(Thích Minh Châu dịch) - 054 - Bốn Niệm Xứ 1 - Niệm Thân

Kinh NIKAYA Phân Loại theo Chủ Đề ((HT Thích Minh Châu dịch; Chơn Tín Toàn phân loại)

Kinh tạng Pali
(Pali Nikaya)
HT. THÍCH MINH CHÂU
Việt dịch
Ấn bản năm 1991
Phân loại theo chủ đề: CHƠN TÍN TOÀN NIKAYA PHÂN LOẠI - CHỦ ĐỀ 054

BỐN NIỆM XỨ 1
NIỆM THÂN
Chịu trách nhiệm chính tả:
TÂM MINH ANH
054

Ấn bản điện tử 2018

MỤC LỤC

DẪN NHẬP 15

1 Niệm hơi thở - 16 hơi thở - Bệnh có thể thuyên giảm - Kinh GIRIMÀNANDA – Tăng IV, 384 .....21 2 Niệm hơi thở - 16 hơi thở - Cách tu tập - Kinh Giác Chi – Tương V, 465 .....28 3 Niệm hơi thở - 16 hơi thở - Cách tu tập - Phân tích - Kinh Kimbila – Tương V, 481 .....30 4 Niệm hơi thở - 16 hơi thở - Không bao lâu nhập vào bất động - Kinh BẤT ĐỘNG – Tăng II, 503 .....36 5 Niệm hơi thở - 16 hơi thở - Kinh GIRIMÀNANDA – Tăng IV, 384 .....41 6 Niệm hơi thở - 16 hơi thở - Kinh NGƯỜI XỨNG ĐÁNG ĐƯỢC CUNG KÍNH – Tăng III, 482 .....49 7 Niệm hơi thở - 16 hơi thở - Phân tích và Cách tu tập - Kinh Kimbila – Tương V, 481 56

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 1

8 Niệm hơi thở - 16 hơi thở - Quán vô thường, ly tham.. - Kinh NGƯỜI XỨNG ĐÁNG ĐƯỢC CUNG KÍNH – Tăng III, 482.....62 9 Niệm hơi thở - 16 hơi thở - Quán vô thường, ly tham.. - Kinh NGỦ NGỤC – Tăng III, 396 ...69 10 Niệm hơi thở - 16 hơi thở - Tiến trình sanh khởi Minh và Giải thoát - Kinh Ananda – Tương V, 491.....78 11 Niệm hơi thở - 16 hơi thở - Tiến trình sanh khởi Minh và Giải thoát - Kinh NHẬP TỨC XUẤT TỨC NIỆM – 118 Trung III, 249 .....85 12 Niệm hơi thở - 16 hơi thở - ĐẠI Kinh GIÁO GIỚI LAHẦULA – 62 Trung II, 183 .....105 13 Niệm hơi thở - Bệnh và thuốc - Kinh ÁC NGÔN – Tăng III, 268 .....116 14 Niệm hơi thở - Hơi thở thuộc về thân và thọ - Kinh Kimbila – Tương V, 481 .....117 15 Niệm hơi thở - Hơi thở vô, hơi thở ra là thân

hành - Kinh Kàmabhù 2 – Tương IV, 458 ...123 16 Niệm hơi thở - Hơi thở đoạn diệt ở Thiền thứ tư - Kinh CHÍN THỨ ĐỆ DIỆT – Tăng IV, 152 129

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 2

17 Niệm hơi thở - Không bao lâu nhập vàp bất động - Kinh BẤT ĐỘNG – Tăng II, 503 .....139 18 Niệm hơi thở - Kinh Giác Chi – Tương V, 465 .....144 19 Niệm hơi thở - Kinh Tương Ưng Hơi Thở Vô Hơi Thở Ra – Tương V, 463 .....146 20 Niệm hơi thở - Nhiều Tỷ kheo đem lại con dao - Kinh Vesàli – Tương V, 478 .....193 21 Niệm hơi thở - Quả - 7 quả 7 lợi ích - Kinh Quả – Tương V, 467 .....197 22 Niệm hơi thở - Ta trú nhiều với an trú này khi còn là Bồ-tát - Kinh Ngọn Đèn – Tương V, 472 .....202 23 Niệm hơi thở - Ta trú nhiều với an trú này trong các mùa mưa - Kinh Icchànangala – Tương V, 486.....210 24 Niệm hơi thở - Thân và Con mắt không có mệt nhọc - Kinh Ngọn Đèn – Tương V, 472 .....213 25 Niệm hơi thở - Đây là Thánh trú, là Như Lai trú - Kinh Icchànangala – Tương V, 486 221

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 3

26 Niệm hơi thở - Đưa đến viên mãn 4nx, 7giácchi, Minh và Giải thoát - Kinh Ananda 1 – Tương V, 491.....224 27 Niệm hơi thở - Đạt đến đều hòa hơi thở - Kinh Điều Hòa Hơi Thở – Tương IV, 408 .....231 28 Niệm hơi thở - Định niệm hơi thở đưa đến thân không dao động - Kinh Kappina – Tương V, 470 .....234 29 Thân - Định nghĩa - 9 lổ hôi thúi của thân ung nhọt - Kinh MỘT UNG NHỌT – Tăng IV, 116 .....238 30 Thân - Định nghĩa - Kinh NIỆM XỨ – 10 Trung I, 131 .....240 31 Thân - Định nghĩa - Kinh THÂN HÀNH NIỆM – 119 Trung III, 265.....269 32 Thân - Định nghĩa - Nội địa giới là gì - Kinh GIỚI PHÂN BIỆT – 140 Trung III, 541 .....288 33 Thân - Định nghĩa - Nội địa giới là gì - ĐẠI Kinh GIÁO GIỚI LAHẦULA – 62 Trung II, 183.....308

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 4

34 Thân - Định nghĩa - Thế nào là thân kiến - TIỂU Kinh PHƯƠNG QUẢNG – 44 Trung I, 655.....319 35 Thân - Định nghĩa - Thế nào là thân kiến - ĐẠI Kinh MÃN NGUYỆT – 109 Trung III, 135 333 36 Thân - Định nghĩa - Thở vô, thở ra là thân hành - Kinh Kàmabhù 2 – Tương IV, 458 .....343 37 Thân - Định nghĩa - Thở vô, thở ra là thân hành - TIỂU Kinh PHƯƠNG QUẢNG – 44 Trung I, 655.....349 38 Thân - 1 nên thân cận, 1 nên tránh xa - Kinh ĐẾ THÍCH SỞ VẤN – 21 Trường II, 147 .....363 39 Thân - 10 khổ của có thân người - Kinh LẠC VÀ KHỔ 1 – Tăng IV, 400 .....400 40 Thân - 10 pháp liên hệ đến thân - Kinh TRÚ THÂN – Tăng IV, 358 .....404 41 Thân - 4 chân lý về Thân - Kinh RATTHAPALA – 82 Trung II, 497 .....405 42 Thân - 4 loại đồ ăn - Kinh Các Loại

Đồ Ăn – Tương II, 27 440

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 5

43 Thân - 4 loại đồ ăn - Kinh Có Tham – Tương II, 180.....444 44 Thân - 4 loại đồ ăn - Kinh Moliya Phagguna – Tương II, 30 .....451 45 Thân - 4 loại đồ ăn - Kinh Thịt Đứa Con – Tương II, 175 .....455 46 Thân - 4 oai nghi - Sau khi chứng đạt 4 thiền - Kinh ĐẠI KHÔNG – 122 Trung III, 301.....461 47 Thân - 4 oai nghi - Thiện xảo trong... - Kinh CHỨNG ĐẮC – Tăng III, 243 .....477 48 Thân - 4 oai nghi - Tinh tấn hạ liệt và Tinh tấn siêng năng - Kinh HÀNH – Tăng I, 572 .....479 49 Thân - 4 oai nghi - Kinh CHẾ NGỰ – Tăng I, 574.....482 50 Thân - 4 oai nghi - nếu trong khi có sợ hãi khởi lên... - Kinh SỢ HÃI VÀ KHIẾP ĐẢM – 4 Trung I, 41 .....488 51 Thân - 4 oai nghi - Đưa đến chánh niệm tỉnh giác - Kinh UDÀYI – Tăng III, 70 .....505 52 Thân - 5 lợi ích của đi Kinh hành - Kinh HÀNH – Tăng II, 346 509

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 6

53 Thân - 6 pháp không thể chứng ngộ quả Alahán - Kinh PHÁP TỐI THƯỢNG – Tăng III, 246 .....510 54 Thân - 6 pháp ái lạc có thân - Kinh HIỀN THIỆN – Tăng III, 29 .....512 55 Thân - 7 pháp tu tập Thân hành niệm - Kinh THÂN HÀNH NIỆM – 119 Trung III, 265 .516 56 Thân - 8 giải thoát là pháp cần phải chứng ngộ bằng thân - Kinh CHỨNG NGỘ – Tăng II, 167 .....535 57 Thân - 9 chỗ an trú thân niệm - Kinh SAU KHI AN CƯ – Tăng IV, 96 .....537 58 Thân - Bị rắn cắn nhưng thân không đổi khác - Kinh Upasena – Tương IV, 73 .....544 59 Thân - Bị vô minh che đậy, bị tham ái trói buộc thân này của người ngu khởi lên - Kinh Bậc Hiền So Sánh Với Kẻ Ngu – Tương II, 49 ...547 60 Thân - Chánh kiến đoạn tận các thân nhiệt não - ĐẠI Kinh SÁU XỨ – 149 Trung III, 643 ....550 61 Thân - Chánh quán để tẩy sạch tâm khỏi 4 đại giới - Kinh RÀHULA – Tăng II, 129 557

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 7

62 Thân - Chận đứng kiến có thân - Kinh CÁC PHÁP KHÁC – Tăng III, 481 .....559 63 Thân - Chỗ nào có thân, nhân thân tư niệm... - Kinh Bhuumija – Tương II, 71 .....562 64 Thân - Chứng Tứ thiền, thân hành được khinh an - Kinh TRÁNH NÉ – Tăng I, 626 .....568 65 Thân - Con đường đưa đến thân kiến tập khởi - Kinh SÁU SÁU – 148 Trung III, 629 .....571 66 Thân - Con đường đưa đến vô vi - Kinh Tương Ưng Vô Vi – Tương IV, 559 .....585 67 Thân - Các dục không khởi lên nếu xác định vị trí của ý - Kinh BẤT ĐỘNG LỢI ÍCH – 106 Trung III, 97 .....604 68 Thân - Cảm giác của thân sắp mạng chung - Kinh GIÁO GIỚI CẤP CÔ ĐỘC – 143 Trung III, 581 .....613 69 Thân - Kinh HIỀN THIỆN – Tăng III, 29 ....624 70 Thân - Kinh KHÔNG SỢ HÃI – Tăng II, 147 .....628 71 Thân - Mạng sống thân chỉ có 72.000 bửa ăn - Kinh ARAKA – Tăng III, 471 633

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 8

72 Thân - Một khoảng trống được bao vây bởi - ĐẠI Kinh DỤ DẤU CHÂN VOI – 28 Trung I, 409.....638 73 Thân - Người này có 6 giới, 6 xúc, 18 ý hành, 4 thắng xứ - Kinh GIỚI PHÂN BIỆT – 140 Trung III, 541 .....653 74 Thân - Phá hoại kiến có thân - Kinh SỰ PHÁ HOẠI – Tăng III, 481 .....673 75 Thân - Quán 32 thể bất tịnh - Để đoạn tận dục tham - Kinh UDÀYI – Tăng III, 70 .....676 76 Thân - Quán bất tịnh - 10 loai cây gai - Kinh CÂY GAI – Tăng IV, 415 .....680 77 Thân - Quán bất tịnh - Chứng Hữu hành Niết bàn ngay hiện tại hay khi mạng chung - Kinh VỚI MỘT VÀI NỖ LỰC – Tăng II, 111 .....684 78 Thân - Quán bất tịnh - Do không như lý tác ý... - Kinh DU SĨ NGOẠI ĐẠO – Tăng I, 359 ..688 79 Thân - Quán bất tịnh - Thành tựu 5 pháp, chứng được 2 quả - Kinh NIỆM XỨ – Tăng II, 540 .....692 80 Thân - Quán bất tịnh - Trị tán thán kính trọng - Kinh HÀNG MA – 50 Trung I, 727 694

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 9

81 Thân - Quán bất tịnh - Ung nhọt có 9 vết thương - Kinh MỘT UNG NHỌT – Tăng IV, 116...708 82 Thân - Quán bất tịnh - Đoạn tận tham dục - Kinh UDÀYI – Tăng III, 70 .....710 83 Thân - Quán vô thường, khổ... đv cái gì - Kinh NGƯỜI XỨNG ĐÁNG ĐƯỢC CUNG KÍNH – Tăng III, 482 .....714 84 Thân - Quán xác chết - Kết hợp với 7 giác chi - Kinh Bộ Xương – Tương V, 203 .....721 85 Thân - Quán xác chết - Lợi ích của cốt tưởng - Kinh Bộ Xương – Tương V, 203 .....730 86 Thân - Quán xác chết - Để nhổ tận gốc kiêu mạn Tôi là - Kinh UDÀYI – Tăng III, 70 .....739 87 Thân - Sau khi nghe pháp, cố gắng thành tựu 2 sự, Thân an tịnh và Tâm an tịnh - Kinh TUỆ – Tăng III, 491 .....743 88 Thân - Thiện xảo khi đi vào, Thiện xảo khi đi ra - Kinh CHỨNG ĐẮC – Tăng III, 243.....748 89 Thân - Thân bệnh, Tâm bệnh - Kinh BỆNH – Tăng II, 86.....750

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 10

90 Thân - Thân bệnh, Tâm không bệnh - Kinh Nakulapità – Tương III, 9 .....753 91 Thân - Thân bệnh, Tâm không bệnh - Kinh Với Mũi Tên – Tương IV, 336 .....761 92 Thân - Thân con như bị say ngọt - Kinh THÂN GIÁO SƯ – Tăng II, 417 .....766 93 Thân - Thân con như bị say ngọt - Kinh Tissa – Tương III, 193 .....770 94 Thân - Thân có thức này - Kinh SÁU THANH TỊNH – 112 Trung III, 161 .....777 95 Thân - Thân diệt - Tâm không thích thú có thân diệt - Kinh HỒ NƯỚC Ở LÀNG – Tăng II, 130 .....790 96 Thân - Thân do nghiệp làm ra này - Kinh PHẠM THIÊN TRÚ – Tăng IV, 627 .....794 97 Thân - Thân giống, Tưởng khác - 7 thức trú - Kinh THỨC TRÚ – Tăng III, 332 .....798 98 Thân - Thân giống, Tưởng khác - Kinh CÁC LOÀI HỮU TÌNH – Tăng IV, 141 .....800 99 Thân - Thân giống, Tưởng khác - Kinh PHÚNG TỤNG – 33 Trường II, 567 803

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 11

100 Thân - Thân hoại mạng chung - 6 lợi ích đúng thời thẩm sát ý nghĩa các pháp - Kinh PHAGGUNA – Tăng III, 163 .....806 101 Thân - Thân hoại mạng chung - Kinh VỚI MỘT VÀI NỖ LỰC – Tăng II, 111 .....812 102 Thân - Thân hành của Đức Phật - Kinh BRAHMAYU – 91 Trung II, 643 .....815 103 Thân - Thân hành niệm - 10 công đức tu tập - Kinh THÂN HÀNH NIỆM – 119 Trung III, 265 .....838 104 Thân - Thân hành niệm - Là con đường đưa đến vô vi - Kinh Thân – Tương IV, 559 .....857 105 Thân - Thân hành niệm - Là đồng nghĩa với cột trụ vững chắc - Kinh Sáu Sanh Vật – Tương IV, 321.....859 106 Thân - Thân hành niệm - Quan trọng thế nào - Kinh PHẨM THIỀN ĐỊNH – Tăng I, 88 .....865 107 Thân - Thân hành niệm - Ý thức sự quan trọng của ... - Kinh Quốc Độ – Tương V, 266 .....871 108 Thân - Thân hành được khinh an ở Thiền thứ tư - Kinh THÁNH CƯ 1 – Tăng IV, 275 873

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 12

109 Thân - Thân hành được khinh an ở Thiền thứ tư - Kinh TRÁNH NÉ – Tăng I, 626 .....879 110 Thân - Thân này do đồ ăn, kiêu mạn, ái, dâm dục tác thành - Kinh TỶ KHEO NI – Tăng II, 90 .....882 111 Thân - Thân này phải được xem là do hành động, do sắp đặt - Kinh Không Phải Của Ông – Tương II, 118 .....887 112 Thân - Thân phải dè dặt, tâm phải dè dặt khi đi đến các gia đình - Kinh Ví Dụ Với Trăng – Tương II, 341 .....889 113 Thân - Thân tu mà tâm không tu - Kinh VIỄN LY – Tăng II, 75 .....894 114 Thân - Thân tu tập trong giới luật của bậc Thánh - ĐẠI Kinh SACCAKA – 36 Trung I, 521 ..896 115 Thân - Thân tối hậu - Kinh Thiện Sanh – Tương II, 486 .....924 116 Thân - Thân tối hậu - Kinh Tân Tỷ Kheo – Tương II, 484 .....926 117 Thân - Thân và con mắt không có mệt nhọc - Kinh Ngọn Đèn – Tương V, 472 929

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 13

118 Thân - Thân, thân dục, thân ái, thân phục tòng.. - Kinh TRƯỜNG TRẢO – 74 Trung II, 345 .....937 119 Thân - Tỷ kheo trong tương lai sẽ thế nào - Kinh Cái Chốt Trống – Tương II, 466 .....946 120 Thân - Tỷ kheo trong tương lai sẽ thế nào - Kinh Cỏ Rơm – Tương II, 467 .....948 121 Thân - Tỷ kheo trong tương lai sẽ thế nào - Kinh Jantu – Tương I, 142 .....950 122 Thân - Tỷ kheo trong tương lai sẽ thế nào - Kinh SỢ HÃI TRONG TƯƠNG LAI 3 – Tăng II, 479 .....952 123 Thân - Tỷ kheo trong tương lai sẽ thế nào - Kinh SỢ HÃI TRONG TƯƠNG LAI 4 – Tăng II, 484 957

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 14

DẪN NHẬP

1. Lời giới thiệu Sau khi nhận thấy tính thực tế, gần gũi, dễ hiểu và trí tuệ tuyệt diệu trong những bài kinh của bộ ĐẠI TẠNG KINH VIỆT NAM do Hoà Thượng Thích Minh Châu dịch trực tiếp từ Kinh Tạng Pali, chúng tôi nhận thấy rằng những bộ kinh này là

những thực tế tuyệt diệu trong cuộc sống và nếu những bài kinh này không được tiếp cận và áp dụng trong cộng đồng Phật tử thì thật là một thiệt thòi cho những người con của Phật. Ví như một người khi nếm được hương vị tuyệt vời của một chiếc bánh ngon, lòng nghĩ tới những người thân thương của mình và đem đến mời họ cùng ăn với mình, đó chính là tâm niệm của chúng tôi khi thực hiện công việc này. Chúng tôi với tấm lòng chân thành sâu sắc cầu mong cho mọi người cùng có thể tiếp cận được với Kinh Tạng Pali (kinh Nikaya) và tìm được chân đứng trong bộ kinh này. Vì vậy, nhằm giới thiệu bộ kinh Nikaya đến với cộng đồng Phật tử ở khắp nơi và nhằm giúp cho quý đạo hữu dễ dàng tiếp cận với kinh Nikaya nên trong phiên bản vi tính này chúng tôi đã mạo muội cẩn thận đánh

dấu, tô màu những điểm căn bản và trọng tâm trong các bài kinh để quý đọc giả có thể nhanh chóng nắm hiểu được nội dung, ý nghĩa và những điểm quan trọng của bài kinh. Công việc này đã được chúng tôi thực hiện dựa trên sự thấy biết và kinh nghiệm thực hành của bản thân, quý đạo hữu cố gắng đọc đi đọc lại và suy nghiệm kỹ từng lời kinh rồi đem áp dụng thực hành để có thể tự mình thành tựu Tuệ giác như Đức Phật đã chỉ dạy. 2. Lợi ích của việc nghiên cứu học hỏi bộ kinh này là gì? Đi thẳng vào lời dạy của Đức Phật, tiếp cận trực tiếp với những lời dạy nguyên chất của Đức Phật khi Ngài còn tại thế, tránh được sự truyền tải ý nghĩa giáo pháp có khi đúng, có khi lệch của các vị này vị kia, tránh được việc đến với đạo Phật nhưng nhìn nhận và hiểu biết đạo Phật thông qua lăng kính của người khác. Biết được với những sự kiện đã từng xảy ra trong thời kỳ Đức Phật còn tại thế như: hoàn cảnh xã hội thời đó, đời sống thực tế của Đức Phật và các cuộc thuyết giảng Chánh Pháp của Ngài. Trí tuệ được mở rộng, biết được đôi phần về trí tuệ thâm sâu vi diệu của Đức Phật qua các bài thuyết

giảng của Ngài và qua các cuộc cật vấn, chất vấn của ngoại đạo. Được làm quen với các Pháp học và Pháp hành mà Đức Phật đã trình bày dưới nhiều hình thức đa dạng khác nhau. Học hỏi được nhiều cách tu tập, nhiều phương diện tu tập, không bị hạn chế bó buộc trong một phương diện tu tập theo một trường phái nào. Có được một cái nhìn trực tiếp, trực diện đối với Chánh Pháp, giúp cho người tu tập không đi lệch ra ngoài Chánh Pháp, không làm uổng phí thời gian và công sức mà người tu tập đã bỏ ra để nghiên cứu tìm hiểu học hỏi và thực hành Phật Pháp, giúp cho nhiệt tình và ước nguyện của người tu học chân chánh được thành đạt, có kết quả tốt đẹp và lợi ích thiết thực ngay trong đời sống hiện tại. Có được đầy đủ những phương tiện để thực hiện Pháp học vàPháp hành, biết rõ những gì mình cần phải làm trên con đường đi đến sự chấm dứt khổ đau. Trong khi đọc, nghe, nghiên cứu, học hỏi các bản kinh thì tâm được an trú vào trong Chánh Tri Kiến, tham sân si được vắng mặt trong lúc ấy, tâm được an trú vào trong Chánh Pháp.

Ngay trong hiện tại gieo kết được những thiện duyên tốt lành đối với Chánh Pháp của Đức Phật, có thể thẳng tiến đến việc tu tập sự giải thoát sanh tử ngay trong kiếp hiện tại. Nhưng nếu ngay trong hiện tại không đạt được sự giải thoát thì những thiện duyên này sẽ giúp được cho các đời sau: khi được sanh ra, tâm luôn hướng về sự tìm cầu Chánh Pháp, yêu thích tìm kiếm những lời dạy nguyên gốc của Đức Phật, và đồng thời tâm cũng luôn hướng về sự không ưa thích đối với các tà Pháp, tránh xa các tà thuyết không chân chánh, không có cảm xúc cảm tình đối với các tà đạo, tránh được các con đường tu tập sai lệch làm uổng phí công sức và tâm nguyện của người tu tập mà vẫn không đạt được sự giải thoát khổ đau. Trong quá trình học hỏi nghiên cứu cẩn thận các bản kinh này thì Chánh Tri Kiến đi đến thành tựu đầy đủ, Giới Hạnh đi đến thành tựu đầy đủ, ba kiết sử Thân Kiến, Hoài Nghi, Giới Cấm Thủ được đoạn tận, chứng được Dự Lưu Quả, là bậc Dự Lưu, chỉ còn tái sanh tối đa là bảy lần giữa chư Thiên và loài người, không còn bị đọa vào trong các đường ác sanh như địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh. Khi thân hoại mạng chung nếu bị thất niệm, tâm không được tỉnh giác, thì khi tái sanh đời sau, lúc đầu

không nhớ được đạo pháp, nhưng sau đó sẽ có những nhân duyên đưa đến giúp cho tâm trí từ từ nhớ lại và tiếp tục tu tập trong vòng tối đa bảy lần tái sanh là sẽ đi đến sự chứng đạt được tâm hoàn toàn tịch lặng thoát ly sanh tử, thoát ly đau khổ, thoát khỏi mọi ràng buộc, phiền não đối với năm thủ uẩn. 3. Lòng tri ân Chúng ta, những người đến với đạo thoát ly sanh tử của Đức Phật sau khi Ngài nhập diệt đã trên 2500 năm, nhưng may mắn quá lớn cho chúng ta đó là việc chúng ta vẫn còn được thấy, được gặp, được học hỏi và được hành trì theo những bản kinh nguyên chất truyền thống của Đức Phật. Xin hạnh phúc tri ân sự may mắn này của mình và xin chân thành vô lượng cung kính tri ân Hòa Thượng Thích Minh Châu, người đã bỏ nhiều thời gian, nhiều tâm huyết để làm cho Chánh Pháp được sáng tỏ đối với những người con của Đức Phật tại Việt Nam. Xin chân thành cung kính cúi đầu tri ân Hoà Thượng - vị ân sư của Phật tử Việt Nam.

Pháp quốc, ngày 05 tháng 07 năm 2014 Người trình bày - Chơn Tín Toàn

1 Niệm hơi thở - 16 hơi thở - Bệnh có thể thuyên giảm - Kinh GIRIMÀNANDA – Tăng IV, 384

GIRIMÀNANDA – Tăng IV, 384

1. Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại Jetavana, khu vườn của ông Anàthapindika. Lúc bấy giờ, Tôn giả Girimànanda bị bịnh, khổ đau, bị trọng bịnh. Rồi Tôn giả Ànanda đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, Tôn giả Ànanda bạch Thế Tôn:

2. - Tôn giả Girimànanda, bạch Thế Tôn, bị bệnh, khổ đau, bị trọng bệnh. Lành thay, nếu Thế Tôn đi đến Tôn giả Girimànanda, vì lòng từ mẫn.

- Này Ànanda, nếu Thầy đi đến Tỷ-kheo Girimànanda và đọc lên mười tưởng, thời sự kiện này có thể xảy ra: Tỷ-kheo Girimànanda sau khi được nghe mười tưởng, bệnh của vị ấy có thể được thuyên giảm ngay lập tức!

3. Thế nào là mười?

1. Tưởng vô thường. 2. Tưởng vô ngã.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 21

3. Tưởng bất tịnh.
4. Tưởng nguy hại.
5. Tưởng đoạn tận.
6. Tưởng từ bỏ.
7. Tưởng đoạn diệt.
8. Tưởng nhàm chán đối với tất cả thế giới.
9. Tưởng vô thường trong tất cả hành.
10. Tưởng niệm hơi thở vô hơi thở ra.
Và này Ànanda, thế nào là tưởng vô thường?

4. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo đi đến ngôi rừng, hay đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, quán sát như sau: "Sắc là vô thường, thọ là vô thường, tưởng là vô thường, hành là vô thường, thức là vô thường." Như vậy vị ấy trú, tùy quán vô thường, trong năm thủ uẩn này. Này Ànanda, đây gọi là tưởng vô thường.

Và này Ànanda, thế nào là tưởng vô ngã?

5. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo đi đến khu rừng hay đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, quán sát như sau: "Mắt là vô ngã, các sắc là vô ngã; tai là vô ngã, các tiếng là vô ngã; mũi là vô ngã, các hương là vô ngã; lưỡi là vô ngã, các vị là vô ngã; thân là vô ngã, xúc là vô ngã; ý là vô ngã, các pháp là vô ngã." Này Ànanda, đây gọi là tưởng vô ngã.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 22

Và này Ananda, thế nào là tưởng bất tịnh?

6. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo quán sát thân này từ bàn chân trở lên, từ đỉnh tóc trở xuống, được da bao bọc, đầy những vật bất tịnh sai biệt như: "Trong thân này có tóc, lông, móng, răng, da, thịt, dây gân, xương, tủy, thận, quả tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đàm (niêm dịch), mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mở da, nước miếng, nước mũi, nước ở khớp xương, nước tiểu". Như vậy, vị ấy trú quán bất tịnh trong thân này. Này Ànanda, đây gọi là tưởng bất tịnh.

Và này Ànanda, thế nào là tưởng nguy hại?

7. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, quán sát như sau: "Nhiều khổ là thân này, nhiều sự nguy hại. Như vậy trong thân này, nhiều loại bệnh khởi lên. Ví như bệnh đau mắt, bệnh đau về tai, bệnh đau mũi, bệnh đau lưỡi, bệnh đau thân, bệnh đau đầu, bệnh đau vành tai, bệnh đau miệng, bệnh đau răng, bệnh ho, bệnh suyễn, bệnh sổ mũi, bệnh sốt, bệnh già yếu, bệnh đau yếu, bệnh đau bụng, bất tỉnh, kiết lỵ, bệnh đau bụng quặn, bệnh thổ tả, bệnh hủi, bệnh ung nhọt, bệnh ghẻ lở, bệnh ho lao, bệnh trúng gió, bệnh da, bệnh ngứa, bệnh da đóng vảy, bệnh hắc lào lang ben, bệnh ghẻ, bệnh huyết đảm (mật trong máu), bệnh đái

đường, bệnh trĩ, bệnh mụt nhọt, bệnh ung thư ung loét, các bệnh khởi lên từ gió; bệnh do hòa hợp các thể dịch sinh ra; các bệnh do thời tiết sanh; các bệnh do làm việc quá độ sanh; các bệnh do sự trùng hợp các sự kiện; các bệnh do nghiệp thuần thục, lạnh, nóng, đói khát, đại tiện, tiểu tiện". Như vậy, vị ấy sống, quán sự nguy hại trong thân này. Này Ananda, đây gọi là các tưởng nguy hại.

Và này Ànanda, thế nào là tưởng đoạn tận?

8. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo, không có chấp nhận dục tầm đã sanh, từ bỏ, tẩy sạch, chấm dứt, đi đến không sanh trưởng; không có chấp nhận sân tầm đã sanh, từ bỏ, tẩy sạch, chấm dứt, đi đến không sanh trưởng; không có chấp nhận hại tầm... đã sanh...; không có chấp nhận các ác bất thiện pháp tiếp tục khởi lên, từ bỏ, tẩy sạch, chấm dứt, đi đến không sanh trưởng. Này Ànanda, đây được gọi tưởng đoạn tận.

Và này Ànanda, thế nào là tưởng từ bỏ?

9. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, duy xét như sau: "Đây là an tịnh, đây là thù thắng, tức là sự an chỉ tất cả hành, sự từ bỏ tất cả sanh y, ái diệt, ly tham, Niết bàn.

Và này Ànanda, thế nào là tưởng đoạn diệt?

10. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, suy xét như sau: "Đây là an tịnh, đây là thù thắng, tức là sự an chỉ tất cả hành, sự từ bỏ tất cả sanh y, ái diệt, ly tham, Niết bàn".

Và này Ànanda, thế nào là tưởng không ưa thích trong tất cả thế giới?

11. Ở đây, này Ànanda, phàm ở đời có những chấp thủ phương tiện, tâm quyết định, thiên kiến, tùy miên nào, Tỷ-kheo từ bỏ chúng, không ưa thích, không chấp thủ. Này Ànanda, đây gọi là tưởng không hoan hỷ đối với tất cả thế gian.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là tưởng vô thường trong tất cả hành?

12. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo bực phiền, xấu hổ, nhàm chán đối với tất cả hành. Này Ànanda, đây gọi là vô thường trong tất cả hành.

Và này Ananda, thế nào là tưởng niệm hơi thở vào, hơi thở ra?

13. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo đi đến khu rừng hay đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, ngồi kiết-

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 25

già, lưng thẳng, để niệm trước mặt. Chánh niệm, vị ấy thở vô; chánh niệm, vị ấy thở ra.

1. Thở vô dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô dài". Thở ra dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra dài"; 2. Thở vô ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô ngắn". Thở ra ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra ngắn". 3. "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 4. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 5. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra », vị ấy tập. 6. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra », vị ấy tập. 7. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 8. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 9. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác về tâm, Tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 10. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 11. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 12. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 26

13. "Quán vô thường, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 14. "Quán ly tham, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán ly tham, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 15. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán đoạn tiệt, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 16. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

Này Ànanda, đó là niệm hơi thở vô, hơi thở ra.

14. Này Ànanda, nếu Thầy đi đến Tỷ-kheo Girimànanda và đọc lên mười tưởng này, sự kiện này có xảy ra: Tỷ-kheo Girimànanda, sau khi nghe mười tưởng này, bệnh của vị ấy được thuyên giảm ngay lập tức".

15. Rồi Tôn giả Ànanda, sau khi học thuộc từ Thế Tôn mười tưởng này, đi đến Tôn giả Girimànanda, sau khi đến, nói lên với Tôn giả Girimànanda mười tưởng này. Và Tôn giả Girimànanda, sau khi nghe mười tưởng này, bệnh của vị ấy được thuyên giảm ngay lập tức. Tôn giả Girimànanda, được thoát khỏi bệnh ấy. Được đoạn tận như vậy là chứng bệnh ấy của Tôn giả Girimànanda.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 27

2 Niệm hơi thở - 16 hơi thở - Cách tu tập - Kinh Giác Chi – Tương V, 465

Giác Chi – Tương V, 465

1-2) Tại Sàvatthi... Tại đấy... nói như sau:

3) -- Niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

Và này các Tỷ-kheo, tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời có quả lớn, có lợi ích lớn?

4) Ở đây, này các Tỷ-kheo,

- Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi câu hữu với niệm hơi thở vô, hơi thở ra, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ.
- Tu tập trạch pháp giác chi...;
- Tu tập tinh tấn giác chi...;
- Tu tập hỷ giác chi...;
- Tu tập khinh an giác chi...;
- Tu tập niệm giác chi...;
- Tu tập định giác chi...;

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 28

- Tu tập xả giác chi câu hữu với niệm hơi thở vô, hơi thở ra, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ.

5) Tu tập như vậy, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn như vậy, niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 29

3 Niệm hơi thở - 16 hơi thở - Cách tu tập - Phân tích - Kinh Kimbila – Tương V, 481

Kimbila – Tương V, 481

1) Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn trú ở Kimbila, tại Veluvana.

2) Ở đấy, Thế Tôn gọi Tôn giả Kimbila:

-- Tu tập như thế nào, này Kimbila, làm cho sung mãn như thế nào, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra được quả lớn, được lợi ích lớn?

Khi được nói vậy, Tôn giả Kimbila im lặng.

3) Lần thứ hai, Thế Tôn...

4) Lần thứ ba, Thế Tôn bảo Tôn giả Kimbila:

-- Tu tập như thế nào, này Kimbila, làm cho sung mãn như thế nào, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời được quả lớn, được lợi ích lớn?

Lần thứ ba, Tôn giả Kimbila im lặng.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 30

5) Được nói vậy, Tôn giả Ananda bạch Thế Tôn:

-- Nay đã đến thời, bạch Thế Tôn. Nay đã đến thời, bạch Thiện Thệ. Mong Thế Tôn giảng dạy pháp tu tập định niệm hơi thở vô, hơi thở ra! Sau khi nghe Thế Tôn dạy, các

Tỷ-kheo sẽ thọ trì.

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

-- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Tôn giả Ananda vâng đáp Thế Tôn.

6) Thế Tôn nói như sau:

-- Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này Ananda, tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào thời có quả lớn, có lợi ích lớn?

7-13) Ở đây, này Ananda, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến căn nhà trống... "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

14) Tu tập như vậy, này Ananda, làm cho sung mãn như vậy, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 31

15) Lúc nào, này Ananda,

- Tỷ-kheo thở vô dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô dài".
- Hay khi Tỷ-kheo thở ra dài, vị ấy rõ biết:
"Tôi thở ra dài".
- Hay khi Tỷ-kheo thở vô ngắn, vị ấy rõ biết:
"Tôi thở vô ngắn".
- Hay khi Tỷ-kheo thở ra ngắn, vị ấy rõ biết:
"Tôi thở ra ngắn".
- "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
- "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

Này Ananda, sống quán thân trên thân, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vì sao?

16) Này Ananda, Ta tuyên bố rằng, tùy thuộc về thân, tức là hơi thở vô, hơi thở ra. Do vậy, này Ananda, quán thân trên thân, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 32

17) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo:

- "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 quán thọ trên các cảm thọ, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vì sao?

18) Này Ananda, Ta tuyên bố rằng, tùy thuộc về thọ, tức là hơi thở vô, hơi thở ra, được khéo tác ý.

Do vậy, này Ananda, quán thọ trên các cảm thọ, Tỷ- kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

19) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo:

- "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. - "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

- "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. - "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. - "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. - "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. - "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. - "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

Trong khi quán tâm trên tâm, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vì sao?

20) Này Ananda, Ta tuyên bố rằng sự tu tập chánh niệm hơi thở vô, hơi thở ra không phải cho người thất niệm và không tỉnh giác. Do vậy, này Ananda, quán tâm trên tâm, Tỷ-kheo trong khi ấy, trú nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

21) Trong khi Tỷ-kheo, này Ananda,

- "Quán vô thường, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
- "Quán ly tham, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán ly tham, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
- "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
- "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

Trong khi quán pháp trên các pháp, này Ananda, Tỷkheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời, đoạn tận các tham ưu; sau khi thấy với trí tuệ, vị ấy khéo trú xả. Do vậy, này Ananda, quán pháp trên các pháp, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

22) Ví như, này Ananda, một đống rác bụi lớn ở ngã tư đường, nếu từ phương Đông, một cái xe (sakatam hay ràtha) đi đến và làm cho đống rác bụi ấy giảm bớt đi; nếu từ phương Tây...; nếu từ phương Bắc...; nếu từ phương Nam, một cái xe đi đến và làm cho đống rác bụi ấy giảm bớt đi.

Cũng vậy, này Ananda, Tỷ-kheo trong khi trú, quán thân trên thân, làm cho giảm bớt đi các ác, bất thiện pháp, khi trú, quán thọ trên các cảm thọ... khi trú, quán tâm trên tâm... khi trú, quán pháp trên các pháp... làm cho giảm bớt đi các ác, bất thiện pháp.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 35

4 Niệm hơi thở - 16 hơi thở - Không bao lâu nhập vào bất động - Kinh BẤT ĐỘNG – Tăng II, 503

BẤT ĐỘNG – Tăng II, 503

1. - Thành tựu năm pháp, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo không bao lâu thể nhập vào bất động.

2. Thế nào là năm?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đạt được nghĩa vô ngại giải,
- Đạt được pháp vô ngại giải,
- Đạt được từ vô ngại giải,
- Đạt được biện tài vô ngại giải,
- Quán sát tâm như đã giải thoát.

Thành tựu năm pháp này, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo không bao lâu thể nhập vào bất động.

NGHE PHÁP – Tăng II, 503

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 36

1. - Thành tựu năm pháp, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ- kheo thực hành Niệm hơi thở vô hơi thở ra, không bao lâu thể nhập vào bất động.

2. Thế nào là năm?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo muốn không có nhiều, công việc không có nhiều, nuôi sống dễ dàng, khéo tri túc với những nhu yếu ở đời, - Ăn uống ít, không chuyên lo về bao tử; - Ít thụy miên, chuyên chú trong giác tỉnh; - Nghe nhiều, thọ trì nhiều, tích lũy điều đã nghe; các pháp nào sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, có nghĩa, có văn, tán thán Phạm hạnh hoàn toàn viên mãn thanh tịnh, các pháp ấy, Tỷ-kheo đã nghe nhiều, đã nắm giữ, đã ghi nhớ nhờ đọc nhiều lần, chuyên ý quán sát, khéo thành tựu nhờ chánh kiến; - Quán sát tâm như đã được giải thoát.

Thánh tựu năm pháp này, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thực hành Niệm hơi thở vô hơi thở ra, không bao lâu thể nhập vào bất động.

NÓI CHUYỆN – Tăng II, 504

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 37

1. - Thành tựu năm pháp, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Niệm hơi thở vô hơi thở ra, không bao lâu thể nhập vào bất động.

2. Thế nào là năm?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo muốn không có nhiều, việc làm không có nhiều, nuôi sống dễ dàng, khéo tri túc với những nhu yếu ở đời; - Ăn uống ít, không chuyên lo về bao tử; - Ít thụy miên, chuyên chú vào giác tỉnh; - Đối với các câu chuyện nghiêm trang, khai tâm, như câu chuyện về ít dục, câu chuyện về tri túc, câu chuyện về viễn ly, câu chuyện về không hội họp, câu chuyện về tinh cần tinh tấn, câu chuyện về giới, câu chuyện về định, câu chuyện về tuệ, câu chuyện về giải thoát, câu chuyện về giải thoát tri kiến, các câu chuyện ấy, vị ấy có được không khó khăn, có được không mệt nhọc, có được không phí sức; - Vị ấy quán sát tâm như đã được giải thoát.

Thành tựu năm pháp này, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ- kheo tu tập Niệm hơi thở vô hơi thở ra, không bao lâu thể nhập vào bất động.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 38

RỪNG – Tăng II, 505

1. - Thành tựu năm pháp, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo làm cho sung mãn Niệm hơi thở vô hơi thở ra, không bao lâu thể nhập vào bất động.

2. Thế nào là năm?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo muốn không có nhiều, việc làm không có nhiều, nuôi sống dễ dàng, khéo tri túc với những nhu yếu ở đời; - Ăn uống ít, không chuyên lo về bao tử, - Ít thụy miên, chuyên chú vào giác tỉnh; - Sống ở trong rừng, sống tại các sàng tọa xa vắng; - Quán sát tâm như đã được giải thoát.

Thành tựu năm pháp này, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ- kheo làm cho sung mãn Niệm hơi thở vô hơi thở ra, không bao lâu thể nhập vào bất động.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 39

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 40

5 Niệm hơi thở - 16 hơi thở - Kinh GIRIMÀNANDA – Tăng IV, 384

GIRIMÀNANDA – Tăng IV, 384

1. Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại Jetavana, khu vườn của ông Anàthapindika. Lúc bấy giờ, Tôn giả Girimànanda bị bịnh, khổ đau, bị trọng bịnh. Rồi Tôn giả Ànanda đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, Tôn giả Ànanda bạch Thế Tôn:

2. - Tôn giả Girimànanda, bạch Thế Tôn, bị bệnh, khổ đau, bị trọng bệnh. Lành thay, nếu Thế Tôn đi đến Tôn giả Girimànanda, vì lòng từ mẫn.

- Này Ànanda, nếu Thầy đi đến Tỷ-kheo Girimànanda và đọc lên mười tưởng, thời sự kiện này có thể xảy ra: Tỷ-kheo Girimànanda sau khi được nghe mười tưởng, bệnh của vị ấy có thể được thuyên giảm ngay lập tức!

3. Thế nào là mười?

11. Tưởng vô thường. 12. Tưởng vô ngã. 13. Tưởng bất tịnh.

14. Tưởng nguy hại.
15. Tưởng đoạn tận.
16. Tưởng từ bỏ.
17. Tưởng đoạn diệt.
18. Tưởng nhàm chán đối với tất cả thế giới.
19. Tưởng vô thường trong tất cả hành.
20. Tưởng niệm hơi thở vô hơi thở ra.
Và này Ànanda, thế nào là tưởng vô thường?

4. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo đi đến ngôi rừng, hay đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, quán sát như sau: "Sắc là vô thường, thọ là vô thường, tưởng là vô thường, hành là vô thường, thức là vô thường." Như vậy vị ấy trú, tùy quán vô thường, trong năm thủ uẩn này. Này Ànanda, đây gọi là tưởng vô thường.

Và này Ànanda, thế nào là tưởng vô ngã?

5. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo đi đến khu rừng hay đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, quán sát như sau: "Mắt là vô ngã, các sắc là vô ngã; tai là vô ngã, các tiếng là vô ngã; mũi là vô ngã, các hương là vô ngã; lưỡi là vô ngã, các vị là vô ngã; thân là vô ngã, xúc là vô ngã; ý là vô ngã, các pháp là vô ngã." Này Ànanda, đây gọi là tưởng vô ngã.

Và này Ananda, thế nào là tưởng bất tịnh?

6. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo quán sát thân này từ bàn chân trở lên, từ đỉnh tóc trở xuống, được da bao bọc, đầy những vật bất tịnh sai biệt như: "Trong thân này có tóc, lông, móng, răng, da, thịt, dây gân, xương, tủy, thận, quả tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đàm (niêm dịch), mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mở da, nước miếng, nước mũi, nước ở khớp xương, nước tiểu". Như vậy, vị ấy trú quán bất tịnh trong thân này. Này Ànanda, đây gọi là tưởng bất tịnh.

Và này Ànanda, thế nào là tưởng nguy hại?

7. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, quán sát như sau: "Nhiều khổ là thân này, nhiều sự nguy hại. Như vậy trong thân này, nhiều loại bệnh khởi lên. Ví như bệnh đau mắt, bệnh đau về tai, bệnh đau mũi, bệnh đau lưỡi, bệnh đau thân, bệnh đau đầu, bệnh đau vành tai, bệnh đau miệng, bệnh đau răng, bệnh ho, bệnh suyễn, bệnh sổ mũi, bệnh sốt, bệnh già yếu, bệnh đau

yếu, bệnh đau bụng, bất tỉnh, kiết lỵ, bệnh đau bụng quặn, bệnh thổ tả, bệnh hủi, bệnh ung nhọt, bệnh ghẻ lở, bệnh ho lao, bệnh trúng gió, bệnh da, bệnh ngứa, bệnh da đóng vảy, bệnh hắc lào lang ben, bệnh ghẻ, bệnh huyết đảm (mật trong máu), bệnh đái

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 43

đường, bệnh trĩ, bệnh mụt nhọt, bệnh ung thư ung loét, các bệnh khởi lên từ gió; bệnh do hòa hợp các thể dịch sinh ra; các bệnh do thời tiết sanh; các bệnh do làm việc quá độ sanh; các bệnh do sự trùng hợp các sự kiện; các bệnh do nghiệp thuần thục, lạnh, nóng, đói khát, đại tiện, tiểu tiện". Như vậy, vị ấy sống, quán sự nguy hại trong thân này. Này Ananda, đây gọi là các tưởng nguy hại.

Và này Ànanda, thế nào là tưởng đoạn tận?

8. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo, không có chấp nhận dục tầm đã sanh, từ bỏ, tẩy sạch, chấm dứt, đi đến không sanh trưởng; không có chấp nhận sân tầm đã sanh, từ bỏ, tẩy sạch, chấm dứt, đi đến không sanh trưởng; không có chấp nhận hại tầm... đã sanh...; không có chấp nhận các ác bất thiện pháp tiếp tục khởi lên, từ bỏ, tẩy sạch, chấm dứt, đi đến không sanh trưởng. Này Ànanda, đây được gọi tưởng đoạn tận.

Và này Ànanda, thế nào là tưởng từ bỏ?

9. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, duy xét như sau: "Đây là an tịnh, đây là thù thắng, tức là sự an chỉ tất cả hành, sự từ bỏ tất cả sanh y, ái diệt, ly tham, Niết bàn.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 44

Và này Ànanda, thế nào là tưởng đoạn diệt?

10. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, suy xét như sau: "Đây là an tịnh, đây là thù thắng, tức là sự an chỉ tất cả hành, sự từ bỏ tất cả sanh y, ái diệt, ly tham, Niết bàn".

Và này Ànanda, thế nào là tưởng không ưa thích trong tất cả thế giới?

11. Ở đây, này Ànanda, phàm ở đời có những chấp thủ phương tiện, tâm quyết định, thiên kiến, tùy miên nào, Tỷ-kheo từ bỏ chúng, không ưa thích, không chấp thủ. Này Ànanda, đây gọi là tưởng không hoan hỷ đối với tất cả thế gian.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là tưởng vô thường trong tất cả hành?

12. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo bực phiền, xấu hổ, nhàm chán đối với tất cả hành. Này Ànanda, đây gọi là vô thường trong tất cả hành.

Và này Ananda, thế nào là tưởng niệm hơi thở vào, hơi thở ra?

13. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo đi đến khu rừng hay đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, ngồi kiết-

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 45

già, lưng thẳng, để niệm trước mặt. Chánh niệm, vị ấy thở vô; chánh niệm, vị ấy thở ra.

17. Thở vô dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô dài". Thở ra dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra dài"; 18. Thở vô ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô ngắn". Thở ra ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra ngắn". 19. "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 20. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 21. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra », vị ấy tập. 22. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra », vị ấy tập. 23. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 24. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 25. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác về tâm, Tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 26. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 27. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 28. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 46

29. "Quán vô thường, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 30. "Quán ly tham, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán ly tham, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 31. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán đoạn tiệt, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 32. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

Này Ànanda, đó là niệm hơi thở vô, hơi thở ra.

14. Này Ànanda, nếu Thầy đi đến Tỷ-kheo Girimànanda và đọc lên mười tưởng này, sự kiện này có xảy ra: Tỷ-kheo Girimànanda, sau khi nghe mười tưởng này, bệnh của vị ấy được thuyên giảm ngay lập tức".

15. Rồi Tôn giả Ànanda, sau khi học thuộc từ Thế Tôn mười tưởng này, đi đến Tôn giả Girimànanda, sau khi đến, nói lên với Tôn giả Girimànanda mười tưởng này. Và Tôn giả Girimànanda, sau khi nghe mười tưởng này, bệnh của vị ấy được thuyên giảm ngay lập tức. Tôn giả Girimànanda, được thoát khỏi bệnh ấy. Được đoạn tận như vậy là chứng bệnh ấy của Tôn giả Girimànanda.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 47

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 48

6 Niệm hơi thở - 16 hơi thở - Kinh NGƯỜI XỨNG ĐÁNG ĐƯỢC CUNG KÍNH – Tăng III, 482

NGƯỜI XỨNG ĐÁNG ĐƯỢC CUNG KÍNH – Tăng III, 482

1. - Này các Tỷ-kheo, có bảy hạng người này, đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được cúng dường, đáng được chắp tay, là ruộng phước vô thượng ở đời. Thế nào là bảy?

2. Ở đời, này các Tỷ-kheo, có hạng người sống tùy quán vô thường trên con mắt, tưởng vô thường, cảm thọ vô thường, trong tất cả thời, liên tục, không có gián đoạn, với tâm

thắng giải, với tuệ thể nhập. Vị ấy, với sự đoạn diệt các lậu hoặc ngay trong hiện tại, chứng ngộ, chứng đạt và an trú vô lậu tâm giải thoát, tuệ giải thoát. Này các Tỷ-kheo, đây là hạng người thứ nhất đáng được cung kính … là phước điền vô thượng ở đời.

3. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, có hạng người sống tùy quán vô thường trên con mắt, tưởng vô thường, cảm thọ vô thường, trong tất cả thời, liên tục, không có gián đoạn, với tâm thắng giải, với tuệ thể nhập. Với vị ấy, sự chấm dứt các lậu hoặc và sự chấm dứt sanh

mạng xảy đến một lần, không trước không sau. Này các Tỷ-kheo, đây là hạng người thứ hai đáng được cung kính … là phước điền vô thượng ở đời.

4. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, có hạng người sống tùy quán vô thường trên con mắt, tưởng vô thường, cảm thọ vô thường, trong tất cả thời, liên tục, không có gián đoạn, với tâm thắng giải, với tuệ thể nhập. Vị ấy sau khi diệt tận năm hạ phần kiết sử, chứng được Trung gian Bát-Niết-bàn .

… chứng được Tổn hại Bát Niết-bành

… chứng được Vô hành Bát-Niết-bàn

… chứng được Hữu hành Bát-Niết-bàn

… chứng được thượng lưu, đạt được Sắc cứu cánh. Này các Tỷ-kheo, đây là hạng người thứ bảy đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được cúng dường, đáng được chắp tay, là ruộng phước vô thượng ở đời.

Này các Tỷ-kheo, bảy hạng người này đáng được cung kính … là ruộng phước vô thượng ở đời.

CÁC NGƯỜI KHÁC ĐÁNG ĐƯỢC CUNG KÍNH –Tăng III, 484

1. - Này các Tỷ-kheo, có bảy hạng người này, đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được cúng dường, đáng được chắp tay, là ruộng phước vô thượng ở đời. Thế nào là bảy?

2. Ở đây, có hạng người sống tùy quán trên

… tùy quán khổ trên con mắt, tưởng khổ, cảm thọ khổ, trong tất cả thời, liên tục, không có gián đoạn, với tâm thắng giải, với tuệ thể nhập. Vị ấy với sự đoạn diệt các lậu hoặc ngay trong hiện tại, chứng ngộ…

… tùy quán vô ngã trên con mắt

… tùy quán diệt tận trên con mắt

… tùy quán hoại diệt trên con mắt

… tùy quán ly tham trên con mắt

… tùy quán đoạn diệt trên con mắt

… tùy quán từ bỏ trên con mắt

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 51

… trên tai … trên mũi … trên lưỡi … trên thân … trên ý

Ở đây, có hạng người sống tùy quán … trên các sắc … trên các tiếng … trên các hương … trên các vị … trên các xúc … trên các pháp

Ở đây, có hạng người sống tùy quán … trên nhãn thức … trên thân thức … trên ý thức

Ở đây, có hạng người sống tùy quán … trên nhãn xúc … trên nhĩ xúc …trên tỷ xúc.. trên thiệt xúc … trên thân xúc … trên ý xúc

Ở đây, có hạng người sống tùy quán … trên thọ do nhãn xúc sanh … trên thọ do nhĩ xúc sanh … trên thọ do tỷ xúc sanh … trên thọ do thiệt xúc sanh … trên thọ do thân xúc sanh … trên thọ do ý xúc sanh

Ở đây, có hạng người sống tùy quán … trên sắc tưởng … trên thanh tưởng … trên hương tưởng … trên vị tưởng … trên xúc tưởng … trên pháp tưởng

Ở đây, có hạng người sống tùy quán … trên sắc tư … trên thanh tư … trên hương tư … trên vị tư … trên xúc tư … trên pháp tư

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 52

Ở đây, có hạng người sống tùy quán … trên sắc ái … trên thanh ái… trên hương ái … trên vị ái … trên xúc ái … trên pháp ái

Ở đây, có hạng người sống tùy quán … trên sắc tầm… trên thanh tầm … trên hương tầm … trên vị tầm … trên xúc tầm … trên pháp tầm

Ở đây, có hạng người sống tùy quán … trên sắc tứ … trên thanh tứ … trên hương tứ … trên vị tứ … trên xúc tứ … trên pháp tứ

Ở đây, có hạng người sống tùy quán … trên sắc uẩn … trên thọ uẩn … trên tưởng uẩn … trên hành uẩn … sống tùy quán vô thường trên thức uẩn

… sống tùy quán khổ…

… sống tùy quán vô ngã…

… sống tùy quán diệt tận…

… sống tùy quán hoại diệt…

… sống tùy quán ly tham…

… sống tùy quán đoạn diệt…

… sống tùy quán từ bỏ…

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 53

Ở đây, có hạng người sống tùy quán từ bỏ, tưởng từ bỏ, cảm thọ từ bỏ, trong tất cả thời, liên tục, không có gián đoạn, với tâm thắng giải, với tuệ thể nhập. Vị ấy, với sự đoạn diệt các lậu hoặc ngay trong hiện tại, chứng ngộ, chứng đạt và an trú vô lậu tâm giải thoát, tuệ giải thoát. Này các Tỷ-kheo, đây là hạng người thứ nhất đáng được cung kính … là phước điền vô thượng ở đời.

3. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, có hạng người sống tùy quán từ bỏ, tưởng từ bỏ, cảm thọ từ bỏ, trong tất cả thời, liên tục, không có gián đoạn, với tâm thắng giải, với tuệ thể nhập . Với vị ấy, sự chấm dứt các lậu hoặc và sự chấm dứt sanh mạng xảy đến một lần, không trước không sau. Này các Tỷ-kheo, đây là hạng người thứ hai đáng được cung kính … là phước điền vô thượng ở đời.

4. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, có hạng người sống tùy quán từ bỏ, tưởng từ bỏ, cảm thọ từ bỏ, trong tất cả thời, liên tục, không có gián đoạn, với tâm thắng giải, với tuệ thể nhập. Vị ấy sau khi diệt tận năm hạ phần kiết sử, chứng được Trung gian Bát-Niết-bàn

… chứng được Tổn hại Bát Niết-bành

… chứng được Vô hành Bát-Niết-bàn

… chứng được Hữu hành Bát-Niết-bàn

… chứng được thượng lưu, đạt được Sắc cứu cánh. Này các Tỷ-kheo, đây là hạng người thứ bảy đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được cúng dường, đáng được chắp tay, là ruộng phước vô thượng ở đời.

Này các Tỷ-kheo, bảy hạng người này đáng được cung kính … là ruộng phước vô thượng ở đời.

7 Niệm hơi thở - 16 hơi thở - Phân tích và Cách tu tập - Kinh Kimbila – Tương V, 481

Kimbila – Tương V, 481

1) Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn trú ở Kimbila, tại Veluvana.

2) Ở đấy, Thế Tôn gọi Tôn giả Kimbila:

-- Tu tập như thế nào, này Kimbila, làm cho sung mãn như thế nào, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra được quả lớn, được lợi ích lớn?

Khi được nói vậy, Tôn giả Kimbila im lặng.

3) Lần thứ hai, Thế Tôn...

4) Lần thứ ba, Thế Tôn bảo Tôn giả Kimbila:

-- Tu tập như thế nào, này Kimbila, làm cho sung mãn như thế nào, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời được quả lớn, được lợi ích lớn?

Lần thứ ba, Tôn giả Kimbila im lặng.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 56

5) Được nói vậy, Tôn giả Ananda bạch Thế Tôn:

-- Nay đã đến thời, bạch Thế Tôn. Nay đã đến thời, bạch Thiện Thệ. Mong Thế Tôn giảng dạy pháp tu tập định niệm hơi thở vô, hơi thở ra! Sau khi nghe Thế Tôn dạy, các Tỷ-kheo sẽ thọ trì.

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

-- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Tôn giả Ananda vâng đáp Thế Tôn.

6) Thế Tôn nói như sau:

-- Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này Ananda, tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào thời có quả lớn, có lợi ích lớn?

7-13) Ở đây, này Ananda, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến căn nhà trống... "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

14) Tu tập như vậy, này Ananda, làm cho sung mãn như vậy, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 57

15) Lúc nào, này Ananda,

- Tỷ-kheo thở vô dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô dài".
- Hay khi Tỷ-kheo thở ra dài, vị ấy rõ biết:
"Tôi thở ra dài".
- Hay khi Tỷ-kheo thở vô ngắn, vị ấy rõ biết:
"Tôi thở vô ngắn".
- Hay khi Tỷ-kheo thở ra ngắn, vị ấy rõ biết:
"Tôi thở ra ngắn".
- "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
- "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

Này Ananda, sống quán thân trên thân, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vì sao?

16) Này Ananda, Ta tuyên bố rằng, tùy thuộc về thân, tức là hơi thở vô, hơi thở ra. Do vậy, này Ananda, quán thân trên thân, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 58

17) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo:

- "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 quán thọ trên các cảm thọ, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vì sao?

18) Này Ananda, Ta tuyên bố rằng, tùy thuộc về thọ, tức là hơi thở vô, hơi thở ra, được khéo tác ý.

Do vậy, này Ananda, quán thọ trên các cảm thọ, Tỷ- kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

19) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo:

- "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. - "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 59

- "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. - "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. - "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. - "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. - "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. - "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

Trong khi quán tâm trên tâm, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vì sao?

20) Này Ananda, Ta tuyên bố rằng sự tu tập chánh niệm hơi thở vô, hơi thở ra không phải cho người thất niệm và không tỉnh giác. Do vậy, này Ananda, quán tâm trên tâm, Tỷ-kheo trong khi ấy, trú nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

21) Trong khi Tỷ-kheo, này Ananda,

- "Quán vô thường, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
- "Quán ly tham, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán ly tham, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
- "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
- "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 60

Trong khi quán pháp trên các pháp, này Ananda, Tỷkheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời, đoạn tận các tham ưu; sau khi thấy với trí tuệ, vị ấy khéo trú xả. Do vậy, này Ananda, quán pháp trên các pháp, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

22) Ví như, này Ananda, một đống rác bụi lớn ở ngã tư đường, nếu từ phương Đông, một cái xe (sakatam hay ràtha) đi đến và làm cho đống rác bụi ấy giảm bớt đi; nếu từ phương Tây...; nếu từ phương Bắc...; nếu từ phương Nam, một cái xe đi đến và làm cho đống rác bụi ấy giảm bớt đi.

Cũng vậy, này Ananda, Tỷ-kheo trong khi trú, quán thân trên thân, làm cho giảm bớt đi các ác, bất thiện pháp, khi trú, quán thọ trên các cảm thọ... khi trú, quán tâm trên tâm... khi trú, quán pháp trên các pháp... làm cho giảm bớt đi các ác, bất thiện pháp.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 61

8 Niệm hơi thở - 16 hơi thở - Quán vô thường, ly tham.. - Kinh NGƯỜI XỨNG ĐÁNG ĐƯỢC CUNG KÍNH – Tăng III, 482

NGƯỜI XỨNG ĐÁNG ĐƯỢC CUNG KÍNH – Tăng III, 482

1. - Này các Tỷ-kheo, có bảy hạng người này, đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được cúng dường, đáng được chắp tay, là ruộng phước vô thượng ở đời. Thế nào là bảy?

2. Ở đời, này các Tỷ-kheo, có hạng người sống tùy quán vô thường trên con mắt, tưởng vô thường, cảm thọ vô thường, trong tất cả thời, liên tục, không có gián đoạn, với tâm thắng giải, với tuệ thể nhập. Vị ấy, với sự đoạn diệt các lậu hoặc ngay trong hiện tại, chứng ngộ, chứng đạt và an trú vô lậu tâm giải thoát, tuệ giải thoát. Này các Tỷ-kheo, đây là hạng người thứ nhất đáng được cung kính … là phước điền vô thượng ở đời.

3. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, có hạng người sống tùy quán vô thường trên con mắt, tưởng vô thường, cảm thọ vô thường, trong tất cả thời, liên tục, không có

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 62

gián đoạn, với tâm thắng giải, với tuệ thể nhập. Với vị ấy, sự chấm dứt các lậu hoặc và sự chấm dứt sanh mạng xảy đến một lần, không trước không sau. Này các Tỷ-kheo, đây là hạng người thứ hai đáng được cung kính … là phước điền vô thượng ở đời.

4. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, có hạng người sống tùy quán vô thường trên con mắt, tưởng vô thường, cảm thọ vô thường, trong tất cả thời, liên tục, không có gián đoạn, với tâm thắng giải, với tuệ thể nhập. Vị ấy sau khi diệt tận năm hạ phần kiết sử, chứng được Trung gian Bát-Niết-bàn .

… chứng được Tổn hại Bát Niết-bành

… chứng được Vô hành Bát-Niết-bàn

… chứng được Hữu hành Bát-Niết-bàn

… chứng được thượng lưu, đạt được Sắc cứu cánh. Này các Tỷ-kheo, đây là hạng người thứ bảy đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được cúng dường, đáng được chắp tay, là ruộng phước vô thượng ở đời.

Này các Tỷ-kheo, bảy hạng người này đáng được cung kính … là ruộng phước vô thượng ở đời.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 63

CÁC NGƯỜI KHÁC ĐÁNG ĐƯỢC CUNG KÍNH –Tăng III, 484

1. - Này các Tỷ-kheo, có bảy hạng người này, đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được cúng dường, đáng được chắp tay, là ruộng phước vô thượng ở đời. Thế nào là bảy?

2. Ở đây, có hạng người sống tùy quán trên

… tùy quán khổ trên con mắt, tưởng khổ, cảm thọ khổ, trong tất cả thời, liên tục, không có gián đoạn, với tâm thắng giải, với tuệ thể nhập. Vị ấy với sự đoạn diệt các lậu hoặc ngay trong hiện tại, chứng ngộ…

… tùy quán vô ngã trên con mắt

… tùy quán diệt tận trên con mắt

… tùy quán hoại diệt trên con mắt

… tùy quán ly tham trên con mắt

… tùy quán đoạn diệt trên con mắt

… tùy quán từ bỏ trên con mắt

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 64

… trên tai … trên mũi … trên lưỡi … trên thân … trên ý

Ở đây, có hạng người sống tùy quán … trên các sắc … trên các tiếng … trên các hương … trên các vị … trên các xúc … trên các pháp

Ở đây, có hạng người sống tùy quán … trên nhãn thức … trên thân thức … trên ý thức

Ở đây, có hạng người sống tùy quán … trên nhãn xúc … trên nhĩ xúc …trên tỷ xúc.. trên thiệt xúc … trên thân xúc … trên ý xúc

Ở đây, có hạng người sống tùy quán … trên thọ do nhãn xúc sanh … trên thọ do nhĩ xúc sanh … trên thọ do tỷ xúc sanh … trên thọ do thiệt xúc sanh … trên thọ do thân xúc sanh … trên thọ do ý xúc sanh

Ở đây, có hạng người sống tùy quán … trên sắc tưởng … trên thanh tưởng … trên hương tưởng … trên vị tưởng … trên xúc tưởng … trên pháp tưởng

Ở đây, có hạng người sống tùy quán … trên sắc tư … trên thanh tư … trên hương tư … trên vị tư … trên xúc tư … trên pháp tư

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 65

Ở đây, có hạng người sống tùy quán … trên sắc ái … trên thanh ái… trên hương ái … trên vị ái … trên xúc ái … trên pháp ái

Ở đây, có hạng người sống tùy quán … trên sắc tầm… trên thanh tầm … trên hương tầm … trên vị tầm … trên xúc tầm … trên pháp tầm

Ở đây, có hạng người sống tùy quán … trên sắc tứ … trên thanh tứ … trên hương tứ … trên vị tứ … trên xúc tứ … trên pháp tứ

Ở đây, có hạng người sống tùy quán … trên sắc uẩn … trên thọ uẩn … trên tưởng uẩn … trên hành uẩn … sống tùy quán vô thường trên thức uẩn

… sống tùy quán khổ...

… sống tùy quán vô ngã...

… sống tùy quán diệt tận...

… sống tùy quán hoại diệt...

… sống tùy quán ly tham...

… sống tùy quán đoạn diệt...

… sống tùy quán từ bỏ...

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 66

Ở đây, có hạng người sống tùy quán từ bỏ, tưởng từ bỏ, cảm thọ từ bỏ, trong tất cả thời, liên tục, không có gián đoạn, với tâm thắng giải, với tuệ thể nhập. Vị ấy, với sự đoạn diệt các lậu hoặc ngay trong hiện tại, chứng ngộ, chứng đạt và an trú vô lậu tâm giải thoát, tuệ giải thoát. Này các Tỷ-kheo, đây là hạng người thứ nhất đáng được cung kính … là phước điền vô thượng ở đời.

3. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, có hạng người sống tùy quán từ bỏ, tưởng từ bỏ, cảm thọ từ bỏ, trong tất cả thời, liên tục, không có gián đoạn, với tâm thắng giải, với tuệ thể nhập . Với vị ấy, sự chấm dứt các lậu hoặc và sự chấm dứt sanh mạng xảy đến một lần, không trước không sau. Này các Tỷ-kheo, đây là hạng người thứ hai đáng được cung kính … là phước điền vô thượng ở đời.

4. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, có hạng người sống tùy quán từ bỏ, tưởng từ bỏ, cảm thọ từ bỏ, trong tất cả thời, liên tục, không có gián đoạn, với tâm thắng giải, với tuệ thể nhập. Vị ấy sau khi diệt tận năm hạ phần kiết sử, chứng được Trung gian Bát-Niết-bàn

… chứng được Tổn hại Bát Niết-bành

… chứng được Vô hành Bát-Niết-bàn

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 67

… chứng được Hữu hành Bát-Niết-bàn

… chứng được thượng lưu, đạt được Sắc cứu cánh. Này các Tỷ-kheo, đây là hạng người thứ bảy đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được cúng dường, đáng được chắp tay, là ruộng phước vô thượng ở đời.

Này các Tỷ-kheo, bảy hạng người này đáng được cung kính … là ruộng phước vô thượng ở đời.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 68

9 Niệm hơi thở - 16 hơi thở - Quán vô thường, ly tham.. - Kinh NGỦ NGỤC – Tăng III, 396

NGỦ NGỤC –Tăng III, 396

1. Như vầy tôi nghe:

Một thời Thế Tôn trú ở giữa dân chúng Bhagga, tại núi Sumsumàra, tại vườn Nai.

Lúc bấy giờ, Tôn giả Mahàmoggallàna đang ngồi ngủ gục, trong làng Kallavàlamutta, giữa dân chúng Magadha.

Thế Tôn với thiên nhãn thanh tịnh siêu nhân, thấy Tôn giả Mahàmoggallàna đang ngồi ngủ gục, trong làng Kallavàlamutta, giữa dân chúng Magadha. Thấy vậy, như nhà lực sĩ duỗi bàn tay đang co lại, hay co lại bàn tay đang duỗi ra; cũng vậy, Thế Tôn biến mất giữa dân chúng Bhagga, tại núi Sumsumàra, rừng Bhesakalà, ở vườn Nai, rồi hiện ra trước mặt Tôn giả Mahàmoggallàna, tại làng Kallavàlamutta, giữa dân chúng Magadha. Thế Tôn ngồi xuống trên chỗ đã soạn sẵn; sau khi ngồi, Thế Tôn nói với Tôn giả Mahàmoggallàna.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 69

- Này Moggallàna, có phải Thầy ngủ gục? Này Moggallàna, có phải Thầy ngủ gục?

- Thưa phải, bạch Thế Tôn.

2. - Do vậy, này Moggallàna, khi nào Thầy trú có tưởng và thụy miên xâm nhập Thầy, chớ có tác ý đến nó, chớ có tưởng nhiều đến nó. Sự kiện này có xảy ra, do Thầy trú như vậy, thụy miên ấy được đoạn diệt.

3. Nếu Thầy trú như vậy, và thụy miên ấy không được đoạn diệt, thời này Moggallàna, với tâm của Thầy, hãy tùy tầm, tùy tứ, với ý hãy tùy quán pháp như đã được nghe, như đã được học thuộc lòng. Sự kiện này có xảy ra, do Thầy trú như vậy, thụy miên ấy được đoạn diệt.

4. Nếu Thầy trú như vậy, và thụy miên ấy không được đoạn diệt, thời này Moggallàna Thầy hãy đọc tụng pháp một cách rộng rãi, như đã được nghe, như đã được học thuộc lòng. Sự kiện này có xảy ra, do Thầy trú như vậy, thụy miên ấy được đoạn diệt.

5. Nếu Thầy trú như vậy, và thụy miên ấy không được đoạn diệt, thời này Moggallàna Thầy hãy kéo hai lỗ tai của Thầy, và lấy tay xoa bóp tay chân. Sự

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 70

kiện này có xảy ra, do Thầy trú như vậy, thụy miên ấy được đoạn diệt.

6. Nếu Thầy trú như vậy, và thụy miên ấy không được đoạn diệt, thời này Moggallàna Thầy hãy từ chỗ ngồi, đứng dậy lấy nước chùi mắt, nhìn về phía chân trời và nhìn lên các sao lấp lánh. Sự kiện này có xảy ra, do Thầy trú như vậy, thụy miên ấy được đoạn diệt.

7. Nếu Thầy trú như vậy, và thụy miên ấy không được đoạn diệt, thời này Moggallàna Thầy hãy tác ý đến quang tưởng và an trú vào tưởng ban ngày. Như ban ngày, ban đêm cũng vậy. Như ban đêm, ban ngày cũng vậy. Như vậy, với tâm rộng mở, không có hạn chế. Sự kiện này có xảy ra, do Thầy trú như vậy, thụy miên ấy được đoạn diệt.

8. Nếu Thầy trú như vậy, và thụy miên ấy không được đoạn diệt, thời này Moggallàna Thầy hãy trú tâm trên chỗ kinh hành, với tưởng trước mặt và sau lưng, với căn hướng nội, với ý không hướng ngoại. Sự kiện này có xảy ra, do Thầy trú như vậy, thụy miên ấy được đoạn diệt.

9. Nếu Thầy trú như vậy, và thụy miên ấy không được đoạn diệt, thời này Moggallàna Thầy hãy nằm như dáng nằm con sư tử, về phía hông bên phải, hai

chân gác lên nhau, chánh niệm tỉnh giác, tác ý với tưởng thức dậy. Và khi thức dậy, này Moggallàna, Thầy hãy thức dậy thật mau, nghĩ rằng: "Ta sẽ trú, không có chú tâm đến lạc nằm ngủ, lạc nằm xuống một bên, lạc thụy miên". Như vậy, này Moggallàna, Thầy cần phải học tập.

10. Do vậy, này Moggallàna, hãy học tập như sau: "Không say sưa trong cao mạn, ta sẽ đi đến thăm các gia đình". Này Moggallàna, như vậy các Thầy sẽ học tập.

- Này Moggallàna, nếu Tỷ-kheo say sưa trong cao mạn đi đến thăm các gia đình. Trong các gia đình, này Moggallàna, người ta có nhiều công việc phải làm. Do vậy, người ta không có tác ý đến Tỷ-kheo đã đi đến. Ở đây, Tỷ-kheo ấy có thể suy nghĩ: "Nay, ai đã chia rẽ ta với gia đình này. Các người này không ưa thích gì ta". - Như vậy, do không được gì, vị ấy nản chí, vị ấy giao động. Do giao động, vị ấy không phòng hộ, do không phòng hộ, tâm rời xa Thiền định.

Do vậy, này Moggallàna, hãy học tập như sau: "Ta sẽ không nói lời khiêu khích". Như vậy, này Moggallàna, Thầy cần phải học tập.

- Khi nào có lời khiêu khích, này Moggallàna, thời chờ đợi là nhiều lời qua tiếng lại. - Khi nào có nhiều lời qua tiếng lại, thời có dao động. - Với người có dao động, thời không có phòng hộ. - Với người không có phòng hộ, tâm rời xa Thiền định.

Này Moggallàna, Ta không tán thán tất cả sự liên hệ, nhưng không phải Ta không tán thán tất cả sự liên hệ. Thật vậy, này Moggallàna, Ta không tán thán các vị xuất gia có sự liên hệ, với các gia chủ. Nhưng với các trú xứ ít tiếng ồn, ít tiếng động, thoát khỏi hơi thở của nhiều người, những chỗ ở cô độc xa vắng loài Người, thích hợp cho đời

sống Thiền tịnh, Ta tán thán sự liên hệ với những trú xứ như vậy.

11. Được nghe nói như vậy, Tôn giả Mahàmoggallàna bạch Thế Tôn:

- Bạch Thế Tôn, cho đến như thế nào, tóm tắt lại, một Tỷ-kheo được giải thoát nhờ sự đoạn diệt khát ái, đạt đến cứu cánh mục đích, đạt đến cứu cánh an ổn khỏi ách nạn, đạt đến cứu cánh Phạm hạnh, đạt đến cứu

cánh của cứu cánh, trở thành tối thượng giữa chư Thiên và loài Người?

- Này Moggallàna, ở đây, Tỷ-kheo được nghe như sau: "Không nên thiên chấp tất cả pháp". Này Moggallàna, vị Tỷ-kheo được nghe như sau: "Không nên thiên chấp tất cả pháp". Vị ấy thắng tri tất cả pháp; do thắng tri tất cả pháp, vị ấy liễu tri tất cả pháp.

Do liễu tri tất cả pháp, phàm có cảm thọ gì được cảm giác, lạc, khổ hay không khổ, không lạc, vị ấy trú tùy quán vô thường đối với các cảm thọ ấy. Vị ấy trú tùy quán ly tham. Vị ấy trú tùy quán đoạn diệt. Vị ấy trú tùy quán từ bỏ. Do vị ấy trú tùy quán vô thường trong các cảm thọ, do vị ấy trú tùy quán ly tham, do vị ấy tùy quán đoạn diệt, do vị ấy trú tùy quán từ bỏ, nên không chấp thủ một cái gì ở đời. Do không chấp thủ nên không lo âu. Do không tham đắm nên tự mình nhập Niếtbàn. Vị ấy biết rõ: "Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, việc nên làm đã làm, không còn trở lui trong trạng thái này nữa".

Này Moggallàna, cho đến như vậy, tóm tắt lại, một Tỷ-kheo được giải thoát nhờ sự đoạn diệt khát ái, đạt đến mục đích cứu cánh, đạt đến cứu cánh an ổn khỏi

các ách nạn, đạt đến cứu cánh Phạm hạnh, đạt đến cứu cánh của cứu cánh, trở thành tối thượng giữa chư Thiên và loài Người.

Này các Tỷ-kheo, chớ có sợ hãi các công đức.

Này các Tỷ-kheo, đồng nghĩa với an lạc chính là các công đức. Ta thắng tri rằng, này các Tỷ-kheo, các công đức được làm lâu ngày có quả dị thục, có sự hình thành khả ái, khả hỷ, khả ý lâu ngày. Trong bảy năm Ta tu tập từ tâm, sau khi tu tập từ tâm bảy năm, trong bảy thành kiếp hoại kiếp, Ta không trở lui lại thế giới này.

- Khi thế giới ở trong thành kiếp, này các Tỷkheo, Ta đi đến thế giới Quang Âm Thiên. - Khi thế giới ở trong kiếp hoại, Ta sanh ra trong Phạm cung trống không. Ở đấy, này các Tỷkheo, Ta là Phạm thiên, là Đại phạm thiên, vị Chiến thắng, vị Vô năng thắng, vị Biến tri, vị Tự tại. - Ba mươi sáu lần, này các Tỷ-kheo, Ta là Thiên chủ Sakka. - Nhiều lần bảy lần, Ta là vị Chuyển luân vương theo Chánh pháp, là vị Pháp vương, bậc Chiến thắng bốn phương, đạt được sự thanh bình cho quốc độ, đầy đủ bảy món báu. Này các Tỷ-

kheo, Ta có bảy loại châu báu này, như là xe báu, voi báu, ngựa báu, châu báu, nữ báu, gia chủ báu và cư sĩ báu là thứ bảy. Ta có hơn một ngàn người con trai, này các

Tỷ-kheo, là những bậc anh hùng, dõng mãnh, đánh tan địch quân. Và khi ta chiến thắng quả đất này, xa cho đến bờ biển, Ta trị vì quả đất này không dùng trượng, không dùng đao, đúng với Chánh pháp.

Hãy xem quả dị thục,
Của các việc công đức,
Của các việc hiền thiện,
Với kẻ tìm an lạc.
Này Tỷ-kheo, Ta tu,
Từ tâm trong bảy năm,
Trong bảy thành hoại kiếp,
Không trở lại thành kiếp,
Ta đạt Quang Âm thiên,
Khi thế giới hoại kiếp
Sanh Phạm cung trống rỗng.
Bảy lần, Ta đóng vai,
Đại Phạm thiên, Tự tại,
Trong ba mươi sáu lần,
Làm Thiên chủ Thiên giới.
Ta làm vua Chuyển luân,
Chủ tể cõi Diêm-phù.
Bậc Sát-ly quán đảnh,
BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 76

Bậc chủ tể loài Người,
Ta chiến thắng đất này,
Không với trượng, với kiếm,
Không bạo lực, đúng pháp,
Đối mọi người bình đẳng,
Ta trị vì đúng pháp,
Trên cõi đất tròn này.
Ta khiến các gia đình,
Giàu lớn, tài sản lớn,
Họ hưởng mọi dục lạc,
Ta đầy đủ bảy báu,
Chư Phật thương tưởng đời,
Khéo dạy điều như vậy.
Đấy là nhân đại sự,
Được gọi là Địa vương.
Ta là vua, huy hoàng,
Bảo vệ nhiều tài sản,

Có thần lực, danh xưng,
Vương chủ rừng Diêm-phù,
Ai nghe, không tịnh tín?
Trừ các loại ác sanh,
Do vậy muốn lợi ích,
Cầu vọng sự lớn mạnh,
Hãy kính trọng diệu pháp,
Hãy nhớ lời Phật dạy.
BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 77

10 Niệm hơi thở - 16 hơi thở - Tiến trình sanh khởi Minh và Giải thoát - Kinh Ananda – Tương V, 491

Ananda – Tương V, 491

1-2) Sàvatthi...

Rồi Tôn giả Ananda đi đến Thế Tôn... Ngồi xuống một bên, Tôn giả Ananda bạch Thế Tôn:

3) -- Bạch Thế Tôn, có một pháp nào được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn bốn pháp? Bốn pháp được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn bảy pháp? Bảy pháp được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn hai pháp?

-- Này Ananda, có một pháp được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn bốn pháp. Bốn pháp được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn bảy pháp. Bảy pháp được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn hai pháp.

4) -- Một pháp ấy là gì, bạch Thế Tôn, được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn bốn pháp? Bốn pháp được tu tập, được làm cho sung

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 78

mãn, làm cho viên mãn bảy pháp? Bảy pháp được tu tập được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn hai pháp?

-- Này Ananda,

- Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn Bốn niệm xứ. - Bốn niệm xứ được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn Bảy giác chi. - Bảy giác chi được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn Minh và Giải thoát.

I

5) Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, làm cho viên mãn Bốn niệm xứ?

6-12) Ở đây, này Ananda, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến căn nhà trống... "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

13-14) Lúc nào, này Ananda, Tỷ-kheo thở vô dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô dài..". Này Ananda, sống quán thân trên thân, Tỷ-kheo trong khi ấy trú nhứt tâm,

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 79

tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vì sao? (xem 10, đoạn số 15-16) ...

15-16) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập... tham ưu ở đời. (xem 10, đoạn số 17-18)

17-18) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập... tham ưu ở đời. (xem 10, đoạn số 19-20)

19) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập... nhiếp phục tham ưu ở đời. (xem 10, đoạn số 21)

20) Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này Ananda, được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, làm viên mãn Bốn niệm xứ.

II

21) Tu tập như thế nào, này Ananda, làm cho sung mãn như thế nào, Bốn niệm xứ làm cho viên mãn Bảy giác chi?

22) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo trú, quán thân trên thân, niệm được an trú; khi ấy, này Ananda, Tỷ- kheo có niệm, không phải thất niệm.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 80

- Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo an trú niệm, không phải thất niệm, thời niệm giác chi, đối với Tỷ-kheo ấy được thành tựu. - Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi, niệm giác chi được Tỷ-kheo tu tập đi đến viên mãn. Vị ấy trú chánh niệm như vậy, với trí tuệ quyết trạch, tư sát, thành tựu quán pháp ấy.

23) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo sống chánh niệm như vậy, với trí tuệ quyết trạch, tư sát và đi đến quán sát ấy; khi ấy, này Ananda, trạch pháp giác chi bắt đầu phát khởi trong Tỷ-kheo ấy.

- Trong khi Tỷ-kheo tu tập trạch pháp giác chi; khi ấy, nhờ tu tập, trạch pháp giác chi đi đến viên mãn. - Trong khi vị ấy với trí tuệ, quyết trạch, tư sát và thành tựu quán sát pháp ấy, thời tinh tấn, không thụ động bắt đầu phát khởi nơi vị ấy.

24) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo với trí tuệ quyết trạch, tư sát và thành tựu quán sát pháp ấy, thời tinh tấn, không thụ động phát khởi trong Tỷ-kheo ấy.

- Trong khi Tỷ-kheo tu tập tinh tấn giác chi; khi ấy, nhờ tu tập, tinh tấn giác chi đi đến viên mãn.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 81

- Với vị có tinh cần, có tinh tấn, hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên.

25) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo tinh cần, tinh tấn, hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên; khi ấy, hỷ giác chi bắt đầu phát khởi trong Tỷ-kheo ấy.

- Trong khi Tỷ-kheo tu tập hỷ giác chi; khi ấy, nhờ tu tập, hỷ giác chi đi đến viên mãn. - Với vị có ý hoan hỷ, thân được khinh an, tâm được khinh an.

26) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo với ý hoan hỷ, thân được khinh an, tâm được khinh an; khi ấy, khinh an giác chi bắt đầu phát khởi trong Tỷ-kheo ấy.

- Trong khi Tỷ-kheo tu tập khinh an giác chi; khi ấy, nhờ tu tập, khinh an giác chi đi đến viên mãn. - Với vị có thân khinh an, lạc hiện hữu. - Với vị có lạc, tâm được định tĩnh.

27) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo có tâm khinh an, được an lạc, tâm được định tĩnh; khi ấy, này các Tỷ-kheo, định giác chi bắt đầu phát khởi trong Tỷkheo ấy.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 82

- Trong khi, Tỷ-kheo tu tập định giác chi; khi ấy, định giác chi, nhờ tu tập, đi đến viên mãn. - Vị ấy với tâm định tĩnh như vậy, khéo trú xả nhìn sự vật.

29) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo với tâm định tĩnh khéo trú xả nhìn sự vật như vậy; khi ấy, này Ananda, xả giác chi bắt đầu phát khởi trong Tỷ-kheo ấy.

- Trong khi Tỷ-kheo tu tập xả giác chi; khi ấy, xả giác chi, nhờ tu tập, đi đến viên mãn.

29-31) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo trú, quán thọ trên các cảm thọ... quán tâm trên tâm... quán pháp trên các pháp... (như trên, từ đoạn số 22-28)

32) Tu tập như vậy, này Ananda, làm cho sung mãn như vậy, Bốn niệm xứ làm viên mãn Bảy giác chi.

III.

33) Tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, Bảy giác chi làm viên mãn Minh và Giải thoát?

34) Ở đây, này Ananda, Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ... tu tập xả giác chi liên

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 83

hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ.

35) Tu tập như vậy, làm cho sung mãn như vậy, Bảy giác chi làm viên mãn Minh và giải thoát.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 84

11 Niệm hơi thở - 16 hơi thở - Tiến trình sanh khởi Minh và Giải thoát - Kinh NHẬP TỨC XUẤT TỨC NIỆM – 118 Trung III, 249

KINH NHẬP TỨC XUẤT TỨC NIỆM (Anapanasati suttam) – Bài kinh số 118 – Trung III, 24

Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở Savatthi, tại Đông Viên (Pubbarama), giảng đường Lộc Mẫu (Migaramatupasade), cùng với rất nhiều Thượng tọa có thời danh, có danh xưng.... như Tôn giả Sariputta (Xá-lợi-phất), Tôn giả Mahamoggallana (Đại Mụckiền-liên), Tôn giả Mahakaccayana (Đại Ca-chiêndiên), Tôn giả Mahakotthita (Đại Câu-hy-la), Tôn giả Mahakappina (Đại Kiếp-tân-na), Tôn giả Mahacunda (Đại Thuần-đà), Tôn giả Anuruddha (Ana-luật), Tôn giả Revata (Ly-bà-đa) và Tôn giả Ananda (A-nan), cùng với nhiều bậc Thượng tọa đệ tử khác có thời danh, có danh xưng.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 85

Lúc bấy giờ, các Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy các tân Tỷ-kheo. Một số Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy mười tân Tỷ-kheo. Một số Thượng Tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy hai mươi tân Tỷ-kheo. Một số Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy ba mươi tân Tỷ-kheo. Một số Thượng Tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy bốn mươi tân Tỷ-kheo. Và các tân Tỷ-kheo được các Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy ý thức rõ ràng những quả vị cao diệu, tiệm thứ, thù thắng đã chứng đạt. Lúc bấy giờ Thế Tôn, vào ngày Bố-tát, ngày rằm, vào đêm trăng tròn sau ngày Tự tứ, đang ngồi giữa trời với chúng Tỷ-kheo đoanh vây.

Thế Tôn nhìn quanh chúng Tỷ-kheo đang yên lặng, hết sức yên lặng, rồi bảo các Tỷ-kheo:

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

Những Tỷ-kheo địa phương được nghe: "Thế Tôn sẽ ở đây, tại Savatthi, cho đến tháng tư, lễ

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 86

Komudi". Các Tỷ-kheo địa phương tụ họp tại Savatthi để yết kiến Thế Tôn. Và các Thượng tọa Tỷkheo lại càng khuyến giáo, giảng dạy các tân Tỷkheo nhiều hơn nữa. Một số Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy mười tân Tỷ-kheo. Một số Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy hai mươi tân Tỷ-kheo, Một số Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy ba mươi tân Tỷ-kheo. Một số Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy bốn mươi tân Tỷ-kheo. Và những tân Tỷ-kheo được các Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy ý thức rõ ràng những quả vị cao diệu, tiệm thứ, thù thắng đã chứng đạt. Lúc bấy giờ Thế Tôn vào ngày Bố-tát, ngày rằm, vào đêm trăng tròn, ngày lễ Komudi vào tháng tư, Thế Tôn đang ngồi ngoài trời, chung quanh có chúng Tỷ-kheo đoanh vây.

Rồi Thế Tôn sau khi nhìn xung quanh chúng Tỷ- kheo đang yên lặng, hết sức yên lặng liền bảo các Tỷ-kheo:

– Hội chúng này, này các Tỷ-kheo, không có lời thừa thải. Hội chúng này, này các Tỷ-kheo, không có lời dư thừa, đã được an trú trong lõi cây thanh tịnh.

Chúng Tỷ-kheo như thế này, này các Tỷ-

kheo, hội chúng như thế này, này các Tỷkheo 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 Tỷ-kheo như thế này, này các Tỷkheo, hội chúng như thế này, này các Tỷkheo, là một hội chúng bố thí ít, được (phước báo) nhiều, bố thí nhiều, càng được (phước báo) nhiều; hơn nữa. Chúng Tỷ-kheo như thế này, này các Tỷkheo, hội chúng như thế này, này các Tỷkheo, là một hội chúng khó thấy ở đời. Chúng Tỷ-kheo như thế này, này các Tỷkheo, hội chúng như thế này, này các Tỷkheo, là một hội chúng xứng đáng đi nhiều do tuần (yojana) với một bao lương thực trên vai để đến yết kiến. Chúng Tỷ-kheo này là như vậy, này các Tỷkheo; hội chúng này là như vậy, này các Tỷ-kheo.

Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo là những A-la-hán, các lậu hoặc đã đoạn trừ, Phạm hạnh đã thành, các việc nên làm đã làm, gánh nặng đã đặt xuống, mục đích đã thành đạt, hữu kiết sử đã

được đoạn tận, được giải thoát nhờ chánh trí. Này các Tỷ-kheo, có những bậc Tỷ-kheo như vậy trong chúng Tỷ-kheo này. Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo đã đoạn trừ năm hạ phần kiết sử, được hóa sanh, từ ở đấy được nhập Niết-bàn, không còn phải trở lại đời này nữa. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷkheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này. Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, này có những Tỷ-kheo đã đoạn trừ ba kiết sử, đã làm cho muội lược tham, sân, si, là bậc Nhất lai, sau khi sanh vào đời này một lần nữa, sẽ đoạn tận khổ đau. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này. Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo, có những Tỷ-kheo đã đoạn trừ ba kiết sử, là bậc Dự lưu, không còn đọa vào ác đạo, chắc chắn sẽ được giác ngộ. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷkheo này. Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập bốn niệm xứ. Các bậc

Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này. Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập bốn chánh cần. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong hội chúng này. Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập bốn như ý túc. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này. Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập năm căn. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷkheo này. Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có

những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập năm lực. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷkheo này. Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập bảy giác chi. Các bậc Tỷ-kheo như

vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này. Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này có những Tỷ-kheo sống chuyên tâm, chú tâm tu tập Thánh đạo tám ngành. Các bậc Tỷkheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này. Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập từ (tâm). Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷkheo này. Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập bi (tâm). Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷkheo này. Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập hỷ (tâm). Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷkheo này. Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập xả (tâm). Các bậc Tỷ-kheo như vậy,

này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷkheo này. Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập bất tịnh. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷkheo này. Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này có những Tỷ-kheo sống chuyên tâm, chú tâm tu tập vô thường tưởng. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này. Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo sống chuyên tâm, chú tâm tu tập nhập tức xuất tức niệm. Nhập tức xuất tức niệm, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến quả lớn, công đức lớn.

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 chi được viên mãn.

Bảy giác chi được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho Minh Giải thoát (vijjavimutti) được viên mãn.

Và này các Tỷ-kheo, như thế nào tu tập Nhập tức xuất tức niệm? Như thế nào làm cho sung mãn? Như thế nào là quả lớn, công đức lớn?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết-già, lưng thẳng và 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". 2. Hay thở vô ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở vô ngắn". Hay thở ra ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở ra ngắn". 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. 4. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 5. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

6. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
"Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
7. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
"Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
8. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
"An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
9. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
"Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
10. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
"Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
11. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
"Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
12. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
"Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
13. "Quán vô thường, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
"Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
14. "Quán ly tham, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập
"Quán ly tham, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
15. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
"Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập.
16. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
Nhập tức xuất tức niệm, này các Tỷ-kheo, tu tập

như vậy, làm cho sung mãn như vậy, được quả lớn, được công đức lớn.

Này các Tỷ-kheo, như thế nào là Nhập tức xuất tức niệm được tu tập, như thế nào, làm cho sung mãn, khiến Bốn niệm xứ được viên mãn?

Khi nào, này các Tỷ-kheo,

Tỷ-kheo thở vô dài, vị ấy biết: "Tôi thở vô dài". Hay khi thở ra dài, vị ấy biết "Tôi thở ra dài". Hay 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 thân, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Này các Tỷ-kheo, đối với các thân, Ta nói đây là một, tức là thở vô thở ra. Do vậy, này

các Tỷ-kheo, trong khi tùy quán thân trên thân, vị Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 95

tham ưu ở đời.

Khi nào, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-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 Tỷ-kheo, Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời. Này các Tỷ-kheo, đối với các cảm thọ, Ta nói đây là một, tức là thở vô thở ra. Do vậy này các Tỷkheo, trong khi tùy quán thọ trên các cảm thọ, Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

Khi nào, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nghĩ:

"Cảm giác tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 96

"Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", vị ấy tu 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 tâm, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời. Này các Tỷ-kheo, sự tu tập nhập tức xuất tức niệm không thể đến với kẻ thất niệm, không có tỉnh giác. Do vậy, này các Tỷkheo, trong khi tùy quán tâm trên tâm, Tỷkheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Khi nào này các Tỷ-kheo, Tỷ-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 từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 97

Trong khi tùy quán trên các pháp, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo an trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Vị ấy, do đoạn trừ tham ưu, sau khi thấy với trí tuệ, khéo nhìn (sự vật) với niệm xả ly. Do vậy, này các Tỷ-kheo, trong khi tùy quán pháp trên các pháp, Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Nhập tức xuất tức niệm, này các Tỷ-kheo, được tu tập như vậy được làm cho sung mãn như vậy, khiến cho bốn niệm xứ được viên mãn.

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

Này các Tỷ-kheo, trong khi tùy quán thân trên thân, Tỷ-kheo 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. Này các Tỷ-kheo, trong khi niệm không hôn mê của vị ấy cũng được an trú, => trong khi ấy niệm giác chi được bắt đầu khởi lên với Tỷ-kheo, trong khi ấy, Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi. Trong khi ấy niệm giác chi được Tỷ-kheo tu tập đi đến viên mãn.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 98

Này các Tỷ-kheo, trong khi trú với chánh niệm như vậy, Tỷ-kheo với trí tuệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy. Này các Tỷ-kheo, trong khi trú với chánh niệm như vậy, Tỷ-kheo với trí tuệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy, => trong khi ấy trạch pháp giác chi được bắt đầu khởi lên với Tỷ-kheo. Trong khi ấy, Tỷ-kheo tu tập trạch pháp giác chi. Trong khi ấy trạch pháp giác chi được Tỷ-kheo tu tập đi đến viên mãn. Này các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo với trí tuệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy, sự tinh tấn không thụ động bắt đầu khởi lên với vị Tỷkheo. Này các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo với trí tuệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy, => trong khi ấy sự tinh tấn không thụ động bắt đầu khởi lên với Tỷ-kheo ấy. Trong khi ấy tinh tấn giác chi được bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo. Trong khi ấy Tỷ-kheo tu tập tinh tấn giác chi. Trong khi ấy, tinh tấn giác chi được Tỷ-kheo tu tập đi đến viên mãn. Hỷ không liên hệ đến vật chất được khởi lên nơi vị tinh tấn tinh cần. Này các Tỷ-kheo, trong khi hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên nơi Tỷ-kheo tinh tấn tinh cần, => trong khi ấy hỷ giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo. Trong khi ấy hỷ giác chi được vị Tỷ-kheo tu

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 99

tập. Trong khi ấy hỷ giác chi được Tỷ-kheo tu tập đi đến viên mãn. Thân của vị ấy được tâm hoan hỷ trở thành khinh an, tâm cũng được khinh an. Này các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo với ý hoan hỷ được thân khinh an, được tâm cũng khinh an, => trong khi ấy, khinh an giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo. Trong khi ấy, khinh an giác chi được Tỷ-kheo tu tập. Trong khi ấy, khinh an giác chi được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn. Một vị có thân khinh an, an lạc, tâm vị ấy được định tĩnh. Này các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo có thân khinh an, an lạc, tâm vị ấy được định tĩnh, => trong khi ấy định giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo. => Trong khi ấy định giác chi được Tỷ-kheo tu tập. => Trong khi ấy định giác chi được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn. Vị ấy với tâm định tĩnh như vậy, khéo nhìn (sự vật) với ý niệm xả ly. Này các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-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 Tỷkheo . Trong khi ấy xả giác chi được Tỷ-kheo tu tập. Trong khi ấy xả giác chi được Tỷ-kheo

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 100

làm cho đến sung mãn.

Này các Tỷ-kheo, trong khi sống tuỳ quán thọ trên các cảm thọ... (như trên)...

Này các Tỷ-kheo, trong khi sống tuỳ quán tâm trên tâm... (như trên)...

Này các Tỷ-kheo, trong khi sống tuỳ quán pháp trên các pháp, Tỷ-kheo an trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm với mục đích điều phục tham ưu ở đời, trong khi ấy niệm của vị ấy được an trú, không có hôn mê. Này các Tỷ-kheo, trong khi niệm của Tỷ-kheo được an trú, không có hôn mê, niệm giác chi trong khi ấy được bắt đầu khởi lên nơi Tỷkheo. Niệm giác chi trong khi ấy được Tỷkheo tu tập. Niệm giác chi trong khi ấy, được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn. Vị ấy an trú với chánh niệm như vậy, suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy với trí tuệ.

Này các Tỷ-kheo, trong khi an trú với chánh niệm như vậy, vị ấy suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy với trí tuệ. Trạch pháp giác chi trong khi ấy được bắt đầu khởi lên nơi Tỷkheo. Trạch pháp giác chi trong khi ấy được

Tỷ-kheo tu tập. Trạch pháp giác chi trong khi ấy đi đến sung mãn, tinh tấn không thụ động bắt đầu khởi lên nơi vị ấy.

Này các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy với trí tuệ, và tinh tấn không thụ động bắt đầu khởi lên nơi vị ấy, tinh tấn giác chi trong khi ấy bắt đầu khởi lên nơi vị Tỷ-kheo. Tinh tấn giác chi được Tỷ-kheo tu tập. Tinh tấn giác chi được Tỷkheo làm cho đi đến sung mãn.

Đối với vị ấy tinh cần tinh tấn, hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên. Này các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo tinh cần tinh tấn và hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên, hỷ giác chi trong khi ấy bắt đầu được khởi lên nơi Tỷ-kheo. Hỷ giác chi trong khi ấy được Tỷkheo tu tập. Hỷ giác chi trong khi ấy được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn.

Thân của vị ấy được tâm hoan hỷ trở thành khinh an, tâm cũng được khinh an. Này các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo với ý hoan hỷ được thân khinh an, được tâm cũng khinh an, trong khi ấy khinh an giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo. Trong khi ấy khinh an giác

chi được Tỷ-kheo tu tập. Trong khi ấy khinh an giác chi được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn.

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

Vị ấy với tâm định tĩnh như vậy khéo nhìn (sự vật) với ý niệm xả ly. Này các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-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 Tỷ-kheo. Trong khi ấy xả giác chi được Tỷ-kheo tu tập. Trong khi ấy xả giác chi được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn.

Này các Tỷ-kheo, bốn niệm xứ được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy khiến cho bảy giác chi được sung mãn.

Và này các Tỷ-kheo, Bảy Giác Chi tu tập như

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 103

thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, khiến cho Minh Giải thoát được viên mãn?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến 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 diệt, hướng đến xả ly.

Này các Tỷ-kheo, bảy giác chi được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, khiến cho Minh và Giải thoát được viên mãn.

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

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 104

12 Niệm hơi thở - 16 hơi thở - ĐẠI Kinh GIÁO GIỚI LAHẦULA – 62 Trung II, 183

ĐẠI KINH GIÁO GIỚI LAHẦULA (Maha Rahulovada suttam) – Bài kinh số 62 – Trung II, 18

Như vầy tôi nghe.

Một thời, Thế Tôn ở Savatthi, Jetavana, tại tịnh xá Ànathapindika. Rồi Thế Tôn vào buổi sáng đắp y, cầm y bát, đi vào Savatthi để khất thực. Tôn giả Rahula vào buổi sáng cũng đắp y, cầm y bát, đi sau lưng Thế Tôn. Rồi Thế Tôn, sau khi đưa mắt ngó xung quanh, bảo Tôn giả Rahula:

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

– Bạch Thế Tôn, có phải chỉ sắc mà thôi. Bạch

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 105

Thiện Thệ, có phải chỉ sắc mà thôi?

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

Rồi Tôn giả Rahula tự nghĩ: "Ai có thể hôm nay được Thế Tôn trực tiếp giảng dạy với bài giáo giới, còn có thể đi vào làng để khất thực? Rồi Tôn giả từ chỗ ấy đi trở lui về, ngồi xuống một gốc cây, kiết già, lưng thẳng, an trú niệm trước mặt. Tôn giả Sariputta thấy Tôn giả Rahula đang ngồi dưới một gốc cây, kiết-già, lưng thẳng, an trú niệm trước

mặt. Sau khi thấy vậy, Ngài nói với Tôn giả Rahula:

– Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập nhập tức xuất tức niệm (niệm hơi thở vô, hơi thở ra). Này Rahula, tu tập niệm hơi thở vô hơi thở ra, làm cho sung mãn, được quả lớn, được lợi ích lớn.

Rồi Tôn giả Rahula, vào buổi chiều, sau khi từ Thiền tịnh đứng dậy, đi đến chỗ Thế Tôn ở, sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Sau khi ngồi xuống một bên, Tôn giả Rahula bạch Thế Tôn:

Bạch Thế Tôn, niệm hơi thở vô hơi thở ra được tu tập như thế nào? Làm cho sung mãn, (pháp môn

này) như thế nào là để được quả lớn, được lợi ích lớn?

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

Và này Rahula, thế nào là thủy giới? Có nội thủy giới, có ngoại thủy giới. Và này Rahula, thế nào là nội thủy giới? Cái gì thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc nước, thuộc chất lỏng, bị chấp thủ, như mật, đàm, niêm dịch, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu, và bất cứ vật gì khác, thuộc nội thân, thuộc cá

nhân, thuộc nước, thuộc chất lỏng, bị chấp thủ, như vậy, này Rahula, được gọi là nội thủy giới. Những gì thuộc nội thủy giới và những gì thuộc ngoại thủy giới đều thuộc về thủy giới. Thủy giới ấy phải được quán sát như thật với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải tự ngã của ta". Sau khi như thật quán sát thủy giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yểm ly đối với thủy giới, tâm từ bỏ thủy giới.

Và này Rahula, thế nào là hỏa giới? Có nội hỏa giới, có ngoại hỏa giới. Và này Rahula, thế nào là nội hỏa giới? Cái gì thuộc về nội thân, thuộc về cá nhân, thuộc lửa, thuộc chất nóng, bị chấp thủ; như cái gì khiến cho hâm nóng, khiến cho hủy hoại, khiến cho thiêu cháy, cái gì khiến cho những vật được ăn, uống, nhai, nếm, có thể khéo tiêu hóa, hay tất cả những vật gì khác, thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc lửa, thuộc chất nóng,

bị chấp thủ; này Rahula, như vậy được gọi là nội hỏa giới. Những gì thuộc nội hỏa giới, và những gì thuộc ngoại hỏa giới đều thuộc về hỏa giới. Hỏa giới ấy phải được quán sát như thật với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải tự ngã của ta". Sau khi như thật quán sát hỏa giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yểm ly đối với hỏa giới, tâm từ bỏ hỏa giới.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 108

Và này Rahula, thế nào là phong giới? Có nội phong giới, có ngoại phong giới. Và này Rahula, thế nào là nội phong giới? Cái gì thuộc về nội thân, thuộc cá nhân, thuộc gió, thuộc tánh động, bị chấp thủ, như gió thổi lên, gió thổi xuống, gió trong ruột, gió trong bụng dưới, gió thổi ngang các đốt, các khớp, hơi thở vô, hơi thở ra, và bất cứ vật gì khác thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc gió, thuộc tánh động, bị chấp thủ; này Rahula, như vậy được gọi là nội phong giới. Những gì thuộc nội phong giới và những gì thuộc ngoại phong giới đều thuộc về phong giới. Phong giới ấy phải được quán sát như thật với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải tự ngã của ta". Sau khi như thật quán sát phong giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yểm ly đối với phong giới, tâm từ bỏ phong giới.

Và này Rahula, thế nào là hư không giới? Có nội hư không giới, có ngoại hư không giới. Và này Rahula, thế nào là nội hư không giới? Cái gì thuộc về nội thân, thuộc cá nhân, thuộc hư không, thuộc hư không tánh, bị chấp thủ, như lỗ tai, lỗ mũi, cửa miệng, do cái gì người ta nuốt, những gì được nhai, được uống, được ăn và được nếm, và tại chỗ mà những gì được nhai, được uống, được ăn và được uống được giữ lại, và ngang qua chỗ mà những gì

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 109

được nhai, được uống, được ăn và được tống xuất xuống phần dưới để ra ngoài, và bất cứ vật gì khác thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc hư không, thuộc hư không tánh, bị chấp thủ; này Rahula, như vậy được gọi là nội hư không giới. Những gì thuộc nội hư không giới và những gì thuộc ngoại hư không giới đều thuộc về hư không giới. Hư không giới ấy phải được quán sát như thật với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải tự ngã của ta," Sau khi như thật quán sát hư không giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yểm ly đối với hư không giới, tâm từ bỏ hư không giới.

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

Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập như nước.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 110

Này Rahula, do tu tập sự tu tập như nước, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại. Này Rahula, ví như trong nước người ta rửa đồ tịnh, rửa đồ không tịnh, rửa sạch phân uế, rửa sạch nước tiểu,, rửa sạch nước miếng, rửa sạch mủ, rửa sạch máu; tuy vậy nước không lo âu, không dao động, không nhàm chán. Cũng vậy, này Rahula, hãy tu tập sự tụ tập như nước... (như trên)... không có tồn tại.

Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập như lửa. Này Rahula, do tu tập sự tu tập như lửa, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại. Này Rahula, ví như lửa đốt các đồ tịnh, đốt các đồ không tịnh, đốt phân uế, đốt nước tiểu, đốt nước miếng, đốt mủ, đốt máu; tuy vậy lửa không lo âu, không dao động, không nhàm chán. Cũng vậy, này Rahula, hãy tu tập sự tu tập như lửa... (như trên)... không có tồn tại.

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

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 111

Cũng vậy, này Rahula, hãy tu tập sự tu tập như gió... (như trên).... không có tồn tại.

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

Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về lòng từ. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về lòng từ, cái gì thuộc sân tâm sẽ được trừ diệt . Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về lòng bi. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về lòng bi, cái gì thuộc hại tâm sẽ được trừ diệt. Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về hỷ. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về hỷ, cái gì thuộc bất lạc sẽ được trừ diệt. Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về xả. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về xả, cái gì thuộc hận tâm sẽ được trừ diệt. Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về bất tịnh.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 112

Này Rahula, do tu tập sự tu tập về bất tịnh, cái gì thuộc tham ái được trừ diệt. Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về vô thường. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về vô thường, cái gì thuộc ngã mạn được trừ diệt. Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về niệm hơi thở vô hơi thở ra. Này Rahula, do tu tập niệm hơi thở vô hơi thở ra, làm cho sung mãn, nên được quả lớn, được lợi ích lớn.

Và này Rahula, thế nào là tu tập niệm hơi thở vô hơi thở ra, làm cho sung mãn nên được quả lớn, được lợi ích lớn?

Ở đây, này Rahula, vị Tỷ-kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt.

Tỉnh giác, vị ấy thở vô; tỉnh giác, vị ấy thở ra. 1. Hay thở vô dài, vị ấy biết: "Tôi thở vô dài"; hay thở ra dài, vị ấy biết "Tôi thở ra dài"; 2. Hay thở vô ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở vô ngắn"; hay thở ra ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở ra ngắn". 3. "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô," vị ấy tập. "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 113

4. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 5. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 6. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 7. "Cảm giác tâm hành (Cittasankhara), tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 8. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 9. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 10. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập. 11. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập. 12. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 13. "Quán vô thường, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 14. "Quán ly tham, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán ly tham, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 114

15. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập 16. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. Tu tập niệm hơi thở vô hơi thở ra như vậy, này Rahula, làm cho sung mãn như vậy, có quả lớn, có lợi ích lớn.

Này Rahula, tu tập niệm hơi thở vô hơi thở ra như vậy, làm cho sung mãn như vậy, thời khi những hơi thở vô, hơi thở ra tối hậu chấm dứt, chứng được giác tri, không phải không được giác tri.

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

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 115

13 Niệm hơi thở - Bệnh và thuốc - Kinh ÁC NGÔN – Tăng III, 268

ÁC NGÔN –Tăng III, 268

1.- Này các Tỷ-kheo, có ba pháp này. 2. Thế nào là ba? - Ác ngôn, ác bằng hữu, tâm dao động. Này các Tỷ-kheo, có ba pháp này. Để đoạn tận ba pháp này, này các tỷ-kheo, ba pháp này cần phải tu tập. 3. Thế nào là ba? - Để đoạn tận ác ngôn, thiện ngôn cần phải tu tập. - Để đoạn tận ác bằng hữu, thiện bằng hữu cần phải tu tập. - Để đoạn tận tâm dao động, niệm hơi thở vào hơi thở ra cần phải tu tập. Để đoạn tận ba pháp này, này

các Tỷ-kheo, ba pháp này cần phải tu tập.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 116

14 Niệm hơi thở - Hơi thở thuộc về thân và thọ - Kinh Kimbila – Tương V, 481

Kimbila – Tương V, 481

1) Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn trú ở Kimbila, tại Veluvana.

2) Ở đấy, Thế Tôn gọi Tôn giả Kimbila:

-- Tu tập như thế nào, này Kimbila, làm cho sung mãn như thế nào, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra được quả lớn, được lợi ích lớn?

Khi được nói vậy, Tôn giả Kimbila im lặng.

3) Lần thứ hai, Thế Tôn...

4) Lần thứ ba, Thế Tôn bảo Tôn giả Kimbila:

-- Tu tập như thế nào, này Kimbila, làm cho sung mãn như thế nào, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời được quả lớn, được lợi ích lớn?

Lần thứ ba, Tôn giả Kimbila im lặng.

5) Được nói vậy, Tôn giả Ananda bạch Thế Tôn:

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 117

-- Nay đã đến thời, bạch Thế Tôn. Nay đã đến thời, bạch Thiện Thệ. Mong Thế Tôn giảng dạy pháp tu tập định niệm hơi thở vô, hơi thở ra! Sau khi nghe Thế Tôn dạy, các Tỷ-kheo sẽ thọ trì.

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

-- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Tôn giả Ananda vâng đáp Thế Tôn.

6) Thế Tôn nói như sau:

-- Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này Ananda, tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào thời có quả lớn, có lợi ích lớn?

7-13) Ở đây, này Ananda, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến căn nhà trống... "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

14) Tu tập như vậy, này Ananda, làm cho sung mãn như vậy, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

15) Lúc nào, này Ananda,

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 118

- Tỷ-kheo thở vô dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô dài".
- Hay khi Tỷ-kheo thở ra dài, vị ấy rõ biết:
"Tôi thở ra dài".
- Hay khi Tỷ-kheo thở vô ngắn, vị ấy rõ biết:
"Tôi thở vô ngắn".
- Hay khi Tỷ-kheo thở ra ngắn, vị ấy rõ biết:
"Tôi thở ra ngắn".
- "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
- "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
Này Ananda, sống quán thân trên thân, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vì sao?

16) Này Ananda, Ta tuyên bố rằng, tùy thuộc về thân, tức là hơi thở vô, hơi thở ra. Do vậy, này Ananda, quán thân trên thân, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

17) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo:

- "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 quán thọ trên các cảm thọ, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vì sao?

18) Này Ananda, Ta tuyên bố rằng, tùy thuộc về thọ, tức là hơi thở vô, hơi thở ra, được khéo tác ý.

Do vậy, này Ananda, quán thọ trên các cảm thọ, Tỷ- kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

19) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo:

- "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. - "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. - "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.

- "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. - "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. - "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. - "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. - "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

Trong khi quán tâm trên tâm, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vì sao?

20) Này Ananda, Ta tuyên bố rằng sự tu tập chánh niệm hơi thở vô, hơi thở ra không phải cho người thất niệm và không tỉnh giác. Do vậy, này Ananda, quán tâm trên tâm, Tỷ-kheo trong khi ấy, trú nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

21) Trong khi Tỷ-kheo, này Ananda,

- "Quán vô thường, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
- "Quán ly tham, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán ly tham, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
- "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
- "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 121

Trong khi quán pháp trên các pháp, này Ananda, Tỷkheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời, đoạn tận các tham ưu; sau khi thấy với trí tuệ, vị ấy khéo trú xả. Do vậy, này Ananda, quán pháp trên các pháp, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

22) Ví như, này Ananda, một đống rác bụi lớn ở ngã tư đường, nếu từ phương Đông, một cái xe (sakatam hay ràtha) đi đến và làm cho đống rác bụi ấy giảm bớt đi; nếu từ phương Tây...; nếu từ phương Bắc...; nếu từ phương Nam, một cái xe đi đến và làm cho đống rác bụi ấy giảm bớt đi.

Cũng vậy, này Ananda, Tỷ-kheo trong khi trú, quán thân trên thân, làm cho giảm bớt đi các ác, bất thiện pháp, khi trú, quán thọ trên các cảm thọ... khi trú, quán tâm trên tâm... khi trú, quán pháp trên các pháp... làm cho giảm bớt đi các ác, bất thiện pháp.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 122

15 Niệm hơi thở - Hơi thở vô, hơi thở ra là thân hành - Kinh Kàmabhù 2 – Tương IV, 458

Kàmabhù 2 – Tương IV, 458

1) Một thời Tôn giả Kàmabhù trú tại Macchikàsanda, tại rừng Ambàtaka.

2) Rồi gia chủ Citta đi đến Tôn giả Kàmabhà; sau khi đến, đảnh lễ Tôn giả Kàmabhù, rồi ngồi xuống một bên.

3) Ngồi một bên, gia chủ Citta thưa Tôn giả Kàmabhù:

-- Bạch Thượng tọa, có bao nhiêu hành tất cả?

-- Này Gia chủ có ba hành: thân hành, khẩu hành và ý hành.

-- Lành thay, bạch Thượng tọa.

Gia chủ Citta hoan hỷ, tín thọ lời Tôn giả Kàmabhù nói, rồi hỏi thêm Tôn giả Kàmabhù một câu nữa:

-- Bạch Thượng tọa, thế nào là thân hành? Thế nào là khẩu hành? Thế nào là ý hành?

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 123

-- Hơi thở vô, hơi thở ra, này Gia chủ, là thân hành. Tầm và tứ là khẩu hành. Tưởng và thọ là ý hành.

-- Lành thay, bạch Thượng tọa.

Gia chủ Citta hoan hỷ, tín thọ lời Tôn giả Kàmabhù nói, rồi hỏi thêm Tôn giả Kàmabhù một câu nữa:

5) -- Vì sao, bạch Thượng tọa, thở vô thở ra là thân hành? Vì sao tầm và tứ là khẩu hành? Vì sao tưởng và thọ là ý hành?

- Thở vô thở ra, này Giả chủ, thuộc về thân. Các pháp này liên hệ đến thân; do vậy, thở vô thở ra là thân hành. - Trước phải tầm cầu, tư sát, này Gia chủ, sau mới phát lời nói; do vậy, tầm và tứ là khẩu hành. - Tưởng và thọ thuộc về ý. Những pháp này liên hệ đến tâm; do vậy, tưởng và thọ là ý hành.

-- Lành thay, bạch Thượng tọa.

Gia chủ Citta hoan hỷ, tín thọ lời Tôn giả Kàmabhù nói, rồi hỏi thêm Tôn giả Kàmabhù một câu nữa:

6) -- Như thế nào, bạch Thượng tọa, là chứng Diệt thọ tưởng định?

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 124

-- Này Gia chủ, Tỷ-kheo chứng đạt Diệt thọ tưởng định không có nghĩ rằng: "Tôi sẽ chứng đạt Diệt thọ tưởng định", hay: "Tôi đang chứng đạt Diệt thọ tưởng định", hay: "Tôi đã chứng đạt Diệt thọ tưởng định". Do tâm vị ấy trước đã được tu tập như vậy, nên đưa đến thành tựu như thật như vậy.

-- Lành thay...

Gia chủ Citta hoan hỷ, tín thọ lời Tôn giả Kàmabhù nói, rồi hỏi thêm Tôn giả Kàmabhù một câu nữa:

7) -- Tỷ-kheo chứng đạt Diệt thọ tưởng định, bạch Thượng tọa, những pháp nào được đoạn diệt trước, thân hành, hay khẩu hành, hay ý hành?

-- Tỷ-kheo chứng đạt Diệt thọ tưởng định, này Gia chủ, khẩu hành được diệt trước, thứ đến thân hành, rồi đến ý hành.

-- Lành thay...

Gia chủ Citta hoan hỷ, tín thọ lời Tôn giả Kàmabhù nói, rồi hỏi thêm Tôn giả Kàmabhù một câu nữa:

8) -- Bạch Thượng tọa, người đã chết, đã mệnh chung, và Tỷ-kheo chứng đạt Diệt thọ tưởng định, giữa những người này có những sai khác gì?

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 125

-- Đối với người đã chết, đã mệnh chung, này Gia chủ, thân hành người ấy được đoạn diệt, được khinh an; khẩu hành được đoạn diệt, được khinh an; ý hành được đoạn diệt, được khinh an, thọ mạng được đoạn tận, sức nóng được tịnh chỉ, các căn bị hủy hoại.

Còn Tỷ-kheo đã chứng đạt Diệt thọ tưởng định, này Gia chủ, thân hành được đoạn diệt, khinh an; khẩu hành được đoạn diệt, khinh an; ý hành được đoạn diệt, khinh an; thọ mạng không bị đoạn tận, sức nóng không bị tịnh chỉ, các căn được trong sáng.

Này Gia chủ, người đã chết, đã mệnh chung và Tỷ- kheo chứng đạt Diệt thọ tưởng định, giữa những người này có những sai khác như vậy.

-- Lành thay...

Gia chủ Citta hoan hỷ, tín thọ lời Tôn giả Kàmabhù nói, rồi hỏi thêm Tôn giả Kàmabhù một câu nữa:

9) -- Như thế nào, bạch Thượng tọa, là ra khỏi Diệt thọ tưởng định?

-- Này Gia chủ, Tỷ-kheo ra khỏi Diệt thọ tưởng định không có suy nghĩ: "Tôi sẽ ra khỏi Diệt thọ tưởng định", hay: "Tôi đang ra khỏi Diệt thọ tưởng định", hay: "Tôi đã ra khỏi Diệt thọ tưởng định". Do tâm vị

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 126

ấy trước đã được tu tập như vậy, nên đưa đến thành tựu như thật như vậy.

-- Lành thay, bạch Thượng tọa...

Gia chủ Citta hoan hỷ, tín thọ... và hỏi thêm câu hỏi nữa:

10) -- Tỷ-kheo ra khỏi Diệt thọ tưởng định, bạch Thượng tọa, pháp nào khởi lên trước, thân hành, khẩu hành, hay ý hành?

-- Tỷ-kheo ra khỏi Diệt thọ tưởng định, này Gia chủ, ý hành khởi lên trước, rồi đến thân hành, rồi đến khẩu hành.

-- Lành thay, bạch Thượng tọa...

Gia chủ Citta hoan hỷ, tín thọ... và hỏi thêm câu hỏi nữa:

11) -- Tỷ-kheo ra khỏi Diệt thọ tưởng định, bạch Thượng tọa, cảm giác được bao nhiêu xúc?

-- Tỷ-kheo ra khỏi Diệt thọ tưởng định cảm thọ được ba xúc: không xúc, vô tướng xúc, vô nguyện xúc.

-- Lành thay, bạch Thượng tọa.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 127

Gia chủ Citta hoan hỷ, tín thọ... và hỏi thêm câu hỏi nữa:

12) -- Tỷ-kheo ra khỏi Diệt thọ tưởng định, bạch Thượng tọa, tâm thiên về đâu, hướng về đâu, nghiêng về đâu?

-- Tỷ-kheo ra khỏi Diệt thọ tưởng định, này Gia chủ, tâm vị ấy thiên về viễn ly, hướng về viễn ly, nghiêng về viễn ly.

-- Lành thay, bạch Thượng tọa.

Gia chủ Citta hoan hỷ, tín thọ lời Tôn giả Kàmabhù nói rồi hỏi thêm câu hỏi nữa:

13) -- Bạch Thượng tọa, có bao nhiêu pháp giúp đỡ nhiều cho sự chứng đắc Diệt thọ tưởng định?

-- Thật sự, này Gia chủ, điều Gia chủ cần phải hỏi trước, Gia chủ lại hỏi sau. Tuy vậy, ta sẽ trả lời cho Gia chủ. Này Gia chủ, có hai pháp giúp đỡ rất nhiều cho Diệt thọ tưởng định được chứng đắc. Đó là Chỉ và Quán.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 128

16 Niệm hơi thở - Hơi thở đoạn diệt ở Thiền thứ tư - Kinh CHÍN THỨ ĐỆ DIỆT – Tăng IV, 152

CHÍN THỨ ĐỆ DIỆT – Tăng IV, 152

1. - Này các Tỷ-kheo, có chín thứ đệ diệt.

2. Thế nào là chín?

1. Thành tựu sơ Thiền thì các dục tưởng bị đoạn diệt. 2. Thành tựu đệ nhị Thiền thì các tầm tứ bị đoạn diệt. 3. Thành tựu đệ tam Thiền thì hỷ bị đoạn diệt. 4. Thành tựu đệ tứ Thiền thì hơi thở vào, hơi thở ra bị đoạn diệt. 5. Thành tựu Không vô biên xứ thì sắc tưởng bị đoạn diệt. 6. Thành tựu Thức vô biên xứ thì Không vô biên xứ tưởng bị đoạn diệt. 7. Thành tựu Vô sở hữu xứ thì Thức vô biên xứ bị đoạn diệt. 8. Thành tựu Phi tưởng phi phi tưởng xứ thì Vô sở hữu xứ bị đoạn diệt. 9. Thành tựu Diệt thọ tưởng định thì các tưởng và các cảm thọ bị đoạn diệt.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 129

Này các Tỷ-kheo, đây là chín thứ đệ diệt.

THỨ ĐỆ TRÚ 1 – 154tc4

1. - Này các Tỷ-kheo, có chín thứ đệ trú này.

2. Thế nào là chín?

Này các Tỷ-kheo, ở đây có Tỷ-kheo:

1. Ly dục, ly bất thiện pháp, chứng và an trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh có tầm và tứ. 2. Diệt tầm và tứ... đệ nhị Thiền... 3. ...đệ tam Thiền... 4. ...chứng và trú Thiền thứ tư. 5. Sau khi vượt qua sắc tưởng một cách hoàn toàn, sau khi chấm dứt các đối ngại tưởng, không tác ý các tưởng sai biệt, biết rằng: "Hư không là vô biên", chứng và trú Không vô biên xứ. 6. Sau khi vượt qua Không vô biên xứ một cách hoàn toàn, biết rằng: "Thức là vô biên", chứng và trú Thức vô biên xứ.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 130

7. Sau khi vượt qua Thức vô biên xứ một cách hoàn toàn, biết rằng: "Không có sự gì", chứng và trú Vô sở hữu xứ. 8. Sau khi vượt qua Vô sở hữu xứ một cách hoàn toàn, chứng và trú Phi tưởng phi phi tưởng xứ. 9. Sau khi vượt qua Phi tưởng phi phi tưởng xứ một cách hoàn toàn, chứng và trú Diệt thọ tưởng định.

Này các Tỷ-kheo, đây là chín thứ đệ trú.

THỨ ĐỆ TRÚ 2 – 155tc4

1. - Này các Tỷ-kheo, Ta sẽ thuyết về chín Thiền chứng thứ đệ trú này. Hãy lắng nghe...

2. Này các Tỷ-kheo, thế nào là chín thứ đệ trú Thiền chứng?

Chỗ nào các dục đoạn diệt, và những ai sau khi đoạn diệt các dục, sống an trú, Ta nói rằng: "Chắc chắn Tôn giả ấy không có dục ái, được tịch tịnh, đã vượt qua, đã đến bờ bên kia với Thiền chi ấy".

Chỗ nào các dục được đoạn diệt?

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 131

Những ai sau khi đoạn diệt các dục, sống an trú: "Ta không biết vậy, Ta không thấy vậy", ai nói như vậy, người ấy cần được nói như sau: "Ở đây, này Hiền giả, Tỷ-kheo ly các dục... chứng và an trú Thiền thứ nhất. Tại đây, các dục được đoạn diệt, các vị ấy sau khi đoạn diệt các dục, sống an trú".

Chắc chắn, này các Tỷ-kheo, người không lường gạt, không man trá sẽ hoan hỷ, sẽ tùy hỷ với lời nói "Lành thay". Sau khi hoan hỷ, tùy hỷ với lời nói "Lành thay" người ấy sẽ đảnh lễ, chắp tay và hầu hạ.

3. Chỗ nào các tầm và tứ được đoạn diệt, và những ai sau khi đoạn diệt, đoạn diệt tầm và tứ, sống an trú, Ta nói rằng: "Chắc chắn các Tôn giả ấy không có dục ái, được tịch tịnh, đã vượt qua, đã đến bờ bên kia với Thiền chi ấy".

Chỗ nào các tầm và tứ được đoạn diệt?

Những ai sau khi đoạn diệt tầm và tứ sống an trú:"Ta không biết vậy, Ta không thấy vậy", ai nói như vậy, người ấy cần được nói như sau: "Ở đây, này Hiền giả, Tỷ-kheo diệt tầm và tứ... chứng và trú Thiền thứ hai. Tại đây, các tầm và tứ được đoạn diệt, các vị ấy sau khi đoạn diệt tầm và tứ, sống an trú".

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 132

Chắc chắn, này các Tỷ-kheo, người không lường gạt, không man trá sẽ hoan hỷ, tùy hỷ với lời nói "Lành thay". Sau khi hoan hỷ, tùy hỷ với lời nói "Lành thay" sẽ đảnh lễ, chắp tay và hầu hạ.

4. Chỗ nào hỷ được đoạn diệt, và những ai sau khi đoạn diệt, đoạn diệt hỷ, sống an trú, Ta nói rằng: "Chắc chắn các Tôn giả ấy không có dục ái, được tịch tịnh, đã vượt qua, đã đến bờ bên kia với Thiền chi ấy".

Chỗ nào hỷ được đoạn diệt?

Những ai sau khi đoạn diệt, đoạn diệt hỷ, sống an trú. "Ta không biết vậy, ta không thấy vậy", ai nói như vậy, người ấy cần được nói như sau: "Ở đây, này Hiền giả, Tỷ-kheo ly hỷ trú xả, chứng và trú Thiền thứ ba. Tại đây, hỷ được đoạn diệt. Các vị ấy sau khi đoạn diệt hỷ, sống an trú".

Chắc chắn, này các Tỷ-kheo, người không lường gạt, không man trá sẽ hoan hỷ, sẽ tùy hỷ với lời nói "Lành thay". Sau khi hoan hỷ, sau khi tùy hỷ với lời nói "Lành thay" sẽ đảnh lễ, chắp tay và hầu hạ.

5. Chỗ nào xả lạc được đoạn diệt, và những ai sau khi đoạn diệt, đoạn diệt xả lạc, sống an trú, Ta nói rằng: "Chắc chắn các Tôn giả ấy không có dục ái,

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 133

được tịch tịnh, đã vượt qua, đã đến bờ bên kia với Thiền chi ấy".

Chỗ nào xả lạc được đoạn diệt?

Những ai sau khi đoạn diệt, đoạn diệt xả lạc, sống an trú: "Ta không biết vậy, ta không thấy vậy", ai nói như vậy, người ấy cần được nói như sau: "Ở đây, này Hiền giả, Tỷ-kheo xả lạc, xả khổ,... chứng và trú Thiền thứ tư. Tại đây, xả lạc được đoạn diệt. Các vị ấy sau khi đoạn diệt xả lạc, sống an trú".

Chắc chắn, này các Tỷ-kheo, người không giả dối, không lường gạt sẽ hoan hỷ, sẽ tùy hỷ với lời nói "Lành thay". Sau khi hoan hỷ, sau khi tùy hỷ với lời nói "Lành thay" sẽ đảnh lễ, chắp tay và hầu hạ.

6. Chỗ nào sắc tưởng được đoạn diệt, và những ai sau khi đoạn diệt, đoạn diệt sắc tưởng, sống an trú, Ta nói rằng: "Chắc chắn các Tôn giả ấy không có dục ái, được tịch tịnh, đã vượt qua, đã đến bờ bên kia với Thiền chi ấy".

Chỗ nào sắc tưởng được đoạn diệt?

Những ai sau khi đoạn diệt, đoạn diệt sắc tưởng, sống an trú: "Ta không biết vậy, ta không thấy vậy", ai nói như vậy, người ấy cần được nói như sau: "Ở

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 134

đây, này Hiền giả, Tỷ-kheo vượt qua sắc tưởng một cách hoàn toàn, chấm dứt các chướng ngại tưởng, không tác ý các sai biệt tưởng, biết rằng: "Hư không là vô biên",

chứng đạt và an trú "Không vô biên xứ". Ở đây, các sắc tưởng được đoạn diệt. Các vị ấy sau khi đoạn diệt các sắc tưởng, sống an trú".

Chắc chắn, này các Tỷ-kheo, người không lường gạt, không man trá sẽ hoan hỷ, sẽ tùy hỷ với lời nói "Lành thay". Sau khi hoan hỷ, sau khi tùy hỷ với lời nói "Lành thay" sẽ đảnh lễ, chắp tay và hầu hạ.

7. Chỗ nào Không vô biên xứ tưởng được đoạn diệt, và những ai sau khi đoạn diệt, đoạn diệt Không vô biên xứ tưởng, sống an trú, Ta nói rằng: "Chắc chắn các Tôn giả ấy không có dục ái, được tịch tịnh, đã vượt qua, đã đến bờ bên kia với Thiền chi ấy".

Chỗ nào Không vô biên xứ tưởng được đoạn diệt?

Những ai sau khi đoạn diệt, đoạn diệt Không vô biên xứ tưởng, sống an trú: "Ta không biết vậy, ta không thấy vậy", ai nói như vậy, người ấy cần được nói như sau: "Ở đây, này Hiền giả, Tỷ-kheo vượt qua Không vô biên xứ tưởng một cách hoàn toàn, biết rằng: "Thức là vô biên", chứng và trú "Thức vô biên xứ". Tại đây, Không vô biên xứ tưởng được đoạn diệt.

Các vị ấy sau khi đoạn diệt Không vô biên xứ tưởng, sống an trú".

Chắc chắn, này các Tỷ-kheo, người không lường gạt, không man trá sẽ hoan hỷ, sẽ tùy hỷ với lời nói "Lành thay". Sau khi hoan hỷ, sau khi tùy hỷ với lời nói "Lành thay" sẽ đảnh lễ, chắp tay và hậu hạ.

8. Chỗ nào Thức vô biên xứ tưởng được đoạn diệt, và những ai sau khi đoạn diệt, đoạn diệt Thức vô biên xứ tưởng, sống an trú, Ta nói rằng: "Chắc chắn các Tôn giả ấy không có dục ái, được tịch tịnh, đã vượt qua, đã đến bờ bên kia với Thiền chi ấy".

Chỗ nào Thức vô biên xứ tưởng được đoạn diệt?

Những ai sau khi đoạn diệt, đoạn diệt Thức vô biên xứ tưởng, sống an trú: "Ta không biết vậy, ta không thấy vậy", ai nói như vậy, người ấy cần được nói như sau: "Ở đây, này Hiền giả, Tỷ-kheo vượt qua Thức vô biên xứ tưởng một cách hoàn toàn, biết rằng: "Không có vật gì", chứng và trú "Vô sở biên xứ". Tại đây, Thức vô biên xứ tưởng được đoạn diệt. Các vị ấy, sau khi đoạn diệt Thức vô biên xứ tưởng, sống an trú".

Chắc chắn, này các Tỷ-kheo, người không lường gạt, không man trá sẽ hoan hỷ, sẽ tùy hỷ với lời nói "Lành

thay". Sau khi hoan hỷ, sau khi tùy hỷ với lời nói "Lành thay" sẽ đảnh lễ, chắp tay và hậu hạ.

9. Chỗ nào Vô sở hữu xứ tưởng được đoạn diệt, và những ai sau khi đoạn diệt, đoạn diệt Vô sở hữu xứ tưởng, sống an trú, Ta nói rằng: "Chắc chắn các Tôn giả ấy không có dục ái, được tịch tịnh, đã vượt qua, đã đến bờ bên kia với Thiền chi ấy".

Chỗ nào Vô sở hữu xứ tưởng được đoạn diệt?

Những ai sau khi đoạn diệt, đoạn diệt Thức vô biên xứ tưởng, sống an trú: "Ta không biết vậy, ta không thấy vậy", ai nói như vậy, người ấy cần được nói như sau: "Ở đây, này Hiền giả, Tỷ-kheo vượt Vô sở hữu xứ một cách hoàn toàn, chứng và trú Phi tưởng phi phi tưởng xứ". Tại đây, Vô sở hữu xứ tưởng được đoạn diệt. Các vị ấy sau đoạn diệt Vô sở hữu xứ tưởng, sống an trú.

Chắc chắn, này các Tỷ-kheo, người không lường gạt, không man trá sẽ hoan hỷ, sẽ tùy hỷ với lời nói "Lành thay". Sau khi hoan hỷ, sau khi tùy hỷ với lời nói "Lành thay" sẽ đảnh lễ, chắp tay và hậu hạ.

10. Chỗ nào Phi tưởng phi phi tưởng xứ tưởng được đoạn diệt, và những ai sau khi đoạn diệt, đoạn diệt Phi tưởng phi phi tưởng xứ tưởng, sống an trú, Ta

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 137

nói rằng: "Chắc chắn các Tôn giả ấy không có dục ái, được tịch tịnh, đã vượt qua, đã đến bờ bên kia với Thiền chi ấy".

Chỗ nào Phi tưởng phi phi tưởng xứ tưởng được đoạn diệt?

Những ai sau khi đoạn diệt, đoạn diệt Phi tưởng phi phi tưởng, sống an trú: "Ta không biết vậy, ta không thấy vậy", ai nói như vậy, người ấy cần được nói như sau: "Ở đây, này Hiền giả, Tỷ-kheo vượt Phi tưởng phi phi tưởng xứ một cách hoàn toàn... chứng và trú Diệt thọ tưởng định". Tại đây, Phi tưởng phi phi tưởng xứ tưởng được đoạn diệt. Các vị ấy sau khi đoạn diệt Phi tưởng phi phi tưởng xứ tưởng, sống an trú.

Chắc chắn, này các Tỷ-kheo, người không lường gạt, không man trá sẽ hoan hỷ, sẽ tùy hỷ với lời nói "Lành thay". Sau khi hoan hỷ, sau khi tùy hỷ với lời nói "Lành thay" sẽ đảnh lễ, chắp tay và hậu hạ.

Này các Tỷ-kheo, đây chín là thứ đệ trú Thiền chứng.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 138

17 Niệm hơi thở - Không bao lâu nhập vàp bất động - Kinh BẤT ĐỘNG – Tăng II, 503

BẤT ĐỘNG – Tăng II, 503

1. - Thành tựu năm pháp, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo không bao lâu thể nhập vào bất động.

2. Thế nào là năm?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đạt được nghĩa vô ngại giải,
- Đạt được pháp vô ngại giải,
- Đạt được từ vô ngại giải,
- Đạt được biện tài vô ngại giải,
- Quán sát tâm như đã giải thoát.

Thành tựu năm pháp này, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo không bao lâu thể nhập vào bất động.

NGHE PHÁP – Tăng II, 503

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 139

1. - Thành tựu năm pháp, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ- kheo thực hành Niệm hơi thở vô hơi thở ra, không bao lâu thể nhập vào bất động.

2. Thế nào là năm?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo muốn không có nhiều, công việc không có nhiều, nuôi sống dễ dàng, khéo tri túc với những nhu yếu ở đời, - Ăn uống ít, không chuyên lo về bao tử; - Ít thụy miên, chuyên chú trong giác tỉnh; - Nghe nhiều, thọ trì nhiều, tích lũy điều đã nghe; các pháp nào sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, có nghĩa, có văn, tán thán Phạm hạnh hoàn toàn viên mãn thanh tịnh, các pháp ấy, Tỷ-kheo đã nghe nhiều, đã nắm giữ, đã ghi nhớ nhờ đọc nhiều lần, chuyên ý quán sát, khéo thành tựu nhờ chánh kiến; - Quán sát tâm như đã được giải thoát.

Thánh tựu năm pháp này, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thực hành Niệm hơi thở vô hơi thở ra, không bao lâu thể nhập vào bất động.

NÓI CHUYỆN – Tăng II, 504

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 140

1. - Thành tựu năm pháp, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Niệm hơi thở vô hơi thở ra, không bao lâu thể nhập vào bất động.

2. Thế nào là năm?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo muốn không có nhiều, việc làm không có nhiều, nuôi sống dễ dàng, khéo tri túc với những nhu yếu ở đời; - Ăn uống ít, không chuyên lo về bao tử; - Ít thụy miên, chuyên chú vào giác tỉnh; - Đối với các câu chuyện nghiêm trang, khai tâm, như câu chuyện về ít dục, câu chuyện về tri túc, câu chuyện về viễn ly, câu chuyện về không hội họp, câu chuyện về tinh cần tinh tấn, câu chuyện về giới, câu chuyện về định, câu chuyện về tuệ, câu chuyện về giải thoát, câu chuyện về giải thoát tri kiến, các câu chuyện ấy, vị ấy có được không khó khăn, có được không mệt nhọc, có được không phí sức; - Vị ấy quán sát tâm như đã được giải thoát.

Thành tựu năm pháp này, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ- kheo tu tập Niệm hơi thở vô hơi thở ra, không bao lâu thể nhập vào bất động.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 141

RỪNG – Tăng II, 505

1. - Thành tựu năm pháp, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo làm cho sung mãn Niệm hơi thở vô hơi thở ra, không bao lâu thể nhập vào bất động.

2. Thế nào là năm?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo muốn không có nhiều, việc làm không có nhiều, nuôi sống dễ dàng, khéo tri túc với những nhu yếu ở đời; - Ăn uống ít, không chuyên lo về bao tử, - Ít thụy miên, chuyên chú vào giác tỉnh; - Sống ở trong rừng, sống tại các sàng tọa xa vắng; - Quán sát tâm như đã được giải thoát.

Thành tựu năm pháp này, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ- kheo làm cho sung mãn Niệm hơi thở vô hơi thở ra, không bao lâu thể nhập vào bất động.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 142

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 143

18 Niệm hơi thở - Kinh Giác Chi – Tương V, 465

Giác Chi – Tương V, 465

1-2) Tại Sàvatthi... Tại đấy... nói như sau:

3) -- Niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

Và này các Tỷ-kheo, tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời có quả lớn, có lợi ích lớn?

4) Ở đây, này các Tỷ-kheo,

- Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi câu hữu với niệm hơi thở vô, hơi thở ra, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ; tu tập trạch pháp giác chi...; - Tu tập tinh tấn giác chi...; - Tu tập hỷ giác chi...; - Tu tập khinh an giác chi...; - Tu tập niệm giác chi...; - Tu tập định giác chi...;

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 144

- Tu tập xả giác chi câu hữu với niệm hơi thở vô, hơi thở ra, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ.

5) Tu tập như vậy, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn như vậy, niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 145

19 Niệm hơi thở - Kinh Tương Ưng Hơi Thở Vô Hơi Thở Ra – Tương V, 463

Tương Ưng Hơi Thở Vô, Hơi Thở Ra

(Chương X)

I. Phẩm Một Pháp

Một Pháp – Tương V, 463

1) Tại Sàvatthi...

2) Ở đây... nói như sau:

3) -- Có một pháp, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

Thế nào là một pháp? Niệm hơi thở vô, hơi thở ra.

Và này các Tỷ-kheo, niệm hơi thở vô, hơi thở ra, tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào thời có quả lớn, có lợi ích lớn?

4) Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi đến rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến chỗ nhà trống, ngồi kiết-

già, lưng thẳng, đặt niệm trước mặt; vị ấy chánh niệm thở vô, chánh niệm thở ra.

5-10)

1. Thở vô dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô dài".
- Thở ra dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra dài".
2. Thở vô ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô ngắn".
- Thở ra ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra ngắn".
3. "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
4. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
5. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
6. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
7. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
8. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
9. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
10. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.

- "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
11. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
12. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
13. "Quán vô thường, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

14. "Quán ly tham, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán ly tham, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
15. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
16. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
11) -- Tu tập như vậy, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn như vậy, niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

Giác Chi – Tương V, 465

1-2) Tại Sàvatthi... Tại đấy... nói như sau:

3) -- Niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 148

Và này các Tỷ-kheo, tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời có quả lớn, có lợi ích lớn?

4) Ở đây, này các Tỷ-kheo,

- Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi câu hữu với niệm hơi thở vô, hơi thở ra, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ; tu tập trạch pháp giác chi...; - Tu tập tinh tấn giác chi...; - Tu tập hỷ giác chi...; - Tu tập khinh an giác chi...; - Tu tập niệm giác chi...; - Tu tập định giác chi...; - Tu tập xả giác chi câu hữu với niệm hơi thở vô, hơi thở ra, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ.

5) Tu tập như vậy, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn như vậy, niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

Thanh Tịnh – Tương V, 466

1-2) Sàvatthi... Ở đấy... thuyết như sau:

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 149

3) -- Niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

Tu tập như thế nào, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn như thế nào, niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời có quả lớn, có lợi ích lớn?

4) Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến căn nhà trống, ngồi kiết-già, lưng thẳng, đặt niệm trước mặt; vị ấy chánh niệm hơi thở vô, chánh niệm hơi thở ra.

5-10)

1. Thở vô dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô dài".
- Thở ra dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra dài".
2. Thở vô ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô ngắn".
- Thở ra ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra ngắn".
3. "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
4. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
5. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
6. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 150

- "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
7. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
8. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
9. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
10. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
11. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
12. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
13. "Quán vô thường, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
14. "Quán ly tham, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán ly tham, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
15. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
16. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
11) -- Tu tập như vậy, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn như vậy, niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời có quả lớn, thời có lợi ích lớn.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 151

Quả 1 – Tương V, 467

1-2) ...

3) -- Niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

Tu tập như thế nào, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn như thế nào, niệm hơi thở vô, hơi thở ra có quả lớn, có lợi ích lớn?

4-10) Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến căn nhà trống, ngồi kiết-già... "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

11) Tu tập như vậy, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn như vậy, niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

12) Niệm hơi thở vô, hơi thở ra được tu tập như vậy, này các Tỷ-kheo, được làm cho sung mãn như vậy, được chờ đợi một trong hai quả sau: Ngay trong hiện tại, được Chánh trí; nếu có dư y, chứng quả Bất lai.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 152

Quả 2 – Tương V, 467

1-2) ...

3) -- Niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

Tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời có quả lớn, có lợi ích lớn?

4) -- Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến căn nhà trống, ngồi kiết-già, lưng thẳng, đặt niệm trước mặt; vị ấy chánh niệm hơi thở vô, chánh niệm hơi thở ra.

5-10)

1. Thở vô dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô dài". - Thở ra dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra dài". 2. Thở vô ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô ngắn". - Thở ra ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra ngắn". 3. "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. - "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 4. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 153

- "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
5. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
6. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
7. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
8. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.

- "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
9. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
10. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
11. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
12. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
13. "Quán vô thường, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
14. "Quán ly tham, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán ly tham, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
15. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
16. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 154

11) Tu tập như vậy, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn như vậy, niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

12) Tu tập như vậy, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn như vậy, niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời được chờ đợi bảy quả, bảy lợi ích.

13) Thế nào là bảy quả, bảy lợi ích?

- Ngay trong hiện tại, lập tức thành tựu Chánh trí.
- Nếu ngay trong hiện tại không lập tức thành tựu
Chánh trí, thời khi mệnh chung, thành tựu
Chánh trí.
- Nếu khi mệnh chung không thành tựu Chánh trí, thời sau khi đoạn diệt năm hạ phần kiết sử, được Trung gian Bát-niết-bàn,
- Được Tổn hại Bát-niết-bàn,
- Được Vô hành Bát-niết-bàn,
- Được Hữu hành Bát-niết-bàn,
- Được Thượng lưu, đạt đến Sắc cứu cánh thiên.
14) Tu tập như vậy, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn như vậy, niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời được chờ đợi bảy quả, bảy lợi ích này.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 155

Arittha – Tương V, 469

1-2) Tại Sàvatthi. Tại đấy, Thế Tôn... nói như sau:

-- Này các Tỷ-kheo, các Ông hãy tu tập niệm hơi thở vô, hơi thở ra.

3) Khi được nói vậy, Tôn giả Arittha bạch Thế Tôn:

-- Bạch Thế Tôn, con có tu tập niệm hơi thở vô, hơi thở ra.

-- Này Arittha, Ông tu tập niệm hơi thở vô, hơi thở ra như thế nào?

4) -- Bạch Thế Tôn, đối với các dục (kàma) quá khứ, con đoạn trừ dục tham (kàmacchanda). Đối với dục tương lai, con từ bỏ dục tham. Đối ngại tưởng (pàtighasanna), đối với nội ngoại pháp, được khéo nhiếp phục nơi con. Chánh niệm, con thở vô. Chánh niệm, con thở ra. Như vậy, bạch Thế Tôn, con tu tập niệm hơi thở vô, hơi thở ra.

5) -- Đây cũng là niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này Arittha, nhưng Ta tuyên bố là không phải. Này Arittha, Ta sẽ nói cho Ông như thế nào là niệm hơi thở vô, hơi thở ra, được phát triển, được làm cho viên mãn. Hãy nghe và khéo tác ý, Ta sẽ nói.

-- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Tôn giả Arittha vâng đáp Thế Tôn.

6) Thế Tôn nói như sau:

-- Này Arittha, niệm hơi thở vô, hơi thở ra được phát triển, làm cho viên mãn như thế nào?

7-13) Ở đây, này Arittha, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến căn nhà trống, ngồi kiết-già, lưng thẳng, đặt niệm trước mặt; vị ấy chánh niệm hơi thở vô, chánh niệm hơi thở ra.

1. Thở vô dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô dài".
- Thở ra dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra dài".
2. Thở vô ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô ngắn".
- Thở ra ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra ngắn".
3. "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
4. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
5. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
6. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

7. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.

- "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
8. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
9. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
10. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
11. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
12. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
13. "Quán vô thường, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
14. "Quán ly tham, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán ly tham, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
15. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
16. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
14) Như vậy, này Arittha, niệm hơi thở vô, hơi thở ra được phát triển, được làm cho sung mãn.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 158

Kappina – Tương V, 470

1-2) Tại Sàvatthi...

3) Lúc bấy giờ Tôn giả Mahà Kappina đang ngồi kiết-già, không xa bao nhiêu, thân thẳng, để niệm trước mặt.

4) Thế Tôn thấy Tôn giả Mahà Kappina ngồi kiết- già, không xa bao nhiêu, thân thẳng, để niệm trước mặt. Thấy vậy, Ngài liền gọi các Tỷ-kheo:

-- Này các Tỷ-kheo, các Ông có thấy Tỷ-kheo ấy, thân có rung động hay có dao động không?

5) -- Bạch Thế Tôn, chúng con thấy vị Tôn giả ấy ngồi giữa Tăng chúng hay ngồi một mình, độc cư; chúng con không thấy vị Tôn giả ấy thân bị rung động hay dao động.

6) -- Đối với một vị có Thiền định như vậy, này các Tỷ-kheo, nhờ tu tập, nhờ làm cho sung mãn, nên thân vị ấy không rung động hay dao động, nên tâm vị ấy không rung động hay dao động. Đối với vị Tỷkheo ấy, được định như vậy, không có khó khăn, không có gian nan, không có mệt nhọc.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 159

7) Và này các Tỷ-kheo, vị ấy tu tập, làm cho sung mãn định nào mà thân không rung động, không dao động, hay tâm không rung động, không dao động?

Này các Tỷ-kheo, do vị ấy tu tập, làm cho sung mãn định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, nên thân không rung động, không dao động, hoặc tâm không rung động hay không dao động.

8) Và này các Tỷ-kheo, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào mà thân không rung động hay không dao động, hoặc tâm không rung động hay không dao động?

9-15) Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị ấy đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến căn nhà trống, ngồi kiết-già, lưng thẳng, đặt niệm trước mặt; vị ấy chánh niệm hơi thở vô, chánh niệm hơi thở ra.

1. Thở vô dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô dài". - Thở ra dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra dài". 2. Thở vô ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô ngắn". - Thở ra ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra ngắn". 3. "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. - "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 4. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.

- "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
5. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
6. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
7. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
8. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
9. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
10. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
11. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
12. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
13. "Quán vô thường, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
14. "Quán ly tham, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán ly tham, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
15. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.

- "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
16. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 161

16) Nhờ tu tập như vậy, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này các Tỷ-kheo, nhờ làm cho sung mãn như vậy nên thân không bị rung động hay không dao động, hoặc tâm không rung động hay không dao động.

Ngọn Đèn – Tương V, 472

1-2) Sàvatthi... nói như sau:

3) -- Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này các Tỷ- kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

Và này các Tỷ-kheo, tu tập định niệm hơi thở vô, hơi thở ra như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào thời có quả lớn, có lợi ích lớn?

4-10) Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến căn nhà trống, ngồi kiết-già, lưng thẳng, đặt niệm trước mặt; vị ấy chánh niệm hơi thở vô, chánh niệm hơi thở ra.

1. Thở vô dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô dài". - Thở ra dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra dài". 2. Thở vô ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô ngắn".

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 162

- Thở ra ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra ngắn".
3. "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
4. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
5. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
6. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
7. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
8. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
9. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
10. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
11. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.

- "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
12. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
13. "Quán vô thường, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 163

14. "Quán ly tham, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán ly tham, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
15. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
16. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
11) Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này các Tỷ- kheo, tu tập như vậy, làm cho sung mãn như vậy thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

12) Này các Tỷ-kheo, Ta trước khi giác ngộ, chưa chứng Chánh Đẳng Giác, khi còn là Bồ-tát, Ta trú nhiều với trú này. Này các Tỷ-kheo, do Ta trú nhiều với trú này, thân Ta và con mắt không có mệt nhọc; và tâm Ta được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ.

13) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Mong rằng thân và mắt khỏi bị mệt mỏi, và mong rằng tâm tôi được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ", thời định niệm hơi thở vô và hơi thở ra này cần phải được khéo tác ý.

14) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Mong rằng các niệm, các tư duy của ta được đoạn tận", thời định niệm hơi thở vô và hơi thở ra này cần phải được khéo tác ý.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 164

15) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Mong rằng ta sẽ trú với tưởng nhàm chán đối với các pháp không nhàm chán", thời định niệm hơi thở vô và hơi thở ra này cần phải được khéo tác ý.

16) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Mong rằng ta sẽ trú với tưởng không nhàm chán đối với các pháp nhàm chán", thời định niệm...

17) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Tôi sẽ trú với tưởng nhàm chán đối với các pháp không nhàm chán và nhàm chán", thời định niệm...

18) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Tôi sẽ trú với tưởng không nhàm chán đối với các pháp nhàm chán và không nhàm chán", thời định niệm...

19) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Mong rằng sau khi từ bỏ cả hai không nhàm chán và nhàm chán, tôi sẽ trú xả, chánh niệm, tỉnh giác", thời định niệm...

20) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Mong rằng ly dục, ly pháp bất thiện, tôi

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 165

sẽ chứng đạt và an trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm, có tứ", thời định niệm...

21) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Mong rằng làm cho tịnh chỉ tầm và tứ, tôi sẽ chứng đạt và an trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh, nhất tâm", thời định niệm...

22) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Mong rằng ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, tôi sẽ chứng đạt và an trú Thiền thứ ba", thời định niệm...

23) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Mong rằng đoạn lạc, đoạn khổ, chấm dứt hỷ ưu đã cảm thọ trước, tôi chứng đạt và an trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh", thời định niệm...

24) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Vượt qua sắc tưởng một cách hoàn toàn, chấm dứt đối ngại tưởng, không tác ý các tưởng sai biệt, nghĩ rằng: "Hư không là vô biên", chứng đạt và an trú Không vô biên xứ", thời định niệm...

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 166

25) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Vượt qua Không vô biên xứ một cách hoàn toàn, nghĩ rằng: "Thức là vô biên", tôi có thể chứng đạt và an trú Thức vô biên xứ", thời định niệm...

26) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Vượt qua Thức vô biên xứ một cách hoàn toàn, nghĩ rằng: ‘Không có vật gì’, tôi sẽ chứng đạt và an trú Vô sở hữu xứ", thời định niệm...

27) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Vượt qua Vô sở hữu xứ một cách hoàn toàn, tôi sẽ chứng đạt và an trú Phi tưởng phi phi tưởng xứ", thời định niệm...

28) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Vượt qua Phi tưởng phi phi tưởng xứ một cách hoàn toàn, tôi sẽ chứng đạt và an trú Diệt thọ tưởng định", thời định niệm hơi thở vô và hơi thở ra này cần phải được khéo tác ý.

29) Trong khi tu tập định niệm hơi thở vô, hơi thở ra như vậy, này các Tỷ-kheo, trong khi làm cho sung mãn như vậy, vị ấy cảm giác lạc thọ. Vị ấy rõ biết: "Thọ ấy là vô thường". Vị ấy rõ biết: "Không có chấp trước thọ ấy". Vị ấy rõ biết: "Không có hoan duyệt thọ ấy". Nếu vị ấy cảm giác khổ thọ, vị ấy rõ

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 167

biết: "Thọ ấy là vô thường". Vị ấy rõ biết: "Không có chấp trước thọ ấy". Vị ấy rõ biết: "Không có hoan duyệt thọ ấy". Nếu vị ấy cảm giác bất khổ bất lạc thọ. Vị ấy rõ biết:

"Thọ ấy là vô thường". Vị ấy rõ biết: "Không có chấp trước thọ ấy". Vị ấy rõ biết: "Không có hoan duyệt thọ ấy".

30)

- Nếu vị ấy cảm giác lạc thọ, thọ ấy được cảm thọ không bị trói buộc. - Nếu vị ấy cảm giác khổ thọ, thọ ấy được cảm thọ không bị trói buộc. - Nếu vị ấy cảm giác bất khổ bất lạc thọ, thọ ấy được cảm thọ không bị trói buộc. - Khi vị ấy đang cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của thân, vị ấy rõ biết: "Tôi cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của thân". - Khi vị ấy cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của sinh mạng, vị ấy rõ biết: "Tôi cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của sinh mạng". - Khi thân hoại mạng chung, vị ấy rõ biết: "Ở đây, tất cả mọi cảm thọ đều không có gì được hân hoan, và sẽ trở thành mát lạnh".

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 168

31) Ví như, này các Tỷ-kheo, do duyên dầu, duyên tim, một cây đèn dầu được cháy sáng. Nếu dầu và tim của ngọn đèn ấy đi đến tiêu diệt, nhiên liệu không được mang đến, thời ngọn đèn sẽ tắt.

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, khi Tỷ-kheo cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của thân, vị ấy rõ biết: "Tôi cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của thân". Khi Tỷ-kheo cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của sinh mạng, vị ấy rõ biết: "Tôi cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của sinh mạng". Khi thân hoại mạng chung, vị ấy rõ biết: "Ở đây, tất cả những gì được cảm thọ đều không có gì được hân hoan, và sẽ trở thành mát lạnh".

Vesàli – Tương V, 478

1) Như vầy tôi nghe.

Một thời, Thế Tôn ở giữa dân chúng Vesàli, tại Đại Lâm, ngôi nhà có nóc nhọn.

2) Lúc bấy giờ Thế Tôn dùng nhiều phương tiện giảng về bất tịnh, nêu rõ về bất tịnh, tán thán sự tu tập bất tịnh.

3) Rồi Thế Tôn nói với các Tỷ-kheo:

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 169

-- Ta muốn sống Thiền tịnh một mình trong nửa tháng, không gặp một ai, trừ người đem đồ ăn cho Ta.

-- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn, không cho một ai đến thăm Thế Tôn, trừ một người đem đồ ăn.

4) Rồi các Tỷ-kheo ấy được nghe Thế Tôn dùng nhiều pháp môn nói về bất tịnh, nêu rõ về bất tịnh, nói lời tán thán sự tu tập bất tịnh, nên sống chuyên chú tu tập bất tịnh dưới nhiều hình thức sai biệt. Họ tủi hổ với thân này, tàm quý và nhàm chán, tầm cầu đem

lại con dao. Mười Tỷ-kheo một ngày đem lại con dao... Hai mươi... Ba mươi Tỷ-kheo trong một ngày đem lại con dao.

5) Rồi Thế Tôn sau nửa tháng, từ Thiền tịnh đứng dậy và bảo Tôn giả Ananda:

-- Này Ananda, vì sao chúng Tỷ-kheo giảm thiểu như vậy?

6) -- Bạch Thế Tôn, vì Thế Tôn dùng nhiều pháp môn thuyết cho các Tỷ-kheo về bất tịnh, nêu rõ về bất tịnh, tán thán sự tu tập bất tịnh, nên các vị ấy sống chuyên chú tu tập bất tịnh dưới nhiều hình thức sai

biệt. Họ tủi hổ với thân nầy, tàm quý và nhàm chán, tầm cầu đem lại con dao. Mười Tỷ-kheo trong một ngày đem lại con dao... Hai mươi... Ba mươi Tỷkheo trong một ngày đem lại con dao. Lành thay, bạch Thế Tôn, nếu Thế Tôn thuyết cho pháp môn khác, nhờ vậy chúng Tỷ-kheo được an trú vào chánh trí.

7) -- Vậy này Ananda, hãy tập họp tại giảng đường tất cả các Tỷ-kheo trú xung quanh Vesàli.

-- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Tôn giả Ananda vâng đáp Thế Tôn và mời tất cả Tỷkheo trú xung quanh Vesàli tập họp tại giảng đường, rồi Tôn giả Ananda đi đến Thế Tôn; sau khi đến, bạch Thế Tôn:

-- Bạch Thế Tôn, chúng Tỷ-kheo đã tập họp. Nay Thế Tôn hãy làm những gì Thế Tôn nghĩ là phải thời.

8) Rồi Thế Tôn đi đến giảng đường; sau khi đến, ngồi xuống trên chỗ đã soạn sẵn. Thế Tôn bảo các Tỷ- kheo:

9) -- Này các Tỷ-kheo, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra này được tu tập, được làm cho sung mãn là tịch tịnh, thù diệu, thuần nhất (asecanako), lạc trú,

làm cho các ác, bất thiện pháp đã sanh biến mất, tịnh chỉ lập tức (thànaso).

10) Ví như, này các Tỷ-kheo, trong cuối mùa hạ, bụi nhớp bay lên và một đám mưa lớn trái mùa lập tức làm chúng biến mất, tịnh chỉ. Cũng vậy, này các Tỷkheo, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra được tu tập, được làm cho sung mãn là tịch tịnh, thù diệu, thuần nhất, lạc trú, làm cho các ác, bất thiện pháp đã sanh biến mất, tịnh chỉ lập tức.

11) Và này các Tỷ-kheo, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, được tu tập như thế nào, được làm cho sung mãn như thế nào là tịch tịnh, thù diệu, thuần nhất, lạc trú, làm cho các ác, bất thiện pháp đã sanh được biến mất và tịnh chỉ lập tức?

12-18) Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến căn nhà trống, ngồi kiết-già... "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

19) Này các Tỷ-kheo, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra tu tập như vậy, làm cho sung mãn như vậy là tịch tịnh, thù diệu, thuần nhất, lạc trú, và các ác, bất thiện pháp đã sanh được biến mất và tịnh chỉ lập tức.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 172

Kimbila – Tương V, 481

1) Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn trú ở Kimbila, tại Veluvana.

2) Ở đấy, Thế Tôn gọi Tôn giả Kimbila:

-- Tu tập như thế nào, này Kimbila, làm cho sung mãn như thế nào, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra được quả lớn, được lợi ích lớn?

Khi được nói vậy, Tôn giả Kimbila im lặng.

3) Lần thứ hai, Thế Tôn...

4) Lần thứ ba, Thế Tôn bảo Tôn giả Kimbila:

-- Tu tập như thế nào, này Kimbila, làm cho sung mãn như thế nào, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời được quả lớn, được lợi ích lớn?

Lần thứ ba, Tôn giả Kimbila im lặng.

5) Được nói vậy, Tôn giả Ananda bạch Thế Tôn:

-- Nay đã đến thời, bạch Thế Tôn. Nay đã đến thời, bạch Thiện Thệ. Mong Thế Tôn giảng dạy pháp tu tập định niệm hơi thở vô, hơi thở ra! Sau khi nghe Thế Tôn dạy, các Tỷ-kheo sẽ thọ trì.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 173

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

-- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Tôn giả Ananda vâng đáp Thế Tôn.

6) Thế Tôn nói như sau:

-- Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này Ananda, tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào thời có quả lớn, có lợi ích lớn?

7-13) Ở đây, này Ananda, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến căn nhà trống... "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

14) Tu tập như vậy, này Ananda, làm cho sung mãn như vậy, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

15) Lúc nào, này Ananda,

- Tỷ-kheo thở vô dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô dài". - Hay khi Tỷ-kheo thở ra dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra dài".

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 174

- Hay khi Tỷ-kheo thở vô ngắn, vị ấy rõ biết:
"Tôi thở vô ngắn".
- Hay khi Tỷ-kheo thở ra ngắn, vị ấy rõ biết:
"Tôi thở ra ngắn".
- "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
- "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

Này Ananda, sống quán thân trên thân, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vì sao?

16) Này Ananda, Ta tuyên bố rằng, tùy thuộc về thân, tức là hơi thở vô, hơi thở ra. Do vậy, này Ananda, quán thân trên thân, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

17) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo:

- "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.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 175

- "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 quán thọ trên các cảm thọ, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vì sao?

18) Này Ananda, Ta tuyên bố rằng, tùy thuộc về thọ, tức là hơi thở vô, hơi thở ra, được khéo tác ý.

Do vậy, này Ananda, quán thọ trên các cảm thọ, Tỷ- kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

19) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo:

- "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
- "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

- "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
- "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.

- "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

Trong khi quán tâm trên tâm, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vì sao?

20) Này Ananda, Ta tuyên bố rằng sự tu tập chánh niệm hơi thở vô, hơi thở ra không phải cho người thất niệm và không tỉnh giác. Do vậy, này Ananda, quán tâm trên tâm, Tỷ-kheo trong khi ấy, trú nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

21) Trong khi Tỷ-kheo, này Ananda,

- "Quán vô thường, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
- "Quán ly tham, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán ly tham, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
- "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
- "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

Trong khi quán pháp trên các pháp, này Ananda, Tỷ- kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời, đoạn tận các tham ưu; sau khi thấy với trí tuệ, vị ấy khéo trú xả. Do vậy, này Ananda, quán pháp trên các pháp, Tỷ-kheo trú như

vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

22) Ví như, này Ananda, một đống rác bụi lớn ở ngã tư đường, nếu từ phương Đông, một cái xe (sakatam hay ràtha) đi đến và làm cho đống rác bụi ấy giảm bớt đi; nếu từ phương Tây...; nếu từ phương Bắc...; nếu từ phương Nam, một cái xe đi đến và làm cho đống rác bụi ấy giảm bớt đi.

Cũng vậy, này Ananda, Tỷ-kheo trong khi trú, quán thân trên thân, làm cho giảm bớt đi các ác, bất thiện pháp, khi trú, quán thọ trên các cảm thọ... khi trú, quán tâm trên tâm... khi trú, quán pháp trên các pháp... làm cho giảm bớt đi các ác, bất thiện pháp.

II. Phẩm Thứ Hai

Icchànangala – Tương V, 486

1) Một thời, Thế Tôn trú ở Icchànangala, tại khóm rừng ở Icchànangala.

2) Tại đấy, Thế Tôn bảo các Tỷ-kheo:

-- Ta muốn sống độc cư Thiền tịnh trong ba tháng, không tiếp một ai, trừ một người đem đồ ăn lại.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 178

-- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Như vậy, không một ai đến viếng Thế Tôn, trừ một người đem đồ ăn lại.

3) Rồi Thế Tôn, sau khi ba tháng ấy đã mãn, từ chỗ Thiền tịnh độc cư đứng dậy, gọi các Tỷ-kheo:

-- Này các Tỷ-kheo, nếu các du sĩ ngoại đạo đến hỏi các Ông: "Với sự an trú nào, này chư Hiền, Sa-môn Gotama an trú nhiều trong mùa mưa? " Được hỏi vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông hãy trả lời cho cho các du sĩ ngoại đạo ấy như sau: "Với định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này chư Hiền, Thế Tôn an trú nhiều trong các mùa mưa".

4) Ở đây, này các Tỷ-kheo, chánh niệm Ta thở vô, chánh niệm Ta thở ra.

5-10) Hay thở vô dài, Ta rõ biết: "Ta thở vô dài". Hay thở ra dài, Ta rõ biết: "Ta thở ra dài". Hay thở vô ngắn, Ta rõ biết: "Ta thở vô ngắn". Hay thở ra ngắn, Ta rõ biết: "Ta thở ra ngắn"... "Quán từ bỏ, Ta thở vô", Ta rõ biết như vậy. "Quán từ bỏ, Ta thở ra", Ta rõ biết như vậy.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 179

11) Này các Tỷ-kheo, ai muốn nói một cách chơn chánh, đây là Thánh trú, đây là Phạm trú, đây là Như Lai trú; người ấy nói một cách chơn chánh, phải nói định niệm hơi thở vô, hơi thở ra là Thánh trú, là Phạm trú, là Như Lai trú.

12) Này các Tỷ-kheo, những Tỷ-kheo nào là bậc hữu học, tâm chưa thành tựu, đang sống cần cầu vô thượng an ổn khỏi các khổ ách; những vị ấy tu tập, làm cho sung mãn định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, sẽ đưa đến đoạn tận các lậu hoặc.

Và này các Tỷ-kheo, những Tỷ-kheo nào là bậc A- la-hán, đoạn tận các lậu hoặc, tu hành thành mãn, những việc nên làm đã làm, đã đặt gánh nặng xuống, đã thành đạt lý tưởng, đã tận trừ hữu kiết sử, chánh trí, giải thoát; những vị ấy tu tập, làm cho sung mãn định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, ngay trong hiện tại, đưa đến lạc trú, chánh niệm tỉnh giác.

13) Này các Tỷ-kheo, ai muốn nói một cách chơn chánh, đây là Thánh trú, đây là Phạm trú, đây là Như Lai trú; người ấy nói một cách chơn chánh, phải nói định niệm hơi thở vô, hơi thở ra là Thánh trú, là Phạm trú, là Như Lai trú.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 180

Nghi Ngờ – Tương V, 488

1) Một thời Tôn giả Lomasavangìsa trú giữa dân chúng Sakka, tại Kapilavatthu, trong khu vườn Nigrodha.

2) Lúc bấy giờ Thích tử Mahànàma đi đến Tôn giả
Lomasavangìsa; sau khi đến, đảnh lễ Tôn giả
Lomasavangìsa rồi ngồi xuống một bên. Ngồi một bên, Thích tử Mahànàma thưa với Tôn giả
Lomasavangìsa:
3) -- Thưa Tôn giả, hữu học trú với Như Lai trú là một, hay hữu học trú là khác, Như Lai trú là khác?

-- Này Hiền giả Mahànàma, hữu học trú không phải là một với Như Lai trú. Này Hiền giả Mahànàma, hữu học trú là khác, Như Lai trú là khác.

4) Này Hiền giả Mahànàma, những Tỷ-kheo nào là bậc hữu học, tâm chưa thành tựu, đang sống cần cầu vô thượng an ổn khỏi các khổ ách; sau khi đoạn tận năm triền cái, những vị ấy trú.

Thế nào là năm?

- Đoạn tận dục tham triền cái, các vị ấy trú. - Đoạn tận sân triền cái...

- Đoạn tận hôn trầm thụy miên triền cái... - Đoạn tận trạo hối triền cái... - Đoạn tận nghi hoặc triền cái, các vị ấy trú.

Này Hiền giả Mahànàma, những Tỷ-kheo nào là bậc hữu học, trú với tâm chưa thành tựu, đang sống cần cầu vô thượng an ổn khỏi các khổ ách; sau khi đoạn tận năm triền cái này, những vị ấy trú.

5) Và này Hiền giả Mahànàma, những Tỷ-kheo nào là bậc A-la-hán, đã đoạn tận các lậu hoặc, đã tu hành thành mãn, những việc nên làm đã làm, đã đặt gánh nặng xuống, đã thành đạt lý tưởng, đã tận trừ hữu kiết sử, chánh trí, giải thoát; những vị ấy đoạn tận năm triền cái, chặt đứt tận gốc rễ, làm cho như thân cây ta-la, làm cho không thể tái sanh, làm cho không thể khởi lên.

Thế nào là năm?

- Dục tham triền cái được đoạn tận, được chặt đứt từ gốc rễ, được làm cho như thân cây ta-la, được làm cho không thể tái sanh, được làm cho không thể khởi lên; - Sân triền cái được đoạn tận... - Hôn trầm thụy miên triền cái được đoạn tận... - Trạo hối triền cái được đoạn tận...

- Nghi hoặc triền cái được đoạn tận, được chặt đứt từ gốc rễ, được làm cho như thân cây ta-la, được làm cho không thể tái sanh, được làm cho không thể khởi lên.

Này Hiền giả Mahànàma, Tỷ-kheo là bậc A-la-hán, đã đoạn tận các lậu hoặc, đã tu hành thành mãn, những việc nên làm đã làm, đã đặt gánh nặng xuống, đã thành đạt lý tưởng, đã tận trừ hữu kiết sử, chánh trí, giải thoát; những vị ấy đã đoạn tận năm triền cái này, đã chặt đứt từ gốc rễ, đã làm cho như thân cây ta-la, đã làm cho không thể tái

sanh, đã làm cho không thể khởi lên.

6) Như vậy, với pháp môn này, này Hiền giả Mahànàma, Hiền giả cần phải hiểu rằng hữu học trú là khác, Như Lai trú là khác.

7) 1. -- Một thời, thưa Hiền giả Mahànàma, Thế Tôn trú ở Icchànangala, tại khu rừng Icchànangala.

8) 2. Rồi này Mahànàma, Thế Tôn bảo các Tỷ-kheo:

9) 3. Rồi Thế Tôn...

10) 4. "Ở đây, này các Tỷ-kheo, Ta...

11-16) 5-10. Thở vô dài...

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 183

17) 11. Ai muốn nói một cách chơn chánh, đây là Thánh trú...

18) 12. Những ai là những Tỷ-kheo hữu học...

19) 13. Ai muốn nói một cách chơn chánh..".

20) Với pháp môn này, này Hiền giả Mahànàma, cần phải hiểu như sau: Hữu học trú là khác, Như Lai trú là khác.

Ananda – Tương V, 491

1-2) Sàvatthi...

Rồi Tôn giả Ananda đi đến Thế Tôn... Ngồi xuống một bên, Tôn giả Ananda bạch Thế Tôn:

3) -- Bạch Thế Tôn, có một pháp nào được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn bốn pháp? Bốn pháp được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn bảy pháp? Bảy pháp được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn hai pháp?

-- Này Ananda, có một pháp được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn bốn pháp. Bốn pháp

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 184

được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn bảy pháp. Bảy pháp được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn hai pháp.

4) -- Một pháp ấy là gì, bạch Thế Tôn, được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn bốn pháp? Bốn pháp được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn bảy pháp? Bảy pháp được tu tập được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn hai pháp?

-- Này Ananda,

- Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn Bốn niệm xứ. - Bốn niệm xứ được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn Bảy giác chi. - Bảy giác chi được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn

Minh và Giải thoát.

I

5) Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, làm cho viên mãn Bốn niệm xứ?

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 185

6-12) Ở đây, này Ananda, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến căn nhà trống... "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

13-14) Lúc nào, này Ananda, Tỷ-kheo thở vô dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô dài..". Này Ananda, sống quán thân trên thân, Tỷ-kheo trong khi ấy trú nhứt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vì sao? (xem 10, đoạn số 15-16) ...

15-16) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập... tham ưu ở đời. (xem 10, đoạn số 17-18)

17-18) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập... tham ưu ở đời. (xem 10, đoạn số 19-20)

19) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập... nhiếp phục tham ưu ở đời. (xem 10, đoạn số 21)

20) Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này Ananda, được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, làm viên mãn Bốn niệm xứ.

II

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 186

21) Tu tập như thế nào, này Ananda, làm cho sung mãn như thế nào, Bốn niệm xứ làm cho viên mãn Bảy giác chi?

22) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo trú, quán thân trên thân, niệm được an trú; khi ấy, này Ananda, Tỷ- kheo có niệm, không phải thất niệm.

- Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo an trú niệm, không phải thất niệm, thời niệm giác chi, đối với Tỷ-kheo ấy được thành tựu. - Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi, niệm giác chi được Tỷ-kheo tu tập đi đến viên mãn. Vị ấy trú chánh niệm như vậy, với trí tuệ quyết trạch, tư sát, thành tựu quán pháp ấy.

23) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo sống chánh niệm như vậy, với trí tuệ quyết trạch, tư sát và đi đến quán sát ấy; khi ấy, này Ananda, trạch pháp giác chi bắt đầu phát khởi trong Tỷ-kheo ấy.

- Trong khi Tỷ-kheo tu tập trạch pháp giác chi; khi ấy, nhờ tu tập, trạch pháp giác chi đi đến viên mãn. - Trong khi vị ấy với trí tuệ, quyết trạch, tư sát và thành tựu quán sát pháp ấy, thời tinh tấn, không thụ động bắt đầu phát khởi nơi vị ấy.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 187

24) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo với trí tuệ quyết trạch, tư sát và thành tựu quán sát pháp ấy, thời tinh tấn, không thụ động phát khởi trong Tỷ-kheo ấy.

- Trong khi Tỷ-kheo tu tập tinh tấn giác chi; khi ấy, nhờ tu tập, tinh tấn giác chi đi đến viên mãn. - Với vị có tinh cần, có tinh tấn, hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên.

25) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo tinh cần, tinh tấn, hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên; khi ấy, hỷ giác chi bắt đầu phát khởi trong Tỷ-kheo ấy.

- Trong khi Tỷ-kheo tu tập hỷ giác chi; khi ấy, nhờ tu tập, hỷ giác chi đi đến viên mãn. - Với vị có ý hoan hỷ, thân được khinh an, tâm được khinh an.

26) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo với ý hoan hỷ, thân được khinh an, tâm được khinh an; khi ấy, khinh an giác chi bắt đầu phát khởi trong Tỷ-kheo ấy.

- Trong khi Tỷ-kheo tu tập khinh an giác chi; khi ấy, nhờ tu tập, khinh an giác chi đi đến viên mãn. - Với vị có thân khinh an, lạc hiện hữu. - Với vị có lạc, tâm được định tĩnh.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 188

27) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo có tâm khinh an, được an lạc, tâm được định tĩnh; khi ấy, này các Tỷ-kheo, định giác chi bắt đầu phát khởi trong Tỷkheo ấy.

- Trong khi, Tỷ-kheo tu tập định giác chi; khi ấy, định giác chi, nhờ tu tập, đi đến viên mãn. - Vị ấy với tâm định tĩnh như vậy, khéo trú xả nhìn sự vật.

29) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo với tâm định tĩnh khéo trú xả nhìn sự vật như vậy; khi ấy, này Ananda, xả giác chi bắt đầu phát khởi trong Tỷ-kheo ấy.

- Trong khi Tỷ-kheo tu tập xả giác chi; khi ấy, xả giác chi, nhờ tu tập, đi đến viên mãn.

29-31) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo trú, quán thọ trên các cảm thọ... quán tâm trên tâm... quán pháp trên các pháp... (như trên, từ đoạn số 22-28)

32) Tu tập như vậy, này Ananda, làm cho sung mãn như vậy, Bốn niệm xứ làm viên mãn Bảy giác chi.

III.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 189

33) Tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, Bảy giác chi làm viên mãn Minh và Giải thoát?

34) Ở đây, này Ananda, Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ... tu tập xả giác chi liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ.

35) Tu tập như vậy, làm cho sung mãn như vậy, Bảy giác chi làm viên mãn Minh và giải thoát.

Ananda – Tương V, 496

1) ...

2) Rồi Tôn giả Ananda đi đến Thế Tôn... Thế Tôn nói với Tôn giả Ananda:

(Rồi Thế Tôn hỏi câu hỏi giống như trước và Ananda trả lời).

"Đối với chúng con, các pháp lấy Thế Tôn làm căn bản..".

(Rồi Thế Tôn lập lại toàn bộ như kinh trước, từ đoạn số 3-35)

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 190

15. V. Tỷ-Kheo (1) – Tương V, 497

(Ở đây, các Tỷ-kheo hỏi cùng một câu hỏi ấy và được Thế Tôn trả lời toàn bộ đúng như kinh trước, từ đoạn số 3-35)

16. VI. Tỷ-Kheo (2) – Tương V, 497

(Ở đây, Thế Tôn hỏi các Tỷ-kheo cùng một câu hỏi, các Tỷ-kheo trả lời các pháp lấy Thế Tôn làm căn bản..., rồi Thế Tôn trả lời toàn bộ đúng như kinh trước).

17. VII. Kiết Sử - Tương V, 497

1) ...

2) -- Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này các Tỷ- kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến đoạn tận các kiết sử.

18. VIII. Tùy Miên – Tương V, 498

1) ...

2) ... đưa đến nhổ sạch các tùy miên.

19. IX. Con Đường – Tương V, 498

1) ...

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 191

2) ... đưa đến liễu tri con đường (ba kinh trên được giải thích như kinh kế tiếp).

20. X. Đoạn Tận Các Lậu Hoặc – Tương V, 498

1) ...

2) ... đưa đến đoạn tận các lậu hoặc.

3) -- Này các Tỷ-kheo, tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra đưa đến đoạn tận các kiết sử... đưa đến nhổ sạch các tùy miên... đưa đến liễu tri con đường... đưa đến đoạn tận các lậu hoặc?

4-10) Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến căn nhà trống... "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

11) Tu tập như vậy, làm cho sung mãn như vậy, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra đưa đến đoạn tận các kiết sử... nhổ sạch các tùy miên... liễu tri con đường... đoạn tận các lậu hoặc.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 192

20 Niệm hơi thở - Nhiều Tỷ kheo đem lại con dao - Kinh Vesàli – Tương V, 478

Vesàli – Tương V, 478

1) Như vầy tôi nghe.

Một thời, Thế Tôn ở giữa dân chúng Vesàli, tại Đại Lâm, ngôi nhà có nóc nhọn.

2) Lúc bấy giờ Thế Tôn dùng nhiều phương tiện giảng về bất tịnh, nêu rõ về bất tịnh, tán thán sự tu tập bất tịnh.

3) Rồi Thế Tôn nói với các Tỷ-kheo:

-- Ta muốn sống Thiền tịnh một mình trong nửa tháng, không gặp một ai, trừ người đem đồ ăn cho Ta.

-- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn, không cho một ai đến thăm Thế Tôn, trừ một người đem đồ ăn.

4) Rồi các Tỷ-kheo ấy được nghe Thế Tôn dùng nhiều pháp môn nói về bất tịnh, nêu rõ về bất tịnh, nói lời tán thán sự tu tập bất tịnh, nên sống chuyên

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 193

chú tu tập bất tịnh dưới nhiều hình thức sai biệt. Họ tủi hổ với thân này, tàm quý và nhàm chán, tầm cầu đem lại con dao. Mười Tỷ-kheo một ngày đem lại con dao... Hai mươi... Ba mươi Tỷ-kheo trong một ngày đem lại con dao.

5) Rồi Thế Tôn sau nửa tháng, từ Thiền tịnh đứng dậy và bảo Tôn giả Ananda:

-- Này Ananda, vì sao chúng Tỷ-kheo giảm thiểu như vậy?

6) -- Bạch Thế Tôn, vì Thế Tôn dùng nhiều pháp môn thuyết cho các Tỷ-kheo về bất tịnh, nêu rõ về bất tịnh, tán thán sự tu tập bất tịnh, nên các vị ấy sống chuyên chú tu tập bất tịnh dưới nhiều hình thức sai biệt. Họ tủi hổ với thân nầy, tàm quý và nhàm chán, tầm cầu đem lại con dao. Mười Tỷ-kheo trong một ngày đem lại con dao... Hai mươi... Ba mươi Tỷkheo trong một ngày đem lại con dao. Lành thay, bạch Thế Tôn, nếu Thế Tôn thuyết cho pháp môn khác, nhờ vậy chúng Tỷ-kheo được an trú vào chánh trí.

7) -- Vậy này Ananda, hãy tập họp tại giảng đường tất cả các Tỷ-kheo trú xung quanh Vesàli.

-- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 194

Tôn giả Ananda vâng đáp Thế Tôn và mời tất cả Tỷkheo trú xung quanh Vesàli tập họp tại giảng đường, rồi Tôn giả Ananda đi đến Thế Tôn; sau khi đến, bạch Thế Tôn:

-- Bạch Thế Tôn, chúng Tỷ-kheo đã tập họp. Nay Thế Tôn hãy làm những gì Thế Tôn nghĩ là phải thời.

8) Rồi Thế Tôn đi đến giảng đường; sau khi đến, ngồi xuống trên chỗ đã soạn sẵn. Thế Tôn bảo các Tỷ- kheo:

9) -- Này các Tỷ-kheo, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra này được tu tập, được làm cho sung mãn là tịch tịnh, thù diệu, thuần nhất (asecanako), lạc trú, làm cho các ác, bất thiện pháp đã sanh biến mất, tịnh chỉ lập tức (thànaso).

10) Ví như, này các Tỷ-kheo, trong cuối mùa hạ, bụi nhớp bay lên và một đám mưa lớn trái mùa lập tức làm chúng biến mất, tịnh chỉ. Cũng vậy, này các Tỷkheo, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra được tu tập, được làm cho sung mãn là tịch tịnh, thù diệu, thuần nhất, lạc trú, làm cho các ác, bất thiện pháp đã sanh biến mất, tịnh chỉ lập tức.

11) Và này các Tỷ-kheo, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, được tu tập như thế nào, được làm cho sung

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 195

mãn như thế nào là tịch tịnh, thù diệu, thuần nhất, lạc trú, làm cho các ác, bất thiện pháp đã sanh được biến mất và tịnh chỉ lập tức?

12-18) Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến căn nhà trống, ngồi kiết-già... "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

19) Này các Tỷ-kheo, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra tu tập như vậy, làm cho sung mãn như vậy là tịch tịnh, thù diệu, thuần nhất, lạc trú, và các ác, bất thiện pháp đã sanh được biến mất và tịnh chỉ lập tức.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 196

21 Niệm hơi thở - Quả - 7 quả 7 lợi ích - Kinh Quả – Tương V, 467

Quả 1 – Tương V, 467

1-2) ...

3) -- Niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

Tu tập như thế nào, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn như thế nào, niệm hơi thở vô, hơi thở ra có quả lớn, có lợi ích lớn?

4-10) Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến căn nhà trống, ngồi kiết-già... "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

11) Tu tập như vậy, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn như vậy, niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

12) Niệm hơi thở vô, hơi thở ra được tu tập như vậy, này các Tỷ-kheo, được làm cho sung mãn như vậy, được chờ đợi một trong hai quả sau: Ngay trong hiện tại, được Chánh trí; nếu có dư y, chứng quả Bất lai.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 197

Quả 2 – Tương V, 467

1-2) ...

3) -- Niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

Tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời có quả lớn, có lợi ích lớn?

4) -- Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến căn nhà trống, ngồi kiết-già, lưng thẳng, đặt niệm trước mặt; vị ấy chánh niệm hơi thở vô, chánh niệm hơi thở ra.

5-10)

17. Thở vô dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô dài". - Thở ra dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra dài". 18. Thở vô ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô ngắn". - Thở ra ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra ngắn". 19. "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 198

- "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
20. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
21. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
22. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
23. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
24. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
25. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
26. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
27. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
28. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

29. "Quán vô thường, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
30. "Quán ly tham, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán ly tham, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
31. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 199

- "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 32. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. - "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

11) Tu tập như vậy, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn như vậy, niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

12) Tu tập như vậy, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn như vậy, niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời được chờ đợi bảy quả, bảy lợi ích.

13) Thế nào là bảy quả, bảy lợi ích?

- Ngay trong hiện tại, lập tức thành tựu Chánh trí.
- Nếu ngay trong hiện tại không lập tức thành tựu
Chánh trí, thời khi mệnh chung, thành tựu
Chánh trí.
- Nếu khi mệnh chung không thành tựu Chánh trí, thời sau khi đoạn diệt năm hạ phần kiết sử, được Trung gian Bát-niết-bàn,
- Được Tổn hại Bát-niết-bàn,
- Được Vô hành Bát-niết-bàn,
- Được Hữu hành Bát-niết-bàn,
- Được Thượng lưu, đạt đến Sắc cứu cánh thiên.
BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 200

14) Tu tập như vậy, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn như vậy, niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời được chờ đợi bảy quả, bảy lợi ích này.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 201

22 Niệm hơi thở - Ta trú nhiều với an trú này khi còn là Bồ-tát - Kinh Ngọn Đèn – Tương V, 472

Ngọn Đèn – Tương V, 472

1-2) Sàvatthi... nói như sau:

3) -- Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này các Tỷ- kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

Và này các Tỷ-kheo, tu tập định niệm hơi thở vô, hơi thở ra như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào thời có quả lớn, có lợi ích lớn?

4-10) Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến căn nhà trống, ngồi kiết-già, lưng thẳng, đặt niệm trước mặt; vị ấy chánh niệm hơi thở vô, chánh niệm hơi thở ra.

17. Thở vô dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô dài". - Thở ra dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra dài". 18. Thở vô ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô ngắn". - Thở ra ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra ngắn". 19. "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 202

- "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
20. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
21. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
22. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
23. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
24. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
25. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
26. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
27. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
28. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
29. "Quán vô thường, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
30. "Quán ly tham, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán ly tham, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
31. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 203

- "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 32. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. - "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

11) Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này các Tỷ- kheo, tu tập như vậy, làm cho sung mãn như vậy thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

12) Này các Tỷ-kheo, Ta trước khi giác ngộ, chưa chứng Chánh Đẳng Giác, khi còn là Bồ-tát, Ta trú nhiều với trú này. Này các Tỷ-kheo, do Ta trú nhiều với trú này, thân Ta

và con mắt không có mệt nhọc; và tâm Ta được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ.

13) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Mong rằng thân và mắt khỏi bị mệt mỏi, và mong rằng tâm tôi được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ", thời định niệm hơi thở vô và hơi thở ra này cần phải được khéo tác ý.

14) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Mong rằng các niệm, các tư duy của ta được đoạn tận", thời định niệm hơi thở vô và hơi thở ra này cần phải được khéo tác ý.

15) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Mong rằng ta sẽ trú với tưởng nhàm

chán đối với các pháp không nhàm chán", thời định niệm hơi thở vô và hơi thở ra này cần phải được khéo tác ý.

16) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Mong rằng ta sẽ trú với tưởng không nhàm chán đối với các pháp nhàm chán", thời định niệm...

17) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Tôi sẽ trú với tưởng nhàm chán đối với các pháp không nhàm chán và nhàm chán", thời định niệm...

18) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Tôi sẽ trú với tưởng không nhàm chán đối với các pháp nhàm chán và không nhàm chán", thời định niệm...

19) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Mong rằng sau khi từ bỏ cả hai không nhàm chán và nhàm chán, tôi sẽ trú xả, chánh niệm, tỉnh giác", thời định niệm...

20) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Mong rằng ly dục, ly pháp bất thiện, tôi sẽ chứng đạt và an trú Thiền thứ nhất, một trạng

thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm, có tứ", thời định niệm...

21) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Mong rằng làm cho tịnh chỉ tầm và tứ, tôi sẽ chứng đạt và an trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh, nhất tâm", thời định niệm...

22) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Mong rằng ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, tôi sẽ chứng đạt và an trú Thiền thứ ba", thời định niệm...

23) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Mong rằng đoạn lạc, đoạn khổ, chấm dứt hỷ ưu đã cảm thọ trước, tôi chứng đạt và an trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh", thời định niệm...

24) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Vượt qua sắc tưởng một cách hoàn toàn, chấm dứt đối ngại tưởng, không tác ý các tưởng sai biệt, nghĩ rằng: "Hư không là vô biên", chứng đạt và an trú Không vô biên xứ", thời định niệm...

25) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Vượt qua Không vô biên xứ một cách hoàn toàn, nghĩ rằng: "Thức là vô biên", tôi có thể chứng đạt và an trú Thức vô biên xứ", thời định niệm...

26) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Vượt qua Thức vô biên xứ một cách hoàn toàn, nghĩ rằng: 'Không có vật gì', tôi sẽ chứng đạt và an trú Vô sở hữu xứ", thời định niệm...

27) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Vượt qua Vô sở hữu xứ một cách hoàn toàn, tôi sẽ chứng đạt và an trú Phi tưởng phi phi tưởng xứ", thời định niệm...

28) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Vượt qua Phi tưởng phi phi tưởng xứ một cách hoàn toàn, tôi sẽ chứng đạt và an trú Diệt thọ tưởng định", thời định niệm hơi thở vô và hơi thở ra này cần phải được khéo tác ý.

29) Trong khi tu tập định niệm hơi thở vô, hơi thở ra như vậy, này các Tỷ-kheo, trong khi làm cho sung mãn như vậy, vị ấy cảm giác lạc thọ. Vị ấy rõ biết: "Thọ ấy là vô thường". Vị ấy rõ biết: "Không có chấp trước thọ ấy". Vị ấy rõ biết: "Không có hoan duyệt thọ ấy". Nếu vị ấy cảm giác khổ thọ, vị ấy rõ

biết: "Thọ ấy là vô thường". Vị ấy rõ biết: "Không có chấp trước thọ ấy". Vị ấy rõ biết: "Không có hoan duyệt thọ ấy". Nếu vị ấy cảm giác bất khổ bất lạc thọ. Vị ấy rõ biết: "Thọ ấy là vô thường". Vị ấy rõ biết: "Không có chấp trước thọ ấy". Vị ấy rõ biết: "Không có hoan duyệt thọ ấy".

30)

- Nếu vị ấy cảm giác lạc thọ, thọ ấy được cảm thọ không bị trói buộc. - Nếu vị ấy cảm giác khổ thọ, thọ ấy được cảm thọ không bị trói buộc. - Nếu vị ấy cảm giác bất khổ bất lạc thọ, thọ ấy được cảm thọ không bị trói buộc. - Khi vị ấy đang cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của thân, vị ấy rõ biết: "Tôi cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của thân". - Khi vị ấy cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của sinh mạng, vị ấy rõ biết: "Tôi cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của sinh mạng". - Khi thân hoại mạng chung, vị ấy rõ biết: "Ở đây, tất cả mọi cảm thọ đều không có gì được hân hoan, và sẽ trở thành mát lạnh".

31) Ví như, này các Tỷ-kheo, do duyên dầu, duyên tim, một cây đèn dầu được cháy sáng. Nếu dầu và tim của ngọn đèn ấy đi đến tiêu diệt, nhiên liệu không được mang đến, thời ngọn đèn sẽ tắt.

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, khi Tỷ-kheo cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của thân, vị ấy rõ biết: "Tôi cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của thân". Khi Tỷ-kheo cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của sinh mạng, vị ấy rõ biết: "Tôi cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của sinh mạng". Khi thân hoại mạng chung, vị ấy rõ biết: "Ở đây, tất cả những gì được cảm thọ đều không có gì được hân hoan, và sẽ trở thành mát lạnh".

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 209

23 Niệm hơi thở - Ta trú nhiều với an trú này trong các mùa mưa - Kinh Icchànangala – Tương V, 486

Icchànangala – Tương V, 486

1) Một thời, Thế Tôn trú ở Icchànangala, tại khóm rừng ở Icchànangala.

2) Tại đấy, Thế Tôn bảo các Tỷ-kheo:

-- Ta muốn sống độc cư Thiền tịnh trong ba tháng, không tiếp một ai, trừ một người đem đồ ăn lại.

-- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Như vậy, không một ai đến viếng Thế Tôn, trừ một người đem đồ ăn lại.

3) Rồi Thế Tôn, sau khi ba tháng ấy đã mãn, từ chỗ Thiền tịnh độc cư đứng dậy, gọi các Tỷ-kheo:

-- Này các Tỷ-kheo, nếu các du sĩ ngoại đạo đến hỏi các Ông: "Với sự an trú nào, này chư Hiền, Sa-môn Gotama an trú nhiều trong mùa mưa? " Được hỏi vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông hãy trả lời cho cho

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 210

các du sĩ ngoại đạo ấy như sau: "Với định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này chư Hiền, Thế Tôn an trú nhiều trong các mùa mưa".

4) Ở đây, này các Tỷ-kheo, chánh niệm Ta thở vô, chánh niệm Ta thở ra.

5-10) Hay thở vô dài, Ta rõ biết: "Ta thở vô dài". Hay thở ra dài, Ta rõ biết: "Ta thở ra dài". Hay thở vô ngắn, Ta rõ biết: "Ta thở vô ngắn". Hay thở ra ngắn, Ta rõ biết: "Ta thở ra ngắn"... "Quán từ bỏ, Ta thở vô", Ta rõ biết như vậy. "Quán từ bỏ, Ta thở ra", Ta rõ biết như vậy.

11) Này các Tỷ-kheo, ai muốn nói một cách chơn chánh, đây là Thánh trú, đây là Phạm trú, đây là Như Lai trú; người ấy nói một cách chơn chánh, phải nói định niệm hơi thở vô, hơi thở ra là Thánh trú, là Phạm trú, là Như Lai trú.

12) Này các Tỷ-kheo, những Tỷ-kheo nào là bậc hữu học, tâm chưa thành tựu, đang sống cần cầu vô thượng an ổn khỏi các khổ ách; những vị ấy tu tập, làm cho sung mãn định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, sẽ đưa đến đoạn tận các lậu hoặc.

Và này các Tỷ-kheo, những Tỷ-kheo nào là bậc A- la-hán, đoạn tận các lậu hoặc, tu hành thành mãn,

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 211

những việc nên làm đã làm, đã đặt gánh nặng xuống, đã thành đạt lý tưởng, đã tận trừ hữu kiết sử, chánh trí, giải thoát; những vị ấy tu tập, làm cho sung mãn định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, ngay trong hiện tại, đưa đến lạc trú, chánh niệm tỉnh giác.

13) Này các Tỷ-kheo, ai muốn nói một cách chơn chánh, đây là Thánh trú, đây là Phạm trú, đây là Như Lai trú; người ấy nói một cách chơn chánh, phải nói định niệm hơi thở vô, hơi thở ra là Thánh trú, là Phạm trú, là Như Lai trú.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 212

24 Niệm hơi thở - Thân và Con mắt không có mệt nhọc - Kinh Ngọn Đèn – Tương V, 472

Ngọn Đèn – Tương V, 472

1-2) Sàvatthi... nói như sau:

3) -- Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này các Tỷ- kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

Và này các Tỷ-kheo, tu tập định niệm hơi thở vô, hơi thở ra như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào thời có quả lớn, có lợi ích lớn?

4-10) Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến căn nhà trống, ngồi kiết-già, lưng thẳng, đặt niệm trước mặt; vị ấy chánh niệm hơi thở vô, chánh niệm hơi thở ra.

33. Thở vô dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô dài". - Thở ra dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra dài".
34. Thở vô ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô ngắn". - Thở ra ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra ngắn". 35. "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 213

- "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
36. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
37. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
38. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
39. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
40. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
41. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.

- "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
42. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
43. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
44. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
45. "Quán vô thường, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
46. "Quán ly tham, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán ly tham, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
47. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.

- "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 48. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. - "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

11) Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này các Tỷ- kheo, tu tập như vậy, làm cho sung mãn như vậy thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

12) Này các Tỷ-kheo, Ta trước khi giác ngộ, chưa chứng Chánh Đẳng Giác, khi còn là Bồ-tát, Ta trú nhiều với trú này. Này các Tỷ-kheo, do Ta trú nhiều với trú này, thân Ta và con mắt không có mệt nhọc; và tâm Ta được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ.

13) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Mong rằng thân và mắt khỏi bị mệt mỏi, và mong rằng tâm tôi được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ", thời định niệm hơi thở vô và hơi thở ra này cần phải được khéo tác ý.

14) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Mong rằng các niệm, các tư duy của ta được đoạn tận", thời định niệm hơi thở vô và hơi thở ra này cần phải được khéo tác ý.

15) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Mong rằng ta sẽ trú với tưởng nhàm

chán đối với các pháp không nhàm chán", thời định niệm hơi thở vô và hơi thở ra này cần phải được khéo tác ý.

16) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Mong rằng ta sẽ trú với tưởng không nhàm chán đối với các pháp nhàm chán", thời định niệm...

17) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Tôi sẽ trú với tưởng nhàm chán đối với các pháp không nhàm chán và nhàm chán", thời định niệm...

18) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Tôi sẽ trú với tưởng không nhàm chán đối với các pháp nhàm chán và không nhàm chán", thời định niệm...

19) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Mong rằng sau khi từ bỏ cả hai không nhàm chán và nhàm chán, tôi sẽ trú xả, chánh niệm, tỉnh giác", thời định niệm...

20) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Mong rằng ly dục, ly pháp bất thiện, tôi sẽ chứng đạt và an trú Thiền thứ nhất, một trạng

thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm, có tứ", thời định niệm...

21) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Mong rằng làm cho tịnh chỉ tầm và tứ, tôi sẽ chứng đạt và an trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh, nhất tâm", thời định niệm...

22) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Mong rằng ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, tôi sẽ chứng đạt và an trú Thiền thứ ba", thời định niệm...

23) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Mong rằng đoạn lạc, đoạn khổ, chấm dứt hỷ ưu đã cảm thọ trước, tôi chứng đạt và an trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh", thời định niệm...

24) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Vượt qua sắc tưởng một cách hoàn toàn, chấm dứt đối ngại tưởng, không tác ý các tưởng sai biệt, nghĩ rằng: "Hư không là vô biên", chứng đạt và an trú Không vô biên xứ", thời định niệm...

25) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Vượt qua Không vô biên xứ một cách hoàn toàn, nghĩ rằng: "Thức là vô biên", tôi có thể chứng đạt và an trú Thức vô biên xứ", thời định niệm...

26) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Vượt qua Thức vô biên xứ một cách hoàn toàn, nghĩ rằng: ‘Không có vật gì’, tôi sẽ chứng đạt và an trú Vô sở hữu xứ", thời định niệm...

27) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Vượt qua Vô sở hữu xứ một cách hoàn toàn, tôi sẽ chứng đạt và an trú Phi tưởng phi phi tưởng xứ", thời định niệm...

28) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Vượt qua Phi tưởng phi phi tưởng xứ một cách hoàn toàn, tôi sẽ chứng đạt và an trú Diệt thọ tưởng định", thời định niệm hơi thở vô và hơi thở ra này cần phải được khéo tác ý.

29) Trong khi tu tập định niệm hơi thở vô, hơi thở ra như vậy, này các Tỷ-kheo, trong khi làm cho sung mãn như vậy, vị ấy cảm giác lạc thọ. Vị ấy rõ biết: "Thọ ấy là vô thường". Vị ấy rõ biết: "Không có chấp trước thọ ấy". Vị ấy rõ biết: "Không có hoan

duyệt thọ ấy". Nếu vị ấy cảm giác khổ thọ, vị ấy rõ

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 218

biết: "Thọ ấy là vô thường". Vị ấy rõ biết: "Không có chấp trước thọ ấy". Vị ấy rõ biết: "Không có hoan duyệt thọ ấy". Nếu vị ấy cảm giác bất khổ bất lạc thọ. Vị ấy rõ biết: "Thọ ấy là vô thường". Vị ấy rõ biết: "Không có chấp trước thọ ấy". Vị ấy rõ biết: "Không có hoan duyệt thọ ấy".

30)

- Nếu vị ấy cảm giác lạc thọ, thọ ấy được cảm thọ không bị trói buộc. - Nếu vị ấy cảm giác khổ thọ, thọ ấy được cảm thọ không bị trói buộc. - Nếu vị ấy cảm giác bất khổ bất lạc thọ, thọ ấy được cảm thọ không bị trói buộc. - Khi vị ấy đang cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của thân, vị ấy rõ biết: "Tôi cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của thân". - Khi vị ấy cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của sinh mạng, vị ấy rõ biết: "Tôi cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của sinh mạng". - Khi thân hoại mạng chung, vị ấy rõ biết: "Ở đây, tất cả mọi cảm thọ đều không có gì được hân hoan, và sẽ trở thành mát lạnh".

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 219

31) Ví như, này các Tỷ-kheo, do duyên dầu, duyên tim, một cây đèn dầu được cháy sáng. Nếu dầu và tim của ngọn đèn ấy đi đến tiêu diệt, nhiên liệu không được mang đến, thời ngọn đèn sẽ tắt.

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, khi Tỷ-kheo cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của thân, vị ấy rõ biết: "Tôi cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của thân". Khi Tỷ-kheo cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của sinh mạng, vị ấy rõ biết: "Tôi cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của sinh mạng". Khi thân hoại mạng chung, vị ấy rõ biết: "Ở đây, tất cả những gì được cảm thọ đều không có gì được hân hoan, và sẽ trở thành mát lạnh".

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 220

25 Niệm hơi thở - Đây là Thánh trú, là Như Lai trú - Kinh Icchànangala – Tương V, 486

Icchànangala – Tương V, 486

1) Một thời, Thế Tôn trú ở Icchànangala, tại khóm rừng ở Icchànangala.

2) Tại đấy, Thế Tôn bảo các Tỷ-kheo:

-- Ta muốn sống độc cư Thiền tịnh trong ba tháng, không tiếp một ai, trừ một người đem đồ ăn lại.

-- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Như vậy, không một ai đến viếng Thế Tôn, trừ một người đem đồ ăn lại.

3) Rồi Thế Tôn, sau khi ba tháng ấy đã mãn, từ chỗ Thiền tịnh độc cư đứng dậy, gọi các Tỷ-kheo:

-- Này các Tỷ-kheo, nếu các du sĩ ngoại đạo đến hỏi các Ông: "Với sự an trú nào, này chư Hiền, Sa-môn Gotama an trú nhiều trong mùa mưa? " Được hỏi vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông hãy trả lời cho cho

các du sĩ ngoại đạo ấy như sau: "Với định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này chư Hiền, Thế Tôn an trú nhiều trong các mùa mưa".

4) Ở đây, này các Tỷ-kheo, chánh niệm Ta thở vô, chánh niệm Ta thở ra.

5-10) Hay thở vô dài, Ta rõ biết: "Ta thở vô dài". Hay thở ra dài, Ta rõ biết: "Ta thở ra dài". Hay thở vô ngắn, Ta rõ biết: "Ta thở vô ngắn". Hay thở ra ngắn, Ta rõ biết: "Ta thở ra ngắn"... "Quán từ bỏ, Ta thở vô", Ta rõ biết như vậy. "Quán từ bỏ, Ta thở ra", Ta rõ biết như vậy.

11) Này các Tỷ-kheo, ai muốn nói một cách chơn chánh, đây là Thánh trú, đây là Phạm trú, đây là Như Lai trú; người ấy nói một cách chơn chánh, phải nói định niệm hơi thở vô, hơi thở ra là Thánh trú, là Phạm trú, là Như Lai trú.

12) Này các Tỷ-kheo, những Tỷ-kheo nào là bậc hữu học, tâm chưa thành tựu, đang sống cần cầu vô thượng an ổn khỏi các khổ ách; những vị ấy tu tập, làm cho sung mãn định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, sẽ đưa đến đoạn tận các lậu hoặc.

Và này các Tỷ-kheo, những Tỷ-kheo nào là bậc A- la-hán, đoạn tận các lậu hoặc, tu hành thành mãn,

những việc nên làm đã làm, đã đặt gánh nặng xuống, đã thành đạt lý tưởng, đã tận trừ hữu kiết sử, chánh trí, giải thoát; những vị ấy tu tập, làm cho sung mãn định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, ngay trong hiện tại, đưa đến lạc trú, chánh niệm tỉnh giác.

13) Này các Tỷ-kheo, ai muốn nói một cách chơn chánh, đây là Thánh trú, đây là Phạm trú, đây là Như Lai trú; người ấy nói một cách chơn chánh, phải nói định niệm hơi thở vô, hơi thở ra là Thánh trú, là Phạm trú, là Như Lai trú.

26 Niệm hơi thở - Đưa đến viên mãn 4nx, 7giácchi, Minh và Giải thoát - Kinh Ananda 1 – Tương V, 491

Ananda – Tương V, 491

1-2) Sàvatthi...

Rồi Tôn giả Ananda đi đến Thế Tôn... Ngồi xuống một bên, Tôn giả Ananda bạch Thế Tôn:

3) -- Bạch Thế Tôn, có một pháp nào được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn bốn pháp? Bốn pháp được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn bảy pháp? Bảy pháp được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn hai pháp?

-- Này Ananda, có một pháp được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn bốn pháp. Bốn pháp được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn bảy pháp. Bảy pháp được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn hai pháp.

4) -- Một pháp ấy là gì, bạch Thế Tôn, được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn bốn pháp? Bốn pháp được tu tập, được làm cho sung

mãn, làm cho viên mãn bảy pháp? Bảy pháp được tu tập được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn hai pháp?

-- Này Ananda,

- Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn Bốn niệm xứ. - Bốn niệm xứ được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn Bảy giác chi. - Bảy giác chi được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn Minh và Giải thoát.

I

5) Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, làm cho viên mãn Bốn niệm xứ?

6-12) Ở đây, này Ananda, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến căn nhà trống... "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

13-14) Lúc nào, này Ananda, Tỷ-kheo thở vô dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô dài..". Này Ananda, sống quán thân trên thân, Tỷ-kheo trong khi ấy trú nhứt tâm,

tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vì sao? (xem 10, đoạn số 15-16) ...

15-16) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập... tham ưu ở đời. (xem 10, đoạn số 17-18)

17-18) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập... tham ưu ở đời. (xem 10, đoạn số 19-20)

19) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập... nhiếp phục tham ưu ở đời. (xem 10, đoạn số 21)

20) Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này Ananda, được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, làm viên mãn Bốn niệm xứ.

II

21) Tu tập như thế nào, này Ananda, làm cho sung mãn như thế nào, Bốn niệm xứ làm cho viên mãn Bảy giác chi?

22) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo trú, quán thân trên thân, niệm được an trú; khi ấy, này Ananda, Tỷ- kheo có niệm, không phải thất niệm.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 226

- Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo an trú niệm, không phải thất niệm, thời niệm giác chi, đối với Tỷ-kheo ấy được thành tựu. - Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi, niệm giác chi được Tỷ-kheo tu tập đi đến viên mãn. Vị ấy trú chánh niệm như vậy, với trí tuệ quyết trạch, tư sát, thành tựu quán pháp ấy.

23) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo sống chánh niệm như vậy, với trí tuệ quyết trạch, tư sát và đi đến quán sát ấy; khi ấy, này Ananda, trạch pháp giác chi bắt đầu phát khởi trong Tỷ-kheo ấy.

- Trong khi Tỷ-kheo tu tập trạch pháp giác chi; khi ấy, nhờ tu tập, trạch pháp giác chi đi đến viên mãn. - Trong khi vị ấy với trí tuệ, quyết trạch, tư sát và thành tựu quán sát pháp ấy, thời tinh tấn, không thụ động bắt đầu phát khởi nơi vị ấy.

24) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo với trí tuệ quyết trạch, tư sát và thành tựu quán sát pháp ấy, thời tinh tấn, không thụ động phát khởi trong Tỷ-kheo ấy.

- Trong khi Tỷ-kheo tu tập tinh tấn giác chi; khi ấy, nhờ tu tập, tinh tấn giác chi đi đến viên mãn.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 227

- Với vị có tinh cần, có tinh tấn, hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên.

25) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo tinh cần, tinh tấn, hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên; khi ấy, hỷ giác chi bắt đầu phát khởi trong Tỷ-kheo ấy.

- Trong khi Tỷ-kheo tu tập hỷ giác chi; khi ấy, nhờ tu tập, hỷ giác chi đi đến viên mãn. - Với vị có ý hoan hỷ, thân được khinh an, tâm được khinh an.

26) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo với ý hoan hỷ, thân được khinh an, tâm được khinh an; khi ấy, khinh an giác chi bắt đầu phát khởi trong Tỷ-kheo ấy.

- Trong khi Tỷ-kheo tu tập khinh an giác chi; khi ấy, nhờ tu tập, khinh an giác chi đi đến viên mãn. - Với vị có thân khinh an, lạc hiện hữu. - Với vị có lạc, tâm được định tĩnh.

27) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo có tâm khinh an, được an lạc, tâm được định tĩnh; khi ấy, này các Tỷ-kheo, định giác chi bắt đầu phát khởi trong Tỷkheo ấy.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 228

- Trong khi, Tỷ-kheo tu tập định giác chi; khi ấy, định giác chi, nhờ tu tập, đi đến viên mãn. - Vị ấy với tâm định tĩnh như vậy, khéo trú xả nhìn sự vật.

29) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo với tâm định tĩnh khéo trú xả nhìn sự vật như vậy; khi ấy, này Ananda, xả giác chi bắt đầu phát khởi trong Tỷ-kheo ấy.

- Trong khi Tỷ-kheo tu tập xả giác chi; khi ấy, xả giác chi, nhờ tu tập, đi đến viên mãn.

29-31) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo trú, quán thọ trên các cảm thọ... quán tâm trên tâm... quán pháp trên các pháp... (như trên, từ đoạn số 22-28)

32) Tu tập như vậy, này Ananda, làm cho sung mãn như vậy, Bốn niệm xứ làm viên mãn Bảy giác chi.

III.

33) Tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, Bảy giác chi làm viên mãn Minh và Giải thoát?

34) Ở đây, này Ananda, Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ... tu tập xả giác chi liên

hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ.

35) Tu tập như vậy, làm cho sung mãn như vậy, Bảy giác chi làm viên mãn Minh và giải thoát.

27 Niệm hơi thở - Đạt đến đều hòa hơi thở - Kinh Điều Hòa Hơi Thở – Tương IV, 408

Điều Hòa Hơi Thở – Tương IV, 408 (Assàsa)

1-2) ... Ngồi một bên, du sĩ Jambukhàdaka nói với Tôn giả Sàriputta:

3) -- "Đạt đến điều hòa hơi thở, đạt đến điều hòa hơi thở", này Hiền giả Sàriputta, được nói đến như vậy. Cho đến như thế nào, này Hiền giả, là đạt đến điều hòa hơi thở?

-- Này Hiền giả, khi nào Tỷ-kheo như thật tuệ tri sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của sáu xúc xứ, cho đến như vậy là đạt được điều hòa hơi thở.

4) -- Này Hiền giả, có con đường nào, có đạo lộ nào đưa đến sự chứng đắc điều hòa hơi thở ấy?

-- Này Hiền giả, có con đường, có đạo lộ đưa đến sự chứng đắc điều hòa hơi thở ấy.

5) -- Này Hiền giả, con đường ấy là gì, đạo lộ ấy là gì đưa đến chứng đắc điều hòa hơi thở ấy?

-- Này Hiền giả, đây là con đường Thánh đạo Tám ngành, tức là chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định. Này Hiền giả, đây là con đường, đây là đạo lộ đưa đến chứng đắc điều hòa hơi thở ấy.

6) -- Này Hiền giả, hiền thiện là con đường, hiền thiện là đạo lộ đưa đến chứng đắc điều hoà hơi thở ấy. Thật là vừa đủ, này Hiền giả, để không phóng dật.

Điều Hòa Hơi Thở Tối Thượng – 408tu4

1-2) ... Ngồi một bên, du sĩ Jambukhàdaka nói với Tôn giả Sàriputta:

3) -- "Đạt đến điều hòa hơi thở tối thượng, đạt đến điều hòa hơi thở tối thượng", này Hiền giả Sàriputta, được nói đến như vậy. Cho đến như thế nào, này Hiền giả, là đạt đến điều hòa hơi thở tối thượng?

-- Này Hiền giả, Tỷ-kheo sau khi như thật tuệ tri sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của sáu xúc xứ, được giải thoát không có

chấp thủ; cho đến như vậy, này Hiền giả, là sự chứng đạt điều hòa hơi thở tối thượng.

4) -- Này Hiền giả, có con đường nào, có đạo lộ nào đưa đến chứng đắc điều hòa hơi thở tối thượng ấy?

-- Này Hiền giả, có con đường, có đạo lộ đưa đến chứng đắc điều hòa hơi thở tối thượng ấy.

5) -- Này Hiền giả, con đường ấy là gì, đạo lộ ấy là gì đưa đến chứng đắc điều hòa hơi thở tối thượng ấy?

-- Này Hiền giả, đây là con đường Thánh đạo Tám ngành, tức là chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định. Này Hiền giả, đây là con đường, đây là đạo lộ đưa đến chứng đắc điều hòa hơi thở tối thượng ấy.

6) -- Này Hiền giả, hiền thiện là con đường, hiền thiện là đạo lộ đưa đến chứng đắc điều hoà hơi thở tối thượng ấy. Thật là vừa đủ, này Hiền giả, để không phóng dật.

28 Niệm hơi thở - Định niệm hơi thở đưa đến thân không dao động - Kinh Kappina – Tương V, 470

Kappina – Tương V, 470

1-2) Tại Sàvatthi...

3) Lúc bấy giờ Tôn giả Mahà Kappina đang ngồi kiết-già, không xa bao nhiêu, thân thẳng, để niệm trước mặt.

4) Thế Tôn thấy Tôn giả Mahà Kappina ngồi kiết- già, không xa bao nhiêu, thân thẳng, để niệm trước mặt. Thấy vậy, Ngài liền gọi các Tỷ-kheo:

-- Này các Tỷ-kheo, các Ông có thấy Tỷ-kheo ấy, thân có rung động hay có dao động không?

5) -- Bạch Thế Tôn, chúng con thấy vị Tôn giả ấy ngồi giữa Tăng chúng hay ngồi một mình, độc cư; chúng con không thấy vị Tôn giả ấy thân bị rung động hay dao động.

6) -- Đối với một vị có Thiền định như vậy, này các Tỷ-kheo, nhờ tu tập, nhờ làm cho sung mãn, nên thân vị ấy không rung động hay dao động, nên tâm

vị ấy không rung động hay dao động. Đối với vị Tỷ- kheo ấy, được định như vậy, không có khó khăn, không có gian nan, không có mệt nhọc.

7) Và này các Tỷ-kheo, vị ấy tu tập, làm cho sung mãn định nào mà thân không rung động, không dao động, hay tâm không rung động, không dao động?

Này các Tỷ-kheo, do vị ấy tu tập, làm cho sung mãn định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, nên thân không rung động, không dao động, hoặc tâm không rung động hay không dao động.

8) Và này các Tỷ-kheo, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào mà thân không rung động hay không dao động, hoặc tâm không rung động hay không dao động?

9-15) Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị ấy đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến căn nhà trống, ngồi kiết-già, lưng thẳng, đặt niệm trước mặt; vị ấy chánh niệm hơi thở vô, chánh niệm hơi thở ra.

17. Thở vô dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô dài". - Thở ra dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra dài".
18. Thở vô ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô ngắn". - Thở ra ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra ngắn".

19. "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
20. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
21. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
22. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
23. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
24. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
25. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
26. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.

- "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
27. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
28. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
29. "Quán vô thường, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
30. "Quán ly tham, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán ly tham, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 236

31. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
32. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
16) Nhờ tu tập như vậy, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này các Tỷ-kheo, nhờ làm cho sung mãn như vậy nên thân không bị rung động hay không dao động, hoặc tâm không rung động hay không dao động.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 237

29 Thân - Định nghĩa - 9 lổ hôi thúi của thân ung nhọt - Kinh MỘT UNG NHỌT – Tăng IV, 116

MỘT UNG NHỌT – Tăng IV, 116

1. - Ví như, này chư Hiền, một ung nhọt đã trãi nhiều năm. Nó có chín miệng vết thương, có chín miệng nứt rạn. Từ đấy có cái gì chảy ra, chắc chắn bất tịnh rỉ chảy, chắc chắn hôi thúi rỉ chảy, chắc chắn nhàm chán rỉ chảy; có cái gì nứt chảy, chắc chắn bất tịnh nứt chảy, chắc chắn hôi thúi nứt chảy, chắc chắn nhàm chán nứt chảy.

5. Ung nhọt, này các Tỷ-kheo, là đồng nghĩa với thân này do bốn đại tác thành, do cha mẹ sinh ra, do cơm cháo chất chứa nuôi dưỡng, vô thường, biến hoại, tan nát, hủy hoại, hoại diệt, có chín miệng vết thương, có chín miệng nứt rạn. Từ đấy có cái gì chảy ra, chắc chắn bất tịnh rỉ chảy, chắc chắn hôi thúi rỉ chảy, chắc chắn nhàm chán rỉ chảy; có cái gì nứt chảy, chắc chắn bất tịnh nứt chảy, chắc chắn hôi thúi nứt chảy, chắc chắn nhàm chán nứt chảy.

Do vậy, này các Tỷ-kheo, các Thầy hãy nhàm chán thân này.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 238

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 239

30 Thân - Định nghĩa - Kinh NIỆM XỨ – 10 Trung I, 131

KINH NIỆM XỨ (Satipatthana sutta) – Bài kinh số 10 – Trung I, 131

Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở xứ Kuru (Câu-lâu), Kammassadhamma (Kiềm-ma sắt đàm) là đô thị của xứ Kuru. Rồi Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo:

– Này các Tỷ-kheo.

Các Tỷ-kheo vâng đáp Thế Tôn:

– Bạch Thế Tôn.

Thế Tôn thuyết như sau:

– Này các Tỷ-kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niếtbàn. Đó là Bốn Niệm Xứ. Thế nào là bốn? Này các Tỷ-kheo, ở đây:

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 240

– Tỷ-kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; – Sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; – Sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; – Sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân? Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt. Tỉnh giác, vị ấy thở vô; tỉnh 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"; hay thở ra ngắn, vị ấy 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 toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập;

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 241

"An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. Này các Tỷ-kheo, như người thợ quay hay học trò người thợ quay thiện xảo khi quay dài, tuệ tri: "Tôi quay dài" hay khi quay ngắn, tuệ tri: "Tôi quay ngắn". Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-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 toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập ==> 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, ngoại thân; hay vị ấy 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", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy không nương tựa, không chấp trước vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-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 tuệ tri 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 nội thân, ngoại thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo, khi bước tới bước lui, 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 Sanghati (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 đại tiện, tiểu tiện, biết rõ việc mình đang làm; khi đi, đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, im lặng, 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, ngoại thân. Hay vị ấy 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", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy

vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đảnh 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, đàm (niêm dịch), mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu". Này các Tỷ-kheo, cũng như một bao đồ, hai đầu trống đựng đầy các loại hột như gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, gạo đã xay rồi. Một người có mắt, đổ các hột ấy ra và quán sát: "Đây là hột gạo, đây là hột lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu lớn, đây là mè, đây là hột lúa đã xay rồi". Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo quán sát thân này dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đảnh 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, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu". ==> Như

vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân, hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy 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", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này về các vị trí các giới và sự sắp đặt các giới: "Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại". Này các Tỷ-kheo, như một người đồ tể thiện xảo, hay đệ tử của một người đổ tể giết một con bò, ngồi cắt chia từng thân phần tại ngã tư đường. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này về vị trí các giới và về sự sắp đặt các giới: "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 nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy 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", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm.

Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ- kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh đen lại, nát thối ra. Tỷ-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 nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy 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", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, bị các loài quạ ăn, hay bị các loài diều 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. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản chất

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 nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy 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", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống

quán thân trên thân.

Này các Tỷ-kheo, lại nữa, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, với các bộ xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại...

... với các bộ xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại...

...với các bộ xương không còn dính thịt, dính 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 mông, ở đây là xương sống, ở đây

là xương đầu. Tỷ-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 nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc...

...chỉ còn một đống xương lâu hơn ba năm...

...chỉ còn là xương thối trở thành bột. Tỷ-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 nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy 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", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Này các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo sống quán thọ trên các thọ? Này các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo: Khi cảm giác lạc thọ, tuệ tri: "Tôi cảm giác lạc thọ"; Khi cảm giác khổ thọ, tuệ tri: "Tôi cảm giác khổ thọ"; Khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ, tuệ tri: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ". Hay khi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất"; Hay khi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất". Hay khi cảm giác khổ thọ thuộc

vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất"; Hay khi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất".

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 249

Hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất"; Hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất, tuệ tri: "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; hay sống quán thọ trên các nội thọ, ngoại thọ. Hay vị ấy 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", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷkheo, như vậy Tỷ-kheo sống quán thọ trên các thọ.

Này các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo sống quán tâm trên tâm?
Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo,
1. Với tâm có tham, tuệ tri: "Tâm có tham";
2. Hay với tâm không tham, tuệ tri: "Tâm không tham".
3. Hay với tâm có sân, tuệ tri: "Tâm có sân"
BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 250

4. Hay với tâm không sân, tuệ tri: "Tâm không sân". 5. Hay với tâm có si, tuệ tri: "Tâm có si"; 6. Hay với tâm không si, tuệ tri: "Tâm không si". 7. Hay với tâm thâu nhiếp, tuệ tri: "Tâm được thâu nhiếp". 8. Hay với tâm tán loạn, tuệ tri: "Tâm bị tán loạn". 9. Hay với tâm quảng đại, tuệ tri: "Tâm được quảng đại"; 10. Hay với tâm không quảng đại, tuệ tri: "Tâm không được quảng đại". 11. Hay với tâm hữu hạn, tuệ tri: "Tâm hữu hạn". 12. Hay với tâm vô thượng, tuệ tri: "Tâm vô thượng". 13. Hay với tâm có định, tuệ tri: "Tâm có định"; 14. Hay với tâm không định, tuệ tri: "Tâm không định". 15. Hay với tâm giải thoát, tuệ tri: "Tâm có giải thoát"; 16. Hay với tâm không giải thoát, tuệ tri: "Tâm không giải thoát". ==> Như vậy vị ấy sống quán tâm trên nội tâm; hay sống quán tâm trên ngoại tâm; hay sống quán tâm trên nội tâm, 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

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 251

đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán tâm trên tâm.

Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp?

Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Năm triền cái. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái? Này các Tỷ-kheo, ở đây: – Tỷ-kheo nội tâm có ái dục, tuệ tri: "Nội tâm tôi có ái dục"; – Hay nội tâm không có ái dục, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có ái dục". – Và với ái

dục chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; – Và với ái dục đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; – Và với ái dục đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có sân hận, tuệ tri: "Nội tâm tôi có sân hận";

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 252

Hay 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 được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy. – Hay nội tâm có hôn trầm thụy miên, tuệ tri: "Nội tâm tôi có hôn trầm thụy miên"; – Hay nội tâm không có hôn trầm thụy miên, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có hôn trầm thụy miên". – Và với hôn trầm thụy miên chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; – Và với hôn trầm thụy miên đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; – Và với hôn trầm thụy miên đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có trạo hối, tuệ tri: "Nội tâm tôi có trạo hối"; Hay 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;

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 253

Và với trạo hối đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy. – Hay nội tâm có nghi, tuệ tri: "Nội tâm tôi có nghi"; – Hay 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, 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 pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy 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 những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 254

Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn? Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo suy tư: – "Đây là sắc, đây là sắc tập, đây là sắc diệt. – Đây là thọ, đây là thọ tập, đây là thọ diệt. – Đây là tưởng, đây là tưởng tập; đây là tưởng diệt. – Đây là hành, đây là hành tập, đây là hành diệt. – Đây là thức, đây là thức tập, 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 pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy 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 những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ. Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ? Này các Tỷ-kheo, ở đây:

Tỷ-kheo tuệ tri con mắt và tuệ tri các sắc, 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, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy ... tuệ tri tai và tuệ tri các tiếng... ... tuệ tri mũi và tuệ tri các hương... ...tuệ tri lưỡi... và tuệ tri các vị... ...tuệ tri thân và tuệ tri các xúc... Tỷ-kheo tuệ tri ý và tuệ tri 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, 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 pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy 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 những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi. Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi? Này các Tỷ-kheo, ở đây: – Tỷ-kheo nội tâm có niệm giác chi, tuệ tri: "Nội tâm tôi có niệm giác chi"; – Hay nội tâm không có niệm giác chi, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có ý 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 nội tâm có trạch pháp giác chi... (như trên)... ... hay nội tâm có tinh tấn giác chi... (như trên)... ... hay nội tâm có hỷ giác chi... (như trên)...

... hay nội tâm có khinh an giác chi... (như trên)... ... hay nội tâm có định giác chi... (như trên)... – Hay nội tâm có xả giác chi, tuệ tri: "Nội tâm tôi có xả giác chi"; – Hay 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. ==> 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 pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy 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 những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, vị ấy sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 258

Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế? Này các Tỷ-kheo, ở đây: – Tỷ-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". ==> 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 pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy 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 những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế.

Này các Tỷ-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, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 259

Này các Tỷ-kheo, không cần gì đến bảy năm, một 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, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn. Này các Tỷ-kheo, không cần gì đến một năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này trong bảy tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn. Này các Tỷ-kheo, không cần gì bảy tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này trong sáu tháng, trong năm tháng, trong bốn tháng, trong ba tháng, trong hai tháng, trong một tháng, trong nửa tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn. Này các Tỷ-kheo, không cần gì nửa tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này trong bảy ngày, 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 chứng quả Bất hoàn.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 260

Này các Tỷ-kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh trí, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Bốn Niệm Xứ.

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

Trích thêm trong kinh Đại Niệm Xứ - bài kinh số 22, Trường bộ Kinh quyển 2

Này các Tỷ kheo, và thế nào là Khổ diệt Thánh đế? Sự diệt tận không còn luyến tiếc tham ái ấy, sự xả ly, sự khí xả, sự giải thoát, sự vô nhiễm (tham ái ấy). Này các Tỷ kheo, sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đâu, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đâu? Ở đời các sắc gì thân ái, các sắc gì khả ái, sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy. Ở đời sắc gì thân ái, sắc gì khả ái?

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 261

Ở đời con mắt là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy. Ở đời lỗ tai... ở đời mũi... ở đời lưỡi... ở đời thân... ở đời ý là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy. Ở đời các sắc... ở đời các tiếng... ở đời các mùi hương... ở đời các vị.. ở đời các xúc... ở đời các pháp là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy. Ở đời nhãn thức... ở đời nhĩ thức... ở đời tỷ thức... ở đời thiệt thức... ở đời ý thức là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy. Ở đời nhãn xúc... ở đời nhĩ xúc... ở đời tỷ xúc... ở đời thiệt xúc... ở đời thân xúc... ở đời ý xúc là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy. Ở đời nhãn xúc sở sanh thọ... ở đời nhĩ xúc sở sanh thọ... ở đời tỷ xúc sở sanh thọ... ở đời thiệt xúc sở sanh thọ... ở đời thân xúc sở sanh thọ.. ở đời ý xúc sở sanh thọ là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 262

diệt trừ thì diệt trừ ở đấy. Ở đời sắc tưởng... ở đời thanh tưởng... ở đời hương tưởng... ở đời vị tưởng... ở đời xúc tưởng... ở đời pháp tưởng là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy. Ở đời sắc tư... ở đời thanh tư... ở đời hương tư...ở đời vị tư ...ở đời xúc tư... ở đời pháp tư là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy. Ở đời sắc ái... ở đời thanh ái... ở đời hương ái... ở đời vị ái... ở đời xúc ái... ở đời pháp ái là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy. Ở đời sắc tầm... ở đời thanh tầm... ở đời hương tầm... ở đời vị tầm... ở đời xúc tầm... ở đời pháp tàm là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy. Ở đời sắc tứ... ở đời thanh tứ... ở đời hương tứ... ở đời vị tứ... ở đời xúc tứ... ở đời pháp tứ là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Khổ diệt Thánh đế.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 263

21. Này các Tỷ kheo, thế nào là Khổ diệt đạo Thánh đế? Đó là bát chi Thánh đạo, tức là Chánh tri kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tin tấn, Chánh niệm, Chánh định. Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh tri kiến? Này các Tỷ kheo, tri kiến về Khổ, tri kiến về Khổ tập, tri kiến về Khổ diệt, tri kiến về Khổ diệt đạo. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh tri kiến. Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh tư duy? Tư duy về ly dục, tư duy về vô sân, tư duy về bất hại. Này các tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh tư duy. Này các Tỷ kheo thế nào là Chánh ngữ? Tự chế không nói láo, tự chế không nói hai lưỡi, tự chế không ác khẩu, không chế không nói lời phù phiếm. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh ngữ. Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh nghiệp? Tự chế không sát sanh, tự chế không trộm cướp, tự chế không tà dâm. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh nghiệp.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 264

Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh mạng? Này các Tỷ kheo, ở đây vị Thánh đệ tử từ bỏ tà mạng, sinh sống bằng chánh mạng. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh mạng. Này các Tỷ kheo, và thế nào là Chánh tinh tấn? Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo, đối với các ác, bất thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn không cho sanh khởi; vị này nổ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Đối cới các ác, bất thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn trừ diệt, vị này nổ 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, không cho băng hoại, khiến cho tăng trưởng, phát triển, viên mãn. Vị này nổ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh tinh tấn. Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh niệm? Này các Tỷ kheo, ở đây vị Tỷ kheo sống quán thân trên thân, tinh tấn, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; trên các cảm thọ...

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 265

trên các tâm... quán pháp trên các pháp, tinh cần tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh niệm. Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh định? Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo ly dục, ly ác bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tầm, với tứ. Tỷ kheo ấy diệt tầm, diệt tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tỉnh nhất tâm. Tỷ kheo ấy ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba. Tỷ 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 Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh định. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Khổ diệt đạo thánh đế.

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 pháp, ngoại pháp. Hay sống quán

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 266

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 những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế.

22. Này các Tỷ 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; hay nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất hoàn. Này các Tỷ kheo, không cần gì đến bảy năm, một 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; hay nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất hoàn. Này các Tỷ kheo, không cần gì đến một năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong bảy tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hay nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ kheo, đây là con đường độc nhất, đưa đến sự thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 267

bi, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh lý, chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Bốn Niệm Xứ.

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

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 268

31 Thân - Định nghĩa - Kinh THÂN HÀNH NIỆM – 119 Trung III, 265

KINH THÂN HÀNH NIỆM (Kayagatasati suttam) – Bài kinh số 119 – Trung III, 265

Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn trú ở Savatthi, (Xá-vệ) Jetavana (Kỳ-đà Lâm), tại tịnh xá ông Anathapindika (Cấp Cô Độc). Rồi một số đông Tỷ-kheo, sau buổi ăn, sau khi đi khất thực trở về, đang ngồi tụ họp trong hội trường, câu chuyện này được khởi lên giữa chúng Tăng:

– Thật vi diệu thay, chư Hiền giả! Thật hy hữu thay, chư Hiền giả! Thân hành niệm, khi được tu tập và làm cho sung mãn, có được quả lớn, có được công đức lớn, như đã được Thế Tôn, bậc Tri Giả, Kiến Giả, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác tuyên bố.

Và câu chuyện này giữa các Tỷ-kheo ấy đã bị gián đoạn. Thế Tôn vào buổi chiều, từ Thiền tịnh độc cư đứng dậy, đi đến hội trường, sau khi đến ngồi lên

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 269

chỗ soạn sẵn. Sau khi ngồi, Thế Tôn bảo các Tỷ- kheo:

– Ở đây, này các Tỷ-kheo, các Ông hiện nay đang ngồi bàn vấn đề gì? Câu chuyện gì của các Ông bị gián đoạn?

– Ở đây, bạch Thế Tôn, sau khi ăn xong, sau khi đi khất thực trở về, chúng con ngồi tụ họp tại hội trường, và câu chuyện sau này được khởi lên: "Thật vi diệu thay, chư Hiền giả! Thật hy hữu thay, chư Hiền giả! Thân hành niệm này được tu tập, được làm cho sung mãn, có quả lớn, có công đức lớn, đã được Thế Tôn, bậc Tri Giả, Kiến Giả, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác tuyên bố". Bạch Thế Tôn, câu chuyện này của chúng con chưa bàn xong thời Thế Tôn đến.

Và này các Tỷ-kheo, thân hành niệm tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, có quả lớn, có công đức lớn?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống và ngồi kiết-già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt.

Chánh niệm, vị ấy thở vô. Chánh niệm, vị ấy thở ra.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 270

Hay thở vô dài, vị ấy biết: "Tôi thở vô dài". Hay thở ra dài vị ấy biết: " Tôi thở ra dài" . Hay thở vô ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở vô ngắn". Hay thở ra ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở ra ngắn". "Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở ra". An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập thân hành niệm.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi, biết rằng: "Tôi đi". Hay đứng, biết rằng: "Tôi đứng". Hay ngồi, biết rằng: "Tôi ngồi". Hay nằm, biết rằng: "Tôi nằm". Thân thể được sử dụng như thế nào, vị ấy biết thân thể như thế ấy. Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập thân hành niệm.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 271

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo khi bước tới, bước lui 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 tăng-già-lê (sanghati), mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm; khi ăn, uống, nhai, nếm, biết rõ việc mình đang làm; khi đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, im lặng biết rõ việc mình đang làm. Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập thân hành niệm.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đảnh 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, phân, mật, đàm (niêm dịch), mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu". Này các

Tỷ-kheo, cũng như một bao đồ, hai đầu trống đựng đầy các loại hột như gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, gạo đã xay rồi. Một người có mắt, đổ các hột ấy ra và quán sát: "Đây là hột gạo, đây là hột lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu lớn, đây

là mè, đây là hột lúa đã xay rồi". Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo quán sát thân này dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đảnh 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, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu". Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập thân hành niệm.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này về các vị trí các giới và sự sắp đặt các giới: "Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại, và phong đại". Này các Tỷ-kheo, như một người đồ tể thiện xảo, hay đệ tử của một người đồ tể giết một con bò, ngồi cắt chia từng thân phần tại ngã tư đường. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo quán sát thân này về vị trí các giới và về sự sắp đặt các giới: "Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại". Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội

tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập thân hành niệm.

1. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh đen lại, nát thối ra; Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi bản chất ấy". Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷkheo, Tỷ-kheo tu tập thân hành niệm. 2. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa bị các loài quạ ăn, hay bị các loài diều 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. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản chất là như vậy, không vượt khỏi bản chất ấy". Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy,

này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập thân hành niệm. 3. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, với các bộ xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại... 4. ...với các bộ xương còn

liên kết với nhau, không còn dính thịt nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại... 5. ...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 mông, ở đây là xướng sống, ở đây là xương đầu; Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi bản chất ấy". Trong khi vị ấy sống không phóng dật... (như trên).. Tỷ-kheo tu tập thân hành niệm. 6. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thế quăng bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc... 7. ...chỉ còn một đống xương lâu hơn một năm... 8. ...chỉ còn là xương thối trở thành bột. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là

như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi bản chất ấy". Trong khi vị ấy sống không phóng dật... (như trên).. Tỷ-kheo tu tập thân hành niệm. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ly dục, ly ác pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tầm và tứ. Tỷ-kheo thấm nhuần, tẩm ướt, làm cho sung mãn tràn đầy thân mình với hỷ lạc do ly dục sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do ly dục sanh ấy thấm nhuần. Này các Tỷ-kheo, như một người hầu tắm lão luyện hay đệ tử người hầu tắm; sau khi rắc bột tắm trong thau bằng đồng, liền nhồi bột ấy với nước, cục bột tắm ấy được thấm nhuần nước ướt, trào trộn với nước ướt, thấm ướt cả trong lẫn ngoài với nước, nhưng không chảy thành giọt. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thấm nhuần, tẩm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân mình với hỷ lạc do ly dục sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do ly dục sanh ấy thấm nhuần. Trong khi vị ấy sống không phóng dật.. (như trên) ... Tỷ-kheo tu tập thân hành niệm.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy diệt tầm và tứ, chứng và an trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Tỷ-kheo ấy thấm nhuần, tẩm ướt, làm

cho sung mãn, tràn đầy thân mình với hỷ lạc do định sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do định sanh ấy thấm nhuần. Này các Tỷ-kheo, ví như một hồ nước, nước tự trong dâng lên, phương Đông không có lỗ nước chảy ra, phương Tây không có lỗ nước chảy ra, phương Bắc không có lỗ nước chảy ra, phương Nam không có lỗ nước chảy ra và thỉnh thoảng trời lại mưa lớn. Suối nước mát từ hồ nước ấy phun ra thấm nhuần, tẩm ướt, làm cho sung mãn tràn đầy hồ nước ấy, với nước mát lạnh, không một chỗ nào của hồ nước ấy không được nước mát lạnh thấm nhuần. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷkheo thấm nhuần tẩm ướt, làm cho sung mãn tràn đầy thân mình với hỷ lạc do định sanh, không một chỗ nào trên toàn thân, không được hỷ lạc do đính sanh ấy thấm nhuần. Trong khi vị ấy sống không phóng dật... (như trên)... Tỷ-kheo tu tập thân hành niệm.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là "Xả niệm lạc trú", chứng và an trú Thiền thứ ba. Tỷ-kheo, thấm nhuần, tẩm ướt, làm cho sung mãn tràn đầy thân mình với lạc thọ không có hỷ ấy, không một chỗ nào trên toàn thân, không được lạc thọ không có hỷ ấy thấm nhuần. Trong khi, Tỷ-kheo an trú không phóng dật... (như

trên)... Tỷ-kheo tu tập thân hành niệm. Này các Tỷ- kheo, ví như trong hồ sen xanh, hồ sen hồng, hồ sen trắng, có những sen xanh, sen hồng hay sen trắng. Những bông sen ấy sanh trong nước, lớn lên trong nước, không vượt khỏi nước, nuôi sống dưới nước, từ đầu ngọn cho đến gốc rễ đều thấm nhuần, tẩm ướt, đầy tràn thấu suốt bởi nước mát lạnh ấy, không một chỗ nào của toàn thể sen xanh, sen hồng hay sen trắng không được nước mát lạnh ấy thấm nhuần. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thấm nhuần, tẩm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân mình với lạc thọ không có hỷ ấy, không một chỗ nào trên toàn thân không được lạc thọ không có hỷ ấy thấm nhuần. Trong khi, Tỷ-kheo an trú không phóng dật... (như trên)... Tỷ-kheo, tu tập thân hành niệm.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo, xả lạc xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và an trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Tỷ-kheo ấy ngồi, thấm nhuần toàn thân mình với tâm thuần tịnh trong sáng, không một chỗ nào trên toàn thân không được tâm thuần tịnh trong sáng ấy thấm nhuần. Này các Tỷ-kheo, ví như một người ngồi, dùng tấm vải trắng trùm đầu, không một chỗ nào trên toàn thân không được vải trắng ấy che thấu. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ngồi thấm nhuần toàn thân mình với tâm thuần tịnh, trong

sáng, không một chỗ nào trên toàn thân không được tâm thuần tịnh trong sáng ấy thấm nhuần. Trong khi vị ấy sống an trú không phóng dật... (như trên)... Tỷkheo tu tập thân hành niệm.

Này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập, làm cho sung mãn thân hành niệm, các thiện pháp của vị ấy đi vào nội tâm (antogadha?) đều thuộc về minh phần (vijjabhagiya).

Ví như, này các Tỷ-kheo, biển lớn của ai được thấm nhuần bởi tâm, thời các con sông của vị ấy đi vào trong biển, đều thuộc về biển lớn. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập làm cho sung mãn thân hành niệm, các thiện pháp của vị ấy đi vào nội tâm, đều thuộc về minh phần.

Này các Tỷ-kheo, đối với Tỷ-kheo nào không tu tập thân hành niệm, không làm cho sung mãn, thời Ma (vương) có cơ hội với vị ấy, Ma (vương) có cơ duyên với vị ấy.

Ví như này các Tỷ-kheo, có người quăng một hòn đá nặng vào một đống đất sét ướt nhuyễn. Này các Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? Có phải hòn đá nặng ấy có cơ hội (lún sâu) vào đống đất sét ướt nhuyễn ấy?

– Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

– Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với ai không tu tập thân hành niệm, không làm cho sung mãn, Ma (vương) có cơ hội với vị ấy, Ma (vương) có cơ duyên với vị ấy.

Ví như, này các Tỷ-kheo, một cây khô không có nhựa, có người đến cầm phần phía trên của đồ quay lửa và nói: "Tôi sẽ làm cho ngọn lửa sanh ra, tôi sẽ làm cho sức nóng hiện lên". Này các Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? Người ấy mang đến phần phía trên của đồ quay lửa, quay với cành cây khô không có nhựa ấy, người ấy có làm cho ngọn lửa sanh ra, có làm cho sức nóng hiện lên không?

– Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

– Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với ai không tu tập thân hành niệm, không làm cho sung mãn, Ma (vương) có cơ hội với người ấy, Ma (vương) có cơ duyên với người ấy.

Ví như, này các Tỷ-kheo, một bình nước, trống rỗng, trống không, được đặt trên cái giá, có một người đi đến, mang theo đầy nước. Này các Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? Người ấy có thể đổ nước (vào bình) không?

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 280

– Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

– Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, vị nào không tu tập thân hành niệm, không làm cho sung mãn, Ma (vương) có cơ hội với vị ấy, Ma (vương) có cơ duyên với vị ấy.

Này các Tỷ-kheo, vị nào có tu tập thân hành niệm, làm cho sung mãn, Ma (vương) không có cơ hội với vị ấy. Ma (vương) không có duyên với vị ấy.

Ví như, này các Tỷ-kheo, có người quăng một trái banh dây nhẹ vào một cánh cửa làm hoàn toàn bằng lõi cây. Này các Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? Trái banh dây nhẹ ấy có cơ hội đối với cánh cửa làm hoàn toàn bằng lõi cây không?

– Thưa không, bạch Thế Tôn.

– Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào có tu tập thân hành niệm, làm cho sung mãn, Ma (vương) không có cơ hội đối với vị ấy, Ma (vương) không có cơ duyên đối với vị ấy.

Ví như, này các Tỷ-kheo, một cây ướt có nhựa, rồi một người đi đến mang theo phần trên đồ quay lửa và nói: "Tôi sẽ làm cho lửa sinh ra, tôi sẽ làm cho

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 281

hơi nóng hiện lên". Này các Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? Người ấy mang theo phần trên đồ quay lửa, quay với các cây ướt và có nhựa, có thể làm cho lửa sanh ra, làm cho hơi nóng hiện lên được không?

– Thưa không, bạch Thế Tôn.

– Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào có tu tập thân hành niệm, làm cho sung mãn, Ma (vương) không có cơ hội đối với vị ấy, Ma (vương) không có cơ duyên đối với vị ấy.

Ví như, này các Tỷ-kheo, một bình nước đầy tràn nước đến nỗi con quạ có thể uống được, được đặt trên cái giá, rồi có người đi đến, mang theo đầy nước. Này các Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? Người ấy có thể đổ được nước vào (bình ấy) không?

– Thưa không, bạch Thế Tôn.

– Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập thân hành niệm, làm cho sung mãn, Ma (vương) không có cơ hộ đối với người ấy, Ma (vương) không có cơ duyên đối với người ấy.

Này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập thân hành niệm, làm cho sung mãn, vị ấy hướng tâm đã được chứng ngộ nhờ thắng trí đến pháp nào cần

phải chứng ngộ nhờ thắng trí, vị ấy đối mặt đạt được sự tinh xảo, (của pháp ấy) dầu thuộc giới xứ nào (sati sati ayatane).

Ví như, này các Tỷ-kheo, một bình đầy tràn nước đến nỗi con quạ có thể uống được, được đặt trên cái giá và có người lực sĩ đến và lắc qua lắc lại cái bình ấy, như vậy nước có thể trào ra ngoài không?

– Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

– Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập thân hành niệm, làm cho sung mãn, vị ấy hướng tâm đã được chứng ngộ nhờ thắng trí đến pháp nào cần phải chứng ngộ nhờ thắng trí, vị ấy đối mặt được sự tinh xảo (của pháp ấy) dầu thuộc giới xứ nào.

Ví như có một hồ nước trên một miếng đất bằng, bốn phía có đê đắp làm cho vững chắc, và tràn đầy nước đến nỗi con quạ có thể uống được. Rồi có người lực sĩ đến và phá một khúc đê, nước có thể tràn ra ngoài không?

– Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

– Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập thân hành niệm, làm cho sung mãn, vị ấy hướng

tâm đã được chứng ngộ nhờ thắng trí đến pháp nào cần phải chứng ngộ nhờ thắng trí, vị ấy đối mặt được sự tinh xảo (của pháp ấy) dầu thuộc giới xứ nào.

Ví như, này các Tỷ-kheo, trên đất bằng tại chỗ ngã tư có một chiếc xe đậu, thắng với những con ngựa thuần thục, có roi ngựa đặt ngang sẵn sàng, có người mã thuật sư thiện xảo, người đánh xe điều ngự các con ngựa đáng được điều ngự, leo lên xe ấy, tay trái nắm dây cương, tay mặt cầm lấy roi ngựa, có thể đánh xe ngựa ấy đi tới đi lui, tại chỗ nào và như thế nào theo ý mình muốn. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu

tập thân hành niệm, làm cho sung mãn, vị ấy hướng tâm đã được chứng ngộ nhờ thắng trí đến pháp nào cần phải chứng ngộ nhờ thắng trí, vị ấy đối mặt được sự tinh xảo (của pháp ấy), dầu thuộc giới xứ nào.

Này các Tỷ-kheo, thân hành niệm được thực hành, được tu tập, được làm cho sung mãn, được làm như thành cỗ xe, được làm như thành căn cứ địa, được làm cho kiên trì, được làm cho tích tập, được khéo tinh cần thực hành, thời mười công đức này có thể được mong đợi.

Thế nào là mười?

1. Lạc, bất lạc được nhiếp phục, và bất lạc không

nhiếp phục vị ấy, và vị ấy sống luôn luôn nhiếp phục bất lạc được khởi lên; 2. Khiếp đảm sợ hãi được nhiếp phục, và khiếp đảm sợ hãi không nhiếp phục vị ấy, và vị ấy luôn luôn nhiếp phục khiếp đảm sợ hãi được khởi lên. 3. Vị ấy kham nhẫn được lạnh, nóng, đói, khát, sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, mặt trời, các loài rắn rết, các cách nói khó chịu, khó chấp nhận. Vị ấy có khả năng chịu đựng được những cảm thọ về thân khởi lên, khổ đau, nhói đau, thô bạo, chói đau, bất khả ý, bất khả ái, đưa đến chết điếng. 4. Tùy theo ý muốn, không có khó khăn, không có mệt nhọc, không có phí sức, vị ấy chứng được bốn Thiền, thuần túy tâm tư, hiện tại lạc trú. 5. Vị ấy chứng được các loại thần thông, một thân hiện ra nhiều thân, nhiều thân hiện một thân; hiện hình biến đi ngang qua vách, qua tường, qua núi như đi ngang hư không; độn thổ trồi lên ngang qua đất liền như ở trong nước; đi trên nước không chìm như đi trên đất liền; ngồi kiết-già đi trên hư không như con chim; với bàn tay, chạm và rờ mặt trăng và mặt trời, những vật có đại oai lực, đại oai thần như vậy; có thể,

thân có thần thông bay cho đến Phạm thiên; 6. Với thiên nhĩ thanh tịnh siêu nhân, có thể nghe hai loại tiếng, chư Thiên và loài Người, ở xa hay ở gần. 7. Với tâm của vị ấy, vị ấy biết tâm của các chúng sanh, các loại người; tâm có tham, biết tâm có tham; tâm không tham, biết tâm không tham; tâm có sân, biết tâm có sân; tâm không sân, biết tâm không sân; tâm có si, biết tâm có si; tâm không si, biết tâm không si; tâm chuyên chú, biết tâm chuyên chú; tâm tán loạn, biết tâm tán loạn; tâm đại hành, biết tâm đại hành; tâm không đại hành, biết tâm không đại hành; tâm chưa vô thượng, biết tâm chưa vô thượng; tâm vô thượng, biết tâm vô thượng; tâm Thiền định, biết tâm Thiền định; tâm không Thiền định, biết tâm không Thiền định; tâm giải thoát, biết tâm giải thoát; tâm không giải thoát, biết tâm không giải thoát. 8. Vị ấy nhớ đến các đời sống quá khứ như một đời, hai đời... vị ấy nhớ đến các đời sống quá khứ với các nét đại cương và các chi tiết. 9. Với thiên nhãn thuần tịnh, siêu nhân, vị ấy thấy sự sống và sự 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. 10. Với sự diệt trừ các lậu hoặc, sau khi tự mình chứng tri với thượng trí, vị ấy chứng đạt và an trú ngay trong hiện tại, tâm giải thoát, tuệ giải thoát không có lậu hoặc. Này các Tỷ-kheo, thân hành niệm được thực hành, được tu tập, được làm cho sung mãn, được làm như cỗ xe, được làm như thành căn cứ địa, được làm cho kiên trì, được làm cho tích tập, được khéo tinh cần thực hành, thời mười công đức này có thể mong đợi.

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

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 287

32 Thân - Định nghĩa - Nội địa giới là gì - Kinh GIỚI PHÂN BIỆT – 140 Trung III, 541

KINH GIỚI PHÂN BIỆT (Dhatuvibhanga suttam) – Bài kinh số 140 – Trung III, 541

Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn du hành ở xứ Magadha (Makiệt-đà), đi đến Rajagaha (Vương xá), đến nhà thợ gốm Bhaggava; sau khi đến nói với thợ gốm Bhaggava:

– Này Bhaggava, nếu không gì phiền phức cho Ông, Ta muốn ở tại chỗ này một đêm.

– Bạch Thế Tôn không có gì phiền phức cho con. Ở đây đã có một vị xuất gia đến ở từ trước rồi. Nếu vị ấy thỏa thuận, bạch Thế Tôn, hãy ở lại tùy theo sở thích.

Lúc bấy giờ, Thiện gia nam tử Pukkusati, do lòng tin, y cứ Thế Tôn đã xuất gia, từ bỏ gia đình,

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 288

sống không gia đình. Vị ấy đã đến ở trước tại trú xứ của thợ gốm. Rồi Thế Tôn đi đến Tôn giả Pukkusati; sau khi đến nói với Pukkusati:

– Này Tỷ-kheo, nếu không gì phiền phức cho Ông, Ta muốn ở lại trú xứ này một đêm.

– Rộng rãi, thưa Hiền giả, là trú xứ của thợ gốm. Tôn giả có thể ở, tùy theo sở thích.

Rồi Thế Tôn sau khi bước vào trú xứ của thợ gốm, trải thảm cỏ vào một bên, ngồi kiết-già, lưng thẳng và an trú niệm trước mặt. Và Thế Tôn trải qua phần lớn đêm ấy, ngồi (như vậy). Tôn giả Pukkusati trải qua phần lớn đêm ấy cũng ngồi (như vậy). Rồi Thế Tôn suy nghĩ: "Cử chỉ Thiện gia nam tử này có vẻ tín thành, Ta hãy hỏi vị ấy". Rồi Thế Tôn nói với Tôn giả Pukkusati:

– Này Tỷ-kheo, Ông xuất gia, y cứ vào ai? Ai là Đạo sư của Ông? Ông chấp nhận pháp của ai?

– Thưa Hiền giả, có Sa môn Gotama là Thích tử, xuất gia từ dòng họ Thích Ca. Tiếng đồn tốt đẹp sau đây được truyền đi về Thế Tôn Gotama ấy: "Ngài là bậc Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhơn Sư, Phật, Thế Tôn".

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 289

Tôi đã xuất gia, y cứ bậc Thế Tôn ấy. Ngài là bậc Đạo sư của tôi. Và tôi chấp thuận pháp của bậc Thế Tôn ấy.

– Này Tỷ-kheo, nay Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác ấy ở đâu?

– Thưa Hiền giả, có một thành phố tên là Savatthi giữa các quốc độ phía Bắc. Tại đấy, Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác hiện này đang ở.

– Này Tỷ-kheo, trước đây Ông đã thấy bậc Thế Tôn ấy chưa? Và nếu thấy, Ông có nhận ra được không?

– Thưa Hiền giả, trước đây tôi chưa từng thấy bậc Thế Tôn ấy. Và nếu thấy, tôi không nhận ra được.

Rồi Thế Tôn suy nghĩ: "Thiện gia nam tử này xuất gia y cứ nơi Ta. Vậy Ta hãy thuyết pháp cho (Thiện gia nam tử) ấy". Rồi Thế Tôn nói với Tôn giả Pukkusati:

– Hãy nghe và suy nghiệm kỹ, Ta sẽ giảng.

– Thưa Hiền giả vâng.

Tôn giả Pukkusati vâng đáp Thế Tôn.

Thế Tôn nói như sau:

– Này Tỷ-kheo, người này có sáu giới, sáu xúc xứ, mười tám ý hành, bốn thắng xứ, khi được an trú, vọng tưởng không có chuyển động. Khi vọng tưởng không chuyển động, vị ấy được gọi là một ẩn sĩ tịch tịnh. Chớ có buông lung trí tuệ, hãy độ trì chân đế, hãy tăng trưởng huệ thí (caga), hãy tu học tịch tịnh. Đây là tổng thuyết sáu giới phân biệt.

Này Tỷ-kheo, khi được nói đến "Người này có sáu giới", do duyên gì được nói đến như vậy? Địa giới, (thủy giới), hỏa giới, phong giới, không giới, thức giới. Này Tỷ-kheo, khi được nói đến "Người này có sáu giới", chính do duyên này được nói đến như vậy.

Này các Tỷ-kheo, khi được nói đến "Người này có sáu xúc xứ", do duyên gì được nói đến như vậy? Nhãn xúc xứ, nhĩ xúc xứ, tỷ xúc xứ, thiệt xúc xứ, thân xúc xứ, ý xúc xứ. Khi được nói đến "Người này có sáu xúc xứ ", chính do duyên này được nói đến như vậy.

Này Tỷ-kheo, khi được nói đến "Người này có mười tám ý hành", do duyên gì được nói đến như

vậy? Khi con mắt thấy sắc, người ấy chạy theo sắc, chỗ trú xứ của hỷ, chạy theo sắc chỗ trú xứ của ưu, chạy theo sắc chỗ trú xứ của xả, khi tai nghe tiếng... mũi ngửi hương.. lưỡi nếm vị... thân cảm xúc, ... ý nhận thức pháp, người ấy chạy theo pháp, chỗ trú xứ của hỷ, người ấy chạy theo pháp, chỗ trú xứ của ưu, người ấy chạy theo pháp, chỗ trú xứ của xả. Như vậy có sáu hỷ hành, sáu ưu hành, sáu xả hành. Khi được nói đến "Người này có mười tám ý hành" chính do duyên này được nói đến như vậy.

Này Tỷ-kheo, khi được nói đến "Người này có bốn thắng xứ ", do duyên gì được nói đến như vậy? Tuệ thắng xứ, đế thắng xứ, huệ thí thắng xứ, tịch tịnh thắng xứ. Khi được nói đến "Người này có bốn thắng xứ", chính do duyên này được nói đến như vậy.

Khi được nói đến "Chớ có buông lung trí tuệ, hãy hộ trì chân đế, hãy tăng trưởng huệ thí, hãy tu học tịch tịnh", do duyên gì được nói đến như vậy?

Thế nào là không buông lung trí tuệ? Có sáu giới này: địa giới, thủy giới, hỏa giới, phong giới, không giới, thức giới.

Này Tỷ-kheo, thế nào là địa giới? Có nội địa giới và có ngoại địa giới. Và này Tỷ-kheo, thế nào là nội địa giới? Cái gì thuộc nội thân, thuộc cá nhân, kiên cứng, thô phù, bị chấp thủ, như tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bao tử, phân và bất cứ vật gì khác, thuộc nội thân, thuộc cá nhân, kiên cứng, thô phù, bị chấp thủ. Như vậy, này Tỷ-kheo, được gọi là nội địa giới. Những gì thuộc nội địa giới và những gì thuộc ngoại địa giới đều thuộc về địa giới. Địa giới ấy phải được quán sát như thật với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Sau khi như thật quán sát địa giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yếm ly đối với địa giới, tâm từ bỏ địa giới. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là thủy giới? Có nội thủy giới, có ngoại thủy giới. Và này Tỷ-kheo, thế nào là nội thủy giới? Cái gì thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc nước, thuộc chất lỏng, bị chấp thủ, như mật, đàm (niêm dịch), mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mũi, nước ở

khớp xương, nước tiểu, và bất cứ vật gì khác, thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc nước, thuộc chất lòng, bị chấp thủ. Như vậy, này Tỷ-kheo, được gọi là thủy giới. Những gì thuộc nội thủy giới và những gì thuộc ngoại thủy giới đều thuộc về thủy giới. Thủy giới ấy phải được quán sát như thật với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Sau khi như thật quán sát thủy giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yếm ly đối với thủy giới, tâm từ bỏ thủy giới. Và này Tỷ-kheo, thế nào là hỏa giới? Có nội hỏa giới, có ngoại hỏa giới. Và này Tỷ-kheo, thế nào là nội hỏa giới? Cái gì thuộc về nội thân, thuộc về cá nhân, thuộc lửa, thuộc chất nóng, bị chấp thủ. Như cái gì khiến cho hâm nóng, khiến cho hủy hoại, khiến cho thiêu cháy, cái gì khiến cho những vật được ăn, uống, nhai, nếm, có thể khéo tiêu hóa, hay tất cả những vật gì khác, thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc lửa, thuộc chất nóng, bị chấp thủ. Này Tỷ-kheo, như vậy được gọi là nội hỏa giới. Những gì thuộc nội hỏa giới và những gì thuộc ngoại hỏa giới đều thuộc

về hỏa giới. Hỏa giới ấy phải được quán sát như thật với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Sau khi như thật quán sát hỏa giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yếm ly đối với

hỏa giới, tâm từ bỏ hỏa giới. Và này Tỷ-kheo, thế nào là phong giới? Có nội phong giới, có ngoại phong giới. Và này Tỷ-kheo, thế nào là nội phong giới? Cái gì thuộc về nội thân, thuộc cá nhân, thuộc gió, thuộc tánh động, bị chấp thủ, như gió thổi lên, gió thổi xuống, gió trong ruột, gió trong bụng dưới, gió thổi ngang các đốt, các khớp, hơi thở vô, hơi thở ra, và bất cứ vật gì khác thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc gió, thuộc tánh động, bị chấp thủ. Này Tỷ-kheo, như vậy được gọi là nội phong giới. Những gì thuộc nội phong giới và những gì thuộc ngoại phong giới đều thuộc về phong giới. Phong giới ấy phải được quán sát như thật với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Sau khi như thật quán sát phong giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yếm ly đối với phong

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

Lại nữa, khi thức còn lại được trong sạch, trong trắng, vị ấy biết được một số sự việc nhờ thức ấy. Vị ấy thức tri được lạc, thức tri được khổ, thức tri được bất khổ bất lạc. o Này Tỷ-kheo, duyên lạc xúc, lạc thọ khởi lên. Vị ấy khi đang cảm giác lạc thọ, tuệ tri rằng: "Tôi cảm giác lạc thọ". Do lạc xúc diệt đi, lạc thọ do lạc xúc được khởi lên được cảm giác, vị ấy biết: "Lạc thọ ấy được diệt đi, được chấm dứt". o Này Tỷ-kheo, duyên khổ xúc, khổ thọ khởi lên. Vị ấy khi đang cảm giác khổ thọ, tuệ tri rằng: "Tôi cảm giác khổ thọ". Do khổ xúc ấy diệt đi, khổ thọ do khổ xúc được khởi lên, được cảm giác, vị ấy biết: "Khổ thọ ấy được diệt đi, được chấm dứt". o Này Tỷ-kheo, duyên bất khổ bất lạc xúc, bất khổ bất lạc thọ khởi lên. Vị ấy khi đang cảm giác bất khổ lạc thọ, tuệ tri rằng: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ". Do bất khổ bất lạc thọ xúc ấy diệt đi, bất khổ bất lạc thọ do bất khổ bất lạc xúc được khởi lên, được cảm giác, vị ấy tuệ tri: "Bất khổ bất lạc thọ ấy được diệt đi, được chấm dứt". Này Tỷ-kheo, ví như do hai cây que xúc chạm cọ

xát, hơi nóng được sanh, ngọn lửa được hiện khởi. Khi hai que ấy được rời nhau, được phân ly, sức nóng được sanh khởi ấy, sức nóng ấy được diệt đi, được chấm dứt.

Cũng vậy, này Tỷ-kheo, duyên lạc xúc, lạc thọ khởi lên. Vị ấy khi đang cảm giác lạc thọ tuệ tri rằng: "Tôi đang cảm giác lạc thọ". Do lạc xúc ấy diệt đi, lạc thọ do lạc xúc được khởi lên, được cảm giác vị ấy tuệ tri: "Lạc thọ ấy được diệt đi, được chấm dứt". Này Tỷ-kheo, duyên khổ xúc khổ thọ khởi lên. Vị ấy khi đang cảm giác khổ thọ tuệ tri rằng: "Tôi đang cảm giác khổ thọ". Do khổ xúc... "... được chấm dứt". Này Tỷ-kheo duyên bất khổ bất lạc xúc, bất khổ bất lạc thọ khởi lên... , "... bất khổ bất lạc thọ được diệt đi, được chấm dứt".

Lại nữa, xả còn lại được trong sạch, trong trắng, nhu nhuyến, dễ uốn nắn, chói sáng. Ví như, này Tỷ-kheo, một người thợ vàng thiện xảo hay người đệ tử sửa soạn lò đúc; sau khi sửa soạn lò đúc xong, người ấy đốt lửa miệng lò đúc; sau khi đốt lửa miệng lò đúc, người ấy dùng kềm kẹp lấy vàng và đặt vàng vào trong miệng lò; rồi thỉnh thoảng người ấy thổi trên ấy, thỉnh thoảng người ấy rưới nước trên ấy, thỉnh thoảng người ấy quán sát thật kỹ... vàng ấy đã trở thành sáng sủa, thanh tịnh, gột sạch, các uế

tạp được đoạn trừ, các tỳ vết được trừ sạch, nhu nhuyến, dễ uốn nắn và chói sáng... và nếu người ấy muốn làm đồ trang sức nào, hoặc vòng nhẫn, hoặc bông tai, hoặc vòng cổ, hoặc vòng hoa vàng, thời vàng ấy có thể dùng vào mục đích ấy.

Cũng vậy, này Tỷ-kheo, lại nữa xả còn lại được trong sạch, trong trắng, nhu nhuyến, dễ uốn nắn, chói sáng. Người ấy tuệ tri như sau: "Nếu ta tập trung xả

ấy cảm giác thọ ấy. Nếu vị ấy cảm giác khổ thọ, không có hệ phược, vị ấy cảm giác thọ ấy. Nếu vị ấy cảm giác bất khổ bất lạc thọ, không có hệ phược, vị ấy cảm giác thọ ấy. Khi vị ấy cảm giác một cảm thọ với thân là tối hậu, vị ấy tuệ tri: "Ta cảm giác một cảm thọ với thân là tối hậu". Khi vị ấy cảm giác một cảm thọ với sinh mạng là tối hậu, vị ấy tuệ tri: "Ta cảm giác một cảm thọ với sinh mạng là tối hậu "; vị ấy tuệ tri: "Sau khi thân hoại mạng chung, mọi cảm thọ hoan hỷ ở nơi đây trở thành thanh lương". Ví như, này Tỷ-kheo, như ngọn đèn dầu được cháy đỏ nhờ dầu và tim. Khi dầu và tim diệt tận, và không có vật liệu khác được đem đến, ngọn đèn dầu ấy bị diệt tắt...

...Cũng vậy, này Tỷ-kheo, khi cảm giác một cảm thọ lấy thân làm tối hậu, vị ấy tuệ tri: "Tôi cảm giác một cảm thọ lấy thân làm tối hậu". Khi cảm giác một cảm thọ lấy sinh mạng làm tối hậu, vị ấy tuệ tri: "Tôi cảm giác một cảm thọ lấy sinh mạng làm tối hậu"; vị ấy tuệ tri: "Sau khi thân hoại mạng chung, mọi cảm thọ hoan hỷ ở nơi đây trở thành thanh lương". Do vậy, Tỷ-kheo thành tựu như vậy là thành tựu với tối

thắng TUỆ THẮNG XỨ này. Vì rằng, này Tỷ-kheo, như vậy là tối thắng Thánh tuệ, nghĩa là trí biết sự đoạn tận mọi đau khổ.

Sự giải thoát ấy của vị này, an trú vào CHÂN ĐẾ, không bị dao động. Này Tỷ-kheo, cái gì có thể đưa đến hư vọng, thời thuộc về hư vọng. Cái gì không thể đưa đến hư vọng, thời

thuộc về chân đế, Niết-bàn. Do vậy, vị Tỷ-kheo thành tựu như vậy là thành tựu với tối thắng ĐẾ thắng xứ này. Vì rằng, này Tỷ-kheo, như vậy là tối thắng Thánh đế, tức là Niết-bàn, không có thể đưa đến hư vọng.

Và những sanh y vô trí thức trước của nó đã được đầy đủ, đã được thành tựu. Chúng được đoạn tận, chặt tận gốc rễ, làm cho như thân cây tala, không thể hiện hữu nữa trong tương lai, không có khả năng sanh khởi nữa. Do vậy, một Tỷ-kheo thành tựu như vậy là thành tựu với tối thắng HUỆ THÍ thắng xứ này. Vì rằng này Tỷ-kheo, như vậy là tối thắng Thánh huệ thí, tức là sự xả ly tất cả sanh y.

Và tham ái vô trí thức trước của nó, thuộc tham dục, tham nhiễm; pháp ấy được đoạn tận, chặt tận gốc rễ, làm cho như thân cây tala, không thể hiện hữu nữa trong tương lai, không có khả năng sanh khởi nữa. Và sự phẫn nộ vô trí thức trước của nó, thuộc

sân hận, thuộc tội quá; pháp ấy được đoạn tận, cắt tận gốc rễ, làm cho như thân cây tala, không thể hiện hữu nữa trong tương lai, không có khả năng sanh khởi nữa. Và vô minh vô trí thức trước của nó, thuộc si mê, thuộc tội quá; pháp ấy được đoạn tận cắt tận gốc rễ, làm cho như thân cây tala, không thể hiện hữu trong tương lai, không có khả năng sanh khởi nữa. Do vậy, Tỷ-kheo thành tựu như vậy là thành tựu tối thắng TỊCH TỊNH thắng xứ. Này Tỷ-kheo, như vậy là tối thắng Thánh tịch tịnh, tức là sự tịch tịnh tham sân si.

Khi được nói đến "Chớ có buông lung trí tuệ, hãy hộ trì chân đế, hãy làm cho sung mãn huệ thí, hãy tu học tịch tịnh", chính do duyên này được nói đến như vậy.

Khi được nói đến "Khi được an trú, vọng tưởng không có chuyển động. Khi vọng tưởng không chuyển động, vị ấy được gọi là một ẩn sĩ tịch tịnh", do duyên gì được nói đến như vậy?

Này Tỷ-kheo, "Tôi là", như vậy là vọng tưởng.
"Tôi là cái này", như vậy là vọng tưởng.
"Tôi sẽ là", như vậy là vọng tưởng.
"Tôi sẽ không là", như vậy là vọng tưởng.

"Tôi sẽ có sắc", như vậy là vọng tưởng. "Tôi sẽ không có sắc" như vậy là vọng tưởng. "Tôi sẽ có tưởng", như vậy là vọng tưởng. "Tôi sẽ không có tưởng", như vậy là vọng tưởng. "Tôi sẽ không có tưởng, không không có tưởng", như vậy là vọng tưởng. Vọng tưởng, này Tỷ-kheo, là bệnh, vọng tưởng là cục bướu, vọng tưởng là mũi tên. Này Tỷkheo, khi vượt khỏi mọi vọng tưởng, vị ẩn sĩ được gọi là tịch tịnh. Nhưng này Tỷ-kheo, vị ẩn sĩ tịch tịnh không sanh, không già, không có dao động, không có hy cầu. Vì không có cái gì do đó có thể sanh, này Tỷ-kheo, không sanh làm sao già được? Không già, làm sao chết được? Không chết làm sao dao động được? Không dao động, làm sao hy cầu?

Khi được nói đến "Khi được an trú, vọng tưởng không có chuyển động; khi vọng tưởng không chuyển động, vị ấy được gọi là một ẩn sĩ tịch tịnh" do chính duyên này được nói đến như vậy.

Này Tỷ-kheo, hãy thọ trì sự phân biệt tóm tắt

của Ta về sáu giới.

Rồi Tôn giả Pukkusati nghĩ như sau: "Thật sự bậc Đạo sư đã đến với ta! Thật sự bậc Thiện Thệ đã đến với ta! Thật sự bậc Chánh Đẳng Giác đã đến với ta!" Rồi Tôn giả từ chỗ ngồi đứng dậy, đắp y vào một bên vai, cúi đầu đảnh lễ chân Thế Tôn, và bạch Thế Tôn:

– Con đã rơi vào một lỗi lầm, bạch Thế Tôn, vì rằng, ngu đần, si mê và không khéo léo như con, đã nghĩ rằng con có thể xưng hô với Thế Tôn với danh từ Hiền giả. Bạch Thế Tôn, mong Thế Tôn chấp nhận cho con lỗi lầm ấy là một lỗi lầm để con có thể ngăn ngừa trong tương lai.

– Này Tỷ-kheo, thật vậy, Ông đã rơi vào một lỗi lầm, vì rằng ngu đần, si mê và không khéo léo vì Ông đã nghĩ rằng Ông có thể xưng hô với Ta với danh từ Hiền giả. Nhưng này Tỷ-kheo, nếu Ông thấy một lỗi lầm là một lỗi lầm, và như pháp phát lộ, thời chúng ta chấp nhận (lỗi lầm) ấy cho Ông. Vì rằng này Tỷ- kheo, đây là sự tăng ích trong giới luật của bậc Thánh, khi nào một ai thấy lỗi lầm là một lỗi lầm, như pháp phát lộ, để ngăn ngừa trong tương lai.

– Bạch Thế Tôn, Thế Tôn hãy cho con được thọ cụ túc giới trước mặt Thế Tôn.

– Này Tỷ-kheo, Ông có đủ y bát không?

– Bạch Thế Tôn, con không có đủ y bát.

– Này Tỷ-kheo, các Như Lai không có trao cụ túc giới cho ai không đủ y bát.

Rồi Tôn giả Pukkusati sau khi hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy, từ chỗ ngồi đứng dậy, đảnh lễ Thế Tôn, thân phía hữu hướng về Ngài rồi ra đi tìm y bát. Trong khi Tôn giả Pukkusati đi tìm y bát, một con bò cuồng chạy, đoạt mất mạng sống (của Tôn giả).

Rồi một số đông Tỷ-kheo đi đến Thế Tôn, sau khi đến đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, các vị Tỷ-kheo ấy bạch Thế Tôn:

– Bạch Thế Tôn, Thiện gia nam tử Pukkusati được Thế Tôn thuyết giảng một cách vắn tắt đã mệnh chung. Sanh thú của vị ấy như thế nào, đời sống tương lai như thế nào?

Này Tỷ-kheo, thật là bậc Hiền giả, Thiện gia nam tử Pukkusati, đã chấp hành Chánh pháp và tùy pháp. Và không có phiền nhiễu Ta với những kiện tụng về Chánh pháp. Này các Tỷ-kheo, Thiện gia nam tử Pukkusati, sau khi đoạn trừ năm hạ phần kiết

sử, được hóa sanh và từ chỗ ấy nhập Niết-bàn, không phải trở lui đời ấy nữa.

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

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 307

33 Thân - Định nghĩa - Nội địa giới là gì - ĐẠI Kinh GIÁO GIỚI LAHẦULA – 62 Trung II, 183

ĐẠI KINH GIÁO GIỚI LAHẦULA (Maha Rahulovada suttam) – Bài kinh số 62 – Trung II, 183

Như vầy tôi nghe.

Một thời, Thế Tôn ở Savatthi, Jetavana, tại tịnh xá Ànathapindika. Rồi Thế Tôn vào buổi sáng đắp y, cầm y bát, đi vào Savatthi để khất thực. Tôn giả Rahula vào buổi sáng cũng đắp y, cầm y bát, đi sau lưng Thế Tôn. Rồi Thế Tôn, sau khi đưa mắt ngó xung quanh, bảo Tôn giả Rahula:

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

– Bạch Thế Tôn, có phải chỉ sắc mà thôi. Bạch

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 308

Thiện Thệ, có phải chỉ sắc mà thôi?

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

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

– Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập nhập tức xuất tức niệm (niệm hơi thở vô, hơi thở ra). Này Rahula, tu tập niệm hơi thở vô hơi thở ra, làm cho sung mãn, được quả lớn, được lợi ích lớn.

Rồi Tôn giả Rahula, vào buổi chiều, sau khi từ Thiền tịnh đứng dậy, đi đến chỗ Thế Tôn ở, sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Sau khi ngồi xuống một bên, Tôn giả Rahula bạch Thế Tôn:

Bạch Thế Tôn, niệm hơi thở vô hơi thở ra được tu tập như thế nào? Làm cho sung mãn, (pháp môn

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 309

này) như thế nào là để được quả lớn, được lợi ích lớn?

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

Và này Rahula, thế nào là thủy giới? Có nội thủy giới, có ngoại thủy giới. Và này Rahula, thế nào là nội thủy giới? Cái gì thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc nước, thuộc chất lỏng, bị chấp thủ, như mật, đàm, niêm dịch, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu, và bất cứ vật gì khác, thuộc nội thân, thuộc cá

nhân, thuộc nước, thuộc chất lỏng, bị chấp thủ, như vậy, này Rahula, được gọi là nội thủy giới. Những gì thuộc nội thủy giới và những gì thuộc ngoại thủy giới đều thuộc về thủy giới. Thủy giới ấy phải được quán sát như thật với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải tự ngã của ta". Sau khi như thật quán sát thủy giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yểm ly đối với thủy giới, tâm từ bỏ thủy giới.

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

Và này Rahula, thế nào là phong giới? Có nội phong giới, có ngoại phong giới. Và này Rahula, thế nào là nội phong giới? Cái gì thuộc về nội thân, thuộc cá nhân, thuộc gió, thuộc tánh động, bị chấp thủ, như gió thổi lên, gió thổi xuống, gió trong ruột, gió trong bụng dưới, gió thổi ngang các đốt, các khớp, hơi thở vô, hơi thở ra, và bất cứ vật gì khác thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc gió, thuộc tánh động, bị chấp thủ; này Rahula, như vậy được gọi là nội phong giới. Những gì thuộc nội phong giới và những gì thuộc

ngoại phong giới đều thuộc về phong giới. Phong giới ấy phải được quán sát như thật với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải tự ngã của ta". Sau khi như thật quán sát phong giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yểm ly đối với phong giới, tâm từ bỏ phong giới.

Và này Rahula, thế nào là hư không giới? Có nội hư không giới, có ngoại hư không giới. Và này Rahula, thế nào là nội hư không giới? Cái gì thuộc về nội thân, thuộc cá nhân, thuộc hư không, thuộc hư không tánh, bị chấp thủ, như lỗ tai, lỗ mũi, cửa miệng, do cái gì người ta nuốt, những gì được nhai, được uống, được ăn và được nếm, và tại chỗ mà những gì được nhai, được uống, được ăn và được uống được giữ lại, và ngang qua chỗ mà những gì

được nhai, được uống, được ăn và được tống xuất xuống phần dưới để ra ngoài, và bất cứ vật gì khác thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc hư không, thuộc hư không tánh, bị chấp thủ; này Rahula, như vậy được gọi là nội hư không giới. Những gì thuộc nội hư không giới và những gì thuộc ngoại hư không giới đều thuộc về hư không giới. Hư không giới ấy phải được quán sát như thật với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải tự ngã của ta," Sau khi như thật quán sát hư không giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yểm ly đối với hư không giới, tâm từ bỏ hư không giới.

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

Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập như nước.

Này Rahula, do tu tập sự tu tập như nước, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại. Này Rahula, ví như trong nước người ta rửa đồ tịnh, rửa đồ không tịnh, rửa sạch phân uế, rửa sạch nước tiểu,, rửa sạch nước miếng, rửa sạch mủ, rửa sạch máu; tuy vậy nước không lo âu, không dao động, không nhàm chán. Cũng vậy, này Rahula, hãy tu tập sự tụ tập như nước... (như trên)... không có tồn tại.

Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập như lửa. Này Rahula, do tu tập sự tu tập như lửa, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại. Này Rahula, ví như lửa đốt các đồ tịnh, đốt các đồ không tịnh, đốt phân uế, đốt nước tiểu, đốt nước miếng, đốt mủ, đốt máu; tuy vậy lửa không lo âu, không dao động, không nhàm chán. Cũng vậy, này Rahula, hãy tu tập sự tu tập như lửa... (như trên)... không có

tồn tại.

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

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 314

Cũng vậy, này Rahula, hãy tu tập sự tu tập như gió... (như trên).... không có tồn tại.

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

Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về lòng từ. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về lòng từ, cái gì thuộc sân tâm sẽ được trừ diệt . Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về lòng bi. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về lòng bi, cái gì thuộc hại tâm sẽ được trừ diệt. Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về hỷ. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về hỷ, cái gì thuộc bất lạc sẽ được trừ diệt. Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về xả. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về xả, cái gì thuộc hận tâm sẽ được trừ diệt. Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về bất tịnh.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 315

Này Rahula, do tu tập sự tu tập về bất tịnh, cái gì thuộc tham ái được trừ diệt. Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về vô thường. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về vô thường, cái gì thuộc ngã mạn được trừ diệt. Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về niệm hơi thở vô hơi thở ra. Này Rahula, do tu tập niệm hơi thở vô hơi thở ra, làm cho sung mãn, nên được quả lớn, được lợi ích lớn.

Và này Rahula, thế nào là tu tập niệm hơi thở vô hơi thở ra, làm cho sung mãn nên được quả lớn, được lợi ích lớn?

Ở đây, này Rahula, vị Tỷ-kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt.

Tỉnh giác, vị ấy thở vô; tỉnh giác, vị ấy thở ra. 17. Hay thở vô dài, vị ấy biết: "Tôi thở vô dài"; hay thở ra dài, vị ấy biết "Tôi thở ra dài"; 18. Hay thở vô ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở vô ngắn"; hay thở ra ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở ra ngắn". 19. "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô," vị ấy tập. "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 316

20. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 21. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 22. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy

tập. 23. "Cảm giác tâm hành (Cittasankhara), tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 24. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 25. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 26. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập. 27. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập. 28. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 29. "Quán vô thường, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 30. "Quán ly tham, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán ly tham, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 317

31. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập 32. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. Tu tập niệm hơi thở vô hơi thở ra như vậy, này Rahula, làm cho sung mãn như vậy, có quả lớn, có lợi ích lớn.

Này Rahula, tu tập niệm hơi thở vô hơi thở ra như vậy, làm cho sung mãn như vậy, thời khi những hơi thở vô, hơi thở ra tối hậu chấm dứt, chứng được giác tri, không phải không được giác tri.

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

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 318

34 Thân - Định nghĩa - Thế nào là thân kiến - TIỂU Kinh PHƯƠNG QUẢNG – 44 Trung I, 655

TIỂU KINH PHƯƠNG QUẢNG (Culavedalla suttam) – Bài kinh số 44 – Trung I, 655

Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở Rajagaha (Vương Xá), tai Veluvana (Trúc Lâm), chỗ Kalandaka Nivapa. Rồi nam cư sĩ Visakha đến chỗ Tỷ-kheo-ni Dhammadinna ở, sau khi đến, đảnh lễ Tỷ-kheo-ni Dhammadinna rồi ngồi xuống một bên. Sau khi ngồi xuống một bên, nam cư sĩ Visakha thưa với Tỷ-kheo ni Dhammadinna:

– Thưa Ni sư, tự thân, tự thân, (Sakkaya), được gọi là như vậy. Thưa Ni sư, Thế Tôn gọi tự thân là như thế nào?

– Hiền giả Visakha, Thế Tôn gọi năm thủ uẩn là tự thân, tức là sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn và thức thủ uẩn. Hiền giả Visakha,

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 319

năm thủ uẩn này, Thế Tôn gọi là tự thân.

– Lành thay, thưa Ni sư.

Nam cư sĩ Visakha hoan hỷ, tín thọ lời Tỷ-kheo- ni Dhammadinna nói, rồi hỏi Tỷ-kheo-ni Dhammadinna thêm một câu hỏi nữa:

– Tự thân tập khởi, tự thân tập khởi, thưa Ni sư, được gọi là như vậy. Thưa Ni sư, Thế Tôn gọi tự thân tập khởi (Sakkayasamudaya) là như thế nào?

– Hiền giả Visakha, khát ái này đưa đến tái sanh, câu hữu với hỷ và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia, tức là dục ái, hữu ái và phi hữu ái. Hiền giả Visakha, khát ái này, Thế Tôn gọi là tự thân tập khởi.

– Tự thân diệt, tự thân diệt, thưa Ni sư, được gọi là như vậy. Thế Tôn gọi tự thân diệt là như thế nào?

– Hiền giả Visakha, sự đoạn diệt, không tham đắm, không có dư tàn của khát ái ấy, sự xả ly, sự vất bỏ, sự giải thoát, sự vô chấp. Hiền giả Visakha, sự đoạn diệt khát ái này, Thế Tôn gọi là tự thân diệt.

– Thưa Ni sư, tự thân diệt đạo, tự thân diệt đạo,

được gọi là như vậy. Thưa Ni sư, Thế Tôn gọi tự thân diệt đạo là như thế nào?

– Hiền giả Visakha, Con đường Thánh tám ngành này, Thế Tôn gọi là tự thân diệt đạo, tức là chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.

– Thưa Ni sư, thủ này tức là năm thủ uẩn kia hay thủ này khác với năm thủ uẩn?

– Không phải, Hiền giả Visakha. Thủ này tức là năm thủ uẩn kia, thủ này không khác với năm thủ uẩn kia, Hiền giả Visakha, phàm có dục tham đối với năm thủ uẩn, tức là (chấp) thủ đối với chúng ở đây vậy.

– Thưa Ni sư, thế nào là thân kiến?

– Ở đây, Hiền giả Visakha, kẻ vô văn phàm phu không đến yết kiến các bậc Thánh, không thuần thục pháp các bậc Thánh, không tu tập pháp các bậc Thánh, không đến yết kiến các bậc Chân nhân, không thuần thục pháp các bậc Chân nhân, không tu tập pháp các bậc Chân nhân, xem sắc là tự ngã hay xem tự ngã là có sắc, hay xem sắc là trong tự ngã hay xem tự ngã là trong sắc; xem thọ là tự ngã, hay xem tự

ngã là có thọ, hay xem thọ là trong tự ngã, hay xem tự ngã là trong thọ; xem tưởng là tự ngã, hay xem tự ngã là có tưởng, hay xem tưởng là trong tự ngã, hay xem tự ngã là trong tưởng; xem hành là tự ngã, xem tự ngã là có hành, hay xem hành là trong tự ngã, hay xem tự ngã là trong hành; xem thức là tự ngã, hay xem tự ngã là có thức, hay xem thức là trong tự ngã, hay xem tự ngã là trong thức. Như vậy, Hiền giả Visakha, là thân kiến.

– Thưa Ni sư, thế nào là không phải thân kiến?

Ở đây, Hiền giả Visakha, vị Đa văn Thánh đệ tử đến yết kiến các bậc Thánh, thuần thục pháp các bậc Thánh, tu tập pháp các bậc Thánh, đến yết kiến các bậc Chân nhân, thuần

thục pháp các bậc Chân nhân, tu tập pháp các bậc Chân nhân, không xem sắc là tự ngã, không xem tự ngã là có sắc, không xem sắc là trong tự ngã, không xem tự ngã là trong sắc; không xem thọ là tự ngã, không xem tự ngã là có thọ, không xem thọ là trong tự ngã, không xem tự ngã là trong thọ; không xem tưởng là tự ngã, không xem tự ngã là có tưởng, không xem tưởng là trong tự ngã, không xem tự ngã là trong tưởng; không xem các hành là tự ngã, không xem tự ngã là có các hành, không xem các hành là trong tự ngã, không xem tự ngã là trong các hành; không xem thức là tự ngã, không xem tự

ngã là có thức, không xem thức là trong tự ngã, không xem tự ngã là trong thức. Như vậy, Hiền giả Visakha, là không có thân kiến.

– Thưa Ni sư, thế nào là Thánh đạo Tám ngành?

– Hiền giả Visakha, đây là Thánh đạo Tám ngành, tức là chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.

– Thưa Ni sư, Thánh đạo Tám ngành này là hữu vi hay vô vi?

– Hiền giả Visakha, Thánh đạo Tám ngành này là hữu vi.

– Thưa Ni sư, ba uẩn được Thánh đạo Tám ngành thâu nhiếp hay Thánh đạo Tám ngành được ba uẩn thâu nhiếp?

– Hiền giả Visakha, ba uẩn không bị Thánh đạo Tám ngành thâu nhiếp. Hiền giả Visakha, Thánh đạo Tám ngành bị ba uẩn thâu nhiếp. Hiền giả Visakha:

Chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng, những pháp này được thâu nhiếp trong giới

uẩn. Chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định, những pháp này được thâu nhiếp trong định uẩn. Chánh tri kiến và chánh tư duy, những pháp này được thâu nhiếp trong tuệ uẩn Thưa Ni sư thế nào là định, thế nào là định tướng, thế nào là định tư cụ, thế nào là định tu tập?

Hiền giả Visakha:

- Nhất tâm là định,
- Bốn Niệm Xứ là định tướng,
- Bốn Tinh cần là định tư cụ,
- Sự luyện tập, sự tu tập, sự tái tu tập của những pháp ấy là định tu tập ở đây vậy.

Thưa Ni sư, có bao nhiêu hành?

- Hiền giả, có ba loại hành này: thân hành, khẩu hành, và tâm hành.

Thưa Ni sư, thế nào là thân hành, thế nào là khẩu hành, thế nào là tâm hành?

- Thở vô, thở ra là thân hành,

- Tầm tứ là khẩu hành,

- Tưởng và thọ là tâm hành.

Thưa Ni sư, vì sao thở vô thở ra là thân hành, vì sao tầm tứ là khẩu hành, vì sao tưởng và thọ là tâm hành?

- Thở vô, thở ra, thuộc về thân, những pháp này lệ thuộc với thân, nên thở vô thở ra thuộc về thân hành. - Trước phải tầm và tứ rồi sau mới phát lời nói, nên tầm tứ thuộc về khẩu hành. - Tưởng và thọ và tâm sở, các pháp này lệ thuộc với tâm, nên tưởng và thọ thuộc về tâm hành. Thưa Ni sư, như thế nào là chứng nhập Diệt thọ tưởng định?

- Hiền giả Visakha, Tỷ-kheo chứng nhập Diệt thọ tưởng định, vị ấy không nghĩ rằng: "Tôi sẽ chứng nhập Diệt thọ tưởng định", hay "Tôi đang chứng nhập Diệt thọ tưởng định" hay "Tôi đã chứng nhập Diệt thọ tưởng định". Vì rằng, tâm của vị này trước đã được tu tập như vậy nên đưa đến trạng thái như vậy.

Thưa Ni sư, Tỷ-kheo chứng nhập Diệt thọ tưởng định, những pháp gì diệt trước, thân hành, hay khẩu hành, hay tâm hành?

– Hiền giả Visakha, vị Tỷ-kheo chứng nhập Diệt thọ tưởng định, khẩu hành diệt trước, rồi đến thân hành, rồi đến tâm hành.

Thưa Ni sư, làm thế nào xuất khởi Diệt thọ tưởng định?

– Hiền giả Visakha, vị Tỷ-kheo xuất khởi Diệt thọ tưởng định, không có nghĩ rằng: "Tôi sẽ xuất khởi Diệt thọ tưởng định", hay "Tôi đang xuất khởi Diệt thọ tưởng định", hay: "Tôi đã xuất khởi Diệt thọ tưởng định". Vì rằng tâm của vị này trước đã tu tập như vậy nên đưa đến trạng thái như vậy.

Thưa Ni sư, Tỷ-kheo xuất khởi Diệt thọ tưởng định, những pháp nào khởi lên trước, thân hành, hay khẩu hành hay tâm hành?

– Hiền giả Visakha, Tỷ-kheo xuất khởi Diệt thọ tưởng định, tâm hành khởi lên trước nhất, rồi đến thân hành, rồi đến khẩu hành.

Thưa Ni sư, khi Tỷ-kheo xuất khởi Diệt thọ tưởng định, vị ấy cảm giác những xúc nào?

– Hiền giả Visakha, khi Tỷ-kheo xuất khởi Diệt thọ tưởng định, vị ấy cảm giác ba loại xúc: không xúc, vô tướng xúc, vô nguyện xúc.

Thưa Ni sư, khi Tỷ-kheo xuất khởi Diệt thọ tưởng định, tâm của vị ấy thiên về gì, hướng về gì, khuynh hướng về gì?

– Hiền giả Visakha, khi Tỷ-kheo xuất khởi Diệt thọ tưởng định, tâm của vị ấy thiên về độc cư, hướng về độc cư, khuynh hướng về độc cư.

Thưa Ni sư, có bao nhiêu thọ?

– Hiền giả Visakha, có ba thọ này, lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ.

Thưa Ni sư, thế nào là lạc thọ, thế nào là khổ thọ, thế nào là bất khổ bất lạc thọ?

- Hiền giả Visakha, cái gì được cảm thọ bởi thân hay tâm, một cách khoái lạc, khoái cảm, như vậy là lạc thọ. - Hiền giả Visakha, cái gì được cảm thọ bởi thân hay tâm, một cách đau khổ, không khoái cảm, như vậy là khổ thọ. - Hiền giả Visakha, cái gì được cảm thọ bởi thân

hay tâm không khoái cảm, không khoái cảm như vậy là bất khổ bất lạc thọ. Thưa Ni sư, đối với lạc thọ, cái gì lạc, cái gì khổ? Đối với khổ thọ, cái gì khổ, cái gì lạc? Đối với bất khổ bất lạc thọ, cái gì lạc, cái gì khổ?

- Đối với lạc thọ, cái gì trú là lạc, cái gì biến hoại là khổ. - Đối với khổ thọ, cái gì trú là khổ, cái gì biến hoại là lạc. - Đối với bất khổ bất lạc thọ, có trí là lạc, vô trí là khổ. Thưa Ni sư, trong lạc thọ, có tùy miên gì tồn tại; trong khổ thọ, có tùy miên gì tồn tại; trong bất khổ bất lạc thọ, có tùy miên gì tồn tại?

- Trong lạc thọ, có tham tùy miên tồn tại; - Trong khổ thọ, có sân tùy miên tồn tại; - Trong bất khổ bất lạc thọ, có vô minh tùy miên tồn tại. Thưa Ni sư, có phải trong tất cả lạc thọ, tham tùy miên tồn tại; trong tất cả khổ thọ, sân tùy miên tồn tại; trong tất cả bất khổ bất lạc thọ, vô minh tùy miên tồn tại?

– Hiền giả Visakha, không phải trong tất cả lạc thọ, tham tùy miên tồn tại; không phải trong tất cả khổ thọ, sân tùy miên tồn tại; không phải trong tất cả bất khổ bất lạc thọ, vô minh tùy miên tồn tại.

– Thưa Ni sư, trong lạc thọ, cái gì phải từ bỏ. Trong khổ thọ, cái gì phải từ bỏ. Trong bất khổ bất lạc thọ, cái gì phải từ bỏ?

– Hiền giả Visakha, trong lạc thọ, tham tùy miên phải từ bỏ. Trong khổ thọ, sân tùy miên phải từ bỏ. Trong bất khổ bất lạc thọ, vô minh tùy miên phải từ bỏ.

– Thưa Ni sư, có phải trong tất cả lạc thọ, tham tùy miên phải từ bỏ. Trong tất cả khổ thọ, sân tùy miên phải từ bỏ. Trong tất cả bất khổ bất lạc thọ, vô minh tùy miên phải từ bỏ?

– Hiền giả Visakha, không phải trong tất cả lạc thọ, tham tùy miên phải từ bỏ; trong tất cả khổ thọ, sân tùy miên phải từ bỏ; trong tất cả bất khổ bất lạc thọ, vô minh tùy miên phải từ bỏ.

Ở đây, Hiền giả Visakha, vị Tỷ-kheo ly dục, ly bất thiện pháp, chứng và an trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm và tứ. Do vậy tham đã được từ bỏ, không còn tham tùy miên tồn tại

ở đây.

Ở đây, Hiền giả Visakha, vị Tỷ-kheo suy tư như sau: "Chắc chắn ta sẽ chứng và an trú trong trú xứ mà nay các vị Thánh đang an trú". Vì muốn phát nguyện hướng đến các cảnh giải thoát vô thượng, do ước nguyện ấy, khởi lên ưu tư. Do vậy, sân được từ bỏ, không còn sân tùy miên tồn tại ở đây.

Ở đây, Hiền giả Visakha, vị Tỷ-kheo xả lạc và xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Do vậy vô minh đã được từ bỏ, không còn vô minh tùy miên tồn tại ở đây.

– Thưa Ni sư, lạc thọ lấy gì làm tương đương?

– Hiền giả Visakha, lạc thọ lấy khổ thọ làm tương đương.

– Thưa Ni sư, khổ thọ lấy gì làm tương đương?

– Hiền giả Visakha, khổ thọ lấy lạc thọ làm tương đương.

– Thưa Ni sư, bất khổ bất lạc thọ lấy gì làm tương đương?

– Hiền giả Visakha, bất khổ bất lạc thọ lấy vô minh làm tương đương.

– Thưa Ni sư, vô minh lấy gì làm tương đương?

– Hiền giả Visakha, vô minh lấy minh làm tương đương.

– Thưa Ni sư, minh lấy gì làm tương đương?

– Hiền giả Visakha, minh lấy giải thoát làm tương đương.

– Thưa Ni sư, giải thoát lấy gì làm tương đương?

– Hiền giả Visakha, giải thoát lấy Niết-bàn làm tương đương.

– Thưa Ni sư, Niết-bàn lấy gì làm tương đương?

– Hiền giả Visakha, câu hỏi đi quá xa, vượt ra ngoài giới hạn câu trả lời. Hiền giả Visakha, phạm hạnh là để thể nhập vào Niết-bàn, để vượt qua đến Niết-bàn, để đạt cứu cánh Niết-bàn. Hiền giả Visakha, nếu Hiền giả muốn, hãy đến chỗ Thế Tôn ở, và hỏi ý nghĩa này. Và Thế Tôn trả lời cho Hiền giả như thế nào, hãy như vậy thọ trì.

Rồi nam cư sĩ Visakha hoan hỷ, tín thọ lời Tỷkheo-ni Dhammadinna giảng, từ chỗ ngồi đứng dậy, đảnh lễ Tỷ-kheo ni Dhammadinna, thân bên phải hướng về phía Tỷ-kheo-ni rồi từ biệt, đi đến chỗ Thế Tôn ở. Sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi một bên, nam cư sĩ Visakha thuật lại cho Thế Tôn tất cả câu chuyện đàm đạo với Tỷ-kheoni Dhammadinna. Khi nghe nói vậy, Thế Tôn nói với nam cư sĩ Visakha:

– Này Visakha, Tỷ-kheo-ni Dhammadinna là bậc Hiền trí! Này Visakha, Tỷ-kheo-ni Dhammadinna là bậc Đại tuệ. Này Visakha, nếu Ông hỏi Ta ý nghĩa ấy, Ta cũng trả lời như Tỷ-kheo-ni Dhammadinna đã trả lời. Ông đối với nghĩa này, hãy như vậy thọ trì.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Nam cư sĩ Visakha hoan hỷ, tín thọ lời Thế Tôn dạy.

35 Thân - Định nghĩa - Thế nào là thân kiến - ĐẠI Kinh MÃN NGUYỆT – 109 Trung III, 135

ĐẠI KINH MÃN NGUYỆT (Mahapunnama suttam) – Bài kinh số 109 – Trung III, 135

Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở tại Savatthi (Xá-vệ), Pubbarama (Đông Viên), Migaramatupasada (Lộc Mẫu Giảng đường). Lúc bấy giờ trong ngày Bố-tát, ngày trăng tròn, trong đêm trăng rằm, Thế Tôn đang ngồi giữa trời, xung quanh có chúng Tỷ-kheo đoanh vây. Rồi một Tỷ-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 Tỷ-kheo, hãy ngồi trên chỗ của Ông và hỏi như ý Ông muốn.

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

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

– Này Tỷ-kheo, có năm thủ uẩn này, tức là sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn.

– Lành thay, bạch Thế Tôn.

Tỷ-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 này, lấy gì làm căn bản?

– Này Tỷ-kheo, năm thủ uẩn này lấy dục làm căn bản.

– Bạch Thế Tôn, có phải chính chấp thủ ấy là năm thủ uẩn, hay là ngoài năm thủ uẩn, có một chấp thủ (khác)?

– Này Tỷ-kheo, không phải chính chấp thủ ấy là năm thủ uẩn, cũng không phải ngoài năm thủ uẩn có

sự chấp thủ. Này Tỷ-kheo, khi nào có lòng dục, lòng tham đối với năm thủ uẩn, ở đấy 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 trả lời:

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

– Nhưng bạch Thế Tôn, cho đến như thế nào là ý nghĩa chữ uẩn trong các uẩn?

– Này Tỷ-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. Cho đến như vậy, này Tỷ-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 hành uẩn? Do nhân gì, duyên gì được chấp nhận gọi là thức uẩn?

Bốn đại là nhân, này Tỷ-kheo, bốn đại là duyên được chấp nhận gọi là sắc uẩn. Xúc 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 là nhân, này Tỷ-kheo, danh sắc là duyên được chấp nhận gọi là thức uẩn.

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

– Ở đây, này Tỷ-kheo, có kẻ vô văn phàm phu không hiểu rõ các bậc Thánh, không thuần thục pháp các bậc Thánh, không tu tập pháp các bậc Thánh, không hiểu rõ các bậc Chơn nhân, không thuần thục 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, hay xem tự ngã như là có thọ, hay xem thọ như là trong tự ngã, hay xem tự ngã như là trong thọ; xem tưởng như là tự ngã, hay xem tự ngã như là có tưởng, hay xem tưởng như là trong tự ngã, hay xem tự ngã như là trong trưởng; xem hành như là tự ngã, hay xem tự ngã như là có hành, hay xem hành như là trong tự ngã, hay xem tự ngã như là trong hành; xem

thức như là tự ngã, hay xem tự ngã như là có thức, hay xem có thức như là trong tự ngã, hay xem tự ngã như là trong thức.

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

– Ở đây, này Tỷ-kheo, vị Đa văn Thánh đệ tử, đi đến các bậc Thánh, thuần thục pháp các bậc Thánh, tu tập pháp các bậc Thánh, đi đến các bậc Chơn nhân, thuần thục pháp các bậc Chơn nhân, tu tập pháp các bậc Chơn nhân, không xem sắc như là

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 337

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 tự ngã như là trong thọ, không xem tưởng như là tự ngã.. , hay không xem tự ngã như là trong tưởng; không xem hành như là tự ngã... hay không xem tự ngã như là trong hành; không xem thức như là tự ngã.. không xem tự ngã như là trong thức. Như vậy, này Tỷ-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? Cái gì là vị ngọt của thọ, cái gì là sự nguy hiểm, cái gì là sự xuất ly? Cái gì là vị ngọt của tưởng, cái gì là sự nguy hiểm, cái gì là sự xuất ly? Cái gì là vị ngọt của hành, cái gì là sự nguy hiểm, cái gì là sự xuất ly? Cái gì là vị ngọt của thức, cái gì là sự nguy hiểm, cái gì là sự xuất ly?

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

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 338

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

– Bạch Thế Tôn, do biết gì, do thấy gì, mà không có mạn tùy miên rằng: "Ta là người làm, sở thuộc của ta là người làm", đối với tự thân có ý thức, và đối với cả tưởng ở ngoài?

– Này Tỷ-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

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 339

của tôi". Này Tỷ-kheo, do biết như vậy, thấy như vậy, nên không có mạn tùy miên rằng: "Ta là người làm, sở thuộc của ta là người làm", đối với tự thân có ý thức, và đối với tất cả tướng ở ngoài.

Rồi một Tỷ-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 đã được ngã nào cảm thọ kết quả?"

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

– Này các Tỷ-kheo, sự kiện này xảy ra, khi 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 đã được ngã nào cảm thọ kết quả?" Này các Tỷ-kheo, các Ông đã được Ta huấn luyện tìm kiếm nhân duyên, chỗ này chỗ kia, đối với những pháp này, pháp khác. Các Ông nghĩ thế nào, này các Tỷ-kheo, sắc là thường hay vô thường?

– Vô thường, bạch Thế Tôn.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 340

– 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 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 Tỷ-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 Tỷ-kheo, phàm có sắc gì, quá khứ, vị lai hay hiện tại, nội hay ngoại... tất cả loại

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 341

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 Tỷ-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 nên làm đã làm. Từ nay không còn trở lại đời sống thế này nữa".

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

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 342

36 Thân - Định nghĩa - Thở vô, thở ra là thân hành - Kinh Kàmabhù 2 – Tương IV, 458

Kàmabhù 2 – Tương IV, 458

1) Một thời Tôn giả Kàmabhù trú tại Macchikàsanda, tại rừng Ambàtaka.

2) Rồi gia chủ Citta đi đến Tôn giả Kàmabhà; sau khi đến, đảnh lễ Tôn giả Kàmabhù, rồi ngồi xuống một bên.

3) Ngồi một bên, gia chủ Citta thưa Tôn giả Kàmabhù:

-- Bạch Thượng tọa, có bao nhiêu hành tất cả?

-- Này Gia chủ có ba hành: thân hành, khẩu hành và ý hành.

-- Lành thay, bạch Thượng tọa.

Gia chủ Citta hoan hỷ, tín thọ lời Tôn giả Kàmabhù nói, rồi hỏi thêm Tôn giả Kàmabhù một câu nữa:

-- Bạch Thượng tọa, thế nào là thân hành? Thế nào là khẩu hành? Thế nào là ý hành?

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 343

-- Hơi thở vô, hơi thở ra, này Gia chủ, là thân hành. Tầm và tứ là khẩu hành. Tưởng và thọ là ý hành.

-- Lành thay, bạch Thượng tọa.

Gia chủ Citta hoan hỷ, tín thọ lời Tôn giả Kàmabhù nói, rồi hỏi thêm Tôn giả Kàmabhù một câu nữa:

5) -- Vì sao, bạch Thượng tọa, thở vô thở ra là thân hành? Vì sao tầm và tứ là khẩu hành? Vì sao tưởng và thọ là ý hành?

- Thở vô thở ra, này Giả chủ, thuộc về thân. Các pháp này liên hệ đến thân; do vậy, thở vô thở ra là thân hành. - Trước phải tầm cầu, tư sát, này Gia chủ, sau mới phát lời nói;

do vậy, tầm và tứ là khẩu hành. - Tưởng và thọ thuộc về ý. Những pháp này liên hệ đến tâm; do vậy, tưởng và thọ là ý hành.

-- Lành thay, bạch Thượng tọa.

Gia chủ Citta hoan hỷ, tín thọ lời Tôn giả Kàmabhù nói, rồi hỏi thêm Tôn giả Kàmabhù một câu nữa:

6) -- Như thế nào, bạch Thượng tọa, là chứng Diệt thọ tưởng định?

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 344

-- Này Gia chủ, Tỷ-kheo chứng đạt Diệt thọ tưởng định không có nghĩ rằng: "Tôi sẽ chứng đạt Diệt thọ tưởng định", hay: "Tôi đang chứng đạt Diệt thọ tưởng định", hay: "Tôi đã chứng đạt Diệt thọ tưởng định". Do tâm vị ấy trước đã được tu tập như vậy, nên đưa đến thành tựu như thật như vậy.

-- Lành thay...

Gia chủ Citta hoan hỷ, tín thọ lời Tôn giả Kàmabhù nói, rồi hỏi thêm Tôn giả Kàmabhù một câu nữa:

7) -- Tỷ-kheo chứng đạt Diệt thọ tưởng định, bạch Thượng tọa, những pháp nào được đoạn diệt trước, thân hành, hay khẩu hành, hay ý hành?

-- Tỷ-kheo chứng đạt Diệt thọ tưởng định, này Gia chủ, khẩu hành được diệt trước, thứ đến thân hành, rồi đến ý hành.

-- Lành thay...

Gia chủ Citta hoan hỷ, tín thọ lời Tôn giả Kàmabhù nói, rồi hỏi thêm Tôn giả Kàmabhù một câu nữa:

8) -- Bạch Thượng tọa, người đã chết, đã mệnh chung, và Tỷ-kheo chứng đạt Diệt thọ tưởng định, giữa những người này có những sai khác gì?

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 345

-- Đối với người đã chết, đã mệnh chung, này Gia chủ, thân hành người ấy được đoạn diệt, được khinh an; khẩu hành được đoạn diệt, được khinh an; ý hành được đoạn diệt, được khinh an, thọ mạng được đoạn tận, sức nóng được tịnh chỉ, các căn bị hủy hoại.

Còn Tỷ-kheo đã chứng đạt Diệt thọ tưởng định, này Gia chủ, thân hành được đoạn diệt, khinh an; khẩu hành được đoạn diệt, khinh an; ý hành được đoạn diệt, khinh an; thọ mạng không bị đoạn tận, sức nóng không bị tịnh chỉ, các căn được trong sáng.

Này Gia chủ, người đã chết, đã mệnh chung và Tỷ- kheo chứng đạt Diệt thọ tưởng định, giữa những người này có những sai khác như vậy.

-- Lành thay...

Gia chủ Citta hoan hỷ, tín thọ lời Tôn giả Kàmabhù nói, rồi hỏi thêm Tôn giả Kàmabhù một câu nữa:

9) -- Như thế nào, bạch Thượng tọa, là ra khỏi Diệt thọ tưởng định?

-- Này Gia chủ, Tỷ-kheo ra khỏi Diệt thọ tưởng định không có suy nghĩ: "Tôi sẽ ra khỏi Diệt thọ tưởng định", hay: "Tôi đang ra khỏi Diệt thọ tưởng định", hay: "Tôi đã ra khỏi Diệt thọ tưởng định". Do tâm vị

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 346

Gia chủ Citta hoan hỷ, tín thọ... và hỏi thêm câu hỏi nữa:

12) -- Tỷ-kheo ra khỏi Diệt thọ tưởng định, bạch Thượng tọa, tâm thiên về đâu, hướng về đâu, nghiêng về đâu?

-- Tỷ-kheo ra khỏi Diệt thọ tưởng định, này Gia chủ, tâm vị ấy thiên về viễn ly, hướng về viễn ly, nghiêng về viễn ly.

-- Lành thay, bạch Thượng tọa.

Gia chủ Citta hoan hỷ, tín thọ lời Tôn giả Kàmabhù nói rồi hỏi thêm câu hỏi nữa:

13) -- Bạch Thượng tọa, có bao nhiêu pháp giúp đỡ nhiều cho sự chứng đắc Diệt thọ tưởng định?

-- Thật sự, này Gia chủ, điều Gia chủ cần phải hỏi trước, Gia chủ lại hỏi sau. Tuy vậy, ta sẽ trả lời cho Gia chủ. Này Gia chủ, có hai pháp giúp đỡ rất nhiều cho Diệt thọ tưởng định được chứng đắc. Đó là Chỉ và Quán.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 348

37 Thân - Định nghĩa - Thở vô, thở ra là thân hành - TIỂU Kinh PHƯƠNG QUẢNG – 44 Trung I, 655

TIỂU KINH PHƯƠNG QUẢNG (Culavedalla suttam) – Bài kinh số 44 – Trung I, 655

Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở Rajagaha (Vương Xá), tai Veluvana (Trúc Lâm), chỗ Kalandaka Nivapa. Rồi nam cư sĩ Visakha đến chỗ Tỷ-kheo-ni Dhammadinna ở, sau khi đến, đảnh lễ Tỷ-kheo-ni Dhammadinna rồi ngồi xuống một bên. Sau khi ngồi xuống một bên, nam cư sĩ Visakha thưa với Tỷ-kheo ni Dhammadinna:

– Thưa Ni sư, tự thân, tự thân, (Sakkaya), được gọi là như vậy. Thưa Ni sư, Thế Tôn gọi tự thân là như thế nào?

– Hiền giả Visakha, Thế Tôn gọi năm thủ uẩn là tự thân, tức là sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn và thức thủ uẩn. Hiền giả Visakha,

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 349

năm thủ uẩn này, Thế Tôn gọi là tự thân.

– Lành thay, thưa Ni sư.

Nam cư sĩ Visakha hoan hỷ, tín thọ lời Tỷ-kheo- ni Dhammadinna nói, rồi hỏi Tỷ-kheo-ni Dhammadinna thêm một câu hỏi nữa:

– Tự thân tập khởi, tự thân tập khởi, thưa Ni sư, được gọi là như vậy. Thưa Ni sư, Thế Tôn gọi tự thân tập khởi (Sakkayasamudaya) là như thế nào?

– Hiền giả Visakha, khát ái này đưa đến tái sanh, câu hữu với hỷ và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia, tức là dục ái, hữu ái và phi hữu ái. Hiền giả Visakha, khát ái này, Thế Tôn gọi là tự thân tập khởi.

– Tự thân diệt, tự thân diệt, thưa Ni sư, được gọi là như vậy. Thế Tôn gọi tự thân diệt là như thế nào?

– Hiền giả Visakha, sự đoạn diệt, không tham đắm, không có dư tàn của khát ái ấy, sự xả ly, sự vất bỏ, sự giải thoát, sự vô chấp. Hiền giả Visakha, sự đoạn diệt khát ái này, Thế Tôn gọi là tự thân diệt.

– Thưa Ni sư, tự thân diệt đạo, tự thân diệt đạo,

được gọi là như vậy. Thưa Ni sư, Thế Tôn gọi tự thân diệt đạo là như thế nào?

– Hiền giả Visakha, Con đường Thánh tám ngành này, Thế Tôn gọi là tự thân diệt đạo, tức là chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.

– Thưa Ni sư, thủ này tức là năm thủ uẩn kia hay thủ này khác với năm thủ uẩn?

– Không phải, Hiền giả Visakha. Thủ này tức là năm thủ uẩn kia, thủ này không khác với năm thủ uẩn kia, Hiền giả Visakha, phàm có dục tham đối với năm thủ uẩn, tức là (chấp) thủ đối với chúng ở đây vậy.

– Thưa Ni sư, thế nào là thân kiến?

– Ở đây, Hiền giả Visakha, kẻ vô văn phàm phu không đến yết kiến các bậc Thánh, không thuần thục pháp các bậc Thánh, không tu tập pháp các bậc Thánh, không đến yết kiến các bậc Chân nhân, không thuần thục pháp các bậc Chân nhân, không tu tập pháp các bậc Chân nhân, xem sắc là tự ngã hay xem tự ngã là có sắc, hay xem sắc là trong tự ngã hay xem tự ngã là trong sắc; xem thọ là tự ngã, hay xem tự

ngã là có thọ, hay xem thọ là trong tự ngã, hay xem tự ngã là trong thọ; xem tưởng là tự ngã, hay xem tự ngã là có tưởng, hay xem tưởng là trong tự ngã, hay xem tự ngã là trong tưởng; xem hành là tự ngã, xem tự ngã là có hành, hay xem hành là trong tự ngã, hay xem tự ngã là trong hành; xem thức là tự ngã, hay xem tự ngã là có thức, hay xem thức là trong tự ngã, hay xem tự ngã là trong thức. Như vậy, Hiền giả Visakha, là thân kiến.

– Thưa Ni sư, thế nào là không phải thân kiến?

Ở đây, Hiền giả Visakha, vị Đa văn Thánh đệ tử đến yết kiến các bậc Thánh, thuần thục pháp các bậc Thánh, tu tập pháp các bậc Thánh, đến yết kiến các bậc Chân nhân, thuần thục pháp các bậc Chân nhân, tu tập pháp các bậc Chân nhân, không xem sắc là tự ngã, không xem tự ngã là có sắc, không xem sắc là trong tự ngã, không xem tự ngã là trong sắc; không xem thọ là tự ngã, không xem tự ngã là có thọ, không xem thọ là trong tự ngã, không xem tự ngã là trong thọ; không xem tưởng là tự ngã, không xem tự ngã là có tưởng, không xem tưởng là trong tự ngã, không xem tự ngã là trong tưởng; không xem các hành là tự ngã, không xem tự ngã là có các hành, không xem các hành là trong tự ngã, không xem tự ngã là trong các hành; không xem thức là tự ngã, không xem tự

ngã là có thức, không xem thức là trong tự ngã, không xem tự ngã là trong thức. Như vậy, Hiền giả Visakha, là không có thân kiến.

– Thưa Ni sư, thế nào là Thánh đạo Tám ngành?

– Hiền giả Visakha, đây là Thánh đạo Tám ngành, tức là chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.

– Thưa Ni sư, Thánh đạo Tám ngành này là hữu vi hay vô vi?

– Hiền giả Visakha, Thánh đạo Tám ngành này là hữu vi.

– Thưa Ni sư, ba uẩn được Thánh đạo Tám ngành thâu nhiếp hay Thánh đạo Tám ngành được ba uẩn thâu nhiếp?

– Hiền giả Visakha, ba uẩn không bị Thánh đạo Tám ngành thâu nhiếp. Hiền giả Visakha, Thánh đạo Tám ngành bị ba uẩn thâu nhiếp. Hiền giả Visakha:

Chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng, những pháp này được thâu nhiếp trong giới

uẩn. Chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định, những pháp này được thâu nhiếp trong định uẩn. Chánh tri kiến và chánh tư duy, những pháp này được thâu nhiếp trong tuệ uẩn Thưa Ni sư thế nào là định, thế nào là định tướng, thế nào là định tư cụ, thế nào là định tu tập?

Hiền giả Visakha:

- Nhất tâm là định,
- Bốn Niệm Xứ là định tướng,
- Bốn Tinh cần là định tư cụ,
- Sự luyện tập, sự tu tập, sự tái tu tập của những pháp ấy là định tu tập ở đây vậy.

Thưa Ni sư, có bao nhiêu hành?

- Hiền giả, có ba loại hành này: thân hành, khẩu hành, và tâm hành.

Thưa Ni sư, thế nào là thân hành, thế nào là khẩu hành, thế nào là tâm hành?

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 354

- Thở vô, thở ra là thân hành,
- Tầm tứ là khẩu hành,
- Tưởng và thọ là tâm hành.

Thưa Ni sư, vì sao thở vô thở ra là thân hành, vì sao tầm tứ là khẩu hành, vì sao tưởng và thọ là tâm hành?

- Thở vô, thở ra, thuộc về thân, những pháp này lệ thuộc với thân, nên thở vô thở ra thuộc về thân hành. - Trước phải tầm và tứ rồi sau mới phát lời nói, nên tầm tứ thuộc về khẩu hành. - Tưởng và thọ và tâm sở, các pháp này lệ thuộc với tâm, nên tưởng và thọ thuộc về tâm hành. Thưa Ni sư, như thế nào là chứng nhập Diệt thọ tưởng định?

- Hiền giả Visakha, Tỷ-kheo chứng nhập Diệt thọ tưởng định, vị ấy không nghĩ rằng: "Tôi sẽ chứng nhập Diệt thọ tưởng định", hay "Tôi đang chứng nhập Diệt thọ tưởng định" hay "Tôi đã chứng nhập Diệt thọ tưởng định". Vì rằng, tâm của vị này trước đã được tu tập như vậy nên đưa đến trạng thái như vậy.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 355

Thưa Ni sư, Tỷ-kheo chứng nhập Diệt thọ tưởng định, những pháp gì diệt trước, thân hành, hay khẩu hành, hay tâm hành?

– Hiền giả Visakha, vị Tỷ-kheo chứng nhập Diệt thọ tưởng định, khẩu hành diệt trước, rồi đến thân hành, rồi đến tâm hành.

Thưa Ni sư, làm thế nào xuất khởi Diệt thọ tưởng định?

– Hiền giả Visakha, vị Tỷ-kheo xuất khởi Diệt thọ tưởng định, không có nghĩ rằng: "Tôi sẽ xuất khởi Diệt thọ tưởng định", hay "Tôi đang xuất khởi Diệt thọ tưởng định", hay: "Tôi đã xuất khởi Diệt thọ tưởng định". Vì rằng tâm của vị này trước đã tu tập như vậy nên đưa đến trạng thái như vậy.

Thưa Ni sư, Tỷ-kheo xuất khởi Diệt thọ tưởng định, những pháp nào khởi lên trước, thân hành, hay khẩu hành hay tâm hành?

– Hiền giả Visakha, Tỷ-kheo xuất khởi Diệt thọ tưởng định, tâm hành khởi lên trước nhất, rồi đến thân hành, rồi đến khẩu hành.

Thưa Ni sư, khi Tỷ-kheo xuất khởi Diệt thọ tưởng định, vị ấy cảm giác những xúc nào?

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 356

– Hiền giả Visakha, khi Tỷ-kheo xuất khởi Diệt thọ tưởng định, vị ấy cảm giác ba loại xúc: không xúc, vô tướng xúc, vô nguyện xúc.

Thưa Ni sư, khi Tỷ-kheo xuất khởi Diệt thọ tưởng định, tâm của vị ấy thiên về gì, hướng về gì, khuynh hướng về gì?

– Hiền giả Visakha, khi Tỷ-kheo xuất khởi Diệt thọ tưởng định, tâm của vị ấy thiên về độc cư, hướng về độc cư, khuynh hướng về độc cư.

Thưa Ni sư, có bao nhiêu thọ?

– Hiền giả Visakha, có ba thọ này, lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ.

Thưa Ni sư, thế nào là lạc thọ, thế nào là khổ thọ, thế nào là bất khổ bất lạc thọ?

- Hiền giả Visakha, cái gì được cảm thọ bởi thân hay tâm, một cách khoái lạc, khoái cảm, như vậy là lạc thọ. - Hiền giả Visakha, cái gì được cảm thọ bởi thân hay tâm, một cách đau khổ, không khoái cảm, như vậy là khổ thọ. - Hiền giả Visakha, cái gì được cảm thọ bởi thân

hay tâm không khoái cảm, không khoái cảm như vậy là bất khổ bất lạc thọ. Thưa Ni sư, đối với lạc thọ, cái gì lạc, cái gì khổ? Đối với khổ thọ, cái gì khổ, cái gì lạc? Đối với bất khổ bất lạc thọ, cái gì lạc, cái gì khổ?

- Đối với lạc thọ, cái gì trú là lạc, cái gì biến hoại là khổ. - Đối với khổ thọ, cái gì trú là khổ, cái gì biến hoại là lạc. - Đối với bất khổ bất lạc thọ, có trí là lạc, vô trí là khổ. Thưa Ni sư, trong lạc thọ, có tùy miên gì tồn tại; trong khổ thọ, có tùy miên gì tồn tại; trong bất khổ bất lạc thọ, có tùy miên gì tồn tại?

- Trong lạc thọ, có tham tùy miên tồn tại; - Trong khổ thọ, có sân tùy miên tồn tại; - Trong bất khổ bất lạc thọ, có vô minh tùy miên tồn tại. Thưa Ni sư, có phải trong tất cả lạc thọ, tham tùy miên tồn tại; trong tất cả khổ thọ, sân tùy miên tồn tại; trong tất cả bất khổ bất lạc thọ, vô minh tùy miên tồn tại?

– Hiền giả Visakha, không phải trong tất cả lạc thọ, tham tùy miên tồn tại; không phải trong tất cả khổ thọ, sân tùy miên tồn tại; không phải trong tất cả bất khổ bất lạc thọ, vô minh tùy miên tồn tại.

– Thưa Ni sư, trong lạc thọ, cái gì phải từ bỏ. Trong khổ thọ, cái gì phải từ bỏ. Trong bất khổ bất lạc thọ, cái gì phải từ bỏ?

– Hiền giả Visakha, trong lạc thọ, tham tùy miên phải từ bỏ. Trong khổ thọ, sân tùy miên phải từ bỏ. Trong bất khổ bất lạc thọ, vô minh tùy miên phải từ bỏ.

– Thưa Ni sư, có phải trong tất cả lạc thọ, tham tùy miên phải từ bỏ. Trong tất cả khổ thọ, sân tùy miên phải từ bỏ. Trong tất cả bất khổ bất lạc thọ, vô minh tùy miên phải từ bỏ?

– Hiền giả Visakha, không phải trong tất cả lạc thọ, tham tùy miên phải từ bỏ; trong tất cả khổ thọ, sân tùy miên phải từ bỏ; trong tất cả bất khổ bất lạc thọ, vô minh tùy miên phải từ bỏ.

Ở đây, Hiền giả Visakha, vị Tỷ-kheo ly dục, ly bất thiện pháp, chứng và an trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm và tứ. Do vậy tham đã được từ bỏ, không còn tham tùy miên tồn tại

ở đây.

Ở đây, Hiền giả Visakha, vị Tỷ-kheo suy tư như sau: "Chắc chắn ta sẽ chứng và an trú trong trú xứ mà nay các vị Thánh đang an trú". Vì muốn phát nguyện hướng đến các cảnh giải thoát vô thượng, do ước nguyện ấy, khởi lên ưu tư. Do vậy, sân được từ bỏ, không còn sân tùy miên tồn tại ở đây.

Ở đây, Hiền giả Visakha, vị Tỷ-kheo xả lạc và xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Do vậy vô minh đã được từ bỏ, không còn vô minh tùy miên tồn tại ở đây.

– Thưa Ni sư, lạc thọ lấy gì làm tương đương?

– Hiền giả Visakha, lạc thọ lấy khổ thọ làm tương đương.

– Thưa Ni sư, khổ thọ lấy gì làm tương đương?

– Hiền giả Visakha, khổ thọ lấy lạc thọ làm tương đương.

– Thưa Ni sư, bất khổ bất lạc thọ lấy gì làm tương đương?

– Hiền giả Visakha, bất khổ bất lạc thọ lấy vô minh làm tương đương.

– Thưa Ni sư, vô minh lấy gì làm tương đương?

– Hiền giả Visakha, vô minh lấy minh làm tương đương.

– Thưa Ni sư, minh lấy gì làm tương đương?

– Hiền giả Visakha, minh lấy giải thoát làm tương đương.

– Thưa Ni sư, giải thoát lấy gì làm tương đương?

– Hiền giả Visakha, giải thoát lấy Niết-bàn làm tương đương.

– Thưa Ni sư, Niết-bàn lấy gì làm tương đương?

– Hiền giả Visakha, câu hỏi đi quá xa, vượt ra ngoài giới hạn câu trả lời. Hiền giả Visakha, phạm hạnh là để thể nhập vào Niết-bàn, để vượt qua đến Niết-bàn, để đạt cứu cánh Niết-bàn. Hiền giả Visakha, nếu Hiền giả muốn, hãy đến chỗ Thế Tôn ở, và hỏi ý nghĩa này. Và Thế Tôn trả lời cho Hiền giả như thế nào, hãy như vậy thọ trì.

Rồi nam cư sĩ Visakha hoan hỷ, tín thọ lời Tỷkheo-ni Dhammadinna giảng, từ chỗ ngồi đứng dậy, đảnh lễ Tỷ-kheo ni Dhammadinna, thân bên phải hướng về phía Tỷ-kheo-ni rồi từ biệt, đi đến chỗ Thế

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 362

38 Thân - 1 nên thân cận, 1 nên tránh xa - Kinh ĐẾ THÍCH SỞ VẤN – 21 Trường II, 147

KINH ĐẾ THÍCH SỞ VẤN
(SAKKA PANHA SUTTANTA)
– Bài kinh số 21 – Trường II, 147
I
1. Như vầy tôi nghe.

Một thời, Thế Tôn trú tại Magadha (Ma Kiệt Đà) phía Đông thành Vương Xá, tại làng Bà La Môn tên Ambasanda, (Am Bà La) trên ngọn núi Vediya (Tỳ Đà Sơn) phía Bắc ngôi làng, trong hang Indasàla (Nhơn Đà Sa La). Lúc bấy giờ, Thiên chủ Sakka (Đế Thích) náo nức muốn chiêm ngưỡng Thế Tôn.

Rồi Thiên chủ Sakka suy nghĩ: "Nay Thế Tôn ở tại chỗ nào, vị A La Hán, Chánh Đẳng Giác?" Thiên chủ Sakka thấy Thế Tôn trú tại Magadha, phía Đông thành Vương Xá tại làng Bà La Môn tên Ambasanda, trên ngọn núi Vediya, phía Bắc ngôi làng trong hang Indasala. Thấy vậy, Thiên chủ Sakka nói với chư Thiên ở Tam thập tam thiên:

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 363

- Này Quý vị, Thế Tôn trú ngụ tại Magadha, phía Đông thành Vương Xá, tại làng Bà La Môn tên Ambasanda, trên ngọn núi Veidya, phía Bắc ngôi làng, trong hang núi Indasala. Này quí vị, chúng ta hãy đến chiêm ngưỡng Thế Tôn, bậc A La Hán, Chánh Đẳng Giác.

- Xin vâng, mong an lành đến cho Ngài.

Chư Thiên ở Tam thập tam thiên trả lời Thiên chủ Sakka.

2. Rồi Thiên chủ Sakka, nói với Pancasikha, (Ngũ Kế) con của Càn Thát Bà:

- Này Khanh Pancasikha, Thế Tôn nay trú tại
Magadha, phía Đông thành Vương Xá, tại làng Bà
La Môn tên Ambasanda, trên ngọn núi Vediya phía
Bắc ngôi làng, trong hang núi Indasàla. Này Khanh
Pancasikha, chúng ta hãy đến chiêm ngưỡng Thế
Tôn, bậc A La Hán, Chánh Đẳng Giác.
- Xin vâng, mong an lành đến cho Ngài.

Pancasikha, con của Càn Thát Bà, vâng lời Thiên chủ Sakka, cầm cây đàn cầm bằng gỗ vàng Beluva và đi theo Thiên chủ Sakka.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 364

Rồi Thiên chủ Sakka, với chư Thiên ở Tam thập tam thiên tháp tùng xung quanh, với Pancasikha, con của Càn Thát Bà đi trước, như người lực sĩ duỗi cánh tay co lại, hay co lại cánh tay duỗi ra, biến mất ở cõi Tam thập tam thiên, hiện ra ở Magadha, phía Đông

thành Vương Xá, tại làng Bà La Môn Ambasandà và đứng trên núi Vediya, phía Bắc ngôi làng.

3. Lúc bấy giờ núi Vediya chói hào quang rực rỡ, ngôi làng Bà La Môn Ambasandà cũng vậy, đều nhờ thần lực chư Thiên. Và dân chúng ở những làng xung quanh nói rằng:

- Núi Vediya hôm nay thật sự bị cháy, núi Veidya hôm nay thật sự có lửa đỏ rực, núi Vediya lại chói hào quang rực rỡ, làng Bà La Môn Ambasandà cũng vậy.

Và dân chúng lo âu, lông tóc dựng ngược.

4. Rồi Thiên chủ Sakka nói với Pancasikha, con Càn Thát Bà:

- Này Khanh Pancasikha, chư Như Lai thật khó lại gần đối với người như ta. Các Ngài nhập Thiền, hoan hỷ trong Thiền, và với mục đích ấy, an lặng tịnh cư. Vậy Khanh Pancasikha trước tiên làm cho Thế Tôn hoan hỷ, sau sự hoan hỷ do Khanh tác động, chúng

ta mới đến yết kiến Thế Tôn, bậc A La Hán, Chánh Đẳng Giác.

- Xin vâng, mong an lành đến với Ngài.

Pancasikha, con của Càn Thát Bà vâng lời Thiên chủ Sakka, cầm cây đàn cầm bằng gỗ vàng Beluva và đến tại hang núi Indasala. Khi đến xong, Pancasikha đứng lại một bên và suy nghĩ: "Ta đứng đây, không quá xa Thế Tôn, cũng không quá gần. Và tiếng sẽ được Ngài nghe".

Đứng một bên, Pancasikha, con của Càn Thát Bà gảy cây đàn cầm bằng gỗ vàng Beluva và nói lên bài kệ, liên hệ đến Phật, đến Pháp, đến A La Hán và đến ái dục:

5. Ôi Suriya Vaccasa!
Ta đảnh lễ Timbaru,
Bậc phụ thân của nàng,
Đã sanh nàng thiện nữ,
Nguồn hạnh phúc của ta,
Như gió cho kẻ mệt.
Như nước cho kẻ khát,
Nàng là tình của ta.
Như pháp với Ứng Cúng, Như thuốc cho kẻ bệnh,

Như đồ ăn kẻ đói, Thiên nữ với nước mắt. Hãy dập tắt lửa tình!

Như voi bị nắng thiêu,
Tẩm mình hồ nước mát,
Có cánh sen, nhụy sen.
Cũng vậy, ta muốn chìm,

Chìm sâu vào ngực nàng.
Như voi bị xiềng xích,
Hất móc câu, gậy nhọn,
Ta điên vì ngực nàng,
Hành động ta rối loạn.
Tâm ta bị nàng trói,
Di chuyển thật vô phương,
Rút lui cũng bất lực,
Như cá đã mắc câu.
Hiền nữ hãy ôm ta,
Trong cánh tay của nàng!
Hãy ôm ta, nhìn ta,
Trong ánh mắt dịu hiền.
Hãy ghì chặt lấy ta,
Thiện nữ! Ta van nàng!
Ôi Hiền nữ suối tóc,
Ái dục ta có bao!
Nhưng nay đã tăng bội,
Như đồ chúng La Hán!
BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 367

Mọi công đức ta làm,
Dâng lên bậc La Hán,
Ôi Kiều nữ toàn thiện,
Nàng là quả cho ta.
Công đức khác của ta,
Đã làm trên đời này!
Ôi Kiều nữ toàn thiện,
Nàng là quả của ta!
Vị Thích tử thiền tu,
Nhứt tâm và giác tỉnh,
Tìm cầu đạo Bất tử,
Cũng vậy ta cầu nàng!
Như người tu sung sướng,
Chứng Bồ Đề tối thượng.
Kiều nữ, ta sung sướng,
Được nhập một với nàng.
Nếu Thiên chủ Sakka,
Cho ta một ước nguyện,
Ta ước nguyện được nàng,

Vì ta quá yêu nàng!
Như ta-la sanh quả, Tuệ Nữ, phụ thân nàng!

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 368

Ta sẽ đảnh lễ ngài, Vì sanh nàng vẹn toàn.

6. Khi được nghe vậy, Thế Tôn nói với Pancasikha, con của Càn Thát Bà:

- Này Pancasikha, huyền âm của Ngươi khéo hòa điệu với giọng ca của Ngươi, và giọng ca của Ngươi khéo hòa điệu với huyền âm của Ngươi. Này Pancasikha, do vậy huyền âm của Ngươi không thêm mầu sắc cho giọng ca, hay giọng ca của Ngươi không thêm màu sắc cho huyền âm của Ngươi. Này Pancasikha, Ngươi học tại chỗ nào những bài kệ liên hệ đến Phật, Pháp, đến A La Hán, đến ái dục như vậy?

- Bạch Thế Tôn, một thời Thế Tôn an trú ở Uruvelà, bên bờ sông Neranjara (Ni Liên Thiền), dưới gốc cây Ajapàla - nigrodha, khi mới thành Chánh Đẳng Giác. Lúc bấy giờ, con yêu con gái của Timbaru, vua Càn Thát Bà, tên là Bhaddà với biệt hiệu Suriya Vaccasà.

Nhưng bạch Thế Tôn, thiếu nữ lại yêu một người khác, tên là Sikhaddhi, con của Màtali người đánh xe. Bạch Thế Tôn, con không có phương tiện nào khác để chiếm được thiếu nữ. Con cầm đàn cầm bằng gỗ vàng Beluva, đến tại trú xá của Timbaru, vua Càn

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 369

Thát Bà. Khi đến xong, con gảy đàn cầm bằng gỗ vàng Beluva và nói lên bài kệ này, liên hệ đến Phật, đến Pháp, đến A La Hán và đến ái dục:

7. Ôi Suriya Vaccasà,
Ta đảnh lễ Timbaru
Bậc phụ thân của nàng
Đã sanh nàng Thiên nữ
Nguồn hạnh phúc của ta.
...
Như ta la sanh quả,
Tuệ nữ, phụ thân nàng!
Ta sẽ đảnh lễ ngài,
Vì sanh nàng vẹn toàn.
Bạch Thế Tôn, sau khi nghe nói vậy, Bhaddà Suriya Vaccasà nói với con như sau: "Này Hiền giả, tôi chưa được thấy Thế Tôn tận mặt. Nhưng tôi có nghe đến Thế Tôn, khi tôi đến múa tại Thiện Pháp đường của chư Thiên ở Tam thập tam thiên. Vì Hiền giả đã tán dương Thế Tôn như vậy, vậy hôm nay chúng ta sẽ gặp nhau ".

Bạch Thế Tôn, rồi con được gặp nàng, không phải hôm ấy, nhưng về sau.

8. Rồi Thiên chủ Sakka suy nghĩ như sau:

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 370

"Pancasikha, con của Càn Thát Bà hoan hỷ đàm luận với Thế Tôn. Và Thế Tôn đối với Pancasikha cũng vậy ".

Rồi Thiên chủ Sakka nói với Pancasikha, con của Càn Thát Bà:

- Này Khanh Pancasikha, hãy thay mặt ta, đảnh lễ Thế Tôn và nói: " Bạch Thế Tôn, Thiên chủa Sakka cùng với đình thần và thuộc hạ đầu diện tiếp tục đảnh lễ Thế Tôn ".

- Xin vâng, mong an lành đến cho Ngài.

Pancasikha, con của Càn Thát Bà vâng theo lời dặn của Thiên chủ Sakka, đảnh lễ Thế Tôn và nói:

- Bạch Thế Tôn, Thiên chủ Sakka cùng với đình thần và thuộc hạ, đầu diện tiếp túc đảnh lễ Thế Tôn.

- Này Pancasikha, mong hạnh phúc đến với Thiên chủ Sakka, với các đình thần và các thuộc hạ! Chư Thiên, loài Người, Asurà, Nàgà, Gandhabba, đều ao ước hạnh phúc. Các loại chúng sanh khác cũng vậy.

Như vậy, các Như Lai chào đón thượng chúng. Được chào đón như vậy, Thiên chủ Sakka bước vào hang Indasàla của Thế Tôn, đảnh lễ Ngài và đứng một bên.

Chư Thiên ở Tam thập tam thiên cũng bước vào hang Indasàla, đảnh lễ Thế Tôn và đứng một bên. Pancasikha, con của Càn Thát Bà cũng bước vào hang Indasàla, đảnh lễ Thế Tôn và đứng một bên.

Lúc bấy giờ, trong hang Indasàla, những con đường gồ ghề được làm bằng phẳng, những khoảng chật hẹp được làm cho rộng rãi, trong hang tối tăm có hào quang chiếu sáng, đó là nhờ thần lực của chư Thiên. Rồi Thế Tôn nói với Thiên chủ Sakka:

- Thật là hy hữu, Đại đức Kosiya! Thật là kỳ diệu, Đại đức Kosiya, tuy có nhiều trách nhiệm phải gánh vác, có nhiều công tác phải làm, mà vẫn đến đây được!

- Bạch Thế Tôn, đã từ lâu con muốn đến để yết kiến Thế Tôn, nhưng bị ngăn trở bởi các công việc này, công việc khác phải làm cho chư Thiên ở Tam thập tam thiên, và do vậy không thể đến yết kiến Thế Tôn được.

Bạch Thế Tôn, một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi (Xá Vệ), tại cốc Salala. Bạch Thế Tôn, rồi con đến Sàvatthi để yết kiến Thế Tôn.

10. Lúc bấy giờ, Thế Tôn đang ngồi nhập định và Bhunjàti, vợ của Vessavana đang đứng hầu Thế Tôn,

đảnh lễ chắp tay. Bạch Thế Tôn, rồi con nói với Bhunjàti:

"- Này Hiền tỷ, hãy thay mặt ta đảnh lễ Thế Tôn và thưa: "Bạch Thế Tôn, Thiên chủ Sakka với đình thần và thuộc hạ đầu diện tiếp tục đảnh lễ Thế Tôn".

Được nghe nói vậy, Bhunjàti nói với con:

"- Thiện hữu, nay không phải thời để yết kiến Thế Tôn. Thế Tôn đang an lặng tịnh cư.

"- Này Hiền tỷ, khi nào xuất định, hãy thay mặt ta đảnh lễ Thế Tôn và thưa: "Bạch Thế Tôn, Thiên chủ Sakka cùng đình thần và thuộc hạ đầu diện tiếp tục đảnh lễ Thế Tôn".

Bạch Thế Tôn, không hiểu Bhunjãti có thay mặt con đảnh lễ Thế Tôn không? Thế Tôn có nhớ lời bà ấy nói không?

- Này Thiên chủ, bà ấy có đảnh lễ Ta. Ta có nhớ lời bà ấy nói. Chính tiếng bánh xe của Ngài đã khiến Ta xuất định.

11. Bạch Thế Tôn, có chư Thiên được sanh lên Tam thập tam thiên trước chúng con, chính chúng con tận mắt được nghe chư Thiên ấy nói như sau: "Khi Như

Lai, bậc A La Hán, Chánh Đẳng Giác xuất hiện ở đời, Thiên giới được hưng thịnh và Asurà giới bị suy vong". Bạch Thế Tôn, chính con có thể thấy và xác chứng rằng khi nào Như Lai, bậc A La Hán, Chánh Đẳng Giác xuất hiện ở đời, thì Thiên giới được hưng thịnh và Asurà giới bị suy vong.

Bạch Thế Tôn ở đây, tại Kapilavatthu, có Thích nữ tên là Gopika, có lòng tin Phật, tin Pháp, tin Tăng, và gìn giữ đầy đủ giới luật. Thích nữ này, loại bỏ tâm niệm đàn bà, tu tập tâm niệm đàn ông, khi thân hoại mạng chung được sanh lên Thiên giới, thiện thú, nhập chúng với chư Thiên ở Tam thập tam thiên, sanh ra làm con của chúng con. Và ở đấy, nàng được gọi là Thiên tử Gopakà, Thiên tử Gopakà.

Bạch Thế Tôn, lại có ba Tỷ Kheo khác sống phạm hạnh với Thế Tôn và sanh vào Càn Thát Bà giới hạ đẳng. Họ sống được bao vây thọ hưởng năm món dục tăng thịnh và thường hay đến hầu hạ săn sóc chúng con. Chúng con được họ đến hầu hạ và săn sóc chúng con như vậy, Thiên tử Gopakà mới trách la họ như sau: "Chư Thiện hữu, tai các Người ở đâu mà không nghe Pháp của Thế Tôn. Chính ta xưa là đàn bà, tin Phật, tin Pháp, tin Tăng, gìn giữ giới luật, loại bỏ tâm niệm đàn bà, tu tập tâm niệm đàn ông, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh lên

thiện thú, Thiên giới, nhập chúng với chư Thiên ở Tam thập tam thiên, làm con cho Thiên chủ Sakka và được gọi là Thiên tử Gopakà. Chư Thiện hữu, các Người tu hành phạm hạnh với Thế Tôn, được sanh vào Càn Thát Bà giới hạ đẳng. Thật là điều không mấy tốt đẹp, khi chúng con thấy những vị đồng môn lại phải sanh vào hạ đẳng Càn Thát Bà giới.

Bạch Thế Tôn, trong chư Thiên bị Thiên tử Gopakà trách mắng như vậy, hai vị Thiên, ngay trong hiện tại, chứng được chánh niệm và sanh làm phụ tá cho Phạm thiên. Còn một vị Thiên sống thọ hưởng dục lạc.

12. Ta đệ tử pháp nhãn,

Tên gọi Gopakà,
Ta tin Phật, Pháp, Tăng.
Tâm niệm rất hoan hỷ.
Nhờ Thiện pháp chư Phật,
Sanh con Thần Sakka,
Hào quang, sanh Thiên giới,
Được tên Gopakà.
Ta thấy vốn Tỷ Kheo, Hạ sanh Càn Thát Bà! Đệ tử Gotama,

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 375

Trước sanh làm con Người,
Ta cúng dường ẩm thực,
Hầu hạ trú xứ ta.
Mắt Hiền giả ở đâu?
Không nắm giữ Pháp, Phật,
Chánh pháp tự giác hiểu,
Bậc Pháp nhãn khéo giảng.
Ta chỉ hầu Quý vị,
Được nghe Pháp bậc Thánh.
Ta là con Sakka,
Có thần lực hào quang,
Được sanh lên Thiên giới.
Các người hầu Thế Tôn,
Sống phạm hạnh tối thượng,
Nay phải sanh hạ thân,
Mất thượng sanh hạ phẩm.
Ta nhìn thật khó chịu,
Thấy đồng môn hạ sanh
Với thân Càn Thát Bà,
Phải hầu hạ chư Thiên.
Từ địa vị cư sĩ, Ta thấy rõ khác biệt. Trước bà, nay đàn ông.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 376

Ta sanh Thiên, hưởng dục.

Bị Gopakà trách mắng,
Ưu phiền đồng phát nguyện,
Phải thăng tiến nỗ lực,
Không nô lệ cho ai!
Hai trong ba vị này,
Bắt đầu hành tinh tấn,

Nhờ Gotama dạy,
Chúng tẩy sạch tâm uế,
Thấy nguy hiểm dục vọng.
Như voi bỏ dây cương,
Các vị vượt Tam thiên,
Vứt bỏ dục kiết sử,
Quỷ triền phược khó vượt,
Cùng Sakka, Pajàpati.
Hội chúng Thiện Pháp đường
Vượt quá vị đang ngồi,
Anh hùng ly dục cấu.
Thấy chúng khỏi lo ngại,
Vasava giữa Thiên chúng,
Xem chúng sinh hạ phẩm,
Nay vượt qua Tam thiên.
Suy tư lời ưu phiền,
Gopaka với Vàssava:
Đế Thích ở nhân giới,
Đức Phật gọi Thích Ca

Đã chinh phục dục vọng.
Chúng là con của Ngài,
Thất niệm khi mệnh chung,
Nhờ Ta lấy chánh niệm.
Một trong ba vị ấy,
Mang thân Càn Thát Bà.
Hai vị hướng Chánh giác,
Bỏ Thiên giới, nhập thiền.
Đừng đệ tử nào nghi,
Vị ở đây chứng pháp.
Chúng ta đảnh lễ Phật.
Vị vượt khỏi bộc lưu,
Đã diệt trừ nghi ngờ,
Bậc chiến thắng muôn loài.
Chính ở đây, chứng pháp,
Tấn bước đạt thù thắng,
Hai vị đạt thắng vị,
Hơn phụ tá Phạm thiên,
Ôi Thiện hữu chúng tôi.

Đến đây để chứng pháp.
Nếu Thế Tôn cho phép,
Chúng con hỏi Thế Tôn.
13. Rồi Thế Tôn suy nghĩ: "Đã lâu, Sakka này sống đời trong sạch. Câu hỏi gì Sakka hỏi Ta, đều hỏi có

lợi ích, không phải không lợi ích. Câu hỏi gì hỏi Ta, Ta sẽ trả lời; và Sakka sẽ hiểu một cách mau chóng".

Rồi Thế Tôn nói bài kệ sau đây với Thiên chủ Sakka:

Vàsava hãy hỏi Ta,
Những gì tâm Ngươi muốn!
Mỗi câu hỏi của Ngươi,
Ta làm Ngươi thỏa mãn.
II

1. Sau khi được phép, Thiên chủ Sakka hỏi Thế Tôn câu hỏi đầu tiên:

- Bạch Thế Tôn, do kiết sử gì, các loài Thiên, Nhân, Asurà, Nàgà, Càn Thát Bà, và tất cả những loài khác, dân chúng ao ước: "Không hận thù, không đả thương, không thù nghịch, không ác ý, chúng ta sống với nhau không hận thù". Thế mà với hận thù, với đả thương, với thù nghịch, với ác ý, họ sống với nhau trong hận thù? Đó là hình thức câu hỏi thứ nhất, Thiên chủ Sakka hỏi Thế Tôn. Và Thế Tôn trả lời câu hỏi ấy như sau:

- Do tật đố và xan tham, các loài Thiên, Nhân

Asurà, Nàgà, Càn Thát Bà và tất cả những loài khác, dân chúng ao ước: "Không hận thù, không đả thương, không thù nghịch, không ác ý, chúng ta sống với nhau không hận thù". Thế mà với hận thù, với đả thương, với thù nghịch, với ác ý, họ sống với nhau trong hận thù.

Đó là hình thức Thế Tôn trả lời cho câu hỏi Thiên chủ Sakka. Sung sướng, Thiên chủ Sakka hoan hỷ tín thọ lời dạy Thế Tôn và nói:

- Như vậy là phải, bạch Thế Tôn! Như vậy là phải, bạch Thiện Thệ! Khi nghe Thế Tôn trả lời câu hỏi, nghi ngờ con diệt tận, do dự con tiêu tan.

2. Thiên chủ Sakka, sau khi hoan hỷ, tín thọ câu trả lời Thế Tôn, liền hỏi câu hỏi tiếp:

- Bạch Thế Tôn, tật đố, xan tham, do nhân duyên gì, do tập khởi gì, cái gì khiến chúng sanh khởi, cái gì khiến chúng hiện hữu, cái gì có mặt thì tật đố, xan tham có mặt? Cái gì không có mặt, thì tật đố xan tham không có mặt?

- Này Thiên chủ, tật đố và xan tham do ưa ghét làm nhân duyên, do ưa ghét làm tập khởi, ưa ghét khiến chúng sanh khởi, ưa ghét khiến chúng hiện hữu, ưa ghét có mặt thì

tật đố, xan tham có mặt; ưa ghét

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 380

không có mặt thì tật đố, xan tham không có mặt.

- Bạch Thế Tôn, ưa ghét do nhân duyên gì, do tập khởi gì? Cái gì khiến chúng sanh khởi, cái gì khiến chúng hiện hữu, cái gì có mặt thì ưa ghét có mặt? Cái gì không có mặt thì ưa ghét không có mặt?

- Này Thiên chủ, ưa ghét do dục làm nhân duyên, do dục làm tập khởi, dục khiến chúng sanh khởi, dục khiến chúng hiện hữu. Dục có mặt thì ưa ghét có mặt; dục không có mặt thì ưa ghét không có mặt.

- Bạch Thế Tôn, nhưng dục do nhân duyên gì, do tập khởi gì? Cái gì khiến dục sanh khởi, cái gì khiến dục hiện hữu? Cái gì có mặt thì dục có mặt? Cái gì không có mặt thì dục không có mặt?

- Này Thiên chủ, dục do tầm làm nhân duyên, do tầm làm tập khởi; tầm khiến dục sanh khởi, tầm khiến dục hiện hữu. Tầm có mặt thì dục có mặt; tầm không có mặt thì dục không có mặt.

- Bạch Thế Tôn, tầm lấy gì làm nhân duyên, lấy gì làm tập khởi? Cái gì khiến tầm sanh khởi, cái gì khiến tầm hiện hữu? Cái gì có mặt thì tầm có mặt? Cái gì không có mặt thì tầm không có mặt?

- Này Thiên chủ, tầm lấy các loại vọng tưởng làm

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 381

nhân duyên, lấy các loại vọng tưởng hý luận làm tập khởi. Các loại vọng tưởng hý luận khiến tầm sanh khởi, các loại vọng tưởng hý luận khiến tầm hiện hữu. Do các loại vọng tưởng hý luận có mặt thì tầm có mặt. Do các loại vọng tưởng hý luận không có mặt thì tầm không có mặt ".

3. Bạch Thế Tôn, vị Tỷ Kheo phải chứng đạt như thế nào? Phải thành tựu con đường nào thích hợp và hướng dẫn diệt trừ các loại vọng tưởng hý luận?

- Này Thiên chủ, Ta nói hỷ có hai loại, một loại phải thân cận, một loại phải tránh xa.

- Này Thiên chủ, Ta nói ưu cũng có hai loại, một loại phải thân cận, một loại phải tránh xa.

- Này Thiên chủ, Ta nói xả cũng có hai loại, một loại phải thân cận, một loại phải tránh xa.

Này Thiên chủ, Ta nói hỷ có hai loại, một loại phải thân cận, một loại phải tránh xa. Lời tuyên bố là như vậy. Do nhân duyên gì tuyên bố như vậy?

- Ở đây, loại hỷ nào có thể biết được: "Khi tôi thân cận với hỷ này, bất thiện pháp tăng trưởng, thiện pháp suy giảm", thời hỷ ấy cần

phải tránh xa.

- Ở đây loại hỷ nào có thể biết được: "Khi tôi thân cận với hỷ này, bất thiện pháp suy giảm, thiện pháp tăng trưởng", thời hỷ ấy nên thân cận.

- Ở đây, có hỷ câu hữu với tầm, câu hữu với tứ; có hỷ không câu hữu với tầm, không câu hữu với tứ. Các loại hỷ không câu hữu với tầm, không câu hữu với tứ thì thù thắng hơn.

Này Thiên chủ, Ta nói hỷ có hai loại, một loại nên thân cận, một loại nên tránh xa. Sở dĩ có lời tuyên bố như vậy là do nhân duyên như vậy.

Này Thiên chủ, Ta nói ưu cũng có hai loại, một loại nên thân cận, một loại nên tránh xa. Lời tuyên bố là như vậy. Do nhân duyên gì, tuyên bố như vậy?

- Ở đây, loại ưu nào có thể biết được: "Khi tôi thân cận với ưu này, bất thiện pháp tăng trưởng, thiện pháp suy giảm", thời ưu ấy cần phải tránh xa.

- Ở đây, loại ưu nào có thể biết được: "Khi tôi thân cận với ưu này, bất thiện pháp suy giảm,

thiện pháp tăng trưởng", thời ưu ấy nên thân cận.

- Ở đây, có ưu câu hữu với tầm, câu hữu với tứ, có ưu không câu hữu với tầm, không câu hữu với tứ. Các loại ưu không câu hữu với tầm, không câu hữu với tứ thì thù thắng hơn.

Này Thiên chủ, Ta nói ưu là hai loại, một loại nên thân cận, một loại nên tránh xa. Sở dĩ có lời tuyên bố như vậy, là do nhân duyên như vậy.

Này Thiên chủ, Ta nói xả cũng có hai loại, một loại nên thân cận, một loại nên tránh xa. Lời tuyên bố là như vậy. Do nhân duyên gì, tuyên bố như vậy?

- Ở đây, loại xả nào có thể biết được: "Khi tôi thân cận với xả này, bất thiện pháp tăng trưởng, thiện pháp suy giảm", thời xả ấy cần phải tránh xa.

- Ở đây, loại xả nào có thể biết được: "Khi tôi thân cận với xả này, bất thiện pháp suy giảm, thiện pháp tăng trưởng", thời xả ấy nên thân cận.

- Ở đây, có xả câu hữu với tầm, câu hữu với tứ.

Có xả không câu hữu với tầm, không câu hữu với tứ. Các loại xả không câu hữu với tầm, không câu hữu với tứ thì thù thắng hơn.

Này Thiên chủ, Ta nói rằng xả có hai loại, một loại nên thân cận, một loại nên tránh xa. Sở dĩ có lời tuyên bố như vậy là do nhân duyên như vậy.

Này Thiên chủ, vị Tỷ Kheo phải chứng đạt như vậy, phải thành tựu con đường như vậy, mới thích hợp và hướng dẫn đến sự diệt trừ các vọng tưởng hý luận.

Đó là hình thức câu trả lời Thế Tôn cho câu hỏi Thiên chủ Sakka. Sung sướng, Thiên chủ Sakka hoan hỷ, tín thọ lời dạy Thế Tôn và nói:

- Như vậy là phải, bạch Thế Tôn! Như vậy là phải, bạch Thiện Thệ! Khi nghe Thế Tôn trả lời câu hỏi, nghi ngờ của con được diệt tận, do dự của con được tiêu tan.

4. Thiên chủ Sakka, sau khi hoan hỷ tín thọ câu trả lời của Thế Tôn liền hỏi câu hỏi tiếp:

Bạch Thế Tôn, vị Tỷ Kheo phải thành tựu như thế nào, phải thành tựu biệt giải thoát luật nghi như thế nào?

- Này Thiên chủ, Ta nói rằng thân hành có hai loại, một loại nên thân cận, một loại nên tránh xa.

- Này Thiên chủ, Ta nói rằng khẩu hành có hai loại, một loại nên thân cận, một loại nên tránh xa.

- Này Thiên chủ, Ta nói rằng tầm có hai loại, một loại nên thân cận, một loại nên tránh xa.

Này Thiên chủ, Ta nói rằng thân hành có hai loại, một loại nên thân cận, một loại nên tránh xa. Lời tuyên bố là như vậy. Do nhân duyên gì tuyên bố như vậy?

- Ở đây, loại thân hành nào có thể biết được: "Khi tôi thân cận với thân hành này, bất thiện pháp tăng trưởng, thiện pháp suy giảm", thì thân hành ấy cần phải tránh xa.

- Ở đây, loại thân hành nào có thể biết được: "Khi tôi thân cận với thân hành này, bất thiện pháp suy giảm, thiện pháp tăng trưởng", thì thân hành ấy cần phải thân cận.

Này Thiên chủ, Ta nói rằng thân hành có hai loại,

một loại cần thân cận, một loại cần tránh xa. Sở dĩ có lời tuyên bố như vậy là do nhân duyên như vậy.

Này Thiên chủ, Ta nói rằng khẩu hành có hai loại, một loại nên thân cận, một loại nên tránh xa. Lời tuyên bố là như vậy. Do nhân duyên gì tuyên bố như vậy?

- Ở đây, loại khẩu hành nào có thể biết được: "Khi tôi thân cận với khẩu hành này, bất thiện pháp tăng trưởng, thiện pháp suy vong", thì khẩu hành ấy phải tránh xa.

- Ở đây, loại khẩu hành nào có thể biết được: "Khi tôi thân cận với khẩu hành này, bất thiện pháp suy vong, thiện pháp tăng trưởng", thì khẩu hành ấy cần phải thân cận.

Này Thiên chủ, Ta nói rằng khẩu hành có hai loại, một loại nên thân cận, một loại nên tránh xa. Sở dĩ có lời tuyên bố như vậy, là do nhân duyên như vậy.

Này Thiên chủ, Ta nói rằng tầm cầu cũng có hai loại, một loại nên thân cận, một loại nên tránh xa. Lời tuyên bố là như vậy. Do nhân duyên gì tuyên bố như vậy?

- Ở đây loại tầm cầu nào có thể biết được: "Khi

tôi thân cận với tầm cầu này, bất thiện pháp tăng trưởng, thiện pháp suy vong", thì loại tầm cầu ấy cần phải tránh xa.

- Ở đây, loại tầm cầu nào có thể biết được: "Khi tôi thân cận loại tầm cầu này, bất thiện pháp suy vong, thiện pháp tăng trưởng", thì loại tầm cầu ấy nên thân cận.

Này Thiên chủ, Ta nói rằng tầm cầu có hai loại, một loại nên thân cận, một loại nên tránh xa. Sở dĩ có lời tuyên bố như vậy là do nhân duyên như vậy.

Này Thiên chủ, vị Tỷ Kheo phải thành tựu như vậy, phải thành tựu biệt giải thoát luật nghi như vậy!

Đó là hình thức Thế Tôn trả lời câu hỏi Thiên chủ Sakka. Sung sướng, Thiên chủ Sakka hoan hỷ, tín thọ lời dạy Thế Tôn và nói:

- Như vậy là phải, bạch Thế Tôn! Như vậy là phải, bạch Thiện Thệ! Sau khi nghe Thế Tôn trả lời câu hỏi, nghi ngờ con được diệt tận, do dự con được tiêu tan.

5. Thiên chủ Sakka, sau khi hoan hỷ tín thọ lời dạy Thế Tôn liền hỏi câu hỏi tiếp:

Bạch Thế Tôn, vị Tỷ Kheo phải thành tựu như thế nào, phải thành tựu hộ trì các căn như thế nào?

- Này Thiên chủ, sắc do mắt phân biệt. Ta nói rằng có hai loại, một loại nên thân cận, một loại nên tránh xa.

- Này Thiên chủ, tiếng do tai phân biệt... hương do mũi phân biệt... vị do lưỡi phân biệt... xúc do thân phân biệt...

- Này Thiên chủ, pháp do ý phân biệt, Ta nói rằng có hai loại, một loại nên thân cận, một loại nên tránh xa.

Được nghe như vậy, Thiên chủ Sakka bạch Thế Tôn:

- Bạch Thế Tôn, vấn đề Thế Tôn nói một cách tóm tắt được con hiểu một cách rộng rãi.

- Bạch Thế Tôn, loại sắc do mắt phân biệt, khi con thân cận mà bất thiện pháp tăng trưởng, thiện pháp suy giảm, thời loại sắc do mắt phân biệt ấy nên tránh xa.

- Bạch Thế Tôn, loại sắc nào do mắt phân biệt, khi con thân cận, bất thiện pháp suy giảm, thiện

pháp tăng trưởng, thời loại sắc do mắt phân biệt ấy nên thân cận.

- Bạch Thế Tôn, loại tiếng nào do tai phân biệt... loại hương nào do mũi phân biệt... loại vị nào do lưỡi phân biệt... loại xúc nào do thân phân biệt... loại pháp nào do ý phân biệt, khi con thân cận, bất thiện pháp tăng trưởng, thiện pháp suy giảm, thời loại pháp ấy nên tránh xa.

- Bạch Thế Tôn, loại pháp nào do ý phân biệt, khi con thân cận thời bất thiện pháp suy giảm, thiện pháp tăng trưởng, thời loại pháp ấy nên thân cận.

Bạch Thế Tôn, vấn đề Thế Tôn nói một cách tóm tắt, được con hiểu một cách rộng rãi. Sau khi nghe Thế Tôn trả lời câu hỏi, nghi ngờ con tiêu tan, do dự con diệt tận.

6. Như vậy sau khi hoan hỷ tín thọ lời dạy Thế Tôn, Thiên chủ Sakka lại hỏi câu hỏi tiếp:

Bạch Thế Tôn, có phải tất cả vị Sa Môn, Bà La Môn đều đồng một tư tưởng, đồng một giới hạnh, đồng một mong cầu, đồng một chí hướng?

- Này Thiên chủ, tất cả Sa Môn, Bà La Môn không

đồng một tư tưởng, không đồng một giới hạnh, không đồng một mong cầu, không đồng một chí hướng!

- Bạch Thế Tôn, vì sao cả Sa Môn, Bà La Môn không đồng một giới hạnh, không đồng một mong cầu, không đồng một chí hướng?

- Này Thiên chủ, thế giới này gồm có nhiều loại giới, nhiều giới sai biệt. Trong thế giới gồm có nhiều loại giới và nhiều giới sai biệt này, các loại hữu tình tự nhiên thiên chấp một loại giới nào, và khi đã thiên chấp, trở thành Kiên trì, cố thủ, với định kiến: "Đây là sự thật, ngoài ra toàn là si mê". Do vậy, tất cả Sa Môn, Bà La Môn không đồng một tư tưởng, không đồng một giới hạnh, không đồng một cứu cánh, không đồng một mong cầu, không đồng một chí hướng.

Bạch Thế Tôn, có phải tất cả vị Sa Môn, Bà La Môn đều đồng một cứu cánh, đồng một an ổn, đồng một phạm hạnh, đồng một mục đích?

- Này Thiên chủ, tất cả vị Sa Môn, Bà La Môn không đồng một cứu cánh, không đồng một an ổn, không đồng một phạm hạnh, không đồng một mục đích.

Bạch Thế Tôn, vì sao tất cả Sa môn, Bà la môn,

không đồng một cứu cánh, không đồng một an ổn, không đồng một phạm hạnh, không đồng một mục đích?

- Này Thiên chủ, chỉ những vị Sa môn Bà la môn nào đã giải thoát tham ái, những vị ấy mới đồng một cứu cánh, đồng một an ổn, đồng một phạm hạnh, đồng một mục đích. Do vậy, tất cả vị Sa môn, Bà la môn không đồng một cứu cánh, không đồng một an ổn, không đồng một phạm hạnh, không đồng một mục đích.

Đó là hình thức câu trả lời Thế Tôn cho câu hỏi Thiên chủ Sakka. Sung sướng, Thiên chu Sakka hoan hỷ, tín thọ lời dạy Thế Tôn và nói:

- Như vậy là phải, bạch Thế Tôn! Như vậy là phải, bạch Thiện Thệ! Sau khi nghe Thế Tôn trả lời câu hỏi, nghi ngờ con được diệt tận, do dự con được tiêu tan.

7. Thiên chủ Sakka, sau khi hoan hỷ, tín thọ lời dạy Thế Tôn liền hỏi câu tiếp:

- Bạch Thế Tôn, tham ái là bệnh tật, tham ái là mục nhọt, tham ái là mũi tên, tham ái dắt dẫn con người tái sanh đời này, đời khác, khiến con người khi cao, khi thấp. Bạch Thế Tôn, trong khi các Sa môn, Bà la

môn khác ngoài giáo phái của Ngài không cho con dịp để hỏi những câu hỏi, thời Thế Tôn lại trả lời những câu hỏi ấy cho con, giảng giải rất lâu cho con, khiến mũi tên nghi ngờ, do dự của con được Thế Tôn rút nhổ đi.

- Này Thiên chủ, Ngươi có biết những câu hỏi ấy cũng được Ngươi hỏi các vị Sa môn, Bà la môn khác không?

- Bạch Thế Tôn, con được biết những câu hỏi ấy cũng được con hỏi các vị Sa môn, Bà la môn khác.

- Này Thiên chủ, những vị ấy trả lời với Ngươi như thế nào, nếu không gì trở ngại hãy nói cho biết.

- Bạch Thế Tôn, không gì trở ngại cho con, khi Thế Tôn ngồi nghe hay những vị như Thế Tôn.

- Này Thiên chủ, vậy Ngươi hãy nói đi.

- Bạch Thế Tôn, những vị Sa môn, Bà la môn mà con nghĩ là những vị sống trong rừng an tịnh, xa vắng, con đi đến những vị ấy và hỏi những câu hỏi ấy. Các vị này không trả lời cho con, không trả lời lại hỏi ngược con: "Tôn giả tên gì?" Được hỏi vậy con trả lời: "Chư Hiền giả, tên là Thiên chủ Sakka." Rồi những vị ấy lại hỏi thêm con câu nữa: "Do công việc

gì Tôn giả Thiên chủ lại đến chỗ này?" Con liền giảng cho những vị ấy Chánh pháp như con đã được nghe và đã được học. Chỉ được từng ấy, các vị hoan hỷ và nói: "Chúng tôi đã được thấy Thiên chủ Sakka. Những điều gì chúng tôi hỏi, vị ấy đều trả lời cho chúng tôi." Không những vậy, các vị này trở thành đệ tử của con, chớ không phải con là đệ tử của các vị ấy. Bạch Thế Tôn, nhưng con là đệ tử của Thế Tôn, đã chứng Dự lưu, không còn bị rơi vào đọa xứ, chắc chắn sẽ được giác ngộ.

- Này Thiên chủ, Ngươi có biết trước kia Ngươi không bao giờ có sự thoải mái như vậy, có được sự hỷ lạc như vậy?

- Bạch Thế Tôn, trước kia con không bao giờ có sự thoải mái như vậy, có được an lạc như vậy.

- Này Thiên chủ, như thế nào, Ngươi biết được trước kia không bao giờ có sự thoải mái như vậy, có được sự hỷ lạc như vậy?

- Bạch Thế Tôn, thuở xưa, một trận chiến tranh xẩy ra giữa chư Thiên và các vị Asurà. Bạch Thế Tôn, trong trận chiến tranh này, chư Thiên thắng trận, các loài Asurà bại trận. Bạch Thế Tôn sau khi thắng trận, con là người thắng trận, con suy nghĩ: "Nay cam lồ của chư Thiên và cam lồ của Asurà, cả hai loại cam

lồ, chư Thiên sẽ được nếm." Bạch Thế Tôn, thoải mái ấy, hỷ lạc ấy do gậy trượng đem lại, do đao kiếm đem lại, không đưa đến yểm ly, ly dục, tịch diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ và Niết bàn. Bạch Thế Tôn, thoải mái này, hỷ lạc này nhờ nghe Chánh pháp Thế Tôn đem lại, không do gậy trượng, không do đao kiếm, sẽ đưa đến hoàn toàn yếm ly, ly dục, tịch diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ và Niết bàn.

8. - Này Thiên chủ, khi Ngươi cảm thọ sự thoải mái và hỷ lạc như vậy, Ngươi cảm thấy những lợi ích gì?

- Bạch Thế Tôn, khi con cảm thọ thoải mái và hỷ lạc như vậy, con cảm thấy có sáu lợi ích như sau:

Nay con đứng tại đây,
Với thân một vị Thiên.
Con thấy được tái sanh,
Bạch Ngài, hãy biết vậy.
Bạch Thế Tôn đó là điều lợi thứ nhất con cảm thấy, khi con cảm thọ thoải mái hỷ lạc như vậy.

Sau khi chết con bỏ,
Thân chư Thiên, phi nhân,
Không muội lược, con đi,
Đến bào thai con thích.

Bạch Thế Tôn, đó là điều lợi ích thứ hai, con cảm thấy, khi con cảm thọ thoải mái và hỷ lạc như vậy.

Câu hỏi được đáp rõ,
Hoan hỷ trong Chánh giáo.
Con sống với Chánh trí,
Giác tỉnh và Chánh niệm.
Bạch Thế Tôn, đó là điều lợi thứ ba, con cảm thấy, khi con cảm thọ thoải mái và hỷ lạc như vậy.

Con sống với Chánh trí,
Sẽ được quả Bồ đề,
Sống làm vị Chánh giác,
Đời này đời cuối cùng.
Bạch Thế Tôn, đó là điều lợi ích thứ tư, con cảm thấy, khi con cảm thọ thoải mái và hỷ lạc như vậy.

Chết từ thân con Người,
Con từ bỏ thân Người,
Con sẽ thành chư Thiên,
Trong Thiên giới vô thượng.
Bạch Thế Tôn, đó là điều lợi ích thứ năm, con cảm thấy, khi con cảm thọ thoải mái, và hỷ lạc như vậy.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 396

Thù thắng hơn chư Thiên,
Akanittha danh xưng,
Sống đời sống cuối cùng,
Như vậy nơi an trú.
Bạch Thế Tôn, đó là điều lợi ích thứ sáu, con cảm thấy, khi con cảm thọ thoải mái và hỷ lạc như vậy.

9. Tâm tư không thỏa mãn,
Nghi ngờ và do dự,
Con sống cầu Như Lai,
Thời gian khá lâu dài!
Con nghĩ các Sa môn,
Sống một mình cô độc,
Là bậc Chánh Đẳng Giác,
Nghĩ vậy con tìm gặp.
Làm thế nào thành công?
Làm thế nào thất bại?
Được hỏi câu hỏi vậy?
Không thể chỉ đường hướng.
Biết con là Sakka,
Bậc Thiên chủ, đã đến!
Họ liền gạn hỏi con,
Đến đây có việc gì?
Con liền giảng Chánh pháp,
BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 397

Con được nghe cho họ. Hoan hỷ, họ bèn nói: "Vàsava làm họ thấy!".

Khi con được thấy Phật,
Nghi ngờ đều tiêu tan.
Nay con sống vô úy,
Hầu hạ bậc Chánh Giác.
Mũi tên độc tham ái,
Đấng Chánh Giác nhổ lên,
Con đảnh lễ Đại Hùng,
Bậc thân tộc mặt trời.
Tôn giả như Phạm thiên,
Nay con đảnh lễ Ngài,
Nay con kính lễ Ngài!
Ngài là bậc Chánh Giác,
Bậc Đạo Sư vô thượng,
Trong đời kể chư Thiên,
Không ai so sánh Ngài!
10. Rồi Thiên chủ Sakka nói với Pancasikha, con của Càn thát bà:

- Này Khanh Pancasikha, Ngươi đã giúp ta nhiều việc. Trước nhờ Ngươi làm Thế Tôn bằng lòng, sau khi Ngươi làm cho bằng lòng, ta mới đến yết kiến Thế Tôn, bậc A la hán, Chánh Đẳng Giác. Ta sẽ đóng

vai trò thân phụ cho Ngươi, Ngươi sẽ là Vua loài Càn thát bà. Ta sẽ cho Ngươi Bhaddà Suriya Vaccasà, người mà Ngươi ao ước.

Rồi Thiên chủ Sakka, lấy tay sờ đất, đọc lên ba lần bài kệ cảm hứng như sau:

Đảnh lễ đấng Thế Tôn,
Bậc La hán, Chánh Giác!
Đảnh lễ đấng Thế Tôn,
Bậc La hán, Chánh Giác!
Đảnh lễ đấng Thế Tôn,
Bậc La hán, Chánh Giác!
Khi lời tuyên thuyết này được tụng đọc, pháp nhãn thanh tịnh vô cấu, khởi lên cho Thiên chủ Sakka: "Phàm pháp gì tập sanh, pháp ấy sẽ bị hoại diệt." Ngoài ra, tám vạn chư Thiên cũng chứng quả tương tợ. Đó là những câu hỏi, Thiên chủ Sakka được mời hỏi và được Thế Tôn trả lời. Do vậy, cuộc đối thoại này cũng được gọi là Những Câu Hỏi Của Sakka. (Đế thích sở vấn).

39 Thân - 10 khổ của có thân người - Kinh LẠC VÀ KHỔ 1 – Tăng IV, 400

LẠC VÀ KHỔ 1 – Tăng IV, 400

1. Một thời, Tôn giả Sàriputta trú ở giữa dân chúng Magadha, tại làng Nàlàka. Rồi du sĩ Sàmandakàni đi đến Tôn giả Sàriputta, sau khi đến, nói lên với Tôn giả Sàriputta những lời chào đón hỏi thăm, sau khi nói lên những lời chào đón hỏi thăm thân hữu rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, du sĩ Sàmandakàni nói với Tôn giả Sàriputta:

- Thưa Hiền giả Sàriputta, thế nào là lạc, thế nào là khổ?

2. - Này Hiền giả, tái sanh là khổ, không tái sanh là lạc.

Khi có tái sanh, này Hiền giả, chờ đợi là khổ này:

1. Lạnh.
2. Nóng.
3. Đói.
4. Khát.
5. Đại tiện.
6. Tiểu tiện.

7. Xúc chạm với lửa.
8. Xúc chạm với trượng.
9. Xúc chạm với kiếm.
10. Cho đến bà con và bạn bè, khi gặp nhau, hội ngộ với nhau cũng não hại.

Này Hiền giả, tái sanh là khổ, khi có tái sanh, chờ đợi là khổ này.

3. Khi không có tái sanh, này Hiền giả, chờ đợi là lạc này:

1. Không lạnh.
2. Không nóng.
3. Không đói.
4. Không khát.
5. Không đại tiện.
6. Không tiểu tiện.
7. Không có xúc chạm với lửa.
8. Không có xúc chạm với trượng.
9. Không có xúc chạm với kiếm.
10. Cho đến bà con bạn bè, khi gặp nhau, khi hội ngộ với nhau không có não hại.

Này Hiền giả, khi không có tái sanh, chờ đợi là lạc này.

LẠC VÀ KHỔ 2 – Tăng IV, 401

1. Một thời, Tôn giả Sàriputta trú ở giữa dân chúng Magadha, tại Nàlalagàmaka. Rồi du sĩ Sàmandakàni đi đến Tôn giả Sàriputta những lời chào đón hỏi thăm thân hữu rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, du sĩ Sàmandakàni nói với Tôn giả Sàriputta:

- Thưa Hiền giả Sàriputta, trong Pháp và Luật này, thế nào là lạc, thế nào là khổ?

2. - Này Hiền giả, Không thích ý trong Pháp và Luật này là khổ; thích ý là lạc.

Khi nào không thích ý có mặt, này Hiền giả, chờ đợi là khổ này: Khi đi không được lạc thú, khi đứng... khi ngồi... khi nằm... khi đi đến rừng... khi đi đến gốc cây... khi đi đến ngôi nhà trống... khi đi đến chỗ lộ thiên... khi đi đến giữa các Tỷ-kheo, không được lạc thú. Khi nào không thích ý có mặt, này Hiền giả, chờ đợi là khổ này.

3. Khi nào thích ý có mặt, này Hiền giả, chờ đợi là lạc này: Khi đi được lạc thú; khi đứng... khi ngồi... khi nằm... khi đi đến làng... khi đi đến rừng... khi đi đến gốc cây... khi đi đến ngôi nhà trống... khi đi đến chỗ lộ thiên... khi đi đến giữa các Tỷ-kheo, có được lạc thú.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 402

Khi nào thích ý có mặt, này Hiền giả, chờ đợi là lạc thú này.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 403

40 Thân - 10 pháp liên hệ đến thân - Kinh TRÚ THÂN – Tăng IV, 358

TRÚ THÂN – Tăng IV, 358

1. - Này các Tỷ-kheo, mười pháp này liên hệ đến thân.

2. Thế nào là mười?

1. Lạnh.
2. Nóng.
3. Đói.
4. Khát.
5. Đại tiện.
6. Tiểu tiện.
7. Chế ngự thân.
8. Chế ngự lời.
9. Chế ngự mạng sống.
10. Tái sanh, hữu hành.

Này các Tỷ-kheo, có mười pháp này liên hệ đến thân.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 404

hưởng các ái dục và sung sướng làm các phước đức. Chúng ta không bằng lòng cho Con được xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình. Nếu Con có chết, chúng ta còn không muốn không có mặt Con, huống nay Con còn sống, chúng ta lại bằng lòng cho Con được xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình!

Rồi Thiện nam tử Ratthapala không được cha mẹ cho xuất gia, liền ngay tại chỗ ấy nằm xuống trên đất trần và nói:

– Ta sẽ chết ở đây, hay được xuất gia.

Rồi cha mẹ Thiện nam tử Ratthapala nói với Thiện nam tử Ratthapala:

– Này con thân yêu Ratthapala, Con là đứa con độc nhất của cha mẹ, khả ái, dễ thương, được sống trong an lạc, được nuôi dưỡng trong an lạc. Này con thân yêu Ratthapala, Con không biết gì về đau khổ. Hãy đứng dậy, này con thân yêu Ratthapala, hãy ăn, hãy uống, hãy vui chơi. Ăn, uống, vui chơi, Con có thể thụ hưởng các ái dục và sung sướng làm các phước đức. Chúng ta không bằng lòng cho Con được xuất gia từ bỏ gia đình, sống không gia đình. Nếu Con có chết, chúng ta còn không muốn không có mặt Con, huống nay Con còn sống, chúng ta lại bằng lòng cho Con được xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không

gia đình!

Khi được nghe nói vậy, Thiện nam tử
Ratthapala giữ im lặng. Lần thứ hai... (như trên)...
Lần thứ ba, cha mẹ Thiện nam tử Ratthapala nói với
Thiện nam tử Ratthapala:
– Này con thân yêu Ratthapala, Con là đứa con độc nhất của cha mẹ, khả ái, dễ thương, sống trong an lạc, được nuôi dưỡng trong an lạc. Này con thân yêu Ratthapala, Con không biết gì về đau khổ. Hãy đứng dậy, này con thân yêu Ratthapala, hãy ăn, hãy uống, hãy vui chơi. Ăn, uống, vui chơi, Con có thể thụ hưởng cái ái dục và sung sướng làm các phước đức. Chúng ta không bằng lòng cho Con được xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình. Nếu Con có chết, chúng ta còn không muốn không có mặt Con, huống nay Con còn sống, chúng Ta lại bằng lòng cho Con được xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình!

Lần thứ ba, Thiện nam tử Ratthapala giữ im lặng.

Rồi cha mẹ Thiện nam tử Ratthapala liền đi đến các thân hữu của Thiện nam tử Ratthapala, và nói:

– Này các Thân hữu, Thiện nam tử Ratthapala

nằm trên đất trần và nói: "Ở đây, ta sẽ chết, hay được xuất gia". Này các Con thân mến, hãy đi đến Thiện nam tử Ratthapala, sau khi đến hãy nói với Thiện nam tử Ratthapala: "Này bạn Ratthapala, Bạn là con độc nhất của cha mẹ, khả ái, dễ thương, được sống trong an lạc, được nuôi dưỡng trong an lạc. Này bạn Ratthapala, Bạn không biết gì về đau khổ. Hãy đứng dậy bạn Ratthapala, hãy ăn, hãy uống, hãy vui chơi. Ăn, uống, vui chơi, Bạn có thể thụ hưởng các ái dục và sung sướng làm phước đức, cha mẹ không bằng lòng cho Bạn được xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình. Nếu Bạn có chết đi, cha mẹ còn không muốn không có mặt Bạn, huống nay Bạn còn sống, cha mẹ Bạn lại bằng lòng cho Bạn được xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình! "

Rồi những người bạn của Thiện nam tử Ratthapala vâng theo lời cha mẹ của Thiện nam tử Ratthapala, đi đến chỗ Thiện nam tử Ratthapala, sau khi đến liền nói:

– Này bạn Ratthapala, Bạn là con độc nhất của cha mẹ, khả ái, dễ thương, được sống trong an lạc, được nuôi dưỡng trong an lạc. Này bạn Ratthapala, Bạn không biết gì về đau khổ. Hãy đứng dậy, bạn Ratthapala, hãy ăn, hãy uống, hãy vui chơi. Ăn, uống, vui chơi, Bạn có thể thụ hưởng các ái dục và

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 412

sung sướng làm các phước đức. Cha mẹ không bằng lòng cho phép Bạn được xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình. Nếu Bạn có chết đi, cha mẹ còn không muốn không có mặt Bạn, huống nay Bạn còn sống, cha mẹ Bạn lại bằng lòng cho Bạn được xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình!

Khi được nghe nói vậy, Thiện nam tử
Ratthapala giữ im lặng. Lần thứ hai... (như trên)...
Lần thứ ba, những người bạn của Thiện nam tử
Ratthapala, nói với Thiện nam tử Ratthapala:
– Này bạn Ratthapala, Bạn là con độc nhất của cha mẹ, khả ái, dễ thương, được sống trong an lạc, được nuôi dưỡng trong an lạc. Này bạn Ratthapala, Bạn không biết gì về đau khổ. Hãy đứng dậy, bạn Ratthapala, hãy ăn, hãy uống, hãy vui chơi. Ăn uống, vui chơi, Bạn có thể thụ hưởng các ái dục, và sung sướng làm các phước đức. Cha mẹ không bằng lòng cho phép Bạn được xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình. Nếu Bạn chết đi, cha mẹ còn không muốn không có mặt Bạn, huống nay Bạn còn sống, cha mẹ Bạn lại bằng lòng cho phép Bạn được xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình!

Lần thứ ba, Thiện nam tử Ratthapala giữ im lặng.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 413

Rồi các thân hữu của Thiện nam tử Ratthapala đi đến cha mẹ Thiện nam tử Ratthapala, sau khi đến liền thưa:

– Thưa Mẹ và Cha, Thiện nam tử Ratthapala đang nằm xuống trên đất trần kia và nói: "Ở đây, ta sẽ chết, hay được xuất gia". Nếu Cha Mẹ không bằng lòng cho Thiện nam tử Ratthapala xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình, thời Ratthapala sẽ chết ở tại chỗ ấy. Còn nếu Cha Mẹ bằng lòng cho Thiện nam tử Ratthapala xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình, thời Cha Mẹ có thể thấy Ratthapala sau khi xuất gia. Nếu Thiện nam tử Ratthapala không cảm thấy hoan hỷ trong khi xuất gia tử bỏ gia đình, sống không gia đình, thời Ratthapala không còn con đường nào đi khác hơn. Ratthapala sẽ trở lại ở đây. Hãy bằng lòng cho phép Thiện nam tử Ratthapala xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình.

– Này các con thân mến, chúng ta bằng lòng cho phép Thiện nam tử Ratthapala xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình, nhưng sau khi xuất gia, cần phải về thăm cha mẹ.

Rồi những thân hữu của Thiện nam tử Ratthapala, đi đến Thiện nam tử Ratthapala, sau khi đến, liền nói:

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 414

– Này bạn Ratthapala, Bạn là con độc nhất của cha mẹ, khả ái, dễ thương, sống trong an lạc, được nuôi dưỡng trong an lạc. Này bạn Ratthapala, Bạn không biết gì về đau khổ. Hãy đứng dậy, ăn, uống, và vui chơi. Ăn, uống, vui chơi, Bạn có thể thụ hưởng các ái dục, và sung sướng làm các phước đức. Cha mẹ Bạn đã bằng lòng cho phép được xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình, và sau khi xuất gia, cần phải về thăm cha mẹ.

Rồi thiện nam tử Ratthapala, sau khi đứng dậy, sau khi lấy lại sức lực, liền đi đến Thế Tôn, sau khi đến đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, Thiện nam tử Ratthapala bạch Thế Tôn:

– Bạch Thế Tôn, con đã được mẹ cha bằng lòng cho phép con được xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình. Thế Tôn hãy xuất gia cho con.

Và Thiện nam tử Ratthapala được xuất gia dưới sự chỉ dẫn của Thế Tôn và được thọ đại giới.

Rồi Thế Tôn, sau khi Tôn giả Ratthapala thọ đại giới không bao lâu, nửa tháng sau khi thọ đại giới, sau khi ở tại Thullakotthita cho đến khi thỏa mãn, liền khởi hành đi đến Savatthi, tuần tự du hành và đến Savatthi. Ở đấy, Thế Tôn trú tại Savatthi,

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 415

Jetavana, tu viện của Anathapindika.

Rồi Tôn giả Ratthapala sống một mình, viễn ly, không phóng dật, nhiệt tâm, tinh tấn, không bao lâu đạt được mục đích mà các Thiện nam tử chơn chánh xuất gia từ bỏ gia đình, sống không gia đình hướng đến, tức là tự chứng ngộ với thắng trí, chứng đạt và an trú ngay trong hiện tại vô thượng cứu cánh Phạm hạnh. Vị ấy biết: "Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn phải trở lui ở đời này nữa". Tôn giả Ratthapala trở thành một vị Ala-hán nữa.

Rồi Tôn giả Ratthapala đi đến Thế Tôn, sau khi đến đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, Tôn giả Ratthapala bạch Thế Tôn:

– Bạch Thế Tôn, con muốn đi thăm cha mẹ, nếu Thế Tôn cho phép con.

Thế Tôn với tâm của mình tìm hiểu tâm tư Tôn giả Ratthapala. Khi Thế Tôn được biết Thiện nam tử Ratthapala không thể từ bỏ tu học, trở lại hoàn tục, liền nói với Tôn giả Ratthapala:

– Này Ratthapala, nay Ông hãy làm những gì Ông nghĩ là hợp thời.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 416

Rồi Tôn giả Ratthapala từ chỗ ngồi đứng dậy, đảnh lễ Thế Tôn, thân hữu hướng về Thế Tôn, sau khi thâu xếp chỗ ở, cầm y bát và khởi hành đi đến Thullakotthita, tuần tự du

hành và đến Thullakotthita. Ở đấy, Tôn giả Ratthapala trú tại vườn Lộc Uyển của vua Koravya. Rồi tôn giả Ratthapala vào buổi sáng đắp y, cầm bát, đi vào Thullakotthita để khất thực. Tôn giả đi khất thực từng nhà một ở Thullakotthita và đến tại nhà người cha mình.

Lúc bấy giờ người cha của Tôn giả Ratthapala đang chải tóc ở giữa gian phòng có cửa. Người cha của Tôn giả Ratthapala thấy Tôn giả Ratthapala từ xa đi đến, và nói.

– Chính vì những Sa-môn đầu trọc này mà đứa con độc nhất của chúng ta, khả ái, dễ thương đã xuất gia.

Và Tôn giả Ratthapala từ ngôi nhà của cha mình, không được bố thí, không nhận được lời từ chối chỉ nhận được lời sĩ nhục.

Lúc bấy giờ, người nữ tỳ thân gia của Tôn giả Ratthapala muốn quăng đổ cháo ngày hôm qua. Tôn giả Ratthapala nói với người nữ tỳ ấy:

– Này Chị, nếu cần phải quăng đổ cháo này, hãy đổ vào bát của tôi ở đây.

Rồi người nữ tỳ, trong khi đổ cháo ngày hôm qua ấy vào bát của Tôn giả Ratthapala, nhận diện được tướng tay, chân và giọng nói của Tôn giả. Người nữ tỳ liền đi đến người mẹ của Tôn giả Ratthapala, sau khi đến nói với người mẹ của Tôn giả Ratthapala:

– Thưa tôn mẫu, tôn mẫu có biết chăng, cậu ấm (ayyaputta) Ratthapala đã trở về.

– Nếu Ngươi nói đúng sự thật, Ngươi sẽ được thoát khỏi phận nô tỳ.

Rồi mẹ Tôn giả Ratthapala đi đến cha Tôn giả Ratthapala và nói:

– Thưa Gia chủ, Gia chủ có biết chăng, Thiện nam tử Ratthapala đã trở về.

Lúc bấy giờ, Tôn giả Ratthapala đang ăn cháo ngày hôm qua ấy, ngồi dựa vào một bức tường. Rồi người cha đến tại chỗ của Tôn giả Ratthapala, sau khi đến liền nói với Tôn giả Ratthapala:

– Này con thân yêu Ratthapala, có phải Con

đang ăn cháo ngày hôm qua? Này con thân yêu Ratthapala, Con phải vào nhà của Con.

– Thưa Gia chủ, chỗ nào là nhà của chúng tôi, những người xuất gia từ bỏ gia đình, sống không gia đình? Chúng tôi là những người không gia đình, thưa Gia chủ! Chúng tôi có đến nhà của Gia chủ, thưa Gia chủ, nhưng tại đấy, chúng tôi không nhận được bố thí, không nhận được lời từ chối, chỉ nhận được lời sỉ nhục.

– Hãy đi vào nhà, này con thân yêu Ratthapala.

– Thưa Gia chủ, thôi vừa rồi! Hôm nay tôi đã ăn xong.

– Vậy này con thân yêu Ratthapala, hãy nhận lời mời ngày mai đến dùng cơm.

Tôn giả Ratthapala im lặng nhận lời. Rồi người cha của Tôn giả Ratthapala, sau khi được biết Tôn giả Ratthapala đã nhận lời liền về đến nhà của mình, cho chất vàng nén và tiền vàng thành một đống lớn, lấy màn che lại, và cho gọi các người vợ cũ của Tôn giả Ratthapala:

– Này các Con dâu, hãy tự trang điểm với những trang điểm mà xưa kia các Con được Thiện nam tử

Ratthapala ái lạc và ưa thích.

Rồi người cha của Tôn giả Ratthapala, sau khi đêm ấy đã mãn, sau khi cho sửa soạn trong nhà của mình, các món ăn thượng vị loại cứng và loại mềm, liền báo giờ cho Tôn giả Ratthapala:

– Đã đến giờ, này con thân yêu Ratthapala, cơm đã sẵn sàng.

Rồi Tôn giả Ratthapala vào buổi sáng đắp y, cầm bát đi đến ngồi nhà của người cha mình, sau khi đến ngồi xuống trên chỗ đã soạn sẵn. Rồi người cha của Tôn giả Ratthapala cho trình bày ra đống vàng nén và tiền vàng và nói với Tôn giả Ratthapala:

– Này con thân yêu Ratthapala, đây là tiền tài của mẹ, kia là tiền tài của cha, kia là tiền tài của tổ tiên. Này con thân yêu Ratthapala, Con có thể thụ hưởng tài vật và làm các phước đức. Này con thân yêu Ratthapala, hãy từ bỏ tu học, hoàn tục thụ hưởng các tài vật và làm các phước đức.

– Thưa Gia chủ, nếu Gia chủ làm theo lời nói của tôi, sau khi chồng chất đống vàng nén và tiền vàng này vào trong các xe, sau khi cho chở và hạ xuống giữa sông Hằng, hãy đổ đống vàng này vào giữa dòng sông. Vì sao vậy? Này Gia chủ, vì do

nhân duyên này, mà sầu, bi, khổ, ưu, não sẽ khởi lên cho Gia chủ.

Rồi những người vợ cũ của Tôn giả Ratthapala ôm mỗi chân (Tôn Giả) và nói:

– Thưa Phu quân (ayyaputtaka) vì Thiên nữ nào mà Phu quân sống Phạm hạnh?

– Các Bà chị, không phải vì Thiên nữ nào mà chúng tôi sống Phạm hạnh.

– Phu quân Ratthapala đối với chúng ta gọi chúng ta là bà chị.

Nói lên như vậy, (các người vợ cũ) liền ngã xuống đất, bất tỉnh.

Rồi Tôn giả Ratthapala nói với phụ thân:

– Thưa Gia chủ, nếu Gia chủ muốn bố thí đồ ăn thời hãy bố thí đi, chớ có phiền nhiễu chúng tôi.

– Hãy ăn, này con thân yêu Ratthapala, cơm đã sẵn sàng.

Rồi người cha của Tôn giả Ratthapala tự tay thân mời và làm cho thỏa mãn Tôn giả Ratthapala

với các món ăn thượng vị loại cứng và loại mềm.

Rồi Tôn giả Ratthapala sau khi ăn xong, tay đã rời khỏi bát, đứng dậy và nói bài kệ sau đây:

Hãy nhìn hình bóng trang sức này,
Một nhóm vết thương được tích tụ,
Bệnh nhiều, tham tưởng cũng khá nhiều,
Nhưng không gì kiên cố, thường trú.
Hãy nhìn dung mạo trang sức này,
Với các châu báu, với vòng tai,
Một bộ xương được da bao phủ,
Được y phục làm cho sáng chói.
Chân được sơn với son với sáp,
Mặt được thoa với phấn, với bột,
Vừa đủ làm mê hoặc kẻ ngu,
Nhưng vô phương kẻ cầu bờ giác.
Tóc được uốn bảy vòng, bảy lớp,
Mắt được xoa với thuốc, với son,
Vừa đủ làm mê hoặc kẻ ngu,
Nhưng vô phương kẻ cầu bờ giác.
Như hộp thuốc trang hoàng mới mẻ, Là uế thân được điểm thời trang,

Vừa đủ làm mê hoặc kẻ ngu, Nhưng vô phương kẻ cầu bờ giác.

Người thợ săn đặt bày lưới sập, Loài nai (khôn) chẳng chạm bén chân, Ăn lúa xong, chúng ta lên đường, Mặc cho kẻ bắt nai than khóc. Tôn giả Ratthapala đọc bài kệ xong đứng dậy, liền đi đến vườn Lộc Uyển của vua Koravya, sau khi đến liền ngồi xuống nghỉ trưa dưới một gốc cây. Rồi vua Koravya nói với người thợ săn:

– Này Thợ Săn, hãy dọn dẹp đất vườn ở Lộc Uyển, ta muốn đi thăm viếng cảnh đẹp.

– Thưa vâng, Đại vương.

Người thợ săn vâng đáp vua Koravya, trong khi dọn dẹp vườn Nai, thấy Tôn giả Ratthapala đang ngồi dưới gốc cây để nghỉ trưa. Sau khi thấy vậy, người ấy liền đến vua Koravya, sau khi đến liền tâu vua Koravya:

– Tâu Đại vương, vườn Nai đã được dọn dẹp. Và ở đấy có Thiện nam tử tên là Ratthapala là con một thế gia ở Thullakotthita mà Đại vương thường

hay tán thán, vị ấy đang ngồi dưới một gốc cây để nghỉ trưa.

– Này Thợ săn, hôm nay thế là vừa đủ về vườn cảnh. Nay chúng ta muốn cung kính cúng dường Tôn giả Ratthapala.

Rồi vua Koravya, sau khi nói: "Ở đây, hãy đem bố thí tất cả món ăn đã soạn sẵn, loại cứng và loại mềm", ra lệnh cho thắng nhiều cỗ xe thù thắng, leo lên một cỗ xe thù thắng, liền cùng với các cỗ xe đi ra khỏi Thullakotthita để yết kiến Tôn giả Ratthapala với đại uy phong của bậc đế vương.

Sau khi cỡi xe cho đến chỗ đất còn có thể cỡi xe được, Ngài xuống xe, đi bộ, cùng với hàng tùy tùng vương hầu, đến chỗ của Tôn giả Ratthapala, sau khi đến, nói lên những lời chào đón hỏi thăm với Tôn giả Ratthapala, sau khi nói lên những lời chào đón hỏi thăm thân hữu, liền đứng một bên. Đứng một bên, vua Koravya bạch Tôn giả Ratthapala:

– Ở đây xin mời Tôn giả Ratthapala ngồi xuống trên nệm voi.

– Thôi vừa rồi, Đại vương! Đại vương hãy ngồi. Tôi đã ngồi trên chỗ ngồi của tôi.

Rồi vua Koravya ngồi trên chỗ ngồi đã soạn sẵn. Sau khi ngồi, vua Koravya bạch Tôn giả Ratthapala:

– Bạch Tôn giả Ratthapala, có bốn sự suy vong này. Chính do thành tựu bốn sự suy vong này mà ở đây, có người cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, xuất gia từ bỏ gia đình, sống không gia đình. Thế nào là bốn? Lão suy vong, bệnh suy vong, tài sản suy vong, thân tộc suy vong.

Này Tôn giả Ratthapala, thế nào là lão suy vong? Ở đây, thưa Tôn giả Ratthapala có người niên cao, lạp lớn, đã đến tuổi trưởng thượng, đã sống mãn kỳ, đã gần mệnh chung. Vị ấy suy tư như sau: "Nay ta đã già, niên cao lạp lớn, đã đến tuổi trưởng thượng, đã sống mãn kỳ, đã gần mệnh chung. Thật không dễ gì cho ta thâu được các tài vật chưa thâu hoạch được, hay làm tăng trưởng các tài vật đã thâu hoạch. Vậy ta hãy cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, xuất gia từ bỏ gia đình, sống không gia đình". Vị này, do thành tựu lão suy vong nên cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, xuất gia từ bỏ gia đình, sống không gia đình. Như vậy, thưa Tôn giả Ratthapala được gọi là lão suy vong. Nhưng Tôn giả Ratthapala nay còn trẻ, niên thiếu, còn thanh niên, tóc đen nhánh, trong tuổi thanh xuân, trong sơ kỳ tuổi đời; Tôn giả Ratthapala đâu có lão suy vong? Vậy Tôn giả Ratthapala đã biết gì, đã thấy gì, hay đã

nghe gì mà xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình?

Và thưa Tôn giả Ratthapala, thế nào là bệnh suy vong? Ở đây, thưa Tôn giả Ratthapala, có người bị bệnh, khổ đau, mang trọng bệnh. Vị ấy suy nghĩ như sau: "Ta bị bệnh, khổ đau, mang trọng bệnh, thật không dễ gì cho ta thâu được các tài vật chưa thâu hoạch được, hay làm tăng trưởng các tài vật đã thâu hoạch được. Vậy ta hãy cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, xuất gia từ bỏ gia đình, sống không gia đình". Vị này do thành tựu bệnh

suy vong nên cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, xuất gia từ bỏ gia đình, sống không gia đình. Như vậy, thưa Tôn giả Ratthapala, được gọi là bệnh suy vong. Nhưng Tôn giả Ratthapala nay ít bệnh, ít não, tiêu hóa được điều hòa, không quá lạnh, không quá nóng; Tôn giả Ratthapala đâu có bệnh suy vong? Tôn giả Ratthapala đã biết gì, đã thấy gì hay đã nghe gì mà xuất gia từ bỏ gia đình, sống không gia đình?

Và thưa Tôn giả Ratthapala, thế nào là tài sản suy vong? Ở đây, thưa Tôn giả Ratthapala có người giàu sang, tiền của nhiều, tài vật nhiều, và những tài vật của vị ấy dần dần đi đến chỗ suy vong. Vị ấy suy nghĩ như sau: "Ta trước đây giàu sang, tiền của nhiều, tài sản nhiều. Những tài vật ấy của ta dần dần

đã đi đến suy vong. Thật không dễ gì cho ta thâu được những tài vật chưa thâu hoạch được, hay làm cho tăng trưởng những tài vật đã thâu hoạch được. Vậy ta hãy cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, xuất gia từ bỏ gia đình, sống không gia đình". Vị này do thành tựu tài suy vong nên cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, xuất gia từ bỏ gia đình, sống không gia đình. Như vậy, thưa Tôn giả Ratthapala được gọi là tài suy vong. Nhưng Tôn giả Ratthapala chính tại Thullakotthita này, là con của một lương gia đệ nhất; Tôn giả Ratthapala đâu có tài sản suy vong? Tôn giả Ratthapala đã biết gì, đã thấy gì, hay đã nghe gì mà xuất gia từ bỏ gia đình, sống không gia đình?

Và này Tôn giả Ratthapala, thế nào là thân tộc suy vong? Ở đây, thưa Tôn giả Ratthapala có người có nhiều thân hữu quen biết, bà con huyết thống, những thân hữu quyến thuộc của người ấy dần dần đi đến chỗ suy vong. Người ấy suy tư như sau: "Trước kia, ta có nhiều người thân hữu quen biết, bà con huyết thống. Những thân hữu quyến thuộc ấy của ta dần dần đi đến chỗ suy vong. Thật không dễ gì cho ta thâu được những tài vật chưa thâu hoạch được, hay làm cho tăng trưởng những tài vật đã thâu hoạch được. Vậy ta hãy cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, xuất gia từ bỏ gia đình, sống không gia đình". Vị này do thành tựu thân tộc suy vong nên cạo bỏ râu tóc, đắp

áo cà-sa, xuất gia từ bỏ gia đình, sống không gia đình. Như vậy, thưa Tôn giả Ratthapala, được gọi là thân tộc suy vong. Nhưng Tôn giả Ratthapala ở chính tại Thullakotthita này, có nhiều thân hữu quen biết, bà con huyết thống, Tôn giả Ratthapala đâu có thân tộc suy vong? Vậy Tôn giả Ratthapala đã biết gì, đã thấy gì hay đã nghe gì mà xuất gia từ bỏ gia đình, sống không gia đình?

– Thưa Tôn giả Ratthapala, đây là bốn loại suy vong, do thành tựu bốn loại suy vong này mà ở đây, có người cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, xuất gia từ bỏ gia đình, sống không gia đình; Tôn giả Ratthapala đâu có những loại ấy? Vậy Tôn giả đã biết gì, đã thấy gì, hay đã nghe gì mà xuất gia từ bỏ gia đình, sống không gia đình?

– Thưa Đại vương, có bốn sự thuyết giáo Chánh pháp, được Thế Tôn, bậc Tri Giả, Kiến giả, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác giảng dạy. Do tôi biết, tôi thấy và tôi nghe thuyết giáo ấy, mà tôi xuất gia từ bỏ gia đình, sống không gia đình. Thế nào là bốn?

"Thế giới là vô thường, đi đến hủy diệt", thưa Đại vương, đó là thuyết giáo Chánh pháp thứ nhất, do Thế Tôn, bậc Tri Giả, Kiến

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 428

Giả, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, thuyết giảng. Do tôi biết, tôi thấy và tôi nghe thuyết giáo ấy, mà tôi xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình. "Thế giới là vô hộ, vô chủ", thưa Đại vương, đó là thuyết giáo Chánh pháp thứ hai, do Thế Tôn, bậc Tri Giả. Kiến Giả, bậc A-lahán, Chánh Đẳng Giác thuyết giảng. Do tôi biết, tôi thấy và tôi nghe thuyết giáo ấy, mà tôi xuất gia từ bỏ gia đình, sống không gia đình. "Thế giới là vô sở hữu, ra đi cần phải từ bỏ tất cả", thưa Đại vương đó là thuyết giáo Chánh pháp thứ ba, do Thế Tôn, bậc Tri Giả, Kiến Giả, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác thuyết giảng. Do tôi biết, tôi thấy, tôi nghe thuyết giáo ấy, mà tôi xuất gia từ bỏ gia đình, sống không gia đình. "Thế giới là thiếu thốn, khao khát, nô lệ cho tham ái", thưa Đại vương, đó là thuyết giáo Chánh pháp thứ tư, do Thế Tôn, bậc Tri Giả, Kiến Giả, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác thuyết giảng. Do tôi biết, tôi thấy, tôi nghe thuyết giáo ấy, mà tôi xuất gia từ bỏ gia đình, sống không gia đình.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 429

Thưa Đại vương, đây là bốn sự thuyết giáo Chánh pháp, được Thế Tôn, bậc Tri Giả, Kiến Giả, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác giảng dạy. Do tôi biết, tôi thấy và tôi nghe thuyết giáo ấy, mà tôi xuất gia từ bỏ gia đình, sống không gia đình.

Tôn giả Ratthapala đã nói: "Thế giới là vô thường đi đến hủy diệt, " ý nghĩa của lời nói này cần phải được hiểu như thế nào, thưa Tôn giả Ratthapala?

– Thưa Đại vương, Đại vương nghĩ thế nào? Khi Ngài 20 tuổi, hay 25 tuổi, Ngài có thiện nghệ về voi, thiện nghệ về ngựa, thiện nghệ về xe, thiện nghệ về cung, thiện nghệ về kiếm, bắp vế mạnh và cánh tay mạnh, có khả năng và thiện nghệ trong nghề đánh giặc?

– Thưa Tôn giả Ratthapala, khi tôi được 20 hay 25 tuổi, tôi thiện nghệ về voi, tôi thiện nghệ về ngựa, thiện nghệ về xe, thiện nghệ về cung, thiện nghệ về kiếm, bắp vế mạnh, và cánh tay mạnh, có khả năng và thiện nghệ trong nghề đánh giặc. Có đôi lúc, thưa Tôn giả Ratthapala, tôi cảm thấy có thần lực và xem không ai có thể bằng tôi về sức mạnh.

– Thưa Đại vương, Đại vương nghĩ thế nào? Nay Đại vương vẫn còn bắp vế mạnh, cánh tay mạnh,

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 430

có khả năng và thiện nghệ đánh giặc như vậy không?

– Không như vậy, thưa Tôn giả Ratthapala, nay tôi đã già, niên cao, lạp lớn, đã đến tuổi trưởng thượng, đã sống mãn kỳ, đã gần mệnh chung, gần 80 tuổi thọ. Có đôi lúc, thưa Tôn giả Ratthapala, tôi nghĩ: "Ở đây, ta sẽ bước chân", nhưng tôi lại bước chân tại chỗ khác.

– Chính liên hệ với nghĩa này, này Đại vương mà Thế Tôn, bậc Tri Giả, Kiến Giả, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác đã nói: "Thế giới là vô thường, đi đến hủy diệt", và tôi sau khi biết, sau khi thấy và sau khi nghe như vậy đã xuất gia từ bỏ gia đình, sống không gia đình.

– Thật vi diệu thay, Tôn Giả Ratthapala! Thật hy hữu thay, Tôn giả Ratthapala! Ý nghĩa này được Thế Tôn, bậc Tri Giả, Kiến Giả, Bậc A la hán, Chánh Đẳng Giác đã khéo nói: "Thế giới là vô thường, đi đến hủy diệt". Thật vậy, thưa Tôn giả Ratthapala, thế giới là vô thường, đi đến hủy diệt.

Nhưng thưa Tôn giả Ratthapala, ở vương quốc này, có đội quân voi, cũng có đội quân ngựa, cũng có đội quân xa, cũng có đội quân bộ, nếu chúng tôi gặp nguy khốn thời các đội quân bảo vệ chúng tôi. Tôn giả Ratthapala đã nói: "Thế giới là vô hộ,

vô chủ", ý nghĩa của lời nói này, cần phải được hiểu như thế nào, thưa Tôn giả Ratthapala?

– Thưa Đại vương, Đại vương nghĩ thế nào? Đại vương có mắc chứng bệnh kinh niên nào không?

– Thưa Tôn giả Ratthapala, tôi có bệnh phong kinh niên. Nhiều khi, thân hữu quen biết, bà con huyết thống đứng xung quanh tôi và nói: "Nay vua Koravya sẽ mệnh chung, nay vua Koravya sẽ mệnh chung".

– Thưa Đại vương, Đại vương nghĩ thế nào? Đại vương có thể nói chăng, với các thân hữu quen biết, bà con huyết thống của Đại vương: "Mong rằng Tôn giả thân hữu quen biết, bà con huyết thống làm vơi nhẹ sự đau khổ của tôi! Mong tất cả hãy san sẻ cảm thọ này, để tôi có thể có một cảm thọ nhẹ nhàng hơn"; hay là Đại vương chỉ có thể thọ lãnh cảm thọ ấy một mình?

– Thưa Tôn giả Ratthapala, tôi không có thể nói với các thân hữu quen biết, bà con huyết thống của tôi: "Mong rằng các Tôn giả thân hữu quen biết, bà con huyết thống làm vơi nhẹ sự đau khổ của tôi. Mong tất cả hãy san sẻ cảm thọ này để có thể có một cảm thọ nhẹ nhàng hơn"; và tôi chỉ có thể thọ lãnh cảm thọ ấy một mình".

– Chính liên hệ với nghĩa này, này Đại vương mà Thế Tôn, bậc Tri Giả, Kiến Giả, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác đã nói: "Thế giới là vô hộ, vô chủ", và tôi sau khi biết, sau khi thấy và sau khi nghe như vậy đã xuất gia từ bỏ gia đình, sống không gia đình.

– Thật vi diệu thay, Tôn giả Ratthapala! Thật hy hữu thay, Tôn giả Ratthapala! Ý nghĩa này được Thế Tôn bậc Tri Giả, Kiến Giả, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác đã khéo nói: "Thế giới là vô hộ, vô chủ". Thật vậy, thưa Tôn giả Ratthapala, thế giới là vô hộ, vô chủ.

Nhưng thưa Tôn giả Ratthapala, ở vương quốc này có rất nhiều vàng nén và tiền vàng dưới đất và trên mặt đất". Tôn giả Ratthapala đã nói: "Thế giới là vô sở hữu, ra đi cần phải từ bỏ tất cả". Ý nghĩa của lời nói này cần phải được hiểu như thế nào, thưa

Tôn giả Ratthapala?

– Thưa Đại vương, Đại vương nghĩ thế nào? Dầu cho nay Đại vương sống thụ hưởng mãn túc, cụ túc năm món dục trưởng dưỡng, Đại vương có thể nói được như sau: "Chính như vậy, tôi thọ hưởng mãn túc, cụ túc năm món dục trưởng dưỡng này"; hay là người khác sẽ thọ hưởng tài sản này, còn Đại vương sẽ phải đi theo nghiệp của mình?

– Thưa Tôn giả Ratthapala, dầu cho nay tôi sống thụ hưởng mãn túc, cụ túc năm món dục trưởng dưỡng. Tôi không có thể nói được như sau: "Chính như vậy tôi thọ hưởng mãn túc, cụ túc năm món dục trưởng này". Chính người khác sẽ thọ hưởng tài sản này, còn tôi phải đi theo nghiệp của tôi.

– Chính liên hệ với nghĩa này, này Đại vương, mà Thế Tôn, bậc Tri Giả, Kiến Giả, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác đã nói: "Thế giới là vô sở hữu, cần phải ra đi, từ bỏ tất cả". Và tôi sau khi biết, sau khi thấy và sau khi nghe như vậy, đã xuất gia từ bỏ gia đình, sống không gia đình.

– Thật vi diệu thay, Tôn giả Ratthapala! Thật hy hữu thay, Tôn giả Ratthapala! Ý nghĩa này được Thế Tôn bậc Tri Giả, Kiến Giả, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác đã khéo nói: "Thế giới là vô sở hữu, cần phải ra đi, từ bỏ tất cả". Thật vậy thưa Tôn giả Ratthapala thế giới là vô sở hữu, cần phải ra đi, từ bỏ tất cả.

Tôn giả Ratthapala đã nói: "Thế giới là thiếu thốn, khao khát, nô lệ cho tham ái". Ý nghĩa của lời nói này cần phải được hiểu như thế nào, thưa Tôn giả Ratthapala?

– Thưa Đại vương, Đại vương nghĩ thế nào? Có

phải Đại vương trị vì ở Kuru, một nước phồn thịnh?

– Thưa vâng, Tôn giả Ratthapala. Tôi trị vì ở Kuru, một nước phồn thịnh.

– Thưa Đại vương, Đại vương nghĩ thế nào? Nếu có người đáng tin cậy, chánh trực đến với Đại vương từ phương Đông, và sau khi đến tâu với Đại Vương: "Tâu Đại vương, Đại vương có biết chăng? Tôi từ phương Đông lại. Ở đấy, tôi có thấy một quốc độ lớn, phú cường, phồn thịnh, dân cư trù mật. Tại đấy có nhiều đội voi, đội ngựa, đội xe, bộ đội. Tại đấy có nhiều ngà voi, tại đấy có nhiều vàng nén, tiền vàng chưa làm và đã làm, có nhiều phụ nữ. Và có thể chinh phục quốc độ ấy với vũ lực như thế ấy. Tâu Đại vương, hãy đi chinh phục!" Đại vương sẽ hành động như thế nào?

– Thưa Tôn giả Ratthapala, sau khi chinh phục, quốc độ ấy tôi sẽ trị vì.

– Thưa Đại vương, Đại vương nghĩ thế nào? Ở đây có người đến với Đại vương từ phương Tây ... (như trên) ... từ phương Bắc ... (như trên) ... từ phương Nam ... (như trên) ... từ bờ biển bên kia, người ấy đáng tin cậy, chánh trực, tâu với Đại vương: "Tâu Đại vương, Đại vương có biết chăng? Tôi từ bờ biển bên kia lại. Ở đây, tôi thấy có một quốc độ lớn,

phú cường, phồn thịnh, dân cư trù mật. Tại đấy có nhiều đội voi, đội ngựa, đội xe, bộ đội. Tại đấy có nhiều ngà voi. Tại đấy có nhiều vàng nén, tiền vàng chưa làm và đã làm, có nhiều phụ nữ. Và có thể chinh phục quốc độ ấy với vũ lực như thế ấy. Tâu Đại vương , hãy đi chinh phục". Đại vương sẽ hành động như thế nào?

– Thưa Tôn giả Ratthapala, sau khi chinh phục, tôi sẽ trị vì.

– Chính liên hệ với nghĩa này, này Đại vương mà Thế Tôn, bậc Tri Giả, Kiến Giả, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác đã nói: "Thế giới là thiếu thốn, khao khát, nô lệ cho tham ái, " và tôi sau khi biết, sau khi thấy, sau khi nghe như vậy, đã xuất gia từ bỏ gia đình, sống không gia đình.

– Thật vi diệu thay, Tôn giả Ratthapala! Thật hy hữu thay, Tôn giả Ratthapala! Ý nghĩa này được Thế Tôn, bậc Tri Giả, Kiến Giả, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác đã khéo nói: "Thế giới là thiếu thốn, khao khát, nô lệ cho tham ái". Thật vậy, thưa Tôn giả Ratthapala, thế giới là thiếu thốn, khao khát, nô lệ cho tham ái.

Tôn giả Ratthapala đã giảng như vậy, sau khi giảng như vậy xong, lại nói thêm như sau:

Ta thấy người giàu sang ở đời,
Có của vì si không bố thí.
Vì tham, họ tích tụ tài vật,
Và chạy theo dục vọng càng nhiều.
Dùng bạo lực, chinh phục quả đất,
Vua trị vì cho đến hải biên,
Không thỏa mãn bờ biển bên này,
Và chạy theo bờ biển bên kia.
Vua cùng rất nhiều loại người khác,
Ái chưa ly, mạng chung đã đến,
Bị thiếu thốn, không bỏ thân họ,
Không thỏa mãn lòng dục ở đời.
Quyến thuộc tán loạn, khóc người ấy:
"Than ôi, người ấy không bất tử! ".
Mạng thân người ấy vải bao phủ,
Họ đốt lửa làm lễ hỏa thiêu.
Bị thọc với cây, người ấy cháy,
Độc mảnh vải, bỏ tiền của lại.
Ở đây, quyến thuộc cùng thân hữu,
Không nơi nương tựa cho kẻ chết.
Kẻ thừa tự, nhận mang tài sản, Riêng con người, theo nghiệp phải đi,

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 437

Tiền của đâu có theo người chết, Cả vợ con, tài sản, quốc độ.

Tài sản không mua được trường thọ,
Phú quý không tránh được già suy,
Kẻ trí nói đời này thật ngắn,
Thật vô thường, biến đổi luôn luôn.
Kẻ giàu, kẻ nghèo đều cảm xúc,
Người ngu, kẻ trí đồng cảm thọ,
Kẻ ngu bị ngu đánh nằm ngã,
Bậc trí cảm xúc, không run sợ.
Do vậy, trí tuệ thắng tài vật,
Nhờ trí, ở đây được viên thành.
Không thành mãn trong hữu, phi hữu,
Kẻ ngu tạo tác các ác nghiệp.
Nhập thai thác sanh thế giới khác,
Người ấy luân hồi, tiếp tục sanh,
Kẻ thiểu trí chắc hẳn phải là
Nhập thai và sanh thế giới khác.
Như kẻ trộm bị bắt khi trộm,
Ác tánh hại mình do tự nghiệp,
Chúng sanh cũng vậy chết đời khác,
Ác tánh hại mình, do tự lực.
BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 438

Dục vọng nhiều loại, ngọt, khả ái,
Nhiễu loạn tâm dưới nhiều hình thức,
Thấy hoạn nạn trong dục trưởng dưỡng,
Nên tôi xuất gia, tâu Đại vương!
Như quả từ đây, người bị rụng,
Cả già lẫn trẻ, khi thân hoại,
Do thấy chính vậy, tôi xuất gia,
Hạnh Sa-môn phải là tối thắng,
Thưa Đại vương!

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 439

42 Thân - 4 loại đồ ăn - Kinh Các Loại Đồ Ăn – Tương II, 27

Các Loại Đồ Ăn – Tương II, 27

1) Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế tôn ở Sàvatthi (Xá-vệ) tại Jetavana (Thắng Lâm) trong vườn ông Anàthapindika (Cấp Cô Độc)

2) Này các Tỷ-kheo, có bốn loại đồ ăn này khiến cho các loại sanh vật hay các loại chúng sanh được tồn tại hay khiến cho các loại sắp sanh thành được thọ sanh.

Thế nào là bốn?

- Một là đoàn thực hoặc thô hoặc tế,
- Hai là xúc thực,
- Ba là tư niệm thực,
- Bốn là thức thực.

Này các Tỷ-kheo, bốn loại đồ ăn này khiến cho các loại sanh vật hay khiến cho các loại chúng sanh được tồn tại hay khiến cho các loại sắp sanh thành được thọ sanh.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 440

3) Và này các Tỷ-kheo, bốn loại đồ ăn này do cái gì làm nhân, do cái gì tập khởi, do cái gì tác sanh, do cái gì làm cho hiện hữu?

- Bốn loại đồ ăn này do ái làm nhân, do ái tập khởi, do ái tác sanh, do ái làm hiện hữu.

4) Ái này, này các Tỷ-kheo, do cái gì làm nhân, do cái gì tập khởi, do cái gì tác sanh, do cái gì làm cho hiện hữu?

- Ái do thọ làm nhân, do thọ tập khởi, do thọ tác sanh, do thọ làm cho hiện hữu.

5) Thọ này, này các Tỷ-kheo, do cái gì làm nhân, do cái gì tập khởi, do cái gì tác sanh, do cái gì làm cho hiện hữu?

- Thọ do xúc làm nhân, do xúc tập khởi, do xúc tác sanh, do xúc làm cho hiện hữu.

6) Xúc này, này các Tỷ-kheo, do cái gì làm nhân, do cái gì tập khởi, do cái gì tác sanh, do cái gì làm cho hiện hữu?

- Xúc do sáu xứ làm nhân, do sáu xứ tập khởi, do sáu xứ tác sanh, do sáu xứ làm cho hiện hữu.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 441

7) Sáu xứ này, này các Tỷ-kheo, do cái gì làm nhân, do cái gì tập khởi, do cái gì tác sanh, do cái gì làm cho hiện hữu?

- Sáu xứ do danh sắc làm nhân, do danh sắc tập khởi, do danh sắc tác sanh, do danh sắc làm cho hiện hữu.

8) Danh sắc này, này các Tỷ-kheo, do cái gì làm nhân, do cái gì tập khởi, do cái gì tác sanh, do cái gì làm cho hiện hữu?

- Danh sắc do thức làm nhân, do thức tập khởi, do thức tác sanh, do thức làm cho hiện hữu.

9) Thức này, này các Tỷ-kheo, do cái gì làm nhân, do cái gì tập khởi, do cái gì tác sanh, do cái gì làm cho hiện hữu?

- Thức do hành làm nhân, do hành tập khởi, do hành tác sanh, do hành làm cho hiện hữu.

10) Những hành này, này các Tỷ-kheo, do cái gì làm nhân, do cái gì tập khởi, do cái gì tác sanh, do cái gì làm cho hiện hữu?

- Các hành này do vô minh làm nhân, do vô minh tập khởi, do vô minh tác sanh, do vô minh làm cho hiện hữu.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 442

11) Như vậy, này các Tỷ-kheo, vô minh duyên hành, hành duyên thức...(như trên)...như vậy là toàn bộ khổ uẩn này tập khởi.

12) Nhưng do sự ly tham, đoạn diệt vô minh một cách hoàn toàn, các hành diệt. Do các hành diệt nên thức diệt...(như trên)...như vậy là toàn bộ khổ uẩn này đoạn diệt.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 443

43 Thân - 4 loại đồ ăn - Kinh Có Tham – Tương II, 180

Có Tham – Tương II, 180

1)...Trú ở Sàvatthi.

2) Này các Tỷ-kheo, có bốn loại đồ ăn đưa đến sự tồn tại hay sự chấp thủ tái sanh của các loài hữu tình hay các loài chúng sanh.

3) Thế nào là bốn?

- Đoàn thực thô hoặc tế,
- Xúc thực là thứ hai,
- Tư niệm là thứ ba,
- Thức là thứ tư.

Này các Tỷ-kheo, bốn loại đồ ăn này đưa đến sự tồn tại hay sự chấp thủ tái sanh cho các loài hữu tình hay các loài chúng sanh.

4) Này các Tỷ-kheo,

- Nếu đối với đoàn thực, có tham, có hỷ, có ái, thời có thức được an trú, tăng trưởng.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 444

- Chỗ nào thức được an trú, tăng trưởng, chỗ ấy có danh sắc sanh. - Chỗ nào có danh sắc sanh, chỗ ấy có các hành tăng trưởng. - Chỗ nào có các hành tăng trưởng, chỗ ấy hữu được tái sanh trong tương lai. - Chỗ nào hữu được tái sanh trong tương lai, chỗ ấy có sanh, già chết trong tương lai. - Chỗ nào có sanh, già chết trong tương lai, Ta nói chỗ ấy có sầu, có khổ, có não.

5) Này các Tỷ-kheo, nếu đối với xúc thực... (như trên)...

6) Này các Tỷ-kheo, nếu đối với tư niệm thực...

7) Này các Tỷ-kheo,

- Nếu đối với thức thực, có tham, có hỷ, có ái, thời có thức được an trú, tăng trưởng. - Chỗ nào có thức được an trú, tăng trưởng, chỗ ấy có danh sắc sanh. - Chỗ nào có danh sắc sanh, chỗ ấy có các hành tăng trưởng. - Chỗ nào có các hành tăng trưởng, chỗ ấy hữu được tái sanh trong tương lai.

- Chỗ nào hữu được tái sanh trong tương lai, chỗ ấy có sanh, già chết trong tương lai. - Chỗ nào có sanh, già chết trong tương lai, Ta nói chỗ ấy có sầu, có khổ, có não.

8) Ví như, này các Tỷ-kheo, một người thợ nhuộm hay một người thợ vẽ. Nếu có thuốc nhuộm hay sơn màu nghệ, màu xanh, hay màu đỏ, có một tấm bảng khéo đánh bóng, một bức tường hay tấm vải, có thể phác họa hình người đàn bà hay người đàn ông có đầy đủ chân tay.

9) Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, nếu đối với đoàn thực, có tham, có hỷ, có ái, thời có thức an trú, tăng trưởng. Chỗ nào có thức an trú, tăng trưởng chỗ ấy có danh sắc sanh. Chỗ nào có danh sắc sanh, chỗ ấy có các hành tăng trưởng. Chỗ nào có các hành tăng trưởng, chỗ ấy có hữu tái sanh trong tương lai. Chỗ nào có hữu tái sanh trong tương lai, chỗ ấy có sanh, già chết trong tương lai. Chỗ nào có sanh, già chết trong tương lai, Ta nói chỗ ấy có sầu, có khổ, có não.

10) Này các Tỷ-kheo, nếu đối với xúc thực...

11) Này các Tỷ-kheo, nếu đối với niệm thực...

12) Này các Tỷ-kheo, nếu đối với thức thực, có tham, có hỷ, có ái, thời có thức an trú, tăng trưởng. Chỗ nào

có thức an trú, tăng trưởng, chỗ ấy có danh sắc sanh. Chỗ nào có danh sắc sanh, chỗ ấy có các hành tăng trưởng. Chỗ nào có các hành tăng trưởng, chỗ ấy có hữu tái sanh trong tương lai. Chỗ nào có hữu tái sanh trong tương lai, chỗ ấy có sanh, già, chết trong tương lai. Chỗ nào có sanh, già chết trong tương lai, Ta nói chỗ ấy có sầu, có khổ, có não.

13) Này các Tỷ-kheo,

- Nếu đối với đoàn thực không có tham, không có hỷ, không có ái, thời không có thức an trú, tăng trưởng. - Chỗ nào không có thức an trú, tăng trưởng, chỗ ấy không có danh sắc sanh. - Chỗ nào không có danh sắc sanh, chỗ ấy không có các hành tăng trưởng. - Chỗ nào không có các hành tăng trưởng, chỗ ấy không có hữu tái sanh trong tương lai. - Chỗ nào không có hữu tái sanh trong tương lai, chỗ ấy không có sanh, già, chết trong tương lai. - Chỗ nào không có sanh, già, chết trong tương lai, Ta nói rằng chỗ ấy không có sầu, không có khổ, không có não.

14) Này các Tỷ-kheo, nếu đối với xúc thực...

15) Này các Tỷ-kheo, nếu đối với tư niệm thực ...

16) Này các Tỷ-kheo, nếu đối với thức thực, không có tham, không có hỷ, không có ái, thời không có thức an trú, tăng trưởng. Chỗ nào không có thức an trú, tăng trưởng, chỗ ấy không có danh sắc sanh. Chỗ nào không có danh sắc sanh, chỗ ấy không có các hành tăng trưởng. Chỗ nào không có các hành tăng trưởng, chỗ ấy không có hữu tái sanh trong tương lai. Chỗ nào không có hữu tái sanh trong tương lai, chỗ ấy không có sanh, già chết trong tương lai. Chỗ nào không có sanh, già chết trong tương lai, Ta nói rằng chỗ ấy không có sầu, không có khổ, không có não.

17) Ví như, này các Tỷ-kheo, một ngôi nhà có mái hay một dãy hành lang có mái, có cửa sổ phía Bắc, phía Nam, hay phía Đông. Khi mặt trời mọc lên, ánh sáng ngang qua cửa sổ chiếu vào, thời chiếu vào chỗ nào?

- Bạch Thế Tôn, chiếu vào tường phía Tây.

18) - Này các Tỷ-kheo, nếu không có tường phía Tây, thời chiếu vào chỗ nào?

- Bạch Thế Tôn, chiếu trên đất.

19) - Này các Tỷ-kheo, nếu không có đất, thời chiếu vào chỗ nào?

- Bạch Thế Tôn, chiếu trên nước.

20) - Này các Tỷ-kheo, nếu không có nước, thời chiếu vào chỗ nào?

- Bạch Thế Tôn, không có chiếu ở đâu cả.

21) Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, nếu đối với đoàn thực không có tham, không có hỷ, không có ái. ..

22) Này các Tỷ-kheo, nếu đối với xúc thực...

23) Này các Tỷ-kheo, nếu đối với tư niệm thực...

24) Này các Tỷ-kheo,

- Nếu đối với thức thực, không có tham, không có hỷ, không có ái, thời không có thức an trú. - Chỗ nào không có thức an trú, chỗ ấy không có danh sắc sanh. - Chỗ nào không có danh sắc sanh, chỗ ấy không có các hành tăng trưởng. - Chỗ nào không có các hành tăng trưởng, chỗ ấy không có hữu tái sanh trong tương lai. - Chỗ nào không có hữu tái sanh trong tương lai, chỗ ấy không có sanh, già chết trong tương lai.

- Chỗ nào không có sanh, già chết trong tương lai, Ta nói rằng chỗ ấy không có sầu, không có khổ, không có não.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 450

44 Thân - 4 loại đồ ăn - Kinh Moliya Phagguna – Tương II, 30

Moliya Phagguna – Tương II, 30

1)...Trú Tại Sàvatthi.

2) Này các Tỷ-kheo, có bốn loại đồ ăn này khiến cho các loại sanh vật hay các loại chúng sanh được tồn tại hay khiến cho các loại sắp sanh thành được thọ sanh.

Thế nào là bốn?

- Một là đoàn thực hoặc thô hoặc tế,
- Hai là xúc thực,
- Ba là tư niệm thực,
- Bốn là thức thực.

Này các Tỷ-kheo, bốn loại đồ ăn này khiến cho các loại sanh vật hay khiến cho các loại chúng sanh được tồn tại hay khiến cho các loại sắp sanh thành được thọ sanh.

3) Khi được nói vậy, Tôn giả Moliya-Phagguna bạch Thế Tôn:

- Bạch Thế Tôn, ai ăn thức thực?

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 451

Thế Tôn đáp:

- Câu hỏi ấy không thích hợp. Ta không nói: "Có ai ăn". Nếu Ta nói: "Có kẻ ăn", thời câu hỏi: "Có ai ăn" là câu hỏi thích hợp. Nhưng Ta không nói như vậy. Và vì Ta không nói như vậy, nếu có ai hỏi Ta: "Bạch Thế Tôn, thức thực là cho ai?", thời câu hỏi ấy thích hợp. Ở đây, câu trả lời thích hợp là như sau: "Thức thực là duyên cho sự sanh thành, cho sự tái sanh trong tương lai. Khi cái ấy hiện hữu, có mặt thời sáu xứ có mặt. Do duyên sáu xứ, xúc có mặt".

4) Bạch Thế Tôn, ai cảm xúc?

Thế Tôn đáp:

- Câu hỏi ấy không thích hợp. Ta không nói: "Có kẻ cảm xúc". Nếu Ta nói: "Có kẻ cảm xúc", thời câu hỏi: "Ai cảm xúc" là câu hỏi thích hợp. Nhưng Ta không nói như vậy. Và vì Ta không nói như vậy, nếu có ai hỏi Ta: "Bạch Thế Tôn, do duyên gì, xúc sanh khởi?", thời câu hỏi ấy thích hợp. Ở đây câu trả lời thích hợp là như sau: "Do duyên sáu xứ, xúc sanh khởi. Do duyên xúc, thọ sanh khởi".

5) Bạch Thế Tôn, ai cảm thọ?

Thế Tôn đáp:

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 452

- Câu hỏi ấy không thích hợp. Ta không nói: "Có người cảm thọ". Nếu ta có nói: "Có người cảm thọ", thời câu hỏi: "Ai cảm thọ?" là câu hỏi thích hợp. Nhưng Ta không nói

như vậy. Và vì Ta không nói như vậy, nếu có ai hỏi Ta: "Bạch Thế Tôn, do duyên gì, thọ sanh khởi?", thời câu hỏi ấy thích hợp. Ở đây câu trả lời thích hợp là như sau: "Do duyên xúc, thọ sanh khởi. Do duyên thọ, ái sanh khởi ".

6) Bạch Thế Tôn, ai khát ái?

Thế Tôn đáp:

- Câu hỏi ấy không thích hợp. Ta không nói: "Có kẻ khát ái". Nếu Ta nói: "Có kẻ khát ái", thời câu hỏi: "Ai khát ái" là câu hỏi thích hợp. Nhưng Ta không nói như vậy. Và vì Ta không nói như vậy, nếu có ai hỏi Ta: "Bạch Thế Tôn, do duyên gì, ái sanh khởi", thời câu hỏi ấy thích hợp. Ở đây, câu trả lời thích hợp là như sau: "Do duyên thọ, ái sanh khởi. Do duyên ái, thủ sanh khởi".

7) Bạch Thế Tôn, ai chấp thủ?

Thế Tôn đáp:

- Câu hỏi ấy không thích hợp. Ta không nói: "Có kẻ chấp thủ". Nếu Ta nói: "Có kẻ chấp thủ", thời câu

hỏi: "Ai chấp thủ" là câu hỏi thích hợp. Nhưng Ta không nói như vậy. Và vì Ta không nói như vậy, nếu có ai hỏi Ta: "Bạch Thế Tôn, do duyên gì, thủ sanh khởi", thời câu hỏi ấy thích hợp. Ở đây, câu trả lời thích hợp là như sau: "Do duyên ái, thủ sanh khởi. Do duyên thủ, hữu sanh khởi". Như vậy là toàn bộ khổ uẩn này tập khởi.

8) Nhưng này Phagguna, do ly tham, đoạn diệt một cách hoàn toàn sáu xúc xứ nên xúc diệt. Do xúc diệt, nên thọ diệt. Do thọ diệt nên ái diệt. Do ái diệt nên thủ diệt. Do thủ diệt nên hữu diệt. Do hữu diệt nên sanh diệt. Do sanh diệt nên già chết, sầu, bi, khổ, ưu, não diệt. Như vậy là toàn bộ khổ uẩn này đoạn diệt.

45 Thân - 4 loại đồ ăn - Kinh Thịt Đứa Con – Tương II, 175

Thịt Đứa Con – Tương II, 175

1)...Ở Sàvatthi.

2)...Này các Tỷ-kheo, có bốn loại đồ ăn này đưa đến sự tồn tại, hay sự chấp thủ tái sanh cho các loài hữu tình hay chúng sanh.

3) Thế nào là bốn?

- Đoàn thực hoặc thô, hoặc tế;
- Thứ hai là xúc;
- Thứ ba là tư niệm;
- Thứ tư là thức.

Này các Tỷ-kheo, bốn loại đồ ăn này đưa đến sự tồn tại, hay sự chấp thủ tái sanh cho các loài hữu tình hay các loài chúng sanh.

4) Và này các Tỷ-kheo, đoàn thực cần phải nhận xét như thế nào?

5) Ví như, này các Tỷ-kheo, hai vợ chồng đem theo một ít lương thực đi qua một quảng đường hoang dã, với một đứa con khả ái, thương mến.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 455

6) Rồi này các Tỷ-kheo, trong khi hai vợ chồng ấy đang đi trên con đường hoang vu, số lương thực ít ỏi ấy đi đến hao mòn, khánh tận. Và một vùng hoang vu còn lại chưa được họ vượt qua.

7) Rồi này các Tỷ-kheo, hai vợ chồng người ấy suy nghĩ: "Đồ lương thực ít ỏi của chúng ta đã bị hao mòn, khánh tận; còn lại vùng hoang vu này chưa được vượt qua; vậy chúng ta hãy giết đứa con một, khả ái, dễ thương này, làm thành thịt khô và thịt ướp, ăn thịt đứa con và vượt qua vùng hoang vu còn lại này, chớ để tất cả ba chúng đều bị chết hại ".

8) Rồi hai vợ chồng ấy giết đứa con một, khả ái, dễ thương ấy, làm thịt khô và thịt ướp, ăn thịt người con và vượt qua vùng hoang vu còn lại ấy. Họ vừa ăn thịt con, vừa đập ngực (than khóc): "Đứa con một ở đâu? Đứa con một ở đâu?"

9) Này các Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? Họ ăn món ăn có phải để vui chơi? Hay họ ăn món ăn để tham đắm? Hay họ ăn món ăn để trang sức? Hay họ ăn món ăn để béo tốt?

- Thưa không phải vậy, bạch Thế Tôn.

10) - Có phải họ ăn các món ăn chỉ với mục đích vượt qua vùng hoang vu?

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 456

- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

11) - Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Ta nói Đoàn thực cần phải nhận xét như vậy.

Này các Tỷ-kheo, khi đoàn thực được hiểu biết, thời lòng tham đối với năm dục trưởng dưỡng được hiểu biết. Khi lòng tham đối với năm dục trưởng dưỡng được hiểu biết, thời không còn kiết sử, do kiết sử này, một vị Thánh đệ tử bị trói buộc để phải sanh lại đời này.

12) Và này các Tỷ-kheo, xúc thực cần phải nhận xét như thế nào?

13) Này các Tỷ-kheo, ví như một con bò cái bị lở da, nếu nó đứng dựa vào tường, thời các sanh vật sống ở tường cắn nó. Nếu nó đứng dựa vào cây, thời các sanh vật sống ở cây cắn nó. Nếu nó đứng ở trong nước, thời các sanh vật sống ở trong nước cắn nó. Nếu nó đứng giữa hư không, thời các sanh vật giữa hư không cắn nó. Này các Tỷ-kheo, con bò cái ấy đứng dựa vào chỗ nào, thời các sanh vật trong các chỗ ấy cắn nó.

Như vậy, này các Tỷ-kheo, Ta nói Xúc thực cần phải được nhận xét.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 457

14) Này các Tỷ-kheo, khi xúc thực được hiểu biết, thời ba cảm thọ được hiểu biết. Khi ba cảm thọ được hiểu biết, thời Ta nói rằng vị Thánh đệ tử không có gì cần phải làm thêm nữa.

15) Và này các Tỷ-kheo, tư niệm thực cần phải nhận xét như thế nào?

16) Này các Tỷ-kheo, ví như một hố than hừng, sâu hơn một thân người, chứa đầy than cháy đỏ rực, hừng cháy không có khói. Rồi một người đi đến, muốn sống, không muốn chết, muốn lạc, chán ghét khổ. Rồi hai người lực sĩ đi đến, nắm chặt hai cánh tay người ấy, kéo người ấy đến hố than hừng ấy. Này các Tỷ-kheo, người ấy quyết chí muốn lánh xa, tinh cần muốn lánh xa, phát nguyện muốn lánh xa (hố than hừng ấy).

17) Vì sao? Này các Tỷ-kheo, người ấy chỉ nghĩ như sau: "Nếu ta rơi vào hố than hừng này, do nhân duyên ấy, ta đi đến chết, hay đi đến khổ gần như chết".

Như vậy, này các Tỷ-kheo, Ta nói rằng Tư niệm thực cần phải nhận xét.

18) Này các Tỷ-kheo, khi tư niệm thực được hiểu biết, thời ba ái được hiểu biết. Khi ba ái được hiểu

biết, Ta nói rằng vị Thánh đệ tử không có gì cần phải làm thêm nữa.

19) Và này các Tỷ-kheo, thức thực cần phải nhận xét như thế nào?

20) Ví như, này các Tỷ-kheo, người ta bắt một người ăn trộm, một người phạm tội, dẫn đến vua và thưa: "Thưa Đại vương, người này là người ăn trộm, một người phạm tội. Hãy trừng phạt người ấy nếu như Ngài muốn". Vị vua nói như sau về người ấy: "Các Ông hãy đi và đánh người này với một trăm hèo vào buổi sáng". Và họ đánh người ấy với một trăm hèo vào buổi sáng.

21) Rồi vị vua vào buổi trưa nói: "Này các Ông, người ấy như thế nào?" -"Thưa Đại vương, người ấy vẫn còn sống". Rồi vua nói về người ấy: "Này các Ông, các Ông hãy đi và đánh người này một trăm hèo vào buổi trưa". Và họ đánh người ấy một trăm hèo vào buổi trưa.

22) Rồi vị vua vào buổi chiều nói: "Này các Ông, người ấy như thế nào?"-"Thưa Đại vương, người ấy vẫn còn sống". Rồi vua nói về người ấy: "Này các Ông, các Ông hãy đi và đánh người này một trăm hèo vào buổi chiều".

23) Này các Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? Người ấy trong ngày bị đánh đến ba trăm hèo, do nhân duyên ấy có cảm thọ khổ ưu không?

- Bạch Thế Tôn, chỉ bị đánh một hèo, do nhân duyên ấy có cảm thọ khổ ưu, còn nói gì bị đánh đến ba trăm hèo!

24) Như vậy, này các Tỷ-kheo, Ta nói Thức thực cần phải nhận xét.

25) Này các Tỷ-kheo, khi thức thực được hiểu rõ, thời danh sắc được hiểu rõ. Khi danh sắc được hiểu rõ, thời Ta nói rằng vị Thánh đệ tử không làm gì thêm nữa.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 460

46 Thân - 4 oai nghi - Sau khi chứng đạt 4 thiền - Kinh ĐẠI KHÔNG – 122 Trung III, 301

KINH ĐẠI KHÔNG (Mahasunnata suttam) – Bài kinh số 122 – Trung III, 301

Như vầy tôi nghe.

Một thời, Thế Tôn trú giữa các dòng họ Sakka (Thích-ca), tại Kapilavatthu (Ca-tỳ-la-vệ), ở tu viện Nigrodha (Ni-câu-luật Thọ Viên). Rồi Thế Tôn vào buổi sáng đắp y, cầm y bát, đi vào Kapilavatthu để khất thực. Sau khi đi khất thực ở Kapilavatthu, ăn xong, trên đường đi khất thực trở về, Thế Tôn đi đến trú xứ của Thích-ca Kalakhemaka để ở ban ngày. Lúc bấy giờ, tại tu viện của Thích-ca Kalakhemaka, có sắp đặt rất nhiều sàng tọa. Thế Tôn thấy rất nhiều sàng tọa tại trú xứ của Thích-ca Kalakhemaka, thấy vậy Thế Tôn suy nghĩ: "Rất nhiều sàng tọa được sắp đặt tại tu viện của Thích-ca Kalakhemaka. Không biết ở đấy có rất nhiều Tỷ-kheo ở không?"

Lúc bấy giờ Tôn giả Ananda cùng với rất nhiều

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 461

vị Tỷ-kheo đang làm y (civarakamma) ở trú xứ của Thích-ca Ghataya.

Rồi Thế Tôn vào buổi chiều, từ Thiền tịnh độc cư đứng dậy, đi đến trú xứ của Thích-ca Ghataya, sau khi đến liền ngồi trên chỗ đã soạn sẵn. Sau khi ngồi, Thế Tôn bảo Tôn giả Ananda:

– Này Ananda, có rất nhiều sàng tọa được sắp đặt tại trú xứ của Thích-ca Kalakhemaka. Không biết có nhiều Tỷ-kheo trú ở đấy không.

– Bạch Thế Tôn, có rất nhiều sàng tọa được sắp đặt ở trú xứ của Thích-ca Kalakhemaka; có rất nhiều Tỷ-kheo trú tại chỗ ấy. Bạch Thế Tôn, nay là thời chúng con làm y.

Này Ananda, một Tỷ-kheo không chói sáng nếu thích thú trong hội chúng của mình, nếu hân hoan trong hội chúng của mình, nếu hoan hỷ trong hội chúng của mình, nếu thích thú trong hội chúng của người, nếu hân hoan trong hội chúng của người, nếu hoan hỷ trong hội chúng của người.

Này Ananda, nếu Tỷ-kheo nào thích thú trong hội chúng của mình, hân hoan trong hội chúng của mình, hoan hỷ trong hội chúng của mình,

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 462

thích thú trong hội chúng của người, hân hoan trong hội chúng của người, hoan hỷ trong hội chúng của người, có thể là một vị chứng đắc tùy theo ý muốn, chứng đắc không khó khăn, chứng đắc không mệt nhọc, viễn ly lạc, độc cư lạc, an tịnh lạc, chánh giác lạc; sự kiện như vậy không xảy ra.

Nhưng này Ananda, Tỷ-kheo nào sống một mình, xa lánh tụ hội, thời vị ấy có hy vọng chứng đắc tùy theo ý muốn, chứng đắc không khó khăn, chứng đắc không mệt nhọc, viễn ly lạc, độc cư lạc, an tịnh lạc, chánh giác lạc; sự kiện như vậy có thể xảy ra.

Này Ananda, nếu Tỷ-kheo nào thích thú trong hội chúng của mình, hân hoan trong hội chúng của mình, hoan hỷ trong hội chúng của mình, thích thú trong hội chúng của người, hân hoan trong hội chúng của người, hoan hỷ trong hội chúng của người sẽ chứng đắc và an trú với tâm giải thoát có hạn kỳ và thoải mái hay không có hạn kỳ và bất động; sự kiện như vậy không xảy ra.

Nhưng này Ananda, Tỷ-kheo nào sống một mình, xa lánh tụ hội, thời vị ấy có hy vọng sẽ

chứng đắc và an trú với tâm giải thoát có hạn kỳ và thoái mái, hay không có hạn kỳ và bất động; sự kiện như vậy có xảy ra.

Này Ananda, Ta không quán thấy một sắc pháp nào trong ấy có hoan hỷ, trong ấy có hoan lạc, chịu sự biến dịch, chịu sự đổi khác mà không khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não.

Nhưng sự (an) trú này, này Ananda, đã được Như Lai hoàn toàn giác ngộ, tức là sau khi không tác ý với tất cả tướng, chứng đắc và (an) trú nội không. Và nếu, này Ananda, trong khi Như Lai an trú trong an trú này, nếu có những Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ni, nam cư sĩ, nữ cư sĩ, quốc vương, đại thần, ngoại đạo, ngoại đạo đệ tử đến yết kiến, trong khi ấy, này Ananda, Như Lai với tâm hướng đến viễn ly, thiên về viễn ly, nặng về viễn ly, sống độc cư, hoan hỷ trong ly dục, làm cho đoạn tận tất cả các pháp dựa trên các lậu hoặc an trú, nói lên tại chỗ ấy những lời thuần túy liên hệ đến khích lệ.

Do vậy, này Ananda, nếu Tỷ-kheo ước vọng: "Sau khi chứng đạt nội không, ta sẽ an trú", vị Tỷ-kheo ấy, này Ananda, cần phải an chỉ, an tọa, chuyên nhất và an định nội tâm.

Và này Ananda, như thế nào Tỷ-kheo an chỉ, an tọa, chuyên nhất và an định nội tâm?

Ở đây, này Ananda, Tỷ-kheo ly dục, ly bất thiện pháp, chứng đạt và an trú Sơ thiền, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm, có tứ. Diệt tầm và tứ, chứng và trú Nhị thiền, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tỉnh nhứt tâm... Tam thiền... chứng và trú Tứ thiền. Như vậy, này Ananda, Tỷ-kheo an chỉ, an tọa, chuyên nhất và an định nội tâm.

Vị ấy tác ý nội không. Trong khi vị ấy tác ý nội không, tâm không thích thú, không tịnh tín, không an trú, không hướng đến nội không. Sự kiện là như vậy, này Ananda, Tỷ-kheo biết như sau: "Trong khi ta tác ý nội không, tâm không thích thú, không tịnh tín, không an trú, không hướng đến nội không". Ở đây, vị ấy ý thức rõ ràng như vậy.

Vị ấy tác ý ngoại không. Vị ấy tác ý nội ngoại không. Vị ấy tác ý bất động. Trong khi vị ấy tác ý bất động thời tâm không thích thú, không tịnh tín, không an trú, không hướng

đến bất động". Sự kiện là như vậy, này Ananda, Tỷ-kheo biết như sau: "Trong khi ta tác ý bất động, tâm không thích thú, không tịnh tín, không an trú, không hướng đến bất động". Ở đây,

vị ấy ý thức rõ ràng như vậy. Này Ananda, Tỷ-kheo ấy cần phải an trú, an tọa, chuyên nhất, và an định nội tâm trên định tướng (samadhinimitte) đã đề cập về trước ấy.

Vị ấy tác ý nội không. Trong khi vị ấy tác ý nội không, tâm thích thú, tịnh tín, an trú, hướng đến nội không. Sự kiện là như vậy, này Ananda, Tỷ-kheo biết như sau: "Trong khi ta tác ý nội không, tâm thích thú, tịnh tín, an trú, hướng đến nội không". Ở đây, vị ấy ý thức rõ ràng như vậy.

Vị ấy tác ý ngoại không. Vị ấy tác ý nội ngoại không. Vị ấy tác ý bất động. Trong khi vị ấy tác ý bất động, tâm thích thú, tịnh tín, an trú hướng đến bất động. Sự kiện là như vậy, này Ananda, vị Tỷ-kheo biết như sau: "Trong khi ta tác ý bất động, tâm thích thú, tịnh tín, an trú, hướng đến bất động". Ở đây, vị ấy ý thức rõ ràng như vậy.

Này Ananda, nếu Tỷ-kheo ấy đang an trú trong an trú này, tâm vị ấy hướng đến đi kinh hành, vị ấy đi kinh hành (cankamati), và nghĩ rằng: "Trong khi ta đang đi kinh hành, thời tham và ưu, các ác bất thiện pháp không có chảy vào". Ở đây, vị ấy ý thức rõ ràng như vậy.

Này Ananda, nếu Tỷ-kheo đang an trú trong an

trú này, tâm vị ấy hướng đến đứng lại, vị ấy đứng lại và nghĩ rằng: "Trong khi ta đang đứng lại, thời tham và ưu, các ác bất thiện pháp không có chảy vào". Ở đây, vị ấy ý thức rõ ràng như vậy.

Này Ananda, nếu trong khi Tỷ-kheo ấy an trú trong sự an trú này, tâm vị ấy hướng đến ngồi, vị ấy ngồi và nghĩ rằng: "Trong khi ta đang ngồi, tham và ưu, các ác bất thiện pháp không có chảy vào". Ở đây, vị ấy ý thức rõ ràng như vậy.

Này Ananda, nếu trong khi Tỷ-kheo ấy an trú trong sự an trú này, tâm vị ấy hướng đến nằm, vị ấy nằm và nghĩ rằng: "Trong khi ta đang nằm, thời tham và ưu, các ác bất thiện pháp không chảy vào". Ở đây, vị ấy ý thức rõ ràng như vậy.

Này Ananda, nếu trong khi Tỷ-kheo ấy an trú trong sự an trú này, tâm vị ấy hướng đến nói, vị ấy suy nghĩ như sau: "Ta sẽ không nói những câu chuyên hạ liệt, đê tiện, thuộc phàm phu, không thuộc bậc Thánh, không liên hệ đến mục đích, không đưa đến yếm ly, ly dục, đoạn tiệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ. Niết-bàn, như quốc vương luận, đạo tặc luận, đại thần luận, quân luận, bố úy luận, chiến tranh luận, thực vật luận, ẩm liệu luận, y phục luận, ngọa cụ luận, hoan man luận, hương liệu luận, thân thích

luận, xa thừa luận, thôn luận, thị trấn luận, đô thị luận, quốc độ luận, nữ luận, anh hùng luận, hạng trung luận, thủy bình xứ luận, tiên linh luận, sai biệt luận, thế giới luận, hải thuyết luận, hữu vô hữu luận. Ở đây, vị ấy ý thức rõ ràng như vậy. Nhưng này Ananda, đối với những lời nói nào khắc khổ, khai tâm, đưa đến nhứt hướng yếm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn, như thiểu dục luận, tri túc luận, độc cư luận, bất chúng hội luận, tinh cần luận, giới luận, định luận, tuệ luận, giải thoát luận, giải thoát tri kiến luận, vị ấy nghĩ: "Ta sẽ nói các luận như vậy". Ở đây, vị ấy ý thức rõ ràng như vậy.

Này Ananda, nếu Tỷ-kheo ấy trong khi an trú với sự an trú này, tâm hướng đến suy tầm (vitakka), vị ấy suy nghĩ: "Đối với những suy tầm hạ liệt, đê tiện, phàm phu, không thuộc bậc Thánh, không liên hệ đến mục đích, không đưa đến yếm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn, như là dục tầm, sân tầm, hại tầm, ta sẽ không suy nghĩ các loại suy tầm ấy". Ở đây, vị ấy ý thức rõ ràng như vậy.

Nhưng này Ananda, đối với những suy tầm này, thuộc bậc Thánh, có khả năng cầu tiến, hướng dẫn (người suy nghĩ các suy tầm ấy) đến sự đoạn trừ hoàn

toàn đau khổ, như là ly dục tầm, vô sân tầm, bất hại tầm, vị ấy nghĩ: "Ta sẽ suy tư các loại suy tầm này". Ở đây, vị ấy ý thức rõ ràng như vậy.

Này Ananda, có năm dục trưởng dưỡng này. Thế nào là năm?

Các sắc do mắt nhận thức, khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý, liên hệ đến dục, hấp dẫn; các tiếng do tai nhận thức; các hương do mũi nhận thức; các vị do lưỡi nhận thức; các xúc do thân nhận thức, khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý, liên hệ đến dục, hấp dẫn. Này Ananda, có năm dục trưởng dưỡng này. Từ đây Tỷ-kheo cần phải thường thường quán sát tự tâm như sau: "Trong tâm ta, có khởi lên tâm hành gì với xứ (ayatana) này hay xứ khác của năm dục trưởng dưỡng?".

Này Ananda, nếu Tỷ-kheo trong khi quán sát như vậy, tuệ tri rằng: "Trong tâm ta, có khởi lên tâm hành với xứ này hay xứ khác của năm dục trưởng dưỡng". Sự kiện là như vậy, Tỷkheo tuệ tri như sau: "Dục ái (chandaraga) này đối với năm dục trưởng dưỡng đối với ta, chưa đoạn diệt được". Ở đây, vị ấy ý thức rõ ràng như vậy.

Này Ananda, nếu Tỷ-kheo trong khi quán sát như vậy, tuệ tri rằng: "Trong tâm ta, không có khởi lên tâm hành với xứ này hay xứ khác của năm dục trưởng dưỡng". Sự kiện là như vậy, Tỷ-kheo tuệ tri như sau: "Dục tham này đối với năm dục trưởng dưỡng đối với ta, đã được đoạn diệt". Ở đây, vị ấy ý thức rõ ràng như vậy.

Này Ananda, có năm thủ uẩn.

Ở đây, Tỷ-kheo cần phải đoạn tận chúng, khi vị ấy tùy quán sự sanh diệt. Đây là sắc, đây là sự tập khởi của sắc, đây là sự đoạn diệt của sắc. Đây là thọ, đây là sự tập khởi của thọ, đây là sự đoạn diệt của thọ. Đây là tưởng... Đây là hành... Đây là thức, đây là sự

tập khởi của thức, đây là sự đoạn diệt của thức.

Trong khi vị ấy an trú, tùy quán sự sanh diệt của năm thủ uẩn này, nếu có ngã mạn nào (asmimmano) (khởi lên) đối với năm thủ uẩn, ngã mạn ấy được đoạn tận. Sự kiện là như vậy, này Ananda, Tỷ-kheo tuệ tri như sau: "Phàm có ngã mạn nào đối với năm thủ uẩn (khởi lên) nơi ta, ta đã đoạn tận ngã mạn ấy". Ở đây, vị ấy ý thức rõ ràng như vậy. Những pháp này, này Ananda, thuần nhất liên hệ đến thiện, đều

thuộc hiền, Thánh, siêu thế, vượt ngoài tầm của ác ma.

– Này Ananda, Ông nghĩ thế nào? Vì thấy lý do gì, một Thanh văn Đệ tử tự nghĩ là xứng đáng (hợp lý) để đi theo một Đạo sư dầu cho bị hất hủi?

– Bạch Thế Tôn, đối với chúng con, các pháp dựa Thế Tôn làm căn bản, hướng Thế Tôn làm lãnh đạo, nương tựa Thế Tôn làm y cứ. Bạch Thế Tôn, tốt lành thay nếu Thế Tôn thuyết giảng cho ý nghĩa này. Sau khi được nghe Thế Tôn, các Tỷ-kheo sẽ hành trì.

– Này Ananda, thật không xứng đáng cho một đệ tử bám sát theo vị đạo sư, nếu vì lý do được nghe giải thích khế kinh và phúng tụng. Vì cớ sao? Trong một thời gian lâu dài, các pháp đã được các Ông nghe, thọ trì, đọc lớn tiếng, suy tư với ý, khéo thấu hiểu với chánh trí. Nhưng này Ananda, đối với những lời nói nào, khắc khổ, khai tâm đưa đến nhất hướng viễn ly, ly tham, đoạn diệt an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn như là thiểu dục luận, tri túc luận, độc cư luận, bất chúng hội luận, tinh cần luận, giới luận, định luận, tuệ luận, giải thoát luận, giải thoát tri kiến luận. Này Ananda, do nhân duyên những loại thuyết luận như vậy, thật xứng đáng cho một Thanh văn đệ tử bám sát vị Đạo sư dầu cho bị hất hủi. Sự

kiện là như vậy, này Ananda, thời có sự phiền lụy (upaddava) cho vị Đạo sư; sự kiện là như vậy, thời có sự phiền lụy do đệ tử; sự kiện là như vậy, thời có sự phiền lụy cho các vị tu Phạm hạnh.

Và này Ananda, như thế nào là sự phiền lụy cho vị Đạo sư? Ở đây, này Ananda, có Đạo sư lựa một trú xứ (senasanam) xa vắng trong rừng, dưới gốc cây, trên sườn núi, chỗ hoang vu, trong hang núi, tại bãi tha ma, tại khu rừng, ngoài trời hay trên một đống rơm. Trong khi vị ấy sống viễn ly như vậy, các Bà- la-môn, gia chủ, cả thị dân và quốc dân bao vây xung quanh. Được các Bà-la-môn, gia chủ, cả thị dân và quốc dân bao vây xung quanh, vị ấy khởi lên nhiễm tâm, rơi vào dục vọng, khởi lên tham ái, trở lui lại đời sống sung túc. Như vậy, này Ananda, được gọi là sự phiền lụy của Đạo sư. Vì sự phiền lụy của Đạo sư, các ác bất thiện pháp, tạp nhiễm, dẫn đến tái sanh, đáng sợ hãi, đưa đến khổ quả dẫn đến sanh, già, chết trong tương lai, các pháp ấy tấn công vị ấy. Như vậy, này Ananda, là sự phiền lụy của Đạo sư.

Này Ananda, thế nào là sự phiền lụy của đệ tử? Này Ananda, đệ tử của một Đạo sư, bắt chước đời sống viễn ly của Đạo sư mình, lựa một trú xứ xa vắng, trong rừng, dưới gốc

cây, trên sườn núi, chỗ hoang vu, trong hang núi, tại bãi tha ma, tại khu rừng,

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 472

ngoài trời hay trên một đống rơm. Trong khi vị ấy sống viễn ly như vậy, các Bà-la-môn, gia chủ, cả thị dân với quốc dân bao vây xung quanh. Được các Bà- la-môn, gia chủ, cả thị dân và quốc dân bao vây cung quanh, vị ấy khởi lên nhiễm tâm, rơi vào dục vọng, khởi lên tham ái, trở lui lại đời sống sung túc. Như vậy, này Ananda, được gọi là sự phiền lụy của đệ tử. Vì sự phiền lụy của đệ tử, các ác bất thiện pháp, tạp nhiễm, dẫn đến tái sanh, đáng sợ hãi, đưa đến khổ quả, dẫn đến sanh, già, chết trong tương lai; các pháp ấy tấn công vị ấy. Như vậy, này Ananda, là sự phiền lụy của đệ tử.

Và này Ananda, như thế nào là sự phiền lụy của các vị tu Phạm hạnh? Ở đây, này Ananda, Như Lai xuất hiện ở đời, là bậc A-la-hán, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn. Ngài lựa một trú xứ xa vắng, trong rừng, dưới gốc cây, trên sườn núi, chỗ hoang vu, trong hang núi, tại bãi tha ma, tại khu rừng, ngoài trời hay trên một đống rơm. Trong khi Ngài sống viễn ly như vậy, các Bà-la-môn, gia chủ, cả thị dân và quốc dân bao vây xung quanh. Được các Bà-lamôn, gia chủ, cả thị dân và quốc dân bao vây xung quanh, Ngài không khởi lên nhiễm tâm, không rơi vào dục vọng, không khởi lên tham ái, không trở lui

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 473

lại đời sống sung túc.

Nhưng này Ananda, vị đệ tử của bậc Đạo sư chủ tâm theo (hạnh) viễn ly của bậc Đạo sư, bắt chước (theo hạnh ấy) lựa một trú xứ xa vắng, trong rừng, dưới gốc cây, trên sườn núi, chỗ hoang vu, trong hang núi, tại bãi tha ma, tại khu rừng, ngoài trời, trên một đống rơm. Trong khi vị ấy sống viễn ly như vậy, các Bà-la-môn, gia chủ, cả thị dân và quốc dân bao vây xung quanh. Được các Bà-la-môn, gia chủ, cả thị dân và quốc dân bao vây xung quanh, vị ấy khởi lên nhiễm tâm, rơi vào dục vọng, khởi lên tham ái, trở lại đời sống sung túc. Như vậy, này Ananda, được gọi là sự phiền lụy của các vị tu Phạm hạnh. Vì sự phiền lụy của Phạm hạnh, các ác bất thiện pháp, tạp nhiễm, dẫn đến tái sanh đáng sợ hãi, đưa đến khổ quả, dẫn đến sanh, già, chết trong tương lai, các pháp ấy tấn công vị ấy. Như vậy, này Ananda, là sự phiền lụy của các vị tu Phạm hạnh.

Nhưng này Ananda, sự phiền lụy của các vị tu Phạm hạnh là nhiều quả khổ hơn, nhiều quả não hơn đối với phiền lụy của Đạo sư này và phiền lụy của đệ tử này, hơn nữa nó dẫn đến đọa lạc.

Do vậy, này Ananda, hãy đối xử với Ta, với tâm thân hữu, không với tâm thù nghịch, và như

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 474

vậy các Ông sẽ được hạnh phúc an lạc lâu dài.

Và như thế nào là các đệ tử đối xử vị Đạo sư với tâm thù nghịch, không với tâm thân hữu? Ở đây, này Ananda, vị Đạo sư ấy với lòng từ mẫn thuyết pháp cho các đệ tử, mong cầu hạnh phúc cho họ, vì lòng từ mẫn nói rằng: "Đây là hạnh phúc cho các Ông, đây là an lạc cho các Ông". Nhưng các đệ tử của vị ấy không chịu nghe theo, không chịu lóng tai, chú tâm vào hướng khác (annan), ngược lại, họ đi xa lời giảng dạy của vị Đạo sư. Như vậy, này Ananda, là các đệ tử đối xử với bậc Đạo sư, với tâm thù nghịch, không với tâm thân hữu.

Và như thế nào, này Ananda, là các đệ tử đối xử với bậc Đạo sư, với tâm thân hữu, không với tâm thù nghịch? Ở đây, này Ananda, vị Đạo sư với lòng từ mẫn thuyết pháp cho các đệ tử, tìm cầu hạnh phúc cho họ, vì lòng từ mẫn nói rằng: "Đây là hạnh phúc cho các Ông, đây là an lạc cho các Ông". Các đệ tử của vị ấy chịu nghe theo, chịu lóng tai, không chú tâm vào hướng khác, và không ngược lại đi xa lời dạy của bậc Đạo sư. Như vậy, này Ananda, là các đệ tử đối xử với bậc Đạo sư, với tâm thân hữu, không phải với tâm thù nghịch.

Do vậy, này Ananda, hãy đối xử với Ta, với tâm

thân hữu, chớ với tâm thù nghịch và như vậy sẽ là hạnh phúc, là an lạc lâu dài cho các Ông. Ta không sách tấn các Ông như người thợ gốm đối với các đồ gốm chưa nung, chưa được nung chín. Ta sẽ nói hết lời chỉ trích này đến lời chỉ trích khác, hết lời tán thán này đến lời tán thán khác. Cái gì là lõi cây, cái ấy sẽ đứng vững tồn tại.

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

47 Thân - 4 oai nghi - Thiện xảo trong... - Kinh CHỨNG ĐẮC – Tăng III, 243

CHỨNG ĐẮC –Tăng III, 243

1. - Thành tựu sáu pháp này, này các Tỷ-kheo, vị Tỷkheo không có thể chứng đắc thiện pháp chưa chứng đắc, hay không có thể tăng trưởng thiện pháp đã được chứng đắc. Thế nào là sáu? 2. Ở đây, này các Tỷ-kheo, - Tỷ-kheo không thiện xảo khi đi vào, - Không thiện xảo khi đi ra, - Không thiện xảo khi đến gần, - Không khởi lên ý muốn đạt được những thiện pháp chưa đạt được, - Không phòng hộ các thiện pháp đã được chứng đắc, - Không có cố gắng để kiên trì tiếp tục. Thành tựu sáu pháp này, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo không có thể chứng đắc thiện pháp chưa chứng đắc, hay có thể tăng trưởng thiện pháp đã được chứng đắc.

3. Thành tựu sáu pháp, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo có thể chứng đắc thiện pháp chưa chứng đắc, hay có thể tăng trưởng thiện pháp đã được chứng đắc. Thế nào là sáu? 4. Ở đây, này các Tỷ-kheo, - Tỷ-kheo thiện xảo khi đi vào, - Thiện xảo khi đi ra, - Thiện xảo khi đến gần, - Khởi lên ý muốn đạt được những thiện pháp chưa đạt được, - Phòng hộ các thiện pháp đã được chứng đắc, - Có cố gắng để kiên trì tiếp tục. Thành tựu sáu pháp

này, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo có thể chứng đắc thiện pháp chưa chứng đắc, hay có thể tăng trưởng thiện pháp đã được chứng đắc.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 478

48 Thân - 4 oai nghi - Tinh tấn hạ liệt và Tinh tấn siêng năng - Kinh HÀNH – Tăng I, 572

HÀNH – Tăng I, 572

1.- Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo khi đang đi khởi lên dục tầm, hay sân tầm, hay hại tầm mà nếu Tỷ-kheo chấp nhận, không có từ bỏ, không có tẩy sạch, không có chấm dứt, không có đi đến không hiện hữu; này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo đang đi có sở hành như vậy, vị ấy được gọi là người không có nhiệt tình, không có xấu hổ, liên tục thường hằng biếng nhác, tinh tấn hạ liệt.

Này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo khi đang đứng …

…khi đang ngồi …

…khi đang nằm, thức khởi lên dục tầm, hay sân tầm, hai hại tầm mà nếu Tỷ-kheo chấp nhận, không có từ bỏ, không có tẩy sạch, không có chấm dứt, không có đi đến không hiện hữu; này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ- kheo đang nằm, thức có sở hành như vậy, vị ấy được gọi là người không có nhiệt tình, không có xấu hổ, liên tục thường hằng biếng nhác, tinh tấn hạ liệt.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 479

2. Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo khi đang đi khởi lên dục tầm, hay sân tầm, hai hại tầm mà nếu Tỷ-kheo không chấp nhận, từ bỏ, tẩy sạch, chấm dứt, đi đến không hiện hữu; này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo đang đi có sở hành như vậy, vị ấy được gọi là người có nhiệt tình, có xấu hổ, liên tục thường hằng, tinh cần tinh tấn, siêng năng.

Này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo khi đang đứng … khi đang ngồi … khi đang nằm, thức khởi lên dục tầm, hay sân tầm, hai hại tầm mà nếu Tỷ-kheo không chấp nhận, từ bỏ, tẩy sạch, chấm dứt, đi đến không hiện hữu; này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo đang nằm, thức có sở hành như vậy, vị ấy được gọi là người có nhiệt tình, có xấu hổ, liên tục thường hằng, tinh cần tinh tấn, siêng năng.

- Nếu khi đi khi đứng
Khi ngồi hay khi nằm
Khởi lên các ác tầm
Liên hệ đến gia đình
Thực hành theo ác đạo
Mờ ám bởi si mê
Vị Tỷ-kheo như vậy
Không chứng Vô thượng giác
- Ai khi đi khi đứng
Khi ngồi hay khi nằm

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 480

Điều phục được tâm tư
Ưa thích tầm chỉ tịnh
Vị Tỷ-kheo như vậy
Chứng được Vô thượng giác
BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 481

49 Thân - 4 oai nghi - Kinh CHẾ NGỰ – Tăng I, 574

CHẾ NGỰ – Tăng I, 574

Này các Tỷ-kheo, hãy sống đầy đủ giới, đầy đủ giới bổn Pàtimokkha, được chế ngự với sự chế ngự của Pàtimokkha. Hãy sống đầy đủ uy nghi chánh hạnh, thấy sợ hãi trong các lỗi nhỏ nhặt, chấp nhận và học tập trong các học pháp.

- Đã sống đầy đủ giới, đầy đủ giới bổn Pàtimokkha, đã được chế ngự với sự chế ngự của Pàtimokkha, sống đầy đủ uy nghi chánh hạnh, thấy sợ hãi trong các lỗi nhỏ nhặt, chấp nhận và học tập trong các học pháp, còn có gì cần phải làm thêm nữa?

Nếu Tỷ-kheo trong khi đi, tham, sân, si được từ bỏ, hôn trầm thụy miên, trạo hối, nghi được từ bỏ, tinh cần, tinh tấn, không có thụ động, niệm được an trú không có thất niệm, thân được khinh an, không có cuồng nhiệt, tâm được định tĩnh nhất tâm. Này các Tỷ-kheo, nếu các Tỷ-kheo khi đang đi có sở hành như vậy; vị ấy được gọi là người có nhiệt tâm, có xấu hổ, liên tục thường hằng, tinh cần tinh tấn, siêng năng.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 482

Nếu Tỷ-kheo trong khi đứng, … nếu Tỷ-kheo trong khi ngồi … nếu Tỷ-kheo trong khi nằm thức, tham, sân, si được từ bỏ … hôn trầm thụy miên, trạo hối, nghi được từ bỏ, tinh cần, tinh tấn, không có thụ động, niệm được an trú không có thất niệm, thân được khinh an, không có cuồng nhiệt, tâm được định tĩnh nhất tâm. Này các Tỷ-kheo, nếu các Tỷ-kheo khi đang thức có sở hành như vậy; vị ấy được gọi là người có nhiệt tâm, có xấu hổ, liên tục thường hằng, tinh cần tinh tấn, siêng năng.

Đi đứng biết tự chế
Ngồi nằm biết tự chế
Tỷ-kheo biết tự chế
Khi co tay, duỗi tay
Phía trên, ngang cùng khắp
Xa cho đến cùng tột
Bất cứ sanh thú nào
Ở tại thế giới này
Khéo quán sát sanh diệt
Của tất cả pháp uẩn
Tâm chỉ tịnh chánh hạnh

Thường xuyên chuyên học tập
Liên tục, hằng siêng năng
Tỷ-kheo được gọi vậy.
BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 483

CHÁNH CẦN – Tăng I, 576

Này các Tỷ-kheo, có bốn chánh cần này. Thế nào là bốn?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo với mục đích khiến cho các ác, bất thiện pháp từ trước chưa sanh không được sanh khởi, khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn, sách tâm, trì tâm; - Với mục đích khiến cho các ác, bất thiện pháp đã sanh ra được diệt trừ, khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn, sách tâm, trì tâm; - Với mục đích khiến cho các thiện pháp từ trước chưa sanh nay cho sanh khởi, khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn, sách tâm, trì tâm; - Với mục đích khiến cho các thiện pháp đã được sanh có thể duy trì, không có mù mờ, được tăng trưởng, được quảng đại, được tu tập, được viên mãn, khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn, sách tâm, trì tâm; này các Tỷ-kheo, đây là bốn chánh cần.

Với các pháp chánh cần
Chúng chinh phục Ma giới
Không dính chúng vượt qua
Sợ hãi về sanh tử
Hoan hỷ ly dục vọng
Chúng thắng Ma, Ma quân
BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 484

Mọi lực namuci Chúng thoát ly an lạc.

CHẾ NGỰ – Tăng I, 577

Này các Tỷ-kheo, có bốn tinh cần này. Thế nào là bốn?

Tinh cần chế ngự,
Tinh cần đoạn tận,
Tinh cần tu tập,
Tinh cần hộ trì.
Và này các Tỷ-kheo, thế nào là tinh cần chế ngự?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo với mắt thấy sắc, không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì, vì nhãn căn không được chế ngự, khiến tham ái ưu bi, các ác bất thiện pháp khởi lên, Tỷ-kheo chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì nhãn căn, thật hành sự hộ trì nhãn căn. - Khi tai nghe tiếng … mũi ngửi hương … lưỡi nếm vị … thâm cảm xúc … ý nhận thức các pháp, vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì, vì ý căn

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 485

không được chế ngự, khiến tham ái ưu bi, các ác bất thiện pháp khởi lên, Tỷ-kheo chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì ý căn, thật hành sự hộ trì ý căn. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là tinh cần chế ngự.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là tinh cần đoạn tận?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo không có chấp nhận dục tầm khởi lên, từ bỏ, tẩy sạch, khiến cho không hiện hữu lại; không có chấp nhận sân tầm khởi lên … không có chấp nhận hại tầm khởi lên, từ bỏ, tẩy sạch, chấm dứt, khiến cho không hiện hữu lại, không có chấp nhận các ác bất thiện khởi lên, từ bỏ, tẩy sạch, chấm dứt, khiến cho không hiện hữu lại. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là tinh cần đoạn tận.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là tinh cần tu tập?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi, y chỉ viễn ly, y chỉ ly tham, y chỉ đoạn diệt, đưa đến xả ly; tu tập trạch pháp giác chi … tu tập tinh tấn giác chi … tu tập hỷ giác chi … tu tập khinh an giác chi … tu tập định giác chi … tu tập xả giác chi, y chỉ viễn ly, y chỉ ly tham, y chỉ đoạn diệt, đưa đến xả ly. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là tinh cần tu tập.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 486

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là tinh cần hộ trì?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo hộ trì định tướng hiền thiện đã sanh, tướng bộ xương, tướng trùng ăn, tướng bầm xanh, tướng đầy ứ, mủ nồng, tướng nứt nẻ, tướng phồng trướng. Này các Tỷkheo, đây gọi là tinh cần hộ trì.

Này các Tỷ-kheo, có bốn này tinh cần này.

Chế ngự và đoạn tận
Tu tập và hộ trì
Bốn loại tinh cần này
Được bà con mặt trời
Tuyên bố và thuyết giảng
Ở đời vị Tỷ-kheo
Nhiệt tình đối với chúng
Đạt được diệt khổ tận
BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 487

50 Thân - 4 oai nghi - nếu trong khi có sợ hãi khởi lên... - Kinh SỢ HÃI VÀ KHIẾP ĐẢM – 4 Trung I, 41

KINH SỢ HÃI VÀ KHIẾP ĐẢM (Bhayabherava suttam) – Bài kinh số 4 – Trung I, 41

Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở Savatthi (Xá-vệ), tại Jetavana (Kỳ-đà Lâm), vườn ông Anathapindika (Cấp Cô Độc). Rồi Bà-la-môn Janussoni đến chỗ Thế Tôn ở, khi đến xong, nói lên những

lời chào đón hỏi thăm với Thế Tôn, sau khi nói lên những lời chào đón hỏi thăm thân hữu, rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, Bà-la-môn Janussoni bạch Thế Tôn:

- Tôn giả Gotama, có những Thiện nam tử, vì lòng tin Tôn giả Gotama, đã xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình. Đối với những vị này, Tôn giả Gotama là vị lãnh đạo. Đối với những vị này, Tôn giả Gotama giúp ích rất nhiều. Đối với những vị này, Tôn giả Gotama là vị khích lệ sách tấn. Các vị này chấp nhận tuân theo quan điểm của Tôn giả Gotama.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 488

– Này Bà-la-môn, thật sự là vậy. Này Bà-lamôn, thật sự là vậy. Này Bà-la-môn, có những Thiện nam tử, vì lòng tin nơi Ta, đã xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình. Ta là vị lãnh đạo của họ. Ta đã giúp ích rất nhiều cho họ. Ta là vị khích lệ sách tấn cho họ. Và các vị này chấp nhận tuân theo quan điểm của Ta.

– Tôn giả Gotama, thật khó kham nhẫn những trú xứ xa vắng trong rừng núi hoang vu! Thật khó khăn đời sống viễn ly! Thật khó thưởng thức đời sống độc cư! Con nghĩ rằng rừng núi làm rối loạn tâm trí vị Tỷ-kheo chưa chứng Thiền định.

– Này Bà-la-môn, thật sự là vậy. Này Bà-lamôn, thật sự là vậy. Này Bà-la-môn, thật khó kham nhẫn những trú xứ xa vắng trong rừng núi hoang vu! Thật khó khăn, đời sống viễn ly! Thật khó thưởng thức đời sống độc cư! Ta nghĩ rằng rừng núi làm rối loạn tâm trí vị Tỷ-kheo chưa chứng Thiền định.

– Này Bà-la-môn, xưa kia khi Ta chưa chứng ngộ chánh đẳng giác, khi còn là Bồ-tát, Ta nghĩ như sau: "Thật khó kham nhẫn những trú xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu! Thật khó khăn, đời sống viễn ly! Thật khó thưởng thức đời sống độc cư! Ta nghĩ rằng rừng núi làm rối loạn tâm trí vị Tỷ-kheo

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 489

chưa chứng Thiền định!" Này Bà-la-môn, rồi Ta suy nghĩ: "Những Sa-môn hay Bà-la-môn nào, thân nghiệp không thanh tịnh, sống tại các trú xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu, do nguyên nhân nhiễm trước, thân nghiệp không thanh tịnh, những Tôn giả Sa-môn hay Bà-la-môn ấy chắc chắn làm cho sợ hãi, khiếp đảm, bất thiện khởi lên. Ta không có thân nghiệp không thanh tịnh, sống tại các trú xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu. Thân nghiệp Ta thanh tịnh. Ta là một trong những bậc Thánh, với thân nghiệp thanh tịnh, sống tại các trú xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu". Này Bà-la-môn, Ta tự quán sát thân nghiệp hoàn toàn thanh tịnh này, tự cảm thấy lòng tự tin được xác chứng hơn, khi sống trong rừng núi.

Này Bà-la-môn, tùy thuộc vấn đề này, Ta suy nghĩ như sau: "Những Sa-môn, hay Bà-la-môn nào, có khẩu nghiệp không thanh tịnh... (như trên)... có ý nghiệp không thanh tịnh... (như trên)... có mạng sống không thanh tịnh sống tại các trú xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu, do nguyên nhân nhiễm trước mạng sống không thanh tịnh, những Tôn giả Sa-môn hay Bà-la-môn ấy chắc chắn làm cho sợ hãi, khiếp đảm, bất thiện khởi lên. Ta không có mạng sống không thanh tịnh, sống tại các trú xứ xa vắng,

trong rừng núi hoang vu. Mạng sống Ta thanh tịnh. Ta là một trong những bậc Thánh, với mạng sống thanh

tịnh, sống tại các trú xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu". Này Bà-la-môn, Ta tự quán sát mạng sống hoàn toàn thanh tịnh này, tự cảm thấy lòng tự tin được xác chứng hơn, khi sống trong rừng núi.

Này Bà-la-môn, tùy thuộc vấn đề này, Ta suy nghĩ như sau: "Những Sa-môn hay Bà-la-môn nào tham dục, có ái dục cường liệt, sống tại các trú xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu, do nguyên nhân nhiễm trước tham dục, có ái dục cường liệt, những Tôn giả Sa

tại các trú xứ xa vắng trong rừng núi hoang vu. Ta có từ tâm. Ta là một trong những bậc Thánh có từ tâm, sống tại các trú xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu". Này Bà-la-môn, Ta tự quán sát Ta có từ tâm như vậy, Ta cảm thấy lòng tự tin được xác chứng hơn, khi sống trong rừng núi.

Này Bà-la-môn, tùy thuộc vấn đề này, Ta suy nghĩ như sau: "Những Sa-môn hay Bà-la-môn nào bị hôn trầm thụy miên chi phối, sống tại các trú xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu, do nguyên nhân nhiễm trước bị hôn trầm thụy miên chi phối, những Tôn giả Sa-môn hay Bà-la-môn ấy chắc chắn làm cho sợ hãi, khiếp đảm, bất thiện khởi lên. Ta không bị hôn trầm thụy miên chi phối, sống tại các trú xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu. Ta không có hôn trầm thụy miên. Ta là một trong những bậc Thánh không có hôn trầm thụy miên, sống tại các trú xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu". Này Bà-la-môn, Ta tự quán sát Ta không có hôn trầm thụy miên như vậy, tự cảm thấy lòng tự tin được xác chứng hơn, khi sống trong rừng núi.

Này Bà-la-môn, tùy thuộc vấn đề này, Ta suy nghĩ như sau: "Những Sa-môn hay Bà-la-môn nào dao động, tâm không an tịnh, sống tại các trú xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu, do nguyên nhân

nhiễm trước bị dao động, tâm không an tịnh, những Tôn giả Sa-môn hay Bà-la-môn ấy chắc chắn làm cho sợ hãi, khiếp đảm, bất thiện khởi lên. Ta không có dao động, tâm không phải không an tịnh, sống tại các trú xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu. Ta không có dao động, tâm được an tịnh. Ta là một trong những bậc Thánh không có dao động, tâm được an tịnh, sống tại các trú xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu". Này Bà-la-môn, Ta tự quán sát tâm Ta được an tịnh như vậy, tự cảm thấy lòng tự tin được xác chứng hơn, khi sống trong rừng núi.

Này Bà-la-môn, tùy thuộc vấn đề này, Ta suy nghĩ như sau: "Những Sa-môn hay Bà-la-môn nào nghi hoặc, do dự, sống tại các trú xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu, do nguyên nhân nhiễm trước nghi hoặc, do dự, những Tôn giả Sa-môn hay Bà-la-môn

ấy chắc chắn làm cho sợ hãi, khiếp đảm, bất thiện khởi lên. Ta không có nghi hoặc, do dự, sống tại các trú xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu. Ta diệt trừ được do dự. Ta là một trong những bậc Thánh diệt trừ được nghi hoặc, sống tại các trú xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu". Này Bà-la-môn, Ta tự quán sát tâm Ta diệt trừ được nghi hoặc như vậy, tự cảm thấy lòng tự tin được xác chứng hơn, khi sống trong rừng núi.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 493

Này Bà-la-môn, tùy thuộc vấn đề này, Ta suy nghĩ như sau: "Những Sa-môn hay Bà-la-môn nào khen mình, chê người sống tại các trú xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu, do nguyên nhân nhiễm trước khen mình, chê người, những Tôn giả Sa-môn hay Bà-la-môn ấy chắc chắn làm cho sợ hãi, khiếp đảm, bất thiện khởi lên. Ta không có khen mình, chê người, sống tại các trú xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu. Ta không có khen mình, không có chê người, Ta là một trong những bậc Thánh không có khen mình, không có chê người, sống tại các trú xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu". Này Bà-la-môn, Ta tự quán sát tâm Ta không có khen mình, không có chê người như vậy, tự cảm thấy lòng tự tin được xác chứng hơn, khi sống trong rừng núi.

Này Bà-la-môn, tùy thuộc vấn đề này, Ta suy nghĩ như sau: "Những Sa-môn hay Bà-la-môn nào run rẩy, sợ hãi sống tại các trú xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu, do nguyên nhân nhiễm trước run rẩy, sợ hãi, những Tôn giả Sa-môn hay Bà-la-môn ấy chắc chắn làm cho sợ hãi, khiếp đảm, bất thiện khởi lên. Ta không có run rẩy, sợ hãi, sống tại các trú xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu. Ta không có lông tóc dựng ngược, sống tại các trú xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu". Này Bà-la-môn, Ta tự quán sát Ta không có lông tóc dựng ngược, Ta là một trong

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 494

những bậc Thánh, không có lông tóc dựng ngược như vậy, tự cảm thấy lòng tự tin được xác chứng hơn, khi sống trong rừng núi.

Này Bà-la-môn, tùy thuộc vấn đề này, Ta suy nghĩ như sau: "Những Sa-môn hay Bà-la-môn nào ham muốn lợi dưỡng, cung kính, danh vọng, sống tại các trú xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu, do nguyên nhân nhiễm trước ham muốn lợi dưỡng, cung kính, danh vọng, những Tôn giả Sa-môn hay Bà-lamôn ấy chắc chắn làm cho sợ hãi, khiếp đảm, bất thiện khởi lên. Ta không có ham muốn lợi dưỡng, cung kính, danh vọng, sống tại các trú xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu. Ta là người ít dục. Ta là một trong những bậc Thánh ít dục, sống tại các trú xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu". Này Bà-lamôn, Ta tự quán sát Ta là người ít dục như vậy, tự cảm thấy lòng tự tin được xác chứng hơn, khi sống trong rừng núi.

Này Bà-la-môn, tùy thuộc vấn đề này, Ta suy nghĩ như sau: "Những Sa-môn hay Bà-la-môn nào biếng nhác, kém tinh tấn, sống tại các trú xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu, do nguyên nhân nhiễm trước biếng nhác, kém tinh tấn, những Tôn giả Samôn hay Bà-la-môn ấy chắc chắn làm cho sợ hãi, khiếp đảm, bất thiện khởi lên. Ta không có biếng

nhác, kém tinh tấn, sống tại các trú xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu. Ta siêng năng, tinh tấn. Ta là một trong những bậc Thánh siêng năng, tinh tấn, sống tại các trú xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu". Này Bà-la-môn, Ta tự quán sát Ta siêng năng, tinh tấn như vậy, tự cảm thấy lòng tự tin được xác chứng hơn, khi sống trong rừng núi.

Này Bà-la-môn, tùy thuộc vấn đề này, Ta suy nghĩ như sau: "Những Sa-môn hay Bà-la-môn nào thất niệm, không tỉnh giác, sống tại các trú xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu, do nguyên nhân nhiễm trước thất niệm, không tỉnh giác, những Tôn giả Sa-môn hay Bà-la-môn ấy chắc chắn làm cho sợ hãi, khiếp đảm, bất thiện khởi lên. Ta không có thất niệm, không phải không tỉnh giác, sống tại các trú xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu. Ta an trú niệm. Ta là một trong những bậc Thánh an trú niệm, sống tại các trú xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu". Này Bà-la-môn, Ta quán sát Ta an trú niệm như vậy, tự cảm thấy lòng tự tin được xác chứng hơn, khi sống trong rừng núi.

Này Bà-la-môn, tùy thuộc vấn đề này, Ta suy nghĩ như sau: "Những Sa-môn hay Bà-la-môn nào không định tĩnh, tâm bị tán loạn, sống tại các trú xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu, do nguyên nhân

nhiễm trước không định tĩnh, tâm bị tán loạn, những Tôn giả Sa-môn hay Bà-la-môn ấy chắc chắn làm cho sợ hãi, khiếp đảm, bất thiện khởi lên. Ta được định tĩnh, tâm không bị tán loạn sống tại các trú xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu. Ta thành tựu định tâm. Ta là một trong những bậc Thánh thành tựu định tâm, sống tại các trú xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu". Này Bà-la-môn, Ta tự quán sát Ta thành tựu định tâm như vậy, tự cảm thấy lòng tự tin được xác chứng hơn, khi sống trong rừng núi.

Này Bà-la-môn, tùy thuộc vấn đề này, Ta suy nghĩ như sau: "Những Sa-môn hay Bà-la-môn nào liệt tuệ, đần độn, sống tại các trú xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu. Do nguyên nhân nhiễm trước liệt tuệ, đần độn, những Tôn giả Sa-môn hay Bà-la-môn ấy chắc chắn làm cho sợ hãi, khiếp đảm, bất thiện khởi lên. Ta không có liệt tuệ, đần độn, sống tại các trú xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu. Ta thành tựu trí tuệ. Ta là một trong những bậc Thánh thành tựu trí tuệ, sống tại các trú xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu". Này Bà-la-môn, Ta tự quán sát Ta thành tựu trí tuệ như vậy, tự cảm thấy lòng tự tin được xác chứng hơn, khi sống trong rừng núi.

Này Bà-la-môn, tùy thuộc vấn đề này, Ta suy nghĩ như sau: "Trong những đêm được biết đến,

được xác định, đêm mười bốn, đêm mười lăm, đêm mồng tám mỗi nửa tháng, trong những đêm như vậy, Ta hãy đến ở tại các trú xứ hãi hùng, lông tóc dựng ngược, như tự miếu tại các thảo viên, tự miếu tại các rừng núi, tự miếu tại các cây cối, để Ta có thể thấy sự sợ hãi khiếp đảm ấy".

Này Bà-la-môn, sau một thời gian, trong những đêm được biết đến, được xác định, đêm mười bốn, đêm mười lăm, đêm mồng tám mỗi nữa tháng, trong những đêm như vậy, Ta đến ở tại các trú xứ hãi hùng, lông tóc dựng ngược như vậy, như tự miếu tại các thảo viên, tự miếu tại các rừng núi, tự miếu tại các cây cối. Này Bà-la-môn, trong khi ta ở tại các chỗ ấy, một con thú có thể đến, hay một con công làm rơi một cành cây, hay gió làm rung động các lá rơi; Ta khởi lên ý nghĩ: "Nay sự sợ hãi khiếp đảm ấy đã đến!". Này Bà-la-môn, rồi Ta suy nghĩ: "Sao Ta ở đây, chỉ để mong đợi sự sợ hãi khiếp đảm chớ không gì khác? Trong bất cứ hành vi cử chỉ nào của Ta mà sợ hãi khiếp đảm ấy đến, trong hành vi cử chỉ ấy, Ta hãy trừ diệt sợ hãi khiếp đảm ấy".

– Này Bà-la-môn trong khi Ta đi kinh hành qua lại mà sợ hãi khiếp đảm ấy đến, thì này Bà-la- môn, Ta không đứng, Ta không ngồi, Ta

không nằm, nhưng Ta trừ diệt sợ hãi khiếp đảm ấy trong khi Ta đi kinh hành qua lại. – Này Bà-la-môn, trong khi Ta đang đứng mà sự sợ hãi khiếp đảm ấy đến, thì này Bà-lamôn, Ta không kinh hành qua lại, Ta không ngồi, Ta không nằm, nhưng Ta trừ diệt sợ hãi khiếp đảm ấy trong khi Ta đang đứng. – Này Bà-la-môn, trong khi Ta đang ngồi mà sợ hãi khiếp đảm ấy đến, thì này Bà-la-môn, Ta không nằm, Ta không đứng, Ta không kinh hành qua lại, nhưng Ta trừ diệt sợ hãi khiếp đảm ấy trong khi Ta đang ngồi. – Này Bà-la-môn, trong khi Ta đang nằm mà sợ hãi khiếp đảm ấy đến, thì này Bà-la-môn, Ta không ngồi, Ta không đứng, Ta không kinh hành qua lại, nhưng Ta trừ diệt sợ hãi khiếp đảm ấy trong khi Ta đang nằm.

Này Bà-la-môn, có một số Sa-môn, Bà-la-môn nghĩ rằng ngày giống như đêm, nghĩ rằng đêm giống như ngày. Như vậy, Ta nói rằng những Sa-môn, Bàla-môn ấy sống trong si ám.

Này Bà-la-môn, Ta nghĩ rằng đêm là đêm, nghĩ rằng ngày là ngày. Này Bà-la-môn, ai nói một cách chơn chánh sẽ nói như sau: "Vị hữu tình nào không có si ám, sinh ra ở đời vì hạnh phúc cho muôn loài,

vì an lạc cho muôn loài, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho loài Trời và loài Người. Vị ấy khi nói một cách chân chánh về Ta sẽ nói như sau: "Là vị hữu tình không có si ám, sinh ra ở đời vì hạnh phúc cho muôn loài, vì an lạc cho muôn loài, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho loài Trời và loài Người".

Này Bà-la-môn, Ta tinh cần, tinh tấn, không lười biếng. Ta an trú chánh niệm, không có loạn, thân được khinh an, không có dao động, tâm được định tĩnh, chuyên nhất. Này Bà-la-môn, Ta ly dục, ly các ác pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tầm với tứ. Diệt tầm, diệt tứ, Ta chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tỉnh nhất tâm. Ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, Ta

chứng và an trú Thiền thứ ba. Xả lạc và xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, Ta chứng và an trú Thiền thứ tư, không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh.

Với tâm định tĩnh, thuần tịnh, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình thản như vậy, Ta dẫn tâm, hướng tâm đến túc mạng trí. Ta nhớ đến các đời sống quá khứ, như

một đời, hai đời, ba đời, bốn đời, năm đời, mười đời, hai mươi đời, ba mươi đời, bốn mươi đời, năm mươi đời, một trăm đời, hai trăm đời, một ngàn đời, một trăm ngàn đời, nhiều hoại kiếp, nhiều thành kiếp, nhiều hoại và thành kiếp. Ta nhớ rằng: "Tại chỗ kia, Ta có tên như thế này, dòng họ như thế này, giai cấp như thế này, các món ăn như thế này, thọ khổ lạc như thế này, tuổi thọ đến mức như thế này. Sau khi chết tại chỗ kia, Ta được sanh ra tại chỗ này. Tại chỗ này, Ta có tên như thế này, dòng họ như thế này, giai cấp như thế này, các món ăn như thế này, thọ khổ lạc như thế này, tuổi thọ đến mức như thế này. Sau khi chết tại chỗ này, Ta được sanh ra ở đây". Như vậy Ta nhớ đến nhiều đời sống quá khứ cùng với các nét đại cương và các chi tiết. Này Bà-la-môn, trong đêm canh đầu Ta chứng được minh thứ nhất, vô minh diệt, minh sanh; bóng tối diệt, ánh sáng sanh, trong khi Ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần.

Với tâm định tĩnh, thuần tịnh, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình thản như vậy, Ta dẫn tâm, hướng tâm đến sanh tử trí về chúng sanh. Ta với thiên nhãn thuần tịnh siêu nhân, thấy sự sống và sự chết của chúng sanh. Ta tuệ tri 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. Những chúng

sanh làm những ác hạnh về thân, ác hạnh về lời nói, ác hạnh về ý, phỉ báng các bậc Thánh, theo tà kiến, tạo các nghiệp theo tà kiến. Những người này, sau khi thân hoại mạng chung, phải sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Còn những chúng sanh nào thành tựu những thiện hạnh về thân, thành tựu những thiện hạnh về lời nói, thành tựu những thiện hạnh về ý, không phỉ báng các bậc Thánh, theo chánh kiến, tạo các nghiệp theo chánh kiến, những người này, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh lên các thiện thú, cõi Trời, trên đời này. Như vậy với thiên nhãn thuần tịnh siêu nhân, Ta thấy sự sống chết của chúng sanh. Ta tuệ tri 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. Này Bà-la-môn, trong đêm canh giữa, Ta chứng được minh thứ hai, vô minh diệt, minh sanh; bóng tối diệt, ánh sáng sanh, trong khi Ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần.

Với tâm định tĩnh, thuần tịnh, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình thản như vậy, Ta dẫn tâm, hướng tâm đến lậu tận trí. Ta thắng tri như thật: "Đây là khổ", thắng tri như thật: "Đây là nguyên nhân của khổ", thắng tri như thật: "Đây là khổ diệt", thắng tri như thật: "Đây là con đường đưa đến khổ diệt", thắng tri như thật:

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 502

"Đây là những lậu hoặc", thắng tri như thật: "Đây là nguyên nhân các lậu hoặc", thắng tri như thật: "Đây là các lậu hoặc diệt", thắng tri như thật: "Đây là con đường đưa đến các lậu hoặc diệt". Nhờ biết như vậy, nhờ thấy như vậy, tâm của Ta thoát khỏi dục lậu, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu. Đối với tự thân đã giải thoát như vậy, khởi lên trí hiểu biết: Ta đã giải thoát. Ta đã thắng tri: "Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa". Này Bà-la-môn, trong đêm canh ba, Ta chứng được minh thứ ba, vô minh diệt, minh sanh; bóng tối diệt, ánh sáng sanh, trong khi Ta sống không phóng dật nhiệt tâm tinh cần.

Này Bà-la-môn, Ông có thể có tư tưởng như sau: "Nay Sa-môn Gotama chưa diệt trừ tham, chưa diệt trừ sân, chưa diệt trừ si, nên sống tại các trú xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu". Này Bà-la-môn, chớ có hiểu như vậy. Do Ta quán sát hai mục đích mà Ta sống tại các trú xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu: Tự thấy sự hiện tại lạc trú và vì lòng thương tưởng chúng sanh trong tương lai.

– Chúng sanh trong tương lai được Tôn giả
Gotama thương tưởng, vì Tôn giả là bậc A-la-hán,
Chánh Đẳng Giác. Thật vi diệu thay, Tôn giả
Gotama! Thật vi diệu thay, Tôn giả Gotama!... Như
BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 503

người dựng đứng lại những gì bị quăng xuống, phơi bày ra những gì bị che kín, chỉ đường cho 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 Tôn giả Gotama dùng nhiều phương tiện trình bày giải thích. Con quy y Tôn giả Gotama, quy y Pháp và quy y Tỷ-kheo Tăng. Mong Tôn giả Gotama nhận con làm đệ tử; từ này trở đi cho đến mạng chung, con trọn đời quy ngưỡng.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 504

51 Thân - 4 oai nghi - Đưa đến chánh niệm tỉnh giác - Kinh UDÀYI – Tăng III, 70

UDÀYI –Tăng III, 70

1. Rồi Thế Tôn gọi Tôn giả Udàyi: - Này Udàyi, có bao nhiêu chỗ để tùy niệm? Được nói vậy, Tôn giả Udàyi giữ im lặng. Lần thứ hai, Thế Tôn bảo Tôn giả Udàyi: - Có bao nhiêu chỗ để tùy niệm? Lần thứ hai, Tôn giả Udàyi giữ im lặng. Lần thứ ba, Thế Tôn bảo Tôn giả Udàyi: - Có bao nhiêu chỗ để tùy niệm? Lần thứ ba, Tôn giả Udàyi giữ im lặng. Rồi Tôn giả Ànanda nói với Tôn giả Udàyi: - Này Hiền giả Udàyi, Thế Tôn gọi Hiền giả! - Thưa Hiền giả Ànanda, tôi có nghe Thế Tôn gọi. Bạch Thế Tôn, khi Tỷ-kheo nhớ đến nhiều đời trước ở quá khứ như một đời, hai đời... vị ấy nhớ nhiều đời trước với các nét đại cương và các chi tiết. Bạch Thế Tôn, đây là chỗ để tùy niệm. Rồi Thế Tôn bảo Tôn giả Ànanda:

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 505

- Ta đã biết, này Ànanda, kẻ ngu Udàyi này không sống chuyên tâm vào tăng thượng tâm. - Này Ànanda, có bao nhiêu chỗ để tùy niệm? - Bạch Thế Tôn, có năm chỗ để tùy niệm. Thế nào là năm? 2. Ở đây, bạch Thế Tôn, Tỷ-kheo ly dục, ly pháp bất thiện... chứng đạt và an trú Thiền thứ ba. Bạch Thế Tôn, đây là chỗ để tùy niệm, như vậy tu tập, như vậy làm cho sung mãn, đưa đến hiện tại lạc trú. 3. Lại nữa, bạch Thế Tôn, Tỷ-kheo tác ý với tưởng ánh sáng, trú vào tưởng ban ngày. Ngày như thế nào thời đêm như vậy. Đêm như thế nào thời ngày như vậy. Như vậy, với tâm rộng mở, không có hạn chế, vị ấy tu tập tâm với ánh sáng, chiếu sáng. Bạch Thế Tôn, đây là chỗ để tùy niệm, tu tập như vậy, làm cho sung mãn, đưa đến chứng đắc tri kiến. 4. Lại nữa, bạch Thế Tôn, Tỷ-kheo quán sát thân này từ bàn chân trở lên trên, từ đảnh tóc trở xuống, được da bao bọc và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt. Trong thân này, đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đàm, mũ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu. Bạch Thế Tôn, đây là chỗ để tùy niệm, tu tập như vậy, làm sung mãn như vậy, đưa đến đoạn tận tham dục.

5. Lại nữa, bạch Thế Tôn, ví như vị Tỷ-kheo thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa, một ngày hay hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh ứ lại, thối ra mủ chảy. Tỷ-kheo ấy đem so sánh với thân này như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy". Ví như vị ấy thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa, bị các loại quạ ăn; hay bị các loài diều hâu ăn; hay bị các chim kên ăn; hay bị các loài chó ăn; hay bị các loài dã can ăn; hay bị các loài côn trùng ăn. Tỷ-kheo ấy đem so sánh với thân này như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy". Ví như vị ấy thấy một thi thể quăng b jM

nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc, chỉ còn một đống xương lâu hơn một năm, chỉ còn là xương thối trở thành bột. Tỷ-kheo ấy đem so sánh với thân này như sau:: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy". Đây là chỗ để tùy niệm, bạch Thế Tôn, được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, đưa đến nhổ tận gốc kiêu mạn "Tôi là". 6. Lại nữa, bạch Thế Tôn, Tỷ-kheo bỏ lạc, bỏ khổ... chứng đạt và an trú Thiền thứ tư. Đây là chỗ để tùy niệm, bạch Thế Tôn, được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, đưa đến sự thể nhập hoàn toàn các giới sai khác nhau. Bạch Thế Tôn, đây là năm chỗ để tùy niệm. - Lành thay, lành thay, này Ananda! Đây là chỗ tùy niệm thứ sáu, hãy thọ trì ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo chánh niệm đi ra, chánh niệm đi vào, chánh niệm ngồi, chánh niệm nằm, chánh niệm trong khi làm việc. Này Ànanda, đây là chỗ để tùy niệm, như vậy tu tập, như vậy làm cho sung mãn, được đưa đến chánh niệm tỉnh giác.

52 Thân - 5 lợi ích của đi Kinh hành - Kinh HÀNH – Tăng II, 346

KINH HÀNH – Tăng II, 346

1. - Này các Tỷ-kheo, có năm lợi ích này của kinh hành.

2. Thế nào là năm?

- Kham nhẫn được đường trường;
- Kham nhẫn được tinh cần;
- Ít bệnh tật;
- Đưa đến tiêu hóa tốt đẹp các đồ được ăn, được uống, được nhai, được nếm;
- Định chứng được trong khi kinh hành được tồn tại lâu dài.

Những pháp này, này các Tỷ-kheo là năm lợi ích của kinh hành.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 509

53 Thân - 6 pháp không thể chứng ngộ quả Alahán - Kinh PHÁP TỐI THƯỢNG – Tăng III, 246

PHÁP TỐI THƯỢNG –Tăng III, 246

1- Thành tựu sáu pháp, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo không có thể chứng ngộ pháp tối thượng A-la-hán. 2. Thế nào là sáu? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo: - Không có lòng tin, không có xấu hổ, không có lòng sợ hãi, biếng nhác, ác tuệ, - Thân và mạng nhiều ước vọng. Thành tựu sáu pháp này, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo không có thể chứng ngộ pháp tối thượng A-la-hán. 3. Thành tựu sáu pháp, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo có thể chứng ngộ pháp tối thượng A-la-hán. 4. Thế nào là sáu? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo: - Có lòng tin, có lòng xấu hổ, có lòng sợ hãi, tinh cần tinh tấn, có trí tuệ, - Thân và mạng không có ước vọng. Thành tựu sáu pháp, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo có thể chứng ngộ pháp tối thượng A-la-hán.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 510

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 511

54 Thân - 6 pháp ái lạc có thân - Kinh HIỀN THIỆN – Tăng III, 29

HIỀN THIỆN –Tăng III, 29

1. Tại đây, Tôn giả Sàriputta gọi các Tỷ-kheo: - "Này các Hiền giả Tỷ-kheo" - "Thưa Hiền giả". Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Tôn giả Sàriputta. Tôn giả Sàriputta nói như sau: 2. - Này các Hiền giả, vị Tỷ-kheo nếu sống nếp sống như vậy, như vậy, do sống nếp sống như vậy, như vậy, khi lâm chung không được hiền thiện, khi mệnh chung không được hiền thiện! Và như thế nào, này các Hiền giả, Tỷ-kheo sống nếp sống như vậy, như vậy, khi lâm chung không được hiền thiện, khi mệnh chung không được hiền thiện? 3. Ở đây, này các Hiền giả, Tỷ-kheo: Ưa công việc, thích thú công việc, chuyên tâm ưa thích công việc; Ưa nói chuyện, thích thú nói chuyện, chuyên tâm ưa thích nói chuyện;

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 512

Ưa ngủ, thích thú ngủ, chuyên tâm ưa thích ngủ; Ưa thích hội chúng, thích thú hội chúng, chuyên tâm ưa thích hội chúng; Ưa liên lạc giao thiệp, thích thú liên lạc giao thiệp, chuyên tâm ưa thích liên lạc giao thiệp; Ưa hý luận, thích thú hý luận, chuyên tâm ưa thích hý luận. Như vậy, này các Hiền giả, Tỷ-kheo sống nếp sống như vậy, như vậy, khi lâm chung không được hiền thiện, khi mệnh chung không được hiền thiện. Này các Hiền giả, đây được gọi là Tỷ-kheo ái lạc có thân, không từ bỏ có thân để chân chánh chấm dứt khổ đau. 4. Này các Hiền giả, Tỷ-kheo nếu sống nếp sống như vậy, như vậy, do sống nếp sống như vậy, như vậy, khi lâm chung được hiền thiện, khi mệnh chung được hiền thiện. Và như thế nào, này các Hiền giả, Tỷ-kheo sống nếp sống như vậy, như vậy, khi lâm chung được hiền thiện, khi mạng chung được hiền thiện? 5. Ở đây, này các Hiền giả, Tỷ-kheo: 1. Không ưa công việc, không thích thú công việc, không chuyên tâm ưa thích công việc;

2. Không ưa nói chuyện, không thích thú nói chuyện, không chuyên tâm ưa thích nói chuyện; 3. Không ưa ngủ, không thích thú ngủ, không chuyên tâm ưa thích ngủ; 4. Không ưa hội chúng, không thích thú hội chúng, không chuyên tâm ưa thích hội chúng; 5. Không ưa liên lạc giao thiệp, không thích thú liên lạc giao thiệp, không chuyên tâm ưa thích liên lạc giao thiệp; 6. Không ưa hý luận, không thích thú hý luận, không chuyên tâm ưa thích hý luận. Như vậy, này các Hiền giả, Tỷ-kheo sống nếp sống như vậy, như vậy, khi lâm chung được hiền thiện, khi mệnh chung được hiền thiện. Này các Hiền giả, đây được gọi là Tỷ-kheo ái lạc Niết-bàn, từ bỏ có thân để chân chánh chấm dứt khổ đau. Ai chuyên ưa hý luận, Ai thích thú hý luận, Đi ngược lại Niết-bàn, Nơi an ổn vô thượng. Ai từ bỏ hý luận, Ưa thích không hý luận. Thuận hướng đến Niết-bàn, Nơi an ổn vô thượng.

55 Thân - 7 pháp tu tập Thân hành niệm - Kinh THÂN HÀNH NIỆM – 119 Trung III, 265

KINH THÂN HÀNH NIỆM (Kayagatasati suttam) – Bài kinh số 119 – Trung III, 265

Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn trú ở Savatthi, (Xá-vệ) Jetavana (Kỳ-đà Lâm), tại tịnh xá ông Anathapindika (Cấp Cô Độc). Rồi một số đông Tỷ-kheo, sau buổi ăn, sau khi đi khất thực trở về, đang ngồi tụ họp trong hội trường, câu chuyện này được khởi lên giữa chúng Tăng:

– Thật vi diệu thay, chư Hiền giả! Thật hy hữu thay, chư Hiền giả! Thân hành niệm, khi được tu tập và làm cho sung mãn, có được quả lớn, có được công đức lớn, như đã được Thế Tôn, bậc Tri Giả, Kiến Giả, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác tuyên bố.

Và câu chuyện này giữa các Tỷ-kheo ấy đã bị gián đoạn. Thế Tôn vào buổi chiều, từ Thiền tịnh độc

cư đứng dậy, đi đến hội trường, sau khi đến ngồi lên chỗ soạn sẵn. Sau khi ngồi, Thế Tôn bảo các Tỷ- kheo:

– Ở đây, này các Tỷ-kheo, các Ông hiện nay đang ngồi bàn vấn đề gì? Câu chuyện gì của các Ông bị gián đoạn?

– Ở đây, bạch Thế Tôn, sau khi ăn xong, sau khi đi khất thực trở về, chúng con ngồi tụ họp tại hội trường, và câu chuyện sau này được khởi lên: "Thật vi diệu thay, chư Hiền giả! Thật hy hữu thay, chư Hiền giả! Thân hành niệm này được tu tập, được làm cho sung mãn, có quả lớn, có công đức lớn, đã được Thế Tôn, bậc Tri Giả, Kiến Giả, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác tuyên bố". Bạch Thế Tôn, câu chuyện này của chúng con chưa bàn xong thời Thế Tôn đến.

Và này các Tỷ-kheo, thân hành niệm tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, có quả lớn, có công đức lớn?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống và ngồi kiết-già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt.

Chánh niệm, vị ấy thở vô. Chánh niệm, vị ấy thở

ra. Hay thở vô dài, vị ấy biết: "Tôi thở vô dài". Hay thở ra dài vị ấy biết: " Tôi thở ra dài" . Hay thở vô ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở vô ngắn". Hay thở ra ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở ra ngắn". "Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở ra". An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập thân hành niệm.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi, biết rằng: "Tôi đi". Hay đứng, biết rằng: "Tôi đứng". Hay ngồi, biết rằng: "Tôi ngồi". Hay nằm, biết rằng: "Tôi nằm". Thân thể được sử dụng như thế nào, vị ấy biết thân thể như thế ấy. Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập

thân hành niệm.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo khi bước tới, bước lui 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 tăng-già-lê (sanghati), mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm; khi ăn, uống, nhai, nếm, biết rõ việc mình đang làm; khi đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, im lặng biết rõ việc mình đang làm. Trong khi vị ấy sống không phóng

dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập thân hành niệm.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đảnh 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, phân, mật, đàm (niêm dịch), mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu". Này các Tỷ-kheo, cũng như một bao đồ, hai đầu trống đựng đầy các loại hột như gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, gạo đã xay rồi. Một người có

mắt, đổ các hột ấy ra và quán sát: "Đây là hột gạo, đây là hột lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu lớn, đây là mè, đây là hột lúa đã xay rồi". Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo quán sát thân này dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đảnh 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, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu". Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập thân hành niệm.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này về các vị trí các giới và sự sắp đặt các giới: "Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại, và phong đại". Này các Tỷ-kheo, như một người đồ tể thiện xảo, hay đệ tử của một người đồ tể giết một con bò, ngồi cắt chia từng thân phần tại ngã tư đường. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo quán sát thân này về vị trí các giới và về sự sắp đặt các giới: "Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại". Trong khi vị ấy sống không phóng dật,

nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập thân hành niệm.

9. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh đen lại, nát thối ra; Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi bản chất ấy". Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷkheo, Tỷ-kheo tu tập thân hành niệm. 10. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa bị các loài quạ ăn, hay bị các loài diều 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.

Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản chất là như vậy, không vượt khỏi bản chất ấy". Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 521

trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập thân hành niệm. 11. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, với các bộ xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại... 12. ...với các bộ xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại... 13. ...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 mông, ở đây là xướng sống, ở đây là xương đầu; Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi bản chất ấy". Trong khi vị ấy sống không phóng dật... (như trên).. Tỷ-kheo tu tập thân hành niệm. 14. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thế quăng bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc... 15. ...chỉ còn một đống xương lâu hơn một năm...

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 522

16. ...chỉ còn là xương thối trở thành bột. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi bản chất ấy". Trong khi vị ấy sống không phóng dật... (như trên).. Tỷ-kheo tu tập thân hành niệm. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ly dục, ly ác pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tầm và tứ. Tỷ-kheo thấm nhuần, tẩm ướt, làm cho sung mãn tràn đầy thân mình với hỷ lạc do ly dục sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do ly dục sanh ấy thấm nhuần. Này các Tỷ-kheo, như một người hầu tắm lão luyện hay đệ tử người hầu tắm; sau khi rắc bột tắm trong thau bằng đồng, liền nhồi bột ấy với nước, cục bột tắm ấy được thấm nhuần nước ướt, trào trộn với nước ướt, thấm ướt cả trong lẫn ngoài với nước, nhưng không chảy thành giọt. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thấm nhuần, tẩm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân mình với hỷ lạc do ly dục sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do ly dục sanh ấy thấm nhuần. Trong khi vị ấy sống không phóng dật.. (như trên) ... Tỷ-kheo tu tập thân hành niệm.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy diệt tầm và tứ, chứng và an trú Thiền thứ hai, một trạng

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 523

thái hỷ lạc do định sanh, không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Tỷ-kheo ấy thấm nhuần, tẩm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân mình với hỷ lạc do định sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do định sanh ấy thấm nhuần. Này các Tỷ-kheo, ví như một hồ nước, nước tự trong dâng lên, phương Đông không có lỗ nước chảy ra, phương Tây không có lỗ nước chảy ra, phương Bắc không có lỗ nước chảy ra,

phương Nam không có lỗ nước chảy ra và thỉnh thoảng trời lại mưa lớn. Suối nước mát từ hồ nước ấy phun ra thấm nhuần, tẩm ướt, làm cho sung mãn tràn đầy hồ nước ấy, với nước mát lạnh, không một chỗ nào của hồ nước ấy không được nước mát lạnh thấm nhuần. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷkheo thấm nhuần tẩm ướt, làm cho sung mãn tràn đầy thân mình với hỷ lạc do định sanh, không một chỗ nào trên toàn thân, không được hỷ lạc do đính sanh ấy thấm nhuần. Trong khi vị ấy sống không phóng dật... (như trên)... Tỷ-kheo tu tập thân hành niệm.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là "Xả niệm lạc trú", chứng và an trú Thiền thứ ba. Tỷ-kheo, thấm nhuần, tẩm ướt, làm cho sung mãn tràn đầy thân mình với lạc thọ không có hỷ ấy, không một chỗ nào trên toàn thân,

không được lạc thọ không có hỷ ấy thấm nhuần. Trong khi, Tỷ-kheo an trú không phóng dật... (như trên)... Tỷ-kheo tu tập thân hành niệm. Này các Tỷ- kheo, ví như trong hồ sen xanh, hồ sen hồng, hồ sen trắng, có những sen xanh, sen hồng hay sen trắng. Những bông sen ấy sanh trong nước, lớn lên trong nước, không vượt khỏi nước, nuôi sống dưới nước, từ đầu ngọn cho đến gốc rễ đều thấm nhuần, tẩm ướt, đầy tràn thấu suốt bởi nước mát lạnh ấy, không một chỗ nào của toàn thể sen xanh, sen hồng hay sen trắng không được nước mát lạnh ấy thấm nhuần. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thấm nhuần, tẩm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân mình với lạc thọ không có hỷ ấy, không một chỗ nào trên toàn thân không được lạc thọ không có hỷ ấy thấm nhuần. Trong khi, Tỷ-kheo an trú không phóng dật... (như trên)... Tỷ-kheo, tu tập thân hành niệm.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo, xả lạc xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và an trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Tỷ-kheo ấy ngồi, thấm nhuần toàn thân mình với tâm thuần tịnh trong sáng, không một chỗ nào trên toàn thân không được tâm thuần tịnh trong sáng ấy thấm nhuần. Này các Tỷ-kheo, ví như một người ngồi, dùng tấm vải trắng trùm đầu, không một chỗ nào trên toàn thân không được vải trắng ấy che

thấu. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ngồi thấm nhuần toàn thân mình với tâm thuần tịnh, trong sáng, không một chỗ nào trên toàn thân không được tâm thuần tịnh trong sáng ấy thấm nhuần. Trong khi vị ấy sống an trú không phóng dật... (như trên)... Tỷkheo tu tập thân hành niệm.

Này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập, làm cho sung mãn thân hành niệm, các thiện pháp của vị ấy đi vào nội tâm (antogadha?) đều thuộc về minh phần (vijjabhagiya).

Ví như, này các Tỷ-kheo, biển lớn của ai được thấm nhuần bởi tâm, thời các con sông của vị ấy đi vào trong biển, đều thuộc về biển lớn. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập làm cho sung mãn thân hành niệm, các thiện pháp của vị ấy đi vào nội tâm,

đều thuộc về minh phần.

Này các Tỷ-kheo, đối với Tỷ-kheo nào không tu tập thân hành niệm, không làm cho sung mãn, thời Ma (vương) có cơ hội với vị ấy, Ma (vương) có cơ duyên với vị ấy.

Ví như này các Tỷ-kheo, có người quăng một hòn đá nặng vào một đống đất sét ướt nhuyễn. Này các Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? Có phải hòn đá nặng ấy có cơ hội (lún sâu) vào đống đất sét ướt

nhuyễn ấy?

– Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

– Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với ai không tu tập thân hành niệm, không làm cho sung mãn, Ma (vương) có cơ hội với vị ấy, Ma (vương) có cơ duyên với vị ấy.

Ví như, này các Tỷ-kheo, một cây khô không có nhựa, có người đến cầm phần phía trên của đồ quay lửa và nói: "Tôi sẽ làm cho ngọn lửa sanh ra, tôi sẽ làm cho sức nóng hiện lên". Này các Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? Người ấy mang đến phần phía trên của đồ quay lửa, quay với cành cây khô không có nhựa ấy, người ấy có làm cho ngọn lửa sanh ra, có làm cho sức nóng hiện lên không?

– Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

– Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với ai không tu tập thân hành niệm, không làm cho sung mãn, Ma (vương) có cơ hội với người ấy, Ma (vương) có cơ duyên với người ấy.

Ví như, này các Tỷ-kheo, một bình nước, trống rỗng, trống không, được đặt trên cái giá, có một người đi đến, mang theo đầy nước. Này các Tỷ-kheo,

các Ông nghĩ thế nào? Người ấy có thể đổ nước (vào bình) không?

– Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

– Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, vị nào không tu tập thân hành niệm, không làm cho sung mãn, Ma (vương) có cơ hội với vị ấy, Ma (vương) có cơ duyên với vị ấy.

Này các Tỷ-kheo, vị nào có tu tập thân hành niệm, làm cho sung mãn, Ma (vương) không có cơ hội với vị ấy. Ma (vương) không có duyên với vị ấy.

Ví như, này các Tỷ-kheo, có người quăng một trái banh dây nhẹ vào một cánh cửa làm hoàn toàn bằng lõi cây. Này các Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? Trái banh dây nhẹ ấy có cơ hội đối với cánh cửa làm hoàn toàn bằng lõi cây không?

– Thưa không, bạch Thế Tôn.

– Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào có tu tập thân hành niệm, làm cho sung mãn, Ma (vương) không có cơ hội đối với vị ấy, Ma (vương) không có cơ duyên đối với vị ấy.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 528

Ví như, này các Tỷ-kheo, một cây ướt có nhựa, rồi một người đi đến mang theo phần trên đồ quay lửa và nói: "Tôi sẽ làm cho lửa sinh ra, tôi sẽ làm cho hơi nóng hiện lên". Này các Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? Người ấy mang theo phần trên đồ quay lửa, quay với các cây ướt và có nhựa, có thể làm cho lửa sanh ra, làm cho hơi nóng hiện lên được không?

– Thưa không, bạch Thế Tôn.

– Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào có tu tập thân hành niệm, làm cho sung mãn, Ma (vương) không có cơ hội đối với vị ấy, Ma (vương) không có cơ duyên đối với vị ấy.

Ví như, này các Tỷ-kheo, một bình nước đầy tràn nước đến nỗi con quạ có thể uống được, được đặt trên cái giá, rồi có người đi đến, mang theo đầy nước. Này các Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? Người ấy có thể đổ được nước vào (bình ấy) không?

– Thưa không, bạch Thế Tôn.

– Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập thân hành niệm, làm cho sung mãn, Ma (vương) không có cơ hộ đối với người ấy, Ma (vương) không có cơ duyên đối với người ấy.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 529

Này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập thân hành niệm, làm cho sung mãn, vị ấy hướng tâm đã được chứng ngộ nhờ thắng trí đến pháp nào cần phải chứng ngộ nhờ thắng trí, vị ấy đối mặt đạt được sự tinh xảo, (của pháp ấy) dầu thuộc giới xứ nào (sati sati ayatane).

Ví như, này các Tỷ-kheo, một bình đầy tràn nước đến nỗi con quạ có thể uống được, được đặt trên cái giá và có người lực sĩ đến và lắc qua lắc lại cái bình ấy, như vậy nước có thể trào ra ngoài không?

– Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

– Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập thân hành niệm, làm cho sung mãn, vị ấy hướng tâm đã được chứng ngộ nhờ thắng trí đến pháp nào cần phải chứng ngộ nhờ thắng trí, vị ấy đối mặt được sự tinh xảo (của pháp ấy) dầu thuộc giới xứ nào.

Ví như có một hồ nước trên một miếng đất bằng, bốn phía có đê đắp làm cho vững chắc, và tràn đầy nước đến nỗi con quạ có thể uống được. Rồi có người lực sĩ đến và phá một khúc đê, nước có thể tràn ra ngoài không?

– Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 530

– Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập thân hành niệm, làm cho sung mãn, vị ấy hướng tâm đã được chứng ngộ nhờ thắng trí đến pháp nào cần phải chứng ngộ

nhờ thắng trí, vị ấy đối mặt được sự tinh xảo (của pháp ấy) dầu thuộc giới xứ nào.

Ví như, này các Tỷ-kheo, trên đất bằng tại chỗ ngã tư có một chiếc xe đậu, thắng với những con ngựa thuần thục, có roi ngựa đặt ngang sẵn sàng, có người mã thuật sư thiện xảo, người đánh xe điều ngự các con ngựa đáng được điều ngự, leo lên xe ấy, tay trái nắm dây cương, tay mặt cầm lấy roi ngựa, có thể đánh xe ngựa ấy đi tới đi lui, tại chỗ nào và như thế nào theo ý mình muốn. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập thân hành niệm, làm cho sung mãn, vị ấy hướng tâm đã được chứng ngộ nhờ thắng trí đến pháp nào cần phải chứng ngộ nhờ thắng trí, vị ấy đối mặt được sự tinh xảo (của pháp ấy), dầu thuộc giới xứ nào.

Này các Tỷ-kheo, thân hành niệm được thực hành, được tu tập, được làm cho sung mãn, được làm như thành cỗ xe, được làm như thành căn cứ địa, được làm cho kiên trì, được làm cho tích tập, được khéo tinh cần thực hành, thời mười công đức này có thể được mong đợi.

Thế nào là mười?

11. Lạc, bất lạc được nhiếp phục, và bất lạc không nhiếp phục vị ấy, và vị ấy sống luôn luôn nhiếp phục bất lạc được khởi lên; 12. Khiếp đảm sợ hãi được nhiếp phục, và khiếp đảm sợ hãi không nhiếp phục vị ấy, và vị ấy luôn luôn nhiếp phục khiếp đảm sợ hãi được khởi lên. 13. Vị ấy kham nhẫn được lạnh, nóng, đói, khát, sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, mặt trời, các loài rắn rết, các cách nói khó chịu, khó chấp nhận. Vị ấy có khả năng chịu đựng được những cảm thọ về thân khởi lên, khổ đau, nhói đau, thô bạo, chói đau, bất khả ý, bất khả ái, đưa đến chết điếng. 14. Tùy theo ý muốn, không có khó khăn, không có mệt nhọc, không có phí sức, vị ấy chứng được bốn Thiền, thuần túy tâm tư, hiện tại lạc trú. 15. Vị ấy chứng được các loại thần thông, một thân hiện ra nhiều thân, nhiều thân hiện một thân; hiện hình biến đi ngang qua vách, qua tường, qua núi như đi ngang hư không; độn thổ trồi lên ngang qua đất liền như ở trong nước; đi trên nước không chìm như đi trên đất liền; ngồi

kiết-già đi trên hư không như con chim; với bàn tay, chạm và rờ mặt trăng và mặt trời, những vật có đại oai lực, đại oai thần như vậy; có thể, thân có thần thông bay cho đến Phạm thiên; 16. Với thiên nhĩ thanh tịnh siêu nhân, có thể nghe hai loại tiếng, chư Thiên và loài Người, ở xa hay ở gần. 17. Với tâm của vị ấy, vị ấy biết tâm của các chúng sanh, các loại người; tâm có tham, biết tâm có tham; tâm không tham, biết tâm không tham; tâm có sân, biết tâm có sân; tâm không sân, biết tâm không sân; tâm có si, biết tâm có si; tâm không si, biết tâm không si; tâm chuyên chú, biết tâm chuyên chú; tâm tán loạn, biết tâm tán loạn; tâm đại hành, biết tâm đại hành; tâm không đại hành, biết tâm không đại hành; tâm chưa vô thượng, biết tâm chưa vô thượng; tâm vô thượng, biết tâm vô thượng; tâm Thiền định, biết tâm Thiền định; tâm không Thiền định, biết tâm không Thiền định; tâm giải thoát, biết tâm giải thoát; tâm không giải thoát, biết tâm không giải thoát. 18. Vị ấy nhớ đến các đời sống quá khứ như một đời, hai đời... vị

ấy nhớ đến các đời sống quá khứ với các nét đại cương và các chi tiết. 19. Với thiên nhãn thuần tịnh, siêu nhân, vị ấy thấy

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 533

sự sống và sự 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. 20. Với sự diệt trừ các lậu hoặc, sau khi tự mình chứng tri với thượng trí, vị ấy chứng đạt và an trú ngay trong hiện tại, tâm giải thoát, tuệ giải thoát không có lậu hoặc. Này các Tỷ-kheo, thân hành niệm được thực hành, được tu tập, được làm cho sung mãn, được làm như cỗ xe, được làm như thành căn cứ địa, được làm cho kiên trì, được làm cho tích tập, được khéo tinh cần thực hành, thời mười công đức này có thể mong đợi.

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

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 534

56 Thân - 8 giải thoát là pháp cần phải chứng ngộ bằng thân - Kinh CHỨNG NGỘ – Tăng II, 167

CHỨNG NGỘ – Tăng II, 167

1.- Này các Tỷ-kheo, có bốn pháp này cần phải chứng ngộ. Thế nào là bốn?

Này các Tỷ-kheo,

- Có pháp cần phải chứng ngộ bằng thân;
- Có pháp, cần phải chứng ngộ bằng niệm;
- Có pháp, cần phải chứng ngộ bằng mắt;
- Có pháp, cần phải chứng ngộ bằng trí tuệ.

2. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là các pháp cần phải chứng ngộ bằng thân?

- Tám giải thoát, cần phải chứng ngộ bằng thân.

3. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là các pháp cần phải chứng ngộ bằng niệm?

- Đời sống trước, cần phải chứng ngộ bằng niệm.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 535

4. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là các pháp cần phải chứng ngộ bằng con mắt?

- Sanh tử của chúng sanh, cần phải chứng ngộ bằng con mắt.

5. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là các pháp cần phải chứng ngộ bằng trí tuệ?

- Sự đoạn diệt các lậu hoặc, cần phải chứng ngộ bằng trí tuệ.

Này các Tỷ-kheo, có bốn pháp này cần phải chứng ngộ.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 536

57 Thân - 9 chỗ an trú thân niệm - Kinh SAU KHI AN CƯ – Tăng IV, 96

SAU KHI AN CƯ – Tăng IV, 96

1. Như vậy tôi nghe:

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại Jetavana, khu vườn ông Anàthapindika, rồi Tôn giả Sàriputta đi đến Thế Tôn, sau khi đến đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, Tôn giả Sàriputta bạch Thế Tôn:

- Bạch Thế Tôn, con đã sống an cư trong mùa mưa tại Sàvatthi. Bạch Thế Tôn, nay con muốn ra đi du hành trong quốc độ.

- Này Sàriputta, nay Thầy hãy làm những gì Thầy nghĩ là hợp thời.

Rồi Tôn giả Sàriputta từ chỗ ngồi đứng dậy, đảnh lễ Thế Tôn, thân phía hữu hướng về Ngài rồi ra đi.

2. Rồi một Tỷ-kheo, sau khi Tôn giả Sàriputta ra đi không bao lâu, bạch Thế Tôn:

- Bạch Thế Tôn, Tôn giả Sàriputta xâm phạm con, đã bỏ đi du hành không có xin lỗi con.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 537

Thế Tôn cho gọi một Tỷ-kheo:

- Này Tỷ-kheo, hãy đến nhân danh Ta, nói với Sàriputta: "Thưa Hiền giả, bậc Đạo Sư cho gọi Hiền giả".

- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Tỷ-kheo ấy, vâng đáp Thế Tôn, đi đến Tôn giả Sàriputta, sau khi đến, nói với Tôn giả Sàriputta:

- Thưa Hiền giả Sàriputta, bậc Đạo Sư cho gọi Hiền giả.

- Thưa vâng, này Hiền giả.

Tôn giả Sàriputta vâng đáp Tỷ-kheo ấy. Lúc bấy giờ, Tôn giả Mahà Moggallàna và Tôn giả Ànanda cầm chìa khóa, đi từ tinh xá này đến tinh xá khác nói rằng:

- Chư Tôn giả hãy đến! Chư Tôn giả hãy đến! Nay Tôn giả Sàriputta sẽ rống tiếng rống con sư tử trước mặt Thế Tôn.

3. Rồi Tôn giả Sàriputta đi đến Thế Tôn, sau khi đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên Thế Tôn, nói với Tôn giả Sàriputta đang ngồi xuống một bên:

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 538

- Ở đây, này Sàriputta, một đồng Phạm hạnh có điều bất mãn với Thầy: "Bạch Thế Tôn, Tôn giả Sàriputta xâm phạm con đã ra đi không có xin lỗi con".

4. - Thật vậy, bạch Thế Tôn, với ai không an trú thân niệm trên thân, người ấy, ở đây, sau khi xâm phạm một vị đồng Phạm hạnh, có thể bỏ đi du hành, không có xin lỗi.

- Ví như, bạch Thế Tôn, trên đất, người ta quăng đồ tịnh, quăng đồ bất tịnh, quăng phẩn uế, quăng nước tiểu, nhổ nước miếng, quăng mủ và quăng máu; tuy vậy đất không lo âu, không xấu hổ, hay không nhàm chán. Cũng vậy, bạch Thế Tôn, con an trú với tâm như đất, rộng rãi, rộng lớn, vô lượng, không hận, không sân. Bạch Thế Tôn, với ai không an trú thân niệm, người ấy ở đây, sau khi xâm phạm một vị đồng Phạm hạnh, có thể bỏ đi du hành, không có xin lỗi. - Ví như, bạch Thế Tôn, trong nước người ta rửa đồ tịnh, rửa đồ bất tịnh, rửa sạch phẩn uế, rửa sạch nước tiểu, rửa sạch nước miếng, rửa sạch máu, rửa sạch mủ; tuy vậy nước không lo âu, không xấu hổ, không nhàm chán. Cũng vậy, bạch Thế Tôn, con an trú với tâm như nước, rộng rãi, rộng lớn, vô lượng, không hận, không sân. Bạch Thế Tôn, với ai không an trú thân niệm, người ấy

ở đây, sau khi xâm phạm một vị đồng Phạm hạnh, có thể bỏ đi du hành, không có xin lỗi. - Ví như, bạch Thế Tôn, lửa đốt các đồ tịnh, đốt các đồ bất tịnh, đốt phẩn uế, đốt nước tiểu, đốt nước miếng, đốt mủ, đốt máu; tuy vậy lửa không lo âu, không xấu hổ, không nhàm chán. Cũng vậy, bạch Thế Tôn, con an trú với tâm như lửa, rộng rãi, rộng lớn, vô lượng, không hận, không sân. Bạch Thế Tôn, với ai không an trú thân niệm, người ấy ở đây, sau khi xâm phạm một vị đồng Phạm hạnh, có thể bỏ đi du hành, không có xin lỗi. - Ví như, bạch Thế Tôn, gió thổi các đồ tịnh, thổi các đồ bất tịnh, thổi phẩn uế, thổi nước tiểu, thổi nước miếng, thổi mủ, thổi máu; tuy vậy gió không lo âu, không xấu hổ, không nhàm chán. Cũng vậy, bạch Thế Tôn, con an trú với tâm như gió, rộng rãi, rộng lớn, vô lượng, không hận, không sân. Bạch Thế Tôn, với ai không an trú thân niệm, người ấy ở đây, sau khi xâm phạm một vị đồng Phạm hạnh, có thể bỏ đi du hành, không có xin lỗi. - Ví như, bạch Thế Tôn, một miếng vải lau chùi lau các đồ tịnh, lau các đồ bất tịnh, lau phẩn uế, lau nước tiểu, lau nước miếng, lau mủ, lau máu; tuy vậy miếng vải lau chùi không lo âu, không xấu hổ, không nhàm chán. Cũng vậy, bạch Thế Tôn, con an trú với tâm như miếng vải lau chùi, rộng rãi,

rộng lớn, vô lượng, không hận, không sân. Bạch Thế Tôn, với ai không an trú thân niệm, người ấy ở đây, sau khi xâm phạm một vị đồng Phạm hạnh, có thể bỏ đi du hành, không có xin lỗi. - Ví như, bạch Thế Tôn, con trai của một người Candàla (Chiên-đà-la: hạ liệt) hay con gái của một người Candàla, với tay cầm bát ăn xin, mặc đồ rách rưới, đi vào làng hay đi vào thị trấn, với một tâm trạng hạ liệt. Cũng vậy, bạch Thế Tôn, con an trú với tâm giống như con Chiên-đà-la, rộng rãi, rộng lớn, vô lượng, không hận, không sân. Bạch Thế Tôn, với ai không an trú thân niệm, người ấy ở đây, sau khi xâm phạm một vị đồng Phạm hạnh, có thể bỏ đi du hành, không có xin lỗi. - Ví như, bạch Thế Tôn, một con bò đực, với sừng bị cưa, hiền lương, khéo điều phục, khéo huấn luyện, đi lang thang từ đường này đến đường khác, từ ngã tư này đến ngã tư khác, không hại một ai với chân hay với sừng. Cũng vậy, bạch Thế Tôn, con an trú với tâm giống như một con bò đực với sừng bị cưa, rộng rãi, rộng lớn, vô lượng, không hận, không sân. Bạch Thế Tôn, với ai không an trú thân niệm, người ấy ở đây, sau khi xâm phạm một vị đồng Phạm hạnh, có thể bỏ đi du hành, không có xin lỗi.

- Ví như, bạch Thế Tôn, một nữ nhân hay một nam nhân còn trẻ tuổi, thanh niên, ưa thích trang điểm, sau khi gội đầu, sẽ lo âu, xấu hổ, nhàm chán nếu xác rắn, hay xác chó, hay xác người được cuốn vào cổ người ấy. Cũng vậy, bạch Thế Tôn, con lo âu, xấu hổ, nhàm chán với cái thân đầy bất tịnh này. Bạch Thế Tôn, với ai không an trú thân niệm, người ấy ở đây, sau khi xâm phạm một vị đồng Phạm hạnh, có thể bỏ đi du hành, không có xin lỗi. - Ví như, bạch Thế Tôn, có người mang một cái bát đầy mỡ, có thủng nhiều lỗ, thủng nhiều đường, bị chảy, bị rỉ. Cũng vậy, bạch Thế Tôn, con mang cái thân này, có thủng nhiều lỗ, có thủng nhiều đường, bị chảy, bị rỉ. Bạch Thế Tôn, với ai không an trú thân niệm, người ấy ở đây, sau khi xâm phạm một vị đồng Phạm hạnh, có thể bỏ đi du hành, không có xin lỗi.

5. Rồi Tỷ-kheo ấy từ chỗ ngồi đứng dậy, đắp thượng y vào một bên vai, cúi đầu đảnh lễ chân Thế Tôn và bạch Thế Tôn:

- Bạch Thế Tôn, con đã phạm một trọng tội. Vì ngu si, vì vô minh, vì bất thiện, con đã xuyên tạc Tôn giả Sàriputta, không ý thức, trống không, vọng ngôn,

không thật. Mong Thế Tôn chấp nhận cho con tội ấy là một tội để con ngăn đón về tương lai.

- Này Tỷ-kheo, thật là một trọng tội. Vì ngu si, vì vô minh, vì bất thiện, Thầy đã xuyên tạc Tôn giả Sàriputta, không ý thức, trống không, vọng ngôn, không thật. Này Tỷ-kheo, vì Thầy đã thấy tội ấy là một tội, đã phát lộ đúng pháp, Ta chấp nhận tội ấy cho Thầy. Đây là một sự tiến bộ, này Tỷ-kheo, trong Pháp Luật của bậc Thánh, những ai thấy tội là tội, phát lộ đúng pháp, và ngăn đón trong tương lai.

6. Rồi Thế Tôn, nói với Tôn giả Sàriputta:

- Này Sàriputta, hãy tha thứ kẻ ngu si này, trước khi ở đây, đầu nó sẽ bị vỡ tan làm bảy mảnh.

- Bạch Thế Tôn, con tha thứ cho Tôn giả ấy, nếu Tôn giả ấy nói với con: "Hãy tha thứ cho", và cũng mong Tôn giả ấy tha thứ cho con.

58 Thân - Bị rắn cắn nhưng thân không đổi khác - Kinh Upasena – Tương IV, 73

Upasena – Tương IV, 73

1) Một thời Tôn giả Sàriputta và Tôn giả Upasena trú ở Ràjagaha (Vương Xá), rừng Sitavana (Hàn Lâm), tại hang Đầu Con Rắn (Sappapon-dikapabbàra).

2) Lúc bấy giờ, một con rắn độc rơi trên thân Tôn giả Upasena.

3) Rồi Tôn giả Upasena gọi các Tỷ-kheo:

-- Chư Hiền, hãy đến và nhắc cái giường cùng với cái thân này của tôi đưa ra ngoài, trước khi thân này ở đây phân tán như một nắm rơm.

4) Được nói vậy, Tôn giả Sàriputta nói với Tôn giả Upasena:

-- Nhưng chúng tôi không thấy thân Tôn giả Upasena đổi khác hay các căn bị biến hoại.

5) Nhưng Tôn giả Upasena nói như sau:

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 544

-- Này chư Hiền, hãy đến và nhắc cái giường cùng với cái thân này của tôi đưa ra ngoài, trước khi thân này ở đây bị phân tán như một nắm rơm...

6) Này Hiền giả Sàriputta, đối với ai nghĩ rằng: "Tôi là con mắt", hay: "Con mắt là của tôi"... "Tôi là cái lưỡi", hay: "Cái lưỡi là của tôi"... "Tôi là ý", hay: "Ý là của tôi", thời đối với các người ấy, này Hiền giả Sàriputta, thân có thể bị đổi khác, hay các căn bị biến hoại.

Và này Hiền giả Sàriputta, tôi không nghĩ như sau: "Tôi là con mắt", hay: "Con mắt là của tôi"... "Tôi là cái lưỡi", hay: "Cái lưỡi là của tôi"... hay: "Tôi là ý", hay: "Ý là của tôi", thời này Hiền giả Sàriputta, làm sao thân ấy của tôi lại có thể đổi khác, hay các căn có thể biến hoại.

7) - Vì rằng trong một thời gian dài, Tôn giả Upasena đã khéo nhổ tận gốc ngã kiến, ngã sở kiến, ngã mạn tùy miên, cho nên Tôn giả Upasena không có những tư tưởng như: "Tôi là con mắt", hay: "Con mắt là của tôi"... hay: "Tôi là cái lưỡi", hay: "Lưỡi là của tôi"... hay: "Tôi là ý", hay: "Ý là của tôi".

8) Rồi các Tỷ-kheo ấy nhắc cái giường cùng với Tôn giả Upasena ra ngoài.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 545

9) Rồi thân của Tôn giả Upasena, ngay tại chỗ ấy phân tán như một nắm rơm.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 546

59 Thân - Bị vô minh che đậy, bị tham ái trói buộc thân này của người ngu khởi lên - Kinh Bậc Hiền So Sánh Với Kẻ Ngu – Tương II, 49

Bậc Hiền So Sánh Với Kẻ Ngu – Tương II, 4

1). .. Trú Tại Sàvatthi.

2) Đối với kẻ ngu, này các Tỷ-kheo, bị vô minh che đậy, bị tham ái hệ phược, thân này được khởi lên như sau: Chỉ có thân này và danh sắc ở ngoài. Như vậy là bộ hai này. Duyên bộ hai này có xúc, có sáu xứ. Do cảm xúc bởi chúng, hoặc một trong hai, người ngu cảm thọ lạc khổ.

3) Đối với bậc Hiền, này các Tỷ-kheo, bị vô minh che đậy, bị tham ái hệ phược, thân này được khởi lên như sau: Chỉ có thân này và danh sắc ở ngoài. Như vậy là bộ hai này. Duyên bộ hai này có xúc, có sáu xứ. Do cảm xúc bởi chúng, hoặc một trong hai, người

Hiền cảm thọ lạc khổ.

4) Ở đây, này các Tỷ-kheo, có gì phân biệt, có gì sai khác, có gì dị biệt giữa bậc Hiền và kẻ ngu?

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 547

5) - Bạch Thế Tôn, đối với chúng con, các pháp lấy Thế Tôn làm căn bản, lấy Thế Tôn làm lãnh đạo, lấy Thế Tôn làm chỗ y chỉ. Bạch Thế Tôn, lành thay, nếu Thế Tôn nói lên cho chúng con ý nghĩa lời nói này. Sau khi nghe Thế Tôn giảng, các Tỷ-kheo sẽ thọ trì.

6) Vậy này các Tỷ-kheo, hãy nghe và khéo suy nghiệm, Ta sẽ nói.

- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Các vị Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn.

7) Thế Tôn nói như sau:

- Này các Tỷ-kheo, bị vô minh che đậy và bị tham ái hệ phược, thân này của người ngu được sanh khởi.

Vô minh ấy, người ngu không đoạn tận. Tham ái ấy, người ngu không tận trừ. Vì sao? Này các Tỷ-kheo, người ngu sống Phạm hạnh không phải vì chơn chánh đoạn trừ khổ đau. Do vậy người ngu, khi thân hoại mạng chung, đi đến một thân khác. Do đi đến một thân khác, người ấy không giải thoát khỏi sanh, già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não. Ta nói rằng: "Người ấy không thoát khỏi đau khổ".

8) Và này các Tỷ-kheo, bị vô minh che đậy, bị tham ái hệ phược, thân người Hiền trí được sanh khởi.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 548

Vô minh ấy, người Hiền trí đoạn tận. Tham ái ấy, người Hiền trí tận trừ. Vì sao? Này các Tỷ-kheo, người Hiền trí sống Phạm hạnh, vì chơn chánh đoạn trừ khổ đau. Do vậy, người Hiền trí, khi thân hoại mạng chung, không đi đến một thân khác. Do không đi đến một thân khác, vị ấy giải thoát khỏi sanh, già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não. Ta nói rằng: "Vị ấy thoát khỏi đau khổ ".

9) Này các Tỷ-kheo, đây là sự phân biệt, đây là sự sai khác, đây là sự dị biệt giữa bậc Hiền trí và người ngu.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 549

60 Thân - Chánh kiến đoạn tận các thân nhiệt não - ĐẠI Kinh SÁU XỨ – 149 Trung III, 643

ĐẠI KINH SÁU XỨ (Mahasalayatanika suttam) – Bài kinh số 149 – Trung III, 643

Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở Savatthi (Xá-vệ), Jetavana (Kỳ-đà Lâm), tại tinh xá ông Anathapindika (Cấp Cô Độc). Tại đấy, Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo:

– "Này các Tỷ-kheo",

– "Thưa vâng, bạch Thế Tôn". Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau:

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

– Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

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

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 550

Này các Tỷ-kheo, không biết, không thấy như chơn mắt, không biết không thấy như chơn các sắc, không biết không thấy như chơn nhãn thức, không biết không thấy như chơn nhãn xúc; do duyên nhãn xúc này khởi lên lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ, không biết không thấy như chơn cảm thọ ấy, vị ấy ái trước 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 này khởi lên lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ, vị ấy ái trước đối với cảm thọ ấy. Khi vị ấy 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 thân ưu não tăng trưởng; những tâm ưu não tăng trưởng; những thân nhiệt não tăng trưởng; những tâm khổ não tăng trưởng. Vị ấy cảm thọ thân khổ và tâm khổ.

Này các Tỷ-kheo, không thấy và không biết như chơn tai; này các Tỷ-kheo, không thấy và không biết như chơn mũi; này các Tỷ-kheo, không thấy và không biết như chơn lưỡi; này các Tỷ-kheo, không thấy và không biết như chơn thân; này các Tỷkheo, không thấy và không biết như chơn ý; này các Tỷ-kheo, không thấy và không biết như chơn các pháp; này các Tỷ-kheo, không thấy và không biết

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 551

như chơn ý thức; này các Tỷ-kheo, không thấy và không biết như chơn ý xúc. Do duyên ý xúc này khởi lên lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ; không thấy và không biết như chơn cảm thọ ấy, vị ấy ái trước đối với ý, ái trước đối với pháp, ái trước đối với ý thức, ái trước đối với ý xúc. Do duyên ý xúc này khởi lên lạc thọ, khổ thọ, hay bất khổ bất lạc thọ, ... (như trên)... vị ấy cảm thọ thân khổ và tâm khổ.

Này các Tỷ-kheo, thấy và biết như chơn mắt, thấy và biết như chơn các sắc, thấy và biết như chơn nhãn thức, thấy và biết như chơn nhãn xúc. Do duyên nhãn xúc này khởi lên lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ, thấy và biết như chơn cảm thọ ấy; 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 trú, quán sát vị ngọt, không bị ái trước, hệ lụy và tham đắm, nên năm thủ uẩn đi đến tàn diệt 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 đoạn tận; những thân ưu não của vị ấy được đoạn tận;

những tâm ưu não được đoạn tận; những thân nhiệt não được đoạn tận; những tâm nhiệt não

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 552

được đoạn tận; những thân khổ não được đoạn tận; những tâm 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. 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 đi đến tu tập và phát triển sung mãn; bốn chánh tinh tấn cũng đi đến tu tập và phát triển sung mãn; bốn như ý túc cũng đi đến tu tập và phát triển sung mãn; năm căn cũng đi đến tu tập và phát triển sung mãn; năm lực cũng đi đến

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 553

tu tập và phát triển sung mãn; bảy giác chi cũng đi đến tu tập và phát triển sung mãn.

Và nơi vị ấy, hai pháp này 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 Tỷ-kheo, thế nào là những pháp cần phải liễu tri với thượng trí? Cần phải trả lời là năm thủ uẩn, tức là sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn. Những pháp này là những pháp cần phải liễu tri với thượng trí.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là các pháp cần phải đoạn tận với thượng trí? Vô minh và hữu ái, những pháp này cần phải đoạn tận với thượng trí.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là các pháp cần

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 554

phải tu tập với thượng trí? Chỉ và quán, những pháp này cần phải tu tập với thượng trí.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là những pháp cần phải chứng ngộ với thượng trí? Minh và giải thoát, những pháp này cầu phải chứng ngộ với thượng trí.

Này các Tỷ-kheo, thấy và biết như chơn tai; này các Tỷ-kheo, thấy và biết như chơn mũi; này các Tỷ-kheo, thấy và biết như chơn lưỡi; này các Tỷ- kheo, thấy và biết như chơn thân; này các Tỷ-kheo, thấy và biết như chơn ý; này các Tỷ-kheo, thấy và biết như chơn các pháp; này các Tỷ-kheo, thấy và biết như chơn ý thức; này các Tỷ-kheo, thấy và

biết như chơn ý xúc. Do duyên ý xúc này khởi lên lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ; thấy và biết như chơn 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 duyên ý xúc này khởi lên lạc thọ, khổ thọ, hay bất khổ bất lạc thọ; vị ấy không ái trước đối với cảm thọ ấy... (như trên)... tâm 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... (như trên)... hoạt mạng của vị ấy đi đến 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 trên)... Và này các Tỷ-kheo, thế nào là những pháp cần phải chứng ngộ với thượng trí? Minh và giải thoát, những pháp này cần phải chứng ngộ với thượng trí.

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

61 Thân - Chánh quán để tẩy sạch tâm khỏi 4 đại giới - Kinh RÀHULA – Tăng II, 129

RÀHULA – Tăng II, 129

1. Rồi Tôn giả Ràhula đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Thế Tôn nói với Tôn giả Ràhula đang ngồi xuống một bên:

- Này Ràhula, phàm có nội địa giới gì, phàm có ngoại địa giới gì, đều là địa giới này. Cần phải như thật thấy địa giới ấy với chánh trí tuệ rằng: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải là tự ngã của tôi". Do thấy như thật (địa giới) này với chánh trí tuệ, vị ấy nhàm chán địa giới. Với trí tuệ, vị ấy tẩy sạch tâm.

2-4. Này Ràhula, phàm có nội thủy giới gì, phàm có ngoại thủy giới gì, đều là thủy giới này ..., phàm có nội hỏa giới gì, phàm có ngoại hỏa giới gì, đều là hỏa giới này ..., phàm có nội phong giới gì, phàm có ngoại phong giới gì, đều là phong giới này. Cần phải như thật thấy phong giới ấy với chánh trí tuệ rằng: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải là tự ngã của tôi". Do thấy như thật (phong giới) này với chánh trí tuệ, vị ấy

nhàm chán phong giới. Với trí tuệ, vị ấy tẩy sạch tâm.

5. Khi nào, này Ràhula, Tỷ-kheo đối với bốn giới này, không có tùy quán là tự ngã hay thuộc ngã sở, này Ràhula, vị này được gọi là Tỷ-kheo đã cắt dứt ái, đã giải tỏa các kiết sử, đã chơn chánh minh quán kiêu mạn, đã chấm dứt khổ đau.

62 Thân - Chận đứng kiến có thân - Kinh CÁC PHÁP KHÁC – Tăng III, 481

SỰ PHÁ HOẠI –Tăng III, 481

1.- Do phá hoại bảy pháp, này các Tỷ-kheo, thành vị Tỷ-kheo.

2. Thế nào là bảy?

- Phá hoại kiến có thân,
- Phá hoại nghi,
- Phá hoại giới cấm thủ,
- Phá hoại tham,
- Phá hoại sân,
- Phá hoại si,
- Phá hoại mạn.

Do phá hoại bảy pháp này, này các Tỷ-kheo, thành vị Tỷ-kheo.

CÁC PHÁP KHÁC –Tăng III, 481

1. Này các Tỷ-kheo, do đoạn diệt bảy pháp, thành vị Sa-môn …

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 559

Do vất bỏ bảy pháp, thành vị Bà-la-môn …

Do tiêu diệt bảy pháp, thành vị an lành …

Do gột sạch bảy pháp, thành vị đã gột sạch …

Do biết rõ bảy pháp, thành bậc có trí …

Do phá hoại kẻ thù bảy pháp, thành vị Thánh …

Do chặn đứng bảy pháp, thành vị A-la-hán.

2. Thế nào là bảy?

- Chặn đứng kiến có thân,
- Chặn đứng nghi,
- Chặn đứng giới cấm thủ,
- Chặn đứng tham,
- Chặn đứng sân,
- Chặn đứng si,
- Chặn đứng mạn

Do chặn đứng bảy pháp này, này các Tỷ-kheo, thành vị A-la-hán.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 560

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 561

63 Thân - Chỗ nào có thân, nhân thân tư niệm... - Kinh Bhuumija – Tương II, 71

Bhùmija – Tương II, 71

1)...Trú ở Sàvatthi.

2) Rồi Tôn giả Bhùmija, vào buổi chiều, từ chỗ độc cư Thiền tịnh đứng đậy, đi đến Tôn giả Sàriputta; sau khi đến nói lên với Tôn giả Sàriputta những lời chào đón hỏi thăm; sau khi nói lên những lời chào đón hỏi thăm thân hữu, liền ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, Tôn giả Bhùmija thưa Tôn giả Sàriputta:

3) - Hiền giả Sàruputta, có những Sa-môn, Bà-lamôn chủ trương về nghiệp, tuyên bố khổ lạc do tự mình làm. Hiền giả Sàruputta, lại có những Sa-môn, Bà-la-môn chủ trương về nghiệp, tuyên bố khổ lạc do người khác làm. Hiền giả Sariputta, lại có những Sa-môn, Bà-la-môn chủ trương về nghiệp, tuyên bố khổ lạc do tự mình làm và do người khác làm. Hiền giả Sàriputta, lại có những Sa-môn, Bà-la-môn chủ trương về nghiệp, tuyên bố khổ lạc không do tự mình làm, không do người khác làm, khổ lạc do tự nhiên sanh.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 562

4) Ở đây, này Hiền giả Sàriputta, Thế Tôn thuyết như thế nào, tuyên bố như thế nào? Và chúng tôi trả lời như thế nào để đáp đúng lời Thế Tôn tuyên bố; chúng tôi không xuyên tạc Thế Tôn không đúng sự thật; pháp chúng tôi trả lời là thuận pháp; và không một vị đồng pháp nào có muốn cật vấn không tìm được lý do để chỉ trích?

5) - Này Hiền giả, Thế Tôn đã nói lạc khổ do duyên mà sanh? Do duyên gì? Do duyên xúc. Nói như vậy là đáp đúng lời Thế Tôn tuyên bố, không xuyên tạc Thế Tôn không đúng sự thật; pháp được trả lời là thuận pháp, và không một vị đồng pháp nào có muốn cật vấn cũng không tìm được lý do để chỉ trích.

6) Ở đây, này Hiền giả, các vị Sa-môn, Bà-la-môn nào chủ trương về nghiệp, tuyên bố lạc khổ do tự mình làm; lạc khổ ấy chính do duyên xúc. Các vị Sa- môn, Bà-la-môn nào... (như trên)... Các Sa-môn, Bà- la-môn nào chủ trương về nghiệp, tuyên bố là lạc khổ không do tự mình làm, không do người khác làm, lạc khổ do tự nhiên sanh; lạc khổ ấy chính do duyên xúc.

7) Ở đây, này Hiền giả, các Sa-môn, Bà-la-môn nào chủ trương về nghiệp, tuyên bố lạc khổ do tự mình làm, họ chắc chắn có thể tự cảm thọ không cần đến xúc; sự kiện như vậy không xảy ra. Các Sa-môn, Bà- la-môn nào...(như trên)... Các Sa-môn, Bà-la-môn

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 563

nào chủ trương về nghiệp, tuyên bố lạc khổ không do tự mình làm, không do người khác làm, lạc khổ do tự nhiên sanh, họ chắc chắn có thể tự cảm thọ không cần đến xúc; sự kiện như vậy không xảy ra.

8) Tôn giả Ananda được nghe chuyện này giữa Tôn giả Sàriputta với Tôn giả Bhùmija.

9) Rồi Tôn giả Ananda đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên.

Ngồi xuống một bên, Tôn giả Ananda đem tất cả câu chuyện xảy ra như thế nào giữa Tôn giả Sàriputta với Tôn giả Bhùmija bạch lên Thế Tôn.

10) - Lành thay, lành thay! Này Ananda, Sàriputta trả lời như vậy là trả lời một cách chơn chánh. Này Ananda, Ta nói rằng khổ là do duyên mà sanh. Do duyên gì? Do duyên xúc. Nói như vậy là đáp đúng lời Ta tuyên bố, không xuyên tạc Ta không đúng sự thật; pháp được trả lời là thuận pháp và không một vị đồng pháp nào cật vấn Ta có thể tìm được lý do để chỉ trích.

11) Ở đây, này Ananda, những Sa-môn, Bà-la-môn nào chủ trương về nghiệp, tuyên bố lạc khổ do tự mình làm, lạc khổ ấy chính do duyên xúc. Những Sa- môn, Bà-la-môn nào... (như trên)... Những Sa-môn,

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 564

Bà-la-môn nào chủ trương về nghiệp, tuyên bố lạc khổ không do tự mình làm, không do người khác làm, khổ lạc do tự nhiên sanh; khổ lạc ấy chính do duyên xúc.

12) Ở đây, này Ananda, những Sa-môn, Bà-la-môn nào chủ trương về nghiệp, tuyên bố lạc khổ do tự mình làm, họ chắc chắn có thể tự cảm thọ không cần đến xúc; sự kiện ấy không xảy ra. Những Sa-môn, Bà-la-môn nào... (như trên)... Những Sa-môn, Bà-la- môn nào chủ trương về nghiệp, tuyên bố lạc khổ không do tự mình làm, không do người khác làm, lạc khổ do tự nhiên sanh, họ chắc chắn có thể tự cảm thọ không cần đến xúc; sự kiện ấy không xảy ra.

13) -Này Ananda, chỗ nào có thân, do nhân thân tư niệm, thời nội thân khởi lên lạc khổ. Này Ananda, Chỗ nào có lời nói, do nhân khẩu tư niệm, thời nội thân khởi lên lạc khổ. Này Ananda, Chỗ nào có ý, do nhân ý tư niệm, thời nội thân khởi lên lạc khổ.

14) Này Ananda, do duyên vô minh, hoặc tự chúng ta làm các thân hành; do duyên ấy, nội thân khởi lên lạc khổ. Này Ananda, hoặc những người khác làm các thân hành; do duyên ấy, nội thân khởi lên lạc khổ. Này Ananda, hoặc với ý thức rõ ràng làm các thân hành, do duyên ấy, nội thân khởi lên lạc khổ.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 565

Này Ananda, hoặc không với ý thức rõ ràng làm các thân hành; do duyên ấy, nội thân khởi lên lạc khổ.

15) Hoặc tự chúng ta, này Ananda, làm các khẩu hành; do duyên ấy, nội thân khởi lên lạc khổ. Hoặc những người khác này Ananda làm các khẩu hành; do duyên ấy, nội thân khởi lên lạc khổ.

16) Hoặc với ý thức rõ ràng, này Ananda... (như trên)... Hoặc không với ý thức rõ ràng, này Ananda, làm các khẩu hành; do duyên ấy, nội thân khởi lên lạc khổ.

17) Hoặc tự mình, này Ananda, làm các ý hành; do duyên ấy, nội thân khởi lên lạc khổ. Hoặc những người khác, này Ananda, làm các ý hành; do duyên ấy, nội thân khởi lên lạc khổ.

18) Hoặc với ý thức rõ ràng, này Ananda... (như trên)

... Hoặc không với ý thức rõ ràng, này Ananda làm các ý hành; do duyên ấy, nội thân khởi lên lạc khổ.

19) - Này Ananda, trong sáu pháp này, đều bị vô minh chi phối.

Này Ananda, với ly tham, đoạn diệt hoàn toàn vô minh, thân ấy không có; do duyên ấy, nội thân khởi lên lạc khổ. Khẩu ấy không có; do duyên ấy, nội thân

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 566

khởi lên lạc khổ. Ý ấy không có; do duyên ấy, nội thân khởi lên lạc khổ. Chúng không phải là đồng ruộng, chúng không phải là căn cứ, chúng không phải là xứ, chúng không phải là luận sự,; do duyên ấy, nội thân khởi lên lạc khổ.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 567

64 Thân - Chứng Tứ thiền, thân hành được khinh an - Kinh TRÁNH NÉ – Tăng I, 626

TRÁNH NÉ – Tăng I, 626

1. - Tỷ-kheo trừ khử sự thật cá nhân, đã từ bỏ hoàn toàn các tầm cầu hay thân hành được khinh an, vị ấy được gọi là vị độc hành.

Và này các Tỷ-kheo thế nào là Tỷ-kheo đã trừ khử sự thật cá nhân?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, đối với các sự thật cá nhân phổ thông của các Sa-môn, Bà-la-môn nói chung, ví như thế giới là thường còn, hay thế giới là không thường còn, hay thế giới là có giới hạn, hay thế giới là không giới hạn, sinh mạng và thân này là một, hay sinh mạng và thân này là khác, Như Lai sau khi chết có tồn tại, hay Như Lai sau khi chết không tồn tại, hay Như Lai sau khi chết có tồn tại và không tồn tại, hay Như Lai sau khi chết không có tồn tại và không không tồn tại. Tỷ- kheo đối với tất cả các sự thật cá nhân ấy đã trừ khử, đã xả bỏ, đã nhổ ra, đã giải thoát, đã đoạn

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 568

tận, đã từ bỏ. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Tỷ- kheo trừ khử sự thật cá nhân.

2. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo đã từ bỏ hoàn toàn các tầm cầu?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, đối với Tỷ-kheo, dục tầm cầu được đoạn tận, hữu tầm cầu được đoạn tận, Phạm hạnh tầm cầu được khinh an. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo đã từ bổ hoàn toàn các tầm cầu.

3. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo thân hành được khinh an?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo xả lạc, xả khổ, chấm dứt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng đạt và an trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Như vậy này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo thân hành được khinh an.

4. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo độc cư?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, đối với Tỷ-kheo ngã mạn được đoạn tận, được cắt đứt từ gốc rễ, được làm như thân cây ta-la, được khiến cho không thể hiện hữu, khiến cho không

thể sanh khởi trong tương lai.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 569

Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo độc cư, Tỷkheo trừ khử sự thật cá nhân, này các Tỷ-kheo, đã từ bỏ hoàn toàn các tầm cầu, hay thân hành được khinh an, vị ấy được gọi là vị độc hành.

5. Dục và hữu tầm cầu,
Cùng Phạm hạnh tầm cầu,
Chấp thủ sự thật này,
Chỗ kiến xứ chất chứa,
Ai không thích mọi tham,
Giải thoát được ái diệt,
Các tầm cầu từ bỏ,
Kiến xứ được nhổ lên,
Tỷ kheo ấy an tịnh,
Thật chánh niệm khinh an,
Không bị ai chiến bại,
Minh kiến được kiêu mạn,
Vị ấy được danh xưng,
Bậc Giác ngộ độc cư.
BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 570

65 Thân - Con đường đưa đến thân kiến tập khởi - Kinh SÁU SÁU – 148 Trung III, 629

KINH SÁU SÁU (Chadhakka suttam) – Bài kinh số 148 – Trung III, 629

Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn trú ở Savatthi (Xá-vệ), Jetavana (Kỳ-đà Lâm) tại tinh xá ông Anathapindika (Cấp Cô Độc). Tại đấy, Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo:

– "Này các Tỷ-kheo".

– "Thưa vâng, Bạch Thế Tôn".

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

– Này các Tỷ-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.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 571

– Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

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

Sáu nội xứ cần phải được biết.

Sáu ngoại xứ 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.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 572

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.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 573

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. Như vậy, con mắt là vô ngã.

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.

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.

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 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 dược 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.. 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 Tỷ-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: "Cái này là của tôi.. là tự ngã của tôi". Ai quán nhãn xúc: "Cái này là của tôi ... là tự ngã của tôi". Ai quán thọ: "Cái này là của tôi... là tự ngã của tôi". Ai quán ái:

"Cái này là của tôi ... là tự ngã của tôi". Ai quán tai: "Cái này là của tôi.. là tự ngã của tôi". Ai quán mũi: "Cái này là của tôi.. là tự ngã của tôi". Ai quán lưỡi: "Cái này là của tôi.. là tự ngã của tôi". Ai quán thân: "Cái này là của tôi.. là tự ngã của tôi". Ai quán ý: "Cái này là của tôi.. là tự ngã của tôi". Ai quán các pháp: "Cái này là của tôi.. là tự ngã của tôi". Ai quán ý thức: "Cái này là của tôi.. là tự ngã của tôi". Ai quán ý xúc: "Cái này là của tôi.. là tự ngã của tôi". Ai quán thọ: "Cái này là của tôi.. là tự ngã của tôi". Ai quán ái: "Cái này là của tôi.. là tự ngã của tôi".

Nhưng này các Tỷ-kheo, đây là con đường đưa đến sự đoạn diệt của thân kiến. Ai quán mắt: ""Cái này không phải là của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải là tự ngã của tôi". Ai quán sắc: "Cái này không phải là của tôi.. không phải là tự ngã của tôi". Ai quán nhãn thức: "Cái này không phải của tôi.. không phải là 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 là 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".

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 579

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.. không phải tự ngã của tôi".

Này các Tỷ-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.

Vị ấy do cảm xúc lạc thọ, mà hoan hỷ, tán thán, trú ở ái trước. Tham tùy miên 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 như thật biết 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.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 580

Này các Tỷ-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, có thể ngay trong hiện tại là người chấm dứt đau khổ, sự kiện như vậy không xảy ra.

Này các Tỷ-kheo, do duyên tai và do duyên các tiếng, khởi lên nhĩ thức. Này các Tỷ-kheo, do duyên mũi và do duyên các hương khởi lên tỷ thức. Này các Tỷ-kheo, do duyên lưỡi và do duyên các vị khởi lên thiệt thức. Này các Tỷ-kheo, do duyên thân và

do duyên các xúc khởi lên thân thức. Này các Tỷ- 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, tham tùy miên của vị ấy tùy tăng. Vị ấy do cảm xúc khổ thọ mà sầu muốn, 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 như thật biết 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 Tỷ-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, có thể ngay trong hiện tại là người chấm dứt đau khổ, sự kiện như vậy không xảy ra.

Này các Tỷ-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.

Vị ấy cảm xúc lạc thọ, mà không hoan hỷ, tán thán, trú ở ái trước; tham tùy miên của vị ấy không tùy tăng. Vị ấy cảm xúc khổ thọ, mà không sầu muộn, 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 như thật biết 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. Này các Tỷ-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, có thể ngay trong hiện tại là người chấm dứt đau khổ, sự kiện như vậy xảy ra.

Này các Tỷ-kheo, do duyên tai và do duyên các tiếng, khởi lên nhĩ thức. Này các Tỷ-kheo, do duyên mũi và do duyên các hương khởi lên tỷ thức. Này các Tỷ-kheo, do duyên lưỡi và do duyên các vị khởi lên thiệt thức. Này các Tỷ-kheo, do duyên thân và do duyên các xúc khởi lên thân thức. Này các Tỷ-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, tán thán, trú ở ái trước; tham tùy miên của vị ấy không tùy tăng. Vị ấy cảm xúc khổ thọ mà không sầu muộn, 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 như thật biết 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. Này các Tỷ-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,

có thể ngay trong hiện tại là người chấm dứt đau khổ, sự kiện như vậy xảy ra.

Này các Tỷ-kheo, do thấy vậy, vị Đa văn Thánh đệ tử yếm ly 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 nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa".

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy. Trong khi sự thuyết giảng này được nói lên, tâm của sáu mươi Tỷ-kheo ấy được giải thoát khỏi các lậu hoặc không có chấp thủ.

66 Thân - Con đường đưa đến vô vi - Kinh Tương Ưng Vô Vi – Tương IV, 559

Tương Ưng Vô Vi

(Chương IX)

Phần Một - Phẩm Một

Thân – Tương IV, 559

1) -- Này các Tỷ-kheo, Ta sẽ giảng về pháp vô vi và con đường đưa đến vô vi (asankhata). Hãy lắng nghe.

2) Và này các Tỷ-kheo, thế nào là vô vi? Này các Tỷ- kheo, sự đoạn tận tham, sự đoạn tận sân, sự đoạn tận si. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là vô vi.

3) Và này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường đưa đến vô vi? Thân niệm (kàyagatà sati), này các Tỷ- kheo, đây gọi là con đường đưa đến vô vi.

4) Như vậy, này các Tỷ-kheo, Ta thuyết về vô vi, Ta thuyết về con đường đưa đến vô vi.

5) Này các Tỷ-kheo, những gì một bậc Đạo sư cần phải làm cho những đệ tử, vì hạnh phúc, vì lòng từ mẫn, vì khởi lên lòng từ mẫn đối với họ; tất cả, Ta đã làm đối với các Ông.

6) Này các Tỷ-kheo, đây là những gốc cây, đây là những căn nhà trống, hãy tu tập Thiền định. Chớ có phóng dật. Chớ để hối hận về sau. Đây là lời giáo giới của Ta cho các Ông.

Chỉ – Tương IV, 560 (Samatha)

1) -- Này các Tỷ-kheo, Ta sẽ giảng cho các Ông về vô vi và về con đường đưa đến vô vi. Hãy lắng nghe.

2) Và này các Tỷ-kheo, thế nào là vô vi? Này các Tỷ- kheo, sự đoạn tận tham, sự đoạn tận sân, sự đoạn tận si. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là vô vi.

3) Và này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường đưa đến vô vi? Chỉ và quán, này các Tỷ-kheo, đây là con đường đưa đến vô vi... (như trên)...

Tầm – Tương IV, 560

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 586

1-2) ...

3)-- Và này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường đưa đến vô vi? Có định có tầm, có tứ; có định không tầm, có tứ; có định không tầm, không tứ. Này các Tỷkheo, đây gọi là con đường đưa đến vô vi.

Không – Tương IV, 561

1-2) ...

3) -- Và này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường đưa đến vô vi? Không định, Vô tướng định, Vô nguyện định. Này các Tỷ-kheo, đây là con đường đưa đến vô vi.

Niệm Xứ – Tương IV, 561

1-2) ...

3) --Và này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường đưa đến vô vi? Bốn niệm xứ, này các Tỷ-kheo, đây là con đường đưa đến vô vi.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 587

Chánh Cần – Tương IV, 561

1-2) ...

3) -- Và này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường đưa đến vô vi? Bốn chánh cần, này các Tỷ-kheo, đây là con đường đưa đến vô vi.

Như Ý Túc – Tương IV, 561

1-2) ...

3) -- Này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường đưa đến vô vi? Bốn như ý túc, này các Tỷ-kheo, đây là con đường đưa đến vô vi.

Căn – Tương IV, 562

1-2) ...

3) -- Và này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường đưa đến vô vi? Năm căn, này các Tỷ-kheo, đây là con đường đưa đến vô vi.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 588

Lực – Tương IV, 562

1-2) ...

3) -- Và này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường đưa đến vô vi? Năm lực, này các Tỷ-kheo, đây là con đường đưa đến vô vi.

Giác Chi – Tương IV, 562

1-2) ...

3) -- Và này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường đưa đến vô vi? Bảy giác chi, này các Tỷ-kheo, đây là con đường đưa đến vô vi.

Với Con Đường – Tương IV, 562

1-2) ...

3) -- Và này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường đưa đến vô vi? Con đường Thánh đạo Tám ngành, này các Tỷ-kheo, đây là con đường đưa đến vô vi.

4) Như vậy, này các Tỷ-kheo, Ta thuyết về vô vi; Ta thuyết về con đường đưa đến vô vi.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 589

5) Này các Tỷ-kheo, những gì một bậc Đạo sư cần phải làm cho những đệ tử, vì hạnh phúc, vì lòng từ mẫn, vì khởi lên lòng từ mẫn đối với họ; tất cả, Ta đã làm đối với các Ông.

6) Này các Tỷ-kheo, đây là những gốc cây, đây là những căn nhà trống, hãy tu tập Thiền định. Chớ có phóng dật. Chớ để hối hận về sau. Đây là lời giáo giới của Ta cho các Ông.

Phần Hai - Phẩm Hai

I. Vô Vi

Chỉ – Tương IV, 565

1) -- Này các Tỷ-kheo, Ta sẽ thuyết về vô vi, và về con đường đưa đến vô vi. Hãy lắng nghe.

2) Và này các Tỷ-kheo, thế nào là vô vi? Này các Tỷ- kheo, sự đoạn tận tham, sự đoạn tận sân, sự đoạn tận si. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là vô vi.

3) Và này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường đưa đến vô vi? Chỉ, này các Tỷ-kheo, đây là con đường đưa đến vô vi.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 590

4) Như vậy, này các Tỷ-kheo, Ta thuyết về vô vi, Ta thuyết về con đường đưa đến vô vi.

5) Này các Tỷ-kheo, những gì một bậc Đạo sư cần phải làm cho những đệ tử, vì hạnh phúc, vì lòng từ mẫn, vì khởi lên lòng từ mẫn đối với họ; tất cả, Ta đã làm cho các Ông.

6) Này các Tỷ-kheo, đây là những gốc cây, đây là những căn nhà trống, hãy tu tập Thiền định. Chớ có phóng dật. Chớ để hối hận về sau. Đây là lời giáo giới của Ta cho các Ông.

Quán – Tương IV, 566

1) -- Này các Tỷ-kheo, Ta sẽ thuyết về vô vi, và về con đường đưa đến vô vi. Hãy lắng nghe.

2) Và này các Tỷ-kheo, thế nào là vô vi? Này các Tỷ- kheo, sự đoạn tận tham, sự đoạn tận sân, sự đoạn tận si. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là vô vi.

3) Và này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường đưa đến vô vi? Quán, này các Tỷ-kheo, đây là con đường đưa đến vô vi.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 591

4) Như vậy, này các Tỷ-kheo, Ta thuyết về vô vi, Ta thuyết về con đường đưa đến vô vi.

5) Này các Tỷ-kheo, những gì một bậc Đạo sư cần phải làm cho những đệ tử, vì hạnh phúc, vì lòng từ mẫn, vì khởi lên lòng từ mẫn đối với họ; tất cả, Ta đã làm cho các Ông.

6) Này các Tỷ-kheo, đây là những gốc cây, đây là những căn nhà trống, hãy tu tập Thiền định. Chớ có phóng dật. Chớ để hối hận về sau. Đây là lời giáo giới của Ta cho các Ông.

Sáu Định 1 – Tương IV, 566

1) -- Này các Tỷ-kheo, Ta sẽ thuyết về vô vi, và về con đường đưa đến vô vi. Hãy lắng nghe.

2) Và này các Tỷ-kheo, thế nào là vô vi? Này các Tỷ- kheo, sự đoạn tận tham, sự đoạn tận sân, sự đoạn tận si. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là vô vi.

3) -- Và này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường đưa đến vô vi? Định có tầm có tứ, này các Tỷ-kheo, đây là con đường đưa đến vô vi.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 592

4) Như vậy, này các Tỷ-kheo, Ta thuyết về vô vi, Ta thuyết về con đường đưa đến vô vi.

5) Này các Tỷ-kheo, những gì một bậc Đạo sư cần phải làm cho những đệ tử, vì hạnh phúc, vì lòng từ mẫn, vì khởi lên lòng từ mẫn đối với họ; tất cả, Ta đã làm cho các Ông.

6) Này các Tỷ-kheo, đây là những gốc cây, đây là những căn nhà trống, hãy tu tập Thiền định. Chớ có phóng dật. Chớ để hối hận về sau. Đây là lời giáo giới của Ta cho các Ông.

Sáu Định 2 – Tương IV, 567

1-2) ...

3)-- Và này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường đưa đến vô vi? Định không tầm, chỉ có tứ; này các Tỷ- kheo, đây là con đường đưa đến vô vi.

Sáu Định 3 – Tương IV, 567

1-2) ...

3) -- Và này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường đưa đến vô vi? Định không tầm không tứ; này các Tỷ- kheo, đây là con đường đưa đến vô vi.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 593

Sáu Định 4 – Tương IV, 567

1-2) ...

3) -- Và này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường đưa đến vô vi? Không định, này các Tỷ-kheo, đây là con đường đưa đến vô vi...

Sáu Định 5 – Tương IV, 567

1-2) ...

3) -- Và này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường đưa đến vô vi? Định Vô tướng, này các Tỷ-kheo, đây là con đường đưa đến vô vi...

Sáu Định 6 – Tương IV, 568

1-2) ...

3)-- Và này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường đưa đến vô vi? Định Vô nguyện, này các Tỷ-kheo, đây là con đường đưa đến vô vi.

Bốn Niệm Xứ 1 – Tương IV, 568

1) -- Này các Tỷ-kheo, Ta sẽ thuyết về vô vi, và về con đường đưa đến vô vi. Hãy lắng nghe.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 594

2) Và này các Tỷ-kheo, thế nào là vô vi? Này các Tỷ- kheo, sự đoạn tận tham, sự đoạn tận sân, sự đoạn tận si. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là vô vi.

3)-- Và này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường đưa đến vô vi? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống tùy quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là con đường đưa đến vô vi.

4) Như vậy, này các Tỷ-kheo, Ta thuyết về vô vi, Ta thuyết về con đường đưa đến vô vi.

5) Này các Tỷ-kheo, những gì một bậc Đạo sư cần phải làm cho những đệ tử, vì hạnh phúc, vì lòng từ mẫn, vì khởi lên lòng từ mẫn đối với họ; tất cả, Ta đã làm cho các Ông.

6) Này các Tỷ-kheo, đây là những gốc cây, đây là những căn nhà trống, hãy tu tập Thiền định. Chớ có phóng dật. Chớ để hối hận về sau. Đây là lời giáo giới của Ta cho các Ông.

Bốn Niệm Xứ (2-4) – Tương IV, 568

1-2) ...

3)... Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống tùy quán thọ trên thọ... tùy quán tâm trên tâm... tùy quán

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 595

pháp trên pháp. Này các Tỷ-kheo, đây là con đường đưa đến vô vi...

Bốn Chánh Cần 1 – Tương IV, 568

1-2) ...

3)-- Và này các Tỷ-kheo, thế này là con đường đưa đến vô vi? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo phát sanh lòng ước muốn rằng các ác bất thiện pháp chưa sanh không cho sanh khởi, tinh cần, tinh tấn, kiên tâm, trì chí. Này các Tỷ-kheo, đây là con đường đưa đến vô vi.

Bốn Chánh Cần (2-4) – Tương IV, 569

1-2) ...

3)-- Và này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường đưa đến vô vi? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo phát sanh lòng ước muốn rằng các ác bất thiện pháp đã sanh được đoạn tận, tinh cần, tinh tấn, kiên tâm, trì chí... phát sanh lòng ước muốn rằng các thiện pháp chưa sanh được sanh khởi... phát sanh lòng ước muốn rằng các thiện pháp đã sanh được an trú, không tán thất, được tăng trưởng, được quảng đại, được tu tập, được viên mãn, tinh cần, tinh tấn, kiên tâm, trì

chí. Này các Tỷ-kheo, đây là con đường đưa đến vô vi.

Bốn Như Ý Túc 1 – Tương IV, 569

1-2) ...

3)-- Và này các Tỷ-kheo thế nào là con đường đưa đến vô vi? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập như ý túc, câu hữu với dục Thiền định, tinh cần hành. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là con đường đưa đến vô vi...

Bốn Như Ý Túc (2-4) – Tương IV, 569

1-2) ...

3)-- Và này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường đưa đến vô vi? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập như ý túc, câu hữu với tâm Thiền định, tinh cần hành... câu hữu với tinh tấn Thiền định... câu hữu với tư duy Thiền định, tinh cần hành. Này các Tỷkheo, đây là con đường đưa đến vô vi.

Năm Căn 1 – Tương IV, 570

1-2) ...

3)-- Và này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường đưa đến vô vi? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập tín căn, y cứ viễn ly, y cứ ly tham, y cứ diệt tận, hướng đến từ bỏ. Này các Tỷ-kheo, đây là con đường đưa đến vô vi...

Năm Căn (2-5) – Tương IV, 570

1-2) ...

3)-- Và này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường đưa đến vô vi? Ở đây, này các Tỷ-kheo, tu tập tấn căn... tu tập niệm căn... tu tập định căn... tu tập tuệ căn, y cứ viễn ly, y cứ ly tham, y cứ diệt tận, hướng đến từ bỏ. Này các Tỷ-kheo, đây là con đường đưa đến vô vi...

Năm Lực – Tương IV, 570 (1-5)

1-2) ...

3)-- Và này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường đưa đến vô vi? Ở đây, này các Tỷ-kheo, tu tập tín lực... tấn lực... niệm lực... định lực... tuệ lực... y cứ viễn

ly, y cứ ly tham, y cứ diệt tận, hướng đến từ bỏ. Này các Tỷ-kheo, đây là con đường đưa đến vô vi...

Bảy Giác Chi – Tương IV, 571 (1-7)

1-2) ...

3)-- Và này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường đưa đến vô vi? Ở đây, này các Tỷ-kheo, tu tập niệm giác chi... trạch pháp giác chi... tinh tấn giác chi... hỷ giác chi... khinh an giác chi... định giác chi... xả giác chi, y cứ viễn ly, y cứ ly tham, y cứ diệt tận, hướng đến từ bỏ. Này các Tỷ-kheo, đây là con đường đưa đến vô vi...

Tám Chánh Đạo – Tương IV, 571 (1-8)

1-2) ...

3)-- Và này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường đưa đến vô vi? Ở đây, này các Tỷ-kheo, tu tập chánh tri kiến... chánh tư duy... chánh ngữ... chánh nghiệp... chánh mạng... chánh tinh tấn... chánh niệm... chánh định, y cứ viễn ly, y cứ ly tham, y cứ diệt tận, hướng đến từ bỏ. Này các Tỷ-kheo, đây là con đường đưa đến vô vi...

Đích Cuối Cùng (Antam) – Tương IV, 572

1)-- Này các Tỷ-kheo, Ta sẽ thuyết về mục đích cuối cùng và con đường đưa đến mục đích cuối cùng, hãy lắng nghe.

2) Và này các Tỷ-kheo, thế nào là mục đích cuối cùng?... (giống như đoạn về Vô Vi, từ I đến XLV).

Vô Lậu – Tương IV, 572

1)-- Này các Tỷ-kheo, Ta sẽ thuyết về vô lậu và con đường đưa đến vô lậu, hãy lắng nghe.

2) Và này các Tỷ-kheo, thế nào là vô lậu?... (giống như đoạn về Vô Vi, từ I đến XLV).

Sự Thật – Tương IV, 572 (Saccam)...

Bờ Bên Kia – Tương IV, 572 (Pàram)...

Tế Nhị – Tương IV, 572 (Nipunam)...

Khó Thấy Được – Tương IV, 572 (Sududdasam)...

Không Già – Tương IV, 573 (Ajajjaram)...

Thường Hằng – Tương IV, 573 (Dhuvam)...

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 600

Không Suy Yếu – Tương IV, 573 (Apalokitam)...

Không Thấy – Tương IV, 573 (Anidassanam)...

Không Lý Luận – Tương IV, 573 (Nippapam)...

Tịch Tịnh – Tương IV, 573 (Santam)...

Bất Tử – Tương IV, 573 (Amatam)...

Thù Thắng – Tương IV, 573 (Paniitam)...

An Lạc – Tương IV, 573 (Sivam)...

An Ổn – Tương IV, 573 (Khemam)...

Ái Đoạn Tận – Tương IV, 573

Bất Khả Tư Nghì – Tương IV, 573 (Acchariyam)...

Hy Hữu – Tương IV, 573 (Abhutam)...

Không Tai Họa – Tương IV, 573 (Anìtika)...

Không Bị Tai Họa – Tương IV, 573 (Anitakdhamma)...

Niết Bàn– Tương IV, 573....

Không Tồn Tại – Tương IV, 574 (Avyàpajjho)...

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 601

Ly Tham – Tương IV, 574 (Viràgo)...

Thanh Tịnh – Tương IV, 574

Giải Thoát – Tương IV, 574 (Mutti)...

Không Chứa Giữ – Tương IV, 574 (Anàlayo)...

Ngọn Đèn – Tương IV, 574 (Dipa)...

Hang ẩn – Tương IV, 574 (Lena)...

Pháo Đài – Tương IV, 574 (Tànam) ...

Quy Y – Tương IV, 574 (Saranam)...

Đến Bờ Bên Kia – Tương IV, 574 (Paràyanam)

1) -- Này các Tỷ-kheo, Ta sẽ thuyết cho các Ông về sự đến bờ bên kia và con đường đưa đến bờ bên kia, hãy lắng nghe.

2) Này các Tỷ-kheo, thế nào là đến bờ bên kia? Này các Tỷ-kheo, sự đoạn tận tham, sự đoạn tận sân, sự đoạn tận si. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là đến bờ bên kia.

3) Và này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường đưa đến bờ bên kia? Thân niệm, này các Tỷ-kheo, là con đường đưa đến bờ bên kia.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 602

4) Như vậy, này các Tỷ-kheo, Ta thuyết về sự đến bờ bên kia, Ta thuyết về con đường đưa đến bờ bên kia.

5) Này các Tỷ-kheo, những gì một bậc Đạo sư cần phải làm cho những đệ tử, vì hạnh phúc, vì lòng từ mẫn, vì khởi lên lòng từ mẫn đối với họ; tất cả, Ta đã làm đối với các Ông.

6) -- Này các Tỷ-kheo, đây là những gốc cây, đây là những căn nhà trống, hãy tu tập Thiền định. Chớ có phóng dật. Chớ để hối hận về sau. Đây là lời giáo giới của Ta cho các Ông.

I-XLV

...(Như trên)...

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 603

67 Thân - Các dục không khởi lên nếu xác định vị trí của ý - Kinh BẤT ĐỘNG LỢI ÍCH – 106 Trung III, 97

KINH BẤT ĐỘNG LỢI ÍCH (Ananjasappaya suttam) – Bài kinh số 106 – Trung III, 97

Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn trú giữa dân chúng Kuru (Câu-lâu). Kammassadhamma (Kiềm-ma-sắt-đàm) là thị trấn của dân chúng Kuru. Tại đấy Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo: "Này các Tỷ-kheo". – "Thưa vâng, bạch Thế Tôn". Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau:

– Này các Tỷ-kheo, các dục là vô thường, trống rỗng, giả dối, thuộc ngu si tánh. Này các Tỷ- kheo, đây là lời chào xáo của kẻ ngu xây dựng trên giả dối. Các dục hiện tại, và các dục tương lai, các dục tưởng hiện tại và các dục tưởng tương lai, cả hai đều thuộc lãnh vực của ma, là cảnh giới của ma, là chỗ dinh dưỡng của ma, là chỗ ăn uống của ma. Ở đây, các ác bất thiện ý này dẫn đến tham dục, sân

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 604

hận, khích động, và chính những pháp ấy tác thành chướng ngại ở đây cho Thánh đệ tử học tập.

Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị Thánh đệ tử suy nghĩ như sau: "Các dục hiện tại và các dục tương lai... cho Thánh đệ tử học tập. Vậy ta hãy an trú với tâm quảng đại, đại hành, sau khi chiến thắng thế giới, sau khi xác định vị trí của ý. Khi ta an trú với tâm quảng đại, đại hành chiến thắng thế giới, xác định vị trí của ý, các ác bất thiện ý: tham dục, sân hận, khích động sẽ không khởi lên. Với các pháp ấy được đoạn trừ, tâm của ta không trở thành hạn hẹp, trái lại thành vô lượng, khéo tu tập". Trong khi ấy hành trì như vậy, an trú nhiều lần như vậy, tâm trở thành an tịnh trong giới xứ (của nó). Với tâm an tịnh, vị ấy thành tựu bất động ngay hiện tại hay thiên nặng về trí tuệ. Sau khi thân hoại mạng chung, sự tình này xảy ra, thức diễn tiến (samvattanikam vinnanam) có thể tùy theo đây đạt đến Bất động. Như vậy, này các Tỷ- kheo, được gọi là đệ nhất hành đạo về lợi ích Bất động".

Lại nữa này các Tỷ-kheo, vị Thánh đệ tử suy nghĩ như sau: "Những dục hiện tại và những dục tương lai, những dục tưởng hiện tại, và những dục tưởng tương lai, phàm bất cứ sắc pháp gì, là bốn đại chủng và sắc do bốn đại tạo thành". Trong khi vị ấy

hành trì như vậy, an trú nhiều lần như vậy, tâm trở thành an tịnh trong giới xứ (của nó). Với tâm an tịnh, vị ấy thành tựu Bất động ngay trong hiện tại hay thiên nặng về trí tuệ. Sau khi thân hoại mạng chung, sự tình này xảy ra, thức diễn tiến ấy có thể tùy theo đây đạt đến Bất động. Như vậy, này các Tỷ-kheo, được gọi là đệ nhị hành đạo về lợi ích Bất động.

Lại nữa này các Tỷ-kheo, vị Thánh đệ tử suy nghĩ như sau: "Những dục hiện tại và những dục tương lai, những dục tưởng hiện tại và những dục tưởng tương lai, những sắc pháp hiện tại và những sắc pháp tương lai, những sắc tưởng hiện tại và những sắc tưởng tương lai, cả hai đều vô thường. Cái gì vô thường thời không đáng để được hoan hỷ, không đáng để được hoan nghênh, không đáng để được chấp trước". Trong khi vị ấy hành trì như vậy, an trú nhiều lần như vậy, tâm trí trở thành an tịnh trong giới xứ (của nó). Với tâm an tịnh, vị ấy thành tựu Bất động ngay trong hiện tại hay thiên nặng về trí tuệ. Sau khi thân hoại mạng chung, sự tình này xảy ra, thức diễn tiến ấy có thể tùy theo đây đạt đến Bất động. Như vậy, này các Tỷ-kheo được gọi là đệ tam hành đạo về lợi ích Bất động.

Lại nữa này các Tỷ-kheo, vị Thánh đệ tử suy

nghĩ như sau: "Những dục hiện tại... và những sắc tưởng tương lai, và những bất động tưởng, tất cả tưởng, chỗ nào các tưởng ấy được đoạn diệt không có dư tàn, như vậy là tịch tịnh, như vậy là thù diệu, tức là vô sở hữu". Trong khi vị ấy hành trì như vậy, an trú nhiều lần như vậy, tâm trí trở thành an tịnh trong giới xứ (của nó). Với tâm an tịnh, vị ấy thành tựu Vô sở hữu xứ ngay trong hiện tại hay thiên nặng về trí tuệ. Sau khi thân hoại mạng chung, sự tình này xảy ra, thức diễn tiến ấy có thể tùy theo đây đạt đến Vô sở hữu xứ. Như vậy, này các Tỷ-kheo được gọi là đệ nhất hành đạo về lợi ích Vô sở hữu xứ.

Lại nữa này các Tỷ-kheo, vị Thánh đệ tử đi đến khu rừng hay đi đến dưới gốc cây và suy nghĩ như sau: "Trống không là tự ngã hay ngã này sở hữu". Trong khi vị ấy hành trì như vậy, an trú nhiều lần như vậy, tâm trí trở thành an tịnh trong giới xứ (của nó). Với tâm an tịnh, vị ấy thành tựu Vô sở hữu xứ ngay trong hiện tại hay thiên nặng về trí tuệ. Sau khi thân hoại mạng chung, sự tình này xảy ra, thức diễn tiến ấy có thể tùy theo đây đạt đến Vô sở hữu xứ. Như vậy, này các Tỷ-kheo, được gọi là đệ nhị hành đạo về lợi ích Vô sở hữu xứ.

Lại nữa này các Tỷ-kheo, vị Thánh đệ tử suy nghĩ như sau: "Ta không có bất cứ chỗ nào, cho ai

và trong hình thức nào, và sở thuộc của ta không có bất cứ chỗ nào, (cho ai) và trong hình thức nào". Trong khi vị ấy hành trì như vậy, an trú nhiều lần như vậy, tâm trí trở thành an tịnh trong trú xứ (của nó). Với tâm an tịnh, vị ấy thành tựu Vô sở hữu xứ trong hiện tại hay thiên nặng về trí tuệ. Sau khi thân hoại mạng chung, sự tình này xảy ra, thức diễn tiến ấy có thể tùy theo đây đạt đến Vô sở hữu xứ. Như vậy, này các Tỷ-kheo được gọi là đệ tam hành đạo về lợi ích Vô sở hữu xứ.

Và lại nữa, này các Tỷ-kheo, vị Thánh đệ tử suy nghĩ như sau: "Những dục hiện tại.. và những sắc tưởng và những Bất động tưởng, và những Vô sở hữu xứ tướng, tất cả các tưởng, chỗ nào các tưởng ấy được đoạn diệt không có dư tàn, như vậy là tịch tịnh, như vậy là thù diệu, tức là Phi tưởng phi phi tưởng xứ". Trong khi vị ấy hành trì như vậy, an trú nhiều lần như vậy, tâm trí trở thành an tịnh trong trú xứ (của nó). Với tâm an tịnh vị ấy có thể thành tựu Phi tưởng phi phi tưởng xứ ngay trong hiện tại, hoặc thiên nặng về trí tuệ. Sau khi thân hoại mạng chung, sự tình này xảy ra, thức diễn tiến ấy có thể tùy theo đây đạt đến Phi tưởng phi phi tưởng xứ. Như vậy, này các Tỷ-kheo, được gọi là hành đạo về lợi ích Phi tưởng phi phi tưởng xứ.

Khi được nói như vậy, Tôn giả Ananda bạch Thế Tôn:

– Ở đây, bạch Thế Tôn, vị Tỷ-kheo hành trì như vậy và suy nghĩ: "Nếu (trước) không có như vậy, thời có thể không là của ta; nếu (nay) không có như vậy thời có thể sẽ không là của ta. Ta đoạn trừ những gì hiện có và những gì đã có". Và như vậy vị ấy được xả. Bạch Thế Tôn, một vị Tỷ-kheo như vậy có chứng được cứu cánh Niết-bàn không?

– Ở đây, này Ananda, một số Tỷ-kheo có thể chứng được cứu cánh Niết-bàn, và ở đây, một số Tỷ- kheo có thể không chứng được cứu cánh Niết-bàn.

– Do nhân gì, do duyên gì, bạch Thế Tôn, ở đây, một số Tỷ-kheo có thể chứng được cứu cánh Niếtbàn, và ở đây, một số Tỷ-kheo có thể không chứng cứu cánh Niết-bàn?

– Ở đây, này Ananda, một Tỷ-kheo hành trì như vậy và suy nghĩ: "Nếu (trước) không có như vậy thời có thể không là của ta. Nếu (nay) không có như vậy, thời có thể sẽ không là của ta. Ta đoạn trừ những gì hiện có và những gì đã có". Và như vậy vị ấy được xả. Vị

ấy hoan hỷ trong xả ấy, hoan nghênh, chấp trước xả ấy. Do vị ấy hoan hỷ trong xả ấy, hoan nghênh, chấp trước xả ấy, thức lệ thuộc xả ấy và

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 609

thủ trước xả ấy. Có thủ trước, này Ananda, vị Tỷ- kheo không chứng cứu cánh Niết-bàn.

– Bạch Thế Tôn, vị Tỷ-kheo ấy thủ trước là thủ trước chỗ nào?

– Này Ananda, Phi tưởng phi phi tưởng xứ.

– Bạch Thế Tôn, Tỷ-kheo ấy thủ trước, thủ trước như vậy là thủ trước tối thượng?

– Này Ananda, Vị Tỷ-kheo ấy thủ trước, thủ trước như vậy là thủ trước tối thượng. Này Ananda, đây là thủ trước tối thượng, tức là Phi tưởng phi phi tưởng xứ.

Ở đây, này Ananda, vị Tỷ-kheo hành trì như vậy và suy nghĩ: "Nếu (trước) không có như vậy thời có thể không là của ta. Nếu (nay) không có như vậy, thời có thể không là của ta. Ta đoạn trừ những gì hiện có và những gì đã có". Như vậy, vị ấy được xả. Vị ấy không hoan hỷ trong xả ấy, không hoan nghênh, không chấp trước xả ấy. Do vị ấy không hoan hỷ trong xả ấy, không hoan nghênh, không thủ trước xả ấy, thức không lệ thuộc xả ấy và không thủ trước xả ấy. Không thủ trước, này Ananda, vị Tỷ-kheo chứng cứu cánh Niết-bàn.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 610

– Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn! Thật hy hữu thay, bạch Thế Tôn! Chính mười y cứ sự này sự kia, bạch Thế Tôn, sự vượt thoát dòng nước mạnh đã được Thế Tôn nói lên. Nhưng bạch Thế Tôn, thế nào là Thánh giải thoát?

– Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị Thánh đệ tử suy nghĩ như sau: "Những dục hiện tại và những dục tương lai, những dục tưởng hiện tại và những dục tưởng tương lai, những sắc pháp hiện tại và những sắc pháp tương lai, những Bất động tưởng, những Vô sở hữu xứ tưởng, và những Phi tưởng phi phi tưởng xứ tưởng, cái gì thuộc tự thân, là tự thân. Đây là bất tử tức là tâm giải thoát không thủ trước".

Này Ananda, đây là đạo lộ về lợi ích Bất động được Ta thuyết giảng, đạo lộ về lợi ích Vô sở hữu xứ được Ta thuyết giảng, đạo lộ về lợi ích Phi tưởng phi phi tưởng xứ được Ta thuyết giảng, là sự vượt qua dòng nước mạnh do y cứ sự này sự kia được Ta thuyết giảng, Thánh giải thoát được Ta thuyết giảng. Những gì, này Ananda, vị Đạo sư cần phải làm, vì lòng từ mẫn mưu tìm hạnh phúc cho các đệ tử, những điều ấy đã được Ta làm, vì lòng từ mẫn của Ta đối với Ông. Này Ananda, đây là những gốc cây, đây là những khoảng trống. Hãy tu Thiền, này Ananda, chớ có phóng dật, chớ có hối hận về sau. Đây là lời dạy

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 611

của Ta cho Ông.

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

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 612

68 Thân - Cảm giác của thân sắp mạng chung - Kinh GIÁO GIỚI CẤP CÔ ĐỘC – 143 Trung III, 581

KINH GIÁO GIỚI CẤP CÔ ĐỘC (Anathapindikovada suttam) – Bài kinh số 143 – Trung III, 581

Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn trú ở Savatthi (Xá-vệ),
Jetavana, (Kỳ-đà Lâm), tại tinh xá ông
Anathapindika (Cấp Cô Độc). Lúc bấy giờ, cư sĩ Cấp
Cô Độc bị bệnh, khổ đau, bị trọng bệnh. Rồi cư sĩ
Cấp Cô Độc gọi một người:
– Hãy đến đây, này Bạn. Hãy đi đến Thế Tôn; sau khi đến, nhân danh ta, cúi đầu đảnh lễ chân Thế Tôn và bạch như sau: "Bạch Thế Tôn, cư sĩ Cấp Cô Độc bị bệnh, khổ đau, bị trọng bệnh. Cấp Cô Độc xin cúi đầu đảnh lễ chân Thế Tôn". Rồi đi đến Tôn giả Sariputta (Xá-lợi-phất), sau khi đến, nhân danh ta cúi đầu đảnh lễ Tôn giả Sariputta và thưa như sau: "Thưa Tôn giả, cư sĩ Cấp Cô Độc bị bệnh, khổ đau, bị trọng bệnh. Cấp Cô Độc xin cúi đầu đảnh lễ Tôn giả

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 613

Sariputta và thưa như sau: "Thưa Tôn giả, lành thay, nếu Tôn giả Sariputta vì lòng từ mẫn, đi đến trú xứ của cư sĩ Cấp Cô Độc".

– Thưa vâng, Tôn giả.

Người ấy vâng đáp cư sĩ Cấp Cô Độc, đi đến Thế Tôn, sau khi đến đảnh lễ chân Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, người ấy bạch Thế Tôn:

– Bạch Thế Tôn, cư sĩ Cấp Cô Độc bị bệnh, khổ đau, bị trọng bệnh. Xin cúi đầu đảnh lễ chân Thế Tôn.

Rồi người ấy đi đến Tôn giả Sariputta, sau khi đến đảnh lễ Tôn giả Sariputta rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, người ấy thưa với Tôn giả Sariputta:

– Thưa Tôn giả, cư sĩ Cấp Cô Độc bị bệnh, khổ đau, bị trọng bệnh, xin cúi đầu đảnh lễ Tôn giả Sariputta và thưa như sau: "Thưa Tôn giả, tốt lành thay, nếu Tôn giả Sariputta vì lòng từ mẫn đi đến trú xứ của cư sĩ Cấp Cô Độc".

Tôn giả Sariputta im lặng nhận lời. Rồi Tôn giả Sariputta đắp y, cầm y bát, cùng với Tôn giả Ananda

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 614

là thị giả, đi đến trú xứ của cư sĩ Cấp Cô Độc, sau khi đến liền ngồi lên chỗ đã soạn sẵn. Sau khi ngồi, Tôn giả Sariputta nói với cư sĩ Cấp Cô Độc.

– Này Cư sĩ, ta mong rằng Ông có thể kham nhẫn; Ta mong rằng Ông có thể chịu đựng. Ta mong rằng khổ thọ được giảm thiểu, không gia tăng, sự giảm thiểu được rõ rệt, không có gia tăng.

– Thưa Tôn giả Sariputta, con không có thể kham nhẫn, con không có thể chịu đựng. Sự khổ thống của con gia tăng, không có giảm thiểu; sự gia tăng rõ rệt, không có giảm thiểu. Thưa Tôn giả Sariputta, ví như một người lực sĩ chém đầu (một người khác) với một thanh kiếm sắc bén; cũng vậy, thưa Tôn giả Sariputta, những ngọn gió kinh khủng thổi lên đau nhói trong đầu con.

Thưa Tôn giả Sariputta, con không có thể kham nhẫn, con không có thể chịu đựng. Những khổ thống của con gia tăng, không có giảm thiểu; sự gia tăng rõ rệt, không có giảm thiểu. Thưa Tôn giả Sariputta, như một người lực sĩ lấy một dây nịt bằng da cứng quấn tròn quanh đầu rồi xiết chặt; cũng vậy, thưa Tôn giả Sariputta, con cảm thấy bị đau đầu một cách kinh khủng.

Thưa Tôn giả Sariputta, con không có thể kham

nhẫn, con không có thể chịu đựng. Những khổ thống của con gia tăng, không có giảm thiểu; sự gia tăng rõ rệt, không có giảm thiểu. Thưa Tôn giả Sariputta, như một người đồ tể thiện xảo hay đệ tử người đồ tể cắt ngang bụng với một con dao cắt thịt bò sắc bén; cũng vậy, thưa Tôn giả Sariputta, một ngọn gió kinh khủng cắt ngang bụng của con.

Thưa Tôn giả Sariputta, con không có thể kham nhẫn, con không có thể chịu đựng. Những khổ thống của con gia tăng, không có giảm thiểu; sự gia tăng rõ rệt, không có giảm thiểu. Thưa Tôn giả Sariputta, ví như hai người lực sĩ, sau khi nắm cánh tay của một người yếu hơn, nướng người ấy, đốt người ấy trên một hố than hừng; cũng vậy, thưa Tôn giả Sariputta, một sức nóng kinh khủng khởi lên trong thân con. Thưa Tôn giả Sariputta, con không có thể kham nhẫn, con không có thể chịu đựng. Những thống khổ của con gia tăng, không có giảm thiểu; sự gia tăng rõ rệt, không có giảm thiểu.

– Do vậy, này Cư sĩ hãy học tập như sau: "Tôi sẽ không chấp thủ con mắt, và tôi sẽ không có thức y cứ vào con mắt". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy. Do vậy, này Cư sĩ, hãy học tập như sau: "Tôi sẽ không chấp thủ tai, và tôi sẽ không có thức y cứ vào tai". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy. Do vậy... không

chấp thủ mũi... y cứ vào mũi... hãy học tập như vậy. Do vậy.. không chấp thủ lưỡi... y cứ vào lưỡi.... hãy học tập như vậy. Do vậy... không chấp thủ thân.. y cứ vào thân.. hãy học tập như vậy. Do vậy... không chấp thủ ý... y cứ vào ý.. hãy học tập như vậy.

Do vậy... không chấp thủ sắc... y cứ vào sắc.. hãy học tập như vậy. Do vậy... không chấp thủ tiếng.. y cứ vào tiếng... hãy học tập như vậy. Do vậy.. không chấp thủ hương... y cứ vào hương... hãy học tập như vậy. Do vậy.... không chấp thủ vị... y cứ vào vị... hãy học

tập như vậy. Do vậy... không chấp thủ xúc... y cứ vào xúc... hãy học tập như vậy. Do vậy, này Cư sĩ, hãy học tập như sau: "Tôi sẽ không chấp thủ pháp, và tôi sẽ không có thức y cứ vào pháp". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy.

Do vậy, này Cư sĩ, hãy học tập như sau: "Tôi sẽ không chấp thủ nhãn thức, và tôi sẽ không có thức y cứ vào nhãn thức". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy. "Tôi sẽ không chấp thủ nhĩ thức... Tôi sẽ không chấp thủ tỷ thức... Tôi sẽ không chấp thủ thiệt thức... Tôi sẽ không chấp thủ thân thức... Tôi sẽ không chấp thủ ý thức, và tôi sẽ không có thức y cứ vào ý thức". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy.

Do vậy, này Cư sĩ, hãy học tập như sau: "Tôi sẽ

không chấp thủ nhãn xúc, và tôi sẽ không có thức y cứ vào nhãn xúc". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy. "Tôi sẽ không chấp thủ nhĩ xúc... Tôi sẽ không chấp thủ tỷ xúc... Tôi sẽ không chấp thủ thiệt xúc... Tôi sẽ không chấp thủ thân xúc.. Tôi sẽ không chấp thủ ý xúc, và tôi sẽ không có thức y cứ vào ý xúc". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy.

Do vậy, này Cư sĩ, hãy học tập như sau: "Tôi sẽ không chấp thủ thọ do nhãn xúc sanh khởi, và tôi sẽ không có thức y cứ vào thọ do nhãn xúc sanh khởi. Tôi sẽ không chấp thủ thọ do nhĩ xúc sanh khởi... Tôi sẽ không chấp thủ thọ do tỷ xúc sanh khởi... Tôi sẽ không chấp thủ thọ do thiệt xúc sanh khởi... Tôi sẽ không chấp thủ thọ do thân xúc sanh khởi... Tôi sẽ không chấp thủ thọ do ý xúc sanh khởi và tôi sẽ không có thức y cứ vào thọ do ý xúc sanh khởi". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy.

Do vậy, này Cư sĩ, hãy học tập như sau: "Tôi sẽ không chấp thủ địa giới, và tôi sẽ không có thức y cứ vào địa giới". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy. "Tôi sẽ không chấp thủ thủy giới.. Tôi sẽ không chấp thủ hỏa giới... Tôi sẽ không chấp thủ phong giới... Tôi sẽ không chấp thủ hư không giới... Tôi sẽ không chấp thủ thức giới và tôi sẽ không có thức y cứ vào thức giới". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy.

Do vậy, này Cư sĩ... "Tôi sẽ không chấp thủ sắc, và tôi sẽ không có thức y cứ vào sắc". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy. "Tôi sẽ không chấp thủ thọ.. Tôi sẽ không chấp thủ tưởng... Tôi sẽ không chấp thủ hành... Tôi sẽ không chấp thủ thức và tôi sẽ không có thức y cứ vào thức giới". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy.

Do vậy.... "Tôi sẽ không chấp thủ Hư không vô biên xứ, và tôi sẽ không có thức y cứ vào Hư không vô biên xứ". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy. Do vậy... "Tôi sẽ không chấp thủ Thức vô biên xứ... Tôi sẽ không chấp thủ Vô sở hữu xứ.. Tôi sẽ không chấp thủ Phi tưởng phi phi tưởng xứ, và tôi sẽ không có thức y cứ vào Phi tưởng phi phi tưởng xứ". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy.

Do vậy, này Cư sĩ, hãy học tập như sau: "Tôi sẽ không chấp thủ thế giới ở đây và tôi sẽ không có thức y cứ vào thế giới ở đây". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy. Do vậy... "Tôi sẽ không chấp thủ thế giới khác, và tôi sẽ không có thức y cứ vào thế giới khác". Này Cư sĩ,

hãy học tập như vậy.

Do vậy, này Cư sĩ, hãy học tập như sau: "Tôi sẽ không chấp thủ những gì được thấy, được nghe, được cảm thọ, được nhận thức, được hy cầu, được

tư sát với ý, và tôi sẽ không có thức y cứ vào các pháp (nói trên)". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy.

Khi nghe nói vậy, cư sĩ Cấp Cô Độc khóc và chảy nước mắt. Rồi Tôn giả Ananda nói với cư sĩ Cấp Cô Độc:

– Này Cư sĩ, Ông đang gượng lên mà sống, hay chìm xuống (cõi chết)?

– Thưa Tôn giả Ananda, con không gượng lên mà sống, con đang chìm xuống cõi chết. Dầu cho bậc Đạo sư được con hầu hạ đã lâu và dầu các vị Tỷkheo, tu tập ý lực con chưa từng được nghe một thời thuyết pháp như vậy.

– Này Cư sĩ, thuyết pháp như vậy không nói cho các hàng cư sĩ mặc áo trắng. Này Cư sĩ, thuyết pháp như vậy nói cho các hàng xuất gia.

– Vậy thưa Tôn giả Sariputta, hãy thuyết pháp như vậy cho hàng cư sĩ mặc áo trắng. Thưa Tôn giả Sariputta, có những Thiện gia nam tử sanh ra với cấu uế không nhiều, nếu không được nghe pháp, sẽ bị đọa lạc; nhưng họ không thể biết được (Chánh) pháp.

Rồi Tôn giả Sariputta và Tôn giả Ananda sau khi giảng dạy cho cư sĩ Cấp Cô Độc với bài thuyết

giảng, từ chỗ ngồi đứng dậy và ra đi. Rồi cư sĩ Cấp Cô Độc, sau khi Tôn giả Sariputta và Tôn giả Ananda ra đi không bao lâu, sau khi thân hoại mạng chung liền sanh lên cõi Tusita (Đâu-suất thiên). Rồi Thiên tử Cấp Cô Độc, khi đêm đã gần mãn, sau khi chói sáng toàn cảnh Jetavana (Kỳ-đà-Lâm) với dung sắc thù thắng đi đến Thế Tôn, sau khi đến đảnh lễ Thế Tôn và đứng một bên. Đứng một bên, Thiên tử Cấp Cô Độc nói lên với Thế Tôn bài kệ sau đây:

Rừng Jetavana,
Tốt đẹp phước lành này,
Được chư Thiên, chúng Tăng,
Thường lui tới an trú,
Được Pháp Vương trú trì,
Ban hoan hỷ cho ta.
Nghiệp, minh và Chánh pháp,
Giới, tối thượng sanh mạng,
Chính nhờ các pháp trên,
Khiến chúng sanh thanh tịnh,
Không phải do giai cấp,

Không phải do tài sản.
Do vậy bậc Hiền giả,
Thấy rõ mục đích mình,
Suy tư pháp chân chánh,
Được thanh tịnh ở đây.
BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 621

Như Sariputta,
Về tuệ, giới, tịch tịnh,
Bất luận Tỷ-kheo nào,
Đã tới bờ bên kia,
Hãy đạt được tối thắng
Trong những pháp kể trên.
Thiên tử Cấp Cô Độc nói như vậy. Bậc Đạo sư tán đồng. Rồi Thiên tử Cấp Cô Độc suy nghĩ: "Bậc
Đạo sư tán đồng ta, " sau khi đảnh lễ Thế Tôn, thân phía hữu hướng về Ngài rồi biến mất tại chỗ.
Rồi Thế Tôn, khi đêm ấy đã mãn, gọi các Tỷ- kheo:

– Này các Tỷ-kheo, đêm nay, một vị Thiên tử, khi đêm đã gần mãn, chiếu sáng toàn cảnh Jetavana với dung sắc thù thắng đã đi đến Ta, sau khi đến đảnh lễ Ta rồi đứng một bên. Đứng một bên, vị Thiên tử ấy nói lên với Ta bài kệ sau đây:

Rừng Jetavana
Tốt đẹp phước lành này .... (như trên)...
Hãy đạt được tối thắng
Trong những pháp kể trên.
Nói vậy xong, này các Tỷ-kheo, vị Thiên tử ấy suy nghĩ: "Bậc Đạo sư tán đồng ta, " sau khi đảnh lễ
BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 622

thân phía hữu hướng về Ta, rồi biến mất tại chỗ.

Khi được nghe nói vậy, Tôn giả Ananda bạch Thế Tôn:

– Bạch Thế Tôn, có phải vị ấy là Thiên tử Cấp Cô Độc chăng? Bạch Thế Tôn, cư sĩ Cấp Cô Độc có lòng tịnh tín bất động đối với Tôn giả Sariputta.

– Lành thay, lành thay, Ananda! Những gì có thể thành đạt được bởi suy tư đã được đạt đến, này Ananda. Chính Cấp Cô Độc là vị Thiên tử ấy, không một ai khác.

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

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 623

69 Thân - Kinh HIỀN THIỆN – Tăng III, 29

HIỀN THIỆN –Tăng III, 29

1. Tại đây, Tôn giả Sàriputta gọi các Tỷ-kheo: - "Này các Hiền giả Tỷ-kheo" - "Thưa Hiền giả". Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Tôn giả Sàriputta. Tôn giả Sàriputta nói như sau: 2. - Này các Hiền giả, vị Tỷ-kheo nếu sống nếp sống như vậy, như vậy, do sống nếp sống như vậy, như vậy, khi lâm chung không được hiền thiện, khi mệnh chung không được hiền thiện! Và như thế nào, này các Hiền giả, Tỷ-kheo sống nếp sống như vậy, như vậy, khi lâm chung không được hiền thiện, khi mệnh chung không được hiền thiện? 3. Ở đây, này các Hiền giả, Tỷ-kheo: Ưa công việc, thích thú công việc, chuyên tâm ưa thích công việc;

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 624

Ưa nói chuyện, thích thú nói chuyện, chuyên tâm ưa thích nói chuyện; Ưa ngủ, thích thú ngủ, chuyên tâm ưa thích ngủ; Ưa thích hội chúng, thích thú hội chúng, chuyên tâm ưa thích hội chúng; Ưa liên lạc giao thiệp, thích thú liên lạc giao thiệp, chuyên tâm ưa thích liên lạc giao thiệp; Ưa hý luận, thích thú hý luận, chuyên tâm ưa thích hý luận. Như vậy, này các Hiền giả, Tỷ-kheo sống nếp sống như vậy, như vậy, khi lâm chung không được hiền thiện, khi mệnh chung không được hiền thiện. Này các Hiền giả, đây được gọi là Tỷ-kheo ái lạc có thân, không từ bỏ có thân để chân chánh chấm dứt khổ đau. 4. Này các Hiền giả, Tỷ-kheo nếu sống nếp sống như vậy, như vậy, do sống nếp sống như vậy, như vậy, khi lâm chung được hiền thiện, khi mệnh chung được hiền thiện. Và như thế nào, này các Hiền giả, Tỷ-kheo sống nếp sống như vậy, như vậy, khi lâm chung được hiền thiện, khi mạng chung được hiền thiện? 5. Ở đây, này các Hiền giả, Tỷ-kheo:

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 625

7. Không ưa công việc, không thích thú công việc, không chuyên tâm ưa thích công việc; 8. Không ưa nói chuyện, không thích thú nói chuyện, không chuyên tâm ưa thích nói chuyện; 9. Không ưa ngủ, không thích thú ngủ, không chuyên tâm ưa thích ngủ; 10. Không ưa hội chúng, không thích thú hội chúng, không chuyên tâm ưa thích hội chúng; 11. Không ưa liên lạc giao thiệp, không thích thú liên lạc giao thiệp, không chuyên tâm ưa thích liên lạc giao thiệp; 12. Không ưa hý luận, không thích thú hý luận, không chuyên tâm ưa thích hý luận. Như vậy, này các Hiền giả, Tỷ-kheo sống nếp sống như vậy, như vậy, khi lâm chung được hiền thiện, khi mệnh chung được hiền thiện. Này các Hiền giả, đây được gọi là Tỷ-kheo ái lạc Niết-bàn, từ bỏ có thân để chân chánh chấm dứt khổ đau. Ai chuyên ưa hý luận, Ai thích thú hý luận, Đi ngược lại Niết-bàn, Nơi an ổn vô thượng. Ai từ bỏ hý luận, Ưa thích không hý luận.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 626

Thuận hướng đến Niết-bàn, Nơi an ổn vô thượng.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 627

70 Thân - Kinh KHÔNG SỢ HÃI – Tăng II, 147

KHÔNG SỢ HÃI – Tăng II, 147

1. Rồi Bà-la-môn Jànussoni đi đến Thế Tôn; sau khi đến, nói lên với Thế Tôn những lời chào đón hỏi thăm … Ngồi xuống một bên, Bà-la-môn Jànussoni bạch Thế Tôn:

- Thưa Tôn giả Gotama, tôi nói như sau, tôi thấy như sau: "Không có một ai bản tánh bị chết mà không sợ hãi, không rơi vào run sợ, khi nghĩ đến chết".

- Này Bà-la-môn, có người bản tánh bị chết, sợ hãi, rơi vào run sợ khi nghĩ đến chết. Nhưng này Bà-lamôn, có người bản tánh bị chết, không sợ hãi, không rơi vào run sợ khi nghĩ đến chết.

2. Và này Bà-la-môn, thế nào là người bản tánh bị chết, sợ hãi, rơi vào run sợ khi nghĩ đến chết?

Ở đây, này Bà-la-môn, có người không ly tham đối với các dục, không ly ham muốn, không ly luyến ái, không ly khát ái, không ly nhiệt não, không ly tham ái. Rồi một chứng bệnh trầm trọng khởi lên cho người ấy. Người ấy bị cảm thọ chứng bệnh trầm

trọng ấy, suy nghĩ như sau: "Thật sự các dục khả ái sẽ bỏ ta", hay "Ta sẽ từ bỏ các dục khả ái". Người ấy sầu muộn, than vãn, khóc lóc, đập ngực, rơi vào bất tỉnh. Này Bà-la-môn, đây là người bản tánh bị chết, sợ hãi, rơi vào run sợ khi nghĩ đến chết.

3. Lại nữa, này Bà-la-môn, ở đây có người không ly tham đối với thân … Rồi một chứng bệnh trầm trọng khởi lên cho người ấy. Người ấy bị cảm thọ chứng bệnh trầm trọng ấy, suy nghĩ như sau: "Thật sự thân khả ái sẽ bỏ ta", hay "Ta sẽ từ bỏ thân khả ái". Người ấy sầu muộn, than vãn, khóc lóc, đập ngực, rơi vào bất tỉnh. Này Bà-la-môn, đây là người bản tánh bị chết, sợ hãi, rơi vào run sợ khi nghĩ đến chết.

4. Lại nữa, này Bà-la-môn, ở đây có hạng người không làm điều lành, không làm điều thiện, không che chở kẻ sợ hãi, làm điều ác, làm điều hung bạo, làm điều phạm pháp. Rồi một chứng bệnh trầm trọng khởi lên cho người ấy. Người ấy bị cảm thọ chứng bệnh trầm trọng ấy, suy nghĩ như sau: "Thật sự ta không làm điều lành, không làm điều thiện, không che chở kẻ sợ hãi, làm điều ác, làm điều hung bạo, làm điều phạm pháp". Tại sanh thú nào mà những người không làm điều lành, không làm điều thiện, không che chở kẻ sợ hãi, làm điều ác, làm điều hung bạo, làm điều phạm pháp, đi đến sau khi chết, ta đi

đến sanh thú ấy. Người ấy sầu muộn, than vãn, khóc lóc, đập ngực, rơi vào bất tỉnh. Này Bà-la-môn, đây là người bản tánh bị chết, sợ hãi, rơi vào run sợ khi nghĩ đến chết.

5. Lại nữa, này Bà-la-môn, ở đây có hạng người nghi ngờ do dự, không đi đến kết luận đối với diệu pháp. Rồi một chứng bệnh trầm trọng khởi lên cho người ấy. Người ấy bị cảm thọ chứng bệnh trầm trọng ấy, suy nghĩ như sau: "Thật sự ta có nghi ngờ do dự, không đi đến kết luận đối với diệu pháp". Người ấy sầu muộn, than vãn, khóc lóc, đập ngực, rơi vào bất tỉnh. Này Bà-la-môn, đây là người bản tánh bị chết, sợ hãi, rơi vào run

sợ khi nghĩ đến chết.

6. Và này Bà-la-môn, thế nào là người bản tánh bị chết, không sợ hãi, không rơi vào run sợ khi nghĩ đến chết?

Ở đây, này Bà-la-môn, có hạng người ly tham đối với các dục, ly ham muốn, ly luyến ái … Rồi một chứng bệnh trầm trọng khởi lên cho người ấy. Người ấy bị cảm thọ chứng bệnh trầm trọng ấy, suy nghĩ như sau: "Thật sự các dục khả ái sẽ bỏ ta", hay "Ta sẽ từ bỏ các dục khả ái". Người ấy không sầu muộn, không than vãn, không khóc lóc, không đập ngực, không rơi vào bất tỉnh. Này Bà-la-môn, đây là người

bản tánh bị chết, không sợ hãi, không rơi vào run sợ khi nghĩ đến chết.

7. Lại nữa, này Bà-la-môn, ở đây có hạng người ly tham đối với thân, ly ham muốn, ly luyến ái … Rồi một chứng bệnh trầm trọng khởi lên cho người ấy. Người ấy bị cảm thọ chứng bệnh trầm trọng ấy, suy nghĩ như sau: "Thật sự thân khả ái sẽ bỏ ta", hay "Ta sẽ từ bỏ thân khả ái". Người ấy không sầu muộn, không than vãn, không khóc lóc, không đập ngực, không rơi vào bất tỉnh. Này Bà-la-môn, đây là người bản tánh bị chết, không sợ hãi, không rơi vào run sợ khi nghĩ đến chết.

8. Lại nữa, này Bà-la-môn, ở đây có hạng người không làm ác, không làm điều hung bạo, không làm điều phạm pháp, làm điều lành, làm điều thiện, có che chở kẻ sợ hãi. Rồi một chứng bệnh trầm trọng khởi lên cho người ấy. Người ấy bị cảm thọ chứng bệnh trầm trọng ấy, suy nghĩ như sau: "Thật sư, ta không làm ác, không làm điều hung bạo, không làm điều phạm pháp, làm điều lành, làm điều thiện, có che chở kẻ sợ hãi. Tại sanh thú nào mà những người không làm ác, không làm điều hung bạo, không làm điều phạm pháp, làm điều lành, làm điều thiện, có che chở kẻ sợ hãi đi đến sau khi chết, ta đi đến sanh thú ấy". Người ấy không sầu muộn, không than vãn,

không khóc lóc, không đập ngực, không rơi vào bất tỉnh. Này Bà-la-môn, đây là người bản tánh bị chết, không sợ hãi, không rơi vào run sợ khi nghĩ đến chết.

9. Lại nữa, này Bà-la-môn, ở đây có hạng người không có nghi ngờ, không có do dự, đi đến kết luận đối với diệu pháp. Rồi một chứng bệnh trầm trọng khởi lên cho người ấy. Người ấy bị cảm thọ chứng bệnh trầm trọng ấy, suy nghĩ như sau: "Thật sự ta không có nghi ngờ, không có do dự, đi đến kết luận đối với diệu pháp". Người ấy không có sầu muộn, không có than vãn, không có khóc lóc, không có đập ngực, không rơi vào bất tỉnh. Này Bà-la-môn, đây là người bản tánh bị chết, không sợ hãi, không rơi vào run sợ khi nghĩ đến chết.

Này Bà-la-môn, có bốn hạng người bản tánh bị chết, không sợ hãi, không rơi vào run sợ khi nghĩ đến chết.

- Thật vi diệu thay, thưa Tôn giả Gotama … Mong Tôn giả Gotama chấp nhận con làm đệ tử cư sĩ, từ nay cho đến mạng chung, con trọn đời quy ngưỡng!

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 632

71 Thân - Mạng sống thân chỉ có 72.000 bửa ăn - Kinh ARAKA – Tăng III, 471

ARAKA –Tăng III, 471

1. - Thuở xưa, này các Tỷ-kheo, có Đạo sư tên là Araka thuộc ngoại đạo đã ly tham đối với các dục. Này các Tỷ-kheo, Đạo sư Araka có đến hàng trăm đệ tử. Đạo sư Araka thuyết pháp cho các đệ tử như sau:

2. "Này Bà-la-môn, ít oi là đời sống của loài Người, nhỏ bé, không đáng kể, nhiều khổ đau, nhiều ưu não. Với bùa chú, hãy giác ngộ! Hãy làm điều lành, sống đời Phạm hạnh! Với người đã sanh, không có bất tử.

Ví như, này Bà-la-môn, giọt sương trên đầu ngọn cỏ, khi mặt trời mọc, mau chóng biến mất, không tồn tại lâu dài. Cũng vậy, này Bà-la-môn, như giọt sương là đời sống loài Người, nhỏ bé, không đáng kể, nhiều khổ đau, nhiều ưu não. Với bùa chú, hãy giác ngộ! Hãy làm điều lành, sống đời Phạm hạnh! Với người đã sanh, không có bất tử.

Ví như, này Bà-la-môn, khi trời mưa nặng hạt, bong bóng nước trên nước mau chóng biến mất, không tồn tại lâu dài. Cũng vậy, này Bà-la-môn, như bong bóng nước là đời sống của loài Người, nhỏ bé, không đáng

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 633

kể, nhiều khổ đau, nhiều ưu não. Với bùa chú, hãy giác ngộ! Hãy làm điều lành, sống đời Phạm hạnh! Với người đã sanh, không có bất tử.

Ví như, này Bà-la-môn, con sông trên núi chảy xa, dòng nước chảy nhanh, lôi cuốn theo vật này vật khác, không có sát-na nào, không có giây phút nào, không có thời khắc nào có dừng nghỉ, nó phải chảy tới, cuồn cuộn chảy, thúc đẩy chảy tới. Cũng vậy, này Bà-la-môn, ví như con sông ấy là đời sống của loài Người, nhỏ bé, không đáng kể... với người đã sanh, không có bất tử.

Ví như, này Bà-la-môn, người lực sĩ tụ lại một cục nước miếng trên đầu lưỡi và nhổ đi không có phí sức. Cũng vậy, này Bà-la-môn, ví dụ với cục nước miếng là đời sống loài Người, nhỏ bé, không đáng kể... Với người đã sanh, không có bất tử.

Ví như, này Bà-la-môn, một miếng thịt được quăng vào một nồi sắt được hâm nóng cả ngày, mau chóng biến mất, không tồn tại lâu dài. Cũng vậy, này Bà-lamôn, ví như miếng thịt là đời sống con người, nhỏ bé, không đáng kể... Với người đã sanh, không có bất tử.

Ví như, này Bà-la-môn, con bò cái sắp bị giết, được dắt đến lò thịt, mỗi bước chân giơ lên là bước gần

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 634

đến bị giết, gần đến chết. Cũng vậy, này Bà-la-môn, ví dụ với con bò cái sắp bị giết là đời sống con người, nhỏ bé, không đáng kể, nhiều khổ đau, nhiều ưu não. Với bùa chú, hãy giác ngộ, hay làm điều lành, hãy sống Phạm hạnh. Với người đã sanh, không có bất

tử".

3. Lúc bấy giờ, này các Tỷ-kheo, tuổi thọ của loài Người lên đến 60.000 năm. Người con gái 500 tuổi có thể đến tuổi lấy chồng. Lúc bấy giờ, này các Tỷkheo, loài Người có sáu loại bệnh: lạnh, nóng, đói, khát, đại tiện, tiểu tiện.

Này các Tỷ-kheo, bậc Đạo sư Araka ấy, với loài Người thọ mạng dài như vậy, sống lâu như vậy, ít bệnh như vậy, lại thuyết pháp cho các đệ tử như vậy: " Ít oi, này Bà-la-môn, là đời sống loài Người, nhỏ bé không đáng kể, nhiều khổ đau, nhiều ưu não. Với bùa chú, hãy giác ngộ! Hãy làm điều lành, sống đời Phạm hạnh! Với người đã sanh, không có bất tử ".

Nay, này các Tỷ-kheo, ai nói một cách chơn chánh, phải nói như sau: "Ít oi, là đời sống loài Người, nhỏ bé, không đáng kể, nhiều khổ đau, nhiều ưu não.Với trí tuệ, hãy giác ngộ! Hãy làm điều lành, hãy sống Phạm hạnh! Với người đã sanh, không có bất tử".

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 635

- Nay, này các Tỷ-kheo, ai sống lâu, vị ấy sống một trăm tuổi, ít hơn hay nhiều hơn. - Mạng sống 100 tuổi, này các Tỷ-kheo, được chia thành 300 mùa: một trăm mùa đông, một trăm mùa hạ, một trăm mùa mưa. - Này các Tỷ-kheo, dầu cho sống ba trăm mùa, người ấy sống 12 lần 100 tháng: 400 tháng lạnh, 400 tháng nóng, 400 tháng mưa. - Này các Tỷ-kheo, dầu cho sống 12 lần 100 tháng, người ấy sống 24 lần một trăm nửa tháng: 800 nửa tháng lạnh, 800 nửa tháng nóng, 800 nửa tháng mưa. - Này các Tỷ-kheo, dầu cho sống 24 lần một trăm nửa tháng, người ấy sống 36 lần 1000 đêm: 12.000 đêm lạnh, 12.000 đêm nóng, 12.000 đêm mưa. - Này các Tỷ-kheo, dầu cho sống 36 lần 1000 đêm, người ấy ăn chỉ có 72 ngàn bữa cơm: 24 ngàn bữa cơm vào mùa lạnh, 24 ngàn bữa cơm vào mùa nóng, 24 ngàn bữa cơm vào mùa mưa. Đây gồm có với sữa mẹ và thời gian không có đồ ăn. Ở đây, có những khi không có bữa ăn này, nghĩa là tức giận không ăn cơm, khổ đau không ăn cơm, bịnh hoạn không ăn cơm, trai giới không ăn cơm, không thâu hoạch được, không ăn cơm.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 636

Như vậy, này các Tỷ-kheo, tuổi thọ một trăm năm của loài Người được Ta gọi là tuổi thọ, được gọi là lượng của tuổi thọ, được gọi là thời tiết, được gọi là năm, được gọi là tháng, được gọi là nửa tháng, được gọi là đêm, được gọi là đêm ngày, được gọi là bữa ăn, được gọi là giữa bữa ăn.

4. Này các Tỷ-kheo, những gì bậc Đạo sư phải làm, vì hạnh phúc, vì lòng thương tưởng đệ tử, những việc ấy Ta đã làm, vì lòng thương tưởng các Thầy. Này các Tỷ-kheo, đây là những gốc cây, đây là những căn nhà không tịnh. Này các Tỷ-kheo, hãy Thiền định, chớ có phóng dật, chớ hối tiếc về sau. Đó là lời giáo huấn của Ta cho các Thầy.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 637

72 Thân - Một khoảng trống được bao vây bởi - ĐẠI Kinh DỤ DẤU CHÂN VOI – 28 Trung I, 409

ĐẠI KINH DỤ DẤU CHÂN VOI (Mahahatthipadopama suttam) – Bài kinh số 28 – Trung I, 409

Như vầy tôi nghe.

Một thời, Thế Tôn trú ở Savatthi (Xá-vệ), tại Jetavana (Kỳ-đà Lâm), vườn ông Anathapindika (Cấp Cô Độc). Ở đây, Tôn giả Sariputta (Xá-lợiphất) gọi các Tỷ-kheo:

– Này các Hiền giả Tỷ-kheo!

– Thưa vâng, Hiền giả.

Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Tôn giả Sariputta. Tôn giả Sariputta nói như sau:

– Chư Hiền giả, ví như tất cả dấu chân của mọi loại động vật đều thâu nhiếp trong dấu chân voi, vì dấu chân này được xem là lớn nhất trong tất cả dấu

chân về phương diện to lớn. Cũng vậy, chư Hiền giả, tất cả các Thiện pháp đều tập trung trong Bốn Thánh đế. Thế nào là trong Bốn Thánh đế? Trong Khổ Thánh đế, trong Khổ tập Thánh đế, trong Khổ diệt Thánh đế, trong Khổ diệt đạo Thánh đế.

Chư Hiền, thế nào là Khổ Thánh đế? - Sanh là khổ, già là khổ, chết là khổ, sầu, bi, khổ, ưu, não là khổ, điều gì cầu không được là khổ, tóm lại Năm thủ uẩn là khổ.

Chư Hiền, thế nào là Năm thủ uẩn? - Chính là sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn.

Chư Hiền, thế nào là sắc thủ uẩn? - Bốn đại và sắc khởi lên từ bốn đại.

Chư Hiền, thế nào là bốn đại? - Chính là địa giới, thủy giới, hỏa giới, phong giới.

Chư Hiền, thế nào là địa giới? - Có nội địa giới, có ngoại địa giới.

Chư Hiền, thế nào là nội địa giới? - Cái gì thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thô phù, kiên cứng, bị chấp thủ, như tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân,

xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bao tử, phân, và bất cứ vật gì khác thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thô phù, kiên cứng, bị chấp thủ. Chư Hiền, như vậy gọi là nội địa giới.

Những gì thuộc nội địa giới và những gì thuộc ngoại địa giới đều thuộc về địa giới. Cần phải như thật quán sát địa giới với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Sau khi như thật quán sát địa giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yểm ly đối với địa giới, tâm từ bỏ địa giới.

Chư Hiền, một thời xảy ra khi ngoại thủy giới dao động, trong thời ấy ngoại địa giới bị biến mất. Chư Hiền, tánh vô thường của ngoại địa giới xưa ấy có thể nêu rõ, tánh hủy hoại có thể nêu rõ, tánh đoạn diệt có thể nêu rõ, tánh biến dịch có thể nêu rõ. Như vậy còn nói gì đến thân thể yểu thọ do khát ái chấp thủ này? Ở đây không có gì để có thể

nói là tôi, là của tôi, hay tôi là.

Chư Hiền, nếu có những người khác mắng nhiếc, chỉ trích, chọc tức, nhiễu não Tỷ-kheo, vị ấy biết rõ như sau: "Khổ thọ khởi lên nơi tôi, thọ này thuộc tai xúc chạm, thọ này do nhân duyên, không

phải không do nhân duyên, do nhân duyên gì? Do nhân duyên xúc". Vị ấy thấy xúc là vô thường, thấy thọ là vô thường, thấy tưởng là vô thường, thấy hành là vô thường, thấy thức là vô thường. Tâm của vị này hoan hỷ, thích thú, tịnh chỉ, quyết định, tùy thuộc giới đối tượng.

Chư Hiền, nếu những người khác xử sự với Tỷ- kheo không có hoàn hảo, không có tốt đẹp, không có khả ái, hoặc dùng tay xúc chạm, hoặc dùng đá xúc chạm, hoặc dùng gậy xúc chạm, hoặc dùng gươm xúc chạm, vị ấy tuệ tri như sau: "Sự thể của thân này là như vậy, nên tay có thể xúc chạm, đá có thể xúc chạm, gậy có thể xúc chạm, gươm có thể xúc chạm. Thế Tôn đã dạy như sau trong ví dụ cái cưa: "Chư Tỷ-kheo, nếu có kẻ trộm cướp hạ tiện lấy cái cưa hai lưỡi cắt từng phần tay và chân. Nếu ai ở đây sanh ý phẫn nộ, người ấy không làm đúng lời Ta dạy"... Ta sẽ tinh cần, tinh tấn, không dải đãi. Niệm được an trú không có loạn niệm, thân thể được khinh an, không dao động, tâm được định tỉnh nhất tâm. Nay mặc cho tay xúc chạm thân này, mặc cho đá xúc chạm thân này, mặc cho gậy xúc chạm thân này, mặc cho gươm xúc chạm thân này, lời dạy chư Phật cần phải được thực hành. Chư Hiền, Tỷ-kheo ấy, niệm Phật như vậy, niệm Pháp như vậy, niệm Tăng như vậy, nhưng xả tương ưng với thiện không được an

trú. Do vậy, vị ấy bị dao động, bị dao động mạnh: "Thật bất hạnh cho ta, thật không may cho ta, thật rủi ro cho ta, thật không tốt đẹp cho ta. Dầu ta có niệm Phật như vậy, niệm Pháp như vậy, niệm Tăng như vậy, nhưng xả tương ưng với thiện không được an trú".

Chư Hiền, ví như một người dâu, khi thấy ông nhạc, bị dao động, bị dao động mạnh. Cũng vậy, chư Hiền, nếu Tỷ-kheo ấy niệm Phật như vậy, niệm Pháp như vậy, niệm Tăng như vậy, nhưng xả tương ưng với thiện không được an trú. Do vậy, vị ấy bị dao động, bị dao động mạnh: "Thật bất hạnh cho ta, thật không may cho ta, thật rủi ro cho ta, thật không tốt đẹp cho ta. Dầu ta có niệm Phật như vậy, niệm Pháp như vậy, niệm Tăng như vậy, nhưng xả tương ưng với thiện không được an trú". Chư Hiền, nếu Tỷ-kheo ấy, niệm Phật như vậy, niệm Pháp như vậy, niệm Tăng như vậy, và xả tương ưng với thiện được an trú, thì Tỷ-kheo ấy được hoan hỷ. Chư Hiền, đến mức độ này, Tỷ-kheo đã làm thật nhiều.

Chư Hiền, thế nào là thủy giới? -Có nội thủy giới, có ngoại thủy giới.

Chư Hiền thế nào là nội thủy giới? - Cái gì thuộc về nội thân, thuộc cá nhân, thuộc nước, thuộc chất

lỏng, bị chấp thủ, như mật, (viêm đàm dịch) mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu, và bất cứ vật gì khác thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc nước, thuộc chất lỏng, bị chấp thủ. Chư Hiền, như vậy gọi là nội thủy giới.

Những gì thuộc nội thủy giới và những gì thuộc ngoại thủy giới, đều thuộc về thủy giới. Cần phải như thật quán sát thủy giới với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Sau khi như thật quán sát thủy giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yểm ly đối với thủy giới, tâm từ bỏ thủy giới.

Chư Hiền, một thời xảy ra khi ngoại thủy giới dao động, nước cuốn trôi làng, cuốn trôi thị trấn, cuốn trôi thành phố, cuốn trôi xứ, cuốn trôi quốc độ. Chư Hiền, một thời xẩy ra khi nước biển đại dương hạ thấp một trăm do-tuần, hạ thấp hai trăm do-tuần, hạ thấp ba trăm do-tuần, hạ thấp bốn trăm do-tuần, hạ thấp năm trăm do-tuần, hạ thấp sáu trăm do-tuần, hạ thấp bảy trăm do-tuần. Chư Hiền, một thời xẩy ra khi nước biển đại dương dâng cao đến bảy cây ta-la, dâng cao đến sáu cây ta-la, dâng cao đến năm cây ta- la, dâng cao đến bốn cây ta-la, dâng cao đến b ây ta- la, dâng cao đến hai cây ta-la, dâng cao chỉ đến một

cây ta-la. Chư Hiền, một thời xẩy ra khi nước biển đại dương cao đến bảy đầu người, dâng cao đến sáu đầu người, dâng cao đến năm đầu người, dâng cao đến bốn đầu người, dâng cao đến ba đầu người, dâng cao đến hai đầu người, dâng cao chỉ đến một đầu người. Chư Hiền, một thời xẩy ra khi nước biển đại dương dâng cao đến nửa thân người, dâng cao chỉ đến hông, dâng cao chỉ đến đầu gối, dâng cao chỉ đến gót chân. Chư Hiền, một thời xẩy ra khi nước biển đại dương không có để thấm ướt đốt ngón chân. Chư Hiền, tánh vô thường của ngoại thủy giới xưa ấy có thể nêu rõ; tánh hủy hoại có thể nêu; tánh đoạn diệt có thể nêu rõ; tánh biến dịch có thể nêu rõ... (như trên)... và xả tương ứng với thiện được an trú. Chư Hiền, cho đến mức độ này, vị Tỷ-kheo đã làm thật nhiều.

Chư Hiền, thế nào là hỏa giới? - Có nội hỏa giới, có ngoại hỏa giới.

Chư Hiền, thế nào là nội hỏa giới? - Cái gì thuộc về nội thân, thuộc về cá nhân, thuộc lửa, thuộc chất nóng, bị chấp thủ. Như cái gì khiến cho hâm nóng, khiến cho hủy hoại, khiến cho thiêu cháy; cái gì khiến cho những vật được ăn uống, nhai, nếm, có thể khéo tiêu hóa, hay tất cả những vật gì khác thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc lửa,

thuộc chất nóng, bị chấp thủ. Chư Hiền, như vậy gọi là nội hỏa giới.

Những gì thuộc nội hỏa giới và những gì thuộc ngoại hỏa giới, đều thuộc về hỏa giới. Cần phải như thật quán sát hỏa giới với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải của

tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Sau khi như thật quán sát hỏa giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yểm ly đối với hỏa giới, tâm từ bỏ hỏa giới.

Chư Hiền, một thời xảy ra khi hỏa giới dao động. Lửa thiêu cháy làng, thiêu cháy thị trấn, thiêu cháy thành phố, thiêu cháy xứ, thiêu cháy quốc độ. Lửa cháy cho đến cuối hàng cây cối, cho đến cuối hàng đường lớn, cho đến cuối hàng chân núi, cho đến cuối hàng thủy biên, hay cho đến cuối hàng khu đất khả ái, rồi lửa bị tắt vì không nhiên liệu. Chư Hiền, một thời xảy ra khi loài người đi kiếm lửa phải dùng lông gà và dây gân.

Chư Hiền, tánh vô thường của ngoại hỏa giới xưa ấy có thể nêu rõ; tánh hủy hoại có thể nêu rõ; tánh đoạn diệt có thể nêu rõ; tánh biến dịch có thể nêu rõ... (như trên)... và xả tương ưng với thiện được an trú. Chư Hiền, cho đến mức độ này, Tỷ-kheo đã làm thật nhiều.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 645

Chư Hiền, thế nào là phong giới? - Có nội phong giới, có ngoại phong giới.

Chư Hiền, thế nào là nội phong giới? Cái gì thuộc về nội thân, thuộc cá nhân, thuộc gió, thuộc động tánh, bị chấp thủ, như gió thổi lên, gió thổi xuống, gió trong ruột, gió trong bụng dưới, gió thổi ngang các chi tiết (tay chân), hơi thở vô, hơi thở ra, và bất cứ vật gì khác thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc gió, thuộc tánh động, bị chấp thủ. Chư Hiền, như vậy gọi là nội phong giới.

Những gì thuộc nội phong giới và những gì thuộc ngoại phong giới đều thuộc về phong giới. Cần phải như thật quán sát phong giới với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Sau khi thấy như thật phong giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yểm ly đối với phong giới, tâm từ bỏ phong giới.

Chư Hiền, một thời xẩy ra khi ngoại phong giới dao động, gió thổi bay làng, thổi bay thị trấn, thổi bay thành phố, thổi bay xứ, thổi bay quốc độ. Chư Hiền, một thời xẩy ra khi trong tháng cuối mùa hạ, loài người tìm cầu gió nhờ lá cây ta-la, nhờ cây quạt, và người ta không mong tìm được cỏ tại chỗ có rạch

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 646

nước chảy. Chư Hiền, tánh vô thường của ngoại phong giới xưa ấy có thể nêu rõ; tánh hủy hoại có thể nêu rõ; tánh đoạn diệt có thể nêu rõ; tánh biến dịch có thể nêu rõ. Như vậy còn nói gì đến thân thể yểu thọ do khát ái chấp thủ này? Ở đây không có gì để có thể nói là tôi, là của tôi, hay tôi là.

Chư Hiền, nếu có những người khác mắng nhiếc, chỉ trích, chọc tức, nhiễu não Tỷ-kheo, vị ấy biết rõ như sau: "Khổ thọ khởi lên nơi tôi này thuộc tai xúc chạm; thọ này do nhân duyên, không phải không do nhân duyên. Do nhân duyên gì? Do nhân duyên xúc vậy". Vị ấy thấy xúc là vô thường; vị ấy thấy thọ là vô thường; vị ấy thấy tưởng là vô thường; vị ấy thấy hành là vô thường; vị ấy thấy thức là vô thường; tâm của

vị này hoan hỷ, thích thú, tịnh chỉ, quyết định, tùy thuộc giới đối tượng.

Chư Hiền, nếu những người khác xử sự với Tỷ- kheo, không có hoàn hảo, không có tốt đẹp, không có khả ái, hoặc dùng tay xúc chạm, hoặc dùng đá xúc chạm, hoặc dùng gậy xúc chạm, hoặc dùng gươm xúc chạm, vị ấy biết như sau: "Sự thể của thân này là như vậy nên tay có thể xúc chạm, đá có thể xúc chạm, gậy có thể xúc chạm, gươm có thể xúc chạm". Thế Tôn đã dạy như sau trong ví dụ cái cưa: "Chư Tỷ-kheo, nếu có kẻ trộm cướp hạ tiện lấy cái cưa hai

lưỡi cắt từng phần tay và chân, nếu ai ở đây sanh ý phẫn nộ thì người ấy không làm đúng lời ta dạy". Ta sẽ tinh cần, tinh tấn, không dải đãi, niệm được an trú, không có loạn niệm, thân thể được khinh an, không dao động, tâm được định tĩnh nhất tâm. Nay mặc cho tay xúc chạm thân này, mặc cho đá xúc chạm, mặc cho gậy xúc chạm, mặc cho gươm xúc chạm thân này. Lời dạy chư Phật cần phải được thực hành".

Chư Hiền, Tỷ-kheo ấy, niệm Phật như vậy, niệm Pháp như vậy, niệm Tăng như vậy, nhưng xả tương ưng với thiện không được an trú. Do vậy, vị ấy bị dao động, bị dao động mạnh: "Thật bất hạnh cho ta, thật không may cho ta, thật rủi ro cho ta, thật không tốt đẹp cho ta. Dầu ta có niệm Phật như vậy, niệm Pháp như vậy, niệm Tăng như vậy, nhưng xả tương ưng với thiện không được an trú". Chư Hiền, ví như một người dâu, khi thấy ông nhạc, bị dao động, bị dao động mạnh. Cũng vậy, chư Hiền, nếu Tỷ-kheo ấy niệm Phật như vậy, niệm Pháp như vậy, niệm Tăng như vậy, nhưng xả tương ưng với thiện không được an trú. Do vậy, vị ấy bị dao động, bị dao động mạnh: "Thật bất hạnh cho ta, thật không may cho ta, thật rủi ro cho ta, thật không tốt đẹp cho ta. Dầu ta có niệm Phật như vậy, niệm Pháp như vậy, niệm Tăng như vậy, nhưng xả tương ưng với thiện không

được an trú".

Chư Hiền, nếu Tỷ- Kheo ấy niệm Phật như vậy, niệm Pháp như vậy, niệm Tăng như vậy, và xả tương ưng với thiện được an trú. Do vậy, Tỷ-kheo ấy được hoan hỷ. Chư Hiền, cho đến mức độ này, Tỷ-kheo đã làm thật nhiều.

Chư Hiền, như một khoảng trống được bao vây bởi cây gậy, bởi dây leo, bởi cỏ, bởi bùn, được biết là một nhà ở. Cũng vậy, Chư Hiền, một khoảng trống được bao vây bởi xương, bởi dây gân, bởi thịt, bởi da, được biết là một sắc pháp.

Chư Hiền, nếu nội mắt không bị hư hại, nhưng ngoại sắc không vào trong tầm mắt, không có sự quy tụ xúc chạm thích hợp, thì thức phần thích hợp không có hiện khởi. Chư Hiền, nếu nội mắt không bị hư hại, ngoại sắc vào trong tầm mắt, nhưng không có sự quy tụ xúc chạm thích hợp, thì thức phần thích hợp không có hiện khởi. Chư Hiền, chỉ khi nào nội mắt không bị hư hại, ngoại sắc vào trong tầm mắt, có sự quy tụ xúc chạm thích hợp, thì thức phần thích hợp có hiện khởi.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 649

Bất cứ sắc pháp gì được hiện khởi như vậy đều quy tụ trong sắc thủ uẩn. Bất cứ cảm thọ gì được hiện khởi như vậy đều quy tụ trong thọ thủ uẩn. Bất cứ tưởng gì được hiện khởi như vậy đều được quy tụ trong tưởng thủ uẩn. Bất cứ hành gì được hiện khởi như vậy đều quy tụ trong hành thủ uẩn. Bất cứ thức gì được hiện khởi như vậy đều quy tụ trong thức thủ uẩn. Vị ấy tuệ tri như sau: "Như vậy, như người ta nói, có sự quy tụ, sự tập hợp, sự hòa hợp của năm thủ uẩn này. Thế Tôn đã nói như sau: "Ai thấy được lý duyên khởi, người ấy thấy được pháp. Ai thấy được pháp, người ấy thấy được lý duyên khởi". Những pháp này do duyên khởi lên chính là năm thủ uẩn. Sự tham dục, chấp trước, tham đắm, mê say trong năm thủ uẩn này tức là khổ tập. Sự nhiếp phục tham dục, sự từ bỏ tham dục tức là sự khổ diệt". Cho đến mức độ này, Chư Hiền, Tỷ-kheo đã làm rất nhiều. Chư Hiền, nếu nội tai không bị hư hại... nếu lỗ mũi không bị hư hại... nếu lưỡi không bị hư hại... nếu thân không bị hư hại...

Chư Hiền, nếu nội ý căn không bị hư hại nhưng ngoại pháp không vào trong tầm của ý căn, không có sự quy tụ xúc chạm thích hợp, thì

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 650

thức phần thích hợp không có hiện khởi. Chư Hiền, nếu nội ý căn không bị hư hại, ngoại pháp vào trong tầm của ý căn, nhưng không có sự quy tụ xúc chạm thích hợp, thì thức phần thích hợp không có hiện khởi. Chư Hiền, chỉ khi nào nội ý căn không bị hư hại, ngoại pháp vào trong tầm của ý căn, có sự quy tụ xúc chạm thích hợp, thì thức phần thích hợp có hiện khởi. Bất cứ sắc pháp gì được hiện khởi như vậy đều quy tụ trong sắc thủ uẩn; bất cứ cảm thọ gì được hiện khởi như vậy đều quy tụ trong thọ thủ uẩn; bất cứ tưởng gì được hiện khởi như vậy đều quy tụ trong tưởng thủ uẩn; bất cứ hành gì được hiện khởi như vậy đều quy tụ trong hành thủ uẩn; bất cứ thức gì được hiện khởi như vậy đều quy tụ trong thức thủ uẩn. Vị ấy tuệ tri như sau: "Như vậy, như người ta nói, có sự quy tụ, sự tập hợp, sự hòa hợp của năm thủ uẩn này. Thế Tôn đã nói như sau: "Ai thấy được lý duyên khởi, người ấy thấy được pháp; ai thấy được pháp, người ấy thấy được lý duyên khởi". Những pháp này do duyên khởi lên chính là năm thủ uẩn. Sự tham dục, chấp trước, tham đắm, mê say trong năm thủ uẩn này tức là khổ tập. Sự nhiếp phục tham dục, sự

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 651

từ bỏ tham dục tức là sự khổ diệt". Cho đến mức độ này, chư Hiền, Tỷ-kheo đã làm rất nhiều. Tôn giả Sariputta thuyết giảng như vậy. Các Tỷkheo ấy hoan hỷ, tín thọ lời Tôn giả Sariputta dạy.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 652

73 Thân - Người này có 6 giới, 6 xúc, 18 ý hành, 4 thắng xứ - Kinh GIỚI PHÂN BIỆT – 140 Trung III, 541

KINH GIỚI PHÂN BIỆT (Dhatuvibhanga suttam) – Bài kinh số 140 – Trung III, 541

Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn du hành ở xứ Magadha (Makiệt-đà), đi đến Rajagaha (Vương xá), đến nhà thợ gốm Bhaggava; sau khi đến nói với thợ gốm Bhaggava:

– Này Bhaggava, nếu không gì phiền phức cho Ông, Ta muốn ở tại chỗ này một đêm.

– Bạch Thế Tôn không có gì phiền phức cho con. Ở đây đã có một vị xuất gia đến ở từ trước rồi. Nếu vị ấy thỏa thuận, bạch Thế Tôn, hãy ở lại tùy theo sở thích.

Lúc bấy giờ, Thiện gia nam tử Pukkusati, do lòng tin, y cứ Thế Tôn đã xuất gia, từ bỏ gia đình,

sống không gia đình. Vị ấy đã đến ở trước tại trú xứ của thợ gốm. Rồi Thế Tôn đi đến Tôn giả Pukkusati; sau khi đến nói với Pukkusati:

– Này Tỷ-kheo, nếu không gì phiền phức cho Ông, Ta muốn ở lại trú xứ này một đêm.

– Rộng rãi, thưa Hiền giả, là trú xứ của thợ gốm. Tôn giả có thể ở, tùy theo sở thích.

Rồi Thế Tôn sau khi bước vào trú xứ của thợ gốm, trải thảm cỏ vào một bên, ngồi kiết-già, lưng thẳng và an trú niệm trước mặt. Và Thế Tôn trải qua phần lớn đêm ấy, ngồi (như vậy). Tôn giả Pukkusati trải qua phần lớn đêm ấy cũng ngồi (như vậy). Rồi Thế Tôn suy nghĩ: "Cử chỉ Thiện gia nam tử này có vẻ tín thành, Ta hãy hỏi vị ấy". Rồi Thế Tôn nói với Tôn giả Pukkusati:

– Này Tỷ-kheo, Ông xuất gia, y cứ vào ai? Ai là Đạo sư của Ông? Ông chấp nhận pháp của ai?

– Thưa Hiền giả, có Sa môn Gotama là Thích tử, xuất gia từ dòng họ Thích Ca. Tiếng đồn tốt đẹp sau đây được truyền đi về Thế Tôn Gotama ấy: "Ngài là bậc Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhơn Sư, Phật, Thế Tôn".

Tôi đã xuất gia, y cứ bậc Thế Tôn ấy. Ngài là bậc Đạo sư của tôi. Và tôi chấp thuận pháp của bậc Thế Tôn ấy.

– Này Tỷ-kheo, nay Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác ấy ở đâu?

– Thưa Hiền giả, có một thành phố tên là Savatthi giữa các quốc độ phía Bắc. Tại đấy, Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác hiện này đang ở.

– Này Tỷ-kheo, trước đây Ông đã thấy bậc Thế Tôn ấy chưa? Và nếu thấy, Ông có nhận ra được không?

– Thưa Hiền giả, trước đây tôi chưa từng thấy bậc Thế Tôn ấy. Và nếu thấy, tôi không nhận ra được.

Rồi Thế Tôn suy nghĩ: "Thiện gia nam tử này xuất gia y cứ nơi Ta. Vậy Ta hãy thuyết pháp cho (Thiện gia nam tử) ấy". Rồi Thế Tôn nói với Tôn giả Pukkusati:

– Hãy nghe và suy nghiệm kỹ, Ta sẽ giảng.

– Thưa Hiền giả vâng.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 655

Tôn giả Pukkusati vâng đáp Thế Tôn.

Thế Tôn nói như sau:

– Này Tỷ-kheo, người này có sáu giới, sáu xúc xứ, mười tám ý hành, bốn thắng xứ, khi được an trú, vọng tưởng không có chuyển động. Khi vọng tưởng không chuyển động, vị ấy được gọi là một ẩn sĩ tịch tịnh. Chớ có buông lung trí tuệ, hãy độ trì chân đế, hãy tăng trưởng huệ thí (caga), hãy tu học tịch tịnh. Đây là tổng thuyết sáu giới phân biệt.

Này Tỷ-kheo, khi được nói đến "Người này có sáu giới", do duyên gì được nói đến như vậy? Địa giới, (thủy giới), hỏa giới, phong giới, không giới, thức giới. Này Tỷ-kheo, khi được nói đến "Người này có sáu giới", chính do duyên này được nói đến như vậy.

Này các Tỷ-kheo, khi được nói đến "Người này có sáu xúc xứ", do duyên gì được nói đến như vậy? Nhãn xúc xứ, nhĩ xúc xứ, tỷ xúc xứ, thiệt xúc xứ, thân xúc xứ, ý xúc xứ. Khi được nói đến "Người này có sáu xúc xứ ", chính do duyên này được nói đến như vậy.

Này Tỷ-kheo, khi được nói đến "Người này có mười tám ý hành", do duyên gì được nói đến như

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 656

vậy? Khi con mắt thấy sắc, người ấy chạy theo sắc, chỗ trú xứ của hỷ, chạy theo sắc chỗ trú xứ của ưu, chạy theo sắc chỗ trú xứ của xả, khi tai nghe tiếng... mũi ngửi hương.. lưỡi nếm vị... thân cảm xúc, ... ý nhận thức pháp, người ấy chạy theo pháp, chỗ trú xứ của hỷ, người ấy chạy theo pháp, chỗ trú xứ của ưu, người ấy chạy theo pháp, chỗ trú xứ của xả. Như vậy có sáu hỷ hành, sáu ưu hành, sáu xả hành. Khi được nói đến "Người này có mười tám ý hành" chính do duyên này được nói đến như vậy.

Này Tỷ-kheo, khi được nói đến "Người này có bốn thắng xứ ", do duyên gì được nói đến như vậy? Tuệ thắng xứ, đế thắng xứ, huệ thí thắng xứ, tịch tịnh thắng xứ. Khi được nói đến "Người này có bốn thắng xứ", chính do duyên này được nói đến như vậy.

Khi được nói đến "Chớ có buông lung trí tuệ, hãy hộ trì chân đế, hãy tăng trưởng huệ thí, hãy tu học tịch tịnh", do duyên gì được nói đến như vậy?

Thế nào là không buông lung trí tuệ? Có sáu giới này: địa giới, thủy giới, hỏa giới, phong giới, không giới, thức giới.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 657

Này Tỷ-kheo, thế nào là địa giới? Có nội địa giới và có ngoại địa giới. Và này Tỷ-kheo, thế nào là nội địa giới? Cái gì thuộc nội thân, thuộc cá nhân, kiên cứng, thô phù, bị chấp thủ, như tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bao tử, phân và bất cứ vật gì khác, thuộc nội thân, thuộc cá nhân, kiên cứng, thô phù, bị chấp thủ. Như vậy, này Tỷ-kheo, được gọi là nội địa giới. Những gì thuộc nội địa giới và những gì thuộc ngoại địa giới đều thuộc về địa giới. Địa giới ấy phải được quán sát như thật với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Sau khi như thật quán sát địa giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yếm ly đối với địa giới, tâm từ bỏ địa giới. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là thủy giới? Có nội thủy giới, có ngoại thủy giới. Và này Tỷ-kheo, thế nào là nội thủy giới? Cái gì thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc nước, thuộc chất lỏng, bị chấp thủ, như mật, đàm (niêm dịch), mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mũi, nước ở

khớp xương, nước tiểu, và bất cứ vật gì khác, thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc nước, thuộc chất lòng, bị chấp thủ. Như vậy, này Tỷ-kheo, được gọi là thủy giới. Những gì thuộc nội thủy giới và những gì thuộc ngoại thủy giới đều thuộc về thủy giới. Thủy giới ấy phải được quán sát như thật với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Sau khi như thật quán sát thủy giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yếm ly đối với thủy giới, tâm từ bỏ thủy giới. Và này Tỷ-kheo, thế nào là hỏa giới? Có nội hỏa giới, có ngoại hỏa giới. Và này Tỷ-kheo, thế nào là nội hỏa giới? Cái gì thuộc về nội thân, thuộc về cá nhân, thuộc lửa, thuộc chất nóng, bị chấp thủ. Như cái gì khiến cho hâm nóng, khiến cho hủy hoại, khiến cho thiêu cháy, cái gì khiến cho những vật được ăn, uống, nhai, nếm, có thể khéo tiêu hóa, hay tất cả những vật gì khác, thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc lửa, thuộc chất nóng, bị chấp thủ. Này Tỷ-kheo, như vậy được gọi là nội hỏa giới. Những gì thuộc nội hỏa giới và những gì thuộc ngoại hỏa giới đều thuộc

về hỏa giới. Hỏa giới ấy phải được quán sát như thật với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Sau khi như thật quán sát hỏa giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yếm ly đối với hỏa giới, tâm từ bỏ hỏa giới. Và này Tỷ-kheo, thế nào là phong giới? Có nội phong giới, có ngoại phong giới. Và này Tỷ-kheo, thế nào là nội phong giới? Cái gì thuộc về nội thân, thuộc cá nhân, thuộc gió, thuộc tánh động, bị chấp thủ, như gió thổi lên, gió thổi xuống, gió trong ruột, gió trong bụng dưới, gió thổi ngang các đốt, các khớp, hơi thở vô, hơi thở ra, và bất cứ vật gì khác thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc gió, thuộc tánh động, bị chấp thủ. Này Tỷ-kheo, như vậy được gọi là nội phong giới. Những gì thuộc nội phong giới và những gì thuộc ngoại phong giới đều thuộc về phong giới. Phong giới ấy phải được quán sát như thật với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Sau khi như thật quán sát phong giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yếm ly đối với phong

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

Lại nữa, khi thức còn lại được trong sạch, trong trắng, vị ấy biết được một số sự việc nhờ thức ấy. Vị ấy thức tri được lạc, thức tri được khổ, thức tri được bất khổ bất lạc. o Này Tỷ-kheo, duyên lạc xúc, lạc thọ khởi lên. Vị ấy khi đang cảm giác lạc thọ, tuệ tri rằng: "Tôi cảm giác lạc thọ". Do lạc xúc diệt đi, lạc thọ do lạc xúc được khởi lên được cảm giác, vị ấy biết: "Lạc thọ ấy được diệt đi, được chấm dứt". o Này Tỷ-kheo, duyên khổ xúc, khổ thọ khởi lên. Vị ấy khi đang cảm giác khổ thọ, tuệ tri rằng: "Tôi cảm giác khổ thọ". Do khổ xúc ấy diệt đi, khổ thọ do khổ xúc được khởi lên, được cảm giác, vị ấy biết: "Khổ thọ ấy được diệt đi, được chấm dứt". o Này Tỷ-kheo, duyên bất khổ bất lạc xúc, bất khổ bất lạc thọ khởi lên. Vị ấy khi đang cảm giác bất khổ lạc thọ, tuệ tri rằng: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ". Do bất khổ bất lạc thọ xúc ấy diệt đi, bất khổ bất lạc thọ do bất khổ bất lạc xúc được khởi lên, được cảm giác, vị ấy tuệ tri: "Bất khổ bất lạc thọ ấy được diệt đi, được chấm dứt". Này Tỷ-kheo, ví như do hai cây que xúc chạm cọ

xát, hơi nóng được sanh, ngọn lửa được hiện khởi. Khi hai que ấy được rời nhau, được phân ly, sức nóng được sanh khởi ấy, sức nóng ấy được diệt đi, được chấm dứt.

Cũng vậy, này Tỷ-kheo, duyên lạc xúc, lạc thọ khởi lên. Vị ấy khi đang cảm giác lạc thọ tuệ tri rằng: "Tôi đang cảm giác lạc thọ". Do lạc xúc ấy diệt đi, lạc thọ do lạc xúc được khởi lên, được cảm giác vị ấy tuệ tri: "Lạc thọ ấy được diệt đi, được chấm dứt". Này Tỷ-kheo, duyên khổ xúc khổ thọ khởi lên. Vị ấy khi đang cảm giác khổ thọ tuệ tri rằng: "Tôi đang cảm giác khổ thọ". Do khổ xúc... "... được chấm dứt". Này Tỷ-kheo duyên bất khổ bất lạc xúc, bất khổ bất lạc thọ khởi lên... , "... bất khổ bất lạc thọ được diệt đi, được chấm dứt".

Lại nữa, xả còn lại được trong sạch, trong trắng, nhu nhuyến, dễ uốn nắn, chói sáng. Ví như, này Tỷ-kheo, một người thợ vàng thiện xảo hay người đệ tử sửa soạn lò đúc; sau khi sửa soạn lò đúc xong, người ấy đốt lửa miệng lò đúc; sau khi đốt lửa miệng lò đúc,

người ấy dùng kềm kẹp lấy vàng và đặt vàng vào trong miệng lò; rồi thỉnh thoảng người ấy thổi trên ấy, thỉnh thoảng người ấy rưới nước trên ấy, thỉnh thoảng người ấy quán sát thật kỹ... vàng ấy đã trở thành sáng sủa, thanh tịnh, gột sạch, các uế

tạp được đoạn trừ, các tỳ vết được trừ sạch, nhu nhuyến, dễ uốn nắn và chói sáng... và nếu người ấy muốn làm đồ trang sức nào, hoặc vòng nhẫn, hoặc bông tai, hoặc vòng cổ, hoặc vòng hoa vàng, thời vàng ấy có thể dùng vào mục đích ấy.

Cũng vậy, này Tỷ-kheo, lại nữa xả còn lại được trong sạch, trong trắng, nhu nhuyến, dễ uốn nắn, chói sáng. Người ấy tuệ tri như sau: "Nếu ta tập trung xả này thanh tịnh như vậy, trong trắng như vậy vào Hư không vô biên xứ, và tu tập tâm ta tùy theo pháp ấy, thời xả này y cứ vào đấy, chấp thủ tại đấy được an trú nơi ta trong một thời gian dài. Nếu ta tập trung xả này thanh tịnh như vậy, trong trắng như vậy vào Thức vô biên xứ và tu tập tâm của ta tùy theo pháp ấy, thời xả này y cứ vào đấy, chấp thủ tại đấy được an trú nơi ta trong một thời gian dài. Nếu ta tập trung xả này thanh tịnh như vậy, trong trắng như vậy vào Vô sở hữu xứ, và tu tập tâm ta tùy theo pháp ấy, thời xả này y cứ vào đấy, chấp thủ tại đấy, được an trú nơi ta trong một thời gian dài. Nếu ta tập trung xả này thanh tịnh như vậy, trong trắng như vậy vào Phi tưởng phi phi tưởng xứ, và tu tập tâm của ta tùy theo pháp ấy, thời xả này y cứ vào đấy, chấp thủ tại đấy, được an trú nơi ta trong một thời gian dài".

Người ấy tuệ tri như sau: "Nếu ta tập trung xả

này thanh tịnh như vậy, trong trắng như vậy vào Hư không vô biên xứ... Thức vô biên xứ... Vô sở hữu xứ... Phi tưởng phi phi tưởng xứ, và tu tập tâm của ta tùy theo pháp ấy, thời (xả) ấy trở thành pháp hữu vi". Vị ấy không tác thành, không suy tưởng đến hữu hay phi hữu. Do không tác thành, không suy tưởng đến hữu hay phi hữu, vị ấy không chấp thủ một sự vật gì ở đời; chấp thủ không quấy rối vị ấy; do chấp thủ không quấy rối vị ấy, vị ấy tự chứng Niết-bàn, và vị ấy tuệ tri: "Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những điều nên làm đã làm, không còn trở lại trạng thái như thế này nữa".

Nếu vị ấy cảm giác lạc thọ, vị ấy tuệ tri: "Thọ ấy là vô thường"; vị ấy tuệ tri: "Không nên đắm trước"; vị ấy tuệ tri: "Không phải là đối tượng để hoan hỷ". Nếu vị ấy cảm giác khổ thọ, vi ấy tuệ tri: "Thọ ấy là vô thường"; vị ấy tuệ tri: "Không nên đắm trước"; vị ấy tuệ tri: "Không phải là đối tượng để hoan hỷ". Nếu vị ấy cảm giác bất khổ bất lạc thọ, vị ấy tuệ tri: "Thọ ấy là vô thường"; vị ấy tuệ tri: "Không nên đắm trước"; vị ấy tuệ tri: "Không phải là đối tượng để hoan hỷ". Nếu cảm giác lạc thọ, không có hệ phược, vị

ấy cảm giác thọ ấy. Nếu vị ấy cảm giác khổ thọ, không có hệ phược, vị ấy cảm giác thọ ấy. Nếu vị ấy cảm giác bất khổ bất lạc thọ, không có hệ phược, vị ấy cảm giác thọ ấy. Khi vị ấy cảm giác một cảm thọ với thân là tối hậu, vị ấy tuệ tri: "Ta cảm giác một cảm

thọ với thân là tối hậu". Khi vị ấy cảm giác một cảm thọ với sinh mạng là tối hậu, vị ấy tuệ tri: "Ta cảm giác một cảm thọ với sinh mạng là tối hậu "; vị ấy tuệ tri: "Sau khi thân hoại mạng chung, mọi cảm thọ hoan hỷ ở nơi đây trở thành thanh lương". Ví như, này Tỷ-kheo, như ngọn đèn dầu được cháy đỏ nhờ dầu và tim. Khi dầu và tim diệt tận, và không có vật liệu khác được đem đến, ngọn đèn dầu ấy bị diệt tắt...

...Cũng vậy, này Tỷ-kheo, khi cảm giác một cảm thọ lấy thân làm tối hậu, vị ấy tuệ tri: "Tôi cảm giác một cảm thọ lấy thân làm tối hậu". Khi cảm giác một cảm thọ lấy sinh mạng làm tối hậu, vị ấy tuệ tri: "Tôi cảm giác một cảm thọ lấy sinh mạng làm tối hậu"; vị ấy tuệ tri: "Sau khi thân hoại mạng chung, mọi cảm thọ hoan hỷ ở nơi đây trở thành thanh lương". Do vậy, Tỷ-kheo thành tựu như vậy là thành tựu với tối

thắng TUỆ THẮNG XỨ này. Vì rằng, này Tỷ-kheo, như vậy là tối thắng Thánh tuệ, nghĩa là trí biết sự đoạn tận mọi đau khổ.

Sự giải thoát ấy của vị này, an trú vào CHÂN ĐẾ, không bị dao động. Này Tỷ-kheo, cái gì có thể đưa đến hư vọng, thời thuộc về hư vọng. Cái gì không thể đưa đến hư vọng, thời thuộc về chân đế, Niết-bàn. Do vậy, vị Tỷ-kheo thành tựu như vậy là thành tựu với tối thắng ĐẾ thắng xứ này. Vì rằng, này Tỷ-kheo, như vậy là tối thắng Thánh đế, tức là Niết-bàn, không có thể đưa đến hư vọng.

Và những sanh y vô trí thức trước của nó đã được đầy đủ, đã được thành tựu. Chúng được đoạn tận, chặt tận gốc rễ, làm cho như thân cây tala, không thể hiện hữu nữa trong tương lai, không có khả năng sanh khởi nữa. Do vậy, một Tỷ-kheo thành tựu như vậy là thành tựu với tối thắng HUỆ THÍ thắng xứ này. Vì rằng này Tỷ-kheo, như vậy là tối thắng Thánh huệ thí, tức là sự xả ly tất cả sanh y.

Và tham ái vô trí thức trước của nó, thuộc tham dục, tham nhiễm; pháp ấy được đoạn tận, chặt tận gốc rễ, làm cho như thân cây tala, không thể hiện hữu nữa trong tương lai, không có khả năng sanh khởi nữa. Và sự phẫn nộ vô trí thức trước của nó, thuộc

sân hận, thuộc tội quá; pháp ấy được đoạn tận, cắt tận gốc rễ, làm cho như thân cây tala, không thể hiện hữu nữa trong tương lai, không có khả năng sanh khởi nữa. Và vô minh vô trí thức trước của nó, thuộc si mê, thuộc tội quá; pháp ấy được đoạn tận cắt tận gốc rễ, làm cho như thân cây tala, không thể hiện hữu trong tương lai, không có khả năng sanh khởi nữa. Do vậy, Tỷ-kheo thành tựu như vậy là thành tựu tối thắng TỊCH TỊNH thắng xứ. Này Tỷ-kheo, như vậy là tối thắng Thánh tịch tịnh, tức là sự tịch tịnh tham sân si.

Khi được nói đến "Chớ có buông lung trí tuệ, hãy hộ trì chân đế, hãy làm cho sung mãn huệ thí, hãy tu học tịch tịnh", chính do duyên này được nói đến như vậy.

Khi được nói đến "Khi được an trú, vọng tưởng không có chuyển động. Khi vọng tưởng không chuyển động, vị ấy được gọi là một ẩn sĩ tịch tịnh", do duyên gì được nói

đến như vậy?

Này Tỷ-kheo, "Tôi là", như vậy là vọng tưởng.
"Tôi là cái này", như vậy là vọng tưởng.
"Tôi sẽ là", như vậy là vọng tưởng.
"Tôi sẽ không là", như vậy là vọng tưởng.
BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 668

"Tôi sẽ có sắc", như vậy là vọng tưởng. "Tôi sẽ không có sắc" như vậy là vọng tưởng. "Tôi sẽ có tưởng", như vậy là vọng tưởng. "Tôi sẽ không có tưởng", như vậy là vọng tưởng. "Tôi sẽ không có tưởng, không không có tưởng", như vậy là vọng tưởng. Vọng tưởng, này Tỷ-kheo, là bệnh, vọng tưởng là cục bướu, vọng tưởng là mũi tên. Này Tỷkheo, khi vượt khỏi mọi vọng tưởng, vị ẩn sĩ được gọi là tịch tịnh. Nhưng này Tỷ-kheo, vị ẩn sĩ tịch tịnh không sanh, không già, không có dao động, không có hy cầu. Vì không có cái gì do đó có thể sanh, này Tỷ-kheo, không sanh làm sao già được? Không già, làm sao chết được? Không chết làm sao dao động được? Không dao động, làm sao hy cầu?

Khi được nói đến "Khi được an trú, vọng tưởng không có chuyển động; khi vọng tưởng không chuyển động, vị ấy được gọi là một ẩn sĩ tịch tịnh" do chính duyên này được nói đến như vậy.

Này Tỷ-kheo, hãy thọ trì sự phân biệt tóm tắt

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 669

của Ta về sáu giới.

Rồi Tôn giả Pukkusati nghĩ như sau: "Thật sự bậc Đạo sư đã đến với ta! Thật sự bậc Thiện Thệ đã đến với ta! Thật sự bậc Chánh Đẳng Giác đã đến với ta!" Rồi Tôn giả từ chỗ ngồi đứng dậy, đắp y vào một bên vai, cúi đầu đảnh lễ chân Thế Tôn, và bạch Thế Tôn:

– Con đã rơi vào một lỗi lầm, bạch Thế Tôn, vì rằng, ngu đần, si mê và không khéo léo như con, đã nghĩ rằng con có thể xưng hô với Thế Tôn với danh từ Hiền giả. Bạch Thế Tôn, mong Thế Tôn chấp nhận cho con lỗi lầm ấy là một lỗi lầm để con có thể ngăn ngừa trong tương lai.

– Này Tỷ-kheo, thật vậy, Ông đã rơi vào một lỗi lầm, vì rằng ngu đần, si mê và không khéo léo vì Ông đã nghĩ rằng Ông có thể xưng hô với Ta với danh từ Hiền giả. Nhưng này Tỷ-kheo, nếu Ông thấy một lỗi lầm là một lỗi lầm, và như pháp phát lộ, thời chúng ta chấp nhận (lỗi lầm) ấy cho Ông. Vì rằng này Tỷ- kheo, đây là sự tăng ích trong giới luật của bậc Thánh, khi nào một ai thấy lỗi lầm là một lỗi lầm, như pháp phát lộ, để ngăn ngừa trong tương lai.

– Bạch Thế Tôn, Thế Tôn hãy cho con được thọ cụ túc giới trước mặt Thế Tôn.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 670

– Này Tỷ-kheo, Ông có đủ y bát không?

– Bạch Thế Tôn, con không có đủ y bát.

– Này Tỷ-kheo, các Như Lai không có trao cụ túc giới cho ai không đủ y bát.

Rồi Tôn giả Pukkusati sau khi hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy, từ chỗ ngồi đứng dậy, đảnh lễ Thế Tôn, thân phía hữu hướng về Ngài rồi ra đi tìm y bát. Trong khi Tôn giả Pukkusati đi tìm y bát, một con bò cuồng chạy, đoạt mất mạng sống (của Tôn giả).

Rồi một số đông Tỷ-kheo đi đến Thế Tôn, sau khi đến đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, các vị Tỷ-kheo ấy bạch Thế Tôn:

– Bạch Thế Tôn, Thiện gia nam tử Pukkusati được Thế Tôn thuyết giảng một cách vắn tắt đã mệnh chung. Sanh thú của vị ấy như thế nào, đời sống tương lai như thế nào?

Này Tỷ-kheo, thật là bậc Hiền giả, Thiện gia nam tử Pukkusati, đã chấp hành Chánh pháp và tùy pháp. Và không có phiền nhiễu Ta với những kiện tụng về Chánh pháp. Này các Tỷ-kheo, Thiện gia nam tử Pukkusati, sau khi đoạn trừ năm hạ phần kiết

sử, được hóa sanh và từ chỗ ấy nhập Niết-bàn, không phải trở lui đời ấy nữa.

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

74 Thân - Phá hoại kiến có thân - Kinh SỰ PHÁ HOẠI – Tăng III, 481

SỰ PHÁ HOẠI –Tăng III, 481

1.- Do phá hoại bảy pháp, này các Tỷ-kheo, thành vị Tỷ-kheo.

2. Thế nào là bảy?

- Phá hoại kiến có thân,
- Phá hoại nghi,
- Phá hoại giới cấm thủ,
- Phá hoại tham,
- Phá hoại sân,
- Phá hoại si,
- Phá hoại mạn.

Do phá hoại bảy pháp này, này các Tỷ-kheo, thành vị Tỷ-kheo.

CÁC PHÁP KHÁC –Tăng III, 481

1. Này các Tỷ-kheo, do đoạn diệt bảy pháp, thành vị Sa-môn …

Do vất bỏ bảy pháp, thành vị Bà-la-môn …

Do tiêu diệt bảy pháp, thành vị an lành …

Do gột sạch bảy pháp, thành vị đã gột sạch …

Do biết rõ bảy pháp, thành bậc có trí …

Do phá hoại kẻ thù bảy pháp, thành vị Thánh …

Do chặn đứng bảy pháp, thành vị A-la-hán.

2. Thế nào là bảy?

- Chặn đứng kiến có thân,
- Chặn đứng nghi,
- Chặn đứng giới cấm thủ,
- Chặn đứng tham,
- Chặn đứng sân,
- Chặn đứng si,
- Chặn đứng mạn

Do chặn đứng bảy pháp này, này các Tỷ-kheo, thành vị A-la-hán.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 674

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 675

75 Thân - Quán 32 thể bất tịnh - Để đoạn tận dục tham - Kinh UDÀYI – Tăng III, 70

UDÀYI –Tăng III, 70

1. Rồi Thế Tôn gọi Tôn giả Udàyi: - Này Udàyi, có bao nhiêu chỗ để tùy niệm? Được nói vậy, Tôn giả Udàyi giữ im lặng. Lần thứ hai, Thế Tôn bảo Tôn giả Udàyi: - Có bao nhiêu chỗ để tùy niệm? Lần thứ hai, Tôn giả Udàyi giữ im lặng. Lần thứ ba, Thế Tôn bảo Tôn giả Udàyi: - Có bao nhiêu chỗ để tùy niệm? Lần thứ ba, Tôn giả Udàyi giữ im lặng. Rồi Tôn giả Ànanda nói với Tôn giả Udàyi: - Này Hiền giả Udàyi, Thế Tôn gọi Hiền giả! - Thưa Hiền giả Ànanda, tôi có nghe Thế Tôn gọi. Bạch Thế Tôn, khi Tỷ-kheo nhớ đến nhiều đời trước ở quá khứ như một đời, hai đời... vị ấy nhớ nhiều đời trước với các nét đại cương và các chi tiết. Bạch Thế Tôn, đây là chỗ để tùy niệm. Rồi Thế Tôn bảo Tôn giả Ànanda:

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 676

- Ta đã biết, này Ànanda, kẻ ngu Udàyi này không sống chuyên tâm vào tăng thượng tâm. - Này Ànanda, có bao nhiêu chỗ để tùy niệm? - Bạch Thế Tôn, có năm chỗ để tùy niệm. Thế nào là năm? 2. Ở đây, bạch Thế Tôn, Tỷ-kheo ly dục, ly pháp bất thiện... chứng đạt và an trú Thiền thứ ba. Bạch Thế Tôn, đây là chỗ để tùy niệm, như vậy tu tập, như vậy làm cho sung mãn, đưa đến hiện tại lạc trú. 3. Lại nữa, bạch Thế Tôn, Tỷ-kheo tác ý với tưởng ánh sáng, trú vào tưởng ban ngày. Ngày như thế nào thời đêm như vậy. Đêm như thế nào thời ngày như vậy. Như vậy, với tâm rộng mở, không có hạn chế, vị ấy tu tập tâm với ánh sáng, chiếu sáng. Bạch Thế Tôn, đây là chỗ để tùy niệm, tu tập như vậy, làm cho sung mãn, đưa đến chứng đắc tri kiến. 4. Lại nữa, bạch Thế Tôn, Tỷ-kheo quán sát thân này từ bàn chân trở lên trên, từ đảnh tóc trở xuống, được da bao

bọc và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt. Trong thân này, đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đàm, mũ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu. Bạch Thế Tôn, đây là chỗ để tùy niệm, tu tập như vậy, làm sung mãn như vậy, đưa đến đoạn tận tham dục.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 677

5. Lại nữa, bạch Thế Tôn, ví như vị Tỷ-kheo thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa, một ngày hay hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh ứ lại, thối ra mủ chảy. Tỷ-kheo ấy đem so sánh với thân này như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy". Ví như vị ấy thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa, bị các loại quạ ăn; hay bị các loài diều hâu ăn; hay bị các chim kên ăn; hay bị các loài chó ăn; hay bị các loài dã can ăn; hay bị các loài côn trùng ăn. Tỷ-kheo ấy đem so sánh với thân này như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy". Ví như vị ấy thấy một thi thể 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 bộ xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt, nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại; với các bộ xương còn liên kết với nhau, không còn thịt và máu, còn được các đường gân cột lại; chỉ còn 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 mông, ở đây là xương sống, ở đây là đầu. Tỷ-kheo ấy đem so sánh với thân này như sau: "Thân này bản chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy". Hay ví như vị ấy thấy một thi thể quăng bỏ trong

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 678

nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc, chỉ còn một đống xương lâu hơn một năm, chỉ còn là xương thối trở thành bột. Tỷ-kheo ấy đem so sánh với thân này như sau:: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy". Đây là chỗ để tùy niệm, bạch Thế Tôn, được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, đưa đến nhổ tận gốc kiêu mạn "Tôi là". 6. Lại nữa, bạch Thế Tôn, Tỷ-kheo bỏ lạc, bỏ khổ... chứng đạt và an trú Thiền thứ tư. Đây là chỗ để tùy niệm, bạch Thế Tôn, được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, đưa đến sự thể nhập hoàn toàn các giới sai khác nhau. Bạch Thế Tôn, đây là năm chỗ để tùy niệm. - Lành thay, lành thay, này Ananda! Đây là chỗ tùy niệm thứ sáu, hãy thọ trì ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo chánh niệm đi ra, chánh niệm đi vào, chánh niệm ngồi, chánh niệm nằm, chánh niệm trong khi làm việc. Này Ànanda, đây là chỗ để tùy niệm, như vậy tu tập, như vậy làm cho sung mãn, được đưa đến chánh niệm tỉnh giác.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 679

76 Thân - Quán bất tịnh - 10 loai cây gai - Kinh CÂY GAI – Tăng IV, 415

CÂY GAI – Tăng IV, 415

1. Một thời, Thế Tôn trú ở Vesàli, tại Đại Lâm, ở ngôi nhà có nóc nhọn, với rất nhiều các Thượng tọa có danh tiếng, có danh tiếng như Tôn giả Càla, Tôn giả Upacàla, Tôn giả Kakkata, Tôn giả Kalimbha, Tôn giả Nikata, Tôn giả Katissaha, cùng nhiều Tôn giả có danh tiếng khác.

2. Lúc bấy giờ có nhiều Licchavì có danh tiếng, có danh tiếng lớn đang cỡi các cỗ xe lộng lẫy, tranh đua cao tiếng, lớn tiếng đi vào Đại Lâm để yết kiến Thế Tôn. Rồi các trưởng lão ấy suy nghĩ: "Có nhiều Licchavì có danh tiếng, có danh tiếng lớn đang cỡi các cỗ xe lộng lẫy, tranh đua, cao tiếng, lớn tiếng đi vào Đại Lâm để yết kiến Thế Tôn, Thế Tôn có dạy: "Tiếng ồn là cây gai cho Thiền." Vậy chúng ta hãy đi đến Gosinga, khu rừng cây sàla. Tại đây, chúng ta có thể sống an ổn, không ồn ào, không có chen chúc."

3. Rồi các Tôn giả ấy đi đến Gosinga, ngôi rừng các cây sàla. Tại đây, các Tôn giả ấy sống an ổn, không ồn ào, không chen chúc. Rồi Thế Tôn bảo các Tỷ- kheo:

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 680

- Này các Tỷ-kheo, Càla ở đâu? Upacàla ở đâu? Kakkata ở đâu? Kalimbha ở đâu? Nikata ở đâu? Katissaha ở đâu? Này các Tỷ-kheo, các trưởng lão đệ tử ấy đi đâu?

- Ở đây bạch Thế Tôn, các Tôn giả ấy suy nhĩ như sau: "Có nhiều Licchavì có danh tiếng có danh tiếng lớn đang cỡi các cỗ xe lộng lẫy, tranh đua, cao tiếng, lớn tiếng, đi vào Đại Lâm để yết kiến Thế Tôn, Thế Tôn có dạy: "Tiếng ồn là cây gai cho thiền". Vậy chúng ta hãy đi đến Gosinga khu rừng cây sàla. Tại đây, chúng ta có thể sống an ổn, không ồn ào, không chen chúc". Bạch Thế Tôn, các Tôn giả ấy đã đi đến Gosinga, khu rừng cây sàla. Tại đây, các bậc Tôn giả ấy sống an 15.96 Tf [.1r60/.4813 15.96 T.08009>Tj8.03998 0

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 681

Này các Tỷ-kheo, vị không có gai và rời khỏi cây gai là bậc A-la-hán

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 683

77 Thân - Quán bất tịnh - Chứng Hữu hành Niết bàn ngay hiện tại hay khi mạng chung - Kinh VỚI MỘT VÀI NỖ LỰC – Tăng II, 111

VỚI MỘT VÀI NỖ LỰC – Tăng II, 11

1. - Này các Tỷ-kheo, có bốn hạng người này có mặt, xuất hiện ở đời. Thế nào là bốn?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, có hạng người ngay trong hiện tại chứng được Hữu hành Niếtbàn. Ở đây, này các Tỷ-kheo, có hạng người khi thân hoại mạng chung, chứng được Hữu hành Niết-bàn. Ở đây, này các Tỷ-kheo, có hạng người ngay trong hiện tại chứng được Vô hành Niết-bàn. Ở đây, này các Tỷ-kheo, có hạng người khi thân hoại mạng chung, chứng được Vô hành Niết-bàn.

2. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là hạng người ngay trong hiện tại chứng được Hữu hành Niết-bàn?

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 684

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán bất tịnh trên thân, với tưởng nhàm chán đối với các món ăn, với tưởng không hoan hỷ đối với tất cả thế giới, quán vô thường đối với tất cả hành, với tưởng, chết, khéo an trú nội tâm. - Vị ấy sống y cứ trên năm hữu học lực, tức là tín lực … tuệ lực. - Với vị ấy, năm căn này hiện khởi rất dồi dào, tức là tín căn … tuệ căn. Vị ấy, do năm căn này hiện ra rất dồi dào, ngay trong hiện tại, chứng được Hữu hành Niết-bàn.

3. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là hạng người sau khi thân hoại mạng chung, chứng được Hữu hành Niết- bàn?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán bất tịnh trên thân … với tưởng chết, khéo an trú trên nội tâm. - Vị ấy sống y cứ trên năm hữu học lực, tức là tín lực … tuệ lực. - Với vị ấy, năm căn này hiện khởi mềm yếu, tức là tín căn … tuệ căn. Vị ấy, do năm căn này hiện ra mềm yếu, khi thân hoại mạng chung, vị ấy chứng được Hữu hành Niết-bàn.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 685

4. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là hạng người ngay trong hiện tại chứng được Vô hành Niết-bàn?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ly dục, ly pháp bất thiện, chứng đạt và an trú Thiền thứ nhất … chứng đạt và an trú Thiền thứ tư. - Vị ấy sống y cứ trên năm hữu học lực, tức là tín lực … tuệ lực. - Với vị ấy, năm căn này hiện khởi dồi dào, tức là tín căn … tuệ căn. Do năm căn này dồi dào, vị ấy ngay trong hiện tại, chứng được Vô hành Niết-bàn.

5. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là hạng người sau khi thân hoại mạng chung, chứng được Vô hành Niết- bàn?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ly dục, ly pháp bất thiện … chứng đạt và an trú Thiền thứ tư. - Vị ấy sống y cứ trên năm hữu học lực, tức là tín lực … tuệ lực. - Với vị ấy, năm căn này khởi lên mềm yếu, tức là tín căn … tuệ căn. Do năm căn này mềm yếu, vị ấy khi thân hoại mạng chung, chứng được Vô hành Niết-bàn.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 686

Này các Tỷ-kheo, có bốn hạng người này có mặt, hiện hữu ở đời.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 687

78 Thân - Quán bất tịnh - Do không như lý tác ý... - Kinh DU SĨ NGOẠI ĐẠO – Tăng I, 359

DU SĨ NGOẠI ĐẠO – Tăng I, 359 1. - Này các Tỷ-kheo, nếu các du sĩ ngoại đạo hỏi như sau: "Có ba pháp này, này các Hiền giả. Thế nào là ba? Tham, sân, si. Những pháp này, này các Hiền giả, là ba pháp. Trong ba pháp này, này các Hiền giả, thế nào là đặc thù, thế nào là thù thắng, thế nào là khác biệt? "Được hỏi như vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông trả lời như thế nào với các du sĩ ngoại đạo ấy? - Đối với chúng con, bạch Thế Tôn, các pháp lấy Thế Tôn làn căn bản, lấy Thế Tôn làm lãnh đạo, lấy Thế Tôn làm nương tựa. Lành thay, bạch Thế Tôn, nếu Thế Tôn thuyết ý nghĩa lời nói này cho chúng con. Sau khi nghe Thế Tôn, các Tỷ-kheo sẽ thọ trì. - Vậy này các Tỷ-kheo, hãy nghe và khéo tác ý,

ta sẽ nói! - Thưa vâng, bạch Thế Tôn. Các vị Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau: - Này các Tỷ-kheo, nếu các du sĩ ngoại đạo hỏi như sau: "Có ba pháp này, này các Hiền giả. Thế nào là ba? Tham, sân, si. Những pháp này, này các Hiền giả, là ba pháp. Trong ba pháp này, này các Hiền giả,

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 688

thế nào là đặc thù, thế nào là thù thắng, thế nào là khác biệt?". Được hỏi như vậy, này các Tỷ-kheo, các Thầy cần phải trả lời cho các du sĩ ngoại đạo ấy như sau: - "Tham là tội nhỏ, nhưng ly tham là chậm chạp. - Sân là tội lớn, nhưng ly sân là mau chóng. - Si là tội lớn, và ly si là chậm chạp." 2-"Do nhân gì, này chư Hiền, do duyên gì tham chưa sanh được sanh khởi, và tham sanh rồi đưa đến tăng trưởng, quảng đại?" - Cần phải trả lời là "Tịnh tướng". - "Với ai không như lý tác ý tịnh tướng, thời tham chưa sanh được sanh khởi, và tham đã sanh được tăng trưởng quảng đại. Đây là nhân, này các Hiền giả, đây là duyên, tham chưa sanh được sanh khởi, và tham đã sanh được tăng trưởng quảng đại". 3. "Do nhân gì, này các chư Hiền, do duyên gì sân chưa sanh được sanh khởi, và sân đã sanh được tăng trưởng, quảng đại?" - Cần phải trả lời là "Chướng ngại tướng". - "Với ai không như lý tác ý chướng ngại tướng, thời sân chưa sanh được sanh khởi, và sân đã sanh được tăng trưởng quảng đại. Đây là nhân,

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 689

này các Hiền giả, đây là duyên, khiến sân chưa sanh được sanh khởi, và sân đã sanh được tăng trưởng quảng đại". 4. "Do nhân gì, này các chư Hiền, do duyên gì si chưa sanh được sanh khởi, và si đã sanh được tăng trưởng, quảng đại?" - Cần phải trả lời là "Không như lý tác ý". - "Với ai không như lý tác ý, thời si chưa sanh được sanh khởi, và si đã sanh được tăng trưởng quảng đại. Đây là nhân, này các Hiền giả, đây là duyên, khiến si chưa sanh được sanh khởi, và si đã sanh được tăng trưởng quảng đại". 5. "Do nhân gì, này các chư Hiền, do duyên gì tham chưa sanh không sanh khởi, hay tham đã sanh được đoạn tận?" - Cần phải trả lời là "tướng bất tịnh". " - Với ai như lý tác ý tướng bất tịnh, thời tham chưa sanh không sanh khởi, hay tham đã sanh được đoạn tận. Đây là nhân, này các Hiền giả, đây là duyên khiến tham chưa sanh không sanh khởi, hay tham đã sanh được đoạn tận." 6. "Do nhân gì, này các chư Hiền, do duyên gì sân chưa sanh không sanh khởi, hay sân đã sanh được đoạn tận?" - Cần phải trả lời là "từ tâm giải thoát" ."

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 690

- Với ai như lý tác ý từ tâm giải thoát, thời sân chưa sanh không sanh khởi, hay sân đã sanh được đoạn tận. Đây là nhân, này các Hiền giả, đây là duyên khiến sân chưa sanh không sanh khởi, hay sân đã sanh được đoạn tận." 7. "Do nhân gì, này các chư Hiền, do duyên gì si chưa sanh không sanh khởi, hay si đã sanh được đoạn tận?" - Cần phải trả lời là "như lý tác ý". - "Với ai như lý tác ý thời si chưa sanh không sanh khởi, và si đã sanh được đoạn tận. Đây là nhân, này các Hiền giả, đây là duyên khiến si chưa sanh không sanh khởi, hay si đã sanh được đoạn tận."

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 691

79 Thân - Quán bất tịnh - Thành tựu 5 pháp, chứng được 2 quả - Kinh NIỆM XỨ – Tăng II, 540

NIỆM XỨ – Tăng II, 540

1. - Tỷ-kheo hay Tỷ-kheo-ni nào, này các Tỷ-kheo, tu tập làm cho sung mãn năm pháp, một trong hai quả sau đây được chờ đợi cho vị ấy: Ngay trong hiện tại, được chánh trí, hay nếu có dư y, chứng quả Bất hoàn.

2. Thế nào là năm?

Ở đây, này các Tỷ-kheo,

- Vị Tỷ-kheo nội tâm niệm được khéo an trú với trí tuệ về sự sanh diệt của các pháp; - Sống quán bất tịnh trên thân, - Với tưởng ghê tởm đối với các món ăn, - Với tưởng không thích thú đối với tất cả thế giới, - Quán vô thường đối với tất cả hành.

Tỷ-kheo hay Tỷ-kheo-ni nào, này các Tỷ-kheo, tu tập năm pháp này, làm cho sung mãn năm pháp này, một trong hai quả sau đây được chờ đợi cho vị ấy:

Ngay trong hiện tại, được chánh trí, hay nếu có dư y, chứng quả Bất hoàn.

80 Thân - Quán bất tịnh - Trị tán thán kính trọng - Kinh HÀNG MA – 50 Trung I, 727

KINH HÀNG MA (Maratajjaniya suttam) – Bài kinh số 50 – Trung I, 727

Như vầy tôi nghe.

Một thời Tôn giả Mahamoggallana trú giữa dân chúng Bhagga, tại Sumsumaragira, rừng Bhessakalavana, vườn Lộc Uyển. Lúc bấy giờ, Tôn giả Mahamoggallana đang đi kinh hành ngoài trời. Khi ấy Ác ma đi vào bụng Tôn giả Mahamoggallana, ở trong bao tử. Rồi Tôn giả Mahamoggallana nghĩ như sau: "Nay sao bụng của Ta lại nặng nặng như có gì chồng chất quá đầy?" Rồi Tôn giả Mahamoggallana từ chỗ kinh hành bước xuống, đi vào tự viện, và ngồi trên chỗ đã soạn sẵn. Sau khi ngồi, Tôn giả Mahamoggallana tự chánh niệm. Tôn giả Mahamoggallana thấy Ác ma, sau khi đi vào trong bụng, đang ở trong bao tử. Thấy vậy, Tôn giả liền nói với Ác ma:

– Hãy đi ra, Ác ma! Hãy đi ra, Ác ma! Chớ có phiền nhiễu Như Lai và đệ tử Như Lai. Chớ có khiến cho Ngươi bị bất hạnh, đau khổ lâu dài!

Rồi Ác ma suy nghĩ: "Vị Sa-môn này không biết ta, không thấy ta, lại nói như sau: "Hãy đi ra, Ác ma! Hãy đi ra Ác ma! Chớ có phiền nhiễu Như Lai, và đệ tử Như Lai. Chớ có khiến cho Ngươi bị bất hạnh, đau khổ lâu dài". Chính vị Bổn sư cũng chưa biết ta mau như vậy, làm sao vị đệ tử này có thể biết ta được?"

Rồi Tôn giả Mahamoggallana lại nói với Ác ma như sau:

– Này Ác ma, ta biết Ngươi. Đừng có nghĩ rằng: "Vị ấy không biết ta". Ngươi là Ác ma. Này Ác ma, Ngươi nghĩ như sau: "Vị Sa-môn này không biết ta, không thấy ta, lại nói như sau: "Hãy đi ra, Ác ma! hãy đi ra Ác ma! Chớ có phiền nhiễu Như Lai và đệ tử Như Lai. Chớ có khiến cho Ngươi bị bất hạnh, đau khổ lâu dài!" Chính vị Bổn sư cũng không biết ta mau như vậy, làm sao vị đệ tử này có thể biết ta được?"

Rồi Ác ma suy nghĩ như sau: "Vị Sa-môn này biết ta, thấy ta và nói như sau: "Hãy đi ra, Ác ma! Hãy đi ra, Ác ma! Chớ có phiền nhiễu Như Lai và đệ tử Như Lai. Chớ có khiến cho Ngươi bị bất hạnh, đau

khổ lâu dài"". Rồi Ác ma từ miệng Tôn giả Mahamoggallana bước ra, và đứng dựa nơi cửa (miệng?). Tôn giả Mahamoggallana thấy Ác ma đứng dựa nơi cửa thấy vậy, bèn nói Ác ma:

– Ác ma, ở đây, ta cũng thấy Ngươi. Ngươi chớ có nghĩ rằng: "Vị ấy không thấy ta". Này Ác ma, nay Ngươi đang đứng dựa nơi cửa (miệng?).

Này Ác ma, thuở xưa, ta là Ác ma tên là Dusi, và chị ta tên là Kali. Ngươi con trai chị ta. Như vậy Ngươi là cháu ta.

Này Ác ma, lúc bấy giờ, Thế Tôn Kakusandha, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác ra đời. Thế Tôn Kakusandha, bậc A-la-hán Chánh Đẳng Giác có hai vị đệ tử tên là Vidhura, và Sanjiva, hai bậc tối thượng, hai bậc Hiền giả.

Này Ác ma, đối với các vị đệ tử của Thế Tôn Kakusandha, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác không một ai ở đây có thể bằng Tôn giả Vidhura về thuyết pháp. Này Ác ma, vì lý do này, Tôn giả Vidhura được gọi là Vidhura (Vô song).

Còn Tôn giả Sanjiva là vị đi rừng, đi gốc cây, đi các chỗ không người và chứng Diệt thọ tưởng định không khó khăn gì. Này Ác ma, thuở xưa, Tôn giả

Sanjiva đang ngồi nhập Diệt thọ tưởng định dưới một gốc cây. Này Ác ma, các người chăn bò, chăn thú, làm ruộng, các lữ hành thấy Tôn giả Sanjiva đang ngồi nhập Diệt thọ tưởng định dưới một gốc cây, thấy vậy liền nói với nhau như sau: "Thật vị diệu thay, này các Tôn giả! Thật hy hữu thay, này các Tôn giả! Vị Sa-môn này chết mà vẫn ngồi. Chúng ta hãy hỏa táng ngài!" Rồi này Ác ma, các người chăn bò, chăn thú, làm ruộng, các lữ hành liền thâu lượm cỏ, củi và phân bò chồng lên thân Tôn giả Sanjiva, đốt lửa và bỏ đi. Này Ác ma, Tôn giả Sanjiva, sau khi đêm ấy đã tàn, liền xuất định, phủi áo, vào buổi sáng đắp y, cầm y bát vào làng khất thực. Này Ác ma, các người chăn bò, chăn thú, làm ruộng, các lữ hành thấy Tôn giả Sanjiva đang đi khất thực, thấy vậy liền nghĩ: "Thật vi diệu thay, này các Tôn giả! Thật hy hữu thay, này các Tôn giả! Vị Sa-môn này chết mà vẫn ngồi, nay được sống lại". Này Ác ma, vì lý do này, Tôn giả Sanjiva được xưng danh là Sanjiva, Sanjiva.

Này Ác ma, rồi Ác ma Dusi nghĩ như sau: "Ta không biết chỗ đến và chỗ đi của các vị Tỷ-kheo có giới hạnh và thiện pháp này. Vậy nay ta hãy nhập vào hàng Bà-la-môn gia chủ và nói như sau: "Hãy đến phỉ báng, mạ lỵ, thống trách và nhiễu hại các vị Tỷ-kheo có giới hạnh và thiện tánh. Do bị phỉ báng, mạ lỵ, thống trách và nhiễu hại bởi các Người, các vị

ấy có thể đổi tâm và như vậy, Ác ma Dusi mới có dịp để chi phối họ."

Rồi này Ác ma, Ác ma Dusi nhập vào hàng Bà- la-môn gia chủ và phỉ báng, mạ lỵ, thống trách và nhiễu hại các vị Tỷ-kheo có giới hạnh và thiện tánh như sau: "Những kẻ trọc đầu, Sa-môn giả hiệu, tiện nô, hắc nô, sanh tự gót chân này. Họ nói: "Chúng tôi tu thiền, chúng tôi tu thiền" và với hai vai thụt xuống, với mặt cúi xuống, mê mê dại dại, tu thiền, mê thiền, si thiền, dại thiền. Ví như con cú đậu trên cành cây, khi đang rình chuột; tu thiền, mê thiền, si thiền, dại thiền; cũng vậy, những kẻ trọc đầu, Sa-môn giả hiệu, tiện nô, hắc nô, sanh tự gót chân này. Chúng nói: "Chúng tôi tu thiền, chúng tôi tu thiền". Và với hai vai thụt xuống, với mặt cúi xuống, mê mê dại dại, tu thiền, mê thiền, si thiền, dại thiền. Ví như con giả can trên bờ sông, khi đang rình cá; tu thiền, mê thiền, si thiền, dại thiền; cũng vậy, những kẻ trọc đầu... (như trên)... dại thiền. Ví như con mèo ngồi bên đống rác, khi đang rình chuột; tu thiền, mê thiền, si thiền, dại thiền; cũng vậy, những kẻ trọc đầu... (như trên)... dại thiền. Ví như con lừa, gánh nặng được đặt xuống, đang tu thiền, mê thiền, si thiền, dại thiền; cũng vậy, những kẻ trọc đầu, Sa-môn giả hiệu, tiện nô, hắc nô, sanh tự gót chân này. Chúng nói: "Chúng tôi tu thiền, chúng tôi tu thiền", và với hai vai thụt xuống, với mặt

cúi xuống, mê mê dại dại, tu thiền, mê thiền, si thiền, dại thiền". Này Ác ma lúc bấy giờ, phần lớn những người ấy sau khi thân hoại mạng chung phải sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục.

Rồi này Ác ma, Thế Tôn Kakusandha, bậc A-la- hán, Chánh Đẳng Giác gọi các Tỷ-kheo:

"– Này các Tỷ-kheo, những Bà-la-môn gia chủ bị Ác ma Dusi nhập vào và nói: "Hãy đến phỉ báng, mạ lỵ, thống trách và nhiễu hại các Tỷ-kheo có giới hạnh và thiện tánh. Do bị phỉ báng, mạ lụy, thống trách và nhiễu hại bởi các Người, các vị ấy có thể đổi tâm, và như vậy Ác ma Dusi mới có dịp để chi phối họ".

Này các Tỷ-kheo, hãy đến biến mãn một phương với tâm câu hữu với từ, rồi an trú, cũng vậy phương thứ hai, cũng vậy phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư. Như vậy cùng khắp thế giới, trên, dưới, bề ngang, hết thảy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, an trú biến mãn với tâm câu hữu với từ, quảng đại, vô biên, không hận, không sân. Với tâm câu hữu với bi... (như trên)... với tâm câu hữu với hỷ... (như trên)..., biến mãn một phương với tâm câu hữu với xả, rồi an trú; cũng vậy phương thứ hai, cũng vậy phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư.

Như vậy cùng khắp thế giới, trên, dưới, bề ngang, hết thảy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, an trú biến mãn với tâm câu hữu với xả, quảng đại, vô biên, không hận, không sân".

Rồi Ác ma, các Tỷ-kheo ấy được Thế Tôn Kakusandha, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác khuyến khích như vậy, khuyến giáo như vậy, đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, đi đến các chỗ không vắng, biến mãn một phương với tâm câu hữu với từ rồi an trú; cũng vậy phương thứ hai, cũng vậy phương thứ ba; cũng vậy phương thứ tư. Như vậy cùng khắp thế giới, trên, dưới, bề ngang, hết thảy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, an trú biến mãn với tâm câu hữu với từ, quảng đại, vô biên, không hận, không sân. Với tâm câu hữu với bi... (như trên)... với tâm câu hữu với hỷ... (như trên)...biến mãn một phương với tâm câu hữu với xả rồi an trú; cũng vậy phương thứ hai, cũng vậy phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư. Như vậy, cùng khắp thế giới, trên, dưới, bề ngang, hết thảy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, an trú biến mãn với tâm câu hữu với xả, quảng đại, vô biên, không hận, không sân.

Này Ác ma, rồi Mara Dusi suy nghĩ như sau: "Làm như vậy, ta không thể biết chỗ đến hay chỗ đi của các Tỷ-kheo có giới hạnh và thiện tánh. Vậy ta

hãy nhập vào các Bà-la-môn gia chủ và nói như sau: "Hãy đến tán thán, tôn trọng, đảnh lễ cúng dường các Tỷ-kheo có giới hạnh và thiện tánh này. Do được tán thán, tôn trọng, đảnh lễ, cúng dường, các vị ấy có thể đổi tâm và như vậy, Ác ma Dusi mới có dịp để chi phối họ".

Rồi này Ác ma, Ác ma Dusi nhập vào các Bàla-môn gia chủ và nói: "Hãy đến tán thán, tôn trọng, đảnh lễ, cúng dường các Tỷ-kheo có giới hạnh và thiện tánh. Những vị này được các Ngươi tán thán, tôn trọng, đảnh lễ, cúng dường có thể đổi tâm, và như vậy Ác ma Dusi mới có dịp để chi phối họ", Rồi này Ác ma, những Bà-la-môn gia chủ, bị Ác ma Dusi xâm nhập, tán thán, tôn trọng, đảnh lễ, cúng dường các Tỷ-kheo có giới hạnh và thiện tánh. Này Ác ma, sau một thời gian những vị này mạng chung và phần lớn sau khi thân hoại mạng chung được sanh lên thiện thú, Thiên giới và đời này.

Rồi này Ác ma, Thế Tôn Kakusamdha, bậc A- la-hán, Chánh Đẳng Giác gọi các Tỷ-kheo:

"– Này các Tỷ-kheo, các Bà-la-môn gia chủ bị Ác ma Dusi xâm nhập và nói như sau: "Các Người hãy đến tán thán, tôn trọng, đảnh lễ, cúng dường các Tỷ-kheo có giới hạnh và thiện tánh. Những vị này

được các Người tán thán, tôn trọng, đảnh lễ, cúng dường có thể đổi tâm và như vậy Ác ma Dusi mới có dịp để chi phối họ". Này các Tỷ-kheo, các Người hãy sống quán bất tịnh trên thân, (quán) tưởng nhàm chán đối với các món ăn, (quán) tưởng bất khả lạc đối với tất cả thế gian, quán tánh vô thường đối với tất cả hành".

Và này Ác ma, những Tỷ-kheo ấy được Thế Tôn Kakusandha khuyến khích như vậy, khuyến giáo như vậy, đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, đi đến các chỗ trống vắng, sống quán (tánh) bất tịnh trên thân, (quán) tưởng nhàm chán đối với các món ăn, (quán) tưởng bất khả lạc đối với tất cả thế gian, quán tánh vô thường đối với tất cả hành.

Rồi này Ác ma, Thế Tôn Kakusandha, bậc A-lahán, Chánh Đẳng Giác, buổi sáng đắp y, mang y bát, với Tôn giả Vidhura là thị giả, đi vào làng để khất thực. Rồi này Ác ma, Ác ma Dusi nhập vào một đứa trẻ, cầm một hòn đá, đánh trên đầu Tôn giả Vidhura khiến bể đầu. Rồi này Ác ma, Tôn giả Vidhura với đầu bị bể và với máu chảy, vẫn đi sau lưng Thế Tôn Kakusandha, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác. Rồi này Ác ma, Thế Tôn Kakusandha bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác nhìn xung quanh với cái nhìn con voi chúa và suy nghĩ như sau: "Thật vậy, Ác ma

Dusi không biết sự vừa phải".

Này Ác ma, khi Thế Tôn nhìn xung quanh, thì Ác ma Dusi liền từ chỗ ấy từ trần và sinh vào cõi địa ngục. Này Ác ma, địa ngục ấy được ba tên gọi: Sáu xúc xứ địa ngục, Thiết qua địa ngục, Biệt thọ khổ địa ngục. Rồi các người giữ địa ngục đến ta và nói như sau: "Này Tôn giả, khi cọc sắt sẽ gặp cọc sắt trong tim của Ngươi, Ngươi mới hiểu như sau: "Ta sẽ bị trụng nước sôi một ngàn năm ở địa ngục." Và ta, này Ác ma, ta bị trụng nước sôi, trải nhiều năm, nhiều trăm năm, nhiều ngàn năm trong địa ngục. Trải qua một vạn năm trong đại địa ngục ấy, ta bị nấu sôi và cảm thọ cảm giác gọi là Vutthanima. Do vậy, này Ác ma, thân của ta-là như vậy, thân như con người, và đầu ta là như vậy, đầu như con cá.

Địa ngục ấy thế nào
Dusi bị nấu sôi
Vì đánh Vidhura,
Đệ tử Kakusandha.
Có trăm loại cọc sắt,
Tự cảm thọ riêng biệt
Địa ngục là như vậy,
Dusi bị nấu sôi.
Vì đánh Vidhura,

Đệ tử Kakusandha
Tỷ-kheo đệ tử Phật,
Hiểu biết rõ như vậy.
Vì Ngươi đánh Tỷ-kheo,
Kanha chịu khổ thọ,
Dựng lên giữa biển cả,
Cung điện trải nhiều kiếp,

Bằng ngọc chói lưu ly,
Huy hoàng cùng chiếu diệu.
Tiên nữ múa tại đây,
Trang sức màu dị biệt.
Tỷ-kheo đệ tử Phật,
Hiểu biết rõ như vậy.
Vì Ngươi đánh Tỷ-kheo,
Kanha chịu khổ Thọ.
Ai Thế Tôn khuyến khích,
Được chư Tăng chứng kiến,
Với ngón chân rung chuyển,
Lâu đài Vijayanta!
Tỷ-kheo đệ tử Phật,
Hiểu biết rõ như vậy.
Vì Ngươi đánh Tỷ-kheo,
Kanha chịu khổ thọ.
Với ngón chân rung chuyển

Lâu đài Vijayanta?
Đầy đủ thần thông lực,
Chư thiên cũng hoảng sợ.
Tỷ-kheo đệ tử Phật,
Hiểu biết rõ như vậy.
Vì Ngươi đánh Tỷ-kheo,
Kanha chịu khổ thọ.
Ai hỏi vị Sakka,
Tại lầu Vijayanta,
Hiền giả, Người có biết,
Chứng ái tận giải thoát?
Sakka đã chân thành,
Trả lời câu được hỏi.
Tỷ-kheo đệ tử Phật,
Hiểu biết rõ như vậy.
Vì Ngươi đánh Tỷ-kheo,
Kanha chịu khổ thọ.
Ai từng hỏi Phạm thiên,
Tại hội chúng Thiện pháp,
Hiền giả nay vẫn chấp,
Các tà kiến thuở xưa,

Có thấy cảnh huy hoàng,
Phạm thiên cảnh Thiên giới?
Brahmà đã chân thành,
Tiếp tục đáp câu hỏi:
BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 705

Tôn giả, tôi không chấp,
Các tà kiến thuở xưa!
Tôi thấy sự huy hoàng,
Phạm thiên cảnh Thiên ơi!
Sao nay tôi nói được,
Tôi thường hằng thường tại?
Tỷ-kheo đệ tử Phật,
Hiểu biết rõ như vậy.
Vì Ngươi đánh Tỷ-kheo,
Kanha chịu khổ thọ!
Ai với sự giải thoát,
Cảm xúc Cao sơ đảnh,
Rừng Đông Videha,
Và người nằm trên đất,
Tỷ-kheo đệ tử Phật,
Hiểu biết rõ như vậy.
Vì Ngươi đánh Tỷ-kheo,
Kanha chịu khổ thọ.
Thật sự lửa không nghĩ:
"Ta đốt cháy kẻ ngu",
Kẻ ngu đột kích lửa,
Tự mình bị thiêu cháy.
Cũng vậy, này Ác ma,
Ngươi đột kích Như Lai.
Tự mình đốt cháy mình
BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 706

Như kẻ ngu chạm lửa,
Ác ma tạo ác nghiệp,
Do nhiễu hại Như Lai,
Ngươi nghĩ chăng, Ác ma,
"Ác quả không đến ta".
Điều ác Ác ma làm,
Chất chứa đã lâu rồi,
Ác ma, hãy tránh Phật,

Chớ vọng tưởng Tỷ-kheo!
Tỷ-kheo chống Ác ma,
Tại rừng Bhesakala,
Vị Dạ xoa, thất vọng,
Biến mất tại chỗ ấy.
BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 707

81 Thân - Quán bất tịnh - Ung nhọt có 9 vết thương - Kinh MỘT UNG NHỌT – Tăng IV, 116

MỘT UNG NHỌT – Tăng IV, 116

1. - Ví như, này chư Hiền, một ung nhọt đã trãi nhiều năm. Nó có chín miệng vết thương, có chín miệng nứt rạn. Từ đấy có cái gì chảy ra, chắc chắn bất tịnh rỉ chảy, chắc chắn hôi thúi rỉ chảy, chắc chắn nhàm chán rỉ chảy; có cái gì nứt chảy, chắc chắn bất tịnh nứt chảy, chắc chắn hôi thúi nứt chảy, chắc chắn nhàm chán nứt chảy.

5. Ung nhọt, này các Tỷ-kheo, là đồng nghĩa với thân này do bốn đại tác thành, do cha mẹ sinh ra, do cơm cháo chất chứa nuôi dưỡng, vô thường, biến hoại, tan nát, hủy hoại, hoại diệt, có chín miệng vết thương, có chín miệng nứt rạn. Từ đấy có cái gì chảy ra, chắc chắn bất tịnh rỉ chảy, chắc chắn hôi thúi rỉ chảy, chắc chắn nhàm chán rỉ chảy; có cái gì nứt chảy, chắc chắn bất tịnh nứt chảy, chắc chắn hôi thúi nứt chảy, chắc chắn nhàm chán nứt chảy.

Do vậy, này các Tỷ-kheo, các Thầy hãy nhàm chán thân này.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 708

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 709

82 Thân - Quán bất tịnh - Đoạn tận tham dục - Kinh UDÀYI – Tăng III, 70

UDÀYI –Tăng III, 70

1. Rồi Thế Tôn gọi Tôn giả Udàyi: - Này Udàyi, có bao nhiêu chỗ để tùy niệm? Được nói vậy, Tôn giả Udàyi giữ im lặng. Lần thứ hai, Thế Tôn bảo Tôn giả Udàyi: - Có bao nhiêu chỗ để tùy niệm? Lần thứ hai, Tôn giả Udàyi giữ im lặng. Lần thứ ba, Thế Tôn bảo Tôn giả Udàyi: - Có bao nhiêu chỗ để tùy niệm? Lần thứ ba, Tôn giả Udàyi giữ im lặng. Rồi Tôn giả Ànanda nói với Tôn giả Udàyi: - Này Hiền giả Udàyi, Thế Tôn gọi Hiền giả! - Thưa Hiền giả Ànanda, tôi có nghe Thế Tôn gọi. Bạch Thế Tôn, khi Tỷ-kheo nhớ đến nhiều đời trước ở quá khứ như một đời, hai đời... vị ấy nhớ nhiều đời trước với các nét đại cương và các chi tiết. Bạch Thế Tôn, đây là chỗ để tùy niệm. Rồi Thế Tôn bảo Tôn giả Ànanda:

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 710

- Ta đã biết, này Ànanda, kẻ ngu Udàyi này không sống chuyên tâm vào tăng thượng tâm. - Này Ànanda, có bao nhiêu chỗ để tùy niệm? - Bạch Thế Tôn, có năm chỗ để tùy niệm. Thế nào là năm? 2. Ở đây, bạch Thế Tôn, Tỷ-kheo ly dục, ly pháp bất thiện...

chứng đạt và an trú Thiền thứ ba. Bạch Thế Tôn, đây là chỗ để tùy niệm, như vậy tu tập, như vậy làm cho sung mãn, đưa đến hiện tại lạc trú. 3. Lại nữa, bạch Thế Tôn, Tỷ-kheo tác ý với tưởng ánh sáng, trú vào tưởng ban ngày. Ngày như thế nào thời đêm như vậy. Đêm như thế nào thời ngày như vậy. Như vậy, với tâm rộng mở, không có hạn chế, vị ấy tu tập tâm với ánh sáng, chiếu sáng. Bạch Thế Tôn, đây là chỗ để tùy niệm, tu tập như vậy, làm cho sung mãn, đưa đến chứng đắc tri kiến. 4. Lại nữa, bạch Thế Tôn, Tỷ-kheo quán sát thân này từ bàn chân trở lên trên, từ đảnh tóc trở xuống, được da bao bọc và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt. Trong thân này, đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đàm, mũ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu. Bạch Thế Tôn, đây là chỗ để tùy niệm, tu tập như vậy, làm sung mãn như vậy, đưa đến đoạn tận tham dục.

5. Lại nữa, bạch Thế Tôn, ví như vị Tỷ-kheo thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa, một ngày hay hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh ứ lại, thối ra mủ chảy. Tỷ-kheo ấy đem so sánh với thân này như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy". Ví như vị ấy thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa, bị các loại quạ ăn; hay bị các loài diều hâu ăn; hay bị các chim kên ăn; hay bị các loài chó ăn; hay bị các loài dã can ăn; hay bị các loài côn trùng ăn. Tỷ-kheo ấy đem so sánh với thân này như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy". Ví như vị ấy thấy một thi thể 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 bộ xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt, nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại; với các bộ xương còn liên kết với nhau, không còn thịt và máu, còn được các đường gân cột lại; chỉ còn 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 mông, ở đây là xương sống, ở đây là đầu. Tỷ-kheo ấy đem so sánh với thân này như sau: "Thân này bản chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy". Hay ví như vị ấy thấy một thi thể quăng bỏ trong

nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc, chỉ còn một đống xương lâu hơn một năm, chỉ còn là xương thối trở thành bột. Tỷ-kheo ấy đem so sánh với thân này như sau:: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy". Đây là chỗ để tùy niệm, bạch Thế Tôn, được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, đưa đến nhổ tận gốc kiêu mạn "Tôi là". 6. Lại nữa, bạch Thế Tôn, Tỷ-kheo bỏ lạc, bỏ khổ... chứng đạt và an trú Thiền thứ tư. Đây là chỗ để tùy niệm, bạch Thế Tôn, được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, đưa đến sự thể nhập hoàn toàn các giới sai khác nhau. Bạch Thế Tôn, đây là năm chỗ để tùy niệm. - Lành thay, lành thay, này Ananda! Đây là chỗ tùy niệm thứ sáu, hãy thọ trì ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo chánh niệm đi ra, chánh niệm đi vào, chánh niệm ngồi, chánh niệm nằm,

chánh niệm trong khi làm việc. Này Ànanda, đây là chỗ để tùy niệm, như vậy tu tập, như vậy làm cho sung mãn, được đưa đến chánh niệm tỉnh giác.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 713

83 Thân - Quán vô thường, khổ... đv cái gì - Kinh NGƯỜI XỨNG ĐÁNG ĐƯỢC CUNG KÍNH – Tăng III, 482

NGƯỜI XỨNG ĐÁNG ĐƯỢC CUNG KÍNH – Tăng III, 482

1. - Này các Tỷ-kheo, có bảy hạng người này, đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được cúng dường, đáng được chắp tay, là ruộng phước vô thượng ở đời. Thế nào là bảy?

2. Ở đời, này các Tỷ-kheo, có hạng người sống tùy quán vô thường trên con mắt, tưởng vô thường, cảm thọ vô thường, trong tất cả thời, liên tục, không có gián đoạn, với tâm thắng giải, với tuệ thể nhập. Vị ấy, với sự đoạn diệt các lậu hoặc ngay trong hiện tại, chứng ngộ, chứng đạt và an trú vô lậu tâm giải thoát, tuệ giải thoát. Này các Tỷ-kheo, đây là hạng người thứ nhất đáng được cung kính … là phước điền vô thượng ở đời.

3. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, có hạng người sống tùy quán vô thường trên con mắt, tưởng vô thường, cảm thọ vô thường, trong tất cả thời, liên tục, không có gián đoạn, với tâm thắng giải, với tuệ thể nhập. Với vị ấy, sự chấm dứt các lậu hoặc và sự chấm dứt sanh

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 714

mạng xảy đến một lần, không trước không sau. Này các Tỷ-kheo, đây là hạng người thứ hai đáng được cung kính … là phước điền vô thượng ở đời.

4. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, có hạng người sống tùy quán vô thường trên con mắt, tưởng vô thường, cảm thọ vô thường, trong tất cả thời, liên tục, không có gián đoạn, với tâm thắng giải, với tuệ thể nhập. Vị ấy sau khi diệt tận năm hạ phần kiết sử, chứng được Trung gian Bát-Niết-bàn .

… chứng được Tổn hại Bát Niết-bành

… chứng được Vô hành Bát-Niết-bàn

… chứng được Hữu hành Bát-Niết-bàn

… chứng được thượng lưu, đạt được Sắc cứu cánh. Này các Tỷ-kheo, đây là hạng người thứ bảy đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được cúng dường, đáng được chắp tay, là ruộng phước vô thượng ở đời.

Này các Tỷ-kheo, bảy hạng người này đáng được cung kính … là ruộng phước vô thượng ở đời.

CÁC NGƯỜI KHÁC ĐÁNG ĐƯỢC CUNG KÍNH –Tăng III, 484

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 715

1. - Này các Tỷ-kheo, có bảy hạng người này, đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được cúng dường, đáng được chắp tay, là ruộng phước vô thượng ở đời. Thế nào là bảy?

2. Ở đây, có hạng người sống tùy quán trên

… tùy quán khổ trên con mắt, tưởng khổ, cảm thọ khổ, trong tất cả thời, liên tục, không có gián đoạn, với tâm thắng giải, với tuệ thể nhập. Vị ấy với sự đoạn diệt các lậu hoặc ngay trong hiện tại, chứng ngộ…

… tùy quán vô ngã trên con mắt

… tùy quán diệt tận trên con mắt

… tùy quán hoại diệt trên con mắt

… tùy quán ly tham trên con mắt

… tùy quán đoạn diệt trên con mắt

… tùy quán từ bỏ trên con mắt

… trên tai … trên mũi … trên lưỡi … trên thân … trên ý

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 716

Ở đây, có hạng người sống tùy quán … trên các sắc … trên các tiếng … trên các hương … trên các vị … trên các xúc … trên các pháp

Ở đây, có hạng người sống tùy quán … trên nhãn thức … trên thân thức … trên ý thức

Ở đây, có hạng người sống tùy quán … trên nhãn xúc … trên nhĩ xúc …trên tỷ xúc.. trên thiệt xúc … trên thân xúc … trên ý xúc

Ở đây, có hạng người sống tùy quán … trên thọ do nhãn xúc sanh … trên thọ do nhĩ xúc sanh … trên thọ do tỷ xúc sanh … trên thọ do thiệt xúc sanh … trên thọ do thân xúc sanh … trên thọ do ý xúc sanh

Ở đây, có hạng người sống tùy quán … trên sắc tưởng … trên thanh tưởng … trên hương tưởng … trên vị tưởng … trên xúc tưởng … trên pháp tưởng

Ở đây, có hạng người sống tùy quán … trên sắc tư … trên thanh tư … trên hương tư … trên vị tư … trên xúc tư … trên pháp tư

Ở đây, có hạng người sống tùy quán … trên sắc ái … trên thanh ái… trên hương ái … trên vị ái … trên xúc ái … trên pháp ái

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 717

Ở đây, có hạng người sống tùy quán … trên sắc tầm… trên thanh tầm … trên hương tầm … trên vị tầm … trên xúc tầm … trên pháp tầm

Ở đây, có hạng người sống tùy quán … trên sắc tứ … trên thanh tứ … trên hương tứ … trên vị tứ … trên xúc tứ … trên pháp tứ

Ở đây, có hạng người sống tùy quán … trên sắc uẩn … trên thọ uẩn … trên tưởng uẩn … trên hành uẩn … sống tùy quán vô thường trên thức uẩn

… sống tùy quán khổ...

… sống tùy quán vô ngã...

… sống tùy quán diệt tận...

… sống tùy quán hoại diệt...

… sống tùy quán ly tham...

… sống tùy quán đoạn diệt...

… sống tùy quán từ bỏ...

Ở đây, có hạng người sống tùy quán từ bỏ, tưởng từ bỏ, cảm thọ từ bỏ, trong tất cả thời, liên tục, không có gián đoạn, với tâm thắng giải, với tuệ

thể nhập. Vị ấy, với sự đoạn diệt các lậu hoặc ngay trong hiện tại, chứng ngộ, chứng đạt và an trú vô lậu tâm giải thoát, tuệ giải thoát. Này các Tỷ-kheo, đây là hạng người thứ nhất đáng được cung kính … là phước điền vô thượng ở đời.

3. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, có hạng người sống tùy quán từ bỏ, tưởng từ bỏ, cảm thọ từ bỏ, trong tất cả thời, liên tục, không có gián đoạn, với tâm thắng giải, với tuệ thể nhập . Với vị ấy, sự chấm dứt các lậu hoặc và sự chấm dứt sanh mạng xảy đến một lần, không trước không sau. Này các Tỷ-kheo, đây là hạng người thứ hai đáng được cung kính … là phước điền vô thượng ở đời.

4. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, có hạng người sống tùy quán từ bỏ, tưởng từ bỏ, cảm thọ từ bỏ, trong tất cả thời, liên tục, không có gián đoạn, với tâm thắng giải, với tuệ thể nhập. Vị ấy sau khi diệt tận năm hạ phần kiết sử, chứng được Trung gian Bát-Niết-bàn

… chứng được Tổn hại Bát Niết-bành

… chứng được Vô hành Bát-Niết-bàn

… chứng được Hữu hành Bát-Niết-bàn

… chứng được thượng lưu, đạt được Sắc cứu cánh. Này các Tỷ-kheo, đây là hạng người thứ bảy đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được cúng dường, đáng được chắp tay, là ruộng phước vô thượng ở đời.

Này các Tỷ-kheo, bảy hạng người này đáng được cung kính … là ruộng phước vô thượng ở đời.

84 Thân - Quán xác chết - Kết hợp với 7 giác chi - Kinh Bộ Xương – Tương V, 203

Bộ Xương – Tương V, 203

Quả Lớn Lợi Ích Lớn – Tương V, 203

1) Sàvatthi...

2) -- Tu tập cốt tưởng, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn, được quả lớn, được lợi ích lớn.

3) Này các Tỷ-kheo, cốt tưởng tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, đưa đến quả lớn, đưa đến lợi ích lớn?

4) Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi câu hữu với cốt tưởng liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ... tu tập xả giác chi câu hữu với cốt tưởng liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ.

5) Này các Tỷ-kheo, cốt tưởng được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, có quả lớn, có lợi ích lớn.

Trí Và Bất Hoàn – Tương V, 203 (Annàsativà)

1) ...

2) -- Tu tập, làm cho sung mãn cốt tưởng, này các Tỷ-kheo, một trong hai quả được chờ đợi: Ngay trong hiện tại được Chánh trí, hay nếu có dư y, chứng được Bất hoàn.

3) Tu tập cốt tưởng như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, này các Tỷ-kheo, một trong hai quả được chờ đợi: Ngay trong hiện tại được Chánh trí, hay nếu có dư y, chứng được Bất hoàn?

4) Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi câu hữu với cốt tưởng... tu tập xả giác chi câu hữu với cốt tưởng, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ.

5) Tu tập cốt tưởng như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, này các Tỷ-kheo, một trong hai quả được chờ đợi: Ngay trong hiện tại được Chánh trí, hay nếu có dư y, chứng được Bất hoàn.

Nghĩa Lợi Lớn – Tương V, 204

1) ...

2) -- Cốt tưởng, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nghĩa lợi lớn.

3) Cốt tưởng, tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, này các Tỷ-kheo, đưa đến nghĩa lợi lớn?

4) Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi câu hữu với cốt tưởng... tu tập xả giác chi câu hữu với cốt tưởng, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ.

5) Này các Tỷ-kheo, cốt tưởng được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, đưa đến nghĩa lợi lớn.

An Ổn Lớn Khỏi Khổ Ách – Tương V, 205

(Như kinh trên, chỉ khác là đưa đến an ổn lớn, khỏi khổ ách)

Hứng Khởi Lớn (Samvegà) – Tương V, 205

(Như trên, chỉ khác là đưa đến hứng khởi lớn)

Lạc Trú – Tương V, 205

(Như kinh trên, chỉ khác là đưa đến lạc trú)

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 723

Côn Trùng Ăn – 2Tương V, 205

Tu tập tưởng bị côn trùng ăn, này các Tỷ-kheo...

Xanh Bầm – Tương V, 205 (Vinilaka)

Tu tập tưởng xác bị xanh bầm, này các Tỷ-kheo...

Bị Nứt Nẻ – Tương V, 205 (Vicchiddaka)

Tu tập tưởng xác bị nứt nẻ, này các Tỷ-kheo...

Sưng Phồng Lên – Tương V, 206 (Uddhumàtaka)

Tu tập tưởng xác bị sưng phồng lên, này các Tỷ- kheo...

Từ – Tương V, 206

Tu tập từ tâm, này các Tỷ-kheo...

Bi – Tương V, 206

Tu tập bi tâm, này các Tỷ-kheo...

Hỷ – Tương V, 206

Tu tập hỷ tâm, này các Tỷ-kheo...

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 724

Xả – Tương V, 206

Tu tập xả tâm, này các Tỷ-kheo...

Hơi Thở Vô Hơi Thở Ra – Tương V, 206

Tu tập hơi thở vô hơi thở ra, này các Tỷ-kheo...

VIII. Phẩm Đoạn Diệt

Bất Tịnh – Tương V, 207

Tu tập tưởng bất tịnh, này các Tỷ-kheo...

Chết – Tương V, 207

Tu tập tưởng chết, này các Tỷ-kheo...

Ghê Tởm – Tương V, 207

Tu tập tưởng ghê tởm đối với đồ ăn, này các Tỷ- kheo...

Bất Khả Lạc Hay Toàn Thế Giới – Tương V, 207

Tu tập tưởng bất khả lạc đối với toàn thế giới, này các Tỷ-kheo...

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 725

Vô Thường – Tương V, 207

Tu tập tưởng vô thường, này các Tỷ-kheo...

Khổ – Tương V, 207

Tu tập khổ tưởng, này các Tỷ-kheo...

Vô Ngã – Tương V, 208

Tu tập tưởng vô ngã, này các Tỷ-kheo...

Đoạn Tận – Tương V, 208

Tu tập tưởng đoạn tận, này các Tỷ-kheo...

Ly Tham – Tương V, 208

Tu tập tưởng ly tham, này các Tỷ-kheo...

Đoạn Diệt – Tương V, 208

Quả Lớn Lợi Ích Lớn – Tương V, 208

1) ...

2) -- Tu tập tưởng đoạn diệt, làm cho sung mãn, này các Tỷ-kheo, được quả lớn, được lợi ích lớn.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 726

3) Và này các Tỷ-kheo, tu tập tưởng đoạn diệt như thế nào...?

4) Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi câu hữu với tưởng đoạn diệt... tu tập xả giác chi câu hữu với tưởng đoạn diệt, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ.

5) Tu tập tưởng đoạn diệt như vậy, làm cho sung mãn như vậy, này các Tỷ-kheo, được quả lớn, được lợi ích lớn.

Trí Và Bất Hoàn – Tương V, 208

2) -- Tu tập tưởng đoạn diệt, làm cho sung mãn, này các Tỷ-kheo, một trong hai quả được chờ đợi: Ngay trong hiện tại được Chánh trí, hay nếu có dư y, chứng được Bất hoàn.

3) Tu tập như thế nào, làm cho sung mãn tưởng đoạn diệt như thế nào, này các Tỷ-kheo...?

4) Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi câu hữu với tưởng đoạn diệt... tu tập xả giác chi câu hữu với tưởng đoạn diệt, liên hệ đến viễn ly, liên

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 727

hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ.

5) Tu tập tưởng đoạn diệt như vậy, làm cho sung mãn như vậy, này các Tỷ-kheo, một trong hai quả được chờ đợi: Ngay trong hiện tại được Chánh trí, hay nếu có dư y, chứng được Bất hoàn.

Nghĩa Lợi Lớn – An Ổn Lớn Khỏi Khổ Ách – Hứng Khởi Lớn – Lạc Trú – Tương V, 209

1) ...

2) -- Tưởng đoạn diệt được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nghĩa lợi lớn, đưa đến an ổn lớn khỏi các khổ ách, đưa đến hứng khởi lớn, đưa đến lạc trú lớn.

3) Tu tập đoạn diệt tưởng như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, đưa đến nghĩa lợi lớn, đưa đến an ổn lớn khỏi các khổ ách, đưa đến hứng khởi lớn, đưa đến lạc trú lớn?

4) Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi câu hữu với tưởng đoạn diệt... tu tập xả giác chi câu hữu với tưởng đoạn diệt liên hệ đến viễn ly, liên

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 728

hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ...

5) Tu tập tưởng đoạn diệt như vậy, làm cho sung mãn như vậy, này các Tỷ-kheo, đưa đến nghĩa lợi lớn, đưa đến an ổn lớn khỏi các khổ ách, đưa đến hứng khởi lớn, đưa đến lạc trú lớn.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 729

85 Thân - Quán xác chết - Lợi ích của cốt tưởng - Kinh Bộ Xương – Tương V, 203

Bộ Xương – Tương V, 203

Quả Lớn Lợi Ích Lớn – Tương V, 203

1) Sàvatthi...

2) -- Tu tập cốt tưởng, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn, được quả lớn, được lợi ích lớn.

3) Này các Tỷ-kheo, cốt tưởng tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, đưa đến quả lớn, đưa đến lợi ích lớn?

4) Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi câu hữu với cốt tưởng liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ... tu tập xả giác chi câu hữu với cốt tưởng liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ.

5) Này các Tỷ-kheo, cốt tưởng được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, có quả lớn, có lợi ích lớn.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 730

Trí Và Bất Hoàn – Tương V, 203 (Annàsativà)

1) ...

2) -- Tu tập, làm cho sung mãn cốt tưởng, này các Tỷ-kheo, một trong hai quả được chờ đợi: Ngay trong hiện tại được Chánh trí, hay nếu có dư y, chứng được Bất hoàn.

3) Tu tập cốt tưởng như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, này các Tỷ-kheo, một trong hai quả được chờ đợi: Ngay trong hiện tại được Chánh trí, hay nếu có dư y, chứng được Bất hoàn?

4) Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi câu hữu với cốt tưởng... tu tập xả giác chi câu hữu với cốt tưởng, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ.

5) Tu tập cốt tưởng như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, này các Tỷ-kheo, một trong hai quả được chờ đợi: Ngay trong hiện tại được Chánh trí, hay nếu có dư y, chứng được Bất hoàn.

Nghĩa Lợi Lớn – Tương V, 204

1) ...

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 731

2) -- Cốt tưởng, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nghĩa lợi lớn.

3) Cốt tưởng, tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, này các Tỷ-kheo, đưa đến nghĩa lợi lớn?

4) Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi câu hữu với cốt tưởng... tu tập xả giác chi câu hữu với cốt tưởng, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ.

5) Này các Tỷ-kheo, cốt tưởng được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, đưa đến nghĩa lợi lớn.

An Ổn Lớn Khỏi Khổ Ách – Tương V, 205

(Như kinh trên, chỉ khác là đưa đến an ổn lớn, khỏi khổ ách)

Hứng Khởi Lớn (Samvegà) – Tương V, 205

(Như trên, chỉ khác là đưa đến hứng khởi lớn)

Lạc Trú – Tương V, 205

(Như kinh trên, chỉ khác là đưa đến lạc trú)

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 732

Côn Trùng Ăn – Tương V, 205

Tu tập tưởng bị côn trùng ăn, này các Tỷ-kheo...

Xanh Bầm – Tương V, 205 (Vinilaka)

Tu tập tưởng xác bị xanh bầm, này các Tỷ-kheo...

Bị Nứt Nẻ – Tương V, 205 (Vicchiddaka)

Tu tập tưởng xác bị nứt nẻ, này các Tỷ-kheo...

Sưng Phồng Lên – Tương V, 206 (Uddhumàtaka)

Tu tập tưởng xác bị sưng phồng lên, này các Tỷ- kheo...

Từ – Tương V, 206

Tu tập từ tâm, này các Tỷ-kheo...

Bi – Tương V, 206

Tu tập bi tâm, này các Tỷ-kheo...

Hỷ – Tương V, 206

Tu tập hỷ tâm, này các Tỷ-kheo...

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 733

Xả – Tương V, 206

Tu tập xả tâm, này các Tỷ-kheo...

Hơi Thở Vô Hơi Thở Ra – Tương V, 206

Tu tập hơi thở vô hơi thở ra, này các Tỷ-kheo...

VIII. Phẩm Đoạn Diệt

Bất Tịnh – Tương V, 207

Tu tập tưởng bất tịnh, này các Tỷ-kheo...

Chết – Tương V, 207

Tu tập tưởng chết, này các Tỷ-kheo...

Ghê Tởm – Tương V, 207

Tu tập tưởng ghê tởm đối với đồ ăn, này các Tỷ- kheo...

Bất Khả Lạc Hay Toàn Thế Giới – Tương V, 207

Tu tập tưởng bất khả lạc đối với toàn thế giới, này các Tỷ-kheo...

Vô Thường – Tương V, 207

Tu tập tưởng vô thường, này các Tỷ-kheo...

Khổ – Tương V, 207

Tu tập khổ tưởng, này các Tỷ-kheo...

Vô Ngã – Tương V, 208

Tu tập tưởng vô ngã, này các Tỷ-kheo...

Đoạn Tận – Tương V, 208

Tu tập tưởng đoạn tận, này các Tỷ-kheo...

Ly Tham – Tương V, 208

Tu tập tưởng ly tham, này các Tỷ-kheo...

Đoạn Diệt – Tương V, 208

Quả Lớn Lợi Ích Lớn – Tương V, 208

1) ...

2) -- Tu tập tưởng đoạn diệt, làm cho sung mãn, này các Tỷ-kheo, được quả lớn, được lợi ích lớn.

3) Và này các Tỷ-kheo, tu tập tưởng đoạn diệt như thế nào...?

4) Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi câu hữu với tưởng đoạn diệt... tu tập xả giác chi câu hữu với tưởng đoạn diệt, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ.

5) Tu tập tưởng đoạn diệt như vậy, làm cho sung mãn như vậy, này các Tỷ-kheo, được quả lớn, được lợi ích lớn.

Trí Và Bất Hoàn – Tương V, 208

2) -- Tu tập tưởng đoạn diệt, làm cho sung mãn, này các Tỷ-kheo, một trong hai quả được chờ đợi: Ngay trong hiện tại được Chánh trí, hay nếu có dư y, chứng được Bất

hoàn.

3) Tu tập như thế nào, làm cho sung mãn tưởng đoạn diệt như thế nào, này các Tỷ-kheo...?

4) Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi câu hữu với tưởng đoạn diệt... tu tập xả giác chi câu hữu với tưởng đoạn diệt, liên hệ đến viễn ly, liên

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 736

hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ.

5) Tu tập tưởng đoạn diệt như vậy, làm cho sung mãn như vậy, này các Tỷ-kheo, một trong hai quả được chờ đợi: Ngay trong hiện tại được Chánh trí, hay nếu có dư y, chứng được Bất hoàn.

Nghĩa Lợi Lớn – An Ổn Lớn Khỏi Khổ Ách – Hứng Khởi Lớn – Lạc Trú – Tương V, 209

1) ...

2) -- Tưởng đoạn diệt được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nghĩa lợi lớn, đưa đến an ổn lớn khỏi các khổ ách, đưa đến hứng khởi lớn, đưa đến lạc trú lớn.

3) Tu tập đoạn diệt tưởng như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, đưa đến nghĩa lợi lớn, đưa đến an ổn lớn khỏi các khổ ách, đưa đến hứng khởi lớn, đưa đến lạc trú lớn?

4) Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi câu hữu với tưởng đoạn diệt... tu tập xả giác chi câu hữu với tưởng đoạn diệt liên hệ đến viễn ly, liên

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 737

hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ...

5) Tu tập tưởng đoạn diệt như vậy, làm cho sung mãn như vậy, này các Tỷ-kheo, đưa đến nghĩa lợi lớn, đưa đến an ổn lớn khỏi các khổ ách, đưa đến hứng khởi lớn, đưa đến lạc trú lớn.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 738

86 Thân - Quán xác chết - Để nhổ tận gốc kiêu mạn Tôi là - Kinh UDÀYI – Tăng III, 70

UDÀYI –Tăng III, 70

1. Rồi Thế Tôn gọi Tôn giả Udàyi: - Này Udàyi, có bao nhiêu chỗ để tùy niệm? Được nói vậy, Tôn giả Udàyi giữ im lặng. Lần thứ hai, Thế Tôn bảo Tôn giả Udàyi: - Có bao nhiêu chỗ để tùy niệm? Lần thứ hai, Tôn giả Udàyi giữ im lặng. Lần thứ ba, Thế Tôn bảo Tôn giả Udàyi: - Có bao nhiêu chỗ để tùy niệm? Lần thứ ba, Tôn giả Udàyi giữ im lặng. Rồi Tôn giả Ànanda nói với Tôn giả Udàyi: - Này Hiền giả Udàyi, Thế Tôn gọi Hiền giả! - Thưa Hiền giả Ànanda, tôi có nghe Thế Tôn gọi. Bạch Thế Tôn, khi Tỷ-kheo nhớ đến nhiều đời trước ở quá khứ như một đời, hai đời... vị ấy nhớ nhiều đời trước với các nét đại cương và các chi tiết. Bạch Thế Tôn, đây là chỗ để tùy niệm. Rồi Thế Tôn bảo Tôn

giả Ànanda:

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 739

- Ta đã biết, này Ànanda, kẻ ngu Udàyi này không sống chuyên tâm vào tăng thượng tâm. - Này Ànanda, có bao nhiêu chỗ để tùy niệm? - Bạch Thế Tôn, có năm chỗ để tùy niệm. Thế nào là năm? 2. Ở đây, bạch Thế Tôn, Tỷ-kheo ly dục, ly pháp bất thiện... chứng đạt và an trú Thiền thứ ba. Bạch Thế Tôn, đây là chỗ để tùy niệm, như vậy tu tập, như vậy làm cho sung mãn, đưa đến hiện tại lạc trú. 3. Lại nữa, bạch Thế Tôn, Tỷ-kheo tác ý với tưởng ánh sáng, trú vào tưởng ban ngày. Ngày như thế nào thời đêm như vậy. Đêm như thế nào thời ngày như vậy. Như vậy, với tâm rộng mở, không có hạn chế, vị ấy tu tập tâm với ánh sáng, chiếu sáng. Bạch Thế Tôn, đây là chỗ để tùy niệm, tu tập như vậy, làm cho sung mãn, đưa đến chứng đắc tri kiến. 4. Lại nữa, bạch Thế Tôn, Tỷ-kheo quán sát thân này từ bàn chân trở lên trên, từ đảnh tóc trở xuống, được da bao bọc và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt. Trong thân này, đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đàm, mũ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu. Bạch Thế Tôn, đây là chỗ để tùy niệm, tu tập như vậy, làm sung mãn như vậy, đưa đến đoạn tận tham dục.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 740

5. Lại nữa, bạch Thế Tôn, ví như vị Tỷ-kheo thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa, một ngày hay hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh ứ lại, thối ra mủ chảy. Tỷ-kheo ấy đem so sánh với thân này như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy". Ví như vị ấy thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa, bị các loại quạ ăn; hay bị các loài diều hâu ăn; hay bị các chim kên ăn; hay bị các loài chó ăn; hay bị các loài dã can ăn; hay bị các loài côn trùng ăn. Tỷ-kheo ấy đem so sánh với thân này như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy". Ví như vị ấy thấy một thi thể 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 bộ xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt, nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại; với các bộ xương còn liên kết với nhau, không còn thịt và máu, còn được các đường gân cột lại; chỉ còn 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 mông, ở đây là xương sống, ở đây là đầu. Tỷ-kheo ấy đem so sánh với thân này như sau: "Thân này bản chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy". Hay ví như vị ấy thấy một thi thể quăng bỏ trong

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 741

nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc, chỉ còn một đống xương lâu hơn một năm, chỉ còn là xương thối trở thành bột. Tỷ-kheo ấy đem so sánh với thân này như sau:: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy". Đây là chỗ để tùy niệm, bạch Thế Tôn, được tu tập như vậy, được làm cho sung

mãn như vậy, đưa đến nhổ tận gốc kiêu mạn "Tôi là". 6. Lại nữa, bạch Thế Tôn, Tỷ-kheo bỏ lạc, bỏ khổ... chứng đạt và an trú Thiền thứ tư. Đây là chỗ để tùy niệm, bạch Thế Tôn, được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, đưa đến sự thể nhập hoàn toàn các giới sai khác nhau. Bạch Thế Tôn, đây là năm chỗ để tùy niệm. - Lành thay, lành thay, này Ananda! Đây là chỗ tùy niệm thứ sáu, hãy thọ trì ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo chánh niệm đi ra, chánh niệm đi vào, chánh niệm ngồi, chánh niệm nằm, chánh niệm trong khi làm việc. Này Ànanda, đây là chỗ để tùy niệm, như vậy tu tập, như vậy làm cho sung mãn, được đưa đến chánh niệm tỉnh giác.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 742

87 Thân - Sau khi nghe pháp, cố gắng thành tựu 2 sự, Thân an tịnh và Tâm an tịnh - Kinh TUỆ – Tăng III, 491

TUỆ –Tăng III, 491

1. - Này các Tỷ-kheo, có tám nhân này, có tám duyên này, khiến căn bản Phạm hạnh chưa chứng được có thể chứng được với trí tuệ, nếu chứng được thời đưa đến tăng trưởng, tăng rộng, được tu tập, được viên mãn.

Thế nào là tám?

2. Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống dựa trên bậc Đạo sư hay bậc đồng Phạm hạnh đóng vai trò y chỉ sư, ở đây được an trú tàm quý một cách sắc sảo, được ái mộ, được kính trọng. Này các Tỷ-kheo, đây là nhân thứ nhất, duyên thứ nhất khiến căn bản Phạm hạnh chưa chứng được có thể chứng được với trí tuệ, nếu chứng được thời đưa đến tăng trưởng, tăng rộng, được tu tập, được viên mãn.

3. Vị ấy do sống dựa trên bậc Đạo sư hay bậc đồng Phạm hạnh đóng vai trò y chỉ sư, ở đây được an trú tàm quý một cách sắc sảo, được ái mộ, được kính trọng, thường đi đến họ hỏi đi hỏi lại: "Thưa Tôn giả,

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 743

cái này là thế nào? Ý nghĩa cái này là gì? " Các Tôn giả ấy mở rộng cái gì không được mở rộng, phơi bày những gì không được phơi bày, và đối với những pháp còn đang nghi vấn, họ giải tỏa những nghi vấn. Này các Tỷ-kheo, đây là nhân thứ hai, duyên thứ hai khiến căn bản Phạm hạnh chưa chứng được có thể chứng được với trí tuệ, nếu chứng được thời đưa đến tăng trưởng, tăng rộng, được tu tập, được viên mãn.

4. Vị ấy sau khi nghe pháp, cố gắng thành tựu hai sự an tịnh: Thân an tịnh và tâm an tịnh. Này các Tỷ- kheo, đây là nhân thứ ba ... được viên mãn.

5. Vị ấy có giới đức, sống chế ngự với sự chế ngự của giới bổn, đầy đủ uy nghi chánh hạnh, thấy sợ hãi trong những lỗi nhỏ nhặt, chấp nhận và học tập các học pháp. Này các Tỷ-kheo, đây là nhân thứ tư ... được viên mãn.

6. Vị ấy nghe nhiều, thọ trì điều đã nghe, chất chứa điều đã nghe; những pháp ấy, sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, nghĩa lý văn cú cụ túc, đề cao đời sống Phạm hạnh đầy đủ thanh tịnh; những pháp ấy, vị ất đã nghe nhiều, đã nắm giữ, đã ghi nhớ tụng đọc nhiều

lần, chuyên ý quán sát, khéo thể nhập chánh kiến. Này các Tỷ-kheo, đây là nhân thứ năm ... được viên mãn.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 744

7. Vị ấy tinh cần tinh tấn, để đoạn tận các pháp bất thiện, đề làm sanh khởi các pháp thiện, nỗ lực kiên trì, không bỏ rơi gánh nặng đối với các pháp thiện. Này các Tỷ-kheo, đây là nhân thứ sáu... được viên mãn.

8. Vị ấy đi đến chư Tăng, không là người nói nhiều, không nói chuyện phù phiếm, tự mình nói pháp hay mời người khác nói, không khinh thường sự im lặng của bậc Thánh. Này các Tỷ-kheo, đây là nhân thứ bảy ... được viên mãn.

9. Vị ấy sống tùy quán sanh diệt trong năm thủ uẩn: "Đây là sắc, đây là sắc tập khởi; đây là sắc chấm dứt; Đây là thọ, đây là thọ tập khởi; đây là thọ chấm dứt; đây là tưởng ... đây là hành ... Đây là thức, đây là thức tập khởi; đây là thức chấm dứt". Này các Tỷ-kheo, đây là nhân thứ tám, duyên thứ tám, khiến căn bản Phạm hạnh chưa chứng được có thể chứng được với trí tuệ, nếu chứng được thời đưa đến tăng trưởng, tăng rộng, được tu tập, được viên mãn.

10. Các vị đồng Phạm hạnh quý mến vị ấy như sau: "Tôn giả này sống nương tựa vào bậc Đạo Sư hay một vị đồng Phạm hạnh đóng vai trò y chỉ sư, ở đây được an trú tàm quý một cách sắc sảo, được ái mộ, được kính trọng. Thật vậy, Tôn giả này biết điều đáng biết thấy điều đáng thấy". Đây là pháp đưa đến

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 745

được ái mộ, được cung kính, được tu tập, đưa đến Sa-môn hạnh, nhứt tâm thuần nhất.

11. Tôn giả này sống nương tựa vào bậc Đạo Sư, hay bậc đồng Phạm hạnh đóng vai trò y chỉ sư, ở đây được an trú tàm quý một cách sắc sảo, được ái mộ, được kính trọng ... (như số 3 ở trên) ... họ giải tỏa những nghi vấn ấy. Đây là pháp đưa đến được ái mộ, được cung kính, được tu tập, đưa đếm Sa-môn hạnh, nhứt tâm thuần nhất.

12. Tôn giả này sau khi nghe pháp (như số 4 ở trên) ... tâm an tịnh. Đây là pháp đưa đến được ái mộ, được cung kính, được tu tập, đưa đếm Sa-môn hạnh, nhứt tâm thuần nhất.

13. Tôn giả này có giới đức ... (như số 5 ở trên) ... học tập trong các học pháp. Này các Tỷ-kheo, đây là pháp ... thuần nhất.

14. Tôn giả này nghe nhiều ... (như số 6) ... khéo thành tựu chánh kiến. Đây là pháp ... thuần nhất.

15. Tôn giả này sống tinh cần tinh tấn ... (như số 7 ở trên) ... đối với các pháp thiện. Đây là pháp ... thuần nhất.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 746

16. Tôn giả này đi đến Tăng chúng ... (như số 8 ở trên) ... sự im lặng của bậc Thánh. Đây là pháp ... thuần nhất.

17. Tôn giả này sống tùy quán sanh diệt trong năm thù uẩn… (như số 9 ở trên) … đây là thức chấm dứt, đây là pháp đưa đến được ái mộ, được cung kính, được tu tập, đưa đến Sa-môn hạnh, nhứt tâm thuần nhất.

Này các Tỷ-kheo, tám nhân này, tám duyên này khiến cho căn bản Phạm hạnh chưa chứng được có thể chứng được với trí tuệ, nếu chứng được thời đưa đến tăng trưởng, tăng rộng, được tu tập, được viên mãn.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 747

88 Thân - Thiện xảo khi đi vào, Thiện xảo khi đi ra - Kinh CHỨNG ĐẮC – Tăng III, 243

CHỨNG ĐẮC –Tăng III, 243

1. - Thành tựu sáu pháp này, này các Tỷ-kheo, vị Tỷkheo không có thể chứng đắc thiện pháp chưa chứng đắc, hay không có thể tăng trưởng thiện pháp đã được chứng đắc. Thế nào là sáu? 2. Ở đây, này các Tỷ-kheo, - Tỷ-kheo không thiện xảo khi đi vào, - Không thiện xảo khi đi ra, - Không thiện xảo khi đến gần, - Không khởi lên ý muốn đạt được những thiện pháp chưa đạt được, - Không phòng hộ các thiện pháp đã được chứng đắc, - Không có cố gắng để kiên trì tiếp tục. Thành tựu sáu pháp này, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo không có thể chứng đắc thiện pháp chưa chứng đắc,

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 748

hay có thể tăng trưởng thiện pháp đã được chứng đắc. 3. Thành tựu sáu pháp, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo có thể chứng đắc thiện pháp chưa chứng đắc, hay có thể tăng trưởng thiện pháp đã được chứng đắc. Thế nào là sáu? 4. Ở đây, này các Tỷ-kheo, - Tỷ-kheo thiện xảo khi đi vào, - Thiện xảo khi đi ra, - Thiện xảo khi đến gần, - Khởi lên ý muốn đạt được những thiện pháp chưa đạt được, - Phòng hộ các thiện pháp đã được chứng đắc, - Có cố gắng để kiên trì tiếp tục. Thành tựu sáu pháp này, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo có thể chứng đắc thiện pháp chưa chứng đắc, hay có thể tăng trưởng thiện pháp đã được chứng đắc.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 749

89 Thân - Thân bệnh, Tâm bệnh - Kinh BỆNH – Tăng II, 86

BỆNH – Tăng II, 86

1. Này các Tỷ-kheo, có hai loại bệnh này. Thế nào là hai?

- Bệnh về thân - Bệnh về tâm.

Này các Tỷ-kheo, chúng ta thấy có chúng sanh tự nhận mình là không thân bệnh được một năm, tự nhận mình là không thân bệnh được hai năm, được ba … được bốn … được năm … được mười … được hai mươi … được ba mươi … được bốn mươi … tự nhận mình là không thân bệnh được năm mươi năm, tự nhận mình là không thân bệnh được một trăm năm. Chúng sanh ấy, này các Tỷ-kheo, rất khó tìm được ở đời là những chúng sanh tự nhận mình là không tâm bệnh dầu chỉ trong một khoảnh khắc, trừ những vị đã đoạn trừ các lậu hoặc.

2. Này các Tỷ-kheo, có bốn loại bệnh này cho người xuất gia. Thế nào là bốn?

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 750

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, người có dục lớn, bực bội tức tối, không tự bằng lòng với các đồ vật như y, đồ ăn khất thực, sàng tọa, dược phẩm trị bệnh. - Người ấy vì nhiều dục lớn, bực bội tức tối, không tự bằng lòng với các đồ vật như y, đồ ăn khất thực, sàng tọa, dược phẩm trị bệnh, khởi lên thèm khát, ác dục, muốn được các điều không được tán thán, muốn được các lợi dưỡng, cung kính, danh vọng. - Vị ấy nỗ lực, cố gắng, tinh tấn để được các điều không được tán thán, muốn được các lợi dưỡng, cung kính, danh vọng. - Vị ấy sau khi tính toán, đi đến các gia đình; sau khi tính toán, ngồi xuống; sau khi tính toán, thuyết pháp; sau khi tính toán, ngưng nín tiểu tiện, đại tiện.

Như vậy, này các Tỷ-kheo, là bốn chứng bệnh của người xuất gia.

3. Do vậy, này các Tỷ-kheo, cần phải học tập như sau:

- "Ta sẽ không có dục lớn, bực bội tức tối, tự bằng lòng với các đồ vật như y, đồ ăn khất thực, sàng tọa, dược phẩm trị bệnh.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 751

- Ta sẽ không khởi lên thèm khát, ác dục, muốn được các điều không đáng được tán thán, muốn được các lợi dưỡng, cung kính, danh vọng. - Ta sẽ không nỗ lực, không cố gắng, không tinh tấn để được các lợi dưỡng, cung kính, danh vọng. - Ta sẽ kham nhẫn lạnh, nóng, đói, khát, sự xúc chạm với ruồi và muỗi, với gió và mưa và các vật bò sát, (kham nhẫn) các hình thức nói phô khó chịu, khó chấp nhận. - Ta sẽ chịu đựng các khổ thọ về thân, khởi lên khổ đau, nhói đau, mãnh liệt, kịch liệt, không khả hỷ, không khả ý, đứt mạng sống".

Như vậy, này các Tỷ-kheo, các Thầy cần phải học tập.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 752

90 Thân - Thân bệnh, Tâm không bệnh - Kinh Nakulapità – Tương III, 9

Nakulapità – Tương III, 9

1) Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn sống giữa dân chúng Bhayga, tại núi Cá Sấu, rừng Bhesaka, vườn Nai.

2) Rồi gia chủ Nakulapità đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên.

3) Ngồi xuống một bên, gia chủ Nakulapità bạch Thế Tôn:

- Bạch Thế Tôn, con đã già, tuổi lớn, trưởng lão, cao niên, đã đạt đến tuổi thọ, thân bệnh hoạn, luôn luôn ốm đau. Bạch Thế Tôn, con không được thường thấy Thế Tôn và các vị Tỷ-kheo đáng kính. Bạch Thế Tôn, mong Thế Tôn hãy giáo giới cho con! Bạch Thế Tôn, mong Thế Tôn hãy giảng dạy cho con! Nhờ vậy, con được hạnh phúc, an lạc lâu dài.

4) - Thật sự là vậy, này Gia chủ. Thật sự là vậy, này Gia chủ. Thân của Gia chủ, này Gia chủ, là bệnh hoạn, ốm đau, bị nhiễm ô che đậy. Ai mang cái thân này, này Gia chủ, lại tự cho là không bệnh, dầu chỉ

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 753

trong một giây phút; người ấy phải là người ngu! Do vậy, này Gia chủ, Gia chủ cần phải học tập như sau: "Dầu cho thân tôi có bệnh, tâm sẽ không bị bệnh". Như vậy, này Gia chủ, Gia chủ cần phải học tập.

5) Rồi gia chủ Nakulapità sau khi hoan hỷ, tín thọ lời Thế Tôn dạy, từ chỗ ngồi đứng dậy, đảnh lễ Thế Tôn, thân bên hữu hướng về Ngài, đi đến Tôn giả Sàriputta; sau khi đến, đảnh lễ Tôn giả Sàriputta rồi ngồi xuống một bên.

6) Tôn giả Sàriputta nói với gia chủ Nakulapità đang ngồi một bên:

- Này Gia chủ, tịch tịnh là các căn của Gia chủ; thanh tịnh và trong sáng là sắc diện của Gia chủ. Có phải hôm nay Gia chủ đối diện với Thế Tôn, được nghe pháp thoại?

- Làm sao không thể như vậy được, thưa Tôn giả? Hôm nay, thưa Tôn giả, con được rưới với nước bất tử, nhờ Thế Tôn giảng cho pháp thoại!

- Như thế nào, này Gia chủ, Gia chủ được rưới với nước bất tử, nhờ Thế Tôn giảng cho pháp thoại?

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 754

7) - Ở đây, thưa Tôn giả, con đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, thưa Tôn giả, con bạch Thế Tôn:

"- Bạch Thế Tôn, con đã già, tuổi lớn, trưởng lão, cao niên, đã đạt đến tuổi thọ, thân bệnh hoạn, luôn luôn ốm đau. Bạch Thế Tôn, con không được thường thấy Thế Tôn và các Tỷ-kheo đáng kính. Bạch Thế Tôn, mong Thế Tôn giáo giới cho con! Bạch Thế Tôn, mong Thế Tôn giảng dạy cho con! Nhờ vậy con được hạnh phúc, an lạc lâu dài!"

Được nghe nói vậy, thưa Tôn giả, Thế Tôn nói với con:

"- Thật sự là vậy, này Gia chủ. Thật sự là vậy, này Gia chủ. Thân của Gia chủ, này Gia chủ, là bệnh hoạn, ốm yếu, bị nhiễm ô che đậy. Ai mang cái thân này, này Gia chủ, lại tự cho là không bệnh, dầu chỉ trong một giây phút; người ấy phải là người ngu! Do vậy, này Gia chủ, Gia chủ cần phải học tập như sau: ‘Dầu thân tôi có bệnh, tâm sẽ không bị bệnh!"

Như vậy, thưa Tôn giả, con được rưới với nước bất tử, nhờ Thế Tôn giảng cho pháp thoại.

8) Nhưng này Gia chủ, Gia chủ có hỏi thêm Thế Tôn như sau: "Cho đến như thế nào, bạch Thế Tôn, là

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 755

thân bị bệnh và tâm cũng bị bệnh? Cho đến như thế nào là thân bị bệnh, nhưng tâm không bị bệnh không?"

9) -Thưa Tôn giả, con có thể đi đến thật xa để nghe tận mặt Tôn giả Sàriputta ý nghĩa của lời nói này. Lành thay, nếu được Tôn giả Sàriputta giải thích ý nghĩa của lời nói này!

10) -Vậy này Gia chủ, hãy lắng nghe và khéo suy nghiệm, ta sẽ nói.

- Thưa vâng, Tôn giả.

Gia chủ Nakulapità vâng đáp Tôn giả Sàriputta.

11) Tôn giả Sàriputta nói như sau:

- Thế nào, này Gia chủ, là thân bệnh và tâm bệnh?

12) Ở đây, này Gia chủ, có kẻ vô văn phàm phu không thấy rõ các bậc Thánh, không thuần thục pháp các bậc Thánh, không tu tập pháp các bậc Thánh, không thấy rõ các bậc Chân nhân, không thuần thục pháp các bậc Chân nhân, không tu tập pháp các bậc Chân nhân, quán sắc như là tự ngã, hay tự ngã như là có sắc, hay sắc ở trong tự ngã, hay tự ngã ở trong sắc. Vị ấy bị ám ảnh: "Sắc là ta, sắc là của ta". Do bị ám ảnh: "Sắc là ta, sắc là của ta!" khi sắc biến hoại,

đổi khác; do sắc biến hoại, đổi khác, nên vị ấy khởi lên sầu, bi, khổ, ưu não!

13) Vị ấy quán thọ như là tự ngã, hay tự ngã như là có thọ, hay thọ ở trong tự ngã, hay tự ngã ở trong thọ. Vị ấy bị ám ảnh: "Thọ là ta, thọ là của ta". Do bị ám ảnh: "Thọ là ta, thọ là của ta" khi thọ biến hoại, đổi khác; nên do thọ biến hoại, đổi khác, vị ấy khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não!

14) Vị ấy quán tưởng như là tự ngã, hay tự ngã như là có tưởng, hay tưởng ở trong tự ngã, hay tự ngã ở trong tưởng. Vị ấy bị ám ảnh: " Tưởng là ta, tưởng là của ta ". Do bị ám ảnh: "Tưởng là ta, tưởng là của ta" khi tưởng biến hoại, đổi khác; nên do tưởng biến hoại, đổi khác, vị ấy khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não!

15) Vị ấy quán các hành như là tự ngã hay tự ngã như là có các hành, hay các hành ở trong tự ngã, hay tự ngã ở trong các hành. Vị ấy bị ám ảnh: "Các hành là ta, các hành là của ta". Do bị ám ảnh: "Các hành là ta, các hành là của ta" khi các hành biến hoại, đổi khác; do các hành biến hoại, đổi khác, vị ấy khởi lên sầu, bi, khổ, ưu não!

16) Vị ấy quán thức như là tự ngã, hay tự ngã như là có thức, hay thức ở trong tự ngã, hay tự ngã ở trong thức. Vị ấy bị ám ảnh: "Thức là ta, thức là của ta".

Do bị ám ảnh: "Thức là ta, thức là của ta" khi thức biến hoại, đổi khác; nên do thức biến hoại, đổi khác, vị ấy khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não!

17) Như vậy, này Gia chủ, là thân có bệnh và tâm có bệnh.

18) Thế nào, này Gia chủ, là thân có bệnh nhưng tâm không có bệnh?

19) Ở đây, này Gia chủ, vị đa văn Thánh đệ tử hiểu rõ các bậc Thánh, thuần thục pháp các bậc Thánh, tu tập pháp các bậc Thánh, hiểu rõ các bậc Chân nhân, thuần thục pháp các bậc Chân nhân, tu tập pháp các bậc Chân nhân, không quán sắc như là tự ngã, hay tự ngã như là có sắc, hay sắc ở trong tự ngã, hay tự ngã ở trong sắc. Vị ấy không bị ám ảnh: "Sắc là ta, sắc là của ta". Do vị ấy không bị ám ảnh: "Sắc là ta, sắc là của ta" khi sắc biến hoại, đổi khác; nên không do sắc biến hoại, đổi khác mà khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não!

20) Không quán thọ như là tự ngã, hay tự ngã như là có thọ, hay thọ ở trong tự ngã, hay tự ngã ở trong thọ. Vị ấy không bị ám ảnh: "Thọ là ta, thọ là của ta". Do vị ấy không bị ám ảnh: "Thọ là ta, thọ là của ta" khi thọ biến hoại, đổi khác; nên không do thọ biến hoại, đổi khác, mà khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não!

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 758

21) Không quán tưởng như là tự ngã, hay tự ngã như là có tưởng, hay tưởng ở trong tự ngã, hay tự ngã ở trong tưởng. Vị ấy không bị ám ảnh: "Tưởng là ta, tưởng là của ta ". Do vị ấy không bị ám ảnh: "Tưởng là ta, tưởng là của ta" khi tưởng biến hoại, đổi khác; nên không do tưởng biến hoại, đổi khác mà khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não!

22) Không quán các hành như là tự ngã, hay tự ngã như là có hành, hay các hành ở trong tự ngã, hay tự ngã ở trong các hành. Vị ấy không bị ám ảnh: "Các hành là ta, các hành là của ta". Do vị ấy không bị ám ảnh: "Các hành là ta, các hành là của ta" khi các hành biến hoại, đổi khác; nên không do các hành biến hoại, đổi khác mà khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não!

23) Không quán thức như là tự ngã, hay tự ngã như là có thức, hay thức ở trong tự ngã, hay tự ngã ở trong thức. Vị ấy không bị ám ảnh: "Thức là ta, thức là của ta". Do vị ấy không bị ám ảnh: "Thức là ta, thức là của ta" khi thức biến hoại, đổi khác; nên không do thức biến hoại, đổi khác mà khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não.

24) Như vậy, này Gia chủ, là thân có bệnh, nhưng tâm không có bệnh.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 759

25) Tôn giả Sàriputta thuyết như vậy, gia chủ Nakulapità hoan hỷ, tín thọ lời Tôn giả Sàriputta thuyết.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 760

91 Thân - Thân bệnh, Tâm không bệnh - Kinh Với Mũi Tên – Tương IV, 336

Với Mũi Tên – Tương IV, 336

1-2) ...

3) -- Này các Tỷ-kheo, kẻ vô văn phàm phu, cảm thọ cảm giác lạc thọ, cảm thọ cảm giác khổ thọ, cảm thọ cảm giác bất khổ bất lạc thọ.

4) Này các Tỷ-kheo, bậc Đa văn Thánh đệ tử cũng cảm thọ cảm giác lạc thọ, cảm thọ cảm giác khổ thọ, cảm thọ cảm giác bất khổ bất lạc thọ.

5) Ở đây, này các Tỷ-kheo, thế nào là đặc thù, thế nào là thù thắng, thế nào là sai biệt giữa bậc Đa văn Thánh đệ tử và kẻ vô văn phàm phu?

6) -- Bạch Thế Tôn, các pháp lấy Thế Tôn làm căn bản...

7) -- Này các Tỷ-kheo, kẻ vô văn phàm phu khi cảm xúc khổ thọ, sầu muộn, than vãn, khóc lóc, đấm ngực, đi đến bất tỉnh. Vị ấy cảm giác hai cảm thọ, cảm thọ về thân và cảm thọ về tâm.

8) Ví như, này các Tỷ-kheo, có người bị người ta bắn với mũi tên, rồi họ bắn người ấy với mũi tên thứ hai. Như vậy, này các Tỷ-kheo, người ấy cảm giác cảm thọ cả hai mũi tên.

- Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, kẻ vô văn phàm phu khi cảm xúc khổ thọ; thời sầu muộn, than vãn, khóc lóc, đấm ngực, đi đến bất tỉnh. Người ấy cảm giác hai cảm thọ, cảm thọ về thân và cảm thọ về tâm. - Cảm xúc bởi khổ thọ ấy, người ấy cảm thấy sân hận (patigha). Do cảm thấy sân hận đối với khổ thọ ấy, sân tùy miên đối với khổ thọ được tồn chỉ tùy miên (anuseti). - Cảm xúc bởi khổ thọ, người ấy hoan hỷ dục lạc. Vì sao? Vì rằng, này các Tỷ-kheo, kẻ vô văn phàm phu không tìm thấy một sự xuất ly khổ thọ nào khác, ngoài dục lạc. - Do hoan hỷ dục lạc ấy, tham tùy miên đối với lạc thọ tồn tại. Người ấy không như thật rõ biết sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của các cảm thọ ấy. - Do người ấy không như thật rõ biết sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của các cảm thọ ấy, nên vô minh tùy miên đối với bất khổ bất lạc thọ tồn tại. Nếu người ấy cảm thọ cảm giác lạc thọ, người ấy cảm thọ cảm giác như

người bị trói buộc (sannutto). Nếu người ấy cảm thọ cảm giác khổ thọ, người ấy cảm thọ cảm giác như người bị trói buộc. Nếu người ấy cảm thọ cảm giác bất khổ bất lạc thọ, người ấy cảm thọ cảm giác như người bị trói buộc. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là kẻ vô văn phàm phu bị trói buộc bởi sanh, già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não. Ta nói rằng người ấy bị trói buộc bởi đau khổ.

9) Và này các Tỷ-kheo, bậc Đa văn Thánh đệ tử khi cảm xúc khổ thọ thời không có sầu muộn, không có than vãn, không có khóc lóc, không có đấm ngực, không có đi đến bất tỉnh. Vị ấy chỉ cảm thọ cảm giác một cảm thọ, tức là cảm thọ về thân, không phải cảm thọ về tâm.

10) Ví như, này các Tỷ-kheo, có người bị người ta bắn một mũi tên. Họ không bắn tiếp người ấy với mũi tên thứ hai. Như vậy, này các Tỷ-kheo, người ấy cảm giác cảm thọ của một mũi tên.

- Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, bậc Đa văn Thánh đệ tử khi cảm xúc khổ thọ; vị ấy không sầu muộn, không than vãn, không khóc lóc, không đấm ngực, không đi đến bất tỉnh. Vị ấy cảm giác chỉ một cảm thọ, cảm thọ về thân, không phải cảm thọ về tâm.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 763

- Vị ấy không cảm thấy sân hận đối với khổ thọ ấy. Do không cảm thấy sân hận đối với khổ thọ ấy, sân tùy miên đối với khổ thọ không có tồn tại. - Cảm xúc bởi khổ thọ, vị ấy không hoan hỷ dục lạc. Vì sao? Vì bậc Đa văn Thánh đệ tử có tuệ tri một sự xuất ly khác đối với khổ thọ, ngoài dục lạc. - Vì vị ấy không hoan hỷ dục lạc, tham tùy miên đối với dục lạc không có tồn tại. Vị ấy như thật tuệ tri sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của những cảm thọ ấy. - Vì rằng, vị ấy như thật tuệ tri sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của các cảm thọ ấy, đối với bất khổ bất lạc thọ, vô minh tùy miên không có tồn tại. Nếu vị ấy cảm thọ lạc thọ, vị ấy cảm thọ lạc thọ như người không bị trói buộc. Nếu vị ấy cảm thọ cảm giác khổ thọ, vị ấy cảm thọ cảm giác như người không bị trói buộc. Nếu vị ấy cảm thọ cảm giác bất khổ bất lạc thọ, vị ấy cảm thọ cảm giác như người không bị trói buộc. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là Tỷ-kheo không bị trói buộc bởi sanh, già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, ão. Ta nói rằng vị ấy không bị trói buộc bởi đau khổ.

11) Này các Tỷ-kheo, đây là sự đặc thù, đây là thù thắng, đây là sự sai biệt giữa bậc Đa văn Thánh đệ tử và kẻ vô văn phàm phu.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 764

1) Bậc Trí tuệ Đa văn,
Lạc khổ không chi phối,
Giữa kẻ trí, phàm phu,
Thiện sai biệt rất lớn.
2) Bậc Đa văn, Tầm pháp,
Thấy đời này, đời sau,
Ái pháp không phá tâm,
Không ái, không sân hận.
3) Tùy thuận hay đối nghịch,
Tiêu tán, diệt, không còn,
Vị ấy biết con đường,
Đường không cấu, không sầu,
Chánh trí, đoạn tái sanh,
Đến được bờ giác ngộ.
BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 765

92 Thân - Thân con như bị say ngọt - Kinh THÂN GIÁO SƯ – Tăng II, 417

THÂN GIÁO SƯ – Tăng II, 417

1. Rồi một Tỷ-kheo đi đến vị giáo thọ của mình, sau khi đến, thưa với vị giáo thọ của mình như sau:

- Bạch Thượng tọa, nay thân con cảm thấy như bị say ngọt, con không thấy rõ phương hướng, pháp không được con nhớ đến. Hôn trầm thụy miên chinh phục tâm con và an trú. Không có hoan hỷ, con sống Phạm hạnh. Con có những nghi ngờ đối với Chánh pháp.

2. Rồi Tỷ-kheo ấy đem theo một vị Tỷ-kheo cộng trú, đi đến Thế Tôn, sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, Tỷ-kheo ấy bạch Thế Tôn:

- Bạch Thế Tôn, Tỷ-kheo này nói như sau: "Bạch Thượng Toạ, thân con cảm thấy như bị say ngọt, mắt con không thấy rõ phương hướng, pháp không được con nhớ đến. Hôn trầm thụy miên chinh phục tâm con và an trú. Không có hoan hỷ, con sống Phạm hạnh. Con có những nghi ngờ đối với Chánh pháp".

3.- Sự việc là vậy, này Tỷ-kheo, khi một người sống với các căn không được bảo vệ, với ăn uống không có tiết độ, không có chú tâm cảnh giác, không có quán nhìn các thiện pháp, không có trước đêm và sau đêm chuyên chú tu tập các pháp giác chi. Do vậy, thân Thầy cảm thấy như bị say ngọt, mắt Thầy không thấy rõ phương hướng, pháp không được Thầy nhớ đến. Hôn trầm thụy miên chinh phục tâm Thầy và an trú. Không có hoan hỷ, Thầy sống Phạm hạnh. Thầy có những nghi ngờ đối với Chánh pháp.

Do vậy, này Tỷ-kheo, Thầy phải học tập như sau: "Ta sẽ bảo vệ các căn, có tiết độ trong ăn uống, chú tâm cảnh giác, quán nhìn các Thiện pháp, trước đêm và sau đêm ta sẽ sống chuyên chú tu tập các pháp giác chi".

Như vậy, này các Tỷ-kheo, các Thầy cần phải học tập.

4. Rồi Tỷ-kheo ấy được Thế Tôn giáo giới với lời giáo giới này, từ chỗ ngồi đứng dậy, đảnh lễ Thế Tôn, thân phía hữu hướng về Ngài rồi ra đi. Rồi Tỷ- kheo ấy sống một mình, an tịnh, không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, không bao lâu chứng được mục đích mà các thiện nam tử chơn chánh xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình, chính là vô thượng cứu cánh Phạm hạnh, ngay trong hiện tại, tự mình

với thắng trí, chứng đạt và an trú. Vị ấy hoàn toàn liễu tri: "Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không có trở lui trạng thái này nữa". Tỷ-kheo ấy trở thành một vị A-la-hán.

Rồi Tỷ-kheo đã chứng đắc A-la-hán ấy đi đến vị giáo thọ sư của mình, sau khi đến, thưa với vị giáo thọ sư của mình:

5.- Bạch Thượng tọa, nay thân con không cảm thấy như bị say ngọt, mắt con thấy rõ các phương hướng. Pháp được con nhớ rõ. Với tâm hoan hỷ, con sống Phạm hạnh, Con không còn nghi nhờ đối với các thiện pháp.

6. Rồi Tỷ-kheo ấy đem theo một Tỷ-kheo cộng trú; đi đến Thế Tôn, sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, Tỷ-kheo ấy bạch Thế Tôn:

-Bạch Thế Tôn, vị Tỷ-kheo này nói như sau: "Bạch Thượng Toạ, nay thân con không cảm thấy như bị say ngọt, con thấy rõ các phương hướng, pháp được con nhớ rõ. Với tâm hoan hỷ, con sống Phạm hạnh. Con không còn nghi ngờ đối với các thiện pháp".

7.- Như vậy là phải, này Tỷ-kheo, khi một người sống với các căn được bảo vệ, với ăn uống có tiết độ,

có chú tâm cảnh giác, có quán nhìn các thiện pháp, trước đêm và sau đêm sống chuyên chú tu tập các pháp giác chi. Do vậy, thân không cảm thấy như bị say ngọt, các phương hướng được hiện rõ, và pháp được người ấy nhớ rõ. Hôn trầm thụy miên không còn chinh phục tâm của vị ấy. Với tâm hoan hỷ, vị ấy sống Phạm hạnh. Vị ấy không còn nghi ngờ đối với các thiện pháp.

Vậy này các Tỷ-kheo, các Thầy cần phải học tập như sau: "Ta sẽ bảo vệ các căn, có tiết độ trong ăn uống, chuyên tâm cảnh giác, quán nhìn các thiện pháp, trước đêm và sau đêm, ta sẽ sống chuyên chú tu tập các pháp giác chi".

Như vậy, này các Tỷ-kheo, các Thầy cần phải học tập.

93 Thân - Thân con như bị say ngọt - Kinh Tissa – Tương III, 193

Tissa – Tương III, 193

1) Nhân duyên ở Sàvatthi.

2) Lúc bấy giờ, Tôn giả Tissa, cháu trai Thế Tôn, nói với một số đông Tỷ-kheo:

- Này chư Hiền, thân ta như bị say vì vị ngọt (nặng nề và bại hoại). Ta không thấy rõ các phương hướng. Ta không phân biệt được các pháp. Thụy miên, hôn trầm xâm chiếm tâm ta và tồn tại. Ta sống Phạm hạnh không còn thoải mái, và ta nghi ngờ đối với các pháp.

3) Rồi nhiều Tỷ-kheo đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên.

4) Ngồi xuống một bên, các Tỷ-kheo ấy bạch Thế Tôn:

- Bạch Thế Tôn, Tôn giả Tissa, cháu trai Thế Tôn, có nói với một số đông Tỷ-kheo: " Này chư Hiền, thân ta như bị say vì vị ngọt (nặng nề và bại hoại). Ta không thấy rõ các phương hướng. Ta không phân biệt được các pháp. Thụy miên, hôn trầm xâm chiếm

tâm ta và tồn tại. Ta sống Phạm hạnh không còn thoải mái, và ta nghi ngờ đối với các pháp".

5) Rồi Thế Tôn gọi một Tỷ-kheo:

- Đến đây, này Tỷ-kheo! Hãy nhân danh Ta, gọi Tỷ- kheo Tissa: "Hiền giả Tissa, bậc Đạo Sư gọi Hiền giả!"

6) -Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn, đi đến Tôn giả Tissa; sau khi đến, nói với Tôn giả Tissa:

- Hiền giả Tissa! Bậc Đạo Sư gọi Hiền giả.

7) -Thưa vâng, Hiền giả.

Tôn giả Tissa vâng đáp Tỷ-kheo ấy, đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên.

8) Thế Tôn nói với Tôn giả Tissa đang ngồi một bên:

- Có thật chăng, này Tissa, Ông đã nói như sau cho một số đông Tỷ-kheo: "Này chư Hiền, thân ta như bị say vì vị ngọt... và ta nghi ngờ đối với các pháp"?

- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 771

9) - Ông nghĩ thế nào, này Tissa? Đối với người chưa ly tham, chưa ly dục, chưa ly ái, chưa ly khát, chưa ly nhiệt tình, chưa ly khát ái đối với sắc, thời khi sắc ấy biến hoại, đổi khác, có khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não không?

- Thưa có, bạch Thế Tôn.

10-13) Lành thay, lành thay, này Tissa! Như vậy là phải, này Tissa! Như người chưa ly tham đối với sắc... đối với thọ... đối với tưởng... Như người chưa ly tham đối với các hành, thời khi các hành ấy biến hoại, đổi khác, có khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não không?

- Thưa có, bạch Thế Tôn.

14) - Lành thay, lành thay, này Tissa! Như vậy là phải, này Tissa! Như người chưa ly tham đối với thức, người chưa ly tham, chưa ly dục, chưa ly ái, chưa ly khát, chưa ly nhiệt tình, chưa ly khát ái đối với thức, thời khi thức ấy biến hoại, đổi khác, có khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não không?

- Thưa có, bạch Thế Tôn.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 772

15) - Lành thay, lành thay, này Tissa! Như vậy là phải, này Tissa, đối với người chưa ly tham đối với thức.

16) - Này Tissa, Ông nghĩ thế nào, đối với người đã ly tham, đã ly dục, đã ly ái, đã ly khát, đã ly khát ái, đã ly nhiệt tình, đã ly khát ái đối với sắc, thời khi sắc ấy biến hoại, đổi khác, sầu, bi, khổ, ưu, não có khởi lên không?

- Thưa không, bạch Thế Tôn.

17)- Lành thay, lành thay, này Tissa! Như vậy là phải, này Tissa, đối với người đã ly tham đối với sắc. Đối với người đã ly tham, đã ly dục, đã ly ái, đã ly khát, đã ly khát ái, đã ly nhiệt tình, đã ly khát ái đối với thọ... đối với tưởng... đối với các hành... Như người đã ly tham đối với các hành, người đã ly tham, đã ly dục, đã ly ái, đã ly khát, đã ly khát ái đối với thức, thời khi thức ấy biến hoại, đổi khác, sầu, bi, khổ, ưu, não có khởi lên không?

- Thưa không, bạch Thế Tôn.

18) Lành thay, lành thay, này Tissa! Như vậy là phải, này Tissa, đối với người đã ly tham đối với thức.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 773

19) - Này Tissa, Ông nghĩ thế nào, sắc là thường hay vô thường?

- Là vô thường, bạch Thế Tôn.

20-23) Thọ... tưởng... các hành... thức là thường hay vô thường?

- Là vô thường, bạch Thế Tôn.

24-25) - Do thấy vậy, bậc Thánh đệ tử nhàm chán đối với sắc... đối với thọ... đối với tưởng... đối với các hành... nhàm chán đối với thức. Do nhàm chán, vị ấy ly tham. Do ly tham, vị ấy giải thoát. Trong sự giải thoát, trí khởi lên: "Ta đã được giải thoát". Vị ấy biết rõ: "Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa".

26) Ví như, này Tissa, có hai người. Một người không giỏi về đường sá, một người giỏi về đường sá. Trong hai người ấy, người không giỏi về đường sá này hỏi người giỏi về đường sá kia về con đường. Người ấy trả lời:

"Hãy đi, này Bạn, đây là con đường. Hãy đi theo con đường ấy trong một thời gian. Sau khi đi theo

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 774

con đường ấy một thời gian, Bạn sẽ thấy con đường ấy chia làm hai. Ở đây, hãy bỏ con đường phía trái, và lấy con đường phía mặt. Rồi đi theo con đường ấy trong một thời gian. Sau khi đi theo con đường ấy trong một thời gian, Bạn sẽ thấy một khu rừng rậm. Hãy đi theo con đường ấy trong một thời gian. Sau khi đi theo con đường ấy trong một thời gian, Bạn sẽ thấy một đầm nước lớn. Hãy đi theo con đường ấy trong một thời gian, Bạn sẽ thấy một vực nước sâu. Hãy đi theo con đường ấy trong một thời gian. Sau khi đi theo con đường ấy trong một thời gian, Bạn sẽ thấy một khoảnh đất bằng khả ái! "

27-30) Đây là ví dụ của Ta dùng, này Tissa, để nêu rõ ý nghĩa. Và ý nghĩa như sau:

- Người không giỏi về đường sá, là ví cho kẻ phàm phu. - Người giỏi về đường sá, là ví cho Như Lai, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác. - Con đường chia làm hai, là ví cho trạng thái nghi hoặc. - Con đường tay trái, là ví cho con đường tà đạo tám ngành, tức là tà tri

kiến... tà định. - Con đường tay mặt, là ví cho con đường Thánh đạo Tám ngành, tức là chánh tri kiến... chánh định.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 775

- Khu rừng rậm, là ví cho vô minh.
- Các đầm nước thấp, là ví cho các dục.
- Vực nước sâu, là ví cho phẫn nộ, ưu não.
- Khoảnh đất bằng phẳng khả ái, là ví cho Niếtbàn.

31) - Hãy hoan hỷ, này Tissa! Hãy hoan hỷ, này Tissa! Ta giáo giới (cho Ông), Ta giúp đỡ (cho Ông), Ta giảng dạy (cho Ông).

32) Thế Tôn thuyết giảng như vậy, Tôn giả Tissa hoan hỷ, tín thọ lời Thế Tôn dạy.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 776

94 Thân - Thân có thức này - Kinh SÁU THANH TỊNH – 112 Trung III, 161

KINH SÁU THANH TỊNH (Chabbisodhana suttam) – Bài kinh số 112 – Trung III, 161

Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn trú ở Savatthi, Jetavana, tại tinh xá ông Anathapindika. Tại đấy, Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo, "Này các Tỷ-kheo". – "Thưa vâng, bạch Thế Tôn". Các vị Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau:

– Ở đây, này các Tỷ-kheo, có Tỷ-kheo nói lên chánh trí (annam) như sau: "Ta tuệ tri như vầy: "Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa"". Này các Tỷ-kheo, lời nói của vị Tỷ-kheo ấy, không nên tán thán cũng không nên bác bỏ. Không tán thán, không bác bỏ, cần hỏi câu hỏi: "Này Hiền giả, có bốn hình thức tuyên bố này được Thế Tôn, bậc Tri Giả, Kiến Giả, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác chân chánh nói lên. Thế nào là bốn? Cái gì được thấy được nói

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 777

lên như là được thấy. Cái gì được nghe được nói lên là được nghe. Cái gì được cảm giác được nói lên như là cảm giác. Cái gì được nhận thức được nói lên như là được nhận thức. Bốn hình thức tuyên bố này, Này Hiền giả, được Thế Tôn, bậc Tri Giả, Kiến Giả, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác chơn chánh nói lên. Nhưng biết cái gì, thấy cái gì, đối với bốn hình thức tuyên bố này, Tôn giả có thể nói là tâm của Tôn giả được giải thoát khỏi các lậu hoặc không có chấp thủ?"

Này các Tỷ-kheo, với Tỷ-kheo, các lậu hoặc đã đoạn tận, tu hành thành mãn, những việc phải làm đã làm, đã đặt gánh nặng xuống, đã thành đạt mục đích, đã đoạn trừ hữu kiết sử, và đã được giải thoát nhờ chánh trí, câu trả lời tùy pháp (anudhamma) của vị ấy phải như sau: "Này chư Hiền, tôi không cảm thấy luyến ái, không chống đối, độc lập, không trói buộc, giải thoát, không hệ lụy, an trú với tâm không có hạn chế, đối với những vật được thấy... được nghe... được cảm giác... được nhận thức. Chư Hiền, vì rằng tôi biết như vậy, thấy như vậy, đối với bốn hình thức tuyên bố này, tôi có thể nói tâm

tôi được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ".

Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy cần phải được tán

thán, phải được tùy hỷ với lời nói: "Lành thay! Sau khi tán thán, tùy hỷ với lời nói: "Lành thay, một câu hỏi nữa cần phải được hỏi.: "Này Hiền giả, năm thủ uẩn này được Thế Tôn, bậc Tri Giả, Kiến Giả, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác chân chánh nói lên. Thế nào là năm? Tức là sắc thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, thọ thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn. Năm thủ uẩn này, này Hiền giả, được Thế Tôn, bậc Tri Giả, Kiến Giả, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác chân chánh nói lên. Nhưng biết cái gì, thấy cái gì, đối với năm thủ uẩn này, Tôn giả có thể nói tâm của Tôn giả được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ?"

Này các Tỷ-kheo, với Tỷ-kheo các lậu hoặc đã đoạn tận, tu hành thành mãn, những việc phải làm đã làm, đã đặt gánh nặng xuống, đã thành đạt mục đích, đã đoạn trừ hữu kiết sử, và đã được giải thoát nhờ chánh trí, câu trả lời tùy pháp của vị ấy phải như sau: "Này chư Hiền, sau khi biết sắc này là vô lực, biến hoại, không an ổn, đối với những sắc là những chấp thủ phương tiện (upayupadana), là những tâm cố chấp, thiên chấp, tùy miên, đối với những sắc ấy, với sự đoạn tận, đoạn ly, đoạn diệt, đoạn trừ, đoạn xả, tôi tuệ tri tâm tôi được giải thoát. Này chư Hiền, sau khi biết thọ này... Này chư Hiền, sau khi biết tưởng này.. Này chư Hiền, sau khi biết

hành này.. Này chư Hiền, sau khi biết thức này là vô lực, biến hoại, không an ổn, đối với thức là những chấp thủ phương tiện, là những tâm cố chấp, thiên chấp, tùy miên. Đối với những thức ấy, với sự đoạn tận, đoạn ly, đoạn diệt, đoạn trừ, đoạn xả, tôi tuệ tri tâm tôi được giải thoát. Chư Hiền, vì rằng tôi biết như vậy, thấy như vậy, đối với năm thủ uẩn này, tôi có thể nói tâm tôi được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ".

Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy cần phải được tán thán, phải được tùy hỷ với lời nói: "Lành thay". Sau khi tán thán, tùy hỷ với lời nói: "Lành thay", một câu hỏi nữa cần phải được hỏi thêm: "Này Hiền giả, sáu giới này được Thế Tôn, bậc Tri Giả, Kiến Giả, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác chơn chánh nói lên. Thế nào là sáu? Địa giới, thủy giới, hỏa giới, phong giới, không giới, thức giới. Sáu giới này, này Hiền giả, được Thế Tôn, bậc Tri Giả, Kiến Giả, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác nói lên. Nhưng biết cái gì, thấy cái gì với sáu giới này, Tôn giả có thể nói tâm của Tôn giả được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ?"

Này các Tỷ-kheo, với Tỷ-kheo các lậu hoặc đã đoạn tận, tu hành thành mãn, những việc phải làm đã làm, đã đặt gánh nặng xuống, đã thành đạt mục đích,

đã đoạn trừ hữu kiết sử, và đã được giải thoát nhờ chánh trí, câu trả lời tùy pháp của vị ấy phải như sau: "Chư Hiền, tôi đã đi đến địa giới như là không phải tự ngã, và (đi đến) tự ngã như là không tùy thuộc địa giới. Đối với những pháp là những chấp thủ phương tiện tùy thuộc địa giới, là những tâm cố chấp, thiên chấp, tùy miên; đối với những pháp ấy, với sự đoạn tận, đoạn ly, đoạn diệt, đoạn trừ, đoạn xả, tôi tuệ tri tâm tôi được giải thoát. Này chư Hiền, sau khi tôi đã đi đến thủy giới.. Này chư Hiền, sau khi tôi đã đi đến hỏa giới... Này chư Hiền, sau khi tôi đã đi đến phong giới... Này chư Hiền, sau khi tôi đã đi đến không giới... Này chư Hiền, sau khi tôi đã đi đến thức giới như là không phải tự ngã, và (đi đến) tự ngã như là không tùy thuộc thức giới. Đối với những pháp là những chấp thủ phương tiện tùy thuộc thức giới, là những tâm cố chấp, thiên chấp, tùy miên; đối với những pháp ấy, với sự đoạn tận, đoạn ly, đoạn diệt, đoạn trừ, đoạn xả, tôi tuệ tri tâm tôi được giải thoát. Chư Hiền, vì rằng tôi biết như vậy, thấy như vậy, đối với sáu giới này, tôi có thể nói tâm tôi được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ".

Này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo ấy cần phải được tán thán, cần phải được tùy hỷ với lời nói: "Lành thay". Sau khi tán thán tùy hỷ với lời nói: "Lành thay", một câu hỏi nữa cần phải được hỏi: "Này Hiền

giả, sáu nội ngoại xứ này được Thế Tôn, bậc Tri Giả, Kiến Giả bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác chơn chánh nói lên. Thế nào là sáu? Mắt và sắc, tai và tiếng, mũi và hương, lưỡi và vị, thân và xúc, ý và pháp. Sáu nội ngoại xứ này, này Hiền giả, được Thế Tôn, bậc Tri Giả, Kiến Giả, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác nói lên. Nhưng biết cái gì, thấy cái gì, thấy cái gì đối với sáu nội ngoại xứ này, Tôn giả có thể nói tâm của Tôn giả được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ".

Này các Tỷ-kheo, với Tỷ-kheo các lậu hoặc đã đoạn tận, tu hành thành mãn, những việc phải làm đã làm, đã đặt gánh nặng xuống, đã thành đạt mục đích, đã đoạn trừ hữu kiết sử, và đã được giải thoát nhờ chánh trí, câu trả lời tùy pháp của vị ấy phải như sau: "Chư Hiền, đối với mắt, đối với sắc, đối với nhãn thức, đối với những pháp được nhận thức bởi nhãn thức, phàm có dục gì, tham gì, hỷ gì, ái gì, phàm có những pháp chấp thủ phương tiện, những tâm cố chấp, thiên chấp, tùy miên. Đối với những pháp ấy, với sự đoạn tận, đoạn ly, đoạn diệt, đoạn trừ, đoạn xả, tôi tuệ tri tâm tôi được giải thoát. Chư Hiền, vì rằng tôi biết như vậy, thấy như vậy, đối với sáu nội ngoại xứ này, tôi có thể nói tâm tôi được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ. Chư Hiền, đối với tai, đối với tiếng, đối với nhĩ thức; chư Hiền, đối

với mũi, đối với hương, đối với tỷ thức; chư Hiền, đối với lưỡi, đối với vị, đối với thiệt thức; chư Hiền, đối với thân, đối với xúc, đối với thân thức; chư Hiền, đối với ý, đối với pháp, đối với ý thức, đối với các pháp được nhận thức bởi ý thức, phàm có dục gì, tham gì, hỷ gì, ái gì, phàm có những chấp thủ phương tiện, những tâm cố chấp, thiên chấp, tùy miên; đối với những pháp ấy, với sự đoạn tận, đoạn ly, đoạn diệt, đoạn trừ, đoạn xả, tôi tuệ tri tâm tôi được giải thoát. Chư Hiền, vì rằng tôi biết như vậy, thấy như vậy,

đối với sáu nội ngoại xứ này, tôi có thể nói tâm tôi được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ".

Này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo ấy cần phải được tán thán, cần phải được tùy hỷ với lời nói: "Lành thay!" Sau khi tán thán, tùy hỷ với lời nói: "Lành thay", một câu hỏi nữa cần phải được hỏi thêm: "Nhưng này Hiền giả, do biết gì, thấy gì, do đối với các thân có nhận thức này và đối với tất cả tướng ở ngoài, Tôn giả có thể nói về mạn tùy miên: "Ta là người làm, sở thuộc của ta là người làm", mạn tùy miên của Tôn giả được đoạn trừ một cách hoàn toàn"?

Chư Tỷ-kheo, đối với Tỷ-kheo các lậu hoặc đã đoạn tận, tu hành thành mãn, những việc phải làm,

đã làm, đã đặt gánh xuống, đã thành đạt mục đích, đã đoạn trừ hữu kiết sử, và đã được giải thoát nhờ chánh trí, câu trả lời tùy pháp của vị ấy phải như sau: "Chư Hiền, thuở xưa, khi tôi chưa xuất gia, tôi còn ngu muội. Tôi được Như Lai, đệ tử Như Lai thuyết pháp. Sau khi nghe pháp. Tôi có lòng tịnh tín đối với Như Lai. Thành tựu được tịnh tín ấy, tôi suy nghĩ: "Đời sống gia đình đầy những triền phược, con đường đầy những bụi đời. Đời sống xuất gia phóng khoáng như hư không. Thật rất khó cho một người sống ở gia đình có thể sống theo Phạm hạnh hoàn toàn đầy đủ, hoàn toàn thanh tịnh, trắng bạch như vỏ ốc. Vậy ta nên cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, xuất gia từ bỏ gia đình, sống không gia đình".

"Chư Hiền, một thời gian sau, tôi từ bỏ tài sản nhỏ hay từ bỏ tài sản lớn, từ bỏ bà con quyến thuộc nhỏ hay từ bỏ bà con quyến thuộc lớn, cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, và xuất gia từ bỏ gia đình, sống không gia đình. Khi đã xuất gia như vậy, tôi thành tựu học giới và nếp sống các vị Tỷ-kheo, tôi từ bỏ sát sanh, tránh xa sát sanh, bỏ trượng bỏ kiếm, biết tàm quý, có lòng từ, sống thương xót tất cả chúng sanh và các loại hữu tình. Tôi từ bỏ lấy của không cho, tránh xa lấy của không cho, chỉ lấy những vật đã cho, chỉ mong những vật đã cho, tự sống thanh tịnh không có trộm cướp. Tôi từ bỏ phi Phạm hạnh, sống theo Phạm

hạnh, sống tránh xa (phi Phạm hạnh), từ bỏ dâm dục tục pháp. Tôi từ bỏ nói láo, tránh xa nói láo, nói những lời chơn thật, y chỉ trên sự thật, chắc chắn, đáng tin cậy, không phản lại đời. Tôi từ bỏ nói hai lưỡi, tránh xa nói hai lưỡi; nghe điều gì ở chỗ này, không đến nói chỗ kia để sanh chia rẽ ở những người này; nghe điều này ở chỗ kia, không đi nói với những người này, để sinh chia rẽ ở những người kia. Tôi sống hòa hợp những kẻ ly gián, khuyến khích những kẻ hòa hợp, hoan hỷ trong hòa hợp, thoải mái trong hòa hợp, hân hoan trong hòa hợp, nói những lời đưa đến hòa hợp. Tôi từ bỏ nói lời độc ác, tránh xa nói lời độc ác, tôi nói những lời nhẹ nhàng, thuận tai, dễ thương, thông cảm đến tâm, tao nhã, đẹp lòng nhiều người, tôi nói những lời nói như vậy. Tôi từ bỏ nói lời phù phiếm, tránh xa nói phù phiếm, nói đúng thời, nói những lời chân thật, nói những lời có ý nghĩa, nói những lời về Chánh pháp, nói những lời về luật, nói những lời

đáng được gìn giữ, những lời hợp thời thuận lý, có mạch lạc hệ thống, có ích lợi. Tôi từ bỏ không làm hại đến các hột giống và các loại cây cỏ, dùng một ngày một bữa, không ăn ban đêm, từ bỏ không ăn phi thời. Tôi từ bỏ không đi xem múa, hát, nhạc, các cuộc trình diễn. Tôi từ bỏ không trang sức bằng vòng hoa, hương liệu, dầu thoa, các thời trang, các thời sức. Tôi từ bỏ không dùng giường cao và giường lớn. Tôi từ bỏ không nhận các hạt sống. Tôi

từ bỏ không nhận thịt sống. Tôi từ bỏ không nhận đàn bà, con gái. Tôi từ bỏ không nhận nô tỳ gái và trai. Tôi từ bỏ không nhận cừu dê. Tôi từ bỏ không nhận gia cầm và heo. Tôi từ bỏ không voi, bò, ngựa và ngựa cái. Tôi từ bỏ không nhận ruộng nương và đất đai. Tôi từ bỏ không nhận người môi giới hoặc tự mình làm môi giới. Tôi từ bỏ không buôn bán. Tôi từ bỏ các sự gian lận bằng cân tiền bạc và đo lường. Tôi từ bỏ các tà hạnh như hối lộ, gian trá, lừa đảo. Tôi từ bỏ không làm thương tổn, sát hại, câu thúc, bức đoạt, trộm cắp, cướp phá. Tôi bằng lòng (tri túc) với tấm y để che thân, với đồ ăn khất thực để nuôi bụng, đi tại chỗ nào cũng mang theo (y bát). Ví như con chim bay đến chỗ nào cũng mang theo hai cánh; cũng vậy, tôi bằng lòng với tấm y để che thân, với đồ ăn khất thực để nuôi bụng, đi tại chỗ nào cũng mang theo (y bát). Tôi thành tựu Thánh giới uẩn này, cảm giác lạc thọ thuộc nội tâm, không lỗi lầm. Khi mắt thấy sắc, tôi không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì, vì con mắt không được chế ngự khiến tham ái, ưu bi, các ác bất thiện pháp khởi lên, tôi tự chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì con mắt, thực hành sự hộ trì con mắt. Khi tai nghe tiếng... mũi ngửi hương... lưỡi nếm vị... thân cảm xúc... ý nhận thức các pháp, tôi không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì, vì ý căn không được chế ngự khiến

tham ái ưu bi, các ác bất thiện pháp khởi lên, tôi tự chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì ý căn, thực hành sự hộ trì ý căn. Tôi thành tựu Thánh hộ trì các căn này, cảm giác lạc thọ thuộc nội tâm, không vẩn đục. Khi đi tới, khi đi lui, tôi đều tỉnh giác. Khi nhìn thẳng, khi nhìn quanh, tôi đều tỉnh giác. Khi co tay, khi duỗi tay, tôi đều tỉnh giác. Khi mang y kép, y bát, tôi đều tỉnh giác. Khi ăn, uống, nhai, nuốt, tôi đều tỉnh giác. Khi đi đại tiện, tiểu tiện, tôi đều tỉnh giác. Khi đi, đứng, ngồi, nằm, thức, nói, yên lặng, tôi đều tỉnh giác.

"Và tôi đều thành tựu Thánh giới uẩn này, thành tựu Thánh hộ trì các căn này và thành tựu Thánh chánh niệm tỉnh giác này chọn một chỗ thanh vắng, tịch mịch như rừng, gốc cây, khe núi, hang đá, bãi tha ma, lùm cây, ngoài trời, đống rơm. Sau khi đi khất thực về và ăn xong, tôi ngồi kiết-già, lưng thẳng tại chỗ nói trên và an trú chánh niệm trước mặt. Tôi từ bỏ tham ái ở đời, sống với tâm thoát ly tham ái, gột rửa tâm hết tham ái. Từ bỏ sân hận, tôi sống với tâm không sân hận, lòng từ mẫn thương xót tất cả chúng hữu tình, gột rữa tâm hết sân hân. Từ bỏ hôn trầm thụy miên, tôi sống thoát ly hôn trầm thụy miên, với tâm tưởng hướng về ánh sáng chánh niệm tỉnh giác, gột rửa tâm hết hôn trâm thụy miên. Trừ bỏ trạo cử hối quá, tôi sống không trạo cử, hối quá, nội

tâm trầm

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 787

lặng, gột rửa tâm hết trạo cử, hối quá. Từ bỏ nghi ngờ, tôi sống thoát khỏi nghi ngờ, không phân vân lưỡng lự, gột rửa tâm hết nghi ngờ đối với thiện pháp.

"Tôi từ bỏ năm triền cái, các pháp làm cho tâm ô uế, làm cho trí tuệ muội lược này, ly dục, ly bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục, sanh có tầm có tứ. Tôi diệt tầm và tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tỉnh nhất tâm. Tôi ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba. Tôi 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.

"Với tâm định tĩnh, thuần tịnh, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình thản như vậy, tôi dẫn tâm, hướng tâm đến lậu tận trí. Tôi biết như thật: "Đây là khổ", biết như thật: "Đây là nguyên nhân của khổ", biết như thật: "Đây là khổ diệt", biết như thật: "Đây là con đường đưa đến khổ diệt", biết như thật: "Đây là những lậu hoặc", biết như thật: "Đây là nguyên nhân của lậu hoặc", biết như thật: "Đây là các lậu hoặc được đoạn trừ", biết như thật: "Đây là con đường đưa đến các lậu hoặc được diệt trừ".

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 788

"Tôi nhờ biết như vậy, nhờ thấy như vậy, tâm của tôi thoát khỏi dục lậu, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu. Đối với tự thân đã giải thoát như vậy, tôi khởi lên sự hiểu biết: "Ta đã giải thoát"". Tôi biết: "Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm; không còn trở lui trạng thái này nữa".

"Chư Hiền do biết như vậy, thấy như vậy, đối với các thân có nhận thức này và đối với tất cả tướng ở ngoài, mạn tùy miên: "Ta là người làm, sở thuộc của ta là người làm", mạn tùy miên này được đoạn trừ một cách hoàn toàn".

Này các Tỷ-kheo Tỷ-kheo ấy cần phải được tán thán, cần phải được tùy hỷ với lời nói: "Lành thay!" Sau khi tán thán, tùy hỷ với lời nói: "Lành thay" vị ấy cần phải nói như sau: "Thật lợi ích thay cho chúng tôi, thật khéo lợi ích thay cho chúng tôi, khi chúng tôi được thấy một vị sống Phạm hạnh như Tôn giả".

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

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 789

95 Thân - Thân diệt - Tâm không thích thú có thân diệt - Kinh HỒ NƯỚC Ở LÀNG – Tăng II, 130

HỒ NƯỚC Ở LÀNG – Tăng II, 130

1.- Này các Tỷ-kheo, có bốn hạng người này có mặt, hiện hữu ở đời. Thế nào là bốn?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đạt được và an trú một loại an tịnh tâm giải thoát. Vị ấy tác ý có thân diệt, do vị ấy tác ý có thân diệt, tâm không phấn chấn, không có tịnh tín, không an trú, không giải thoát đối với có thân diệt. Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như vậy không có chờ đợi được có thân diệt.

Ví như, này các Tỷ-kheo, một người lấy tay có dính nhựa cầm một cành cây, tay của vị ấy sẽ dính vào, nắm lấy, cột vào cành cây ấy.

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đạt được và an trú một loại an tịnh tâm giải thoát. Vị ấy tác ý có thân diệt, do vị ấy tác ý có thân diệt, tâm không phấn chấn, không có tịnh tín, không an trú, không giải thoát đối với có thân diệt. Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như vậy không có chờ đợi được có thân diệt.

2. Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo chứng đạt và an trú một loại an tịnh tâm giải thoát. Vị ấy tác ý có thân diệt, do vị ấy tác ý có thân diệt, tâm vị ấy phấn chấn, tịnh tín, an trú và giải thoát đối với có thân diệt. Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như vậy được chờ đợi là được có thân diệt.

Ví như, này các Tỷ-kheo, một người lấy tay sạch cầm một cành cây, tay của vị ấy không dính vào, không nắm lấy, không cột vào cành cây ấy.

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đạt được và an trú một loại an tịnh tâm giải thoát. Vị ấy tác ý có thân diệt, do vị ấy tác ý có thân diệt, tâm vị ấy phấn chấn, tịnh tín, an trú và giải thoát đối với có thân diệt. Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như vậy được chờ đợi là có được có thân diệt.

3. Nhưng ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đạt được và an trú một loại an tịnh tâm giải thoát. Vị ấy tác ý phá hoại vô minh, tâm không có phấn chấn, không có tịnh tín, không có an trú, không có giải thoát đối với phá hoại vô minh. Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như vậy không có chờ đợi được phá hoại vô minh.

Ví như, này các Tỷ-kheo, một hồ nước đã được nhiều năm, có người đến bịt tất cả các lỗ nước chảy vào, mở ra tất cả các lỗ nước chảy ra, và trời lại không

mưa đều đặn. Hồ nước như vậy, này các Tỷ-kheo, không có chờ đợi tức nước vỡ bờ.

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đạt được và an trú một loại an tịnh tâm giải thoát. Vị ấy tác ý phá hoại vô minh, không có phấn chấn, không có tịnh tín, không có an trú, không có giải thoát đối với phá hoại vô minh. Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như vậy không có chờ đợi được phá hoại vô minh.

4. Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đạt được và an trú một loại an tịnh tâm giải thoát. Vị ấy tác ý phá hoại vô minh. Do vị ấy tác ý phá hoại vô minh, tâm có phấn chấn, có tịnh tín, có an trú, có giải thoát đối với phá hoại vô minh. Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như vậy có chờ đợi được phá hoại vô minh.

Ví như, này các Tỷ-kheo, một hồ nước đã được nhiều năm, có người đến bịt tất cả các lỗ nước chảy ra, mở ra tất cả các lỗ nước chảy vào, và trời lại mưa đều đặn. Hồ nước như vậy, này các Tỷ-kheo, có chờ đợi tức nước vỡ bờ.

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đạt được và an trú một loại an tịnh tâm giải thoát. Vị ấy tác ý phá hoại vô minh. Do vị ấy tác ý phá hoại vô minh, tâm có phấn chấn, có tịnh tín, có an trú, có giải thoát đối với phá hoại vô minh. Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như

vậy có chờ đợi được phá hoại vô minh. Này các Tỷ- kheo, có bốn hạng người này có mặt, hiện hữu ở đời.

96 Thân - Thân do nghiệp làm ra này - Kinh PHẠM THIÊN TRÚ – Tăng IV, 627

PHẠM THIÊN TRÚ – Tăng IV, 627

1. Ta tuyên bố rằng, này các Tỷ-kheo, các nghiệp được tư niệm, được làm, được tích tập, nếu không cảm thọ (kết quả) thời không có chấm dứt, dầu quả ấy thuộc trong đời hiện tại, hay thuộc trong đời sau.

Ta tuyên bố rằng, này các Tỷ-kheo, các nghiệp được tư niệm, được làm, được tích tập, nếu không cảm thọ (kết quả) thời khổ không chấm dứt.

Vị Thánh đệ tử ấy, này các Tỷ-kheo, như vậy từ bỏ tham, từ bỏ sân, từ bỏ si, tỉnh giác, chánh niệm, với tâm câu hữu với từ, an trú biến mãn một phương; cũng vậy phương thứ hai, cũng vậy phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư, như vậy phía trên, phía dưới, bề ngang, hết thảy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy an trú biến mãn với tâm câu hữu với từ, quảng đại, vô biên, không hận, không sân. Vị ấy biết rõ như sau: "Trước kia, tâm này của ta là nhỏ, không tu tập. Nhưng nay, tâm này của ta là vô lượng, khéo tu tập. Lại nữa, phàm nghiệp gì được

làm có giới hạn, nay nó sẽ không sống trong giới hạn ấy nữa".

Các Thầy nghĩ thế nào, này các Tỷ-kheo, nếu đứa trẻ này, từ tuổi trẻ trở lên tu tập từ tâm giải thoát, nó có thể làm nghiệp ác không?

- Thưa không, bạch Thế Tôn.

- Do không làm điều ác, nó có cảm giác khổ hay không?

- Thưa không, bạch Thế Tôn. Không làm điều ác, bạch Thế Tôn, từ đâu nó sẽ cảm giác khổ được?

2. Này các Tỷ-kheo, từ tâm giải thoát này cần phải tu tập bởi nữ nhân hay nam nhân. Này các Tỷ-kheo, thân này không bị nam nhân hay nữ nhân cầm lấy rồi mang đi. Này các Tỷ-kheo, con đường phải chết này ở giữa những tư tưởng. Vị ấy rõ biết như sau:

"Phàm ác nghiệp nào do ta làm từ trước với cái thân do nghiệp làm ra này, tất cả cần phải cảm thọ ở đây, nó không thể theo ta và được hiện hữu về sau". Như vậy, này các Tỷ-kheo, từ tâm giải thoát được tu tập đưa đến không có trở lui, đối với Tỷkheo có trí tuệ, có được trong đời này, nhưng vị ấy chưa thể nhập sự giải thoát hơn thế nữa.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 795

3. Với tâm câu hữu với bi... với tâm hầu hữu với hỷ... với tâm câu hữu với xả, vị ấy biến mãn một phương và an trú, như vậy phương thứ hai, như vậy phương thứ ba, như vậy phương thứ tư. Như vậy phía trên, phía dưới, bề ngang, hết thảy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy an trú biến mãn với tâm câu hữu với xả, quảng đại, vô biên, không hận, không sân. Vị ấy biết rõ như sau: "Trước kia, tâm này của ta là nhỏ, không tu tập. Nhưng nay, tâm này của ta là vô lượng, khéo tu tập. Lại nữa, phàm nghiệp gì được làm có giới hạn, nó sẽ không đứng trong giới hạn ấy nữa".

Các Thầy nghĩ thế nào, này các Tỷ-kheo, nếu đứa trẻ này, từ tuổi trẻ trở lên tu tập xả tâm giải thoát, nó có thể làm nghiệp ác không?

- Thưa không, bạch Thế Tôn.

- Do không làm điều ác, nó có cảm giác khổ hay không?

- Thưa không, bạch Thế Tôn. Không làm điều ác, bạch Thế Tôn, từ đâu nó sẽ cảm giác khổ được.

4. Này các Tỷ-kheo, xả tâm giải thoát này cần phải tu tập bởi nữ nhân hay nam nhân. Này các Tỷ-kheo, thân này không bị nam nhân hay nữ nhân cầm lấy rồi đem đi. Này các Tỷ-kheo, con người phải chết này

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 796

ở giữa những tư tưởng. Vị ấy rõ biết như sau: "Phàm ác nghiệp nào do ta làm từ trước với cái thân do nghiệp làm ra này, tất cả cần phải cảm thọ ở đây, nó không thể theo và được hiện hữu về sau". Như vậy, này các Tỷ-kheo, xả tâm giải thoát này được tu tập, đưa đến không có trở lui, đối với Tỷ-kheo có trí tuệ, có được trong đời này, nhưng vị ấy chưa thể nhập sự giải thoát hơn thế nữa.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 797

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 798

vô biên xứ, biết rằng: "Hư không là vô biên". Đây là thức trú thứ năm. - Có các loài hữu tình, này các Tỷ-kheo, vượt hoàn toàn Không vô biên xứ, đạt đến Thức vô biên xứ, biết rằng: "Thức là vô biên". Đây là thức trú thứ sáu. - Có các loài hữu tình, này các Tỷ-kheo, vượt hoàn toàn Thức vô biên xứ, đạt đến Vô sở hữu xứ, biết rằng: "Không có vật gì". Đây là thức trú thứ bảy.

Này các Tỷ-kheo, có bảy thứ trú này.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 799

98 Thân - Thân giống, Tưởng khác - Kinh CÁC LOÀI HỮU TÌNH – Tăng IV, 141

CÁC LOÀI HỮU TÌNH – Tăng IV, 141

1. - Này các Tỷ-kheo, có chín chỗ cư trú của loài hữu tình.

2. Thế nào là chín?

Này các Tỷ-kheo, có những loài hữu tình, thân sai biệt, tưởng sai biệt, như loài Người, một số chư Thiên, một số ở các đọa xứ. Đó là hữu tình trú xứ thứ nhất.

3. Này các Tỷ-kheo, có những loài hữu tình, thân sai biệt, tưởng đồng nhất, chư Phạm Chúng thiên, khi mới tái sanh. Đó là hữu tình trú xứ thứ hai.

4. Này các Tỷ-kheo, có loại hữu tình, thân đồng nhất, tưởng sai biệt như Quang Âm thiên. Đó là hữu tình trú xứ thứ ba.

5. Này các Tỷ-kheo, có loài hữu tình, thân đồng nhất, tưởng đồng nhất, như Tịnh Cư thiên. Đó là hữu tình trú xứ thứ tư.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 800

6. Này các Tỷ-kheo, có những loại hữu tình không có tưởng, không có thọ như Vô Tưởng thiên. Đó là hữu tình trú xứ thứ năm.

7. Này các Tỷ-kheo, có những loài hữu tình vượt khỏi sắc tưởng một cách hoàn toàn, diệt trừ các đối ngại tưởng, không có tác ý sai biệt tưởng, nghĩ rằng: "Hư không là vô biên", chứng được Không vô biên xứ. Đó là hữu tình trú xứ thứ sáu.

8. Này các Tỷ-kheo, có những loài hữu tình, vượt khỏi hư Không vô biên xứ một cách hoàn toàn, nghĩ rằng: "Thức là vô biên", chứng được Thức vô biên xứ. Đó là hữu tình trú xứ thứ bảy.

9. Này các Tỷ-kheo, có những loài hữu tình vượt khỏi Thức vô biên xứ một cách hoàn toàn, nghĩ rằng: "Không có gì tất cả", chứng được Vô sở hữu xứ. Đó là hữu tình trú xứ thứ tám.

10. Này các Tỷ-kheo, có những loài hữu tình vượt khỏi Vô sở hữu xứ một cách hoàn toàn, chứng Phi tưởng phi phi tưởng xứ. Đó là hữu tình trú xứ thứ chín.

Này các Tỷ-kheo, đây là chín chỗ cư trú của các loài hữu tình.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 801

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 802

99 Thân - Thân giống, Tưởng khác - Kinh PHÚNG TỤNG – 33 Trường II, 567

KINH PHÚNG TỤNG – Bài kinh số 33 – Trường II, 567 (Trích đoạn)

1. Chín chỗ an trú của loài hữu tình:

- Này các Hiền giả, có những loài hữu tình, thân sai biệt, tưởng sai biệt, như loài Người, một số chư Thiên, một số ở tại các đọa xứ. Đó là hữu tình trú xứ thứ nhất.

- Này các Hiền giả, có những loài hữu tình, thân sai biệt, tưởng đồng nhất, như Phạm Chúng thiên khi mới tái sanh. Đó là hữu tình trú xứ thứ hai.

- Này các Hiền giả, có loài hữu tình, thân đồng nhất, tưởng sai biệt như chư Quang Âm thiên. Đó là hữu tình trú xứ thứ ba.

- Này các Hiền giả, có loài hữu tình, thân đồng nhất, tưởng đồng nhất như chư Tịnh Cư thiên. Đó là hữu tình trú xứ thứ

tư.

- Này các Hiền giả, có những loài hữu tình không có tưởng, không có thọ, như chư Vô Tưởng thiên. Đó là hữu tình trú xứ thứ năm.

- Này các Hiền giả, có những loài hữu tình vượt khỏi sắc tưởng một cách hoàn toàn, diệt trừ các sân tưởng, không có tác ý sai biệt tưởng, chứng được Hư không vô biên xứ: "Hư không là vô biên". Đó là hữu tình trú xứ thứ sáu.

- Này các Hiền giả, có những loài hữu tình vượt khỏi Hư không vô biên xứ một cách hoàn toàn, chứng Thức vô biên xứ: "Thức là vô biên". Đó là hữu tình trú xứ thứ bảy.

- Này các Hiền giả, có những loài hữu tình vượt khỏi Thức vô biên xứ một cách hoàn toàn, chứng Vô sở hữu xứ: "Không có gì tất cả". Đó là hữu tình trú xứ thứ tám.

- Này các Hiền giả, có những loài hữu tình vượt khỏi Vô sở hữu xứ một cách hoàn toàn, chứng Phi tưởng phi phi tưởng xứ.

Đó là hữu tình trú xứ thứ chín.

100 Thân - Thân hoại mạng chung - 6 lợi ích đúng thời thẩm sát ý nghĩa các pháp - Kinh PHAGGUNA – Tăng III, 163

PHAGGUNA –Tăng III, 163

1. Lúc bấy giờ, Tôn giả Phagguna bị bệnh, khổ đau, bị trọng bệnh. Rồi Tôn giả Ànanda đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, Tôn giả Ànanda bạch Thế Tôn: - Bạch Thế Tôn, Tôn giả Phagguna bị bệnh, khổ đau, bị trọng bệnh. Lành thay, bạch Thế Tôn, xin Thế Tôn đi đến Tôn giả Phagguna, vì lòng từ mẫn. Thế Tôn im lặng nhận lời. Rồi Thế Tôn vào buổi chiều, từ chỗ Thiền tịnh đứng dậy, đi đến Tôn giả Phagguna. Tôn giả Phagguna thấy Thế Tôn từ xa đi đến, thấy vậy, muốn rời khỏi giường. Rồi Thế Tôn nói với Tôn giả Phagguna: - Thôi được rồi, Phagguna! Thầy chớ có rời khỏi giường. Đã có những chỗ ngồi đã soạn từ trước, Ta sẽ ngồi tại các chỗ ấy. Rồi Thế Tôn ngồi xuống trên chỗ đã soạn sẵn. Sau khi ngồi, Thế Tôn nói với Tôn giả Phagguna:

- Này Phagguna, mong rằng Thầy có thể kham nhẫn! Mong rằng Thầy có thể chịu đựng! Mong rằng các khổ thọ được giảm thiểu, không tăng trưởng! Mong rằng triệu chứng giảm thiểu được thấy rõ, không tăng trưởng! - Bạch Thế Tôn, con không có thể kham nhẫn. Con không có thể chịu đựng. Khổ thọ của con tăng trưởng, không có giảm thiểu. Triệu chứng tăng trưởng được thấy rõ, không có giảm thiểu! - Bạch Thế Tôn, ví như một người lực sĩ chém đầu (một người khác) với một thanh kiếm sắc bén; cũng vậy, bạch Thế Tôn, những ngọn gió kinh khủng thổi lên, đau nhói trong đầu con. Bạch Thế Tôn, con không thể kham nhẫn, con không có thể chịu đựng. Khổ thọ của con gia tăng, không có giảm thiểu, triệu chứng gia tăng được thấy rõ, không có giảm thiểu. - Bạch Thế Tôn, như một người lực sĩ lấy một dây nịt bằng da cứng quấn tròn quanh đầu rồi siết chặt; cũng vậy, bạch Thế Tôn, con cảm thấy đau đầu một cách kinh khủng. Bạch Thế Tôn, con không có thể kham nhẫn, con không có thể chịu đựng, khổ thọ của con gia tăng, không có giảm thiểu. Triệu chứng gia tăng được thấy rõ, không có giảm thiểu.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 807

- Bạch Thế Tôn, như một người đồ tể thiện xảo hay đệ tử người đồ tể cắt ngang bụng với một con dao cắt thịt bò sắc bén; cũng vậy, bạch Thế Tôn, một ngọn gió kinh khủng cắt ngang bụng của con. Bạch Thế Tôn, con không có thể kham nhẫn, con không có thể chịu đựng. Những khổ thọ của con gia tăng, không có giảm thiểu, triệu chứng gia tăng được thấy rõ, không có giảm thiểu. - Bạch Thế Tôn, ví như hai người lực sĩ, sau khi nắm cánh tay của một người yếu hơn, nướng người ấy, đốt người ấy trên một hố than hừng; cũng vậy, bạch Thế Tôn, một sức nóng kinh khủng khởi lên trong thân của con. Bạch Thế Tôn, con không có thể kham nhẫn, con không có thể chịu đựng. Những khổ thọ của con gia tăng, không có giảm thiểu, triệu chứng gia tăng được thấy rõ, không có giảm thiểu. Rồi Thế Tôn, với pháp thoại, nói lên cho Tôn giả Phagguna biết, khích lệ, làm cho phấn khởi, làm cho hoan hỉ, từ chỗ ngồi, đứng dậy và ra đi. 2. Rồi Tôn giả Phagguna, sau khi Thế Tôn ra đi không bao lâu, liền mệnh chung. Trong khi Tôn giả lâm chung, các căn được sáng chói. Rồi Tôn giả Ànanda đi đến Thế Tôn, sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, Tôn giả Ànanda bạch Thế Tôn:

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 808

- Bạch Thế Tôn, Tôn giả Phagguna, sau khi Thế Tôn ra đi không bao lâu, đã mệnh chung. Trong khi Tôn giả mệnh chung, các căn được sáng chói. - Này Ànanda, tại sao các căn của Tôn giả Phagguna lại không sáng chói chứ? Này Ànanda, với Tỷ-kheo Phagguna, tâm chưa được giải thoát khỏi năm hạ phần kiết sử. Sau khi nghe pháp, tâm vị ấy được giải thoát khỏi năm hạ phần kiết sử. Có sáu lợi ích này, này Ànanda, nếu nghe pháp đúng thời, và thẩm sát ý nghĩa đúng thời. Thế nào là sáu? 3. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo tâm chưa được giải thoát khỏi năm hạ phần kiết sử, vị ấy trong khi mạng chung, được thấy Thế Tôn. Thế Tôn thuyết pháp cho vị ấy, sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, có nghĩa, có văn, đề cao đời sống Phạm hạnh hoàn toàn đầy đủ thanh tịnh. Sau khi nghe thuyết pháp, tâm vị ấy được giải thoát khỏi năm hạ phần kiết sử. Đây là lợi ích thứ nhất, này Ànanda, khi được nghe pháp đúng thời. 4. Lại nữa, này Ànanda, Tỷ-kheo với tâm chưa được giải thoát khỏi năm hạ phần kiết sử, vị ấy trong khi mệnh

chung, không được thấy Thế Tôn, nhưng chỉ được thấy đệ tử Như Lai. Đệ tử Như Lai thuyết pháp cho vị ấy, sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, có nghĩa, có văn, đề cao đời sống Phạm hạnh hoàn toàn đầy đủ thanh tịnh. Sau khi nghe thuyết pháp, tâm vị ấy được

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 809

giải thoát khỏi năm hạ phần kiết sử. Này Ànanda, đây là lợi ích thứ hai khi được nghe pháp đúng thời. 5. Lại nữa, này Ànanda, Tỷ-kheo với tâm chưa được giải thoát khỏi năm hạ phần kiết sử, vị ấy trong khi mệnh chung, không được thấy Như Lai, cũng không được thấy đệ tử của Như Lai. Nhưng với tâm tùy tầm, tùy tứ, với ý tùy quán pháp như đã được nghe, như đã được học một cách thông suốt; do vị ấy, với tâm tùy tầm, tùy tứ, với ý tùy quán pháp như đã được nghe, như đã được học một cách thông suốt, nên tâm được giải thoát khỏi năm hạ phần kiết sử. Này Ànanda, đây là lợi ích thứ ba khi thẩm sát ý nghĩa đúng thời. 6. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo với tâm đã được giải thoát khỏi năm hạ phần kiết sử, nhưng tâm chưa giải thoát đối với vô thượng đoạn diệt sanh y, vị ấy trong khi mệnh chung được thấy Như Lai. Và Như Lai thuyết pháp cho vị ấy, sơ thiện... đề cao đời sống Phạm hạnh hoàn toàn viên mãn thanh tịnh. Sau khi được nghe thuyết pháp, tâm vị ấy được giải thoát đối với vô thượng đoạn diệt sanh y. Này Ànanda, đây là lợi ích thứ tư khi được nghe pháp đúng thời. 7. Lại nữa, này Ànanda, Tỷ-kheo với tâm đã được giải thoát khỏi năm hạ phần kiết sử, nhưng tâm chưa giải thoát đối với vô thượng đoạn diệt sanh y, vị ấy trong khi mạng chung không được thấy Như Lai, chỉ

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 810

được thấy đệ tử của Như Lai. Đệ tử Như Lai thuyết pháp cho vị ấy, sơ thiện, trung thiện, hậu thiện... đề cao đời sống Phạm hạnh hoàn toàn viên mãn thanh tịnh. Sau khi được nghe thuyết pháp, tâm vị ấy được giải thoát đối với vô thượng đoạn diệt sanh y. Này Ànanda, đây là lợi ích thứ năm khi được nghe pháp đúng thời. 8. Lại nữa, này Ànanda, Tỷ-kheo với tâm được giải thoát khỏi năm hạ phần kiết sử, nhưng tâm chưa giải thoát đối với vô thượng đoạn diệt sanh y, vị ấy trong khi mệnh chung không được thấy Như Lai, cũng không được thấy đệ tử Như Lai. Nhưng với tâm tùy tầm, tùy tứ, với ý tùy quán pháp như đã được học thông suốt, do vị ấy với tâm tùy tầm, tùy tứ, với ý tùy quán pháp như đã được nghe, như đã được học thông suốt, nên tâm được giải thoát đối với vô thượng đoạn diệt sanh y này. Này Ànanda, đây là lợi ích thứ sáu khi thẩm sát ý nghĩa đúng thời. Có sáu lợi ích này, này Ànanda, khi được nghe pháp đúng thời, và khi được thẩm sát ý nghĩa đúng thời.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 811

101 Thân - Thân hoại mạng chung - Kinh VỚI MỘT VÀI NỖ LỰC – Tăng II, 111

VỚI MỘT VÀI NỖ LỰC – Tăng II, 111

1. - Này các Tỷ-kheo, có bốn hạng người này có mặt, xuất hiện ở đời. Thế nào là bốn?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, có hạng người ngay trong hiện tại chứng được Hữu hành Niết-bàn. Ở đây, này các Tỷ-kheo, có hạng người khi thân hoại mạng chung, chứng

được Hữu hành Niết-bàn. Ở đây, này các Tỷ-kheo, có hạng người ngay trong hiện tại chứng được Vô hành Niết-bàn. Ở đây, này các Tỷ-kheo, có hạng người khi thân hoại mạng chung, chứng được Vô hành Niết-bàn.

2. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là hạng người ngay trong hiện tại chứng được Hữu hành Niết-bàn?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán bất tịnh trên thân, với tưởng nhàm chán đối với các món ăn, với tưởng không hoan hỷ đối với

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 812

tất cả thế giới, quán vô thường đối với tất cả hành, với tưởng, chết, khéo an trú nội tâm. - Vị ấy sống y cứ trên năm hữu học lực, tức là tín lực … tuệ lực. Với vị ấy, năm căn này hiện khởi rất dồi dào, tức là tín căn … tuệ căn. Vị ấy, do năm căn này hiện ra rất dồi dào, ngay trong hiện tại, chứng được Hữu hành Niết-bàn.

3. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là hạng người sau khi thân hoại mạng chung, chứng được Hữu hành Niết- bàn?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán bất tịnh trên thân … với tưởng chết, khéo an trú trên nội tâm. - Vị ấy sống y cứ trên năm hữu học lực, tức là tín lực … tuệ lực. Với vị ấy, năm căn này hiện khởi mềm yếu, tức là tín căn … tuệ căn. Vị ấy, do năm căn này hiện ra mềm yếu, khi thân hoại mạng chung, vị ấy chứng được Hữu hành Niếtbàn.

4. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là hạng người ngay trong hiện tại chứng được Vô hành Niết-bàn?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ly dục, ly pháp bất thiện … chứng đạt và an trú Thiền thứ tư.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 813

- Vị ấy sống y cứ trên năm hữu học lực, tức là tín lực … tuệ lực. Với vị ấy, năm căn này hiện khởi dồi dào, tức là tín căn … tuệ căn. Do năm căn này dồi dào, vị ấy ngay trong hiện tại, chứng được Vô hành Niết-bàn.

5. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là hạng người sau khi thân hoại mạng chung, chứng được Vô hành Niết- bàn?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ly dục, ly pháp bất thiện … chứng đạt và an trú Thiền thứ tư. - Vị ấy sống y cứ trên năm hữu học lực, tức là tín lực … tuệ lực. Với vị ấy, năm căn này khởi lên mềm yếu, tức là tín căn … tuệ căn. Do năm căn này mềm yếu, vị ấy khi thân hoại mạng chung, chứng được Vô hành Niết-bàn.

Này các Tỷ-kheo, có bốn hạng người này có mặt, hiện hữu ở đời.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 814

102 Thân - Thân hành của Đức Phật - Kinh BRAHMAYU – 91 Trung II, 643

KINH BRAHMAYU (Brahmayu suttam) – Bài kinh số 91 – Trung II, 643

Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn du hành ở Videha, cùng với đại chúng Tỷ-kheo khoảng năm trăm vị. Lúc bấy giờ, Bà-la-môn Brahmayu trú tại Mithila (Di-tát-la) già yếu, niên cao, lạp lớn, đã đến tuổi trưởng thượng, đã gần mãn cuộc đời, tuổi đã đến một trăm hai mươi, một vị đọc tụng Thánh điển, chấp trì chú thuật, tinh thông ba tập Veda, với tự vựng, lễ nghi, ngữ nguyên và thứ năm là các cổ truyện, thông hiểu từ ngữ và văn phạm, thâm hiểu Thuận thế luận và Đại nhân tướng.

Bà-la-môn Brahmayu có nghe: "Sa-môn Gotama là Thích tử, xuất gia từ dòng họ Sakya (Thích-ca) đang du hành ở Videha, cùng với đại chúng Tỷ-kheo khoảng năm trăm vị". Tiếng đồn tốt đẹp sau đây được truyền đi về Tôn giả Gotama: "Đây

là Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhơn Sư, Phật, Thế Tôn. Với thắng trí, Ngài tự thân chứng ngộ thế giới này cùng với Thiên giới, Phạm thiên giới, cùng với chúng Sa-môn, Bà-la-môn, các loài Trời và loài Người. Khi đã chứng ngộ, Ngài còn tuyên thuyết điều Ngài đã chứng ngộ. Ngài thuyết pháp sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, văn nghĩa đầy đủ, Ngài tuyên dạy Phạm hạnh hoàn toàn đầy đủ, trong sạch. Tốt đẹp thay sự chiêm ngưỡng một vị A-la-hán như vậy! ".

Lúc bấy giờ đệ tử của Bà-la-môn Brahmayu là thanh niên Uttara... một vị tinh thông ba tập Veda... (như trên)... và Đại nhân tướng. Rồi Bà-la-môn Brahmayu bảo thanh niên Uttara:

– Này Uttara thân mến, Sa-môn Gotama này là Thích tử... Chánh Đẳng Giác... (như trên)... Thật tốt đẹp thay được yết kiến một vị A-la-hán như vậy. Uttara thân mến, hãy đi đến Sa-môn Gotama, sau khi đến hãy tìm hiểu Sa-môn Gotama, có phải là Tôn giả Gotama như tiếng đã đồn, hay là không phải, hay là Tôn giả Gotama như thế này, hay là không phải như thế này. Chính nhờ Ông mà chúng ta biết về Tôn giả Gotama. Ta cũng vậy, tùy theo điều Ông nói, ta sẽ biết Tôn giả Gotama có phải là Tôn giả Gotama như

tiếng đã đồn, hay là không phải, hay là Tôn giả Gotama như thế này, hay là không phải như thế này.

Này Uttara thân mến, theo Thánh điển của chúng ta được truyền lại về ba mươi hai Đại nhân tướng, những ai có ba mươi hai tướng ấy sẽ chọn một trong hai con đường, không có con đường nào khác: Nếu là tại gia, sẽ thành vị Chuyển luân Thánh vương chinh phục mọi quốc độ, đầy đủ bảy món báu. Bảy món báu này là xe báu, voi báu, ngựa báu, châu báu, ngọc nữ báu, cư sĩ báu và thứ bảy là tướng quân báu. Và vị này có hơn một ngàn con trai, là những vị anh hùng, oai phong lẫm liệt, chiến thắng ngoại quân. Vị này sống thống lãnh quả đất cùng tận cho đến đại dương, và trị vì với Chánh pháp, không dùng gậy, không dùng đao. Nếu vị này xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không

gia đình, vị này sẽ chứng quả A-la-hán, Chánh Đẳng Giác quét sạch mê lầm ở đời. Này Uttara thân mến, ta đã cho con chú thuật, Ông đã nhận những chú thuật ấy.

– Thưa vâng, Tôn giả.

Thanh niên Uttara vâng đáp Bà-la-môn Brahmayu, từ chỗ ngồi đứng dậy, đảnh lễ Bà-la-môn Brahmayu, giữ thân hướng về phía hữu, rồi ra đi du hành đến Thế Tôn ở Videha, tuần tự du hành đi đến

Thế Tôn, sau khi đến, nói lên những lời chào đón hỏi thăm với Thế Tôn, sau khi nói lên những lời chào đón hỏi thăm thân hữu, liền ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, thanh niên Uttara tìm xem ba mươi hai Đại nhân tướng trên thân Thế Tôn. Thanh niên Uttara thấy trên thân Thế Tôn phần lớn ba mươi hai Đại nhân tướng, trừ hai tướng. Đối với hai Đại nhân tướng ấy, nghi hoặc sanh, do dự sanh, chưa được thỏa mãn, chưa được hài lòng, tức là tướng mã âm tàng và tướng lưỡi rộng dài. Rồi Thế Tôn nghĩ rằng: "Thanh niên Uttara này thấy ở nơi Ta phần lớn ba mươi hai Đại nhân tướng, trừ hai tướng. Đối với hai Đại nhân tướng ấy, nghi hoặc sanh, do dự sanh, chưa được thỏa mãn, chưa được hài lòng, tức là tướng mã âm tàng và tướng lưỡi rộng dài". Thế Tôn liền dùng thần thông khiến thanh niên Uttara thấy được tướng mã âm tàng của Thế Tôn. Và Thế Tôn le lưỡi, rờ đến, liếm đến hai lỗ tai; rờ đến, liếm đến hai lỗ mũi, và dùng lưỡi che khắp cả vùng trán.

Rồi thanh niên Uttara suy nghĩ: "Sa-môn Gotama có đầy đủ ba mươi hai Đại nhân tướng. Vậy ta hãy theo sát Sa-môn Gotama để dò xem các uy nghi (của Ngài)". Rồi thanh niên Uttara trong bảy tháng theo sát Thế Tôn như bóng không bao giờ rời hình.

Rồi thanh niên Uttara, sau bảy tháng, khởi hành đi đến Mithila ở Videha, tuần tự du hành đi đến Mithila, rồi đi đến Bà-la-môn Brahmayu, sau khi đến, đảnh lễ Bà-la-môn Brahmayu rồi ngồi xuống một bên. Bà-la-môn Brahmayu nói với thanh niên Uttara đang ngồi một bên:

– Này Uttara thân mến, có phải tiếng đồn về Tôn giả Gotama là đúng như vậy, không phải khác, có phải Tôn giả Gotama là như vậy, không phải khác?

– Tiếng đồn về Tôn giả Gotama là đúng như vậy, không phải khác, Tôn giả Gotama là như vậy, không phải khác.

Và Tôn giả Gotama ấy có đầy đủ ba mươi hai Đại nhân tướng.

1. Tôn giả Gotama có lòng bàn chân bằng phẳng. Đây là Đại nhân tướng của Đại nhân Tôn giả Gotama. 2. Dưới hai bàn chân Tôn giả Gotama, có hiện ra hình bánh xe, với ngàn tăm xe, với trục xe vành xe, với các bộ phận hoàn toàn đầy đủ. 3. Tôn giả Gotama có gót chân thon dài. 4. Tôn giả Gotama có ngón tay, ngón chân dài.

5. Tôn giả Gotama có tay chân mềm mại. 6. Tôn giả Gotama tay chân có màn da lưới. 7. Tôn giả Gotama có mắt cá tròn như con sò. 8. Tôn giả Gotama có ống chân to như con dê rừng. 9. Tôn giả Gotama đứng thẳng, không cong lưng xuống có thể rờ đầu gối với hai bàn tay. 10. Tôn giả Gotama có tướng mã âm tàng. 11. Tôn giả Gotama có màu da như đồng, màu sắc như vàng. 12. Tôn giả Gotama có da trơn mướt khiến bụi không có thể bám dính vào. 13. Tôn giả Gotama có lông da mọc từng lỗ lông một, mỗi lỗ chân lông có một lông. 14. Tôn giả Gotama có lông mọc xoáy tròn thẳng lên, mỗi sợi lông đều vậy, màu xanh đậm như thuốc bôi mắt, xoáy lên từng xoáy tròn nhỏ, và xoáy về hướng mặt. 15. Tôn giả Gotama có thân hình cao thẳng. 16. Tôn giả Gotama có bảy chỗ tròn đầy. 17. Tôn giả Gotama có nửa thân trước như thân con sư tử. 18. Tôn giả Gotama không có lõm khuyết xuống

giữa hai vai. 19. Tôn giả Gotama có thân thể cân đối như cây bàng. Bề cao thân ngang bằng bề dài hai tay sải rộng, bề dài hai tay sải rộng ngang bằng bề cao của thân. 20. Tôn giả Gotama có bán thân trên vuông tròn. 21. Tôn giả Gotama có vị giác hết sức sắc bén. 22. Tôn giả Gotama có quai hàm như con sư tử. 23. Tôn giả Gotama có bốn mươi răng. 24. Tôn giả Gotama có răng đều đặn. 25. Tôn giả Gotama có răng không khuyết hở. 26. Tôn giả Gotama có răng cửa trơn láng. 27. Tôn giả Gotama có tướng lưỡi rộng dài. 28. Tôn giả Gotama có giọng nói tuyệt diệu như tiếng chim ca-lăng- tần-già (karavika). 29. Tôn giả Gotama có hai mắt màu xanh đậm. 30. Tôn giả Gotama có lông mi con bò cái. 31. Tôn giả Gotama, giữa hai lông mày, có sợi lông trắng mọc lên mịn màng như bông nhẹ. 32. Tôn giả Gotama có nhục kế trên đầu. Đây là Đại nhân tướng của Đại nhân Tôn giả Gotama.

Khi Tôn giả Gotama đi, Ngài bước chân mặt trước, không đặt chân xuống quá xa, không rút chân lên quá gần, không bước quá mau, không bước quá chậm, khi đi đầu gối không va chạm đầu gối, khi đi mắt cá không va chạm mắt cá; Ngài đi không co bắp vế lên, không duỗi bắp vế xuống, không đưa bắp vế vào trong, không đưa bắp vế ra ngoài. Khi đi Tôn giả Gotama chỉ di động phần thân ở dưới, và không đi, dùng toàn thân lực. Khi ngó quanh, Tôn giả Gotama ngó quanh với toàn thân. Khi đi không có ngưỡng mặt lên, không cúi mặt xuống, không có ngó quanh, và chỉ ngó xuống khoảng một tầm (yugamattam, bề dài một cái cày). Xa hơn, tri kiến được mở rộng (anavatam: không bị che đậy). Khi đi vào nhà, (Tôn giả Gotama) không ngửa thân về phía sau, không cúi thân về phía trước, không đưa thân về phía trong, không đưa thân về phía ngoài; vị ấy quay lưng không quá xa ghế ngồi, không quá gần ghế ngồi; ngồi trên ghế, không nắm chặt thành ghế, không gieo thân ngồi xuống ghế. Khi ngồi trong nhà. Ngài không rung tay, không rung chân, không ngồi tréo đầu gối với nhau, tréo mắt cá với nhau, không ngồi tay

chống cằm. Khi ngồi trong nhà, không có sợ hãi, không có run rẩy, không có dao động, không có hoảng hốt. Như vậy Tôn giả Gotama ngồi, không sợ hãi, không run sợ, không dao động, không hoảng hốt, lông tóc không dựng ngược, Thiền tịnh độc cư. Khi Ngài nhận cơm, không chúc bình bát lên, không chúc bình bát xuống, không xoay bình bát vào phía trong, không xoay bình bát ra phía ngoài, nhận cơm không quá ít, không quá nhiều. Ngài ăn đồ ăn vừa phải (với cơm), không có bỏ miếng cơm, chỉ lựa miếng ăn. Tôn giả Gotama đưa miếng cơm quanh miệng hai ba lần rồi mới nuốt, không hột cơm nào được vào trong thân không bị nghiến nát, và không một hột cơm nào còn lại trong miệng trước khi ăn miếng cơm khác. Tôn giả Gotama không thưởng thức vị ăn khi ăn đồ ăn, không thưởng thức lòng tham vị. Tôn giả Gotama ăn đồ ăn có đầy đủ tám đức tánh, không phải để vui đùa, không phải để đam mê, không phải để trang sức, không phải để tự làm đẹp mình, mà chỉ để thân này được sống lâu và được bảo dưỡng, để (thân này) khỏi bị thương hại, để hỗ trợ Phạm hạnh, nghĩ rằng: "Như vậy, Ta diệt trừ các cảm thọ cũ và không

cho khởi lên các cảm thọ mới, và Ta sẽ không lỗi lầm, sống được an ổn". Ngài ăn xong lấy nước rửa bát, không chúc bình bát lên, không chúc bình bát xuống, không xoay bình bát vào phía trong, không xoay bình bát ra phía ngoài, nhận nước không quá ít, không quá nhiều. Ngài rửa bát không sanh tiếng động, rửa bát không xoay tròn bình bát, không có đặt bình bát xuống đất rồi rửa tay, khi hai tay rửa xong, bình bát cũng rửa xong, khi bình bát rửa xong, hai tay cũng rửa xong. Ngài đổ nước bình bát, không quá xa, không quá gần, không vẩy nước cùng khắp. Khi ăn xong, Ngài đặt bình bát xuống đất, không quá xa, không quá gần, không phải không nghĩ đến bình bát, cũng không quá lo cho bình bát. Khi ăn xong, Ngài ngồi im lặng một lát nhưng không để quá thì giờ nói lời tùy hỷ (công đức). Ngài nói lời tùy hỷ (công đức), không chỉ trích bữa ăn ấy, không mong bữa ăn khác; trái lại, Ngài với pháp thoại khai thị hội chúng ấy, khích lệ, làm cho phấn khởi, làm cho hoan hỷ. Ngài sau khi với pháp thoại khai thị hội chúng ấy, khích lệ, làm cho phấn khởi, làm cho hoan hỷ, từ chỗ ngồi đứng dậy và ra đi. Ngài đi không quá mau, không quá chậm. Ngài

đi không phải (như muốn) lánh xa hội chúng ấy. Tôn giả Gotama đắp y không kéo lên quá cao trên thân, không kéo xuống quá thấp, không dính sát vào thân, không có lơi ra khỏi thân, gió thổi không thoát y khỏi thân Tôn giả Gotama; bụi nhớp không dính trên thân Tôn giả Gotama. Đi đến tu viện, Ngài ngồi trên ghế đã soạn sẵn, sau khi ngồi liền rửa chân, và Tôn giả Gotama không sống chú tâm vào công việc làm đẹp hai chân. Ngài ngồi kiết già, lưng thẳng, và đặt niệm trước mặt. Ngài không nghĩ đến tự hại, không nghĩ đến hại người, không nghĩ đến hại cả hai. Tôn giả Gotama ngồi, tâm hướng đến lợi mình, lợi người, lợi cả hai, lợi toàn thế giới. Đi đến tu viện, Ngài thuyết pháp cho hội chúng, không tán dương hội chúng ấy, không chỉ trích hội chúng ấy, trái lại với pháp thoại khai thị hội chúng ấy, khích lệ làm cho phấn khởi, làm cho hoan hỷ. Tiếng nói thoát ra từ miệng Tôn giả Gotama có tám đức tánh: lưu loát, dễ hiểu, dịu ngọt, nghe rõ

ràng, sung mãn, phân minh, thâm sâu và vang động. Khi Tôn giả Gotama giải thích cho hội chúng với tiếng nói của mình, tiếng nói

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 825

không vượt ra khỏi hội chúng. Hội chúng sau khi được Tôn giả Gotama khai thị, khích lệ, làm cho phấn khởi, làm cho thích thú, làm cho hoan hỷ, Ngài từ chỗ ngồi đứng dậy, và ra đi vẫn quay nhìn lại, không muốn rời bỏ. Chúng con thấy Tôn giả Gotama đi. Chúng con thấy (Tôn giả) đứng. Chúng con thấy (Tôn giả) ngồi im lặng trong nhà. Chúng con thấy (Tôn giả) ăn trong nhà. Chúng con thấy (Tôn giả) sau khi ăn xong, ngồi im lặng. Chúng con thấy (Tôn giả) sau khi ăn xong, nói lời tùy hỷ (công đức). Chúng con thấy (Tôn giả) đi trở về tu viện. Chúng con thấy (Tôn giả) đi đến tu viện ngồi im lặng. Chúng con thấy (Tôn giả) đi đến tu viện thuyết pháp cho hội chúng. Như vậy, và như vậy là Tôn giả Gotama ấy và lại còn nhiều hơn như vậy nữa.

Khi nghe nói vậy, Bà-la-môn Brahmayu từ chỗ ngồi đứng dậy, đắp thượng y vào một bên vai, chắp tay hướng đến Thế Tôn, và ba lần nói lời cảm hứng sau đây:

– Đảnh lễ Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác! Đảnh lễ Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác! Đảnh lễ Thế Tôn, bậc A la hán, Chánh Đẳng Giác! Có thể tại một chỗ nào, thời gian nào, chúng tôi sẽ đi đến gặp Tôn giả Gotama ấy. Có lẽ sẽ có một

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 826

cuộc nói chuyện.

Rồi Thế Tôn, tuần tự du hành ở Videha và đi đến Mithila. Ở đấy, Thế Tôn trú tại rừng xoài Makhadeva ở Mithila. Các Bà-la-môn, Gia chủ ở Mithila nghe nói: "Sa-môn Gotama là Thích tử, xuất gia từ dòng họ Thích-ca, đang du hành ở Videha, cùng với đại chúng Tỷ-kheo khoảng năm trăm vị đã đến Mithila và hiện trú ở rừng xoài Makhadeva, tại Mithila. Tiếng đồn tốt đẹp sau đây được truyền đi về Tôn giả Gotama: "... (như trên)... được yết kiến một vị A-la-hán như vậy! " Rồi các Bà-la-môn, Gia chủ ở Mithila đi đến chỗ Thế Tôn, sau khi đến, một số đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên; một số nói lên những lời chào đón hỏi thăm Thế Tôn, sau khi nói lên những lời chào đón hỏi thăm thân hữu rồi ngồi xuống một bên; một số chắp tay hướng vái Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên; một số xưng danh họ rồi ngồi xuống một bên; một số im lặng rồi ngồi xuống một bên.

Bà-la-môn Brahmayu nghe như sau: "Sa-môn Gotama là Thích tử, xuất gia từ dòng họ Thích-ca, đã đến Mithila và trú ở Mithila tại rừng xoài Makhadeva". Rồi Bà-la-môn Brahmayu đi đến rừng xoài Makhadeva cùng với một số đông thanh niên Bà-la-môn. Khi đến không xa rừng xoài bao nhiêu,

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 827

Bà-la-môn Brahmayu khởi lên ý nghĩ: "Thật không thích đáng cho ta đến yết kiến Sa-môn Gotama mà không báo trước". Rồi Bà-la-môn Brahmayu bảo một người thanh niên:

– Này Thanh niên, hãy đi đến Sa-môn Gotama, sau khi đến hãy nhân danh ta hỏi thăm Sa-môn Gotama có ít bệnh, ít não, khinh an, có mạnh khỏe, lạc trú: "Thưa Tôn giả Gotama, Bà-la-môn Brahmayu hỏi thăm Tôn giả Gotama có ít bệnh, ít não, khinh an, có mạnh khỏe, lạc trú và thưa như sau: "Thưa Tôn giả Gotama, Bà-la-môn Brahmayu già yếu, niên cao, lạp lớn, đã đến tuổi trưởng thượng, đã gần mãn cuộc đời, tuổi đã đến một trăm hai mươi, một vị đọc tụng Thánh điển, chấp trì chú thuật, tinh thông ba tập Veda, với tự vựng, lễ nghi, ngữ nguyên và thứ năm là các cổ truyện, thông hiểu từ ngữ và văn phạm, thâm hiểu Thuận thế luận và Đại nhân tướng. Thưa Tôn giả, đối với các Bà-la-môn, Gia chủ sống tại Mithila, Bà-la-môn Brahmayu được xem là tối thượng về phương diện tài sản, Bà-la-môn Brahmayu được xem là tối thượng về phương diện chú thuật (manta), Bà-la-môn Brahmayu được xem là tối thượng về phương diện tuổi tác và danh vọng. Vị ấy muốn yết kiến Tôn giả Gotama".

– Thưa vâng, Tôn giả.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 828

Thanh niên ấy vâng đáp Bà-la-môn Brahmayu, đi đến Thế Tôn, sau khi đến nói lên những lời chào đón hỏi thăm Thế Tôn, sau khi nói lên những lời chào đón hỏi thăm thân hữu, liền đứng một bên. Đứng một bên, thanh niên ấy bạch Thế Tôn:

– Thưa Tôn giả Gotama, Bà-la-môn Brahmayu hỏi thăm Tôn giả Gotama có ít bệnh, ít não, khinh an, có mạnh khỏe, lạc trú: "Thưa Tôn giả Gotama, Bà-la-môn Brahmayu già yếu... (như trên)... và Đại nhân tướng. Thưa Tôn giả, đối với các Bà-la-môn, Gia chủ sống ở Mithila, Bà-la-môn Brahmayu được xem là tối thượng về phương diện tài sản, Bà-la-môn Brahmayu được xem là tối thượng về phương diện chú thuật (manta), Bà-la-môn Brahmayu được xem là tối thượng về phương diện tuổi tác và danh vọng. Vị ấy muốn yết kiến Tôn giả Gotama".

– Này Thanh niên, nay Bà-la-môn Brahmayu hãy làm những gì vị ấy nghĩ là hợp thời.

Rồi vị thanh niên ấy đi đến Bà-la-môn Brahmayu, sau khi đến, liền thưa với Bà-la-môn Brahmayu:

– Tôn giả đã được Sa-môn Gotama chấp nhận. Nay Tôn giả hãy làm những gì Tôn giả nghĩ là hợp thời.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 829

Rồi Bà-la-môn Brahmayu đi đến Thế Tôn. Hội chúng ấy thấy Bà-la-môn Brahmayu từ xa đi đến, sau khi thấy liền tránh chỗ hai bên vì vị này được nhiều người biết đến và có danh vọng. Bà-la-môn Brahmayu nói với hội chúng ấy:

– Thôi vừa rồi, các Tôn giả, hãy ngồi trên chỗ ngồi của mình. Ở đây, tôi sẽ ngồi gần Sa-môn Gotama.

Rồi Bà-la-môn Brahmayu đi đến Thế Tôn, sau khi đến, nói lên những lời chào đón hỏi thăm Thế Tôn, sau khi nói lên những lời chào đón hỏi thăm thân hữu rồi ngồi xuống một bên.

Ngồi xuống một bên, Bà-la-môn Brahmayu tìm xem ba mươi hai Đại nhân tướng trên thân Thế Tôn. Bà-la-môn Brahmayu thấy phần lớn ba mươi hai Đại nhân tướng trên thân Thế Tôn, trừ hai tướng, đối với hai Đại nhân tướng ấy, nghi hoặc sanh, do dự sanh, chưa được thỏa mãn, chưa được hài lòng, tức là tướng mã âm tàng và tướng lưỡi rộng dài. Rồi Bà-lamôn Brahmayu nói với Thế Tôn những bài kệ sau đây:

Tôn giả Gotama! Ba hai Đại nhân tướng, Con được nghe nói đến,

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 830

Hai tướng con không thấy Trên thân của Tôn giả, Tôn giả, mã âm tàng, Bậc tối thượng loài Người, Ngài có hay không có? Hay là tướng nữ nhân? Hay lưỡi Ngài quá ngắn? Hay lưỡi Ngài rộng dài? Để con như thật biết. Hãy đưa lưỡi Ngài ra, Mong bậc Đại Tiên Nhân, Trừ nghi cho chúng con, Vì an lạc hiện tại, Vì hạnh phúc tương lai, Chúng con xin được phép, Hỏi điều muốn được biết. Rồi Thế Tôn suy nghĩ: "Bà-la-môn Brahmayu này thấy trên thân Ta phần lớn ba mươi hai Đại nhân tướng, trừ hai tướng, đối với hai Đại nhân tướng ấy, nghi hoặc sanh, do dự sanh, chưa được thỏa mãn, chưa được hài lòng, tức là mã tướng âm tàng và tướng lưỡi rộng dài". Thế Tôn liền dùng thần thông khiến Bà-la-môn Brahmayu thấy được tướng mã âm tàng của Thế Tôn, và Thế Tôn le lưỡi, rờ đến, liếm đến hai lỗ tai; rờ đến liếm đến hai lỗ mũi, và dùng lưỡi che khắp cả vùng trán.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 831

Rồi Thế Tôn trả lời Bà-la-môn Brahmayu với bài kệ:

Ba hai Đại nhân tướng,
Ông đã được nghe đến,
Đều có trên thân Ta,
Hiền giả, chớ có nghi!
Điều cần biết, đã biết,
Điều cần tu, đã tu,
Điều cần trừ, đã trừ,
Do vậy, Ta là Phật.
(Này Bà-la-môn!)
Vì an lạc hiện tại,
Vì hạnh phúc tương lai,
Ông được phép vấn hỏi,
Những điều Ông muốn biết.
Rồi Bà-la-môn Brahmayu suy nghĩ như sau:
"Nay Sa-môn Gotama đã cho phép ta. Vậy ta nên hỏi
Sa-môn Gotama về mục đích hiện tại hay tương lai".
Rồi Bà-la-môn Brahmayu suy nghĩ: "Ta đã thiện xảo về mục đích hiện tại và các người khác hỏi ta về mục đích hiện tại. Vậy ta hãy hỏi Sa-môn Gotama về mục đích tương lai".
Rồi Bà-la-môn Brahmayu dùng bài kệ thưa Thế Tôn:

Thế nào (là) Bà-la-môn?

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 832

Thế nào thông Vệ-đà?
Thế nào là ba minh?
Thế nào gọi cát tường?
Thế nào là ứng cúng?
Thế nào bậc Viên mãn?
Thế nào bậc Mâu-ni?
Thế nào gọi Phật-đà?
Rồi Thế Tôn dùng bài kệ trả lời Bà-la-môn
Brahmayu:
Ai biết được đời trước,
Thấy thiện thú, ác thú,
Đoạn tận được tái sanh,
Thắng trí được viên thành,
Vị ấy gọi Mâu-ni.
Ai biết tâm thanh tịnh,
Giải thoát mọi tham dục,
Sanh tử đều đoạn tận,
Phạm hạnh được viên thành,
Thông đạt nhứt thiết pháp,
Vị ấy xưng Phật-đà.
Khi được nghe vậy, Bà-la-môn Brahmayu từ chỗ ngồi đứng dậy, đắp thượng y vào một bên vai, cúi đầu xuống dưới chân Thế Tôn, dùng miệng hôn xung quanh chân Thế Tôn, lấy tay rờ xung quanh và tự xưng danh:
BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 833

– Thưa Tôn giả Gotama, con là Bà-la-môn Brahmayu.

Và hội chúng ấy tâm tư trở thành kinh dị, vi diệu: "Thật vi diệu thay! Thật hy hữu thay, đại uy lực, đại thần lực của vị Sa-môn đã khiến cho Bà-lamôn Brahmayu này, với danh tiếng, danh vọng như vậy, lại hạ mình tối đa như vậy". Rồi Thế Tôn nói với Bà-la-môn Brahmayu:

– Thôi vừa rồi, Bà-la-môn, hãy đứng dậy. Ông hãy ngồi trên ghế của Ông vì tâm của Ông đã hoan hỷ đối với Ta.

Rồi Bà-la-môn Brahmayu, sau khi đứng dậy, liền ngồi trên ghế của mình. Rồi Thế Tôn thứ lớp thuyết pháp cho Bà-la-môn Brahmayu, thuyết về bố thí, thuyết về trì giới, thuyết về các cõi Trời, trình bày sự nguy hiểm, sự hạ liệt, sự nhiễm ô của dục lạc và sự lợi ích của xuất ly. Khi Thế Tôn biết tâm của Bà-la-môn Brahmayu đã sẵn sàng, đã nhu thuận, không còn chướng ngại, được phấn khởi, được tín thành, liền thuyết pháp mà

chư Phật đã đề cao, tức là Khổ, Tập, Diệt, Đạo. Cũng như tấm vải thuần bạch, được gột rửa các vết đen, sẽ rất dễ thấm màu nhuộm, cũng vậy, chính tại chỗ ngồi này, pháp nhãn xa trần ly cấu khởi lên trong tâm Bà-la-môn Brahmayu:

"Phàm pháp gì được tập khởi lên đều bị tiêu diệt". Bà-la-môn Brahmayu thấy pháp, chứng pháp, ngộ pháp, thể nhập vào pháp, nghi ngờ tiêu trừ, do dự diệt tận, chứng được tự tin, không y cứ nơi người khác đối với đạo pháp của đức Bổn sư. Bà-la-môn Brahmayu liền bạch Thế Tôn:

– Thật vi diệu thay, Tôn giả Gotama! Thật vi diệu thay, Tôn giả Gotama! Như người dựng đứng lại những gì bị quăng ngã xuống, phơi bày ra những gì bị che kín, chỉ đường cho 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 Tôn giả Gotama dùng nhiều phương tiện trình bày, giải thích. Con xin quy y Thế Tôn, quy y Pháp và quy y chúng Tỷ-kheo. Mong Tôn giả Gotama nhận con làm đệ tử, từ nay cho đến mạng chung, con xin trọn đời quy ngưỡng! Mong Tôn giả Gotama ngày mai nhận lời mời của con đến dùng cơm với chúng Tỷ-kheo!

Thế Tôn im lặng nhận lời. Rồi Bà-la-môn Brahmayu khi được biết Thế Tôn đã nhận lời, liền từ chỗ ngồi đứng dậy, đảnh lễ Thế Tôn, thân bên hữu hướng về Ngài rồi ra đi.

Bà-la-môn Brahmayu sau khi đêm ấy đã mãn, sau khi đã sửa soạn tại trú xá của mình các món ăn

thượng vị, loại cứng và loại mềm, liền báo thì giờ cho Thế Tôn: "Tôn giả Gotama, nay đã đến giờ, cơm đã sẵn sàng". Rồi Thế Tôn buổi sáng đắp y, lấy y bát, đi đến trú xá của Bà-la-môn Brahmayu, sau khi đến liền ngồi trên chỗ đã soạn sẵn với chúng Tỷ-kheo. Bà-la-môn Brahmayu tự tay làm cho chúng Tỷ-kheo với đức Phật là vị cầm đầu, thỏa mãn bằng những món ăn thượng vị loại cứng và loại mềm.

Rồi Thế Tôn sau bảy ngày liền khởi sự du hành ở Videha.

Sau khi Thế Tôn ra đi không bao lâu, Bà-la-môn Brahmayu mệnh chung. Một số đông Tỷ-kheo đi đến Thế Tôn, sau khi đến đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, các Tỷ-kheo ấy bạch Thế Tôn:

– Bà-la-môn Brahmayu đã mệnh chung. Sanh thú của vị ấy là gì, tương lai tái sanh thế nào?

– Này các Tỷ-kheo, Bà-la-môn Brahmayu là bậc hiền triết. Vị ấy theo Pháp đúng với Chánh pháp, không có phiền nhiễu Ta với những kiện cáo về Chánh pháp (Dhammadhikaranam). Này các Tỷkheo, Bà-la-môn Brahmayu sau khi đoạn trừ năm hạ phần kiết sử, được hóa sanh, từ chỗ ấy nhập Niếtbàn, không có trở lui đời này nữa.

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

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 837

103 Thân - Thân hành niệm - 10 công đức tu tập - Kinh THÂN HÀNH NIỆM – 119 Trung III, 265

KINH THÂN HÀNH NIỆM (Kayagatasati suttam) – Bài kinh số 119 – Trung III, 265

Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn trú ở Savatthi, (Xá-vệ) Jetavana (Kỳ-đà Lâm), tại tịnh xá ông Anathapindika (Cấp Cô Độc). Rồi một số đông Tỷ-kheo, sau buổi ăn, sau khi đi khất thực trở về, đang ngồi tụ họp trong hội trường, câu chuyện này được khởi lên giữa chúng Tăng:

– Thật vi diệu thay, chư Hiền giả! Thật hy hữu thay, chư Hiền giả! Thân hành niệm, khi được tu tập và làm cho sung mãn, có được quả lớn, có được công đức lớn, như đã được Thế Tôn, bậc Tri Giả, Kiến Giả, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác tuyên bố.

Và câu chuyện này giữa các Tỷ-kheo ấy đã bị gián đoạn. Thế Tôn vào buổi chiều, từ Thiền tịnh độc

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 838

cư đứng dậy, đi đến hội trường, sau khi đến ngồi lên chỗ soạn sẵn. Sau khi ngồi, Thế Tôn bảo các Tỷ- kheo:

– Ở đây, này các Tỷ-kheo, các Ông hiện nay đang ngồi bàn vấn đề gì? Câu chuyện gì của các Ông bị gián đoạn?

– Ở đây, bạch Thế Tôn, sau khi ăn xong, sau khi đi khất thực trở về, chúng con ngồi tụ họp tại hội trường, và câu chuyện sau này được khởi lên: "Thật vi diệu thay, chư Hiền giả! Thật hy hữu thay, chư Hiền giả! Thân hành niệm này được tu tập, được làm cho sung mãn, có quả lớn, có công đức lớn, đã được Thế Tôn, bậc Tri Giả, Kiến Giả, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác tuyên bố". Bạch Thế Tôn, câu chuyện này của chúng con chưa bàn xong thời Thế Tôn đến.

Và này các Tỷ-kheo, thân hành niệm tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, có quả lớn, có công đức lớn?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống và ngồi kiết-già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt.

Chánh niệm, vị ấy thở vô. Chánh niệm, vị ấy thở

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 839

ra. Hay thở vô dài, vị ấy biết: "Tôi thở vô dài". Hay thở ra dài vị ấy biết: " Tôi thở ra dài" . Hay thở vô ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở vô ngắn". Hay thở ra ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở ra ngắn". "Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở ra". An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ

thở ra", vị ấy tập. Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập thân hành niệm.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi, biết rằng: "Tôi đi". Hay đứng, biết rằng: "Tôi đứng". Hay ngồi, biết rằng: "Tôi ngồi". Hay nằm, biết rằng: "Tôi nằm". Thân thể được sử dụng như thế nào, vị ấy biết thân thể như thế ấy. Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập

thân hành niệm.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo khi bước tới, bước lui 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 tăng-già-lê (sanghati), mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm; khi ăn, uống, nhai, nếm, biết rõ việc mình đang làm; khi đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, im lặng biết rõ việc mình đang làm. Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập thân hành niệm.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đảnh 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, phân, mật, đàm (niêm dịch), mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu". Này các Tỷ-kheo, cũng như một bao đồ, hai đầu trống đựng đầy các loại hột như gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, gạo đã xay rồi. Một người có

mắt, đổ các hột ấy ra và quán sát: "Đây là hột gạo, đây là hột lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu lớn, đây là mè, đây là hột lúa đã xay rồi". Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo quán sát thân này dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đảnh 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, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu". Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập thân hành niệm.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này về các vị trí các giới và sự sắp đặt các giới: "Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại, và phong đại". Này các Tỷ-kheo, như một người đồ tể thiện xảo, hay đệ tử của một người đồ tể giết một con bò, ngồi cắt chia từng thân phần tại ngã tư đường. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo quán sát thân này về vị trí các giới và về sự sắp đặt các giới: "Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại". Trong khi vị ấy sống không phóng dật,

nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập thân hành niệm.

17. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh đen lại, nát thối ra; Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi bản chất ấy". Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷkheo, Tỷ-kheo tu tập thân hành niệm. 18. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa bị các loài quạ ăn, hay bị các loài diều 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. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản chất là như vậy, không vượt khỏi bản chất ấy". Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn

trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập thân hành niệm. 19. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, với các bộ xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại... 20. ...với các bộ xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại... 21. ...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 mông, ở đây là xướng sống, ở đây là xương đầu; Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi bản chất ấy". Trong khi vị ấy sống không phóng dật... (như trên).. Tỷ-kheo tu tập thân hành niệm. 22. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thế quăng bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc... 23. ...chỉ còn một đống xương lâu hơn một năm...

24. ...chỉ còn là xương thối trở thành bột. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi bản chất ấy". Trong khi vị ấy sống không phóng dật... (như trên).. Tỷ-kheo tu tập thân hành niệm. Lại nữa, này

các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ly dục, ly ác pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tầm và tứ. Tỷ-kheo thấm nhuần, tẩm ướt, làm cho sung mãn tràn đầy thân mình với hỷ lạc do ly dục sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do ly dục sanh ấy thấm nhuần. Này các Tỷ-kheo, như một người hầu tắm lão luyện hay đệ tử người hầu tắm; sau khi rắc bột tắm trong thau bằng đồng, liền nhồi bột ấy với nước, cục bột tắm ấy được thấm nhuần nước ướt, trào trộn với nước ướt, thấm ướt cả trong lẫn ngoài với nước, nhưng không chảy thành giọt. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thấm nhuần, tẩm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân mình với hỷ lạc do ly dục sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do ly dục sanh ấy thấm nhuần. Trong khi vị ấy sống không phóng dật.. (như trên) ... Tỷ-kheo tu tập thân hành niệm.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy diệt tầm và tứ, chứng và an trú Thiền thứ hai, một trạng

thái hỷ lạc do định sanh, không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Tỷ-kheo ấy thấm nhuần, tẩm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân mình với hỷ lạc do định sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do định sanh ấy thấm nhuần. Này các Tỷ-kheo, ví như một hồ nước, nước tự trong dâng lên, phương Đông không có lỗ nước chảy ra, phương Tây không có lỗ nước chảy ra, phương Bắc không có lỗ nước chảy ra, phương Nam không có lỗ nước chảy ra và thỉnh thoảng trời lại mưa lớn. Suối nước mát từ hồ nước ấy phun ra thấm nhuần, tẩm ướt, làm cho sung mãn tràn đầy hồ nước ấy, với nước mát lạnh, không một chỗ nào của hồ nước ấy không được nước mát lạnh thấm nhuần. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷkheo thấm nhuần tẩm ướt, làm cho sung mãn tràn đầy thân mình với hỷ lạc do định sanh, không một chỗ nào trên toàn thân, không được hỷ lạc do đính sanh ấy thấm nhuần. Trong khi vị ấy sống không phóng dật... (như trên)... Tỷ-kheo tu tập thân hành niệm.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là "Xả niệm lạc trú", chứng và an trú Thiền thứ ba. Tỷ-kheo, thấm nhuần, tẩm ướt, làm cho sung mãn tràn đầy thân mình với lạc thọ không có hỷ ấy, không một chỗ nào trên toàn thân,

không được lạc thọ không có hỷ ấy thấm nhuần. Trong khi, Tỷ-kheo an trú không phóng dật... (như trên)... Tỷ-kheo tu tập thân hành niệm. Này các Tỷ- kheo, ví như trong hồ sen xanh, hồ sen hồng, hồ sen trắng, có những sen xanh, sen hồng hay sen trắng. Những bông sen ấy sanh trong nước, lớn lên trong nước, không vượt khỏi nước, nuôi sống dưới nước, từ đầu ngọn cho đến gốc rễ đều thấm nhuần, tẩm ướt, đầy tràn thấu suốt bởi nước mát lạnh ấy, không một chỗ nào của toàn thể sen xanh, sen hồng hay sen trắng không được nước mát lạnh ấy thấm nhuần. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thấm nhuần, tẩm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân mình với lạc thọ không có hỷ ấy, không một chỗ nào trên toàn thân không được lạc thọ không có hỷ ấy thấm nhuần.

Trong khi, Tỷ-kheo an trú không phóng dật... (như trên)... Tỷ-kheo, tu tập thân hành niệm.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo, xả lạc xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và an trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Tỷ-kheo ấy ngồi, thấm nhuần toàn thân mình với tâm thuần tịnh trong sáng, không một chỗ nào trên toàn thân không được tâm thuần tịnh trong sáng ấy thấm nhuần. Này các Tỷ-kheo, ví như một người ngồi, dùng tấm vải trắng trùm đầu, không một chỗ nào trên toàn thân không được vải trắng ấy che

thấu. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ngồi thấm nhuần toàn thân mình với tâm thuần tịnh, trong sáng, không một chỗ nào trên toàn thân không được tâm thuần tịnh trong sáng ấy thấm nhuần. Trong khi vị ấy sống an trú không phóng dật... (như trên)... Tỷkheo tu tập thân hành niệm.

Này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập, làm cho sung mãn thân hành niệm, các thiện pháp của vị ấy đi vào nội tâm (antogadha?) đều thuộc về minh phần (vijjabhagiya).

Ví như, này các Tỷ-kheo, biển lớn của ai được thấm nhuần bởi tâm, thời các con sông của vị ấy đi vào trong biển, đều thuộc về biển lớn. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập làm cho sung mãn thân hành niệm, các thiện pháp của vị ấy đi vào nội tâm, đều thuộc về minh phần.

Này các Tỷ-kheo, đối với Tỷ-kheo nào không tu tập thân hành niệm, không làm cho sung mãn, thời Ma (vương) có cơ hội với vị ấy, Ma (vương) có cơ duyên với vị ấy.

Ví như này các Tỷ-kheo, có người quăng một hòn đá nặng vào một đống đất sét ướt nhuyễn. Này các Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? Có phải hòn đá nặng ấy có cơ hội (lún sâu) vào đống đất sét ướt

nhuyễn ấy?

– Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

– Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với ai không tu tập thân hành niệm, không làm cho sung mãn, Ma (vương) có cơ hội với vị ấy, Ma (vương) có cơ duyên với vị ấy.

Ví như, này các Tỷ-kheo, một cây khô không có nhựa, có người đến cầm phần phía trên của đồ quay lửa và nói: "Tôi sẽ làm cho ngọn lửa sanh ra, tôi sẽ làm cho sức nóng hiện lên". Này các Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? Người ấy mang đến phần phía trên của đồ quay lửa, quay với cành cây khô không có nhựa ấy, người ấy có làm cho ngọn lửa sanh ra, có làm cho sức nóng hiện lên không?

– Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

– Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với ai không tu tập thân hành niệm, không làm cho sung mãn, Ma (vương) có cơ hội với người ấy, Ma (vương) có cơ duyên với người ấy.

Ví như, này các Tỷ-kheo, một bình nước, trống rỗng, trống không, được đặt trên cái giá, có một người đi đến, mang theo đầy nước. Này các Tỷ-kheo,

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 849

các Ông nghĩ thế nào? Người ấy có thể đổ nước (vào bình) không?

– Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

– Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, vị nào không tu tập thân hành niệm, không làm cho sung mãn, Ma (vương) có cơ hội với vị ấy, Ma (vương) có cơ duyên với vị ấy.

Này các Tỷ-kheo, vị nào có tu tập thân hành niệm, làm cho sung mãn, Ma (vương) không có cơ hội với vị ấy. Ma (vương) không có duyên với vị ấy.

Ví như, này các Tỷ-kheo, có người quăng một trái banh dây nhẹ vào một cánh cửa làm hoàn toàn bằng lõi cây. Này các Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? Trái banh dây nhẹ ấy có cơ hội đối với cánh cửa làm hoàn toàn bằng lõi cây không?

– Thưa không, bạch Thế Tôn.

– Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào có tu tập thân hành niệm, làm cho sung mãn, Ma (vương) không có cơ hội đối với vị ấy, Ma (vương) không có cơ duyên đối với vị ấy.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 850

Ví như, này các Tỷ-kheo, một cây ướt có nhựa, rồi một người đi đến mang theo phần trên đồ quay lửa và nói: "Tôi sẽ làm cho lửa sinh ra, tôi sẽ làm cho hơi nóng hiện lên". Này các Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? Người ấy mang theo phần trên đồ quay lửa, quay với các cây ướt và có nhựa, có thể làm cho lửa sanh ra, làm cho hơi nóng hiện lên được không?

– Thưa không, bạch Thế Tôn.

– Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào có tu tập thân hành niệm, làm cho sung mãn, Ma (vương) không có cơ hội đối với vị ấy, Ma (vương) không có cơ duyên đối với vị ấy.

Ví như, này các Tỷ-kheo, một bình nước đầy tràn nước đến nỗi con quạ có thể uống được, được đặt trên cái giá, rồi có người đi đến, mang theo đầy nước. Này các Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? Người ấy có thể đổ được nước vào (bình ấy) không?

– Thưa không, bạch Thế Tôn.

– Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập thân hành niệm, làm cho sung mãn, Ma (vương) không có cơ hộ đối với người ấy, Ma (vương) không có cơ duyên đối với người ấy.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 851

Này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập thân hành niệm, làm cho sung mãn, vị ấy hướng tâm đã được chứng ngộ nhờ thắng trí đến pháp nào cần phải chứng ngộ nhờ thắng trí, vị ấy đối mặt đạt được sự tinh xảo, (của pháp ấy) dầu thuộc giới xứ nào (sati sati ayatane).

Ví như, này các Tỷ-kheo, một bình đầy tràn nước đến nỗi con quạ có thể uống được, được đặt trên cái giá và có người lực sĩ đến và lắc qua lắc lại cái bình ấy, như vậy nước có thể trào ra ngoài không?

– Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

– Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập thân hành niệm, làm cho sung mãn, vị ấy hướng tâm đã được chứng ngộ nhờ thắng trí đến pháp nào cần phải chứng ngộ nhờ thắng trí, vị ấy đối mặt được sự tinh xảo (của pháp ấy) dầu thuộc giới xứ nào.

Ví như có một hồ nước trên một miếng đất bằng, bốn phía có đê đắp làm cho vững chắc, và tràn đầy nước đến nỗi con quạ có thể uống được. Rồi có người lực sĩ đến và phá một khúc đê, nước có thể tràn ra ngoài không?

– Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

– Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập thân hành niệm, làm cho sung mãn, vị ấy hướng tâm đã được chứng ngộ nhờ thắng trí đến pháp nào cần phải chứng ngộ nhờ thắng trí, vị ấy đối mặt được sự tinh xảo (của pháp ấy) dầu thuộc giới xứ nào.

Ví như, này các Tỷ-kheo, trên đất bằng tại chỗ ngã tư có một chiếc xe đậu, thắng với những con ngựa thuần thục, có roi ngựa đặt ngang sẵn sàng, có người mã thuật sư thiện xảo, người đánh xe điều ngự các con ngựa đáng được điều ngự, leo lên xe ấy, tay trái nắm dây cương, tay mặt cầm lấy roi ngựa, có thể đánh xe ngựa ấy đi tới đi lui, tại chỗ nào và như thế nào theo ý mình muốn. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với vị nào tu tập thân hành niệm, làm cho sung mãn, vị ấy hướng tâm đã được chứng ngộ nhờ thắng trí đến pháp nào cần phải chứng ngộ nhờ thắng trí, vị ấy đối mặt được sự tinh xảo (của pháp ấy), dầu thuộc giới xứ nào.

Này các Tỷ-kheo, thân hành niệm được thực hành, được tu tập, được làm cho sung mãn, được làm như thành cỗ xe, được làm như thành căn cứ địa, được làm cho kiên trì, được làm cho tích tập, được khéo tinh cần thực hành, thời mười công đức này có thể được mong đợi.

Thế nào là mười?

21. Lạc, bất lạc được nhiếp phục, và bất lạc không nhiếp phục vị ấy, và vị ấy sống luôn luôn nhiếp phục bất lạc được khởi lên; 22. Khiếp đảm sợ hãi được nhiếp phục, và khiếp đảm sợ hãi không nhiếp phục vị ấy, và vị ấy luôn luôn nhiếp phục khiếp đảm sợ hãi được khởi lên. 23. Vị ấy kham nhẫn được lạnh, nóng, đói, khát, sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, mặt trời, các loài rắn rết, các cách nói khó chịu, khó chấp nhận. Vị ấy có khả

năng chịu đựng được những cảm thọ về thân khởi lên, khổ đau, nhói đau, thô bạo, chói đau, bất khả ý, bất khả ái, đưa đến chết điếng. 24. Tùy theo ý muốn, không có khó khăn, không có mệt nhọc, không có phí sức, vị ấy chứng được bốn Thiền, thuần túy tâm tư, hiện tại lạc trú. 25. Vị ấy chứng được các loại thần thông, một thân hiện ra nhiều thân, nhiều thân hiện một thân; hiện hình biến đi ngang qua vách, qua tường, qua núi như đi ngang hư không; độn thổ trồi lên ngang qua đất liền như ở trong nước; đi trên nước không chìm như đi trên đất liền; ngồi

kiết-già đi trên hư không như con chim; với bàn tay, chạm và rờ mặt trăng và mặt trời, những vật có đại oai lực, đại oai thần như vậy; có thể, thân có thần thông bay cho đến Phạm thiên; 26. Với thiên nhĩ thanh tịnh siêu nhân, có thể nghe hai loại tiếng, chư Thiên và loài Người, ở xa hay ở gần. 27. Với tâm của vị ấy, vị ấy biết tâm của các chúng sanh, các loại người; tâm có tham, biết tâm có tham; tâm không tham, biết tâm không tham; tâm có sân, biết tâm có sân; tâm không sân, biết tâm không sân; tâm có si, biết tâm có si; tâm không si, biết tâm không si; tâm chuyên chú, biết tâm chuyên chú; tâm tán loạn, biết tâm tán loạn; tâm đại hành, biết tâm đại hành; tâm không đại hành, biết tâm không đại hành; tâm chưa vô thượng, biết tâm chưa vô thượng; tâm vô thượng, biết tâm vô thượng; tâm Thiền định, biết tâm Thiền định; tâm không Thiền định, biết tâm không Thiền định; tâm giải thoát, biết tâm giải thoát; tâm không giải thoát, biết tâm không giải thoát. 28. Vị ấy nhớ đến các đời sống quá khứ như một đời, hai đời... vị ấy nhớ đến các đời sống quá khứ với các nét đại cương và các chi tiết. 29. Với thiên nhãn thuần tịnh, siêu nhân, vị ấy thấy

sự sống và sự 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. 30. Với sự diệt trừ các lậu hoặc, sau khi tự mình chứng tri với thượng trí, vị ấy chứng đạt và an trú ngay trong hiện tại, tâm giải thoát, tuệ giải thoát không có lậu hoặc. Này các Tỷ-kheo, thân hành niệm được thực hành, được tu tập, được làm cho sung mãn, được làm như cỗ xe, được làm như thành căn cứ địa, được làm cho kiên trì, được làm cho tích tập, được khéo tinh cần thực hành, thời mười công đức này có thể mong đợi.

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

104 Thân - Thân hành niệm - Là con đường đưa đến vô vi - Kinh Thân – Tương IV, 559

Thân – Tương IV, 559

1) -- Này các Tỷ-kheo, Ta sẽ giảng về pháp vô vi và con đường đưa đến vô vi (asankhata). Hãy lắng nghe.

2) Và này các Tỷ-kheo, thế nào là vô vi? Này các Tỷ- kheo, sự đoạn tận tham, sự đoạn tận sân, sự đoạn tận si. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là vô vi.

3) Và này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường đưa đến vô vi? Thân niệm (kàyagatà sati), này các Tỷ- kheo, đây gọi là con đường đưa đến vô vi.

4) Như vậy, này các Tỷ-kheo, Ta thuyết về vô vi, Ta thuyết về con đường đưa đến vô vi.

5) Này các Tỷ-kheo, những gì một bậc Đạo sư cần phải làm cho những đệ tử, vì hạnh phúc, vì lòng từ mẫn, vì khởi lên lòng từ mẫn đối với họ; tất cả, Ta đã làm đối với các Ông.

6) Này các Tỷ-kheo, đây là những gốc cây, đây là những căn nhà trống, hãy tu tập Thiền định. Chớ có

phóng dật. Chớ để hối hận về sau. Đây là lời giáo giới của Ta cho các Ông.

105 Thân - Thân hành niệm - Là đồng nghĩa với cột trụ vững chắc - Kinh Sáu Sanh Vật – Tương IV, 321

Sáu Sanh Vật – Tương IV, 321

1-2) ...

3) -- Ví như, này các Tỷ-kheo, có người thân bị thương tích, thân bị lở loét, đi vào một khu rừng đầy gai góc. Cỏ và gai đâm thủng chân người ấy, và cào rách thân lở loét của người ấy. Như vậy, này các Tỷkheo, người ấy do nhân duyên ấy còn cảm thọ khổ ưu nhiều hơn nữa.

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, ở đây có Tỷ-kheo đi vào làng hay đi vào rừng gặp người chỉ trích Tỷ-kheo ấy, và người chỉ trích nói rằng: "Tôn giả làm như vậy, sở hành như vậy là gai bất tịnh trong làng". Biết rằng vị ấy là gai, sau khi biết như vậy, cả hai (người Tỷkheo và người chỉ trích) cần phải hiểu là không hộ trì và có hộ trì.

4) Và này các Tỷ-kheo, thế nào là không hộ trì?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo khi mắt thấy sắc, thiên chấp sắc khả ái, ghét bỏ sắc không khả ái, sống

với thân niệm không an trú, với tâm nhỏ hẹp. Vị ấy không như thật tuệ tri tâm giải thoát, tuệ giải thoát; chính ở nơi đây, các ác bất thiện pháp ấy khởi lên không được đoạn diệt không có dư tàn.

... khi tai nghe tiếng... khi mũi ngửi hương... khi lưỡi nếm vị... khi thân cảm xúc... khi ý nhận biết pháp, thiên chấp pháp khả ái, ghét bỏ pháp không khả ái, sống với thân niệm không an trú, với tâm nhỏ hẹp. Vị ấy không như thật tuệ tri tâm giải thoát, tuệ giải

thoát; chính ở nơi ấy, các ác, bất thiện pháp ấy khởi lên không được đoạn diệt không có dư tàn...

5) Ví như, này các Tỷ-kheo, có người bắt được sáu sinh vật, giới loại khác nhau, chỗ tìm món ăn khác nhau, và cột chúng với một sợi dây vững chắc. Sau khi bắt được con rắn, người ấy cột với sợi dây vững chắc. Sau khi bắt được con cá sấu, người ấy cột một sợi dây vững chắc. Sau khi bắt được con chim, người ấy cột với sợi dây vững chắc... Sau khi bắt được con chó, người ấy cột với một sợi dây vững chắc. Sau khi bắt được con giả can, người ấy cột với một sợi dây vững chắc. Sau khi bắt được con khỉ, người ấy cột với một sợi dây vững chắc. Sau khi cột chúng với những sợi dây vững chắc, người ấy cột một cái gút ở chính giữa và thả chúng đi.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 860

Này các Tỷ-kheo, sáu con sinh vật ấy, với giới loại sai khác, với chỗ tìm món ăn sai khác, mỗi con sẽ lôi kéo tùy theo chỗ tìm món ăn và giới loại sai biệt của mình.

- Con rắn lôi kéo, nghĩ rằng: "Ta sẽ đi vào gò mối". - Con cá sấu lôi kéo, nghĩ rằng: "Ta sẽ đi vào trong nước". - Con chim lôi kéo, nghĩ rằng: "Ta sẽ bay lên trời". - Con chó lôi kéo, nghĩ rằng: " Ta sẽ đi vào làng". - Con giả can lôi kéo, nghĩ rằng: "Ta sẽ đi vào nghĩa địa". - Con khỉ lôi kéo, nghĩ rằng: "Ta sẽ đi vào rừng".

Này các Tỷ-kheo, khi nào sáu con sinh vật ấy trở thành mệt mỏi, khi ấy, con sinh vật nào mạnh hơn các sinh vật còn lại, được chúng đi theo, chúng tuân theo, chúng phục tùng.

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, với Tỷ-kheo thân niệm không tu tập, không làm cho sung mãn, con mắt sẽ lôi cuốn nó đối với các sắc khả ái và ghét bỏ đối với các sắc không khả ái... Ý sẽ lôi cuốn nó đối với các pháp khả ái và ghét bỏ đối với các pháp không khả ái.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 861

Như vậy, này các Tỷ-kheo, là không hộ trì.

6) Và này các Tỷ-kheo, thế nào là hộ trì?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo khi mắt thấy sắc, không thiên chấp các sắc khả ái, không ghét bỏ các sắc không khả ái, sống với thân niệm an trú, với tâm vô lượng. Vị ấy như thật rõ biết tâm giải thoát, tuệ giải thoát; chính ở nơi đây, các ác bất thiện pháp khởi lên được đoạn diệt không có dư tàn.

... khi tai nghe tiếng... khi mũi ngửi hương... khi lưỡi nếm vị... khi thân cảm xúc... khi ý biết các pháp, không thiên chấp các pháp khả ái, không ghét bỏ các pháp không khả ái, an trú thân niệm, với tâm vô lượng. Vị ấy như thật rõ biết tâm giải thoát, tuệ giải thoát; chính ở nơi đây các ác bất thiện pháp ấy khởi lên được đoạn diệt không có dư tàn.

7) Ví như, này các Tỷ-kheo, có người bắt được sáu con sinh vật, giới loại khác nhau, chỗ tìm món ăn khác nhau, và cột chúng với một sợi dây vững chắc. Sau khi bắt được con rắn, người ấy cột với một sợi dây vững chắc. Sau khi bắt được con cá sấu... Sau khi bắt được con chim... Sau khi bắt được con chó... Sau khi bắt được con giả can... Sau khi bắt

được con khỉ, người ấy cột với sợi dây vững chắc. Sau khi cột

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 862

chúng với sợi dây vững chắc, người ấy cột vào một cái cột hay cái trụ vững chắc.

Rồi, này các Tỷ-kheo, sáu con sinh vật ấy, với giới loại sai khác, với chỗ tìm món ăn sai khác, mỗi con sẽ lôi kéo, tùy theo chỗ tìm món ăn và giới loại sai biệt của mình.

Con rắn lôi kéo, nghĩ rằng: "Ta sẽ đi vào gò mối". Con cá sấu lôi kéo, nghĩ rằng: "Ta sẽ đi vào trong nước". Con chim lôi kéo nghĩ rằng: "Ta sẽ bay lên trời". Con chó lôi kéo, nghĩ rằng: "Ta sẽ đi vào làng". Con giả can lôi kéo nghĩ rằng: "Ta sẽ đi đến nghĩa địa". Con khỉ lôi kéo, nghĩ rằng: "Ta sẽ đi vào rừng".

Này các Tỷ-kheo, khi nào sáu con sinh vật ấy trở thành mệt mỏi, chúng sẽ đứng gần bên, ngồi gần bên, nằm gần bên cái cột ấy hay cái trụ ấy.

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, khi nào Tỷ-kheo thân niệm được tu tập, được làm sung mãn, con mắt không lôi kéo vị ấy theo các sắc khả ái, đối với các sắc không khả ái, không ghét bỏ... lưỡi không lôi kéo vị ấy theo các vị khả ái, đối với vị không khả ái, không có ghét bỏ... ý không lôi kéo vị ấy theo các pháp khả ái, đối với pháp không khả ái, không có ghét bỏ.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 863

Như vậy, này các Tỷ-kheo, là hộ trì.

8) Cái cột hay cái trụ vững chắc, này các Tỷ-kheo, là đồng nghĩa với thân niệm.

Do vậy, này các Tỷ-kheo, hãy học tập như sau: "Chúng ta sẽ tu tập thân niệm, làm cho sung mãn, làm cho như thành cỗ xe, làm cho như thành cơ sở, an trú, tích tập, khéo nỗ lực". Như vậy, này các Tỷkheo, các Ông cần phải học tập.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 864

106 Thân - Thân hành niệm - Quan trọng thế nào - Kinh PHẨM THIỀN ĐỊNH – Tăng I, 88

PHẨM THIỀN ĐỊNH – Tăng I, 88

1-70.

1. - Như một ai, này các Tỷ-kheo, với tâm biến mãn cùng khắp biển lớn, có thể bao gồm tất cả các con sống bé nhỏ đổ vào biển cả. Cũng vậy, này các Tỷkheo, ai tu tập, làm cho sung mãn thân hành niệm, cũng bao gồm tất cả thiện pháp, gồm những pháp thuộc về Minh phần.

2-8. Có một pháp, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến cảm hứng lớn, lợi ích lớn, an ổn lớn khỏi các khổ ách, chánh niệm tỉnh giác, đưa đến chứng đắc tri kiến, đưa đến hiện tại lạc trú, đưa đến chứng ngộ quả minh và giải thoát. Một pháp ấy là gì? Chính là thân hành niệm. Đây là một pháp, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến cảm hứng lớn ... đưa đến chứng ngộ quả minh và giải

thoát.

9-12. Có một pháp, này các Tỷ-kheo, khi được tu tập, được làm cho sung mãn, thân được khinh an, tâm

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 865

được khinh an, tầm tứ được tịnh chỉ, toàn bộ các pháp thuộc về minh phần đi đến tu tập, làm cho viên mãn. Một pháp ấy là gì? Chính là thân hành niệm. Khi tu tập, làm cho sung mãn một pháp này, thân được khinh an, tâm được khinh an, tầm và tứ được chỉ tịnh, toàn bộ các pháp thuộc về minh phần đi đến tu tập, được làm cho viên mãn.

13. Có một pháp, này các Tỷ-kheo, khi được tu tập, được làm cho sung mãn, các pháp bất thiện chưa sanh không sanh khởi, và các pháp bất thiện đã sanh bị đoạn tận. Một pháp ấy là gì? Chính là thân hành niệm. Khi tu tập, khi làm cho sung mãn một pháp này, này các Tỷ-kheo, các pháp bất thiện chưa sanh … bị đoạn tận.

14-15. Có một pháp, này các Tỷ-kheo, khi được tu tập, được làm cho sung mãn, các pháp thiện chưa sanh được sanh khởi, và các pháp thiện đã sanh, đưa đến tăng trưởng, quảng đại. Một pháp ấy là gì? Chính là thân hành niệm. Khi tu tập, khi làm cho sung mãn một pháp này, này các Tỷ-kheo, các pháp thiện chưa sanh … đưa đến tăng trưởng, quảng đại.

16-21. Có một pháp, này các Tỷ-kheo, khi được tu tập, được làm cho sung mãn, vô minh được đoạn tận, minh sanh khởi, ngã mạn được đoạn tận, các tùy miên được nhổ sạch, các kiết sử bị đoạn tận. Một

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 866

pháp ấy là gì? Chính là thân hành niệm. Khi một pháp này được tu tập, được làm cho sung mãn, vô minh bị đoạn tận… các kiết sử bị đoạn tận.

22-23. Có một pháp, này các Tỷ-kheo, khi được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến sự phân tích của trí tuệ, đưa đến Niết-bàn không có chấp thủ. Một pháp ấy là gì? Chính là thân hành niệm. Khi một pháp này được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến sự phân tích… không có chấp thủ.

24-26. Có một pháp, này các Tỷ-kheo, khi được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến sự thông đạt của nhiều giới, sự thông đạt của nhiều giới sai biệt, sự vô ngại giải của nhiều giới. Một pháp ấy là gì? Chính là thân hành niệm. Khi một pháp này được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến sự thông đạt … sự vô ngại giải của nhiều giới.

27-30. Có một pháp, này các Tỷ-kheo, khi được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến sự chứng ngộ quả Dự lưu, đưa đến sự chứng ngộ quả Nhất lai, đưa đến sự chứng ngộ quả Bất lai, đưa đến sự chứng ngộ quả A-la-hán. Một pháp ấy là gì? Chính là thân hành niệm. Khi một pháp này được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến sự chứng ngộ quả Dự lưu … quả A-la-hán.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 867

31-46. Có một pháp, này các Tỷ-kheo, khi được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến sự chứng đắc trí tuệ, đưa đến sự tăng trưởng trí tuệ, đưa đến quảng đại trí tuệ, đưa đến đại trí tuệ, đưa đến trí tuệ rộng rãi, đưa đến quảng đại trí tuệ, đưa đến thâm sâu trí tuệ, đưa đến vô song trí tuệ, đưa đến vô hạn trí tuệ, đưa đến nhiều trí tuệ, đưa đến trí tuệ nhanh lẹ, đưa đến trí tuệ nhẹ nhàng, đưa đến trí tuệ hoan hỷ, đưa đến trí tuệ tốc hành, đưa đến trí tuệ sắc sảo, đưa đến trí tuệ thể nhập. Một pháp ấy là gì? Chính là thân hành niệm. Khi một pháp này được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến sự chứng đắc trí tuệ… đưa đưa đến trí tuệ thể nhập.

47-48. Những vị này không hưởng được bất tử, này các Tỷ-kheo, là những vị không thực hiện thân hành niệm. Những vị này hưởng được bất tử, này các Tỷkheo, là những vị thực hiện thân hành niệm.

49-50. Những vị này không chia sẻ bất tử, này các Tỷ-kheo, là những vị không chia sẻ thân hành niệm. Những vị này chia sẻ bất tử, này các Tỷ-kheo, là những vị chia sẻ thân hành niệm.

51-52. Bất tử bị đoạn tận, này các Tỷ-kheo, đối với những ai đoạn tận thân hành niệm. Bất tử không bị

đoạn tận, này các Tỷ-kheo, đối với những ai không đoạn tận thân hành niệm.

53-54. Bất tử bị khiếm khuyết, này các Tỷ-kheo, đối với những ai khiếm khuyết thân hành niệm. Bất tử được viên thành, này các Tỷ-kheo, đối với những ai viên thành thân hành niệm.

55-56. Bất tử bị xao lãng bỏ phế, này các Tỷ-kheo, đối với những ai bỏ phế thân hành niệm. Bất tử không bị xao lãng bỏ phế, này các Tỷ-kheo, đối với những ai không bỏ phế thân hành niệm.

57-58. Bất tử bị vong thất, này các Tỷ-kheo, đối với những ai vong thất thân hành niệm. Bất tử không bị vong thất, này các Tỷ-kheo, đối với những ai không vong thất thân hành niệm.

59-60. Bất tử không được thực hiện, này các Tỷkheo, đối với những ai không thực hiện thân hành niệm. Bất tử được thực hiện, này các Tỷ-kheo, đối với những ai thực hiện thân hành niệm.

61-62. Bất tử không được tu tập, này các Tỷ-kheo, đối với những ai không tu tập thân hành niệm. Bất tử được tu tập, này các Tỷ-kheo, đối với những ai tu tập thân hành niệm.

63-64. Bất tử không được làm cho sung mãn, này các Tỷ-kheo, đối với những ai không làm cho sung mãn thân hành niệm. Bất tử được làm cho sung mãn, này các Tỷ-kheo,

đối với những ai làm cho sung mãn thân hành niệm.

65-66. Bất tử không được thắng tri, này các Tỷ-kheo, đối với những ai không thắng tri thân hành niệm. Bất tử được thắng tri, này các Tỷ-kheo, đối với những ai thắng tri thân hành niệm.

67-68. Bất tử không được liễu tri, này các Tỷ-kheo, đối với những ai không liễu tri thân hành niệm. Bất tử được liễu tri, này các Tỷ-kheo, đối với những ai liễu tri thân hành niệm.

69-70. Bất tử không được chứng ngộ, này các Tỷkheo, đối với những ai không chứng ngộ thân hành niệm. Bất tử được chứng ngộ, này các Tỷ-kheo, đối với những ai chứng ngộ thân hành niệm.

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

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 870

107 Thân - Thân hành niệm - Ý thức sự quan trọng của ... - Kinh Quốc Độ – Tương V, 266

Quốc Độ – Tương V, 266 (hay Ekantaka)

1) Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn trú giữa dân chúng Sumbha, tại một thị trấn của dân chúng Sumbha tên là Sedaka.

2) Tại đấy, Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo...

3) -- Ví như một số đông quần chúng, này các Tỷkheo, tụ họp lại và nói: "Cô gái hoa hậu của quốc độ. Cô gái hoa hậu của quốc độ!". Và người con gái hoa hậu quốc độ ấy với tất cả sự quyến rủ của mình, múa cho họ xem, với tất cả sự quyến rủ của mình, hát cho họ nghe. Và một số quần chúng còn đông hơn tụ họp lại và nói: "Cô gái hoa hậu của quốc độ múa và hát".

Rồi một người đến, muốn sống, không muốn chết, muốn lạc, ghét khổ, họ nói với người ấy như sau: "Này Ông, hãy xem đây. Đây là cái bát đầy dầu. Ông hãy mang bát dầu ấy và đi vòng quanh đám quần chúng lớn và người con gái hoa hậu của quốc độ. Và

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 871

một người với cây kiếm giơ cao sẽ đi theo sau lưng Ông. Tại chỗ nào làm đổ một ít dầu, tại chỗ ấy, đầu Ông bị rơi xuống".

Các Ông nghĩ thế nào, này các Tỷ-kheo, người ấy có thể không tác ý đến bát dầu, phóng tâm hướng ngoại không?

-- Thưa không, bạch Thế Tôn.

4) -- Ví dụ này, này các Tỷ-kheo, Ta nói ra để nêu rõ ý nghĩa. Và đây là ý nghĩa của nó. Này các Tỷ-kheo, cái bát đầy dầu là đồng nghĩa với thân hành niệm.

5) Do vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông cần phải học tập như sau: "Chúng ta sẽ tu tập thân hành niệm, làm cho sung mãn, làm cho như thành cỗ xe, làm cho như thành đất nền, làm cho tiếp tục an trú, làm cho tích tập, làm cho khéo có hiệu năng (susamàraddhà)". Như vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông cần phải học tập.

108 Thân - Thân hành được khinh an ở Thiền thứ tư - Kinh THÁNH CƯ 1 – Tăng IV, 275

THÁNH CƯ 1 – Tăng IV, 275

1. - Này các Tỷ-kheo, có mười Thánh cư này, với những Thánh cư này, các bậc Thánh đã sống, đang sống và sẽ sống. Thế nào là mười?

2. Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đoạn tận năm chi phần, thành tựu sáu chi phần, hộ trì một sự, đầy đủ bốn y cứ, trừ khử sự thật cá nhân, đã đoạn tận hoàn toàn các tầm cầu, các tư duy không có uế trược, thân hành được khinh an, tâm được khéo giải thoát, tuệ được khéo giải thoát.

Này các Tỷ-kheo, đây là mười Thánh cư, với những Thánh cư này, các bậc Thánh đã sống, đang sống và sẽ sống.

THÁNH CƯ 2 – Tăng IV, 275

1. Một thời, Thế Tôn trú giữa dân chúng Kuru tại một thị trấn của dân tộc Kuru gọi là Kammàsadhama. Ở

đây, Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo... Thế Tôn nói như sau:

2. - Này các Tỷ-kheo, có mười Thánh cư này, với những Thánh cư này, các vị Thánh đã sống, đang sống, và sẽ sống. Thế nào là mười?

3. Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo:

1. Đoạn tận năm chi phần.
2. Thành tựu sáu chi phần.
3. Hộ trì một sự.
4. Đầy đủ bốn y cứ.
5. Trừ khử sự thật cá nhân.
6. Đã đoạn tận hoàn toàn các tầm cầu.
7. Các tư duy không có uế trược.
8. Thân hành được khinh an.
9. Tâm được khéo giải thoát.
10. Tuệ được giải thoát.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo đã đoạn tận năm chi phần?

4. Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đoạn tận dục tham, đoạn tận sân, đoạn tận hôn trầm thụy miên, đoạn tận trạo hối, đoạn tận nghi. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo

đoạn tận năm chi phần.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 874

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo thành tựu sáu chi phần?

5. Ở đây, này các Tỷ kheo, Tỷ-kheo khi mắt thấy sắc không có hân hoan, không có thất vọng, trú xả chánh niệm tỉnh giác; khi tai nghe tiếng... khi mũi ngửi hương... khi lưỡi nếm vị... khi thân cảm xúc, khi ý biết pháp, không có hân hoan, không có thất vọng, trú xa, chánh niệm tỉnh giác. Như vậy, này các Tỷ- kheo, là Tỷ-kheo thành tựu sáu chi phần.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo hộ trì một sự?

6. Ở đây, này các Tỷ-kheo thành tựu với tâm được niệm hộ trì. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo hộ trì một sự.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo đầy đủ bốn y cứ?

7. Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo có đắn đo thân cận một sự, có đắn đo kham nhẫn một sự, có đắn đo tránh né một sự, có đắn đo trừ khử một sự. Như vậy này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đầy đủ bốn y cứ.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo trừ khử sự thật cá nhân?

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 875

8. Ở đây, này các Tỷ-kheo, đối với những sự sai biệt phổ thông được các Sa-môn, Bà-la-môn phổ thông chấp nhận, như: "Thế giới là thường còn, thế giới là không thường còn; thế giới có giới hạn, thế giới không giới hạn, sinh mạng với thân thể là một, sinh mạng với thân thể là khác; Như Lai có tồn tại sau khi chết; Như Lai không tồn tại sau khi chết; Như Lai có tồn tại và không có tồn tại sau khi chết; Như Lai không tồn tại và không và không không tồn tại sau khi chết". Tất cả những tin tưởng ấy được trừ diệt, trừ bỏ, xả bỏ, quăng bỏ giải tỏa, đoạn tận, từ bỏ. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo trừ khử những sự thật cá nhân.

Và này các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo đã đoạn tận hoàn toàn các tầm cầu?

9. Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đã đoạn tận dục tầm cầu, đã đoạn tận hữu tầm cầu, Phạm hạnh tầm cầu được khinh an. Như vậy, này Tỷ-kheo, Là Tỷkheo đã đoạn tận hoàn toàn các tầm cầu.

Và này các Tỷ-kheo, như thế nào là Ty-kheo các tư duy không có uế trược?

10. Ở đây, này các Tỷ-kheo, Ty-kheo đã đoạn tận dục tư duy, đã đoạn tận sân tư duy, đã đoạn tận hại

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 876

tư duy. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là các tư duy không có uế trược.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo tâm hành được khinh an?

11. Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đoạn khổ, đoạn lạc chấm dứt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng đạt và an trú Thiền Thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo tâm hành được khinh an.

Và này các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo tâm được giải thoát?

12. Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tâm được giải thoát khỏi tham, tâm được giải thoát khỏi sân, tâm được giải thoát khỏi si. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo được tâm khéo giải thoát.

Và này các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo với tuệ khéo giải thoát?

13. Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo biết rằng: "Tham ái đã được đoạn tận nơi ta, được chặt đứt từ gốc rễ, làm cho như thân cây tàla, làm cho không thể tái sanh, làm cho không thể sanh khởi trong tương lai" rõ biết rằng: "Sân đã được đoạn tận nơi ta... trong

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 877

tương lai", rõ biết rằng: "Si đã được đoạn tận nơi ta, được chặt đứt từ gốc rễ, làm cho như thân cây tàla, làm cho không thể tái sanh, làm cho không thể sanh khởi trong tương lai." Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo với tuệ khéo giải thoát.

14. Này các Tỷ-kheo, tất cả những vị Thánh nào trong quá khứ đã sống theo Thánh cư, tất cả những vị ấy đã sống theo mười Thánh cư này.

Này các Tỷ-kheo, tất cả những vị Thánh nào trong tương lai sẽ sống theo Thánh cư, tất cả những vị ấy sẽ sống theo mười Thánh cư này.

Này các Tỷ-kheo, tất cả những vị Thánh nào trong hiện tại sống theo Thánh cư, tất cả những vị ấy đang sống theo mười Thánh cư này.

Này các Tỷ-kheo, đây là mười Thánh cư mà các vị Thánh đã sống đang sống, và sẽ sống.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 878

109 Thân - Thân hành được khinh an ở Thiền thứ tư - Kinh TRÁNH NÉ – Tăng I, 626

TRÁNH NÉ – Tăng I, 626

1. - Tỷ-kheo trừ khử sự thật cá nhân, đã từ bỏ hoàn toàn các tầm cầu hay thân hành được khinh an, vị ấy được gọi là vị độc hành.

Và này các Tỷ-kheo thế nào là Tỷ-kheo đã trừ khử sự thật cá nhân?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, đối với các sự thật cá nhân phổ thông của các Sa-môn, Bà-la-môn nói chung, ví như thế giới là thường còn, hay thế giới là không thường còn, hay thế giới là có giới hạn, hay thế giới là không giới hạn, sinh mạng và thân này là một, hay sinh mạng và thân này là khác, Như Lai sau khi chết có tồn tại, hay Như Lai sau khi chết không tồn tại, hay Như Lai sau khi chết có tồn tại và không tồn tại, hay Như Lai sau khi chết không có tồn tại và không không tồn tại. Tỷ- kheo đối với tất cả các sự thật cá nhân ấy đã trừ khử, đã xả bỏ, đã nhổ ra, đã giải thoát, đã đoạn

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 879

tận, đã từ bỏ. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Tỷ- kheo trừ khử sự thật cá nhân.

2. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo đã từ bỏ hoàn toàn các tầm cầu?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, đối với Tỷ-kheo, dục tầm cầu được đoạn tận, hữu tầm cầu được đoạn tận, Phạm hạnh tầm cầu được khinh an. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo đã từ bổ hoàn toàn các tầm cầu.

3. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo thân hành được khinh an?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo xả lạc, xả khổ, chấm dứt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng đạt và an trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Như vậy này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo thân hành được khinh an.

4. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo độc cư?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, đối với Tỷ-kheo ngã mạn được đoạn tận, được cắt đứt từ gốc rễ, được làm như thân cây ta-la, được khiến cho không thể hiện hữu, khiến cho không thể sanh khởi trong tương lai.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 880

Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo độc cư, Tỷkheo trừ khử sự thật cá nhân, này các Tỷ-kheo, đã từ bỏ hoàn toàn các tầm cầu, hay thân hành được khinh an, vị ấy được gọi là vị độc hành.

5. Dục và hữu tầm cầu,
Cùng Phạm hạnh tầm cầu,
Chấp thủ sự thật này,
Chỗ kiến xứ chất chứa,
Ai không thích mọi tham,
Giải thoát được ái diệt,
Các tầm cầu từ bỏ,
Kiến xứ được nhổ lên,
Tỷ kheo ấy an tịnh,
Thật chánh niệm khinh an,
Không bị ai chiến bại,
Minh kiến được kiêu mạn,
Vị ấy được danh xưng,
Bậc Giác ngộ độc cư.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 881

110 Thân - Thân này do đồ ăn, kiêu mạn, ái, dâm dục tác thành - Kinh TỶ KHEO NI – Tăng II, 90

TỶ KHEO NI – Tăng II, 90

1. Một thời, Tôn giả Ànanda trú ở Kosambi, tại khu vườn Ghosita. Rồi một Tỷ-kheo ni gọi một người và nói:

"- Hãy đến đây, thưa Ông. Hãy đi đến Tôn giả Ànanda, và nhân danh tôi, với đầu đảnh lễ Tôn giả Ànanda và nói: "Thưa Tôn giả, Tỷ-kheo-ni tên là ... bị bệnh, khổ đau, bị trọng bệnh. Tỷ-kheo-ni với đầu đảnh lễ Tôn giả Ànanda và nói như sau: "Thưa Tôn giả, lành thay, nếu Tôn giả đi đến trú xứ của Tỷ- kheo-ni, đi đến Tỷ-kheo-ni ấy vì lòng từ mẫn".

"- Thưa vâng, nữ Tôn giả". Người ấy vâng đáp Tỷ- kheo-ni ấy, đi đến Tôn giả Ànanda; sau khi đến, đảnh lễ Tôn giả Ànanda, rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, người ấy nói với Tôn giả Ànanda:

- Thưa Tôn giả, Tỷ-kheo-ni tên này bị bệnh, khổ đau, bị trọng bệnh, với đầu đảnh lễ chân Tôn giả Ànanda, và nói như sau: "Thưa Tôn giả, lành thay, nếu Tôn

giả đi đến trú xứ của Tỷ-kheo-ni, đi đến Tỷ-kheo-ni ấy vì lòng từ mẫn".

Tôn giả Ànanda im lặng nhận lời.

2. Rồi Tôn giả Ànanda, đắp y, cầm y bát, đi đến trú xứ Tỷ-kheo-ni. Tỷ-kheo-ni ấy thấy Tôn giả Ànanda từ xa đi đến, sau khi thấy, liền trùm đầu và nằm trên giường. Rồi Tôn giả Ànanda đi đến Tỷ-kheo-ni ấy, ngồi trên chỗ đã soạn sẵn. Sau khi ngồi, Tôn giả Ànanda nói với Tỷ-kheo-ni ấy:

3. –

Này chị, thân này do đồ ăn được tác thành, y cứ vào đồ ăn; đồ ăn cần phải đoạn tận. Này chị, thân này do ái được tác thành, y cứ vào ái; ái cần phải đoạn tận. Này chị, thân này do kiêu mạn được tác thành, y cứ vào kiêu mạn; kiêu mạn cần phải đoạn tận. Này chị, thân này do dâm dục được tác thành, y cứ vào dâm dục; dâm dục, sự phá đổ cây cầu được Thế Tôn nói đến.

4. Này chị, thân này do đồ ăn được tác thành, y cứ vào đồ ăn; đồ ăn cần phải đoạn tận. Như vậy, được nói đến, y cứ vào gì được nói đến như vậy?

- Này chị, ở đây, Tỷ-kheo như lý quán sát thọ dụng món ăn không phải để vui đùa, không phải để đam mê, không phải để trang sức, không phải để tự làm đẹp mình, mà chỉ để thân này được sống lâu, và được bảo dưỡng, để thân này khỏi bị thương hại, để hỗ trợ Phạm hạnh, nghĩ rằng: "Như vậy, ta diệt trừ cảm thọ cũ và không cho khởi lên cảm thọ mới, và ta sẽ không có lỗi lầm, sống được an ổn". Vị ấy sau một thời gian, dầu cho y cứ vào đồ ăn, vẫn không đắm trước đồ ăn. Này chị, thân này do đồ ăn được tác thành, y cứ vào đồ ăn; đồ ăn cần phải đoạn tận. Như vậy, được nói đến, chính do duyên này được nói đến.

5. Này chị, thân này do ái được tác thành, y cứ vào ái; ái cần phải đoạn tận. Như vậy, được nói đến, y cứ vào gì được nói đến như vậy?

- Ở đây, này chị, Tỷ-kheo nghe: "Tỷ-kheo tên này do đoạn diệt các lậu hoặc, ngay trong hiện tại, tự mình với thắng trí, chứng ngộ, chứng đạt và an trú vô lậu tâm giải thoát, tuệ giải thoát". - Vị ấy suy nghĩ: "Thật vậy, ta cũng do đoạn tận các lậu hoặc ... ta sẽ chứng ngộ, chứng đạt và an trú vô lậu tâm giải thoát, tuệ giải thoát". Vị ấy, sau một thời gian, dầu y cứ vào ái, đoạn tận ái. Này chị, thân này do ái được tác thành, y cứ vào ái; ái

cần phải đoạn tận. Như vậy, được nói đến, chính do duyên này được nói đến.

6. Này chị, thân này do kiêu mạn được tác thành, y cứ vào kiêu mạn; kiêu mạn cần phải đoạn tận. Như vậy, được nói đến, y cứ vào gì được nói đến như vậy?

- Ở đây, này chị, Tỷ-kheo nghe: "Tỷ-kheo tên này do đoạn diệt các lậu hoặc ... vô lậu tâm giải thoát, tuệ giải thoát". - Vị ấy suy nghĩ: "Vậy tại sao ta không như vậy?". Vị ấy, sau một thời gian, dầu y cứ vào kiêu mạn, đoạn tận kiêu mạn. Này chị, thân này do kiêu mạn được tác thành, y cứ vào kiêu mạn; kiêu mạn cần phải đoạn tận. Như vậy, được nói đến, chính do duyên này được nói đến.

7. Này chị, thân này do dâm dục tác thành, dâm dục, sự phá đổ cây cầu được Thế Tôn nói đến.

8. Rồi Tỷ-kheo-ni ấy, từ giường đứng dậy, đắp thượng y vào một bên vai, với đầu đảnh lễ chân Tôn giả Ànanda, và thưa với Tôn giả Ànanda:

- Một lỗi con đã vi phạm, thưa Tôn giả, vì ngu đần, vì si mê, vì bất thiện. Thưa Tôn giả, mong Tôn giả Ànanda chấp nhận cho tội lỗi này là một tội lỗi để con ngăn ngừa trong tương lai!

9. - Thật vậy, này chị, thật sự chị đã phạm tội vì ngu đần, vì si mê, vì bất thiện. Chị đã làm như vậy. Này chị, vì Chị thấy phạm tội là phạm tội, và như Pháp phát lộ, nên chúng tôi chấp nhận tội ấy cho chị. Này chị, như vậy Luật của bậc Thánh được tăng trưởng khi thấy được phạm tội là phạm tội, và như pháp phát lộ để ngăn giữ trong tương lai.

111 Thân - Thân này phải được xem là do hành động, do sắp đặt - Kinh Không Phải Của Ông – Tương II, 118

Không Phải Của Ông – Tương II, 118

1). .. Trú ở Sàvatthi.

2) Này các Tỷ-kheo, thân thể này không phải của các Ông, không phải của người khác.

3) Thân này, này các Tỷ-kheo, phải được xem là do hành động, do sắp đặt, do sự cố ý, do sự cảm thọ trong quá khứ.

4) Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị Thánh đệ tử đa văn khéo léo chân chánh suy nghiệm định lý duyên khởi như sau:

5) "Cái này có mặt cái kia có mặt. Do cái này sanh khởi, cái kia sanh khởi. Cái này không có mặt, cái kia không có mặt. Do cái này diệt, cái kia diệt. "Tức là do duyên vô minh có các hành. Do duyên hành có thức... như vậy là sự tập khởi của toàn bộ khổ uẩn này. Do sự ly tham, đoạn diệt vô minh một cách hoàn toàn, các hành diệt. Do các hành diệt nên thức diệt... như vậy là sự đoạn diệt của toàn bộ khổ uẩn này.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 887

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 888

112 Thân - Thân phải dè dặt, tâm phải dè dặt khi đi đến các gia đình - Kinh Ví Dụ Với Trăng – Tương II, 341

Ví Dụ Với Trăng – Tương II, 341

1) Trú ở Sàvatthi...

2) Hãy giống như mặt trăng, này các Tỷ-kheo, khi đi đến các gia đình, thân phải dè dặt, tâm phải dè dặt, luôn luôn là người mới giữa các gia đình, chớ có đường đột xông xáo (appagabbha).

3) Ví như, này các Tỷ-kheo, một người nhìn một cái giếng cũ, hay sườn núi dốc, hay thác nước, thân phải dè dặt, tâm phải dè dặt.

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, hãy giống như mặt trăng khi đi đến các gia đình, thân phải dè dặt, tâm phải dè dặt, luôn luôn là người mới giữa các gia đình, không có đường đột xông xáo.

Kassapa, này các Tỷ-kheo, giống như mặt trăng, khi đi đến các gia đình, thân dè dặt và tâm dè dặt, luôn luôn là người mới giữa các gia đình, không có đường đột xông xáo.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 889

4) Các Ông nghĩ thế nào, này các Tỷ-kheo, như thế nào một Tỷ-kheo xứng đáng đi đến các gia đình?

5) - Bạch Thế Tôn, đối với chúng con, các pháp lấy
Thế Tôn làm căn bản, lấy Thế Tôn làm lãnh đạo, lấy
Thế Tôn làm chỗ sở y. Lành thay, bạch Thế Tôn, Thế
Tôn hãy nói lên ý nghĩa của lời nói này. Sau khi nghe
Thế Tôn, các Tỷ-kheo sẽ thọ trì.
6) Rồi Thế Tôn vẫy bàn tay giữa hư không:

- Ví như, này các Tỷ-kheo, bàn tay này giữa hư không, không bị dính vào, không bị nắm lấy, không bị trói buộc.

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, là vị Tỷ-kheo đi đến các gia đình, tâm không bị dính vào, không bị nắm lấy, không bị trói buộc, nghĩ rằng: "Những ai muốn được lợi, hãy được lợi! Những ai muốn công đức, hãy làm các công đức!".

7) Như mình hoan hỷ, thỏa mãn khi mình được lợi; hãy hoan hỷ, thỏa mãn khi người khác được lợi! Này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo như vậy xứng đáng đi đến các gia đình.

Này các Tỷ-kheo, Kassapa khi đi đến các gia đình, đối với các gia đình, tâm không bị dính vào, không

bị nắm lấy, không bị trói buộc, nghĩ rằng: "Những ai muốn được lợi hãy được lợi! Những ai muốn công đức hãy làm các công đức!".

8) Như mình hoan hỷ, thỏa mãn khi mình được lợi; hãy hoan hỷ, thỏa mãn, khi người khác được lợi!

9) Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như vậy xứng đáng đi đến các gia đình.

10) Các Ông nghĩ như thế nào, này các Tỷ-kheo, Tỷ- kheo như thế nào, thuyết pháp không thanh tịnh? Tỷ- kheo như thế nào, thuyết pháp được thanh tịnh?

11) Bạch Thế Tôn, đối với chúng con, các pháp lấy Thế Tôn làm căn bản, lấy Thế Tôn làm lãnh đạo, lấy Thế Tôn làm chỗ y chỉ. Lành thay, bạch Thế Tôn, Thế Tôn hãy nói lên ý nghĩa của lời nói này. Sau khi nghe Thế Tôn, các Tỷ-kheo sẽ thọ trì.

12) Vậy này các Tỷ-kheo, hãy nghe và khéo tác ý, Ta sẽ nói.

- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

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

13) Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nào với tâm như thế này thuyết pháp cho các người khác: "Ôi, mong họ được nghe pháp ta giảng. Và sau khi nghe pháp, mong họ được hoan hỷ. Được hoan hỷ, mong họ làm cho ta hoan hỷ ", này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo như vậy thuyết pháp không thanh tịnh.

14) Và này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nào với tâm như thế này thuyết pháp cho các người khác: "Pháp được Thế Tôn khéo giảng, pháp ấy liên hệ đến hiện tại, có hiệu quả tức thời, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được người có trí tự mình giác hiểu. Ôi, mong họ được nghe pháp ta giảng. Và sau khi nghe pháp, mong họ được hiểu rõ pháp. Và sau khi hiểu rõ pháp, mong họ như vậy thực hành. Duyên pháp thiện pháp tánh (dhammasudhammata) thuyết pháp cho các người khác. Duyên lòng từ bi, duyên lòng từ mẫn, khởi lòng lân mẫn thuyết pháp cho các người khác", này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như vậy là Tỷ-kheo thanh tịnh thuyết pháp.

15) Này các Tỷ-kheo, Kassapa với tâm như thế này thuyết pháp cho các người khác: "Pháp được Thế Tôn khéo giảng, pháp ấy liên hệ đến hiện tại, có hiệu quả tức thời, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được người có trí tự mình giác hiểu. Ôi, mong họ được nghe pháp ta giảng. Và sau khi nghe

pháp, mong họ được hiểu rõ pháp. Và sau khi được hiểu rõ pháp, mong họ như vậy thực hành. Duyên pháp thiện pháp tánh, duyên từ bi, duyên lòng từ mẫn, khởi lòng lân mẫn thuyết pháp cho các người khác".

16) Với Kassapa, này các Tỷ-kheo, Ta đã giáo giới các Ông, hay với ai giống như Kassapa! Được giáo giới, các Ông phải như thật thực hành.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 893

113 Thân - Thân tu mà tâm không tu - Kinh VIỄN LY – Tăng II, 75

VIỄN LY – Tăng II, 75

1. - Có bốn hạng người này, này các Tỷ-kheo, có mặt, xuất hiện ở đời. Thế nào là bốn?

- Thân viễn ly, tâm không viễn ly;
- Thân không viễn ly, tâm viễn ly;
- Thân không viễn ly, tâm không viễn ly;
- Thân viễn ly và tâm viễn ly.

2. Này các Tỷ-kheo, thế nào là thân viễn ly, tâm không viễn ly?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, có hạng người sống tại các núi non, khóm rừng, các trú xứ xa vắng; vị ấy nghĩ đến dục tầm, nghĩ đến sân tầm, nghĩ đến hại tầm. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là hạng người thân viễn ly, nhưng tâm không viễn ly.

3. Này các Tỷ-kheo, thế nào là thân không viễn ly, nhưng tâm viễn ly?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, có hạng người không sống tại các núi non, khóm rừng, các trú xứ xa vắng; vị ấy tại đó nghĩ đến tầm xuất ly, nghĩ đến tầm vô sân, nghĩ

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 894

đến tầm bất hại. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là hạng người thân không viễn ly, nhưng tâm viễn ly.

4. Này các Tỷ-kheo, thế nào là thân không viễn ly, tâm không viễn ly?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, có hạng người không sống tại các núi non, khóm rừng, các trú xứ xa vắng; Tại đấy, vị ấy nghĩ đến dục tầm, nghĩ đến sân tầm, nghĩ đến hại tầm. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là hạng người thân không viễn ly, nhưng tâm không viễn ly.

5. Này các Tỷ-kheo, thế nào là thân viễn ly và tâm viễn ly?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, có hạng người sống tại các núi non, khóm rừng, các trú xứ xa vắng; vị ấy tại đó nghĩ đến tầm xuất ly, nghĩ đến tầm không sân, nghĩ đến tầm không hại. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là hạng người thân viễn ly và tâm viễn ly.

Có bốn hạng người này, này các Tỷ-kheo, có mặt, hiện hữu ở đời.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 895

114 Thân - Thân tu tập trong giới luật của bậc Thánh - ĐẠI Kinh SACCAKA – 36 Trung I, 521

ĐẠI KINH SACCAKA (Mahasaccaka suttam) – Bài kinh số 36 – Trung I, 521

Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở tại Vesali, rừng Đại Lâm, tại giảng đường Trùng Các. Lúc bấy giờ, Thế Tôn đắp y thật đầy đủ, cầm y bát, muốn vào Vesali để khất thực. Rồi Niganthaputta Saccaka tánh hay ngao du thiên hạ, trong khi đi khắp đó đây, đến tại Đại Lâm, giảng đường Trùng Các. Tôn giả Ananda thấy Niganthaputta Saccaka từ xa đi lại, liền bạch Thế Tôn:

– Bạch Thế Tôn, Niganthaputta Saccaka đang đến, tánh ưa luận chiến, biện luận thiện xảo, được số đông tôn kính. Bạch Thế Tôn, vị này ưa chỉ trích Phật, ưa chỉ trích Pháp, ưa chỉ trích Tăng. Bạch Thế Tôn, tốt lành thay nếu Thế Tôn vì lòng từ mẫn ngồi lại một lát.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 896

Thế Tôn ngồi xuống trên chỗ ngồi đã soạn sẵn. Rồi Niganthaputta Saccaka đi đến chỗ Thế Tôn ở, nói lên những lời hỏi thăm, chúc tụng, xã giao với Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Sau khi ngồi xuống một bên, Niganthaputta Saccaka nói với Thế Tôn:

– Tôn giả Gotama, có một số Sa-môn, Bà-la- môn sống chuyên lo tu tập về thân, không tu tập về tâm. Tôn giả Gotama, những vị này cảm khổ thọ về thân. Sự tình này đã xảy ra, này Tôn giả Gotama, do cảm khổ về thân, chân sẽ bị tê liệt, quả tim có thể tức bể, máu nóng có thể trào ra từ miệng, có thể bị điên cuồng loạn tâm. Tôn giả Gotama, sự tình này xảy ra đối với người mà tâm tùy thuộc thân, khi tâm chịu sự điều khiển của thân. Vì sao vậy? Vì tâm không được tu tập. Tôn giả Gotama, nhưng có một số Sa-môn, Bà-la-môn, sống chuyên lo tu tập về tâm, không tu tập về thân. Tôn giả Gotama, những vị này cảm khổ thọ về tâm. Sự tình này đã xảy ra, này Tôn giả Gotama; do cảm khổ thọ về tâm, chân sẽ bị tê liệt, quả tim có thể tức bể, máu có thể trào ra từ miệng, có thể bị điên cuồng loạn tâm. Tôn giả Gotama, sự tình này xảy ra đối với người mà thân tùy thuộc tâm, khi thân chịu sự điều khiển của tâm. Vì sao vậy? Vì thân không được tu tập. Này Tôn giả Gotama, rồi tôi suy nghĩ: "Thật sự, Thanh văn đệ tử của Tôn giả Gotama sống chuyên lo tu tập về tâm không tu tập

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 897

về thân?"

– Này Aggivessana, Ông nghe tu tập về thân như thế nào?

– Như Nanda Vaccha, Kisa Sankicca, Makhkàli Gosàla, những vị này, này Tôn giả Gotama, sống lõa thể, sống phóng túng không theo lễ nghi, liếm tay cho sạch, đi khất thực không chịu bước tới, không nhận đồ ăn mang đến, không nhận đồ ăn đặc biệt nấu cho mình, không nhận mời đi ăn, không nhận đồ ăn từ nồi chảo, không nhận đồ ăn tại ngưỡng cửa, không nhận đồ ăn đặt giữa những cây gậy, không nhận đồ ăn đặt giữa những cối giã gạo, không nhận đồ ăn từ hai người, không nhận đồ ăn từ người đàn bà có thai, không nhận đồ ăn từ người đàn bà đang cho con bú, không nhận đồ ăn từ

người đàn bà đang giao cấu, không nhận đồ ăn tại chỗ có chó đứng, không nhận đồ ăn tại chỗ ruồi bu, không ăn cá thịt, không uống rượu nấu, rượu men, cháo trấu. Những vị ấy chỉ nhận ăn tại một nhà, chỉ nhận ăn một miếng, hay vị ấy chỉ nhận tại hai nhà, chỉ nhận ăn hai miếng, hay vị ấy chỉ nhận ăn tại bảy nhà, vị ấy chỉ nhận ăn bảy miếng. Vị ấy nuôi sống chỉ với một bát, nuôi sống chỉ với hai bát, nuôi sống chỉ với bảy bát. Vị ấy chỉ ăn một ngày một bữa, hai ngày một bữa, bảy ngày một bữa. Như vậy các vị ấy sống theo hạnh tiết chế ăn uống cho

đến nửa tháng mới ăn một lần.

– Này Aggivessana, họ có thể tự nuôi sống với mức độ như vậy chăng?

– Không phải vậy, này Tôn giả Gotama. Thỉnh thoảng, này Tôn giả Gotama, họ ăn những món ăn thù thắng loại cứng, họ ăn những món ăn thù thắng loại mền, họ nếm những vị ăn thù thắng, họ uống những đồ uống thù thắng. Họ nhờ các món ăn ấy gầy dựng thân lực, làm cho thân to lớn, làm cho thân béo mập.

– Này Aggivessana, như vậy những gì ban đầu họ từ bỏ, về sau họ lại thọ dụng. Như vậy có tụ, có tán (có được, có mất) cho thân này. Này Aggivessana, Ông nghe tu tập về tâm như thế nào?

Niganthaputta Saccaka, được Thế Tôn hỏi tu tập về tâm, không có thể trả lời được. Rồi Thế Tôn nói với Niganthaputta Saccaka:

– Này Aggivessana, thân tu tập mà Ông vừa mới nói đầu tiên ấy không phải là thân tu tập đúng pháp trong giới luật của bậc Thánh. Này Aggivessana, Ông còn không hiểu thân tu tập, làm sao Ông có thể hiểu tâm tu tập.

Và này Aggivessana, như thế nào là thân không tu tập, tâm không tu tập; như thế nào là thân tu tập, tâm tu tập? Hãy nghe và khéo tác ý, Ta sẽ giảng.

– Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Niganthaputta Saccaka trả lời Thế Tôn. Thế Tôn thuyết giảng như sau:

– Này Aggivessana, thế nào là thân không tu tập và thế nào là tâm không tu tập?

Ở đây, này Aggivessana, kẻ vô văn phàm phu khởi lên lạc thọ. Người này được cảm giác lạc thọ, liền tham đắm lạc thọ và rơi vào sự tham đắm lạc thọ. Nếu lạc thọ ấy bị diệt mất, do lạc thọ đoạn diệt, khởi lên khổ thọ. Người ấy, do cảm giác khổ thọ, nên sầu muộn, than van, khóc lóc, đập ngực, đưa đến bất tỉnh. Này Aggivessana, lạc thọ ấy khởi lên cho người kia, chi phối tâm và an trú, do thân không tu tập. Khổ thọ ấy khởi lên chi phối tâm và an trú, do tâm không tu tập.

Này Aggivessana, không luận người nào mà cả hai phương tiện đều có lạc thọ khởi lên, chi phối tâm và an trú, do thân không tu tập; khổ thọ khởi lên, chi phối tâm và an trú, do tâm không tu tập. Như vậy, này Aggivessana, người ấy là người có thân không

tu tập và tâm không tu tập.

Và này Aggivessana, thế nào là thân tu tập và tâm tu tập?

Ở đây, này Aggivessana, lạc thọ khởi lên cho vị Thánh đệ tử nghe nhiều. Vị này được cảm giác lạc thọ, nhưng không tham đắm lạc thọ, không rơi vào sự tham đắm lạc thọ. Nếu lạc thọ ấy bị diệt mất, do lạc thọ đoạn diệt, khởi lên khổ thọ, vị ấy cảm giác khổ thọ nhưng không sầu muộn, than van, khóc lóc, đập ngực, đưa đến bất tỉnh. Này Aggivessana, lạc thọ ấy khởi lên cho vị kia, không chi phối tâm và không an trú, do thân có tu tập; khổ thọ ấy khởi lên cho vị kia, không chi phối tâm và không an trú, do tâm có tu tập.

Này Aggivessana, không luận người nào mà cả hai phương tiện đều có lạc thọ khởi lên, không chi phối tâm và không an trú, do thân có tu tập; khổ thọ khởi lên, không chi phối tâm và không an trú, do tâm có tu tập, như vậy này Aggivessana, người ấy là người có thân tu tập, có tâm tu tập.

– Như vậy, tôi có lòng tin tưởng với Tôn giả Gotama. Tôn giả Gotama là vị có thân tu tập và có tâm tu tập.

– Này Aggivessana, dầu cho lời nói của Ông có vẻ trịch thượng và khiêu khích, nhưng Ta sẽ trả lời cho Ông. Này Aggivessana, khi Ta cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình,... và lạc thọ thật sự khởi lên nơi Ta, chi phối tâm và an trú, hay khổ thọ thật sự khởi lên nơi Ta, chi phối tâm và an trú, sự tình như vậy không thể xảy ra.

– Phải chăng, một lạc thọ không khởi lên nơi Tôn giả Gotama một cách khiến cho lạc thọ ấy không thể chi phối tâm và an trú, phải chăng một khổ thọ khởi lên nơi Tôn giả Gotama một cách khiến cho khổ thọ ấy không thể chi phối tâm và an trú?

– Này Aggivessana, sao có thể không như vậy được? Ở đây, này Aggivessana, trước khi Ta giác ngộ, chưa chứng Chánh Đẳng Giác, khi còn là Bồ- tát, Ta suy nghĩ như sau: "Đời sống gia đình bị gò bó, con đường đầy những bụi đời. Đời sống xuất gia như sống giữa hư không. Thật rất khó sống tại gia đình mà có thể sống hoàn toàn đầy đủ, hoàn toàn thanh tịnh đời sống phạm hạnh thuần tịnh. Hãy cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình". Rồi này Aggivessana, sau một thời gian, Ta trong khi còn niên thiếu, trẻ tuổi... (như kinh Thánh Cầu trang 366 đến trang 372, với này

Aggivessana thế cho này các Tỷ-kheo)... Và Ta, này Aggivessana, Ta ngồi xuống tại chỗ ấy và nghĩ rằng: "Thật đáng cố gắng tinh tấn ở nơi đây".

Rồi này Aggivessana, ba ví dụ khởi lên nơi Ta, vi diệu, từ trước chưa từng được nghe: Này Aggivessana, ví như có một khúc cây đẫm ướt, đầy nhựa sống và đặt trong nước. Có một người đến, cầm dụng cụ làm lửa với ý nghĩ: "Ta sẽ nhen lửa, hơi nóng sẽ hiện

ra". Này Aggivessana, Ông nghĩ thế nào? Người ấy lấy khúc cây đẫm ướt, đầy nhựa sống đặt trong nước ấy, rồi cọ xát với dụng cụ làm lửa thì có thể nhen lửa, khiến lửa nóng hiện ra được không?

– Thưa không, Tôn giả Gotama. Vì sao vậy? Này Tôn giả Gotama, vì cành cây ấy đẫm ướt, đầy nhựa sống lại bị ngâm trong nước, nên người ấy chỉ bị mệt nhọc và bực bội.

- Cũng vậy, này Aggivessana, những Sa-môn hay những Bà-la-môn sống không xả ly các dục về thân, những gì đối với chúng thuộc các dục như dục tham, dục ái, dục hôn ám, dục khát vọng, dục nhiệt não, về nội tâm chưa được khéo đoạn trừ, chưa được khéo làm cho nhẹ bớt, nếu những Tôn giả Sa-môn hay Bà-la-môn này thành lình cảm thọ những cảm giác chói đau, khổ đau, kịch liệt, khốc liệt, các vị ấy

không có thể chứng được tri kiến, vô thượng Chánh Đẳng Giác, và nếu những Tôn giả Sa-môn hay Bàla-môn này không thành lình cảm thọ những cảm giác chói đau, khổ đau, kịch liệt, khốc liệt, các vị ấy cũng không có thể chứng được tri kiến, vô thượng Chánh Đẳng Giác. Này Aggivessana, đó là ví dụ thứ nhất, vi diệu, từ trước chưa từng được nghe, được khởi lên nơi Ta.

Này Aggivessana, rồi một ví dụ thứ hai, vi diệu, từ trước chưa từng được nghe, được khởi lên nơi Ta. Này Aggivessana, ví như có một khúc cây đẫm ướt, đầy nhựa sống, được vớt khỏi nước, được đặt trên đất khô. Có một người đến, cầm dụng cụ làm lửa với ý nghĩ: "Ta sẽ nhen lửa, hơi nóng sẽ hiện ra". Này Aggivessana, Ông nghĩ thế nào? Người ấy lấy khúc cây đẫm ướt, đầy nhựa sống, được vớt khỏi nước, được đặt trên đất khô ấy, rồi cọ xát với dụng cụ làm lửa, có thể nhen lửa, khiến hơi nóng hiện ra được không?

– Thưa không, Tôn giả Gotama. Vì sao vậy? Này Tôn giả Gotama, vì khúc cây ấy đẫm ướt, đầy nhựa sống, dầu được vớt khỏi nước, được đặt trên đất khô, nên người ấy chỉ bị mệt nhọc và bực bội.

– Cũng vậy, này Aggivessana, những Sa-môn

hay Bà-la-môn sống không xả ly các dục về thân, những gì đối với các vị ấy thuộc các dục như dục tham, dục ái, dục hôm ám, dục khát vọng, dục nhiệt não, về nội tâm chưa được khéo đoạn trừ, chưa được khéo làm cho nhẹ bớt. Nếu những Tôn giả Sa-môn, hay Bà-la-môn này thành lình cảm thọ những cảm giác chói đau, khổ đau, kịch liệt, khốc liệt, các vị ấy không có thể chứng được tri kiến, vô thượng Chánh Đẳng Giác. Và nếu những Tôn giả Sa-môn hay Bàla-môn này không thành lình cảm thọ những cảm giác chói đau, khổ đau, kịch liệt, khốc liệt, các vị ấy cũng không có thể chứng được tri kiến, vô thượng Chánh Đẳng Giác. Này Aggivessana, đó là ví dụ thứ hai, vi diệu, từ trước chưa từng được nghe, được khởi lên nơi Ta.

Này Aggivessana, rồi một ví dụ thứ ba, vi diệu, từ trước chưa từng được nghe, được khởi lên nơi Ta. Này Aggivessana, ví như có một khúc cây khô, không nhựa, được vớt khỏi nước, được đặt trên đất khô. Có một người đến cầm dụng cụ làm lửa với ý nghĩ: "Ta sẽ nhen lửa, lửa nóng sẽ hiện ra". Này Aggivessana, Ông nghĩ thế nào? Người ấy lấy khúc cây khô, không nhựa, được vớt khỏi nước, được đặt trên đất khô, rồi cọ xát với dụng cụ làm lửa, có thể nhen lửa, khiến nơi nóng hiện ra được không?

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 905

– Thưa được, Tôn giả Gotama. Vì sao vậy? Này Tôn giả Gotama, vì khúc cây ấy khô, không nhựa, lại được vớt khỏi nước, được đặt trên đất khô.

– Cũng vậy, này Aggivessana, những Tôn giả Sa-môn hay Bà-la-môn sống xả ly các dục về thân, những gì đối với các vị ấy thuộc các dục, như dục tham, dục ái, dục hôn ám, dục khác vọng, dục nhiệt não, về nội tâm được khéo đoạn trừ. Nếu những Tôn giả Sa-môn hay Bà-la-môn này thành lình cảm thọ những cảm giác chói đau, khổ đau, kịch liệt, khốc liệt, các vị ấy có thể chứng được tri kiến vô thượng Chánh Đẳng Giác. Và nếu những Tôn giả Sa-môn hay Bà-la-môn này không thành lình cảm thọ những cảm giác khổ đau, kịch liệt, khốc liệt, các vị này cũng có thể chứng được tri kiến vô thượng Chánh Đẳng Giác. Này Aggivessana, đó là ví dụ thứ ba, vi diệu, từ trước chưa từng được nghe, được khởi lên nơi Ta.

Này Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ: "Ta hãy nghiến răng, dán chặt lên lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm!" Này Aggivessana, rồi Ta nghiến răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm. Khi Ta đang nghiến răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm, mồ hôi thoát ra từ nơi nách của Ta.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 906

Này Aggivessana, 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 người ấy. Này Aggivessana, khi Ta đang nghiến răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm, mồ hôi thoát ra từ nơi nách của Ta, này Aggivessana, dầu cho Ta có chí tâm tinh cần, tinh tấn, tận lực, dầu cho niệm được an trú không dao động, nhưng thân của Ta vẫn bị khích động, không được khinh an, vì Ta bị chi phối bởi sự tinh tấn do tinh tấn chống lại khổ thọ ấy. Tuy vậy, này Aggivessana, khổ thọ ấy khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta.

Này Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ như sau: "Ta hãy tu Thiền nín thở". Và này Aggivessana, rồi Ta nín thở vô, thở ra ngang qua miệng và ngang qua mũi. Này Aggivessana, khi Ta nín thở vô, thở ra ngang qua miệng và ngang qua mũi, thì một tiếng gió động kinh khủng thổi lên, ngang qua lỗ tai. Này Aggivessana, ví như tiếng kinh khủng phát ra từ ống thổi bệ đang thổi của người thợ rèn. Cũng vậy này Aggivessana, khi Ta nín thở vô, thở ra ngang qua miệng và ngang qua mũi, thời một tiếng gió động kinh khủng thổi lên, ngang qua lỗ tai. Này Aggivessana, dầu cho Ta có chí tâm tinh cần, tinh tấn, tận lực, dầu cho niệm được an trú không dao

động, nhưng thân của Ta vẫn bị kích động, không được khinh an, vì Ta bị chi phối bởi sự tinh tấn do tinh tấn chống lại khổ thọ ấy. Tuy vậy này Aggivessana, khổ thọ ấy khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta.

Này Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ như sau: "Ta hãy tu Thiền nín thở". Và này Aggivessana, rồi Ta nín thở vô, thở ra ngang qua miệng, ngang qua mũi, và ngang qua tai. Này Aggivessana, khi Ta nín thở vô thở ra ngang qua miệng, ngang qua mũi và ngang qua tai, thì có ngọn gió kinh khủng thổi lên đau nhói trong đầu Ta.

Này Aggivessana, ví như một người lực sĩ chém đầu một người khác với một thanh kiếm sắc, cũng vậy này Aggivessana, khi ta nín thở vô, thở ra, ngang qua miệng, ngang qua mũi và ngang qua tai, thì có ngọn gió kinh khủng thổi lên đau nhói trong đầu Ta. Này Aggivessana, dầu cho Ta có chí tâm, tinh cần, tinh tấn, tận lực, dầu cho niệm được an trú không dao động, nhưng thân của Ta vẫn bị khích động, không được khinh an, vì Ta bị chi phối bởi sự tinh tấn, do tinh tấn chống lại khổ thọ ấy. Tuy vậy này Aggivessana, khổ thọ ấy khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta.

Này Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ như sau: "Ta hãy tu Thiền nín thở". Và này Aggivessana, rồi Ta nín thở vô, thở ra, ngang qua miệng, ngang qua mũi và ngang qua tai, Ta cảm giác đau đầu, một cách kinh khủng.

Này Aggivessana, ví như một người lực sĩ lấy một dây nịt bằng da cứng quấn tròn quanh đầu rồi xiết mạnh; cũng vậy, này Aggivessana, khi Ta nín thở vô, thở ra, ngang qua miệng, ngang qua mũi, và ngang qua tai, Ta cảm giác đau đầu một cách kinh khủng. Này Aggivessana, dầu cho Ta có chí tâm, tinh cần, tinh tấn tận lực, dầu cho niệm được an trú không dao động, nhưng thân của Ta vẫn bị khích động, không được khinh an, vì Ta bị chi phối bởi sự tinh tấn do tinh tấn chống lại khổ thọ ấy. Tuy vậy, này Aggivessana, khổ thọ ấy khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta.

Này Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ như sau: "Ta hãy tu Thiền nín thở". Và này Aggivessana, rồi Ta nín thở vô, thở ra, ngang qua miệng, ngang qua mũi và ngang qua tai. Này Aggivessana, khi Ta nín thở vô, thở ra, ngang qua miệng, ngang qua mũi và ngang qua tai, một ngọn gió kinh khủng cắt ngang bụng của Ta.

Này Aggivessana, ví như một người đồ tể thiện xảo hay đệ tử người đồ tể cắt ngang bụng với một con dao cắt thịt bò sắc bén. Cũng vậy, này Aggivessana, khi Ta nín thở vô, thở ra, ngang qua miệng, ngang qua mũi và ngang qua tai, một ngọn kinh khủng cắt ngang bụng của Ta. Này Aggivessana, dầu cho Ta có chí tâm, tinh cần, tinh tấn, tận lực, dẫu cho niệm được an trú, không dao động nhưng thân của Ta vẫn bị khích động, không được khinh an, vì Ta bị chi phối bởi sự tinh tấn, do tinh tấn chống lại khổ thọ ấy. Tuy vậy này Aggivessana, khổ thọ ấy khởi lên nơi Ta, được tồn tại, nhưng không chi phối tâm Ta.

Này Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ như sau: "Ta hãy tu Thiền nín thở". Và này Aggivessana, rồi Ta nín thở vô, thở ra, ngang qua miệng, ngang qua mũi và ngang qua tai. Này Aggivessana, khi Ta nín thở vô, thở ra, ngang qua miệng, ngang qua mũi và ngang qua tai, thì có một sức nóng kinh khủng khởi lên trong thân Ta.

Này Aggivessana, ví như hai người lực sĩ sau khi nắm cánh tay một người yếu hơn, nướng người ấy, đốt người ấy trên một hố than hừng. Cũng vậy, này Aggivessana, khi Ta nín thở vô, thở ra, ngang qua miệng, ngang qua mũi và ngang qua tai thì có

một sức nóng kinh khủng khởi lên trong thân Ta. Này Aggivessana, dầu cho Ta có chí tâm, tinh cần, tinh tấn, tận lực, dầu cho niệm được an trú, không dao động, nhưng thân của Ta vẫn bị khích động, không được khinh an, vì Ta bị chi phối bởi sự tinh tấn, do tinh tấn chống lại khổ thọ ấy. Tuy vậy, này Aggivessana, khổ thọ ấy khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta. Lại nữa, này Aggivessana, chư Thiên thấy vậy nói như sau: "Samôn Gotama đã chết rồi". Một số chư Thiên nói như sau: "Sa-môn Gotama chưa chết, nhưng Sa-môn Gotama sắp sửa chết". Một số chư Thiên nói như sau: "Sa-môn Gotama chưa chết. Sa-môn Gotama, cũng không phải sắp chết. Sa-môn Gotama là bậc A-lahán, đời sống của một A-la-hán là như vậy".

Này Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ như sau: "Ta hãy hoàn toàn tuyệt thực". Rồi này Aggivessana, chư Thiên đến Ta và nói như sau: "Này Thiện hữu, Hiền giả chớ có hoàn toàn tuyệt thực. Này Thiện hữu, nếu Hiền giả có hoàn toàn tuyệt thực, chúng tôi sẽ đổ các món ăn chư Thiên ngang qua các lỗ chân lông cho Hiền giả, và nhờ vậy Hiền giả vẫn sống". Rồi này Aggivessana, Ta suy nghĩ như sau: "Nếu Ta hoàn toàn tuyệt thực và chư Thiên này đổ các món ăn chư Thiên ngang qua các lỗ chân lông cho Ta và nhờ vậy Ta vẫn sống, thời như vậy Ta tự dối Ta". Này

Aggivessana, Ta bác bỏ chư Thiên ấy và nói: "Như vậy là đủ".

Này Aggivessana, rồi Ta tự suy nghĩ như sau: "Ta hãy giảm thiểu tối đa ăn uống, ăn ít từng giọt một, như xúp đậu xanh, xúp đậu đen hay xúp đậu hột hay xúp đậu nhỏ". Và này Aggivessana, trong khi Ta giảm thiểu tối đa sự ăn uống, ăn từng giọt một, như xúp đậu xanh, xúp đậu đen hay xúp đậu hột hay xúp đậu nhỏ, thân của Ta trở thành hết sức gầy yếu.

- Vì Ta ăn quá ít, tay chân Ta trở thành như những gọng cỏ hay những đốt cây leo khô héo; - Vì Ta ăn quá ít, bàn trôn của Ta trở thành như móng chân con lạc đà; - Vì Ta ăn quá ít, xương sống phô bày của Ta giống như một chuỗi banh; - Vì Ta ăn quá ít, các xương sườn gầy mòn của Ta giống như rui cột một nhà sàn hư nát; - Vì Ta ăn quá ít, nên con ngươi long lanh của Ta nằm sâu thẳm trong lỗ con mắt, giống như ánh nước long lanh nằm sâu thẳm trong một giếng nước thâm sâu; - Vì Ta ăn quá ít, da đầu Ta trở thành nhăn nhiu khô cằn như trái bí trắng và đắng bị cắt trước khi chín,

bị cơn gió nóng làm cho nhăn nhíu khô cằn. Này Aggivessana, nếu Ta nghĩ: "Ta hãy rờ da bụng", thì chính xương sống bị Ta nắm lấy. Nếu Ta nghĩ: "Ta hãy rờ xương sống", thì chính da bụng bị Ta nắm lấy. Vì Ta ăn quá ít, nên này Aggivessana, da bụng của Ta đến bám chặt xương sống. Này Aggivessana, nếu Ta nghĩ: "Ta đi đại tiện, hay đi tiểu tiện" thì Ta ngã quỵ, úp mặt xuống đất, vì Ta ăn quá ít. Này Aggivessana, nếu Ta muốn xoa dịu thân Ta, lấy tay xoa bóp chân tay, thì này Aggivessana, trong khi Ta xoa bóp chân tay, các lông tóc hư mục rụng khỏi thân Ta, vì Ta ăn quá ít. Lại nữa, này Aggivessana, có người thấy vậy nói như sau: "Sa-môn Gotama có da đen". Một số người nói như sau: "Sa-môn Gotama, da không đen, Sa-môn Gotama có da màu xám". Một số người nói như sau: "Sa-môn Gotama da không đen, da không xám." Một số người nói như sau: "Sa-môn Gotama da không đen, da không xám, Sa-môn Gotama có da màu vàng sẫm". Cho đến mức độ như vậy, này Aggivessana, da của Ta vốn thanh tịnh, trong sáng bị hư hoại vì Ta ăn quá ít. Này Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ như sau:

"Thuở xưa có những Sa-môn hay Bà-la-môn thành lình cảm thọ những cảm giác chói đau, khổ đau, kịch liệt, khốc liệt. Những sự đau khổ này là tối thượng, không thể có gì hơn nữa. Về tương lai, có những Samôn hay Bà-la-môn thành lình cảm thọ những cảm giác chói đau, khổ đau, kịch liệt, khốc liệt. Những sự đau khổ này là tối thượng không thể có gì hơn nữa. Trong hiện tại, có những Sa-môn hay Bà-la-môn thành lình cảm thọ những cảm giác chói đau, khổ đau, kịch liệt, khốc liệt. Những sự đau khổ này là tối thượng, không thể có gì hơn nữa. Nhưng Ta, với sự khổ hạnh khốc liệt như thế này, vẫn không chứng được pháp thượng nhân, tri kiến thù thắng xứng đáng bậc Thánh. Hay là có đạo lộ nào khác đưa đến giác ngộ?"

Này Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ như sau: "Ta biết, trong khi phụ thân Ta, thuộc giòng Sakka (Thích-ca) đang cày và Ta đang ngồi dưới bóng mát cây diêm-phù-đề (jambu), Ta ly dục, ly pháp bất thiện chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm, có tứ". Khi an trú như vậy, Ta nghĩ: "Đạo lộ này có thể đưa đến giác ngộ chăng?" Và này Aggivessana, tiếp theo ý niệm ấy, ý thức này khởi lên nơi Ta: "Đây là đạo lộ đưa đến giác ngộ". Này Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ: "Ta có sợ chăng lạc thọ này, một lạc thọ ly dục, ly pháp bất

thiện?" Này Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ: "Ta không sợ lạc thọ này, một lạc thọ ly dục, ly pháp bất thiện.˝

Rồi này Aggivessana, Ta suy nghĩ: "Nay thật không dễ gì chứng đạt lạc thọ ấy, với thân thể ốm yếu kinh khủng như thế này. Ta hãy ăn thô thực ăn cơm chua". Rồi này Aggivessana, Ta ăn thô thực, ăn cơm chua. Này Aggivessana, lúc bấy giờ, năm Tỷkheo đang hầu hạ Ta suy nghĩ: "Khi nào Sa-môn Gotama chứng pháp, vị ấy sẽ nói cho chúng ta biết". Này Aggivessana, khi thấy Ta ăn thô thực, ăn cơm chua, các vị ấy chán ghét Ta, bỏ đi và nói: "Sa-môn Gotama nay sống đầy đủ vật chất, từ bỏ tinh tấn, trở lui đời sống sung túc".

Và này Aggivessana, sau khi ăn thô thực và được sức lực trở lại, Ta ly dục, ly pháp bất thiện, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm có tứ. Này Aggivessana, như vậy lạc thọ khởi lên nơi Ta được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta. Diệt tầm và tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Này Aggivessana, như vậy lạc thọ khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 915

Ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba. Này Aggivessana, như vậy lạc thọ khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta. 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 Aggivessana, như vậy lạc thọ khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta. Với tâm định tĩnh, thuần tịnh trong sáng không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình tĩnh như vậy, Ta dẫn tâm, hướng tâm đến Túc mạng minh. Ta nhớ đến các đời sống quá khứ, như một đời, hai đời, ba đời, bốn đời, năm đời, mười đời, hai mươi đời, ba mươi đời, bốn mươi đời, năm mươi đời, một trăm đời, một ngàn đời, một trăm ngàn đời, nhiều hoại kiếp, nhiều thành kiếp, nhiều hoại và thành kiếp. Ta nhớ rằng: "Tại chỗ kia, Ta có tên như thế này, dòng họ như thế này, giai cấp như thế này, thọ khổ lạc như thế này, tuổi thọ đến mức như thế này. Sau khi chết tại chỗ kia, Ta được sanh ra tại chỗ nọ. Tại chỗ ấy, Ta có tên như thế này, dòng họ như thế này, giai cấp như thế này, thọ khổ lạc như thế này, tuổi thọ đến mức như thế này". Như vậy Ta nhớ đến nhiều đời sống quá khứ

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 916

cùng với các nét đại cương và các chi tiết. Này Aggivessana, đó là minh thứ nhất Ta đã chứng được trong đêm canh một, vô minh diệt, minh sanh, ám diệt, ánh sáng sanh, do Ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần. Như vậy, này Aggivessana, lạc thọ sanh nơi Ta được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta.

Với tâm định tĩnh, thuần tịnh trong sáng không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình tĩnh như vậy, Ta dẫn tâm, hướng tâm đến trí tuệ về sanh tử của chúng sanh. Ta với thiên nhãn thuần tịnh, siêu nhân, thấy sự sống và chết của chúng sanh. Ta 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. Những chúng sanh làm những ác hạnh về thân, lời và ý, phỉ báng các bậc Thánh, theo tà kiến, tạo các nghiệp theo tà kiến; những người này, sau khi thân hoại mạng chung, phải sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Còn những chúng sanh nào làm những thiện hạnh về thân, lời và ý, không phỉ báng các bậc Thánh, theo chánh kiến, tạo các nghiệp theo chánh kiến; những vị này sau khi thân hoại mạng chung, được sanh lên các thiện thú, cõi trời, trên đời này. Như vậy Ta với thiên nhãn thuần tịnh, siêu nhân, thấy sự sống chết của chúng sanh. Ta biết rõ

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 917

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. Này Aggivessana, đó là minh thứ hai Ta đã chứng được trong đêm canh giữa, vô minh diệt, minh sanh, ám diệt, ánh sáng sanh, do Ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần. Như vậy, này Aggivessana, lạc thọ sanh nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta.

Với tâm định tĩnh, thuần tịnh, trong sáng không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình tĩnh như vậy, Ta dẫn tâm, hướng tâm đến Lậu tận trí. Ta biết như thật: "Đây là Khổ", biết như thật: "Đây là Nguyên nhân của khổ", biết như thật: "Đây là sự Diệt khổ", biết như thật: "Đây là Con đường đưa đến diệt khổ", biết như thật: "Đây là những lậu hoặc", biết như thật: "Đây là nguyên nhân của lậu hoặc", biết như thật: "Đây là sự diệt trừ các lậu hoặc", biết như thật: "Đây là con đường đưa đến sự diệt trừ các lậu hoặc". Nhờ biết như vậy, nhận thức như vậy, tâm của Ta thoát khỏi dục lậu, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu. Đối với tự thân đã giải thoát như vậy, Ta khởi lên sự hiểu biết: "Ta đã giải thoát" Ta đã biết: "Sanh đã diệt, phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm, sau đời hiện tại không có đời sống nào khác nữa". Này Aggivessana, đó là minh thứ ba mà Ta đã chứng

được trong canh cuối, vô minh diệt, minh sanh, ám diệt, ánh sáng sanh, do Ta sống không phóng dật, nhiệt tâm tinh cần. Như vậy này Aggivessana, lạc thọ sanh nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta.

Này Aggivessana, Ta biết rằng khi Ta thuyết pháp cho đại chúng gồm hàng trăm người, mỗi người nghĩ như thế này về Ta: "Đặc biệt cho ta, Sa-môn Gotama thuyết pháp". Này Aggivessana, chớ có hiểu như vậy. Khi Như Lai thuyết pháp cho đại chúng, thì đó chỉ vì mục đích giảng dạy. Và Ta, này Aggivessana, sau khi chấm dứt một buổi thuyết giảng như vậy, Ta an trú nội tâm, làm cho tịnh chỉ, làm cho nhất tâm, làm cho định tĩnh trên định tướng thứ nhất ấy, và như vậy Ta sống an trú, trường cửu, vĩnh viễn.

– Như vậy, Tôn giả Gotama thật đáng tin cậy, vì Ngài là bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác. Nhưng không biết Tôn giả Gotama có cho phép ngủ ban ngày không?

– Này Aggivessana, Ta có cho phép, vào cuối tháng hạ, sau khi khất thực về, sau khi xếp áo sanghati (đại y) thành bốn, chánh niệm tỉnh giác, Ta nằm xuống ngủ, nằm phía tay mặt.

– Này Tôn giả Gotama, như vậy một số Sa-môn, Bà-la-môn gọi là an trú nơi si ám.

– Này Aggivessana, như vậy không phải là si ám hay không si ám. Này Aggivessana, như thế nào là si ám và như thế nào là không si ám? Hãy nghe và suy nghiệm kỹ, Ta sẽ nói.

– Thưa vâng, Tôn giả.

Niganthaputta Saccaka trả lời Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau:

– Đối với ai, các lậu hoặc chưa được đoạn trừ, những lậu hoặc liên hệ đến phiền não, sanh khởi hậu hữu, đáng sợ hãi, liên hệ đến phiền não, sanh khởi hậu hữu, đáng sợ hãi, đưa đến quả khổ dị thục, hướng đến sanh, già, chết trong tương lai, vị ấy Ta gọi là còn si ám.

Này Aggivessana, đối với ai các lậu hoặc đã được đoạn trừ, những lậu hoặc, đưa đến quả khổ dị thục, hướng đến sanh, già, chết trong tương lai, vị ấy Ta gọi là không si ám.

Này Aggivessana, sự đoạn trừ lậu hoặc là không si ám.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 920

Này Aggivessana, đối với Như Lai, các lậu hoặc đã được đoạn trừ, những lậu hoặc liên hệ đến phiền não, sanh khởi hậu hữu, đáng sợ hãi, đưa đến quả khổ dị thục, hướng đến sanh, già, chết trong tương lai, chúng bị cắt tận gốc, được làm như cây ta-la bị chặt đầu, khiến cho không thể tái sanh, không thể sanh lại trong tương lai.

Này Aggivessana, ví như cây ta-la bị chặt đứt đầu, không lớn lên; cũng vậy, này Aggivessana, đối với Như Lai, các lậu hoặc đã được đoạn trừ, những lậu hoặc liên hệ đến phiền não, sanh khởi hậu hữu, đáng sợ hãi, đưa đến quả khổ dị thục, hướng đến sanh, già, chết trong tương lai, chúng bị cắt tận gốc, được làm như cây ta-la bị chặt đầu, khiến cho không thể tái sanh, không thể sanh lại trong tương lai.

Khi được nghe nói vậy, Niganthaputta Saccaka bạch Thế Tôn:

– Thật kỳ diệu thay, Tôn giả Gotama! Thật hy hữu thay, Tôn giả Gotama! Dầu cho Tôn giả Gotama bị chống đối một cách mỉa mai, dầu cho bị công kích với những lời lẽ buộc tội trong cuộc đối thoại, màu da Tôn giả vẫn sáng suốt, sắc mặt Tôn giả vẫn hoan hỷ, như một A-la-hán, Chánh Đẳng Giác.

Này Tôn giả Gotama, tôi xác nhận tôi cùng với

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 921

Purana Kassapa biện luận, vị này khi bị tôi dùng lời nói chất vấn, liền tránh né với một vấn đề khác, trả lời ra ngoài vấn đề, và tỏ lộ sự phẫn nộ, sân hận, tức tối. Còn Tôn giả Gotama, dầu bị chống đối một cách mỉa mai, dầu bị công kích với những lời lẽ buộc tội trong cuộc đối thoại, màu da Tôn giả vẫn sáng suốt, sắc mặt Tôn giả vẫn hoan hỷ như một A-la-hán, Chánh Đẳng Giác. Này Tôn giả Gotama, tôi xác nhận tôi cùng với Makkhali Gosala... Ajita Kesakambala... Pakudha Kaccayana... Sanjaya Belatthiputta... cùng với Nigantha Nataputta biện luận, vị này khi bị tôi dùng lời nói chất vấn liền tránh né với một vấn đề khác, trả lời ra ngoài vấn đề và tỏ lộ sự phẫn nộ, sân hận và tức tối. Còn Tôn giả Gotama, dầu bị chống đối một cách mỉa mai, dầu bị công kích với những lời lẽ buộc tội, trong cuộc đối thoại, màu da Tôn giả vẫn sáng suốt, sắc mặt Tôn giả vẫn hoan hỷ như một A-la-hán, Chánh Đẳng Giác. Và này Tôn giả Gotama, chúng tôi nay phải đi, chúng tôi có nhiều công việc, có nhiều việc phải làm.

– Này Aggivessana, Ông hãy làm những gì Ông nghĩ là hợp thời.

Rồi Niganthaputta Saccaka hoan hỷ, tín thọ lời Thế Tôn giảng, từ chỗ ngồi đứng dậy và từ biệt.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 922

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 923

115 Thân - Thân tối hậu - Kinh Thiện Sanh – Tương II, 486

Thiện Sanh – Tương II, 486

1) Trú ở Sàvatthi.

2) Rồi Tôn giả Sujàta đi đến Thế Tôn.

3) Thế Tôn thấy Tôn giả Sujàta từ đằng xa đi đến; thấy vậy, liền gọi các Tỷ-kheo:

4) - Cả hai phương diện, này các Tỷ-kheo, thiện nam tử này thật sự chói sáng. Vị ấy đẹp trai, ưa nhìn, khả ái, đầy đủ với nhan sắc tối thượng. Vị ấy còn ngay trong hiện tại tự mình chứng tri, chứng ngộ, chứng đạt và an trú vô thượng cứu cánh Phạm hạnh, mà vì mục đích này, con các lương gia chơn chánh xuất gia từ bỏ gia đình, sống không gia đình.

5) Thế Tôn nói như vậy xong... Bậc Đạo Sư, lại nói thêm:

Tỷ-kheo này sáng chói,
Với tâm tư chánh trực,
Ly kiết sử, ly ách,
Không chấp, không sanh lại,
Chiến thắng ma quân xong,
BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 924

Thọ trì thân tối hậu.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 925

116 Thân - Thân tối hậu - Kinh Tân Tỷ Kheo – Tương II, 484

Tân Tỷ Kheo – Tương II, 484

1) Trú ở Sàvatthi.

2) Lúc bấy giờ, một tân Tỷ-kheo sau buổi ăn, trên con đường khất thực trở về, đi vào tịnh xá, rảnh rỗi, yên lặng, phân vân (không biết làm gì), không phụ việc với các Tỷ-kheo trong thời gian may y.

3) Rồi nhiều Tỷ-kheo đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên.

4) Ngồi xuống một bên, các Tỷ-kheo ấy bạch Thế Tôn:

- Ở đây, bạch Thế Tôn, có một tân Tỷ-kheo sau buổi ăn, trên con đường khất thực trở về, đi vào tịnh xá, rảnh rỗi, im lặng, phân vân (không biết làm gì) không phụ việc với

các Tỷ-kheo trong thời gian may y.

5) Rồi Thế Tôn gọi một Tỷ-kheo:

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 926

- Hãy đến, này Tỷ-kheo, nhân danh Ta, hãy gọi Tỷ- kheo ấy và nói: "Này Hiền giả, bậc Đạo Sư cho gọi Hiền giả".

6) - Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn, đi đến Tỷ-kheo kia; sau khi đến nói với Tỷ-kheo ấy:

- Thưa Hiền giả, bậc Đạo Sư cho gọi Hiền giả.

7) Thưa vâng, này Hiền giả.

Tỷ-kheo ấy vâng đáp Tỷ-kheo kia, đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên.

8) Thế Tôn nói với Tỷ-kheo đang ngồi xuống một bên:

- Có thật chăng, này Tỷ-kheo, sau bữa ăn, trên con đường đi khất thực trở về, sau khi vào tịnh xá, Ông rảnh rỗi, im lặng, phân vân (không biết làm gì), không phụ việc với các Tỷ-kheo trong thời gian may y?

- Bạch Thế Tôn, con làm việc của con.

9) Rồi Thế Tôn, với tâm của mình biết tâm Tỷ-kheo ấy, liền gọi các Tỷ-kheo:

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 927

- Này các Tỷ-kheo, các Ông chớ có bực phiền với Tỷkheo này. Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo này chứng được không có khó khăn, chứng được không có mệt nhọc, chứng được không phiền phức bốn Thiền thuộc tăng thượng tâm, hiện tại lạc trú. Vị ấy còn tự mình ngay trong hiện tại, chứng tri, chứng ngộ, chứng đạt và an trú vô thượng cứu cánh Phạm hạnh mà vì mục đích này, con các lương gia chơn chánh xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình.

10) Thế Tôn thuyết như vậy. Bậc Thiện Thệ sau khi nói xong, bậc Đạo Sư lại nói thêm:

Kẻ sống buông thả này,
Kẻ ít nghị lực này,
Không thể đạt Niết-bàn,
Giải thoát mọi khổ đau.
Vị Tỷ-kheo trẻ này,
Là một người tối thượng,
Chiến thắng ma quân xong,
Thọ trì thân tối hậu.
BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 928

117 Thân - Thân và con mắt không có mệt nhọc - Kinh Ngọn Đèn – Tương V, 472

Ngọn Đèn – Tương V, 472

1-2) Sàvatthi... nói như sau:

3) -- Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này các Tỷ- kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

Và này các Tỷ-kheo, tu tập định niệm hơi thở vô, hơi thở ra như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào thời có quả lớn, có lợi ích lớn?

4-10) Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến căn nhà trống, ngồi kiết-già, lưng thẳng, đặt niệm trước mặt; vị ấy chánh niệm hơi thở vô, chánh niệm hơi thở ra.

49. Thở vô dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô dài". - Thở ra dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra dài". 50. Thở vô ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô ngắn". - Thở ra ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra ngắn". 51. "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 929

- "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
52. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
53. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
54. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
55. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
56. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
57. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
58. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
59. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
60. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
61. "Quán vô thường, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
62. "Quán ly tham, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.
- "Quán ly tham, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
63. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.

- "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. 64. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. - "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

11) Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này các Tỷ- kheo, tu tập như vậy, làm cho sung mãn như vậy thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

12) Này các Tỷ-kheo, Ta trước khi giác ngộ, chưa chứng Chánh Đẳng Giác, khi còn là Bồ-tát, Ta trú nhiều với trú này. Này các Tỷ-kheo, do Ta trú nhiều với trú này, thân Ta và con mắt không có mệt nhọc; và tâm Ta được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ.

13) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Mong rằng thân và mắt khỏi bị mệt mỏi, và mong rằng tâm tôi được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ", thời định niệm hơi thở vô và hơi thở ra này cần phải được khéo tác ý.

14) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Mong rằng các niệm, các tư duy của ta được đoạn tận", thời định niệm hơi thở vô và hơi thở ra này cần phải được khéo tác ý.

15) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Mong rằng ta sẽ trú với tưởng nhàm

chán đối với các pháp không nhàm chán", thời định niệm hơi thở vô và hơi thở ra này cần phải được khéo tác ý.

16) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Mong rằng ta sẽ trú với tưởng không nhàm chán đối với các pháp nhàm chán", thời định niệm...

17) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Tôi sẽ trú với tưởng nhàm chán đối với các pháp không nhàm chán và nhàm chán", thời định niệm...

18) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Tôi sẽ trú với tưởng không nhàm chán đối với các pháp nhàm chán và không nhàm chán", thời định niệm...

19) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Mong rằng sau khi từ bỏ cả hai không nhàm chán và nhàm chán, tôi sẽ trú xả, chánh niệm, tỉnh giác", thời định niệm...

20) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Mong rằng ly dục, ly pháp bất thiện, tôi sẽ chứng đạt và an trú Thiền thứ nhất, một trạng

thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm, có tứ", thời định niệm...

21) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Mong rằng làm cho tịnh chỉ tầm và tứ, tôi sẽ chứng đạt và an trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh, nhất tâm", thời định niệm...

22) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Mong rằng ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, tôi sẽ chứng đạt và an trú Thiền thứ ba", thời định niệm...

23) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Mong rằng đoạn lạc, đoạn khổ, chấm dứt hỷ ưu đã cảm thọ trước, tôi chứng đạt và an trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh", thời định niệm...

24) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Vượt qua sắc tưởng một cách hoàn toàn, chấm dứt đối ngại tưởng, không tác ý các tưởng sai biệt, nghĩ rằng: "Hư không là vô biên", chứng đạt và an trú Không vô biên xứ", thời định niệm...

25) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Vượt qua Không vô biên xứ một cách hoàn toàn, nghĩ rằng: "Thức là vô biên", tôi có thể chứng đạt và an trú Thức vô biên xứ", thời định niệm...

26) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Vượt qua Thức vô biên xứ một cách hoàn toàn, nghĩ rằng: 'Không có vật gì', tôi sẽ chứng đạt và an trú Vô sở hữu xứ", thời định niệm...

27) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Vượt qua Vô sở hữu xứ một cách hoàn toàn, tôi sẽ chứng đạt và an trú Phi tưởng phi phi tưởng xứ", thời định niệm...

28) Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Vượt qua Phi tưởng phi phi tưởng xứ một cách hoàn toàn, tôi sẽ chứng đạt và an trú Diệt thọ tưởng định", thời định niệm hơi thở vô và hơi thở ra này cần phải được khéo tác ý.

29) Trong khi tu tập định niệm hơi thở vô, hơi thở ra như vậy, này các Tỷ-kheo, trong khi làm cho sung mãn như vậy, vị ấy cảm giác lạc thọ. Vị ấy rõ biết: "Thọ ấy là vô thường". Vị ấy rõ biết: "Không có chấp trước thọ ấy". Vị ấy rõ biết: "Không có hoan duyệt thọ ấy". Nếu vị ấy cảm giác khổ thọ, vị ấy rõ

biết: "Thọ ấy là vô thường". Vị ấy rõ biết: "Không có chấp trước thọ ấy". Vị ấy rõ biết: "Không có hoan duyệt thọ ấy". Nếu vị ấy cảm giác bất khổ bất lạc thọ. Vị ấy rõ biết: "Thọ ấy là vô thường". Vị ấy rõ biết: "Không có chấp trước thọ ấy". Vị ấy rõ biết: "Không có hoan duyệt thọ ấy".

30)

- Nếu vị ấy cảm giác lạc thọ, thọ ấy được cảm thọ không bị trói buộc. - Nếu vị ấy cảm giác khổ thọ, thọ ấy được cảm thọ không bị trói buộc. - Nếu vị ấy cảm giác bất khổ bất lạc thọ, thọ ấy được cảm thọ không bị trói buộc. - Khi vị ấy đang cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của thân, vị ấy rõ biết: "Tôi cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của thân". - Khi vị ấy cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của sinh mạng, vị ấy rõ biết: "Tôi cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của sinh mạng".

- Khi thân hoại mạng chung, vị ấy rõ biết: "Ở đây, tất cả mọi cảm thọ đều không có gì được hân hoan, và sẽ trở thành mát lạnh".

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 935

31) Ví như, này các Tỷ-kheo, do duyên dầu, duyên tim, một cây đèn dầu được cháy sáng. Nếu dầu và tim của ngọn đèn ấy đi đến tiêu diệt, nhiên liệu không được mang đến, thời ngọn đèn sẽ tắt.

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, khi Tỷ-kheo cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của thân, vị ấy rõ biết: "Tôi cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của thân". Khi Tỷ-kheo cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của sinh mạng, vị ấy rõ biết: "Tôi cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của sinh mạng". Khi thân hoại mạng chung, vị ấy rõ biết: "Ở đây, tất cả những gì được cảm thọ đều không có gì được hân hoan, và sẽ trở thành mát lạnh".

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 936

118 Thân - Thân, thân dục, thân ái, thân phục tòng.. - Kinh TRƯỜNG TRẢO – 74 Trung II, 345

KINH TRƯỜNG TRẢO (Dighanakha suttam) – Bài kinh số 74 – Trung II, 345

Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở tại Rajagaha (Vương Xá), trên núi Gijjhakuta (Linh Thứu), trong hang Sukarakhata. Rồi du sĩ ngoại đạo Dighanakha (Trường Trảo) đi đến chỗ Thế Tôn, sau khi đến, nói lên những lời chào đón hỏi thăm với Thế Tôn, sau khi nói lên những lời chào đón hỏi thăm thân hữu liền đứng một bên. Đứng một bên, du sĩ ngoại đạo Dighanakha nói với Thế Tôn:

– Tôn giả Gotama, tôi có lý thuyết như sau, tôi có tri kiến như sau: "Tất cả đều không làm cho tôi thích thú".

– Này Aggivessana, tri kiến: "Tất cả đều không làm cho tôi thích thú", tri kiến ấy không làm Ông

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 937

thích thú?

– Tôn giả Gotama, nếu tri kiến ấy làm tôi thích thú, thời đây cũng giống như vậy, thời đây cũng giống như vậy.

– Này Aggivessana, nếu số đông người ở trong đời đã nói như sau: "Thời đây cũng giống như vậy, thời đây cũng giống như vậy", thời họ không từ bỏ tri kiến ấy, họ chấp thủ một tri kiến khác. Này Aggivessana, nếu thiểu số người ở trong đời đã nói như sau: "Thời đây cũng giống như vậy, thời đây cũng giống như vậy", thời họ sẽ từ bỏ tri kiến ấy và không chấp thủ một tri kiến khác.

Này Aggivessana, một số Sa-môn, Bà-la-môn có lý thuyết như sau, có tri kiến như sau: "Tất cả đều làm cho tôi thích thú". Này Aggivessana, một số Sa- môn, Bà-la-môn có lý thuyết như sau, có tri kiến như sau: "Tất cả đều làm cho tôi không thích thú". Này Aggivessana, một số Sa-môn, Bà-la-môn có lý thuyết như sau, có tri kiến như sau: "Một phần làm tôi thích thú, một phần làm tôi không thích thú".

Ở đây, này Aggivessana, một số Sa-môn, Bà-la- môn có lý thuyết như sau, có tri kiến như sau: "Tất cả đều làm cho tôi thích thú," tri kiến này của họ là gần với tham dục, gần với triền phược, gần với hoan

lạc, gần với đắm trước, gần với chấp thủ.

Ở đây, này Aggivessana, một số Sa-môn, Bà-lamôn có lý thuyết như sau, có tri kiến như sau: "Tất cả đều làm cho tôi không thích thú", tri kiến này của họ là gần với không tham dục, gần với không phiền trược, gần với không hoan lạc, gần với không chấp thủ.

Khi được nói vậy, du sĩ ngoại đạo Dighanakha thưa với Thế Tôn:

– Tôn giả Gotama tán dương quan điểm của tôi, Tôn giả Gotama hết sức tán dương quan điểm của tôi.

– Ở đây, này Aggivessana, những Sa-môn, Bàla-môn nào có lý thuyết như sau, có tri kiến như sau: "Một phần làm tôi thích thú, một phần làm tôi không thích thú". Cái gì trong tri kiến này làm họ thích thú là gần tham dục, gần phiền trược, gần hoan lạc, gần đắm trước, gần chấp thủ. Cái gì trong tri kiến này làm họ không thích thú là gần không tham dục, gần không triền phược, gần không hoan lạc, gần không đắm trước, gần không chấp thủ.

Ở đây, này Aggivessana, những Sa-môn, Ba la môn có lý thuyết như sau, có tri kiến như sau: "Tất

cả đều làm tôi thích thú". Ở đây, người có trí suy nghĩ như sau: "Nếu ta nói tri kiến này của ta: "Tất cả đều làm tôi thích thú", và nếu ta cố chấp, kiên chấp tri kiến này và nói: "Đây là sự thật, ngoài ra là hư vọng", như vậy là đối nghịch với hai hạng người: Sa- môn hay Bà-la-môn nào có lý thuyết như sau, có tri kiến như sau: "Tất cả đều làm cho tôi không thích thú", và Sa-môn hay Bà-la-môn nào có lý thuyết như sau, có tri kiến như sau: "Một phần làm tôi thích thú, một phần làm tôi không thích thú". Ta sẽ đối nghịch với hai hạng người này. => Khi nào có đối nghịch thời có tranh luận => khi nào có tranh luận thời có chống đối => khi nào có chống đối thời có bực mình" => Như vậy, vị này vì thấy sự đối nghịch, tranh luận, chống đối và bực mình nên từ bỏ tri kiến này, không chấp thủ tri kiến khác. Như vậy là sự đoạn trừ những tri kiến này, như vậy là sự hủy bỏ những tri kiến này.

Ở đây, này Aggivessana, nếu có những Sa-môn, Bà-la-môn nào có lý thuyết như sau, có tri kiến như sau: "Tất cả đều làm cho tôi không thích thú". Ở đây, người có trí suy nghĩ

như sau: "Nếu ta nói tri kiến này của ta: "Tất cả đều làm tôi không thích thú", và nếu ta cố chấp, kiên chấp tri kiến này và nói: "Đây là sự thật, ngoài ra là hư vọng", thì như vậy, ta đối nghịch với hai hạng người: Sa-môn hay Bà-la-môn nào có lý thuyết như sau, có tri kiến như sau: "Tất cả

đều làm cho tôi thích thú" và Sa-môn hay Bà-la-môn nào có lý thuyết như sau, có tri kiến như sau: "Một phần làm tôi thích thú, một phần làm tôi không thích thú". Ta sẽ đối nghịch với hai hạng người này. Khi nào có đối nghịch thời có tranh luận; khi nào có tranh luận thời có chống đối; khi nào có chống đối thời có bực mình". Như vậy, vị này vì thấy sự đối nghịch, tranh luận, chống đối và bực mình, nên từ bỏ tri kiến ấy, không chấp thủ tri kiến khác. Như vậy là sự đoạn trừ những tri kiến này, như vậy là sự hủy bỏ những tri kiến này.

Ở đây, này Aggivessana, nếu có những Sa-môn, Bà-la-môn nào có lý thuyết như sau, có tri kiến như sau: "Một phần làm tôi thích thú, một phần làm tôi không thích thú". Ở đây, người có trí suy nghĩ như sau: "Nếu ta nói tri kiến này của ta: "Một phần làm tôi thích thú, một phần làm tôi không thích thú", và nếu ta cố chấp, kiên chấp tri kiến này và nói: "Đây là sự thật ngoài ra là hư vọng", thì như vậy, ta đối nghịch với hai hạng người: Sa-môn hay Bà-la-môn nào có lý thuyết như sau, có tri kiến như sau: "Tất cả đều làm cho tôi thích thú" và Sa-môn hay Bà la-môn này có lý thuyết như sau, có tri kiến như sau: "Tất cả đều làm cho tôi không thích thú". Ta sẽ đối nghịch với hai hạng người này => Khi nào có đối nghịch thời có tranh luận => khi nào có tranh luận thời có

chống đối => khi nào có chống đối thời có bực mình" => Như vậy, vị này vì thấy sự đối nghịch, tranh luận, chống đối và bực mình, nên từ bỏ tri kiến ấy, không chấp thủ tri kiến khác. => Như vậy là sự đoạn trừ những tri kiến này, như vậy là sự hủy bỏ những tri kiến này.

Nhưng này Aggivessana, thân này có sắc, do bốn đại thành, do cha mẹ sanh, nhờ cơm cháo nuôi dưỡng, vô thường, biến hoại, phân toái, đoạn tuyệt, hoại diệt, cần phải được quán sát 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. Khi vị ấy quán sát thân này 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 => thời thân, thân dục, thân ái, thân phục tòng được đoạn diệt.

Này Aggivessana, có ba thọ này; lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ.

Này Aggivessana, trong khi cảm giác lạc thọ, chính khi ấy không cảm giác khổ thọ, không cảm giác bất khổ bất lạc thọ chỉ cảm giác lạc thọ.

Này Aggivessana, trong khi cảm giác khổ thọ, chính khi ấy không cảm giác lạc thọ, không cảm giác bất khổ bất lạc thọ, chỉ cảm giác khổ thọ. Này Aggivessana, trong khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ, chính khi ấy không cảm giác lạc thọ, không cảm giác khổ thọ, chỉ cảm giác bất khổ bất lạc thọ. Này Aggivessana, lạc thọ là vô thường, hữu vi, do duyên sanh, bị đoạn diệt, bị hủy hoại, bị suy tàn, bị tiêu diệt. Này Aggivessana, khổ thọ là vô thường, hữu vi, do duyên sanh, bị đoạn diệt, bị hủy hại, bị suy tàn, bị tiêu diệt. Này Aggivessana, bất khổ bất lạc thọ là vô thường, hữu vi, do duyên sanh, bị đoạn diệt, bị hủy hoại, bị suy tàn, bị tiêu diệt. Thấy vậy, này Aggivessana, vị Đa văn Thánh đệ tử yểm ly lạc thọ, yểm ly khổ thọ, yểm ly bất khổ bất lạc thọ => Do yểm ly, vị ấy không có tham dục => Do không tham dục, vị ấy được giải thoát => Đối với tự thân đã giải thoát như vậy, khởi lên sự hiểu biết: "Ta đã giải thoát". Vị ấy biết: "Sanh đã diệt, Phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm. Sau đời hiện tại, không có đời sống nào khác nữa". Với tâm

giải thoát như vậy, này Aggivessana, Tỷ-kheo không nói thuận theo một ai, không tranh luận với một ai, chỉ nói theo từ ngữ đã được dùng ở đời, không có chấp thủ (từ ngữ ấy). Lúc bấy giờ Tôn giả Sariputta đứng sau lưng Thế Tôn và đang quạt Thế Tôn. Rồi Tôn giả Sariputta suy nghĩ như sau: "Thế Tôn đã thuyết cho chúng ta sự đoạn trừ các pháp ấy nhờ thắng trí. Thiện Thệ đã thuyết cho chúng ta sự từ bỏ các pháp ấy nhờ thắng trí". Khi Tôn giả Sariputta suy nghĩ như vậy, tâm (của Tôn giả) được giải thoát các lậu hoặc, không còn chấp thủ.

Còn đối với du sĩ ngoại đạo Dighanakha, pháp nhãn ly trần, vô cấu được khởi lên: "Phàm pháp gì được khởi lên, tất cả pháp ấy được đoạn diệt". Rồi du sĩ ngoại đạo Dighanakha thấy pháp, chứng pháp, ngộ pháp, thể nhập vào pháp, nghi ngờ tiêu trừ, do dự diệt tận, chứng được tự tín, không y cứ nơi người khác đối với đạo pháp của đức Bổn sư, liền bạch Thế Tôn:

– Thật vi diệu thay, Tôn giả Gotama! Thật vi diệu thay, Tôn giả Gotama! Như người dựng đứng lại những gì bị quăng ngã xuống, phơi bày ra những gì bị che kín, chỉ đường cho kẻ 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 Tôn giả Gotama dùng nhiều phương tiện trình bày giải thích. Nay con xin quy y Tôn giả Gotama, quy y Pháp và quy y chúng Tỷ-kheo. Mong Tôn giả Gotama nhận con làm cư sĩ, từ nay trở đi cho đến mạng chung, con trọn đời quy ngưỡng.

119 Thân - Tỷ kheo trong tương lai sẽ thế nào - Kinh Cái Chốt Trống – Tương II, 466

Cái Chốt Trống – Tương II, 466

1) Trú ở Sàvatthi.

2) Thuở xưa, này các Tỷ-kheo, dân chúng Dasàrahà có một cái trống tên là Anaka.

3) Khi cái trống Anaka bắt đầu nứt ra, dân chúng Dasàrahà đóng vào một cái chốt khác. Cho đến một thời gian, này các Tỷ-kheo, cả cái thùng ván của trống Anaka biến mất và chỉ còn lại những cái chốt tụ tập lại.

4) Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, những Tỷ-kheo sẽ thành trong tương lai.

5) Những bài kinh nào do Như Lai thuyết, thâm sâu, nghĩa lý thâm diệu, xuất thế gian, liên hệ đến không, họ sẽ không nghe khi các kinh ấy được thuyết giảng; họ sẽ không lóng tai; họ sẽ không an trú chánh tri tâm, và họ sẽ không nghĩ rằng các pháp ấy cần phải học thuộc lòng, cần phải thấu đáo.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 946

6) Còn những bài kinh nào do các thi sĩ làm, những bài thơ với những danh từ hoa mỹ, với những câu văn hoa mỹ, thuộc ngoại điển, do các đệ tử thuyết giảng, họ sẽ nghe khi các kinh ấy được thuyết giảng; họ sẽ lóng tai; họ sẽ an trú chánh tri tâm và họ sẽ nghĩ rằng, các pháp ấy cần phải học thuộc lòng, cần phải học thấu đáo. Như vậy, này các Tỷ-kheo, các kinh do Như Lai thuyết, thâm sâu, nghĩa lý thâm diệu, xuất thế gian, liên hệ đến không, sẽ đi đến tiêu diệt.

7) Do vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông cần phải học tập như sau: "Những bài kinh nào do Như Lai thuyết giảng, thâm sâu, nghĩa lý thâm diệu, xuất thế gian, liên hệ đến không, chúng tôi sẽ nghe khi các kinh ấy được thuyết giảng; chúng tôi sẽ lóng tai; chúng tôi sẽ an trú chánh tri tâm. Và chúng tôi sẽ nghĩ rằng, các pháp ấy cần phải học thuộc lòng, cần phải học thấu đáo".

Như vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông cần phải học tập.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 947

120 Thân - Tỷ kheo trong tương lai sẽ thế nào - Kinh Cỏ Rơm – Tương II, 467

Cỏ Rơm – Tương II, 467

1) Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở Vesàli (Tỳ-xá-ly), Mahàvana (Đại Lâm), Kùtàgàrasàlà (Trùng Các giảng đường).

2) Ở đấy, Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo: "Này các Tỷ- kheo".

- "Thưa vâng bạch Thế Tôn".

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

3) -Sống trên các gối rơm, này các Tỷ-kheo, là lối sống hiện nay của dân chúng Licchavi, không phóng dật, nhiệt tâm trong nhiệm vụ. Ajàtasattu, con bà Vedehi, vua nước Magadha không có được cơ hội, không có được đối tượng (để xâm lăng).

4) Trong tương lai, này các Tỷ-kheo, dân chúng Licchavi trở thành nhu nhược, tay chân mềm mỏng. Họ nằm trên những đồ nằm mềm mại. Họ ngủ cho đến mặt trời mọc trên những gối bông. Ajàtasattu,

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 948

con bà Vedehi, vua nước Magadha, sẽ nắm được cơ hội, sẽ nắm được đối tượng (để xâm lăng).

5) Sống trên các gối rơm, này các Tỷ-kheo, là nếp sống hiện nay của các Tỷ-kheo, không phóng dật, nhiệt tâm trong các nỗ lực. Ác ma không có cơ hội, không có đối tượng (để xâm lăng).

6) Trong tương lai, này các Tỷ-kheo, các Tỷ-kheo sẽ trở thành nhu nhược, tay chân mềm mỏng. Họ nằm trên những đồ nằm mềm mại. Họ ngủ cho đến mặt trời mọc trên những gối bông. Ác ma sẽ nắm được cơ hội, sẽ nắm được đối tượng (để xâm lăng).

7) Do vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông cần phải học tập như sau: "Chúng tôi sẽ sống trên những gối rơm, không phóng dật, nhiệt tâm trong nỗ lực".

Như vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông cần phải học tập.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 949

121 Thân - Tỷ kheo trong tương lai sẽ thế nào - Kinh Jantu – Tương I, 142

Jantu – Tương I, 142

1) Như vầy tôi nghe. Một thời một số đông Tỷ-kheo trú ở Kosala (Câutát-la), trên sườn núi Himavanta (Tuyết sơn), tại một cốc nhỏ trong rừng. Họ tự cao, tự mãn, dao động, lắm mồm lắm miệng, ăn nói huyên thuyên, thất niệm, không tỉnh giác, không định tĩnh, tâm tư tán loạn, các căn không chế ngự. 2) Rồi Thiên tử Jantu, vào đêm Bố-tát, ngày rằm, đi đến các Tỷ-kheo ấy, sau khi đến nói lên bài kệ với các Tỷ-kheo ấy:

Các Tỷ-kheo thuở xưa,
Sống thật chơn an lạc,
Họ thật là đệ tử,
Bậc Đại Giác Cù-đàm.
Không ham tìm món ăn,
Không ham tìm chỗ trú,
BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 950

thuyết, thâm sâu, ý nghĩa sâu kín, siêu thế, liên hệ đến không, khi các kinh ấy được thuyết giảng, họ không có nghe, họ không có lắng tai, họ không an trú tâm liễu giải, họ không nghĩ rằng các kinh ấy cần phải học tập, cần phải học thuộc lòng. Còn những kinh điển do các thi sĩ làm, những bài thi, với những chữ văn hoa, với những câu văn hoa, thuộc ngoại điển do các đệ tử thuyết, trong khi các kinh ấy được thuyết giảng, họ sẽ lắng nghe, họ sẽ lóng tai, họ an trú tâm liễu giải. Các pháp ấy, họ sẽ nghĩ cần phải học tập, cần phải học thuộc lòng. Này các Tỷ-kheo, đây là do Pháp ô nhiễm, nên Luật ô

nhiễm; do Luật ô nhiễm, nên Pháp ô nhiễm.

Này các Tỷ-kheo, đây là sợ hãi thứ tư về tương lai, nay chưa sanh khởi, nhưng sẽ sanh khởi trong tương lai, các Thầy cần phải hoàn toàn rõ biết chúng. Sau khi hoàn toàn rõ biết, các Thầy cần phải tinh tấn để đoạn tận sợ hãi ấy.

6. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, sẽ có những Tỷ-kheo trong tương lai thân không tu tập, giới không tu tập, tâm không tu tập, tuệ không tu tập. Do thân không tu tập, giới không tu tập, tâm không tu tập, tuệ không tu tập nên các trưởng lão Tỷ-kheo sẽ sống đầy đủ, biếng nhác dẫn đầu trong thối đọa, từ bỏ gánh nặng viễn ly, không có hăng hái tinh tấn để chứng

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 955

đạt những gì chưa chứng đạt, để chứng đắc những gì chưa chứng đắc, để chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ. Và quần chúng về sau sẽ đi theo tà kiến của họ. Họ sẽ trở thành những người sống đầy đủ, biếng nhác, dẫn đầu trong thối đọa, từ bỏ gánh nặng, viễn ly, sẽ không hăng hái tinh tấn để chứng đạt những gì chưa chứng đạt, để chứng đắc những gì chưa chứng đắc, để chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ. Như vậy, này các Tỷ-kheo, do nhiễm ô về Pháp, đưa đến nhiễm ô về Luật; do nhiễm ô về Luật, đưa đến nhiễm ô về Pháp.

Này các Tỷ-kheo, đây là sợ hãi thứ năm về tương lai, hiện nay chưa sanh khởi, nhưng sẽ sanh khởi trong tương lai, các Thầy cần phải hoàn toàn rõ biết chúng. Sau khi hoàn toàn rõ biết, cần phải tinh tấn để đoạn tận sợ hãi ấy.

Này các Tỷ-kheo, năm sợ hãi về tương lai này, nay chưa sanh khởi, nhưng sẽ sanh khởi trong tương lai. Các Thầy cần phải hoàn toàn rõ biết chúng. Sau khi hoàn toàn rỏ biết, các Thầy cần phải tinh tấn để đoạn tận sự sợ hãi ấy.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 956

123 Thân - Tỷ kheo trong tương lai sẽ thế nào - Kinh SỢ HÃI TRONG TƯƠNG LAI 4 – Tăng II, 484

SỢ HÃI TRONG TƯƠNG LAI 4 – Tăng II, 484

1. - Có năm sợ hãi về tương lai này, hiện chưa sanh khởi, nhưng sẽ sanh khởi trong tương lai, các Thầy cần phải hoàn toàn rõ biết chúng. Sau khi hoàn toàn rõ biết, các Thầy cần phải tinh tấn để đoạn tận sợ hãi ấy.

2. Này các Tỷ-kheo, các Tỷ-kheo trong tương lai sẽ tham muốn các y tốt đẹp. Do họ tham muốn các y tốt đẹp, họ sẽ từ bỏ các y nhặt nơi đống rác, họ sẽ từ bỏ các khu rừng, các vùng cao nguyên, các trú xứ xa vắng, họ sẽ đi đến các làng, thị trấn, kinh đô vua chúa và sống tại các chỗ ấy. Vì nhân y áo, họ sẽ rơi vào những hành vi tầm cầu không thích hợp.

Này các Tỷ-kheo, đây là sợ hãi thứ nhất về tương lai, hiện nay chưa sanh khởi, nhưng sẽ sanh khởi trong tương lai. Các Thầy cần phải hoàn toàn rõ biết chúng. Sau khi hoàn toàn rõ biết, cần phải tinh tấn để đoạn trừ sợ hãi ấy.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 957

3. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, những Tỷ-kheo trong tương lai sẽ tham muốn các đồ ăn khất thực ngon lành. Do họ tham muốn các đồ ăn khất thực ngon lành, họ sẽ từ bỏ nếp sống khất thực, từ bỏ các khu rừng, các vùng cao nguyên, các trú xứ xa vắng. Họ sẽ đi vào các làng, thị trấn, kinh đô của vua và sinh sống tại đấy, tìm cầu các món ăn thượng vị, như với đầu lưỡi. Do nhân đồ ăn khất thực, họ sẽ rơi vào nhiều hành động tầm cầu không thích hợp.

Này các Tỷ-kheo, đây là sợ hãi thứ hai về tương lai, hiện nay chưa sanh khởi, nhưng sẽ sanh khởi trong tương lai... để đoạn trừ sợ hãi ấy.

4. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, những Tỷ-kheo trong tương lai sẽ tham muốn sàng tọa tốt đẹp. Do họ tham muốn các sàng tọa tốt đẹp, họ sẽ từ bỏ nếp sống dưới gốc cây, họ sẽ từ bỏ các khu rừng, các vùng cao nguyên, các trú xứ xa vắng. Họ sẽ đi vào các làng, thị trấn, kinh đô của vua và sinh sống tại đấy. Vì nhân sàng tọa, họ sẽ rơi vào nhiều hành động tầm cầu không thích hợp.

Này các Tỷ-kheo, đây là sợ hãi thứ ba về tương lai, hiện nay chưa sanh khởi, nhưng sẽ sanh khởi trong tương lai... để đoạn trừ sợ hãi ấy.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 958

5. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, sẽ có những Tỷ-kheo trong tương lai sẽ sống liên hệ với Tỷ-kheo-ni, các chánh học nữ, các Sa-di-ni. Khi sống liên hệ với Tỷ-kheo-ni, chánh học nữ, Sa-di-ni, này các Tỷkheo, được chờ đợi là: Họ sẽ không thích thú sống Phạm hạnh, hay họ sẽ rơi vào một trong những tội lỗi ô nhiễm, sẽ từ bỏ học pháp và trở lui lại đời sống thế tục.

Này các Tỷ-kheo, đây là sợ hãi thứ tư về tương lai, hiện nay chưa sanh khởi... để đoạn trừ sợ hãi ấy.

6. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, sẽ có những Tỷ-kheo trong tương lai sống liên hệ với các người có hệ lụy đến khu vườn, với các Sa-di. Khi sống liên hệ với các người có hệ lụy đến khu vườn và với các Sadi, này các Tỷ-kheo, được chờ đợi là họ sẽ sống và tận hưởng các vật liệu cất chứa, và họ sẽ làm các thô tướng đối với đất đai và đối với các sản phẩm trồng trọt.

Này các Tỷ-kheo, đây là sợ hãi thứ năm về tương lai, hiện nay chưa sanh khởi, nhưng sẽ sanh khởi trong tương lai. Các Thầy cần phải hoàn toàn rõ biết chúng. Sau khi hoàn toàn rõ biết, các Thầy cần phải tinh tấn để đoạn tận sự sợ hãi ấy.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 959

Năm sự sợ hãi về tương lai này, này các Tỷ-kheo, hiện nay chưa sanh khởi, nhưng sẽ sanh khởi trong tương lai. Các Thầy cần phải hoàn toàn rõ biết chúng. Sau khi hoàn toàn rõ biết, các Thầy cần phải tinh tấn để đoạn tận những sợ hãi ấy.

BỐN NIỆM XỨ 1 – NIỆM THÂN 960

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