20. Kinh An tru tam

Kinh Trung Bộ (Majjhima Nikāya)

20. Kinh An tru tam

font

Trung Bộ Kinh

Majjhima Nikaya

20. Kinh An trú tầm

(Vtakkasanthàna sutta)

Như vầy tôi nghe.

Một thời, Thế Tôn trú ở Savatthi (Xá-vệ), tại Jetavana (Kỳ-đà Lâm), vườn ông Anathapindika (Cấp Cô Độc). Tại đây, Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo: "Chư Tỷ-kheo". -- "Thưa vâng, bạch Thế Tôn", các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn thuyết giảng như sau:

-- Chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo muốn thực tu tăng thượng tâm cần phải thường thường tác ý năm tướng. Thế nào là năm?

Ở đây, Tỷ-kheo y cứ tướng nào, tác ý tướng nào, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si sanh khởi, thời này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy cần phải tác ý một tướng khác liên hệ đến thiện, không phải tướng kia. Nhờ tác ý một tướng khác liên hệ đến thiện, không phải tướng kia, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh. Chư Tỷ-kheo, ví như một người thợ mộc thiện xảo hay đệ tử một người thợ mộc, dùng một cái nêm nhỏ đánh bật ra, đánh tung ra, đánh văng ra một cái nêm khác; chư Tỷ-kheo, cũng vậy, khi một Tỷ-kheo y cứ một tướng nào, tác ý một tướng nào, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si sanh khởi, thời này chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy cần phải tác ý một tướng khác liên hệ đến thiện, không phải tướng kia. Nhờ tác ý một tướng khác liên hệ đến thiện, khác với tướng kia, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Chư Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ấy khi tác ý một tướng khác với tướng kia, liên hệ đến thiện, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si vẫn khởi lên, thời này chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy cần phải quán sát các nguy hiểm của những tầm ấy: "Đây là những tầm bất thiện, đây là những tầm có tội, đây là những tầm có khổ báo". Nhờ quán sát các nguy hiểm của những tầm ấy, các bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh. Chư Tỷ-kheo, ví như một người đàn bà hay người đàn ông trẻ tuổi, trong tuổi thanh xuân, tánh ưa trang sức nếu một xác rắn, hay xác chó, hay xác người được quàng vào cổ, người ấy phải lo âu, xấu hổ, ghê tởm.

Chư Tỷ-kheo, cũng vậy, nếu Tỷ-kheo ấy nhờ quán sát... nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Chư Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ấy trong khi quán sát các nguy hiểm của những tầm ấy, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si vẫn khởi lên, thời này chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy cần phải không ức niệm, không tác ý những tầm ấy. Nhờ không ức niệm, không tác ý các tầm ấy, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh. Chư Tỷ-kheo, ví như một người có mắt, không muốn thấy các sắc pháp nằm trong tầm mắt của mình, người ấy nhắm mắt lại hay ngó qua một bên. Chư Tỷ-kheo, cũng vậy, nếu Tỷ-kheo ấy, trong khi không ức niệm, không tác ý... được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Chư Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ấy trong khi không ức niệm, không tác ý các tầm ấy, các ác, bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si vẫn khởi lên. Chư Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo ấy cần phải tác ý đến hành tướng các tầm và sự an trú các tầm ấy. Nhờ tác ý đến hành tướng các tầm và sự an trú các tầm ấy, các ác, bất thiện tầm liên hệ đến dục... được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh. Ví như một người đang đi mau, suy nghĩ: "Tại sao ta lại đi mau? Ta hãy đi chậm lại". Trong khi đi chậm, người ấy suy nghĩ: "Tại sao ta lại đi chậm? Ta hãy dừng lại". Trong khi dừng lại, người ấy suy nghĩ: "Tại sao Ta lại dừng lại? Ta hãy ngồi xuống". Trong khi ngồi, người ấy suy nghĩ: "Tại sao ta lại ngồi? Ta hãy nằm xuống". Chư Tỷ-kheo, như vậy người ấy bỏ dần các cử chỉ thô cứng nhất và làm theo các cử chỉ tế nhị nhất. Chư Tỷ-kheo, cũng vậy, nếu Tỷ-kheo ấy tác ý đến... (như trên)... được an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Chư Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ấy trong khi tác ý đến hành tướng các tầm và sự an trú các tầm, các ác, bất thiện tầm liên hệ... đến si vẫn khởi lên, thời chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy phải nghiến răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm. Nhờ nghiến răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục... liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong... được an trú, an tịnh nhất tâm, định tĩnh. Ví như một người lực sĩ nắm lấy đầu một người ốm yếu, hay nắm lấy vai, có thể chế ngự, nhiếp phục, và đánh bại. Chư Tỷ-kheo, cũng vậy, nếu Tỷ-kheo ấy trong khi tác ý hành tướng các tầm và sự an trú các tầm ấy, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si vẫn khởi lên, thời chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy phải nghiến răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm. Nhờ nghiến răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ trừ diệt chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Chư Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo, trong khi y cứ tướng nào, tác ý tướng nào, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si sanh khởi. Tỷ-kheo ấy tác ý một tướng khác, liên hệ đến thiện, khác với tướng kia, các ác, bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được diệt trừ, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Tỷ-kheo ấy, nhờ quán sát sự nguy hiểm các tầm ấy, các ác, bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Tỷ-kheo ấy, nhờ không ức niệm, không tác ý các tầm ấy, các ác, bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Tỷ-kheo ấy tác ý hành tướng các tầm và an trú các tầm, các ác, bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Tỷ-kheo ấy nghiến răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm, các ác, bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy được gọi là đã an trú trong đạo tầm pháp môn. Vị ấy có thể tác ý đến tầm nào vị ấy muốn, có thể không tác ý đến tầm nào vị ấy không muốn; vị ấy đã đoạn trừ khát ái, đã giải thoát các kiết sử, khéo chinh phục kiêu mạn, đã chấm dứt khổ đau.

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

Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt

Chân thành cám ơn anh HDC và nhóm Phật tử VH đã có thiện tâm gửi tặng ấn bản điện tử.

(Bình Anson hiệu đính, dựa theo bản Anh ngữ "The Middle Length Discourses of the Buddha", Tỳ kheo Nanamoli và Tỳ kheo Bodhi dịch, 1995).

Hiệu đính: 27-09-2003

Majjhima Nikaya 20

Vitakkasanthana Sutta

The Relaxation of Thoughts
Translation by Bhikkhu
Thanissaro
For free distribution only, as a gift of Dhamma
I have heard that on one occasion the Blessed One was staying at Savatthi , in Jeta's Grove, Anathapindika 's monastery. There he addressed the monks, "Monks!"

"Yes, lord," the monks replied.

The Blessed One said: "When a monk is intent on the heightened mind, there are five themes he should attend to at the appropriate times. Which five?

"There is the case where evil, unskillful thoughts -- connected with desire, aversion, or delusion -- arise in a monk while he is referring to and attending to a particular theme. He should attend to another theme, apart from that one, connected with what is skillful. When he is attending to this other theme, apart from that one, connected with what is skillful, then those evil, unskillful thoughts -- connected with desire, aversion, or delusion -- are abandoned and subside. With their abandoning, he steadies his mind right within, settles it, unifies it, and concentrates it. Just as a skilled carpenter or his apprentice would use a small peg to knock out, drive out, and pull out a large one; in the same way, if evil, unskillful thoughts -- connected with desire, aversion, or delusion -- arise in a monk while he is referring to and attending to a particular theme, he should attend to another theme, apart from that one, connected with what is skillful. When he is attending to this other theme, apart from that one, connected with what is skillful, then those evil, unskillful thoughts -- connected with desire, aversion, or delusion -- are abandoned and subside. With their abandoning, he steadies his mind right within, settles it, unifies it, and concentrates it.

" If evil , unskillful thoughts -- connected with desire, aversion, or delusion -- still arise in the monk while he is attending to this other theme, connected with what is skillful, he should scrutinize the drawbacks of those thoughts: 'Truly, these thoughts of mine are unskillful, these thoughts of mine are blameworthy, these thoughts of mine result in stress.' As he is scrutinizing drawbacks of those thoughts, those evil, unskillful thoughts -- connected with desire, aversion, or delusion -- are abandoned and subside. With their abandoning, he steadies his mind right within, settles it, unifies it, and concentrates it. Just as a young woman -- or man -- fond of adornment, would be horrified, humiliated, and disgusted if the carcass of a snake or a dog or a human being were hung from her neck; in the same way, if evil, unskillful thoughts -- connected with desire, aversion, or delusion -- still arise in the monk while he is attending to this other theme, connected with what is skillful, he should scrutinize the drawbacks of those thoughts: 'Truly, these thoughts of mine are unskillful, these thoughts of mine are blameworthy, these thoughts of mine result in stress.' As he is scrutinizing drawbacks of those thoughts, those evil, unskillful thoughts -- connected with desire, aversion, or delusion -- are abandoned and subside. With their abandoning, he steadies his mind right within, settles it, unifies it, and concentrates it.

"If evil, unskillful thoughts -- connected with desire, aversion or delusion -- still arise in the monk while he is scrutinizing the drawbacks of those thoughts, he should pay no mind and pay no attention to those thoughts. As he is paying no mind and paying no attention to them, those evil, unskillful thoughts are abandoned and subside. With their abandoning, he steadies his mind right within, settles it, unifies it, and concentrates it. Just as a man with good eyes, not wanting to see forms that had come into range, would close his eyes or look away; in the same way, if evil, unskillful thoughts -- connected with desire, aversion or delusion -- still arise in the monk while he is scrutinizing the drawbacks of those thoughts, he should pay no mind and pay no attention to those thoughts. As he is paying no mind and paying no attention to them,

those evil, unskillful thoughts are abandoned and subside. With their abandoning, he steadies his mind right within, settles it, unifies it, and concentrates it.

"If evil, unskillful thoughts -- connected with desire, aversion or delusion -- still arise in the monk while he is paying no mind and paying no attention to those thoughts, he should attend to the relaxing of thought-fabrication with regard to those thoughts. As he is attending to the relaxing of thought-fabrication with regard to those thoughts, those evil, unskillful thoughts are abandoned and subside. With their abandoning, he steadies his mind right within, settles it, unifies it, and concentrates it. Just as the thought would occur to a man walking thought occurs to him, 'Why am I walking slowly? Why don't I stand?' So he stands. The thought occurs to him, 'Why am I standing? Why don't I sit down?' So he sits down. The thought occurs to him, 'Why am I sitting? Why don't I lie down?' So he lies down. In this way, giving up the grosser posture, he takes up the more refined one. In the same way, if evil, unskillful thoughts -- connected with desire, aversion or delusion -- still arise in the monk while he is paying no mind and paying no attention to those thoughts, he should attend to the relaxing of thought-fabrication with regard to those thoughts. As he is attending to the relaxing of thought-fabrication with regard to those thoughts, those evil, unskillful thoughts are abandoned and subside. With their abandoning, he steadies his mind right within, settles it, unifies it, and concentrates it.

"If evil, unskillful thoughts -- connected with desire, aversion or delusion -- still arise in the monk while he is attending to the relaxing of thought-fabrication with regard to those thoughts, then -- with his teeth clenched and his tongue pressed against the roof of his mouth -- he should beat down, constrain, and crush his mind with his awareness. As -- with his teeth clenched and his tongue pressed against the roof of his mouth -- he is beating down, constraining, and crushing his mind with his awareness, those evil, unskillful thoughts are abandoned and subside. With their abandoning, he steadies his mind right within, settles it, unifies it, and concentrates it. Just as a strong man, seizing a weaker man by the head or the throat or the shoulders, would beat him down, constrain, and crush him; in the same way, if evil, unskillful thoughts -- connected with desire, aversion or delusion -- still arise in the monk while he is attending to the relaxing of thought-fabrication with regard to those thoughts, then -- with his teeth clenched and his tongue pressed against the roof of his mouth -- he should beat down, constrain, and crush his mind with his awareness. As -- with his teeth clenched and his tongue pressed against the roof of his mouth -- he is beating down, constraining, and crushing his mind with his awareness, those evil, unskillful thoughts are abandoned and subside. With their abandoning, he steadies his mind right within, settles it, unifies it, and concentrates it.

"Now when a monk...attending to another theme...scrutinizing the drawbacks of those thoughts...paying no mind and paying no attention to those thoughts...attending to the relaxing of thought-fabrication with regard to those thoughts...beating down, constraining and crushing his mind with his awareness...steadies his mind right

within, settles it, unifies it and concentrates it: He is then called a monk with mastery over the ways of thought sequences. He thinks whatever thought he wants to, and doesn't think whatever thought he doesn't. He has severed craving, thrown off the fetters, and -- through the right penetration of conceit -- has made an end of suffering and stress."

That is what the Blessed One said. Gratified, the monks delighted in the Blessed One's words.

Revised: 9 November 1998 ; http://world.std.com/~metta/canon/majjhima/mn20.html

[Mục lục kinh Trung Bộ][Trở về trang Thư Mục]

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