



# Như Lai Thiên

## THỰC HÀNH

### Mở đầu :

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

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

### Tổ Sư Thiền :

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

« *Ngoài dứt muôn duyên,  
« Trong bất nghĩ tưởng,  
« Tâm như vách tường,  
« Ấy là vào Đạo.  
« Sáng Phật Tâm tông<sup>3</sup>,  
« Thấy không sai ngộ<sup>4</sup>,  
« Làm hiểu hợp nhau,  
« Ấy gọi là Tổ.*

<sup>1</sup> **Năm triền cái (Pañca nivarana)** : Năm chướng ngại đối với Thiền.

<sup>2</sup> **Năm thiền chi (Pañca jhananga)** : Năm yếu tố căn bản của Thiền.

<sup>3</sup> **Sáng Phật tâm tông** : Phải hiểu rõ « Phật tức Tâm, Tâm tức Phật ». (Cũng có nghĩa : Thấy Tánh thành Phật).

<sup>4</sup> **Thấy không sai ngộ** : Không nên có vọng tâm phân biệt phải/quấy, đúng/sai, mê/ngộ.

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

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

« *Sống đời vui đạo, hãy tùy duyên,*  
« *Bụng đói thì ăn, mệt ngủ liền,*  
« *Trong nhà có báu, thôi tìm kiếm*<sup>5</sup>,  
« *Đối cảnh vô tâm, chớ hỏi thiên*<sup>6</sup>.

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

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

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

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

4- Xứng Pháp hạnh : Pháp là Chân lý về tự tánh thanh tịnh của chúng ta. Trong đó tất cả đều không có thật thể, không có thật tướng, không có tự ngã, không có chúng sanh, không có vọng tưởng si mê cố chấp. Người có trí tuệ thông hiểu được Chân lý này mới hành động xứng hợp với Pháp : Bồ thí mà không thấy có người cho, không thấy có người nhận, không thấy có vật bố thí ; thực hành Lục Độ<sup>7</sup> mà như không có làm gì cả vì tâm không cố chấp ; tu mà không chấp là mình đang tu ấy mới thật là tu.

Về cách dụng tâm trong lúc ngồi thiền thì Tổ sư thiền dạy **Lục Diệu Pháp Môn**<sup>8</sup> là Sở, Tùy, Chỉ, Quán, Hoàn và Tịnh, như sau :

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

Tùy tức là chú tâm theo dõi hơi thở vào ra.

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

Quán là tập trung tư tưởng vào một đề tài suy nghiệm để tìm hiểu cạn kẽ.

Hoàn là trở lại quán cái tâm năng quán của chính mình.

<sup>5</sup> **Trong nhà có báu, thôi tìm kiếm** : Mỗi chúng sanh đều có sẵn Phật tánh trong tâm, nên hiểu biết rõ ràng để nương theo đó mà sống, không cần tìm kiếm Phật ở đâu xa.

<sup>6</sup> Đứng trước các trần cảnh là sắc thanh hương vị xúc pháp mà tâm vẫn an nhiên thanh tịnh, không khởi vọng tưởng và phiền não, thì đó chính là Thiền rồi không cần phải hỏi nữa.

<sup>7</sup> **Lục độ** là 6 phương pháp để tự cứu và cứu người, gồm có : bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và trí tuệ.

<sup>8</sup> Muốn biết đầy đủ chi tiết xin xem quyển « **Lục Diệu Pháp Môn** » do Hòa Thượng Thích Thanh Từ dịch năm 1961 từ nguyên bản của Đại sư Trí Khải (538 -597) đời Tùy bên Trung Quốc.

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

## **Như Lai Thiên :**

**Như Lai Thiên**<sup>9</sup> là phương pháp Thiền mà Đức Phật đã học với hai vị đạo sư là Alara Kalama (A La Ca Lam) và Uddaka Ramaputta (Uất Đầu Lam Phát) từ Sơ Thiền đến Phi Tướng Phi Phi Tướng định. Rồi Ngài theo lối tu khổ hạnh trong sáu năm, không được kết quả gì cao hơn. Cuối cùng Ngài lập pháp tu trung đạo là Bát Chánh Đạo và 49 ngày sau đó Ngài vượt khỏi Phi Tướng Phi Phi Tướng định, nhập Diệt Thọ Tướng định và thành đạo, đắc Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác dưới cội Bồ đề. Trong suốt 45 năm hành đạo Đức Phật đã nói đến pháp Thiền này trên 20 lần trong các kinh điển còn lưu truyền đến ngày nay. Và lúc nhập Đại Bát Niết Bàn Đức Phật cũng thực hành pháp Thiền này từ Sơ Thiền lên đến Diệt Thọ Tướng, rồi từ Diệt Thọ Tướng lần xuống Sơ Thiền, rồi từ Sơ Thiền lên đến Tứ Thiền, kể đến Ngài xuất Tứ Thiền và nhập diệt liền sau đó. Như vậy chúng ta thấy Như Lai Thiên đóng một vai trò rất quan trọng trong cuộc đời và Giáo pháp của Đức Phật. Yếu chỉ của Như Lai Thiên là phải hiểu rõ giáo lý căn bản của Đức Phật (Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo, Mười Hai Nhân Duyên, Vô Thường, Vô Ngã, Niết Bàn), rồi *dùng hơi thở và phép tập trung tư tưởng để điều chỉnh thân tâm theo thứ lớp từ Sơ Thiền đến Diệt Thọ Tướng Định*.

Trong kinh Trung Bộ 107 (Ganaka Moggallana sutta), kinh Trường Bộ 9 (Potthapàda sutta) và kinh Trung Bộ 53 (Sekha sutta) Đức Phật dạy người đã phát nguyện tu hành nên theo thứ lớp tuần tự như sau :

- a- Học tập giới hạnh, gìn giữ giới hạnh, thực hành đầy đủ bốn oai nghi, thấy sự nguy hiểm trong những lỗi nhỏ nhặt. Nhờ vậy tâm không sợ hãi, khởi sanh hỷ lạc.
- b- Hộ trì sáu căn : mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý thanh tịnh, không đắm nhiễm vào sáu trần là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Nhờ vậy tham, ái, ưu, bi cùng các ác bất thiện pháp không khởi lên, tâm được an lạc.
- c- Tiết độ trong sự ăn uống, diệt trừ các cảm thọ hỷ lạc. Nhờ vậy không phạm lỗi lầm, sống được an ổn.
- d- Giữ chánh niệm tỉnh giác trong khi đi đứng nằm ngồi để đoạn trừ các pháp chướng ngại, gìn giữ thân oai nghi, tâm thanh tịnh.

---

<sup>9</sup> Xem Trường Bộ 9 (Potthapàda sutta), Trường Bộ 10 (Subha sutta), **Trường Bộ 22** (Mahà Satipatthàna sutta); Trung Bộ 8 (Sallekha sutta), Trung Bộ 10 (Satipatthàna sutta), Trung Bộ 19 (Dvedhàvitakka sutta), Trung Bộ 20 (Vitakkasanthàna sutta), Trung Bộ 26 (Ariyapariyesana sutta), Trung Bộ 36 (Mahà Saccaka sutta), **Trung Bộ 52** (Atthakanàgara sutta), Trung Bộ 53 (Sekha sutta), **Trung Bộ 64** (Mahà Mālunkyaputta sutta), Trung Bộ 76 (Sandaka sutta), **Trung Bộ 78** (Samanāmandikā sutta), **Trung Bộ 79** (Culla Sakuludāyī sutta), Trung Bộ 99 (Subha sutta), Trung Bộ 106 (Ananjasappāya sutta), **Trung Bộ 109** (Mahà Punnāma sutta), **Trung Bộ 111** (Anupada sutta), Trung Bộ 117 (Cattārisaka sutta), **Trung Bộ 118** (Anāpānasati sutta), Trung Bộ 119 (Kāyagatāsati sutta), Trung Bộ 121 (Culla Sunnata sutta), Trung Bộ 122 (Mahà Sunnata sutta), Trung Bộ 143 (Anāthapindikovāda sutta), Trung Bộ 147 (Culla Rāhulovāda sutta), **Trung Bộ 148** (Chadhakka sutta), **Trung Bộ 149** (Mahà Salāyatanika sutta), Trung Bộ 152 (Indriyabhāvanā sutta); Tương Ưng Bộ, chương 40 (Moggallāna), các kinh từ 1 đến 9; Tương Ưng Bộ, chương 48, kinh 40; Tăng Chi Bộ, chương 4 pháp, **kinh 41** và kinh 123.

- e- Chánh niệm tinh giác trong mỗi hành động về thân miệng ý để làm tăng thiện nghiệp và đoạn trừ ác nghiệp.
- f- Tập ngồi thiền để đoạn trừ năm triền cái là tham ái, sân hận, hôn trầm, trạo cử và hoài nghi. Nhờ vậy tâm được sẵn sàng hưởng thụ.
- g- Siêng năng thực hành năm thiền chi là tầm, tứ, hỷ, lạc và nhất tâm để chứng đạt và an trú bốn bậc thiền đầu tiên cho tâm được nhu nhuyễn dễ sử dụng. Nhờ đó được thân tâm an lạc, thanh tịnh, sáng suốt để có thể đoạn trừ mười kiết sử<sup>10</sup> và tiến dần lên các bậc thánh từ Tu đà hoàn đến A la hán và Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác.

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

- 1- **Đoạn trừ năm Triền Cái** là Tham dục, Sân hận, Hôn trầm, Trạo cử và Hoài nghi:

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

1.1- Đoạn trừ Tham dục (Kāmacchanda): Tức là đoạn trừ tham sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp; đoạn trừ tham tài, sắc, danh, thực, thù. Trong đời sống hằng ngày nên thực hành hạnh bố thí để trừ tâm tham, mỗi khi tâm khởi tham liền biết tâm có tham và bỏ liền, nếu bỏ liền không được thì quán về những tai hại của tâm tham để trừ. Trong lúc ngồi Thiền dùng quán để nhận rõ tánh vô thường của vạn vật, nhận rõ các tướng trạng và các nguy hại của tâm tham. Phải biết rằng sáu trần<sup>11</sup> và năm dục lạc thế gian<sup>12</sup> chính là nguồn gốc của tham dục, tìm cầu, sân hận, đau khổ và sanh tử luân hồi. Đức Phật dạy cách đoạn trừ tham dục như sau : Đối với bất cứ vật gì dù to hay nhỏ, xa hay gần, vô hình hay hữu hình, ta đều nên nghĩ rằng « Vật này không phải là tôi, vật này không phải của tôi »

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

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

<sup>10</sup> Mười kiết sử gồm có 5 hạ phần kiết sử là thân kiến, giới cấm thủ, hoài nghi, tham, sân, và 5 thượng phần kiết sử là sắc ái, vô sắc ái, trạo cử, mạn, vô minh.

<sup>11</sup> Sáu trần là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.

<sup>12</sup> Năm dục lạc thế gian là tài, sắc, danh, thực, thù.

1.4- Đoạn trừ Trạo cử (Uddhacca-kukkucca): Trạo cử là hay phóng tâm, hời hện, thay đổi ý kiến, tâm dao động không an, thiếu quyết tâm. Phải tìm ra nguyên nhân bệnh trạo cử của mình để trị, thường là do thiếu Chánh kiến<sup>13</sup> và Chánh niệm<sup>14</sup>, không hiểu rõ giáo lý và ích lợi của sự tu tập.

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

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

2- **Thực tập năm Thiền Chi** là Tâm, Tứ, Hỷ, Lạc và Nhất Tâm:

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

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

**Ngồi bán già** là ngồi trên bồ đoàn, co chân trái vào, đầu gối chân trái bẹt ra để sát xuống tọa cụ, gót chân trái co sát vào bồ đoàn, rồi bẹt đầu gối chân phải ra sát xuống tọa cụ, dùng tay trái kéo bàn chân phải đặt lên đùi trái, gót chân phải sát vào bụng. Nên nhớ hai đầu gối phải chắm sát xuống tọa cụ, cột xương sống và cổ phải thẳng đứng.

**Ngồi kiết già** là ngồi trên bồ đoàn, hai chân co lại, hai đầu gối bẹt ra để sát xuống tọa cụ, dùng tay phải kéo bàn chân trái để lên đùi phải, gót chân trái sát vào bụng, rồi dùng tay trái kéo bàn chân phải để lên đùi trái, gót chân phải sát vào bụng. Nên nhớ hai đầu gối phải chắm sát xuống tọa cụ, cột xương sống và cổ phải thẳng đứng.

**Hai cánh tay** buông thõng thoải mái, **hai bàn tay** để ngửa trước bụng, dưới rốn độ 3cm, bàn tay phải trên lòng bàn tay trái, hai đầu ngón tay cái chạm nhau. Đôi khi cũng có thể để hai bàn tay úp trên đùi cho thể ngồi được cân bằng, hai vai ngang nhau, cột xương sống và cổ thẳng đứng.

Về *hơi thở* thì có nhiều cách :

« **Sổ tức thô** » là ngồi kiết già hay bán già, hai bàn tay để úp trên đùi, hít hơi vào bằng mũi mạnh và dài, nghe tiếng kêu trong sống mũi như tiếng ngáy ngủ, đưa hơi lên não bộ rồi vòng xuống bụng, bụng phồng lên rồi thả lỏng xuống (thả lỏng cơ bụng) ; kế đó nín thở, trong khi nín thở đếm thầm theo nhịp tim độ 30 tiếng ; rồi thở ra như bong bóng xì hơi bằng miệng hé mở, bụng xẹp xuống.

<sup>13</sup> **Thiếu Chánh kiến** là không hiểu rõ giáo lý căn bản của Phật dạy.

<sup>14</sup> **Thiếu Chánh niệm** là tâm hay bị vọng tưởng và phiền não chi phối.

<sup>15</sup> Dăm bào nhỏ : Copeaux de bois, loại dùng để lót chuồng thỏ.

« **Sổ tức tế** » là ngồi kiết già hay bán già, bàn tay phải để trên lòng bàn tay trái trước bụng, dưới rốn độ 3cm, hai đầu ngón tay cái chạm nhau, hít hơi vào bằng mũi, nghe tiếng kêu trong sống mũi như tiếng ngáy ngủ, dài độ 6 tiếng đếm, bụng phồng lên ; ngưng một lúc rồi thở ra bằng miệng hé mở, bụng xẹp xuống. Sổ tức thô và tế dùng để thanh lọc thân tâm, tăng cường sinh lực và an định thể ngồi.

« **Hơi thở phát sanh hỷ lạc** » là ngồi kiết già hay bán già, bàn tay phải để trên lòng bàn tay trái trước bụng, dưới rốn độ 3cm, hai đầu ngón tay cái chạm nhau ; lưỡi cong lại nhẹ nhàng, đầu lưỡi chạm vòm hàm trên ; hít hơi vào bằng mũi dài độ 3 tiếng đếm, nghe tiếng hơi thở vào ra nơi mũi, bụng phồng lên ; rồi thở ra cũng bằng mũi, bụng xẹp xuống. Nếu có thể, bạn nên tự tìm ra loại hơi thở làm phát sanh cảm thọ hỷ lạc cho mình thì tốt hơn.

« **Hơi thở phát sanh lạc** » là ngồi kiết già hay bán già, bàn tay phải để trên lòng bàn tay trái trước bụng, dưới rốn độ 3cm, hai đầu ngón tay cái chạm nhau ; lưỡi cong lại nhẹ nhàng, đầu lưỡi chạm vòm hàm trên ; hít hơi vào bằng mũi thật nhẹ, dài độ 2 tiếng đếm, không nghe tiếng, chỉ cảm thấy hơi thở vào ra nơi mũi; rồi thở ra cũng bằng mũi. Nếu có thể, bạn nên tự tìm ra loại hơi thở làm phát sanh lạc thọ cho mình thì tốt hơn.

« **Hơi thở phát sanh thanh tịnh** » là ngồi kiết già hay bán già, bàn tay phải để trên lòng bàn tay trái trước bụng, dưới rốn độ 3cm, hai đầu ngón tay cái chạm nhau ; lưỡi cong lại nhẹ nhàng, đầu lưỡi chạm vòm hàm trên, để hơi thở vào ra thật nhẹ nơi mũi hầu như không cảm thấy. Hơi thở này làm phát sanh cảm thọ xả, mang đến sự thanh tịnh trong tâm.

#### 2.1- **Tâm (Vitakka)** là hướng tâm đến định tướng.

Thực hành tập trung tư tưởng vào đỉnh đầu, tam tinh (giữa hai chân mày), chóp mũi, tim hay rốn. Khi tập trung tư tưởng vào đỉnh đầu hay tam tinh thành công thì cảm thấy nơi đó rần rần, hoặc như có mạch máu nhảy, hoặc xoáy mạnh. Khi tập trung tư tưởng vào tim thành công thì ý thức rõ ràng tiếng và nhịp tim đập. Khi tập trung tư tưởng vào chóp mũi thì cảm giác rõ ràng hơi thở ra vào. Khi tập trung tư tưởng vào rốn thì ý thức rõ ràng bụng phồng xẹp theo hơi thở vào ra.

2.2- **Tứ (Vicàra)** là tâm bám sát vào định tướng trong một thời gian dài, không lo ra, xao lãng, gián đoạn. Nếu là thực hành Chỉ thì Tứ là tâm bám sát vào một điểm trên cơ thể. Nếu là thực hành Quán thì Tứ là tâm bám sát vào một đề tài đang suy niệm. Khi thực hành Tâm Tứ thành công là đã được Nhất tâm. Tâm và Tứ có khả năng ly dục, ly bất thiện pháp, đoạn trừ vọng tưởng<sup>16</sup> và phiền não<sup>17</sup> trong tâm.

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

<sup>16</sup> **Vọng tưởng** là sự nghĩ tưởng về chuyện đời, về năm dục lạc thế gian.

<sup>17</sup> **Phiền não** là tâm lo nghĩ, buồn phiền, tham lam, giận tức ...

2.4- **Lạc (Sukha)** là cảm thọ an vui (thân tâm an lạc): Hỷ thọ (mừng) sanh Lạc thọ (vui). Nhưng Lạc thọ có tánh êm dịu hơn. Phải nhận xét kỹ khi Lạc (thân tâm an lạc) khởi lên thì hơi thở như thế nào, nhịp tim như thế nào, nét mặt như thế nào, cơ thể như thế nào ; rồi khi ngồi thiền muốn khởi Lạc thọ (làm cho thân tâm an lạc) cũng phải điều chỉnh hơi thở, nhịp tim, nét mặt, cơ thể và tư thế ngồi như thế. Nên để ý là hơi thở và nhịp tim trong Lạc thọ nhẹ nhàng và êm dịu hơn trong Hỷ thọ. Nếu muốn có Hỷ và Lạc cùng một lúc thì phải điều chỉnh hơi thở và nhịp tim vào mức trung bình giữa Hỷ và Lạc. Cảm thọ Hỷ và Lạc có khả năng đoạn trừ sân hận và hôn trầm.

2.5- **Nhất tâm (Ekacitta)** còn gọi là **Nhất điểm tâm (Ekaggatà citta)** là tâm an trú vào một điểm trên cơ thể hay một đề tài suy nghiệm, không lo ra, xao lãng, loạn động. Khi thực hành Tầm Tứ thành công là đã có Nhất tâm. Nhất tâm có khả năng đoạn trừ trạo cử, tán loạn và hoài nghi.

### 3- **Thực tập các bậc Thiền:**

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

3.0- **Chuẩn bị vào thiền :** Trước khi vào thiền nên tập thể dục nhẹ nhàng độ 15 phút cho thân thể và khí huyết được điều hòa. Chuẩn bị thân tâm an ổn thoải mái. Mặc y phục thoải mái, trang nghiêm, sạch sẽ, mát mẻ, hợp thời tiết. Chọn một nơi yên tĩnh, trải tọa cụ, đặt bồ đoàn vào giữa một cạnh của tọa cụ, rồi ngồi kiết già hoặc bán già. Niệm Phật cầu gia hộ. Thực hành « **sổ tức thô** » độ 7 lần, rồi đến « **sổ tức tế** » độ 50 lần. Sau đó bắt đầu vào sơ thiền.

#### 3.1- **Sơ Thiền :**

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

**Lý giải :** Ly dục tức là ly tham sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp hay tài, sắc, danh, thực, thù. Ly bất thiện pháp tức là làm cho ba nghiệp thân khẩu ý thanh tịnh. Nhờ hộ trì sáu căn<sup>18</sup>, xả ly năm triền cái<sup>19</sup> nên hân hoan sanh, nhờ hân hoan sanh nên lạc thọ sanh, nhờ lạc thọ sanh nên tâm được định tĩnh. Nhờ thực hành Tầm Tứ tức là tập trung tư tưởng vào tam tinh hay đỉnh đầu mà tâm không còn tham dục, không còn nghĩ ác bất thiện pháp. Nhờ không còn tham dục, không còn nghĩ ác bất thiện pháp nên tâm sanh Hỷ Lạc. Hành giả cũng có thể làm phát sanh Hỷ Lạc trong tâm bằng cách thực hành « hơi thở phát sanh Hỷ Lạc ». Nhập Ly Sanh Hỷ Lạc Địa tức là vào cảnh giới vui mừng an lạc của người đã ly dục ly bất thiện pháp. Chứng Sơ thiền tức là tâm có đầy đủ Tầm Tứ Hỷ Lạc. An trú Sơ thiền tức là tâm gìn giữ đầy đủ Tầm Tứ Hỷ Lạc trong một thời gian dài. Người đắc Sơ Thiền là người không tham sống sợ chết, không ham muốn các danh lợi tài sản thế gian, đã nhàm chán các thú vui thế tục, sẵn sàng vui vẻ lìa bỏ tất cả. Tâm trạng người chứng Sơ thiền giống như tâm trạng

<sup>18</sup> **Hộ trì 6 căn** là giữ cho 6 căn là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý không bị đắm nhiễm vào 6 trần là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, tức không sanh ra ái nhiễm, ham muốn.

<sup>19</sup> **Xả ly 5 triền cái** là đoạn trừ tham dục, sân hận, hôn trầm, trạo cử và hoài nghi trong tâm.

một người đang đi trong sa mạc, đang bị nóng bức, khát nước, mỗi mệt, bỗng thấy đằng xa có một chòm cây, chắc chắn sẽ có bóng mát và nước uống nên tâm sanh vui mừng, hăng hái tiến bước.

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

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

### 3.2 - **Nhị Thiền** :

**Phật dạy** : Bỏ Tâm, bỏ Tứ, nội tĩnh nhất tâm, nhập Định Sanh Hỷ Lạc Địa, chứng và an trú Nhị thiền.

**Lý giải** : « Bỏ Tâm bỏ Tứ » là không thực hành tập trung tư tưởng nơi tam tinh hay đỉnh đầu nữa. « Nội tĩnh nhất tâm » là mặt dù bỏ Tâm bỏ Tứ nhưng tâm vẫn còn an định trong ly dục ly bất thiện pháp, không vọng tưởng, không phiền não. « Nhập Định Sanh Hỷ Lạc Địa » là vào cảnh giới an định trong Hỷ Lạc. Chứng Nhị thiền là bỏ Tâm bỏ Tứ và Nhất tâm trong Hỷ Lạc. An trú Nhị thiền là giữ Nhất tâm trong Hỷ Lạc trong một thời gian dài. Người đắc Nhị thiền là người đã nhàm chán các thú vui thế tục và chuyên vui trong thiền định. Tâm trạng người đắc Nhị thiền giống như tâm trạng người đi trong sa mạc vừa đến nơi có chòm cây mát mẻ và có nước để uống nên tâm sanh vui mừng an ổn.

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

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

### 3.3- **Tam Thiền** :

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

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



tĩnh, không còn tham sân, không còn buồn vui trước ngoại cảnh. Tâm trạng người đắc Tam thiền giống như tâm trạng người đi trong sa mạc đã đến nơi có chòm cây, đang ngồi nghỉ mát và uống nước giải khát, tinh thần vui vẻ.

**Thực hành:** Xuất Nhị thiền. Thực hành « **hoi thở phát sanh Lạc** », điều chỉnh hơi thở, nhịp tim, nét mặt, thế ngồi, cảm giác toàn thân để làm phát sanh Lạc. Khi **Nhất tâm trong Lạc** là nhập Tam thiền. Khi giữ được Nhất tâm trong Lạc liên tục trên 15 phút, không cho Hỷ xen vào, là an trú Tam thiền.

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

### 3.4- **Tứ Thiền** :

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

**Lý giải** : « Xả Lạc xả khổ, ly Hỷ ưu đã cảm thọ trước » là xả bỏ tất cả các cảm thọ lạc khổ về thân, và hỷ ưu về tâm, và thực hành « hoi thở phát sanh thanh tịnh ». « Nhập Xả Niệm<sup>20</sup> Thanh Tịnh Địa » là vào cảnh giới thanh tịnh nhờ Nhất tâm trong Xả thọ, không còn vọng tưởng, không còn phiền não, không còn kiến chấp. Chứng Tứ thiền là Nhất tâm trong Xả thọ, tâm hoàn toàn thanh tịnh. An trú Tứ thiền là giữ Nhất tâm trong Xả thọ trong một thời gian dài. Người chứng Tứ Thiền được sáu căn<sup>21</sup> thanh tịnh, không còn ý thức phân biệt khổ vui, không còn cố chấp đúng sai, phải quấy, hay dở, tốt xấu, mê ngộ, chánh tà. Tâm trạng người chứng Tứ thiền giống như tâm trạng người đi trong sa mạc sau khi đến chòm cây mát đã uống nước giải khát và ngồi nghỉ mát, thân tâm thanh tịnh thoải mái.

**Thực hành** : Xuất Tam thiền. Thực hành « **hoi thở phát sanh thanh tịnh** », điều chỉnh hơi thở, nhịp tim, nét mặt, thế ngồi, cảm giác toàn thân để làm phát sanh Thanh tịnh. Nhất tâm trong Xả thọ, thanh tịnh, siêu thoát, không để cho Lạc thọ xen vào. Nếu gặp khó khăn thì nên thực hành quán thọ trên các thọ theo pháp quán Tứ Niệm Xứ<sup>22</sup> để thấy các thọ đều là vô thường<sup>23</sup>, là vô ngã<sup>24</sup>, là niết-bàn<sup>25</sup>, không phải ta cũng không phải của ta ; rồi từ đó thực hành **Nhất tâm trong Xả thọ**, không để Lạc thọ xen vào, để chứng và an trú Tứ thiền.

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

<sup>20</sup> **Xả niệm** : Chỉ nghĩ đến Xả thọ, Nhất tâm trong Xả thọ.

<sup>21</sup> **Sáu căn** = Sáu giác quan : mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý (bộ óc).

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

<sup>23</sup> **Vô thường** là luôn luôn thay đổi, biến chuyển, sanh diệt không ngừng.

<sup>24</sup> **Vô ngã** là không có thật thể, không có thật tánh, không có thật tướng, chỉ do duyên hợp mà thành.

<sup>25</sup> **Niết-bàn** là tịch tĩnh, vắng lặng.

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

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

**Tám Thánh Đạo** (Bát Chánh Đạo) gồm có :

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

*Chánh tư duy* : Biết suy nghĩ đúng như thật theo luật nhân quả để tìm nguyên nhân của đau khổ, vô minh, tham ái, vọng tưởng, phiền não ... để đoạn trừ, để tìm cách làm phát sanh và tăng trưởng giới, định, tuệ, an lạc, thanh tịnh, giải thoát cho mình và cho tất cả chúng sanh.

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

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

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

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

*Chánh niệm* : Luôn luôn nhớ đến điều lành nên làm, điều ác nên tránh.

*Chánh định* : Thực hành thiền định chân chánh đưa đến niết-bàn an lạc thanh tịnh giải thoát.

**Mười kiết sử** gồm có :

Năm hạ phần kiết sử :

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

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

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

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

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

Năm thượng phần kiết sử :

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

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

*Trạo cử* : Còn hay thay đổi ý kiến, chưa nhất tâm tinh tấn.

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

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

**Bốn Thánh Quả** gồm có :

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

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

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

*A la hán (Giải thoát)* : Nhờ thực hành Chánh niệm và Chánh định nên đã đoạn trừ 5 thượng phần kiết sử. Được giải thoát khỏi sanh tử luân hồi, vào cảnh giới niết-bàn an lạc thanh tịnh.

### 3.5- **Không Vô Biên Xứ** :

**Phật dạy** : Vượt khỏi hoàn toàn mọi sắc tướng, diệt trừ chướng ngại tướng, không tác ý với dị tướng, nhất tâm trong tướng « Không gian là vô biên », chứng và an trú Không Vô Biên Xứ.

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

**Thực hành** : Xuất Tứ thiền. **Nhất tâm trong tướng « thân vô biên »**, cảm thấy thân nhẹ lâng lâng và hòa tan vào không gian vô tận. Nếu gặp khó khăn thì nên thực hành quán thân trên tự thân theo pháp quán Tứ Niệm Xứ<sup>26</sup> để thấy thân là vô thường<sup>27</sup>, là vô ngã<sup>28</sup>, là niết-bàn<sup>29</sup>, không phải ta cũng không phải của ta ; rồi từ đó thực hành Nhất tâm trong tướng « thân vô biên », không để cho các sắc tướng xen vào, để chứng và an trú Không Vô Biên Xứ.

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

### 3.6- **Thức Vô Biên Xứ** :

**Phật dạy** : Vượt khỏi Không Vô Biên Xứ, nhất tâm trong tướng « Thức là vô biên », chứng và an trú Thức Vô Biên Xứ.

<sup>26</sup> **Tứ Niệm Xứ** : Xem Trường Bộ 22, Mahà Satipatthàna sutta (kinh Đại Niệm Xứ).

<sup>27</sup> **Vô thường** là luôn luôn biến đổi sinh diệt không ngừng.

<sup>28</sup> **Vô ngã** là không có thật thể, không có thật tánh, không có thật tướng vì là vô thường.

<sup>29</sup> **Niết-bàn** là tịch tĩnh, vắng lặng.

**Lý giải** : « Vượt khỏi Không Vô Biên Xứ » là chuyển từ tướng « thân vô biên » sang tướng « thức vô biên ». Khi biết thân vô biên tất nhiên biết thức cũng vô biên. Biết rằng sáu thức là nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý không có giới hạn. Ví như với mắt thường ta không nhìn thấy được vi khuẩn, nhưng nếu ta tăng cường khả năng của mắt bằng kính hiển vi thì nhãn thức sẽ thấy được vi khuẩn : khả năng của mắt bị giới hạn nhưng nhãn thức thì vô biên, không bị giới hạn. Đối với nhĩ thức cũng vậy. « Nhất tâm trong tướng Thức là vô biên » là nhất tâm trong tướng nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức đều không có giới hạn. « Chứng Thức Vô Biên Xứ » là nhất tâm trong tướng thức là vô biên. « An trú Thức Vô Biên Xứ » là nhất tâm trong tướng thức là vô biên trong một thời gian dài.

**Thực hành** : Xuất Không Vô Biên Xứ . Quán sáu thức (nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý) đều do duyên hợp (căn + trần) mà thành nên không thật có, chúng luôn luôn biến đổi theo căn và trần nên chúng là vô thường, là vô ngã, là niết-bàn, không phải là ta hay của ta ; **Nhất tâm trong tướng « Thức vô biên »**, không để cho tướng « Không vô biên » xen vào. (Có thể áp dụng pháp quán « Nhĩ căn viên thông<sup>30</sup> » của Bồ tát Quán Thế Âm theo kinh Lăng Nghiêm để nhập « thức vô biên xứ »).

**Kết quả** : Người đắc Thức Vô Biên Xứ chứng được Thức không, an trú trong tịch tịnh, đạt được thiên nhãn thông<sup>31</sup>, thiên nhĩ thông, tha tâm thông và có thể biết được một số kiếp trước của mình. Sau khi mạng chung có thể sanh về cõi trời Vô Sắc thứ hai.

### 3.7- Vô Sở Hữu Xứ :

**Phật dạy** : Vượt khỏi Thức Vô Biên Xứ, quán các pháp đều không, không có gì là của mình (vô sở hữu), không có gì để chứng đắc (vô sở đắc), không có gì cần thiết (vô sở dụng), chứng và an trú Vô Sở Hữu Xứ.

**Lý giải** : « Vượt khỏi Thức Vô Biên Xứ » là chuyển từ tướng « thức vô biên » sang tướng « vô sở hữu ». Tất cả các pháp, tất cả muôn sự muôn vật đều là vô thường, là vô ngã, là niết-bàn thì đâu có gì thật là ta hay là của ta. Nhận biết được như vậy mới có thể đoạn trừ được tâm tham vi tế. « Chứng Vô Sở Hữu Xứ » là nhất tâm trong tướng « các pháp đều vô thường, vô ngã, không thật có và sẽ hoại diệt, đều không phải là ta hay của ta ». « An trú Vô Sở Hữu Xứ » là nhất tâm trong tướng « Các pháp đều không » trong một thời gian dài.

---

<sup>30</sup> **Pháp « Quán nhĩ căn viên thông »** của Bồ tát Quán Thế Âm được ghi trong kinh Lăng Nghiêm như sau : « Sơ u văn trung, nhập lưu vong sở ; Sở nhập ký tịch, động tịnh nhị tướng liễu nhiên bất sanh ; Như thị tiệm tăng, văn sở văn tận, tận bất văn trụ, giác sở giác không, không giác cực viên ; Không sở không diệt, sinh diệt ký diệt, tịch diệt hiện tiền. » **Dịch nghĩa** : Khi các tiếng động vừa vào lỗ tai, liền biết mình có tánh nghe mà không để ý đến tiếng ; Khi tiếng đã lặng yên trong tâm, thì dĩ nhiên hai tướng động và tịnh không còn nảy sanh trong tâm nữa ; Cứ như thế tiến dần, thì cả nghe lẫn tiếng sẽ không còn (trong tâm), chỉ còn hoàn toàn không nghe, đến chừng sự biết và cái được biết đều không, thì cái biết về không mới tròn đầy ; Đến chừng cái biết không và cái không đều mất, thì sinh diệt không còn nữa, và niết-bàn vắng lặng liền hiện rõ.

<sup>31</sup> **Thiên nhãn thông** là có thể dùng thiên nhãn để nhìn thấy những vật thật nhỏ hoặc thật xa mà mắt thường (nhục nhãn) không thể nhìn thấy được. **Thiên nhãn minh** là có thể biết được vô số kiếp trước của từng chúng sanh. **Nhãn căn viên thông** là khi nhãn căn gặp sắc trần tâm không vương mắc.

**Thực hành** : Xuất Thức Vô Biên Xứ. Quán các pháp đều vô thường, không thật có. **Nhất tâm trong tưởng « Vô sở hữu »** (tức « các pháp đều không »), không để cho tưởng « Thức vô biên » xen vào.

**Kết quả** : Người đắc Vô Sở Hữu Xứ chứng được pháp không, an trú trong tịch tịnh, đạt được thần thông biến hóa vật này ra vật khác, vật có thành không, vật không thành có. Sau khi mạng chung có thể sanh về cõi trời Vô Sắc thứ ba. Người đắc Vô Sở Hữu Xứ có thể thực hành Thiền quán Tứ Vô Lượng Tâm (từ, bi, hỷ, xả) để vượt qua Phi Tưởng Phi Phi Tưởng, vào thẳng Diệt Thọ Tưởng Định<sup>32</sup>. Hành giả an trú biến mãn khắp các phương hướng, cùng khắp thế giới vô biên, với tâm câu hữu với Từ, quảng đại, vô biên, không hận, không sân ; cũng vậy với tâm câu hữu với Bi, với tâm câu hữu với Hỷ, với tâm câu hữu với Xả.

### 3.8- Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ :

**Phật dạy** : Vượt khỏi Vô Sở Hữu Xứ, chứng và an trú Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ.

**Lý giải** : « Vượt khỏi Vô Sở Hữu Xứ » là mặc dù đã chứng *thân không, thức không và pháp không* nhưng vẫn còn cái tri giác biết không tức còn ngã chấp vi tế trong tìm thức nên gọi là phi tưởng phi phi tưởng. « Chứng Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ » là Nhất tâm xả bỏ mọi tư tưởng. « An trú Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ » là tâm đã đoạn trừ mọi tư tưởng nhưng còn cái tri giác biết tâm không còn tư tưởng.

**Thực hành** : Xuất Vô Sở Hữu Xứ. **Nhất tâm trong « Xả tưởng »** (xả bỏ mọi tư tưởng), không để cho tưởng « Vô sở hữu » xen vào. (Có thể áp dụng pháp quán « Nhĩ căn viên thông » của Bồ tát Quán Thế Âm đến chỗ « Giác sở giác không, không giác cực viên »).

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

### 3.9- Diệt Thọ Tưởng Định :

**Phật dạy** : Vượt khỏi Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ, chứng và an trú Diệt Thọ Tưởng Định.

**Lý giải** : « Vượt khỏi Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ » là mặc dù đã xả bỏ mọi tư tưởng nhưng vẫn còn ngã chấp vi tế trong tìm thức cần phải đoạn trừ. Muốn đoạn trừ cái ngã chấp vi tế đó cần phải quán thấy năm uẩn<sup>33</sup> đều không, mười tám giới<sup>34</sup> chẳng có, đoạn tận các cảm thọ thuộc cõi sắc và các tư tưởng thuộc cõi vô sắc, chỉ còn tuệ giác biết rằng tất cả lậu hoặc đều dứt sạch và sẽ không còn tái sanh nữa. « Chứng Diệt Thọ Tưởng Định » là nhập định trong đó các cảm thọ và tư tưởng đều dứt bật. « An trú Diệt Thọ Tưởng Định » là vào cảnh giới hoàn toàn vắng lặng, thanh tịnh, tâm bất động chuyển trước ngoại

<sup>32</sup> **Pháp quán Tứ Vô Lượng Tâm** : Xem Trung Bộ 52, Atthakanàgara sutta (kinh Bát Thành).

<sup>33</sup> **Năm uẩn** hay **năm ấm** là : sắc (rùpa), thọ (vedanà), tưởng (sanna), hành (sankhàra), thức (Vinnàna). Là 5 yếu tố cấu tạo thành con người.

<sup>34</sup> **Mười tám giới** là : 6 căn, 6 trần và 6 thức. Có nghĩa là tất cả pháp giới.

cảnh, nhưng cơ thể vẫn còn duy trì sự sống. Theo kinh điển, khi nhập Diệt Thọ Tướng Định thì dù ngồi dưới trời mưa giông sấm sét cũng không hay biết chuyện gì xảy ra.

**Thực hành** : Xuất Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ, Thực hành pháp quán Bát nhã theo « Bát Nhã Tâm Kinh » tức **quán năm uẩn đều không**<sup>35</sup>, mười tám giới chẳng có để trừ ngã chấp vi tế, đạt Chánh trí và Chánh giải thoát. Thực hành quán vị ngọt, sự nguy hiểm, sự xuất ly năm uẩn. *Vị ngọt* là hỷ lạc nhất thời sanh khởi từ sắc, thọ, tưởng, hành, thức. *Sự nguy hiểm* là tất cả năm uẩn đều vô thường, đều là nguyên nhân sanh khổ, đều sẽ hoại diệt. *Xuất ly năm uẩn* là nhiếp phục, đoạn diệt dục tham hỷ lạc về sắc, thọ, tưởng, hành, thức : phải dùng trí tuệ thấy đúng như thật « Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi ». (Có thể áp dụng pháp quán « Nhĩ căn viên thông » của Bồ tát Quán Thế Âm đến chỗ « Không sở không diệt, sinh diệt ký diệt, tịch diệt hiện tiền »). Sau đó, với tâm định tĩnh, thuần tịnh, trong sáng, nhu nhuyến dễ sử dụng, vững chắc, bất động, hướng tâm đến Túc mạng minh, Thiên nhãn minh và Lộ tận minh<sup>36</sup>.

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

### **Xuất thiền :**

Muốn ra khỏi một bậc thiền chỉ cần hít hơi vào bằng mũi và thở ra bằng miệng vài hơi nhẹ và dài. Sau đó có thể nhập bậc thiền kế tiếp, hoặc xả thiền để chấm dứt buổi thiền tập.

### **Xả thiền :**

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

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

<sup>35</sup> **Quán 5 uẩn đều không** : Xem Trung Bộ 109, Mahà Punnàma sutta (Đại kinh Mãn Nguyệt).

<sup>36</sup> **Hướng tâm đến Tam minh** : Xem Trung Bộ 79, Culla Sakuludàyi sutta (Tiểu kinh Sakuludàyi).

- Đứng lên, xoa bóp hai bàn tọa.
- Đứng nghiêm chỉnh, chấp tay, hồi hướng :  
*Nguyện đem công đức này  
 Hướng về khắp tất cả  
 Đệ tử và chúng sanh  
 Đều trọn thành Phật đạo.*

## **Pháp hành NHƯ' LAI THIỀN**

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

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

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

**Quán thân** : Trong khi hành Thiền, hành giả luôn luôn chú ý điều chỉnh thân (đầu, mình và chân tay) cho đúng thế ngồi để tránh mỏi, mệt, đau lưng, đau chân, đau cổ, tức ngực. Theo dõi cảm giác toàn thân (Hỷ lạc, Lạc, Thanh-tịnh) có đúng theo từng cấp bậc thiền hay không ? Quán thân vô biên ở bậc thiền Không-vô-biên-xứ.

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

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

**Quán pháp** : Hành giả quán pháp là vô thường, là vô ngã ở bậc thiền Vô-sở-hữu-xứ. Quán xem 5 triền cái đã được đoạn trừ hết chưa ? Quán xem 5

thiền chi có được thực hành đúng đắn không ? Quán xem **7 giác chi** có được thực hành đầy đủ không ?

Bảy Giác chi gồm có :

- **Niệm** : Trong khi hành Thiền, hành giả luôn luôn giữ Chánh niệm tỉnh giác để biết rõ việc mình đang làm và hiệu quả như thế nào.
- **Trạch pháp** : Trong khi hành Thiền, hành giả nhận định xem Như Lai Thiền có thích hợp với khả năng mình không ? Việc thực tập có tiến bộ không ? Còn điều gì hoài nghi không ? Có thể nhất tâm tinh tấn trong pháp môn này không ?
- **Tinh Tấn** : Hành giả trì chí, quyết tâm thực tập Như Lai Thiền liên tục từ Sơ-thiền đến Diệt-thọ-tưởng, Minh và Giải thoát.
- **Hỷ** : Thực tập Hỷ ở Sơ-thiền và Nhị-thiền.
- **Khinh an** : Khinh-an tức là Lạc, được thực tập ở Tam-thiền.
- **Định** : Định tức là Nhất-tâm, được thực tập từ Sơ-thiền đến Phi-tưởng-phi-phi-tưởng.
- **Xả** : Hành giả thực tập **Xả** dục và bất-thiện-pháp ở Sơ-thiền, **Xả** Tâm Tứ ở Nhị-thiền, **Xả** Hỷ ở Tam-thiền, **Xả** Lạc và tất cả các cảm thọ ở Tứ-thiền, **Xả** sắc thân ở Không-vô-biên-xứ, **Xả** tâm thức ở Thức-vô-biên-xứ, **Xả** nội và ngoại pháp ở Vô-sở-hữu-xứ, **Xả** tư tưởng ở Phi-tưởng-phi-phi-tưởng-xứ, **Xả** ngã chấp ở Diệt-thọ-tưởng-định.

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

Minh-Thiện TRẦN HỮU DANH



## Cách ngồi BÁN GIÀ và KIẾT GIÀ

-x-X-x-

Tọa cụ và bồ đoàn :



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

**Bồ đoàn** là một cái gối hình trụ đường kính độ 25 cm, chiều cao độ 15 cm, bên trong dồn dấm bào nhỏ (loại dùng để lót chuồng thỏ), mặt trên có nhiều lớp vải dày để ngồi cho êm. Chiều cao của cái gối phải vừa đủ để khi ngồi bán già, ống chân phải bên trên không đè bẹp ống chân trái bên dưới làm cản đau. Lúc đầu nên có một cái khăn xếp lại nhiều lớp chêm giữa hai ống chân để đỡ bị cản đau. (Trong hình, cái khăn vàng xếp để bên cạnh bồ đoàn dùng để lót giữa hai ống chân, gần mắt cá).

Thế ngồi thực tập « số tức thô » :



Thế ngồi thực tập « số tức tế »  
và nhập thiền :



Chuẩn bị ngồi bán già (1) :



Chuẩn bị ngồi bán già (2) :



Thế ngồi bán già :



Chuẩn bị ngồi kiết già (1) :



Chuẩn bị ngồi kiết già (2) :



Chuẩn bị ngồi kiết già (3) :



Chuẩn bị ngồi kiết già (4) :



Thế ngồi kiết già :



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

## Những kinh quan trọng về THIÊN

-x-X-x-

### MỤC LỤC :

|                                                     |          |
|-----------------------------------------------------|----------|
| Kinh BỐN ĐỊNH (Tăng Chi Bộ, chương 4 pháp, kinh 41) | trang 20 |
| Kinh BÁT ĐOẠN (Trung Bộ 111)                        | 21       |
| Kinh NHẬP TỨC XUẤT TỨC NIỆM (Trung Bộ 118)          | 24       |
| Kinh ĐẠI NIỆM XỨ (Trường Bộ 22)                     | 31       |
| Đại kinh MÃN NGUYỆT (Trung Bộ 109)                  | 40       |
| Tiểu kinh SAKULUDÀYI (Trung Bộ 79)                  | 43       |
| Đại kinh MALUNKYAPUTTA (Trung Bộ 64)                | 45       |
| Kinh SÁU SÁU (Trung Bộ 148)                         | 49       |
| Đại kinh SÁU XỨ (Trung Bộ 149)                      | 53       |

### KINH BỐN ĐỊNH

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

Đức Thế Tôn nói :

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

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

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

3- Có định tu tập, do tu tập, làm cho sung mãn, đưa đến **chánh niệm tỉnh giác**. Đó là pháp **quán tâm**. Khi *thọ*<sup>37</sup> sanh khởi liền biết thọ đang sanh khởi ;

<sup>37</sup> Thọ : Cảm giác Hỷ, Lạc, Khô, Phi khô phi lạc.

khi thọ an trú, biết rõ thọ đang an trú ; khi thọ chấm dứt, biết rõ thọ đã chấm dứt. Khi *tưởng* sanh khởi liền biết tưởng đang sanh khởi ; khi tưởng an trú, biết rõ tưởng đang an trú ; khi tưởng chấm dứt, biết rõ tưởng đã chấm dứt. Khi *tâm*<sup>38</sup> sanh khởi liền biết tâm đang sanh khởi ; khi tâm an trú, biết rõ tâm đang an trú, khi tâm chấm dứt, biết rõ tâm đã chấm dứt. Nay các Tỳ-kheo, đây gọi là định tu tập, do tu tập, làm cho sung mãn, đưa đến chánh niệm tỉnh giác.

4- Có định tu tập, do tu tập, làm cho sung mãn, đưa đến **đoạn tận các lậu hoặc**. Đó là pháp **quán sự sanh diệt của năm thủ uẩn**. Đây là *sắc*, đây là sắc tập khởi, đây là sắc đoạn diệt ; đây là *thọ*, đây là thọ tập khởi, đây là thọ đoạn diệt ; đây là *tưởng*, đây là tưởng tập khởi, đây là tưởng đoạn diệt ; đây là *các hành*, đây là các hành tập khởi, đây là các hành đoạn diệt ; đây là *thức*, đây là thức tập khởi, đây là thức đoạn diệt. Nay các Tỳ-kheo, đây gọi là định tu tập, do tu tập, làm cho sung mãn, đưa đến đoạn tận các lậu hoặc<sup>39</sup>.

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

-----

## **KINH BÁT ĐOẠN (Anupada sutta)**

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

Tôi nghe như vậy.

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

– Nay các Tỳ-kheo, Sariputta là bậc Hiền trí, là bậc Đại tuệ, là bậc Quảng tuệ, là bậc Hỷ tuệ (hasupanna), là bậc Tiệp tuệ (javanapanna), là bậc Lợi tuệ (tikkhapanna), là bậc Quyết trạch tuệ (nibbedhikapanna). Nay các Tỳ-kheo, liên tục đến nửa tháng, Sariputta đã thực hành pháp quán không gián đoạn. Đây là pháp **Bát Đoạn Quán** của Sariputta :

1- Sariputta **ly dục, ly bất thiện pháp, chứng đạt và an trú Sơ thiên, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tâm, có tứ**. Và những pháp thuộc về Sơ thiên như tâm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm, và xúc<sup>40</sup>, thọ<sup>41</sup>, tưởng<sup>42</sup>, tư<sup>43</sup>, tâm<sup>44</sup>, dục<sup>45</sup>, thắng giải<sup>46</sup>, tinh tấn, niệm<sup>47</sup>, xả<sup>48</sup>, tác ý<sup>49</sup>, đều được an trú bát đoạn (liên tục). Các

<sup>38</sup> **Tâm** : Ý muốn tìm cầu, tâm hướng đến điều gì hay vật gì.

<sup>39</sup> **Lậu hoặc** : Những tà kiến làm cho chúng sanh rơi vào 3 cõi Dục, Sắc và Vô sắc.

<sup>40</sup> **Xúc** = Căn + Trần + Thức.

<sup>41</sup> **Thọ** : các cảm giác hỷ, lạc, phi hỷ phi lạc, khổ.

<sup>42</sup> **Tưởng** : tư tưởng, nghĩ tưởng, có những hình ảnh hay câu chuyện xảy ra trong tâm.

<sup>43</sup> **Tư** : tư duy, suy tư, suy nghĩ để tìm ra một giải đáp cho một vấn đề.

<sup>44</sup> **Tâm** : những tâm trạng khác nhau.

<sup>45</sup> **Dục** : lòng tham, ham muốn.

<sup>46</sup> **Thắng giải** : hiểu biết rõ ràng, đúng như thật, đúng chân lý.

<sup>47</sup> **Niệm** : nhớ nghĩ, ý thoáng hiện.

<sup>48</sup> **Xả** : bỏ, không để ý tới nữa, không nghĩ tới nữa.

<sup>49</sup> **Tác ý** : suy nghiệm về một vấn đề.

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

2- Rồi Sariputta **bỏ tâm và tứ, chứng đạt và an trú Nhị thiên, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tâm không tứ, nội tĩnh nhất tâm.** Và những pháp thuộc về Nhị thiên như nội tĩnh, hỷ, lạc, nhất tâm, và xúc, thọ, tưởng, tư, tâm, dục, thắng giải, tinh tấn, niệm, xả, tác ý, đều được an trú bất đoạn (liên tục). Các pháp ấy đều được Sariputta biết đến khi chúng sanh khởi, khi chúng an trú, khi chúng đoạn diệt. Sariputta biết rõ như sau : « Các pháp ấy trước không có nơi ta, nay chúng sanh khởi, sau khi sanh khởi chúng an trú, sau khi an trú chúng đoạn diệt. » Sariputta đối với những pháp ấy cảm thấy không luyến ái, không chống đối, không bị ràng buộc, hoàn toàn tự do, giải thoát, không hệ lụy, an trú với tâm hoàn toàn thanh tịnh. Sariputta tự biết còn có sự giải thoát hơn thế nữa, còn có nhiều việc phải làm hơn nữa.

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

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

5- Rồi Sariputta **vượt khỏi hoàn toàn mọi sắc tưởng, diệt trừ mọi chướng ngại tưởng, không tác ý với dị tưởng, nghĩ rằng hư không là vô biên, chứng và an trú Không vô biên xứ.** Và những pháp thuộc về Không vô biên xứ như Không vô biên xứ tưởng, nhất tâm, và xúc, thọ, tưởng, tư, tâm, dục, thắng giải, tinh tấn, niệm, xả, tác ý, đều được Sariputta an trú bất đoạn. Các pháp ấy đều được Sariputta biết đến khi chúng sanh khởi, khi chúng an trú, khi chúng đoạn diệt. Sariputta đối với những pháp ấy cảm thấy không luyến ái, không chống đối, không bị ràng buộc, hoàn toàn tự do, giải thoát, không hệ lụy, an trú

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

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

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

8- Rồi Sariputta **vượt khỏi hoàn toàn Vô sở hữu xứ, chứng và an trú Phi tướng phi phi tướng xứ.** Với chánh niệm, Sariputta xuất khỏi định ấy. Sau khi xuất khỏi định ấy với chánh niệm, Sariputta thấy các pháp ấy đều thuộc về quá khứ, bị biến hoại, bị đoạn diệt, nên nghĩ rằng : Như vậy các pháp ấy trước không có nơi ta, nay đã sanh khởi, an trú và đoạn diệt. Sariputta đối với những pháp ấy cảm thấy không luyến ái, không chống đối, không bị ràng buộc, hoàn toàn tự do, giải thoát, không hệ lụy, an trú với tâm hoàn toàn thanh tịnh. Sariputta biết rằng còn có sự giải thoát hơn thế nữa, còn có nhiều việc phải làm hơn nữa.

9- Rồi Sariputta **vượt khỏi hoàn toàn Phi tướng phi phi tướng xứ, chứng và an trú Diệt thọ tướng định.** Sau khi thấy với trí tuệ các lậu hoặc<sup>50</sup> được đoạn tận, với chánh niệm Sariputta xuất khỏi định ấy. Sau khi với chánh niệm xuất khỏi định ấy, Sariputta thấy các pháp ấy đều thuộc về quá khứ, bị biến hoại, bị đoạn diệt, nên nghĩ rằng : Như vậy các pháp ấy trước không có nơi ta, nay đã sanh khởi, an trú và đoạn diệt. Sariputta đối với các pháp ấy cảm thấy không luyến ái, không chống đối, không bị ràng buộc, hoàn toàn tự do, giải thoát, không hệ lụy, an trú với tâm hoàn toàn thanh tịnh. Sariputta biết rằng không còn sự giải thoát nào cao hơn thế nữa, những việc cần làm đã làm xong, không còn việc gì phải làm nữa.

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

<sup>50</sup> **Lậu hoặc** : Tà kiến và phiền não làm cho chúng sanh rơi vào ba cõi Dục, Sắc và Vô sắc.

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

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

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

-----

## **KINH NHẬP TỨC XUẤT TỨC NIỆM (Ànàpànasati sutta)**

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

Tôi nghe như vậy :

Một thời, Thế tôn ở Savatthi, tại Đông Viên (Pubbarama), giảng đường Lộc Mẫu (Migaramatu), cùng với rất nhiều Thượng tọa danh tiếng như Tôn giả Sariputta (Xá lợi phất), Tôn giả Mahamoggallana (Đại Mục kiền liên), Tôn giả Mahakaccana (Đại Ca chiên diên), Tôn giả Mahakotthita (Đại Câu hy la), Tôn giả Mahakappina (Đại Kiếp tân na), Tôn giả Mahacunda (Đại Thuần đà), Tôn giả Anuruddha (A na luật), Tôn giả Revata (Ly bà đa) và Tôn giả Ananda (A nan), cùng với nhiều bậc Thượng tọa đệ tử danh tiếng khác. Lúc bấy giờ, các Thượng tọa Tỳ-kheo khuyến giáo, giảng dạy các tân Tỳ-kheo. Một số Thượng tọa Tỳ-kheo khuyến giáo, giảng dạy mười tân Tỳ-kheo. Một số Thượng tọa Tỳ-kheo khuyến giáo, giảng dạy hai mươi tân Tỳ-kheo. Một số Thượng tọa Tỳ-kheo khuyến giáo, giảng dạy ba mươi tân Tỳ-kheo. Một số Thượng tọa Tỳ-kheo khuyến giáo, giảng dạy bốn mươi tân Tỳ-kheo. Và các tân Tỳ-kheo được các Thượng tọa Tỳ-kheo khuyến giáo, giảng dạy, ý thức rõ ràng những quả vị chứng đạt theo tiệm thứ cao diệu, thù thắng. Lúc bấy giờ, Thế tôn vào ngày Bố tát, ngày rằm, vào đêm trăng tròn sau ngày Tụ tứ, đang ngồi giữa trời với chúng Tỳ-kheo vây quanh.

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

– Ta được thoả mãn, này các Tỳ-kheo, với đạo lộ này. Tâm ta được thoả mãn, này các Tỳ-kheo, với đạo lộ này. Do vậy, này các Tỳ-kheo, hãy tinh tấn hơn nữa, để chứng đạt những gì chưa chứng đạt, để chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ. Ta sẽ ở đây, tại Savatthi, cho đến tháng tư, lễ Komudi.

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



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

Lúc bấy giờ vào ngày Bô tát<sup>51</sup>, ngày rằm, vào đêm trăng tròn, ngày lễ Komudi vào tháng tư, Thế tôn đang ngồi ngoài trời, có chúng Tỳ-kheo vây quanh. Rồi Thế tôn, sau khi nhìn qua chúng Tỳ-kheo đang yên lặng, hết sức yên lặng, liền bảo các Tỳ-kheo :

– « Hội chúng này, này các Tỳ-kheo, không có lời thừa thãi. Hội chúng này, này các Tỳ-kheo, không có lời dư thừa, đã được an trú trong lối cây thanh tịnh. Chúng Tỳ-kheo như thế này, này các Tỳ-kheo, hội chúng như thế này, này các Tỳ-kheo, là một hội chúng đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được cúng dường, đáng được chấp tay, là phước điền vô thượng ở đời. Chúng Tỳ-kheo như thế này, này các Tỳ-kheo, là một hội chúng bố thí ít được phước báo nhiều, bố thí nhiều càng được phước báo nhiều hơn nữa. Chúng Tỳ-kheo như thế này, này các Tỳ-kheo, hội chúng như thế này, này các Tỳ-kheo, là một hội chúng khó thấy ở đời. Chúng Tỳ-kheo như thế này, này các Tỳ-kheo, là một hội chúng xứng đáng cho thí chủ đi nhiều do tuần<sup>52</sup> với một bao lương thực trên vai để đền yết kiến và cúng dường. Chúng Tỳ-kheo này là như vậy, này các Tỳ-kheo.

« Này các Tỳ-kheo, trong chúng Tỳ-kheo này, có những Tỳ-kheo là **A la hán**, các lậu hoặc<sup>53</sup> đã đoạn trừ, Phạm hạnh<sup>54</sup> đã thành, các việc nên làm đã làm, gánh nặng đã đặt xuống, mục đích đã thành đạt, **năm thượng phần kiết sử**<sup>55</sup> đã được đoạn tận, được giải thoát nhờ chánh trí. Này các Tỳ-kheo, có những bậc Tỳ-kheo như vậy trong chúng Tỳ-kheo này. Này các Tỳ-kheo, trong chúng Tỳ-kheo này, có những Tỳ-kheo là **A na hàm**, đã đoạn trừ **năm hạ phần kiết sử**<sup>56</sup>, được hoá sanh về các cõi trời, từ đấy được nhập Niết-bàn, không còn phải trở lại đời này nữa. Các bậc Tỳ-kheo như vậy, này các Tỳ-kheo, có mặt trong chúng Tỳ-kheo này. Này các Tỳ-kheo, trong chúng Tỳ-kheo này, có những Tỳ-kheo là **Tu đà hàm**, đã đoạn trừ **ba kiết sử**<sup>57</sup> và làm giảm nhẹ tham, sân, si, là bậc Nhất lai, sau khi sanh vào đời này một lần nữa, sẽ đoạn tận khổ đau. Các bậc Tỳ-kheo như vậy, này các Tỳ-kheo, có mặt trong chúng Tỳ-kheo này. Này các Tỳ-kheo, trong chúng Tỳ-kheo này có những Tỳ-kheo là **Tu đà hoàn**, đã đoạn trừ **ba kiết sử**, là bậc Dự lưu, không còn đọa vào ác đạo, chắc chắn sẽ được giác ngộ. Các bậc Tỳ-kheo như vậy, này các Tỳ-kheo, có mặt trong chúng Tỳ-kheo này.

<sup>51</sup> Ngày Bô tát : ngày các Tỳ-kheo họp nhau lại để tụng Giới luật hằng tháng, vào ngày rằm.

<sup>52</sup> Do tuần (yojana) : khoảng 16 dặm Anh, hay 25 km, hay 1 ngày đi bộ.

<sup>53</sup> Lậu hoặc : những tà kiến làm cho chúng sanh bị sa đọa vào 3 cõi Dục, Sắc và Vô sắc.

<sup>54</sup> Phạm hạnh : đời sống thanh tịnh, đạo đức.

<sup>55</sup> Năm thượng phần kiết sử là sắc ái, vô sắc ái, trạo cử, ngã mạn, vô minh.

<sup>56</sup> Năm hạ phần kiết sử là thân kiến, giới cấm thủ, hoài nghi, tham, sân.

<sup>57</sup> Ba kiết sử là thân kiến, giới cấm thủ, hoài nghi.

« Đây các Tỳ-kheo, trong chúng Tỳ-kheo này, có những Tỳ-kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập **Bốn niệm xứ**<sup>58</sup>. Các bậc Tỳ-kheo như vậy, này các Tỳ-kheo, có mặt trong hội chúng Tỳ-kheo này. Đây các Tỳ-kheo, trong chúng Tỳ-kheo này, có những Tỳ-kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập **Bốn chánh cần**<sup>59</sup>. Các bậc Tỳ-kheo như vậy, này các Tỳ-kheo, có mặt trong hội chúng Tỳ-kheo này. Đây các Tỳ-kheo, trong chúng Tỳ-kheo này, có những Tỳ-kheo sống chuyên tâm, chú tâm tu tập **Bốn như ý túc**<sup>60</sup>. Các bậc Tỳ-kheo như vậy, này các Tỳ-kheo, có mặt trong hội chúng Tỳ-kheo này. Đây các Tỳ-kheo, trong chúng Tỳ-kheo này, có những Tỳ-kheo sống chuyên tâm, chú tâm tu tập **Năm căn**<sup>61</sup>. Các bậc Tỳ-kheo như vậy, này các Tỳ-kheo, có mặt trong hội chúng Tỳ-kheo này. Đây các Tỳ-kheo, trong chúng Tỳ-kheo này, có những Tỳ-kheo sống chuyên tâm, chú tâm tu tập **Năm lực**<sup>62</sup>. Các bậc Tỳ-kheo như vậy, này các Tỳ-kheo, có mặt trong hội chúng Tỳ-kheo này. Đây các Tỳ-kheo, có những Tỳ-kheo sống chuyên tâm, chú tâm tu tập **Bảy giác chi**<sup>63</sup>. Các bậc Tỳ-kheo như vậy, này các Tỳ-kheo, có mặt trong hội chúng Tỳ-kheo này. Đây các Tỳ-kheo, trong chúng Tỳ-kheo này có những Tỳ-kheo sống chuyên tâm, chú tâm tu tập **Tám thánh đạo**<sup>64</sup>. Các bậc Tỳ-kheo như vậy, này các Tỳ-kheo, có mặt trong hội chúng Tỳ-kheo này. Đây các Tỳ-kheo, trong chúng Tỳ-kheo này, có những Tỳ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập **Tâm từ**. Các bậc Tỳ-kheo như vậy, này các Tỳ-kheo, có mặt trong hội chúng Tỳ-kheo này. Đây các Tỳ-kheo, trong chúng Tỳ-kheo này, có những Tỳ-kheo sống chuyên tâm, chú tâm tu tập **Tâm bi**. Các bậc Tỳ-kheo như vậy, này các Tỳ-kheo, có mặt trong hội chúng Tỳ-kheo này. Đây các Tỳ-kheo, trong chúng Tỳ-kheo này, có những Tỳ-kheo sống chuyên tâm, chú tâm tu tập **Tâm hỷ**. Các bậc Tỳ-kheo như vậy, này các Tỳ-kheo, có mặt trong hội chúng Tỳ-kheo này. Đây các Tỳ-kheo, trong chúng Tỳ-kheo này, có những Tỳ-kheo sống chuyên tâm, chú tâm tu tập **Tâm xả**. Các bậc Tỳ-kheo như vậy, này các Tỳ-kheo, có mặt trong hội chúng Tỳ-kheo này. Đây các Tỳ-kheo, trong chúng Tỳ-kheo này, có những Tỳ-kheo sống chuyên tâm, chú tâm tu tập **Bất tịnh**. Các bậc Tỳ-kheo như vậy, này các Tỳ-kheo, có mặt trong hội chúng Tỳ-kheo này. Đây các Tỳ-kheo, trong chúng Tỳ-kheo này, có những Tỳ-kheo sống chuyên tâm, chú tâm tu tập **Vô thường tưởng**. Các bậc Tỳ-kheo như vậy, này các Tỳ-kheo, có mặt trong hội chúng Tỳ-kheo này. Đây các Tỳ-kheo, trong chúng Tỳ-kheo này, có những Tỳ-kheo sống chuyên tâm, chú tâm tu tập **Nhập tức xuất tức niệm (Ànàpànasati)**. *Nhập tức xuất tức niệm được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho Bốn niệm xứ được viên mãn. Bốn niệm xứ được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho Bảy giác*

<sup>58</sup> **Bốn Niệm xứ** : Bốn đề tài thiền quán về Thân, Thọ, Tâm, Pháp.

<sup>59</sup> **Bốn Chánh cần** : Siêng làm xuất hiện các điều lành chưa sanh, siêng làm lớn mạnh các điều lành đã sanh, siêng diệt trừ các điều ác đã sanh, siêng ngăn chặn các điều ác chưa sanh.

<sup>60</sup> **Bốn Như ý túc** : 4 điều nên làm cho đến nơi đến chốn : Dục như ý túc, Niệm như ý túc, Tinh tấn như ý túc, Tư duy như ý túc.

<sup>61</sup> **Năm căn** : 5 căn lành : Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ.

<sup>62</sup> **Năm lực** : 5 sức mạnh trong việc tu tập : Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ. Năm căn được tu tập thuần thục trở thành năm lực.

<sup>63</sup> **Bảy Giác chi** : 7 yếu tố của sự Giác ngộ : Niệm, Trạch pháp, Tinh tấn, Hỷ, Khinh an, Định, Xả.

<sup>64</sup> **Tám Thánh đạo** : **Bát Chánh đạo** : Chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.

*chỉ được viên mãn. Bảy giác chỉ được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho Minh giải thoát (vijjavimutti) được viên mãn.*

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

- 1- **Thở vô dài**, vị ấy biết: "Tôi thở vô dài". Hay thở ra dài, vị ấy biết: "Tôi thở ra dài". (*Chú giải* : Dùng cách đếm số 1, 2, 3... để đo độ dài hơi thở).
- 2- Hay **thở vô ngắn**, vị ấy biết: "Tôi thở vô ngắn". Hay thở ra ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở ra ngắn". (*Chú giải* : Trong 2 phép thở trên, hành giả thực hành nhiều loại hơi thở dài, ngắn, mạnh, nhẹ, thô, tế khác nhau để tìm ra loại hơi thở nào mang đến hỷ thọ, lạc thọ, an định hay thanh tịnh cho thân, cho tâm).
- 3- "**Cảm giác cả toàn thân**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. (*Chú giải* : Hành giả thực tập thể nghiệm phản ứng của toàn thân đối với mỗi loại hơi thở).
- 4- "**An tịnh thân hành**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. (*Chú giải* : Hành giả thực tập cho quen loại hơi thở làm cho thân an tịnh, bằng cách điều chỉnh hơi thở, nhịp tim, nét mặt, cơ thể, thế ngồi).
- 5- "**Cảm giác hỷ thọ**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. (*Chú giải* : Hành giả thực tập cho quen loại hơi thở làm phát sanh hỷ thọ, bằng cách điều chỉnh hơi thở, nhịp tim, nét mặt, cơ thể, thế ngồi).
- 6- "**Cảm giác lạc thọ**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. (*Chú giải* : Hành giả thực tập cho quen loại hơi thở làm phát sanh lạc thọ, bằng cách điều chỉnh hơi thở, nhịp tim, nét mặt, cơ thể, thế ngồi).
- 7- "**Cảm giác tâm hành**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. (*Chú giải* : Hành giả thực tập thể nghiệm phản ứng khác nhau của tâm đối với loại hơi thở làm phát sanh hỷ thọ, loại hơi thở làm phát sanh lạc thọ và loại hơi thở làm phát sanh xả thọ).
- 8- "**An tịnh tâm hành**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. (*Chú giải* : Hành giả thực tập cho quen loại hơi thở làm phát sanh xả thọ tức là làm an tịnh tâm hành, bằng cách điều chỉnh hơi thở, nhịp tim, nét mặt, cơ thể, thế ngồi).
- 9- "**Cảm giác về tâm**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. (*Chú giải* : Hành giả thực tập thể nghiệm tức nhận thức rõ trạng thái của tâm trong mỗi loại hơi thở khác nhau, hỷ, lạc, ưu, bi, định, xả ...).
- 10- "**Với tâm hân hoan**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. (*Chú giải* : Hành giả thực tập điều chỉnh hơi thở, nhịp tim, nét mặt, cơ thể, thế ngồi để được tâm hỷ lạc).

- 11- "Với **tâm định tĩnh**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. (*Chú giải* : Hành giả thực tập điều chỉnh hơi thở, nhịp tim, nét mặt, cơ thể, thể ngồi để được tâm an định).
- 12- "Với **tâm giải thoát**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. (*Chú giải* : Hành giả thực tập điều chỉnh hơi thở, nhịp tim, nét mặt, cơ thể, thể ngồi để được tâm xả, thanh tịnh, giải thoát, không vướng mắc).
- 13- "Quán **vô thường**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. (*Chú giải* : Hành giả thực tập quán thân, tâm và vạn vật đều vô thường như hơi thở).
- 14- "Quán **ly tham**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán ly tham, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. (*Chú giải* : Hành giả thực tập quán thân, tâm và vạn vật đều « không phải tôi », « không phải của tôi »).
- 15- "Quán **đoạn diệt**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. (*Chú giải* : Hành giả thực tập quán thân, tâm và vạn vật đều tan rã, đoạn diệt, không còn gì nữa).
- 16- "Quán **từ bỏ**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. (*Chú giải* : Hành giả thực tập quán tâm xả, giải thoát, không vướng mắc, tức niết bàn an lạc thanh tịnh, hạnh phúc chân thật vĩnh cửu).

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

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

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

« Khi nào, này các Tỳ-kheo, vị Tỳ-kheo nghĩ: "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. *Trong khi tùy quán thọ trên các thọ, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo an trú, nhiệt*

*tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.* Nay các Tỳ-kheo, đối với các cảm thọ, Ta nói đây là một, tức là thở vô thở ra<sup>65</sup>. Do vậy, nay các Tỳ-kheo, trong khi tùy quán thọ trên các cảm thọ, Tỳ-kheo an trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời (Không chấp các cảm thọ là ta hay của ta). (*Chú giải* : Bốn phép quán hơi thở từ 5 đến 8 nhằm thực hành quán thọ trên các thọ trong phép quán Tứ Niệm Xứ).

« Khi nào, nay các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo nghĩ: "Cảm giác tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Với tâm Thiền định, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm Thiền định, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. *Trong khi tùy quán tâm trên tự tâm, nay các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo an trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời.* Nay các Tỳ-kheo, sự tu tập Nhập tức xuất tức niệm không thể đến với kẻ thất niệm, không có tỉnh giác. Do vậy, nay các Tỳ-kheo, trong khi tùy quán tâm trên tâm, Tỳ-kheo an trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời (Không chấp tâm là ta hay của ta). (*Chú giải* : Bốn phép quán hơi thở từ 9 đến 12 nhằm thực hành quán tâm trên tự tâm trong phép quán Tứ Niệm Xứ).

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

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

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

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

<sup>65</sup> Câu này có ý nói có thể dùng hơi thở để làm phát sanh hay đoạn trừ các cảm thọ.

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

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

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

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

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

« *Vị ấy với tâm định tĩnh như vậy, khéo nhìn sự vật với ý niệm xả ly*. Đây các Tỳ-kheo, trong khi Tỳ-kheo với tâm định tĩnh như vậy, khéo nhìn sự vật với ý niệm xả ly, trong khi ấy **Xả giác chi bắt đầu khởi lên** nơi Tỳ-kheo. Trong khi ấy, Xả giác chi được Tỳ-kheo tu tập. Trong khi ấy, Xả giác chi được Tỳ-kheo làm cho đi đến sung mãn.

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

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

« Ở đây, đây các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo tu tập Niệm giác chi liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến xả ly; tu tập Trạch pháp giác chi... (như trên)... tu tập Tinh tấn giác chi... (như trên)... tu tập Hỷ giác chi... (như trên)... tu tập Khinh an giác chi ... (như trên)... tu tập Định giác chi... (như

trên)... tu tập Xả giác chi, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến xả ly. *Này các Tỳ-kheo, bảy giác chi được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, khiến cho **Minh giải thoát được viên mãn.*** »

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

-----

## **KINH ĐẠI NIỆM XỨ (Mahà Satipatthàna sutta)**

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

Tôi nghe như vậy.

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

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

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

### 2. Này các Tỳ-kheo, **thế nào là Tỳ-kheo sống quán thân trên thân?**

Này các Tỳ-kheo, ở đây Tỳ-kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng đứng và an trú chánh niệm trước mặt. Tinh giác, vị ấy thở vô; tinh giác, vị ấy thở ra. Thở vô dài, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở vô dài"; hay thở ra dài, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở ra dài"; hay thở vô ngắn, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở vô ngắn"; « Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô », vị ấy tập; "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập; "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

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

Như vậy, vị ấy sống, quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân<sup>66</sup>; hay sống quán thân trên cả nội thân và ngoại thân; hay vị ấy sống

<sup>66</sup> **Ngoại thân** : Những vật bên ngoài có liên quan đến thân.

quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", nhưng vị ấy an trú chánh niệm để đạt chánh trí<sup>67</sup>. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vào bất cứ vật gì ở trên đời. Nay các Tỳ-kheo, như vậy là Tỳ-kheo sống quán thân trên thân.

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

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

4. Lại nữa, nay các Tỳ-kheo, khi bước tới, bước lui, Tỳ-kheo biết rõ việc mình đang làm. Khi ngó tới, ngó lui, biết rõ việc mình đang làm. Khi co tay, khi duỗi tay, biết rõ việc mình đang làm. Khi mang áo Sanghàti (Tăng già lê), mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm. Khi ăn, uống, nhai, nếm, biết rõ việc mình đang làm. Khi đi đại tiện, tiểu tiện, biết rõ việc mình đang làm. Khi đi, đứng, ngồi, nằm, biết rõ việc mình đang làm.

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

5. Lại nữa nay các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo *quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đánh tóc*, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt: "Trong thân này, đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tủy, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước nhờn ở khớp xương, nước tiểu."

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

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

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

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

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

7. Lại nữa nay các Tỳ-kheo, ví như Tỳ-kheo thấy *một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa* một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh

---

<sup>67</sup> **Chánh trí**: Trí hiểu biết thân là vô thường, là khổ, là vô ngã, là niết-bàn, không phải là ta cũng không phải của ta.



đen lại, nát thối ra. Tỳ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy".

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

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

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

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

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

10. Lại nữa, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo như thấy *một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc...* chỉ còn một đồng xương lâu hơn một năm... chỉ còn xương mục nát thành bột. Tỳ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy".

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội và ngoại thân. Hay sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", nhưng vị ấy sống an trú chánh niệm để đạt chánh trí<sup>68</sup>. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vào bất cứ vật gì ở trên đời. Này các Tỳ-kheo, như vậy là Tỳ-kheo sống quán thân trên thân.

#### 11. Này các Tỳ-kheo, **thế nào là Tỳ-kheo sống quán thọ trên các thọ?**

Này các Tỳ-kheo, ở đây Tỳ-kheo khi cảm giác lạc thọ, biết rằng "Tôi cảm giác lạc thọ"; khi cảm giác khổ thọ, biết rằng "Tôi cảm giác khổ thọ"; khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ, biết rằng "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ". Hay khi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất, biết rằng "Tôi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất". Hay khi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất, biết rằng "Tôi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất". Hay khi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất, biết rằng "Tôi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất". Hay khi cảm giác khổ thọ không thuộc vật

---

<sup>68</sup> **Chánh trí**: Trí hiểu biết thân là vô thường, là khổ, là vô ngã, là niết-bàn, không phải là ta cũng không phải là của ta.

chất, biết rằng « Tôi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất ». Hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất, biết rằng "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất". Hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất, biết rằng "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất".

Như vậy, vị ấy sống quán thọ trên các nội thọ; hay sống quán thọ trên các ngoại thọ<sup>69</sup>; hay sống quán thọ trên cả các nội và ngoại thọ. Hay sống quán tánh sanh khởi trên các thọ; hay sống quán tánh diệt tận trên các thọ; hay sống quán tánh sanh diệt trên các thọ. "Có thọ đây", nhưng vị ấy sống an trú chánh niệm để đạt chánh trí<sup>70</sup>. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vào bất cứ vật gì ở trên đời. Đây các Tỳ-kheo, như vậy là Tỳ-kheo sống quán thọ trên các thọ.

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

Đây các Tỳ-kheo, ở đây vị Tỳ-kheo "Với tâm có tham, biết rằng tâm có tham"; hay "Với tâm không tham, biết rằng tâm không tham"; hay "Với tâm có sân, biết rằng tâm có sân"; hay "Với tâm có si, biết rằng tâm có si"; hay "Với tâm không si, biết rằng tâm không si"; hay "Với tâm được thâu nhiếp<sup>71</sup>, biết rằng tâm được thâu nhiếp"; hay "Với tâm tán loạn, biết rằng tâm bị tán loạn"; hay "Với tâm quảng đại, biết rằng tâm được quảng đại"; hay "Với tâm không quảng đại, biết rằng tâm không được quảng đại"; hay "Với tâm hữu hạn, biết rằng tâm hữu hạn"; hay "Với tâm vô thượng, biết rằng tâm vô thượng"; hay "Với tâm có định, biết rằng tâm có định"; hay "Với tâm không định, biết rằng tâm không định"; hay "Với tâm giải thoát, biết rằng tâm có giải thoát"; hay "Với tâm không giải thoát, biết rằng tâm không giải thoát".

Như vậy, vị ấy sống quán tâm trên nội tâm; hay sống quán tâm trên ngoại tâm<sup>72</sup>; hay sống quán tâm trên cả nội và ngoại tâm. Hay sống quán tánh sanh khởi trên tâm; hay sống quán tánh diệt tận trên tâm; hay sống quán tánh sanh diệt trên tâm. "Có tâm đây", nhưng vị ấy sống an trú chánh niệm để đạt chánh trí<sup>73</sup>. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vào bất cứ vật gì trên đời. Đây các Tỳ-kheo, như vậy là vị Tỳ-kheo sống quán tâm trên tâm.

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

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

Đây các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo ở đây, khi nội tâm có **tham dục**, tuệ tri: "Nội tâm có tham dục"; hay khi nội tâm không có tham dục, tuệ tri "Nội tâm không có tham dục". Và với tham dục chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với tham dục đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với tham

<sup>69</sup> **Ngoại thọ** : Những vật bên ngoài có ảnh hưởng đến các cảm thọ.

<sup>70</sup> **Chánh trí** : Trí hiểu biết các thọ đều là vô thường, là khổ, là vô ngã, là niết-bàn, không phải là ta cũng không phải là của ta.

<sup>71</sup> **Tâm được thâu nhiếp** : Tâm được nhiếp phục, không còn nghĩ viển vong loạn động nữa.

<sup>72</sup> **Ngoại tâm** : Những vật bên ngoài có ảnh hưởng đến tâm.

<sup>73</sup> **Chánh trí** : Trí hiểu biết tâm là vô thường, là khổ, là vô ngã, là niết-bàn, không phải là ta cũng không phải là của ta.

đục đã được đoạn diệt, trong tương lai không còn sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

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

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

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

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

Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp<sup>74</sup>; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp<sup>75</sup>; hay sống quán pháp trên các nội và ngoại pháp. Hay sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có các pháp ở đây", nhưng vị ấy sống an trú chánh niệm để đạt chánh trí<sup>76</sup>. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vào bất cứ vật gì trên đời. Nay các Tỳ-kheo, như vậy là Tỳ-kheo sống quán pháp trên các pháp, đối với năm triền cái.

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

Này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo suy tư: "Đây là **sắc**, đây là sắc sanh, đây là sắc diệt. Đây là **thọ**, đây là thọ sanh, đây là thọ diệt. Đây là **tưởng**, đây là tưởng sanh, đây là tưởng diệt. Đây là **hành**, đây là hành sanh, đây là hành diệt. Đây là **thức**, đây là thức sanh, đây là thức diệt".

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

<sup>74</sup> **Nội pháp** : Những vật trong thân tâm.

<sup>75</sup> **Ngoại pháp** : Những vật ngoài thân tâm.

<sup>76</sup> **Chánh trí** : Trí hiểu biết năm triền cái đều là vô thường, là khổ, là vô ngã, là niết-bàn (vắng lặng), không phải là ta cũng không phải là của ta.

an trú chánh niệm để đạt chánh trí<sup>77</sup>. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vào bất cứ vật gì ở trên đời. Nay các Tỳ-kheo, như vậy là Tỳ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Năm Thủ uẩn.

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

Này các Tỳ-kheo, ở đây Tỳ-kheo tuệ tri con **mắt** và **các sắc**, *do duyên hai pháp này, kiết sử<sup>78</sup> sanh khởi*, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, trong tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy... ; và tuệ tri **tai** và **các tiếng**... ; và tuệ tri **mũi** và **các hương**... ; và tuệ tri **lưỡi** và **các vị**... ; và tuệ tri **thân** và **các xúc**... ; và tuệ tri **ý** và **các pháp**, *do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi*, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, trong tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội và ngoại pháp; hay sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có các pháp ở đây", nhưng vị ấy sống an trú chánh niệm để đạt chánh trí<sup>79</sup>. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vào bất cứ vật gì trên đời. Nay các Tỳ-kheo, như vậy là Tỳ-kheo sống quán pháp trên các pháp, đối với Sáu Nội Ngoại xứ.

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

Này các Tỳ-kheo, khi nội tâm có **Niệm Giác chi**, Tỳ-kheo tuệ tri "Nội tâm tôi có Niệm Giác chi"; hay khi nội tâm không có Niệm Giác chi, tuệ tri "Nội tâm tôi không có Niệm Giác chi". Và với Niệm Giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với Niệm Giác chi đã sanh, nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.

... hay khi nội tâm có **Trạch pháp Giác chi**..

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

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

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

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

... hay khi nội tâm có **Xả Giác chi**, tuệ tri "Nội tâm tôi có Xả Giác chi"; hay khi nội tâm không có Xả Giác chi, tuệ tri "Nội tâm tôi không có Xả Giác chi". Và với Xả Giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với Xả Giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.

<sup>77</sup> **Chánh trí** : Trí hiểu biết năm thủ uẩn đều là vô thường, là khổ, là vô ngã, là niết-bàn, không phải là ta cũng không phải là của ta.

<sup>78</sup> **Kiết sử** : Tà kiến và phiền não ràng buộc và sai sử chúng sanh tạo nghiệp ác, đi vào đường khổ.

<sup>79</sup> **Chánh trí** : Trí hiểu biết sáu nội ngoại xứ đều là vô thường, là khổ, là vô ngã, là niết-bàn, không phải là ta cũng không phải là của ta.

Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp, hay sống quán pháp trên các ngoại pháp, hay sống quán pháp trên các nội và ngoại pháp, hay sống quán tánh sanh khởi trên các pháp, hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp, hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có các pháp ở đây"; nhưng vị ấy sống an trú chánh niệm để đạt chánh trí<sup>80</sup>. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vào bất cứ vật gì trên đời. Đây các Tỳ-kheo, như vậy là Tỳ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi.

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

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

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

Này các Tỳ-kheo **thế nào là sanh khổ**? Thân mạng chúng sanh cần phải được ăn uống đầy đủ, sống trong môi trường thuận lợi, no quá cũng khổ, đói quá cũng khổ, nóng quá cũng khổ, lạnh quá cũng khổ, sáng quá cũng khổ, tối quá cũng khổ.... Đây các Tỳ-kheo, như vậy gọi là sanh khổ.

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

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

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

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

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

Này các Tỳ-kheo, **thế nào là cầu bất đắc khổ**? Đây các Tỳ-kheo, chúng sanh mong cầu sức khỏe mà thường bị đau ốm, mong cầu giàu sang mà làm ăn thất bại, mong cầu trẻ mãi mà tuổi già cứ từ từ đến, mong cầu danh tiếng mà cứ bị chê bai... Như vậy là cầu bất đắc khổ.

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

---

<sup>80</sup> **Chánh trí**: Trí hiểu biết tất cả các pháp đều là vô thường, là khổ, là vô ngã, là niết-bàn, không phải là ta cũng không phải là của ta.

muôn thọ hưởng hỷ lạc từ năm thủ uẩn nhưng không toại nguyện nên khổ. Nay các Tỳ-kheo, như vậy tóm lại Năm Thủ uẩn là khổ.

19. Nay các Tỳ-kheo, **thế nào là Khổ Tập Thánh Đế?**

Này các Tỳ-kheo, khổ tập khởi từ tham ái, tham ái đưa đến tái sanh, cấu hữu với hỷ và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia, như dục ái<sup>81</sup>, hữu ái<sup>82</sup>, vô hữu ái<sup>83</sup>.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

<sup>81</sup> **Dục ái** : Muốn sanh về cõi Dục.

<sup>82</sup> **Hữu ái** : Muốn sanh về cõi Sắc.

<sup>83</sup> **Vô hữu ái** : Muốn sanh về cõi Vô sắc.

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

Này các Tỳ-kheo, **thế nào là Chánh tinh tấn?** Này các Tỳ-kheo, ở đây Tỳ-kheo, đối với các ác, bất thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn không cho sanh khởi; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Đối với các ác, bất thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn trừ diệt, vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Đối với các thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn khiến cho sanh khởi; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Đối với các thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn khiến cho an trú, khiến cho tăng trưởng, phát triển, viên mãn. Vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Này các Tỳ-kheo, như vậy gọi là Chánh tinh tấn.

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

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

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

Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp<sup>84</sup>; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp<sup>85</sup>; hay sống quán pháp trên các nội và ngoại pháp; hay sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có các pháp ở đây", nhưng vị ấy sống an trú chánh niệm để đạt chánh trí<sup>86</sup>. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vào bất cứ vật gì trên đời. Này các Tỳ-kheo, như vậy là Tỳ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế.

22. Này các Tỳ-kheo, **vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này như vậy** trong bảy năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: **Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hai là nếu còn hữu dư y<sup>87</sup> thì cũng chứng quả Bất hoàn.** Này các Tỳ-kheo, không cần gì đến bảy năm, vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này như vậy trong sáu năm... trong năm năm... trong bốn năm... trong ba năm... trong hai năm... trong một năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hai là nếu còn hữu dư y thì cũng chứng quả Bất hoàn. Này các Tỳ-kheo, không cần gì đến một năm, vị nào tu tập

<sup>84</sup> **Nội pháp** : Các pháp ở trong thân tâm.

<sup>85</sup> **Ngoại pháp** : Các pháp ở ngoài thân tâm.

<sup>86</sup> **Chánh trí** : Trí hiểu biết tất cả các pháp đều là vô thường, là khổ, là vô ngã, là niết-bàn, không phải là ta cũng không phải là của ta.

<sup>87</sup> **Hữu dư y** : Báo thân, thân thọ lãnh quả báo thiện hay ác.

Bốn Niệm Xứ này trong bảy tháng hay bảy ngày, vị ấy cũng có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hai là nếu còn hữu dư y thì cũng chứng quả Bất hoàn. *Này các Tỳ-kheo, đây là con đường độc nhất, đưa đến sự thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu bi, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh trí, chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Bốn Niệm Xứ.*

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

-----

## **ĐẠI KINH MÃN NGUYỆT (Mahà Punnàma sutta)**

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

Tôi nghe như vậy.

Một thời Thế Tôn ở thủ đô Savatthi (Xá-vệ), tại tinh xá Pubbarama (Đông Viên), nơi giảng đường Migaramatu (Lộc Mẫu). Lúc bảy giờ nhằm ngày Bô-tát<sup>88</sup>, ngày trăng tròn, trong đêm trăng rằm, Thế Tôn đang ngồi giữa trời, có chúng Tỳ-kheo vây quanh. Rồi một Tỳ-kheo từ chỗ ngồi đứng dậy, đắp y vào một bên vai, chấp tay vái Thế Tôn và bạch Thế Tôn :

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

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

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

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

– Này Tỳ-kheo, đúng vậy, có năm thủ uẩn là sắc<sup>89</sup>, thọ<sup>90</sup>, tưởng<sup>91</sup>, hành<sup>92</sup> và thức<sup>93</sup>.

– Lành thay, bạch Thế Tôn.

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

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

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

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

– Này Tỳ-kheo, không phải chính chấp thủ là năm thủ uẩn, cũng không phải ngoài năm thủ uẩn có sự chấp thủ. Này Tỳ-kheo, **lòng dục, lòng tham đối với năm thủ uẩn chính là chấp thủ.**

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

Thế Tôn đáp :

<sup>88</sup> Ngày Bô-tát : Ngày có khóa lễ tụng giới luật hằng tháng của Tăng đoàn.

<sup>89</sup> Sắc uẩn : Thân thể vật chất.

<sup>90</sup> Thọ uẩn : Các cảm thọ, cảm giác, tình cảm.

<sup>91</sup> Tưởng uẩn : Tư tưởng.

<sup>92</sup> Hành uẩn : Sự biến đổi, biến chuyển, di động.

<sup>93</sup> Thức uẩn : Sự hiểu biết nhờ các giác quan như mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý (bộ óc).



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

– Nhưng bạch Thế Tôn, **thế nào là ý nghĩa chữ uẩn**<sup>94</sup> trong các uẩn ?

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

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

– **Bốn đại**<sup>95</sup> là nhân, nay Tỳ-kheo, bốn đại là duyên được chấp nhận gọi là sắc uẩn. **Xúc**<sup>96</sup> là nhân, xúc là duyên được chấp nhận gọi là thọ uẩn. Xúc là nhân, xúc là duyên được chấp nhận gọi là tưởng uẩn. Xúc là nhân, xúc là duyên được chấp nhận gọi là hành uẩn. **Danh sắc**<sup>97</sup> là nhân, nay Tỳ-kheo, danh sắc là duyên được chấp nhận gọi là thức uẩn.

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

– Ở đây, nay Tỳ-kheo, có kẻ vô văn phàm phu không hiểu rõ các bậc Thánh, không thuần thực pháp các bậc Thánh, không tu tập pháp các bậc Thánh, không hiểu rõ các bậc Chơn nhân, không thuần thực pháp các bậc Chơn nhân, không tu tập pháp các bậc Chơn nhân, **xem sắc như là tự ngã, hay xem tự ngã như là có sắc, hay xem sắc như là trong tự ngã, hay xem tự ngã như là trong sắc**; xem thọ như là tự ngã,...; xem tưởng như là tự ngã,...; xem hành như là tự ngã,...; xem thức như là tự ngã, hay xem tự ngã như là có thức, hay xem thức như là trong tự ngã, hay xem tự ngã như là trong thức. Như vậy là thân kiến.

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

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

<sup>94</sup> **Uẩn** hay **ám** (skandha) : Những thành phần vật chất và tinh thần cấu tạo nên con người ; chúng có đặc tính kết hợp và che khuất làm con người không thấy rõ chân lý. Có 5 uẩn là sắc, thọ, tưởng, hành và thức.

<sup>95</sup> **Bốn đại** : Đất, nước, gió, lửa.

<sup>96</sup> **Xúc** : Căn + trần + thức.

<sup>97</sup> **Danh sắc** : Các sự vật vô hình (trừu tượng) và hữu hình (hiện tượng, cụ thể).

thức, không xem thức như là trong tự ngã, hay không xem tự ngã như là trong thức. Như vậy, này Tỳ-kheo, là không thân kiến.

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

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

– Bạch Thế Tôn, **do biết gì, do thấy gì, mà không có mạn tùy miên**<sup>98</sup> rằng : "Ta là người làm, cái đó thuộc của ta", đối với tự thân có ý thức, và đối với tất cả tướng ở ngoài ?

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

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

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

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

<sup>98</sup> **Mạn tùy miên** : Ngã chấp trong tìm thức.

này, pháp khác. Các Ông nghĩ thế nào, này các Tỳ-kheo, sắc là thường hay vô thường ?

– Vô thường, bạch Thế Tôn.

– Những gì vô thường là khổ hay lạc ?

– Là khổ, bạch Thế Tôn.

– Những gì vô thường, khổ, bị biến hoại, có hợp lý chăng khi xem : "Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi ?"

– Thưa không vậy, bạch Thế Tôn.

– Các Ông nghĩ thế nào, này các Tỳ-kheo, thọ.. (như trên).. tưởng.. hành... thức là thường hay vô thường ?

– Vô thường, bạch Thế Tôn.

– Những gì vô thường là khổ hay lạc ?

– Là khổ, bạch Thế Tôn.

– Những gì vô thường, khổ, bị biến hoại, có hợp lý chăng khi xem : "Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi ?"

– Thưa không vậy, bạch Thế Tôn.

– Do vậy, này các Tỳ-kheo, ***phàm có sắc gì, quá khứ, vị lai hay hiện tại, nội hay ngoại... tất cả loại sắc, cần phải như thật quán : "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi"***. Phàm có thọ gì, phàm có tưởng gì, phàm có hành gì, phàm có thức gì, quá khứ, vị lai hay hiện tại, nội hay ngoại... tất cả loại thức, cần phải như thật quán : "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Như vậy, này các Tỳ-kheo, vị Đa văn Thánh đệ tử yếm ly đối với sắc, yếm ly đối với thọ, yếm ly đối với tưởng, yếm ly đối với hành, yếm ly đối với thức. ***Do yếm ly nên ly tham, do ly tham nên được giải thoát***. Trong sự giải thoát, vị ấy biết được vị ấy đã giải thoát. Vị ấy biết : "Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những gì cần làm đã làm. Từ nay không còn trở lại đời sống thế này nữa".

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỳ-kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy. Trong khi sự giảng giải này được nói lên, tâm của sáu mươi vị Tỳ-kheo được giải thoát khỏi các lậu hoặc<sup>99</sup>, không còn chấp thủ.

-----

## **TIÊU KINH SAKULUDÀYI (Culla Sakuludàyi sutta)**

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

Tôi nghe như vậy.

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

<sup>99</sup> **Lậu hoặc** : Những tà kiến làm chúng sanh rơi vào ba cõi luân hồi Dục, Sắc và Vô sắc.

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

Du sĩ Sakuludàyi hỏi Thế Tôn :

– Bạch Thế Tôn, thế nào là những pháp cao thượng hơn, thù thắng hơn, vì nhơn duyên chứng đắc các pháp ấy, các Tỳ-kheo sống Phạm hạnh<sup>100</sup> dưới sự chỉ dẫn của Thế Tôn ?

– Ở đây, này Udayi, Như Lai xuất hiện ở đời, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn... Tỳ-kheo, **sau khi đoạn trừ năm triền cái**<sup>101</sup> là những pháp làm ô uế tâm, làm mọi lược trí tuệ, **ly dục, ly bất thiện pháp, tâm sanh hỷ lạc, có tâm có tứ, chứng và trú Thiền thứ nhất**. Đây là pháp, này Udayi, cao thượng hơn và thù thắng hơn, do nhân duyên chứng đắc pháp này mà Tỳ-kheo sống Phạm hạnh dưới sự chỉ dẫn của Ta.

Lại nữa, này Udayi, Tỳ-kheo **bỏ tâm và tứ, nội tĩnh nhất tâm, chứng và trú đệ nhị Thiền**... chứng và trú **đệ tam Thiền**... chứng và trú **đệ tứ Thiền**. Đây là pháp, này Udayi, cao thượng hơn và thù thắng hơn, do nhân duyên chứng đắc pháp này các Tỳ-kheo sống Phạm hạnh dưới sự chỉ dẫn của Ta.

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

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

Với tâm định tĩnh, thanh tịnh, trong sáng, không cấu uế, với các phiền não được đoạn trừ, dễ sử dụng, nhu nhuyễn, vững chắc, bất động như vậy vị Tỳ-kheo **hướng tâm đến lậu tận trí**. Vị ấy biết như thật: "Đây là Khổ"... "Đây là Khổ tập"... "Đây là Khổ diệt"... "Đây là con Đường đưa đến khổ diệt". Vị ấy biết như thật: "Đây là những lậu hoặc"<sup>102</sup>... "Đây là nguyên nhân của lậu hoặc"... "Đây là sự diệt trừ các lậu hoặc". Vị ấy biết như thật: « Đây là con đường đưa đến sự diệt trừ các lậu hoặc ». Nhờ hiểu biết như vậy, thấy như vậy, tâm vị ấy

<sup>100</sup> **Sống Phạm hạnh** : Sống đời đạo đức thanh tịnh.

<sup>101</sup> **Năm triền cái** : Năm chướng ngại của thiền là tham, sân, hôn trầm, trạo cử, hoài nghi.

<sup>102</sup> **Lậu hoặc** : Những thành kiến, tà kiến làm chúng sanh rơi vào ba cõi Dục, Sắc và Vô sắc.

thoát khỏi dục lậu<sup>103</sup>, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu. Đối với tự thân được giải thoát như vậy, vị ấy khởi lên sự hiểu biết: "Ta đã giải thoát". Vị ấy biết: "Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm, sau đời hiện tại không có đời sống nào khác nữa". Đây là pháp, này Udayi, cao thượng hơn, thù thắng hơn, do nhân duyên chứng đắc pháp này, các Tỳ-kheo sống Phạm hạnh dưới sự chỉ dẫn của Ta.

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

Khi nghe nói vậy du sĩ Sakuludayi bạch Thế Tôn:

– Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn ! Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn ! Như người dựng đứng lại những gì bị quăng ngã, phơi bày ra những gì bị che kín, chỉ đường cho những người bị lạc hướng, đem đèn sáng vào trong bóng tối để những ai có mắt có thể thấy sắc; cũng vậy, Chánh pháp đã được Thế Tôn dùng nhiều phương tiện trình bày giải thích. Con xin quy y Thế Tôn, quy y Pháp và quy y Tỳ-kheo Tăng. Bạch Thế Tôn, mong Thế Tôn cho con xuất gia, dưới sự chỉ dẫn của Thế Tôn, mong Thế Tôn cho con thọ đại giới.

-----

## **ĐẠI KINH MÀLUNKYAPUTTA (Mahà Mālunkyaputta sutta)**

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

Tôi nghe như vậy.

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

– Này các Tỳ-kheo, các Ông có thọ trì **năm hạ phần kiết sử**<sup>104</sup> do Ta giảng dạy không ?

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

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

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

– Bạch Thế Tôn, con thọ trì **thân kiến**<sup>105</sup>, **giới cấm thủ**<sup>106</sup>, **hoài nghi, tham dục, sân hận** là năm hạ phần kiết sử do Thế Tôn giảng dạy.

– Này Mālunkyaputta, vì sao Ông thọ trì năm hạ phần kiết sử do Ta giảng dạy ? Này Mālunkyaputta, có phải các tu sĩ ngoại đạo cất vấn Ông với *ví dụ về đũa con nít* ? Này Mālunkyaputta, như một đũa con nít ngậy thơ đang nằm ngửa, không có ý thức về tự thân, thời đâu có thể khởi lên *thân kiến* ? Nhưng

<sup>103</sup> **Dục lậu, Hữu lậu, Vô minh lậu** là những tà kiến làm chúng sanh rơi vào các cõi luân hồi Dục, Sắc và Vô sắc.

<sup>104</sup> **Kiết sử** : Kiết là ràng buộc. Sử là sai khiến. Kiết sử là những tà kiến và phiền não ràng buộc và sai khiến chúng sanh tạo nghiệp ác, đi vào đường khổ.

<sup>105</sup> **Thân kiến** : Tà kiến chấp thân này thật là ta hay là của ta.

<sup>106</sup> **Giới cấm thủ** : Không dám bỏ, cố bám giữ những giới cấm, phong tục, tập quán, thành kiến, tà kiến làm thiệt hại đến sinh mạng, tài sản chúng sanh.

thân kiến tùy miên<sup>107</sup> thật sự sống tiềm tàng trong nó. Nay Málunkyaputta, như một đứa con nít ngây thơ, đang nằm ngửa, không ý thức đến các pháp, thời từ đâu có thể khởi lên *ngghi hoặc* đối với các pháp ? Nhưng nghi tùy miên thật sự sống tiềm tàng trong nó. Nay Málunkyaputta, như một đứa con nít ngây thơ đang nằm ngửa, không có ý thức về giới, thời từ đâu nó có thể khởi lên *giới cấm thủ* trong các giới ? Nhưng giới cấm thủ tùy miên thật sự sống tiềm tàng trong nó. Nay Málunkyaputta, như một đứa con nít ngây thơ đang nằm ngửa, không có ý thức đến tham dục, thời từ đâu nó có thể khởi lên lòng *tham dục* trong các dục ? Nhưng tham dục tùy miên thật sự sống tiềm tàng trong nó. Nay Málunkyaputta, như một đứa con nít ngây thơ đang nằm ngửa, không có ý thức về các loài hữu tình, thời từ đâu nó có thể khởi lên lòng *sân* đối với các loài hữu tình ? Nhưng sân tùy miên thật sự sống tiềm tàng trong nó. Nay Málunkyaputta, có phải các tu sĩ ngoại đạo cật vấn Ông với ví dụ này về đứa con nít ?

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

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

– Vậy Ananda, hãy nghe và khéo tác ý, Ta sẽ giảng.

– Thừa vâng, bạch Thế Tôn.

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

– Ở đây, này Ananda, có kẻ vô văn phạm phu, không đến yết kiến các bậc Thánh, không thuần thực pháp các bậc Thánh, không tu tập pháp các bậc Thánh, không đến yết kiến các bậc Chân nhân, không thuần thực pháp các bậc Chân nhân, không tu tập pháp các bậc Chân nhân, *sống với tâm bị triền phược<sup>108</sup> bởi thân kiến*, bị chi phối bởi thân kiến, và không như thật tuệ tri sự xuất ly thân kiến đã khởi lên. *Thân kiến này của vị ấy kiên cố, không được nhiếp phục, trở thành một hạ phần kiết sử*.

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

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

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

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

Và này Ananda, có vị Đa văn Thánh đệ tử, đến yết kiến các bậc Thánh, thuần thực pháp các bậc Thánh, tu tập pháp các bậc Thánh, đến yết kiến các bậc Chân nhân, thuần thực pháp các bậc Chân nhân, tu tập pháp các bậc Chân nhân, *sống với tâm không bị thân kiến triền phược*, không bị thân kiến chi phối, và vị

<sup>107</sup> **Tùy miên** : ngấm ngấm, tiềm tàng, không hiện rõ.

<sup>108</sup> **Triền phược** : Ràng buộc.

này như thật tuệ tri sự xuất ly thân kiến đã khởi lên. Thân kiến này của vị ấy với thân kiến tùy miên được đoạn trừ.

Vị này *sống với tâm không bị nghi hoặc triển phược*, không bị nghi hoặc chi phối, và vị này như thật tuệ tri sự xuất ly nghi hoặc đã khởi lên. Nghi hoặc này của vị ấy với nghi hoặc tùy miên được đoạn trừ. Vị ấy *sống với tâm không bị giới cấm thủ triển phược*, không bị giới cấm thủ chi phối và vị này như thật tuệ tri sự xuất ly giới cấm thủ đã khởi lên, giới cấm thủ này của vị ấy với giới cấm thủ tùy miên được đoạn trừ. Vị này *sống với tâm không bị tham dục triển phược*, không bị tham dục chi phối, và vị này như thật tuệ tri sự xuất ly tham dục đã khởi lên. Tham dục này của vị ấy với tham dục tùy miên được đoạn trừ. Vị này *sống với tâm không bị sân triển phược*, không bị sân chi phối, và vị này như thật tuệ tri sự xuất ly sân được khởi lên. Sân này của vị ấy với sân tùy miên được đoạn trừ.

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

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

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

Và này Ananda, **thế nào là con đường, thế nào là lộ trình đưa đến sự đoạn trừ năm hạ phần kiết sử ?** Ở đây, này Ananda, Tỳ-kheo do viễn ly các sanh y<sup>109</sup> (Upadhiviveka), do đoạn trừ các bất thiện pháp, do làm cho an tịnh thân thô ác hành một cách toàn diện, *ly dục, ly bất thiện pháp, chứng và trú Thiên thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tâm, có tứ*. Vị này *chánh quán mọi sắc pháp, thọ pháp, tưởng pháp, hành pháp, thức pháp là vô thường, khổ, như bệnh, như cục bướu, như mũi tên, như điều bất hạnh, như bệnh chướng, như*

<sup>109</sup> **Sanh y** : Y báo tái sanh. Y theo các nghiệp báo dắt đi tái sanh. Các nghiệp báo dắt đi tái sanh.

kẻ địch, như phá hoại, là không, là vô ngã. Vị này giải thoát tâm khỏi các pháp ấy. Sau khi giải thoát tâm khỏi các pháp ấy, vị ấy tập trung tâm vào bất tử giới (Amatadhatu) và nghĩ rằng: "Đây là tịch tịnh, đây là vi diệu, tức là **sự an chỉ tất cả hành**<sup>110</sup>, **sự xả ly tất cả sanh y, sự ái diệt, vô tham, đoạn diệt, Niết-bàn**". **Nếu an trú vững chắc ở đây, vị này đạt đến sự đoạn tận các lậu hoặc**. Nếu vị ấy không đạt đến sự đoạn tận các lậu hoặc do sự tham pháp, hỷ pháp của mình, thời nhờ đoạn tận năm hạ phần kiết sử, vị ấy cũng được hóa sanh, nhập Niết-bàn ở đây, không phải trở lui đời này nữa. Nay Ananda, đây là con đường, đây là lộ trình đưa đến sự đoạn trừ năm hạ phần kiết sử.

Lại nữa, này Ananda, Tỳ-kheo *diệt tâm và tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhứt tâm... chứng và trú Thiền thứ ba... chứng và trú Thiền thứ tư*. Vị này chánh quán mọi sắc pháp, thọ pháp, tưởng pháp, hành pháp, thức pháp là vô thường, khổ... (như trên)... không phải trở lui đời này nữa. Nay Ananda, đây là con đường, đây là lộ trình đưa đến sự đoạn trừ năm hạ phần kiết sử.

Lại nữa, này Ananda, Tỳ-kheo *vượt khỏi mọi sắc tướng, diệt trừ mọi chướng ngại tướng, không tác ý đối với dị tướng, vị Tỳ-kheo nghĩ rằng: "Hu không là vô biên", chứng và trú Không vô biên xứ*. Vị này chánh quán mọi sắc pháp, thọ pháp, tưởng pháp, hành pháp, thức pháp là vô thường, khổ... (như trên)... không phải trở lui đời này nữa. Nay Ananda, đây là con đường, đây là lộ trình đưa đến sự đoạn trừ năm hạ phần kiết sử.

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

– Bạch Thế Tôn, nếu đây là con đường, đây là lộ trình đưa đến sự đoạn trừ năm hạ phần kiết sử thời do hành trì như thế nào mà một số vị Tỳ-kheo chứng **tâm giải thoát**<sup>111</sup>, một số chứng **tuệ giải thoát**<sup>112</sup> ?

– Ở đây, này Ananda, Ta nói rằng do sự sai khác về căn tánh. Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Tôn giả Ananda, hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.

-----

<sup>110</sup> **Hành** : Hành động, hành nghiệp, lưu chuyển, biến đổi, di động ...

<sup>111</sup> **Tâm giải thoát** : Không còn chấp tâm là tự ngã.

<sup>112</sup> **Tuệ giải thoát** : Không còn chấp trí tuệ là tự ngã.



## KINH SÁU SÁU (Chadhakka sutta)

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

Tôi nghe như vậy.

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

– Này các Tỳ-kheo, **Ta sẽ giảng pháp cho các Ông, sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, có nghĩa, có văn. Ta sẽ nói lên Phạm hạnh hoàn toàn viên mãn, thanh tịnh, tức là sáu sáu.** Hãy nghe và suy nghiệm kỹ, Ta sẽ giảng.

– Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

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

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

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

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

Khi được nói đến "**Sáu thức thân** cần phải được biết", do duyên gì được nói đến như vậy ? Do duyên mắt và do duyên các sắc, khởi lên *nhãn thức*. Do duyên tai và do duyên các tiếng, khởi lên *nhĩ thức*. Do duyên mũi và do duyên các hương, khởi lên *tỷ thức*. Do duyên lưỡi và do duyên các vị, khởi lên *thiệt thức*. Do duyên thân và do duyên các xúc, khởi lên *thân thức*. Do duyên ý và do duyên các pháp, khởi lên *ý thức*. Khi được nói đến "Sáu thức thân cần phải được biết", chính do duyên này được nói đến như vậy. Đây là **sáu sáu thứ ba**.

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

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

thức... Do duyên lưỡi và do duyên các vị khởi lên thiệt thức... Do duyên thân và do duyên các xúc khởi lên thân thức... Do duyên ý và do duyên các pháp, khởi lên ý thức ; sự gặp gỡ của ba pháp này là xúc ; do duyên xúc là *thọ*. Khi được nói đến "Sáu thọ thân cần phải được biết", chính do duyên này được nói đến như vậy. Đây là **sáu sáu thứ năm**.

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

Nếu ai nói rằng : "**Mắt** là tự ngã", như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của mắt đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận : "Tự ngã sanh và diệt ở nơi tôi". Do vậy, nếu ai nói rằng : "Mắt là tự ngã", như vậy không hợp lý<sup>113</sup>. Như vậy, **con mắt là vô ngã**<sup>114</sup>.

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

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

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

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

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

<sup>113</sup> **Ngã** : Bản tánh chân thật không hề thay đổi, không hề sinh diệt. Identité permanente.

<sup>114</sup> **Vô ngã** : Không có tự ngã (vì là vô thường).

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

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

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

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

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

Nếu có ai nói rằng : "**Ái** là tự ngã", như vậy là không hợp lý. Vì rằng sự sanh và sự diệt của ái đã được thấy. Do vậy nếu có ai nói rằng : "Ái là tự ngã", như vậy là không hợp lý. Như vậy **ý là vô ngã, các pháp là vô ngã, ý thức là vô ngã, ý xúc là vô ngã, thọ là vô ngã, ái là vô ngã**.

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

Nhưng này các Tỳ-kheo, **đây là con đường đưa đến sự đoạn diệt của thân kiến**. Ai quán **mắt** : "*Cái này không phải của tôi, cái này không phải tôi,*

*cái này không phải tự ngã của tôi". Ai quán sắc : "Cái này không phải của tôi... không phải tự ngã của tôi". Ai quán nhãn thức : "Cái này không phải của tôi... không phải tự ngã của tôi". Ai quán nhãn xúc : "Cái này không phải của tôi... không phải tự ngã của tôi". Ai quán thọ : "Cái này không phải của tôi... không phải tự ngã của tôi". Ai quán ái : "Cái này không phải của tôi... không phải tự ngã của tôi". Ai quán tai : "Cái này không phải của tôi... không phải tự ngã của tôi". Ai quán mũi : "Cái này không phải của tôi... không phải tự ngã của tôi". Ai quán lưỡi : "Cái này không phải của tôi... không phải tự ngã của tôi". Ai quán thân : "Cái này không phải của tôi... không phải tự ngã của tôi". Ai quán ý : "Cái này không phải của tôi... không phải tự ngã của tôi". Ai quán các pháp : "Cái này không phải của tôi... không phải tự ngã của tôi". Ai quán ý thức : "Cái này không phải của tôi... không phải tự ngã của tôi". Ai quán ý xúc : "Cái này không phải của tôi... không phải tự ngã của tôi". Ai quán thọ : "Cái này không phải của tôi... không phải tự ngã của tôi". Ai quán ái : "Cái này không phải của tôi, cái này không phải tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Đó là người đoạn trừ thân kiến.*

Này các Tỳ-kheo, **do duyên mắt** và do duyên các sắc, khởi lên nhãn thức. Sự gặp gỡ của ba pháp này là xúc. *Do duyên xúc, khởi lên lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ.* Này các Tỳ-kheo, do duyên **tai** và do duyên các tiếng, khởi lên nhĩ thức... Này các Tỳ-kheo, do duyên **mũi** và do duyên các hương khởi lên tỷ thức... Này các Tỳ-kheo, do duyên **lưỡi** và do duyên các vị khởi lên thiệt thức... Này các Tỳ-kheo, do duyên **thân** và do duyên các xúc khởi lên thân thức... Này các Tỳ-kheo, do duyên **ý** và do duyên các pháp khởi lên ý thức. Sự gặp gỡ của ba pháp này là xúc. *Do duyên xúc khởi lên lạc thọ, khổ thọ, hay bất khổ bất lạc thọ. Vị ấy do cảm xúc lạc thọ mà hoan hỷ, tán thán, trú ở ái trước<sup>115</sup> ; tham tùy miên<sup>116</sup> của vị ấy tùy tăng. Vị ấy do cảm xúc khổ thọ mà sầu muộn, than van, than khóc, đập ngực, rơi vào bất tỉnh; sân tùy miên của vị ấy tùy tăng. Vị ấy do cảm xúc bất khổ bất lạc thọ, mà không biết như thật sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly khỏi cảm thọ ấy; vô minh tùy miên của vị ấy tùy tăng.* Này các Tỳ-kheo, *vị ấy chính do không đoạn tận tham tùy miên đối với lạc thọ, do không tẩy trừ sân tùy miên đối với khổ thọ, do không nhổ lên vô minh tùy miên đối với bất khổ bất lạc thọ, không đoạn tận vô minh, không làm cho minh khởi lên, nên trong hiện tại người ấy không thể chấm dứt đau khổ.*

Này các Tỳ-kheo **do duyên mắt** và do duyên các sắc khởi lên nhãn thức. Sự gặp gỡ của ba pháp này là xúc. Do duyên xúc, khởi lên lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ. Này các Tỳ-kheo, do duyên **tai** và do duyên các tiếng, khởi lên nhĩ thức... Này các Tỳ-kheo, do duyên **mũi** và do duyên các hương khởi lên tỷ thức... Này các Tỳ-kheo, do duyên **lưỡi** và do duyên các vị khởi lên thiệt thức... Này các Tỳ-kheo, do duyên **thân** và do duyên các xúc khởi lên thân thức... Này các Tỳ-kheo, do duyên **ý** và do duyên các pháp khởi lên ý thức. Sự gặp gỡ của ba pháp này là xúc. Do duyên cảm xúc khởi lên lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ. *Vị ấy cảm xúc lạc thọ mà không hoan hỷ, không tán thán,*

<sup>115</sup> **Ái trước** : tham đắm, ham mê.

<sup>116</sup> **Tham tùy miên** : Cái tham ẩn trong tìm thức.

*không trú ở ái trước; tham tùy miên của vị ấy không tùy tăng. Vị ấy cảm xúc khổ thọ mà không sầu muộn, không than van, than khóc, đập ngực, rơi vào bất tỉnh; sân tùy miên của vị ấy không tùy tăng. Vị ấy cảm xúc bất khổ bất lạc thọ mà biết như thật sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly khỏi cảm thọ ấy; vô minh tùy miên của vị ấy không tùy tăng. Nay các Tỳ-kheo, vị ấy chính do đoạn tận tham tùy miên đối với lạc thọ, do tẩy trừ sân tùy miên đối với khổ thọ, do nhổ lên vô minh tùy miên đối với bất khổ bất lạc thọ, đoạn tận vô minh, làm cho minh khởi lên, nên có thể ngay trong hiện tại chấm dứt mọi đau khổ.*

Này các Tỳ-kheo, do thấy vậy, vị Đa văn Thánh đệ tử yếm ly<sup>117</sup> mắt, yếm ly các sắc, yếm ly nhãn thức, yếm ly nhãn xúc, yếm ly thọ, yếm ly ái. Vị ấy yếm ly tai, yếm ly các tiếng ; yếm ly mũi, yếm ly các hương ; yếm ly lưỡi, yếm ly các vị ; yếm ly thân, yếm ly các xúc ; yếm ly ý, yếm ly các pháp, yếm ly ý thức, yếm ly ý xúc, yếm ly thọ, yếm ly ái. **Do yếm ly, vị ấy ly tham. Do ly tham vị ấy giải thoát.** Trong sự giải thoát là sự hiểu biết: "Ta đã được giải thoát". Và vị ấy tuệ tri : "Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, các việc cần làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa".

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

-----

## **ĐẠI KINH SÁU XỨ' (Mahà Salàyatānika sutta)**

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

Tôi nghe như vậy.

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

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

– Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

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

– Này các Tỳ-kheo, **không thấy, không biết như chơn mắt, các sắc, nhãn thức, nhãn xúc, các cảm thọ, vị ấy ái trước**<sup>118</sup> đối với mắt, ái trước đối với các sắc, ái trước đối với nhãn thức, ái trước đối với nhãn xúc. Do duyên nhãn xúc sanh khởi lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ. Do không thấy và không biết như chơn các cảm thọ, **vị ấy ái trước đối với cảm thọ ấy**. *Khi vị ấy an trú, quán sát vị ngọt, bị ái trước, hệ lụy và tham đắm, nên năm thủ uẩn đi đến tích trữ trong tương lai.* Và ái của vị ấy đưa đến tái sanh, câu hữu<sup>119</sup> với hỷ và tham, tìm sự hoan lạc chỗ này, chỗ kia; ái ấy được tăng trưởng; những tâm ưu

<sup>117</sup> **Yếm ly** : Xa lìa, từ bỏ, không vương mắc, không bị ràng buộc, không hệ lụy.

<sup>118</sup> **Ái trước** : Vương mắc vào tham ái.

<sup>119</sup> **Câu hữu với** : Cùng có mặt một lượt với.

não<sup>120</sup> tăng trưởng; những thân nhiệt não<sup>121</sup> tăng trưởng; những tâm khổ não tăng trưởng ; những thân khổ não tăng trưởng. **Vị ấy cảm thọ thân khổ và tâm khổ.**

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

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

Kiến gì như chơn của vị ấy, kiến ấy là **chánh kiến.** Tư duy gì như chơn của vị ấy, tư duy ấy là **chánh tư duy.** Lời gì như chơn của vị ấy, lời ấy là **chánh ngữ.** Hành động gì như chơn của vị ấy, hành động ấy là **chánh nghiệp.** Mưu sinh gì như chơn của vị ấy, mưu sinh ấy là **chánh mạng.** Tinh tấn gì như chơn của vị ấy, tinh tấn ấy là **chánh tinh tấn.** Niệm gì như chơn của vị ấy, niệm ấy là **chánh niệm.** Định gì như chơn của vị ấy, định ấy là **chánh định.** *Thân nghiệp, ngữ nghiệp, sinh mạng của vị ấy được thanh tịnh tốt đẹp.* Và **Thánh đạo Tám ngành này đi đến tu tập và phát triển sung mãn cho vị ấy.** Do sự tu tập Thánh đạo Tám ngành này như vậy, **bốn niệm xứ<sup>122</sup>** đi đến tu tập và phát triển sung mãn; **bốn chánh căn<sup>123</sup>** cũng đi đến tu tập và phát triển sung mãn; **bốn như ý túc<sup>124</sup>** cũng đi đến tu tập và phát triển sung mãn; **năm căn<sup>125</sup>** cũng đi đến tu tập và phát triển sung mãn; **năm lực<sup>126</sup>** cũng đi đến tu tập và phát triển sung mãn; **bảy giác chi<sup>127</sup>** cũng đi đến tu tập và phát triển sung mãn. Và nơi vị ấy, hai pháp này

<sup>120</sup> Ưu não : Buồn phiền.

<sup>121</sup> Nhiệt não : Nóng bức khó chịu.

<sup>122</sup> Bốn niệm xứ : Bốn đề tài thiền quán Thân, Thọ, Tâm, Pháp.

<sup>123</sup> Bốn chánh căn : Siêng năng làm sanh khởi các pháp lành chưa sanh, làm tăng trưởng các pháp lành đã sanh, đoạn trừ các pháp ác đã sanh và ngăn ngừa các pháp ác chưa sanh.

<sup>124</sup> Bốn Như Ý Túc : Dục như ý túc, Tinh tấn như ý túc, Niệm như ý túc, Tư duy như ý túc.

<sup>125</sup> Năm căn : Năm đức tính căn bản của sự tu tập là Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ.

<sup>126</sup> Năm lực : Khi năm căn đã thuần thục sẽ trở thành năm lực là Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ.

<sup>127</sup> Bảy giác chi : Bảy yếu tố đưa đến giác ngộ là Niệm, Trạch pháp, Tinh tấn, Hỷ, Khinh an, Định, Xả.

được chuyển vận song hành: **chỉ và quán**. Với thượng trí, vị ấy liễu tri những pháp cần phải liễu tri với thượng trí. Với thượng trí, vị ấy đoạn tận những pháp cần phải đoạn tận với thượng trí. Với thượng trí, vị ấy tu tập những pháp cần phải tu tập với thượng trí. Với thượng trí, vị ấy chứng ngộ những pháp cần phải chứng ngộ với thượng trí. Và này các Tỳ-kheo, **thế nào là những pháp cần phải liễu tri với thượng trí ?** Chính là ***năm thủ uẩn***, tức là sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Những pháp này là những pháp cần phải liễu tri với thượng trí. Và này các Tỳ-kheo, **thế nào là các pháp cần phải đoạn tận với thượng trí ?** Chính là ***Vô minh và hữu ái***<sup>128</sup>, những pháp này cần phải đoạn tận với thượng trí. Và này các Tỳ-kheo, **thế nào là các pháp cần phải tu tập với thượng trí ?** Chính là ***Chỉ và quán***, những pháp này cần phải tu tập với thượng trí. Và này các Tỳ-kheo, **thế nào là những pháp cần phải chứng ngộ với thượng trí ?** Chính là ***Minh và Giải thoát***, những pháp này cần phải chứng ngộ với thượng trí.

Này các Tỳ-kheo, **thấy và biết như chơn tai, mũi, lưỡi, thân, ý, các pháp, ý thức, ý xúc**. Do duyên ý xúc này khởi lên lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ. Do thấy và biết như chơn **các cảm thọ** ấy nên **vị ấy không ái trước đối với ý, không ái trước đối với các pháp, không ái trước đối với ý thức, không ái trước đối với ý xúc**. Do không ái trước nên **tâm khổ não được đoạn tận, thân khổ não được đoạn tận. Vị ấy cảm thọ thân lạc và tâm lạc**. Kiến gì như chơn của vị ấy, kiến ấy là **chánh kiến**. Tư duy gì như chơn của vị ấy, tư duy ấy là **chánh tư duy**. Lời gì như chơn của vị ấy, lời ấy là **chánh ngữ**. Hành động gì như chơn của vị ấy, hành động ấy là **chánh nghiệp**. Mưu sinh gì như chơn của vị ấy, mưu sinh ấy là **chánh mạng**. Tinh tấn gì như chơn của vị ấy, tinh tấn ấy là **chánh tinh tấn**. Niệm gì như chơn của vị ấy, niệm ấy là **chánh niệm**. Định gì như chơn của vị ấy, định ấy là **chánh định**. *Thân nghiệp, ngữ nghiệp, sinh mạng của vị ấy được thanh tịnh tốt đẹp. Và Thánh đạo Tám ngành này đi đến tu tập và phát triển sung mãn cho vị ấy*. Do sự tu tập Thánh đạo Tám ngành này như vậy... (như đoạn trên)... Và này các Tỳ-kheo, **thế nào là những pháp cần phải chứng ngộ với thượng trí ?** Chính là ***Minh***<sup>129</sup> **và *Giải thoát***, những pháp này cần phải chứng ngộ với thượng trí.

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

Hết

---

<sup>128</sup> **Hữu ái** : Ham muốn có được cái này cái kia.

<sup>129</sup> **Minh** : Tam minh : Tức mạng minh, Thiên nhân minh và Lậu tận minh.



**Nguyện đem công đức này  
Hương về khắp tất cả  
Đệ tử và chúng sanh  
Đều trọn thành Phật đạo.**

Viết xong tại Antony (Pháp quốc)  
Ngày 20 tháng 10 năm 2012.  
Minh Thiện TRẦN HỮU DANH  
Mail : [danh.tranhuu@free.fr](mailto:danh.tranhuu@free.fr)  
Website : <http://danh.tranhuu.free.fr>

Sách cùng một tác giả :  
**Sự Tích Đức Phật Thích Ca,**  
NXB Văn Học, năm 2009.