướng tâm chân chánh như thế, ba ô nhiễm ngũ ngầm gồm thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ bị loại trừ. (Ta gọi) đây là những ô nhiễm cần được loại trừ bằng sự thấy rõ.

## 2. Ô NHIỄM BỊ LOẠI TRỪ BẰNG CÁCH CANH GÁC KIỂM SOÁT

- Này các tỳ khuru, thế nào là ô nhiễm bị loại trừ bằng cách canh gác kiểm soát?

Ở đây, với quán tưởng chân chánh, vị tỳ khuru sống canh gác mắt. Những ô nhiễm ngũ ngầm và những lo lắng, phiền muộn chỉ có thể phát sinh ở nơi không thích hợp khi tỳ khuru không có sự quán tưởng chân chánh và không canh gác mắt. Những ô nhiễm ngũ ngầm và những lo lắng, phiền muộn không thể phát sinh ở nơi thích hợp khi tỳ khuru có sự quán tưởng chân chánh và canh gác mắt. Với quán tưởng chân chánh, vị tỳ khuru sống canh gác tai... mũi... lưỡi... thân... ý. Những ô nhiễm ngũ ngầm và những lo lắng, phiền muộn chỉ có thể phát sinh nơi tỳ khuru không có sự quán tưởng chân chánh và không canh gác tai... mũi... lưỡi...

thân.... ý. Những ô nhiễm ngũ ngảm và những lo lắng, phiền muộn không thể phát sinh nơi tỳ khuru có sự quán tưởng chân chánh và canh gác các căn... mũi... lưỡi... thân... ý.

Này các tỳ khuru, những ô nhiễm ngũ ngảm cùng những lo lắng, phiền muộn có thể phát sinh ở nơi không thích hợp, khi tỳ khuru không có sự quán tưởng chân chánh và không canh gác các căn. Những ô nhiễm ngũ ngảm cùng những lo lắng, phiền muộn không thể phát sinh ở nơi thích hợp, khi tỳ khuru có sự quán tưởng chân chánh và canh gác các căn. (Ta gọi) đây là ô nhiễm bị loại trừ bằng cách canh gác kiểm soát.

### 3. Ô NHIỄM BỊ LOẠI TRỪ BẰNG CÁCH SỬ DỤNG ĐÚNG ĐẮN

- Này các tỳ khuru, thế nào là ô nhiễm bị loại trừ bằng cách sử dụng đúng đắn?

Tỳ khuru quán tưởng đúng đắn khi sử dụng y rằng: Vị ấy dùng y để bảo vệ thân này khỏi lạnh, nóng, muỗi mòng, gió, nắng, rắn, bò sát, côn trùng và để che đậy những phần thân thể đáng xấu hổ<sup>19</sup>.

Tỳ khuru quán tưởng đúng đắn khi sử dụng thức ăn rằng: Vị ấy dùng thức ăn không phải để vui, để say sưa, để có dáng vẻ sang trọng hay xinh đẹp<sup>20</sup>. Vị ấy dùng thức ăn để nuôi giữ cơ thể này nhằm gìn giữ mạng sống, chấm dứt những khó chịu (do đói) và duy trì cuộc sống thánh thiện, nghĩ rằng: Tôi sẽ chấm dứt những đau khổ cũ (do đói) và ngăn ngừa những đau khổ mới (do ăn quá no). Làm như thế, tôi sống khỏe mạnh và không bị chê trách.

Tỳ khuru quán tưởng đúng đắn khi sử dụng chỗ ở rằng: Vị ấy dùng chỗ ở này để tránh lạnh, nóng, muỗi mòng, gió, nắng, rắn, bò sát côn trùng, để tránh thời tiết khắc nghiệt và hỗ trợ cuộc sống ẩn cư tu tập.

Tỳ khuru quán tưởng đúng đắn khi sử dụng thuốc men rằng: Vị ấy dùng thuốc để chữa bệnh, để loại trừ đau đớn khổ sở và lành bệnh.

Này các tỳ khuru, những ô nhiễm ngũ ngảm cùng những lo lắng, phiền muộn có thể phát sinh nơi tỳ khuru không quán tưởng chân chánh khi sử dụng tứ vật dụng. Những ô nhiễm ngũ ngảm và những lo lắng, phiền muộn không thể phát sinh nơi tỳ khuru quán tưởng chân chánh khi sử dụng tứ vật dụng. Đây là những ô nhiễm bị loại trừ bằng cách sử dụng đúng đắn.

---

<sup>19</sup> *Hirikopīnappatīchādanattham*: *Hīri* là xấu hổ, *kopīna* là mảnh vải, *patīchādāna* là che đậy, *attham* là mục đích.

<sup>20</sup> Theo Thanh Tịnh Đạo, ăn cho xinh đẹp là ăn để cho da mặt đẹp, cho có cơ bắp... như cách mà ca sĩ hay người mẫu làm.

#### 4. Ô NHIỆM BỊ LOẠI TRỪ BẰNG SỰ KIÊN NHẪN CHỊU ĐỰNG

Này các tỳ khuru, thế nào là ô nhiễm bị loại trừ bằng sự kiên nhẫn chịu đựng?

Với quán tưởng đúng đắn, tỳ khuru có thể chịu đựng lạnh, nóng, đói, khát, muỗi mòng, gió, nắng, rần, bò sát côn trùng. Vị ấy có thể chịu đựng lời lẽ độc ác, xấu xa. Vị ấy có khả năng chịu đựng thọ khổ phát sinh nơi thân, chịu đựng cơn đau như cứa, đau gắt, đau nhói, cảm giác khó chịu, không thoải mái, nguy hiểm đến tính mạng, đau đớn cùng cực.

Này các tỳ khuru, những ô nhiễm ngũ ngầm cùng những lo lắng, phiền muộn có thể phát sinh nơi tỳ khuru không thể chịu đựng những đau khổ như thế. Những ô nhiễm ngũ ngầm và những lo lắng, phiền muộn không thể phát sinh nơi tỳ khuru có thể chịu đựng những đau khổ như thế. Đây là ô nhiễm bị loại trừ bằng sự kiên nhẫn chịu đựng.

#### 5. Ô NHIỆM BỊ LOẠI TRỪ BẰNG CÁCH TRÁNH XA

- Này các tỳ khuru, thế nào là ô nhiễm bị loại trừ bằng cách tránh xa?

Với quán tưởng đúng đắn, tỳ khuru tránh xa voi dữ, ngựa dữ, bò dữ, chó dữ, rắn, gốc cây, nơi gai góc, hang hóc, vách đá, hầm phân, rác rưởi. Với quán tưởng đúng đắn, tỳ khuru tránh ngồi những nơi không thích hợp, tránh đi bát những nơi không thích hợp<sup>21</sup> và tránh giao du cùng bạn xấu, để không bị bạn đồng tu nghi ngờ mình làm điều gì sai quấy. Với quán tưởng đúng đắn như thế, tỳ khuru tránh xa những nơi không thích hợp và bạn xấu.

Này các tỳ khuru, những ô nhiễm ngũ ngầm cùng những lo lắng, phiền muộn có thể phát sinh nơi tỳ khuru không quán tưởng đúng đắn và không tránh xa những nơi như thế. Những ô nhiễm ngũ ngầm cùng những lo lắng, phiền muộn không thể phát sinh nơi tỳ khuru quán tưởng đúng đắn và tránh xa những nơi như thế. Đây là ô nhiễm bị loại trừ bằng cách tránh xa.<sup>22</sup>

#### 6. Ô NHIỆM BỊ LOẠI TRỪ BẰNG CÁCH LOẠI BỎ

- Này các tỳ khuru, thế nào là ô nhiễm bị loại trừ bằng cách loại bỏ?

---

<sup>21</sup> *Gocara* được hiểu là nơi thích hợp, tức là nơi thích hợp cho việc đi bát, hành thiền và thiền tập tiến bộ. *Gocara* cũng có nghĩa là đối tượng nơi các căn mà tỳ khuru cần cảnh giác, chánh niệm khi tiếp xúc để có được cư xử đúng đắn. Ngược lại, *agocara* là nơi không thích hợp cho việc đi bát, hành thiền, khó canh gác các căn và khó cư xử đúng đắn (như nơi đông đúc xe cộ, quầy rượu, múa hát lễ hội, nơi vua chúa hội họp, chỗ của người ngoại đạo mà không có Phật tử hoặc nơi vắng vẻ và có phụ nữ...).

<sup>22</sup> Đức Phật không chủ trương hành xác. Do vậy, cách thứ tư là kham nhẫn chịu đựng những điều kiện khắc nghiệt khi không tránh khỏi. Nhưng cách thứ năm là khôn ngoan tránh xa những tình huống khó khăn, khắc nghiệt nếu được.

Với quán tưởng đúng đắn, tỳ khuru không thực hành kiên nhẫn chịu đựng (*nādhivāseti*), mà từ bỏ (*pajahati*), loại trừ (*vinodeti*), phá vỡ (*byantīkaroti*), làm chấm dứt (*anabhāvaṃ gameti*) suy nghĩ liên quan đến tham ái đã sinh khởi. Với quán tưởng đúng đắn, tỳ khuru không thực hành kiên nhẫn chịu đựng, mà loại bỏ, loại trừ, phá vỡ, làm chấm dứt những suy nghĩ liên quan đến sân hận... ác ý... những suy nghĩ bất thiện xấu xa... đã sinh khởi.

Này các tỳ khuru, những ô nhiễm ngũ ngầm cùng những lo lắng, phiền muộn có thể phát sinh nơi tỳ khuru không thực hành loại bỏ. Những ô nhiễm ngũ ngầm cùng những lo lắng, phiền muộn không thể phát sinh nơi tỳ khuru thực hành loại bỏ. Đây là ô nhiễm bị loại trừ bằng cách loại bỏ.

## 7. Ô NHIỄM BỊ LOẠI TRỪ BẰNG CÁCH VUN BỒI PHÁT TRIỂN

- Này các tỳ khuru, thế nào là ô nhiễm bị loại trừ bằng cách vun bồi, phát triển?

Với quán tưởng đúng đắn, tỳ khuru phát triển Niệm giác chi (*satisambojjhaṅga* - chánh niệm mạnh mẽ có khả năng đưa đến giải thoát) hướng đến buông bỏ<sup>23</sup>, xa rời tham ái<sup>24</sup>, chấm dứt ngừng nghỉ<sup>25</sup>, đưa đến giải thoát<sup>26</sup>. Với quán tưởng đúng đắn, tỳ khuru phát triển Trạch pháp giác chi (*dhammavicaya sambojjhaṅga*)... Tinh tấn giác chi (*virīya sambojjhaṅga*)... Hỷ giác chi (*pīti sambojjhaṅga*)... Khinh an giác chi (*passaddhi sambojjhaṅga*)... Định giác chi (*samādhi sambojjhaṅga*)... Xả giác chi (*upekkhā sambojjhaṅga*)... hướng đến buông bỏ, xa rời tham ái, chấm dứt ngừng nghỉ, đưa đến giải thoát.

Này các tỳ khuru, những ô nhiễm ngũ ngầm cùng những lo lắng, phiền muộn có thể phát sinh nơi tỳ khuru không thực hành việc vun bồi, phát triển (Thất giác chi). Những ô nhiễm ngũ ngầm cùng những lo lắng, phiền muộn không thể phát sinh nơi tỳ khuru thực hành việc vun bồi, phát triển. Đây là ô nhiễm bị loại trừ bằng cách vun bồi, phát triển.

Này các tỳ khuru, khi tỳ khuru loại trừ ô nhiễm bằng sự thấy rõ, loại trừ ô nhiễm bằng cách canh gác kiểm soát, loại trừ ô nhiễm bằng cách thức sử dụng đúng đắn, loại trừ ô nhiễm bằng sự kiên nhẫn chịu đựng, loại trừ ô nhiễm bằng cách tránh xa, loại trừ ô nhiễm bằng cách loại bỏ và loại trừ ô nhiễm bằng cách vun bồi phát triển, vị ấy được gọi là “người sống canh gác kiểm soát những ô nhiễm ngũ ngầm”

<sup>23</sup> *viveka*

<sup>24</sup> *virāga*

<sup>25</sup> *nirodha*

<sup>26</sup> *Vossaggapariṇāma*. Theo Chú giải, *vossagga* có nghĩa là từ bỏ ô nhiễm (*pariccāga*) và bước vào (*pakkhandana*) Niết Bàn.

(*bhikkhu sabbāsavaṣaṃvaraṃvuto viharati*), người chặt đứt tham ái, rũ bỏ mọi ô nhiễm (*saṃjoyana*), hiểu biết rõ ràng ngã mạn và chấm dứt mọi đau khổ (*sammā mānābhisamayā antamakāsi dukkhassā*).

Thế Tôn đã nói như thế và các tỳ khuru thỏa thích với những gì Ngài dạy.

## KINH PHÁP CÚ 165

Tự mình làm điều xấu ác,  
Tự mình làm (tâm) ô nhiễm lấm dơ,  
Tự mình không làm điều ác,  
Tự mình làm trong sạch tâm,  
Do mình, tâm trong sạch hay không trong sạch,  
Chẳng ai khác thanh lọc tâm này.

*Attanā hi kataṃ pāpaṃ, attanā saṃkilissati,*  
*Attanā akataṃ pāpaṃ, attanāva visujjhati,*  
*Suddhī asuddhi paccattaṃ, nāñño aññaṃ visodhaye.*  
*Suddhī asuddhi paccattaṃ, nāñño aññaṃ visodhaye.*

# LOẠI TRỪ Ô NHIỄM QUA THIỀN MINH SÁT

Ô nhiễm có ba mức độ: thô (*vitikkama kilesa*), trung (*pariyutthana kilesa*) và ngủ ngầm vi tế (*anusaya kilesa*).

Với ô nhiễm loại thô, chúng sinh làm điều xấu ác qua lời nói (nói dối, chỉ trích...) hay hành động (áp cấp, cướp giật, chiếm đoạt, sát sinh...). Để loại trừ ô nhiễm này, Đức Phật dạy chúng ta giữ giới. Dù cố gắng giữ giới, những suy nghĩ xấu ác vẫn sinh khởi trong tâm (ích kỷ, ganh tỵ, ý định xấu xa như vu khống, nói dối, cướp của, giết người, tà dâm...). Những suy nghĩ xấu ác sinh khởi là do ô nhiễm loại trung (*pariyutthana kilesa*), và phát triển định tâm là cách thức loại trừ. Khi có định tâm, tâm trở nên định tĩnh và ô nhiễm bị đè nén nên không khuấy động tâm. Khi không bị ô nhiễm khuấy động, tâm tạm thời thoát khỏi sự hành hạ của ô nhiễm. Do vậy, định tâm (có được qua thiền Định hay Minh Sát) tạm thời loại trừ ô nhiễm trong tâm. Tuy nhiên, ngày nào chưa bị nhổ tận gốc, ngày đó ô nhiễm còn tiềm ẩn, ngủ ngầm trong tâm (*anusaya kilesa*) chờ cơ hội thuận tiện phát sinh. (Điều này lý giải vì sao có người rất dùi dằn điềm dặt, nhưng đột nhiên nói hay làm điều xấu ác.) Ô nhiễm ngủ ngầm đã không chế, thống trị tâm chúng sinh từ vô lượng kiếp, và chỉ có thể loại trừ hoàn toàn bằng trí tuệ (có được qua Minh Sát). Thiền Minh Sát loại trừ ô nhiễm sinh khởi trong từng sát na (trong hiện tại), tiến tới làm suy yếu và nhổ gốc ô nhiễm. Do vậy, thiền Minh Sát giúp tâm thoát khỏi sự hành hạ của ô nhiễm vĩnh viễn. Khi ô nhiễm hoàn toàn bị loại trừ, chúng ta vĩnh viễn thoát khỏi đau khổ, phiền muộn và có được hạnh phúc bảo đảm.

Chương này giới thiệu thiền Minh Sát qua cách thức phát triển chánh niệm, loại trừ ô nhiễm nơi sáu căn và năm uẩn.

## CHÁNH NIỆM

Như đã nêu trên, mục đích thiền Minh Sát là loại trừ ô nhiễm. Nhưng thiền Minh Sát là gì? Là chánh niệm để hiểu rõ và đúng đắn bản chất của các hiện tượng đang sinh khởi. Chánh niệm ra sao? Theo Abhidhammathasaṅgaha:

Chánh niệm (*sati*) có khuynh hướng gọi hiện lên những thiện pháp và không để cho các thiện pháp bị lãng quên. Đặc tính của chánh niệm là chìm vào đề mục, là "không trôi đi" (*apilāpana*) như trái bí, trái bầu, hay lu hũ nổi trôi trên mặt nước. Loại chánh niệm này không liên kết với các loại tâm bất thiện.

# BÀI GIẢNG VỀ CHÁNH NIỆM

(Ngài Thiền Sư Paṇḍita)

- **ĐẶC TÍNH:** Kệ ngôn “*apilāpana lakkhaṇā*” có nghĩa “chánh niệm có đặc tính không hời hợt, nổi trôi trên bề mặt.” Khi ta ném cái phao hay nút bần xuống nước, nó sẽ nổi trôi trên mặt nước. Nhưng khi ta ném viên sỏi xuống nước, viên sỏi sẽ chìm vào trong nước. Nếu là chánh niệm thì nó phải bám chặt và chìm sâu vào đề mục giống như viên sỏi chìm vào trong nước. Đây là đặc tính của chánh niệm.

Chánh niệm là theo dõi, ghi nhận đề mục (đối tượng) đang sinh khởi. Để tâm ghi nhận chìm sâu vào đề mục, thiền sinh phải hướng tâm đến đề mục và tinh tấn ghi nhận đề mục. Thiền sinh có thể tự hay biết chánh niệm đang chìm sâu vào đề mục hay trôi nổi, hời hợt trên đề mục.

- **CHỨC NĂNG:** Chánh niệm có chức năng không quên, không để vượt mất đề mục. Vì đề mục sinh khởi liên tục, chánh niệm phải liên tục bám theo đề mục đang sinh khởi trong từng sát na. Đề mục phải luôn được giữ trong tầm quan sát của chánh niệm.
- **BIỂU HIỆN:** Biểu hiện của chánh niệm là đối mặt với đề mục (*visayābhimukhābhāva paccupatthānā*). Ví như muốn nhìn rõ tượng Phật ta phải đối mặt và nhìn thẳng vào tượng Phật, để ghi nhận đề mục, tâm ghi nhận phải đối mặt với đề mục. Do đó, thiền sinh đừng ghi nhận đề mục một cách hời hợt, lầy lệ. Khi đề mục vừa sinh khởi, thiền sinh phải lập tức ghi nhận ngay sao cho chánh niệm có thể sinh khởi đồng thời với đề mục, mặt đối mặt với đề mục, bao phủ trọn vẹn và xuyên thấu đề mục. Một biểu hiện khác của chánh niệm là bảo vệ tâm (*āraṅkha paccupatthānā*), bởi lẽ khi chánh niệm có mặt, ô nhiễm không thể xâm nhập tâm.
- **NGUYÊN NHÂN:** Nguyên nhân phát sinh chánh niệm là ghi nhận đối tượng một cách kịp thời và chính xác (*thirasaññāpadatthāna*). Như máy ghi âm lưu lại mọi âm thanh một cách trung thực, thiền sinh phải nhanh chóng ghi nhận mọi đề mục sinh khởi mà không suy nghĩ, phân tích. Thiền sinh phải biết mình đang ghi nhận đề mục hời hợt hay nghiêm túc, kịp thời.

Nhờ ghi nhận liên tục vào những gì đang sinh khởi (khi nghe, thấy, ngửi, nếm, sờ chạm, khi thấy phòng, thấy xep, khi nhắm mắt, mở mắt...), chánh niệm lớn mạnh và có khả năng bảo vệ tâm. Thiền sinh dùng chánh niệm ngăn chặn ô nhiễm. Đối với ô nhiễm đã sinh khởi, thiền sinh dùng chánh niệm để loại trừ (bằng cách hay biết và ghi nhận kịp thời). Đón nhận hay xua đuổi ô nhiễm đều không phải là phương thức thực hành Minh Sát.

Khi chánh niệm có mặt, tâm được bảo vệ và ngăn chặn khỏi ô nhiễm phiền não, tâm được an toàn (*gutti*), giải thoát (*mutti*).

Một cái chai trống không luôn chứa đầy không khí. Để đẩy không khí ra khỏi chai, ta có thể nhỏ nước vào chai: cứ mỗi giọt nước nhỏ vào chai thì một chút không khí bị đẩy ra ngoài. Khi nước trong chai càng tăng thì không khí bị đẩy ra khỏi chai càng nhiều. Không khí chiếm trong chai ví như ô nhiễm chứa trong tâm lúc nhiều, lúc ít.

Ta cũng có thể dùng lửa tinh tấn (*ātāpa vīriya*) để đốt cháy, đẩy lùi ô nhiễm phiền não, như cách thức đẩy không khí ra ngoài bằng cách làm nóng cái chai. Một khi bị lửa tinh tấn liên tục thiêu cháy, ô nhiễm sẽ dần dần khô cạn. Khi ta liên tục ghi nhận các đề mục đang sinh khởi bằng tinh tấn dũng mãnh, chánh niệm có khả năng ngăn cản ô nhiễm, ví như không khí bị đẩy ra khỏi chai. Một khi chánh niệm suy giảm, ô nhiễm lập tức chen vào tâm ví như không khí lọt vào chai. Do vậy, thiền sinh cần giữ chánh niệm liên tục để ô nhiễm không thể sinh khởi. Đối với ô nhiễm phiền não đã sinh khởi, thiền sinh phải lập tức dùng chánh niệm hút nó ra khỏi tâm giống như ta dùng nước đẩy không khí ra khỏi chai.

## TRÍCH KINH CHÁNH NIỆM

(Sati sutta, Saṃyutta Nikāya V.3.4.5)

Tôi nghe như vậy...

Một thuở nọ, Đức Thế Tôn sống tại vườn Jeta của ông Cấp Cô Độc tại Sāvatthī. Đức Phật nói:

- Này các tỳ khuru, vị tỳ khuru nên duy trì chánh niệm (*sati*) và tỉnh giác (*sampajāna*). Đây là lời dạy của ta.

Thế nào gọi là vị tỳ khuru có chánh niệm? Ở đây vị tỳ khuru sống quán thân trong thân... quán cảm thọ trong các cảm thọ... quán tâm trong tâm... quán pháp trong các pháp chuyên cần, tỉnh giác và chánh niệm để chế ngự mọi tham ái và sân hận trong đời.

Làm được vậy là vị tỳ khuru có chánh niệm.

### GIẢI THÍCH:

Thực hành chánh niệm quán thân, quán thọ, quán tâm và quán pháp là phát triển bốn nền tảng chánh niệm (Tứ Niệm Xứ).



# TRÍCH KINH CHÁNH NIỆM NƠI THÂN

(Kāyagatāsati sutta, Majjhima Nikāya III. 2.9)

Đức Phật dạy:

- Vị tỳ khuru vào rừng, tìm đến gốc cây hay nơi trống trải vắng vẻ, ngồi xếp bằng, lưng thẳng, thiết lập chánh niệm và hướng tâm về đề mục.

Thở vô dài, vị ấy hay biết hơi thở vô dài, thở ra dài, vị ấy hay biết hơi thở ra dài. Thở vô ngắn, vị ấy hay biết hơi thở vô ngắn, thở ra ngắn, vị ấy hay biết hơi thở ra ngắn. Vị ấy thực tập chánh niệm hay biết trọn vẹn từ đầu đến cuối hơi thở vào. Vị ấy thực tập chánh niệm hay biết trọn vẹn từ đầu đến cuối hơi thở ra.

Lại nữa, này các tỳ khuru, khi đi, tỳ khuru hay biết mình đang đi. Khi đứng, tỳ khuru hay biết mình đang đứng. Khi ngồi, tỳ khuru hay biết mình đang ngồi. Khi nằm, tỳ khuru hay biết mình đang nằm. Dù là cử động gì hay bất kỳ trong tư thế nào, tỳ khuru luôn hay biết như thế ấy.

...Khi đi tới hay đi lui, tỳ khuru tỉnh giác hay biết mình đang làm như vậy. Khi nhìn tới trước hay nhìn ra sau, tỳ khuru tỉnh giác hay biết mình đang làm như vậy. Khi co hay duỗi (tay chân), tỳ khuru tỉnh giác hay biết mình đang làm như vậy. Khi cầm y trong, y ngoài, khi cầm bát, tỳ khuru tỉnh giác hay biết mình đang làm như vậy. Khi ăn, uống, nhai, nếm, tỳ khuru tỉnh giác hay biết mình đang làm như vậy. Khi tiêu tiểu, tỳ khuru tỉnh giác hay biết mình đang làm như vậy. Khi đi, đứng, ngồi, ngủ, thức giấc, khi nói, khi yên lặng, tỳ khuru tỉnh giác hay biết mình đang làm như vậy.

...Tỳ khuru quan sát thân này, dù ở nơi đâu trong tư thế nào, liên quan đến các yếu tố: trong thân này có yếu tố đất, yếu tố nước, yếu tố lửa và yếu tố gió...

Khi vị ấy sống siêng năng (*appamatta*), tỉnh tấn (*ātāpi*), quyết tâm dũng mãnh (*pahitatta*) như thế, những vọng động nhớ nghĩ về chuyện thế gian bị loại trừ (*ye gehasitā sarasaṅkappā te pahīyanti*). Khi (những suy nghĩ vọng động) bị loại trừ (*pahāna*), tâm hướng vào trong (*ajjhattameva cittaṃ*), tập trung (*santiṭṭhati*), yên lặng (*sannisīdati*), nhất tâm (*ekodī*) và trở nên định tĩnh (*samādhīyati*).<sup>1</sup>

## GIẢI THÍCH:

- Bài kinh này hướng dẫn cách thức hành thiền Minh Sát:

---

<sup>1</sup> “*Tassa evaṃ appamattassa ātāpino pahitattassa viharato ye gehasitā sarasaṅkappā te pahīyanti. Tesam pahānā ajjhattameva cittaṃ santiṭṭhati sannisīdati ekodī hoti samādhīyati.*” (Kinh Kāyagatāsati, Majjhima Nikāya III.2.9)

Trong khi ngồi thiền, thiền sinh hướng tâm theo dõi hơi thở: theo dõi trọn vẹn từ đầu đến cuối hơi thở vào và theo dõi trọn vẹn từ đầu đến cuối hơi thở ra. Trong khi cẩn thận theo dõi hơi thở liên tục như thế, thiền sinh hay biết, hiểu rõ những gì đang diễn ra: hơi thở dài, ngắn, mạnh yếu, rõ mờ... Làm như vậy là thiền sinh đang chánh niệm theo dõi, hay biết những gì diễn ra trong hơi thở.

Hết giờ ngồi thiền, thiền sinh tiếp tục chánh niệm theo dõi, hay biết mọi oai nghi (đi, đứng, nằm, ngồi), mọi cử động (co tay, duỗi tay...) xảy ra nơi thân. Theo dõi kỹ càng, thiền sinh nhận ra sự nặng, nhẹ, nóng lạnh, dính hút, di chuyển, vốn là biểu hiện của bốn yếu tố vật chất trong hơi thở và thân.

Quan sát, theo dõi thân như thế có liên quan gì đến loại trừ ô nhiễm? Thiền Minh Sát là theo dõi, quan sát thân và tâm nhằm hiểu đúng đắn thân tâm này. Thân là một khối vật chất liên tục thay đổi và di chuyển, cử động theo mệnh lệnh của tâm. Tâm là hàng loạt những ý muốn, suy nghĩ, quyết định, thích, ghét, buồn, vui, thiện lành, xấu ác... liên tục sinh khởi hết cái này đến cái khác. Hành thiền Minh Sát, thiền sinh hiểu hoạt động, mối liên hệ và bản chất của thân tâm, cũng như sự sinh khởi của ô nhiễm nơi thân tâm này.

Thiền Minh Sát cũng là cách thức loại trừ ô nhiễm trong tâm. Khi tâm trong sạch không còn ô nhiễm, khổ thân và khổ tâm chấm dứt, không còn.

- *Sampajāna*: tỉnh giác, hiểu biết rõ ràng, thấy rõ bản chất vô thường... Chú giải có nói đến một số điều về tỉnh giác:
  - Mục đích (*sāttaka*): tránh những hoạt động không liên quan đến con đường tu tập giải thoát.
  - Thích hợp (*sappāya*): có tác phong nghiêm túc, đúng đắn, đáng quý.
  - Khu vực, phạm vi (*gocara*): thu thúc, chánh niệm canh gác (các khu vực) mắt, tai, mũi, lưỡi, thân.
  - Không mê mờ (*asammoha*): thấy được ba đặc tính chung (vô thường, khổ, vô ngã) của các sự vật, hiện tượng.

“Thực hành chánh niệm”, “hay biết, tỉnh giác” là những cụm từ thường gặp trong những bài kinh liên quan đến thiền Minh Sát.

## **LOẠI TRỪ Ô NHIỄM NƠI SÁU CĂN**

Có hai loại sự thật: tương đối (tục đế) và tuyệt đối (chân đế). Trong thế giới này, con người, con thú, ông A, cô B, con cún C, hoa hồng, sông suối, núi đồi... là những gì có thật. Do vậy, chúng ta có thể nói: ông A vừa qua đời, bé D mới chào đời, suối E cạn, bãi bồi cũ lao xuất hiện giữa sông F... Đây gọi là sự thật tương đối, sự thật thuộc thế gian. Nhưng Đức Phật chỉ ra rằng: chẳng có ai, chẳng có con người hay con thú trên đời. Cái gọi là một chúng sinh (ông A, cô B, con cún C ...) chỉ là sự kết hợp, hoạt động của thân và tâm. Cũng chẳng có ai sinh ra hay mất đi, chỉ có tiến trình thân - tâm sinh và diệt. Đây gọi là sự thật tuyệt đối được những người Trí và các bậc Thánh thấy và hiểu rõ.

Trong sự thật tuyệt đối, Đức Phật chia chẻ cái gọi là “chúng sinh” làm hai phần: thân và tâm. Nhằm giảng dạy rõ hơn về thân, Ngài chia thân làm năm phần (gọi là năm căn) gồm mắt, tai, mũi, lưỡi và thân thể. Theo cách thức này, lời nói hành động và nghiệp tốt xấu mà một người tạo ra được xem xét qua sáu căn gồm: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân (thuộc về thân) và ý (thuộc về tâm). Phần này giới thiệu cách hành thiền Minh Sát loại trừ ô nhiễm qua sáu căn.

### **KINH BHĀRADVĀJA**

(Bhāradvāja sutta, Majjhima Nikāya XXXV.1.13.4)

Một thuở nọ, đại đức Piṇḍola Bhāradvāja cư trú tại tăng viện Ghosita thuộc Kosambi. Khi ấy, vua Udena đến chào hỏi, ngồi sang một bên và hỏi rằng:

- Thưa ngài Bhāradvāja, vì đâu mà các chư tăng trẻ trung với mái tóc còn xanh, ở độ tuổi thanh xuân lại chán chê tham ái trần gian, có thể sống đời thánh thiện trong sạch và duy trì cuộc sống thánh thiện như thế trọn đời?
- Này Đại vương, Đức Thế Tôn, bậc thầy và biết rõ, bậc A La Hán và bậc Chánh Đẳng Chánh Giác dạy rằng: “Này các tỳ khưu, với người đàn bà bằng tuổi mẹ của mình, các ông nên quán tưởng (xem) người đó như mẹ, với người đàn bà bằng tuổi chị (em) gái của mình, các ông nên quán tưởng (xem) người đó như chị (em) gái, với người đàn bà bằng tuổi con gái của mình, các ông nên quán tưởng (xem) người đó như con gái.” Đây là lý do khiến các chư tăng trẻ trung với mái tóc còn xanh, ở độ tuổi thanh xuân lại chán chê tham ái trần gian, có thể sống đời thánh thiện trong sạch và duy trì cuộc sống thánh thiện như thế trọn đời.
- Thưa ngài Bhāradvāja, tâm này đầy tham ái. Đôi khi, tham ái vẫn có thể khởi sinh trước một người đáng tuổi mẹ, bằng tuổi chị (em) gái của mình, hay bằng tuổi con gái của mình. Làm sao các chư tăng trẻ trung với mái tóc còn xanh, ở độ tuổi thanh

xuân lại chán chê tham ái trần gian, có thể sống đời thánh thiện trong sạch và duy trì cuộc sống thánh thiện như thế trọn đời?

- Nay Đại vương, Đức Thế Tôn, bậc thầy và biết rõ, bậc A La Hán và bậc Chánh Đẳng Chánh Giác dạy rằng: “Này các tỳ khuru, hãy quán tưởng thân này từ chân lên đầu, từ đầu xuống chân rằng: Nơi thân này có tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô (màng nhầy), lá lách, phổi, ruột, cơ thành ruột, thức ăn trong bao tử, phân, óc, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, dầu da, nước miếng, nước mũi, chất nhờn khớp xương và nước tiểu.” Đây là lý do khiến các chư tăng trẻ trung với mái tóc còn xanh, ở độ tuổi thanh xuân lại chán chê tham ái trần gian, có thể sống đời thánh thiện trong sạch và duy trì cuộc sống thánh thiện như thế trọn đời.
- Thưa ngài Bhāradvāja, với các tỳ khuru phát triển việc canh gác thân<sup>2</sup>, giữ giới, tâm thức và trí tuệ thì việc quán tưởng này không khó. Nhưng với các tỳ khuru không phát triển việc canh gác thân, giữ giới, tâm thức và trí tuệ thì việc quán tưởng này không dễ dàng chút nào. Đôi khi dù nghĩ rằng: “Tôi quán tưởng thân này là dơ bẩn, gớm ghiếc”, nhưng vị này vẫn thấy thân thể đẹp đẽ và quyến rũ. Làm sao các chư tăng trẻ trung với mái tóc còn xanh, ở độ tuổi thanh xuân lại chán chê tham ái trần gian, có thể sống đời thánh thiện trong sạch và duy trì cuộc sống thánh thiện như thế trọn đời?
- Nay Đại vương, Đức Thế Tôn, bậc thầy và biết rõ, bậc A La Hán và bậc Chánh Đẳng Chánh Giác dạy rằng: “Này các tỳ khuru, hãy cẩn thận canh gác các căn.
  - Khi thấy gì, đừng níu giữ, nhớ nghĩ hình tướng ấy. Bởi lẽ khi không canh gác mắt, tham ái, sân hận và các pháp xấu ác có thể tấn công ông. Hãy kiểm soát mắt, canh gác mắt.
  - Khi nghe gì, đừng níu giữ, nhớ nghĩ âm thanh ấy. Bởi lẽ khi không canh gác tai, tham ái, sân hận và các pháp xấu ác có thể tấn công ông. Hãy kiểm soát tai, canh gác tai.
  - Khi ngửi gì, đừng níu giữ, nhớ nghĩ mùi ấy. Bởi lẽ khi không canh gác mũi, tham ái, sân hận và các pháp xấu ác có thể tấn công ông. Hãy kiểm soát mũi, canh gác mũi.

---

<sup>2</sup> *Bhāvitakāyā: bhāvita pañca- dvārika kāya*: canh gác năm căn

- Khi nếm gì, đừng nín giữ, nhớ nghĩ vị ấy. Bởi lẽ khi không canh gác lưỡi, tham ái, sân hận và các pháp xấu ác có thể tấn công ông. Hãy kiểm soát lưỡi, canh gác lưỡi.
- Khi xúc chạm gì, đừng nín giữ, nhớ nghĩ xúc chạm ấy. Bởi lẽ khi không canh gác thân, tham ái, sân hận và các pháp xấu ác có thể tấn công ông. Hãy kiểm soát thân, canh gác thân.
- Khi nhớ nghĩ gì trong tâm, đừng nín giữ, suy gẫm về những nhớ nghĩ ấy. Bởi lẽ khi không canh gác ý căn, tham ái, sân hận và các pháp xấu ác có thể tấn công ông. Hãy kiểm soát ý căn, canh gác ý căn.

Đây là lý do khiến các chư tăng trẻ trung với mái tóc còn xanh, ở độ tuổi thanh xuân lại chán chê tham ái trần gian, có thể sống đời thánh thiện trong sạch và duy trì cuộc sống thánh thiện như thế trọn đời.

- Tuyệt vời thay, ngài Bhāradvājo! Tuyệt vời thay, ngài Bhāradvājo! Lời lẽ của Đức Thế Tôn, bậc thầy và biết rõ, bậc A La Hán và bậc Chánh Đẳng Chánh Giác quả tuyệt vời. Đây đúng là lý do khiến các chư tăng trẻ trung với mái tóc còn xanh, ở độ tuổi thanh xuân lại chán chê tham ái trần gian, có thể sống đời thánh thiện trong sạch và duy trì cuộc sống thánh thiện như thế trọn đời. Khi con tiếp xúc với phụ nữ mà không canh gác thân khẩu ý, không canh gác các căn, vào lúc đó, tham ái mạnh mẽ tấn công con, hành hạ con. Nhưng khi con tiếp xúc với phụ nữ với thân khẩu ý được canh gác, với các căn được canh gác, vào lúc đó, tham ái không thể tấn công, hành hạ con.

Tuyệt vời thay, ngài Bhāradvājo! Tuyệt vời thay, ngài Bhāradvājo! Bằng nhiều cách thức khác nhau, Ngài làm sáng tỏ giáo pháp như thể đặt lại món đồ bị úp ngược, phơi bày những gì bị che kín, chỉ đường cho kẻ lạc lối, cầm đèn soi rọi đêm đen để những ai có mắt có thể nhìn thấy rõ. Thưa ngài Bhāradvājo, xin cho con được quy y Phật, quy y Pháp và quy y Tăng. Xin Ngài nhớ đến con như một Phật tử nam quy y kể từ hôm nay cho đến trọn đời.

### GIẢI THÍCH:

“Khi thấy gì nơi mắt, đừng nín giữ hình ảnh ấy (*nimitta*) và những chi tiết (*anubyañjana*), bởi lẽ khi không canh gác mắt, tham ái, sân hận và các pháp bất thiện xấu ác sẽ tấn công ông. Hãy kiểm soát mắt, canh gác mắt, kèm chế mắt.”

Với sự có mặt của chánh niệm, thấy chỉ là thấy. Lúc ấy, tâm chẳng phân tích tìm hiểu xem cái vừa thấy là gì. Khi không chánh niệm vào lúc thấy, sẽ có những ý tưởng phát sinh rằng hình ảnh ấy đẹp và quyến rũ (tham) hay xấu xa đáng chán (sân)...

Dù là tốt xấu, dở hay, khi tiếp xúc qua mắt, tai, mũi lưỡi thân hay ý, chúng chỉ là đối tượng mà thôi. Hình ảnh đẹp hay xấu là do cách mà ta suy nghĩ, tiếp cận đối tượng. Thích hay ghét sinh khởi là do ô nhiễm phát sinh trong tâm trước đối tượng đó. Khi cẩn thận canh gác các căn, thấy chỉ là thấy, nghe chỉ là nghe, nhưng sự thấy, sự nghe ấy liên tục sinh diệt. Cẩn thận chánh niệm nơi các căn như thế, dù đối tượng quyến rũ hay không, tâm vẫn bình yên, không dao động.

## KINH CON RÙA TRÊN CẠN

(Kummopama Sutta, Saṃyutta Nikāya IV.1.19.3)

Một thuở nọ, có con rùa cạn (loại rùa có vỏ cứng) tìm thức ăn ven sông vào buổi tối. Vào lúc ấy, một con sói cũng tìm thức ăn ven sông. Khi thấy sói đi kiếm thức ăn, rùa rút bốn chân và cổ vào mai, nằm im không động đậy<sup>3</sup>. Thấy rùa, sói cũng nằm im gần đấy chờ đợi, nghĩ rằng: khi rùa đưa chân hay cổ ra khỏi mai, ta sẽ lôi ra và ăn thịt nó. Nhưng vì rùa không đưa chân hay cổ ra, sói không làm gì được nên bỏ đi.

Tương tự như thế, ma vương luôn chờ đợi, canh chừng, nghĩ rằng: “Có thể ta tóm được kẻ ấy nơi mắt. Có thể ta tóm được kẻ ấy nơi tai. Có thể ta tóm được kẻ ấy nơi mũi. Có thể ta tóm được kẻ ấy nơi lưỡi. Có thể ta tóm được kẻ ấy nơi thân. Có thể ta tóm được kẻ ấy nơi tâm ý.” Do vậy, hỡi các tỳ khuru, hãy canh gác cẩn thận các căn này.

- Khi thấy gì nơi mắt, đừng níu giữ hình ảnh ấy và những chi tiết, bởi lẽ khi không canh gác mắt, tham ái, sân hận và các pháp bất thiện xấu ác<sup>4</sup> sẽ tấn công ông. Hãy kiểm soát mắt, canh gác mắt, kèm chế mắt.
- Khi nghe gì nơi tai, đừng níu giữ âm thanh ấy và những chi tiết, bởi lẽ khi không canh gác tai, tham ái, sân hận và các pháp bất thiện xấu ác sẽ tấn công ông. Hãy kiểm soát tai, canh gác tai, kèm chế tai.
- Khi ngửi gì nơi mũi, đừng níu giữ mùi ấy và những chi tiết, bởi lẽ khi không canh gác mũi, tham ái, sân hận và các pháp bất thiện xấu ác sẽ tấn công ông. Hãy kiểm soát mũi, canh gác mũi, kèm chế mũi.
- Khi nếm gì nơi lưỡi, đừng níu giữ vị ấy và những chi tiết, bởi lẽ khi không canh gác lưỡi, tham ái, sân hận và các pháp bất thiện xấu ác sẽ tấn công ông. Hãy kiểm soát lưỡi, canh gác lưỡi, kèm chế lưỡi.

<sup>3</sup> *Saṅkasāyatīti acchati*

<sup>4</sup> *Abhijjhādomanassā pāpakā akusalā dhammā*

- Khi cảm nhận gì nơi thân, đừng níu giữ cảm giác xúc chạm ấy và những chi tiết, bởi lẽ khi không canh gác thân, tham ái sân hận và các pháp bất thiện xấu ác sẽ tấn công ông. Hãy kiểm soát thân, canh gác thân, kèm chế thân.
- Khi có suy nghĩ gì nơi tâm, đừng níu giữ suy nghĩ ấy và những chi tiết, bởi lẽ khi không canh gác tâm, tham ái, sân hận và các pháp bất thiện xấu ác sẽ tấn công ông. Hãy kiểm soát tâm, canh gác tâm, kèm chế tâm.

Này các tỳ khuru, khi sống canh gác các căn như thế, ma vương không có cơ hội tấn công ông và thất vọng bỏ đi như sói bỏ rùa mà đi vậy.

*“Kummo añgāni sake kapāle,*

*Samodaham bhikkhu manovitaṅke;*

*Anissito aññamahetṭhayaṇo,*

*Parinibbuto nūpavadeyya kañcī’*’ti.

Như rùa rụt vào mai của nó

Kèm chế<sup>5</sup>, tỳ khuru hướng tâm vào trong

Không tham đắm điều chi<sup>6</sup>, không áp đảo ai<sup>7</sup>

Tâm tư hoàn toàn tĩnh lặng<sup>8</sup>,

Người chẳng hề lãng nhục, xúc phạm đến phẩm giá kẻ khác<sup>9</sup>.

## GIẢI THÍCH:

1. Theo Chú giải Thanh Tịnh Đạo, ma vương (*māra*) gồm năm loại:

- Ô nhiễm là ma vương (*kilesa māra*)

<sup>5</sup> Theo Chú giải: *Samodahanti samodahanto ṭhapento*: ‘*Samodaham*’ nghĩa là kèm giữ.

<sup>6</sup> Theo Chú giải: *Anissitoti taṇhādittṭhinissayehi anissito*: ‘*anissito*’ là không (*a*) bám dính, tham đắm (*nissito*) vào các nền tảng làm phát sinh tham ái và tà kiến.

<sup>7</sup> Theo Chú giải: *Aññamahetṭhayaṇoti aññaṃ kañci puggalaṃ aviheṭhento*: ‘*aññamahetṭhayaṇo*’ là không áp đảo (*aviheṭhento*) bất cứ ai.

<sup>8</sup> Theo chú giải: *Parinibbutoti kilesaparinibbānena parinibbuto*: ‘*Parinibbuto*’ là hoàn toàn tĩnh lặng, sự tĩnh lặng phát sinh do các ô nhiễm đã hoàn toàn bị tiêu diệt, loại trừ.

<sup>9</sup> Theo chú giải: *Nūpavadeyya kañcīti aññaṃ kañci puggalaṃ sīlavipattiyā vā ācāravipattiyā vā attānaṃ ukkaṃsetukāmatāya vā paraṃ vambhetukāmatāya vā na upavadeyya, aññadatthu pañca dhamme ajjhataṃ upaṭṭhapetvā, ‘kālena vakkhāmi, no akālena, bhūtena vakkhāmi, no abhūtena, saṇhena vakkhāmi, no pharusena, atthasamhitena vakkhāmi, no anattasamhitena, mettacitto vakkhāmi, no dosantaro’*’ti evaṃ ullumpanasabhāvasaṇṭhiteneva cittena viharati: *Nūpavadeyya kañcī’* là không nói lời lãng nhục xúc phạm (*upavadatī*) người khác, tránh những hành động vi phạm luân lý đạo đức, cư xử xấu xa, ao ước quyền lực cá nhân, muốn lừa dối người khác. Tránh xa các điều xấu ác như thế, người này hạ quyết tâm: “Tôi sẽ nói đúng thời, không nói sai thời, tôi sẽ cư xử thành thật tự nhiên mà không không dấu diếm lừa dối, tôi sẽ nói lời nhẹ nhàng chứ không nói lời thô tháo, tôi sẽ nói những gì đem đến lợi lạc chứ không nói lời vô ích phù phiếm, tôi sẽ nói với lòng yêu thương chứ không nói vì ác ý”. Đây là cách sống đưa đến lợi lạc.

- Các uẩn là ma vương (*khandha māra*)
- Hành động tạo nghiệp là ma vương (*abhisankhāra māra*)
- Chư thiên Ma Vương (*devaputta māra*)
- Chết chóc là ma vương (*maccu māra*)

Ô nhiễm trong tâm (tham ái, sân hận, si mê, ganh tỵ, ngã mạn, ích kỷ...) được gọi là ma vương vì nó gây ra đau khổ, hành hạ tâm chúng ta. Trong bài này, sắc uẩn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) và danh uẩn (ý) được gọi là ma vương, vì tại những nơi này, ô nhiễm và các pháp xấu ác, bất thiện có thể tấn công, gây cho ta nhiều đau khổ. Vậy ma vương chẳng ở đâu xa, ma vương ô nhiễm, các uẩn và hành động tạo nghiệp ở ngay bên trong thân tâm này, do vô minh chi phối. Vì lẽ đó, chúng ta cần canh gác cẩn thận các căn này bằng chánh niệm để ma vương bất thiện không thể tấn công. Thực hành chánh niệm nhiều hơn, trí tuệ sẽ phát sinh nhổ gốc vô minh, chấm dứt các hành động tạo nghiệp, chấm dứt sự tái sinh của các uẩn và chấm dứt dòng sinh tử sống chết, loại trừ những “ma vương”.

## 2. “Như rùa rút vào mai của nó, kèm chế, tỳ khuru hướng tâm vào trong”:

Bốn chân và đầu của rùa ví như năm căn được giấu vào, canh gác cẩn thận, trong khi cái mai cứng tượng trưng cho tâm ý. Tương tự như rùa rút vào mai, tỳ khuru đóng các căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và cẩn thận chánh niệm nơi ý căn.

## KINH KHÔNG RÈN LUYỆN CANH GÁC

(Adanta Agutta sutta, Saṃyutta Nikāya, Saḷāyatanavagga. 10 Saḷāvagga)

Tại Sāvatthī,

Này các tỳ khuru, có sáu căn nơi (có sự tiếp) xúc sinh khởi. Khi không được rèn luyện, canh gác, bảo vệ, kiểm soát, (tại nơi đó) đau khổ, phiền muộn sẽ phát sinh. Sáu căn đó là gì?

- Mắt, này tỳ khuru, là nơi xúc (tiếp xúc của hình ảnh, mắt, tâm thấy...) sinh khởi. Khi không được rèn luyện, canh gác, bảo vệ, kiểm soát (tại nơi đó), đau khổ, phiền muộn sẽ phát sinh.
- Tai, này tỳ khuru, là nơi xúc (âm thanh, tai, tâm nghe...) sinh khởi... Mũi, này tỳ khuru, là nơi xúc (mùi, mũi, tâm ngửi...) sinh khởi... Lưỡi, này tỳ khuru, là nơi xúc (vị nếm, lưỡi, tâm nếm...) sinh khởi... Thân, này tỳ khuru, là nơi xúc (cảm giác nơi thân, tâm hay biết các cảm giác nơi thân...) sinh khởi... Ý, này tỳ khuru, là nơi xúc (suy nghĩ, ý căn, tâm...) sinh khởi... Khi không được rèn luyện, canh gác, bảo vệ, kiểm soát, (tại nơi đó) đau khổ, phiền muộn sẽ phát sinh.



Này các tỳ khuru, có sáu căn nơi (có sự tiếp) xúc sinh khởi. Khi được rèn luyện, canh gác, bảo vệ, kiểm soát, (tại nơi đó) an vui, hạnh phúc sẽ phát sinh. Sáu căn đó là gì?

- Mắt, này tỳ khuru, là nơi xúc sinh khởi. Khi được rèn luyện, canh gác, bảo vệ, kiểm soát, (tại nơi đó) an vui, hạnh phúc sẽ phát sinh.<sup>10</sup>
- Tai, này tỳ khuru, là nơi xúc sinh khởi... Mũi, này tỳ khuru, là nơi xúc sinh khởi... Lưỡi, này tỳ khuru, là nơi xúc sinh khởi... Thân, này tỳ khuru, là nơi xúc sinh khởi... Ý, này tỳ khuru, là nơi xúc sinh khởi... Khi được rèn luyện, canh gác, bảo vệ, kiểm soát, (tại nơi đó) an vui, hạnh phúc sẽ phát sinh.

Đức Phật đã nói như thế. Sau khi nói xong, Bạc Cao Thượng nói thêm:

Này tỳ khuru, chỉ là sáu căn thôi,  
(Nơi nội căn) tiếp xúc (với ngoại trần),  
Không canh gác, người ấy luôn phiền muộn,  
Canh gác (thời) người ấy sống an vui.

Khi thấy sắc đáng yêu, quyến rũ,  
hay hình hài thô tháo, xấu xa,  
Hãy loại trừ tham ái trước đáng vẻ đáng yêu,  
Đừng khởi nghĩ: Hình ảnh xấu xa làm tôi chán.

Khi nghe tiếng ngọt ngào hay chát chúa,  
Đừng ngã lòng trước âm điệu du dương,  
Loại bỏ cơn sân trước chát chúa, ồn ào,  
Đừng khởi nghĩ: Âm thanh này làm tôi bức.

Khi ngửi mùi thơm thoang thoảng, đậm đà  
hay hôi hám, nặc nồng, tanh tưởi  
Đừng chán chê mùi hôi thối lan xa  
hay vương vấn hương nào dào dạt.

Dù là nếm vị ngon hay dở,  
Đừng thích thèm thưởng thức món ăn ngon,

---

<sup>10</sup> Nơi nào tâm được rèn luyện (có thể canh gác, bảo vệ), thì tại nơi đó có an vui.

hay ngán ngẫm thức ăn không vừa miệng.

Khi xúc chạm đừng mê, thỏa thích,  
dễ chịu, ấm êm, thoải mái nơi thân này  
Hay chống trả, bức mình, cáu kỉnh,  
khi khổ thọ: nặng nề, đau nhức... phát sinh.

Tâm chúng sinh luôn nghĩ tưởng đến chuyện đời,  
nên tất bật hết việc này, chuyện nọ.  
Chán chường bao nghĩ tưởng thế gian,  
người buông bỏ, xuất gia đời phạm hạnh.  
(Được rèn luyện), tâm vững vàng an trụ,  
không ngã nghiêng, chao đảo tại sáu căn.  
Này tỳ khuru, khi từ bỏ tham, sân,  
vị ấy đến bên bờ kia, vượt qua sinh tử.

### GIẢI THÍCH:

- *Danta* có nghĩa được rèn luyện và *adanta* là không được rèn luyện
- *Gutta* có nghĩa canh gác và *agutta* là không canh gác
- Xúc giữa sáu nội căn và ngoại cảnh:

Trong tiếng Pali, *dvāra* là cái cửa. Trong kinh điển tiếng Việt, chữ *dvāra* được dịch là “nội căn”. Có sáu nội căn, tức là sáu cửa: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Tại sáu nội căn này, sáu “ngoại cảnh”- tức là sáu loại đối tượng (bên ngoài) tiếp xúc, xúc chạm với nhau.

Khi có hình ảnh đập vào mắt, tiến trình thấy xảy ra. Trong tiến trình thấy, có sự tham gia của: mắt, đối tượng của mắt (hình ảnh, cảnh sắc), tâm thấy, sự tiếp xúc (của mắt, hình ảnh, tâm thấy), cảm thọ (dễ chịu, khó chịu, không dễ chịu cũng không khó chịu)... Tiến trình nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, suy nghĩ cũng có sự tham gia của các yếu tố tương ứng như thế.

- Chánh niệm canh gác các căn: Theo bài kinh này, khi thấy gì, chúng ta cần chánh niệm kịp thời (hay biết, ghi nhận “thấy”), đừng để ý chi tiết hay suy nghĩ, đánh giá hình ảnh đó. Kịp thời ghi nhận như thế, tham thích hay ghét bỏ không sinh khởi. Tương tự như thế, khi nghe âm thanh, khi ngửi mùi, khi nếm vị thức ăn, khi xúc chạm, khi suy nghĩ khởi sinh, chúng ta kịp thời hay biết, ghi nhận đối tượng, mà không đi vào chi tiết. Bằng

cách này, tham, sân và các ô nhiễm khác không thể sinh khởi. (Nếu tham ái, sân hận sinh khởi, chúng ta cần hay biết ghi nhận ngay “tham”, “sân”. Ghi nhận như thế, tham, sân sẽ tan biến, không còn.)

## KINH KHÚC GỖ

(Dārukkhandopama Sutta, Samyutta Nikāya IV.1.19. 4)

Tôi nghe như vậy...

Thuở nọ, Đức Phật sống tại Kosambī, bên bờ sông Hằng (Ganges). Thấy một khúc gỗ lớn trôi xuôi dòng, Ngài nói với các tỳ khuru:

- Ông có thấy khúc gỗ lớn trôi xuôi dòng?
- Dạ thưa có.
- Nay tỳ khuru, khúc gỗ này không vướng lại bờ này, không vướng lại bờ kia, không chìm giữa dòng, không mắc cạn nơi bãi, không rơi vào tay người, hay vào tay phi nhân, không kẹt trong xoáy nước, không mục nát bên trong. Được như vậy, khúc gỗ này sẽ chảy xuôi về biển, trôi xuôi về biển, đổ về hướng biển. Vì đâu? Vì sông Hằng chảy xuôi về biển, trôi xuôi về biển, đổ về hướng biển.

Tương tự như thế, vị tỳ khuru không vướng lại bờ này, không vướng lại bờ kia, không chìm giữa dòng, không mắc cạn nơi bãi, không rơi vào tay người hay vào tay phi nhân, không kẹt trong xoáy nước, không mục nát bên trong. Được như vậy, vị ấy sẽ xuôi về Niết Bàn, sẽ vược đến Niết Bàn, sẽ hướng đến Niết Bàn. Vì sao? Nay tỳ khuru, bởi lẽ chánh kiến<sup>11</sup> sẽ xuôi về Niết Bàn, vược đến Niết Bàn, hướng đến Niết Bàn.

Nghe vậy, một tỳ khuru hỏi rằng:

- Thưa Ngài, thế nào là bờ này, thế nào là bờ kia, sao lại chìm giữa dòng, sao mắc cạn nơi bãi<sup>12</sup>? Làm sao để hiểu được vị ấy rơi vào tay người hay vào tay phi nhân, không kẹt trong xoáy nước, không mục nát bên trong?
- Nay tỳ khuru, bờ này là sáu căn, bờ kia là sáu trần<sup>13</sup>, chìm ở giữa dòng là tham ái nơi các căn và các trần.

---

<sup>11</sup> *Sammādiṭṭhi*

<sup>12</sup> Có lòng ngã mạn (*asmi māna*)

<sup>13</sup> Sáu trần: cảnh sắc, âm thanh, mùi, vị nếm, sự xúc chạm qua thân, suy nghĩ tương ứng với sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý.

Này tỳ khuru, làm sao để hiểu được vị ấy rơi vào tay người? Người sống đời thế tục vui cái người đời vui, buồn cái người đời buồn, thích cái người đời thích, khổ chuyện người đời khổ, vướng vào bao thế sự trong đời. Cho nên ta nói “rơi vào tay người”.

Và này các tỳ khuru, làm sao để hiểu được rơi vào tay phi nhân? Khi sống đời thiện lành, người này ước tái sinh cõi chư thiên, nguyện cầu: “Do giới đức trong sạch, do chăm lo Phật sự, do sống đời tu hành, do sống đời phạm hạnh, nguyện tôi trở thành chư thiên.”<sup>14</sup> Cho nên ta nói “rơi vào tay phi nhân”.

Và này các tỳ khuru, bị kẹt trong xoáy nước chính là tham đắm vào năm trần. Bị mục nát bên trong là người không giới đức<sup>15</sup>, kẻ ác độc<sup>16</sup>, nhóp nhơ, có cử chỉ đáng ngờ<sup>17</sup>, có hành vi dấu điểm<sup>18</sup>. Chẳng phải là tu sĩ<sup>19</sup> tuyên bố mình tu sĩ<sup>20</sup>. Chẳng sống đời trong sạch<sup>21</sup> tuyên bố sống trong sạch<sup>22</sup>, bị thối nát bên trong<sup>23</sup>, lòng tràn đầy dục vọng<sup>24</sup>. Cho nên ta nói: như đồng rác dơ bẩn<sup>25</sup>, người thối nát bên trong.

Lúc ấy, Nanda coi bò gần đó nghe được và nói với Đức Phật rằng:

- Thưa Ngài, con sẽ là người: không vướng lại bờ này, không vướng lại bờ kia, không chìm giữa dòng trôi, không mắc cạn nơi bãi, không rơi vào tay người hay vào tay phi nhân, không kẹt trong xoáy nước, không mục nát bên trong. Xin Ngài cho con xuất gia, xin Ngài cho con thọ giới tỳ khuru dưới tay Ngài.
- Này Nanda, hãy trả những con bò về cho chủ của chúng.
- Thưa Ngài, những con bò rồi sẽ trở về. Chúng lưu luyến ghé con của chúng.
- Này Nanda, hãy trả những con bò về cho chủ của chúng.

Nghe vậy, người chăn bò Nanda đem bò trả về cho chủ. Sau đó, đến gặp Đức Phật, nói rằng:

- Những con bò đã được trả về chủ của chúng. Thưa Ngài, con có thể xuất gia dưới tay ngài không ạ? Con có thể thọ giới tỳ khuru không ạ?

---

<sup>14</sup> *‘Imināhaṃ sīlena vā vatena vā tapena vā brahmacariyena vā devo vā bhavissāmi devaṇṇātaro vā’ti.*

<sup>15</sup> *dussīlo*

<sup>16</sup> *pāpadhammo*

<sup>17</sup> *asucī sinkarassa sanācāro*

<sup>18</sup> *paticchasnikammanto*

<sup>19</sup> *assamano*

<sup>20</sup> *samanapatiṇṇo*

<sup>21</sup> *Abrahmacārī*: người sống giữ giới: không quan hệ tình dục

<sup>22</sup> *brahmacārīpatiṇṇo*

<sup>23</sup> *antopūti*

<sup>24</sup> *arassuto*

<sup>25</sup> *kasambhujāto*

Rồi Nanda người chăn bò được xuất gia, trở thành tỳ khưu từ tay Đức Phật. Tỳ khưu Nanda sống ẩn cư, đơn độc, tinh tấn hành thiền. Chẳng bao lâu sau, tỳ khưu này đạt được mục tiêu mà người bỏ nhà sống đời không nhà mong ước, đạt được mục tiêu cao thượng của đời sống thánh thiện ngay trong kiếp này, kinh nghiệm và hiểu rõ:

Tái sinh đã chấm dứt,  
Cuộc sống thánh thiện đang diễn ra,  
Điều cần làm đã làm xong,  
Không còn gì để làm thêm nữa.

Và (trong đời) có thêm một vị A La Hán, vị ấy là Ngài Nanda.

## **LOẠI TRỪ Ô NHIỄM NƠI NĂM UẨN**

Như đã giải thích ở phần trên, có hai loại sự thật: tương đối (tục đế) và tuyệt đối (chân đế). Con người, con thú, ông A, cô B, cún C, hoa hồng, sông suối, núi đồi... là những gì có thật, là sự thật tương đối thuộc thế gian. Nhưng Đức Phật chỉ ra rằng chẳng có một chúng sinh nào tồn tại trên đời như cách thức mà chúng ta thường nghĩ. Trong sự thật tuyệt đối, cái gọi là “chúng sinh” là sự kết hợp của thân và tâm. Nhằm giảng dạy rõ hơn về thân, Ngài chia thân – tâm này ra làm sáu căn (như đã giải thích ở phần trên). Nhằm giảng dạy rõ hơn về tâm, Ngài chia thân – tâm này ra làm năm uẩn gồm: Sắc uẩn (thuộc về thân) và Thọ uẩn, Tưởng uẩn, Hành uẩn, Thức uẩn (thuộc về tâm).

Khi thấy gì nơi mắt, tâm thấy phát sinh thu nhận hình ảnh. Không chỉ tâm thấy (thức) phát sinh, mà cảm giác vui hay buồn (thọ), sự nhận ra đối tượng (tưởng) cùng với sự thích ghét (hành) cũng phát sinh. Do vậy, chánh niệm nơi sáu căn (khi thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, suy nghĩ) cũng chính là chánh niệm nơi năm uẩn và ngược lại. Đó là lý do vì sao trong một số bài kinh, Đức Phật dạy chánh niệm canh gác các căn, và trong những bài kinh khác, Ngài dạy cần hiểu rõ sự sinh khởi, hoạt diệt... của các uẩn.

Phần này giới thiệu thiền Minh Sát loại trừ ô nhiễm qua năm uẩn.

## KINH CHẤP THỦ

(Upādāna (Paripavatta) Sutta, Saṃyutta Nikāya II.16.2)

Tại Sāvattthī...

Đức Thế Tôn nói:

- Nay các tỳ khuru, có năm uẩn là đối tượng của tham ái, bám níu (ngũ uẩn thủ). Năm uẩn là đối tượng của tham ái, bám níu ấy là gì? Sắc uẩn thủ, Thọ uẩn thủ, Tưởng uẩn thủ, Hành uẩn thủ và Thức uẩn thủ.

Này các tỳ khuru, khi ta chưa hiểu rõ các uẩn thủ này trong bốn nhóm, ta chưa tuyên bố trước chư thiên, ma vương, phạm thiên, tăng đoàn, bà la môn cùng vua chúa và loài người là ta đã đắc đạo và chẳng ai có thể sánh kịp. Nhưng khi ta hiểu rõ các uẩn thủ này trong bốn nhóm, ta tuyên bố trước chư thiên, ma vương, phạm thiên, tăng đoàn, bà la môn cùng vua chúa và loài người là ta đã đắc đạo và chẳng ai có thể sánh kịp.

Bốn nhóm ấy là gì?

Qua kinh nghiệm của mình, Ta hiểu (1) Sắc uẩn, (2) sự sinh khởi, (3) hoại diệt và (4) cách thức làm nó hoại diệt.

Qua kinh nghiệm của mình, Ta hiểu Thọ uẩn, sự sinh khởi, hoại diệt và cách thức làm nó hoại diệt.

Qua kinh nghiệm của mình, Ta hiểu Tưởng uẩn, sự sinh khởi, hoại diệt và cách thức làm nó hoại diệt.

Qua kinh nghiệm của mình, Ta hiểu Hành uẩn, sự sinh khởi, hoại diệt và cách thức làm nó hoại diệt.

Qua kinh nghiệm của mình, Ta hiểu Thức uẩn, sự sinh khởi, hoại diệt và cách thức làm nó hoại diệt.

### SẮC UẨN:

Này các tỳ khuru, Sắc uẩn là gì? Là bốn yếu tố (vật chất) chính<sup>26</sup> và 24 yếu tố phát xuất từ bốn yếu tố này. Chúng được gọi là Sắc uẩn.

Vì sự sinh khởi của thức ăn mà Sắc uẩn sinh khởi. Với sự hoại diệt của thức ăn, Sắc uẩn hoại diệt. Và Bát Chánh Đạo là con đường (hay cách thức) khiến Sắc uẩn không

---

<sup>26</sup> Đất, nước, gió, lửa (xem giải thích ở cuối bài kinh)

còn sinh khởi, đó là: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Định và Chánh Niệm.

Này các tỳ khuru, các vị tỳ khuru hay bà la môn hiểu Sắc uẩn, hiểu sự sinh khởi của Sắc uẩn qua kinh nghiệm của mình, hiểu sự hoại diệt của Sắc uẩn qua kinh nghiệm của mình, hiểu cách thức khiến Sắc uẩn không còn sinh khởi qua kinh nghiệm của mình. Vì ấy hành thiền để nhằm chán Sắc uẩn này, bởi lẽ Sắc uẩn tan biến, hoại diệt. (Làm như thế là) vị ấy đang thực hành đúng đắn, tốt đẹp.

Những ai thực hành đúng đắn, người ấy vững vàng trong giáo pháp và giới luật. Các vị tỳ khuru hay bà la môn hiểu:

- Sắc uẩn
- sự sinh khởi của Sắc uẩn qua kinh nghiệm của mình
- sự hoại diệt của Sắc uẩn qua kinh nghiệm của mình
- hiểu cách thức khiến Sắc uẩn không còn sinh khởi qua kinh nghiệm của mình

Vì ấy hành thiền để nhằm chán Sắc uẩn này, bởi lẽ Sắc uẩn tan biến, hoại diệt. (Làm như thế) vì ấy hoàn toàn giải thoát. Người hoàn toàn giải thoát là người hoàn hảo, bởi lẽ không điều gì có thể diễn tả được.

### THỌ UẨN:

Này các tỳ khuru, Thọ uẩn là gì? Có sáu loại cảm thọ:

- Cảm thọ phát sinh do có sự tiếp xúc nơi mắt
- Cảm thọ phát sinh do có sự tiếp xúc nơi tai
- Cảm thọ phát sinh do có sự tiếp xúc nơi mũi
- Cảm thọ phát sinh do có sự tiếp xúc nơi lưỡi
- Cảm thọ phát sinh do có sự tiếp xúc nơi thân
- Cảm thọ phát sinh do có sự tiếp xúc nơi tâm

Chúng được gọi là Thọ uẩn.

Vì có sự sinh khởi của Xúc mà Thọ uẩn sinh khởi. Với sự hoại diệt của Xúc, Thọ uẩn hoại diệt. Và Bát Chánh Đạo là con đường (hay cách thức) khiến Thọ uẩn không còn sinh khởi, đó là: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Định và Chánh Niệm.

Này các tỳ khuru, các vị tỳ khuru hay bà la môn hiểu Thọ uẩn, hiểu sự sinh khởi của Thọ uẩn qua kinh nghiệm của mình, hiểu sự hoại diệt của Thọ uẩn qua kinh nghiệm của mình, hiểu cách thức khiến Thọ uẩn không còn sinh khởi qua kinh nghiệm của mình. Vị ấy hành thiền để nhằm chán Thọ uẩn này, bởi lẽ Thọ uẩn tan biến, hoại diệt. (Làm như thế là) vị ấy đang thực hành đúng đắn, tốt đẹp.

Những ai thực hành đúng đắn, người ấy vững vàng trong giáo pháp và giới luật... (Làm như thế) vị ấy hoàn toàn giải thoát. Người hoàn toàn giải thoát là người hoàn hảo, bởi lẽ không điều gì có thể diễn tả được.

### TUỞNG UẨN:

Này các tỳ khuru, Tưởng uẩn là gì? Có sáu loại tưởng:

- Tưởng liên quan đến cảnh sắc
- Tưởng liên quan đến âm thanh
- Tưởng liên quan đến mùi
- Tưởng liên quan đến vị nếm
- Tưởng liên quan đến sự xúc chạm qua thân
- Tưởng liên quan đến đối tượng của tâm

Chúng được gọi là Tưởng uẩn.

Vì có sự sinh khởi của Xúc mà Tưởng uẩn sinh khởi. Với sự hoại diệt của Xúc, Tưởng uẩn hoại diệt. Và Bát Chánh Đạo là con đường (hay cách thức) khiến Tưởng uẩn không còn sinh khởi, đó là: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Định và Chánh Niệm.

Này các tỳ khuru, các vị tỳ khuru hay bà la môn hiểu Tưởng uẩn, hiểu sự sinh khởi ... sự hoại diệt ... cách thức khiến Tưởng uẩn không còn sinh khởi qua kinh nghiệm của mình. Vị ấy hành thiền để nhằm chán Tưởng uẩn này... (Làm như thế là) vị ấy đang thực hành đúng đắn, tốt đẹp.

Những ai thực hành đúng đắn, người ấy vững vàng trong giáo pháp và giới luật... (Làm như thế) vị ấy hoàn toàn giải thoát. Người hoàn toàn giải thoát là người hoàn hảo, bởi lẽ không điều gì có thể diễn tả được.

### HÀNH UẨN:

Này các tỳ khuru, Hành uẩn là gì? Có sáu loại hành:

- Hành liên quan đến cảnh sắc



- Hành liên quan đến âm thanh
- Hành liên quan đến mùi
- Hành liên quan đến vị nếm
- Hành liên quan đến sự xúc chạm qua thân
- Hành liên quan đến đối tượng của tâm

Chúng được gọi là Hành uẩn.

Vì có sự sinh khởi của Xúc mà Hành uẩn sinh khởi. Với sự hoại diệt của Xúc, Hành uẩn hoại diệt. Và Bát Chánh Đạo là con đường (hay cách thức) khiến Hành uẩn không còn sinh khởi, đó là: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Định và Chánh Niệm.

Này các tỳ khuru, các vị tỳ khuru hay bà la môn hiểu Hành uẩn, hiểu sự sinh khởi ... sự hoại diệt ... cách thức khiến Hành uẩn không còn sinh khởi qua kinh nghiệm của mình. Vị ấy hành thiền để nhằm chán Hành uẩn này... (Làm như thế là) vị ấy đang thực hành đúng đắn, tốt đẹp.

Những ai thực hành đúng đắn, người ấy vững vàng trong giáo pháp và giới luật... (Làm như thế) vị ấy hoàn toàn giải thoát. Người hoàn toàn giải thoát là người hoàn hảo, bởi lẽ không điều gì có thể diễn tả được.

### THỨC UẨN:

Này các tỳ khuru, Thức uẩn là gì? Có sáu loại thức:

- Nhãn thức (tâm thấy)
- Nhĩ thức (tâm nghe)
- Tỷ thức (tâm ngửi)
- Thiệt thức (tâm nếm)
- Thân thức (tâm hay biết sự xúc chạm qua thân)
- Ý thức (tâm hay biết)

Chúng được gọi là Thức uẩn.

Vì có sự sinh khởi của tâm và vật chất mà Thức uẩn sinh khởi. Với sự hoại diệt của tâm và vật chất, Thức uẩn hoại diệt. Và Bát Chánh Đạo là con đường (hay cách thức) khiến Thức uẩn không còn sinh khởi, đó là: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Định và Chánh Niệm.

Này các tỳ khuru, các vị tỳ khuru hay bà la môn hiểu Thức uẩn, hiểu sự sinh khởi ... sự hoại diệt ... cách thức khiến Thức uẩn không còn sinh khởi qua kinh nghiệm của mình. Vị ấy hành thiền để nhàm chán Thức uẩn này... (Làm như thế là) vị ấy đang thực hành đúng đắn, tốt đẹp.

Những ai thực hành đúng đắn, người ấy vững vàng trong giáo pháp và giới luật... (Làm như thế) vị ấy hoàn toàn giải thoát. Người hoàn toàn giải thoát là người hoàn hảo, bởi lẽ không điều gì có thể diễn tả được.

### GIẢI THÍCH:

- Bốn yếu tố sắc pháp gồm đất, nước, gió và lửa. Theo kinh Mahā Rāhul’ovāda và Mahā Hatthipādāpama (M 28.6) (SD 6.16):

Yếu tố đất là sự cứng thô hay giãn nở. Yếu tố nước là sự lỏng, dính hút. Yếu tố lửa cần được hiểu là nhiệt độ trong thân gồm: nóng, ấm, mát, lạnh. Ngoài ra, yếu tố lửa bao gồm: lửa gây ra lão hóa hư hoại, lửa do nghiệp tạo để giữ ấm trong thân, để tiêu hóa thức ăn. Yếu tố gió rung động, căng ép. Trong thân này, có yếu tố gió do nghiệp tạo: gió đẩy lên, đẩy xuống, gió trong bao tử, gió trong ruột, gió di chuyển tứ chi, gió trong hơi thở vào, trong hơi thở ra... đây gọi là yếu tố chuyển động. Vậy có yếu tố đất, nước, lửa, gió bên trong (thân mình) và bên ngoài (thân người). Và chúng ta cần hiểu đúng đắn rằng: “Cái này không phải của tôi, không phải tôi, không phải linh hồn hay bản ngã của tôi.”

- “Vì sự sinh khởi của thức ăn mà Sắc uẩn sinh khởi. Vì sự sinh khởi của Xúc mà Thọ uẩn sinh khởi, Tưởng uẩn sinh khởi, Hành uẩn sinh khởi. Vì sự sinh khởi của tâm và vật chất mà Thức uẩn sinh khởi.” “*Āhāra*” có nghĩa là thức ăn, trong Dhammasaṅgani, “*āhāra*” gồm: thức ăn (nuôi thân), tâm sở Xúc (*phassa*), tác ý (*cetanā*) và tâm (*citta*). Theo Chú giải, được gọi là “*āhāra*” - thức ăn vì chúng dưỡng nuôi, tạo ra kết quả. Không có thức ăn, thân này không sống được. Cho nên nói rằng: “Vì có thức ăn mà Sắc uẩn sinh khởi.” Không có sự tiếp xúc giữa đối tượng và các cơ quan (như hình ảnh và mắt, âm thanh và tai) cảm thọ, sự hay biết đối tượng và hoạt động thích ghét nơi tâm không thể sinh khởi. Cho nên nói rằng: “Vì sự sinh khởi của Xúc mà Thọ uẩn sinh khởi, Tưởng uẩn sinh khởi, Hành uẩn sinh khởi.” Theo Vi Diệu Pháp, đối tượng của tâm có thể là tâm hay vật chất. Trong một cách giải thích khác, theo kinh Hālidikāni (Saṃyutta Nikāya III. 1.1.3), Sắc, Thọ, Tưởng và Hành uẩn đều là nguyên liệu làm Thức uẩn phát sinh.
- Ý thức (*mano viññāṇa dhātu*) sinh khởi nơi ý căn (*mano dhātu*), lấy pháp giới (*dhamma dhātu*) làm đối tượng.

Khi được phân loại theo “yếu tố” *dhātu*, tâm được chia thành bảy nhóm (*viññāṇa dhātu*): năm nhóm gồm năm cặp tâm thức thu nhận đối tượng tương ứng với năm căn mắt, tai,

mũi, lưỡi, thân (gọi là *pañca viññāṇa dhātu*), còn lại là ý căn (*mano dhātu*) và ý thức (*mano viññāṇa dhātu*).

Theo Vi Diệu Pháp, ý căn (*mano dhātu*) gồm ba loại tâm: Ngũ Môn Hướng Tâm (*pañcadvāra vajjana*) đón nhận đối tượng tương ứng với năm căn: mắt, tai, mũi, lưỡi và thân, và hai tâm Tiếp Thu (*sāmpaticchana*) sinh khởi khi tâm thu nhận đối tượng.

Ý thức (*mano viññāṇa dhātu*) gồm 76 tâm (ngoại trừ ba ý giới tâm *mano dhātu* và năm cặp tâm thu nhận đối tượng qua năm căn). Vậy, tâm Điều Tra Suy Đặc (*santirana citta*), Ý Môn Hướng Tâm (*manodvāravajjana citta*) và các Đăng Ký Tâm (*javana*) như tham, sân... đều là Ý Thức.

Pháp giới (*dhamma dhātu*) đồng nghĩa với “pháp căn” (*dhammāyatana*) gồm các tâm sở, sắc pháp vi tế (*sukhuma rūpa*) và Niết Bàn. Trong khi danh từ “*dhammarāmmaṇa*” (các pháp làm đối tượng) bao gồm tất cả các pháp: khái niệm (*paññatti*), tâm vương (*citta*), các tâm sở (*cetasika*), sắc căn (*pasādarūpa*), sắc pháp vi tế (*sukhuma rūpa*) và Niết Bàn.

Các khái niệm và tên gọi chế định (*paññatti*) bao gồm trong “*dhammarāmmaṇa*” (các pháp là đối tượng của tâm) vì chúng không phải là các pháp thuộc chân đế (*paramattha dhamma*). Chỉ có các pháp thuộc chân đế mới được gọi là các yếu tố *dhātu*.

Những giải thích này có liên quan đến Vi Diệu Pháp và do vậy, có thể khó hiểu với những ai chưa học Vi Diệu Pháp.

## TRÍCH KINH MAHĀVEDALLA

(Majjhima Nikāya I.5.3)

### TÂM THỨC:

- (Tôi thường nghe) nói rằng: “Tâm thức... tâm thức...” Dựa vào đâu mà tâm thức được nói đến?
- Nó hay biết, vì vậy nên gọi là “tâm thức”. Nó hay biết cái gì?
  - Nó hay biết: “Đây là thọ hỷ, thọ lạc.” (cảm giác khoan khoái, dễ chịu)
  - Nó hay biết: “Đây là thọ khổ.” (cảm giác khó chịu)
  - Nó hay biết: “Đây là thọ xả.” (cảm giác không dễ chịu cũng không khó chịu)

Vì hay biết (những điều như thế), cho nên gọi là “tâm thức”.

...Có sự khác biệt giữa trí tuệ và tâm thức, vốn không tách rời nhau. Đó là: Trí tuệ cần được phát triển và tâm thức cần được hiểu biết đúng đắn.

## CẢM THỌ:

- (Tôi thường nghe) nói rằng: “Cảm thọ... cảm thọ...” Dựa vào đâu mà cảm thọ được nói đến?
- Nó cảm nhận, vì vậy nên gọi là “cảm thọ”. Nó cảm nhận cái gì?
  - Nó cảm nhận cảm giác hỷ lạc (khoan khoái, dễ chịu)
  - Nó cảm nhận cảm giác khổ (khó chịu)
  - Nó cảm nhận cảm giác xả (không dễ chịu cũng không khó chịu)

Vì cảm nhận (những điều như thế), cho nên nó được gọi là “cảm thọ”.

## TUỞNG:

- (Tôi thường nghe) nói rằng: “Tuởng... tuởng...” Dựa vào đâu mà Tuởng được nói đến?
- Nó thu nhận, vì vậy nên gọi là “tuởng”. Nó thu nhận cái gì?
  - Nó thu nhận màu xanh
  - Nó thu nhận màu vàng
  - Nó thu nhận màu đỏ
  - Nó thu nhận màu trắng

Vì thu nhận (những điều như thế), cho nên nó được gọi là “tuởng”.

- Nay bạn, Thọ, Tuởng và Thức liên kết với nhau hay tách rời nhau? Có thể nào tách rời chúng ra để chỉ ra sự khác biệt của chúng?
- Thọ, Tuởng và Thức liên kết với nhau, không tách rời nhau. Không thể tách rời chúng ra để chỉ ra sự khác biệt của chúng.<sup>27</sup> Vì cảm nhận đối tượng nào (thọ), người này cũng thu nhận đối tượng ấy (tuởng). Và khi thu nhận đối tượng ấy, người này cũng hay biết đối tượng ấy (thức). Vậy các pháp này liên kết với nhau, không tách rời nhau. Không thể tách rời chúng ra để chỉ ra sự khác biệt của chúng.

---

<sup>27</sup> Ví như chúng ta khó phân biệt được cái nào là đầu mè và cái nào là đầu mù tạt, Tuởng (*saññā*) và Thức (*viññāṇa*) quện lẫn với nhau, cho nên phàm nhân khó nhận ra cái nào là Tuởng và cái nào là Thức.

## KINH ĐỒNG BỌT

(Pheṇapiṇḍūpama Sutta, Samyutta Nikāya III.1.10.3)

Một thuở nọ, Đức Phật trú bên bờ sông Ganges tại Ayojjha. Đức Phật nói với các tỳ khuru như sau:

- Nay các tỳ khuru, giả sử có một đồng bọt lớn trôi trên sông Ganges (sông Hằng). Một người có đôi mắt sáng nhìn thấy, quan sát, quan sát cẩn thận và kỹ lưỡng đồng bọt lớn và nhận ra nó trống rỗng (*ritta*), rỗng tuếch (*tuccha*), chẳng có cốt lõi gì (*asāra*) bên trong. Có cốt lõi gì bên trong đồng bọt ấy cho được? Tương tự như thế, nay các tỳ khuru, bất kỳ sắc pháp (*rūpa*) nào, dù thuộc quá khứ, hiện tại hay tương lai, bên trong hay bên ngoài, thô thiển hay vi tế, thấp hèn hay cao thượng, xa hay gần, tỳ khuru cần quan sát, quan sát cẩn thận và kỹ lưỡng. Và (tỳ khuru) nhận ra nó trống rỗng, chẳng có giá trị gì bên trong. Có cốt lõi gì bên trong đồng sắc pháp ấy cho được?
- Nay các tỳ khuru, giả sử trời vào thu, và cơn mưa nặng hạt đang trút xuống làm những bong bóng nước sinh ra và vỡ tan trên mặt nước. Một người có đôi mắt sáng nhìn thấy, quan sát, quan sát cẩn thận và kỹ lưỡng đồng bọt lớn và nhận ra nó trống rỗng, rỗng tuếch, chẳng có cốt lõi gì bên trong. Có cốt lõi gì bên trong những bong bóng nước cho được? Tương tự như thế, nay các tỳ khuru, bất kỳ loại cảm thọ (*vedanā*) nào, dù là thuộc quá khứ, hiện tại hay tương lai, bên trong hay bên ngoài, thô thiển hay vi tế, thấp hèn hay cao thượng, xa hay gần, tỳ khuru cần quan sát, quan sát cẩn thận và kỹ lưỡng. Và (tỳ khuru) nhận ra nó trống rỗng, chẳng có giá trị gì bên trong. Có cốt lõi gì bên trong các cảm thọ cho được?
- Nay các tỳ khuru, giả sử vào tháng cuối cùng của mùa nắng, vào giữa trưa, cái nóng gay gắt tạo ra những ảo ảnh về một dòng nước trên đường. Một người có đôi mắt sáng ... nhận ra nó trống rỗng, rỗng tuếch, chẳng có cốt lõi gì bên trong... Tương tự như thế, nay các tỳ khuru, bất kỳ loại tưởng (*saññā*) nào..., tỳ khuru cần quan sát, quan sát cẩn thận và kỹ lưỡng. Và (tỳ khuru) nhận ra nó trống rỗng, chẳng có giá trị gì bên trong...
- Nay các tỳ khuru, giả sử có người cần cái lõi cây, đi tìm kiếm cái lõi cây, cầm cưa rìu vào rừng. Người này thấy cây chuối rất to, thẳng đứng, không cong hay lõi lõm. Sau khi chặt gốc, cắt lá sum xuê và lột vỏ, người này chẳng tìm thấy cái lõi nào bên trong, đừng nói chỉ cái lõi cứng. Một người có đôi mắt sáng ... nhận ra nó trống rỗng, rỗng tuếch, chẳng có cốt lõi gì bên trong... Tương tự như thế, nay các tỳ khuru, bất kỳ loại

hành (*saṅkhāra*) nào..., tỳ khuru cần quan sát, quan sát cẩn thận và kỹ lưỡng. Và (tỳ khuru) nhận ra nó trống rỗng, chẳng có giá trị gì bên trong...

- Nay các tỳ khuru, giả sử có nhà ảo thuật biểu diễn ở ngã tư đường. Một người có đôi mắt sáng ... nhận ra nó trống rỗng, rỗng tuếch, chẳng có cốt lõi gì bên trong... Tương tự như thế, nay các tỳ khuru, bất kỳ loại tâm thức (*viññāṇa*) nào..., tỳ khuru cần quan sát, quan sát cẩn thận và kỹ lưỡng. Và (tỳ khuru) nhận ra nó trống rỗng, chẳng có giá trị gì bên trong...
- Thấy vậy, vị đệ tử đã được huấn luyện trở nên nhàm chán sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn. nhàm chán, vị này không còn tham ái và đạt đến giải thoát. Khi đạt đến giải thoát, trí tuệ phát sinh: “Đã có sự giải thoát.” Vị ấy hiểu rõ: “Tái sinh đã cạn, cuộc sống Thánh thiện đang diễn ra, điều cần làm đã làm xong. Không còn trở lại (tái sinh) thêm lần nào nữa.”

Đức Phật đã nói như thế, và Ngài nói thêm:

Sắc uẩn như một đồng bọt nước (*phenaṇḍa*),  
Cảm thọ như những bong bóng nước (*bubbula*),  
Tưởng uẩn như ảo ảnh giữa trưa hè (*marīci*),  
Hành uẩn như cái cây không lõi (*kadalikkhandha*),  
và Thức uẩn như trò ảo thuật (*māyā*),  
Bậc thân quyến của mặt trời đã nói thế.  
Khi quan sát cẩn thận,  
khi quan sát chân chánh,  
chỉ thấy (các uẩn) là vậy,  
chẳng có cốt lõi gì bên trong.  
Liên quan đến thân này,  
Bậc trí tuệ đã dạy:  
Khi ba yếu tố,  
gồm sự sống, hơi ấm và tâm thức không còn,  
thân này bị vứt bỏ, nằm tro trên đất,  
không còn tâm thức (*acetana*),  
thành thức ăn của bao chúng sinh.  
Bản chất của thân này chỉ là vậy<sup>28</sup>,

---

<sup>28</sup> *Etādisāyaṃ santāno.*

Nhưng kẻ đại khờ bị ảo tưởng dối lừa,  
bị ảo tưởng hành hạ<sup>29</sup>,  
(thực chất) thân này chẳng có cốt lõi gì bên trong.  
(Thấy vậy) tỳ khuru dốc lòng tinh tấn,  
miệt mài ngày cũng như đêm,  
quan sát năm uẩn này,  
với tỉnh giác và chánh niệm.  
Loại bỏ mọi ô nhiễm,  
nương tựa chính mình,  
(sống) như thể đầu này đang cháy sém,  
(tâm thường) hướng đến bất tử Niết Bàn (*accuta*).

### GIẢI THÍCH CỦA NGÀI MAHASI (KINH VÔ NGÃ):

#### **1. Sắc uẩn ví như đồng bột nước**

Sắc uẩn (*rūpa*) giống như bột nước trôi nổi ở các kênh rạch. Những bột nước này kết lại thành một đồng bột có kích thước cỡ nắm tay, đầu người, thân người hay lớn hơn nữa. Thoạt nhìn, đồng bột nước có vẻ như là thật. Nhưng khi nhìn kỹ, ta thấy nó chẳng có thật và chẳng dùng được vào việc gì.

Tương tự như vậy, cơ thể con người gồm đầu, mình, tay, chân, trong hình tướng người nam hay người nữ, có vẻ như là thật, như là một thực thể sống tươi đẹp và tồn tại lâu dài. Nhưng khi được chia chẻ phân tích, cơ thể chỉ là một khối Sắc uẩn gồm 32 phần đơn bản (tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương...) chẳng khác gì một đồng bột bèo vô giá trị. Và nếu phân tích kỹ hơn, Sắc uẩn này là sự kết hợp của những thành phần nguyên tử cực nhỏ mà mắt thường không thấy được, giống như ụ cát lớn là do nhiều hạt cát cực nhỏ tạo thành, hay đồng bột là do các hạt bột gạo, bột mì cực nhỏ tạo nên. Khi trộn bột với nước, ta có thể làm ra bánh mì, và với số lượng bột lớn, ta có thể tạo ra một ổ bánh mì rất to. Ta có thể nặn bột thành một hình người to lớn, nhưng ổ bánh mì hình người này không phải là một khối rắn chắc mà là sự kết hợp của những hạt bột mì rất mịn. Tương tự như vậy, cơ thể này không phải là một khối đặc, mà là những thành phần vật chất cực nhỏ hợp lại tạo thành một khối lớn giống như đồng bột nước lớn, nhưng chẳng có một thực thể sống nào bên trong.

Chẳng có một cốt lõi bền vững nào, chẳng có một chất liệu đẹp đẽ nào, chẳng có một thực thể sống nào để gọi là “tôi”, “linh hồn” hay “thực thể sống” nơi thân này. Nơi cơ thể này, có những thành phần vật chất mà mắt thường có thể thấy được và những thành phần

---

<sup>29</sup> *Vadhako esa akkhāto*

vật chất mà mắt thường không thấy được. Nếu loại bỏ những phần vật chất mà mắt thường thấy được thì cơ thể này không còn hình tướng nữa. Yếu tố đất tạo thành một phần của cơ thể, nó biểu hiện qua sự nhám hay trơn, cứng hay mềm khi chúng ta chạm vào. Yếu tố nhiệt độ (nóng, lạnh) và yếu tố gió di chuyển tạo nên những phần khác trong cơ thể. Nếu loại trừ ba yếu tố này thì cái cơ thể mà ta có thể sờ mó và cảm nhận được sẽ không còn tồn tại nữa. Và những thành phần vật chất về mùi cũng tạo ra một phần của cơ thể này. Cơ thể con người có thể được cảm nhận qua cái mùi của nó. Nếu loại trừ luôn thành phần vật chất gọi là mùi này thì chẳng còn gì để chúng ta cảm nhận hay nhận ra cái gọi là cơ thể con người này nữa.

## **2. Thọ uẩn ví như những bong bóng nước**

Thọ uẩn (*vedanā*) được ví như bong bóng nước. Khi những giọt mưa rơi trên mặt nước, nước bốc không khí lại tạo nên những bong bóng nước li ti. Khi chơi đùa, trẻ con cũng tạo ra những bong bóng như vậy bằng cách dùng ống và thổi hơi vào nước xà bông. Từ đó mà những bong bóng nhỏ này tạo thành một đồng, một khối bọt lớn.

Giống như những bong bóng nước vừa xuất hiện đã vội bẽ, những cảm thọ liên tục sinh diệt. Và điều này đúng với những gì thiền sinh kinh nghiệm, nhưng khác với cái mà người không hành thiền tưởng nghĩ. Nhìn lâu vào một đối tượng xinh đẹp, người không hành thiền nghĩ hình ảnh xinh đẹp này tồn tại trong một thời gian dài. Khi một hình ảnh xấu xa được nhìn thấy, người này cho rằng hình ảnh này kéo dài trong một thời gian. Với những đối tượng thông thường không tạo ra cảm giác thích thú hay chán ghét, người này cũng nghĩ rằng nó tồn tại trong một thời gian. Tương tự như vậy, họ cho rằng những âm thanh êm tai hay chói tai kéo dài trong một thời gian. Với các loại thọ khổ, họ cho rằng chúng kéo dài cả ngày, cả tháng hay cả năm. Vậy những người không hành thiền tưởng nghĩ về các cảm thọ này khác với cách mà các cảm thọ sinh khởi. Trong thực tế, cảm thọ nhanh chóng mất đi giống như những bong bóng nước lập tức vỡ tan. Để kinh nghiệm sự thật này, thiền sinh cần quan sát cẩn thận và liên tục tiến trình tâm và vật chất đang sinh khởi nơi thân.

## **3. Tưởng uẩn ví như ảo ảnh**

Tưởng uẩn (*saññā*) thu nhận các đối tượng qua các giác quan, và cho rằng những đối tượng này là có thật, do vậy Tưởng uẩn được ví như ảo ảnh. Ảo ảnh là những hình ảnh không thật do những điều kiện thời tiết tạo ra. Vào tháng hạ cuối, trong những buổi trưa hè nắng gắt, hơi nóng hừng hực bốc lên tạo ra ảo ảnh của một dòng nước từ xa. Khi những con thú hoang như nai lục lạo, tìm kiếm đó đây những giọt nước trong ngày nắng gắt, chúng ngỡ rằng có một dòng nước ở đằng xa. Chạy đuổi theo dòng nước mát, chúng chỉ thấy một mảnh đất khô cằn. Bị ảo ảnh dối lừa, lầm lạc tin vào ảo ảnh, chúng chẳng được gì ngoài những mệt mỏi và khôn khổ.



Ảo ảnh tạo ra ảo tưởng về một dòng nước từ xa trong khi dòng nước không hề hiện hữu. Tương tự như vậy, Tưởng uẩn dối lừa chúng ta, làm chúng ta nghĩ rằng cái mình thấy, nghe, sờ chạm, hay biết là một người, là người đàn ông, là người đàn bà... Vì cái tưởng điên đảo phát sinh mỗi khi thấy, nghe và xúc chạm với đối tượng, con người cứ nói điều này, làm điều nọ... giống như những con thú hoang đuổi theo ảo ảnh vì tin rằng có dòng nước mát tràn trề đâu đó.

Để thấy Tưởng uẩn chỉ là ảo ảnh và để tránh khỏi những mệt mỏi, khổ khổ do theo đuổi những đối tượng không hề hiện hữu trên đời, ta nên cẩn thận ghi nhận những hiện tượng tâm và vật chất khi chúng sinh khởi.

#### **4. Hành uẩn ví như cái cây không có lõi**

Hành uẩn (*saṅkhāra*) được ví như cái cây không có lõi. Cái cây không lõi trông giống như những cây có lõi cứng chắc bên trong. Nhưng khi cắt ra và quan sát, ta thấy cây chỉ gồm những lớp vỏ bọc lại với nhau mà không có cái lõi cứng nào bên trong. Như cái cây không lõi, không có một thực thể sống nào ở bên trong, Hành uẩn gồm 50 tâm sở hợp thành bao gồm tâm sở Tác Ý (*cetanā*) và những tâm sở nổi bật như: Xúc (*phassa*), Chú Tâm (*manasikāra*), Nhất Tâm (*ekagattā*), Tầm, hướng tâm về đề mục (*vitakka*), Tứ đặt tâm trên đề mục (*vicāra*), Tinh Tấn (*virīya*), Tham (*lobha*), Sân (*dosa*), Si (*moha*), Ngã Mạn (*māna*), Tà Kiến (*diṭṭhi*), Hoài Nghi (*vicikicchā*), Không-Tham, Không-Sân, Không-Si, Đức Tin (*saddhā*), Chánh Niệm (*sati*), Tâm Từ (*mettā*), Tâm Bi (*karuṇā*), và Hoan Hỷ với niềm vui của người khác (*muditā*)... Tác Ý là tâm sở dẫn đầu, chịu trách nhiệm về mọi hành động qua thân, khẩu, ý. Đồng sinh khởi với Tác Ý, các tâm sở khác cũng góp phần tạo ra những hành động tốt, xấu qua thân, khẩu, ý. Vì tạo ra những hành động như thế, Hành uẩn thường bị hiểu lầm là một linh hồn hay thực thể sống bên trong điều khiển mọi hành động (tà kiến *kāraṇa attā*).

Hành uẩn có vẻ như có cốt lõi hay có một thực thể nào ở bên trong. Tuy nhiên, chẳng có một thực thể sống nào bên trong Hành uẩn cả. Thiền sinh có thể hiểu được sự thật này khi liên tục ghi nhận những hiện tượng tâm và vật chất sinh khởi.

#### **5. Thức uẩn (*viññāṇa*) ví như trò ảo thuật**

Hiểu biết điều gì giống như làm ảo thuật. Khi thấy một đối tượng, người ta cho rằng mình thấy một người đàn ông, một người đàn bà... và rằng: “Tôi thấy, chính tôi là người thấy.” Khi nghe, người này cho rằng: “Tôi nghe giọng của người đàn ông, tôi nghe giọng của người đàn bà. Tôi nghe. Chính tôi là người nghe.” Khi ngửi mùi gì, người này biết rằng: “Đây là mùi của người này, người kia... Tôi ngửi mùi này.” Và khi ăn, người này biết rằng: “Thức ăn này là do người đó nấu... và tôi là người ăn.” Khi sờ chạm vật gì, người này biết rằng: “Tôi đã sờ chạm vào món đồ đó..., chính tôi là người sờ chạm.” Khi suy nghĩ, người này cho rằng: “Tôi suy nghĩ. Chính tôi là người suy nghĩ.”

Hiểu biết sự việc như thế là không hiểu biết đúng như sự việc là vậy. Trên phương diện chân đế (sự thật tuyệt đối), loại hiểu biết này là sai sự thật.<sup>30</sup> Năm loại tâm thức (gồm tâm thấy, tâm nghe, tâm ngửi, tâm nếm và tâm hay biết sự xúc chạm qua thân) chỉ thu nhận đối tượng gồm: hình ảnh, âm thanh, mùi, vị nếm và những xúc chạm qua thân. Năm loại tâm thức này không hiểu biết sai lệch (tục đế) rằng hình ảnh, âm thanh, mùi... này là của người đàn ông, của người đàn bà...

## **PHÁT TRIỂN 4 NỀN TẢNG CHÁNH NIỆM**

### **TRÍCH KINH CHUYỂN LUÂN THÁNH VƯƠNG**

(Cakkavatti Sutta, Dīgha Nikāya III.3)

Một thưở nọ, khi Đức Thế Tôn ở tại thành phố thuộc xứ Magadha, Ngài dạy các tỳ khuru như sau:

*Hãy là hải đảo của chính mình, hãy nương tựa chính mình, đừng nương tựa, trông chờ vào ai khác. Hãy lấy giáo pháp làm hải đảo của chính mình, hãy lấy giáo pháp làm nơi nương tựa của chính mình, đừng nương tựa trông chờ vào ai khác.*

Làm cách nào mà tỳ khuru là hải đảo của chính mình, là nơi nương tựa chính mình mà không trông chờ vào ai khác? Làm cách nào mà tỳ khuru lấy giáo pháp làm hải đảo của chính mình, làm nơi nương tựa của chính mình, mà không nương tựa trông chờ vào ai khác?

Này các tỳ khuru, tỳ khuru nên hành theo giáo pháp mà Như Lai chỉ dạy: chuyên cần, chánh niệm, tỉnh giác nơi thân (để hiểu rõ ba đặc tính vô thường, khổ, vô ngã nơi thân), nhờ đó, loại trừ được đau khổ, buồn phiền (vốn phát sinh khi tỳ khuru không thực hành chánh niệm nơi năm uẩn).

Này các tỳ khuru, tỳ khuru nên hành theo giáo pháp mà Như Lai chỉ dạy: chuyên cần, chánh niệm, tỉnh giác vào các cảm thọ (để hiểu rõ ba đặc tính vô thường, khổ, vô ngã

---

<sup>30</sup> Theo Phật pháp, có bốn sự thật tuyệt đối (chân đế) gồm sắc pháp, tâm vương, tâm sở và Niết Bàn. Hình ảnh, âm thanh, mùi, vị và những trạng thái cứng, mềm nóng, lạnh... được cảm nhận qua thân là có thật, thuộc về sắc pháp. Vậy những khái niệm và danh từ như con người, đàn ông, đàn bà, thú, cây cối, nhà cửa, vuông, tròn, chân, tay... không nằm trong bốn sự thật tuyệt đối này. Những khái niệm này là tục đế, là sự thật thế gian. Sống trong ảo tưởng tục đế, ngỡ rằng có tôi và có người khác hiện hữu, nên có sự tranh đua, tạo nghiệp tham sân dẫn đến tái sinh, đau khổ.

nơi cảm thọ), nhờ đó, loại trừ được đau khổ, buồn phiền (vốn phát sinh khi tỳ khuru không thực hành chánh niệm nơi năm uẩn).

Này các tỳ khuru, tỳ khuru nên hành theo giáo pháp mà Như Lai chỉ dạy: chuyên cần, chánh niệm, tỉnh giác nơi tâm (để hiểu rõ ba đặc tính vô thường, khổ, vô ngã nơi tâm), nhờ đó, loại trừ được đau khổ, buồn phiền (vốn phát sinh khi tỳ khuru không thực hành chánh niệm nơi năm uẩn).

Này các tỳ khuru, tỳ khuru nên hành theo giáo pháp mà Như Lai chỉ dạy: chuyên cần, chánh niệm, tỉnh giác khi các pháp sinh khởi (để hiểu rõ ba đặc tính vô thường, khổ, vô ngã trong các pháp), nhờ đó, loại trừ được đau khổ, buồn phiền (vốn phát sinh khi tỳ khuru không thực hành chánh niệm nơi năm uẩn).

Làm được như vậy là tỳ khuru là hải đảo của chính mình, là nơi nương tựa chính mình mà không trông chờ vào ai khác. Làm được như vậy là tỳ khuru lấy giáo pháp làm hải đảo của chính mình, làm nơi nương tựa của chính mình, mà không nương tựa trông chờ vào ai khác.

Hãy bảo vệ mình trong các lĩnh vực chánh niệm như đã được chỉ dẫn. Nếu tỳ khuru bảo vệ mình trong các lĩnh vực chánh niệm như đã được chỉ dẫn, những bất thiện pháp (ô nhiễm trong tâm) không có cơ hội, nơi chốn sinh khởi. Cho nên nói rằng nhờ phát triển thiện pháp mà quả thiện lành phát sinh, lớn mạnh.

## KINH NGŨ UẨN THỦ

(Upādānakhandha sutta, Aṅguttara Nikāya IX.6.4)

Này các tỳ khuru, có năm uẩn là đối tượng của tham ái, bám níu (ngũ uẩn thủ). Năm uẩn là đối tượng của tham ái là gì? Sắc uẩn là đối tượng của tham ái (Sắc uẩn thủ), thọ uẩn là đối tượng của tham ái (Thọ uẩn thủ), Tưởng uẩn là đối tượng của tham ái (Tưởng uẩn thủ), Hành uẩn là đối tượng của tham ái (Hành uẩn thủ) và Thức uẩn là đối tượng của tham ái (Thức uẩn thủ).

Có bốn nền tảng chánh niệm cần được phát triển để loại trừ năm uẩn là đối tượng của tham ái. Bốn nền tảng chánh niệm đó là gì? Ở đây, vị tỳ khuru:

- sống quán thân trong thân, chuyên cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại trừ tham ái và sân hận trong đời.
- sống quán thọ trong các cảm thọ, chuyên cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại trừ tham ái và sân hận trong đời.

- sống quán tâm trong tâm, chuyên cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại trừ tham ái và sân hận trong đời.
- sống quán pháp trong các pháp, chuyên cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại trừ tham ái và sân hận trong đời.

Này các tỳ khuru, đây là bốn nền tảng chánh niệm cần được phát triển để loại trừ năm uẩn là đối tượng của tham ái.

### GIẢI THÍCH:

**Quán Thân:** Sắc uẩn là vật chất tạo nên cái gọi là “thân”. Quán thân là theo dõi, quan sát những vật chất trong thân (cứng mềm, nóng lạnh, di chuyển...), những gì phát sinh nơi thân (hơi thở vào, hơi thở ra, mệt mỏi, khỏe khoắn, đau nhức, nhẹ nhàng, thoải mái...) và những hoạt động của thân (đi, đứng, co tay, duỗi chân...). Chánh niệm theo dõi, thiền sinh nhận ra những vật chất hay hoạt động này liên tục sinh ra và mất đi.

**Quán Thọ:** Thọ uẩn là những cảm thọ sinh khởi nơi thân và tâm. Có những cảm thọ khó chịu khi thân mệt mỏi và cảm thọ dễ chịu khi thân khỏe khắn, cảm thọ vui mừng khi nhận tin vui và cảm thọ buồn khổ khi nhận tin buồn, hoặc chẳng vui chẳng buồn... Cảm thọ liên tục sinh khởi và thay đổi tùy thuộc thân tâm như thế.

**Quán Tâm:** Như đã được giải thích trong bài kinh trên, Tưởng uẩn (*saññā*) thu nhận các đối tượng. Ngoài ra, Tưởng uẩn còn nhớ lại các đối tượng đã được thu nhận (tên, đặc tính, đặc điểm...). Do vậy, Tưởng uẩn liên tục sinh khởi nơi sáu căn, hết cái này đến cái khác.

Như đã được giải thích trong bài kinh trên, Hành uẩn gồm 50 tâm sở hợp thành, bao gồm tâm sở Tác Ý (*cetanā*) và những tâm sở tốt, xấu khác. Vì các tâm sở góp phần tạo ra những hành động tốt, xấu qua thân, khẩu, ý, trong khi thấy, nghe... Hành uẩn thường bị hiểu lầm là một linh hồn hay thực thể sống bên trong luôn có mặt và điều khiển mọi hành động.

Ngoài ra, Thức uẩn là các loại tâm thức khác nhau như tâm thấy, tâm nghe...

Gom lại, Tưởng, Hành và Thức thuộc về tâm, là những hoạt động khác nhau của tâm. Nói về mối liên hệ của ba uẩn này, Tưởng và Hành là các tâm sở sinh khởi với Thức (tâm vương). Quán tâm là chánh niệm theo dõi những hoạt động khác nhau của tâm, nhận ra có nhiều loại tâm với những đặc tính và chức năng khác nhau liên tục sinh ra và mất đi hết cái này đến cái khác như thế.

**Quán Pháp:** Tất cả các pháp gồm thân và tâm, năm uẩn, sáu căn, ô nhiễm hay pháp thiện lành, cao thượng. Quán pháp là quan sát theo dõi hay biết các pháp như thế.

Vậy phát triển bốn nền tảng chánh niệm là chánh niệm theo dõi hay biết những gì xảy ra nơi thân tâm (ngũ uẩn, sáu căn) này.

## TRÍCH KINH ĐẠI NIỆM XỨ

(Mahāsatipatṭhāna Sutta, Dīgha Nikāya II.9)

“Này các tỳ khuru, đây là con đường độc nhất, đưa đến sự thanh tịnh cho chúng sinh, vượt khỏi sự sầu não, diệt trừ khổ thân, diệt trừ khổ tâm, thành tựu Thánh đạo và chứng ngộ Niết Bàn. Đó là bốn nền tảng chánh niệm (Tứ Niệm Xứ).”...

**\* Và này các tỳ khuru, thế nào là vị tỳ khuru sống quán thân trong thân?**

### QUÁN NIỆM HƠI THỞ

Này các tỳ khuru, ở đây vị tỳ khuru vào rừng, tìm đến gốc cây hay nơi trống trải vắng vẻ, ngồi xếp bằng, lưng thẳng, thiết lập chánh niệm và hướng tâm vào hơi thở. Với chánh niệm, vị ấy thở vô và với chánh niệm, vị ấy thở ra. Thở vô dài, vị ấy hay biết: “Tôi thở vô dài”. Thở ra dài, vị ấy hay biết: “Tôi thở ra dài”. Thở vô ngắn, vị ấy hay biết: “Tôi thở vô ngắn”. Thở ra ngắn, vị ấy hay biết: “Tôi thở ra ngắn”. Vị ấy thực hành chánh niệm hay biết trọn vẹn từ đầu đến cuối hơi thở vào. Vị ấy thực hành chánh niệm hay biết trọn vẹn từ đầu đến cuối hơi thở ra. (Chú tâm chánh niệm như thế) vị ấy làm hơi thở vào<sup>31</sup> còn thô thiển trở nên nhẹ nhàng, vi tế. (Chú tâm chánh niệm như thế) vị ấy làm hơi thở ra còn thô thiển trở nên nhẹ nhàng, vi tế.

Khi tiến một cái vòng lớn, người thợ tiện thành thạo hay nhân viên của ông biết rằng mình đang tiến một cái vòng lớn, khi tiến một cái vòng nhỏ, họ biết rằng mình đang tiến một cái vòng nhỏ. Tương tự như thế, thở vô dài, tỳ khuru hay biết hơi thở vô dài...

### TRONG MỌI CỬ ĐỘNG, MỌI TƯ THẾ

Lại nữa, này các tỳ khuru, khi đi, tỳ khuru hay biết mình đang đi. Khi đứng, tỳ khuru hay biết mình đang đứng. Khi ngồi, tỳ khuru hay biết mình đang ngồi. Khi nằm, tỳ khuru hay biết mình đang nằm. Dù là cử động gì hay bất kỳ trong tư thế nào, tỳ khuru luôn hay biết như thế ấy.

Vị ấy sống quán thân trong thân, chánh niệm vào sắc uẩn bên trong (của mình), chánh niệm vào sắc uẩn bên ngoài (của người). Vị ấy sống quán thân trong thân, chánh niệm vào sắc uẩn bên trong và bên ngoài như thế. Vị ấy sống quán sát, theo dõi sự sinh khởi của các pháp nơi sắc uẩn, quán sát sự hoại diệt của các pháp nơi sắc uẩn, vị ấy quán sát sự sinh khởi và hoại diệt của các pháp nơi sắc uẩn. Để rồi vị tỳ khuru chánh niệm nhận ra: “Đây là sắc uẩn”! Nương dựa vào loại chánh niệm mạnh mẽ và trí tuệ Minh Sát thuần khiết như thế, tỳ khuru sống không bám níu vào bất kỳ điều gì trong đời. Này các tỳ khuru, vị tỳ khuru sống quán thân trong thân như thế.

<sup>31</sup> *Kāya saṅkhāram* là hoạt động nơi thân, được dùng ở đây với nghĩa hơi thở.

## TỈNH GIÁC

Lại nữa, này các tỳ khuru, tỳ khuru tỉnh giác khi đi tới, đi lui, tỉnh giác khi nhìn thẳng hay nhìn nghiêng, tỉnh giác khi co duỗi tay chân, tỉnh giác khi vắn y tăng già lê hay các y khác, tỉnh giác khi mang bát, ăn, uống, nhai, nếm, tỉnh giác khi đại tiện, tiểu tiện, tỉnh giác khi đi, đứng, ngồi, ngủ, thức giấc, khi nói chuyện, khi yên lặng.

### **\*Và này các Tỳ khuru, thế nào là vị tỳ khuru sống quán thọ trong thọ?**

Kinh nghiệm thọ lạc (cảm giác hài lòng), vị tỳ khuru biết thọ lạc đang xảy ra. Kinh nghiệm thọ khổ (cảm giác không hài lòng), vị tỳ khuru biết thọ khổ đang xảy ra. Kinh nghiệm thọ xả (không phải thọ lạc cũng không phải thọ khổ), vị tỳ khuru biết thọ xả đang xảy ra.

Kinh nghiệm thọ lạc sinh khởi với tham ái...

Kinh nghiệm thọ lạc không sinh khởi với tham ái...

Kinh nghiệm thọ khổ sinh khởi với tham ái...

Kinh nghiệm thọ khổ không sinh khởi với tham ái...

Kinh nghiệm thọ xả (không lạc không khổ) sinh khởi với tham ái...

Kinh nghiệm thọ xả (không lạc không khổ) không sinh khởi với tham ái...

Vị ấy sống quán thọ trong thọ, quan sát các cảm thọ bên trong (của mình), quan sát các cảm thọ bên ngoài (của người). Vị ấy sống quán thọ trong thọ, quan sát các cảm thọ bên trong và bên ngoài như thế. Vị ấy sống quan sát, theo dõi sự sinh khởi của các pháp nơi thọ uẩn, quan sát sự hoại diệt của các pháp nơi thọ uẩn, vị ấy quan sát sự sinh khởi và hoại diệt của các pháp nơi thọ uẩn. Để rồi vị tỳ khuru chánh niệm nhận ra: “Đây là thọ”! Nương dựa vào loại chánh niệm mạnh mẽ và trí tuệ Minh Sát thuần khiết như thế, tỳ khuru sống không bám níu vào bất kỳ điều gì trong đời. Này các tỳ khuru, vị tỳ khuru sống quán thọ trong thọ như thế.

### **\*Và này các Tỳ khuru, thế nào là vị tỳ khuru sống quán tâm trong tâm?**

(Có nhiều loại tâm:)

- Tâm liên kết với tham ái (*sarāga citta*)
- Tâm vắng bóng tham ái (*vītarāga citta*)
- Tâm liên kết với sân hận (*sadosa citta*)
- Tâm vắng bóng sân hận (*vītadosa citta*)
- Tâm liên kết với si mê (*sammoha citta*)
- Tâm vắng bóng si mê (*vītamoha citta*)

- Tâm dã dượi, lười biếng (*saṅkhitta citta*)
- Tâm vọng động (*vikkhitta citta*)
- Tâm hướng thượng (*mahaggata citta*)
- Tâm không hướng thượng (*amahaggata citta*)
- Tâm thấp kém (*uttara citta*)
- Tâm cao thượng (*anuttara citta*)
- Tâm định tĩnh (*samāhita citta*)
- Tâm không định tĩnh (*asamāhita citta*)
- Tâm giải thoát (*vimutta citta*)
- Tâm không giải thoát (*avimutta citta*)

Vị ấy sống quán tâm trong tâm, quan sát các tâm bên trong (của mình), quan sát các tâm bên ngoài (của người). Vị ấy sống quán tâm trong tâm, quan sát các tâm bên trong và bên ngoài như thế. Vị ấy sống quan sát, theo dõi những gì sinh khởi nơi tâm, quan sát những gì hoại diệt nơi tâm, vị ấy quan sát sự sinh khởi và hoại diệt của các pháp nơi tâm như thế. Để rồi vị tỳ khuru chánh niệm nhận ra: “Đây là tâm”! Nương dựa vào loại chánh niệm mạnh mẽ và trí tuệ Minh Sát thuần khiết như thế, tỳ khuru sống không bám níu vào bất kỳ điều gì trong đời. Nay các tỳ khuru, vị tỳ khuru sống quán tâm trong tâm như thế.

**\*Và này các Tỳ khuru, thế nào là vị tỳ khuru sống quán pháp trong pháp?**

## NĂM TRIỀN CÁI

Tỳ khuru sống quan sát pháp trong pháp liên quan đến năm triền cái (*nīvarana*). Và này các tỳ khuru, thế nào là tỳ khuru quán pháp trong pháp liên quan đến năm triền cái?

Này các tỳ khuru, khi tham ái (*kāmacchanda*) sinh khởi trong tâm, tỳ khuru hay biết: “Tham ái đang sinh khởi trong tôi”. Khi tham ái không sinh khởi trong tâm, tỳ khuru hay biết: “Tham ái không sinh khởi trong tôi.” Vị tỳ khuru còn hay biết tham ái chưa sinh khởi đang sinh khởi, hay biết tham ái vừa sinh khởi đang bị loại trừ, và tỳ khuru cũng biết rằng tham ái đã bị loại trừ sẽ không còn sinh khởi nữa.

Này các tỳ khuru, khi sân hận (*byāpāda*) sinh khởi trong tâm, tỳ khuru hay biết: “Sân hận đang sinh khởi trong tôi.” Khi sân hận không sinh khởi, tỳ khuru hay biết: “Sân hận không sinh khởi trong tôi.” Tỳ khuru còn hay biết sân hận chưa sinh khởi đang sinh khởi, hay biết sân hận vừa sinh khởi đang bị loại trừ, và tỳ khuru cũng biết rằng sân hận đã bị loại trừ sẽ không còn sinh khởi nữa.

Này các tỳ khuru, khi uế oải buồn ngủ (*thīna-middha*) sinh khởi trong tâm, tỳ khuru hay biết: “Uế oải buồn ngủ đang sinh khởi trong tôi”. Khi uế oải buồn ngủ không sinh khởi,

vị tỳ khuru hay biết: “Uể oải buồn ngủ không sinh khởi trong tôi.” Tỳ khuru còn hay biết uể oải buồn ngủ chưa sinh khởi đang sinh khởi, hay biết uể oải buồn ngủ vừa sinh khởi đang bị loại trừ, và tỳ khuru cũng biết rằng uể oải buồn ngủ đã bị loại trừ sẽ không còn sinh khởi nữa.

Này các tỳ khuru, khi vọng động và hối tiếc (*uddhacca-kukkucca*) sinh khởi trong tâm, vị tỳ khuru biết: “Vọng động hối tiếc đang sinh khởi trong tôi”. Khi vọng động hối tiếc không sinh khởi, vị tỳ khuru biết: “vọng động và hối tiếc không sinh khởi trong tôi.” Tỳ khuru còn hay biết vọng động hối tiếc chưa sinh khởi đang sinh khởi, hay biết vọng động hối tiếc vừa sinh khởi đang bị loại trừ, và tỳ khuru cũng biết rằng vọng động hối tiếc đã bị loại trừ sẽ không còn sinh khởi nữa.

Này các tỳ khuru, khi hoài nghi (*vicikicchā*) sinh khởi trong tâm, vị tỳ khuru biết: “Hoài nghi đang sinh khởi trong tôi”. Khi hoài nghi không sinh khởi, vị tỳ khuru biết: “Hoài nghi không sinh khởi trong tôi.” Tỳ khuru còn hay biết hoài nghi chưa sinh khởi đang sinh khởi, hay biết hoài nghi vừa sinh khởi đang bị loại trừ, và tỳ khuru cũng biết rằng hoài nghi đã bị loại trừ sẽ không còn sinh khởi nữa.

Vị ấy sống quán pháp trong các pháp, quan sát các pháp bên trong, quan sát các pháp bên ngoài. Vị ấy sống quán pháp trong các pháp, quan sát các pháp bên trong và bên ngoài như thế. Vị ấy sống quán sát, theo dõi sự sinh khởi của các pháp, quan sát sự hoại diệt của các pháp, vị ấy quan sát sự sinh khởi và hoại diệt của các pháp. Để rồi vị tỳ khuru chánh niệm nhận ra: “Đây là pháp”! Nương dựa vào loại chánh niệm mạnh mẽ và trí tuệ Minh Sát thuần khiết như thế, tỳ khuru sống không bám níu vào bất kỳ điều gì trong đời. Này các tỳ khuru, vị tỳ khuru sống quán pháp trong các pháp như thế.

## NĂM UẨN

Tỳ khuru sống quán pháp trong pháp liên quan đến năm uẩn (*khandhā*). Và này các tỳ khuru, thế nào là tỳ khuru quán pháp trong pháp liên quan đến năm uẩn?

Ở đây, vị tỳ khuru quán tưởng rằng: “Đây là Sắc uẩn, đây là sự sinh khởi của Sắc uẩn, đây là sự hoại diệt của Sắc uẩn. Đây là Thọ uẩn, đây là sự sinh khởi của Thọ uẩn, đây là sự hoại diệt của Thọ uẩn. Đây là Tưởng uẩn, đây là sự sinh khởi của Tưởng uẩn, đây là sự hoại diệt của Tưởng uẩn. Đây là Hành uẩn, đây là sự sinh khởi của Hành uẩn, đây là sự hoại diệt của Hành uẩn. Đây là Thức uẩn, đây là sự sinh khởi của Thức uẩn, đây là sự hoại diệt của Thức uẩn.”

## 12 CĂN

Tỳ khuru sống quán pháp trong pháp liên quan đến sáu nội căn và sáu ngoại cảnh (*āyatana dhammā*)....



## THẮT GIÁC CHI (BOJJHAṄGA)

Tỳ khuru sống quán pháp trong pháp liên quan đến Thắt Giác Chi - bảy yếu tố đưa đến giác ngộ (*satta bojjhaṅga*)...

## TỨ DIỆU ĐẾ

Tỳ khuru sống quán pháp trong các pháp liên quan đến Tứ Diệu Đế...

# **HƯỚNG DẪN THIỀN MINH SÁT CỦA NGÀI MAHASI**

Đến đây, bạn đọc đã làm quen với việc phát triển chánh niệm (hay bốn nền tảng chánh niệm) qua sáu căn, năm uẩn. Dưới đây là những đoạn trích trong bài giảng (của Ngài thiền sư Mahasi): Niết Bàn Qua Bát Thánh Đạo và Thực Hành Minh Sát liên quan đến việc hành thiền.

## **NIẾT BÀN QUA BÁT THÁNH ĐẠO**

### CHÁNH NIỆM VÀ HÀNH THIỀN

Để phát triển chánh niệm và có được tuệ Minh Sát, thiền sinh cần nhớ nắm lòng những điều sau:

1. Nhận biết đúng đắn mọi hoạt động nơi thân khi nó sinh khởi
2. Nhận biết đúng đắn mọi hoạt động nơi tâm khi nó sinh khởi
3. Nhận biết đúng đắn mọi cảm thọ: dễ chịu, khó chịu và bình thường (không khó chịu cũng không dễ chịu) khi nó sinh khởi
4. Hay biết mọi hiện tượng sinh khởi qua Minh Sát

### HIỂU RÕ BẢN CHẤT THỰC SỰ CỦA MỌI HIỆN TƯỢNG

Chỉ khi theo dõi và ghi nhận mọi hiện tượng sinh khởi (nơi thân tâm này), ta mới có thể hiểu bản chất thực sự của tâm và vật chất, cũng như mối liên hệ nhân quả và sự sinh diệt. Lấy ví dụ: Khi thân này trở nên nóng, thiền sinh lập tức theo dõi và ghi nhận: “nóng, nóng”, người này sẽ thấy bản chất của cái nóng, vốn là đặc tính của yếu tố lửa. Yếu tố lửa phải được hiểu là nhiệt độ tạo ra sự nóng, lạnh. Khi chú tâm vào bản chất

nóng hay lạnh, thiền sinh không còn thấy “tôi nóng”, hay ai khác (“đàn ông”, “đàn bà”) nóng nữa. Người này chỉ đơn thuần ghi nhận “nóng” (và hiểu) đúng như nó là vậy. Tương tự như thế, khi chú tâm vào sự căng cứng nơi thân, thiền sinh ghi nhận: “căng cứng” và không còn cảm thấy có tôi hay ai khác trong sự căng cứng đó. Thiền sinh cần theo dõi, ghi nhận như thế trong mọi hoạt động nơi thân. Khi quan sát và ghi nhận nhiều tư thế khác nhau, thiền sinh chỉ thấy sự di chuyển mà không thấy ai đang di chuyển. Thiền sinh nhận ra những chuyển động của thân là hoạt động của yếu tố gió (*vāyo dhātu*).

Đức Phật dạy chúng ta biết sự đi khi đang đi, biết sự đứng khi đang đứng, biết ngồi, nghỉ, nằm... khi đang ngồi, nghỉ, nằm... Chúng ta cần ghi nhận mọi hoạt động nơi thân, kịp thời hay biết và ghi nhận vào lúc sự việc đang diễn ra. Mọi hoạt động có được là do ý muốn làm như vậy, và ý muốn này làm yếu tố gió sinh khởi. Thiền sinh có thể đã hiểu điều này qua sách vở, nhưng không nên dựa dẫm vào những gì ghi lại trong sách, mà phải hiểu điều này rõ ràng qua sự theo dõi, quan sát trong khi hành thiền.

Quan sát tia chớp vào lúc tia chớp xẹt là ta đang chứng kiến và hiểu tia chớp đúng như nó là vậy. Tưởng nghĩ về tia chớp trước hay sau khi tia chớp xuất hiện là không thực sự thấy và hiểu tia chớp. Vậy thiền sinh cần quan sát, theo dõi kịp thời các hiện tượng vào lúc chúng đang xuất hiện để hiểu biết chính xác, rõ ràng, không nhầm lẫn.

Trong giai đoạn đầu, thiền sinh không thấy gì đặc biệt, nhưng nhờ hành thiền thường xuyên, chương ngại của tâm như tham ái, sân hận, ác ý sẽ vắng mặt, và rồi thiền sinh nhận ra sự khác biệt giữa hoạt động của thân và tâm, và hiểu biết những hoạt động đó. Chánh niệm trong khi đi, thiền sinh thấy có sự đi vì có ý muốn đi, vì thân này di chuyển, vì có sự đi.

Theo Chú giải kinh Đại Niệm Xứ: “Khi ý muốn đi sinh khởi trong tâm, ý muốn này làm yếu tố gió phát sinh và đẩy thân đi.” Vì tâm thúc giục, yếu tố gió sinh khởi làm thân di chuyển, và ta nói: “Thân này đi.”

Chú tâm vào tiến trình phòng nơi bụng, định tâm sẽ càng lúc càng mạnh hơn. Và rồi những chuyển động liên tục làm bụng này phồng lên được thấy rõ khi chúng sinh khởi. Theo dõi và ghi nhận những gì xảy ra nơi sáu căn là điều thiền sinh sơ cơ dường như không làm được. Cho nên thiền sinh sơ cơ được dạy theo dõi phòng xẹp. Khi theo dõi phòng xẹp, suy nghĩ có thể phát sinh. Thiền sinh được dạy phải ghi nhận những suy nghĩ này và trở lại theo dõi, quan sát phòng xẹp. Nếu cảm thấy mệt, đau, nóng trong khi thiền, thiền sinh được dạy ghi nhận những cảm thọ này và trở về theo dõi phòng

xẹp như thường lệ. Tiếp tục hành thiền, người này nhận ra những cảm giác khó chịu nơi thân là thọ khổ hay bất toại nguyện (*dukkha vedanā*). Thiền sinh được khuyến khích theo dõi những hiện tượng này. Vì thiền sinh sơ cơ không hiểu chi cả, khi ghi nhận đối tượng như được hướng dẫn (tức “theo dõi và ghi nhận những gì xảy ra nơi sáu căn”), người này sẽ phân vân nghĩ rằng: Mình cần phải làm gì sau khi ghi nhận đối tượng này hay đối tượng khác. Do vậy, để khỏi phí thời gian phân vân suy nghĩ, thiền sinh được nhắc chú tâm mỗi lúc một đề mục. Khi định tâm và tinh tấn phát triển, thiền sư dạy thiền sinh theo dõi, ghi nhận các đối tượng đang sinh khởi ở sáu căn.

## **MINH SÁT THỰC HÀNH**

(Practical Vipassanā Meditation Exercise)

Thiền Minh Sát là nỗ lực hiểu đúng đắn thân tâm của chính mình. Thân này là do sắc pháp (*rūpa*) tạo thành và tâm (*nāma*) là hoạt động của những suy nghĩ và hay biết. Hoạt động của thân tâm được nhận ra trong tiến trình thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm hay suy nghĩ. Chúng ta cần theo dõi, hay biết các hoạt động này, ghi nhận “thấy” mỗi khi thấy, “nghe” mỗi khi nghe, “ngửi” mỗi khi ngửi, “nếm” mỗi khi nếm, “xúc chạm” mỗi khi xúc chạm và “suy nghĩ” mỗi khi suy nghĩ. Tuy nhiên, trong giai đoạn đầu, thiền sinh không thể ghi nhận mọi thứ như thế. Cho nên người này nên ghi nhận những gì biểu hiện rõ ràng nhất.

### **QUÁN THÂN**

Mỗi khi thở, bụng phồng lên và xẹp xuống. Chuyển động trong phòng xẹp là biểu hiện của yếu tố gió thuộc Sắc uẩn. Khi hành thiền, thiền sinh thở tự nhiên, đừng cố gắng làm cho hơi thở mạnh, hay chậm, hay kéo dài. Khi thở vào, bụng phồng lên và thiền sinh ghi nhận thầm “phồng, phồng”, đồng thời theo dõi cẩn thận tiến trình phồng này. Khi thở ra, bụng xẹp xuống và thiền sinh ghi nhận thầm “xẹp, xẹp”, đồng thời theo dõi trọn vẹn tiến trình xẹp. Tuy nhiên, điều quan trọng không phải là ghi nhận thầm, mà là hay biết những gì xảy ra trong tiến trình phồng, xẹp. Kịp thời ghi nhận đề mục, tâm ghi nhận sẽ đồng sinh khởi với đề mục, như viên đá được ném, chạm trúng mục tiêu vậy. (Kịp thời ghi nhận đề mục khi nó đang sinh khởi, thiền sinh có thể hiểu đề mục đúng như nó là vậy.)

### **QUÁN TÂM**

Trong khi theo dõi và ghi nhận phòng xẹp, tâm có thể vọng động suy nghĩ gì khác. Khi hay biết, thiền sinh cần ghi nhận ngay “suy nghĩ”. Ghi nhận vài lần như thế, suy

nghĩ vọng động không còn, và thiền sinh trở lại theo dõi phòng xệp. Khi nghĩ về điều gì, thiền sinh ghi nhận “suy nghĩ, suy nghĩ” và trở về theo dõi phòng xệp. Khi tưởng tượng điều gì, thiền sinh ghi nhận “tưởng tượng, tưởng tượng” và trở về theo dõi phòng xệp. Khi tưởng tượng gặp ai đó, thiền sinh ghi nhận “gặp, gặp” và trở về theo dõi phòng xệp. Khi tưởng tượng đang nói chuyện với ai đó, thiền sinh ghi nhận “nói chuyện, nói chuyện” và trở về theo dõi phòng xệp. Khi dự tính gì, thiền sinh ghi nhận “dự tính, dự tính” và trở về theo dõi phòng xệp. Khi vui, thiền sinh ghi nhận “vui, vui” và trở về theo dõi phòng xệp. Khi chán chường, thiền sinh ghi nhận “chán, chán” và trở về theo dõi phòng xệp. Khi thất vọng, thiền sinh ghi nhận “thất vọng, thất vọng” và trở về theo dõi phòng xệp. Thực hành theo dõi, ghi nhận như thế là thiền sinh đang quan sát tâm (*cittānupassanā*).

Không theo dõi các hoạt động của tâm, chúng ta có khuynh hướng cho rằng các hoạt động của tâm là một cá nhân, một linh hồn bên trong. Chúng ta có khuynh hướng cho rằng: “tôi” đang suy nghĩ, tưởng tượng, dự tính, hay biết, thu nhận đối tượng. Trong thực tế, chỉ có chuỗi hoạt động của tâm sinh khởi liên tục không ngưng nghỉ. Do vậy, chúng ta cần ghi nhận các hoạt động của tâm để hiểu chúng đúng như chúng là vậy. Khi được ghi nhận, những suy nghĩ biến mất, và thiền sinh trở về theo dõi, ghi nhận phòng và xệp.

## QUÁN THỌ

Ngồi thiền trong một thời gian dài, cảm giác căng cứng hay nóng rát có thể phát sinh nơi thân. Những cảm giác này cần được ghi nhận cẩn thận. Những đau nhức, mệt mỏi có thể phát sinh và cần được ghi nhận. Đây là những thọ khổ, và ghi nhận các cảm thọ này là quán thọ. Không ghi nhận các cảm thọ như thế, thiền sinh sẽ nghĩ rằng: “Tôi bị tê cứng”, “Tôi nóng”, “Tôi đau”, “Trước kia tôi không sao, bây giờ tôi khó chịu vì những cảm thọ này”. Suy diễn rằng các cảm thọ sinh khởi như thế là “tôi” quả là sai lạc. Trong thực tế, chẳng có ai nơi đó, chỉ có chuỗi cảm thọ: cảm thọ cũ mất đi và cảm thọ mới sinh khởi. Chuỗi cảm thọ chẳng khác nào dòng điện chạy liên tục làm bóng đèn cháy sáng. Mỗi khi có xúc chạm khó chịu nơi thân, cảm giác khó chịu liên tục sinh khởi hết cái này đến cái khác. Dù là sự căng cứng, nóng, hay đau, những cảm giác này cần được ghi nhận liên tục và cẩn thận. Với thiền sinh sơ cơ, cảm giác khó chịu dường như tăng lên đến mức không chịu nổi và người này muốn thay đổi tư thế. Ý muốn thay đổi tư thế cần được ghi nhận và thiền sinh tiếp tục trở về ghi nhận sự căng cứng, nóng, đau...

Có câu nói: “Đau khổ đưa đến Niết Bàn.” Điều này đặc biệt quan trọng trong thiền Minh Sát. Nếu thiền sinh liên tục nhúc nhích, thay đổi tư thế vì không chịu nổi căng

cứng, nóng rát, tâm không thể định tĩnh, làm phát sinh định tâm. Tâm không định tĩnh, không có định tâm, Minh Sát không tiến triển và do vậy, thiền sinh không thể kinh nghiệm Thánh đạo quả và (hạnh phúc) Niết Bàn. Đó là lý do vì sao thiền sinh đừng vội vã thay đổi tư thế mà hãy kiên trì ghi nhận “căng cứng”, “nóng rát”. Những cảm giác khó chịu không quá mức sẽ tự động biến mất khi thiền sinh kiên nhẫn ghi nhận như thế. Khi định tâm trở nên mạnh mẽ, cảm giác khó chịu biến mất ngay khi thiền sinh ghi nhận. Sau khi cảm giác khó chịu biến mất, thiền sinh trở về theo dõi, ghi nhận phòng xệp. Dĩ nhiên là thiền sinh có thể thay đổi tư thế nếu cơn đau trở nên quá mức hay cơn đau không biến mất dù ghi nhận liên tục một thời gian dài.

Sự ghi nhận cần liên tục cái sau nối tiếp cái trước, định tâm cần có mặt liên tục cái sau nối tiếp cái trước, và sự hiểu biết cần phát sinh liên tục cái sau nối tiếp cái trước. Được như vậy, trí tuệ hiểu biết sẽ lớn mạnh, chín muồi. Khi việc hành thiền tiến triển liên tục như thế, Thánh đạo quả có thể phát sinh. Như ai đó liên tục chà xát hai thanh gỗ để tạo ra sức nóng làm phát lửa, tiến trình hành thiền cần được duy trì sao cho sự ghi nhận liên tục, không gián đoạn dù là đề mục nào sinh khởi đi nữa.

## KINH HÀNH

Khi đi, thiền sinh theo dõi những chuyển động liên tục từ lúc chân dõ lên đến khi chân chạm đất. Khi đi nhanh, thiền sinh ghi nhận thầm “phải” khi chân phải chạm đất và “trái” khi chân trái chạm đất. Khi chậm rãi đi tới đi lui, thiền sinh ghi nhận “dõ” theo dõi cẩn thận tiến trình dõ chân lên và “đạp” theo dõi cẩn thận tiến trình đạp xuống. Tiếp tục kinh hành, thiền sinh ghi nhận “dõ” theo dõi cẩn thận tiến trình dõ chân lên, “bước” theo dõi cẩn thận tiến trình đưa chân tới trước và “đạp” theo dõi cẩn thận tiến trình đạp xuống. Thiền sinh cần theo dõi và ghi nhận mọi hoạt động. Nhờ liên tục theo dõi và ghi nhận như thế, định tâm và trí tuệ lớn mạnh, và trí tuệ hiểu biết ngoại hạng có thể phát sinh bất cứ lúc nào.

## CHÁNH NIỆM LIÊN TỤC

Thiền sinh nên kiên trì hành thiền và hành thiền liên tục, đừng nghĩ rằng: “Nghỉ một chút không sao.” Mọi cử động nhỏ nhất trong khi nằm xuống, co tay, co chân... cần được ghi nhận liên tục, không gián đoạn. Nếu không có hoạt động gì nơi thân, thiền sinh lập tức đưa tâm về ghi nhận phòng xệp. Dù đã quá giờ đi ngủ, đừng bỏ dở việc ghi nhận. Thiền sinh tu tập tỉnh tấn và nghiêm túc sẽ tiếp tục hành thiền (trên giường) đến khi ngủ quên. Nếu chánh niệm mạnh, thiền sinh sẽ không ngủ, nhưng khi cơn buồn ngủ trội hơn, thiền sinh sẽ ngủ quên.

Khi buồn ngủ, thiền sinh ghi nhận “buồn ngủ”. Nếu mi mắt sụp xuống, ghi nhận “sụp xuống”, nếu mi mắt nặng, ghi nhận “nặng”. Liên tục ghi nhận như thế, thiền sinh có thể vượt lên cơn buồn ngủ và mắt sáng trở lại. Thiền sinh ghi nhận “sáng, sáng” và trở về theo dõi phòng xệp. Dù có quyết tâm mạnh mẽ đến đâu, khi cơn buồn ngủ thực sự ập đến, thiền sinh sẽ ngủ. Giấc ngủ dễ đến, chẳng khó chút nào. Do vậy, trong tư thế nằm, thiền sinh dễ bị buồn ngủ và ngủ gục. Thiền sinh sơ cơ không nên thiền nhiều trong tư thế nằm, mà nên ngồi thiền hay đi kinh hành. Nhưng đến giờ ngủ vào buổi tối, thiền sinh nên ghi nhận phòng xệp trong tư thế nằm và sẽ tự động ngủ quên. Khi thức dậy, thiền sinh lập tức chánh niệm ngay: ghi nhận ý muốn dậy, chuyển động đưa tay, chuyển chân, nghiêng người, ngẩng đầu, ngồi dậy... Và nếu không có chuyển động gì khác, thiền sinh đưa tâm về ghi nhận phòng xệp.

## CHÁNH NIỆM TRONG SINH HOẠT HÀNG NGÀY

Thiền sinh cũng chánh niệm ghi nhận khi tắm, khi rửa mặt. Vì những cử động trong khi tắm rửa nhanh và liên tục, thiền sinh cần ghi nhận càng nhiều càng tốt. Thiền sinh cũng cần ghi nhận kịp thời những cử động trong khi thay quần áo, dọn giường, đóng mở cửa...

Khi ăn, nếu nhìn vào bàn thức ăn, thiền sinh ghi nhận “nhìn, nhìn, thấy thấy”. Khi đưa tay tới lấy thức ăn, chạm thức ăn, gấp thức ăn, giữ thức ăn, đưa thức ăn lên miệng, nghiêng đầu, đưa miếng thức ăn vào miệng, đưa tay xuống, ngẩng đầu lên..., thiền sinh cần hay biết và ghi nhận những hoạt động này.

Khi nhai, thiền sinh ghi nhận “nhai, nhai”. Khi hay biết vị thức ăn, thiền sinh ghi nhận “biết, biết”. Khi thưởng thức, khi nuốt, khi thức ăn trôi qua họng, thiền sinh cũng cần hay biết, ghi nhận liên tục. Đây là cách thực hành chánh niệm trong khi ăn từng miếng thức ăn. Trong khi lấy canh, từ khi đưa tay ra, cầm muống canh, múc... đều phải được ghi nhận. Chánh niệm trong khi ăn khó khăn vì có quá nhiều thứ cần ghi nhận. Thiền sinh sơ cơ có thể bỏ sót nhiều hoạt động vì không thể ghi nhận mọi thứ, nhưng cần cố gắng. Khi định tâm mạnh hơn, thiền sinh sẽ ghi nhận được nhiều hoạt động một cách chính xác hơn.

## TÓM TẮT

Sư (ngài Mahasi) đã dạy thiền sinh ghi nhận quá nhiều đề mục, nhưng tóm gọn, chỉ có vài điều dễ nhớ. Khi đi nhanh, thiền sinh ghi nhận “phải” và “trái”, khi đi chậm, thiền sinh ghi nhận “dở” và “đạp”. Trong khi ngồi thiền, thiền sinh ghi nhận chuyển động phòng, xệp nơi bụng. (Khi nằm, nếu không có gì đặc biệt phát sinh, thiền sinh ghi nhận chuyển động phòng, xệp nơi bụng.) Trong khi ghi nhận như thế, nếu tâm vọng động

suy nghĩ, ghi nhận tâm vọng động đang sinh khởi (tham, bực, chán...), sau đó trở về tiếp tục theo dõi ghi nhận phòng, xep nơi bụng. Nếu căng cứng, đau, nhức, ngứa... phát sinh, thiền sinh cần ghi nhận, sau đó trở về tiếp tục theo dõi, ghi nhận phòng, xep. Mọi cử động như co tay, duỗi chân, nghiêng đầu, xoay người...cũng cần được ghi nhận, sau đó trở về tiếp tục theo dõi ghi nhận phòng, xep.

Cần thận ghi nhận các đề mục liên tục như thế, thiền sinh càng lúc càng có thể ghi nhận được nhanh và nhiều đề mục hơn. Trong giai đoạn đầu, do tâm liên tục vọng động phóng chạy đó đây, thiền sinh không thể ghi nhận đề mục kịp thời và thường bỏ sót đề mục. Nhưng chớ nản lòng, thiền sinh sơ cơ thường gặp khó khăn như thế. Đến khi thuần thục, thiền sinh có thể hay biết ngay khi tâm vọng động, và sẽ đến một lúc, tâm thôi phóng chạy đó đây. Sẽ đến một lúc, tâm tự động hướng về đề mục thiền sinh quan sát, và chánh niệm ghi nhận đề mục đang quan sát trở nên tự động. Nói cách khác, (vào lúc đó) tâm ghi nhận phòng đồng sinh khởi với sự phòng lên nơi bụng và tâm ghi nhận xep đồng sinh khởi với sự xep xuống nơi bụng.

## PHÒNG XEP NƠI BỤNG

Theo dõi phòng xep khớp với những gì Đức Phật dạy trong kinh điển. Phòng xep là hiện tượng sắc pháp sinh khởi do sức ép của yếu tố gió. Yếu tố gió thuộc Sắc uẩn được nói đến trong năm uẩn (*khandha*), liên quan đến đối tượng xúc chạm qua thân được nói đến trong 12 căn (*āyatana* gồm 6 nội căn và 6 ngoại cảnh), 18 yếu tố (*dhātu*), bốn yếu tố tứ đại (*mahābhūta*) và sự thật về khổ trong bốn sự thật cao thượng (*sacca*). Đây là những đề mục thiền Minh Sát, không thể khác.

Vậy phòng xep nơi bụng là đề mục hành thiền thích hợp. Trong khi theo dõi, ghi nhận phòng xep, thiền sinh nhận ra đây là chuyển động của yếu tố gió, có bản chất thay đổi vô thường, khổ (bất toại nguyện) và vô ngã (không có ai làm chủ), đúng như những gì Đức Phật giảng về các uẩn, các căn, các yếu tố và sự thật cao thượng. Khi bụng phòng lên và xep xuống, sự căng cứng, sức ép và chuyển động là những biểu hiện của yếu tố gió, được cảm nhận và kinh nghiệm đúng như những gì Đức Phật dạy.

## **BÁT CHÁNH ĐẠO & VÔ THƯỜNG – KHỔ – VÔ NGÃ**

Như đã tìm hiểu ở các chương trước, phát triển chánh niệm là cách thức tu tập loại trừ ô nhiễm. Trong thiền Minh Sát, chánh niệm không sinh khởi một mình, mà sinh khởi với các thiện pháp khác. Thực hành chánh niệm là phát triển Bát Chánh Đạo, tức con đường gồm có tám yếu tố: Chánh Kiến (*sammādiṭṭhi*), Chánh Tư Duy (*sammāsaṅkappo*), Chánh Ngữ (*sammāvācā*), Chánh Nghiệp (*sammākammanto*), Chánh Mạng (*sammā ājivo*), Chánh Tinh Tấn (*sammāvāyāmo*), Chánh Niệm (*sammāsatī*) và Chánh Định (*sammāsamādhi*). Các thuật ngữ “Minh Sát”, “Chánh Niệm”, “bốn nền tảng Chánh Niệm (Tứ Niệm Xứ)” và “Bát Chánh Đạo” đều liên quan đến thiền Minh Sát, chỉ khác ở mức độ tổng quát hay chi tiết mà thôi.

Đức Phật dạy thực hành chánh niệm để loại trừ ô nhiễm và kinh nghiệm sự thoát khỏi mọi ô nhiễm. Nói một cách chính xác, trong quá trình loại trừ ô nhiễm, chánh niệm là công cụ, phương tiện làm cho trí tuệ hiểu biết đúng đắn phát sinh và chính trí tuệ của bậc Thánh loại trừ ô nhiễm. Vì vô minh không hiểu rõ hoạt động của năm uẩn hay sáu căn nên có sự hiểu sai, cho rằng năm uẩn hay sáu căn này là một chúng sinh, là “tôi”, là “anh”. Cho rằng “tôi” hiện hữu trên đời nên có tham muốn tích trữ của cải “cho tôi”. Và một khi của cải hay quyền lợi “của tôi” mất đi, sẽ có sân hận, buồn khổ. Khi ai đó thành công còn bản thân mình thất bại, sẽ có ganh tỵ, ác ý... Vậy, vì vô minh hiểu sai rằng có tôi và các chúng sinh khác trong đời, mà một loạt ô nhiễm phát sinh, gây ra lắm phiền phức như thế.

Khi vô minh có mặt, trí tuệ không thể phát sinh. Nhưng khi trí tuệ phát sinh, vô minh bị loại trừ. Đây là loại trí tuệ hiểu rõ bản chất vô thường - khổ - vô ngã. Hiểu vô ngã là hiểu chỉ có sự vận hành của năm uẩn hay sáu căn chứ không có chúng sinh nào trong đó. Hiểu rõ vô ngã sẽ không còn tranh chấp hơn thua. Hiểu rõ bản chất thay đổi vô thường và khổ trong tất cả các pháp đưa đến chán chường buông bỏ, không còn thích ghét vào các pháp tốt xấu nào nữa. Không còn thích, ghét hay vượt lên mọi thích ghét là giải thoát. Do vậy, thực hành chánh niệm hay phát triển Bát Chánh Đạo nhằm loại trừ ô nhiễm, hiểu rõ đặc tính vô thường – khổ - vô ngã và kinh nghiệm Niết Bàn giải thoát.

Trong chương này, Bát Chánh Đạo, ba đặc tính vô thường – khổ - vô ngã và những ô nhiễm bị loại trừ bởi các quả Thánh lần lượt được giới thiệu nơi đây.



# **BÁT CHÁNH ĐẠO**

## **KINH CHANNA**

(Channa Sutta, Aṅguttara Nikāya III.8.1)

Một thuở nọ, Đức Phật trú tại vườn Jeta của ông Ānathapiṇḍika (Cấp Cô Độc) thuộc Sāvattthī. Lúc đó, một du sĩ tên Channa đến gặp, chào hỏi Đại Đức Ānanda, ngồi xuống và hỏi rằng:

- Này bạn Ānanda, có phải bạn tuyên bố về sự loại bỏ tham ái, sân hận, si mê?
- Đúng vậy, này Channa, chúng tôi tuyên bố về sự loại bỏ tham ái, sân hận, si mê.
- Vậy có những xấu xa gì nơi tham ái khiến bạn tuyên bố về sự loại bỏ tham ái?
- Này bạn Channa, người tham ái, bị áp đảo bởi tham ái, tâm bị tham ái khống chế sẽ nghĩ đến việc làm điều này hay điều nọ gây ra hiểm họa cho mình, cho người, cho mình và người. Người như thế sẽ bị khổ thân lẫn khổ tâm. Khi tham ái bị loại trừ, không còn, người này không nghĩ đến việc làm điều này hay điều nọ gây ra hiểm họa cho mình, cho người, cho mình và người. Người như thế sẽ không bị khổ thân lẫn khổ tâm.

Này bạn Channa, người tham ái, bị áp đảo bởi tham ái, tâm bị tham ái khống chế sẽ làm điều xấu ác, nói lời xấu ác và nghĩ về những điều xấu ác. Khi tham ái bị loại trừ, không còn, người này không làm điều xấu ác, không nói lời xấu ác và không nghĩ về những điều xấu ác.

Này bạn Channa, người tham ái, bị áp đảo bởi tham ái, tâm bị tham ái khống chế không hiểu đúng đắn đâu là lợi lạc của mình, của người, của mình và người. Khi tham ái bị loại trừ, không còn, người này hiểu rõ đâu là lợi lạc của mình, của người, của mình và người.

Này bạn Channa, tham ái làm cho mù lòa, làm không thấy rõ, làm cản trở trí tuệ khiến trí tuệ không sinh khởi, là trở ngại, không thích hợp (cho) Niết Bàn (sinh khởi).

Này bạn Channa, người sân hận, bị áp đảo bởi sân hận... si mê... không thích hợp (cho) Niết Bàn (sinh khởi).

Này bạn Channa, chúng tôi tuyên bố về sự loại bỏ tham ái vì những xấu xa nơi tham ái, chúng tôi tuyên bố về sự loại bỏ sân hận vì những xấu xa nơi sân hận, chúng tôi tuyên bố về sự loại bỏ si mê vì những xấu xa nơi si mê như thế.

- Nay bạn Ānanda, có con đường nào, có cách thức nào để loại bỏ tham ái, sân hận, si mê?
- Nay bạn Channa, có con đường, có cách thức để loại bỏ tham ái, sân hận, si mê.
- Nay bạn Ānanda, con đường, cách thức để loại bỏ tham ái, sân hận, si mê là gì?
- Nay bạn Channa, đó chính là Bát Thánh Đạo gồm: Chánh Kiến (*sammādiṭṭhi*), Chánh Tư Duy (*sammāsaṅkappo*), Chánh Ngữ (*sammāvācā*), Chánh Nghiệp (*sammākammanto*), Chánh Mạng (*sammā ājivo*), Chánh Tinh Tấn (*sammāvāyāmo*), Chánh Niệm (*sammā sati*) và Chánh Định (*sammā samādhi*).
- Nay bạn Ānanda, con đường, cách thức để loại bỏ tham ái, sân hận, si mê này thật là tốt. Vậy thì Ānanda, bạn nên thực hành chánh niệm.

## TRÍCH KINH ĐẠI NIỆM XÚ

(*Mahāsatipatṭhāna Sutta, Dīgha Nikāya I.2.9*)

Này các tỳ khuru, thế nào là chân lý cao thượng về con đường đưa đến sự chấm dứt khổ (*dukkhanirodha ariyasacca*)? Đó chính là Bát Thánh Đạo gồm Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định.

- Nay các tỳ khuru, thế nào là Chánh Định? Ở đây, vị tỳ khuru xa rời tham ái<sup>1</sup> và các pháp bất thiện xấu ác, chứng đắc và an trú trong tầng thiền thứ nhất với (sự có mặt của chi thiền) Tầm và Tứ<sup>2</sup>, cùng với Hỷ và Lạc tràn ngập thân (mà Hỷ và Lạc này) phát sinh do ẩn cư (xa rời các pháp xấu ác, bất thiện). Khi Tầm và Tứ không còn, tỳ khuru chứng đắc và an trú trong tầng thiền thứ nhì phát sinh với nội tâm tĩnh lặng<sup>3</sup>, nhất tâm<sup>4</sup> và Hỷ, Lạc, (mà Hỷ và Lạc này) phát sinh do có định tâm (*samādhi*). Khi Hỷ không còn, vị tỳ khuru – người có chánh niệm, tỉnh giác và tâm xả, chứng đắc và an trú trong tầng thiền thứ ba, kinh nghiệm an lạc nơi thân<sup>5</sup> mà các vị Thánh nhân mô tả: “Vị ấy sống an lạc, chánh niệm và buông xả.”<sup>6</sup> Khi (cảm

<sup>1</sup> Gồm: đối tượng làm phát sinh tham ái (*vatthu kāma*) và tham ái (ô nhiễm *kilesa kāma*).

<sup>2</sup> Tầm là tâm hướng về đề mục, Tứ là tâm áp sát, bám chặt vào đề mục.

<sup>3</sup> *ajjhataṃ sampasādanam*

<sup>4</sup> *cetaso ekodibhāvam*

<sup>5</sup> *Bhikkhu pītiyā ca virāgā upekkhako ca viharati sato sampajāno, sukhañca kāyena paṭisaṃvedeti*

<sup>6</sup> *Upekkhako satimā sukhavihārī*. Ở đây, vị này kinh nghiệm thọ lạc nhưng có được tâm xả.

giác) an lạc và khó chịu không còn<sup>7</sup>, cùng với sự tan biến của thỏa thích và đau khổ<sup>8</sup> trước đó, tỳ khuru chứng đắc và an trú trong tầng thiền thứ tư với chánh niệm và thọ xả thuần khiết - vốn không còn an lạc hay khó chịu.

Vị ấy sống quán pháp trong các pháp, quan sát các pháp bên trong (của mình), quan sát các pháp bên ngoài (của người). Vị ấy sống quán pháp trong các pháp, quan sát các pháp bên trong và bên ngoài như thế. Vị ấy sống quan sát sự sinh khởi của các pháp, quan sát sự hoại diệt của các pháp, vị ấy quan sát sự sinh khởi và hoại diệt của các pháp. Để rồi vị tỳ khuru chánh niệm nhận ra: “Đây là pháp”! Nương dựa vào loại chánh niệm mạnh mẽ và trí tuệ Minh Sát thuần khiết như thế, tỳ khuru sống không bám níu vào bất kỳ điều gì trong đời.

## KINH MAGGA VIBHAṄGA

(Saṃyutta Nikāya V.1.8)

Tôi nghe như vậy...

Một thưở nọ, Đức Phật sống tại Sāvatthī ở vườn Jeta, trong tăng viện của ông Cấp Cô Độc. Đức Phật gọi các tỳ khuru:

- Này các tỳ khuru!

Các tỳ khuru trả lời:

- Dạ thưa vâng.

Và Đức Phật nói như sau:

- Ta sẽ dạy và phân tích cho các ông hiểu Bát Chánh Đạo cao thượng. Hãy lắng nghe cho kỹ (điều ta sắp nói).

Và Đức Phật nói như sau:

- Này các tỳ khuru, thế nào là Bát Chánh Đạo cao thượng? Đó chính là: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định.
- Này các tỳ khuru, thế nào là Chánh Kiến? Là hiểu biết đúng đắn về khổ, nguyên nhân khổ, sự chấm dứt khổ và con đường đưa đến sự chấm dứt khổ. Này các tỳ khuru, đây chính là chánh kiến.

---

<sup>7</sup> *sukhassa ca dukkhassa ca pahānā*

<sup>8</sup> *somanassadomanassa*

- Đây các tỳ khuru, thế nào là Chánh Tư Duy hay hướng tâm chân chánh? Là hướng tâm đến sự buông bỏ, tâm từ (*mettā*) và tâm bi (*karunā*). Đây các tỳ khuru, đây chính là chánh tư duy.
- Đây các tỳ khuru, thế nào là Chánh Ngữ (lời nói thiện lành)? Là tránh nói dối, nói xấu người khác, nói lời thô thiển giận dữ hay nói chuyện vô ích. Đây các tỳ khuru, đây là chánh ngữ.
- Đây các tỳ khuru, thế nào là Chánh Nghiệp (hành động thiện lành)? Là tránh giết hại chúng sinh khác, không lấy của không cho, không tà dâm (quan hệ bất chính bên ngoài hôn nhân). Đây các tỳ khuru, đây là chánh nghiệp.
- Đây các tỳ khuru, thế nào là Chánh Mạng (kiếm sống chân chánh)? Nơi đây, vị tỳ khuru đã được dạy dỗ từ bỏ sự nuôi mạng không chân chánh, sống nuôi mạng chân chánh (tuân theo luật tỳ khuru về nuôi mạng chân chánh). Đây các tỳ khuru, đây là chánh mạng.
- Đây các tỳ khuru, thế nào là Chánh Tinh Tấn? Nơi đây, vị tỳ khuru tinh tấn ngăn ngừa những suy nghĩ bất thiện chưa sinh khởi (làm cho nó đừng sinh khởi), tinh tấn loại trừ những suy nghĩ bất thiện đang sinh khởi, tinh tấn làm phát sinh những suy nghĩ thiện lành chưa sinh khởi (làm cho nó sinh khởi) và tinh tấn duy trì và làm lớn mạnh những suy nghĩ thiện lành đã sinh khởi. Đây các tỳ khuru, đây là chánh tinh tấn.
- Đây các tỳ khuru, thế nào là Chánh Niệm? Ở đây, vị tỳ khuru:
  - quán sát thân trong thân một cách tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại trừ tham ái và sân hận trong đời<sup>9</sup>
  - quán sát thọ trong các cảm thọ một cách tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại trừ tham ái và sân hận trong đời
  - quán tâm trong các tâm một cách tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại trừ tham ái và sân hận trong đời
  - quán pháp trong các pháp một cách tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại trừ tham ái và sân hận trong đời

Này các tỳ khuru, đây là Chánh Niệm.

---

<sup>9</sup> Nói về tham và sân, vị Thánh Tư Đà Hàm loại trừ tham ái trần gian thô thiển, Thánh A Na Hàm loại trừ sân hận và Thánh A La Hán loại trừ tất cả các thể loại tham ái vì tế còn sót lại. Do vậy, khi hoàn toàn loại trừ tham và sân, điều này có nghĩa là tham, sân, si và các ô nhiễm khác đều bị loại trừ (ở quả vị A La Hán).

- Đây các tỳ khuru, thế nào là Chánh Định? Ở đây, vị tỳ khuru
  - xa rời tham ái và những ô nhiễm, chứng đắc và an trú trong tầng thiền định thứ nhất (nhất thiền) hưởng Hỷ và Lạc phát sinh do ẩn cư (xa rời ô nhiễm), đồng sinh khởi với Tầm và Tứ.
  - loại trừ Tầm và Tứ, vị này chứng đắc và an trú trong tầng thiền định thứ hai (nhị thiền) hưởng Hỷ và Lạc phát sinh do có sự định tâm, loại định tâm và an lạc có được do loại trừ Tầm và Tứ.
  - khi Hỷ tan dần, vị này an trú trong trạng thái xả, chánh niệm tỉnh giác hay biết thọ hỷ phát sinh nơi thân. Lúc này, vị này chứng đắc và an trú trong tầng thiền định thứ ba (tam thiền) mà các bậc Thánh nhân tuyên bố: “Xả và chánh niệm, vị ấy sống an lạc.”
  - loại bỏ cả hai: lạc và khổ nơi thân cùng với lạc và khổ nơi tâm, vị này chứng đắc và an trú trong tầng thiền định thứ tư (tứ thiền), không kinh nghiệm thọ lạc hay thọ khổ.

Này các tỳ khuru, đây là Chánh Định.

Đức Phật đã nói như thế và các tỳ khuru hoan hỷ với những gì Ngài dạy.

#### GIẢI THÍCH:

- |                                           |   |                              |
|-------------------------------------------|---|------------------------------|
| 1. Chánh kiến ( <i>sammādiṭṭhi</i> )      | } | nhóm Tuệ ( <i>paññā</i> )    |
| 2. Chánh tư duy ( <i>sammāsaṅkappa</i> )  |   |                              |
| 3. Chánh ngữ ( <i>sammā vācā</i> )        | } | nhóm Giới ( <i>sīla</i> )    |
| 4. Chánh nghiệp ( <i>sammā kammanta</i> ) |   |                              |
| 5. Chánh mạng ( <i>sammā ājīva</i> )      |   |                              |
| 6. Chánh tinh tấn ( <i>sammāvāyāma</i> )  | } | nhóm Định ( <i>samādhi</i> ) |
| 7. Chánh niệm ( <i>sammāsati</i> )        |   |                              |
| 8. Chánh định ( <i>sammāsamādhi</i> )     |   |                              |

1. CHÁNH TƯ DUY (*sammāsaṅkappa*): Theo bài kinh này, Chánh Tư Duy gồm: buông bỏ (không tham), tâm từ (*mettā*) và tâm bi (*karunā*) đối lập với tham lam, ý nghĩ giết hại kẻ khác hay gây đau khổ cho kẻ khác. Trong khi hành thiền, Chánh Tư Duy là tâm sở Tầm (*vitakka*) có nhiệm vụ hướng tâm về đề mục đang sinh khởi (để theo dõi đề mục này).

2. CHÁNH NGŨ (*sammā vācā*): Theo bài kinh này, Chánh Ngũ gồm không nói lời gian dối, không nói xấu người khác, không nói lời thô thiển sân hận và không nói lời vô ích.

Ở mức độ cao hơn, không nói lời gian dối là nói lên đặc tính của tâm và vật chất, là những gì thật sự hiện hữu.

Nói xấu là do ganh tị với những thành công hay đức độ của người khác. Người ta nói xấu người khác để chiếm đoạt cảm tình của ai hoặc để hủy hoại tình bạn thân thiết của ai. Nói xấu, vu khống kẻ khác, nói xấu dùng những lời thô lỗ giận dữ, nói xấu kẻ khác vì những mục đích thấp hèn như thế, người tạo nghiệp nói xấu có nguy cơ bị đọa địa ngục.

Nói lời thô lỗ là dùng những từ ngữ nặng nề để làm nhục kẻ khác, nói móc kẻ khác trong cơn bực giận.

Nói lời vô ích làm cái tâm phóng dật, vọng động, tạo cơ hội cho phiền não, ô nhiễm xâm nhập tâm.

Đức Phật khuyên chúng sinh hãy nói lời dịu dàng, nói như rót vào lòng người nghe, nói những lời lẽ chân thành, khả kính, tri ân, làm hài lòng nhiều người. Đức Phật khuyên chúng sinh hãy nói đúng thời, chỉ nói những điều hữu ích đúng theo chánh pháp và giới luật. Những lời nói như thế ví như bảo vật, được nói đúng thời, đúng lúc, có nguyên nhân sâu xa, khiêm nhường và đầy ý nghĩa.<sup>10</sup>

3. CHÁNH NGHIỆP (*sammā kammanta*): là những hành động chân chánh, tức giữ giới.
4. CHÁNH MẠNG (*sammā ājīva*): là kiếm sống bằng những nghề chân chánh, không liên hệ với: vũ khí, sinh mạng chúng sinh, giết thịt, thuốc độc, chất say hay bất kỳ hình thức kiếm tiền nào không chân chánh.
5. CHÁNH TINH TẤN (*sammāvāyāma*): là tinh tấn vun bồi thiện nghiệp, tinh tấn tu tập để giải thoát khỏi sinh tử luân hồi. Có bốn loại Chánh Tinh Tấn như đã nói trong bài kinh trên.

Trong hành thiền, Chánh Tinh Tấn gồm ba giai đoạn: tinh tấn khởi động (*āraddha viriya*) ở giai đoạn đầu, tinh tấn vượt qua (*paggahita viriya*) khi thiền sinh gặp phải khó khăn trong tu tập và tinh tấn duy trì (*paripūraka viriya*) khi thiền sinh gặt hái ít nhiều lợi lạc trong pháp hành và quyết tâm theo đuổi việc tu tập để đạt được Thánh đạo quả.

6. CHÁNH NIỆM (*sammāsati*): là ghi nhận bất kỳ đề mục nào đang sinh khởi trong hiện tại, quan sát nó đúng như nó là vậy mà không phán xét đúng sai, tốt xấu. Với chánh

---

<sup>10</sup> D. i (Burmese-Pāli), page 3.

niệm, tâm ghi nhận không trôi nổi hời hợt trên bề mặt mà chìm sâu vào trong đề mục.<sup>11</sup>

Hành thiền Minh sát là khơi dậy Chánh Tinh Tấn và Chánh Niệm, liên tục canh gác sáu căn bằng Chánh Tinh Tấn và Chánh Niệm. Nhờ vậy, những suy nghĩ tham ái liên quan đến hạnh phúc trần gian qua các căn (*kāmacchanda*), ác ý (*vihiṃsa*), mệt mỏi buồn ngủ (*thina-middha*), tâm vọng động, lo lắng (*uddhacca-kukkucca*), hoài nghi (*vicikicchā*)... không sinh khởi. Đây là loại tinh tấn ngăn ngừa những bất thiện nghiệp chưa sinh khởi đừng sinh khởi.

Khi Chánh Tinh Tấn và Chánh Niệm không đủ mạnh, tức là khi những ý nghĩ bất thiện đã lên vào tâm, sinh khởi nơi tâm, thiền sinh lập tức quan sát ý nghĩ bất thiện đang sinh khởi này. Đây là loại tinh tấn loại trừ bất thiện nghiệp đang sinh khởi. Tham ái sinh khởi vì ta không nhận thấy được đặc tính vô thường sinh diệt nơi đề mục, vì cho rằng đối tượng là xinh đẹp, đáng yêu. Không kịp thời ghi nhận ý nghĩ bất thiện đang sinh khởi, thiền sinh sẽ ham thích, bám níu đối tượng. Để rồi nghiệp tham ái sẽ trở quả trong đời này và đời sau tạo ra nhiều đau khổ.

Duy trì chánh niệm liên tục, tâm ít bị những ô nhiễm hay phiền não chi phối, hành hạ mà luôn tỉnh táo, sáng suốt và an lạc. Khi chánh niệm thường xuyên có mặt, bảy yếu tố còn lại (trong Bát Chánh Đạo) sẽ tăng trưởng, lớn mạnh. Đây gọi là tinh tấn khơi dậy những thiện nghiệp chưa sinh khởi. Tinh tấn duy trì những thiện nghiệp đang sinh khởi là ra sức duy trì và phát triển tám yếu tố trong Bát Chánh Đạo cho đến khi tất cả những ô nhiễm thô hay vi tế vĩnh viễn bị loại trừ và chẳng bao giờ sinh khởi nữa.

Trong thiền tập, khi thiền sinh nỗ lực quan sát đề mục, Chánh Tinh Tấn và Chánh Tư Duy có mặt. Chánh Tư Duy là tâm sở Tầm (*vitakka*) có nhiệm vụ hướng tâm về đề mục. Khi thiền sinh chú tâm quan sát đề mục cẩn thận, Chánh Niệm có mặt. Khi chánh niệm lớn mạnh, tâm sẽ trụ trên đề mục lâu hơn, vào lúc này, Chánh Định sinh khởi. Nhờ Chánh Định (tức là nhờ tâm trụ trên đề mục lâu hơn), thiền sinh ghi nhận được đề mục kỹ càng và sâu sắc hơn. Ghi nhận đề mục kỹ càng và sâu sắc, thiền sinh hiểu được bản chất của đề mục, cho nên Chánh Kiến sinh khởi. Và trong suốt thời gian tu tập, thiền sinh dốc lòng tu tập, chú tâm vào việc tu tập mà không lo nghĩ hay làm gì khác, cho nên thiền sinh tự động Có Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng.

Dần dà khi việc hành thiền tiến triển, thiền sinh hiểu được tâm và vật chất như chúng là vậy, nhờ đó loại bỏ được tà kiến. Trước khi kinh nghiệm Niết Bàn, thiền sinh có được loại chánh kiến tục thế và sau khi kinh nghiệm Niết Bàn, thiền sinh có loại chánh kiến siêu thế. Loại chánh kiến siêu thế đủ sức loại trừ tất cả những tà kiến hay đức tin mù quáng như: tin có linh hồn, tin có đấng tạo hóa, tin vào số mệnh, tin chết là hết... Khi

---

<sup>11</sup> Abhidhammasaṇṇāha

thiền sinh trở thành Thánh nhân, tám yếu tố của Bát Chánh Đạo phát triển trọn vẹn, do vậy nên nói người này đi trên con đường siêu thế, đi trên Bát Thánh Đạo của các bậc Thánh nhân, con đường dẫn đến sự chấm dứt mọi đau khổ.

## **TRÍCH KINH HAI LOẠI SUY NGHĨ**

(Dvedhavitakka Sutta, Majjhima Nikāya I.2.9)

Này tỳ khuru, ví như trong rừng có một đầm lầy lớn, nơi đó đàn nai đông đúc đang sinh sống. Rồi có người đến với tác ý muốn tiêu diệt, hãm hại, và gây bất an cho chúng. Người này dự tính đóng lối đi an toàn mà đàn nai đi lại tự tại an vui, và làm một lối đi giả tạo nơi đó ông dùng hình nộm con nai đực và con nai cái để dẫn dụ, đặt bẫy. Nếu người này làm như thế, đàn nai rồi sẽ gặp thảm họa và thiệt mạng. Nhưng có một người khác đến với ý muốn đàn nai được lợi lạc, an vui. Người này sẽ mở lại lối đi an toàn và đóng lối đi giả tạo với hầm bẫy và hình nộm. Nếu người này làm như thế, đàn nai rồi sẽ sinh sôi phát triển và sống an vui.

Này tỳ khuru, ta dùng ví dụ như thế để nói lên một điều: đầm lầy lớn được ví như tham ái, đàn nai đông đúc chính là chúng sinh và kẻ muốn hại nai chính là Ma Vương. Lối đi giả tạo chính là Bát Tà Đạo gồm tà kiến, tà tư duy, tà ngữ, tà nghiệp, tà mạng, tà tinh tấn, tà niệm và tà định. Hình nộm con nai đực chính là lòng tham ái hay ái dục (*nandirāga*), hình nộm con nai cái là vô minh (*avijjā*). Người nghĩ đến lợi lạc, an toàn cho nai chính là Như Lai, bậc Chánh Đẳng Chánh Giác đáng được tôn kính. Lối đi an toàn mà đàn nai đi lại tự tại an vui chính là Bát Chánh Đạo gồm Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định.

Này các tỳ khuru, con đường tốt, an toàn và an vui đã được Như Lai mở lại, con đường giả tạo tà đạo đã được Như Lai đóng lại, hình nộm con nai đực đã được dọn đi và hình nộm con nai cái đã bị phá hủy.

## **KINH TẨY RỬA**

(Dhovana Sutta, Aṅguttara Nikāya X.11.7)



- Nay các tỳ khưu, ở một tỉnh phía nam có lễ tẩy rửa<sup>12</sup> (gom xương xác chết đã thiêu lại để rửa sạch và thân quyến tụ lại than khóc), nơi có nhiều thực phẩm mềm và cứng, nước ngọt, nước giải khát, nhảy múa, ca hát và chơi nhạc. Quả thật nơi đây có sự tẩy rửa (xương xác chết), nhưng không phải là sự tẩy rửa rốt ráo, Ta tuyên bố như thế. Đây là cách thức tẩy rửa thấp hèn, thường tình, trần tục, không cao thượng, không chút lợi lạc. (Cách thức này) không đưa đến chán chường, xa rời tham ái, ngưng nghỉ, tĩnh lặng, hiểu biết, trí tuệ giải thoát và Niết Bàn.

Ta sẽ dạy các ông cách thức tẩy rửa cao thượng đưa đến chán chường, xa rời tham ái, ngưng nghỉ, tĩnh lặng, hiểu biết, trí tuệ giải thoát và Niết Bàn. Từ cách thức tẩy rửa này, chúng sinh lăn trôi trong sinh (và tử) không còn tái sinh, chúng sinh phải chịu già nua không còn già nua, chúng sinh phải đương đầu với cái chết không còn chết, chúng sinh phải chịu phiền muộn, than khóc, khổ thân, khổ tâm không còn phiền muộn, than khóc, khổ thân, khổ tâm thêm nữa. Hãy chăm chú lắng nghe và Ta sẽ nói.

- Dạ thưa vâng.
- Thế nào là sự tẩy rửa cao thượng?
  - Khi có được chánh kiến (hiểu biết chân chánh đúng đắn), tà kiến bị tẩy rửa, loại trừ và những pháp bất thiện xấu ác có nguồn gốc từ tà kiến cũng bị tẩy rửa, loại trừ. Với chánh kiến là nền tảng, các pháp tốt đẹp thiện lành lớn mạnh.
  - Khi có được chánh tư duy (ý muốn chân chánh, thiện lành), tà tư duy (ý muốn không chân chánh, không thiện lành) bị tẩy rửa, loại trừ và những pháp bất thiện xấu ác có nguồn gốc từ tà tư duy cũng bị tẩy rửa, loại trừ...
  - Khi có được chánh ngữ (lời nói chân thật, thiện lành), tà ngữ (lời nói dối gian, không thiện lành) bị tẩy rửa, loại trừ và những pháp bất thiện xấu ác có nguồn gốc từ tà ngữ cũng bị tẩy rửa, loại trừ...
  - Khi có được chánh nghiệp (hành động chân thật, thiện lành), tà nghiệp (hành động xấu ác, không thiện lành) bị tẩy rửa, loại trừ và những pháp bất thiện xấu ác có nguồn gốc từ tà nghiệp cũng bị tẩy rửa, loại trừ...
  - Khi có được chánh mạng (kiếm sống bằng nghề chân chánh), tà mạng (kiếm sống không chân chánh) bị tẩy rửa, loại trừ và những pháp bất thiện xấu ác có nguồn gốc từ tà mạng cũng bị tẩy rửa, loại trừ...

---

<sup>12</sup> Theo Chú giải, *dhovana* là lễ gom xương xác chết đã thiêu lại để rửa sạch và thân quyến tụ lại than khóc.

- Khi có được chánh tinh tấn (ra sức làm điều chân chánh, thiện lành), tà tinh tấn (ra sức làm điều sai trái, xấu ác) bị tẩy rửa, loại trừ và những pháp bất thiện xấu ác có nguồn gốc từ tà tinh tấn cũng bị tẩy rửa, loại trừ...
- Khi có được chánh niệm (ghi nhận những gì xảy ra kịp thời và với chánh kiến), tà niệm (ghi nhận những gì xảy ra không đúng với sự thật) bị tẩy rửa, loại trừ và những pháp bất thiện xấu ác có nguồn gốc từ tà niệm cũng bị tẩy rửa, loại trừ...
- Khi có được chánh định (định tâm phát sinh với chánh kiến), tà định (định tâm phát sinh với tà kiến) bị tẩy rửa, loại trừ và những pháp bất thiện xấu ác có nguồn gốc từ tà định cũng bị tẩy rửa, loại trừ...
- Với người có được giải thoát chân chánh, giải thoát không chân chánh bị tẩy rửa, loại trừ và những pháp bất thiện xấu ác có nguồn gốc từ giải thoát không chân chánh cũng bị tẩy rửa, loại trừ...

Này các tỳ khuru, đây là cách thức tẩy rửa cao thượng đưa đến chán chường, xa rời tham ái, ngưng nghỉ, tĩnh lặng, hiểu biết, trí tuệ giải thoát và Niết Bàn. Từ cách thức tẩy rửa này, chúng sinh lăn trôi trong sinh (và tử) không còn tái sinh, chúng sinh phải chịu già nua không còn già nua, chúng sinh phải đương đầu với cái chết không còn chết, chúng sinh phải chịu phiền muộn, than khóc, khổ thân, khổ tâm không còn phiền muộn, than khóc, khổ thân, khổ tâm nữa.

## **BÀI GIẢNG VỀ 40 ĐẠI PHÁP**

(Mahā Catārīsaka Sutta, Majjhima Nikāya III.2. 7)

Tôi nghe như vậy...

Thuở nọ, Đức Phật trú tại vườn Jeta của ông Anāthapiṇḍita gần Sāvatthī. Ngài gọi các tỳ khuru:

- Này các tỳ khuru!

Các tỳ khuru đáp:

- Dạ thưa vâng.

Rồi Đức Phật nói như sau:

- Ta sẽ dạy các ông loại Chánh Định cao thượng (*ariya sammāsamādhī*) cùng với những yếu tố hỗ trợ, hãy chăm chú lắng nghe và Ta sẽ nói.

Các tỳ khru đáp:

- Dạ thưa vâng.

Rồi Đức Phật nói như sau:

- Thế nào là Chánh Định cao thượng (*ariya sammāsamādhī*) cùng với những yếu tố hỗ trợ gồm: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn và Chánh Niệm?

Bảy yếu tố nhất tâm này (*cittassa ekagattā*) chính là những yếu tố hỗ trợ phát sinh với loại Chánh Định cao thượng. (Trong bảy yếu tố nhất tâm này), Chánh Kiến dẫn đầu.

## CHÁNH KIẾN DẪN ĐẦU

### 1. CHÁNH KIẾN:

Thế nào là Chánh Kiến dẫn đầu? Là người này hiểu chánh kiến là chánh kiến, và tà kiến là tà kiến.

- Thế nào là Tà Kiến? Là tin rằng: chẳng cần thiết cho đi, cúng dường, dâng tặng, không có quả của nghiệp tốt xấu, không có đời này đời sau, không có mẹ, không có cha, không có hóa sinh<sup>13</sup>. Và không có đạo sĩ hay bà la môn nào hiểu được pháp cao thượng (*sammagga*), có được chánh kiến (*sammāpaṭipanna*), kinh nghiệm, hiểu rõ có kiếp này và kiếp sau như họ tuyên bố.<sup>14</sup>
- Thế nào là Chánh Kiến? Ta nói có hai loại: chánh kiến có pha lẫn ô nhiễm (*sāsavā*) đưa đến thực hành điều thiện lành (*puññbhāgiyā*), đưa đến tái sinh, và loại chánh kiến không pha lẫn ô nhiễm (*anāsavā*) của bậc Thánh trí liên quan đến các yếu tố trong Thánh đạo siêu thế (*lokuttarā maggaṅgā*).
  - Thế nào là Chánh Kiến có pha lẫn ô nhiễm (*sāsavā*), đưa đến thực hành điều thiện lành (*puññbhāgiyā*), đưa đến tái sinh? Là tin rằng: có cái gì cho đi, cúng dường, dâng tặng, có quả của nghiệp tốt xấu, có đời này đời sau, có mẹ, có cha, có hóa sinh, có đạo sĩ và bà la môn hiểu được pháp cao thượng

---

<sup>13</sup> Theo Phật pháp, có bốn hình thức tái sinh. Một cách tổng quát, bốn hình thức tái sinh là: qua thai bào của mẹ, nở từ trứng (noãn sinh), sinh từ nơi ẩm thấp như gỗ mục (thấp sinh) và hóa sinh (lập tức hiện hữu trong hình tướng của chúng sinh trưởng thành, không qua thai bào hay tiến trình lớn lên dần dà như thú và loài người.)

<sup>14</sup> Những người này không tin nhân quả và cho rằng chết là hết.

(*sammaggata*), có được chánh kiến (*sammāpaṭipanna*), kinh nghiệm, hiểu rõ có kiếp này và kiếp sau và tuyên bố như thế.<sup>15</sup>

- Thế nào là Chánh Kiến của bậc Thánh trí không pha lẫn ô nhiễm (*anāsavā*), liên quan đến các yếu tố trong Thánh đạo siêu thế (*lokuttarā maggaṅgā*)? Là tâm của bậc Thánh trí, là tâm vắng bóng ô nhiễm, liên quan đến thánh đạo, phát triển thánh đạo, là trí tuệ (*paññā*), tuệ căn (*paññā indriya*), tuệ lực (*paññā bala*), trạch pháp giác chi (*dhammavicaya sambojjhaṅgo*), là yếu tố Chánh Kiến trong Bát Chánh Đạo.
- Với người năng nỗ, việc ra sức loại bỏ tà kiến và phát triển chánh kiến là Chánh Tinh Tấn (*sammāvāyāmo*).
- Với người luôn tỉnh giác hay biết (*sato*), việc luôn luôn tỉnh giác, hay biết để loại bỏ tà kiến và phát triển chánh kiến gọi là Chánh Niệm (*sammāsati*).

Vậy ba yếu tố này đồng sinh khởi, phát sinh, đi kèm với chánh kiến, chúng gồm: Chánh Kiến, Chánh Tinh Tấn và Chánh Niệm.<sup>16</sup>

## 2. CHÁNH TƯ DUY, HƯỚNG TÂM CHÂN CHÁNH:

Liên quan đến điều này, chánh kiến dẫn đầu. Thế nào là Chánh Kiến dẫn đầu? Là người này hiểu tà tư duy (hướng tâm sai lạc xấu xa) là tà tư duy, hiểu chánh tư duy (hướng tâm đúng đắn thiện lành) là chánh tư duy.

- Thế nào là Tà Tư Duy (hướng tâm sai lạc xấu xa)? Là hướng tâm liên kết với tham ái, sân hận, ác ý. Đây là tà tư duy.
- Thế nào là Chánh Tư Duy (hướng tâm đúng đắn thiện lành)? Ta nói có hai loại: chánh tư duy (hướng tâm chân chánh) có pha lẫn ô nhiễm (*sāsavā*) đưa đến thực hành điều thiện lành (*puññbhāgiyā*), đưa đến tái sinh và loại chánh tư duy không pha lẫn ô nhiễm của bậc Thánh trí liên quan đến các yếu tố trong Thánh đạo siêu thế.
- Thế nào là Chánh Tư Duy có pha lẫn ô nhiễm (*sāsavā*), đưa đến thực hành điều thiện lành (*puññbhāgiyā*), đưa đến tái sinh? Là hướng tâm đến sự buông bỏ tham ái (*nekkhamma saṅkappa*), hướng tâm đến không sân hận

<sup>15</sup> Những người này tin có tái sinh và nhân quả rằng làm điều lành sẽ gặt quả thiện lành trong kiếp này và kiếp sau. Nhưng họ vẫn còn là phàm nhân, chưa trở thành Thánh nhân cho nên chưa có loại chánh kiến hiểu biết các pháp cao thượng.

<sup>16</sup> Theo Chú giải, chúng đồng sinh khởi, chúng phát sinh trước. Chánh Tinh Tấn và Chánh Niệm đồng sinh khởi (*sahajātā*) với Chánh Kiến, và Chánh Kiến trong Minh Sát phát sinh trước (*purejātā*), mở đường cho loại Chánh Kiến siêu thế (khi đắc quả Thánh) phát sinh.

(*abyāpāda saṅkappo*), không ác ý hại ai (*avihiṃsā saṅkappo*). Đây các tỳ khuru, đây chính là chánh tư duy có pha lẫn ô nhiễm (*sāsavā*), đưa đến thực hành điều thiện lành (*puññbhāgiyā*), đưa đến tái sinh.

- Thế nào là Chánh Tư Duy của bậc Thánh trí không pha lẫn ô nhiễm, liên quan đến các yếu tố trong Thánh đạo siêu thế? Là hành thiền hướng tâm về đối tượng, phát triển chi thiền Tầm (*vitakka*), và áp sát, bao trùm đối tượng (*vacī saṅkhāro*).<sup>17</sup> Đây các tỳ khuru, đây chính là chánh tư duy (hướng tâm chân chánh) của bậc Thánh trí không pha lẫn ô nhiễm, liên kết với các yếu tố trong Thánh đạo siêu thế.
- Với người năng nổ, việc ra sức loại bỏ tà tư duy và phát triển chánh tư duy là Chánh Tinh Tấn (*sammāvāyāmo*).
- Với người luôn tỉnh giác hay biết (*sato*), việc luôn luôn tỉnh giác, hay biết để loại bỏ tà tư duy và phát triển chánh tư duy gọi là Chánh Niệm (*sammāsati*).

Vậy ba yếu tố này đồng sinh khởi, phát sinh đi kèm với Chánh Tư Duy, chúng gồm: Chánh Kiến, Chánh Tinh Tấn và Chánh Niệm.<sup>18</sup>

### 3. CHÁNH NGŨ:

Liên quan đến điều này, chánh kiến dẫn đầu. Thế nào là Chánh Kiến dẫn đầu? Là người này hiểu tà ngữ (lời nói sai lạc xấu xa) là tà ngữ, hiểu chánh ngữ (lời nói đúng dẫn thiện lành) là chánh ngữ.

- Thế nào là Tà Ngữ? Là nói sai sự thật, là nói lời gây chia rẽ, lời thô lỗ, nói chuyện tầm phào vô ích.
- Thế nào là Chánh Ngữ? Ta nói có hai loại: chánh ngữ có pha lẫn ô nhiễm, đưa đến thực hành điều thiện lành, đưa đến tái sinh và loại chánh ngữ không pha lẫn ô nhiễm của bậc Thánh trí, liên quan đến các yếu tố trong Thánh đạo siêu thế.
  - Thế nào là Chánh Ngữ có pha lẫn ô nhiễm, đưa đến thực hành điều thiện lành, đưa đến tái sinh? Là tránh nói sai sự thật, nói lời gây chia rẽ, lời thô lỗ, nói chuyện tầm phào vô ích.

---

<sup>17</sup> *Vacī saṅkhāro* tức là Tầm (hướng tâm về đối tượng) và Tứ (chà sát, bao trùm đối tượng) theo định nghĩa: “*vitakka vicāra vacī saṅkhāra*”. Điều này xảy ra trong thiền Định lần thiền Minh Sát.

<sup>18</sup> Chánh Kiến, Chánh Tinh Tấn và Chánh Niệm chỉ phát sinh, đi kèm với Chánh Tư Duy của các bậc Thánh (*ariya*). Trong giai đoạn đầu của việc tu tập, ba loại Chánh Tư Duy này tùy trường hợp mà phát sinh riêng rẽ. Nhưng vào lúc Thánh đạo phát sinh, một loại Chánh Tư Duy của bậc Thánh phát sinh, cắt đứt ba loại Chánh Tư Duy thế tục (có pha lẫn ô nhiễm). Và loại Chánh Tư Duy này cũng có khả năng cắt đứt ba loại tà tư duy liên quan đến tham ái, sân hận và ác ý.

- Thế nào là Chánh Ngữ không pha lẫn ô nhiễm của bậc Thánh trí, liên quan đến các yếu tố trong Thánh đạo siêu thế? Là loại chánh ngữ loại trừ bốn loại tà ngữ (nêu trên), là giữ giới để ngăn ngừa, loại trừ, cẩn thận ngăn chặn làm cho bốn loại tà ngữ không phát sinh.<sup>19</sup>
- Với người năng nỗ, việc ra sức loại bỏ tà ngữ và phát triển chánh ngữ là Chánh Tinh Tấn (*sammāvāyāmo*).
- Với người luôn tỉnh giác hay biết (*sato*), việc luôn luôn tỉnh giác, hay biết để loại bỏ tà ngữ và phát triển chánh ngữ gọi là Chánh Niệm (*sammāsati*).

Vậy ba yếu tố này đồng sinh khởi, phát sinh đi kèm với Chánh Tư Duy, chúng gồm: Chánh Kiến, Chánh Tinh Tấn và Chánh Niệm.

#### 4. CHÁNH NGHIỆP:

Liên quan đến điều này, chánh kiến dẫn đầu. Thế nào là Chánh Kiến dẫn đầu? Là người này hiểu tà nghiệp (hành động sai lạc xấu xa) là tà nghiệp, hiểu chánh nghiệp (hành động đúng đắn thiện lành) là chánh nghiệp.

- Thế nào là Tà Nghiệp? Là sát sinh, lấy của không cho, là tà dâm.
- Thế nào là Chánh Nghiệp? Ta nói có hai loại: chánh nghiệp có pha lẫn ô nhiễm, đưa đến thực hành điều thiện lành, đưa đến tái sinh và loại chánh nghiệp không pha lẫn ô nhiễm của bậc Thánh trí, liên quan đến các yếu tố trong Thánh đạo siêu thế.
  - Thế nào là Chánh Nghiệp có pha lẫn ô nhiễm, đưa đến thực hành điều thiện lành, đưa đến tái sinh? Là từ bỏ tà nghiệp và thực hành chánh nghiệp không sát sinh, không lấy của không cho, không tà dâm.
  - Thế nào là Chánh Nghiệp không pha lẫn ô nhiễm của bậc Thánh trí, liên quan đến các yếu tố trong Thánh đạo siêu thế? Là loại chánh nghiệp loại trừ tà nghiệp qua thân<sup>20</sup>, là giữ giới để ngăn ngừa, loại trừ, cẩn thận ngăn chặn làm cho tà nghiệp không phát sinh.
- Với người năng nỗ, việc ra sức loại bỏ tà nghiệp và phát triển chánh nghiệp là Chánh Tinh Tấn (*sammāvāyāmo*).

<sup>19</sup> Trong giai đoạn đầu của việc tu tập, bốn loại Chánh Ngữ này tùy trường hợp mà phát sinh riêng rẽ. Nhưng vào lúc Thánh Đạo phát sinh, một loại Chánh Ngữ của bậc Thánh phát sinh, cắt đứt những ô nhiễm ngũ ngầm làm phát sinh bốn loại tà ngữ này.

<sup>20</sup> *Kāyaduccarita*

- Với người luôn tỉnh giác hay biết (*sato*), việc luôn luôn tỉnh giác, hay biết để loại bỏ tà nghiệp và phát triển chánh nghiệp gọi là Chánh Niệm (*sammāsati*).

Vậy ba yếu tố này đồng sinh khởi, phát sinh đi kèm với Chánh Nghiệp, chúng gồm: Chánh Kiến, Chánh Tinh Tấn và Chánh Niệm.

## 5. CHÁNH MẠNG:

Liên quan đến điều này, chánh kiến dẫn đầu. Thế nào là Chánh Kiến dẫn đầu? Là người này hiểu tà mạng (kiếm sống không chân chánh) là tà mạng, hiểu chánh mạng (kiếm sống chân chánh) là chánh mạng.

- Thế nào là Tà Mạng? Là lừa dối (*kuhanā*) rằng mình tu cao..., là bói toán (*nemittikatā*), dối trá lừa gạt (gợi ý xin xỏ), là tham lam cho cái mình nhận được để nhận về món mình muốn (*lābhena lābham nijigīsanatā*).
- Thế nào là Chánh Mạng? Ta nói có hai loại: chánh mạng có pha lẫn ô nhiễm, đưa đến thực hành điều thiện lành, đưa đến tái sinh và loại chánh mạng không pha lẫn ô nhiễm của bậc Thánh trí, liên quan đến các yếu tố trong Thánh đạo siêu thế.
  - Thế nào là Chánh Mạng có pha lẫn ô nhiễm, đưa đến thực hành điều thiện lành, đưa đến tái sinh? Là từ bỏ tà mạng và thực hành chánh mạng.
  - Thế nào là Chánh Mạng không pha lẫn ô nhiễm của bậc Thánh trí, liên quan đến các yếu tố trong Thánh đạo siêu thế? Là giữ giới để ngăn ngừa, loại trừ, cẩn thận ngăn chặn làm cho tà mạng không phát sinh.
- Với người năng nỗ, việc ra sức loại bỏ tà mạng và phát triển chánh mạng là Chánh Tinh Tấn (*sammāvāyāmo*).
- Với người luôn tỉnh giác hay biết (*sato*), việc luôn luôn tỉnh giác, hay biết để loại bỏ tà mạng và phát triển chánh mạng gọi là Chánh Niệm (*sammāsati*).

Vậy ba yếu tố này đồng sinh khởi, phát sinh đi kèm với Chánh Mạng, chúng gồm: Chánh Kiến, Chánh Tinh Tấn và Chánh Niệm.

## CÁC YẾU TỐ LIÊN QUAN

### 1. SỰ SINH KHỞI CỦA CÁC YẾU TỐ CHÂN CHÁNH:

- Liên quan đến điều này, chánh kiến dẫn đầu. Thế nào là Chánh Kiến dẫn đầu?

- Vì có Chánh Kiến mà Chánh Tư Duy (hướng tâm chân chánh) phát sinh<sup>21</sup>
- Vì có Chánh Tư Duy mà Chánh Ngữ phát sinh
- Vì có Chánh Ngữ mà Chánh Nghiệp phát sinh
- Vì có Chánh Nghiệp mà Chánh Mạng phát sinh<sup>22</sup>
- Vì có Chánh Mạng mà Chánh Tinh Tấn phát sinh
- Vì có Chánh Tinh Tấn mà Chánh Niệm phát sinh
- Vì có Chánh Niệm mà Chánh Định phát sinh
- Vì có Chánh Định mà trí tuệ hiểu biết đúng đắn (*sammāñāṇa*) phát sinh<sup>23</sup>
- Vì có trí tuệ hiểu biết đúng đắn mà kinh nghiệm sự giải thoát đúng đắn (*sammāvimutti*).<sup>24</sup>

Này các tỳ khuru, người đang được huấn luyện như thế có được tám yếu tố này, nhưng vị A La Hán có đến 10 yếu tố.

## 2. LOẠI TRỪ CÁC YẾU TỐ KHÔNG CHÂN CHÁNH:

- Liên quan đến điều này, Chánh Kiến dẫn đầu. Thế nào là Chánh Kiến dẫn đầu?
  - Vì có chánh kiến mà tà kiến bị tróc vuộc dần, những ô nhiễm phát sinh với tà kiến bị tróc vuộc dần, và rồi những thiện pháp phát sinh với chánh kiến được phát sinh.
  - Vì có chánh tư duy (hướng tâm đúng đắn) mà tà tư duy bị tróc vuộc dần, những ô nhiễm phát sinh với tà tư duy bị tróc vuộc dần, và rồi những thiện pháp phát sinh với chánh tư duy được phát sinh.
  - Vì có chánh ngữ mà tà ngữ bị tróc vuộc dần, những ô nhiễm phát sinh với tà ngữ bị tróc vuộc dần, và rồi những thiện pháp phát sinh với chánh ngữ được phát sinh.

<sup>21</sup> Với chánh kiến hiểu biết đúng đắn về con đường (*magga*) mà hướng tâm chân chánh đến con đường phát sinh. Với chánh kiến hiểu biết đúng đắn về quả (*phala*) mà hướng tâm chân chánh đến con đường phát sinh.

<sup>22</sup> Thực hành Chánh Ngữ và Chánh Nghiệp là có Chánh Mạng (nuôi mạng chân chánh, tức không nói lời dối gian hay lường gạt để kiếm sống).

<sup>23</sup> Có Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng là có giới trong sạch. Giới trong sạch là nền tảng hỗ trợ cho việc hành thiền phát triển tinh tấn, định tâm và trí tuệ.

<sup>24</sup> Khi trí tuệ phát sinh, vô minh bị loại trừ, và tâm thoát khỏi ô nhiễm.



- Vì có chánh nghiệp mà tà nghiệp bị tróc vuộc dần, những ô nhiễm phát sinh với tà nghiệp bị tróc vuộc dần, và rồi những thiện pháp phát sinh với chánh nghiệp được phát sinh.
- Vì có chánh mạng mà tà mạng bị tróc vuộc dần, những ô nhiễm phát sinh với tà mạng bị tróc vuộc dần, và rồi những thiện pháp phát sinh với chánh mạng được phát sinh.
- Vì có chánh tinh tấn mà tà tinh tấn bị tróc vuộc dần, những ô nhiễm phát sinh với tà tinh tấn bị tróc vuộc dần, và rồi những thiện pháp phát sinh với chánh tinh tấn được phát sinh.
- Vì có chánh niệm (tâm thường nhớ nghĩ, hướng về thiện pháp, hay biết đề mục sinh khởi đúng như vậy) mà tà niệm (tâm thường nhớ nghĩ tà pháp, hay biết đề mục sinh khởi sai lạc, không đúng đắn) bị tróc vuộc dần, những ô nhiễm phát sinh với tà niệm bị tróc vuộc dần, và rồi những thiện pháp phát sinh với chánh niệm được phát sinh.
- Vì có chánh định mà tà định bị tróc vuộc dần, những ô nhiễm phát sinh với tà định bị tróc vuộc dần, và rồi những thiện pháp phát sinh với chánh định được phát sinh.
- Vì có trí tuệ hiểu biết đúng đắn mà hiểu biết sai lầm bị tróc vuộc dần, những ô nhiễm phát sinh với hiểu biết sai lầm bị tróc vuộc dần, và rồi những thiện pháp phát sinh với trí tuệ hiểu biết đúng đắn được phát sinh.
- Vì có sự giải thoát đúng đắn mà giải thoát sai lầm bị tróc vuộc dần, những ô nhiễm phát sinh với giải thoát sai lầm bị tróc vuộc dần, và rồi những thiện pháp phát sinh với giải thoát đúng đắn được phát sinh.

### TÓM TẮT

Do vậy, này các tỳ khuru, có 20 pháp thiện lành và 20 pháp xấu ác. Bài giảng về 40 đại pháp này được (Nhu Lai) tuyên giảng, (cỗ xe pháp này) được (Nhu Lai) đặt và xoay trên thế gian và chẳng đạo sĩ, bà la môn, chư thiên, Phạm thiên, Ma vương hay bất kỳ ai có thể làm cho nó dừng lại.

Nếu có đạo sĩ hay bà la môn cho rằng bài giảng về 40 đại pháp này cần bị bác bỏ, sẽ có 10 lý do để chỉ trích người này ngay bây giờ và tại đây.

Phủ nhận Chánh Kiến có nghĩa là tôn vinh, ngợi ca những đạo sĩ hay bà la môn có tà kiến. Phủ nhận Chánh Tư Duy... Chánh Ngữ... Chánh Nghiệp... Chánh Mạng...

Chánh Tinh Tấn... Chánh Niệm... có nghĩa là tôn vinh ngợi ca những đạo sĩ hay bà la môn có tà tư duy... tà ngữ... tà nghiệp... tà mạng... tà tinh tấn... tà niệm. Nếu có đạo sĩ hay bà la môn cho rằng bài giảng về 40 đại pháp này cần bác bỏ, sẽ có 10 lý do để chỉ trích người này ngay bây giờ và tại đây.

Ngay cả giáo chủ Vassa và Bhañña đến từ Okkala tuyên giảng thuyết đoạn tuyệt, cho rằng chẳng có nhân, chẳng có hành động tạo nghiệp cũng chẳng dám tuyên bố rằng bài giảng về 40 đại pháp này cần bác bỏ. Vì sao vậy? Vì họ sợ rơi vào luận chiến và bị tấn công, chỉ trích.

### GIẢI THÍCH:

#### 1. *Vacī saṅkhāra*:

Vì *vacī* có nghĩa là lời nói, nhiều người cho rằng yếu tố này chỉ liên quan đến lời nói, làm cho lời nói được phát ra. Nhưng theo tự điển, *vacīsaṅkhāra* có nghĩa là chi thiện Tầm và Tứ: “*vitakka vicāra vacī saṅkhāra*”. Tầm hướng tâm đến đối tượng (như con ong bay đến cái hoa) và Tứ áp sát, chà sát tâm lên đối tượng (như con ong đậu lên hút mật hoa).

Ngoài ra, *vacīsaṅkhāra* cũng có nghĩa là những suy nghĩ. Khi chú tâm vào đối tượng nào đó (Tầm) và giữ tâm tại đó (Tứ), ta suy nghĩ rất nhiều về đối tượng (*vacīsaṅkhāra*): vô số suy nghĩ sinh khởi trong vài phút, vài giờ, cả ngày nói thầm, lý luận trong tâm... Và rồi ta có thể phát ra lời nói.

#### 2. *Sammāsaṅkappa* và *Vacīsaṅkhāra*:

Trong Bát Chánh Đạo, *Sammāsaṅkappa* (chánh tư duy) là để loại trừ *vacī saṅkhāra* tức những suy nghĩ trong tâm. Để loại trừ *vacī saṅkhāra*, cần có hai yếu tố: chánh tư duy (*sammāsaṅkappa*) và chánh ngữ (*sammāvaca*).

- *Saṅkappa* = *saṅ* (cái gì làm cho phát sinh dòng sinh tử *saṁsāra*) + *kappa* (suy nghĩ).

Khi ta cứ suy nghĩ miên man, những suy nghĩ đó là *saṅkappa*.

- *Sammā* = loại trừ

Vậy *sammāsaṅkappa* là loại trừ những suy nghĩ xấu (*vacī saṅkhāra*) và phát triển những suy nghĩ thiện lành. Và chánh ngữ (*sammāvaca*) phát triển lời nói thiện lành.

#### 3. Vị A La Hán có đến 10 yếu tố: tám yếu tố Bát Thánh Đạo cùng với trí tuệ hiểu biết đúng đắn (*sammāñāṇa*) – tức là tuệ quán xét (để biết rõ) các ô nhiễm (nào) đã bị loại trừ (*paccavekkhaṇa*) và sự giải thoát đúng đắn (*sammāvimutti*).

Một thuở nọ, Đức Phật trú tại vườn Jeta của ông Cấp Cô Độc tại Sāvatthī. Khi đó, du sĩ Uggahamāna – vị đạo sĩ con trai của Muṇḍikā<sup>25</sup> đến nơi tranh luận là sảnh đường tròn Tinduka trong khu vườn của Mallikā, cùng với khoảng 300 du sĩ.

Đến trưa, người thợ mộc Pañcakaṅgo rời Sāvatthī để gặp Đức Phật. Nhưng ông nghĩ: “Giờ này không thích hợp để gặp Đức Phật vì Ngài đang nghỉ trưa, cũng không thích hợp để gặp các trưởng lão vì các vị đang nghỉ trưa. Có lẽ ta nên đến nơi tranh luận là sảnh đường tròn Tinduka trong khu vườn Mallikā và gặp du sĩ Uggahamāna - con trai của Samaṇamuṇḍikā.” Rồi người thợ mộc đi đến đó.

Lúc đó, du sĩ Uggahamāna - vị đạo sĩ con trai của Muṇḍikā đang ngồi trong đám đông. Tại đây, các du sĩ đang nói chuyện ồn ào, la lối, tranh cãi về đủ thứ đề tài: vua, kẻ cướp, thứ trưởng, quân đội, chiến trận, ăn uống, quần áo, đồ đạc, tràng hoa, mùi thơm, thân quyến, xe cộ, làng mạc, tỉnh, thành phố, vùng quê, đàn ông, đàn bà, chuyện nghe bên lề đường giếng nước, ma, triết học, sự hình thành của thế giới và biển cả, sự mất còn...

Chợt thấy người thợ mộc đến từ xa, du sĩ Uggahamāna - vị đạo sĩ con trai của Muṇḍikā nói lớn:

- Này các vị, hãy giữ yên lặng. Đừng ồn ào. Người thợ mộc, đệ tử của đạo sĩ Gotama, đang đi đến. Ông ta là một trong những Phật tử mặc y trắng của đạo sĩ Gotama ở Sāvatthī này. Và những người này thích yên tĩnh, họ được dạy phải yên lặng và khen ngợi sự im lặng cao quý. Nếu thấy chúng ta yên lặng, có lẽ ông ta sẽ ghé qua gặp chúng ta.

Nghe vậy, mọi người yên lặng.

### **Quan điểm của Uggahamāna - vị đạo sĩ con trai của Muṇḍikā**

Người thợ mộc đến chỗ du sĩ Uggahamāna - vị đạo sĩ con trai của Muṇḍikā. Đến nơi, ông chào hỏi thân thiện và ngồi sang một bên. Vị du sĩ hỏi người thợ mộc:

- Này ông thợ mộc, khi một người có được bốn phẩm chất, ta tuyên bố người đó đã thành tựu điều thiện lành, rất đổi thiện lành, đạt được mục tiêu tối thượng và là ẩn sĩ không ai sánh bằng. Bốn phẩm chất đó là gì? Không làm điều ác, không nói lời ác, không có suy nghĩ xấu ác, không kiếm sống bằng cách thức không chân chánh. Này ông thợ mộc, khi một người có được bốn phẩm chất như thế, ta tuyên bố

---

<sup>25</sup> *samaṇa muṇḍikā putto*

người đó đã thành tựu điều thiện lành, rất đổi thiện lành, đạt được mục tiêu tối thượng và là ẩn sĩ không ai sánh bằng.

Nghe vậy, thợ mộc Pañcakaṅga chẳng biểu lộ sự đồng tình hay phản đối, chỉ đứng dậy từ giả nghĩ rằng: “Ta sẽ tìm hiểu điều này từ Đức Phật.”

### **Ẩn dụ về đứa trẻ**

Người thợ mộc đến gặp Đức Phật, đánh lễ, ngồi sang một bên và thuật lại những gì mình vừa nghe. Đức Phật nói:

- Vậy thì, theo lời của du sĩ Uggahamāna - vị đạo sĩ con trai của Muṇḍikā, một đứa trẻ sơ sinh (nằm ngửa) có đầy đủ bốn phẩm chất, đã thành tựu điều thiện lành, rất đổi thiện lành, đạt được mục tiêu tối thượng và là ẩn sĩ không ai sánh bằng! Vì đứa bé chỉ biết nhúc nhích thân này, nó còn không hiểu “thân” là gì thì làm sao có hành động sai trái cho được? Đứa trẻ sơ sinh chỉ biết khóc, nó còn không hiểu “lời nói” là gì, thì làm sao có lời nói sai trái cho được? Đứa trẻ sơ sinh chỉ biết giận dữ chút ít, không hiểu “suy nghĩ” là gì, thì làm sao có suy nghĩ xấu ác cho được? Đứa trẻ sơ sinh chỉ biết nút sữa mẹ, không hiểu “kiếm sống” là gì, thì làm sao có kiếm sống không chân chánh cho được? Nay ông thợ mộc, nếu du sĩ Uggahamāna - vị đạo sĩ con trai của Muṇḍikā nói thế thì một đứa trẻ sơ sinh có đầy đủ bốn phẩm chất, đã thành tựu điều thiện lành, rất đổi thiện lành, đạt được mục tiêu tối thượng và là ẩn sĩ không ai sánh bằng!

Nay ông thợ mộc, khi một người có được bốn phẩm chất như thế, Ta không tuyên bố rằng người này đã thành tựu mọi điều thiện lành, rất đổi thiện lành, đạt được mục tiêu tối thượng và là ẩn sĩ không ai sánh bằng. Người này chỉ ở mức độ của một đứa trẻ sơ sinh mà thôi. Đó là bốn phẩm chất gì? Không làm điều ác, không nói lời ác, không có suy nghĩ xấu ác, không kiếm sống bằng cách thức không chân chánh. Khi một người có được bốn phẩm chất như thế, Ta không tuyên bố rằng “người này đã thành tựu mọi điều thiện lành, rất đổi thiện lành, đạt được mục tiêu tối thượng và là ẩn sĩ không ai sánh bằng”. Với Ta, người này chỉ ở mức độ của một đứa trẻ sơ sinh mà thôi.

### **16 LĨNH VỰC:**

Nay ông thợ mộc, khi một người phát triển được mười yếu tố, Ta tuyên bố rằng người này đã thành tựu mọi điều thiện lành, rất đổi thiện lành, đạt được mục tiêu tối thượng và là ẩn sĩ không ai sánh bằng.

1. Trước tiên, người này cần hiểu rằng: “Đây là những thói quen không tốt (1). Những thói quen không tốt phát sinh từ đây (2). Những thói quen không tốt biến mất không còn dấu vết (3). Đây là cách thức thực hành để loại bỏ, chấm dứt những thói quen không tốt (4).”
2. Người này cần hiểu rằng: “Đây là những thói quen tốt. Những thói quen tốt phát sinh từ đây. Những thói quen tốt biến mất không còn dấu vết. Đây là cách thức thực hành để loại bỏ, chấm dứt những thói quen tốt.”
3. Người này cần hiểu rằng: “Đây là những suy nghĩ xấu xa bất thiện. Những suy nghĩ xấu xa bất thiện phát sinh từ đây. Những suy nghĩ xấu xa bất thiện biến mất không còn dấu vết. Đây là cách thức thực hành để loại bỏ, chấm dứt những suy nghĩ xấu xa bất thiện.”
4. Người này cần hiểu rằng: “Đây là những suy nghĩ tốt đẹp thiện lành. Những suy nghĩ tốt đẹp thiện lành phát sinh từ đây. Những suy nghĩ tốt đẹp thiện lành biến mất không còn dấu vết. Đây là cách thức thực hành để loại bỏ, chấm dứt những suy nghĩ tốt đẹp thiện lành.”

#### THÓI QUEN KHÔNG TỐT:

- Nay ông thợ mộc, thế nào là những thói quen không tốt? Là hành động, lời nói, suy nghĩ không tốt và kiếm sống không chân chánh.
- Từ đâu những thói quen không tốt phát sinh? Từ tâm này. Tâm gì? Tâm có nhiều thể loại khác nhau: tâm kết hợp với tham ái, sân hận hay si mê. Từ đây, những thói quen không tốt phát sinh.
- Nơi đâu, tại đâu những thói quen không tốt biến mất không còn dấu vết? Ở đây, tỳ khuru:
  - từ bỏ những hành động không tốt và phát triển những hành động tốt đẹp thiện lành,
  - từ bỏ những lời nói không tốt và phát triển những lời nói tốt đẹp thiện lành,
  - từ bỏ những suy nghĩ không tốt và phát triển những suy nghĩ tốt đẹp thiện lành,
  - từ bỏ kiếm sống không chân chánh và thực hành kiếm sống chân chánh.Khi làm như thế, những thói quen không tốt biến mất, không còn dấu vết.
- Và thế nào là cách thức thực hành để loại bỏ, chấm dứt những thói quen không tốt? Ở đây, tỳ khuru phát triển tinh tấn, ra sức, nỗ lực

- làm cho các pháp xấu ác chưa sinh khởi không thể sinh khởi
- làm cho các pháp xấu ác đã sinh khởi bị loại trừ
- làm cho các pháp thiện lành chưa sinh khởi bắt đầu sinh khởi
- làm cho các pháp thiện lành đã sinh khởi trở nên lớn mạnh.

Này ông thợ mộc, đây là cách thức để loại bỏ, chấm dứt những thói quen không tốt.

### THÓI QUEN TỐT:

- Này ông thợ mộc, thế nào là những thói quen tốt? Là hành động, lời nói, suy nghĩ tốt và kiếm sống chân chánh.
- Từ đâu những thói quen tốt phát sinh? Từ tâm này. Tâm gì? Tâm có nhiều thể loại khác nhau: tâm không kết hợp với tham ái, sân hận hay si mê. Từ đây, những thói quen tốt phát sinh.
- Nơi đâu, tại đâu những thói quen tốt biến mất không còn dấu vết? Ở đây, vị tỳ khuru có giới đức trong sạch nhưng không cho rằng mình có giới đức trong sạch<sup>26</sup>, hiểu rõ tâm giải thoát và trí tuệ giải thoát đúng như nó là vậy.
- Và thế nào là cách thức thực hành để loại bỏ, chấm dứt những thói quen tốt? Ở đây, tỳ khuru phát triển tinh tấn, ra sức, nỗ lực
  - làm cho các pháp xấu ác chưa sinh khởi không thể sinh khởi,
  - làm cho các pháp xấu ác đã sinh khởi bị loại trừ,
  - làm cho các pháp thiện lành chưa sinh khởi bắt đầu sinh khởi,
  - làm cho các pháp thiện lành đã sinh khởi trở nên lớn mạnh.

Này ông thợ mộc, đây là cách thức để loại bỏ, chấm dứt những thói quen tốt.<sup>27</sup>

### SUY NGHĨ XẤU XA:

- Này ông thợ mộc, thế nào là những suy nghĩ xấu xa bất thiện (hướng tâm bất thiện *akusala saṅkappa*)? Là suy nghĩ tham ái, sân hận, ác ý. Đây là những suy nghĩ xấu xa bất thiện.
- Từ đâu những suy nghĩ xấu xa bất thiện phát sinh? Từ tưởng. Tưởng gì? Tưởng có nhiều thể loại khác nhau: tưởng kết hợp với tham ái, sân hận hay ác ý. Từ đây, những suy nghĩ xấu xa bất thiện phát sinh.

<sup>26</sup> Người không còn ngã mạn chính là vị A La Hán.

<sup>27</sup> Theo Chú giải, đây là người đạt A La Hán đạo, vị ấy còn phải ra sức loại trừ những thói quen cũ. Đến A La Hán quả, vị ấy không còn phải cố gắng như thế nữa.

- Nơi đâu, tại đâu những suy nghĩ xấu xa bất thiện biến mất không còn dấu vết? Ở đây, vị tỳ khuru sống ẩn cư xa rời tham ái và các pháp bất thiện, chứng đắc và an trú trong tầng thiền thứ nhất phát sinh với (sự có mặt của chi thiện) Tầm và Tứ, cùng với Hỷ và Lạc (mà Hỷ và Lạc này) phát sinh do ẩn cư. Tại đây những suy nghĩ xấu xa bất thiện biến mất không còn dấu vết.
- Và thế nào là cách thức thực hành để loại bỏ, chấm dứt những suy nghĩ xấu xa bất thiện? Ở đây, tỳ khuru phát triển tinh tấn, ra sức, nỗ lực
  - làm cho các pháp xấu ác chưa sinh khởi không thể sinh khởi,
  - làm cho các pháp xấu ác đã sinh khởi bị loại trừ,
  - làm cho các pháp thiện lành chưa sinh khởi bắt đầu sinh khởi,
  - làm cho các pháp thiện lành đã sinh khởi trở nên lớn mạnh.
 Đây ông thợ mộc, đây là cách thức để loại bỏ, chấm dứt những suy nghĩ xấu xa bất thiện.

#### SUY NGHĨ TỐT ĐẸP:

- Đây ông thợ mộc, thế nào là những suy nghĩ tốt đẹp thiện lành? Là suy nghĩ ẩn cư, không sân hận và không ác ý. Đây là những suy nghĩ tốt đẹp thiện lành.
- Từ đâu những suy nghĩ suy nghĩ tốt đẹp thiện lành phát sinh? Từ tưởng. Tưởng gì? Tưởng có nhiều thể loại khác nhau: tưởng liên quan đến ẩn cư, liên quan đến không sân hận và không ác ý. Từ đây, những suy nghĩ tốt đẹp thiện lành phát sinh.
- Nơi đâu, tại đâu những suy nghĩ tốt đẹp thiện lành biến mất không còn dấu vết? Ở đây, tỳ khuru chứng đắc và an trú trong tầng thiền thứ nhì phát sinh với nội tâm tĩnh lặng (*ajjhataṃ sampasādanam*), nhất tâm (*cetaso ekodibhāvam*) và Hỷ, Lạc (mà Hỷ và Lạc này) phát sinh do có định tâm (*samādhi*). Tại đây, những suy nghĩ tốt đẹp thiện lành biến mất không còn dấu vết.
- Và thế nào là cách thức thực hành để loại bỏ, chấm dứt những suy nghĩ tốt đẹp thiện lành? Ở đây, tỳ khuru phát triển tinh tấn, ra sức, nỗ lực
  - làm cho các pháp xấu ác chưa sinh khởi không thể sinh khởi,
  - làm cho các pháp xấu ác đã sinh khởi bị loại trừ,
  - làm cho các pháp thiện lành chưa sinh khởi bắt đầu sinh khởi,
  - làm cho các pháp thiện lành đã sinh khởi trở nên lớn mạnh.

Này ông thợ mộc, đây là cách thức để loại bỏ, chấm dứt những suy nghĩ tốt đẹp thiện lành.

## 10 YẾU TỐ

Này ông thợ mộc, khi một người phát triển được 10 yếu tố, Ta tuyên bố rằng người này đã thành tựu mọi điều thiện lành, rất đổi thiện lành, đạt được mục tiêu tối thượng và là ẩn sĩ không ai sánh bằng.

Này ông thợ mộc, vị tỳ khuru có được Chánh Kiến của người đang được huấn luyện, có được Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định, Trí Tuệ hiểu biết đúng đắn và Giải Thoát đúng đắn của người đang được huấn luyện. Khi vị tỳ khuru phát triển được 10 yếu tố này, Ta tuyên bố vị này đã thành tựu mọi điều thiện lành, rất đổi thiện lành, đạt được mục tiêu tối thượng và là ẩn sĩ không ai sánh bằng.

(Chăm chú lắng nghe), người thợ mộc Pañcakaṅgo thỏa thích với những gì Thế Tôn giảng dạy.

## GIẢI THÍCH:

1. Người thợ mộc Pañcakaṅgo (*pañca + aṅga*) có nghĩa: người thợ mộc có năm dụng cụ. Theo Chú giải, ông thợ mộc làm việc cho vua Panasedi xứ Kosala, thường đeo bên mình năm dụng cụ: rìu, đục, thước đo, búa và sợi chỉ đen.
2. Theo Đức Phật, “người đạt được mục tiêu tối thượng, không ai sánh bằng” là người phát triển được 10 yếu tố gồm tám yếu tố thuộc Bát Chánh Đạo và hai yếu tố: trí tuệ hiểu biết đúng đắn và giải thoát đúng đắn. Thực ra, trí tuệ và giải thoát là mục tiêu cuối cùng và tối thượng của đời xuất gia, có được nhờ phát triển tám yếu tố thuộc Bát Chánh Đạo.
3. Nhưng trước khi nói đến 10 yếu tố này, Đức Phật nói về các pháp tốt xấu, từ đâu chúng sự sinh khởi, từ đâu chúng chấm dứt và cách thức làm cho chúng chấm dứt. Và đây chính là công việc hành thiền.

Hành thiền Minh Sát, thiền sinh theo dõi hoạt động của thân tâm. Theo dõi hoạt động của thân tâm, thiền sinh hay biết thói quen xấu và các pháp xấu ác (biểu hiện qua hành động, lời nói hay suy nghĩ) phát sinh do tham, sân, si và những ô nhiễm khác trong tâm. Theo dõi như thế, thiền sinh nhận ra thói quen xấu và các pháp xấu ác (biểu hiện qua hành động, lời nói hay suy nghĩ) sinh ra và biến mất. Thiền sinh cũng hay biết thói quen tốt và các pháp thiện lành (biểu hiện qua hành động, lời nói hay suy nghĩ) phát



sinh do không tham, không sân, không si trong tâm. Những thói quen tốt và các pháp thiện lành này cũng sinh ra và biến mất. Nhận ra ô nhiễm xấu ác đưa đến đau khổ và thiện lành đưa đến an vui, thiền sinh phát triển bốn loại tinh tấn: ngăn ngừa và loại trừ các pháp bất thiện xấu xa cũng như khơi dậy và làm lớn mạnh các pháp tốt đẹp thiện lành. Tóm lại, trong khi hành thiền Minh Sát, thiền sinh: hay biết các pháp tốt xấu, từ đâu chúng sinh khởi, từ đâu chúng chấm dứt và cách thức làm cho chúng chấm dứt.

4. Chúng ta biết rằng tham, sân, si và những ô nhiễm trong tâm tạo ra thói quen xấu và các pháp xấu ác đưa đến đau khổ, cho nên chúng cần được loại trừ. Vấn đề được đặt ra là: Tại sao những thói quen tốt và các pháp thiện lành cũng cần được loại trừ?

Thói quen, hành động, lời nói và suy nghĩ xấu tạo ra nghiệp xấu xa, bất thiện. Thói quen, hành động, lời nói và suy nghĩ tốt tạo ra nghiệp tốt đẹp, thiện lành. Nghiệp tốt xấu sẽ trở quả tốt xấu, đưa đến tái sinh trong cảnh giới tốt xấu, khiến chúng sinh hứng chịu những hạnh phúc hoặc đau khổ triền miên trong vòng sinh tử.

Phàm nhân (chưa thành Thánh nhân) thường tạo nghiệp xấu xa, bất thiện nên gặp nhiều bất hạnh, đau khổ. Do vậy, người này nên tránh tạo nghiệp xấu xa bất thiện và cố gắng tạo nghiệp tốt đẹp thiện lành để có được an vui hạnh phúc thế gian. Nhưng tâm tư phàm nhân vui buồn, tốt xấu đan xen, họ không thể tạo thiện nghiệp thường xuyên, nên khó có an vui hạnh phúc thực sự.

Thánh nhân (ba bậc Thánh đầu tiên) ít tạo nghiệp xấu và thường tạo nghiệp thiện do ô nhiễm trong tâm hoặc bị loại trừ hoặc suy giảm đáng kể. Nhưng ngày nào còn tạo nghiệp, các vị còn tái sinh và nhận lãnh quả của nghiệp (tốt lẫn xấu) mà các vị đã tạo trong vô lượng kiếp trước đó. Vị A La Hán đã loại bỏ mọi ô nhiễm và có tâm trong sạch tuyệt đối. Với tâm trong sạch tuyệt đối như thế, Ngài hiểu rõ vô ngã nên không còn ngã mạn (cho rằng: “Tôi có giới đức thật trong sạch”...) và không còn tạo nghiệp đưa đến tái sinh thêm nữa.

Do vậy, trong bài kinh này, cách thức chấm dứt, loại trừ các pháp tốt xấu liên quan đến phàm nhân lẫn bốn bậc Thánh nhân.

5. Tóm tắt phần “các pháp tốt xấu, từ đâu chúng sinh khởi, từ đâu chúng chấm dứt và cách thức làm cho chúng chấm dứt”:

|                   |                                           |                                                                  |
|-------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Cách để đạt Thánh | - (Cố gắng loại trừ) những thói quen xấu: | - Hành động, lời nói, suy nghĩ xấu và kiếm sống không chân chánh |
|                   | - những thói quen xấu phát sinh từ:       | - Tâm kết hợp với tham, sân, si                                  |

|                                |                                           |                                                          |
|--------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| quả Tu Đà Hườn                 | - biến mất không còn dấu vết:             | - Từ bỏ thói quen xấu, phát triển thói quen tốt          |
|                                | - cách thức loại trừ những thói quen xấu: | - Phát triển 4 loại tinh tấn                             |
| Cách để đạt Thánh quả A La Hán | - (Cố gắng loại trừ) những thói quen tốt: | - Hành động, lời nói, suy nghĩ tốt và kiểm soát thân tâm |
|                                | - những thói quen tốt phát sinh từ:       | - Tâm không kết hợp với tham, sân, si                    |
|                                | - biến mất không còn dấu vết:             | - Không còn ngã mạn vi tế, có trí tuệ và giải thoát      |
|                                | - cách thức loại trừ những thói quen tốt: | - Phát triển 4 loại tinh tấn                             |
| Cách để đạt Thánh quả A Na Hàm | - (Cố gắng loại trừ) những suy nghĩ xấu:  | - suy nghĩ tham ái, sân hận, ác ý                        |
|                                | - những suy nghĩ xấu phát sinh từ:        | - Tương liên quan đến tham ái, sân hận, ác ý             |
|                                | - biến mất không còn dấu vết:             | - Tầng thiền Định thứ nhất                               |
|                                | - cách thức loại trừ những suy nghĩ xấu:  | - Phát triển 4 loại tinh tấn                             |
| Cách để đạt Thánh quả A La Hán | - (Cố gắng loại trừ) những suy nghĩ tốt:  | - suy nghĩ ẩn cư, không sân hận, không ác ý              |
|                                | - những suy nghĩ tốt phát sinh từ:        | - Tương liên quan đến ẩn cư, không sân hận, không ác ý   |
|                                | - biến mất không còn dấu vết:             | - Tầng thiền Định thứ nhì                                |
|                                | - cách thức loại trừ những suy nghĩ tốt:  | - Phát triển 4 loại tinh tấn                             |

- Theo kinh Yuganaddha Paṭipadā<sup>28</sup>, các vị Thánh kinh nghiệm giải thoát do hành thiền theo một trong bốn cách: Định trước Minh Sát sau, Minh Sát trước Định sau, Định và Minh Sát song đôi hoặc thuần túy Minh Sát. Trong bài kinh này, Đức Phật nói đến việc giữ giới (từ bỏ thói quen xấu, phát triển thói quen tốt), hành thiền Định (chứng đắc tầng thiền Định thứ nhất, thứ nhì) lẫn Minh Sát (hiểu rõ sự phát sinh, biến mất, bốn loại tinh tấn, 10 yếu tố). Theo Chú giải Thanh Tịnh Đạo, thanh lọc tâm hay làm tâm trong sạch (*cittavisuddhi*) là chứng đắc các tầng thiền Định. Khi chứng đắc

<sup>28</sup> Aṅguttara Nikāya IV. Paṭipadāvagga.170

các tầng thiên, tâm trở nên định tĩnh tập trung, ô nhiễm và suy nghĩ vọng động không sinh khởi được. Theo người dịch, đây là lý do Đức Phật nói tầng thiên Định thứ nhất và thứ nhì làm cho suy nghĩ tốt xấu biến mất. Tuy nhiên, theo Chú giải của ngài Buddhaghosa liên quan đến bài kinh này, “biến mất không còn dấu vết” có nghĩa là bị loại trừ hoàn toàn và vĩnh viễn, là không sinh khởi được nữa. Do vậy, những chứng đắc được nói đến trong bài kinh này là của Thánh nhân, mặc dù Đức Phật không nói rõ như thế.

- Phàm nhân ra sức từ bỏ thói quen xấu (sát sinh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, uống rượu...) và phát triển thói quen tốt (tâm từ bi, bố thí, giữ năm giới...). Theo kinh điển, vị Thánh Tu Đà Hườn luôn giữ năm giới trong sạch. Có lẽ đây là lý do ngài Buddhaghosa cho rằng những mô tả trong đoạn này là tiến trình tu tập từ phàm nhân thành Thánh Tu Đà Hườn.
  - Từ bỏ thói quen tốt, giữ giới mà không nghĩ về điều này, có được trí tuệ và giải thoát là những phẩm tính của vị A La Hán. Đức Phật thường dùng thông điệp “có được trí tuệ và giải thoát” để nói về vị A La Hán. Hơn nữa, trong khi ba vị Thánh đầu tiên (Tu Đà Hườn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm) vẫn còn ngã mạn vi tế (vui mừng vì mình giữ giới trong sạch, có được tâm tĩnh lặng...), quả vị A La Hán loại trừ ngã mạn. Vị A La Hán hiểu rõ hơn ai hết bản tính vô ngã, cho nên Ngài giữ giới nhưng không không nghĩ có một chúng sinh, có “tôi” giữ giới trong sạch nữa.
  - Nói về loại trừ những suy nghĩ xấu như tham ái, sân hận, ác ý và làm cho chúng biến mất không còn, ngài Buddhaghosa cho rằng đây là trường hợp của một người hành thiền cố gắng đạt quả vị A Na Hàm. Theo kinh điển, Thánh quả A Na Hàm nhỏ gốc sân hận, ác ý. Trở thành thánh A Na Hàm, suy nghĩ của vị này là không sân hận, không ác ý.
  - Và ngay cả những suy nghĩ tốt đẹp, không sân hận, không ác ý cũng cần được loại trừ. Theo ngài Buddhaghosa, đây là trường hợp của một vị A Na Hàm cố gắng hành thiền để đạt quả vị A La Hán, hay một người đã đạt Thánh đạo A La Hán cố gắng để đạt Thánh quả A La Hán. Nhưng khi đạt được Thánh quả A La Hán rồi, vị này không cần phải cố gắng làm gì thêm. Kể từ lúc này, chánh niệm tự động có mặt và trí tuệ hiểu biết đúng đắn về vô thường - khổ - vô ngã luôn phát sinh.
6. Sau cùng, Đức Phật nói rằng: “người đạt được mục tiêu tối thượng, không ai sánh bằng” là người phát triển được 10 yếu tố gồm tám yếu tố thuộc Bát Chánh Đạo và hai yếu tố: trí tuệ hiểu biết và giải thoát đúng đắn. Rõ ràng rằng đây là cách thức thiên Minh Sát, là con đường duy nhất để thanh lọc tâm rốt ráo, để kinh nghiệm Niết Bàn, đạt được mục tiêu giải thoát tối thượng và trở thành vị A La Hán không ai sánh bằng.

## **VÔ THƯỜNG – KHỔ – VÔ NGÃ**

Thiền Minh Sát là để loại trừ những ô nhiễm. Vô minh là ô nhiễm, và vì vô minh, tâm mù mờ, hiểu sai sự việc, sự thật. Nhờ hành thiền Minh Sát (tức thực hành chánh niệm, hay biết ghi nhận những gì đang diễn ra), hiểu biết đúng đắn phát sinh. Cần thận theo dõi, ghi nhận những gì đang diễn ra nơi thân tâm, chúng ta thấy hoạt động của thân và tâm liên tục phát sinh trong từng sát na, hết cái này đến cái khác. Nhờ cần thận theo dõi, ghi nhận những hoạt động đang diễn ra nơi thân tâm như thế, chúng ta hiểu sự thật về vô ngã (chẳng tìm thấy một ai, một linh hồn nào đang sống bên trong thân hay tâm này đi đứng, suy nghĩ, quyết định, điều khiển mọi thứ). Nhờ cần thận theo dõi, ghi nhận những hoạt động đang diễn ra nơi thân tâm, chúng ta cũng hiểu bản chất vô thường (mọi thứ sinh ra rồi nhanh chóng mất đi: thích rồi ghét, vui rồi buồn, mệt rồi khỏe, đói rồi no...). Nhờ cần thận theo dõi, ghi nhận những hoạt động đang diễn ra nơi thân tâm, chúng ta cũng hiểu bản chất khổ nơi thân tâm này (tự vận hành, đưa đến những thoải mái, dễ chịu hoặc gây ra cảm giác không thoải mái, khó chịu dù ta có thích hay không). Cho nên nói rằng: nhờ hành thiền Minh Sát, chánh kiến về vô thường - khổ - vô ngã phát sinh và tà kiến về một linh hồn (“tôi” hay “ai đó”) hạnh phúc và tồn tại dài lâu bị loại trừ. Hiểu biết vô thường – khổ - vô ngã là loại bỏ được ô nhiễm (đặc biệt là vô minh). Tâm trong sạch, vĩnh viễn thoát khỏi mọi ô nhiễm chính là Niết Bàn. Do vậy, hiểu biết vô thường - khổ - vô ngã, loại trừ mọi ô nhiễm, kinh nghiệm Niết Bàn và giải thoát đều có cùng ý nghĩa, và là mục tiêu tối thượng của Minh Sát.

### **KINH PHÁP CÚ 277-279**

*Sabbe saṅkhārā aniccā ti  
yadā paññāya passati  
atha nibbindati dukkhe  
esa maggo visuddhiyā.*

*Sabbe saṅkhārā dukkhā ti  
yadā paññāya passati  
atha nibbindati dukkhe  
esa maggo visuddhiyā.*

*Sabbe dhammā anattā ti  
yadā paññāya passati*

*atha nibbindati dukkhe  
esa maggo visuddhiyā.*

Các pháp nào phát sinh do điều kiện,  
các pháp ấy có bản tính thay đổi, vô thường,  
với trí tuệ người thấy rõ như thế,  
thấy rõ như thế, người chán chường đau khổ,  
đây chính là con đường thanh lọc tâm.

Các pháp nào phát sinh do điều kiện,  
các pháp ấy có bản tính đau khổ, muộn phiền,  
với trí tuệ người thấy rõ như thế,  
thấy rõ như thế, người chán chường đau khổ,  
đây chính là con đường thanh lọc tâm.

Tất cả các pháp có bản tính vô ngã,  
các pháp ấy chẳng phải là “ta” hay “của ta”,  
với trí tuệ người thấy rõ như thế,  
thấy rõ như thế, người chán chường đau khổ,  
đây chính là con đường thanh lọc tâm.

#### GIẢI THÍCH:

| Hiểu Sai (Tà Kiến)                                                                           | Hiểu Đúng (Chánh Kiến)                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cuộc sống này: ổn định, dài lâu - vui, hạnh phúc - bản thân có thể làm chủ, điều khiển được. | Ngũ uẩn này: thay đổi, vô thường - khổ, bất toại nguyện - vô ngã, không làm chủ, không điều khiển được. |

Thiền Minh Sát giúp ta hiểu được ba đặc tính vô thường - khổ - vô ngã nơi thân và tâm này. Ai hiểu được ba đặc tính này, người ấy loại bỏ được tà kiến sai lầm cho rằng thân tâm tồn tại dài lâu, đem đến hạnh phúc và có linh hồn, bản ngã (mình làm chủ, điều khiển được).

Chúng sinh đau khổ vì sinh, già, bệnh, chết và vì ô nhiễm trong tâm (bao gồm vô minh hiểu sai). Trong quá trình hành thiền, trí tuệ Minh Sát lần lượt phát sinh làm cho ô nhiễm trong tâm bị suy yếu. Khi ô nhiễm trong tâm (là nhân gây ra đau khổ) bị suy yếu thì đau khổ, phiền muộn suy giảm và hạnh phúc tăng lên. Ô nhiễm nào trong tâm bị loại trừ bởi tuệ Minh Sát, nó không thể phát sinh trở lại hành hạ tâm này nữa. Khi mọi ô

nhằm bị loại trừ, đau khổ và tái sinh chấm dứt, người này (bậc A La Hán) kinh nghiệm loại hạnh phúc cao thượng không thể nghĩ bàn.

## **KINH DHAMMAKATHIKAPUCCHA**

(Saṃyutta Nikāya IV.1.15.10)

1. Nay các tỳ khuru, khi thấy mắt, vốn có bản chất thay đổi vô thường, là vô thường, vị tỳ khuru này có được hiểu biết đúng đắn (chánh kiến).

Thấy biết đúng đắn như thế, vị này nhàm chán (mắt).

Khi tham thích không còn, tham ái không còn. Khi tham ái không còn, tham thích không còn. Khi tham thích và tham ái không còn, tâm này đạt đến trạng thái giải thoát.

2. Nay các tỳ khuru, khi thấy tai, vốn có bản chất thay đổi vô thường, là vô thường, vị tỳ khuru này có được hiểu biết đúng đắn.

Thấy biết đúng đắn như thế, vị này nhàm chán (tai).

Khi tham thích không còn, tham ái không còn. Khi tham ái không còn, tham thích không còn. Khi tham thích và tham ái không còn, tâm này đạt đến trạng thái giải thoát.

3. Nay các tỳ khuru, khi thấy mũi, vốn có bản chất thay đổi vô thường, là vô thường, vị tỳ khuru này có được hiểu biết đúng đắn.

Thấy biết đúng đắn như thế, vị này nhàm chán (mũi).

Khi tham thích không còn, tham ái không còn. Khi tham ái không còn, tham thích không còn. Khi tham thích và tham ái không còn, tâm này đạt đến trạng thái giải thoát.

4. Nay các tỳ khuru, khi thấy lưỡi, vốn có bản chất thay đổi vô thường, là vô thường, vị tỳ khuru này có được hiểu biết đúng đắn.

Thấy biết đúng đắn như thế, vị này nhàm chán (lưỡi).

Khi tham thích không còn, tham ái không còn. Khi tham ái không còn, tham thích không còn. Khi tham thích và tham ái không còn, tâm này đạt đến trạng thái giải thoát.

5. Nay các tỳ khuru, khi thấy thân, vốn có bản chất thay đổi vô thường, là vô thường, vị tỳ khuru này có được hiểu biết đúng đắn.

Thấy biết đúng đắn như thế, vị này nhàm chán (thân).

Khi tham thích không còn, tham ái không còn. Khi tham ái không còn, tham thích không còn. Khi tham thích và tham ái không còn, tâm này đạt đến trạng thái giải thoát.

6. Nay các tỳ khuru, khi thấy tâm, vốn có bản chất thay đổi vô thường, là vô thường, vị tỳ khuru này có được hiểu biết đúng đắn.

Thấy biết đúng đắn như thế, vị này nhàm chán (tâm).

Khi tham thích không còn, tham ái không còn. Khi tham ái không còn, tham thích không còn. Khi tham thích và tham ái không còn, tâm này đạt đến trạng thái giải thoát.

## **BÀI KINH ĐẦU TIÊN VỀ CÁC VỊ A LA HÁN**

(Saṃyutta Nikāya III.8.4)

Tại Sāvathī,

### **BA ĐẶC TÍNH CỦA NĂM UẨN:**

1. Nay các tỳ khuru, Sắc uẩn thay đổi vô thường.

Vì thay đổi vô thường nên nó là đau khổ,

Vì đau khổ nên nó chẳng phải là bản ngã, linh hồn,

Vì chẳng phải là bản ngã, linh hồn,

nên cần được thấy và hiểu qua trí tuệ rằng:

“Cái này chẳng phải là tôi, của tôi hay tôi là.”

2. Nay các tỳ khuru, Thọ uẩn thay đổi vô thường.

Vì thay đổi vô thường nên nó là đau khổ,

Vì đau khổ nên nó chẳng phải là bản ngã, linh hồn,

Vì chẳng phải là bản ngã, linh hồn,

nên cần được thấy và hiểu qua trí tuệ rằng:

“Cái này chẳng phải là tôi, của tôi hay tôi là.”

3. Nay các tỳ khuru, Tưởng uẩn thay đổi vô thường.

Vì thay đổi vô thường nên nó là đau khổ,  
Vì đau khổ nên nó chẳng phải là bản ngã, linh hồn,  
Vì chẳng phải là bản ngã, linh hồn,  
nên cần được thấy và hiểu qua trí tuệ rằng:  
“Cái này chẳng phải là tôi, của tôi hay tôi là.”

4. Nay các tỳ khuru, Hành uẩn thay đổi vô thường.

Vì thay đổi vô thường nên nó là đau khổ,  
Vì đau khổ nên nó chẳng phải là bản ngã, linh hồn,  
Vì chẳng phải là bản ngã, linh hồn,  
nên cần được thấy và hiểu qua trí tuệ rằng:  
“Cái này chẳng phải là tôi, của tôi hay tôi là.”

5. Nay các tỳ khuru, Thức uẩn thay đổi vô thường.

Vì thay đổi vô thường nên nó là đau khổ,  
Vì đau khổ nên nó chẳng phải là bản ngã, linh hồn,  
Vì chẳng phải là bản ngã, linh hồn,  
nên cần được thấy và hiểu qua trí tuệ rằng:  
“Cái này chẳng phải là tôi, của tôi hay tôi là.”

CHÁN CHUỖNG NĂM UẨN và TRỞ THÀNH BẠC A LA HÁN:

Nay các tỳ khuru, thấy như thế, các vị Thánh đệ tử:

- Trở nên nhàm chán Sắc uẩn
- Trở nên nhàm chán Thọ uẩn
- Trở nên nhàm chán Tưởng uẩn
- Trở nên nhàm chán Hành uẩn
- Trở nên nhàm chán Thức uẩn

Vì nhàm chán nên tham ái không còn,

Khi tham ái không còn, người đạt đến giải thoát.

Khi giải thoát, trí tuệ phát sinh: “Tâm này được giải thoát.”

Vị ấy hiểu rằng:



“Tái sinh chấm dứt. Cuộc sống Thánh thiện đang diễn ra. Điều cần làm đã làm xong. Không còn tái sinh thêm nữa.”

Này các tỳ khuru, so với tất cả chúng sinh trong các cõi, dù là ở cõi cao nhất, các vị này là bậc nhất, cao thượng nhất, là A La Hán.

Đức Thế Tôn đã nói như thế, và Ngài thêm rằng:

*Sukhino vata arahanto,  
taṇhā tesam na vijjati,  
Asmimāno samucchinnō,  
mohajālaṃ padālitam.*

Hạnh phúc thay các bậc A La Hán  
(tâm) chẳng còn tham ái nơi đâu,  
Người đã cắt đứt loại ngã mạn: “Tôi là...”  
phá vỡ lưới vô minh.

*Anejaṃ te anuppattā,  
cittam tesam anāvilam,  
Loke anupalittā te,  
brahmabhūtā anāsava.*

Đạt đến trạng thái không khuấy động,  
tâm này không còn vọng động,  
Trong thế giới này,  
các vị ấy trong sạch biết bao,  
hoàn hảo và không còn chút ô nhiễm.

*Pañcakkhandhe pariññāya,  
satta saddhammagocarā;  
Paṣaṃsiyā sappurisā,  
puttā buddhassa orasā.*

Thấu hiểu rõ ràng năm uẩn,  
có được bảy phẩm chất,  
các vị là những bậc trí đáng quý,  
những người con trai của Đức Thế Tôn!

*Sattaratanasampannā,  
tīsu sikkhāsu sikkhitā,  
Anuvicaranti mahāvīrā,  
pahīnabhayaḥheravā.*

Có được bảy Thánh báu  
trải qua ba loại rèn luyện,  
những bậc anh hùng rong ruổi đó đây,  
không còn sợ hãi, run rẩy.

*Dasahaṅgehi sampannā,  
mahānāgā samāhitā,  
Ete kho seṭṭhā lokasmiṃ,  
taṇhā tesam na vijjati.*

Có được mười yếu tố,  
như là những Long vương đầy oai lực,  
với tâm này định tĩnh,  
các vị thánh thiện nhất trần gian  
chẳng còn chút tham ái.

*Asekhañāṇamuppannam,  
antimoyaṃ samussayo,*

Nơi những bậc đã hoàn thiện (*asekha*)  
trí tuệ phát sinh,

*Yo sāro brahmacariyassa,  
tasmim̐ aparapaccayā.*

đây là kiếp sống cuối cùng,  
(cũng là) mục tiêu của đời thánh thiện.

*Vidhāsu na vikampanti,  
vip̐pamuttā punabbhavā,  
Dantabhūmimanuppattā,  
te loke vijitāvino.*

Không còn ngã mạn hơn thua  
thoát khỏi luân hồi  
đi đến cảnh giới của những người đã rèn  
luyện.  
Các vị ấy: người thắng trận trong thế gian.

*Uddham̐ tiriyaṃ apācīnaṃ,  
nandī tesam̐ na vijjati,  
Nadanti te sīhanādaṃ,  
buddhā loke anuttarā' 'ti.*

Dù là hạ, trung hay thượng  
các vị chẳng còn gì lưu luyến,  
rồng lên (âm điệu) sư tử rồng:  
“Thế Tôn cao thượng nhất trần gian!”

## GIẢI THÍCH:

### 1. Hiểu Biết Ba Đặc Tính của Năm Uẩn:

Dù là thân hay tâm, qua thiền Minh Sát, thiền sinh nhận ra chúng có bản chất thay đổi, vô thường. Từ đó, trí tuệ hiểu biết về khổ (không tuân theo ý mình muốn) và vô ngã (chẳng có ai bên trong điều khiển) phát sinh. Đoạn này mô tả cách thức tu tập và diễn tiến trong khi tu tập đạt đến sự hiểu biết ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã.

### 2. Chán Chường Phát Sinh:

Khi nhận ra ba đặc tính này, tà kiến cho rằng mọi thứ tồn tại dài lâu, là hạnh phúc và điều khiển được bị phá vỡ. Hiểu rằng mọi thứ là vô thường, khổ và vô ngã, tham ái, thích thú nơi thân tâm (hay năm uẩn) này không còn. Thay vào đó, thiền sinh cảm thấy chán chường, khổ sở vì phải cưu mang năm uẩn này trọn đời, nhiều đời. Khi chán chường, khi quay lưng buông bỏ, vị ấy kinh nghiệm sự giải thoát khỏi mọi bám níu vào các uẩn này, loại trừ mọi ô nhiễm trong tâm và đạt đến quả vị A La Hán, thoát khỏi mọi ràng buộc.

### 3. Bậc A La Hán Cao Thượng:

Trở thành bậc A La Hán, tâm vị ấy không còn chút ô nhiễm nào nên vị ấy trở thành bậc Thánh thiện nhất thế gian. Không còn chút ô nhiễm nào nên tâm vị ấy thật trong sạch, tĩnh lặng và thánh thiện. Không còn tham ái và vô minh, vốn là hai nguyên nhân chính đưa đến tái sinh, vị ấy không còn tái sinh. Người như thế có bảy phẩm chất cao quý, hoàn tất ba mức độ rèn luyện, có được bảy Thánh báu và mười yếu tố mà chẳng ai trong thế gian này, dù là ở cảnh giới cao nhất có thể có.

- Bảy phẩm chất cao quý (*sattā sadhammā*): đức tin (*saddhā*), xấu hổ tội lỗi (*hiri*), ghê sợ tội lỗi (*ottappa*), hiểu rộng (*bahu sacca*), tinh tấn (*āradḍha viriya*), chánh niệm mạnh mẽ (*upaṭṭhita sati*) và trí tuệ (*paññā*).
- Bảy Thánh báu: chính là bảy yếu tố đưa đến giác ngộ (Thất Giác Chi - *sattabojjhaṅga*): chánh niệm (Niệm giác chi), tìm hiểu, điều tra pháp (Trạch pháp giác chi), tinh tấn (Tinh tấn giác chi), hoan hỷ (Hỷ giác chi), thư thái khinh an (Khinh an giác chi), định tâm (Định giác chi) và tâm quân bình (Xả giác chi).
- Ba mức độ rèn luyện: là hoàn tất Giới ở mức độ cao hơn, Định ở mức độ cao hơn và Tuệ ở mức độ cao hơn.
- Mười yếu tố (*dasaṅgā*) gồm: tám yếu tố trong Bát Thánh Đạo, trí tuệ hiểu biết đúng đắn (*sammā ñāṇa*) và sự giải thoát đúng đắn (*sammā vimutti*). Bậc A La Hán được gọi là *asekha* với ý nghĩa không cần phải rèn luyện thêm nữa, vì Ngài đã làm xong những gì cần làm.

Người như thế không còn *vidhā*- ngã mạn hơn thua (cho rằng mình hơn người, bằng người hay thua người như cách thức mà phàm nhân thường làm), không còn lưu luyến gì nơi trần gian này nữa. “Dù là hạ, trung hay thượng, các vị chẳng còn gì lưu luyến” có nghĩa là các vị chẳng tham thích gì nơi thân thể này (bất kỳ nơi đâu: từ chân, đến thân hay đầu), chẳng nghĩ tưởng đến những gì đã làm, đang làm hay sẽ làm (như cách thức mà phàm nhân thường suy nghĩ miên man) hay bận tâm đến các cõi tái sinh cao, thấp. Thoát khỏi mọi ô nhiễm và không còn tái sinh, người ấy chẳng có gì để nghĩ suy, lo lắng. Và khi kinh nghiệm trạng thái tâm trong sạch tuyệt vời, người ấy hiểu rõ Đức Phật, kính quý và tri ân Đức Phật nhiều hơn. Do vậy:

Dù là hạ, trung hay thượng,  
các vị chẳng còn gì lưu luyến,  
rống lên (âm điệu) sư tử rống:  
“Thế Tôn cao thượng nhất trần gian!”

## **THÁNH NHÂN** **và NHỮNG Ô NHIỄM ĐÃ LOẠI TRỪ**

Có bốn bậc Thánh, từ thấp đến cao gồm: Tu Đà Hườn (còn gọi là Nhập Lưu với ý nghĩa gia nhập dòng Thánh), Tư Đà Hàm (Nhất Lai với ý nghĩa tái sinh một lần nữa ở cõi Dục

giới), A Na Hàm (Bất Lai với ý nghĩa không tái sinh lần nào nữa ở cõi Dục giới) và A La Hán (loại trừ mọi ô nhiễm, chấm dứt tái sinh).

Chỉ khi hành thiền Minh Sát, chúng ta mới vĩnh viễn loại trừ được ô nhiễm trong tâm, trở thành Thánh nhân, kinh nghiệm Niết Bàn và đạt đến giải thoát.

| <b>10 Saṃyojana</b><br>(Chướng ngại)                                  | <b>7 Anusaya</b><br>(Ô nhiễm<br>ngủ ngầm)     | <b>Tu Đà<br/>Hườn</b> | <b>Tư Đà<br/>Hàm</b> | <b>A Na<br/>Hàm</b> | <b>A La<br/>Hán</b> |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|----------------------|---------------------|---------------------|
| <b><i>Sakkāya Diṭṭhi</i></b><br>Thân kiến                             | <i>Sakkāya Diṭṭhi</i><br>Thân kiến            | Loại trừ              | Loại trừ             | Loại trừ            | Loại trừ            |
| <b><i>Vicikicchā</i></b><br>Hoài nghi Tam Bảo<br>...                  | <i>Vicikicchā</i><br>Hoài nghi Tam<br>Bảo ... | Loại trừ              | Loại trừ             | Loại trừ            | Loại trừ            |
| <b><i>Sīlabbata Parāmāsa</i></b><br>Tu tập sai                        |                                               | Loại trừ              | Loại trừ             | Loại trừ            | Loại trừ            |
| <b><i>Kāmarāga</i></b><br>Tham ái, thích thú 5<br>trần (cõi Dục giới) | <i>Kāmarāga</i><br>Tham ái                    |                       | Làm suy<br>yếu       | Loại trừ            | Loại trừ            |
| <b><i>Paṭigha</i></b><br>Ác ý, sân hận                                | <i>Paṭigha</i><br>Ác ý, sân hận               |                       | Làm suy<br>yếu       | Loại trừ            | Loại trừ            |
| <b><i>Rūpa rāga</i></b><br>Dính mắc vào cõi<br>Sắc giới               | <i>Bhāva rāga</i><br>Tham muốn<br>tái sinh    |                       |                      |                     | Loại trừ            |
| <b><i>Arūpa rāga</i></b><br>Dính mắc vào cõi<br>Vô sắc giới           |                                               |                       |                      |                     | Loại trừ            |
| <b><i>Māna</i></b><br>Ngã mạn, kiêu ngạo                              | <i>Māna</i><br>Ngã mạn,<br>kiêu ngạo          |                       |                      |                     | Loại trừ            |
| <b><i>Uddhacca</i></b> Tâm<br>vọng động, phóng<br>dật                 |                                               |                       |                      |                     | Loại trừ            |

|                                 |                                 |  |  |  |          |
|---------------------------------|---------------------------------|--|--|--|----------|
| <i>Avijjā</i><br>Vô minh, si mê | <i>Avijjā</i><br>Vô minh, si mê |  |  |  | Loại trừ |
|---------------------------------|---------------------------------|--|--|--|----------|

## KINH CHƯỚNG NGẠI BẠC THẤP

(Orambhāgiya sutta, Aṅguttara Nikāya IX.6.5)

Này các tỳ khuru, có năm chướng ngại (*saṃyojana*) bậc thấp. Năm chướng ngại đó là gì? Thân kiến (*sakkāyadiṭṭhi*), hoài nghi<sup>29</sup> (*vicikicchā*), giới cấm thủ<sup>30</sup> (*sīlabbataparāmāsa*), tham ái cỗi Dục giới (*kāmacchanda*) và sân hận (*byāpāda*). Đây là năm chướng ngại bậc thấp.

Có bốn nền tảng chánh niệm cần được phát triển để loại trừ năm chướng ngại bậc thấp. Bốn nền tảng chánh niệm đó là gì? Ở đây, vị tỳ khuru sống quán thân trong thân, chuyên cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại trừ tham ái và sân hận trong đời. Sống quán thọ trong các cảm thọ, chuyên cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại trừ tham ái và sân hận trong đời. Sống quán tâm trong tâm, chuyên cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại trừ tham ái và sân hận trong đời. Sống quán pháp trong các pháp, chuyên cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại trừ tham ái và sân hận trong đời. Đây là bốn nền tảng chánh niệm cần được phát triển để loại trừ năm chướng ngại bậc thấp.

### GIẢI THÍCH:

Theo bảng tóm tắt trên, năm chướng ngại bậc thấp bị loại trừ ở quả vị A Na Hàm, trong đó, ba chướng ngại đầu tiên bị loại trừ khi phạm nhân đắc đạo trở thành Thánh Tu Đà Hườn.

## KINH CHƯỚNG NGẠI CAO HƠN

(Uddhambhāgiya sutta, Aṅguttara Nikāya IX.6.5)

Này các tỳ khuru, có năm chướng ngại cao hơn. Năm chướng ngại đó là gì? Là tham ái dính mắc vào Sắc giới, Vô Sắc giới, ngã mạn, vọng động và vô minh.

Có bốn nền tảng chánh niệm cần được phát triển để loại trừ năm chướng ngại cao hơn. Bốn nền tảng chánh niệm đó là gì? Ở đây, vị tỳ khuru sống quán thân trong thân, chuyên cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại trừ tham ái và sân hận trong đời. Sống

<sup>29</sup> Hoài nghi Phật, Pháp, Tăng, luật nhân quả, Tứ Diệu Đế...

<sup>30</sup> Tin là nghi lễ hay cách thức nào khác (không phải là Bát Chánh Đạo) có thể đưa đến giải thoát.

quán thọ trong các cảm thọ, chuyên cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại trừ tham ái và sân hận trong đời. Sống quán tâm trong tâm, chuyên cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại trừ tham ái và sân hận trong đời. Sống quán pháp trong các pháp, chuyên cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại trừ tham ái và sân hận trong đời. Đây các tỳ khuru, đây là bốn nền tảng chánh niệm cần được phát triển để loại trừ năm chương ngại cao hơn.

#### GIẢI THÍCH:

Năm chương ngại này là những ô nhiễm còn sót lại trong tâm vị A Na Hàm, chỉ loại trừ ở quả vị A La Hán.

### **TRÍCH KINH ĐẠI NIẾT BÀN**

(Dīgha Nikāya II.3)

Rồi đại đức Ānanda đến gặp Đức Phật, chấp tay, đánh lễ, ngồi sang một bên và thưa:

- Thưa Ngài, tỳ khuru Sālha và tỳ khuru ni Nandā qua đời tại Nādikā. Họ sinh về đâu sau khi mất thưa Ngài? Thiện nam Sudatta, tín nữ Sujātā cùng Kakudha, Kālinga, Nikāṭa, Kaṭissabha, Tuṭṭha, Santuṭṭha, Bhadda và Subhadda đều qua đời tại Nādikā. Họ sinh về đâu sau khi mất ạ?

Đức Phật nói:

- Đây Ānanda, với chánh kiến và hiểu biết ngoại hạng, tỳ khuru Sālha sống kinh nghiệm sự thoát khỏi mọi ô nhiễm, có được tâm giải thoát và trí tuệ giải thoát<sup>31</sup>. Tỳ khuru ni Nandā đã loại trừ năm ô nhiễm bậc thấp, hóa sinh (sau khi chết) và sẽ kinh nghiệm Niết Bàn tại cảnh giới đó mà không trở lại Dục giới thêm lần nào nữa. Thiện nam Sudatta đã loại trừ ba ô nhiễm, làm suy yếu tham sân si trở thành vị Nhất Lai (Tư Đà Hàm) và sẽ trở lại Dục giới một lần nữa để chấm dứt mọi đau khổ. Tín nữ Sujātā đã loại trừ ba ô nhiễm, trở thành vị Nhập Lưu (Tu Đà Hườn), không còn đọa xuống các cõi khổ và chắc chắn sẽ kinh nghiệm Niết Bàn. Thiện nam Kakudha cùng Kālinga, Nikāṭa, Kaṭissabha, Tuṭṭha, Santuṭṭha, Bhadda và Subhadda đã loại trừ năm ô nhiễm bậc thấp, hóa sinh (sau khi chết) và sẽ kinh nghiệm Niết Bàn tại cảnh giới đó mà không trở lại Dục giới thêm lần nào nữa.

Này Ānanda, tại Nādikā, hơn 50 Phật tử đã loại trừ năm ô nhiễm bậc thấp, hóa sinh (sau khi chết) và sẽ kinh nghiệm Niết Bàn tại cảnh giới đó mà không trở lại Dục giới thêm lần nào nữa, hơn 90 người đã loại trừ ba ô nhiễm, làm suy yếu tham sân si trở thành vị Nhất Lai (Tư Đà Hàm) và sẽ trở lại Dục giới một lần nữa để chấm

---

<sup>31</sup> trở thành A La Hán

dứt mọi đau khổ, và hơn 500 người đã loại trừ ba ô nhiễm, trở thành vị Nhập Lưu (Tu Đà Hườn), không còn rơi xuống các cõi khổ và chắc chắn sẽ kinh nghiệm Niết Bàn.

#### GIẢI THÍCH:

Hóa sinh là không qua thai bào mà lập tức tái sinh trong hình tướng của một chúng sinh đã trưởng thành. Trong bài kinh này, các vị Thánh đã loại trừ năm ô nhiễm bậc thấp hóa sinh vào cõi Phạm thiên Suddhāvāsa dành cho các vị A Na Hàm.

### **THÁNH NHÂN KỆ ADHIMUTTA**

(Theragāthā 16.1)

#### Thủ lĩnh băng cướp:

Vì tể thần,  
vì của cải,  
chúng tôi đã giết nhiều người.  
Và họ run rẩy, lâm bầm,  
hãi hùng, sợ chết.  
Nhưng ông,  
như chưa hề sợ hãi,  
nét mặt vẫn rạng ngời.  
Sao ông không than khóc,  
khi đối diện thê lương?

#### Tỳ khuru Adhimutta:

Với người tâm không luyện ái,  
sân hận, đau khổ chẳng còn.  
Với người dọn sạch ô nhiễm,  
sợ hãi chẳng hề khởi sinh.

Khi luyện ái-  
nguồn gốc của tái sinh, đã tắt  
Khi mọi hiện tượng được thấy,  
đúng như chúng là vậy,  
Khi đã đặt xuống  
gánh nặng cuộc đời,  
chết có gì đáng sợ.

Ta đã sống trọn đời Thánh thiện,  
vững chãi trên Con Đường.  
Cái chết chẳng làm ta rúng động,  
chết chỉ là sự chấm dứt khổ đau.

Ta đã sống trọn đời Thánh thiện,  
vững chãi trên Con Đường.  
Tái sinh ta chán chường,  
như thể phun ra,  
thuốc độc đã uống.

Người đã đến bên bờ bên kia,  
tham ái không còn,  
sân hận không còn.  
Việc cần làm nay đã làm xong,  
vui mừng khi cuộc đời này kết thúc,  
như thoát chốn tử hình.

Thấu đáo những điều cao thượng,  
chẳng màng chuyện thế gian,  
như thoát khỏi căn nhà đang cháy,  
người này không khóc than cái chết.

Mọi pháp sinh khởi do điều kiện,  
phát sinh nơi có tái sinh,  
chẳng ai có thể định đoạt.  
Bậc thánh trí nói thế.

Ai hiểu điều này,  
đúng như Thế Tôn đã dạy,  
người ấy chẳng muốn tái sinh,  
như chẳng ôm giữ hòn sắt nóng đỏ.

Với ta,  
chẳng còn “tôi đã từng là”  
hay “tôi sẽ là”,  
vì chẳng có ai hiện hữu trong đời,  
cần chi than khóc?



Với những ai nhìn ra sự thật,  
rằng chỉ có những hiện tượng,  
liên tục khởi sinh do điều kiện,  
người ấy chẳng hề sợ hãi.

Khi thấy thế giới (thân tâm) này,  
chẳng hơn gì cỏ cây,  
chẳng tìm đâu ra “tôi”,  
hiểu rằng “chẳng có gì là của tôi”,  
người ấy chẳng còn đau khổ.

Chán chường thân xác,  
ta chẳng muốn tái sinh.  
Khi cơ thể này tàn,  
sẽ không còn thân thể nào sinh khởi nữa.  
Ông muốn làm gì với xác thân này tùy ý,  
ta chẳng hề oán hận hay luyến thương.

Nghe những lời lẽ dũng mãnh như thế, những thanh niên trẻ buông vũ khí và thưa rằng:

Ngài làm gì? Học điều vi diệu từ ai?  
Dường như trong giáo pháp này,  
không dấy chút muộn phiền, đau khổ?

Tỳ khuru Adhimutta:

Bậc Toàn Giác là thầy của ta,  
vị thầy giàu lòng đại bi,  
người chữa lành mọi nỗi đau trần thế.  
Lời dạy trên là của Ngài,  
hoàn hảo, đưa đến chấm dứt đau khổ.  
Trong giáo pháp của Ngài,  
không còn chút muộn phiền, đau khổ.

Nghe lời quý báu từ bậc Thánh Trí,  
Những kẻ cướp ném kiếm và vũ khí,  
người từ bỏ đời phạm pháp,  
người xin được xuất gia.

Xuất gia, hành theo pháp của bậc Thánh trí,

phát triển các yếu tố đưa đến giác ngộ,  
trí tuệ, an vui, hỷ lạc dâng tràn,  
và rồi các yếu tố chín mùi,  
các vị này,  
đạt đến trạng thái giải thoát!

## KINH LỄ TỰ TỬ

(Pavāraṇā sutta, Saṃyutta Nikāya I.8.7)

Một thuở nọ, Đức Phật trú tại lâu đài mẹ của Mirāga ở công viên phía đông (pubb'ārāma) gần Sāvattthī cùng với hội chúng 500 tỷ khuru A La Hán.

Hôm ấy là ngày rằm, Đức Phật ngồi tại một chỗ trống với các tỷ khuru vây quanh để làm lễ Pavāraṇa (sám hối sau khi ra hạ). Đức Phật quan sát các tỷ khuru đang ngồi ngay ngắn yên lặng và nói rằng:

- Nay các tỷ khuru, ta mời các ông chỉ ra nếu ta có làm hay nói điều chi sai quấy.

Khi Đức Phật nói như thế, Ngài Sāriputta đứng dậy, sửa lại y ngay ngắn nơi vai, chấp tay hướng về Đức Phật và thưa rằng:

- Thưa Đức Thế Tôn, Ngài chẳng có làm hay nói điều chi mà chúng con thấy sai quấy cả. Bởi lẽ Ngài là người mở ra con đường khi chẳng có (ai chỉ ra) con đường, Ngài là người tuyên bố con đường chưa được tuyên bố, Ngài là người chỉ ra con đường chưa hề được chỉ ra, Ngài là người tìm ra con đường, hiểu biết con đường và thành thạo con đường. Trong khi các đệ tử của Ngài là những người đi theo Ngài, là những người thành tựu những gì Ngài chỉ dẫn. Và xin Ngài chỉ dạy con nếu con có làm hay nói điều chi sai quấy ạ.
- Sāriputta, con chẳng có làm hay nói điều chi sai quấy cả. Sāriputta, con là người trí tuệ. Sāriputta, con là người có trí tuệ cao siêu. Sāriputta, con là người có trí tuệ rộng lớn. Sāriputta, con là người có trí tuệ hoan hỷ. Sāriputta, con có trí tuệ nhanh chóng. Sāriputta, con có trí tuệ sắc bén Sāriputta, con có trí tuệ qua quán xét.<sup>32</sup>

Như đứa con trai cả của vua tiếp tục xoay bánh xe để chế chính trực mà vua cha đã xoay, Sāriputta xoay bánh xe Pháp luân mà Như Lai đã xoay trên thế gian này.

---

<sup>32</sup> *Paṇḍito tvaṃ, sāriputta, mahāpaṇḍito tvaṃ, sāriputta, puthupaṇḍito tvaṃ, sāriputta, hāsapāṇḍito tvaṃ, sāriputta, javanapaṇḍito tvaṃ, sāriputta, tikkhapaṇḍito tvaṃ, sāriputta, nibbedhikapaṇḍito tvaṃ, sāriputta.*

- Thừa Đức Thế Tôn, nếu con không có làm hay nói điều chi sai quấy, thì Ngài có thấy các tỳ khuru nơi đây có làm hay nói điều chi sai quấy không ạ?
- Ta cũng chẳng thấy các tỳ khuru nơi đây làm hay nói điều chi sai quấy. Bởi lẽ trong số 500 vị ngồi đây, 60 vị thuộc loại có ba trí tuệ, 60 vị thuộc loại có sáu trí tuệ, 60 vị giải thoát bằng hai cách và số còn lại là những người giải thoát bằng trí tuệ.

Khi ấy, tỳ khuru Vaṅṅīsa đứng dậy, sửa lại y ngay ngắn nơi vai, chấp tay hướng về Đức Phật và thưa rằng:

*“Ajjā pannarase visuddhiyā, bhikkhū pañcasatā samāgatā,  
Saṃyojanabandhanacchidā, anīghā khīṇapunabbhavā isī.*

*“Cakkavattī yathā rājā, amaccaparivārīto,  
Samantā anupariyeti, sāgarantaṃ mahiṃ imaṃ.*

*“Evaṃ vijitasāṅgāmaṃ, satthavāhaṃ anuttaraṃ,  
Sāvakaṃ payirupāsanti, tevijjā maccuhāyino.*

*“Sabbe bhagavato puttā, palāpettha na vijjati,  
Taṇhāsallassa hantāraṃ, vande ādiccabandhuna”’nti.*

Hôm nay trăng tròn,  
Hội tụ (nơi đây) 500 tỳ khuru có tâm trong sạch,  
Những người đã phá vỡ mọi trói buộc,  
Không còn đau khổ cũng chẳng còn tái sinh.

Như đế vương lăn bánh xe đế chế,  
Vây quanh bởi những tướng lĩnh, tùy tùng,  
Người<sup>33</sup> lăn chuyển bánh xe (pháp) khắp cùng trái đất,  
Vây quanh bởi những đại dương.

Như người thắng trận vẻ vang<sup>34</sup>,  
Người đánh xe không ai sánh bằng<sup>35</sup>,  
Vây quanh bởi những đệ tử có được ba trí tuệ,

<sup>33</sup> Đức Phật

<sup>34</sup> *Vijita saṅgāmaṃ*: vì Ngài đã giành chiến thắng trong cuộc hiến với tham, sân, si và đội binh của ma vương.

<sup>35</sup> *Satthāvāhā*: vì Ngài đã đánh chiến xe Bát Chánh Đạo đưa chúng sinh qua sa mạc luân hồi.

- những người đã đạt đến bất tử<sup>36</sup>.

Tất cả đều là những người con trai của Đức Thế Tôn,  
Không còn tìm thấy nơi đây những con người vô ích.  
(Hội tụ tại đây) là những người đã bề gãy mũi tên tham ái,  
những thân quyền của Mặt trời<sup>37</sup>.  
Con (thành kính) đánh lễ Thế Tôn!

### GIẢI THÍCH CÁC LOẠI A LA HÁN:

Theo bài kinh này, có bốn loại A La Hán:

- có ba trí tuệ (*te vijjā*)
- có sáu trí tuệ (*chaḷabhiññā*)
- Giải thoát cả hai cách (*ubhato bhāga vimutta*)
- Giải thoát bằng trí tuệ (*paññā vimutta*)

1. A La Hán có ba loại trí tuệ (*te vijjā*):

- Túc mạng minh (*pubbe nivāsanussati*)
- Thiên nhãn minh (*dibbacakkhu*)
- Lậu tận minh (*āsavakkhaya ñāṇa*)

2. A La Hán có sáu loại trí tuệ (*chaḷabhiññā*):

- Thần thông (*iddhavidhā*)
- Thiên nhĩ thông (*dibbasota*)
- Tha tâm thông (*paracitta vijānana ñāṇa*)
- Túc mạng minh (*pubbe nivāsanussati*)
- Thiên nhãn minh (*dibbacakkhu*)
- Lậu tận minh (*āsavakkhaya ñāṇa*)

3. A La Hán giải thoát cả hai cách (*ubhato bhāga vimutta*):

Tức là giải thoát thân lẫn tâm, hay nói cách khác, đạt được tám loại giải thoát gồm: “giải thoát thân” theo nghĩa chứng đắc bốn tầng thiền Sắc giới, bốn tầng thiền Vô Sắc giới và “giải thoát tâm”: trở thành A La Hán dọn sạch mọi ô nhiễm trong tâm.

4. A La Hán giải thoát bằng trí tuệ (*paññā vimutta*):

---

<sup>36</sup> Không còn tái sinh và chết nữa

<sup>37</sup> Đức Phật được ví như mặt trời sáng chói và các vị đệ tử A La Hán của Ngài được ví như thân quyền của mặt trời.

Vị này hành thiền Định chứng đắc từ một đến bốn tầng thiền Sắc giới trước và thiền Minh Sát trở thành A La Hán.

Theo bài kinh Pavāraṇā này, trong số 500 vị chứng đắc A La Hán tại đó, có 60 vị thuộc loại có ba loại trí tuệ, có 60 vị thuộc loại có sáu loại trí tuệ, có 60 vị thuộc loại giải thoát cả hai cách và 320 vị còn lại thuộc loại giải thoát bằng trí tuệ.

# **CÁC BÀI KINH HAY**

## **KINH MĀLUṆKYĀPUTTA**

(Māluṅkyāputta Sutta, Saṃyutta Nikāya IV.1.10.2)

Māluṅkyāputta là một tỳ khuru lớn tuổi, dù đã già nhưng trí óc vẫn còn rất sáng suốt. Vị này đến và nói với Đức Phật rằng:

- Thưa Đức Thế Tôn, con muốn sống đơn độc, ẩn cư, rũ bỏ mọi tham ái, sống đời thánh thiện. Xin ngài dạy cho con phương pháp tu tập ngắn gọn để con có thể hiểu rõ giáo pháp, chứng ngộ Niết Bàn.

Đức Phật nói:

- Này Māluṅkyāputta, ta biết nói gì với những người còn trẻ, khi một người già như ông (còn chịu học hỏi tu tập) đến hỏi ta giáo pháp ngắn gọn?

Tỳ khuru Māluṅkyāputta trả lời:

- Dù tuổi đã cao, nhưng con có thể hiểu được giáo pháp. Xin ngài giảng cho con một bài pháp ngắn.

Và Đức Phật hỏi vị này những câu hỏi sau:

1. Này Māluṅkyāputta, ông nghĩ sao?

- Trước cảnh sắc ông chưa từng thấy trước kia,
- Trước cảnh sắc ông không thấy vào lúc này,
- Trước cảnh sắc ông không trông mong được thấy trong tương lai,

Ông có tham ái, dính mắc, yêu thích cảnh sắc nào như thế?

Māluṅkyāputta trả lời:

- Thưa Ngài, chắc chắn là không.

2. Này Māluṅkyāputta, ông nghĩ sao?

- Trước âm thanh ông chưa từng nghe trước kia,
- Trước âm thanh ông không nghe vào lúc này,
- Trước âm thanh ông không trông đợi để được nghe trong tương lai,

Ông có tham ái, dính mắc, yêu thích âm thanh nào như thế?

Mālunkyāputta trả lời:

- Thưa Ngài, chắc chắn là không.

3. Nay Mālunkyāputta, ông nghĩ sao?

- Trước mùi gì ông chưa từng ngửi trước kia,
- Trước mùi gì ông không ngửi vào lúc này,
- Trước mùi gì ông không trông mong được ngửi trong tương lai,

Ông có tham ái, dính mắc, yêu thích mùi nào như thế?

Mālunkyāputta trả lời:

- Thưa Ngài, chắc chắn là không.

4. Nay Mālunkyāputta, ông nghĩ sao?

- Trước vị nếm ông chưa từng nếm trước kia,
- Trước vị nếm ông không nếm vào lúc này,
- Trước vị nếm ông không trông mong được nếm trong tương lai,

Ông có tham ái, dính mắc, yêu thích vị nào như thế?

Mālunkyāputta trả lời:

- Thưa Ngài, chắc chắn là không.

5. Nay Mālunkyāputta, ông nghĩ sao?

- Trước sự xúc chạm ông chưa từng kinh nghiệm trước kia,
- Trước sự xúc chạm ông không kinh nghiệm vào lúc này,
- Trước sự xúc chạm ông không trông mong kinh nghiệm trong tương lai,

Ông có tham ái, dính mắc, thích thú với sự xúc chạm nào như thế?

Mālunkyāputta trả lời:

- Thưa Ngài, chắc chắn là không.

6. Nay Mālunkyāputta, ông nghĩ sao?

- Trước các pháp ông chưa từng kinh nghiệm trước kia,
- Trước các pháp ông không kinh nghiệm vào lúc này,
- Trước các pháp ông không trông mong kinh nghiệm trong tương lai,

Ông có tham ái, dính mắc, yêu thích các pháp nào như thế?

Mālunkyāputta trả lời:

- Thưa Ngài, chắc chắn là không.

8-12 Nay Mālunkyāputta, hãy lắng nghe cho kỹ điều ta nói:

- Thấy chỉ là thấy<sup>1</sup>, nghe chỉ là nghe<sup>2</sup>, suy nghĩ chỉ là suy nghĩ<sup>3</sup> và hay biết chỉ là hay biết<sup>4</sup>. Từ đó, ông nhận ra rằng các đối tượng sinh khởi nơi các căn này chẳng liên quan gì đến ông.

Vì chúng chẳng liên quan gì đến ông, ông sẽ chẳng bị kích động bởi chúng.<sup>5</sup> Khi không bị kích động bởi chúng, ông sẽ không bị vướng kẹt, trói buộc nơi đây, nơi đó, chẳng ở nơi đây, nơi đó hay nơi nào khác.<sup>6</sup> Không bị vướng kẹt, trói buộc nơi đâu chính là sự chấm dứt của mọi khổ đau.

Tỳ khuru Mālunkyāputta nói:

- Thưa Ngài, con đã hiểu trọn vẹn bài pháp ngắn mà Ngài dạy cho con như sau:

*Khi cảnh sắc được thấy,  
chánh niệm bỗng không còn,  
bị lôi cuốn bởi cảnh sắc quyến rũ,  
tham ái chợt trỗi lên.*

*Trước cảnh sắc ấy,  
thọ lạc và thọ khổ phát sinh,  
hành hạ những ai bám níu vào nó,  
khiến tâm này điên đảo.  
Người bị khổ đau hành hạ,  
thay vì hành thiền (đạt đến giải thoát),  
Niết Bàn bỗng xa xăm.*

*Khi có âm thanh, mùi, vị nếm,*

---

<sup>1</sup> *ditthe ditthamattaṃ bhavissati*

<sup>2</sup> *sute sutamattaṃ bhavissati*

<sup>3</sup> *mute mutamattaṃ bhavissati*

<sup>4</sup> *viññate viññatamattaṃ bhavissati*

<sup>5</sup> *Yato tvaṃ, mālukyaputta, na tena; tato tvaṃ, mālukyaputta, na tattha. Yato tvaṃ, mālukyaputta, na tattha; tato tvaṃ, mālukyaputta, nevidha, na huraṃ, na ubhayamantarena. Esevanto dukkhassā''ti. Có nghĩa là không bị kích động bởi tham ái, sân hận hay si mê.*

<sup>6</sup> Không bị vướng kẹt, trói buộc, dính mắc vào bất kỳ cảnh sắc, âm thanh... nào.



*xúc chạm hay các pháp phát sinh,  
chánh niệm bỗng không còn.  
Bị lôi cuốn bởi những điều quyến rũ,  
tham ái chọt trồi lên.  
Trước đối tượng ấy,  
thọ lạc và thọ khổ phát sinh,  
hành hạ ai bám núu vào nó,  
khiến tâm này điên đảo.  
Người bị khổ đau hành hạ,  
thay vì hành thiền (đạt đến giải thoát),  
Niết Bàn hóa xa xăm.*

*Nhưng khi chánh niệm trước cảnh sắc,  
âm thanh, mùi, vị nếm,  
sự xúc chạm và các pháp,  
tham ái không thể khởi sinh.  
Người thoát khỏi tham ái,  
tham đắm chẳng còn.*

*Khi thấy chỉ là thấy,  
say đắm sẽ không còn.  
Khi say đắm không còn,  
khổ đau thời vắng mặt,  
Niết Bàn chẳng còn xa.*

*Khi nghe chỉ là nghe,  
ngửi chỉ là ngửi,  
nếm chỉ là nếm,  
xúc chạm chỉ là xúc chạm,  
các pháp chỉ là các pháp,  
say đắm sẽ không còn.  
Khi say đắm không còn,  
khổ đau thời vắng mặt,  
Niết Bàn chẳng còn xa.*

Đức Phật trả lời:

- Lành thay, Mālunkyāputta, ông đã hiểu trọn vẹn giáo pháp. Ông đã thông suốt giáo pháp.

Rồi tỳ khuru Mālunkyāputta sống đời ẩn dật, từ bỏ lạc thú trần gian, kiên trì tu tập để kinh nghiệm Niết Bàn. Xa rời tham ái, vị này phát triển bốn niệm xứ và chẳng bao lâu sau, trở thành vị A La Hán.

### **Tóm tắt lời Phật dạy:**

- Khi cảnh sắc không được thấy, ô nhiễm không sinh khởi trong tâm
- Khi cảnh sắc được thấy, ô nhiễm sinh khởi trong tâm
- Chánh niệm vào cái được thấy, ô nhiễm bị loại trừ

## **KINH TU TẬP**

(Bhāvanā sutta, Aṅguttara Nikāya VII. 7.7)

1. Nay tỳ khuru, khi tỳ khuru không dốc lòng tu tập, thì dù có ao ước: “Mong cho tôi giải thoát, không còn tham ái”, tâm người này không thể giải thoát, không thể không còn tham ái. Vì sao vậy? Vì vị này không tu tập, thiếu vắng việc tu tập. Vị này thiếu vắng việc tu tập ra sao? Vị này không phát triển được: bốn nền tảng chánh niệm, bốn loại tinh tấn, bốn nền tảng phát triển thần thông (tứ thần túc), ngũ căn, ngũ lực, bảy yếu tố đưa đến giác ngộ và tám yếu tố trong Bát Chánh Đạo.

Ví như có con gà ấp tám, mười hay 12 quả trứng, mà không ủ kỹ, không bảo vệ và chăm sóc trứng chu đáo. Dù nó ước: “Mong cho bầy gà con phá vỏ trứng bằng móng hay mỏ và nở an toàn”, đàn gà con cũng không nở an toàn. Vì sao? Vì gà mẹ không ủ kỹ, không bảo vệ và chăm sóc trứng chu đáo.

Tương tự như thế, khi tỳ khuru không dốc lòng tu tập, thì dù có ao ước: “Mong cho tôi giải thoát, không còn tham ái”, tâm người này không thể giải thoát, không thể không còn tham ái. Vì sao vậy? Vì vị này không phát triển được: bốn nền tảng chánh niệm, bốn loại tinh tấn, bốn nền tảng phát triển thần thông (tứ thần túc), ngũ căn, ngũ lực, bảy yếu tố đưa đến giác ngộ và tám yếu tố trong Bát Chánh Đạo.

Nay tỳ khuru, khi tỳ khuru dốc lòng tu tập, thì dù không ao ước: “Mong cho tôi giải thoát, không còn tham ái”, tâm người này sẽ đạt đến giải thoát, không còn tham ái. Vì sao vậy? Vì vị này phát triển được: bốn nền tảng chánh niệm, bốn loại tinh tấn, bốn nền tảng phát triển thần thông (tứ thần túc), ngũ căn, ngũ lực, bảy yếu tố đưa đến giác ngộ và tám yếu tố trong Bát Chánh Đạo.

Ví như có con gà ấp tám, mười hay 12 quả trứng, ủ kỹ, bảo vệ và chăm sóc trứng chu đáo. Dù nó không ước: “Mong cho bầy gà con phá vỏ trứng bằng móng hay mỏ và nở an toàn”, đàn gà con cũng nở an toàn. Vì sao vậy? Vì gà mẹ ủ kỹ, bảo vệ và chăm sóc trứng chu đáo. Tương tự như thế, khi tỳ khuru dốc lòng tu tập, thì dù không ao ước: “Mong cho tôi giải thoát, không còn tham ái”, tâm người này sẽ đạt đến giải thoát, không còn tham ái. Vì sao vậy? Vì vị này phát triển được: bốn nền tảng chánh niệm, bốn loại tinh tấn, bốn nền tảng phát triển thần thông (tứ thần túc), ngũ căn, ngũ lực, bảy yếu tố đưa đến giác ngộ và tám yếu tố trong Bát Chánh Đạo.

2. Đây tỳ khuru, khi người thợ mộc hay phụ tá của ông thấy vết mòn trên cán rìu do các ngón tay hay ngón trở của họ cầm nắm, họ không thể biết: “Hôm nay cán rìu đã mòn như thế, hôm qua nó mòn như thế và trước đó nó đã mòn như thế.” Chỉ khi cán rìu mòn nhiều, họ mới nhận ra cán rìu đã mòn. Tương tự như thế, khi tỳ khuru dốc lòng tu tập, các vị không biết rằng: “Hôm nay ô nhiễm trong tâm đã bị suy yếu như thế, hôm qua nó suy yếu như thế và trước đó nó đã suy yếu như thế.” Nhưng khi chúng bị suy yếu (nhiều), tỳ khuru nhận ra ô nhiễm suy yếu trong tâm.
3. Đây tỳ khuru, giả sử có chiếc tàu bị sóng nước đập vào mạn tàu trong sáu tháng. Và chiếc tàu được đưa lên bờ vào mùa đông liên tục bị gió và nắng mặt trời quét chiếu. Sau đó nó bị ngập trong mưa, thì những vết đập chạm này dần dà làm tàu hư hỏng. Tương tự như thế, khi tỳ khuru dốc lòng tu tập, những ô nhiễm bị phá vỡ, hư hoại.

## **TRÍCH KINH MỘT KHỐI ĐAU KHỔ LỚN**

(Mahādukkhakkhandha Sutta, Majjhima Nikāya I.2.3)

Tại Sāvattthī...

Này các tỳ khuru, với các đạo sĩ có tà kiến như thế, các ông nên hỏi họ rằng:

- Này ông, có thỏa thích nào nơi hạnh phúc trần gian? Có hiểm nguy đau khổ nào nơi hạnh phúc trần gian? Có sự giải thoát nào khỏi hạnh phúc trần gian? Có thỏa thích nào nơi sắc pháp? Có hiểm nguy đau khổ nào nơi sắc pháp? Có sự giải thoát nào khỏi sắc pháp? Có thỏa thích nào nơi cảm thọ? Có hiểm nguy đau khổ nào nơi cảm thọ? Có sự giải thoát nào khỏi cảm thọ?
- 1. ... Đây các tỳ khuru, có thỏa thích nào nơi hạnh phúc trần gian? Có năm loại hạnh phúc trần gian. Đó là gì? Là cảnh sắc được thu nhận bởi tâm thấy là đẹp đẽ, đáng yêu, quyến rũ, đem đếm vui thích, hài lòng, phát sinh với tham ái. Là âm thanh... mùi... vị nếm... và xúc chạm qua thân là đáng yêu, quyến rũ, đem đếm vui thích,

hài lòng, phát sinh với tham ái. Bất cứ sự thích thú, hài lòng nào phát sinh với năm loại hạnh phúc trần gian này chính là thỏa thích nơi hạnh phúc trần gian.

2. Nay các tỳ khuru, có hiểm nguy đau khổ nào nơi hạnh phúc trần gian?

- Trong thế giới này, một người đáng mến kiếm sống bằng những nghề... phải chịu đựng lạnh, chịu đựng nóng, chịu đựng sự tấn công từ muỗi mòng, gió nắng và những loại bò sát, đối diện với hiểm nguy của đói khát. Nay các tỳ khuru, đây là những hiểm nguy, đau khổ phát sinh trong kiếp hiện tại. Đây là những hiểm nguy đau khổ phát sinh do hạnh phúc trần gian, xuất phát từ hạnh phúc trần gian, với hạnh phúc trần gian là nguyên nhân, là nguồn gốc, là nền tảng.
- Nay các tỳ khuru, nếu người đáng mến như thế nỗ lực, cố gắng, kiên trì làm việc kiếm sống, nhưng không có được của cải tiền bạc, những buồn bã, căng thẳng, than thở, đấm ngực, khóc lóc phát sinh với vô minh.<sup>7</sup> Người này thâm nghĩ rằng: “Mọi cố gắng của tôi trở nên vô dụng, mọi nỗ lực của tôi đều trở thành vô ích!” Nay các tỳ khuru, đây là những hiểm nguy, đau khổ phát sinh trong kiếp hiện tại. Đây là những hiểm nguy đau khổ phát sinh do hạnh phúc trần gian, xuất phát từ hạnh phúc trần gian, với hạnh phúc trần gian là nguyên nhân, là nguồn gốc, là nền tảng.
- Nay các tỳ khuru, nếu người đáng mến như thế nỗ lực, cố gắng, kiên trì làm việc kiếm sống và có được của cải tiền bạc, người này sẽ trải qua những lo lắng không yên do cố gắng gìn giữ chúng. Người này nghĩ rằng: “Làm sao có thể gìn giữ những của cải này để vua hay kẻ cướp không chiếm đoạt, lửa không thiêu rụi, nước không cuốn trôi đi, người thừa tự không muốn cướp mất?” Dù lo lắng canh giữ, tài sản này vẫn bị vua chiếm đoạt, hoặc kẻ cướp chiếm đoạt, hoặc lửa thiêu rụi, hoặc nước cuốn trôi, hoặc người thừa tự cướp mất. Do vậy, người này buồn bã, căng thẳng, than thở, đấm ngực, khóc lóc, thâm nghĩ rằng: “Mọi tài sản của tôi tạo ra đều mất sạch, không còn!” Nay các tỳ khuru, đây là những hiểm nguy, đau khổ phát sinh trong kiếp hiện tại. Đây là những hiểm nguy đau khổ phát sinh do hạnh phúc trần gian, xuất phát từ hạnh phúc trần gian, với hạnh phúc trần gian là nguyên nhân, là nguồn gốc, là nền tảng.
- Nay các tỳ khuru, cũng vì hạnh phúc trần gian, với hạnh phúc trần gian là nguyên nhân, là nguồn gốc, là nền tảng, vua xung đột với vua, thống lĩnh xung đột với thống lĩnh, bà la môn xung đột với bà la môn, chủ hộ xung đột với chủ hộ, mẹ xung đột với con trai con gái, con trai con gái xung đột với mẹ, cha xung đột với

---

<sup>7</sup> *So socati kilamati paridevati urattāḷiṃ kandati, sammohaṃ āpajjati.*

con trai con gái, con trai con gái xung đột với cha, anh em trai xung đột với nhau, anh em trai xung đột với chị em gái, chị em gái xung đột với nhau, chị em gái xung đột với anh em trai, bạn bè xung đột với nhau. Xung đột, họ gây gỗ, bắt đồng và rồi dùng tay đánh đấm nhau, dùng đá hay gậy gộc tấn công nhau, hay dùng vũ khí sát hại nhau. Và họ chết hay bị thương nặng đau đớn không xiết tại nơi họ gây gỗ cãi vã. Đây các tỳ khuru, đây là những hiểm nguy, đau khổ phát sinh trong kiếp hiện tại. Đây là những hiểm nguy đau khổ phát sinh do hạnh phúc trần gian, xuất phát từ hạnh phúc trần gian, với hạnh phúc trần gian là nguyên nhân, là nguồn gốc, là nền tảng.

- Đây các tỳ khuru, cũng vì hạnh phúc trần gian, với hạnh phúc trần gian là nguyên nhân, là nguồn gốc, là nền tảng, con người cầm kiếm, tầm chắn, đeo cung tên xông trận, giáo mác phóng ra và kiếm choảng nhau. Trong chiến trận, họ bị trúng tên, bị giáo mác cắm ngập (vào thân), kiếm chặt đầu rơi. Và họ chết hay bị thương nặng đau đớn không xiết tại chiến trường. Đây các tỳ khuru, đây là những hiểm nguy, đau khổ phát sinh trong kiếp hiện tại. Đây là những hiểm nguy đau khổ phát sinh do hạnh phúc trần gian, xuất phát từ hạnh phúc trần gian, với hạnh phúc trần gian là nguyên nhân, là nguồn gốc, là nền tảng.
- Đây các tỳ khuru, cũng vì hạnh phúc trần gian, với hạnh phúc trần gian là nguyên nhân, là nguồn gốc, là nền tảng, con người cầm kiếm, tầm chắn, đeo cung tên xông đến thành lũy lũy lợi ngập bùn trong khi giáo mác bay tán loạn và kiếm choảng nhau. Tại nơi đó, họ bị trúng tên, giáo, bị đồ phân thú lên người, bị chết vì gỗ dè, bị cắt đầu vì đao kiếm... Và họ chết hay bị thương nặng đau đớn không xiết tại nơi này. Đây các tỳ khuru, đây là những hiểm nguy, đau khổ phát sinh trong kiếp hiện tại. Đây là những hiểm nguy đau khổ phát sinh do hạnh phúc trần gian, xuất phát từ hạnh phúc trần gian, với hạnh phúc trần gian là nguyên nhân, là nguồn gốc, là nền tảng.
- Đây các tỳ khuru, cũng vì hạnh phúc trần gian, với hạnh phúc trần gian là nguyên nhân, là nguồn gốc, là nền tảng, con người đột nhập nhà (người), tấn công vây ráp làng xóm, cướp của, trộm lộn người đi đường hay cướp vợ người. Làm những điều xấu ác như thế, người này bị vua bắt và trừng phạt. Người này bị đánh bằng roi, bằng cây, bằng gậy gộc, bị cắt tay, chân, cắt cả tay và chân, cắt tai, cắt mũi, cắt cả tai và mũi, bị mổ sọ ... Và họ chết hay bị thương nặng đau đớn không xiết tại nơi này. Đây các tỳ khuru, đây là những hiểm nguy, đau khổ phát sinh trong kiếp hiện tại. Đây là những hiểm nguy đau khổ phát sinh do hạnh phúc trần gian,

xuất phát từ hạnh phúc trần gian, với hạnh phúc trần gian là nguyên nhân, là nguồn gốc, là nền tảng.

- Nay các tỳ khuru, cũng vì hạnh phúc trần gian, với hạnh phúc trần gian là nguyên nhân, là nguồn gốc, là nền tảng, con người làm những điều xấu xa ác độc qua thân, khẩu, ý. Sau khi chết, người này tái sinh vào cõi thấp kém, cõi khổ. Nay các tỳ khuru, đây là những hiểm nguy, đau khổ phát sinh trong kiếp tương lai. Đây là những hiểm nguy đau khổ phát sinh do hạnh phúc trần gian, xuất phát từ hạnh phúc trần gian, với hạnh phúc trần gian là nguyên nhân, là nguồn gốc, là nền tảng.

3. Nay các tỳ khuru, có sự giải thoát nào nơi hạnh phúc trần gian? Nay tỳ khuru, từ bỏ, loại trừ ao ước, tham ái về hạnh phúc trần gian là giải thoát khỏi hạnh phúc trần gian.<sup>8</sup>

.....

4. Nay các tỳ khuru, có thỏa thích nào nơi sắc pháp? Giả sử có cô gái ở độ tuổi 15-16 thuộc dòng dõi hoàng gia, bà la môn hay dân dã có vóc dáng chẳng thấp cũng chẳng cao, chẳng mập cũng chẳng ốm, chẳng đen đui cũng chẳng xanh xao. Ở độ tuổi ấy, có phải cô gái ấy xinh đẹp dễ thương không?

- Vâng thưa ngài.
- Sự thỏa thích hạnh phúc phát sinh từ dáng vẻ xinh đẹp dễ thương là sự thỏa thích nơi sắc pháp.

5. Nay các tỳ khuru, có hiểm nguy đau khổ nào nơi sắc pháp? Theo thời gian, cô gái này được 80, 90, 100 tuổi, trở nên già nua, thân như mái nhà uốn cong, lưng còng gập lại, phải chống gậy, lão đảo, đáng thương, sự trẻ trung không còn, răng gãy, tóc bạc, rụng tóc, trọc đầu, da nhăn nheo, đầy tàn nhang. Nay các tỳ khuru, các ông nghĩ sao? Có phải dáng vẻ xinh đẹp ngày xưa đã mất? Có phải hiểm nguy đau khổ nơi sắc pháp biểu hiện quá rõ rệt?

- Dạ thưa vâng.
- Đây là những hiểm nguy đau khổ nơi sắc pháp.

Và nay các tỳ khuru, cũng chính cô gái này giờ bệnh hoạn khổ sở, bệnh tật hoành hành, nằm trên đồng phân và nước tiểu của chính mình, cần có người nâng lên đỡ xuống. Nay các tỳ khuru, các ông nghĩ sao? Có phải dáng vẻ xinh đẹp ngày xưa đã mất? Có phải hiểm nguy đau khổ nơi sắc pháp biểu hiện quá rõ rệt?

---

<sup>8</sup> *Yo kho, bhikkhave, kāmesu chandarāgavinayo chandarāgappahānaṃ – idaṃ kāmānaṃ nissaraṇaṃ.*

- Dạ thưa vâng.
- Đây là những hiểm nguy đau khổ nơi sắc pháp.

Và này các tỳ khuru, cũng chính thân xác này được thấy vứt bỏ nơi nghĩa địa, đã chết một ngày, hai ngày, ba ngày, trương phồng, chuyển sang màu xanh và đen, thối rữa. Này các tỳ khuru, các ông nghĩ sao? Có phải đáng vẻ xinh đẹp ngày xưa đã mất? Có phải hiểm nguy đau khổ nơi sắc pháp biểu hiện quá rõ rệt?

- Dạ thưa vâng.
- Đây là những hiểm nguy đau khổ nơi sắc pháp.

Và này các tỳ khuru, cũng chính thân xác này được thấy vứt bỏ nơi nghĩa địa, bị quạ, điều hâu, kên kên rỉa mổ, bị chó, cọp, báo sói xé thịt hay bị sâu dòi đục khoét. Này các tỳ khuru, các ông nghĩ sao? Có phải đáng vẻ xinh đẹp ngày xưa đã mất? Có phải hiểm nguy đau khổ nơi sắc pháp biểu hiện quá rõ rệt?

- Dạ thưa vâng.
- Đây là những hiểm nguy đau khổ nơi sắc pháp.

Và này các tỳ khuru, cũng chính thân xác này được thấy vứt bỏ nơi nghĩa địa, giờ chỉ còn là bộ xương còn dính lại nhờ các sợi cơ chỉ còn chút ít thịt và máu dính nơi đó, hay chỉ còn chút ít máu dính nơi đó, hay không còn thịt và máu, hay chỉ còn những mảnh xương vương vãi: xương tay, xương chân xương gối, xương đùi, xương hông, xương sườn, xương sống, xương vai, xương cổ, xương hàm, răng, xương sọ đó đây đủ hướng. Này các tỳ khuru, các ông nghĩ sao? Có phải đáng vẻ xinh đẹp ngày xưa đã mất? Có phải hiểm nguy đau khổ nơi sắc pháp biểu hiện quá rõ rệt?

- Dạ thưa vâng.
- Đây là những hiểm nguy đau khổ nơi sắc pháp.

Và này các tỳ khuru, cũng chính thân xác này được thấy vứt bỏ nơi nghĩa địa, giờ chỉ còn là những mảnh xương trắng phếu có màu vàng xà cừ, chỉ còn là đồng xương tàn. Sau nhiều năm trôi qua, trở nên mục rã, tan thành tro bụi. Này các tỳ khuru, các ông nghĩ sao? Có phải đáng vẻ xinh đẹp ngày xưa đã mất? Có phải hiểm nguy đau khổ nơi sắc pháp biểu hiện quá rõ rệt?

- Dạ thưa vâng.
- Đây là những hiểm nguy đau khổ nơi sắc pháp.

6. Nay các tỳ khuru, có sự giải thoát nào khỏi sắc pháp? Nay tỳ khuru, từ bỏ, loại trừ ao ước, tham ái nơi sắc pháp là giải thoát khỏi sắc pháp.

.....

7. Nay các tỳ khuru, có thỏa thích nào nơi cảm thọ? Vị tỳ khuru xa rời hạnh phúc thế gian, từ bỏ làm điều xấu ác, chứng đắc và an trú trong nhất thiên... nhị thiên... tam thiên... tứ thiên. Vị ấy không có ác ý làm cho mình đau khổ, làm cho người đau khổ, làm cho mình và người đau khổ. Vị ấy an hưởng cảm thọ không liên hệ với đau khổ. Nay các tỳ khuru, ta tuyên bố sự vắng mặt ác ý là thỏa thích lớn nhất nơi cảm thọ.<sup>9</sup>

8. Nay các tỳ khuru, có hiểm nguy đau khổ nào nơi cảm thọ? Các cảm thọ (có bản chất) vô thường, khổ, vô ngã. Đây là những hiểm nguy, đau khổ nơi cảm thọ.

9. Nay các tỳ khuru, có sự giải thoát nào khỏi cảm thọ? Nay tỳ khuru, từ bỏ, loại trừ ao ước, tham ái nơi cảm thọ là giải thoát khỏi cảm thọ.

.....

Đức Phật nói như thế và các tỳ khuru hoan hỷ, thỏa thích với những gì Ngài dạy.

## KINH SAṄGĀRAVA

(Saṅgārava Sutta, Aṅguttara Nikāya V.20.3)

Vị bà la môn Saṅgārava đến và chào hỏi Đức Phật. Sau đó, vị này ngồi sang một bên và hỏi rằng:

- Nay đạo sĩ Gotama, vì sao đôi khi các bài kinh đã lâu không tụng không thể quay trở lại trong tâm, nói gì đến người chưa hề tụng các bài kinh? Và vì sao dù đã lâu không tụng các bài kinh, những lời kinh ấy bỗng quay trở lại trong tâm, nói gì đến người thường xuyên tụng các bài kinh?

### BỊ THAM ÁI, SÂN HẬN, UẾ OẢI-BUỒN NGỦ, VỌNG ĐỘNG-HÔI HẬN và HOÀI NGHI KHỔNG CHẾ

1. Nay ông bà la môn, khi một người sống bị tham ái khổ chế và không hiểu rõ sự thoát khỏi tham ái đúng như nó là vậy, người này không thể thấy và hiểu rõ lợi lạc của mình, của người, của mình và người đúng như nó là vậy. Với người như thế,

---

<sup>9</sup> *Abyābajjhaparamāhaṃ, bhikkhave, vedanānaṃ assādaṃ vadāmi.*



các bài kinh đã lâu không tụng không thể quay trở lại trong tâm người này, nói gì đến người chưa hề tụng các bài kinh.

Giả sử có một thau nước bị pha lẫn với các loại phẩm nhuộm: phẩm màu đỏ từ cây *lākha*, phẩm màu cam vàng từ nghệ (*haliddī*), phẩm màu xám từ cây chàm (*nīli*), phẩm đỏ từ cây *mañjitt̥ha*. Và dù có đôi mắt tốt có thể nhìn ngắm khuôn mặt mình phản chiếu trong nước, người này không thể thấy rõ mặt của mình như nó là vậy (trong thau nước bị pha lẫn các phẩm nhuộm như thế). Tương tự như thế, một người sống bị tham ái không chế và không hiểu rõ sự thoát khỏi tham ái đúng như nó là vậy, người này không thể thấy và hiểu rõ lợi lạc của mình, của người, của mình và người đúng như nó là vậy. Với người như thế, các bài kinh đã lâu không tụng không thể quay trở lại trong tâm người này, nói gì đến người chưa hề tụng các bài kinh.

2. Nay ông bà la môn, khi một người sống bị sân hận không chế và không hiểu rõ sự thoát khỏi sân hận đúng như nó là vậy, người này không thể thấy và hiểu rõ lợi lạc của mình, của người, của mình và người đúng như nó là vậy. Với người như thế, các bài kinh đã lâu không tụng không thể quay trở lại trong tâm người này, nói gì đến người chưa hề tụng các bài kinh.

Giả sử có một thau nước được đun nóng trên bếp lửa đang sủi bọt và sôi. Và dù có đôi mắt tốt có thể nhìn ngắm khuôn mặt mình phản chiếu trong nước, người này không thể thấy rõ mặt của mình như nó là vậy (trong thau nước sôi sủi bọt). Tương tự như thế, một người sống bị sân hận không chế và không hiểu rõ sự thoát khỏi sân hận đúng như nó là vậy, người này không thể thấy và hiểu rõ lợi lạc của mình, của người, của mình và người đúng như nó là vậy. Với người như thế, các bài kinh đã lâu không tụng không thể quay trở lại trong tâm người này, nói gì đến người chưa hề tụng các bài kinh.

3. Nay ông bà la môn, khi một người sống bị uể oải – buồn ngủ không chế và không hiểu rõ sự thoát khỏi uể oải – buồn ngủ đúng như nó là vậy, người này không thể thấy và hiểu rõ lợi lạc của mình, của người, của mình và người đúng như nó là vậy. Với người như thế, các bài kinh đã lâu không tụng không thể quay trở lại trong tâm người này, nói gì đến người chưa hề tụng các bài kinh.

Giả sử có một thau nước chứa đầy rong rêu và tảo. Dù có đôi mắt tốt có thể nhìn ngắm khuôn mặt mình phản chiếu trong nước, người này không thể thấy rõ mặt của mình như nó là vậy (trong thau nước chứa đầy rong rêu và tảo). Tương tự như thế, một người sống bị uể oải – buồn ngủ không chế và không hiểu rõ sự thoát

khỏi uể oải – buồn ngủ đúng như nó là vậy, người này không thể thấy và hiểu rõ lợi lạc của mình, của người, của mình và người đúng như nó là vậy. Với người như thế, các bài kinh đã lâu không tụng không thể quay trở lại trong tâm người này, nói gì đến người chưa hề tụng các bài kinh.

4. Nay ông bà la môn, khi một người sống bị vọng động – hối hận không chế và không hiểu rõ sự thoát khỏi vọng động – hối hận đúng như nó là vậy, người này không thể thấy và hiểu rõ lợi lạc của mình, của người, của mình và người đúng như nó là vậy. Với người như thế, các bài kinh đã lâu không tụng không thể quay trở lại trong tâm người này, nói gì đến người chưa hề tụng các bài kinh.

Giả sử có một thau nước bị dao động bởi gió, gợn sóng, cuộn lắc, khuấy động. Dù có đôi mắt tốt có thể nhìn ngắm khuôn mặt mình phản chiếu trong nước, người này không thể thấy rõ mặt của mình như nó là vậy (trong thau nước dao động, gợn sóng, cuộn lắc, khuấy động). Tương tự như thế, một người sống bị vọng động – hối hận không chế và không hiểu rõ sự thoát khỏi vọng động – hối hận đúng như nó là vậy, người này không thể thấy và hiểu rõ lợi lạc của mình, của người, của mình và người đúng như nó là vậy. Với người như thế, các bài kinh đã lâu không tụng không thể quay trở lại trong tâm người này, nói gì đến người chưa hề tụng các bài kinh.

5. Nay ông bà la môn, khi một người sống bị hoài nghi không chế và không hiểu rõ sự thoát khỏi hoài nghi đúng như nó là vậy, người này không thể thấy và hiểu rõ lợi lạc của mình, của người, của mình và người đúng như nó là vậy. Với người như thế, các bài kinh đã lâu không tụng không thể quay trở lại trong tâm người này, nói gì đến người chưa hề tụng các bài kinh.

Giả sử có một thau nước đục, dập dềnh, đầy bùn, được đặt nơi tối tăm. Dù có đôi mắt tốt có thể nhìn ngắm khuôn mặt mình phản chiếu trong nước, người này không thể thấy rõ mặt của mình như nó là vậy (trong thau nước đục, dập dềnh, đầy bùn, được đặt nơi tối tăm). Tương tự như thế, một người sống bị hoài nghi không chế và không hiểu rõ sự thoát khỏi vọng hoài nghi đúng như nó là vậy, người này không thể thấy và hiểu rõ lợi lạc của mình, của người, của mình và người đúng như nó là vậy. Với người như thế, các bài kinh đã lâu không tụng không thể quay trở lại trong tâm người này, nói gì đến người chưa hề tụng các bài kinh.

KHÔNG BỊ THAM ÁI, SÂN HẬN, UẾ OẢI-BUỒN NGỦ, VỌNG ĐỘNG-HỐI HẬN và HOÀI NGHI KHÔNG CHẾ

6. Nay ông bà la môn, khi một người sống không bị tham ái khổng chế và hiểu rõ sự thoát khỏi tham ái đúng như nó là vậy, người này cũng thấy và hiểu rõ lợi lạc của mình, của người, của mình và người đúng như nó là vậy. Với người như thế, dù đã lâu không tụng các bài kinh, những lời kinh ấy bỗng quay trở lại trong tâm người này, nói gì đến người thường xuyên tụng các bài kinh.

Giả sử có một chén nước không bị pha lẫn với các loại phẩm nhuộm... Và một người có đôi mắt tốt có thể nhìn ngắm khuôn mặt mình phản chiếu trong (thau nước) đó... như nó là vậy. Tương tự như thế, một người sống không bị tham ái khổng chế và hiểu rõ sự thoát khỏi tham ái đúng như nó là vậy, người này cũng thấy và hiểu rõ lợi lạc của mình, của người, của mình và người đúng như nó là vậy. Với người như thế, dù đã lâu không tụng các bài kinh, những lời kinh ấy bỗng quay trở lại trong tâm người này, nói gì đến người thường xuyên tụng các bài kinh.

7. Nay ông bà la môn, khi một người sống không bị sân hận khổng chế và hiểu rõ sự thoát khỏi sân hận đúng như nó là vậy, người này cũng thấy và hiểu rõ lợi lạc của mình, của người, của mình và người đúng như nó là vậy. Với người như thế, dù đã lâu không tụng các bài kinh, những lời kinh ấy bỗng quay trở lại trong tâm người này, nói gì đến người thường xuyên tụng các bài kinh.

Giả sử có một thau nước không được đun nóng sôi bọt và sôi trên bếp lửa... Và một người có đôi mắt tốt có thể nhìn ngắm khuôn mặt mình phản chiếu trong (thau nước) đó... như nó là vậy. Tương tự như thế, một người sống không bị sân hận khổng chế và hiểu rõ sự thoát khỏi sân hận đúng như nó là vậy, người này cũng thấy và hiểu rõ lợi lạc của mình, của người, của mình và người đúng như nó là vậy. Với người như thế, dù đã lâu không tụng các bài kinh, những lời kinh ấy bỗng quay trở lại trong tâm người này, nói gì đến người thường xuyên tụng các bài kinh.

8. Nay ông bà la môn, khi một người sống không bị uế oải – buồn ngủ khổng chế và hiểu rõ sự thoát khỏi uế oải – buồn ngủ đúng như nó là vậy, người này cũng thấy và hiểu rõ lợi lạc của mình, của người, của mình và người đúng như nó là vậy. Với người như thế, dù đã lâu không tụng các bài kinh, những lời kinh ấy bỗng quay trở lại trong tâm người này, nói gì đến người thường xuyên tụng các bài kinh.

Giả sử có một thau nước không chứa đầy rong rêu và tảo ... Và một người có đôi mắt tốt có thể nhìn ngắm khuôn mặt mình phản chiếu trong (thau nước) đó... như

nó là vậy. Tương tự như thế, một người sống không bị uể oải – buồn ngủ không chế và hiểu rõ sự thoát khỏi uể oải – buồn ngủ đúng như nó là vậy, người này cũng thấy và hiểu rõ lợi lạc của mình, của người, của mình và người đúng như nó là vậy. Với người như thế, dù đã lâu không tụng các bài kinh, những lời kinh ấy bỗng quay trở lại trong tâm người này, nói gì đến người thường xuyên tụng các bài kinh.

9. Nay ông bà la môn, khi một người sống không bị vọng động – hối hận không chế và hiểu rõ sự thoát khỏi vọng động – hối hận đúng như nó là vậy, người này cũng thấy và hiểu rõ lợi lạc của mình, của người, của mình và người đúng như nó là vậy. Với người như thế, dù đã lâu không tụng các bài kinh, những lời kinh ấy bỗng quay trở lại trong tâm người này, nói gì đến người thường xuyên tụng các bài kinh.

Giả sử có một thau nước không bị dao động bởi gió, gợn sóng, cuộn lắc, khuấy động ... Và một người có đôi mắt tốt có thể nhìn ngắm khuôn mặt mình phản chiếu trong (thau nước) đó... như nó là vậy. Tương tự như thế, một người sống không bị vọng động – hối hận không chế và hiểu rõ sự thoát khỏi vọng động – hối hận đúng như nó là vậy, người này cũng thấy và hiểu rõ lợi lạc của mình, của người, của mình và người đúng như nó là vậy. Với người như thế, dù đã lâu không tụng các bài kinh, những lời kinh ấy bỗng quay trở lại trong tâm người này, nói gì đến người thường xuyên tụng các bài kinh.

10. Nay ông bà la môn, khi một người sống không bị hoài nghi không chế và hiểu rõ sự thoát khỏi hoài nghi đúng như nó là vậy, người này cũng thấy và hiểu rõ lợi lạc của mình, của người, của mình và người đúng như nó là vậy. Với người như thế, dù đã lâu không tụng các bài kinh, những lời kinh ấy bỗng quay trở lại trong tâm người này, nói gì đến người thường xuyên tụng các bài kinh.

Giả sử có một thau nước không đục, dập dềnh, đầy bùn, được đặt nơi tối tăm ... Và một người có đôi mắt tốt có thể nhìn ngắm khuôn mặt mình phản chiếu trong (thau nước) đó... như nó là vậy. Tương tự như thế, một người sống không bị hoài nghi không chế và hiểu rõ sự thoát khỏi hoài nghi đúng như nó là vậy, người này cũng thấy và hiểu rõ lợi lạc của mình, của người, của mình và người đúng như nó là vậy. Với người như thế, dù đã lâu không tụng các bài kinh, những lời kinh ấy bỗng quay trở lại trong tâm người này, nói gì đến người thường xuyên tụng các bài kinh.

Này ông bà la môn, trên đây là những lý do vì sao các bài kinh đã lâu không tụng không thể quay trở lại trong tâm người này, nói gì đến người chưa hề tụng các bài kinh. Này ông bà la môn, trên đây là những lý do vì sao dù đã lâu không tụng các bài kinh, những lời kinh ấy bỗng quay trở lại trong tâm người này, nói gì đến người thường xuyên tụng các bài kinh.

- Tuyệt vời thay, Ngài Gotama! Tuyệt vời thay, Ngài Gotama! Bằng nhiều cách thức khác nhau, Ngài làm sáng tỏ giáo pháp như thể đặt lại món đồ bị úp ngược, phơi bày những gì bị che kín, chỉ đường cho kẻ lạc lối, cầm đèn soi rọi đêm đen để những ai có mắt có thể nhìn thấy rõ. Thưa ngài Gotama, xin cho con được quy y Phật, quy y Pháp và quy y Tăng. Xin Ngài nhớ đến con như một Phật tử nam quy y kể từ hôm nay cho đến trọn đời.

## KINH MŨI TÊN

(Salla sutta, Saṃyutta Nikāya IV.2.2.6)

- Này các tỳ khưu, phàm nhân chưa được huấn luyện kinh nghiệm thọ hỷ (cảm giác thoải mái dễ chịu), thọ khổ (cảm giác buồn bực khó chịu) và thọ xả (cảm giác không thoải mái dễ chịu cũng không buồn bực khó chịu). Các vị Thánh đệ tử đã được huấn luyện cũng kinh nghiệm thọ hỷ, thọ khổ và thọ xả. Vậy thì có sự khác biệt, sai biệt nào giữa phàm nhân chưa được huấn luyện và các vị Thánh đệ tử đã được huấn luyện?
- Thưa Thế Tôn, giáo pháp này là từ Ngài, do Ngài giảng dạy, dẫn dắt. Thật tốt biết bao nếu Ngài làm rõ điều này ạ. Nghe được những gì Ngài dạy, các tỳ khưu sẽ khắc ghi trong tâm ạ.
- Vậy thì hãy chăm chú lắng nghe và Ta sẽ nói.
- Dạ thưa vâng.

Và Đức Phật nói như sau:

### PHÀM NHÂN CHƯA ĐƯỢC HUẤN LUYỆN:

Khi phàm nhân kinh nghiệm thọ khổ, người này buồn bã (*socati*), mệt mỏi, than khóc (*paridevati*), đâm ngực la khóc (*urattāḷiṃ kandati*) và trở nên rối rắm (*sammohaṃ āpajjati*). Người này kinh nghiệm hai loại thọ khổ: nơi thân và nơi tâm. Ví như có người cắm mũi tên (hay ngọn giáo) vào ai đó và lập tức cắm thêm mũi tên

thứ hai vào khiến người này kinh nghiệm thọ (khổ) bởi hai mũi tên. Tương tự như thế, phàm nhân kinh nghiệm hai loại thọ khổ: nơi thân (*kāyika*) và nơi tâm (*cetasika*).

Khi tiếp xúc, kinh nghiệm thọ khổ như thế, người này bức bối với thọ khổ. Khi bức bối với thọ khổ, sân hận ngủ ngầm trước thọ khổ âm ỉ trong tâm. Kinh nghiệm thọ khổ như thế, người này xoay sang tìm kiếm thọ hỷ nơi hạnh phúc trần gian. Vì sao? Vì phàm nhân chưa được huấn luyện không biết cách nào vượt lên thọ khổ nên tìm kiếm thọ hỷ nơi hạnh phúc trần gian. Khi tìm kiếm thọ hỷ nơi hạnh phúc trần gian, tham ái ngủ ngầm trước thọ hỷ âm ỉ trong tâm. Người này không hiểu sự sinh ra, mất đi, sự tham đắm, hiểm nguy và giải thoát khỏi các cảm thọ đúng như nó là vậy. Khi không hiểu sự sinh ra, mất đi, sự tham đắm, hiểm nguy và giải thoát khỏi các cảm thọ đúng như nó là vậy, vô minh ngủ ngầm trước thọ xả âm ỉ trong tâm.

Khi thọ hỷ sinh khởi, người này bị vướng kẹt. Khi thọ khổ sinh khởi, người này bị vướng kẹt. Khi thọ xả sinh khởi, người này bị vướng kẹt. Đây các tỷ khuru, cho nên nói phàm nhân chưa được huấn luyện bị vướng kẹt trong sinh, già, chết, buồn bã, than khóc, khổ thân, khổ tâm, phiền muộn, người này bị vướng kẹt trong đau khổ, Ta nói thế.

### VỊ THÁNH ĐỆ TỬ ĐÃ ĐƯỢC HUẤN LUYỆN

Khi vị Thánh đệ tử đã được huấn luyện kinh nghiệm thọ khổ, vị này không buồn bã, mệt mỏi, than khóc, đắm ngực la khóc hay trở nên rối rắm. Vị này chỉ kinh nghiệm thọ khổ nơi thân mà không kinh nghiệm thọ khổ nơi tâm. Ví như có người cắm mũi tên (hay ngọn giáo) vào ai đó mà không cắm thêm mũi tên thứ hai vào khiến người này kinh nghiệm thọ (khổ) bởi hai mũi tên. Tương tự như thế, vị Thánh đệ tử kinh nghiệm thọ khổ nơi thân mà không kinh nghiệm thọ khổ nơi tâm.

Khi tiếp xúc, kinh nghiệm thọ khổ như thế, người này không bức bối với thọ khổ. Không bức bối với thọ khổ, sân hận ngủ ngầm trước thọ khổ không âm ỉ trong tâm. Kinh nghiệm thọ khổ như thế, người này không tìm kiếm thọ hỷ nơi hạnh phúc trần gian. Vì sao? Vì vị Thánh đệ tử biết cách vượt lên thọ khổ nên chẳng tìm kiếm thọ hỷ nơi hạnh phúc trần gian. Không tìm kiếm thọ hỷ nơi hạnh phúc trần gian, tham ái ngủ ngầm trước thọ hỷ không âm ỉ trong tâm. Người này hiểu sự sinh ra, mất đi, sự tham đắm, hiểm nguy và giải thoát khỏi các cảm thọ đúng như nó là vậy. Khi hiểu sự sinh ra, mất đi, sự tham đắm, hiểm nguy và giải thoát khỏi các cảm thọ đúng như nó là vậy, vô minh ngủ ngầm trước thọ xả không âm ỉ trong tâm.

Khi thọ hỷ sinh khởi, người này không bị vướng kẹt. Khi thọ khổ sinh khởi, người này không bị vướng kẹt. Khi thọ xả sinh khởi, người này không bị vướng kẹt. Đây các tỳ khuru, cho nên nói vị Thánh đệ tử đã được huấn luyện không bị vướng kẹt trong sinh, già, chết, buồn bã, than khóc, khổ thân, khổ tâm, phiền muộn, không bị vướng kẹt trong đau khổ, Ta nói thế.

Này các tỳ khuru, đây là sự khác biệt giữa phàm nhân chưa được huấn luyện và các vị Thánh đệ tử đã được huấn luyện.

## **MỘT PHÁP**

(Aṅguttara Nikāya I.8.74-80)

- Này các tỳ khuru, Ta không thấy một pháp nào làm các yếu tố đưa đến giác ngộ chưa sinh khởi không sanh khởi và các yếu tố đưa đến giác ngộ đã sinh khởi không lớn mạnh như hướng tâm không chân chánh (*ayoniso manasikāro*). Nơi người có hướng tâm không chân chánh, các yếu tố đưa đến giác ngộ chưa sinh khởi không sinh khởi và các yếu tố đưa đến giác ngộ đã sinh khởi không lớn mạnh.
- Này các tỳ khuru, Ta không thấy một pháp nào làm các yếu tố đưa đến giác ngộ chưa sinh khởi được sanh khởi và các yếu tố đưa đến giác ngộ đã sinh khởi trở nên lớn mạnh như hướng tâm chân chánh (*yoniso manasikāro*). Nơi người có hướng tâm chân chánh, các yếu tố đưa đến giác ngộ chưa sinh khởi được sinh khởi và các yếu tố đưa đến giác ngộ đã sinh khởi trở nên lớn mạnh.
- Mất người thân không là chuyện lớn. Điều tệ hại hơn chính là đánh mất trí tuệ. Số lượng thân quyến tăng lên không quan trọng, điều lớn lao nhất là trí tuệ tăng trưởng. Vì vậy, các ông nên nhắc nhở mình rằng: “Chúng ta sẽ làm cho trí tuệ tăng trưởng. Các ông nên nhắc nhở mình như thế.”
- Mất của cải không là chuyện lớn. Điều tệ hại hơn chính là đánh mất trí tuệ. Số lượng của cải tăng lên không quan trọng, điều lớn lao nhất là trí tuệ tăng trưởng... Mất danh dự không là chuyện lớn. Điều tệ hại hơn chính là đánh mất trí tuệ. Danh dự tăng lên không quan trọng, điều lớn lao nhất là trí tuệ tăng trưởng. Vì vậy, các ông nên nhắc nhở mình rằng: “Chúng ta sẽ làm cho trí tuệ tăng trưởng. Các ông nên nhắc nhở mình như thế.”

## **KINH LOẠI TRỪ VÔ MINH**

(Avijjāpahāna Sutta, Saṃyutta Nikāya IV.1.6.1)

Một thuở nọ, Đức Thế Tôn sống tại vườn Jeta của ông Cấp Cô Độc (Anāthapiṇḍika) gần Sāvatthī. Một tỳ khuru đến gặp Ngài, đánh lễ, ngồi sang một bên và hỏi rằng:

- Thừa Đức Thế Tôn, (với câu nói rằng) “vô minh loại trừ và trí tuệ phát sinh”, con phải hiểu làm sao, phải thấy làm sao?
- Này tỳ khuru, thấy và hiểu bản chất vô thường của mắt, vô minh loại trừ và trí tuệ phát sinh. Thấy và hiểu bản chất vô thường của hình ảnh, vô minh loại trừ và trí tuệ phát sinh. Thấy và hiểu bản chất vô thường của tâm thấy, vô minh loại trừ và trí tuệ phát sinh. Thấy và hiểu bản chất vô thường của sự tiếp xúc nơi mắt, vô minh loại trừ và trí tuệ phát sinh. Thấy và hiểu bản chất vô thường của bất cứ cái gì phát sinh do có sự tiếp xúc nơi mắt, dù là thọ hỷ, thọ khổ hay thọ xả, vô minh loại trừ và trí tuệ phát sinh.
- Này tỳ khuru, thấy và hiểu bản chất vô thường của tai, vô minh loại trừ và trí tuệ phát sinh. Thấy và hiểu bản chất vô thường của âm thanh, vô minh loại trừ và trí tuệ phát sinh. Thấy và hiểu bản chất vô thường của tâm nghe, vô minh loại trừ và trí tuệ phát sinh. Thấy và hiểu bản chất vô thường của sự tiếp xúc nơi tai, vô minh loại trừ và trí tuệ phát sinh. Thấy và hiểu bản chất vô thường của bất cứ cái gì phát sinh do có sự tiếp xúc nơi tai, dù là thọ hỷ, thọ khổ hay thọ xả, vô minh loại trừ và trí tuệ phát sinh.
- Này tỳ khuru, thấy và hiểu bản chất vô thường của mũi, vô minh loại trừ và trí tuệ phát sinh. Thấy và hiểu bản chất vô thường của mùi, vô minh loại trừ và trí tuệ phát sinh. Thấy và hiểu bản chất vô thường của tâm ngửi, vô minh loại trừ và trí tuệ phát sinh. Thấy và hiểu bản chất vô thường của sự tiếp xúc nơi mũi, vô minh loại trừ và trí tuệ phát sinh. Thấy và hiểu bản chất vô thường của bất cứ cái gì phát sinh do có sự tiếp xúc nơi mũi, dù là thọ hỷ, thọ khổ hay thọ xả, vô minh loại trừ và trí tuệ phát sinh.
- Này tỳ khuru, thấy và hiểu bản chất vô thường của lưỡi, vô minh loại trừ và trí tuệ phát sinh. Thấy và hiểu bản chất vô thường của vị nếm, vô minh loại trừ và trí tuệ phát sinh. Thấy và hiểu bản chất vô thường của tâm nếm, vô minh loại trừ và trí tuệ phát sinh. Thấy và hiểu bản chất vô thường của sự tiếp xúc nơi lưỡi, vô minh loại trừ và trí tuệ phát sinh. Thấy và hiểu bản chất vô thường của bất cứ cái gì phát sinh do có sự tiếp xúc nơi lưỡi, dù là thọ hỷ, thọ khổ hay thọ xả, vô minh loại trừ và trí tuệ phát sinh.



- Đây là tỳ khuru, thấy và hiểu bản chất vô thường của thân, vô minh loại trừ và trí tuệ phát sinh. Thấy và hiểu bản chất vô thường của những xúc chạm qua thân, vô minh loại trừ và trí tuệ phát sinh. Thấy và hiểu bản chất vô thường của tâm hay biết sự tiếp xúc qua thân, vô minh loại trừ và trí tuệ phát sinh. Thấy và hiểu bản chất vô thường của sự xúc chạm nơi thân, vô minh loại trừ và trí tuệ phát sinh. Thấy và hiểu bản chất vô thường của bất cứ cái gì phát sinh do có sự tiếp xúc nơi thân, dù là thọ hỷ, thọ khổ hay thọ xả, vô minh loại trừ và trí tuệ phát sinh.
- Đây là tỳ khuru, thấy như thế và hiểu như thế, vô minh loại trừ và trí tuệ phát sinh.

## **KINH GAṆAKAMOĠGALLĀNA**

(Majjhima Nikāya III.1.7)

Tôi nghe như vậy...

Một thưở nọ, Đức Phật sống ở Sāvattthī, trong khu vườn phía Đông tại tăng viện mẹ của Migāra. Vị bà la môn Gaṇakamoggallāna đến chào hỏi Đức Phật. Sau những lời chào hỏi lịch sự, thân thiện, ông ngồi qua một bên và nói rằng:

- Thừa ngài Gotama (Kiều Đàm), tại tăng viện này có sự huấn luyện từ thấp đến cao, có sự thực hành từ thấp đến cao, có sự tiến bộ từ thấp đến cao (tuần tự) đến mức cao nhất. Các vị bà la môn cũng có sự huấn luyện từ thấp đến cao, có sự thực hành từ thấp đến cao, có sự tiến bộ từ thấp đến cao trong việc học. Những người bắn cung cũng có sự huấn luyện từ thấp đến cao, có sự thực hành từ thấp đến cao, có sự tiến bộ từ thấp đến cao trong việc bắn cung. Những người làm kế toán như chúng con kiếm sống bằng việc tính toán sổ sách cũng có sự huấn luyện từ thấp đến cao, có sự thực hành từ thấp đến cao, có sự tiến bộ từ thấp đến cao trong việc tính toán. Khi có ai đến học, trước hết chúng con dạy người này đếm: 1-1, 2- 2, 3- 3, 4- 4, 5- 5, 6- 6, 7- 7, 8- 8, 9- 9, 10- 10 và dạy đếm đến 100. Vậy ngài Gotama có thể nào mô tả sự huấn luyện từ thấp đến cao, sự thực hành từ thấp đến cao, sự tiến bộ từ thấp đến cao trong giáo pháp và giới luật?
- Đây ông bà la môn, (ta) có thể mô tả sự huấn luyện từ thấp đến cao, sự thực hành từ thấp đến cao, sự tiến bộ từ thấp đến cao trong giáo pháp và giới luật. Ví như người huấn luyện ngựa giỏi được giao con ngựa dòng thuần chủng rất quý. Trước hết, người này phải làm cho ngựa quen với việc đeo dây cương và rồi huấn luyện dần. Tương tự như thế, khi Như Lai nhận dạy dỗ ai, trước hết ta dạy rằng: “Hãy đến đây, này tỳ khuru, hãy giữ giới trong sạch, thu thúc theo giới luật tỳ khuru *Pātimokkha* và

sợ hãi những lỗi lầm nhỏ nhất nhất. Hãy huấn luyện mình bằng cách gìn giữ giới luật.”

Khi tỳ khuru giữ giới trong sạch, thu thúc theo giới luật tỳ khuru *Pātimokkha* và sợ hãi những lỗi lầm nhỏ nhất nhất, huấn luyện mình bằng cách gìn giữ giới luật, Như Lai lại dạy rằng: “Hãy đến đây, này tỳ khuru, canh gác các căn của mình. Khi mắt thấy gì, đừng nín giữ hình tướng ấy. Không canh gác mắt, trạng thái bất thiện như tham, sân có thể tấn công ông. Hãy kiểm soát, canh gác mắt, thu thúc mắt. Khi tai nghe gì... khi mũi ngửi gì... khi lưỡi nếm gì... khi thân xúc chạm gì... khi đối tượng của tâm sinh khởi, đừng nín giữ hình tướng ấy. Không canh gác ý căn, trạng thái bất thiện tham, sân có thể tấn công ông. Hãy kiểm soát, canh gác ý căn, thu thúc ý căn.”

Khi tỳ khuru canh gác các căn của mình như thế, Như Lai lại dạy rằng: “Hãy đến đây, này tỳ khuru, tiết chế trong ăn uống. Với trí tuệ, ông nên quán tưởng mình ăn không phải để vui, để say, để (có hình tướng) đẹp đẽ, lôi cuốn. Tỳ khuru ăn để duy trì mạng sống này, để không còn cảm giác khó chịu và hộ trì cuộc sống thánh thiện. Tỳ khuru quán tưởng rằng: ‘Ta sẽ loại trừ các cảm thọ cũ và không làm phát sinh cảm thọ mới.’<sup>10</sup> Ta sẽ sống khỏe mạnh, không bị chê trách và sống thoải mái.’

Khi tỳ khuru tiết chế trong ăn uống như thế, Như Lai lại dạy rằng: “Hãy đến đây, này tỳ khuru, đốc lòng sống tỉnh thức. Trong ngày, khi đi tới, đi lui hay khi ngồi, hãy giữ tâm khỏi các pháp chương ngại<sup>11</sup>. Về đêm, trong canh đầu, khi đi tới, đi lui hay khi ngồi, hãy thanh lọc tâm này khỏi các pháp chương ngại. Trong canh hai, tỳ khuru nằm nghiêng người về bên phải trong tư thế sư tử chân này chổng lên chân kia, chánh niệm, tỉnh thức sau khi quyết định giờ thức dậy. Thức dậy trong canh ba, khi đi tới, đi lui hay khi ngồi, hãy thanh lọc tâm này khỏi các pháp chương ngại.”

Khi tỳ khuru đốc lòng sống tỉnh thức như thế, Như Lai lại dạy rằng: “Hãy đến đây, này tỳ khuru, phát triển chánh niệm và tỉnh giác. Tỳ khuru tỉnh giác khi đi tới, đi lui, tỉnh giác khi nhìn tới trước hay nhìn nơi khác, tỉnh giác khi co duỗi tay chân, tỉnh giác khi vắn y, cầm y bát, tỉnh giác khi ăn, khi uống, khi nhai<sup>12</sup>, khi nếm vị thức ăn, tỉnh giác khi tiêu tiêu, tỉnh giác khi đi, khi đứng, khi ngồi, khi đi ngủ, khi thức dậy, khi nói chuyện, khi yên lặng.”

<sup>10</sup> Cảm thọ cũ: cảm giác khó chịu khi đói, cảm thọ mới: cảm giác khó chịu sau khi ăn quá no.

<sup>11</sup> *Āvaraṇīyehi dhammehi*: năm triền cái, ô nhiễm trong tâm ngăn cản thiện pháp phát sinh.

<sup>12</sup> *khāyite*

Khi tỳ khuru phát triển chánh niệm và tỉnh giác như thế, Như Lai lại dạy rằng: “Hãy đến đây, này tỳ khuru, hãy sống nơi thanh vắng: trong rừng, dưới cội cây, núi non, hang động, vách núi, nghĩa địa, trong rừng rậm, nơi trống vắng, trên đồng cỏ rom.”

Rồi tỳ khuru ẩn dật nơi thanh vắng: trong rừng, dưới cội cây, núi non, hang động, vách núi, nghĩa địa, trong rừng rậm, nơi trống vắng, trên đồng cỏ rom. Sau khi đi bát trở về và dùng bữa xong, tỳ khuru ngồi xuống, xếp bằng, thân giữ thẳng và thiết lập chánh niệm.

- Loại trừ tham ái<sup>13</sup> trong đời, vị ấy sống với tâm thoát khỏi tham ái, thanh lọc tâm khỏi tham ái.
- Loại trừ ác ý, sân hận<sup>14</sup>, vị ấy sống với tâm thoát khỏi ác ý, sân hận. Khởi lòng từ trước mọi chúng sinh, vị ấy thanh lọc tâm khỏi ác ý, sân hận.
- Loại trừ uể oải, buồn ngủ<sup>15</sup>, vị ấy sống với tâm thoát khỏi uể oải, buồn ngủ. Kinh nghiệm ánh sáng<sup>16</sup>, chánh niệm và tỉnh giác, vị ấy thanh lọc tâm khỏi uể oải, buồn ngủ.
- Loại trừ vọng động, hối hận<sup>17</sup>, vị ấy làm tâm tĩnh lặng (không còn) phóng tâm, hối hận, tâm định tĩnh hướng vào trong. Vị ấy thanh lọc tâm khỏi phóng tâm, hối hận.
- Loại trừ hoài nghi<sup>18</sup>, vị ấy vượt lên mọi hoài nghi, không còn nghi ngờ những thiện pháp. Vị ấy thanh lọc tâm khỏi hoài nghi.

Loại trừ năm triền cái trên, khi trí tuệ làm suy yếu năm triền cái trên, khi xa lánh hạnh phúc trần gian<sup>19</sup>, xa lánh ác pháp<sup>20</sup>, vị ấy chứng nhất thiên và an trú trong nhất thiên sinh khởi với Tầm, Tứ, Hỷ, Lạc phát sinh do sống đời ẩn dật. Loại trừ Tầm và Tứ... vị ấy chứng nhị thiên và an trú trong nhị thiên... Loại trừ Hỷ... vị ấy chứng và an trú trong tam thiên... Loại trừ Lạc... vị ấy chứng và an trú trong tứ thiên.

Này ông Bà La Môn, đây là hướng dẫn của ta cho những tỳ khuru- người đang được huấn luyện, những tỳ khuru tâm vẫn chưa đạt đến mục tiêu (cuối cùng), những tỳ khuru đang tìm kiếm sự an toàn tối thượng vượt ra khỏi mọi ràng buộc tham ái. Nhưng những hướng dẫn này còn đem đến hai lợi lạc: (1) cuộc sống an lạc ngay

---

<sup>13</sup> *Abhijjāya*

<sup>14</sup> *Byāpādapadosa*

<sup>15</sup> *Thīnamiddha*

<sup>16</sup> *ālokasaññī*

<sup>17</sup> *uddhaccakukkucca*

<sup>18</sup> *vicikicchā*

<sup>19</sup> *viviceva kāmehi*

<sup>20</sup> *vivicca akusalehi dhammehi*

bây giờ và tại đây cùng với (2) chánh niệm và tỉnh giác cho các tỳ khuru A La Hán, người đã tận diệt mọi ô nhiễm, đang sống đời thánh thiện, làm xong những điều cần làm, đặt xuống gánh nặng, đạt đến mục tiêu, diệt tận mọi trói buộc (*saṃyojanā*) và hoàn toàn giải thoát do có được trí tuệ sau cùng.

Nghe vậy, vị bà la môn Gaṇakamoggallāna hỏi Đức Phật:

- Khi các đệ tử được ngài dạy như thế, tất cả các vị ấy đều kinh nghiệm Niết Bàn-mục tiêu tối thượng, hay có một số không kinh nghiệm Niết Bàn?
- Khi được ta dạy như thế, có người kinh nghiệm Niết Bàn và có người không kinh nghiệm Niết Bàn.
- Thưa ngài Gotama, Niết Bàn là có thật, con đường dẫn đến Niết Bàn là có thật và chính ngài Gotama trực tiếp chỉ dẫn. Được ngài trực tiếp chỉ dẫn, nhưng do đâu và vì đâu có người kinh nghiệm Niết Bàn và có người không kinh nghiệm Niết Bàn?
- Để ta hỏi lại ông một câu và ông trả lời theo cái ông hiểu. Ông có biết rành rẽ đường đi đến thành Vương Xá hay không?
- Thưa ngài Gotama, con biết rành rẽ đường đi đến thành Vương Xá.
- Giả sử có người muốn đến thành Vương Xá. Người này đến hỏi ông: “Thưa ông, tôi muốn đến thành Vương Xá. Xin ông chỉ đường cho tôi.” Rồi ông trả lời: “Này ông bạn, con đường này dẫn đến thành Vương Xá. Đi theo con đường này một đôi, ông sẽ thấy một ngôi làng. Đi thêm chút nữa, ông sẽ thấy phố thị. Và đi thêm một đoạn nữa, ông sẽ gặp thành Vương Xá với nhiều công viên, vườn cây, đồi cỏ và những đầm nước.” Được chỉ dẫn như thế, người này đi sai đường, nhằm về hướng tây.

Và một người khác muốn đến thành Vương Xá. Người này cũng đến hỏi ông: “Thưa ông, tôi muốn đến thành Vương Xá. Xin ông chỉ đường cho tôi.” Rồi ông trả lời: “Này ông bạn, con đường này dẫn đến thành Vương Xá. Đi theo con đường này một đôi, ông sẽ thấy một ngôi làng. Đi thêm chút nữa, ông sẽ thấy phố thị. Và đi thêm một đoạn nữa, ông sẽ gặp thành Vương Xá với nhiều công viên, vườn cây, đồi cỏ và những đầm nước.” Được chỉ dẫn như thế, người này đến thành Vương Xá an toàn.

Này ông Bà La Môn, thành Vương Xá là có thật, con đường dẫn đến thành Vương Xá là có thật và ông là người chỉ đường. Nhưng do đâu và vì đâu một người lạc đường đi về hướng tây và một người đến thành Vương Xá an toàn?

- Thưa Ngài, con biết làm sao hơn? Con chỉ là người chỉ đường.

- Cũng như thế, này ông Bà La Môn, Niết Bàn là có thật, con đường dẫn đến Niết Bàn là có thật và chính ta trực tiếp chỉ dẫn. Các đệ tử được ta trực tiếp chỉ dẫn, nhưng có người kinh nghiệm Niết Bàn và có người không kinh nghiệm Niết Bàn. Ta biết làm sao hơn? Ta chỉ là người chỉ đường.

Nghe vậy, vị Bà La Môn nói rằng:

- Có những người chẳng có chút đức tin, từ bỏ gia đình sống đời không nhà không vì đức tin mà vì để kiếm sống! Họ là những người không quý trọng đời xuất gia, lừa dối, giả vờ (đức độ, tu tập tốt...), không thành thật, tâm vọng động và ngã mạn, tư cách không đứng đắn, nói lời thô lỗ, vọng động thích nói chuyện phù phiếm vô ích, không canh gác các căn, không tiết chế trong ăn uống, không dốc lòng sống tinh thức, không quý trọng đời xuất gia, không tôn trọng việc huấn luyện, tham thích nhiều thứ, lười biếng, coi trọng vật chất cứng duros, lơ là cuộc sống ẩn cư, thụ động không tinh tấn, không chánh niệm, không tỉnh giác, tâm không tập trung, tâm ý thay đổi thất thường, không trí tuệ, ngờ ngờ ngáo ngáo (*eḷamūga*). Ngài Gotama không sống chung với những người này.

Nhưng có những người từ bỏ gia đình sống đời không nhà vì đức tin chứ không phải để kiếm sống. Họ là những người quý trọng đời xuất gia, không lừa dối, không giả vờ, thành thật, tâm không vọng động và ngã mạn, có tư cách đứng đắn, không nói lời thô lỗ, không vọng động thích nói chuyện phù phiếm vô ích, canh gác các căn, tiết chế trong ăn uống, dốc lòng sống tinh thức, quý trọng đời xuất gia, tôn trọng việc huấn luyện, không tham thích nhiều thứ, không lười biếng, không coi trọng vật chất cứng duros, không lơ là lối sống ẩn cư, tinh tấn, không thụ động, chánh niệm, tỉnh giác, tâm tập trung, có được nhất tâm, trí tuệ, không ngờ ngờ ngáo ngáo. Ngài Gotama sống chung với những người này.

Như rễ orris đen không được xem là loại rễ thơm nhất, chỉ có rễ trầm đỏ được xem là loại rễ thơm nhất và hoa laili được xem là loại hoa thơm nhất, bài giảng, chỉ dẫn của ngài Gotama là tuyệt vời nhất trong những bài giảng thời nay.

- Tuyệt vời thay, ngài Gotama! Tuyệt vời thay, ngài Gotama! Ngài Gotama đã làm cho giáo pháp này sáng tỏ bằng nhiều cách, như thể dựng ngay ngắn món đồ bị úp ngược, chỉ ra cái bị che dấu, soi đường cho kẻ lạc lối, giương cao đèn soi rọi đêm đen để những ai có mắt có thể nhìn thấy mọi thứ. Con xin quy y ngài Gotama, con xin quy y Pháp, con xin quy y Tăng. Xin ngài nhớ đến con như một Phật tử kể từ nay cho đến trọn đời.

# BÀI KINH THỨ NHẤT VỀ LÒNG KIÊN NHẪN

(Pathama khama Sutta, Aṅguttara Nikāya IV.17.4)

Này các tỳ khuru, có bốn cách thực hành. Bốn cách ấy là gì? Không kiên nhẫn (*akkhama*), kiên nhẫn (*khama*), rèn luyện (*dama*) và tĩnh lặng (*sama*). Đây là bốn cách thực hành.

1. Thế nào là thực hành không kiên nhẫn? Nơi đây, có người chỉ trích lại người chỉ trích mình, la mắng người la mắng mình, gây gổ với người gây gổ mình. Đây gọi là thực hành không kiên nhẫn.
2. Thế nào là thực hành kiên nhẫn? Nơi đây, có người không chỉ trích lại người chỉ trích mình, không la mắng người la mắng mình, không gây gổ với người gây gổ mình. Đây gọi là thực hành lòng kiên nhẫn.
3. Thế nào là thực hành rèn luyện?

Khi thấy gì nơi mắt, tỳ khuru không níu giữ hình ảnh ấy. Nếu buông xuôi không canh gác mắt, tham ái sân hận và các pháp xấu ác sẽ tấn công. Do vậy, tỳ khuru canh gác mắt, kiểm soát mắt, gìn giữ mắt, kèm chế mắt.

Khi nghe gì nơi tai... ngửi gì nơi mũi... nếm gì nơi lưỡi... xúc chạm gì nơi thân... suy nghĩ gì nơi ý căn, tỳ khuru không níu giữ âm thanh... mùi... vị nếm... xúc chạm nơi thân... suy nghĩ ấy. Nếu buông xuôi không canh gác tai... mũi...lưỡi...thân...ý, tham ái sân hận và các pháp xấu ác sẽ tấn công. Do vậy, tỳ khuru canh gác... kiểm soát ... gìn giữ ... kèm chế tai... mũi...lưỡi...thân...ý.

4. Thế nào là thực hành tĩnh lặng?

Nơi đây, tỳ khuru không để cho những suy nghĩ tham ái (liên quan đến hạnh phúc trần gian) sinh khởi, tỳ khuru loại trừ, loại bỏ, xua tan, dẹp bỏ và làm tham ái lắng đọng, yên tĩnh (không còn khuấy động).

Tỳ khuru không để cho những suy nghĩ sân hận sinh khởi, tỳ khuru loại trừ, loại bỏ, xua tan, dẹp bỏ và làm sân hận lắng đọng, yên tĩnh (không còn khuấy động). Tỳ khuru không để cho những suy nghĩ xấu ác sinh khởi, tỳ khuru loại trừ, loại bỏ, xua tan, dẹp bỏ và làm những suy nghĩ xấu ác lắng đọng, yên tĩnh (không còn khuấy động).

## KINH NGƯỜI CHẶN BÒ

(Mahāgopālaka Sutta, Majjhima Nikāya I.4.3)

Một thuở nọ, Đức Phật trú tại vườn Jeta của ông Cấp Cô Độc gần Sāvathī. Ngài gọi các tỳ khuru:

- Này các tỳ khuru!

Các tỳ khuru trả lời:

- Dạ thưa vâng.

Và Đức Phật nói như sau:

- Này các tỳ khuru, với 11 đặc điểm sau, người trông coi bò không thể làm cho đàn bò của mình sinh sôi và khỏe mạnh. 11 đặc điểm ấy là gì? Người này:

- Không rành rẽ hình tướng của những con bò (hình dáng, màu lông, đực hay cái)
- Không nhận ra sự khác biệt giữa các con bò
- Không trừ khử trứng ruồi (trong thân bò)
- Không băng bó, che đậy vết thương cho bò
- Không hun khói (xua muỗi cho bò)
- Không biết bãi bờ, cù lao nơi có nguồn nước
- Không biết bò có khát nước và uống đã khát hay chưa
- Không rành rẽ đường đi (đường nào đầy gai, đường nào bằng phẳng)
- Không biết nơi nào có cỏ xanh
- Vắt cạn sữa bò
- Không quý trọng bò đầu đàn

Này các tỳ khuru, với 11 đặc điểm trên, người trông coi bò không thể làm cho đàn bò của mình sinh sôi và khỏe mạnh.<sup>21</sup>

Tương tự như thế, với 11 đặc điểm, tỳ khuru không trưởng thành, lớn mạnh trong giáo pháp và giới luật. 11 đặc điểm ấy là gì? Vị tỳ khuru:

- Không rành rẽ hình tướng
- Không nhận ra sự khác biệt giữa các con bò
- Không trừ khử trứng ruồi
- Không băng bó, che đậy vết thương

---

<sup>21</sup> Đây là người chăn bò không có ý thức, chánh niệm.

- Không hun khói
- Không biết bãi bờ, cù lao nơi có nguồn nước
- Không biết bò có khát nước và uống đã khát hay chưa
- Không rành rẽ đường đi
- Không biết nơi nào có cỏ xanh
- Vắt cạn sữa bò
- Không quý trọng các tỳ khuru cao hạ

Này các tỳ khuru, với 11 đặc điểm trên, tỳ khuru không trưởng thành, lớn mạnh trong giáo pháp và giới luật.<sup>22</sup>

1. Thế nào là vị tỳ khuru không rành rẽ hình tướng? Ở đây, vị tỳ khuru không hiểu sắc pháp đúng như nó là vậy rằng: Mọi sắc pháp là do bốn yếu tố tạo thành, có nguồn gốc từ bốn yếu tố. Đây là vị tỳ khuru không rành rẽ hình tướng.
2. Thế nào là vị tỳ khuru không nhận ra sự khác biệt? Ở đây, vị tỳ khuru không hiểu đúng như nó là vậy rằng kẻ đại khờ có những hành động như thế nào và bậc Trí có những hành động như thế nào.<sup>23</sup> Đây là vị tỳ khuru không phân biệt rành rẽ hình tướng.
3. Thế nào là vị tỳ khuru không trừ khử trứng ruồi? Ở đây, khi những suy nghĩ tham ái phát sinh trong tâm, vị tỳ khuru (tiếp tục suy nghĩ) không dứt bỏ, cắt đứt, làm cho nó chấm dứt, hoại diệt. Khi những suy nghĩ sân hận... ác ý... vọng động liên tục phát sinh trong tâm, vị tỳ khuru (tiếp tục suy nghĩ) không dứt bỏ, cắt đứt, làm cho nó chấm dứt, hoại diệt. Đây là vị tỳ khuru không trừ khử trứng ruồi.
4. Thế nào là vị tỳ khuru không băng bó, che đậy vết thương? Ở đây,
  - Khi tỳ khuru nhìn thấy gì nơi mắt, vị ấy nhìn tổng quát và nhìn chi tiết. (Vị quan sát tổng quát và chi tiết hình ảnh đó, tham ái hay sân hận có cơ hội sinh khởi.) Khi tham ái hay sân hận phát sinh trước hình ảnh đó, vị ấy không kiểm soát mắt, không canh gác mắt, không chế ngự mắt.
  - Khi tỳ khuru nghe gì nơi tai... ngửi gì nơi mũi... nếm gì nơi lưỡi... xúc chạm gì nơi thân... suy nghĩ gì nơi tâm... vị ấy ghi nhận tổng quát và chi tiết. (Vị

<sup>22</sup> *Idha, bhikkhave, bhikkhu na rūpaññū hoti, na lakkhaṇakusalo hoti, na āsātikam hāretā hoti, na vaṇam paṭicchādetā hoti, na dhūmam kattā hoti, na tittam jānāti, na pītam jānāti, na vīthim jānāti, na gocarakusalo hoti, anavasesadohī ca hoti. Ye te bhikkhū therā rattaññū cirapabbajitā saṅghapitaro saṅghapariṇāyaka te na atirekapūjāya pūjetā hoti.*

<sup>23</sup> Cũng có nghĩa là hiểu rõ đâu là pháp xấu ác bất thiện và đâu là pháp tốt đẹp thiện lành.



ghi nhận tổng quát và chi tiết như thế, tham ái hay sân hận có cơ hội sinh khởi.) Khi tham ái hay sân hận phát sinh, vị ấy không kiểm soát ... không canh gác ... không chế ngự ...

Đây là vị tỳ khuru không băng bó, che đậy vết thương.

5. Thế nào là vị tỳ khuru không hun khói? Ở đây, vị tỳ khuru không dạy giáo pháp cho các vị khác chi tiết như mình đã được nghe và khắc ghi trong tâm (nhằm giúp các vị ấy tránh xa ô nhiễm). Đây là vị tỳ khuru không hun khói.
6. Thế nào là vị tỳ khuru không biết bãi bờ, cù lao nơi có nguồn nước? Ở đây, vị tỳ khuru thỉnh thoảng không đến gặp các vị nghe nhiều học rộng (giáo pháp), thành thạo giáo pháp (*dhammadharā*) giới luật (*vinayadharā*) và các pháp giản lược (*mātikādhārā*)<sup>24</sup>. Dù có đến gặp, tỳ khuru này chẳng hỏi: “Thưa Ngài, giáo pháp này có nghĩa gì? Lời này là như thế nào?” Do vậy, các vị đáng quý ấy không thể chỉ ra cái chưa được chỉ ra, không thể làm rõ ý nghĩa cái chưa được làm rõ ý nghĩa, không thể giúp tháo gỡ những thắc mắc, hoài nghi cho vị tỳ khuru này. Đây là vị tỳ khuru không biết nơi đâu có nguồn nước.
7. Thế nào là vị tỳ khuru không biết mình uống đã khát hay chưa? Ở đây, khi giáo pháp và giới luật được Thế Tôn giảng dạy, vị tỳ khuru không hiểu từ ngữ hay ý nghĩa và không có được sự thỏa thích trong giáo pháp.<sup>25</sup> Đây là vị tỳ khuru không biết mình uống đã khát hay chưa.
8. Thế nào là vị tỳ khuru không rành rẽ đường đi? Ở đây, vị tỳ khuru không hiểu rõ con đường có tám chi (Bát Chánh Đạo) đúng như nó là vậy. Đây là vị tỳ khuru không rành rẽ đường đi.
9. Thế nào là vị tỳ khuru không biết nơi nào có cỏ xanh? Ở đây, vị tỳ khuru không hiểu rõ bốn nền tảng chánh niệm (Tứ Niệm Xứ) đúng như nó là vậy. Đây là vị tỳ khuru không biết nơi nào có cỏ xanh.
10. Thế nào là vị tỳ khuru vắt cạn sữa? Ở đây, khi Phật tử phát sinh đức tin dâng tỳ khuru vật dụng (y, thức ăn, chỗ ở và thuốc men), tỳ khuru (vì tham nên nhận quá nhiều) không biết nhận vừa đủ. Đây là vị tỳ khuru vắt cạn sữa.
11. Thế nào là vị tỳ khuru không quý trọng các tỳ khuru cao hạ? Ở đây, vị tỳ khuru không thể hiện tâm từ qua hành động trước các tỳ khuru cao hạ ở nơi đông người và nơi vắng vẻ, không thể hiện tâm từ qua lời nói trước các tỳ khuru cao hạ nơi

<sup>24</sup> *Mātikā* được dùng theo nghĩa “danh sách” các giới luật tỳ khuru (*Pāṭimokkha*), khi nói đến Tứ Diệu Đế, 12 nhân duyên, hay Vi Diệu Pháp (*Tikamātikā*) trong *Dhammāsaṅgaṇī*...

<sup>25</sup> Do không tập trung tâm ý chăm chú lắng nghe, nghe pháp hời hợt, thậm chí ngủ gục.

đông người và nơi vắng vẻ, không thể hiện tâm từ qua suy nghĩ trước các tỳ khuru cao hạ nơi đông người và nơi vắng vẻ. Đây là vị tỳ khuru không quý trọng các tỳ khuru cao hạ.

Này các tỳ khuru, với 11 đặc điểm trên, tỳ khuru không trưởng thành, lớn mạnh trong giáo pháp và giới luật.

- Này các tỳ khuru, với 11 đặc điểm sau, người trông bò có thể làm cho đàn bò mình sinh sôi và khỏe mạnh. 11 đặc điểm ấy là gì? Người này:

- rành rẽ hình tướng của những con bò (hình dáng, màu lông, đực hay cái)
- nhận ra sự khác biệt giữa các con bò
- trừ khử trứng ruồi (trong thân bò)
- băng bó, che đậy vết thương cho bò
- hun khói (xua muỗi cho bò)
- biết bãi bờ, cù lao nơi có nguồn nước
- biết bò uống đã khát hay chưa
- rành rẽ đường đi
- biết nơi nào có cỏ xanh
- không vắt cạn sữa bò
- quý trọng bò đầu đàn

Này các tỳ khuru, với 11 đặc điểm trên, người trông bò có thể làm cho đàn bò mình sinh sôi và khỏe mạnh.

Tương tự như thế, với 11 đặc điểm, tỳ khuru trưởng thành, lớn mạnh trong giáo pháp và giới luật. 11 đặc điểm ấy là gì? Vị tỳ khuru:

- rành rẽ hình tướng
- nhận ra sự khác biệt giữa các con bò
- trừ khử trứng ruồi
- băng bó che đậy vết thương
- hun khói
- biết bãi bờ, cù lao nơi có nguồn nước
- biết uống đã khát hay chưa

- rành rẽ đường đi
- biết nơi nào có cỏ xanh
- không vấp cạn sữa
- quý trọng các tỳ khuru cao hạ

Này các tỳ khuru, với 11 đặc điểm trên, tỳ khuru trưởng thành, lớn mạnh trong giáo pháp và giới luật.

1. Thế nào là vị tỳ khuru rành rẽ hình tướng? Ở đây, vị tỳ khuru hiểu sắc pháp đúng như nó là vậy rằng: Mọi sắc pháp là do bốn yếu tố tạo thành, có nguồn gốc từ bốn yếu tố. Đây là vị tỳ khuru rành rẽ hình tướng.
2. Thế nào là vị tỳ khuru phân biệt rành rẽ hình tướng? Ở đây, vị tỳ khuru hiểu đúng như nó là vậy rằng kẻ đại khờ có những hành động như thế nào và bậc Trí có những hành động như thế nào. Đây là vị tỳ khuru phân biệt rành rẽ hình tướng.
3. Thế nào là vị tỳ khuru trừ khử trùng ruồi? Ở đây, khi những suy nghĩ tham ái phát sinh trong tâm, vị tỳ khuru dứt bỏ, cắt đứt, làm cho nó chấm dứt, hoại diệt. Khi những suy nghĩ sân hận... ác ý... vọng động liên tục phát sinh trong tâm, vị tỳ khuru dứt bỏ, cắt đứt, làm cho nó chấm dứt, hoại diệt. Đây là vị tỳ khuru trừ khử trùng ruồi.
4. Thế nào là vị tỳ khuru băng bó, che đậy vết thương? Ở đây,
  - Khi tỳ khuru nhìn thấy gì nơi mắt, vị ấy không nhìn tổng quát và nhìn chi tiết. Khi tham ái hay sân hận phát sinh trước hình ảnh đó (do không canh gác), vị ấy (lập tức) kiểm soát mắt, canh gác mắt, chế ngự mắt (để loại trừ tham ái, sân hận...).
  - Khi tỳ khuru nghe gì nơi tai... ngửi gì nơi mũi... nếm gì nơi lưỡi... xúc chạm gì nơi thân... suy nghĩ gì nơi tâm... vị ấy không ghi nhận tổng quát và chi tiết. Khi tham ái hay sân hận phát sinh, vị ấy kiểm soát ... canh gác ... chế ngự ...
 Đây là vị tỳ khuru băng bó, che đậy vết thương.
5. Thế nào là vị tỳ khuru hun khói? Ở đây, vị tỳ khuru dạy giáo pháp cho các vị khác cận kề, chi tiết như mình đã được nghe và khắc ghi trong tâm. Đây là vị tỳ khuru hun khói.
6. Thế nào là vị tỳ khuru biết bãi bờ, cù lao nơi có nguồn nước? Ở đây, vị tỳ khuru thỉnh thoảng đến gặp các vị nghe nhiều học rộng (giáo pháp), thành thạo giáo pháp giới luật và các pháp giản lược. Đến gặp, tỳ khuru này hỏi: “Thưa Ngài, giáo

pháp này có nghĩa gì? Lời này là như thế nào?” Do vậy, các vị đáng quý ấy chỉ ra cái chưa được chỉ ra, làm rõ ý nghĩa cái chưa được làm rõ ý nghĩa, giải tỏa những thắc mắc, hoài nghi cho vị tỳ khuru này. Đây là vị tỳ khuru biết nơi đâu có nguồn nước.

7. Thế nào là vị tỳ khuru biết mình uống đã khát hay chưa? Ở đây, khi giáo pháp và giới luật được Thế Tôn giảng dạy, vị tỳ khuru hiểu biết rõ ràng từ ngữ lẫn ý nghĩa và có được sự thỏa thích trong giáo pháp. Đây là vị tỳ khuru biết mình uống đã khát hay chưa.
8. Thế nào là vị tỳ khuru rành rẽ đường đi? Ở đây, vị tỳ khuru hiểu rõ con đường có tám chi (Bát Chánh Đạo) đúng như nó là vậy. Đây là vị tỳ khuru rành rẽ đường đi.
9. Thế nào là vị tỳ khuru biết nơi nào có cỏ xanh? Ở đây, vị tỳ khuru hiểu rõ bốn nền tảng chánh niệm (Tứ Niệm Xứ) đúng như nó là vậy. Đây là vị tỳ khuru biết nơi nào có cỏ xanh.
10. Thế nào là vị tỳ khuru không vắt cạn sữa? Ở đây, khi Phật tử phát sinh đức tin dâng tứ vật dụng (y, thức ăn, chỗ ở và thuốc men), tỳ khuru chỉ nhận vừa đủ. Đây là vị tỳ khuru không vắt cạn sữa.
11. Thế nào là vị tỳ khuru quý trọng các tỳ khuru cao hạ? Ở đây, vị tỳ khuru thể hiện tâm từ qua hành động trước các tỳ khuru cao hạ ở nơi đông người và nơi vắng vẻ, thể hiện tâm từ qua lời nói trước các tỳ khuru cao hạ nơi đông người và nơi vắng vẻ, thể hiện tâm từ qua suy nghĩ trước các tỳ khuru cao hạ nơi đông người và nơi vắng vẻ. Đây là vị tỳ khuru quý trọng các tỳ khuru cao hạ.

Này các tỳ khuru, với 11 đặc điểm trên, tỳ khuru trưởng thành, lớn mạnh trong giáo pháp và giới luật.

Đức Phật đã nói như thế và các tỳ khuru thỏa thích, vui mừng với những gì Ngài dạy.

#### GIẢI THÍCH:

Người chăn bò cầu thả, không khôn khéo không thể làm cho đàn bò sinh sôi khỏe mạnh, ví như tỳ khuru không chánh niệm không thể trưởng thành, lớn mạnh trong giáo pháp và giới luật.

| NGƯỜI CHĂN BÒ KHÔN KHÉO                                 | TỖ KHUU CHÁNH NIỆM                              |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| - Rành rẽ hình tướng (hình dáng, màu lông, đực hay cái) | - Hiểu rõ 4 yếu tố Đất, Nước, Gió, Lửa nơi thân |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhận ra khác biệt giữa các con bò</li> <li>- Trừ khử trứng ruồi</li> <li>- Băng bó che đầy vết thương</li> <li>- Hun khói đuổi muỗi</li> <li>- Biết lối đi đến cù lao nơi có nguồn nước</li> <li>- Biết bò uống đã khát hay chưa</li> <li>- Rành rẽ đường đi</li> <li>- Biết nơi có cỏ xanh</li> <li>- Không vắt cạn sữa</li> <li>- Quý trọng bò đầu đàn</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhận ra khác biệt giữa người khôn &amp; người dại, 10 thiện nghiệp và 10 ác nghiệp</li> <li>- Trừ khử ô nhiễm đã phát sinh</li> <li>- Canh gác các căn</li> <li>- Dạy pháp giúp người tránh xa ô nhiễm</li> <li>- Đến gặp các vị thông thạo (để hỏi)</li> <li>- Hiểu và thỏa thích trong giáo pháp</li> <li>- Thực hành Bát Chánh Đạo</li> <li>- Biết rõ 4 nền tảng chánh niệm</li> <li>- Nhận các vật dụng vừa phải</li> <li>- Quý trọng các tỳ khuru cao hạ</li> </ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

- Không trừ khử trứng ruồi: Ruồi bu trên thân bò và đẻ trứng vào thân bò. Nếu không lấy trứng ruồi ra, trứng sẽ nở thành dòi, đục khoét thân bò. Tương tự như thế, khi ô nhiễm phát sinh trong tâm, nếu tỳ khuru không kịp thời loại trừ, ô nhiễm sẽ lớn mạnh, điều khiển tâm, khiến tỳ khuru làm điều sai quấy.
- Băng bó che đầy vết thương: Sau khi lấy trứng ruồi ra, người chăn bò cần xức thuốc và băng bó, che đầy vết thương cho bò. Không làm như thế, vết thương sẽ lở loét làm bò đau đớn và chết. Tương tự như thế, tỳ khuru cần thận che đầy, canh gác các căn khi thấy, nghe... để ô nhiễm không phát sinh, lớn mạnh và gây ra đau khổ cho mình.
- Biết nơi đâu có nguồn nước và biết bò uống đã khát hay chưa: Bò cần nguồn nước sạch và mát để uống khi khát. Tương tự như thế, gặp gỡ các vị thông thạo giáo pháp ví như như gặp được nguồn nước mát trong lành. Khao khát giáo pháp, tỳ khuru chăm chú lắng nghe (các vị ấy giảng). Chăm chú lắng nghe, tỳ khuru hiểu biết rõ ràng nên thỏa thích trong giáo pháp và có được nhiều lợi ích.
- Đến nơi có cỏ xanh, bò sẽ ăn no nê và được khỏe mạnh. Tương tự như thế, khi tỳ khuru phát triển bốn nền tảng chánh niệm, tỳ khuru có được an vui, hạnh phúc.
- Vắt cạn sữa bò mẹ làm nghé con không đủ sữa uống nên ốm yếu. Hơn nữa, bò mẹ sẽ kiệt sức và không còn khỏe mạnh để sinh con. Như vậy, người chủ sẽ mất nguồn lợi từ đàn bò. Tương tự như thế, khi tỳ khuru có quá nhiều đòi hỏi và nhu cầu, thí chủ sẽ cạn kiệt, mệt mỏi và không muốn hỗ trợ nữa.

Với 11 phẩm tính nói trên, người chăn bò khôn khéo sẽ làm cho đàn bò của mình sinh sôi và khỏe mạnh. Tương tự như thế, với 11 phẩm tính tốt, vị tỳ khuru sẽ làm cho Phật pháp hưng thịnh, đem đến lợi lạc cho nhiều người.

## KINH SƯ TỬ RỒNG

(Sīhanāda Sutta, Aṅguttara Nikāya IX.2.1)

Một thuở nọ, Đức Phật trú tại vườn Jeta của ông Ānathapiṇḍika (Cấp Cô Độc) thuộc Sāvattthī. Đại đức Sāriputta (Xá Lợi Phất) đến đánh lễ Đức Phật, ngồi sang một bên và nói rằng:

- Thưa Thế Tôn, con đã xong ba tháng hạ tại Sāvattthī. Con xin rời khỏi nơi đây để đi đó đây ạ.

Đức Phật trả lời:

- Sāriputta, con có thể đi đâu tùy ý.

Rồi ngài Sāriputta rời chỗ ngồi, đánh lễ Đức Phật, đi vòng quanh vai phải hướng về Đức Phật và lui ra.

Chẳng lâu sau khi ngài Sāriputta lui ra, một tỳ khuru đến nói với Đức Phật rằng:

- Thưa Ngài, tỳ khuru Sāriputta xúc phạm con và bỏ đi không một lời xin lỗi.

Đức Phật gọi một tỳ khuru và nói:

- Ông hãy gọi Sāriputta đến gặp ta.
- Dạ thưa vâng.

Rồi tỳ khuru này đến và nói với Đại Đức Sāriputta rằng:

- Thưa sư, Thầy cho gọi sư đến.
- Cảm ơn bạn.

Lúc đó, Đại Đức Mahāmoggallāna (Mục Kiền Liên) và Ānanda (A Nan Đà) cầm khâu chìa khóa đến từng cốc gọi rằng: “Mời các vị đến. Mời các vị đến. Đại đức Sāriputta sắp rống lên tiếng sư tử rống trước sự chứng kiến của Thế Tôn.”

Khi ấy, đại đức Sāriputta đến đánh lễ Đức Phật và ngồi sang một bên. Đức Phật hỏi:

- Này Sāriputta, có một tỳ khuru đến phàn nàn rằng: “Thưa Ngài, tỳ khuru Sāriputta xúc phạm con và bỏ đi không một lời xin lỗi.”

Đại Đức Sāriputta trả lời:

1. Thừa Thế Tôn, một người không thực hành chánh niệm quán thân trong thân có thể xúc phạm bạn đồng tu và bỏ đi không một lời xin lỗi. Tuy nhiên, bất cứ thứ gì dù sạch dù dơ ném lên trên đất, dù thứ ấy đầm phân, nước tiểu, đàm hay máu mủ, đất vẫn thản nhiên, không chống trả hay kinh tởm. Con sống giữ tâm như đất, rộng lớn, bao trùm cả vũ trụ, cao rộng, vô tận, không ác ý, không hận thù.
2. Thừa Thế Tôn, một người không thực hành chánh niệm quán thân trong thân có thể xúc phạm bạn đồng tu và bỏ đi không một lời xin lỗi. Tuy nhiên, bất cứ thứ gì trong nước, dù sạch dù dơ, dù là phân, nước tiểu, đàm hay máu mủ, nước thản nhiên rửa sạch, không chống trả hay kinh tởm. Con sống giữ tâm như nước, rộng lớn, bao trùm cả vũ trụ, cao rộng, vô tận, không ác ý, không hận thù.
3. Thừa Thế Tôn, một người không thực hành chánh niệm quán thân trong thân có thể xúc phạm bạn đồng tu và bỏ đi không một lời xin lỗi. Tuy nhiên, bất cứ thứ gì dù sạch dù dơ, dù là phân, nước tiểu, đàm hay máu mủ trong lửa, lửa thản nhiên đốt sạch, không chống trả hay kinh tởm. Con sống giữ tâm như lửa, rộng lớn, bao trùm cả vũ trụ, cao rộng, vô tận, không ác ý, không hận thù.
4. Thừa Thế Tôn, một người không thực hành chánh niệm quán thân trong thân có thể xúc phạm bạn đồng tu và bỏ đi không một lời xin lỗi. Tuy nhiên, bất cứ thứ gì dù sạch dù dơ, dù là phân, nước tiểu, đàm hay máu mủ trong gió, gió thản nhiên thổi sạch, không chống trả hay kinh tởm. Con sống giữ tâm như gió, rộng lớn, bao trùm cả vũ trụ, cao rộng, vô tận, không ác ý, không hận thù.
5. Thừa Thế Tôn, một người không thực hành chánh niệm quán thân trong thân có thể xúc phạm bạn đồng tu và bỏ đi không một lời xin lỗi. Tuy nhiên, như miếng giẻ lau mọi thứ sạch sẽ hay dơ bẩn, dù là phân, nước tiểu, đàm hay máu mủ, miếng giẻ thản nhiên lau sạch, không chống trả hay kinh tởm. Con sống giữ tâm như miếng giẻ, sống với cái tâm rộng lớn, bao trùm cả vũ trụ, cao rộng, vô tận, không ác ý, không hận thù.
6. Thừa Thế Tôn, một người không thực hành chánh niệm quán thân trong thân có thể xúc phạm bạn đồng tu và bỏ đi không một lời xin lỗi. Tuy nhiên, một người thuộc giai cấp hạ tiện với áo quần tả tơi sẽ cầm cái bát vào làng hay phố thị với tâm khiêm nhường, không ngã mạn. Con sống với cái tâm khiêm nhường, không ngã mạn như một người thuộc giai cấp hạ tiện, sống với cái tâm rộng lớn, bao trùm cả vũ trụ, cao rộng, vô tận, không ác ý, không hận thù.
7. Thừa Thế Tôn, một người không thực hành chánh niệm quán thân trong thân có thể xúc phạm bạn đồng tu và bỏ đi không một lời xin lỗi. Tuy nhiên, con bò bị cưa

sừng đã được huấn luyện dạy dỗ, sẽ đi từ đường này sang đường khác, góc phố này sang góc phố khác mà chẳng làm thương tổn ai bằng chân hay sừng. Con sống với cái tâm của con bò bị cưa sừng, sống với cái tâm rộng lớn, bao trùm cả vũ trụ, cao rộng, vô tận, không ác ý, không hận thù.

8. Thừa Thế Tôn, một người không thực hành chánh niệm quán thân trong thân có thể xúc phạm bạn đồng tu và bỏ đi không một lời xin lỗi. Ví như các cô gái trẻ hay chàng trai trẻ thích đeo vàng vòng làm đẹp, khi đang tắm gội, sẽ vô cùng kinh sợ, ghê tởm nếu có cái xác rắn, xác chó hay xác người quần ngang cổ của mình. Tương tự như thế, con sống kinh sợ, ghê tởm thân thể dơ bẩn, gớm ghiếc này.
9. Thừa Thế Tôn, một người không thực hành chánh niệm quán thân trong thân có thể xúc phạm bạn đồng tu và bỏ đi không một lời xin lỗi. Tuy nhiên, như một người khiêng cái thau rách lung chứa đầy mỡ đang rỉ đổ mỡ ra ngoài, con sống khiêng cái thân rách lung, rỉ đổ ra ngoài như thế.

Khi ấy, vị tỳ khưu chỉ trích ngài Sāriputta đứng dậy, sửa lại y trên vai ngay ngắn, quỳ xuống, đặt đầu lên chân Thế Tôn và nói:

- Thừa Ngài, do ngu ngốc, xấu ác và không khôn ngoan thiện lành, con đã chỉ trích Đại Đức Sāriputta với những điều sai lạc, không có thật và vô căn cứ. Xin Ngài tha thứ cho con để con không tái phạm lần sau.

Đức Phật trả lời:

- Đúng vậy. Do ngu ngốc, xấu ác và không khôn ngoan thiện lành, ông đã chỉ trích Sāriputta với những điều sai lạc, không có thật và vô căn cứ. Nhưng vì ông nhận lỗi của mình và mong muốn sửa đổi đúng theo giáo pháp, ta chấp nhận và tha thứ. (Tỳ khưu) trưởng thành và vững vàng trong giới luật khi biết nhận lỗi và mong muốn sửa đổi, không tái phạm.

Và Ngài nói với Đại Đức Sāriputta:

- Sāriputta, con hãy tha thứ cho vị này trước khi đầu vị này bị vỡ thành bảy mảnh ngay tại đây.

Đại Đức Sāriputta thưa:

- Thừa Ngài, con tha thứ vị tỳ khưu này nếu như vị ấy có nói những điều như thế về con ạ. Và xin vị này bỏ qua cho tôi.



## KINH KHÔNG THỂ NGHĨ BÀN

(Appameyya Sutta, Aṅguttara Nikāya III.12.3)

Này các tỳ khuru, có ba loại người trên thế gian. Ba loại người ấy là gì? Người có giá trị dễ dàng nhận biết, người có giá trị khó nhận biết và người có giá trị không thể nghĩ bàn.

Thế nào là người có giá trị dễ dàng nhận biết? Này các tỳ khuru, trên thế gian này, có người vọng động, kiêu ngạo tự đắc, hay đổi thay, chỉ trích nói móc, nói nhiều, không chánh niệm, không tỉnh giác, không định tĩnh, tâm vọng động suy nghĩ và các căn không kiểm soát. Này các tỳ khuru, đây là người có giá trị dễ dàng nhận biết.

Thế nào là người có giá trị khó nhận biết? Này các tỳ khuru, trên thế gian này, có người không vọng động, không kiêu ngạo tự đắc, không hay đổi thay, không chỉ trích nói móc, không nói nhiều, chánh niệm, tỉnh giác, định tĩnh, tâm tập trung và các căn được kiểm soát. Này các tỳ khuru, đây là người có giá trị khó nhận biết.

Thế nào là người có giá trị không thể nghĩ bàn? Này các tỳ khuru, trên thế gian này, vị tỳ khuru A La Hán loại trừ mọi ô nhiễm (*khīṇāsavo*). Này các tỳ khuru, đây là người có giá trị không thể nghĩ bàn.

## KINH XẤU HỔ, GHÊ SỢ TỘI LỖI

(Hirōttappa Sutta, Aṅguttara Nikāya VII.7.1)

Này các tỳ khuru, khi không biết xấu hổ ghê sợ tội lỗi<sup>26</sup>, khi ai đó không có sự xấu hổ ghê sợ tội lỗi, việc canh gác các căn không có nền tảng (phát triển). Khi không canh gác các căn<sup>27</sup>, với người không canh gác các căn, giới đức không có nền tảng (phát triển). Khi không có giới đức<sup>28</sup>, với người không có giới đức, chánh định (định tâm) không có nền tảng (phát triển). Khi không có chánh định<sup>29</sup>, với người không có chánh định, trí tuệ hiểu biết các pháp đúng như chúng là vậy không có nền tảng (phát triển). Khi không có trí tuệ hiểu biết các pháp đúng như chúng là vậy<sup>30</sup>, với người không có trí tuệ hiểu biết các pháp đúng như chúng là vậy, chán nản và xa rời tham ái không có

---

<sup>26</sup> *asati hirōttappa*

<sup>27</sup> *asati indriyasamvara*

<sup>28</sup> *asati sīla*

<sup>29</sup> *Asati sammāsamādhi*

<sup>30</sup> *yathābhūtañāṇadassana*

nền tảng (phát triển). Khi không có sự chán nản và xa rời tham ái<sup>31</sup>, với người không chán nản và xa rời tham ái, tri kiến giải thoát<sup>32</sup> không có nền tảng (phát triển).

Từ cái cây không có cành lá sum suê, chồi cây mạnh mẽ không thể mọc ra được. Vỏ cây, ruột và lõi cứng bên trong cũng không lớn mạnh. Tương tự như thế, khi không biết xấu hổ ghê sợ tội lỗi... tri kiến giải thoát không có nền tảng (phát triển).

Này các tỳ khuru, khi biết xấu hổ ghê sợ tội lỗi, khi ai đó có sự xấu hổ ghê sợ tội lỗi, việc canh gác các căn có nền tảng (phát triển). Khi canh gác các căn, với người canh gác các căn, giới đức có nền tảng (phát triển). Khi có giới đức, với người có giới đức, chánh định (định tâm) có nền tảng (phát triển). Khi có chánh định, với người có chánh định, trí tuệ hiểu biết các pháp đúng như chúng là vậy có nền tảng (phát triển). Khi có trí tuệ hiểu biết các pháp đúng như chúng là vậy, với người có trí tuệ hiểu biết các pháp đúng như chúng là vậy, chán nản và xa rời tham ái có nền tảng (phát triển). Khi có sự chán nản và xa rời tham ái, với người chán nản và xa rời tham ái, tri kiến giải thoát nền tảng (phát triển).

Từ cái cây có cành lá sum suê, chồi cây mạnh mẽ mọc ra. Vỏ cây, ruột và lõi cứng bên trong cũng lớn mạnh. Tương tự như thế, khi biết xấu hổ ghê sợ tội lỗi... tri kiến giải thoát có nền tảng (phát triển).

## KINH CETANĀKARAṆĪYA

(Cetanākaraṇīya Sutta, Aṅguttara Nikāya XI.1.2)

Này các tỳ khuru,

- Với người giữ giới, người sống gìn giữ giới đức, (vị ấy) không cần phải khởi ý muốn: “Hãy để cho ân hận, hối tiếc đừng phát sinh (trong tâm tôi).” Đương nhiên là ân hận, hối tiếc không phát sinh (trong tâm) người sống giữ giới.
- Với người sống không ân hận, hối tiếc (như thế), (vị ấy) không cần phải khởi ý muốn: “Hãy để cho an vui phát sinh (trong tâm tôi).” Đương nhiên là an vui phát sinh (trong tâm) người sống không ân hận, hối tiếc.
- Với người sống an vui (như thế)... Đương nhiên là hỷ lạc phát sinh...
- Với người sống hỷ lạc (như thế)... Đương nhiên là tâm tĩnh lặng phát sinh...

---

<sup>31</sup> *nibbidāvirāgo*

<sup>32</sup> *vimuttiñāṇadassana*

- Với người có tâm tĩnh lặng (như thế)... Đương nhiên là hoan hỷ phát sinh...
- Với người có hoan hỷ (như thế)... Đương nhiên là định tâm phát sinh...
- Với người có định tâm (như thế)... Đương nhiên là sự thấy và hiểu rõ các pháp đúng như chúng là vậy phát sinh...
- Với người thấy và hiểu rõ các pháp đúng như chúng là vậy phát sinh (như thế)... Đương nhiên là sự chán chường nơi các pháp phát sinh ...
- Với người chán chường nơi các pháp (như thế)... Đương nhiên là sự thoát khỏi tham ái phát sinh ...
- Với người thoát khỏi tham ái (như thế)... Đương nhiên là tri kiến giải thoát phát sinh ...

Do vậy, này Ānanda,

1. Tri kiến giải thoát là lợi lạc (có được do) thoát khỏi tham ái
2. Thoát khỏi tham ái là lợi lạc (có được do) chán chường nơi các pháp
3. Chán chường nơi các pháp là lợi lạc (có được do) thấy và hiểu rõ các pháp đúng như chúng là vậy
4. Thấy và hiểu rõ các pháp đúng như chúng là vậy là lợi lạc (có được do) định tâm
5. Định tâm là lợi lạc (có được do) hoan hỷ -
6. Hoan hỷ là lợi lạc (có được do) tâm tĩnh lặng - *passaddhi*
7. Tâm tĩnh lặng là lợi lạc (có được do) hỷ lạc – *pīti*
8. Hỷ lạc là lợi lạc (có được do) sống an vui -
9. Sống an vui là lợi lạc (có được do) sống không ân hận, hối tiếc.
10. Sống không ân hận, hối tiếc là lợi lạc (có được do) giữ giới, người sống gìn giữ giới đức.

Này Ānanda, tuần tự từ giai đoạn này chuyển sang giai đoạn khác như thế, vị ấy đi từ bờ gần bên này đến bờ xa bên kia.<sup>33</sup>

<sup>33</sup> “Iti kho, bhikkhave, virāgo vimuttiñāṇadassanatto vimuttiñāṇadassanānisamsa, nibbidā virāgatthā virāgānisamsā, yathābhūtañāṇadassanaṃ nibbidatthaṃ nibbidānisamsaṃ, samādhi yathābhūtañāṇadassanatto yathābhūtañāṇadassanānisamsa, sukhaṃ samādhattathaṃ samādhānisamsaṃ, passaddhi sukhatthā sukhānisamsā, pīti passaddhatthā passaddhānisamsā, pāmojjaṃ pītattathaṃ pītānisamsaṃ, avippaṭisāro pāmojjattho pāmojjānisamsa, kusālāni sīlāni avippaṭisārattathāni avippaṭisārānisamsāni. Iti kho, bhikkhave, dhammā dhamme abhisandenti, dhammā dhamme paripūrenti apārā pāraṃ gamanāyā”ti.

## BÀI KINH THỨ HAI về PHÁP BẢO

(Dutiya Sandiṭṭhikadhamma Sutta, Aṅguttara Nikāya VI.5.6)

Vị Bà La Môn đến gặp Đức Phật, chào hỏi và ngồi sang một bên, nói rằng:

- Thưa ngài Kiền Đàm, nghe nói giáo pháp *dhamma* được thấy rõ ngay bây giờ và tại đây (*sandiṭṭhika*). Làm sao mà giáo pháp *dhamma* được thấy rõ ngay bây giờ và tại đây, không chờ đợi (*akālika*), mời mọi người đến chiêm ngưỡng (*ehipassika*), hướng thượng (*opanayika*), được các bậc Thánh kinh nghiệm hiểu rõ (*paccatam veditappo viññūhi*)?
- Nay ông bà la môn, khi bị tham ái khổng chế, người này suy nghĩ, tưởng tượng, dự tính về những hoàn cảnh của mình, của người, của mình và người và cảm thấy khổ thân khổ tâm. Nhưng khi tham ái bị loại trừ, người này không suy nghĩ, tưởng tượng, dự tính về những hoàn cảnh của mình, của người, của mình và người và không cảm thấy khổ thân khổ tâm. Bằng cách này, giáo pháp *dhamma* được thấy rõ ngay bây giờ và tại đây, không chờ đợi (*akālika*), mời mọi người đến chiêm ngưỡng (*ehipassika*), hướng thượng (*opanayika*), được các bậc Thánh kinh nghiệm hiểu rõ (*paccatam veditappo viññūhi*).
- Nay ông bà la môn, khi bị sân hận khổng chế, người này suy nghĩ, tưởng tượng, dự tính về những hoàn cảnh của mình, của người, của mình và người và cảm thấy khổ thân khổ tâm. Nhưng khi sân hận bị loại trừ, người này không suy nghĩ, tưởng tượng, dự tính về những hoàn cảnh của mình, của người, của mình và người và không cảm thấy khổ thân khổ tâm. Bằng cách này, giáo pháp *dhamma* được thấy rõ ngay bây giờ và tại đây, không chờ đợi (*akālika*), mời mọi người đến chiêm ngưỡng (*ehipassika*), hướng thượng (*opanayika*), được các bậc Thánh kinh nghiệm hiểu rõ (*paccatam veditappo viññūhi*).
- Nay ông bà la môn, khi bị vô minh khổng chế, làm mê muội, cái tâm bị si mê che khuất người này suy nghĩ, tưởng tượng, dự tính về những hoàn cảnh của mình, của người, của mình và người và cảm thấy khổ thân khổ tâm. Nhưng khi vô minh bị loại trừ, người này không suy nghĩ, tưởng tượng, dự tính về những hoàn cảnh của mình, của người, của mình và người cho nên không cảm thấy khổ thân khổ tâm. Bằng cách này, giáo pháp *dhamma* được thấy rõ ngay bây giờ và tại đây, không chờ đợi (*akālika*), mời mọi người đến chiêm ngưỡng (*ehipassika*), hướng

thượng (*opanayika*), được các bậc Thánh kinh nghiệm hiểu rõ (*paccatam veditappo viññūhi*).

- Tuyệt vời thay, Ngài Kiều Đàm! Tuyệt vời thay, Ngài Kiều Đàm! Bằng nhiều cách thức khác nhau, Ngài làm sáng tỏ giáo pháp như thể đặt lại món đồ bị úp ngược, phơi bày những gì bị che kín, chỉ đường cho kẻ lạc lối, cầm đèn soi rọi đêm đen để những ai có mắt có thể nhìn thấy rõ. Thưa Đức Thế Tôn, xin cho con được quy y Thế Tôn, quy y Pháp và quy y Tăng. Xin Ngài nhớ đến con như một Phật tử nam quy y với Ngài kể từ hôm nay cho đến trọn đời.

### KINH PHÁP CÚ 111-115

Dù sống trăm năm khờ khạo, không kiểm soát,  
không bằng sống một ngày giữ giới và hành thiện.

Dù sống trăm năm khờ khạo, không kiểm soát,  
không bằng sống một ngày trí tuệ và hành thiện.

Dù sống trăm năm lười biếng, không tinh tấn  
không bằng sống một ngày với tinh tấn mạnh mẽ.

Dù sống trăm năm không thấy pháp sinh diệt,  
không bằng sống một ngày thấy pháp sinh diệt.

Dù sống trăm năm không kinh nghiệm pháp Bất tử,  
không bằng sống một ngày kinh nghiệm pháp Bất tử.

Dù sống trăm năm không thấy hiệu pháp cao thượng,  
không bằng sống một ngày thấy hiệu pháp cao thượng.