



Chương IX

MỘT SỐ BÀI KINH ĐIỂN HÌNH

(Tác giả dịch từ tiếng Pāli)

Sự Lưu Truyền Của Các Tạng Kinh Nguyên Thủy

Một lời giải thích có thể giúp cho những độc giả hiện đại hiểu thêm và ưa thích lối hành văn của những bài kinh nguyên thủy bằng tiếng Pāli đã được chọn để chuyển ngữ trong quyển sách này.

Ba tháng sau ngày Đức Phật từ giả trần gian, một hội đồng đã được tổ chức bởi nhiều vị đệ tử thường ở gần bên Phật trong thời gian Phật còn sống và thuyết giảng. Tại hội đồng này, tất cả những bài thuyết-giảng và những giới-luật do chính Đức Phật nói ra đã được các vị đệ tử đó nhớ lại, đọc tụng lại và được trùng tuyên là chính thống nhất, và đã được phân loại xếp thành 05 tuyển tập lớn mà ngày nay chúng ta gọi là 05 Bộ Kinh *Nikāya*. Năm bộ kinh *Nikāya* này hợp thành tạng Kinh Tạng, là 01 tạng lớn trong 03 tạng kinh điển được gọi là *Ba Rổ Kinh (Tipikata)*, (HV: *Tam Tạng Kinh*). Năm bộ kinh *Nikāya* này đó đã được giao phó cho nhiều bậc Trưởng lão (*Thera*) khác nhau, và từ đó họ tiếp tục truyền thừa cho những học trò kế tục thông qua cách truyền-miệng để cho những thế hệ tương lai có thể còn hưởng dụng.

Để cho việc truyền thừa được diễn ra liên tục, không gián đoạn và dài lâu, họ cần phải duy trì việc tụng đọc một cách thường xuyên

và có hệ thống. Đặc biệt, chúng ta nên nhớ rằng, việc tụng đọc không phải chỉ được thực hiện bởi một người mà bởi một hội đoàn nhiều người. Mục đích của phương pháp tụng đọc tập thể này là để giữ cho những lời kinh được giữ nguyên vẹn, không bị khác đi, không bị sửa đổi hay thêm bớt. Nếu một người trong nhóm quên một chữ, thì những người khác trong nhóm sẽ nhớ; hoặc nếu có một người nào sửa đổi hay thêm bớt chữ nào hay đoạn nào, thì người khác sẽ đính chính lại ngay. Bằng cách này, như đã được kỳ vọng, sẽ không có một chỗ nào bị thay đổi, sửa đổi, bị thêm bớt. Những lời kinh được truyền miệng một cách không gián đoạn theo cách như vậy được cho là đáng tin cậy và chính thống nhất hơn bất kỳ hình thức truyền thừa giáo lý nào được thực hiện bởi một cá nhân riêng lẻ, sau khi người ban hành giáo lý đó đã đi xa.

Giáo lý của Đức Phật chỉ được ghi bằng chữ viết trong một Hội Đồng Kết Tập vào thế kỷ 1 trước CN— tức là 04 thế kỷ sau khi Phật mất. Từ đó trở về trước, toàn bộ *Ba Rõ Kinh (Tipitaka)* đã được lưu truyền qua nhiều thế hệ bằng việc tụng đọc bằng miệng như mới nói trên.

Những bản kinh nguyên thủy bằng tiếng Pāli, một thứ ngôn ngữ nhẹ nhàng, du dương và thanh thoát. Việc lặp đi lặp lại đều đặn, theo từng thể loại, không những giúp cho họ nhớ-thuộc lời kinh, vốn là mục-đích của phương pháp truyền miệng này, mà còn mang lại cho những bài kinh vẻ đẹp và sự lôi cuốn về mặt thi ca. Những bài kinh dùng những vần điệu thi ca và có đủ tất cả những nét duyên hay của thi ca. Việc ngân tụng những bài kinh cổ xưa bằng tiếng Pāli trong không khí yên bình trong một khu rừng nhiệt đới hay trong một tự viện thường tạo ra những âm hưởng đẹp, êm dịu và tĩnh lặng. Những ngôn từ Pāli vang vọng, vẻ trang trọng của chúng và những âm điệu ca dao quen thuộc thường tạo ra những hiệu ứng của một bài kinh

cầu trang trọng từ một giọng ai đó ngân lên, đối với ngay cả những người chưa từng hiểu nghĩa của lời kinh đó. Cách ngân tụng những dòng kinh theo vần điệu ca dao như vậy thì nghe thật là bình yên và làm lắng động lòng người, cho nên có nhiều trần thuật cho rằng những thiên thần địa thần đang ở trong những cánh rừng nhiều lúc cũng chột ngẩn ngơ và bị lôi cuốn vào những lời kinh đó.

Trong một số bài kinh được chọn ra sau đây từ *Ba Rõ Kinh* nguyên thủy, những phần điệp-khúc của lời kinh chỉ được dịch một cách đầy đủ ở vài chỗ, với mục đích để độc giả hình dung được phong cách kinh văn cổ xưa. Những chỗ khác thì dùng những dấu chấm (...) thay vì ghi lại những điệp-khúc đó. Tôi đã cố gắng dịch tiếng Pāli nguyên thủy một cách trung thực nhất mà không làm sai lệch ngữ nghĩa và giọng điệu thuyết giảng của Đức Phật, hay ngôn ngữ tiếng Anh hiện đại được dùng để dịch.

1. Kinh “Chuyển Pháp Luân”
2. Kinh “Lửa”
3. Kinh “Pháp Cú”
4. Kinh “Tâm Từ”
5. Kinh “Điềm Lành”
6. Kinh “Lời Khuyên Dạy Sigāla”
7. Kinh “Ví Dụ Tấm Vải”
8. Kinh “Phòng Trừ Những Âu Lo & Phiền Nảo”
9. Kinh “Các Nền Tảng Chánh-Niệm”
10. “Những Lời Cuối Cùng Của Đức Phật” (*trích* Kinh “Đại Bát-niết-bàn”)

Kinh “Chuyển Pháp Luân”

(*Dhammacakkappavattana Sutta*)¹

[Bài Thuyết Pháp Đầu Tiên của Đức Phật]

Tôi nghe như vậy. Trong một lần đức Thế Tôn đang sống tại Bārānasī (Ba-la-nại) trong khu Vườn Nai ở Isipatana (Isipatana có nghĩa: nơi các thiên thần hạ giới). Ở đó đức Thế Tôn đã nói với nhóm năm vị tu sĩ như vậy:²

“Này các Tỳ kheo, có hai cực đoan này những người xuất gia không nên sống theo. Hai đó là gì? (i) Sự sống theo đuổi hạnh-phúc giác-quan (thuộc nhục dục) trong những khoái-lạc giác-quan (dục lạc), cách đó là thấp hèn, phàm tục, là cách của những người phàm phu thế tục, nó không thánh thiện, không lợi lạc; và (ii) sự theo đuổi cách hành-xác bản thân, cách đó là đau đớn, không thánh thiện, không lợi lạc. Không ngã theo cực đoan nào như vậy, Như Lai đã giác ngộ (thức tỉnh) con đường trung-đạo, nó giúp khởi sinh tầm-nhìn, nó giúp khởi sinh sự hiểu-biết, và dẫn tới sự bình-an, tới trí-biết trực tiếp, sự giác-ngộ, Niết-bàn.

“Và, này các Tỳ kheo, cái gì là con đường trung-đạo mà Như Lai đã giác ngộ? Đó chính là con đường Tám Phần Thánh Thiện (Bát Thánh Đạo), đó gồm: cách-nhìn đúng đắn, ý-định đúng đắn, lời-nói đúng đắn, hành-động đúng đắn, sự mưu-sinh đúng đắn, sự nỗ-lực đúng đắn, sự chú-tâm đúng đắn, và sự định-tâm đúng đắn. Này các Tỳ kheo, đây chính là con đường trung-đạo mà Như Lai đã giác ngộ, nó giúp khởi sinh tầm-nhìn, nó giúp khởi sinh sự hiểu-biết, và dẫn tới sự bình-an, tới trí-biết trực tiếp, sự giác-ngộ, Niết-bàn.

(1) “Bây giờ, này các Tỳ kheo, đây là *diệu-đế về khổ*: Sinh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ;³ gặp những gì không thích là khổ; không được cái mình muốn là khổ; nói ngắn gọn: năm-uẩn bị dính chấp là khổ.

(2) “Bây giờ, này các Tỳ kheo, đây là *diệu-đế về nguồn-gốc khổ*: Chính dục-vọng [sự thèm khát] này dẫn dắt tới sự tái hiện-hữu (tái sinh), đi kèm với khoái-lạc và nhục-dục, tìm kiếm khoái-lạc chỗ này chỗ khác; đó là dục-vọng muốn được khoái-lạc giác-quan (dục ái), dục vọng muốn được hiện-hữu (hữu ái), dục vọng muốn bị hủy-diệt (phi hữu ái).

(3) “Bây giờ, này các Tỳ kheo, đây là *diệu-đế về sự chấm-dứt khổ*: Đó là sự hoàn toàn phai-biến và chấm-dứt của dục-vọng đó, là sự buông-bỏ và từ-bỏ nó, sự tự-do khỏi nó, sự không-còn phụ thuộc nó.

(4) “Bây giờ, này các Tỳ kheo, đây là *diệu-đế về con-đường dẫn đến sự chấm dứt khổ*: Đó là Bát Thánh Đạo, đó gồm: cách-nhìn đúng đắn ... sự định-tâm đúng đắn.

(1) “*Đây là diệu-đế về khổ*”: như vậy đó, này các Tỳ kheo, trong ta đã khởi sinh tâm-nhìn, sự hiểu-biết, trí-tuệ, sự thâm-nhập, và ánh-sáng đối với những điều chưa từng được nghe trước đó.

“*Diệu-đế về khổ này nên được hiểu hoàn-toàn*’: như vậy đó, trong ta đã khởi sinh tâm-nhìn, sự hiểu-biết, trí-tuệ, sự thâm-nhập, và ánh-sáng đối với những điều chưa từng được nghe trước đó

“*Diệu-đế về khổ này đã được hiểu hoàn-toàn*’: như vậy đó, trong ta đã khởi sinh tâm-nhìn, sự hiểu-biết, trí-tuệ, sự thâm-nhập, và ánh-sáng đối với những điều chưa từng được nghe trước đó. [**Sự khổ cần phải hiểu!**]

(2) “‘*Đây là diệu-đế về nguồn-gốc khổ*’: như vậy đó, trong ta đã khởi sinh tầm-nhìn, sự hiểu-biết, trí-tuệ, sự thâm-nhập, và ánh-sáng đối với những điều chưa từng được nghe trước đó.

“‘*Diệu-đế về nguồn-gốc khổ này nên được trừ-bỏ*’: như vậy đó, trong ta đã khởi sinh tầm-nhìn, sự hiểu-biết, trí-tuệ, sự thâm-nhập, và ánh-sáng đối với những điều chưa từng được nghe trước đó.

“‘*Diệu-đế về nguồn-gốc khổ này đã được trừ-bỏ*’: như vậy đó, trong ta đã khởi sinh tầm-nhìn, sự hiểu-biết, trí-tuệ, sự thâm-nhập, và ánh-sáng đối với những điều chưa từng được nghe trước đó. [*Nguồn-gốc khổ cần phải trừ bỏ!*]

(3) “‘*Đây là diệu-đế về sự chấm-dứt khổ*’: như vậy đó, trong ta đã khởi sinh tầm-nhìn, sự hiểu-biết, trí-tuệ, sự thâm-nhập, và ánh-sáng đối với những điều chưa từng được nghe trước đó.

“‘*Diệu-đế về sự chấm-dứt khổ này nên được chứng-ngộ*’: như vậy đó, trong ta đã khởi sinh tầm-nhìn, sự hiểu-biết, trí-tuệ, sự thâm-nhập, và ánh-sáng đối với những điều chưa từng được nghe trước đó.

“‘*Diệu-đế về sự chấm-dứt khổ này đã được chứng-ngộ*’: như vậy đó, trong ta đã khởi sinh tầm-nhìn, sự hiểu-biết, trí-tuệ, sự thâm-nhập, và ánh-sáng đối với những điều chưa từng được nghe trước đó. [*Sự chấm-dứt khổ cần phải đạt được!*]

(4) “‘*Diệu-đế về con-đường dẫn đến sự chấm-dứt khổ*’: như vậy đó, trong ta đã khởi sinh tầm-nhìn, sự hiểu-biết, trí-tuệ, sự thâm-nhập, và ánh-sáng đối với những điều chưa từng được nghe trước đó.

“*Diệu-đế về con-đường dẫn đến sự chấm-dứt khổ này nên được tu-tập*’: như vậy đó, trong ta đã khởi sinh tầm-nhìn, sự hiểu-biết, trí-tuệ, sự thâm-nhập, và ánh-sáng đối với những điều chưa từng được nghe trước đó.

“*Diệu-đế về con-đường dẫn đến sự chấm-dứt khổ này đã được tu-tập*’: như vậy đó, trong ta đã khởi sinh tầm-nhìn, sự hiểu-biết, trí-tuệ, sự thâm-nhập, và ánh-sáng đối với những điều chưa từng được nghe trước đó. **[Đạo cần phải tu tập!]**

“Này các Tỳ kheo, chừng nào trí-biết và tầm-nhìn của ta chưa được thanh lọc thấu suốt về Bốn Diệu Đế đúng như chúng thực là, theo ba giai đoạn và mười hai cách như vậy⁴, thì ta không tuyên bố rằng ta đã tỉnh thức tới sự giác-ngộ toàn thiện tối cao trong thế giới này có những thiên thần, Ma Vương, và trời Brahmā, trong thế hệ chúng sinh này có những tu sĩ và bà-la-môn, có các thiên thần và loài người. Nhưng khi trí-biết và tầm-nhìn của ta đã được thanh lọc thấu suốt về Bốn Diệu Đế đúng như chúng thực là, theo ba giai đoạn và mười hai phần như vậy, ta tuyên bố rằng ta đã tỉnh thức tới sự giác-ngộ toàn thiện tối cao đó trong thế giới này có những thiên thần, Ma Vương, và trời Brahmā, trong thế hệ chúng sinh này có những tu sĩ và bà-la-môn, có các thiên thần và loài người. Trí-biết và tầm-nhìn đã khởi sinh trong ta như vậy: ‘Sự giải-thoát này là không thể lay chuyển. Đây là lần sinh cuối cùng của ta; từ đây không còn tái sinh nữa.’”

Đây là lời đức Thế Tôn đã nói. Nhóm năm vị Tỳ kheo vui mừng và hài lòng với lời tuyên thuyết của Thế Tôn. Và trong khi bài thuyết giảng này đang được nói ra, bên trong thầy Koṇḍañña (Kiều-trần-như) đã khởi sinh tầm-nhìn không còn dính bụi (và) hết

dính nhiệm về Giáo Pháp: “*Cái gì khởi sinh thì biến diệt.*” (có sinh là có diệt; mọi thứ đều sinh diệt; mọi thứ chỉ là sự sinh-diệt)

Và khi bánh xe Giáo Pháp đã được chuyển dịch bởi đức Thế Tôn,⁵ những thiên thần ở trần gian (sống ở trái đất, như địa thần) cất tiếng nói to: “Ồ Bārāṇasī, trong khu Vườn Nai ở Isipatana, bánh xe Giáo Pháp tối thượng đã được dịch chuyển bởi đức Thế Tôn, nó không thể bị chặn đứng bởi bất kỳ tu sĩ hay bà-la-môn hay thiên thần hay Ma Vương hay Trời hay bất cứ ai trong thế gian.” Sau khi nghe tiếng nói của các thiên thần ở trần gian, các thiên thần ở cõi trời Tứ Đại Thiên Vương đã cất tiếng nói to: “Ồ Bārāṇasī ... không thể bị chặn đứng bởi bất kỳ tu sĩ hay bà-la-môn hay thiên thần hay Ma Vương hay Trời hay bất cứ ai trong thế gian.” Sau nghe tiếng nói của các thiên thần trên cõi trời Tứ Đại Thiên Vương, các thiên thần ở cõi trời Tāvātimsa (Đao-lợi, Ba Mươi Ba) ... các thiên thần ở cõi trời Yāma (Dạ-ma) ... các thiên thần ở cõi trời Tusita (Đâu-suất) ... các thiên thần khoái thích sáng tạo (Hóa lạc thiên) ... các thiên thần kiểm soát sự sáng tạo của các thiên thần khác (Tha hóa tự tại thiên) ... những thiên thần thuộc đoàn tùy tùng của vua Trời Brāhma (Phạm thiên) đã cất tiếng nói to: “Ồ Bārāṇasī ... không thể bị chặn đứng bởi bất kỳ tu sĩ hay bà-la-môn hay thiên thần hay Ma Vương hay Trời hay bất cứ ai trong thế gian.”

Vậy đó, vào lúc đó, trong thời điểm đó, trong khoảng khắc đó, trong giây khắc đó, lời hô vang đã truyền xa tới tận cõi trời Brāhma, và khắp hệ mười ngàn thế giới đã rung động, rúng động, chuyển động mạnh, và đã xuất hiện hào quang lớn vô lượng vượt trên cả tâm-uy cõi trời của các thiên thần.

Rồi đức Thế Tôn đã nói câu nói đầy cảm hứng này: “Thầy Koṇḍañña đã thực sự hiểu! Thầy Koṇḍañña đã thực sự hiểu!” Do

cách như vậy nên thầy Koṇḍañña đã có được cái tên là “Añña Koṇḍañña—(nghĩa là) Koṇḍañña Người Đã Hiểu.”

(SN 56:11, Quyển 5, Bộ Kinh Liên-Kết)

Kinh Lửa

(*Adittapariyaya Sutta*)

Trong một lần đức Thế Tôn đang sống ở vùng Gayā, tại chỗ Đâu của Gayā [Gayāsiisa], cùng với một ngàn Tỳ kheo. Ở đó đức Thế Tôn đã nói với các Tỳ kheo như vậy:⁶

“Này các Tỳ kheo, tất cả đều đang bốc cháy. Và, này các Tỳ kheo tất cả những thứ đang bốc cháy là gì? Mắt đang bốc cháy, những hình-sắc đang bốc cháy, sự tiếp-xúc mắt đang bốc cháy, và mọi thứ cảm-giác khởi sinh do có tiếp-xúc mắt là điều kiện (duyên)—dù là cảm-giác sướng hay khổ hay trung tính [không dễ chịu không khổ đau]—cũng đang bốc cháy. Đang bốc cháy bằng cái gì? Đang bốc cháy bằng lửa tham, bằng lửa sân, bằng lửa si; đang bốc cháy bằng sự sinh, già, và chết; bằng sự buồn sầu, than khóc, đau khổ, ưu phiền, và tuyệt vọng, ta nói như vậy.

“Tai đang bốc cháy ... mũi ... lưỡi ... thân ... tâm đang bốc cháy ... và mọi thứ cảm-giác khởi sinh do có tiếp-xúc tâm là điều kiện (duyên)—dù là cảm-giác sướng hay khổ hoặc trung tính—cũng đang bốc cháy. Đang bốc cháy bằng cái gì? Đang bốc cháy bằng lửa tham, bằng lửa sân, bằng lửa si; đang bốc cháy bằng sự sinh, già, và chết; bằng sự buồn sầu, than khóc, đau khổ, ưu phiền, và tuyệt vọng, ta nói như vậy.

“Này các Tỳ kheo, sau khi đã nhìn thấy như vậy, người đệ tử thánh thiện đã được chỉ dạy trở nên ghê-sợ đối với mắt, đối với những hình-sắc, đối với thức-mắt, đối với sự tiếp-xúc mắt, đối với mọi thứ cảm-giác khởi sinh do có tiếp-xúc mắt là điều kiện—dù là cảm-giác sướng hay khổ hay trung tính; trở nên ghê-sợ đối với tai ... đối với mũi ... đối với lưỡi ... đối với thân ... đối với tâm ... đối

với mọi thứ cảm-giác khởi sinh do có tiếp-xúc tâm là điều kiện.... Sau khi đã trải nghiệm sự ghê-sợ, người đó trở nên chán-bỏ. Thông qua sự chán-bỏ nên [tâm] được giải-thoát. Khi tâm được giải-thoát thì có sự biết: ‘Tâm được giải-thoát’. Người đó hiểu rằng: ‘Sinh đã tận diệt, đời sống tâm linh đã được sống, những gì cần làm đã làm xong, không còn quay lại trạng thái hiện-hữu này nữa.’”

Đây là lời đức Thế Tôn đã nói. Các Tỳ kheo hân hoan và vui mừng với những lời tuyên thuyết của đức Thế Tôn. Và trong khi bài kinh này đang được nói ra, tâm của một ngàn Tỳ kheo đó đã được giải-thoát khỏi những ô-nhiễm nhờ sự không còn dính-chấp.

(SN 35:28, Quyển 4, Bộ Kinh Liên-Kết)

Kinh “Pháp Cú”

(*Dhammapada*)

Pháp Cú (*Dhammapada*) là một tập kinh chứa cả ngàn lời-dạy thiết thực; nó gồm 423 *bài Kệ* do chính Đức Phật đã nói ra trong suốt 45 năm thuyết pháp của mình để giảng dạy cho tất cả chúng sinh con đường giải-thoát, trừ bỏ những ô-nhiễm như: tham, sân, si, sự chấp-thủ, ngã-kiến ... để chấm dứt khổ đau và chặt đứt vòng luân-hồi sinh tử, dẫn đến sự giải thoát cuối cùng, *Niết-bàn*.

“*Dhamma*” (Pháp) tức: Chân lý, Lẽ Thật, Chánh Đạo, Đạo Lý, Quy Luật... “*Pada*”: câu cú, lời nói, câu kệ, và cũng có nghĩa là “con-đường”. Do vậy “*Dhamma-pada*” có nghĩa là: “*Con đường Chân-Lý*” hoặc “*Những Lời Chân-Lý*” hay “*Chân Ngôn*” của Đức Phật.

Tập kinh *Pháp Cú*, được kết tập trong *Hội Đồng Kết Tập Kinh Điển Thứ Nhất* sau khi Đức Phật bát-Niết-Bàn, là tập kinh thứ hai trong 15 tập của *Bộ Kinh Ngắn (Tiểu Kinh Bộ, Khuddaka-Nikāya)*. Tập kinh *Pháp Cú* phân các *bài Kệ* (các bài Pháp Cú) vào những NHÓM khác nhau; tổng cộng có 26 NHÓM chủ-đề về triết học và giáo lý của Đức Phật (26 Phẩm) để dễ dàng chọn và tụng đọc.

Tại các nước theo Phật giáo Nguyên Thủy, các Sa-di, Tỳ Kheo, Tỳ kheo Ni phải học thuộc lòng kinh *Pháp Cú* nhằm mục đích tu học và giảng dạy Phật Pháp cho các Phật tử. (Riêng ở Việt Nam, kinh này không được xếp vào danh sách các kinh tụng niệm hàng ngày nên kinh ít được biết đến, và do vậy ít có Phật tử hay Tăng Ni thuộc lòng hết toàn bộ tập kinh này.)

Đây là một tập kinh Phật giáo thông dụng, đã được giảng dạy nhiều ở các nước Phật giáo Nguyên thủy, và đã được dịch ra rất nhiều thứ tiếng trên thế giới. (Riêng ở Việt Nam, đã có rất nhiều bản dịch của

nhiều sư thầy và cư sĩ nổi tiếng). Bản dịch tiếng Anh xưa nhất là bản dịch năm 1870 của học giả Max Muller.

Trong quyển sách này là những bài kệ “*Pháp Cú*” đã được trích dịch bởi tác giả từ bản kinh gốc cổ xưa nhất bằng tiếng Pāli, như đã giới thiệu ở trên. Vì lí do không gian hạn hẹp của quyển sách này, tác giả không dịch hết toàn bộ tập kinh mà thầy chỉ chọn lọc những bài Kệ mang ý nghĩa sâu sắc nhất để độc giả bước đầu tìm hiểu.

(Bản dịch Việt bằng **câu năm chữ** thông thường, người dịch không chuyển dịch thành thi kệ có niêm luật, mục đích là dịch chữ và dịch nghĩa một cách đầy đủ để độc giả dễ đọc hiểu).

1

Những trạng thái của tâm, đều do tâm dẫn trước,
do tâm làm chủ đạo, và do tâm tạo tác.
Nếu ai nói hay làm, với cái tâm ô-nhiễm,
Đau-khổ sẽ theo sau, như bánh xe theo dấu (chân bò).

2

Những trạng thái của tâm, đều do tâm dẫn trước,
do tâm làm chủ đạo, và do tâm tạo tác.
Nếu ai nói hay làm, với cái tâm thanh-tịnh,
hạnh-phúc sẽ theo sau, như bóng không rời hình.

3

“Nó chửi tôi đánh tôi, nó hạ tôi cướp tôi”
Ai ôm hiềm hận đó, hận thù không thể nguôi.

5

Hận thù trên đời này, không thể làm nguôi ngoai,
bằng chính những hận thù, mà bằng tình yêu thương.
Đây quy luật ngàn thu.

24

Ai tinh tấn chánh niệm, thanh tịnh trong giới-hạnh,
biết suy xét kiểm chế, danh phận ắt tăng lên.

25

Bằng nỗ-lực, giới-luật, tự chế ngự bản thân,
người tự (*lấy chính mình*) làm hòn-đảo,
nước lũ không ngập được.

26

Kẻ ngu si ít trí, sống biếng lười buông thả.
Người có trí hành trì, luôn giữ sự nỗ-lực,
như giữ gìn kho báu.

27

Không để mình lơ-lãng, không mê thích khoái-lạc.
Người nỗ-lực thiền tập, sẽ đạt nhiều hạnh-phúc.

33

Tâm người không ở yên, dao động và nhảy nhót,
khó canh giữ điều phục.
Người có trí giữ tâm, ngay thẳng như người thợ,
uốn mũi tên thật thẳng.

35

Tâm người không ở yên, bất định khó kiềm chế,
như nhảy nhót chuyển càn.
Tốt thay điều phục tâm. Tâm nếu được điều phục,
mang lại niềm hạnh-phúc.

38

Ai tâm không yên ổn, ai không biết Thiện Pháp,
lòng tin bị lung lạc.
Trí tuệ của người đó, khó đạt tới viên-thành.

42

Dù cho tệ bạc như: kẻ thù hại kẻ thù,

người ghét hại kẻ ghét.
Không tệ bằng khi tâm, bị hướng tà sai trái,
và làm hại chính mình.

47

Người chỉ biết hái hoa, (*hường khoái lạc nhục dục*),
tâm mê muội rồi rắm.
Thần chết mang anh đi, giống như cường lũ đến,
cuốn làng mạc trong đêm.

50

Không cười lỗi người khác, làm được hay không được
mà phải nên nhìn mình, làm được hay không được.

51

Bông hoa đẹp màu sắc, mà lại thiếu mùi hương,
như người chỉ nói hay, mà không biết tu hành.

61

Ai là người lữ khách, không tìm được bạn hiền,
hay bạn tốt hơn mình.
Tốt hơn đi một mình, hơn đi với kẻ ngu.

64

Cả đời người ngu dốt, sống với bậc trí hiền,
mà không ngộ Chân Lý.
Giống muông trong tô canh, chẳng nếm được mùi canh.

67

Nghiệp không được làm tốt, khi làm xong ăn năn.
Nghĩ đến lúc trả nghiệp, nước mắt rơi đầm đìa.

69

Người ngu coi nghiệp ác, như mật ngọt thơm ngon,
lúc nghiệp chưa chín muối.
Đến lúc nghiệp chín muối, người ôm sâu nhận lãnh.

81

Cũng như ngọn núi đá, không lung lay bởi gió.
Người trí không lay động, trước những lời khen chê.

82

Cũng như hồ nước sâu, nước trong sâu tĩnh lặng.
Người trí tâm tĩnh lặng, sau khi nghe Giáo Pháp.

85

Cả ‘biển’ người bên sông, không mấy ai sang được,
bờ giải thoát bên kia.
Mọi người đi lên xuống, lẩn quẩn bên bờ này.

90

Ai hoàn tất chuyển đi, rũ bỏ hết ưu sầu,
đã hoàn toàn giải thoát, lìa bỏ mọi trói-buộc.
Đối với người như vậy, không còn lửa si mê,
thieu đốt trong nhiệt não.

94

Ai điều phục các căn, như người lái xe ngựa,

điều khiển được con ngựa.

Ai bỏ tánh tự-ta (ngã mạn), bỏ hết những si-mê,
người vững chãi như vậy, thánh thần cũng thêm ghen,
(tức là cũng mến phục).

96

Suy nghĩ trong an tịnh; lời nói, nghiệp an tịnh.
Ai hiểu làm đúng vậy, là giải thoát hoàn toàn,
trong bình an tĩnh mịch.

97

Không nhẹ dạ cả tin, biết được xứ “vô-vi”,
Cắt bỏ mọi trói-buộc, đã kết thúc mọi sự,
ngay cả thiện hay ác; đã ới sạch tham-dục.
Ai làm được như vậy, là bậc thượng đẳng nhất.

103

Dù chiến thắng ngàn trận, dù chinh phục ngàn người
Không bằng sự chinh phục, được chính bản thân mình.

104-105

Chinh phục được chính mình, mới là điều thật tốt,
hơn chinh phục kẻ khác.
Dù là trời, thiên thần, dù Ma vương, Phạm Thiên,
không ai thắng được mình.
Người tự điều phục mình, người canh giữ giới-hạnh,
đó là người tối thắng.

111

Dù sống cả trăm năm, không minh-sát chân-trí,
Và không có tự-chủ.
Cũng không bằng một ngày, sống một ngày thật sự,
Thiền tập trong trí-tuệ.

116

Nhanh nhẩu làm việc lành, ngăn tâm làm việc ác.
Ai chậm làm điều lành, thì tâm hay dính ác.

119

Người ác không thấy ác, khi nghiệp (ác) chưa chín muồi.
Khi ác nghiệp chín tới, liền nhìn thấy ác quả.

120

Người thiện không thấy gì, khi nghiệp (thiện) chưa chín muồi.
Khi thiện nghiệp chín tới, nhìn thấy được thiện quả.

121

Chớ khinh suất điều ác, nói: “Nó không đến mình”.
Ngay cả từng giọt nhỏ, nhỏ lâu cũng *đầy bình*.
Đừng như kẻ ngu dại, tích dần từng ‘giọt’ ác,
đến khi ác *đầy mình*.

122

Chớ khinh suất điều thiện, nói: “Nó không đến mình”.
Ngay cả từng giọt nhỏ, nhỏ lâu cũng *đầy bình*.
Do vậy người có trí, tích góp từng ‘giọt’ thiện,
đến khi thiện *đầy mình*.

125

Ai hại người ngay thiện, trong sạch và vô tội.
Điều ác đó quay lại, vào chính kẻ ngu đó,
như đất quăng ngược gió, thổi lại mắt người quăng.

129

Mình run sợ đao kiếm, mình cũng sợ chết chóc,
mình cũng quý mạng sống.
Vây lấy người là mình, thì không nên giết hại,
không gây ra giết hại.

131

Ai thì cầu hạnh phúc, mà lại dùng roi vọt,
hành hạ sinh vật khác.
Thì từ đó về sau, không tìm được hạnh phúc.

152

Kẻ ít học (vô minh), lớn lên như con bò,
xác thân ngày càng lớn, óc trí tuệ thì không.

155

Không sống Đời Thánh thiện, như không có cửa cải,
làm ra lúc còn trẻ.
Người như vậy khô héo; Như con cò già, trên hồ không cá tôm.

159

Nếu người cũng tự làm, những việc mình khuyên bảo,
thúc đẩy người khác làm.
Ai tự điều phục mình, điều phục được người khác.

Nhưng thật lắm khó khăn, mới điều phục được mình.

160

Mình là chỗ nương tựa, cho chính bản thân mình,
Chứ còn ai, chỗ nào; lấy làm nơi nương tựa?
Khi bản thân một người, được hoàn toàn chế ngự,
Trở thành nơi nương tựa, vững chãi thật khó tìm.

165

Tự mình làm điều ác, và tự mình ô nhiễm
Thật ra cũng chính mình, tự trừ bỏ điều ác,
Và thanh lọc chính mình.
Trong-sạch, không trong-sạch: đều là do chính mình.
Không ai làm cho mình, trở nên trong-sạch được.

167

Không theo pháp thấp hèn, không phóng túng buông thả,
không ôm giữ tà kiến.
Thì luân hồi tái sinh, không kéo dài thêm nữa.

171

Hãy đến nhìn thế gian, thêu dệt màu lộng lẫy,
như xe ngựa hoàng gia
Kẻ ngu nhìn mê mẩn, kẻ trí không dính mắc.

178

Thà (*ting tán tu hành*), để nhập dòng Thánh Đạo
Còn hơn làm chúa tể, cai trị trái đất này,
Còn hơn lên cõi thiên, hơn chúa tể vũ trụ.

183

Không làm những điều ác
Hãy làm những điều lành
Làm trong sạch cái tâm
Đó là lời Phật dạy.

184

Trong sự tu khổ hạnh, sự khổ hạnh hay nhất:
Là nhẫn-nhịn và kiên-nhẫn.
Niết-bàn là tối thượng, như chư Phật đã nói.
Đó không phải ẩn sĩ, đi làm hại người khác,
Đó không phải tu sĩ, làm tổn thương người khác.
(Tu sĩ đích thực là: nhẫn-nhịn và kiên-nhẫn).

185

Không nên nói điều ác. Không nên làm hại người.
Tu tập để giữ mình, trong Giới-Hạnh căn bản.
Tiết độ trong ăn-uống, sống ở nơi tách-ly.
Hết mình cho tu tập, để nâng cao tâm thức.
Đây là lời Phật dạy.

197

Hạnh phúc thay ta sống,
không thù ghét hận thù, giữa những người thù hận.
Ta sống không hận thù, giữa những người thù hận.

201

Kẻ thắng tạo thù địch; kẻ bại lụy âu sầu.

Sống yên bình hạnh phúc, không màng đến chiến thắng,
không màng cả chiến bại.

204

Có được sức khỏe tốt, là điều lợi tốt nhất;
Có được sự mãn nguyện, là tài sản lớn nhất.
Một người bạn tin cậy, như họ hàng tốt nhất;
(Còn chúng ngộ) *Niết-bàn*, là hạnh-phúc cao nhất.

205

Sau khi biết mùi vị, của sự sống độc-thân,
Và của sự tĩnh-lặng.
Người tu sẽ trở thành, vô-ưu và vô-nhiễm
Như đang uống nước cốt, của niềm-vui Chân Lý.

Tham-dục sinh sâu-não, tham dục sinh sợ-hãi.
Ai không còn tham-dục, không sâu não, sợ hãi.

222

Người kiềm chế cơn giận, như điều phục con ngựa,
giữ xe không lăn vòng. Đó là người đánh xe.
Người không kiềm cơn giận, như kẻ chỉ nắm cương,
(*chứ không kiềm được ngựa*).

223

Chinh phục sân bằng thương, chinh phục ác bằng thiện,
chinh phục sự keo-kiệt, bằng rộng-lòng bố thí.
Và chinh phục dối-trá, bằng lẽ thật sự thật.

231

Luôn là người phòng hộ, sự khích-động về thân.
Biết tự-chủ về thân.
Bỏ phạm giới về thân, giữ giới-hạnh về thân.

232

Luôn là người phòng hộ, sự khích-động lời-nói.
Tự chủ về lời-nói.
Bỏ lời nói sai trái, giữ giới về lời-nói.

233

Luôn là người phòng hộ, sự khích-động về tâm.
Biết tự-chủ về tâm.
Bỏ phạm giới về tâm, giữ giới-hạnh về tâm.

234

Người trí được kiểm soát, trong hành-động, lời-nói,
Trong cả những tâm-ý.
Đó thực là những người, đã hoàn toàn điều phục.

239

Từng mức độ ít nhiều, từng giây phút trôi qua,
người khôn dần loại bỏ, những ô-nhiễm nơi mình;
Cũng giống người thợ bạc, loại dần những lớp xỉ,
được thanh bạc tinh khôi.

240

Lớp sét rỉ từ sắt, ăn mòn chính thanh sắt
Như hành-động sai trái, của chính mình gây ra,

kẻ phạm tội phải chịu, cảnh khổ thân đọa đày.

248

Này thiện nam thiện nữ, hãy biết rõ điều này:
điều ác khó chế ngự.

Đừng để cho tham-lam, ác-ý lôi kéo mình,
Tới khổ đau lâu dài.

251

Lửa nào bằng tham-dục. Chấp nào bằng sân-hận.
Lưới nào bằng si-mê. Sông nào bằng dục-vọng.

252

Lời người khác dễ thấy, nhưng lời mình khó thấy.
Moi tìm lời người khác, như sàng trấu đãi vỏ;
Nhưng che giấu lời mình, như thợ săn thiện xạ,
giấu thân trong ngụy trang.

267

Ai vượt qua cả thiện, và vượt qua cả ác
Ai sống đời thanh tịnh, ai sống hiểu thế gian
Người đó thật xứng danh, được gọi là Tỳ kheo.

268-269

Không phải bởi im-lặng, người trở thành Mâu-ni (*),
nếu mình còn ngu dốt, chưa học được chánh pháp.
(sao gọi là Mâu-ni?).

Người khôn thì suy xét, như cầm cân hai đầu
chọn lấy những điều tốt, bỏ đi những điều xấu,

làm được những điều đó, mới là bậc Mâu-ni.
Người hiểu rõ hai mặt, của sự-thật thế gian,
mới là bậc Mâu-ni.⁷

273

Đối với mọi con-đường, Bát Thánh Đạo tối ưu;
Đối với mọi sự-thật, Tứ Diệu Đế tối ưu;
Đối với mọi trạng-thái, Giải Thoát là tối ưu;
Với các loài hai chân, người Nhìn-Thấy (giác ngộ),
mới là loài tối ưu.

274

Đây duy nhất Con Đường, Không còn con đường khác,
làm thanh lọc Tâm-Nhìn.
Đi theo Con Đường này: Ma-Vương phải rối loạn.

275

Đi theo Con Đường này, sẽ chấm dứt khổ đau,
Chính là Con Đường này, nhờ nó Ta tuyên thuyết,
Ta đã học được cách, nhờ tên độc (khổ đau).

276

Phải tự mình nỗ-lực, chư Phật chỉ là thầy.
Ai bước vào Chánh Đạo, và nỗ lực hành thiền,
thì sẽ được giải thoát, khỏi trói buộc Ma-Vương.

277

“Tất cả mọi pháp hữu-vi đều là vô-thường (anicca)”
Khi một người nhìn thấy, điều này bằng trí-tuệ,

sẽ trở nên tỉnh-ngộ, đối với sự khổ đau.
Đây chính là Con Đường, dẫn tới sự Thanh Lọc.

278

“*Tất cả mọi pháp hữu-vi đều là khổ (dukkha)*”

Khi một người nhìn thấy, điều này bằng trí-tuệ,
sẽ trở nên tỉnh-ngộ, đối với sự khổ đau.

Đây chính là Con Đường, dẫn tới sự Thanh Lọc.

280

Ai không phán-đầu, lúc nên cần phán-đầu,
Dù trẻ khỏe mạnh, cứ ăn không ngời ròi,
Lời lỏng trong mục-đích, và trong những ý-nghĩ;
Và là người lười biếng— Kẻ lười biếng như vậy,
Sẽ không thấy con-đường, dẫn tới chỗ trí-tuệ.

281

Cẩn trọng với lời-nói, khéo kiềm chế trong tâm,
Thân này tránh điều ác;
Thanh lọc cả ba nghiệp; (đó là *thân, ý, miệng*),
Và chứng ngộ thánh Đạo, đã được các Sa-Môn,
Chỉ cho chúng ta biết.

334

Dục-vọng của những người, sống bất cần bất cần,
sẽ lớn như dây leo.⁸ (Người dục-vọng như vậy),
cứ nhảy đây nhảy đó, giống như loài vượn rừng,
chạy nhảy tìm hoa trái.

335

Sống trong thế gian này, ai bị chinh phục bởi,
sự dính-chấp khốn khổ, thì sàu-não người đó,
sẽ lớn lên rất nhanh, như cỏ Bi-ra-na,
sau cơn mưa tưới nước.

336

Nhưng trong thế gian này, ai chinh phục được hết,
những dục-vọng khốn khổ, dù rất khó hàn phục,
thì sàu-não người đó, tự nhiên rơi rụng đi,
như nước trên lá sen.

338

Khi cây đã bị chặt, mầm vẫn còn mọc lên
nếu rễ còn nguyên khỏe.
Nhu gốc rễ dục-vọng, nếu không được hủy diệt,
đau khổ sẽ khởi sinh, liên tục và liên tục.

343

Người chạy theo dục-vọng, giống như thỏ mắc bẫy.
Vì thế các Tỳ kheo, đang mong cầu thoát-ly,
nên buông bỏ dục-vọng.

348

Không còn dính quá khứ, không vướng bận tương lai,
tự do khỏi hiện tại
Vượt qua bờ bi-ngạn, tâm hết thấy giải-thoát,
không còn bị sanh, già.

360

Lành thay điều phục mắt.
Lành thay điều phục tai.
Lành thay điều phục mũi.
Lành thay điều phục lưỡi.

361

Lành thay điều phục thân.
Lành thay điều phục lời.
Lành thay điều phục tâm.
Lành thay điều phục hết.
Tỳ kheo điều phục hết,
là thoát khỏi khổ đau.

362

Người kiểm soát được tay, kiểm soát được bàn chân,
kiểm soát được lời nói.
Với tâm thì có được, sự kiểm soát cao nhất,
thì hoan hỷ bên trong, điềm tĩnh và lặng lẽ,
và hài lòng mãn nguyện, nên người đó được gọi,
Đích thực là Tỳ kheo.

365

Chớ chê bai những gì, mình nhận được có được.
Chớ ganh tỵ những gì, người nhận được có được.
Tỳ kheo mà ghen tỵ, không đạt định chứng thiền.

367

Ai không còn dính-chấp, vào bất cứ thứ gì,

thuộc phân Danh và Sắc,
Và không còn sàu-não, vào bất cứ thứ gì,
không phải là có thực.
Đích thực là Tỳ kheo.

368

Tỳ kheo người an trú, ở bên trong tâm-từ,
Người vui thích Phật Pháp, chứng Trạng Thái Tĩnh Lặng,
Và cả sự hạnh-phúc, nhờ sự làm lắng lặn,
Những thứ có điều-kiện.

385

Đối với ai không chấp, bờ nay hay bờ kia,
không chấp cả hai bờ,
người đó hết khổ sở, và hết bị trói buộc.
Ta gọi bà-la-môn.

387

Mặt trời chiếu ban ngày; trăng chiếu sáng ban đêm.
Áo giáp sáng chiến binh; "Thiền" sáng Bà-la-môn.
Còn hào quang Đức Phật, sáng chiếu cả ngày đêm.

420

Người mà có đích-đến, không phải trời hay tiên,
Cũng không phải là người.
Với ô-nhiễm đã diệt, người đó thành xứng đáng,
Ta gọi bà-la-môn.

423

Người biết những kiếp trước; thấy thiên giới, địa ngục,
người đó đã đạt tới, sự chấm-dứt tái sinh,
chứng ngộ tới siêu-trí; là Sa-môn thành tựu,
Tất cả những thành-tựu,
Ta gọi bà-la-môn.

(Trích từ tập kinh "Pháp Cú")

Kinh “Tâm Từ”

(*Metta Sutta*)

[Tinh Thương Yêu Bao Trùm]

(1) Người khéo léo bản thiện,
và mong cầu an bình,
nên thể hiện (như vậy):

Có năng lực, hiền hòa,
Ngay thẳng, thật ngay thẳng,
Nhẹ nhàng và khiêm tốn,

Sống dễ dàng, tri túc,
các căn được chế ngự
Cẩn trọng, không trơ tráo
Không tham đắm gia đình
Không làm điều sai trái,
bậc hiền trí chê cười.

(2) Người ấy nên thực hành,
giữ tâm niệm như sau:

Nguyện tất cả chúng sinh,
được hạnh phúc an bình,
Nguyện cho tâm chúng sinh,
được vui lòng như ý.

Chúng sinh dù yếu mạnh,

dài cao hoặc trung bình,
thấp, nhỏ hay to lớn,
có mặt hay khuất mặt,
dù ở gần ở xa,
chưa sinh và đã sinh

Không trừ chúng sinh nào,
Nguyện cho tâm tất cả,
được tràn đầy hạnh phúc!
Không lừa đảo lẫn nhau,
Thường bất khinh khắp chốn
Khi tâm đang oán giận,
không mong hay nguyện rửa,
cho ai khác bị hại,

Như là một người mẹ,
luôn che chở cho con,
bằng cả mạng sống mình.

Hãy phát tâm vô lượng,
cho lòng Từ vô biên,
bao trùm cả thế giới
trên, dưới và khắp nơi,
không cách trở hẹp hòi,
hết giận hờn thù ghét.

Khi đang đứng hay đi,
khi ngồi hay khi nằm,
bao giờ còn thức tỉnh,

giữ niệm “Từ Bi” này,
đây chính là tâm trạng:
Cao Đẹp nhất trong đời.

Không rơi vào tà kiến,
giữ đạo đức, trí tuệ,
từ bỏ các căn dục

Ai làm được như vậy:
không còn chui bào thai
quay lại thế gian này.⁹

Kinh “Điềm Lành”

(*Mangala Sutta*)

[Những Điềm Lành Mang Lại Hạnh-Phúc]

“Tôi nghe như vậy:¹⁰

“Trong một lần đức Thế Tôn đang sống ở Sāvathī (Xá-vệ) trong Khu Vườn (của thái tử) Jeta, trong Tịnh Xá (được cúng dường bởi gia chủ) Cấp Cô Độc (Anāthapiṇḍika).¹¹ Lúc bấy giờ đã quá nửa khuya, một thiên thần với hào quang rạng rỡ, chiếu sáng cả Khu Rừng Jeta, đến gặp đức Thế Tôn, đánh lễ chào đức Thế Tôn, và đứng qua một bên. Sau khi đứng qua một bên, vị thiên thần đó thưa với Đức Phật bằng những vần kệ như sau:

1.

“Những thiên thần và người
Ngày đêm trông điềm-lành
Trăn trở về hạnh-phúc¹²
Thỉnh cầu đức Thế Tôn
Chỉ dạy cho con biết :
‘Những Phúc Lành Cao Nhất!’.
(Đức Thế Tôn dạy rằng:)

2.

Không giao lưu người xấu¹³
Gần gũi người trí hiền
Kính trọng người đáng trọng
– Là Phúc Lành Cao nhất.

3.

Sống ở nơi thích-hợp¹⁴
Đã tạo nhiều công-đức
Chọn theo đường đúng đắn¹⁵
– Là Phúc Lành Cao nhất.

4.

Có kỹ năng, tháo vát¹⁶
Thuần thực giữ giới-luật¹⁷
Nói-lời thì dễ chịu¹⁸
– Là Phúc Lành Cao nhất

5.

Luôn phụng dưỡng mẹ cha
Yêu thương vợ con nhiều
Làm những nghề chánh thiện
– Là Phúc Lành Cao Nhất.

6.

Rộng lòng trong bố-thí
Chánh trực trong tư-cách¹⁹
Giúp người thân họ hàng
Hành-động không tội lỗi
– Là Phúc Lành Cao nhất.

7.

Ngừng và tránh việc ác
Không rượu chè, hút chích²⁰

Kiên trì giữ đức hạnh
– Là Phúc Lành Cao nhất.

8.

Kính trọng²¹ và khiêm nhường
Hài lòng và biết ơn
Nghe học Pháp đúng thời²²
– Là Phúc Lành Cao nhất.

9.

Kiên nhẫn, biết nghe lời
Gặp gỡ các sư thầy
Thảo luận Pháp đúng lúc
– Là Phúc Lành Cao nhất.

10.

Tự chủ²³, sống phạm hạnh
Nhìn thấy Bốn Diệu-Đế
Và chứng ngộ Niết-bàn
– Là Phúc Lành Cao nhất.

11.

Gặp phải lúc thăng-trầm
(trong cuộc sống thế gian)²⁴
Tâm người vẫn vô-ru,
Vô-nhiễm và vô-ngại²⁵
– Là Phúc Lành Cao nhất.

12.

Ai làm được như vậy:
Tự tại khắp mọi nơi
Và không-bị chinh-phục
Mọi nơi được hạnh-phúc

Những điều trên chính là:
Những Phúc Lành Cao Nhất.”²⁶

(“*Kinh Tập*”, II.4, *Bộ Kinh Ngăn*)

Kinh “Lời Khuyên Dạy Sigāla”

(*Sigalovada Sutta*)

[Giới-Luật dành cho những Phật tử tại gia]

Tôi nghe như vậy:

1. Tôi nghe như vậy. Trong một lần đức Thế Tôn đang sống ở Rājagaha (Vương Xá), trong khu Rừng Tre (Trúc Lâm), ở (chỗ được gọi là) Chỗ Kiếm Ăn của Bầy Sóc. Rồi có Sigāla là con của một gia chủ, sau khi anh ta thức dậy sớm, anh ta đi ra khỏi thành Rājagaha, đang vái lạy, với quần áo ướt và tóc ướt và chắp hai tay, hướng về các phương: đông, tây, nam, bắc, dưới (thiên đế), và trên (thiên đỉnh).

2. Và đức Thế Tôn, sau khi thức dậy sớm và mặc y áo, mang y ngoài và bình bát đi tới thành Rājagaha để khát thực. Và sau khi nhìn thấy Sigāla đang vái lạy các phương, đức Thế Tôn nói: “Này người con của gia chủ, tại sao anh thức dậy sớm để vái lạy các phương khác nhau như vậy?”

“Thưa ngài, cha của tôi, khi sắp chết, đã dặn tôi phải làm như vậy. Và do đó, vì tôn trọng những lời dặn của cha mà tôi đã tôn kính, tôn vinh, và coi là thiêng liêng, nên tôi thức dậy sớm để vái lạy các phương theo cách như vậy.”

“Này con trai của gia chủ, theo nghi luật của Thánh Nhân thì đó không phải là cách đúng đắn để cúng kính sáu phương.”²⁷

“Thưa ngài, vậy làm cách nào để thờ cúng sáu phương theo nghi luật của Thánh Nhân? Sẽ tốt lành nếu có bậc Thế Tôn chỉ dạy cho con cách đúng đắn để thờ cúng sáu phương theo nghi luật của Thánh Nhân.”

“Rồi, này con trai của gia chủ, hãy lắng nghe và chú tâm kỹ càng, ta sẽ nói”. “Dạ, thưa ngài,” Sigāla thưa. Và đức Thế Tôn đã nói điều này:

(I)

“Này chủ gia trẻ, một đệ tử thánh thiện (1) đã dẹp bỏ bốn điều xấu ác về đạo đức;²⁸ (2) không làm những hành động xấu ác từ bốn động cơ thúc giục; (3) không bước xa tới sáu cửa để phung phí tiền của, tránh xa mười bốn điều xấu ác này, người ấy là người bảo vệ sáu phương, đang trên bước đường chinh phục cả hai thế giới, thành đạt trong thế giới đời này và thế giới đời sau. Khi thân tan rã, sau khi chết, người đó sẽ được tái sinh hạnh phúc trong một cõi trời.

(1) “Cái gì là bốn (4) điều xấu ác mà đệ tử thánh thiện đã dẹp bỏ? Đó là sự sát-sinh, gian-cấp, tà-dâm, và nói-dối. Đó là bốn điều xấu về đức-hạnh mà người ấy đã dẹp bỏ”.

(2) “Bởi bốn (4) động cơ nào thúc giục mà đệ tử thánh thiện đã dẹp bỏ những nghiệp xấu ác? Nghiệp xấu ác được thực hiện từ động cơ thúc giục từ **Tham, Sân, Si, và Sợ-hãi**.²⁹

“Nhưng vì Nghi Luật Thánh Nhân không bị chi phối bởi những động cơ Tham, Sân, Si và Sợ-hãi này, cho nên một đệ tử thánh thiện không làm những nghiệp xấu ác do chúng thúc giục.

3. “Và sáu cửa để phung phí tiền của mà đệ tử thánh thiện đã tránh bỏ là gì?

- (1) Uống rượu làm say sưa và ngu mụ đầu óc;
- (2) Đi ra ngoài đường vào những giờ không thích hợp;
- (3) Tụ tập, đình đám;
- (4) Cờ bạc;
- (5) Giao du với bạn xấu;

(6) Thói quen lười biếng.

(1) “Này chủ gia trẻ, có sáu (6) sự nguy-hại của việc uống rượu làm say sưa và ngu mụi đầu óc:

- i. Mất tiền của;
- ii. Gây cãi vã, xích mích;
- iii. Gây bệnh tật;
- iv. Mang tiếng xấu dân rượu-chè;
- v. Tư cách không đàng hoàng, đứng đắn;
- vi. Làm ngu mụi trí óc.

(2) “Này chủ gia trẻ, có sáu (6) sự nguy-hại khi một người đi ra ngoài đường phố vào những giờ không thích hợp:

- i. Bản thân không được bảo vệ và đề phòng,
- ii. Vợ con do vậy cũng không có ai bảo vệ;
- iii. Tài sản tiền của do vậy cũng không có ai bảo vệ;
- iv. Bản thân có thể bị rơi vào trường hợp là đối tượng bị tình nghi trong những chỗ có tệ nạn gây ra;³⁰
- v. Tên tuổi bị tin xấu đồn đại;
- vi. Sẽ gặp nhiều rắc rối, phiền phức khác.

(3) “Này chủ gia trẻ, có sáu (6) sự nguy-hại khi tụ tập, đình đám:

- i. Luôn tìm chỗ có nhảy múa?
- ii. Luôn tìm chỗ xướng ca, hát hò?
- iii. Luôn tìm chỗ có nhạc?
- iv. Luôn tìm chỗ ngâm thơ, kể chuyện?
- v. Luôn tìm chỗ nhấc tay, trống dùi, chũm chọe?
- vi. Luôn tìm chỗ đánh gõ trống com?³¹

(4) “Này chủ gia trẻ, có sáu (6) sự nguy-hại khi cờ bạc:

- i. Nếu mình thắng, sẽ bị người thua ghét;
- ii. Nếu mình thua, sẽ tiếc than tiền của bị mất;
- iii. Lãng phí tiền của không đáng;
- iv. Lời nói không còn giá trị nếu bị phân xử hay bị bắt ra tòa;
- v. Bị bạn bè, đồng nghiệp coi khinh;
- vi. Không được chào đón trong hôn nhân, vì mọi người đều cho rằng kẻ cò bạc chắc chắn không thể nào làm chồng tốt.

(5) “Này chủ gia trẻ, có sáu (6) sự nguy-hại khi giao lưu với bạn xấu:

- i. Gặp dân cò bạc;
- ii. Kẻ trộm lạt, ăn chơi;
- iii. Kẻ nghiện rượu;
- iv. Kẻ gian lận;
- v. Kẻ lừa đảo;
- vi. Hay bắt cứ kẻ bất hảo bạo lực nào.

(6) “Này chủ gia trẻ có sáu (6) điều xấu xảy ra với sự lười biếng:

- i. Người lười biếng hay nói: trời lạnh quá, không thể làm được;
- ii. Người lười biếng hay nói: trời nóng quá, không thể làm được;
- iii. Người lười biếng hay nói: vào buổi sáng còn quá sớm, không thể làm được;
- iv. Người lười biếng hay nói: vào buổi chiều đã quá trễ, không thể làm được;
- v. Người lười biếng hay nói: đói bụng quá, không thể làm được;
- vi. Người lười biếng hay nói: no bụng quá, không thể làm được;
Và cứ như vậy, những việc cần làm không bao giờ làm xong, do đó không làm ra thêm được gì và như vậy tiền của trong nhà cũng vơi cạn đi.”

(II)

(A) “Này chủ gia trẻ, bốn (4) loại người nên được coi như kẻ thù, dù đang là bạn, đó là:

- (1) Kẻ tham, chỉ biết lấy;
- (2) Kẻ miệng lưỡi, chỉ biết nói;
- (3) Kẻ nịnh hót, chỉ biết ba phải;
- (4) Kẻ vô dụng, chỉ có mặt xấu.

(1) “Trong số này, “Kẻ tham” được nhận dạng bởi vì bốn (4) điều sau và nên được coi như kẻ thù, dù đang là bạn:

- i. Tham lam, chỉ biết lấy,
- ii. Bỏ ra ít, đòi nhiều hơn;
- iii. Làm điều gì chỉ vì sợ hãi;
- iv. Chỉ tính lợi ích cho mình.

(2) “Trong số này, “Kẻ miệng lưỡi”, chỉ biết nói, được nhận dạng vì bốn (4) điều sau và nên được coi như kẻ thù, dù đang là bạn:

- i. Hay nói về sự hào hiệp trong quá khứ;
- ii. Hứa hẹn sự rộng lượng trong việc tương lai;
- iii. Toàn nói chuyện đạo đức suông;
- iv. Khi gặp chuyện cần nhờ thì không giúp được gì; chỉ nói chứ không làm được.

(3) “Trong số này, “Kẻ nịnh hót” hay “ba phải” được nhận dạng vì bốn (4) điều sau và nên được coi như kẻ thù, dù đang là bạn:

- i. Điều tốt cũng theo;
- ii. Điều xấu cũng theo;
- iii. Khen trước mặt;
- iv. Nói xấu sau lưng.

(4) “Trong số này, “Kẻ vô dụng” được nhận dạng vì bốn (4) điều sau và nên được coi như kẻ thù, dù đang là bạn:

- i. Chỉ là bạn khi nhậ nhệ (bạn nhậ);
- ii. Chỉ làm bạn khi lang bang, ở đường phố lúc không thích hợp (bạn hè phố);
- iii. Chỉ là bạn ở nơi tụ tập, đình đám (bạn chơi bời);
- iv. Chỉ là bạn ở sòng bạc (bạn cờ bạc).

(B) “Này chủ gia trẻ, có bốn (4) loại người nên được coi là bạn tốt:

- (1) Bạn giúp đỡ mình
- (2) Bạn tâm giao, chia sẻ buồn vui
- (3) Bạn khuyên bảo, góp ý
- (4) Bạn thông cảm.

(1) Trong số này, này chủ gia trẻ, “Bạn giúp đỡ” được nhận dạng vì bốn (4) điều sau và nên được coi là bạn tốt:

- i. Bạn bảo vệ mình khi mình bất cần.
- ii. Bạn bảo vệ tiền của của mình khi mình bất cần.
- iii. Bạn trở thành chỗ nương tựa khi mình gặp nguy khốn.
- iv. Khi bạn đã hứa giúp việc gì, bạn thường giúp nhiều hơn.

(2) Trong số này, này chủ gia trẻ, “Bạn tâm giao, chia sẻ”, được nhận dạng vì bốn (4) điều sau và nên được coi là bạn tốt:

- i. Bạn không dấu bí mật của bạn.
- ii. Bạn giữ kín bí mật của người khác.
- iii. Trong nguy khốn, không bỏ rơi bạn bè.
- iv. Trong hoạn nạn, có thể hy sinh mạng mình vì bạn bè.

(3) Trong số này, này chủ gia trẻ, “Bạn khuyên bảo, góp ý”, được nhận dạng vì bốn (4) điều sau và nên được coi là bạn tốt:

- i. Bạn khuyên ngăn mình không làm điều xấu.
- ii. Bạn khuyến khích mình nên làm điều tốt.
- iii. Bạn nói rõ những điều mình chưa biết (tư vấn).
- iv. Bạn chỉ cho mình con đường tâm linh cao đẹp để được (tái sinh) lên cõi Trời.

(4) Trong số này, này chủ gia trẻ, “Bạn thông cảm” được nhận dạng vì bốn (4) điều sau và nên được coi là bạn tốt:

- i. Bạn không vui khi mình gặp bất hạnh.
- ii. Bạn vui mừng khi mình giàu có, hạnh phúc.
- iii. Bạn ngăn người khác nói xấu về mình.
- iv. Bạn khen người khác nói tốt về mình.

(III)

27. “Và bây giờ, này con trai của gia chủ, làm cách nào một đệ tử thánh thiện bảo vệ sáu phương? Sáu thứ này được coi là sáu phương. Phương đông biểu thị cho cha mẹ. Phương nam biểu thị cho thầy cô. Phương tây là vợ chồng. Phương bắc là bạn bè. Dưới thiên đế là những người ở, người làm và người giúp việc. Trên thiên đỉnh là những tu sĩ và bà-la-môn.³²

(1) Đông: Cha Mẹ

28. [1] “(a) Có năm cách một người con nên chăm lo cho cha mẹ là phương đông. [Người con nên biết nghĩ:]

- (i) Sau khi đã được nuôi nấng bởi cha mẹ, tôi sẽ nuôi nấng cha mẹ.
- (ii) Tôi sẽ làm thay những nghĩa vụ công việc của cha mẹ.
- (iii) Tôi sẽ giữ gìn nối tiếp gia phong của gia đình.
- (iv) Tôi sẽ sống xứng đáng với tài sản tôi được thừa kế.

(v) Sau khi cha mẹ qua đời, tôi sẽ thay mặt họ cúng dường phân phát quà biếu.’³³

(b) Và có năm cách cha mẹ, được con cái chăm lo cho mình như phương đông, nên chăm lo lại như vậy:

- (i) Ngăn cản con cái làm điều xấu ác,
- (ii) Ủng hộ trợ giúp con cái làm điều tốt thiện,
- (iii) Dạy con các kỹ năng nghề nghiệp, (iv) chọn vợ gã chồng thích hợp cho con, và

(v) Khi đến lúc thích hợp, chuyển giao tài sản kế thừa cho con cái (để tránh những tranh chấp tương tàn, và mất mát tiền của cho người phân xử... về sau)

“Theo cách như vậy là phương đông đã được che chở, là làm cho phương đông được bình-an và không còn sợ-hãi.

(2) Nam: Thầy Cô:

29. [2] “**(a)** Có năm cách những học trò nên chăm lo cho thầy cô giáo là phương nam:

- (i) Khi gặp thì đứng dậy kính chào,
- (ii) Đứng hầu hạ thầy cô,
- (iii) Chú tâm lắng nghe lời thầy cô,
- (iv) Phục vụ thầy cô, và
- (v) Nắm vững các kỹ năng mà thầy cô đã chỉ dạy.

(b) Và có năm cách các thầy cô, được học trò chăm lo cho mình như phương nam như vậy, nên chăm lo lại như vậy:

- (i) Chỉ dạy đầy đủ cho học trò,
- (ii) Bảo đảm học trò nắm được những điều cần nắm vững,
- (iii) Dạy học trò đầy đủ về căn bản kỹ năng nghề nghiệp,

(iv) Giới thiệu học trò tới những bạn bè và đồng nghiệp của mình, và

(v) Mang lại sự an toàn cho học trò về mọi mặt.

“Theo cách như vậy là phương nam được che chở, là làm cho phương nam được bình-an và không còn sợ-hãi.

(3) Tây: Vợ Chồng:

30. [3] “(a) Có năm cách người chồng nên chăm lo cho vợ mình là phương phương:

- (i) Tôn trọng người vợ,
- (ii) Hòa nhã, không nói chê nói xấu người vợ,
- (iii) Chung thủy với người vợ,
- (iv) Trao quyền hạn cho vợ, và
- (v) Mua tặng những đồ trang sức cho vợ.

(b) Và có năm cách một người vợ, được chồng chăm lo cho mình như phương tây như vậy, nên chăm lo lại như vậy:

- (i) Quán xuyến đảm đang việc nhà,
- (ii) Đối xử tốt với người ở,
- (iii) Chung thủy với chồng,
- (iv) Bảo vệ tài sản của cải, và
- (v) Khéo léo và giỏi giang trong những việc khác.

“Theo cách như vậy là phương tây được che chở, là làm cho phương tây được bình-an và không còn sợ-hãi.

(4) Bắc: Bạn bè, đồng sự, đồng sự:

31. [4] “(a) Có năm cách một người nên chăm lo cho bạn bè và đồng sự (đồng nghiệp, thiện hữu) như phương bắc:

- (i) Rộng lòng, tặng biếu quà cho bạn,

- (ii) Nói lời hòa nhã, tử tế,
- (iii) Chăm lo các phúc lợi của họ,
- (iv) Coi bạn như bản thân mình, và
- (v) Giữ lời hứa.

(b) Và có năm cách những bạn bè và đồng sự, được bạn chăm lo cho mình như phương bác, nên chăm lo lại như vậy:

- (i) Chăm sóc bạn khi bạn không thể tự chăm sóc,
- (ii) Coi ngó giùm tài sản của bạn khi bạn không thể tự coi ngó,
- (iii) Làm chỗ nương nhờ khi bạn bị sợ hãi,
- (iv) Không bỏ rơi bạn trong lúc bạn gặp khó khăn, hoạn nạn, và
- (v) Thể hiện sự quan tâm tới con cái người nhà của bạn mình.

Theo cách như vậy là phương bác được che chở, là làm cho phương bác được bình-an và không còn sợ-hãi.

(5) Thiên đế (*nadir*): Người ở, người làm, nhân công...

32. **[5]** “**(a)** Có năm cách một người chủ nên chăm lo cho những người ở và người làm của mình là phương dưới (thiên đế):

- (i) Giao việc làm đúng với khả năng, sức lực của họ,
- (ii) Chu cấp thức ăn và trả lương cho họ,
- (iii) Chăm sóc họ khi họ bị đau bệnh,
- (iv) Chia sẻ những món ngon món quý cho họ, và
- (v) Cho họ nghỉ ngơi, nghỉ phép đúng lúc.

(b) Và có năm cách những người ở và người làm, được người chủ chăm lo cho mình như phương dưới như vậy, nên chăm lo lại như vậy:

- (i) Thức dậy trước chủ,
- (ii) đi ngủ sau chủ,
- (iii) chỉ lấy những thứ được cho, không gian-cấp,

- (iv) làm đúng làm tốt các công việc, và
- (v) nói tốt, giữ tiếng giữ danh cho chủ của mình. Theo cách như vậy là phượng dưới được che chở, là làm cho phượng dưới được bình-an và không còn sợ-hãi.

6. Thiên đỉnh (*zenith*): Thánh nhân, sư thầy, tu sĩ, bà-la-môn (chân chính), những người kính đạo ...

33. [6] (a) “Có năm cách một người nên chăm lo cho những tu sĩ và bà-la-môn là phượng trên (thiên đỉnh):

- (i) Có nói lời thân mến đối với họ,
- (ii) Có hành động thân mến đối với họ,
- (iii) Có ý-nghĩ thân mến đối với họ,
- (iv) Mở rộng cửa nhà chào đón họ, và
- (v) Chu cấp cúng dường những thứ cần thiết giúp họ nuôi thân (đề tu hành).

(b) Và đáp lại, những tu sĩ và bà-la-môn, được người chăm lo cho mình như phượng trên như vậy, nên chăm lo lại như vậy:

- (i) Khuyên ngăn họ tránh bỏ điều xấu ác,
- (ii) Khuyến khích khuyên dạy họ làm điều tốt thiện,
- (iii) Có lòng bi-mẫn một cách nhân từ đối với họ,
- (iv) Truyền dạy cho họ những điều họ chưa nghe chưa biết, và
- (v) Chỉ cho họ con-đường hướng lên (tái sinh) cõi trời.

“Theo cách như vậy là phượng trên được che chở, là làm cho phượng trên được bình-an và không còn sợ-hãi.”

Sau khi lời này đã được nói ra bởi đức Thế Tôn, chủ gia trẻ Sigāla nói điều này:

“Thật hay khéo, thưa Thế Tôn! Thật hay khéo, thưa Thế Tôn! Đức Thế Tôn đã làm rõ Giáo Pháp theo nhiều cách, giống như đức

Thế Tôn đã dựng đứng lại thứ đã bị quăng đổ, khai mở những thứ bị che dấu, chỉ đường cho kẻ bị lạc lối, hay soi đèn trong đêm tối cho những người có mắt sáng có thể nhìn thấy mọi thứ. Cứ như vậy, Giáo Pháp đã được đức Thế Tôn khéo léo giảng dạy bằng nhiều cách.

“Nay con xin quy y nương tựa theo đức Thế Tôn, theo Giáo Pháp, và theo Tăng đoàn các Tỷ kheo. Mong đức Thế Tôn chấp nhận chúng con là những đệ tử tại gia đã quy y nương tựa từ nay đến hết đời.”

(Trích kinh **DN 31**)

(Lời Khuyên Dạy *Sigāla*)

Kinh “Vĩ Dụ Tắm Vải”

(*Vatthūpama Sutta*)

[Tự Minh Làm Trong Sạch Minh]

Tôi nghe như vậy:

Trong một lần đức Thế Tôn đang sống ở Sāvattthī (Xá-vệ) trong Khu Vườn (của thái tử) Jeta trong Tịnh Xá (được cúng dường bởi gia chủ) Cấp Cô Độc (Anāthapiṇḍika).

Lúc đó, đức Thế Tôn nhìn xuống các Tỳ kheo và nói: “Này các Tỳ kheo”. Các Tỳ kheo đáp lại: “Dạ, thưa Thế Tôn”. Đức Thế Tôn đã nói:

1. “Nếu một tấm vải bị dính đất hoặc dơ dáy được một người thợ nhuộm nhúng vào thùng nhuộm— màu xanh, vàng, đỏ hay hồng— thì nó vẫn là tấm vải có màu xấu và dơ dáy. Vì sao? Bởi vì tấm vải đó không sạch. Tương như tự vậy, này các Tỳ kheo, khi tâm người không trong sạch, thì ắt hẳn một cuộc sống tương lai xấu được trông đợi.

2. “Nếu một tấm vải hoàn toàn sạch được một người thợ nhuộm nhúng vào thùng nhuộm— màu xanh, vàng, đỏ hay hồng— thì nó sẽ trở thành tấm vải có màu đẹp và sạch sẽ. Vì sao? Bởi vì tấm vải đó sạch. Tương tự như vậy, này các Tỳ kheo, khi tâm người trong sạch, ắt hẳn một cuộc sống tương lai tốt được trông đợi.

3. “Bây giờ, thế nào là sự không trong sạch (không thanh tịnh, bất tịnh, dính nhiễm, bị ô-nhiễm) của tâm? Sự tham-lam— sự quá tham-muôn— là một sự không sạch của tâm; sự thù ghét ... sự tự giận ... sự oán hận ... sự đạo đức giả ... sự hiểm độc ... sự ghen tỵ sự

hám lợi ... sự gian trá ... sự lừa đảo ... sự ngang bướng ... sự kiêu căng ... sự phóng đại ... sự lười biếng là một sự không sạch của tâm.

“Này các Tỳ kheo, khi Tỳ kheo đó *nhận biết* sự tham-lam— sự quá tham-muốn— là một sự không sạch của tâm, thì người đó dẹp-bỏ nó; khi người đó *nhận biết* sự thù ghét ... sự tức giận ... sự oán hận ... sự đạo đức giả ... sự hiểm độc ... sự ghen tỵ sự hám lợi ... sự gian trá ... sự lừa đảo ... sự ngang bướng ... sự kiêu căng ... sự phóng đại ... sự lười biếng là một sự không sạch của tâm, thì người đó dẹp-bỏ nó.

“Này các Tỳ kheo, khi Tỳ kheo đó *đã dẹp-bỏ* sự tham-lam— sự quá tham-muốn— *sau khi nhận biết* nó là một sự không sạch của tâm; khi người đó *đã dẹp-bỏ* sự thù ghét ... sự tức giận ... sự oán hận ... sự đạo đức giả ... sự hiểm độc ... sự ghen tỵ sự hám lợi ... sự gian trá ... sự lừa đảo ... sự ngang bướng ... sự kiêu căng ... sự phóng đại ... sự lười biếng, *sau khi nhận biết* nó là một sự không sạch của tâm, thì:

— (i) người đó tìm thấy niềm-vui êm đềm (tĩnh lặng, thanh bình) [= sự hài lòng, mãn nguyện] trong bậc Giác-Ngộ (**Phật**): [biết rằng]: “Đức Thế Tôn là một A-la-hán, đã giác ngộ toàn thiện, đã thành tựu về sự hiểu-biết trực-tiếp (chân trí) và đức-hạnh, là bậc phúc lành, bậc hiểu biết thế giới Người dẫn dắt tối thượng của những người cần được thuần hóa, thầy của những thiên thần và loài người, bậc Giác Ngộ, bậc Thế Tôn.”

— (ii) người đó tìm thấy niềm-vui êm đềm trong Giáo Pháp (**Pháp**): [biết rằng]: “Giáo Pháp được đức Thế Tôn giảng bày một cách hay khéo; nó có thể được chứng ngộ được ở đây ngay trong kiếp này; nó có thể mang lại kết quả tức thì; nó mời mọi người “đến

đề thấy” (điều tra, tìm hiểu); nó dẫn tới mục-tiêu [*Niết-bàn*]; nó có thể được tự thân chứng ngộ bởi người có hiền trí.

— (iii) người đó tìm thấy niềm-vui êm đềm trong Tăng Đoàn (**Tăng**): [biết rằng]: “Tăng Đoàn các đệ tử của đức Thế là đức-hạnh (có giới-hạnh), chánh trực, trí tuệ, làm tốt bốn phận. Tăng Đoàn đó gồm Bốn Cặp, Tám Hạng Người,³⁴ là đáng được tặng quà, đáng được tiếp đón, đáng được cúng dường, là ruộng gieo trồng công đức cao nhất (phước điền vô thượng) ở thế gian.”³⁵

4. “Cuối cùng, với những sự không sạch đã được từ-bỏ, đã được ói-bỏ, đã được thải-bỏ, đã được dẹp-bỏ, và với ý-nghĩ rằng mình đã được phú cho niềm-vui êm đềm trong Đức Phật— trong Giáo Pháp— trong Tăng Đoàn— người đó được tiếp xúc bởi một cảm-giác đối với Ý-Nghĩa và Sự-Thật, và người đó nhận được niềm vui-mừng đi kèm Sự Thật; khi người đó vui-mừng, niềm hoan-hỷ (hỷ) khởi sinh; khi tâm được hoan-hỷ, thân được thư-thái (khinh an); khi thân được thư thái, người cảm nhận sự hài-lòng (mãn nguyện): cái tâm của một người hài-lòng thì đạt-định (tập trung).

5. “Một Tỳ kheo mà đã đạt tới trạng thái như vậy về giới-hạnh (*giới*), về tu-duỡng tâm (*thiền định*) và về trí-tuệ (*tuệ*), và nếu không còn trở-ngại khác [đối với đời sống tâm linh của người đó], thì người đó có thể dự phần trong một bữa cơm ngon nhất với đầy đủ nước xốt và cà-ry. Giống như một tấm vải bị dính đất và dơ dáy được nhúng vào một chậu nước sạch, nó sẽ trở thành sạch và không còn dơ dáy; giống như miếng vàng thô nhúng luyện qua lò lửa, nó sẽ trở thành sạch và tinh khiết. Cũng giống như vậy, một Tỳ kheo mà đã đạt tới trạng thái như vậy về giới-hạnh (*giới*), về tu-duỡng tâm (*thiền định*) và về trí-tuệ (*tuệ*), thì người đó có thể dự phần trong một bữa cơm ngon nhất với đầy đủ nước xốt và cà-ry, và không-còn trở-ngại (sự

nguy-hại) nào đối với người đó [đối với đời sống tâm linh của người đó].

6. “Bằng những ý-nghĩ của tâm-từ (Từ)— của tâm-bi (Bi) — của tâm tùy-hỷ (Hỷ) — của tâm buông-xả (Xả), người đó bao trùm một phương ... cũng giống như vậy với phương thứ hai, phương thứ ba, phương thứ tư, trên, dưới, dọc-ngang; toàn thể chiều dài và chiều rộng của thế giới rộng lớn được bao trùm thấm đẫm bởi ý-nghĩ chiếu sáng của một cái tâm bao-trùm, bao la và vô biên, không còn sự thù-ghét, không còn sự ác-ý.

“Có (trạng thái) này; có một tầng (hiện-hữu) thấp hơn và có một tầng cao hơn, hoặc ‘(trạng thái) đang hiện-hữu, (trạng thái) thấp hơn, (trạng thái) siêu xuất hơn’.³⁶ Sự Giải-Thoát nằm vượt trên ‘cõi giới của những nhận-thức’ này”.³⁷ Khi người đó biết và thấy điều này, tâm người đó được giải-thoát khỏi những sự không-sạch (ô nhiễm, lậu hoặc) của khoái-lạc giác-quan (dục lậu), của [dục-vọng muốn] liên tục sự hiện-hữu (hữu lậu), của sự vô-minh (vô-minh lậu) . Khi (tâm) được giải-thoát, thì có sự-biết (nó) được giải-thoát. Rồi người đó biết: ‘Sinh đã tận, đời sống thánh thiện đã được sống, những gì cần làm đã làm xong, không còn gì cần phải làm (với sự tu tập) nữa’. Nay các Tỳ kheo, một Tỳ kheo như vậy được nói là đã tắm sạch ở bên trong.

7. Lúc bấy giờ, có một bà-la-môn tên là Sundarika-Bharadvaja ngồi gần đó đã hỏi Đức Thế Tôn như sau:

“Thầy Cồ-Đàm có đi tắm gội ở sông Bahuka hay không?”

“Này bà-la-môn, sông Bahuka thì dính dáng gì đến vấn đề này? Nó làm được điều gì (tốt cho ta)?”

“Thưa Thầy Cồ-đàm, dòng sông Bahuka được nhiều người cho là làm trong sạch con người, là linh thiêng. Nhiều người đã gọi sạch tội lỗi ở sông Bahuka đó.”

Lúc đó, đức Thế Tôn mới nói cho bà-la-môn Sundarika-Bharadvaja bằng lời thi kệ như sau:

“Sông Bāhukā và Adhikakkā
Sông Gayā, Sundarikā
Sarassatī, Payāna và Bāhumatī
Người ngu tằm cả đời
Không tẩy được nghiệp đen
Người hận thù, ác độc
Càng không sạch được gì.

Ai nội tâm trong sạch

Mỗi ngày đều hạnh phúc
Mỗi ngày đều thiêng liêng
Sạch sẽ, nghiệp thanh tịnh
Giữ mình theo giới-luật.

Vì vậy bà-la-môn

Hãy đến tắm ở đây:
Thương mọi sinh vật sống
Không sát-sinh, nói-dối
Không gian-cấp, keo-kiệt
Không keo-kiệt tham lam
Mà sống trong sự tin-tưởng

Đi Gayā làm gì?

Nên về ‘tắm ao ta’
‘Giếng nhà mình’ là Gayā.”

Lúc này bà-la-môn Sundarika-Bhàradvāja đã thưa với Thầy Cồ-Đàm: “Thật hay khéo, thưa Thế Tôn! Thật hay khéo, thưa Thế Tôn! Đức Thế Tôn đã làm rõ Giáo Pháp theo nhiều cách, giống như Thầy Cồ-Đàm đã dựng đứng lại thứ đã bị quăng đổ, khai mở những thứ bị che dấu, chỉ đường cho kẻ bị lạc lối, hay soi đèn trong đêm tối cho những người có mắt sáng có thể nhìn thấy mọi thứ. Cứ như vậy, Giáo Pháp đã được Thầy Cồ-Đàm khéo léo giảng dạy bằng nhiều cách.

“Nay con xin quy y nương tựa theo Thầy Cồ-Đàm, theo Giáo Pháp, và theo Tăng đoàn các Tỳ kheo. Con xin Thầy Cồ-Đàm chấp nhận cho được gia nhập Tăng Đoàn và được thụ lãnh Đại Thọ Giới dưới Thầy Cồ-Đàm.”

Bà-la-môn Sundarika-Bhàradvāja đã được nhận vào Tăng Đoàn và thụ lãnh Đại Thọ Giới (thành Tỳ kheo). Không lâu sau khi Đại Thọ Giới, Thầy Bhàradvāja sống tu một mình, lui về (thu mình), chuyên cần, nhiệt thành, và kiên định, và ngay trong kiếp này, đã chứng ngộ và an trú trạng thái Vô-Thượng mà vì mục-tiêu đó những người họ tộc đã đứng đắn rời bỏ đời sống tại gia để đi vào đời sống xuất gia tu hành.

Và Thầy ấy biết: ‘Sinh đã tận, đời sống thánh thiện đã được sống, những gì cần làm đã làm xong, không còn quay lại trạng thái hiện-hữu này nữa.’

“Sinh đã tận hết, đời sống thánh thiện đã được sống, cái gì phải làm đã được làm, ‘Sinh đã tận, đời sống thánh thiện đã được sống, những gì cần làm đã làm xong, không còn gì cần phải làm (với sự tu tập) nữa.’”

Và, theo cách này, Ngài Bhàradvāja đã trở thành một trong những bậc A-la-hán.”

*(lược trích kinh **MN 07**, Trung Kinh Bộ)*

Kinh “Tất Cả Những Ô-Nhiễm”

(*Sabbāsava Sutta*)

[Phòng-Trừ Những Âu-Lo & Phiền-Khổ]

[Tu Tập Bảy Cách Suy-Xét]

Tôi nghe như vậy:

Trong một lần đức Thế Tôn đang sống ở Sāvathī (Xá-vệ) trong Khu Vườn (của thái tử) Jeta trong Tịnh Xá (được cúng dường bởi gia chủ) Cấp Cô Độc (Anāthapiṇḍika). Lúc đó, đức Thế Tôn nhìn xuống các Tỳ kheo và nói: “Này các Tỳ kheo”. Các Tỳ kheo đáp lại: “Dạ, thưa Thế Tôn”. Đức Thế Tôn đã nói điều này:

[*Phân Dẫn Nhập*]

“Này các Tỳ kheo, ta sẽ dạy cho các thầy những phương pháp phòng-trừ tất cả những âu-lo và phiền-khổ.³⁸ Hãy lắng nghe và chú tâm kỹ càng. Ta sẽ nói.”

“Dạ, thưa Đức Thế Tôn”, các Tỳ kheo đáp lại. Rồi đức Thế Tôn đã nói điều này:

“Này các Tỳ kheo, ta nói sự phòng-trừ những âu-lo và phiền-khổ cho (có thể thực hiện được bởi) người thấy và biết, chứ không phải cho người không thấy và không biết. Một người cần phải thấy và biết những gì thì mới có thể làm được sự phòng-trừ những âu-lo và phiền-khổ? Đó gồm sự chú-tâm kỹ càng (như-lý tác-ý; sự suy-xét hay quán-chiếu một cách khôn khéo) và sự chú-tâm không kỹ càng (phi như-lý tác-ý; sự suy-xét hay quán-chiếu không khôn khéo).³⁹

“Đối với những người chú-tâm không kỹ càng thì khởi sinh những âu-lo và phiền-khổ vốn chưa khởi sinh; [thêm nữa], làm gia tăng những âu-lo và phiền-khổ đã khởi sinh.

“Đối với những người chú-tâm kỹ càng thì không làm khởi sinh những âu-lo và phiền-khổ vốn chưa khởi sinh; [thêm nữa] không làm gia tăng những âu-lo và phiền-khổ đã khởi sinh.

“Này các Tỳ kheo: (1) có những âu-lo và phiền-khổ được phòng trừ bằng **sự nhìn-thấy**; (2) có những âu-lo và phiền-khổ được phòng trừ bằng **cách kiểm-chế**; (3) có những âu-lo và phiền-khổ được phòng trừ bằng **cách sử-dụng**; (4) có những âu-lo và phiền-khổ được phòng trừ bằng **cách chịu-đựng**; (5) có những âu-lo và phiền-khổ được phòng trừ bằng **cách tránh-né**; (6) có những âu-lo và phiền-khổ được phòng trừ bằng **cách phân-tán**; (7) có những âu-lo và phiền-khổ được phòng trừ bằng **cách tu-tập**.

[Phản Giảng Giải]

(1) Những âu-lo và phiền-khổ được phòng trừ bằng sự Nhìn-Thấy:

(1.1) “Này các Tỳ kheo, theo cách nào là những âu-lo và phiền-khổ được phòng trừ **bằng sự nhìn-thấy**? Này các Tỳ kheo, một người phạm phu không được chỉ dạy; là người không gặp những Thánh Nhân; không học hiểu những giáo lý của Thánh Nhân; không được chỉ dạy về những giáo lý của Thánh Nhân; không gặp những thiện nhân (người tốt); không học hiểu những giáo lý của thiện nhân; không hiểu được điều gì nên [được] chú-tâm (tác-ý, suy-xét, quán-chiếu, để ý bằng tâm) và điều gì không nên được chú-tâm. Bởi vì không hiểu được điều gì nên [được] chú-tâm và điều gì không nên [được] chú-tâm, cho nên người đó cứ *chú-tâm tới những điều không*

nên [được] chú-tâm, mà không chú-tâm tới những điều nên [được] chú-tâm.

(a) “Bây giờ, này các Tỳ kheo, theo cách nào là những điều không nên chú-tâm (tác-ý, suy-xét) mà người đó lại chú-tâm? Nếu, trong một người, khi chú-tâm tới những điều nào đó thì:

— *Làm khởi sinh* ô-nhiễm [do, của] khoái-lạc giác-quan (dục lậu) vốn chưa khởi sinh, [và thêm nữa] *làm gia tăng* những ô-nhiễm khoái-lạc giác-quan đã khởi sinh trong người đó;

— *Làm khởi sinh* những ô-nhiễm [do, của] dục-vọng muốn liên tục hiện-hữu và trở-thành (hữu lậu) vốn chưa khởi sinh, [và thêm nữa] *làm gia tăng* những ô-nhiễm dục-vọng muốn liên tục hiện-hữu và trở-thành đã khởi sinh trong người đó;

— *Làm khởi sinh* những ô-nhiễm [do, của] vô-minh (vô-minh lậu), [và thêm nữa] *làm gia tăng* những ô-nhiễm vô-minh đã khởi sinh trong người đó;

“Do vậy, đó là những điều *không nên chú-tâm, nhưng* người đó *lại chú-tâm.*”

(b) “Bây giờ, này các Tỳ kheo, theo cách nào là những điều nên chú-tâm người đó lại không chú-tâm? Nếu, trong một người, khi chú-tâm tới những điều nào đó thì:

— *Không làm khởi sinh* những ô-nhiễm [do] khoái-lạc giác-quan (dục lậu) vốn chưa khởi sinh, [và thêm nữa] *làm biến mất* những ô-nhiễm khoái-lạc giác-quan đã khởi sinh trong người đó;

— *Không làm khởi sinh* những ô-nhiễm [do] dục-vọng muốn được hiện-hữu và trở-thành (hữu dục) vốn chưa khởi sinh, [và thêm nữa] *làm biến mất* những ô-nhiễm dục-vọng muốn được hiện-hữu và trở-thành đã khởi sinh trong người đó;

— *Không làm khởi sinh* những ô-nhiễm [do] vô-minh (vô-munh lậu) vốn chưa được khởi sinh, [và thêm nữa] *làm biến mất* những ô-nhiễm vô-minh đã khởi sinh trong người đó;

“Do vậy, đó là những điều *nên chú-tâm, nhưng* người đó *lại không chú-tâm.*”

(c) “Bởi vì chú-tâm tới những điều không nên chú-tâm, và không chú-tâm những điều nên chú-tâm, cho nên *làm khởi sinh* những ô-nhiễm vốn chưa khởi sinh và *làm gia tăng* những ô-nhiễm đã khởi sinh trong người đó. Người đó chú-tâm một cách *không khôn khéo (một cách không nên, không cần thiết, không lợi-lạc)* theo cách như sau:

Tôi đã hiện hữu trong quá khứ?

Tôi không hiện hữu trong quá khứ?

Tôi là gì trong quá khứ ?

Tôi như sao trong quá khứ ?

Như đã từng là cái gì, thì tôi đã tái sinh thành cái đó trong quá khứ?

Tôi sẽ hiện hữu trong tương lai?

Tôi sẽ không hiện hữu trong tương lai?

Tôi sẽ là gì trong tương lai?

Tôi sẽ như sao trong tương lai?

Như từng là cái gì, thì tôi đã tái sinh thành cái đó trong tương lai?

Hoặc bây giờ trong hiện tại người đó lại nghi ngờ về bản thân mình như sau:

Tôi là tôi?

Tôi không là tôi?

Tôi là gì?

Tôi như sao?

Con người ‘tôi’ đến đây từ khi nào?

‘*Con người*’ đó rồi sẽ đi về đâu?

“Khi người đó chú-tâm không kỹ càng theo cách này, thì một trong sáu quan-điểm sai lầm (tà kiến) sẽ khởi sinh trong người đó, như sau:

(i) Tôi có một bản Ngã: quan-điểm này khởi sinh trong người đó như nó là đúng và thực.

(ii) Tôi không có một bản Ngã: quan-điểm này khởi sinh trong người đó như nó là đúng và thực.

(iii) Bằng bản Ngã, tôi nhận thức bản Ngã: quan-điểm này khởi sinh trong người đó như nó là đúng và thực.

(iv) Bằng bản Ngã, tôi nhận thức sự vô-Ngã: quan-điểm này khởi sinh trong người đó như nó là đúng và thực.

(v) Bằng sự vô-Ngã, tôi nhận thức bản Ngã: quan-điểm này khởi sinh trong người đó như nó là đúng và thực.

(vi) Hoặc một quan-điểm sai lầm khởi sinh trong người đó như sau: bản Ngã này của tôi, chính nó nói và nó cảm nhận, nó nhận lãnh những kết quả của nghiệp tốt và nghiệp xấu ở đây ở kia, lúc này lúc khác; bản Ngã này là thường hằng, ổn định, trường cửu, bất biến đổi, tồn tại trước sau mãi mãi như một.

“Này các Tỳ kheo, điều đó được gọi là sự bị dính-mắc trong những quan-điểm này nọ; được gọi là một rừng quan-điểm, sự hoang-mang về những quan-điểm, sự rối-kẹt trong những quan-điểm, sự khích-động (tranh đấu) của những quan-điểm, sự trói-buộc

(gông cùm) của những quan-điểm. Nay các Tỳ kheo, một người phạm phu không được chỉ dạy bị trói-buộc bởi những gông-cùm của những quan-điểm này nọ (tà kiến) thì không giải-thoát bản thân khỏi sự ‘sinh, già và chết’, sự buồn sầu, than khóc, đau đớn, phiền ưu, và tuyệt vọng; ta nói rằng người đó không giải-thoát khỏi *sự khổ* (*dukkha*).

(1.2) “Và, này các Tỳ kheo, người đệ tử thánh thiện đã được chỉ dạy; là người gặp những Thánh Nhân; học hiểu những giáo lý của Thánh Nhân; được chỉ dạy về những giáo lý của Thánh Nhân; gặp những thiện nhân (người tốt); học hiểu những giáo lý của thiện nhân; hiểu được điều gì nên [được] chú-tâm (tác-ý, suy-xét, quán chiếu, để ý bằng tâm) và điều gì không nên được chú-tâm. Bởi vì hiểu được điều gì nên [được] chú-tâm và điều gì không nên [được] chú-tâm, cho nên người đó *chú-tâm tới những điều nên [được] chú-tâm*, và *không chú-tâm tới những điều không nên [được] chú-tâm*.

(a) “Bây giờ, này các Tỳ kheo, theo cách nào là những điều không nên chú-tâm (tác-ý, suy-xét) thì người đó không chú-tâm? Nếu, trong một người, khi chú-tâm tới những điều nào đó thì:

— *Làm khởi sinh* ô-nhiễm [do, của] khoái-lạc giác-quan (dục lậu) vốn chưa khởi sinh, [và thêm nữa] *làm gia tăng* những ô-nhiễm khoái-lạc giác-quan đã khởi sinh trong người đó;

— *Làm khởi sinh* những ô-nhiễm [do, của] dục-vọng muốn liên tục hiện-hữu và trở-thành (hữu lậu) vốn chưa khởi sinh, [và thêm nữa] *làm gia tăng* những ô-nhiễm dục-vọng muốn liên tục hiện-hữu và trở-thành đã khởi sinh trong người đó;

— *Làm khởi sinh* những ô-nhiễm [do, của] vô-minh (vô-minh lậu), [và thêm nữa] *làm gia tăng* những ô-nhiễm vô-minh đã khởi sinh trong người đó;

“Do vậy, đó là những điều *không nên chú-tâm*, nên người đó *không chú-tâm*.”

(b) “Bây giờ, này các Tỳ kheo, theo cách nào là những điều nên chú-tâm người đó thì người đó chú-tâm? Nếu, trong một người, khi chú-tâm tới những điều nào đó thì:

— *Không làm khởi sinh* những ô-nhiễm [do] khoái-lạc giác-quan (dục lậu) vốn chưa khởi sinh, [và thêm nữa] *làm biến mất* những ô-nhiễm khoái-lạc giác-quan đã khởi sinh trong người đó;

— *Không làm khởi sinh* những ô-nhiễm [do] dục-vọng muốn được hiện-hữu và trở-thành (hữu dục) vốn chưa khởi sinh, [và thêm nữa] *làm biến mất* những ô-nhiễm dục-vọng muốn được hiện-hữu và trở-thành đã khởi sinh trong người đó;

— *Không làm khởi sinh* những ô-nhiễm [do] vô-minh (vô-minh lậu) vốn chưa được khởi sinh, [và thêm nữa] *làm biến mất* những ô-nhiễm vô-minh đã khởi sinh trong người đó;

“Do vậy, đó là những điều *nên chú-tâm*, thì người đó *chú-tâm*.”

“Bằng cách không chú-tâm tới những điều không nên chú-tâm và chỉ chú-tâm tới những những điều nên chú-tâm, nên *không làm khởi sinh* những ô-nhiễm vốn chưa khởi sinh, [và thêm nữa] *làm biến mất* những ô-nhiễm đã khởi sinh trong người đó.

(c) “Người đó chú-tâm một cách kỹ càng (một cách khôn khéo; như lý tác ý) rằng: *Đây là Khổ (dukkha)*. Người đó chú-tâm một cách kỹ càng rằng: *Đây là Nguồn-gốc Khổ (dukkha-samudaya)*. Người đó chú-tâm một cách kỹ càng rằng: *Đây là sự Chấm-dứt Khổ (dukkha-nirodha)*.”

“Khi người đó chú-tâm một cách kỹ càng theo cách này, thì ba cái công-cùm (kiết sử) là— quan-niệm sai lầm về cái ‘Ta’ (thân

kiến); sự nghi-ngờ; sự dính-chấp sai lạc vào những tục lệ cấm kỵ, cúng bái, và những thệ nguyện (giới cấm thủ)—bung rớt khỏi người đó.

“Đây được gọi là những phiền-khổ [gồm những ô-nhiễm, những công-cùm] nên được phòng-trừ bằng **sự nhìn-thấy**.”

(2) Những âu-lo và phiền-khổ được phòng-trừ bằng cách Kiểm-Chế

(i) “Này các Tỳ kheo, theo cách nào là những âu-lo và phiền-khổ được phòng-trừ bằng **cách kiểm-chế**?

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo, biết suy-xét một cách khôn khéo, *người đó sống với mắt được kiểm chế*.

“Bây giờ, nếu có những ô-nhiễm, những phiền-bực, và con-sốt xảy ra đối với người đó khi người đó sống *không kiểm-chế mắt*, thì những ô-nhiễm, những phiền-bực, và con-sốt đó sẽ không xảy ra khi người đó biết sống *biết kiểm-chế mắt* theo cách như vậy.

(ii)-(vi) “Một Tỳ kheo, biết suy-xét một cách khôn khéo, *người đó sống với tai được kiểm chế... với mũi được kiểm chế... với lưỡi được kiểm chế... với thân được kiểm chế... với tâm được kiểm chế*.

“Bây giờ, nếu có những ô-nhiễm, những phiền-bực, và con-sốt xảy ra đối với người đó khi người đó sống *không kiểm-chế tai ... tâm*, thì những ô-nhiễm, những phiền-bực, và con-sốt đó sẽ không xảy ra khi người đó biết sống *biết kiểm-chế tai ... tâm* theo cách như vậy.

“Đây được gọi là những âu-lo và phiền-khổ cần được phòng-trừ bằng **cách kiểm-chế** (sáu giác-quan).”

(3) Những âu-lo và phiền-khổ được phòng-trừ bằng cách Sử-Dụng

“Này các Tỳ kheo, theo cách nào là những âu-lo và phiền-khổ được phòng-trừ bằng **cách sử-dụng**?

(i) “Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo, biết suy-xét một cách khôn khéo, người đó sử dụng một *y-phục*: (cho mục đích) chỉ để che mình khỏi cái lạnh, khỏi cái nóng, khỏi ruồi muỗi, khỏi gió độc, khỏi nắng gắt, khỏi những côn trùng bò sát, và để làm trang phục che đậy cái thân mình.

(ii) “Một Tỳ kheo, biết suy-xét một cách khôn khéo, người đó sử dụng *thức-ăn*: không phải vì sự khoái thích thức ăn, không phải vì sự ham ăn ham uống mà làm độc hại cơ thể, không phải ăn để có sắc đẹp hay để làm đẹp thân thể— mà (cho mục đích) chỉ để giúp duy trì thân thể được sống, khỏi bị nguy hại, và để trợ giúp đời sống thánh thiện (nuôi thân để tu); tâm niệm rằng: ‘Bằng cách như vậy tôi kết thúc cái cảm-giác (đói, khát, khô sở) đã có trước đó, và không tạo ra cảm-giác mới. Và tôi sẽ được khỏe mạnh, và không bị chê trách [tội lỗi] (vì *việc ăn uống*), và sống được thư thái.’

(iii) “Một Tỳ kheo, biết suy-xét một cách khôn khéo, người đó sử dụng *chỗ-ở*: (cho mục đích) chỉ để che thân khỏi cái lạnh, che thân khỏi cái nóng, khỏi ruồi muỗi, khỏi gió độc, khỏi nắng gắt, và khỏi những côn trùng bò sát, để tránh những rủi-ro thời tiết của các mùa, và dùng làm nơi để có được sự sống tách-ly (ẩn trú, ẩn dật để tu hành).

(iv) “Một Tỳ kheo, biết suy xét một cách khôn khéo, người đó sử dụng *thuốc-thang và những chu-cấp cho người bệnh*: (cho mục đích) chỉ để giải trị sự đau đớn và bệnh tật đã khởi sinh và để duy trì sức khỏe.

“Này các Tỳ kheo, nếu có những ô-nhiễm, những phiền-bực, và cơn-sốt xảy ra đối với người đó khi người đó sống *không biết sử-dụng* [những thứ thiết-yếu nói trên], thì những ô-nhiễm, những phiền-bực, và cơn-sốt đó sẽ không xảy ra đối với người đó khi người đó sống *biết sử-dụng* [những thứ thiết-yếu nói trên] theo cách như vậy.

“Đây được gọi là những âu-lo và phiền-khổ cần được phòng-trừ bằng **cách sử-dụng**.”

4. Những âu-lo và phiền-khổ được phòng-trừ bằng cách Chịu-Đựng

“Này các Tỳ kheo, theo cách nào là những âu-lo và phiền-khổ được phòng trừ bằng **cách chịu-đựng**?”

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo, biết suy-xét một cách khôn khéo, *chủ động bản thân* đương đầu với nóng lạnh, đói khát, ruồi muỗi, gió độc, nắng gắt, côn trùng bò sát, những lời lăng mạ và sỉ nhục, thì người đó *trở nên quen dần với sự chịu đựng* được những cảm-giác cực thân như: đau đốn, buốt giá, gai nhọn, khắc nghiệt, khó chịu, khó ở, bực bội, chết chóc.

“Này các Tỳ kheo, nếu có những ô-nhiễm, những phiền-bực, và cơn-sốt xảy ra đối với người đó khi người đó sống *không biết chịu-đựng* [những hoàn cảnh nói trên], thì những ô-nhiễm, những phiền-bực, và cơn-sốt đó sẽ không xảy ra khi người đó sống *biết chịu-đựng* [những hoàn-cảnh nói trên] theo cách như vậy.

“Đây được gọi là những âu-lo và phiền-khổ cần được phòng-trừ bằng **cách chịu đựng**.”

5. Những âu-lo và phiền-khổ được phòng-trừ bằng cách Tránh-Né

“Này các Tỳ kheo, theo cách nào là những âu-lo và phiền-khổ được phòng-trừ bằng **cách tránh-né**?”

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo, biết suy-xét một cách khôn khéo, tránh né voi hoang (voi dữ), ngựa hoang, bò hoang, và chó hoang; người đó tránh né rắn rít, gốc cây, gai nhọn, hầm hố, vực núi sâu, bãi rác rưởi, hầm chứa phân.

“Biết suy-xét một cách khôn khéo, người đó tránh ngồi những chỗ ngồi không thích hợp, và tránh đi khất thực ở những khu không thích hợp, và tránh giao lưu với những bạn-xấu mà những Tỳ kheo đồng đạo hiền trí có nghi-ngờ những người đó có làm những nghiệp xấu ác.

“Này các Tỳ kheo, nếu có những ô-nhiễm, những phiền-bực, và cơn-sốt xảy ra đối với người đó khi người đó sống *không biết tránh-né* [những đối-tượng nói trên], thì những ô-nhiễm, những phiền-bực, và cơn-sốt đó sẽ không xảy ra khi người đó sống *biết tránh-né* [những đối-tượng nói trên] theo cách như vậy.”

“Đây được gọi là những âu-lo và phiền-khổ cần được phòng-trừ bằng **cách tránh-né**.”

6. Những âu-lo và phiền-khổ được phòng-trừ bằng cách Phân-Tán

“Này các Tỳ kheo, theo cách nào là những âu-lo và phiền-khổ được phòng-trừ bằng **cách phân-tán**?”

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo, biết suy-xét một cách khôn khéo, không-cam-chịu, khước từ, bỏ đi, phòng-trừ, dập tắt những ý-

ngĩ về *khoái-lạc giác-quan* (dục lạc; tham) đã khởi sinh trong người đó; người đó không-cam-chịu những ý-ngĩ về *sự ác-ý* (sân) đã khởi sinh trong người đó; người đó không-cam-chịu những ý-ngĩ *bạo-lực* hung dữ đã khởi sinh trong người đó; người đó không-cam-chịu, khước từ, bỏ đi, phòng trừ, dập tắt bất kỳ *những ý-ngĩ xấu ác và bất thiện* nào đã khởi sinh trong người đó.

“Này các Tỳ kheo, nếu có những ô-nhiễm, những phiền-bực, và cơn-sốt xảy ra đối với người đó khi người đó sống *không biết phân-tán* [những ý-ngĩ xấu, ác, bất thiện nói trên], thì những ô-nhiễm, những phiền-bực, và cơn-sốt đó sẽ không xảy ra khi người đó sống *biết phân-tán* [những ý-ngĩ xấu, ác, bất thiện nói trên] theo cách như vậy.”

“Đây được gọi là những âu-lo và phiền-khổ cần được phòng-trừ bằng **cách phân-tán.**”

7. Những âu-lo và phiền-khổ được phòng-trừ bằng cách Tu tập

“Này các Tỳ kheo, theo cách nào là những âu-lo và phiền-khổ được phòng-trừ bằng cách tu-tập?”

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo, biết suy-xét một cách khôn khéo, tu tập (i) *sự chú-tâm đúng đắn* [**Chánh-niệm**] là một Yếu-Tố (trợ giúp) Giác-Ngộ (*Thất giác chi*), cùng với (dựa trên) sự tách-ly (ẩn dật), sự tỉnh-ngộ (sự không mê-đắm), sự chám-dứt, dần chín muồi tới sự buông-bỏ giải-thoát.

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo, biết suy-xét một cách khôn khéo, tu tập (ii) *sự phân-biệt những hiện-tượng* [**Trạch-pháp**] là một Yếu-Tố Giác-Ngộ.... (iii) *sự nỗ-lực* [**Tinh-tấn**] là một Yếu-Tố Giác-Ngộ.... (iv) *sự hoan-hỷ* [**Hỷ**] là một Yếu-Tố Giác-Ngộ.... (v) *sự tỉnh-*

lặng (thư thái) [Khinh-an] là một Yếu-Tố Giác-Ngộ.... (vi) *sự định-tâm đúng đắn [Chánh-định]* là một Yếu-Tố Giác-Ngộ.... (vii) *sự buông-Xả [Xả]* là một Yếu-Tố Giác-Ngộ, cùng với (dựa trên) sự tách-ly (ẩn dật), sự tỉnh-ngộ (sự không mê-đắm), sự chấm-dứt, dần chín muồi tới sự buông-bỏ giải-thoát.

“Này các Tỳ kheo, nếu có những ô-nhiễm, những phiền-bực, và cơn-sốt xảy ra đối với người đó khi người đó sống *không biết tu-tập* [bảy yếu-tố (trợ giúp) giác-ngộ nói trên], thì những ô-nhiễm, những phiền-bực, và cơn-sốt đó sẽ không xảy ra khi người đó sống *biết tu-tập* [bảy yếu-tố giác-ngộ nói trên] theo cách như vậy.”

“Đây được gọi là những âu-lo và phiền-khổ cần được phòng-trừ bằng **cách tu tập.**”

[*Phần Kết Luận*]

(1) “Này các Tỳ Kheo, một Tỳ kheo, bên trong mình, có những âu-lo và phiền-khổ *cần được* phòng-trừ bằng sự Nhìn-Thấy *đã được* phòng-trừ bằng sự Nhìn-Thấy.

(2) “Này các Tỳ Kheo, một Tỳ kheo, bên trong mình, có những âu-lo và phiền-khổ *cần được* phòng-trừ bằng cách Kiểm-Chế *đã được* phòng-trừ bằng cách Kiểm-Chế.

(3) “Này các Tỳ Kheo, một Tỳ kheo, bên trong mình, có những âu-lo và phiền-khổ *cần được* phòng-trừ bằng cách Sử-Dụng *đã được* phòng-trừ bằng cách Sử-Dụng.

(4) “Này các Tỳ Kheo, một Tỳ kheo, bên trong mình, có những âu-lo và phiền-khổ *cần được* phòng-trừ bằng cách Chịu-Đựng *đã được* phòng-trừ bằng cách Chịu-Đựng.

(5) “Này các Tỳ Kheo, một Tỳ kheo, bên trong mình, có những âu-lo và phiền-khổ *cần được* phòng-trừ bằng cách Tránh-Né *đã được* phòng-trừ bằng cách Tránh-Né.

(6) “Này các Tỳ Kheo, một Tỳ kheo, bên trong mình, có những âu-lo và phiền-khổ *cần được* phòng-trừ bằng cách Phân-Tán *đã được* phòng-trừ bằng cách Phân-Tán.

(7) “Này các Tỳ Kheo, một Tỳ kheo, bên trong mình, có những âu-lo và phiền-khổ *cần được* phòng-trừ bằng cách Tu-Tập *đã được* phòng-trừ bằng cách Tu-Tập (thiền tập).

“Này các Tỳ kheo, chính vị Tỳ kheo này được nói là đã chế-ngự tất cả những âu-lo và phiền-khổ; thầy ấy đã cắt bỏ đục-vọng, đã phá bỏ những gông-cùm; và bằng cách thấu tỏ sự tự-ta (ngã mạn, ta-đây), đã làm nên *sự chấm-dứt khổ*.

Đây là lời đức Thế Tôn đã nói. Các Tỳ Kheo hài long và vui mừng với lời dạy của đức Thế Tôn.

(Kinh **MN 02**)

Kinh “Các Nền Tảng Chánh-Niệm”

(*Satipatthana Sutta*)

[Bốn Nền-Tảng Để Thiết-Lập và Tu-Tập Sự Chánh-Niệm]

1. Tôi nghe như vậy. Trong một lần đức Thế Tôn đang sống ở xứ Kuru trong một thị trấn tên Kammāsaddhamma của những người Kuru. Ở đó đức Thế Tôn đã nói với các Tỳ kheo như vậy: “Này các Tỳ kheo”—“Dạ, thưa đức Thế Tôn”, họ đáp lại. Đức Thế Tôn đã nói điều này:

2. “Này các Tỳ kheo, đây là con đường một-hướng⁴⁰ dẫn đến sự thanh lọc của chúng sinh, để vượt qua buồn sầu và ai oán (than khóc), để làm phai biến sự khổ-đau và ưu-phiền, để đạt tới phương-cách đích thực, để chứng ngộ Niết-bàn—được gọi là “bốn nền tảng chánh-niệm” (tứ niệm xứ).

3. “Bốn là gì? Ở đây, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống (an trú) quán sát thân trong thân, nhiệt thành, rõ-biết (tỉnh giác), và có chánh-niệm, sau khi đã không chế sự thèm-muốn (tham; thích, muốn, khoái, yêu, ái) và sự ưu-phiền (ưu, bực, không thích, chán, nản, buồn, phiền, kháng cự, ác-ý) đối với thế giới.⁴¹ Người đó sống quán sát những cảm-giác trong những cảm-giác, nhiệt thành, rõ-biết (tỉnh giác), và có chánh-niệm, sau khi đã không chế sự thèm-muốn và ưu-phiền đối với thế giới. Người đó sống quán sát tâm trong tâm, nhiệt thành, rõ-biết (tỉnh giác), và có chánh-niệm, sau khi đã không chế sự thèm-muốn và ưu-phiền đối với thế giới. Người đó sống quán sát những hiện-tượng trong những hiện-tượng, nhiệt thành, rõ-biết (tỉnh giác), và có chánh-niệm, sau khi đã không chế sự thèm-muốn và ưu-phiền đối với thế giới.⁴²

I- [Quán Sát THÂN]

[1. Chánh-niệm vào Hơi-Thở]

4. “Và, này các Tỳ kheo, theo cách nào một Tỳ kheo sống quán sát thân trong thân? Ở đây một Tỳ kheo đi vô rừng, tới một gốc cây, hay một chòi trống, ngồi xuống; sau khi đã xếp chéo hai chân, giữ lưng thẳng đứng, và đã thiết lập sự chánh-niệm trước mặt, rồi chỉ chú tâm chánh-niệm người đó thở vào, chú tâm chánh-niệm người đó thở ra. Thở vào dài, người đó hiểu: ‘Tôi thở vào dài’; hoặc thở ra dài, người đó hiểu: ‘Tôi thở ra dài.’ Thở vào ngắn, người đó hiểu: ‘Tôi thở vào ngắn’; hoặc thở ra ngắn, người đó hiểu: ‘Tôi thở ra ngắn’⁴³ Người đó tập luyện như vậy: ‘Tôi sẽ thở vào trải nghiệm toàn thân’; người đó tập luyện như vậy: ‘Tôi sẽ thở ra trải nghiệm toàn thân.’⁴⁴ Người đó tập luyện như vậy: ‘Tôi sẽ thở vào làm lắng dịu sự tạo-tác của thân (thân hành)’; người đó tập luyện như vậy: ‘Tôi sẽ thở ra làm lắng dịu sự tạo-tác của thân.’⁴⁵

- Giống một người thợ tiện [hay người phụ việc của ông], khi tiện một vòng dài, (người đó) hiểu: ‘Tôi tiện một vòng dài’; hoặc, khi tiện một vòng ngắn, hiểu: ‘Tôi tiện một vòng ngắn’. Cũng giống như vậy, khi thở vào dài, người tu hiểu: ‘Tôi thở vào dài’; hoặc, khi thở vào ngắn, người tu hiểu: ‘Tôi thở vào ngắn’ ... Người đó tập luyện như vậy: ‘Tôi sẽ thở vào làm lắng dịu sự tạo-tác của thân.’

5. “Theo cách này người đó sống quán sát thân trong thân ở bên trong, hoặc người đó sống quán sát thân trong thân ở bên ngoài, hoặc người đó sống quán sát thân trong thân ở cả bên trong và bên ngoài.⁴⁶ Hoặc lúc khác người đó sống quán sát bản chất khởi-sinh trong thân, hoặc người đó sống quán sát bản chất biến-diệt trong thân, hoặc

người đó sống quán sát cả hai bản chất khởi-sinh và biến-diệt⁴⁷ trong thân. Hoặc lúc khác sự chánh-niệm rằng “có một thân” đơn giản được thiết lập bên trong người đó tới mức cần thiết để có (duy trì) được sự thuần-biết (chỉ đơn giản là “biết”) và sự chánh-niệm tái tục liên tục. Và người đó sống độc lập, không dính chấp gì trong thế giới. Đây là cách một Tỳ kheo sống quán sát thân trong thân.

[2. Bốn Tư-Thế của Thân]

6. “Lại nữa, này các Tỳ kheo, khi đang đi một Tỳ kheo hiểu: ‘Tôi đang đi’; khi đang đứng, người đó hiểu: ‘Tôi đang đứng’; khi đang ngồi, người đó hiểu: ‘Tôi đang ngồi’; khi đang nằm, người đó hiểu: ‘Tôi đang nằm’; hoặc người đó hiểu rõ mỗi tư thế nào thân mình đang ở trong đó.⁴⁸

7. “Theo cách này người đó sống quán sát thân trong thân ở bên trong, bên ngoài, và cả ở bên trong và bên ngoài.... Người đó sống độc lập, không dính chấp gì trong thế giới. Đó cũng là cách một Tỳ kheo sống quán sát thân trong thân.

[3. Sự Rõ-Biết (Tỉnh Giác)]

8. “Lại nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo là người hành động với sự rõ-biết (tỉnh giác) khi đi tới và khi đi lại, người đó đi với sự rõ-biết;⁴⁹ người đó hành động với sự rõ-biết khi đang nhìn thẳng hoặc đang nhìn hướng khác; người đó hành động với sự rõ-biết khi đang co tay chân hoặc đang duỗi tay chân; người đó hành động với sự rõ-biết khi đang mặc quần áo hoặc khi đang mang y ngoài và bình bát; người đó hành động với sự rõ-biết khi đang ăn, khi đang uống, đang

nhai, hoặc đang nếm; người đó hành động với sự rõ-biết khi đang đi tiểu tiện hoặc khi đang đi đại tiện; người đó hành động với sự rõ-biết khi đang bước đi, khi đang đứng, đang ngồi, đang nằm, đang thức dậy, đang nói, hoặc đang im lặng.

9. “Theo cách này người đó sống quán sát thân trong thân ở bên trong, bên ngoài, và cả bên trong và bên ngoài.... Và người đó sống độc lập, không dính chấp gì trong thế giới. Đó cũng là cách một Tỷ kheo sống quán sát thân trong thân.

[4. Sự Không-Sạch Ô-Uế của Thân]

10. “Lại nữa, này các Tỷ kheo, một Tỷ kheo quán xét hết thân này từ gót chân trở lên và từ đỉnh đầu trở xuống, nó bao bọc bằng da, chứa đầy những thứ dơ bẩn ô uế: ‘Trong thân này có: tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, màng, lá lách, phổi, màng treo ruột, bao tử, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, nước mũi, nước bọt, nhớt các khớp xương, và nước tiểu.’⁵⁰

- Giống như một cái bao có hai miệng ở hai đầu chứa đầy nhiều loại hạt, như lúa nương, lúa đồng, đậu xanh, hạt mè, gạo trắng, và một người có mắt sáng, sau khi mở nó ra sẽ xem xét nó như vậy: ‘đây là lúa nương, đây là lúa đồng, đây đậu xanh, đây là hạt mè, đây là gạo trắng’. Cũng giống như vậy, này các Tỷ kheo, một Tỷ kheo suy xét trên chính thân này từ gót chân trở lên và từ đỉnh đầu trở xuống, được bọc trong lớp da, chứa đầy những thứ ô uế, suy nghĩ như vậy: ‘Trong thân này có: tóc . . . nước tiểu.’

11. “Theo cách này người đó sống quán sát thân trong thân ở bên trong, bên ngoài, và cả bên trong và bên ngoài.... Và người đó

sống độc lập, không dính chấp gì trong thế giới. Đó cũng là cách một Tỳ kheo sống quán sát thân trong thân.

[5. Bốn Yếu Tố Vật Chất (Tứ Đại)]

12. “Lại nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo quán xét hết thân này, dù nó đang được đặt ở đâu, hay trong tư thế nào, nó bao gồm các yếu tố như vậy: ‘Trong thân này có yếu tố đất, yếu tố nước, yếu tố lửa, và yếu tố gió.’⁵¹

- Giống như một người bán thịt rành nghề [hay người phụ việc của ông ta] mới giết thịt một con bò và đang ngồi ở ngã tư đường xẻ thịt ra từng miếng. Cũng giống như vậy, một Tỳ kheo quán xét thân này ... nó bao gồm các yếu tố như vậy: ‘Trong thân này có yếu tố đất, yếu tố nước, yếu tố lửa, và yếu tố gió.’

13. “Theo cách này người đó sống quán sát thân trong thân ở bên trong, bên ngoài, và cả bên trong và bên ngoài.... Và người đó sống độc lập, không dính chấp gì trong thế giới. Đó cũng là cách một Tỳ kheo sống quán sát thân trong thân.

[6–14. Chín Loại Tử-Thi trong nghĩa địa]

14. “Lại nữa, này các Tỳ kheo, ví như một Tỳ kheo nhìn thấy một thi thể bị bỏ ngoài nghĩa địa, (1) đã chết một ngày, hay hai ngày, hay ba ngày, bị sinh lên, thâm xanh, và chảy nước dơ ối; rồi người đó so sánh với cùng thân này của mình như vậy: ‘Thân này cũng cùng tính chất như vậy, rồi nó cũng sẽ như vậy, không thoát khỏi kết phận đó.’⁵²

15. “Theo cách này người đó sống quán sát thân trong thân ở bên trong, bên ngoài, và cả bên trong và bên ngoài.... Và người đó sống độc lập, không dính chấp gì trong thế giới. Đó cũng là cách một Tỳ kheo sống quán sát thân trong thân.

16. “Lại nữa, ví như người đó nhìn thấy một thi thể bị bỏ ngoài một nghĩa địa, (2) đang bị cắn xé bởi lũ quạ, điều hâu, kền kền, chó, chó rừng, và nhiều loại giòi bọ; rồi người đó so sánh với cùng thân này của mình như vậy: ‘Thân này cũng cùng tính chất như vậy, rồi nó cũng sẽ như vậy, không thoát khỏi kết phận đó.’

17. “... Đó cũng là cách một Tỳ kheo sống quán sát thân trong thân.

18–24. “Lại nữa, ví như người đó nhìn thấy một thi thể bị bỏ ngoài nghĩa địa, (3) giờ là một bộ xương còn dính thịt và máu, xương được dính với nhau bằng những sợi gân ... (4) giờ là một bộ xương không còn thịt còn dính máu, xương được dính với nhau bằng những sợi gân ... (5) giờ là một bộ xương không còn thịt và máu, xương được dính với nhau bằng những sợi gân ... (6) giờ là những khúc xương rời ra nằm rải rác đủ phía—đây là xương bàn tay, đây là xương bàn chân, đây là xương ống quyển, kia là xương đùi, đây là xương hông, kia là xương sống, đây là xương sọ—rồi người đó so sánh với cùng thân này như vậy: ‘Thân này cũng cùng tính chất như vậy, rồi nó sẽ như vậy, không thoát khỏi kết phận đó.’⁵³

25. “... Đó cũng là cách một Tỳ kheo sống quán sát thân trong thân.

26–30. “Lại nữa, này các Tỳ kheo, ví như người đó nhìn thấy một tử thi bị bỏ ngoài nghĩa địa, (7) giờ là mớ xương khô trắng, có màu vôi ... (8) giờ là một mớ xương khô nằm đó hơn một năm, (9) giờ là mớ xương bị mục nát và rã tan thành bụi đất—rồi người đó so

sánh với cùng thân này như vậy: ‘Thân này cũng cùng tính chất như vậy, rồi nó sẽ như vậy, không thoát khỏi kết phận đó.’

31. “Theo cách này người đó sống quán sát thân trong thân ở bên trong, hoặc người đó sống quán sát thân trong thân ở bên ngoài, hoặc người đó sống quán sát thân trong thân cả ở bên trong và ở bên ngoài. Hoặc lúc khác người đó sống quán sát bản chất khởi-sinh trong thân, hoặc người đó sống quán sát bản chất biến-diệt trong thân, hoặc người đó sống quán sát cả hai bản chất khởi-sinh và biến-diệt trong thân. Hoặc lúc khác sự chánh-niệm rằng “có một thân” đơn giản được thiết lập bên trong người đó tới mức cần thiết để có được (duy trì) sự thuần-biết và sự chánh-niệm tái tục liên tục. Và người đó sống độc lập, không dính chấp gì trong thế giới. Đó cũng là cách một Tỳ kheo sống quán sát thân trong thân.

II- [Quán Sát NHỮNG CẢM-GIÁC]

32. “Và, này các Tỳ kheo, làm cách nào một Tỳ kheo sống quán sát những cảm-giác trong những cảm-giác?⁵⁴ Ở đây, khi cảm nhận một cảm-giác sướng (dễ chịu), người đó hiểu: ‘Tôi cảm nhận một cảm-giác sướng’; khi cảm nhận một cảm-giác khổ (khó chịu), người đó hiểu: ‘Tôi cảm nhận một cảm-giác khổ’; khi cảm nhận một cảm-giác trung tính (không sướng không khổ), người đó hiểu: ‘Tôi cảm nhận một cảm-giác trung tính.’ Khi cảm nhận một cảm-giác sướng về thân, người đó hiểu: ‘Tôi cảm nhận một cảm-giác sướng về thân’; khi cảm nhận một cảm-giác sướng về tâm, người đó hiểu: ‘Tôi cảm nhận một cảm-giác sướng về tâm’; khi cảm nhận một cảm-giác khổ về thân, người đó hiểu: ‘Tôi cảm nhận một cảm-giác khổ về thân’; khi cảm nhận một cảm-giác khổ về tâm, người đó hiểu: ‘Tôi cảm nhận một cảm-giác khổ về tâm’; khi cảm nhận một cảm-giác trung

tính về thân, người đó hiểu: ‘Tôi cảm nhận một cảm-giác trung tính về thân’; khi cảm nhận một cảm-giác trung tính về tâm, người đó hiểu: ‘Tôi cảm nhận một cảm-giác trung tính về tâm’

33. “Theo cách này người đó sống quán sát những cảm-giác trong những cảm-giác ở bên trong, hoặc người đó sống quán sát những cảm-giác trong những cảm-giác ở bên ngoài, hoặc người đó sống quán sát những cảm-giác trong những cảm-giác cả ở bên trong và bên ngoài. Hoặc lúc khác người đó sống quán sát bản chất khởi-sinh trong những cảm-giác, hoặc người đó sống quán sát bản chất biến-diệt trong những cảm-giác, hoặc người đó sống quán sát cả hai bản chất khởi-sinh và biến-diệt trong những cảm-giác.⁵⁵ Hoặc lúc khác sự chánh-niệm rằng “có sự cảm-giác” đơn giản được thiết lập bên trong người đó tới mức cần thiết để có được (duy trì) sự thuần-biết và sự chánh-niệm tái tục liên tục. Và người đó sống độc lập, không dính chấp gì trong thế giới. Đó cũng là cách một Tỳ kheo sống quán sát những cảm-giác trong những cảm-giác.

III- [Quán Sát TÂM]

34. “Và, này các Tỳ kheo, làm cách nào một Tỳ kheo sống quán sát tâm trong tâm?⁵⁶ Ở đây một Tỳ kheo hiểu một cái tâm có tham-dục là tâm có tham-dục, và một cái tâm không có tham-dục là tâm không có tham-dục. Người đó hiểu một cái tâm có sân-giận là tâm có sân-giận, và một cái tâm không có sân-giận là tâm không có sân-giận. Người đó hiểu một cái tâm bị si-mờ là tâm bị si-mờ và một cái tâm không bị si-mờ là tâm không bị si-mờ. Người đó hiểu một cái tâm bị co cụm (co lại, thụ động) là tâm bị co cụm, và một cái tâm bị xao lãng là tâm bị xao lãng. Người đó hiểu một cái tâm được nâng cao (cao siêu, bậc cao) là tâm được nâng cao, và một cái tâm không

được nâng cao là tâm không được nâng cao. Người đó hiểu một cái tâm còn có thể vượt trên (chưa cao nhất) là tâm còn có thể vượt trên, và một cái tâm không thể vượt trên (cao nhất) là tâm không thể vượt trên. Người đó hiểu một cái tâm đạt định là tâm đạt định, và một cái tâm không đạt định là tâm không đạt định. Người đó hiểu một cái tâm đã được giải thoát là tâm đã được giải thoát, và một cái tâm không được giải thoát là tâm không được giải thoát.⁵⁷

35. “Theo cách này người đó sống quán sát tâm trong tâm ở bên trong, hoặc người đó sống quán sát tâm trong tâm ở bên ngoài, hoặc người đó sống quán sát tâm trong tâm cả ở bên trong và bên ngoài. Hoặc lúc khác người đó sống quán sát bản chất khởi-sinh trong tâm, hoặc người đó sống quán sát bản chất biến-diệt trong tâm, hoặc người đó sống quán sát cả hai bản chất khởi-sinh và biến-diệt trong tâm.⁵⁸ Hoặc lúc khác sự chánh-niệm rằng ‘có tâm’ đơn giản được thiết lập bên trong người đó tới mức cần thiết để có được sự hiểu biết thuần túy và sự chánh-niệm tái tục. Và người đó sống độc lập, không dính chấp gì trong thế giới. Đó cũng là cách một Tỳ kheo sống quán sát tâm trong tâm.

IV- [Chánh-niệm về NHỮNG HIỆN-TƯỢNG]

[1. Năm Chướng-Ngay]

36. “Và, này các Tỳ kheo, làm cách nào một Tỳ kheo sống quán sát những hiện-tượng trong những hiện-tượng (pháp trong pháp)? Ở đây một Tỳ kheo sống quán sát *năm chướng-ngại* (năm triền-cái) là những hiện-tượng trong những hiện-tượng.⁵⁹ Và theo cách nào một Tỳ kheo sống quán sát năm chướng-ngại là những hiện-tượng trong những hiện-tượng? Ở đây, khi đang có *tham-dục* trong (tâm) mình,

một Tỳ kheo hiểu ‘Có tham-dục trong ta’; hoặc khi không có tham-dục trong mình, người đó hiểu ‘Không có tham-dục trong ta’; và người đó cũng hiểu cách tham-dục chưa khởi sinh (đang) khởi sinh, và cách tham-dục đã khởi sinh bị trừ bỏ, và cách tham-dục đã bị trừ bỏ không còn khởi sinh trong tương lai.’⁶⁰

“Khi có *sự ác-y* trong mình ... Khi có *sự đờ-đẫn và buồn-ngủ* trong mình ... Khi có *sự bất-an và hối-tiếc* trong mình ... Khi có *sự nghi-ngờ* trong mình, người đó hiểu ‘Có sự nghi-ngờ trong ta’; hoặc khi không có sự nghi-ngờ trong mình, người đó hiểu ‘Không có sự nghi-ngờ trong ta’; và người đó cũng hiểu cách sự nghi-ngờ chưa khởi sinh khởi sinh, và cách sự nghi-ngờ đã khởi sinh bị từ bỏ, và cách sự nghi-ngờ đã bị từ bỏ không còn khởi sinh trong tương lai.

37. “Theo cách này người đó sống quán sát những hiện-tượng trong những hiện-tượng ở bên trong, hoặc người đó sống quán sát những hiện-tượng trong những hiện-tượng ở bên ngoài, hoặc người đó sống quán sát những hiện-tượng trong những hiện-tượng cả ở bên trong và bên ngoài. Hoặc lúc khác người đó sống quán sát bản chất khởi-sinh trong những hiện-tượng, hoặc người đó sống quán sát bản chất biến-diệt trong những hiện-tượng, hoặc người đó sống quán sát cả hai bản chất khởi-sinh và biến-diệt trong những hiện-tượng. Hoặc lúc khác sự chánh-niệm rằng “có những hiện-tượng” đơn giản được thiết lập bên trong người đó tới mức cần thiết để có được (duy trì) sự thuần-biết và sự chánh-niệm tái tục liên tục. Và người đó sống độc lập, không dính chấp gì trong thế giới. Đó cũng là cách một Tỳ kheo sống quán sát những hiện-tượng trong những hiện-tượng.

[2. Năm Uẩn]

38. “Lại nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát **năm uẩn** (tập hợp, tổ hợp, đống) bị dính-chấp (năm uẩn chấp-thủ, ngũ thủ-uẩn) là những hiện-tượng trong những hiện-tượng.⁶¹ Và theo cách nào một Tỳ kheo sống quán sát năm uẩn bị dính chấp là những hiện-tượng trong những hiện-tượng? Ở đây một Tỳ kheo hiểu ‘Này là thể-sắc (sắc), này là sự khởi sinh của nó, này là sự biến diệt của nó; này là cảm-giác (thọ), này là sự khởi sinh của nó, này là sự biến diệt của nó; này là sự nhận-thức (tưởng), này là sự khởi sinh của nó, này là sự biến diệt của nó; này là những sự tạo-tác cố-ý (hành), này là sự khởi sinh của chúng, này là sự biến diệt của chúng; này là thức (thức), này là sự khởi sinh của nó, này là sự biến diệt của nó.’⁶²

39. “Theo cách này người đó sống quán sát những hiện-tượng trong những hiện-tượng ở bên trong, bên ngoài, và cả bên trong và bên ngoài.... Và người đó sống độc lập, không dính chấp gì trong thế giới. Đó là cách một Tỳ kheo sống quán sát năm uẩn bị dính chấp là những hiện-tượng trong những hiện-tượng.

[3. Sáu Cơ-Sở Cảm-Nhận]

40. “Và, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát **sáu cơ-sở cảm-nhận** (sáu xứ) là những hiện-tượng trong những hiện-tượng.⁶³ Và theo cách nào một Tỳ kheo sống quán sát sáu cơ-sở cảm-nhận là những hiện-tượng trong những hiện-tượng? Ở đây một Tỳ kheo hiểu mắt, người đó hiểu những hình-sắc, và người đó hiểu công-cùm (sự trói buộc) khởi-sinh tùy thuộc vào cả hai; và người đó cũng hiểu cách những công-cùm chưa khởi sinh khởi sinh, và cách những công-cùm đã khởi sinh bị trừ bỏ, và cách công-cùm đã bị trừ bỏ không còn khởi sinh trong tương lai.⁶⁴

“Người đó hiểu tai, người đó hiểu những âm-thanh.... Người đó hiểu biết mũi, người đó hiểu những mùi-hương.... Người đó hiểu biết lưỡi, người đó hiểu những mùi-vị.... Người đó hiểu thân, người đó hiểu những đối-tượng chạm xúc.... Người đó hiểu tâm, người đó hiểu những hiện-tượng thuộc tâm, và người đó hiểu gông-cùm trói buộc khởi-sinh tùy thuộc vào cả hai; và người đó cũng hiểu cách những gông-cùm chưa khởi sinh khỏi sinh, và cách những gông-cùm đã khởi sinh bị trừ bỏ, và cách gông-cùm đã bị trừ bỏ không còn khởi sinh trong tương lai.

41. “Theo cách này người đó sống quán sát những hiện-tượng trong những hiện-tượng ở bên trong, bên ngoài, và cả bên trong và bên ngoài.... Và người đó sống độc lập, không dính chấp gì trong thế giới. Đó là cách một Tỳ kheo sống quán sát sáu cơ-sở cảm-nhận là những hiện-tượng trong những hiện-tượng.

[4. Bảy Yếu-Tố Giác-Ngộ]

42. “Lại nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát **bảy yếu-tố giác-ngộ** (thất giác chi) là những hiện-tượng trong những hiện-tượng.⁶⁵ Và theo cách nào một Tỳ kheo sống quán sát bảy yếu-tố giác-ngộ là những hiện-tượng trong những hiện-tượng? Ở đây, khi yếu-tố giác-ngộ là **(1) sự chánh-niệm** có trong một Tỳ kheo, người đó hiểu ‘Có yếu-tố giác-ngộ là sự chánh-niệm trong ta’; hoặc khi không có yếu-tố giác-ngộ là sự chánh-niệm trong người đó, người đó hiểu ‘Không có yếu-tố giác-ngộ là sự chánh-niệm trong ta’; và người đó cũng hiểu cách yếu-tố giác-ngộ là sự chánh-niệm chưa khởi sinh khỏi sinh, và cách yếu-tố giác-ngộ là sự chánh-niệm đã khởi sinh đi đến hoàn thiện nhờ sự tu tập.

“Khi yếu-tố giác-ngộ là (2) *sự điều-tra hiện-tượng* (trạch pháp) có trong một Tỳ kheo ... Khi yếu-tố giác-ngộ là (3) *sự nỗ-lực* (tinh tấn) có trong một Tỳ kheo ... Khi yếu-tố giác-ngộ là (4) *sự hoan-hỷ* (hỷ) có trong một Tỳ kheo ... Khi yếu-tố giác-ngộ là (5) *sự tĩnh-lặng* (khinh an) có trong một Tỳ kheo ... Khi yếu-tố giác-ngộ là (6) *sự định-tâm* (chánh-định) có trong một Tỳ kheo... Khi yếu-tố giác-ngộ là (7) *sự buông-xả* (xả) có trong một Tỳ kheo, người đó hiểu ‘Có yếu-tố giác-ngộ là sự buông-xả trong tôi’; hoặc khi không có yếu-tố giác-ngộ là sự buông-xả trong người đó, người đó hiểu ‘Không có yếu-tố giác-ngộ là sự buông-xả trong tôi’; và người đó cũng hiểu cách sự buông-xả chưa khởi sinh khởi sinh, và cách sự buông-xả đã khởi sinh đi đến hoàn thiện nhờ sự tu tập.⁶⁶

43. “Theo cách này người đó sống quán sát bảy yếu-tố giác-ngộ là những hiện-tượng trong những hiện-tượng ở bên trong, bên ngoài, và cả bên trong và bên ngoài.... Và người đó sống độc lập, không dính chấp gì trong thế giới. Đó là cách một Tỳ kheo sống quán sát bảy yếu-tố giác-ngộ là những hiện-tượng trong những hiện-tượng.

[5. Bốn Chân Lý Thánh Diệu (Tứ Diệu Đế)]

44. “Lại nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát Tứ Diệu Đế là những hiện-tượng trong những hiện-tượng.⁶⁷ Và theo cách nào một Tỳ kheo sống quán sát Tứ Diệu Đế là những hiện-tượng trong những hiện-tượng? Ở đây một Tỳ kheo hiểu đúng như nó thực là: ‘*Đây là khổ. Đây là nguồn-gốc của khổ. Đây là sự chấm-dứt khổ. Đây là con-đường (đạo) dẫn tới sự chấm-dứt khổ.*’

45. “Theo cách này người đó sống quán sát những hiện-tượng trong những hiện-tượng ở bên trong, hoặc người đó sống quán sát

những hiện-tượng trong những hiện-tượng ở bên ngoài, hoặc người đó sống quán sát những hiện-tượng trong những hiện-tượng cả ở bên trong và ở bên ngoài. Hoặc lúc khác người đó sống quán sát bản chất khởi-sinh những hiện-tượng, hoặc người đó sống quán sát bản chất biến-diệt trong những hiện-tượng, hoặc người đó sống quán sát cả hai bản chất khởi-sinh và biến-diệt trong những hiện-tượng. Hoặc lúc khác sự chánh-niệm rằng “Có những hiện-tượng” đơn giản đơn giản được thiết lập bên trong người đó tới mức cần thiết để có được (duy trì) sự thuần-biết và sự chánh-niệm tái tục liên tục. Và người đó sống độc lập, không dính chấp gì trong thế giới. Đó cũng là cách một Tỳ kheo sống quán sát những hiện-tượng trong những hiện-tượng.

[Kết Luận]

46. “Này các Tỳ kheo, nếu ai tu tập bốn nền-tảng chánh-niệm này *theo đúng cách như vậy* được bảy năm, thì người đó có thể trông đợi chứng ngộ một trong hai thánh quả: đó là “trí-biết cuối-cùng” (tức A-la-hán) ngay tại đây và bây giờ, hoặc nếu còn chút dấu vết hơi hướng của sự dính-chấp (chấp thủ) nào đó, thì là thánh quả Bất-lai.⁶⁸

“Không nhất thiết phải là bảy năm, này các Tỳ kheo. Nếu ai tu tập bốn nền tảng chánh-niệm này *theo đúng cách như vậy* được sáu năm ... được năm năm ... được bốn năm ... được ba năm ... được hai năm ... được một năm, thì người đó có thể trông đợi chứng ngộ một trong hai thánh quả: đó là “trí-biết cuối-cùng” ngay tại đây và bây giờ, hoặc nếu còn chút dấu vết hơi hướng của sự dính-chấp nào đó, thì là thánh quả Bất-lai.

“Không nhất thiết phải là một năm, này các Tỳ kheo. Nếu ai tu tập bốn nền tảng chánh-niệm này *theo đúng cách như vậy* được bảy

tháng ... được sáu tháng ... được năm tháng ... được bốn tháng ... được ba tháng ... được hai tháng ... được một ... được nửa tháng, thì người đó có thể trông đợi chứng ngộ một trong hai thánh quả: đó là “trí-biết cuối-cùng” ngay tại đây và bây giờ, hoặc nếu còn chút dấu vết hơi hướng của sự dính-chấp nào đó, thì là thánh quả Bất-lai.

“Không nhất thiết phải là nửa tháng, này các Tỳ kheo. Nếu ai tu tập bốn nền tảng chánh-niệm này *theo đúng cách như vậy* được bảy ngày, thì người đó có thể trông đợi chứng ngộ một trong hai thánh quả: đó là “trí-biết cuối-cùng” ngay tại đây và bây giờ, hoặc nếu còn chút dấu vết hơi hướng của sự dính-chấp nào đó, thì là thánh quả Bất-lai.

47. “Chính bởi như vậy nên ta đã nói rằng: ‘Này các Tỳ kheo, đây là con đường một-hướng dẫn tới sự thanh lọc của chúng sinh, để vượt qua những buồn sầu và ai oán (than khóc), để làm phai biến sự khô-đau và ưu-phiền, để đạt tới phương-cách đích thực, để chứng ngộ Niết-bàn—được gọi là “bốn nền tảng chánh-niệm”.’”

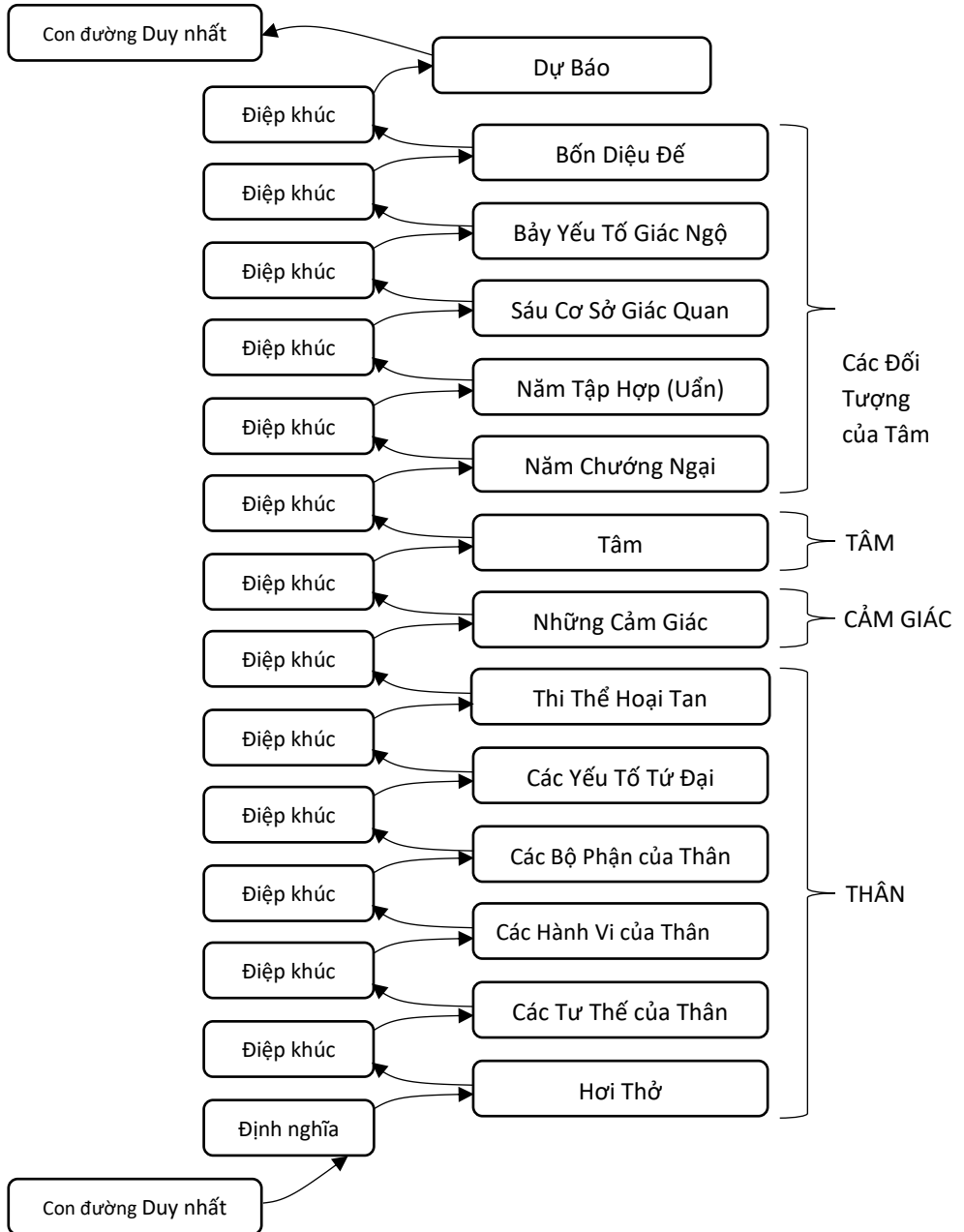
Đó là những lời đức Thế Tôn đã nói. Các Tỳ kheo hài lòng và vui mừng với lời tuyên thuyết của đức Thế Tôn.

(MN 10: *Satipaṭṭhāna Sutta*)

(Các Nền Tảng Chánh-Niệm)

(dựa theo bản dịch của Tỳ Kheo Bồ-Đề)

Sơ-Đồ bài Kinh



Những Lời Cuối Cùng Của Đức Phật

(trích kinh Đại Bát-Niết-bàn)

(1) Lúc đó đức Thế Tôn đã nói với Ngài Ānanda:

“Có thể là, này Ānanda, một số các thầy có ý-nghĩ rằng: “Ở đây [chúng ta có] Những Lời Dạy của Người Thầy sắp đi xa,⁶⁹ Vị Thầy chúng ta có giờ còn nữa.” Nhưng này Ānanda, không nên coi điều này theo cách như vậy. Những gì ta đã chỉ dạy và truyền lại— Giáo Pháp (*Dhamma*) và Giới Luật (*Vinaya*) — sẽ là *Vị Thầy của các thầy sau khi ta mất đi*.

(2) “Này Ānanda, như các Tỳ kheo giờ đang xưng hô với nhau là “đạo hữu” (*Āvuso*; bạn), họ không nên xưng hô như vậy sau khi ta mất đi. Này Ānanda, một Tỳ kheo lớn hơn có thể gọi một Tỳ kheo nhỏ hơn bằng tên hoặc xưng hô là “đạo hữu”; một Tỳ kheo nhỏ hơn nên gọi một Tỳ kheo lớn hơn là “Ngài” (*Bhante*) hoặc “Quý Ngài, Sư Thầy, Thượng Tọa” (*Ayasma*).

(3) “Này Ānanda, nếu Tăng Đoàn có muốn bỏ bớt những giới-luật nhỏ nhặt và không quan trọng, thì họ có thể làm vậy sau khi ta mất đi.

(4) “Này Ānanda, sau khi ta mất đi, hình-phạt cao nhất⁷⁰ nên được ấn định cho Bhikkhu Channa.”

- “Nhưng thưa Thế Tôn, cái gì là hình-phạt cao nhất?”

- “Này Ānanda, hãy để Tỳ kheo Channa tự nói ra (hình phạt) nào thầy ấy thích. Các Tỳ kheo khác không nên nói cho thầy ấy, không khuyên bảo thầy ấy, không khởi xướng (chỉ giáo) thầy ấy.”⁷¹

(5) Lúc đó Đức Thế Tôn đã nói với các Tỳ kheo:

“Này các Tỳ kheo, có thể còn có sự nghi-ngờ hay bối-rối trong tâm của một Tỳ kheo nào đó về Phật, hay về Giáo Pháp, hay về Tăng Đoàn, hay về con đường Đạo, hay về sự Tu-Tập. Các Tỳ kheo cứ hỏi. Đừng để sau này phải trách mình với ý-nghĩ: “Vị Thầy của chúng ta đã từng ở ngay trước mặt chúng ta; nhưng chúng ta không chịu hỏi đức Thế Tôn khi chúng ta đang gặp mặt với đức Thế Tôn.”

Sau khi điều này được nói ra, các Tỳ kheo im lặng. Lần thứ hai và lần thứ ba đức Thế Tôn nói lại (như trên), các Tỳ kheo vẫn im lặng.

Rồi đức Thế Tôn mới nhìn xuống họ và nói:

“Này các Tỳ kheo, có thể là các thầy không muốn đưa ra những câu hỏi với Vị Thầy vì lòng kính trọng đối với Vị Thầy. Vậy, này các Tỳ kheo, hay để bạn nói cho bạn.”⁷² Ngay cả đến lúc này các Tỳ kheo vẫn im lặng. Lúc đó Ngài Ānanda đã thưa với đức Thế Tôn:

“Thật kỳ lạ, thưa Thế Tôn. Thật kỳ diệu, thưa Thế Tôn. Thưa Thế Tôn, con có niềm-tin, rằng trong Tăng Đoàn các Tỳ kheo ở đây không có một ai trong số họ có sự nghi-ngờ hay bối-rối nào về Phật, hay về Giáo Pháp, hay về Tăng Đoàn, hay về con đường Đạo, hay về sự Tu-Tập.”

“Này Ānanda, thầy nói ra theo niềm-tin. Nhưng, này Ānanda, trong vấn đề này Như Lai [tức Phật] biết, và biết chắc, rằng trong Tăng Đoàn các Tỳ kheo ở đây không có một ai trong số họ có sự nghi-ngờ hay bối-rối nào về Phật, hay về Giáo Pháp, hay về Tăng Đoàn, hay về con đường Đạo, hay về sự Tu-Tập. Đúng vậy, này Ānanda, ngay cả mức thấp nhất trong những bậc chứng-đắc tâm linh trong năm trăm Tỳ kheo ở đây cũng là một bậc Nhập-lưu, không còn bị rút xuống [những trạng thái/cõi thấp xấu], đã được bảo đảm, và hướng tới Niết-bàn.”

(7) Rồi Đức Thế Tôn nhìn xuống các Tỳ kheo và nói:

“Này các Tỳ kheo, bây giờ ta nói với các thầy: ‘Những thứ (pháp) có điều-kiện (hữu vi) đều biến nhanh (vô thường, có mất, phù du, tạm bợ, ngắn ngủi). Hãy cố (tu tập) hoàn thành mục-tiêu (giải thoát) của mình với sự chuyên-cần.’”

Đây là những lời cuối cùng của Như Lai.

(trích Kinh **DN 16**)

(trích Kinh Đại Bát-Niết-Bàn)

Đó là những lời sau cùng của Đức Phật trước khi từ giã trần gian sau 80 năm thăm viếng và chỉ dạy Chân Lý cho tất cả chúng sinh đang chìm trong biển luân hồi khổ đau.

CHÚ THÍCH:

¹ (“*Chuyển Pháp Luân*” là tên (HV) đã được quen dùng. Nguyên văn là: “*Thiết Lập Sự Chuyển Động Bánh Xe Giáo Pháp*”.)

² [Đây là *bài thuyết giảng đầu tiên* của Đức Phật (*kinh Chuyển Pháp Luân*) được lưu lại trong ghi chép về cuộc đời truyền đạo của Phật trong Luật Tạng **Vin I 10–12**. Bài kinh này được phân tích rõ hơn trong kinh **MN 141** và trong **Vibh 99–105**, và được luận giảng trong **Vism 498–510 (Ppn 16:32–83)** và trong **Vibh-a 93–122**. Bài kinh cũng được giảng giải một cách chi tiết, dựa theo phương pháp của các giảng luận kinh điển, trong quyển “*Bài Thuyết Giảng Đầu Tiên Của Phật*” của nhà sư Rewata Dhamma.] (380)

³ [Ở đây tôi [TKBĐ] làm theo **Be** và **Se**. **Ee** thì có thêm cụm chữ *sokaparidevadukkhā domanass’ upāyāsā* (*sự buồn sầu, than khóc, đau đớn, phiền ưu, và tuyệt vọng là khổ*), cụm chữ này được tìm thấy ở chỗ khác trong những định nghĩa chính thức về *diệu-đế thứ nhất*, nhưng đều không có trong hầu hết những phiên bản kinh có nói về *diệu-đế thứ nhất*.] (381)

⁴ [Ba giai đoạn (*tiparivatta*) là: **(i)** sự hiểu-biết về mỗi Diệu-đế (*saccañāṇa*); **(ii)** sự hiểu-biết về trách-nhiệm phải được hoàn thành đối với mỗi Diệu-đế (*kiccañāṇa*); và **(iii)** sự hiểu-biết về sự đã hoàn-thành đối với mỗi Diệu-đế (*katañāṇa*). Mười hai phương diện (*dvādasākāra*) được đạt được bằng cách áp dụng ba phần nói trên đối với Bốn Diệu Đế; $3 \times 4 = 12$.] (382)

⁵ [**Spk** giải thích chữ *bánh xe Giáo Pháp* (*dhammacakka*) theo cách của *sự hiểu-biết nhờ sự thâm-nhập* (*paṭivedhañāṇa*, trí được tuệ thành, trí thể nhập) và *sự hiểu-biết về sự chỉ-dạy* (*desanāñāṇa*, trí về giáo hóa); coi thêm chú thích ở đầu kinh SN 12:21 (Quyển 1), chú thích số đuôi (57). Đến khi Ngài Kiều-trần-như (bên dưới) và 18 *koṭi* (1 *koṭi* = 10 triệu) vị trời brahmā chưa được thiết lập trong thánh quả Nhập-lưu thì đức Thế Tôn vẫn đang thiết lập sự dịch-chuyển (*pavatteti nāma*) bánh xe Giáo Pháp; nhưng sau khi Bánh Xe đã được thiết lập xong trong sự dịch-chuyển (*pavattitaṃ nāma*) thì họ đã được thiết lập trong thánh quả.] (383)

⁶ [Kinh này thường được gọi là “*Kinh Lửa*”, là bài thuyết giảng thứ ba của Đức Phật sau khi giác-ngộ như đã được ghi lại trong Luật Tạng, **Vin I 34–35**.

Theo Luật Tạng, một ngàn Tỳ kheo này trước đó đã từng là những khổ sĩ để tóc búi (*jaṭila*) đi tu dưới sự dẫn dắt của 03 anh em nhà Ca-diếp (*Kassapa*). Phật đã chuyển hóa họ bằng một số màn thân-diệu (bằng thân thông), sau đó giảng cho họ bài kinh này. Bài kinh này được gọi là kinh lửa vì trước đó những khổ sĩ này thờ thần lửa. Toàn bộ câu chuyện này cũng được ghi trong Luật Tạng, **Vin I 24–34**; đọc thêm quyển sách “*Cuộc Đời Của Đức Phật*” trang 54–60, 64–69, của nhà sư dịch giả Ñāṇamoli.

- **Spk** giải thích: Sau khi dẫn một ngàn Tỳ kheo đến (chỗ được gọi là *Đầu Của Gayā* (thủ phủ *Gayā*?), đức Thế Tôn đã suy xét: “Loại thuyết Pháp nào sẽ thích hợp với họ?” Rồi đức Thế Tôn nhận ra trước đó họ từng thờ cúng thần lửa buổi sáng và buổi tối. Vậy ta sẽ dạy họ *12 cơ-sở cảm-nhận* đang bốc cháy và đốt cháy. Theo cách như vậy họ sẽ có thể chứng quả A-la-hán.” Trong kinh này sự đốt cháy là nói về đặc tính “khổ”.] (13)

⁷ (Chữ *muni* trong tiếng Pāli được phiên âm là *Mâu-ni* (như trong chữ Phật Thích-Ca Mâu-ni), có nghĩa là trí giả trầm mặc, tĩnh lặng; nhà hiền triết tĩnh mặc, giống như cách người ta gọi Đức Phật là Thích-Ca Mâu-ni vì sự tĩnh mặc, tĩnh lặng của Phật.)

⁸ (Chữ gốc là *Mavula*: là giống giầy leo to, sống bằng cách quấn quanh các cây đa... bằng cách siết chặt các thân cây đó.)

⁹ (Đây là bài kinh Đức Phật đã thuyết giảng cho nhiều Tỳ kheo đang tu tập trong rừng vắng, những nơi được cho là có nhiều thiên thần bậc thấp (như địa thần...) và những chúng sinh khác xung quanh, kể cả những chúng sinh khuất mặt. Các Tỳ kheo đôi khi cảm thấy bất an hoặc cảm thấy mình đang quấy rầy những chúng sinh và thiên thần khuất mặt.

Thứ nhất, bài kinh là để các Tỳ kheo tụng đọc để làm cho tâm an tịnh với *tâm-từ* hướng về sự bình-an của những chúng sinh và những thiên thần xung quanh. Thứ hai, bài kinh là một “*thông điệp*” của Đức Phật gửi tới thế gian về lòng Từ-Ái, lòng yêu-thương bao trùm nên được mở rộng cho của tất cả mọi người và chúng sinh. Và chính lòng yêu-thương bao trùm đó sẽ đem lại sự bình-an và những trạng thái cao đẹp của tâm.

Do vậy, kinh này thường được nhiều người tụng bằng miệng hay tụng trong tâm trước khi bước vào giờ “thiền”, để cho tâm của thiền sinh được an tịnh. Không phải chỉ riêng Phật tử tại gia, mà các Tăng Ni ở các xứ Phật giáo Nguyên thủy cũng thường tụng đọc trước mỗi giờ thiền tập, đặc biệt là trước khi ngồi thiền ở một nơi mới.

Kinh này từng được dịch là kinh “Lòng Từ”. Chữ “*metta*” có nghĩa là “lòng từ-ái, tình thương-yêu, hay tâm-từ”. Tuy ở đây tên kinh không nói đến chữ Bi-mẫn (*karuna*), nhưng vì ai đã có tâm Từ thì cũng khởi sinh tâm Bi-mẫn, tha thương; vì cả hai thường đi song hành. Do vậy cũng nhiều chỗ dịch là kinh “*Từ Bi*”, chắc cũng do chữ “*Từ Bi*” vốn đã quen thuộc và dễ nhớ đối với những Phật tử tại gia và những người mới bước vào đạo Phật.)

10 [Kinh này được kết tập trong tập *Kinh Tập (Sutta-Nipata)* thuộc *Bộ Kinh Ngắn (Tiểu Kinh Bộ, Khuddakapatha Nikāya)*. Coi thêm bài viết “*Mahamangala Jataka* (No. 453) (*Chuyện Tiền Thân Đức Phật – Điềm Lành Lớn, Chuyện số 453*). Để biết thêm chi tiết về lịch-sử và sự kết-tập của kinh này, mời đọc thêm bài tham luận “*Life's Highest Blessing*” (*Phúc Lành Cao Nhất của Đời Sống*) của Tiến sĩ R. L. Soni, đăng trên tập san “WHEEL” (Pháp Luân), Số 254/256.]

11 [*“Anathapindika”* (Cấp Cô Độc) có nghĩa là “*người cấp dưỡng cho những người cô độc, nghèo khổ*”; vì ông làm những việc từ-thiện đó nên người ta gọi ông với tên như vậy. Tên thật của vị gia chủ nhân từ này là “*Sudatta*”. Sau khi ông quy y theo Phật, ông đã mua một khu rừng thuộc sở hữu của Thái tử Jeta (Kỳ-đà), và xây một tịnh xá và cúng dường cho Đức Phật và Tăng Đoàn, sau này được gọi là “*Jetavana*” (khu Vườn hay Trang viên Jeta, Kỳ-đà Viên, Kỳ-Viên). Các kinh thường ghi thêm là *Tịnh Xá Cấp Cô Độc* (thuộc khu Vườn Jeta).

- Đây là nơi Đức Phật đã trải qua nhiều kỳ An Cư Mùa Mưa (kiết hạ), đó là thời gian 03 tháng mùa mưa hàng năm từ Rằm tháng Bảy cho đến Rằm tháng Mười. Rất nhiều bài thuyết-giảng (kinh) quan trọng đã được Phật thuyết giảng tại đây, và rất nhiều sự-kiện về cuộc đời của Đức Phật lịch sử đã diễn ra tại Tịnh Xá Cấp Cô Độc này.

Tại đây, Đức Phật đã chăm sóc cho một Tỳ kheo bị bệnh nhưng bị những bạn đồng tu quên chăm sóc, và Phật đã khuyên họ rằng: “Bất kỳ ai, này các Tỳ kheo, muốn chăm sóc ta, thì hãy để người ấy chăm sóc người đang bệnh.”

Chính đây cũng là nơi Đức Phật đã giảng dạy những đệ tử một cách vô cùng thấm thía và cảm động về “*quy luật vô-thường*” đầy nghiệt ngã. Chuyện kinh kể rằng, khi có một người thiếu phụ tên Kisagotami mang xác đứa con thân yêu đến cầu xin Phật cứu sống, Phật thành tâm chia buồn, nhưng đã nói người thiếu phụ rằng muốn cứu sống con mình, cô ta hãy đi tìm cho được một hạt cải từ trong một gia đình nào chưa bao giờ có người thân chết. Người thiếu phụ bắt đầu rong ruổi đi tìm, và sau khi tìm khắp nơi không thấy có nhà nào

như vậy, nên đã hiểu ra và “giác ngộ” được lời Phật dạy về quy luật vô-thường, rằng đời sống của chúng ta là biến đổi và hữu hạn, và ai trong chúng ta rồi cũng sẽ chết đi vào một ngày nào đó. Đức Phật đã nói:

“Mạng sống cuối cùng là sự chết. Cũng như sự không-bệnh và tuổi-trẻ, sau cùng là bệnh-hoạn và già-lão.”

(Yathaa aarogya.m yabbanam. Tatheva jivvitam sabbam. Byaadhijaraaparositam. Mara nappariyasitam).]

12 [Theo Luận Giảng, chữ “*mangala*” có nghĩa là những điều mang lại sự hạnh-phúc và sự giàu có, dân gian thường gọi chung là “điềm-lành”.]

13 [“*Người xấu*” ở đây bao gồm cả kẻ xấu, người ngu, người mất dạy, thiếu văn minh, và đặc biệt là những người có tâm-ý xấu ác, lời-nói xấu ác và hành-động xấu ác (thân, ý, miệng: ba nghiệp bất thiện).]

14 [Theo Luận Giảng, “*nơi thích-hợp*” ở đây theo Phật giáo là bất kỳ nơi nào mà những tu sĩ, tăng ni và những cư sĩ tại gia có thể cư ngụ tốt lành; nơi có những người kính đạo, tu tập và thực hiện *mười hành-động công đức* (mười nghiệp thiện), và là nơi Giáo Pháp (Dhamma) được tôn trọng là lẽ sống của những người ở đó.]

15 [“*Chọn theo đường đúng đắn*” theo Luận Giảng là chọn “lối sống chân chính, phải đạo”, bỏ những điều trái đạo đức để theo đạo lý (Giới-Hạnh), bỏ sự bất tín và mê tín để có được niềm-tin chánh tín vào Đức Phật và Phật Pháp (*Tín*); từ bỏ sự ích kỷ, tham lam để có sự rộng-lòng, cho đi, bố-thí (*Thí*), như Đức Phật đã chỉ ra cho người tại gia.]

16 [Ở đây dĩ nhiên là nói đến những nghề nghiệp lương thiện và vô hại đối với chúng sinh. Đối với những người xuất gia thì đó là những việc làm ở nơi tu viện, cả những chuyện nhỏ như khâu vá y phục... thì cũng phải nên khéo tay, có kỹ năng để tự mình làm cho mình.]

17 [“*Giới-Luật*” (*Vinaya*) ở đây có nghĩa là những giới cấm về ba nghiệp thân, ý, miệng. Nếu giảng giải ra đủ các chi tiết thì đó là giới-luật về *Mười Nghiệp Bất Thiện* (*akusala-kammapatha*) mà người tại gia không nên làm, và cũng có nghĩa là sự cấm vi phạm *Giới Luật Tỳ Kheo* (*Patimokkha*) đối với những tu sĩ xuất gia là Tăng, Ni; hay còn được gọi là *Bốn Giới Thanh Tịnh* của các Tỳ kheo (*catuparisuddhi-silā*).]

18 [*“Lời-nói thì dễ chịu”* là những lời tốt đẹp, dễ mến, hiền hòa, “ái ngữ”, được nói ra hợp thời, đúng lúc, chân thật, thân thiện và hữu ích và được nói với tâm-từ, thương mến. Ngược lại là những “tà ngữ” như nói dối, nói sai sự thật, nói lời gắt gỏng, nói lời mắng chửi, nói lời vu khống, nói dóc, nói lời vô ích, tào lao, ăn nói phi thời, không đúng lúc.]

19 [*“Chính trực trong tư cách”* là chính trực về tư cách đạo đức, là thái độ chính thiện, tuân giữ và thực hành “*Mười Nghiệp Thiện*” (*kusalakammapatha*) của “*thân, ý, miệng*”. Đó là:

Không Tham,
Không Ác,
Không Tà-kiến;
Không Nói-Dối,
Không nói lời vu khống,
Không nói lời lăng mạ,
Không nói lời vô ích, tào lao;
Không Sát-sinh,
Không Gian-Cấp,
Không Tà-Dâm.]

20 [Là giới thứ năm của Năm Giới, bao gồm không uống rượu bia, không hút chích ma túy, tức không dùng các chất độc hại hay gây nghiện nào.]

21 [*“Kính trọng”* ở đây là kính trọng những tu sĩ xuất gia, Tăng Ni, (và dĩ nhiên kính trọng cả những tu sĩ của những tôn giáo khác), những sư thầy của mình, cha mẹ, người lớn tuổi, người cấp trên, người giỏi giang hơn mình, v.v... Người luôn luôn *biết kính-trọng* là người có đức-hạnh và có-trí.]

22 [Ví dụ, như lúc tâm đang bị tà niệm, những điều xấu ác quấy nhiễu hay xui khiến... thì nên nghe học Giáo Pháp để giúp khắc phục, vượt qua những phiền não và ô nhiễm đó, đưa tâm về lại với mình tĩnh lặng và buông xả và chánh niệm về những lẽ-thật hay Giáo Pháp.]

23 [*“Tự-chủ”* (*tapo*): là khả năng chế ngự Tham và Sân bằng cách chế ngự *các căn* (các giác-quan) của mình. Và chế ngự *sự đờ-đẫn và buồn-ngủ* (hôn trầm) bằng cách chủ động đánh thức năng lượng nỗ-lực (tinh tấn), đánh thức sự nhiệt-thành về tu tập.]

24 [Đó là những “*pháp thế gian*”, là những tình-trạng khác nhau luôn xảy ra trong cuộc đời của chúng ta trong thế gian thế tục ; đó là 08 sự đổi-thay tốt xấu, lên xuống, của sự-sống trong đời dễ khiến người ta buồn lòng, bất hạnh, lo âu hay sợ hãi:

Được và mất
Vinh và nhục
Khen và chê
Sướng và khổ.]

25 [Đây là 03 tâm tính hay phẩm chất “đắc đạo” của những bậc A-la-hán, bậc giải-thoát hoàn toàn. *Vô-ưu* (*asoka*): không còn buồn phiền, sầu não, ưu tư, hay bực chán; *Vô-nhiễm* (*viraja*) là vô-tham, vô-sân, vô-si; *Vô-ngại* (*khema*): sự an tâm, không còn sợ-hãi vì đã không còn dính-chấp vào và không còn mang theo nhục-dục (*kama*) là mầm mống gây ra sự tái hiện-hữu (*bhava*), tà-kiến này nọ (*ditthi*) và vô-minh (*avijja*).]

26 [Tức là tất cả **38** điều mang lại “*Phúc lành Cao nhất*” đã được chỉ ra ở trên trong bài kinh.]

27 [Bây giờ Đức Phật giải thích cho Sigāla rõ 06 phương đó là những gì và làm cách nào để ‘thờ cúng’ 06 phương đó theo đúng “*Nghi Luật Thánh Nhân*” (*Thánh Giới Luật*). Đó là bằng cách thực hiện những nghĩa vụ và bổn phận đối với những ‘phương’ đó, thay vì chỉ thực hiện việc cúng lạy theo truyền thống cũ của Bà-la-môn. Nếu ‘06 phương’ đó được “kính trọng” theo những cách này, thì 06 phương sẽ được bảo vệ an toàn, và không còn những hiểm-họa đến từ những ‘phương’ đó.

Bà-la-môn cũng thờ cúng các phương của thế gian với mục đích là ‘ngăn chặn’ những hiểm họa đến từ những linh hồn và thánh thần ngụ ở những phương đó, theo truyền thống Vệ-Đà. Đức Phật là người không đồng tình và đã bác bỏ những tục lệ mê tín đó, mà đưa vào những ‘phương’ đó những ý-nghĩa và hành-động “thiết thực”.]

28 [*Kamma-kilesa*: nghĩa gốc là “*hành-động ô-nhiễm*”, nghiệp bất tịnh, nghiệp xấu ác.]

29 [Tiếng Pāli là *chanda*, *dosa*, *moha* và *bhaya*. Đây là 04 phẩm chất xấu, 04 đường sai lạc (tà đạo) dẫn đến những hành-động sai trái (tà nghiệp).]

30 [Tức là người nào hay đi đến hay la cà ở những nơi không tốt thì khi có tệ nạn hay án mạng xảy ra thì người đó thường bị coi là nghi can hay nghi phạm, thậm chí có thể bị bắt hay kết án oan.]

31 (Đây là một loại trò giải trí cổ xưa vào thời Đức Phật. Trong bản dịch của thầy W. Rahula là vậy. Còn trong bản dịch của trưởng lão Narada Thera thì tiếng Anh là “pot-blowing”, nhưng người dịch tiếng Việt vẫn không tìm ra tên tương đương gần nhất trong tiếng Việt hay cách thức của trò giải trí này.)

32 [Ý-nghĩa của từng phương đã được Đức Phật chọn và ‘gán vào’ một cách có suy xét thấu đáo và rất hay.

- Như phương Đông là nơi bắt đầu của một ngày, cũng giống như cha-me là nơi kính trọng đầu tiên, nơi mà chúng ta được sinh ra. Tiếp theo thứ tự là lớn lên và đi học là nhờ thầy, cô ở giữa là phương Nam (*dakkhina*). Rồi đến khi trưởng thành có vợ, con thì phương Tây là phần sau của một ngày, quãng đời của một người đàn ông (hay đàn bà) đã làm chồng, làm cha (hay làm vợ, làm mẹ). Phương Bắc có nghĩa là “vượt qua” (*uttara*), vì vậy như ý nghĩa ai mà tôn trọng, giúp đỡ bạn bè... thì sẽ vượt qua những phiền toái, rắc rối và méch lòng trong đời (theo nghiên cứu và ý giảng luận của Tiến sĩ Rhys Davids).

- Còn người làm, người ở, nhân công... coi như Thiên Đế như là sự giúp đỡ, nền tảng vững chắc cho cuộc sống ổn định hàng ngày. Thiên Đỉnh dành cho những bậc chân tu, thánh nhân, những người kính đạo, đồng đạo. Có lẽ ý nghĩa đời sống “*tâm linh*” là được đưa lên trên *cao nhất*. (Trong nghĩa gốc lời kinh thì Phật chỉ “*những bậc tu hành Sa-môn và những Bà-la-môn* (chân chính)”, tức là 02 giới đại diện cho những người hướng “*tâm linh*”, là những bậc đáng kính vào thời Đức Phật).]

33 [Bản dịch của thầy W. Rahula thì ghi điều (v) là “*Phải tổ chức lễ nghi cúng kính khi cha mẹ đã qua đời*”. Còn bản dịch của nhà sư Tỳ Kheo Bồ-Đề (như được ghi ở đây cho khớp với bản dịch trong Bộ Kinh) thì ghi điều (v) là: “*Sau khi cha mẹ qua đời, tôi sẽ thay mặt họ cúng dường và phân phát quà biếu*” với nghĩa giống nhau (tức cúng dường và phân phát quà tặng cho những bậc tăng ni để hồi hướng công đức cho những người thân đã mất. Trong bản dịch của Hòa thượng Narada Thera thì có giải thích thêm ý nghĩa chi tiết về hành động hiếu lễ này khi cha mẹ (hay cả ông bà, anh em, họ hàng...) qua đời, là người ta hay cúng dường cho Tăng Ni, nhân danh người đã khuất, để hồi

hướng công đức cho những người đã khuất. Phong tục của những Thánh Nhân là không bao giờ quên người thân đã mất. Truyền thống này vẫn còn được tuân giữ ở những nước Phật giáo.

Ở Tích Lan thì họ tổ chức lễ cúng dường Tăng Ni (như Trai Tăng...) vào ngày thứ tám của tháng thứ ba kể từ ngày cha mẹ hay người thân qua đời và mỗi dịp ngày giỗ. Công đức của những việc cúng dường đó được hồi hướng cho người đã khuất. Sau khi làm những nghiệp công đức (*punna-kamma*) đó, những Phật tử vẫn luôn luôn tưởng nhớ đến cha mẹ, vì lòng thành kính và biết ơn cha mẹ đã được Đức Phật luôn luôn nhân mạnh.

(Ở Việt Nam, việc làm lễ cúng dường Tăng Ni (như trai tăng...) để hồi hướng công đức cho người đã khuất cũng mang ý nghĩa phong phú và cao đẹp giống nhau như vậy; tuy nhiên thủ tục và nghi lễ có một số nghi thức và thời gian... theo truyền thống của Đại Thừa từ Trung Quốc từ xưa.)]

34 [04 Cặp: gồm 04 cấp bậc giác-ngộ nhân với “chặng” thánh đạo và “chặng” thánh quả của mỗi cấp bậc giác-ngộ đó. Từ thấp lên cao là:

1. Nhập-lưu (*Sotāpatti*): nghĩa là nhập vào dòng thánh đạo.
2. Nhất-lai (*Sakakāgāmi*): nghĩa là còn quay lại thế gian 01 lần nữa.
3. Bất-lai (*Anāgāmi*): nghĩa là không còn quay lại thế gian lần nào nữa.
4. A-la-hán (*Arahant*): là cấp bậc giác-ngộ cao nhất. Thánh quả A-la-hán là sự giải-thoát hoàn toàn.

- Một người chứng ngộ “chặng” thánh đạo và một người chứng ngộ “chặng” thánh quả của một cấp-bậc giác ngộ được ghép thành 01 Cặp. Do vậy 04 cấp-bậc có 04 cặp, và do vậy là 08 hạng người. Ví dụ: người chứng thánh đạo Nhập-lưu và thánh quả Nhập-lưu là 01 cặp (cùng 01 cấp-bậc Nhập-lưu.)]

35 [Theo Đức Phật, việc cúng dường cao quý nhất tạo công đức vô lượng là cúng dường cho Phật và Tăng đoàn. Do vậy, Tăng-Đoàn là nơi (ruộng) để Phật tử có thể cúng dường (gieo trồng) để có thể tạo (gặt hái) công đức lớn lao nhất.]

36 (Nghĩa các câu chớ này là: người đó nhìn thấy: “Có (trạng thái) này, có tầng (hiện-hữu) thấp xấu hơn, và có tầng (hiện hữu) cao siêu (như trạng thái những tầng thiên định)”. Nguyên văn: “*so ‘atthi idam atthi hinam atthi panitam ... pajanati*”.

Theo sự luận giải của Trưởng lão Nyanaponika Thera thì nghĩa của các câu chữ này là:

1- Khi định nghĩa về phần ‘thân-tâm’ (danh-sắc), người đó hiểu “*Có cái này*” (“*atthiidanti*”). Đây là chân lý hay *Diệu Đế về Khổ*.

2- Sau đó người đó suy xét về *Nguồn gốc của Khổ*, người đó hiểu “*Cái này là bậc thấp*”. Đó là chân lý hay *Diệu Đế về Nguồn gốc Khổ*.

3- Sau đó tiếp tục quán chiếu ý-nghĩa của việc dẹp-bỏ nó, người đó hiểu được có “*Cái này là bậc cao hơn, siêu xuất hơn*”. Ở đây, *Diệu Đế về con đường Bát Thánh Đạo* đã được định nghĩa.)

37 (Nghĩa có thể hiểu là: “... và cái (trạng thái) được thoát-khỏi toàn bộ tất cả những nhận-thức này về những phạm trù ‘Tù, Bi, Hỷ, Xả’. Nguyên văn: “*atthiuttari imassa saññāga-tassa nissaranam*”, nghĩa là: “Người đó biết: Niết-bàn là sự giải-thoát vượt trên khỏi những sự nhận-thức của mình (về phạm trù Tù, Bi, Hỷ, Xả người đó đã đạt được). Chỗ này là Diệu Đế thứ tư về Sự Diệt-Khổ đã được định nghĩa.”)

38 [Kinh tên là “*Sabbāsava-Sutta*” (*Tất Cả Những Ô-Nhiễm*). Theo tiếng Pāli, từ ‘*sabb*’ nghĩa là: tất cả. Từ ‘*āsava*’: trong kinh này bao hàm nhiều nghĩa sâu rộng về tâm lý học và đạo đức, hơn là nghĩa thông thường của nó. Các nghĩa như là: ‘dòng chảy vào’, hay ‘dòng chảy ra’ hàm chỉ “*những ô-nhiễm*” (chảy vào tâm hay từ tâm chảy ra, như theo một số giảng luận); (HV: *những lậu-hoặc*). Ở đây nó được dùng một cách hình tượng và nó bao hàm cả 02 nghĩa: (i) “*những âu-lo về mặt tâm lý*” và “*những phiền-khổ, khó-chịu về thân và những sự khó-khăn, khó-khổ về điều-kiện sinh sống*”, như bạn sẽ được thấy kinh mô tả ở phần sau. [Tác giả].

(Do vậy, tác giả đã phân dịch chữ “*sabbāsava*” là “*tất cả những âu-lo và phiền-khổ*” (bản dịch tiếng Anh của thầy W. Rahula ghi: “*All cares and troubles*”)—mặc dù nghĩa chữ của nó (có thể tạm dịch theo danh từ phổ thông như trên) là “*Tất Cả Những Ô-Nhiễm*” (HV: *Tất Cả Lậu-Hoặc*).

(Bản dịch Việt lần trước ghi tên kinh theo nghĩa chủ-đề của nó là kinh “*Diệt-trừ những âu-lo và phiền-não*”. Tuy nhiên, như sau này xem xét lại bản dịch và chú thích thầy W. Rahula như vậy, thấy ý dịch của thầy là: “*kiềm chế*”, “*loại bỏ*”, “*dẹp bỏ*” mà theo nghĩa bài kinh là bao gồm cả 02 ý: (i) *Phòng ngừa, ngăn ngừa, ngăn chặn* không cho những ô-nhiễm (không sạch, bất tịnh, bất thiện) chưa khởi sinh khởi sinh; *phòng ngừa* không cho những ô-nhiễm đã khởi sinh gia tăng thêm; (i) *Diệt trừ, loại bỏ, trừ bỏ* những ô-nhiễm đã khởi

sinh. Do vậy, người dịch đã tạm dịch lại là “*phòng-trừ*”, gồm cả 02 ý “*Phòng ngừa*” và “*diệt trừ*” những ô-nhiễm khác nhau như đại ý của bài kinh). (ND)

39 (“*Sự chú-tâm kỹ càng*” là tạm dịch Việt nghĩa của thuật ngữ Pāli “*yoniso manasikāra*”, (cũng dựa theo cách dịch của thầy Tỳ Kheo Bô-Đề), nó có nghĩa là “*tác-ý một cách không khôn khéo; suy-xét một cách không khôn khéo; quán-chiếu một cách khôn khéo*”. (HV: như lý tác ý: có nghĩa là một người **bằng tâm để-ý, quan-tâm, chú-ý, tác-ý, chú-tâm**, hay *suy-xét một cách khôn khéo và phù hợp với “đạo lý” hay với “chân lý”, “quy luật”, “nguyên lý vận hành” của mọi sự vật hiện tượng trong thế gian.*

- Khi quý vị đọc các kinh của Phật, quý vị sẽ có thể tùy ngữ cảnh của câu mà dùng một trong các **động-từ** trên để dịch nghĩa thuật ngữ này. Lấy một ví dụ đơn giản như vậy: Nếu người tu chú-tâm hay suy-xét hay tác-ý ‘*những khoái-lạc giác-quan là sự sung sướng và cách để duy trì và gia tăng nó*’ thì đó là *sự tác-ý một cách không khôn khéo* (sẽ phát sinh và gia tăng những ô-nhiễm vì *dục-lạc hay dục-lậu*) Còn khi người tu chú-tâm hay suy-xét hay tác-ý ‘*những khoái-lạc giác-quan chỉ là những khoái-lạc giác-quan; sự nguy-hại trong chúng là sự nguy-hại; và sự thoát-khỏi chúng là sự giải-thoát*’ thì đó là *sự tác-ý một cách khôn khéo* (hợp với giáo pháp, đúng như lẽ thực, đúng sự thật... sẽ phòng ngừa và loại bỏ những ô-nhiễm vì *dục-lạc hay dục-lậu*) ... (ND).

40 Nguyên văn tiếng Pāli là “*ekāyano ayaṃ bhikkhave maggo*”. Hầu hết các dịch giả đều hiểu câu này như một lời tuyên bố rằng “*các nền tảng chánh-niệm*” (*satipaṭṭhāna*) là *con đường duy nhất*. Nhà sư trưởng lão Soma Thera đã dịch: “*Này các Tỳ kheo, đây là con đường duy nhất*”, và trưởng lão Nyanaponika Thera thì dịch: “*Này các Tỳ kheo, đây là con đường độc nhất*”. Tuy nhiên, trong kinh MN 12.37–42 thì chữ “*ekāyana magga*” có ngữ nghĩa rõ ràng là “*một con đường đi theo một hướng duy nhất*”, và có lẽ đây cũng là ngữ nghĩa phù hợp nhất so với các điển dịch khác! Ý nghĩa chỉ đơn giản như là: “*các nền tảng chánh-niệm*” (*satipaṭṭhāna*) đi về một hướng, đó là đi về hướng để “*làm trong-sạch chúng sinh ...*” hay để dẫn tới “*sự thanh-lọc của chúng sinh ... cho tới sự chứng ngộ Niết-bàn*”.

- (Về câu này, quý vị có thể đọc thêm phần **chú thích** của **trích đoạn số 1** (đầu tiên) trong quyển “**Các Kinh Nói Về Chánh-niệm**”, ấn bản 2015 bởi cùng người dịch, và phần “**Giải thích thêm trích đoạn số 1**” nằm ở cuối phần chú thích ở cuối sách đó).

41 Luận giảng [Ps] nói *sự lặp lại* câu “*quán sát thân trong thân*” (*kāye kāyānupassī*) có mục đích xác định rõ đối-tượng quán sát (thuộc thân) và tách ly đối-tượng đó khỏi các đối-tượng khác có thể làm xao lãng nó. Như vậy, trong cách tu tập này, thân *nên* được quán sát như vậy, và mọi *cảm-giác, ý-nghĩ, và xúc cảm* là không Liên-kết (tương ưng) tới nó. Câu này cũng nhấn mạnh rằng thân nên được quán sát chỉ như một thân-thể, chứ không phải như một người này hay người nọ, người nam hay người nữ, hay như một cái ‘ta’, hay như một chúng sinh hữu tình nào cả. Cách xem xét và quán sát tương tự cũng được áp dụng cho những chỗ lặp lại của 03 nền tảng chánh-niệm còn lại (như quán sát *những cảm-giác trong những cảm-giác*, quán sát *tâm trong tâm*, những *hiện-tượng* trong những *hiện-tượng*).

- “*Sự tham-thích và không-thích*”, hay “*sự thêm-muốn và phiền-bực*” (*abhijjhā-domanassam*), hay *tham* và *ưu*, theo như luận giảng [Ps], ở đây là chỉ sự *tham-dục* và *sự ác-ý* (*tham* và *ưu* (thích và chê, ưa và ghét, vui và bực...)) – đó là hai thái độ và phản ứng *thường có liên tục* của một người *đối với mỗi mọi sự xảy ra trong thế giới*), đó là cũng chính 02 **chương-ngại** lớn (đầu tiên) trong năm chương-ngại của tâm (năm triền-cái, ngũ cái).

42 Về cấu trúc của bài kinh, mời coi thêm phần **Giới Thiệu Chương VIII** (chương này) về bài kinh này.

43 Việc tu tập “*sự chánh-niệm về hơi thở*” (*ānāpānasati*) không Liên-kết (tương ưng) tới việc cố ý thở hay can thiệp vào hơi thở theo ý mình [như cách luyện thở trong môn *hatha yoga* dưỡng sinh hay khí công], chỉ có một nỗ lực duy nhất là cố gắng cố định sự rõ-biết [sự tỉnh-giác] một cách liên tục vào hơi-thở vào và hơi-thở ra theo nhịp độ tự nhiên của chúng. Sự chú tâm chánh-niệm có thể được thiết đặt tại chóp mũi hoặc chỗ giữa môi trên—tức chỗ nào có sự tiếp xúc rõ nhất với hơi-thở đi vào và đi ra. Người tu nhận biết rõ sự dài ngắn của hơi-thở, nhưng người tu không được kiểm soát hay can thiệp vào chúng.

- Toàn bộ cách tu tập “*chánh-niệm về hơi thở*” đã được nói rõ trong **đoạn kinh VIII, 9** này. Còn sự dẫn giải chi tiết về cách tu tập “*chánh-niệm về hơi-thở*” cũng được ghi rõ trong **Vism 266–93; Ppn 8:145–244**. Quý vị cũng có thể đọc thêm những đoạn kinh được dịch bởi nhà sư Ñāṇamoli trong quyển sách mang tên “*Chánh-niệm Hơi-Thở*” của thầy ấy.

44 Luận giảng [Ps], cùng với những luận giảng Pāli khác, giải thích chữ “*trải nghiệm toàn thân*” (*sabbakāyapaṭisaṃvedī*) có nghĩa là người thiền trở nên *thức rõ từng hơi-thở vào và hơi-thở ra suốt 03 chặng của nó: lúc bắt đầu, lúc*

giữa, và lúc cuối. Cách diễn dịch này khó mà tương hợp với từ ngữ trong bài kinh gốc. Bài kinh gốc có thể chỉ đơn giản chỉ dạy về sự ý thức (tỉnh giác) bao trùm khắp toàn thân mà thôi. Một điểm nữa, khó mà cho rằng phần chữ “-*paṭisaṃvedī*” có nghĩa là “*có ý thức rõ, ý thức rõ, tỉnh giác rõ về...*”; cái tiếp vĩ ngữ này là dựa trên động từ “*paṭisaṃvedeti*” có nghĩa là “*trải nghiệm*” hoặc “*cảm thấy, hay nắm trải*”, nó mang sắc thái ý-nghĩa khác với nghĩa “*ý thức, hay tỉnh giác*”.

⁴⁵ “*Sự tạo-tác của thân*” (*kāyasaṅkhāra*; HV: *thân hành*) ở đây được định nghĩa chính là “*sự thở ra-thở vào*” trong kinh MN 44.13 (I 301) và kinh SN 41:06 (Quyển 4). Như vậy, theo luận giảng [Ps] giải thích, nếu tu tập thành công phương pháp này, hơi-thở của người thiền sẽ trở nên được im lặng, tĩnh lặng, và bình an.

⁴⁶ Theo luận giảng [Ps]: “*ở bên trong*”: là quán sát sự thở (hơi thở) của thân mình. Còn “*ở bên ngoài*”: là quán sát sự thở (hơi thở) trong thân của người khác. Còn “*ở cả bên trong và bên ngoài*”: là lần lượt quán sát sự thở của thân mình và sự thở của thân người khác, với một sự chú-tâm liên tục, không gián đoạn. Giải thích cũng tương tự về 03 cụm từ này đối với những đoạn lặp lại sau trong đoạn kinh này, nói về sự quán sát về “*thân*”. (Việc quán sát các bộ phận của thân “*ở bên ngoài*” có thể làm được đối với các bộ phận có thể nhìn thấy được của thân người khác, như tay, chân, tóc, răng, ruột..., ngoại trừ sự thở).

- Nhưng, đối với các đối tượng chánh-niệm khác như “*cảm-giác*”, “*tâm*”, và “*những hiện-tượng*” thì sự giải thích 03 cụm chữ đó là không thể tương tự. Đối với 03 loại đối-tượng sau thì sự quán sát “*ở bên ngoài*” chỉ có thể làm được bằng cách suy luận (chứ không thể tự mình trực tiếp cảm nhận cái cảm-giác của người khác, nghĩ cái **ý-nghĩ** của người khác...), ngoại trừ những người có năng lực thần thông ngoại cảm. Thiệt ra cũng không thể trực tiếp quan sát được sự thở (hơi thở vào-ra) của người khác được, ngoài việc chỉ có thể quan sát sự phồng lên xẹp xuống của ngực người khác, cho nên sự quan sát hơi thở “*ở bên ngoài*” cũng chỉ có thể làm được bằng cách suy luận từ mình ra người mà thôi; ngoại trừ những ai có năng lực thần thông đặc biệt để có thể sống sự sống (thân-tâm) của một người khác.

⁴⁷ Luận giảng [Ps] giải thích *bản chất khởi sinh* (*samudayadhamma*) của thân có thể được quán sát ở chỗ (*i*) *sự khởi sinh có điều-kiện* (tính duyên sinh) của nó thông qua sự vô minh, dục-vọng, nghiệp, và thức ăn (“*thức ăn*” nuôi dưỡng

sự khởi sinh); cũng như có thể quan sát ở chỗ (ii) *sự khởi sinh tức-thời-liên-tục* (trong từng sát-na) của các hiện-tượng vật chất trong thân.

- Trong trường hợp “*chánh-niệm về hơi-thở*”, một điều-kiện phụ là bộ máy sinh lý về hô hấp. Cái “*bản chất biến diệt*” (*vayadhamma*) của thân có thể được nhìn thấy ở chỗ sự ngừng diệt (chấm dứt) những hiện-tượng trong thân thông qua sự chấm-dứt những điều-kiện của chúng, cũng như có thể được nhìn thấy ở chỗ sự tan rã tức-thời-liên-tục (*trong từng sát-na*) của những hiện-tượng trong thân.

48 Trong phương pháp tu tập này, “*sự hiểu về tư thế của thân*” không phải là sự hiểu biết thông thường về hoạt động của thân; sự hiểu biết này *như một sự ý-thức sát xao, liên tục và kỹ càng về thân trong mỗi tư thế của nó*, kết hợp với sự xem xét có phân tích với mục đích xua tan sự ngu mờ vô minh cho rằng có một cái ‘ta’ là tác nhân (chủ nhân) của những hành vi chuyển động của thân.

49 “*Sự rõ-biết*”, hay *tỉnh-giác* (*sampajañña*), được phân tích trong các luận giảng thành bốn loại như sau: (1) sự rõ-biết về mục-đích của hành động của mình; (2) sự rõ-biết về sự phù-hợp của phương tiện của mình để dẫn tới sự thành tựu mục đích của mình; (3) sự rõ-biết về phạm vi trú-xứ, đó là không nên dẹp bỏ hay bỏ lơ chủ-đề hay đề-mục thiền của mình trong mọi công việc thường ngày của mình; và (4) sự rõ-biết về thực-tại, đó là sự ý thức biết rõ rằng: đằng sau những hoạt động của mình không có một cái ‘ta’, cái ‘ngã’, hay một ‘linh hồn’ cố định nào bên trong thân này cả. Về sự giảng giải này, mời quý vị cũng đọc thêm quyển “*Con Đường Chánh-niệm*” của trưởng lão Soma Thera, **trang 60–100**; đọc thêm “*Trái Tim Của Thiền Phật Giáo*” của trưởng lão Nyanaponika, **trang 46–55**.

50 Phần tu tập chỗ này được giảng giải chi tiết bằng giảng luận, coi thêm Thanh Tịnh Đạo **Vism 239–266**; **Ppn 8:42–144**. “*Màng treo ruột*” là lớp màng treo phần ruột non vào phía sau thành bụng (có lẽ là phần “mỡ sa”).

51 Bốn yếu tố lớn (tứ đại) này là bốn thành phần vật chất chính—yếu tố đất (*pathavidhātu*) là thể cứng; yếu tố nước (*āpodhātu*) là thể lỏng, dính; yếu tố lửa (*tejodhātu*) là thể nhiệt; và yếu tố gió (*vāyodhātu*) là thể khí, áp lực trong thân. Phần nói chi tiết về “*sự quán sát bốn yếu tố tứ đại*” được ghi trong **đoạn kinh IX,4(3)(c)**. Về giảng luận chi tiết về *bốn yếu tố tứ-đại*, mời coi thêm trong các giảng luận trong Thanh Tịnh Đạo **Vism 347–72**; **Ppn 11:27–126**.

52 Chữ “*ví như*” (*seyyathāpi*), (hay “*như thế, giống như*”), gợi ý rằng cách thiền này, và những cách tiếp theo sau, khi thiền không cần thiết phải quan sát một xác chết *thật* trước mặt, mà có thể thực hiện một cách tưởng tượng (quán tưởng). Chữ “*cùng thân này*” hay “*thân này*” dĩ nhiên là chỉ thân của người thiền—cũng là thân *cùng-loại* với thân của xác chết đó.

53 Mỗi một loại, tức *mỗi một giai-đoạn* của tử thi hư hoại và tan rã mới nói, và ba giai đoạn tử thi tàn hoại và tan rã tiếp theo (7), (8), (9) kế tiếp, đều có thể được lấy làm *một đề-mục thiền quán* riêng, tức một đề-mục đầy đủ và riêng biệt để tu tập thiền quán. Hoặ người tu cũng có thể chọn luôn cả chín giai đoạn tử thi theo thứ tự được ghi trong kinh đề thiền quán, cách thiền như vậy sẽ càng khắc sâu trong tâm về *tính vô-thường và không chắc-chắn của cái thân*. Cứ tiếp tục thiền quán về các giai đoạn tử thi như vậy.

54 Cảm-giác (*vedanā*) chỉ về tính chất cảm xúc của sự trải nghiệm, của thân hoặc của tâm, là sướng, hay khổ, hay trung tính (không sướng không khổ). Những ví dụ về sự khác nhau của những cảm-giác “thuộc thân” và “thuộc tâm” đã được mô tả trong kinh MN 137.9–15 (III 217–19) dưới đề-mục của *06 loại vui, buồn, và buồn xả* dựa vào các trạng thái cảm-giác của đời sống tại gia và đời sống xuất gia.

55 Những điều-khien làm khởi sinh và biến diệt (sinh-diệt) của cảm-giác cũng giống như các điều-khien làm ra sinh-diệt trong thân [coi lại chú thích số 32 ở trên đây], chỉ khác ở chỗ “thức ăn” của cảm-giác là “*sự chạm-xúc*”, vì sự chạm-xúc hay tiếp-xúc là điều-khien (duyên) làm khởi sinh “cảm-giác” (xúc duyên thọ).

56 *Tâm (citta)* là một đối-tượng để thiền quán. Tâm ở đây chỉ trạng thái chung và mức độ của *thức*. Bởi vì bản thân thức là sự biết hay nhận biết thuần túy về một đối-tượng, cho nên tính chất của mỗi trạng thái của tâm được quyết định bởi những yếu tố kết nối vào tâm như tham, sân, si, hoặc những yếu tố ngược lại với chúng (tức không kết nối với tham, sân, si).

57 Những ví dụ về tâm (*citta*) được nói trong đoạn kinh này là các trạng thái tâm đối ngược nhau—lành mạnh và không lành mạnh, thiện và bất thiện, hoặc đã được tu tập và chưa được tu tập. Tuy nhiên, chỉ có cặp tâm “*bị co lại*” và “*bị xao lãng*” tuy đối ngược nhau nhưng cả 02 đều thuộc loại tâm không thiện lành—tâm “*bị co lại*” hay thụ động là do chương-ngại thứ ba “*buồn ngủ và đờ đẫn*” và tâm “*bị xao lãng*” là do chương ngại thứ tư “*bất-an và hối-tiếc*”. Luận

giảng [Ps] giải thích tâm “*được nâng cao*” và tâm “*không thể vượt trên*” là trạng thái tâm thuộc cảnh giới những tầng thiền định sắc-giới và vô-sắc giới; tâm “*không được nâng cao*” và tâm “*còn có thể vượt trên*” là thuộc tâm thức của cảnh dục-giới. Luận giảng đó cũng nói cái “*tâm đã được giải thoát*” nên được hiểu là một trạng thái tâm “*tạm thời và phần nào thoát khỏi những ô-nhiễm*” nhờ nó đang (*i*) trong tiến trình thiền quán minh-sát, hoặc đang (*ii*) ở trong trạng thái tầng thiền định. Vì sự tu tập “*Các Nền tảng Chánh-niệm*” (*satipaṭṭhāna*) là thuộc giai đoạn *ban đầu* (còn đang tu tập) của con đường đạo, cho nên luận giảng mới nói chúng ta không nên hiểu cái “*tâm đã được giải thoát*” ở đây là tâm đã được giải thoát rốt ráo bằng sự chứng ngộ các chặng thánh đạo siêu-thể (ví dụ như tâm của bậc thánh A-la-hán). Tuy nhiên, dù đúng hay sai, sự diễn dịch giải thích như vậy cũng không nên bị bỏ qua; (tùy quý vị nên suy xét ý kinh chỗ này).

58 Những điều-kiện (duyên) làm khởi sinh và biến diệt (sinh-diệt) trong tâm là giống với các điều-kiện làm ra sự sinh-diệt trong thân, chỉ khác ở chỗ “*thức-ăn*” của thức là “*phần danh-sắc*”, vì phần danh-sắc là điều-kiện làm khởi sinh “*thức*” (danh-sắc duyên thức).

59 Năm chướng-ngại (*pañca nivarana*): những chướng-ngại lớn trong tâm cản trở việc tu tập sự tĩnh-lặng (định) và sự thấy-biết (minh sát, tuệ) của tâm. Coi lại ở trên chỗ **đoạn kinh VIII,3**.

60 Coi lại thêm chú thích ở cuối đoạn 38. kể bên dưới.

61 Nói về năm tập hợp (uẩn), xin đọc lại các phần nói về “*Năm Tập Hợp Uẩn*” trong phần **Giới Thiệu Chương I** và **Giới Thiệu Chương IX**, và đọc thêm **đoạn kinh IX,4(1)(a)–(e)**.

62 “*Sự khởi-sinh và biến-diệt*” của **năm uẩn** có thể được hiểu biết theo hai cách sau: (1) được hiểu thông qua *sự khởi sinh và biến diệt* của chúng tùy thuộc theo những điều-kiện (duyên) của chúng [coi thêm **đoạn kinh IX,4(1)(a)**]; và (2) có thể được hiểu thông qua *sự khởi sinh, biến đổi, và biến mất* có thể nhìn thấy rõ [đọc thêm **kinh SN 22:37–38**]. Hai cách không phải là hoàn toàn riêng biệt hẳn với nhau, nhưng về mặt khái niệm có thể phân biệt như vậy.

63 Về “*sáu cơ-sở cảm-nhận*” [gồm *sáu cơ-sở cảm-nhận bên trong* (sáu giác-quan, sáu căn; sáu nội xứ) và *sáu cơ-sở cảm-nhận bên ngoài* (sáu đối-tượng

giác quan, sáu trần; sáu ngoại xứ), mời quý vị coi thêm phần **Giới Thiệu Chương IX** và **đoạn kinh IX,4(2)(a)–(e)**.

⁶⁴ Gông-cùm chính là tham-dục và nhục-dục (*chandarāga*) trói buộc các giác-quan vào những đối-tượng của nó; mời đọc thêm **kinh SN 35:232** (Quyển 4).

⁶⁵ Về các yếu-tố giác-ngộ, mời đọc thêm **đoạn kinh VIII, 9**.

⁶⁶ Các luận giảng Pāli có trình bày những thông tin chi tiết về các điều-kiện dẫn tới sự chín chắn hoàn thiện của các yếu-tố giác-ngộ. Mời quý vị đọc thêm quyển “*Con Đường Chánh-niệm*” của nhà sư trưởng lão Soma, **trang 134–149** bản gốc.

⁶⁷ Trong phiên bản của kinh này trong Bộ Kinh Dài (**DN, Trường Kinh Bộ**), tức “*Đại kinh Các Nền Tảng Chánh-Niệm*” (*Mahāsatipatṭhāna Sutta*), có định nghĩa và nói rất chi tiết về mỗi phần của **Tứ Diệu Đế**. Mời đọc thêm kinh **MN 141**.

⁶⁸ “*Trí-biết cuối cùng*” (*aññā*) ở đây là trí-biết của sự giải-thoát (giải-thoát trí) của bậc thánh A-la-hán. Còn “*thánh quả Bất-lai*” (*anāgāmitā*) là thánh quả của bậc thánh chứng đắc trạng thái Bất-lai, nghĩa là không còn tái sinh trở lại thế gian này nữa.

⁶⁹ [Nguyên văn chữ này: *atitasatthukam pavacanam*; bản dịch của tiến sĩ Rhys Davids ghi là “the word of the master is ended” (tạm dịch là: ‘lời của người thầy đã kết thúc’) là sự dịch không đúng với nghĩa của kinh văn gốc.]

⁷⁰ [Nguyên văn chữ này là “*Brahma-danda*”; *Brahma* là thuộc bậc Trời, cao quý; ‘-*danda*’ có nghĩa là cây gậy, gậy gộc, hình phạt. “*Brahma-danda*” có nghĩa là “hình-phạt dành cho các bậc cao quý” (‘cao’ ở đây là ‘cao quý’ chứ không phải là ‘nặng’ hay ‘nặng nhất’).]

⁷¹ [Channa là người hầu cận gần gũi với Đức Phật và là người lái xe ngựa cho Thái tử Tất-Đạt-Đa ở kinh thành cho đến khi Thái tử xuất gia đi tu. Sau khi Thái tử đã thành Phật, Channa cũng gia nhập Tăng Đoàn, trở thành một Tỷ kheo; nhưng ông ta thường cao ngạo vì mình là người thân cận của Đức Phật. Ông tỏ ra bướng bỉnh và thường làm theo ý mình, thiếu tinh thần cộng đồng và thường cư xử một cách tự đại. Sau khi Phật mất, thầy Ānanda đã ghé thăm thầy Channa ở Tịnh Xá Ghosta [Ghostarama] và báo cho thầy Channa biết về

hình-phạt “bị trục xuất khỏi Tăng Đoàn”. Tới lúc này thì thái độ cao ngạo của thầy ấy được hóa giải, ông trở nên khiêm tốn, đã sáng mắt ra. Sau đó, thầy ấy sửa đổi toàn bộ lối-sống và sự tu-tập, và cuối cùng đã trở thành một A-la-hán, và hình-phạt đó cũng tự động hết hiệu lực.]

72 [Ý của Đức Phật là: nếu Tỳ kheo nào cảm thấy ngại hoặc không dám đặt câu hỏi trực tiếp với Phật khi đang đối diện với Phật vì sự kính-trọng đối với người Thầy, thì Tỳ kheo đó có thể nói câu hỏi của mình cho người bạn tu đứng cạnh, và sau đó người bạn tu sẽ đặt câu hỏi đó với Đức Phật thay cho Tỳ kheo đó. (Ví dụ, Tỳ kheo đó có thể nói giùm rằng: “Thưa Thế Tôn, có một đạo hữu đặt câu hỏi như vậy...”). Vậy là vị Tỳ kheo đặt câu hỏi khỏi sợ ngại nếu hỏi trực tiếp Phật. Và người bạn tu đặt câu hỏi cho Đức Phật sẽ không thấy ngại sợ, vì là câu hỏi của Tỳ kheo khác nhờ mình hỏi giùm.]

