T003 A HÀM III 81-Kinh Niệm Thân

Đại Tạng Kinh (Linh Sơn Pháp Bảo)

81. KINH NIEÄM THAÂN1

Toâi nghe nhö vaày. Moät thôøi Ñöùc Phaät du hoùa taïi nöôùc Öông-kì2, cuøng vôùi ñaïi chuùng Tyø-kheo ñi qua A- hoøa-na3, truù xöù cuûa Kieàn-ni4. Baáy giôø ñeâm taøn, trôøi saùng, Ñöùc Theá Toân ñaép y oâm baùt vaøo A-hoøa-na ñeå khaát thöïc. Sau buoåi aên tröa, Ñöùc Theá Toân thu caát y baùt, röûa tay chaân, vaét Ni-sö-ñaøn leân vai, ñi ñeán moät khu röøng, vaøo trong röøng ñoù, ñeán döôùi moät goác caây, traûi Ni-sö-ñaøn vaø ngoài kieát giaø. Luùc baáy giôø moät soá ñoâng caùc Tyø-kheo sau giôø aên tröa, tuï hoïp taïi giaûng ñöôøng, cuøng thaûo luaän vaán ñeà naøy: “Naøy chö Hieàn, Ñöùc Theá Toân thaät kyø dieäu thay, hy höõu thay! Söï tu taäp nieäm thaân5 ñöôïc phaân bieät, ñöôïc quaûng baù, ñöôïc hieåu bieát toät cuøng, ñöôïc quaùn saùt toät cuøng, ñöôïc tu taäp toät cuøng, ñöôïc thuû hoä vaø ñoái trò toät cuøng, kheùo sung maõn, kheùo thöïc haønh, ôû trong moät taâm. Phaät tuyeân boá nieäm thaân coù ñaïi quaû baùo, ñöôïc con maét, coù con maét thaáy ñeä nhaát nghóa”. Baáy giôø, Ñöùc Theá Toân töø choã tónh toïa, baèng thieân nhó thanh tònh, nghe xa hôn ngöôøi, Ngaøi bieát caùc Tyø-kheo sau giôø aên tröa tuï hoïp taïi giaûng ñöôøng, cuøng baøn luaän vaán ñeà naøy, “Naøy chö Hieàn, Ñöùc Theá Toân thaät kyø dieäu thay, hy höõu thay! Söï tu taäp nieäm thaân ñöôïc phaân bieät, ñöôïc quaûng baù, ñöôïc hieåu bieát toät cuøng, ñöôïc quaùn saùt toät cuøng, ñöôïc tu taäp toät cuøng, ñöôïc thuû hoä vaø ñoái trò toät cuøng, kheùo sung maõn, kheùo thöïc haønh, ôû trong moät taâm. Phaät tuyeân boá nieäm thaân coù ñaïi quaû baùo, ñöôïc con maét, coù con maét thaáy ñeä nhaát nghóa”. Sau khi Ñöùc Theá Toân nghe nhö vaäy, vaøo luùc xeá, töø choã tónh toïa ñöùng daäy, Ngaøi ñeán giaûng ñöôøng, traûi choã ngoài tröôùc chuùng Tyø-kheo. Baáy giôø Ñöùc Theá Toân hoûi caùc Tyø-kheo: “Caùc ngöôi cuøng nhau vöøa baøn luaän vieäc gì? Vì vieäc gì maø tuï taäp taïi giaûng ñöôøng?” Caùc Tyø-kheo baïch Phaät: “Baïch Theá Toân, Tyø-kheo chuùng con sau giôø aên tröa, tuï hoïp taïi giaûng ñöôøng, cuøng baøn luaän veà vaán ñeà naøy: ‘Naøy chö Hieàn, Ñöùc Theá Toân thaät kyø dieäu thay, hy höõu thay! Söï tu taäp nieäm thaân ñöôïc phaân bieät, ñöôïc quaûng baù, ñöôïc hieåu bieát toät cuøng, ñöôïc quaùn saùt toät cuøng, ñöôïc tu taäp toät cuøng, ñöôïc thuû hoä vaø ñoái trò toät cuøng, kheùo sung maõn, kheùo thöïc haønh, ôû trong moät taâm. Phaät tuyeân boá nieäm thaân coù ñaïi quaû baùo, ñöôïc con maét, coù con maét

1.
Töông ñöông Paøli M.119 Kaøyagataøsati-suttaö.
2.
Öông-kyø Paøli: Aíga.
3.
A-hoøa-na Coù leõ Paøli laø AØpaòa, moät ngoâi laøng Baø-la-moân, moät thò traán trong xöù Anguttaraøpa thuoäc vöông quoác Aíga (Öông-kyø).

4.

Kieàn ni coù leõ Paøli laø Kaniya, moät ñaïo só beän toùc (Jatila) ôû taïi AØpaòa, ñöôïc noùi ñeán trong M.9: Selasutta. Baûn Paøli noùi: Phaät taïi Saøvatthi.

5.

Nieäm thaân Paøli: kaøyagataøsati, thaân haønh nieäm.

thaáy ñeä nhaát nghóa'. Baïch Theá Toân, chuùng con vöøa cuøng nhau baøn luaän vaán ñeà vaán ñeà nhö vaäy. Vì vaán ñeà naøy maø tuï hoïp taïi giaûng ñöôøng". Ñöùc Theá Toân laïi hoûi caùc Tyø-kheo: "Ta ñaõ noùi nhö theá naøo veà tu taäp nieäm thaân, phaân bieät, quaûng baù, ñöôïc ñaïi quaû baùo?" Luùc aáy caùc Tyø-kheo baïch Phaät: "Baïch Theá Toân, Theá Toân laø goác cuûa phaùp, laø chuû cuûa phaùp, phaùp do Theá Toân. Kính mong Theá Toân giaûng thuyeát. Chuùng con sau khi nghe xong seõ ñöôïc hieåu bieát nghóa lyù roäng raõi". Ñöùc Phaät noùi: "Caùc ngöôi haõy laéng nghe, haõy kheùo suy nghó. Ta seõ phaân bieät nghóa aáy cho caùc ngöôi nghe". Caùc Tyø-kheo vaâng lôøi Phaät daïy, laéng nghe. Ñöùc Phaät noùi6: "Tyø-kheo tu taäp nieäm thaân nhö theá naøo? Tyø-kheo khi ñi thì bieát mình ñang ñi, ñöùng thì bieát mình ñang ñöùng, ngoài thì bieát mình ñang ngoài, naèm thì bieát mình ñang naèm, nguû thì bieát mình ñang nguû. Nhö vaäy, Tyø-kheo tuøy thaân haønh maø bieát ñuùng nhö thaät nhö vaäy. Tyø- kheo nhö theá, soáng coâ ñoäc, vieãn ly, taâm khoâng phoùng daät, tu haønh tinh taán, ñoaïn tröø caùc tai hoaïn cuûa taâm vaø ñöôïc ñònh taâm7. Ñöôïc ñònh taâm roài thì bieát treân nhö thaät8. AÁy laø Tyø-kheo tu taäp nieäm thaân. "Laïi nöõa, Tyø-kheo tu taäp nieäm thaân nhö sau. Tyø-kheo bieát roõ mình9 khi vaøo, khi ra, kheùo quaùn saùt phaân bieät, khi co, luùc duoãi, khi cuùi, luùc ngöôùc; nghi dung chöõng chaïc, khoaùc Taêng-giaø-leâ ngay ngaén vaø oâm baùt chænh teà; ñi ñöùng, ngoài, naèm, nguû, thöùc, noùi naêng, im laëng, ñeàu bieát roõ nhö thöïc. Nhö vaäy, Tyø-kheo tuøy thaân haønh maø bieát ñuùng nhö thaät nhö vaäy. Tyø-kheo nhö theá, soáng coâ ñoäc, vieãn ly, taâm khoâng phoùng daät, tu haønh tinh taán, ñoaïn tröø caùc tai hoaïn cuûa taâm vaø ñöôïc ñònh taâm. Ñöôïc ñònh taâm roài thì bieát treân nhö thaät. AÁy laø Tyø-kheo tu taäp nieäm thaân. "Laïi nöõa, Tyø-kheo tu taäp nieäm thaân nhö sau. Tyø-kheo khi sanh nieäm aùc, baát thieän, lieàn baèng nieäm thieän phaùp ñeå ñoái trò, ñoaïn tröø, tieâu dieät, tónh chæ. Nhö ngöôøi thôï moäc hoaëc hoïc troø thôï moäc keùo thaúng daây möïc, buùng thaúng leân thaân caây, roài duøng buùa beùn maø ñeõo cho thaúng. Cuõng vaäy, Tyø-kheo khi sanh nieäm aùc baát thieän, lieàn nieäm thieän phaùp ñeå ñoái trò, ñoaïn tröø, tieâu dieät, tónh chæ. Nhö vaäy, Tyø-kheo tuøy theo thaân haønh maø bieát treân nhö thaät. Tyø-kheo nhö theá, soáng coâ ñoäc, vieãn ly, taâm khoâng phoùng daät, tu haønh tinh taán, ñoaïn tröø caùc tai hoaïn cuûa taâm vaø ñöôïc ñònh taâm. Ñöôïc ñònh taâm roài thì bieát treân nhö thaät. AÁy laø Tyø- kheo tu taäp nieäm thaân. "Laïi nöõa, Tyø-kheo tu taäp nieäm thaân nhö sau. Tyø-kheo raêng ngaäm khít laïi, löôõi aán leân treân khaåu caùi, duøng taâm trò taâm, ñoái trò, ñoaïn tröø, tieâu dieät, tónh chæ. Nhö hai löïc só baét moät ngöôøi yeáu mang ñi khaép nôi, töï do ñaùnh ñaäp; cuõng vaäy, Tyø-kheo raêng ngaäm khít laïi, löôõi aán leân khaåu caùi, duøng taâm trò taâm, ñoái trò, ñoaïn tröø, tieâu dieät, tónh chæ. Nhö vaäy, Tyø-kheo

6. Töø ñaây trôû xuoáng, nhö kinh soá 98. Xem caùc chuù thích ôû kinh ñoù. 7. Paøli: ye gehasitaø sarasaökappaø te pahìyanti... ajjhattam eva cittaö santiæææhati sannisìdati ekodi hoti samaødhìyati; ñoaïn nhöõng nieäm töôûng tö duy lieân heä theá tuïc... noäi taâm an laäp, an truï, chuyeân nhaát, nhaäp ñònh. 8. Tri thöôïng nhö chaân khoâng roõ yù. 9. Nguyeân Haùn: chaùnh tri Paøli:
saöpajaøna, nhaän thöùc cuï theå (mình ñang laøm gì).

tuøy theo thaân haønh maø bieát treân nhö thaät. Tyø-kheo nhö theá, soáng coâ ñoäc, vieãn ly, taâm khoâng phoùng daät, tu haønh tinh taán, ñoaïn tröø caùc tai hoaïn cuûa taâm vaø ñöôïc ñònh taâm. Ñöôïc ñònh taâm roài thì bieát treân nhö thaät. AÁy laø Tyø-kheo tu taäp nieäm thaân. “Laïi nöõa, Tyø-kheo tu taäp nieäm thaân nhö sau. Tyø-kheo-nieäm hôi thôû vaøo thì bieát nieäm hôi thôû vaøo; nieäm hôi thôû ra thì bieát nieäm hôi thôû ra; thôû vaøo daøi thì bieát thôû vaøo daøi, thôû ra daøi thì bieát thôû ra daøi; thôû vaøo ngaén thì bieát thôû vaøo ngaén, thôû ra ngaén thì bieát thôû ra ngaén. Hoïc toaøn thaân thôû vaøo, hoïc toaøn thaân thôû ra. Hoïc thôû vaøo thaân haønh tónh chæ, hoïc thôû ra khaåu haønh tónh chæ. Nhö vaäy, Tyø-kheo tuøy theo thaân haønh maø bieát treân nhö thaät. Tyø-kheo nhö theá, soáng coâ ñoäc, vieãn ly, taâm khoâng phoùng daät, tu haønh tinh taán, ñoaïn tröø caùc tai hoaïn cuûa taâm vaø ñöôïc ñònh taâm. Ñöôïc ñònh taâm roài thì bieát treân nhö thaät. AÁy laø Tyø-kheo tu taäp nieäm thaân. “Laïi nöõa, Tyø-kheo tu taäp nieäm thaân nhö sau. Tyø-kheo coù hyû laïc do ly duïc nhuaàn thaám thaân, phoå bieán sung maõn. Khaép trong thaân theå, hyû laïc sanh do ly duïc, khoâng ñaâu khoâng coù. Nhö ngöôøi haàu taém, boû boät taém10 ñaày chaäu, nöôùc hoøa thaønh boït, nöôùc thaám vaøo thaân, phoå bieán sung maõn, khoâng ñaâu khoâng coù. Cuõng vaäy, Tyø-kheo coù hyû laïc do ly duïc nhuaàn thaám vaøo thaân, phoå bieán sung maõn, khaép trong thaân theå hyû laïc sanh do ly duïc, khoâng ñaâu khoâng coù. Nhö vaäy, Tyø-kheo tuøy theo thaân haønh maø bieát treân nhö thaät. Tyø-kheo nhö theá, soáng coâ ñoäc, vieãn ly, taâm khoâng phoùng daät, tu haønh tinh taán, ñoaïn tröø caùc tai hoaïn cuûa taâm vaø ñöôïc ñònh taâm. Ñöôïc ñònh taâm roài thì bieát treân nhö thaät. AÁy laø Tyø-kheo tu taäp nieäm thaân. “Laïi nöõa, Tyø-kheo tu taäp nieäm thaân nhö sau. Tyø-kheo coù hyû laïc do ñònh sanh nhuaàn thaám thaân, phoå bieán sung maõn. Khaép trong thaân theå, hyû laïc do ñònh sanh khoâng ñaâu khoâng coù. Cuõng nhö suoái treân nuùi trong saïch khoâng nhô, nöôùc töø boán phöông chaûy ñeán, ñoå vaøo moät caùch töï nhieân, töùc thì ñaùy suoái nöôùc töï phun leân, chaûy traøn ra ngoaøi, thaám öôùt caû nuùi, phoå bieán sung maõn, khoâng ñaâu khoâng coù. Cuõng vaäy, Tyø-kheo coù hyû laïc do ñònh sanh nhuaàn thaám thaân, phoå bieán sung maõn. Khaép trong thaân theå, hyû laïc do ñònh sanh khoâng ñaâu khoâng coù. Nhö vaäy, Tyø-kheo tuøy theo thaân haønh maø bieát treân nhö thaät. Tyø-kheo nhö theá, soáng coâ ñoäc, vieãn ly, taâm khoâng phoùng daät, tu haønh tinh taán, ñoaïn tröø caùc tai hoaïn cuûa taâm vaø ñöôïc ñònh taâm. Ñöôïc ñònh taâm roài thì bieát treân nhö thaät. AÁy laø Tyø-kheo tu taäp nieäm thaân. “Laïi nöõa, Tyø-kheo tu taäp nieäm thaân nhö sau. Tyø-kheo coù laïc do ly hyû thaám nhuaàn thaân, phoå bieán sung maõn. Khaép trong thaân theå, laïc do ly hyû khoâng ñaâu khoâng coù. Nhö caùc thöù sen xanh,

hoàng, ñoû, traéng sanh ra töø nöôùc, lôùn leân trong nöôùc, ôû döôùi ñaùy nöôùc, reã, coïng, hoa, laù ñeàu nhuaàn thaám, phoå bieán sung maõn, khoâng ñaâu khoâng coù. Cuõng vaäy, Tyø- kheo coù laïc do ly hyû nhuaàn thaám vaøo thaân, phoå bieán sung maõn; khaép trong thaân theå, laïc do ly hyû khoâng ñaâu khoâng coù. Nhö vaäy, Tyø-kheo tuøy theo thaân haønh maø bieát treân nhö thaät. Tyø-kheo nhö theá, soáng coâ ñoäc, vieãn ly, taâm khoâng phoùng daät, tu haønh tinh taán, ñoaïn töø caùc tai hoaïn cuûa taâm vaø ñöôïc ñònh taâm. Ñöôïc ñònh taâm roài thì bieát treân nhö thaät. AÁy laø Tyø- kheo tu taäp nieäm thaân. “Laïi nöõa, Tyø-kheo tu taäp nieäm thaân nhö sau. Tyø-kheo ôû trong thaân naøy bieán maõn vôùi taâm thanh tònh11, yù côûi môû, thaønh töïu an truï; ôû trong thaân naøy vôùi taâm thanh tònh,

10. Haùn: thaùo ñaäu ngöôøi Trung Quoác thôøi coå nghieàn ñaäu thaønh boät, troän vôùi thuoác, laøm boät taém. Töø naøy duøng ñeå chæ boät taém trong kinh Phaät. Paøli: nahaøniya-cuòòa. 11. Thanh tònh taâm chæ xaû nieäm thanh tònh (Paøli: upekkhaø-sati-paørisuddhiö); ôû ñaây noùi veà thieàn thöù tö. Paøli: so imam eva kaøyaö parisuddhena cetasaø pariyodaøtena pharitvaø, vò aáy laøm thaám nhuaàn thaân

khoâng choã naøo laø khoâng bieán maõn. Nhö coù moät ngöôøi truøm moät caùi aùo daøi baûy hay taùm khuyûu tay, töø ñaàu ñeán chaân, khoâng choã naøo laø khoâng phuû kín; cuõng vaäy, Tyø-kheo ôû trong thaân naøy, bieán maõn vôùi taâm thanh tònh, yù côûi môû, thaønh töïu an truï; ôû trong thaân naøy vôùi taâm thanh tònh, khoâng choã naøo laø khoâng bieán maõn. Nhö vaäy, Tyø-kheo tuøy theo thaân haønh maø bieát treân nhö thaät. Tyø-kheo nhö theá, soáng coâ ñoäc, vieãn ly, taâm khoâng phoùng daät, tu haønh tinh taán, ñoaïn töø caùc tai hoaïn cuûa taâm vaø ñöôïc ñònh taâm. Ñöôïc ñònh taâm roài thì bieát treân nhö thaät. AÁy laø Tyø-kheo tu taäp nieäm thaân. “Laïi nöõa, Tyø-kheo tu taäp nieäm thaân nhö sau. Tyø-kheo nieäm quang minh töôûng12, kheùo thoï, kheùo trì, nhôù roõ ñieàu nieäm; nhö phía tröôùc, phía sau cuõng vaäy; nhö phía sau, phía tröôùc cuõng vaäy13; ngaøy cuõng nhö ñeâm, ñeâm cuõng nhö ngaøy; döôùi cuõng nhö treân, treân cuõng nhö döôùi. Nhö vaäy, taâm khoâng ñieân ñaûo, taâm khoâng bò raøng buoäc, taâm tu quang minh, khoâng khi naøo coøn bò boùng ñen che laáp. Nhö vaäy, Tyø-kheo tuøy theo thaân haønh maø bieát treân nhö thaät. Tyø-kheo nhö theá, soáng coâ ñoäc, vieãn ly, taâm khoâng phoùng daät, tu haønh tinh taán, ñoaïn töø caùc tai hoaïn cuûa taâm vaø ñöôïc ñònh taâm. Ñöôïc ñònh taâm roài thì bieát treân nhö thaät. AÁy laø Tyø-kheo tu taäp nieäm thaân. “Laïi nöõa, Tyø-kheo tu taäp nieäm thaân nhö sau. Tyø-kheo quaùn saùt töôùng14, kheùo tieáp thu, kheùo ghi nhôù, kheùo ñöôïc tö nieäm bôûi yù. Nhö ngöôøi ngoài quaùn saùt keû naèm, ngöôøi naèm quaùn saùt keû ngoài. Cuõng vaäy, Tyø-kheo quaùn saùt töôùng15, kheùo tieáp thu, kheùo ghi nhôù, kheùo ñöôïc tö nieäm bôûi yù. Nhö vaäy, Tyø-kheo tuøy theo thaân haønh maø bieát treân nhö thaät. Tyø-kheo nhö theá, soáng coâ ñoäc, vieãn ly, taâm khoâng phoùng daät, tu haønh tinh taán, ñoaïn töø caùc tai hoaïn cuûa taâm vaø ñöôïc ñònh taâm. Ñöôïc ñònh taâm roài thì bieát treân nhö thaät. AÁy laø Tyø-kheo tu taäp nieäm thaân. “Laïi nöõa, Tyø-kheo tu taäp nieäm thaân nhö sau. Tyø-kheo tuøy theo nhöõng choã trong thaân, tuøy theo tính

chaát toát xaáu, töø ñaàu ñeán chaân, quaùn thaáy thaûy ñeàu ñaày daãy baát tònh. Töùc laø, trong thaân naøy coù toùc, loâng, moùng, raêng, da daøy, da non, thòt, gaân, xöông, tim, thaän, gan, phoåi, ruoät giaø, ruoät non, laù laùch, daï daøy, phaân16, naõo vaø naõo caên, nöôùc maét, moà hoâi, nöôùc muõi, nöôùc mieáng, muû, maùu, môõ, tuûy, ñôøm giaûi, nöôùc tieåu. Nhö moät caùi boàn chöùa ñuû loaïi haït gioáng, ai coù maét saùng thì thaáy roõ raøng, 'Ñaây laø haït luùa, gaïo; kia laø haït caûi, coû, rau'. Cuõng vaäy, Tyø-kheo tuøy theo nhöõng choã trong thaân, tuøy theo tính chaát toát xaáu, töø ñaàu ñeán chaân, quaùn thaáy thaûy ñeàu ñaày daãy baát tònh. Töùc laø, trong thaân naøy coù toùc, loâng, moùng, raêng, da daøy, da non, thòt, gaân, xöông, tim, thaän, gan, phoåi, ruoät giaø, ruoät non, laù laùch, daï daøy, phaân, naõo vaø naõo boä, nöôùc maét, moà hoâi, nöôùc muõi, nöôùc mieáng, muû, maùu, môõ, tuûy, ñôøm giaûi, nöôùc tieåu. Nhö vaäy, Tyø-kheo tuøy theo thaân haønh maø bieát treân nhö thaät. Tyø-kheo nhö theá, soáng coâ ñoäc, vieãn ly, taâm khoâng phoùng daät, tu haønh tinh taán, ñoaïn tröø caùc tai hoaïn cuûa taâm vaø ñöôïc ñònh taâm. Ñöôïc ñònh taâm roài thì bieát treân nhö thaät. AÁy laø Tyø-kheo tu taäp nieäm thaân. "Laïi nöõa, Tyø-kheo tu taäp nieäm thaân nhö sau. Tyø-kheo quaùn caùc giôùi trong thaân raèng 'Trong thaân naøy cuûa ta coù ñòa giôùi, thuûy giôùi, hoûa giôùi, phong giôùi, khoâng giôùi, thöùc giôùi'. Nhö gaõ ñoà teå moå boø, loät heát boä da, traûi leân maët ñaát, phaân thaønh saùu ñoaïn. Cuõng vaäy, Tyø-

nay vôùi taâm thuaàn tònh trong saùng.

12.

Quang minh töôûng nieäm töôûng veà aùnh saùng. Baûn Paøli khoâng
ñeà caäp.

13.

Nghóa laø quaùn tröôùc maët thaáy nhö laø sau löng vaø ngöôïc laïi. Xem kinh soá 85.

14.

Quaùn töôùng Baûn Paøli khoâng ñeà caäp.

15.

Quaùn töôùng Baûn Paøli khoâng ñeà caäp.

16.

Ñoaøn phaán baûn Toáng-Minh baûn Nguyeân

kheo quaùn caùc giôùi trong thaân raèng: 'Trong thaân naøy cuûa ta coù ñòa giôùi, thuûy giôùi, hoûa giôùi, phong giôùi, khoâng giôùi, thöùc giôùi'. Nhö vaäy, Tyø-kheo tuøy theo thaân haønh maø bieát treân nhö thaät. Tyø-kheo nhö theá, soáng coâ ñoäc, vieãn ly, taâm khoâng phoùng daät, tu haønh tinh taán, ñoaïn tröø caùc tai hoaïn cuûa taâm vaø ñöôïc ñònh taâm. Ñöôïc ñònh taâm roài thì bieát treân nhö thaät. AÁy laø Tyø-kheo tu taäp nieäm thaân. "Laïi nöõa, Tyø-kheo tu taäp nieäm thaân nhö sau. Tyø-kheo quaùn xaùc cheát môùi cheát, töø moät, hai ngaøy ñeán saùu, baûy ngaøy, ñang bò quaï, dieàu böôi moå, saøi lang caáu xeù; hoaëc ñaõ ñöôïc hoûa thieâu hay ñaõ ñöôïc choân laáp, ñang bò röõa naùt hö hoaïi. Quaùn saùt roài, töï so saùnh: 'Thaân ta cuõng theá, ñeàu coù nhöõng tröôøng hôïp naøy, khoâng sao traùnh khoûi'.

Nhö vaäy, Tyø- kheo tuøy theo thaân haønh maø bieát treân nhö thaät. Tyø-kheo nhö theá, soáng coâ ñoäc, vieãn ly, taâm khoâng phoùng daät, tu haønh tinh taán, ñoaïn tröø caùc tai hoaïn cuûa taâm vaø ñöôïc ñònh taâm. Ñöôïc ñònh taâm roài thì bieát treân nhö thaät. AÁy laø Tyø-kheo tu taäp nieäm thaân. “Laïi nöõa, Tyø-kheo tu taäp nieäm thaân nhö sau. Tyø-kheo nhö ñaõ töøng thaáy trong nghóa ñòa, haøi coát saéc xanh, röûa naùt, bò chim thuù aên moät nöûa, xöông coát naèm raûi raùc treân maët ñaát. Tyø-kheo thaáy roài, töï so saùnh, ‘Thaân ta cuõng theá, ñeàu coù nhöõng tröôøng hôïp naøy, khoâng sao traùnh khoûi’. Nhö vaäy, Tyø-kheo tuøy theo thaân haønh maø bieát treân nhö thaät. Tyø-kheo nhö theá, soáng coâ ñoäc, vieãn ly, taâm khoâng phoùng daät, tu haønh tinh taán, ñoaïn tröø caùc tai hoaïn cuûa taâm vaø ñöôïc ñònh taâm. Ñöôïc ñònh taâm roài thì bieát treân nhö thaät. AÁy laø Tyø-kheo tu taäp nieäm thaân. “Laïi nöõa, Tyø-kheo tu taäp nieäm thaân nhö sau. Tyø-kheo nhö ñaõ töøng thaáy ôû trong nghóa ñòa, thaây cheát khoâng coøn da thòt, maùu, maø chæ coøn gaân noái lieàn vôùi xöông. Thaáy roài, töï so saùnh, ‘Thaân ta cuõng theá, ñeàu coù nhöõng tröôøng hôïp naøy, khoâng sao traùnh khoûi’. Nhö vaäy, Tyø-kheo tuøy theo thaân haønh maø bieát treân nhö thaät. Tyø-kheo nhö theá, soáng coâ ñoäc, vieãn ly, taâm khoâng phoùng daät, tu haønh tinh taán, ñoaïn tröø caùc tai hoaïn cuûa taâm vaø ñöôïc ñònh taâm. Ñöôïc ñònh taâm roài thì bieát treân nhö thaät. AÁy laø Tyø-kheo tu taäp nieäm thaân. “Laïi nöõa, Tyø-kheo tu taäp nieäm thaân nhö sau. Tyø-kheo nhö ñaõ töøng thaáy trong nghóa ñòa, xöông rôøi töøng ñoát, taûn maùc khaép nôi, xöông chaân, xöông ñuøi, xöông ñaàu goái, xöông baép veá, xöông soáng, xöông vai, xöông coå, xöông soï, moãi thöù moät nôi. Thaáy roài töï so saùnh, ‘Thaân ta cuõng theá, ñeàu coù nhöõng tröôøng hôïp naøy, khoâng sao traùnh khoûi’. Nhö vaäy, Tyø- kheo tuøy theo thaân haønh maø bieát treân nhö thaät. Tyø-kheo nhö theá, soáng coâ ñoäc, vieãn ly, taâm khoâng phoùng daät, tu haønh tinh taán, ñoaïn tröø caùc tai hoaïn cuûa taâm vaø ñöôïc ñònh taâm. Ñöôïc ñònh taâm roài thì bieát treân nhö thaät. AÁy laø Tyø-kheo tu taäp nieäm thaân. “Laïi nöõa, Tyø-kheo tu taäp nieäm thaân nhö sau. Tyø-kheo nhö ñaõ töøng thaáy ôû trong nghóa ñòa, xöông traéng nhö voû oác, xanh nhö loâng chim boà caâu, ñoû nhö maøu maùu, muïc naùt, beå vuïn. Thaáy roài töï so saùnh, ‘Thaân ta cuõng theá, ñeàu coù nhöõng tröôøng hôïp naøy, khoâng sao traùnh khoûi’. Nhö vaäy, Tyø-kheo tuøy theo thaân haønh maø bieát treân nhö thaät. Tyø-kheo nhö theá, soáng coâ ñoäc, vieãn ly, taâm khoâng phoùng daät, tu haønh tinh taán, ñoaïn tröø caùc tai hoaïn cuûa taâm vaø ñöôïc ñònh taâm. Ñöôïc ñònh taâm roài thì bieát treân nhö thaät. AÁy laø Tyø-kheo tu taäp nieäm thaân. “Neáu coù vò naøo tu taäp nieäm thaân nhö vaäy, quaûng baù nhö vaäy, caùc thieän phaùp kia toaøn boä ñeàu ôû trong ñoù, goïi laø Ñaïo phaåm phaùp17. Neáu Vò aáy coù taâm bieán maõn, yù côûi môû, gioáng nhö ñaïi haûi, caùc con soâng nhoû kia ñeàu ñoå vaøo bieån. Neáu tu taäp nieäm thaân nhö vaäy, quaûng baù nhö vaäy, caùc thieän phaùp kia toaøn boä ñeàu ôû trong ñoù, goïi laø Ñaïo phaåm phaùp.

17. Ñaïo phaåm phaùpkhoâng phaûi 37 phaåm trôï ñaïo. Paøli: Dhamma-vijjaøbhaøgiyaø .

“Neáu coù Sa-moân, Phaïm chí naøo khoâng chaùnh laäp an truï nieäm thaân, soáng vôùi taâm nhoû heïp , vò aáy neáu Ma Ba-tuaàn muoán lôïi duïng thì coù theå lôïi duïng ñöôïc. Vì sao? Vì Sa-moân, 18

Phaïm chí kia troáng khoâng, khoâng coù nieäm thaân. Gioáng nhö moät caùi bình, beân trong troáng khoâng, khoâng coù nöôùc, ñaët ngay ngaén treân maët ñaát, neáu coù ngöôøi ñem nöôùc ñeán ñoå vaøo trong bình thì Tyø-kheo nghó sao? Bình aáy nhö vaäy coù chöùa nöôùc ñöôïc hay khoâng?” Tyø-kheo ñaùp: “Baïch Theá Toân, coù theå ñöôïc. Vì sao? Vì bình troáng khoâng, khoâng coù nöôùc, ñaët ngay ngaén treân maët ñaát cho neân chöùa nöôùc ñöôïc”. “Cuõng vaäy, neáu coù Sa-moân, Phaïm chí naøo khoâng chaùnh laäp an truï nieäm thaân, soáng vôùi taâm nhoû heïp, vò aáy neáu ma Ba-tuaàn muoán lôïi duïng thì coù theå lôïi duïng ñöôïc. Vì sao? Vì Sa-moân, Phaïm chí kia troáng khoâng, khoâng coù nieäm thaân. “Neáu coù Sa-moân, Phaïm chí naøo chaùnh laäp an truï nieäm thaân, soáng vôùi taâm voâ löôïng, vò aáy neáu ma Ba-tuaàn muoán lôïi duïng, nhaát ñònh khoâng theå ñöôïc. Vì sao? Vì Sa-moân, Phaïm chí kia khoâng troáng khoâng, coù nieäm thaân. Gioáng nhö coù moät caùi bình, beân trong chöùa ñaày nöôùc, ñaët ngay ngaén treân maët ñaát, neáu coù ngöôøi ñem nöôùc ñeán ñoå vaøo trong bình, thì Tyø- kheo nghó sao? Bình aáy nhö vaäy coù chöùa nöôùc nöõa khoâng?” Tyø-kheo ñaùp: “Baïch Theá Toân, khoâng theå ñöôïc. Vì sao? Vì bình aáy nöôùc ñaõ ñaày roài, ñaët ngay ngaén treân maët ñaát, cho neân khoâng chöùa nöôùc ñöôïc nöõa”. “Cuõng vaäy, neáu coù Sa-moân, Phaïm chí naøo chaùnh laäp an truï nieäm thaân, soáng vôùi taâm voâ löôïng, vò aáy neáu ma Ba-tuaàn muoán lôïi duïng, nhaát ñònh khoâng theå ñöôïc. Vì sao? Vì Sa- moân, Phaïm chí kia khoâng troáng khoâng, coù nieäm thaân. “Neáu coù Sa-moân, Phaïm chí naøo khoâng chaùnh laäp an truï nieäm thaân, soáng vôùi taâm nhoû heïp, vò aáy neáu Ma Ba-tuaàn muoán lôïi duïng thì coù theå lôïi duïng ñöôïc. Vì sao? Vì Sa-moân, Phaïm chí kia troáng khoâng, khoâng coù nieäm thaân. Gioáng nhö ngöôøi löïc só khieâng hoøn ñaù to, naëng, quaêng vaøo trong vuõng buøn thì Tyø-kheo nghó sao? Hoøn ñaù coù bò luùn vaøo buøn khoâng?” Tyø-kheo ñaùp: “Baïch Theá Toân, hoøn ñaù bò luùn vaøo buøn. Vì sao? Vì buøn laày maø ñaù naëng, cho neân chaéc chaén phaûi luùn vaøo”. “Cuõng vaäy, neáu coù Sa-moân, Phaïm chí naøo khoâng chaùnh laäp an truï nieäm thaân, soáng vôùi taâm nhoû heïp, vò aáy neáu ma Ba-tuaàn muoán lôïi duïng thì coù theå lôïi duïng ñöôïc. Vì sao? Vì Sa-moân, Phaïm chí kia troáng khoâng, khoâng coù nieäm thaân. “Neáu coù Sa-moân, Phaïm chí naøo chaùnh laäp an truï nieäm thaân, soáng vôùi taâm voâ löôïng, vò aáy neáu ma Ba-tuaàn muoán lôïi duïng, nhaát ñònh khoâng theå ñöôïc. Vì sao? Vì Sa-moân, Phaïm chí kia troáng khoâng, coù nieäm thaân. Gioáng nhö ngöôøi löïc só caàm moät traùi caàu nheï baèng loâng, neùm vaøo moät caùnh cöûa ñoùng kín, thì Tyø-kheo nghó sao? Caùnh cöûa kia coù nhaän caàu chaêng?” Tyø-kheo ñaùp: “Baïch Theá Toân, khoâng theå nhaän. Vì sao? Vì traùi caàu thì nheï maø caùnh cöûa ñöùng thaúng, khoâng theå nhaän ñöôïc”. “Cuõng vaäy, neáu coù Sa-moân, Phaïm chí naøo chaùnh laäp an truï nieäm thaân, taâm voâ löôïng, vò aáy neáu ma Ba-tuaàn muoán lôïi duïng, nhaát ñònh khoâng theå ñöôïc. Vì sao? Vì Sa-moân, Phaïm chí kia khoâng troáng khoâng, coù nieäm thaân.

18. Du haønh thieåu taâm ñöôïc hieåu laø soáng vôùi taâm khoâng bieán maõn bôûi thaân haønh nieäm.

“Neáu coù Sa-moân, Phaïm chí naøo khoâng chaùnh laäp an truï nieäm thaân, soáng vôùi taâm nhoû heïp, vò aáy neáu Ma Ba-tuaàn muoán lôïi duïng thì coù theå lôïi duïng ñöôïc. Vì sao? Vì Sa-moân, Phaïm chí kia troáng khoâng, khoâng coù nieäm thaân. Gioáng nhö ngöôøi tìm löûa, laáy cuûi khoâ laøm moài, roài duøng duøi khoâ maø duøi thì Tyø-kheo nghó sao? Ngöôøi kia laøm nhö vaäy coù tìm thaáy löûa khoâng?” Tyø-kheo ñaùp: “Baïch Theá Toân, ngöôøi kia tìm thaáy löûa. Vì sao? Vì ngöôøi kia laáy duøi khoâ maø duøi cuûi khoâ, cho neân chaéc chaén tìm thaáy löûa”. “Cuõng vaäy, neáu coù Sa-moân, Phaïm chí naøo khoâng chaùnh laäp an truï nieäm thaân, taâm nhoû heïp, vò aáy neáu ma Ba-tuaàn muoán lôïi duïng thì coù theå lôïi duïng ñöôïc. Vì sao? Vì Sa- moân, Phaïm chí kia troáng khoâng, khoâng coù nieäm thaân. “Neáu coù Sa-moân, Phaïm chí naøo chaùnh laäp an truï nieäm thaân, soáng vôùi taâm voâ löôïng, vò aáy neáu ma Ba-tuaàn muoán lôïi duïng, nhaát ñònh khoâng theå ñöôïc. Vì sao? Vì Sa-moân, Phaïm chí kia khoâng troáng khoâng, coù nieäm thaân. Gioáng nhö ngöôøi tìm löûa, laáy cuûi öôùt laøm moài, roài duøng duøi öôùt maø duøi, thì Tyø-kheo nghó sao? Ngöôøi kia laøm vaäy coù tìm thaáy löûa khoâng?” Tyø-kheo ñaùp: “Baïch Theá Toân, ngöôøi kia khoâng tìm thaáy löûa. Vì sao? Vì ngöôøi kia laáy caùi duøi öôùt maø duøi goã öôùt, cho neân khoâng tìm thaáy löûa”. “Cuõng vaäy, neáu coù Sa-moân, Phaïm chí naøo chaùnh laäp an truï nieäm thaân, taâm voâ löôïng, vò aáy neáu ma Ba-tuaàn muoán lôïi duïng, nhaát ñònh khoâng theå ñöôïc. Vì sao? Vì Sa-moân, Phaïm chí kia khoâng troáng khoâng, coù nieäm thaân. “Tu taäp nieäm thaân nhö vaäy, quaûng baù nhö vaäy, neân bieát coù möôøi taùm coâng ñöùc19. Nhöõng gì laø möôøi taùm coâng ñöùc? “Tyø-kheo coù theå nhaãn naïi nhöõng söï ñoùi, khaùt, noùng, laïnh, muoãi moøng, ruoài nhaëng, gioù naéng böùc baùch, hay gaäy ñaùnh, tieáng döõ cuõng coù theå nhaãn naïi. Thaân bò beänh taät heát söùc ñau ñôùn, gaàn nhö tuyeät voïng, nhöõng ñieàu khoâng xöùng yù ñeàu coù theå kham nhaãn. Ñaây laø ñöùc taùnh thöù nhaát khi tu taäp nieäm thaân nhö vaäy, quaûng baù nhö vaäy. “Laïi nöõa, Tyø-kheo kham nhaãn ñieàu khoâng vui thích hoan laïc. Neáu sanh ñieàu khoâng hoan laïc thì taâm nhaát ñònh khoâng dính tröôùc. Ñaây laø ñöùc taùnh thöù hai khi tu taäp nieäm thaân nhö vaäy, quaûng baù nhö vaäy. “Laïi nöõa, Tyø-kheo kham nhaãn söï sôï haõi. Neáu sôï haõi phaùt sanh thì taâm nhaát ñònh khoâng dính tröôùc. Ñaây laø ñöùc taùnh thöù ba khi tu taäp nieäïm thaân nhö vaäy. “Laïi nöõa, Tyø-kheo sanh ba aùc nieäm: duïc nieäm, nhueá nieäm, haïi nieäm. Neáu ba aùc nieäm phaùt sanh, taâm nhaát ñònh khoâng dính tröôùc. Ñaây laø ñöùc taùnh thöù tö, thöù naêm, thöù saùu vaø thöù baûy20 khi tu taäp nieäm thaân nhö vaäy, quaûng baù nhö vaäy. “Laïi nöõa Tyø-kheo ly duïc, ly phaùp aùc baát thieän, cho ñeán chöùng ñaéc ñeä Töù thieàn, thaønh töïu an truï. Ñaây laø ñöùc taùnh thöù taùm khi tu taäp nieäm thaân nhö vaäy, quaûng baù nhö vaäy. “Laïi nöõa, Tyø-kheo ñaõ dieät taän ba keát söû, chöùng quaû Tu-ñaø-hoaøn, khoâng coøn ñoïa vaøo aùc phaùp, nhaát ñònh ñeán chaùnh giaùc, chæ coøn thoï sanh toái ña baûy ñôøi nöõa. Sau baûy laàn qua laïi thieân thöôïng, nhaân gian seõ chöùng ñaéc khoå bieân. Ñaây laø ñöùc taùnh thöù

chín khi tu taäp nieäm thaân nhö vaäy, quaûng baù nhö vaäy. “Laïi nöõa, Tyø-kheo ñaõ dieät taän ba keát söû, daâm, noä, si ñaõ moûng, chæ coøn qua laïi moät

19.

Baûn Paøli noùi coù möôøi: dasaønisaösaøø, möôøi ñieàu lôïi ích.

20.

Baûn Cao-li ghi caùc soá naêm, saùu, baûy. Baûn Minh, sau thöù tö, khoâng ghi caùc soá naøy.

laàn thieân thöôïng nhaân gian. Sau moät laàn qua laïi seõ chöùng ñaéc khoå bieân. Ñaây laø ñöùc taùnh thöù möôøi khi tu taäp nieäm thaân nhö vaäy, quaûng baù nhö vaäy. “Laïi nöõa, Tyø-kheo ñaõ dieät taän naêm haï phaàn keát söû, sanh vaøo nôi kia roài nhaäp Nieát-baøn, ñöôïc phaùp baát thoái, khoâng trôû laïi ñôøi naøy. Ñaây laø ñöùc taùnh thöù möôøi moät khi tu taäp nieäm thaân nhö vaäy, quaûng baù nhö vaäy. “Laïi nöõa, Tyø-kheo neáu coù tòch tónh giaûi thoaùt21, ly saéc, chöùng ñaéc voâ saéc, ñònh nhö vaäy22, töï thaân taùc chöùng, thaønh töïu an truï, roài baèng trí tueä vaø quaùn saùt ñeå vónh vieãn ñoaïn tröø caùc laäu. Ñaây laø ñöùc taùnh thöù möôøi hai, möôøi ba, möôøi boán, möôøi laêm, möôøi saùu, möôøi baûy23 khi tu taäp nieäm thaân nhö vaäy, quaûng baù nhö vaäy. “Laïi nöõa, Tyø-kheo chöùng ñaéc Nhö yù tuùc, Thieân nhó, Tha taâm trí, Tuùc maïng trí, Sanh töû trí, caùc laäu ñaõ taän dieät, chöùng ñaéc voâ laäu, taâm giaûi thoaùt, tueä giaûi thoaùt. Ngay trong ñôøi naøy maø töï tri, töï giaùc, töï taùc chöùng, thaønh töïu an truï; bieát moät caùch nhö thaät raèng ‘Söï sanh ñaõ döùt, phaïm haïnh ñaõ thaønh, ñieàu caàn laøm ñaõ laøm xong, khoâng coøn taùi sanh nöõa’. Ñaây laø ñöùc taùnh thöù möôøi taùm khi tu taäp nieäm thaân nhö vaäy, quaûng baù nhö vaäy. “Tu taäp nieäm thaân nhö vaäy, quaûng baù nhö vaäy, neân bieát, coù möôøi taùm coâng ñöùc naøy .” 24

Phaät thuyeát nhö vaäy. Caùc Tyø-kheo sau khi nghe Phaät thuyeát, hoan hyû phuïng haønh.

21. Nguyeân Haùn: töùc giaûi thoaùt (Paøli: santa-vimokkha); chæ ñònh töø saéc giôùi vuôït qua saéc ñeå nhaäp voâ saéc, an truï nôi tòch tónh giaûi thoaùt. Xem caùc kinh 26, 51. Baûn Paøli khoâng ñeà caäp. 22. Nhö kyø töôïng ñònh. 23. Caùc soá naøy keå theo baûn Cao-li. Baûn Minh chæ neâu soá möôøi hai. 24 Thöïc söï chæ coù 10, baèng con soá trong baûn Paøli, chæ khaùc chi tieát.

Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.