Phẩm Giảng Rộng [Mười Niệm]

Kinh Tăng Nhất A-Hàm (Trung Tâm DT Trí Tịnh - VNC PHVN, 2022)

3. PHẨM GIẢNG RÔNG [MƯỜI NIỆM]1 1. CÔNG ĐỨC NIỆM PHẬT2 Tôi nghe như vầy: Một thời, đức Phật ngụ tại vườn cấp Cô Độc, trong rừng Kỳ-đà? thuộc nước Xá-vệ. Bấy giờ, Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo: -Hãy tu hành một pháp, hãy truyền bá rộng rãi một pháp. Tu hành và truyên bá rộng rãi một pháp này roi, các thây sẽ có được thanh danh,3 thành tựu quả lớn, đủ các điều lành, nếm vị bất tử, đến chỗ vô vi, thành tựu thần thông, dứt các loạn tưởng, đạt quả Sa-môn5 tự đen Niết-bàn. Một pháp đó là gì? Đó là niệm Phật Đức Phật lại hỏi các Tỳ-kheo: -Tu hành niệm Phật như the nào đe có được thanh danh, thành tựu quả lớn, đủ các điều lành, nếm vi bất tử, đến chỗ vô vi, thành tựu thần thông, dứt các loạn tưởng, đạt quả Sa-môn5 tự đến Niết-bàn? Bấy giờ, các Tỳ-kheo bạch đức Thế Tôn: Nguôn góc của các pháp đêu do Như Lai hiên bày. Cúi mong Thê Tôn chỉ dạy diệu nghĩa này cho các Tỳ-kheo! Sau khi nghe Như Lai dạy, các Tỳ-kheo sẽ khéo thọ trì. The Ton bao các Ty-kheo: Như Lai sẽ giảng rộng về điều này, các thầy hãy lắng nghe, lắng nghe và khéo suy nghĩ! -Kính vâng, thưa Thế Tôn! Các Ty-kheo vang lơi roi, The Ton liên dạy: Nếu có Tỳ-kheo giữ thân ngay thẳng, ý không loạn động, kiết-già tĩnh tọa, buộc niệm trước mặt, khônẹ khởi niệm khác, nhát tâm niệm Phật. Khi quán tướng Như Lai, không hề rời mat; lúc không rời mắt, lại nhớ nghĩ công đức của Như Lai: 1 Nguyên tác: Quảng diễn phẩm (£02. 0125.03. 0554a06). 2 Tựa đề đặt theo nội dung kinh. Tdng.(T.02. 0125.3.1. 0554a07). 3 Nguyen tác: Danh dự ()chỉ cho danh tiếng tốt, thanh danh (yasa). Tham chiếu D. 31: Chandā dosā bhayā mohā, yo dhammarh nātivattati;Āpūrati yaso tassa, sukkapakkheva candimā (Ai không phản Chánh pháp / Vì tham, sân, bố, si/ Thanh danh được tròn đủ / Như mặt trăng đêm đầy), HT. Thích Minh Châu dịch.

22 KINH TĂNG NHẤT A-HÀM

Thể của Như Lai bằng kim cương, đầy đủ mười lực/ bốn vô sở úy,45 dũng mãnh giữa đại chúng. Dung mạo Như Lai đoan chánh vô song, nhìn không biết chán. Giới đức thành tựu chắc như kim cương không thể phá hủy, thanh tịnh vô nhiễm, sáng tợ lưu ly. Tam-muội6 của Như Lai chưa hề sút giảm, vĩnh viễn tịch tĩnh, không có niệm khác. Tâm kiêu mạn, ngang bướng, tham dục, sân hận, si mê, do dự, mạn kiết78thảy đều dứt sạch. Thân trí tuệ vô lậu của Như Lai,8 trí không bờ mé, không bị chướng ngại. Thân của Như Lai do giải thoát thành tựu, vượt thoát các nẻo, không còn tái sanh, để không phải nói: “Ta lại rơi vào sanh tử." Thân Như Lai vượt khỏi tường thành tri kiến, biết rõ căn cơ của từng người, người nào nên độ người nào không nên độ, biết họ chết đây sanh kia, xoay van qua lại trong dòng sanh tử; ai sẽ giải thoát, ai không giải thoát, Như Lai đều biết rõ. Đó gọi là tu hành niệm Phật, sẽ được thanh danh, thành tựu quả lớn, đủ các điều lành, nếm vị bất tử, đến chỗ vô vi, thành tựu thần thông, dứt các loạn tưởng, đạt quả Sa-môn, tự đến Niết-bàn. Do vậy, này các Tỳ-kheo! Thường phải tư duy, không rời niệm Phật thì sẽ được nhiều công đức lành như thế. Thật vậy, này các Tỳ-kheo! Hãy học tập điều này. Bấy giờ, các Tỳ-kheo nghe Phật dạy xong đều hoan hỷ phụng hành. ***

2. CÔNG ĐỨC NIỆM PHÁP9

Tôi nghe như vầy:

Một thời, đức Phật ngụ tại vườn cấp Cô Độc, trong rừng Kỳ-đà, thuộc nước Xá-vệ.

Á • \ FTp-f Á rp 17 r r-pì y [l

Bay giơ, The Ton bao các Ty-kheo: Hãy tu hành một pháp, hãy truyền bá rộng rãi một pháp. Tu hành và truyền bá rộng rãi một pháp roi, các thây sẽ có được thanh danh, thành tựu quả lớn, đủ

4 Thập Ẹrc ,theo SĀ, 684, là 10 loại trí lực mà chỉ Như Lai mới có đầy đủ. 5 Tứ vô sở uy H M .Đại trí độ luận [25. 1509.25. 242a23^26 giải thích: Một là,biết rõ tường tận tát cả các pháp; hai là, diệt trừ tất cả phiền não và nguyên nhân cua chúng; ba là, giảng bày các pháp chướng ngại Thánh đạo; bốn là, chỉ bày con đường díệt tận khổ đau. Trong 4 phẶ đo, nếu quả thật có người nào cho rằng Như Lai không thể biết rõ tất cả thì Phật không sợ hãi điều này. Vì sao như vậy? Vì đức Phật đã thông đạt và biết rõ hoàn toàn vậy

,•iwi;. . 6 lam-mu0i phiên âm của samādhiṃ nghĩa là chuyên chú tânrvào một chỗ, gọi là "chánh định" .Theo A-tỳ-đạt-ma Tập dỉ môn túc luận T.26. 1536.7. 0395a25: .y ~ 7

Mạn kiết ,theo SĀ. 490, là một trong 9 kiết, là mạn hoặc trói buộc thân. 8 Tuệ thân .P. Paññakkhandha tuệ uẩn. Theo SĀ. 638, “me thân" là một trong 5 phần Pháp thân, do tu vô lậu trí tuệ nên được thân này, nên gọi là Tuệ thân. 9 Tựa đề đặt theo nội dung kinh. Tăng.r.O2. 0125.3.2 0554bll.

3. PHẨM GIẢNG RỘNG 23

các điều lành, nếm vị bất tử, đến chỗ vô vi, thành tựu thần thông, dứt các loạn tưởng, đạt quả Sa-môn, tự đến Niết-bàn. Một pháp đó là gì? Đó là niệm Pháp. Đức Phật lại hỏi các Tỳ-kheo: -Tu hành niệm Pháp như thế nào để có được thanh danh, thành tựu quả lớn, đủ các điều lành, nếm vị bất tử, đến chỗ vô vi, thành tựu thần thông, dứt các loạn tưởng, đạt quả Sa-môn, tự đến Niết-bàn? Bấy giờ, các Tỳ-kheo bạch Thế Tôn: -Nguồn gốc các pháp đều do Như Lai hiển bày. Cúi mong Thế Tôn chỉ dạy diệu nghĩa này cho các Tỳ-kheo! Sau khi nghe Như Lai dạy, các Tỳ-kheo sẽ khéo thọ trì. The Ton bao các Tỳ-kheo: -Như Lai sẽ giảng rộng vê điêu này, các thây hãy lăng nghe, lăng nghe và khéo suy nghĩ! - Kính vâng, thưa Thế Tôn! Các Tỳ-kheo vang lơi roi, The Ton liên dạy: -Nếu có Tỳ-kheo giữ thân ngay thẳng, ý không loạn động, kiết-già tĩnh tọa, buộc niệm trước mặt, không khởi niệm khác, chuyên tâm niệm Pháp sẽ dứt trừ được các dục ái, dập tắt trần lao, tâm ái nhiễm vĩnh viễn không còn dấy khởi. Thế nào là Chánh pháp? Nghĩa là ngay nơi dục mà đạt được vô dục, xa lìa bệnh tật của các trói buộc và ngăn che. Ví như mùi các loại hương không bị trộn lẫn mùi khác, pháp này cũng vậy, không bị niệm loạn tưởng pha tạp. Do vậy, này các Tỳ-kheo! Tu hành niệm Pháp sẽ có được thanh danh, thành tựu quả lớn, đủ các điều lành, nếm vị bất tử, đến chỗ vô vi, thành tựu thần thông, dứt các loạn tưởng, đạt quả Sa-môn, tự đến Niết-bàn. Thế nên, này các Tỳ-kheo! Thường phải tư duy, không ròd niệm Pháp sẽ được nhiều công đức lành như thế. Thật

vậy, này các Tỳ-kheo! Hãy học tập điều này. Bấy giờ, các Tỳ-kheo nghe Phật dạy xong đều hoan hỷ phụng hành. *** 3. CÔNG ĐỨC NIỆM TĂNG10 Tôi nghe như vây: Một thời, đức Phật ngụ tại vườn cấp Cô Độc, trong rừng Kỳ-đà, thuộc nước Xá-vệ. Bây giờ, Thê Tôn bảo các Tỳ-kheo: Hãy tu hành một pháp, hãy truyền bá rộng rãi một pháp. Tu hành và truyền bá rộng rãi một pháp rồi, các thầy sẽ có được thanh danh, thành tựu quả lớn, đủ

10 Tựa đề đặt theo nội dung kinh. Tăng.(r02. 0125.3.3. 0554c06).

các điều lành, nếm vi bất tử, đến chỗ vô vi, thành tựu thần thông, dứt các loạn tưởng, đạt quả Sa-môn9 tự đến Niết-bàn. Một pháp đó là gì? Đó là niệm Tăng. Đức Phật lại hỏi các thầy Tỳ-kheo: Tu hành niệm Tăng như thế nào để có được thanh danh, thành tựu quả lớn, đủ các điều lành, nếm vị bất tử, đến chỗ vô vi, thành tựu than thông, dứt các loạn tưởng, đạt quả Sa-môn, tự đên Niêt-bàn? Bấy giờ, các Tỳ-kheo bạch Thế Tôn: -Nguồn gốc các pháp đều do Như Lai hiển bày. Cúi mong Thế Tôn chỉ dạy diệu nghĩa này cho các Tỳ-kheo! Sau khi nghe Như Lai dạy, các Tỳ-kheo sẽ khéo thọ trì. The Ton bao các Ty-kheo: Như Lai sẽ giảng rộng về điều này, các thầy hãy lắng nghe, lắng nghe và khéo suy nghĩ! -Kính vâng, thưa Thế Tôn! Các Ty-kheo vang lơi roi, The Ton liên dạy: Nêu có Tỳ-kheo giữ thân ngay thăng, tâm không loạn động, kiêt-già tĩnh tọa, buộc niệm trước mặt, không khởi niệm khác, chuyên tâm niệm Tăng. Thánh chúng Như Lai do nghiệp lành thành tựu, chân thật ngay thẳng, không làm điều tà, trên dưới hòa hợp5 lần lượt thành tựu các pháp. Thánh chúng Như Lai thành tựu giới luật, thành tựu thiền định, thành tựu trí tuệ, thành tựu giải thoát, thành tựu giải thoát tri kiến. Thánh chúng gồm có bốn đôi tám bậc.11 Đó là Thánh chúng của Như Lai, phải nên cung kính, thừa sự, lễ bái. Vì sao the? Vì họ là ruộng phước của the gian, là bậc pháp khí ở trong chúng, có the tự độ mình và độ người đến với đạo Tam thừa. Do phẩm vị như vậy nên gọi là Thánh chúng. Do vậy, này các Tỳ-kheo! Nếu có người niệm Tăng thì sẽ được thanh danh, thành tựu quả lớn, đủ các điều lành, nếm vị bất tử, đến chỗ vô vi, thành tựu thần thông, dứt các loạn tưởng, đạt quả Sa-môn, tự đến Niết-bàn. Thế nên, này các Tỳ-kheo! Phải thường tư duy, không lìa niệm Tăng thì sẽ được nhiều công đức lành như thế. Thật vậy, này các Tỳ-kheo! Hãy học tập điều này. r y

Bây giờ, các Tỳ-kheo nghe Phật dạy xong đêu hoan hỷ phụng hành. ***

11 Tứ song bát bối :Bốn đôi tám bậc, tác là Dự lưu đạo ,Dự lưu quả ;
Nhất 1,Nhất lai quả77;t lai đạo Bất lai &U;A-la-hán đạo
,A-la-hán quảpñf .Theo Đại trí độ luận 5. 1509.21. 0219a06 đinh
nghĩa: Trong hàng chúng Tăng có bậc A-la-hán, hướng A-la-hán,... cho đến Tu-đà-hoàn, hướng Tu-đà-hoàn, [gọi là] tứ song bát bôi ,

3. PHẨM GIẢNG RỘNG 25

4. CÔNG ĐỨC NIỆM GIỚI12 Tôi nghe như vầy: Một thời, đức Phật ngụ tại vườn cấp Cô Độc, trong rừng Kỳ-đà? thuộc nước Xá-vệ. , Bấy giờ, Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo: Hãy tu hành một pháp, hãy truyền bá rộng rãi một pháp. Tu hành, truyền bá rộng rãi một

pháp rồi, các thầy sẽ có được thanh danh, thành tựu quả lớn, đủ các điều lành, nếm vi bất tử, đến chỗ vô vi, thành tựu thần thông, dứt các loạn tưởng, đạt quả Sa-môn? tự đến Niết-bàn. Một pháp đó là gì? Đó là niệm giới. Đức Phật lại hỏi các thầy Tỳ-kheo: -Tu hành niệm giới như thế nào để có được thanh danh, thành tựu quả [ớn, đủ các điều lành, nếm vị bất tử, đến chỗ vô vi, thành tựu thần thông, dứt các loạn tưởng, đạt quả Sa-môn9 tự đến Niết-bàn? Bấy giờ, các Tỳ-kheo bạch Thế Tôn: Nguồn gốc các pháp đều do Như Lai hiển bày. Cúi mong Thế Tôn chỉ dạy diệu nghĩa này cho các Tỳ-kheo! Sau khi nghe Như Lai dạy, các Tỳ-kheo sẽ khéo thọ trì. The Ton bao các Tỳ-kheo: Như Lai sẽ giảng rộng về điều này, các thầy hãy lắng nghe, lắng nghe và khéo suy nghĩ! -Kính vâng, thưa Thế Tôn! Các Tỳ-kheo vang lơi roi, Thê Tôn liên dạy: -Nếu có Tỳ-kheo giữ thân ngay thẳng, ý không loạn động, kiết-già tĩnh tọa, buộc niệm trước mặt, không khởi niệm khác, chuyên cần niệm giới. Sao gọi là giới? Vì ngăn trừ các điêu ác. Giới có công năng giúp người tu tập thành tựu đạo nghiệp và được an vui. Giới là chuỗi ngọc để trang sức thân, ánh lên vẻ đẹp. Giới giống như bình cát tường, giúp thành tựu các ước nguyện. Các đạo phẩm đều nhờ giới mà thành tựu. Vì thế, này các Tỳ-kheo, người giữ cấm giới sẽ được quả lớn, đủ các điều lành, nếm vị bất tử, đến chỗ vô vi, thành tựu thần thông, dứt các loạn tưởng, đạt quả Sa-môn9 tự đến Niết-bàn. Thế nên, này các Tỳ-kheo! Phải thường tư duy, không lìa niệm giới thì sẽ được nhiều công đức lành như thế. Thật vậy, này các Tỳ"kheo! Hãy học tập điều này. Bấy giờ, các Tỳ-kheo nghe Phật dạy xong đều hoan hỷ phụng hành. ***

12 Tựa đề đặt theo nội dung kinh Tăng.(r.02. 0125.3.4. 0555a065).

26 KINH TĂNG NHẤT A-HÀM

5. CÔNG ĐỨC NIỆM THÍ13 Tôi nghe như vây: Một thòri, đức Phật ngụ tại vườn cấp Cô Độc, trong rừng Kỳ-đà, thuộc nước Xá-vệ. Bay giơ, The Ton bao các Ty-kheo: -Hãy tu hành một pháp, hãy truyên bá rộng rãi một pháp. Tu hành, truyên bá rộng rãi một pháp rồi, các thầy sẽ có được thanh danh, thành tựu quả lớn, đủ các điều lành, nếm vị bất tử, đến chỗ vô vi, thành tựu thần thông, dứt các loạn tưởng, đạt quả Sa-môn, tự đến Niết-bàn. Một pháp đó là gì? Đó là niệm thí. Đức Phật lại hỏi các thầy Tỳ-kheo: -Tu hành niệm thí như thế nào để có được thanh danh, thành tựu quả lớn, đủ các điều lành, nếm vị bất tử, đến chỗ vô vi, thành tựu thần thông, dứt các loạn tưởng, đạt quả Sa-môn, tự đến Niết-bàn? Bấy giờ, các Tỳ-kheo bạch Thế Tôn: -Nguồn gốc các pháp đều do Như Lai hiển bày. Cúi mong Thế Tôn chỉ dạy diệu nghĩa này cho các Tỳ-kheo! Sau khi nghe Như Lai dạy, các Tỳ-kheo sẽ khéo thọ trì. rprl Ẩ qp19 ĩ qp \ 1-L — — .

The Ton bao các Ty-kneo: Như Lai sẽ giảng rộng vê điêu này, các thây hãy lăng nghe, lăng nghe và khéo suy nghĩ! -Kính vâng, thưa Thế Tôn! Các Tỳ-kheo vâng lòd rồi, Thế Tôn liền dạy: -Nêu có Tỳ-kheo giữ thân ngay thăng, ý không loạn động, kiêt-già tĩnh tọa, buộc niệm trước mặt, không khởi niệm khác, chuyên cần niệm thí. Hãy nghĩ như vầy: “Những gì tôi bố thí hôm nay là tối thượng trong các sự thí, vĩnh viễn không có tâm hôi tiêc, không câu báo đáp, không mưu lợi ngay. Nếu bị mắng chửi, tôi quyết không mắng trâ; dù bị người khác dùng tay, dùng dao, dùng gậy, hoặc dùng gạch đá đánh đập, đâm chém, quăng ném, tôi vẫn khởi lòng thương, không sanh giận dữ. Tôi sẽ cho mãi những

gì tôi có.y Này các Tỳ-kheo! Đó gọi là bố thí lớn, thành tựu quả lớn, đủ các điêu lành, nếm vị bất tử, đến chỗ vô vi? thành tựu thần thông, dứt các loạn tưởng, đạt quả Sa-môn, tự đến Niết-bàn. Thế nên, này các Tỳ-kheo! Phải thường tư duy, không lìa niệm thí thì sẽ được nhiều công đức lành như thế. Thật vậy, này các Tỳ-kheo! Hãy học tập điều này. Bấy giờ, các Tỳ-kheo nghe Phật dạy xong đều hoan hỷ phụng hành. ***

13 Tựa đề đặt theo nội dung kinh. Tăng.(T.02. 0125.3.5. 0555a29).

3. PHẨM GIẢNG RỘNG 27

6. CÔNG ĐỨC NIỆM THIÊN14 Tôi nghe như vầy: Một thời, đức Phật ngụ tại vườn cấp Cô Độc, trong rừng Kỳ-đà, thuộc nước Xá-vệ. Bấy giờ, Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo: Hãy tu hành một pháp, hãy truyền bá rộng rãi một pháp. Tu hành, truyền bá rộng rãi một pháp rồi, các thầy sẽ có được thanh danh, thành tựu quả lớn, đủ các điều lành, nếm vị bất tử, đến chỗ vô vi, thành tựu thần thông, dứt các loạn tưởng, đạt quả Sa-môn, tự đến Niết-bàn. Một pháp đó là gì? Đó là niệm thiên. Đức Phật lại hỏi các thầy Tỳ-kheo: -Tu hành niệm thiên như thế nào để có được thanh danh, thành tựu quả lớn, đủ các điều lành, nếm vị bất tử, đến chỗ vô vi, thành tựu thần thông, dứt các loạn tưởng, đạt quả Sa-môn5 tự đến Niết-bàn? Bấy giờ, các Tỳ-kheo bạch Thế Tôn: Nguồn gốc các pháp đều do Như Lai hiển bày. Cúi mong Thế Tôn chỉ dạy diệu nghĩa này cho các Tỳ-kheo! Sau khi nghe Như Lai dạy, các Tỳ-kheo sẽ khéo thọ trì. The Ton bao các Ty-kheo: Như Lai sẽ giảng rộng về điều này, các thầy hãy lắng nghe, lắng nghe và khéo suy nghĩ! -Kính vâng, thưa Thế Tôn! Các Tỳ-kheo vâng lời rồi, Thế Tôn liền dạy: -Nếu có Tỳ-kheo giữ thân ngay thẳng, ý không loạn động, kiết-già tĩnh tọa, buộc niệm trước mặt, không khởi tưởng khác, chuyên cân niệm thiên. Giữ thân, miệng, ý thanh tịnh, không làm điều ô uế, là thực hành thành tựu giới thân. Thân phóng ánh sáng, chiếu khắp mọi nơi, là được một phần thân trời; được quả báo thiện lành, là thành tựu một phần thân trời; khi các hạnh đầy đủ liền thành thân tròd. Này các Tỳ-kheo! Đo gọi là niệm thiên. Tu tập niệm thiên một khi đầy đủ sẽ được quả lớn, đủ các điều lành, nếm vị bất tử, đến chỗ vô vi, thành tựu thần thông, dứt các loạn tưởng, đạt quả Sa-môn, tự đến Niết-bàn. Thế nên, này các Tỳ-kheo! Phải thường tư duy, không lìa niệm thiên thì sẽ được nhiều công đức lành như thế. Thật vậy, này các Tỳ-kheo! Hãy học tập điều này. Bấy giờ, các Tỳ-kheo nghe Phật dạy xong đều hoan hỷ phụng hành. ***

14 Tựa đề đặt theo nội dung kinh. Tăng.(T.02. 0125.3.6. 0555b25).

28 KINH TĂNG NHẤT A-HÀM

7. CÔNG ĐỨC NIỆM TỊCH LẶNG15 Tôi nghe như vây: Một thời, đức Phật ngụ tại vườn cấp Cô Độc, trong rừng Kỳ-đà, thuộc nước Xá-vệ. Bấy giờ, Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo: Hãy tu hành một pháp, hãy truyền bá rộng rãi một pháp. Tu hành, truyền bá rộng rãi một pháp rồi, các thầy sẽ có được thanh danh, thành tựu quả lớn, đủ các điều lành, nếm vị bất tử, đến chỗ vô vi, thành tựu thần thông, dứt các loạn tưởng, đạt quả Sa-môn, tự đến Niết-bàn. Một pháp đó là gì? Đó là niệm tịch lặng. Đức Phật lại hỏi các thầy Tỳ-kheo: -Tu hành niệm tịch lặng như thế nào để có thanh danh, thành tựu quả lớn, đủ các điều lành, nếm vị bất tử, đến chỗ vô vi, thành tựu thần thông, dứt các loạn tưởng,

đạt quả Sa-môn5 tự đến Niết-bàn? Bấy giờ, các Tỳ-kheo bạch Thế Tôn: Nguồn gốc các pháp đều do Như Lai hiển bày. Cúi mong Thế Tôn chỉ dạy diệu nghĩa này cho các Tỳ-kheo! Sau khi nghe Như Lai dạy, các Tỳ-kheo sẽ khéo thọ trì. Thê Tôn bảo các Ty-kheo: Như Lai sẽ giảng rộng về điều này, các thầy hãy lắng nghe, lắng nghe và khéo suy nghĩ! -Kính vâng, thưa Thế Tôn! Các Ty-kheo vang lơi roi, The Ton liên dạy: Nếu có Tỳ-kheo giữ thân ngay thẳng, ý không loạn động, kiết-già tĩnh tọa, buộc niệm trước mặt, không khởi tưởng khác, chuyên niệm tịch lặng. Sao gọi là tịch lăng? Nghĩa là dứt trừ nghĩ tưởng, tâm ý lắng trong, cũng không vọng động, nhát tâm tinh chuyên, thích sông nơi yên văng, thường tìm phương tiện để nhập thiền định, tâm chẳng tham lam, tranh trên giành trước. Như thế, này các Tỳ-kheo! Đây gọi là niệm tịch lặng. Tu niệm tịch lặng một khi đầy đủ sẽ được quả lớn, đủ các điều lành, nếm vị bất tử, đến chỗ vô vi, sẽ có thần thông, dứt các loạn tưởng, chứng quả Sa-môn5 tự đến Niết-bàn. Thế nên, này các Tỳ-kheo! Hãy nên tư duy, không rời niệm tịch lặng thì sẽ được nhiều công đức lành như thế. Thật vậy, này các Tỳ-kheo! Hãy học tập điều này. Bấy giờ, các Tỳ-kheo nghe Phật dạy xong đều hoan hỷ phụng hành. ***

15 Tựa đề đặt theo nội dung kinh. Tăng.(T.02. 0125.3.7. 0555c20).

3. PHẨM GIẢNG RỘNG 29

8. CÔNG ĐỨC NIỆM HƠI THỞ16 Tôi nghe như vầy: Một thời, đức Phật ngụ tại vườn cấp Cô Độc, trong rừng Kỳ-đà? thuộc nước Xá-vệ. Bấy giờ, Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo: Hãy tu hành một pháp, hãy truyền bá rộng rãi một pháp. Tu hành, truyền bá rộng rãi một pháp rôi, các thây sẽ có được thanh danh, thành tựu quả lớn, đủ các điều lành, nếm vi bất tử, đến chỗ vô vi, thành tựu thần thông, dứt các loạn tưởng, đạt quả Sa-môn9 tự đến Niết-bàn. Một pháp đó là gì? Đó là niệm hơi thở ra vào. Đức Phật lại hỏi các thầy Tỳ-kheo: -Tu hành niệm hơi thở ra vào như thế nào để có được thanh danh, thành tựu quả lớn, đủ các điều lành, nếm vị bất tử, đến chỗ vô vi, thành tựu thần thông, dứt các loạn tưởng, đạt quả Sa-môn, tự đến Niết-bàn? Bấy giờ, các Tỳ-kheo bạch Thế Tôn: Nguồn gốc các pháp đều do Như Lai hiển bày. Cúi mong Thế Tôn chỉ dạy diệu nghĩa này cho các Tỳ-kheo! Sau khi nghe Như Lai dạy rồi, các Tỳ-kheo sẽ khéo thọ trì. The Ton bao các Tỳ-kheo: Như Lai sẽ giảng rộng về điều này, các thầy hãy lắng nghe, lắng nghe và khéo suy nghĩ! - Kính vâng, thưa Thế Tôn! Các Tỳ-kheo vang lơi, roi Thê Tôn liên dạy: Nêu có Tỳ-kheo giữ thân ngay thăng, ý không loạn động, kiêt-già tĩnh tọa, buộc niệm trước mặt, không khởi niệm khác, chuyên tâm quán niệm hơi thở ra vào. Thế nào gọi là niệm hơi thở ra vào? Nghĩa là lúc hơi thở dài thì quán biết: "Ta đang thở hơi di"; lúc hơi thở ngắn thì cũng quán biết: "Ta đang thở hơi ngắn/5 Nếu hơi thở quá lạnh, cũng nên quán biết: "Ta đang thở hơi lạnh”; nếu hơi thở lại nóng, cũng nên quán biết: "Ta đang thở hơi n6ng." Quán biết khắp thân thể từ đầu đến chân, nếu hơi thở có dài ngắn, cũng nên quán biết hơi thở ra vào có dài ngắn. Cảm giác toàn thân khi hơi thở dài ngắn, tất cả đều biết rõ, theo dõi hơi thở ra vào, phân biệt rõ ràng. Lúc toàn thân khéo đếm biết hơi thở dài ngắn, phân biệt rõ ràng. Như vậy, này các Tỳ-kheo, đây gọi là niệm hơi thở ra vào. Tu niệm hơi thở ra vào một khi đầy đủ sẽ được quả lớn, đủ các điều lành, nếm vị bất tử, đến chỗ vô vi, thành tựu thần thông, dứt các loạn tưởng,

đạt quả Sa-môn, tự đến Niết-bàn. Thế nên,

16 Tựa đề đặt theo nội dung kinh. Tăng.(T.02. 0125.3.8. 0556al4).

này các Tỳ-kheo! Hãy nên tư duy, không rời niệm hơi thở ra vào thì sẽ được nhiều công đức lành như thế. Thật vậy, này các Tỳ-kheo! Hãy học tập điều này. Bây giờ, các Tỳ-kheo nghe Phật dạy xong đều hoan hỷ phụng hành. *** 9. CÔNG ĐỨC NIỆM THÂN17 Tôi nghe như vậy: Một thời, đức Phật ngụ tại vườn cấp Cô Độc, trong rừng Kỳ-đà5 thuộc nước Xá-vệ. Bay giơ, The Ton bao các Tỳ-kheo: -Hãy tu hành một pháp, hãy truyên bá rộng rãi một pháp. Tu hành, truyên bá rộng rãi một pháp rồi, các thầy sẽ có được thanh danh thành tựu quả lớn, đủ các điều lành, nếm vị bất tử, đến chỗ vô vi, thành tựu thần thông, dứt các loạn tưởng, đạt quả Sa-môn5 tự đến Niết-bàn. Một pháp đó là gì? Đó là niệm thân. Đức Phật lại hỏi các thầy Tỳ-kheo: -Tu hành niệm thân như thế nào để có được thanh danh, thành tựu quả lớn, đủ các điều lành, nếm vị bất tử, đến chỗ vô vi, thành tựu thần thông, dứt các loạn tưởng, đạt quả Sa-môn9 tự đến Niết-bàn? Bấy giờ, các Tỳ-kheo bạch Thế Tôn: Nguồn gốc các pháp đều do Như Lai hiển bày. Cúi mong Thế Tôn chỉ dạy diệu nghĩa này cho các Tỳ-kheo! Sau khi nghe Như Lai dạy, các Tỳ-kheo sẽ khéo thọ trì. The Tôn bao các Ty-kneo: Như Lai sẽ giảng rộng vê điêu này, các thây hãy lăng nghe, lăng nghe và khéo suy nghĩ! - Kính vâng, thưa Thế Tôn! Các Tỳ-kheo vâng lời rồi, Thế Tôn liền dạy: -Nêu có Tỳ-kheo giữ thân ngay thăng, ý không loạn động, kiêt-già tĩnh tọa, buộc niệm trước mặt, không khởi niệm khác, chuyên nhất niệm thân. Thế nào là niệm thân? Nghĩa là quán niệm tóc, lông, răng, móng, da, thịt, gân, xương, gan, mật, tim, phổi, tỳ, thận, ruột non, ruột già, bàng quang, phẩn, tiểu, lá lách, bao tử, dịch vị, nước mắt, đờm dãi, mủ, máu, mỡ, nước miếng, đầu lâu, não, cái nào chính là thân? Là đại chủng đất hay là đại chủng nước? Là đại chủng lửa hay là đại chủng gió? Là do cha mẹ tạo ra chăng? Từ nơi nào đến? Do ai tạo ra? Mắt, tai, mũi, miệng, thân, tâm, chết ở đây sẽ sanh về nơi nào? Như thế, này các Tỳ- kheo, đây gọi là niệm thân. Tu tập niệm thân một khi đầy đủ sẽ được quả lớn, đủ

17 Tựa đề đặt theo nội dung kinh. Tăng.(7L02. 0125.3.9. 0556bl5).

các điều lành, nếm vị bất tử, đến chỗ vô vi, thành tựu thần thông, dứt các loạn tưởng, đạt quả Sa-môn, tự đến Niết-bàn. Thế nên, này các Tỳ-kheo! Phải nên tư duy, không rời niệm thân thì sẽ được nhiều công đức lành như thế. Thật vậy, này các Tỳ-kheo! Hãy học tập điều này. Bây giờ, các Tỳ-kheo nghe Phật dạy xong đều hoan hỷ phụng hành. *** 10. CÔNG ĐỨC NIỆM Sự CHÉT18 Tôi nghe như vầy: Một thời, đức Phật ngụ tại vườn cấp Cô Độc, trong rùng Kỳ-đà, thuộc nước Xá-v£ Bấy giờ, Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo: -Hãy tu hành một pháp, hãy truyền bá rộng rãi một pháp. Tu hành, truyền bá rộng rãi một pháp rồi, các thầy sẽ được thanh danh, thành tựu quả lớn, đủ các điều lành, nếm vị bất tử, đến chỗ vô vi, thành tựu thần thông, dứt các loạn tưởng, đạt quả Sa-môn, tự đến Niết-bàn. Một pháp đó là gì? Đó là niệm sự chết. Đức Phật lại hỏi các thầy Tỳ-kheo: Tu hành quán niệm sự chết như thế nào để có được thanh danh, thành tựu quả lớn, đủ các

điều lành, nếm vị bất tử, đến chỗ vô vi, thành tựu thần thông, dứt các loạn tưởng, đạt quả Sa-môn5 tự đến Niết-bàn? Bấy giờ, các Tỳ-kheo bạch Thế Tôn: -Nguồn gốc các pháp đều do Như Lai hiển bày. Cúi mong Thế Tôn chỉ dạy diệu nghĩa này cho các Tỳ-kheo! Sau khi nghe The Tôn dạy, các Tỳ-kheo sẽ khéo thọ trì. The Ton bao các Tỳ-kheo: -Như Lai sẽ giảng rộng về điều này, các thầy hãy lắng nghe, lắng nghe và khéo suy nghĩ! -Kính vâng, thưa Thế Tôn! Các Tỳ-kheo vâng lời rồi, Thế Tôn liền dạy: -Nếu có Tỳ-kheo giữ thân ngay thẳng, ý không loạn động, kiết-già tĩnh tọa, buộc niệm trước mặt, không khởi niệm khác, chuyên cần niệm sự chết. Thế nào là niệm sự chết? Nghĩa là quán niệm chết ở nơi này sanh đến nơi kia, qua lại các đường, mạng trôi không dừng, các căn tan hoại, như cây mục ruỗng, mạng căn đoạn dứt, thân tộc chia lìa, không hình không bóng, tướng mạo cũng không. Như thế, này các Tỳ-kheo, đó gọi là niệm sự chết. Tu niệm sự chết một khi đầy đủ sẽ được quả lớn, đầy đủ điều lành, nếm vị bất tử, đến chỗ vô vi, sẽ có thần

18 Tựa đề đặt theo nội dung kinh. Tăng.(r02. 0125.3.10. 0556cl3).

L L r thông, dứt các loạn tưởng, đạt quả Sa-môn9 tự đên Niêt-bàn. Thê nên, này các Tỳ-kheo! Phải nên tư duy, không rời quán niệm sự chết thì sẽ được nhiều công đức lành như thế. Thật vậy, này các Tỳ-kheo! Hãy học tập điều này. Bấy giờ, các Tỳ-kheo nghe Phật dạy xong đều hoan hỷ phụng hành. *** Kệ tóm tắt:19 Phật, Pháp cập Thánh chúng, Nai chí cánh Tử niệm, Tuy dữ thượng đồng danh, Kỳ nghĩa các dị biệt.20

19 Nguyen tác Nhiếp tụng: .Do đặt lại tựa đề nên Nhiêp
tụng không trùng với tên kinh. 20 Bản Hán, hết quyển 2.

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