

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 Pali đã được chọn để chuyển ngữ trong quyển sách này.

Ba tháng sau ngày Đức Phật từ giã trần gian, một hội đồng đã được tổ chức bởi bao gồm 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 lời dạy, 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 năm tuyển tập mà ngày nay chúng ta gọi là các bộ kinh (*Nikaya*). Năm bộ kinh *Nikaya* này họp thành ba tạng kinh lớn được gọi là Ba Rổ Kinh (*Tipikata*). (Tiếng Hán Việt gọi là Tam Tạng Kinh). Năm bộ kinh 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 được 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. Mục đích của phương pháp tụng đọc tập thể này là để giữ cho những lời kinh được giữ nguyên

ven, 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, thêm hay 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 hay 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 bốn thế kỷ sau ngày 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 đã nói trên.

Những kinh văn nguyên thủy bằng tiếng Pali, 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 Pali 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 Pali 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 thi nhạc 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 vần kinh ca đó.

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

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

** Hòa thượng W. Rahula dịch từ tiếng Pali*

** Bản dịch tiếng Việt: Lê Kim Kha*

Kinh Chuyển Pháp Luân

(*Dhammacakkappavattana Sutta*)

[Bài thuyết pháp đầu tiên của Đức Phật]

“Tôi nghe như vậy. Đức Thế Tôn có lần sống ở Vườn Nai ở Isapatana gần Baranasi (Ba-La-Nại). Lúc đó, Phật đã nói với nhóm năm Tỳ kheo như sau:

“Này các Tỳ Kheo, có hai cực đoan mà những người xuất gia phải nên tránh. Hai đó là gì? Sự mê đắm vào khoái lạc giác quan, điều đó thấp hèn, phàm tục, là cách của những người tầm thường, không đáng làm và không lợi lạc; và sự dẫn thân vào việc tự hành xác bản thân, việc đó là đau đớn, không đáng làm và không lợi lạc.

“Để tránh hai cực đoan này, Như Lai đã chứng ngộ con đường Trung Đạo: Nó mang lại tầm nhìn, nó mang lại tri thức, và nó dẫn đến sự an tĩnh, sự sáng suốt, sự giác ngộ và Niết-bàn. Và con đường Trung Đạo đó là gì...? Đơn giản đó là “Bát Chánh Đạo”, như tên được đặt, bao gồm chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định. Đây là con đường Trung Đạo đã được chứng ngộ bởi Như Lai, nó mang lại tầm nhìn, nó mang lại tri thức, và nó dẫn đến sự an tĩnh, sự giác ngộ và Niết-bàn.

“**Chân lý về Khổ** (*Dukkha*) là như vậy: Sinh ra là khổ; già là khổ; bệnh là khổ; chết là khổ; u sầu và ai oán là khổ; đau

đón, buồn rầu và tuyệt vọng là khổ; gặp gỡ những người hay thứ mình không ưa là khổ; xa cách những người hay thứ mình yêu mến là khổ; không được điều mình muốn là khổ. Nói tóm lại, Năm Uẩn dính chấp đều là khổ.

“**Chân lý về về Nguồn gốc Khổ** là như vậy: Chính sự ‘thèm muốn’ (dục vọng) này tạo ra sự luân hồi và tái sinh (*pono-bhavika*), và nó bị trói buộc cùng với sự ‘tham muốn si mê’ (*nadiràgasahagatà*). Nó đi tìm khoái lạc mới chỗ này chỗ khác (*tatratratràbhinadini*), được gọi là sự thèm muốn khoái lạc giác quan (*kama-tanhà*), sự thèm muốn được hiện hữu và được trở thành (*bhava-tanhà*); và sự thèm muốn vì không được hiện hữu (tự hủy diệt)”. [1]

“**Chân lý về sự Chấm Dứt Khổ** là như vậy: Đó là sự chấm dứt hoàn toàn của dục vọng đã nói trên, xa lìa nó, từ bỏ nó, và giải thoát bản thân khỏi nó, không còn dính mắc vào nó”.

“**Chân lý về Con Đường dẫn đến sự Chấm dứt Khổ** là như vậy: Đơn giản đó là Bát Chánh Đạo, như tên được đặt, bao gồm chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định”.

“**“Đây là Chân Lý về Khổ (*Dukkha*)”**: như là tầm nhìn, tri thức, trí tuệ, khoa học, ánh sáng, chúng khởi sinh trong ta về những điều chưa từng được nghe trước đây. “*Sự Khổ này, như là một chân lý cao diệu, nên được hiểu rõ hoàn toàn*”: như là tầm nhìn, tri thức, trí tuệ, khoa học, ánh sáng, chúng khởi sinh trong ta đối với những điều chưa từng được nghe trước đây. “*Sự Khổ này, như là một chân lý cao diệu, đã được*

hiểu rõ hoàn toàn”: như là tầm nhìn, tri thức, trí tuệ, khoa học, ánh sáng, chúng khởi sinh trong ta đối với về những điều chưa từng được nghe trước đây.

“ **“Đây là Chân Lý về Nguồn gốc Khổ**”: như là tầm nhìn, tri thức, trí tuệ, khoa học, ánh sáng, chúng khởi sinh trong ta đối với những điều chưa từng được nghe trước đây. *“Nguồn gốc Khổ này, như là một chân lý cao diệu, nên được từ bỏ hoàn toàn*”: như là tầm nhìn, tri thức, trí tuệ, khoa học, ánh sáng, chúng khởi sinh trong ta đối với những điều chưa từng được nghe trước đây. *“Nguồn gốc Khổ này, như là một chân lý cao diệu, đã được từ bỏ hoàn toàn*”: như là tầm nhìn, tri thức, trí tuệ, khoa học, ánh sáng, chúng khởi sinh trong ta đối với những điều chưa từng được nghe trước đây.

“ **“Đây là Chân Lý về sự Chấm dứt Khổ**”: như là tầm nhìn, tri thức, trí tuệ, khoa học, ánh sáng, chúng khởi sinh trong ta về những điều chưa từng được nghe trước đây. *“Sự Chấm dứt Khổ này, là một chân lý cao diệu, nên được chứng ngộ”*[2]: như là tầm nhìn, tri thức, trí tuệ, khoa học, ánh sáng, chúng khởi sinh trong ta đối với những điều chưa từng được nghe trước đây. *“Sự Chấm dứt Khổ này, là một chân lý cao diệu, đã được chứng ngộ*”: như là tầm nhìn, tri thức, trí tuệ, khoa học, ánh sáng, chúng khởi sinh trong ta đối với những điều chưa từng được nghe trước đây.

“ **“Đây là Chân Lý về Con Đường dẫn đến sự Chấm dứt Khổ**”: như là tầm nhìn, tri thức, trí tuệ, khoa học, ánh sáng, chúng khởi sinh trong ta đối với những điều chưa từng được nghe trước đây. *“Con Đường dẫn đến sự Chấm dứt Khổ này, như là một chân lý cao diệu, nên được thực hành (tu tập)*

theo: như là tâm nhìn, tri thức, trí tuệ, khoa học, ánh sáng, chúng khởi sinh trong ta đối với những điều chưa từng được nghe trước đây. “*Con Đường dẫn đến sự Chấm dứt Khổ* này, như là một chân lý cao diệu, đã được thực hành (tu tập) theo: như là tâm nhìn, tri thức, trí tuệ, khoa học, ánh sáng, chúng khởi sinh trong ta đối với những điều chưa từng được nghe trước đây.

“Cho đến khi mà tâm nhìn bằng tri kiến thật sự của Ta *chưa* hoàn toàn thấu rõ về ba sự hiểu biết, về mười hai cách này, đối với Bốn Diệu Đế[3], Ta *đã không* tuyên bố Ta đã chứng đạt sự Giác Ngộ, đó là sự Giác ngộ tối thượng trong thế giới của trời thần, với Ma vương và Phạm Thiên, trong thế gian này, với các Ân sĩ và Bà-la-môn, với các hoàng tử và mọi người.

“Nhưng khi tâm nhìn bằng tri kiến thật sự của Ta *đã* hoàn toàn thấu rõ về ba sự hiểu biết, mười hai cách này, đối với Bốn Diệu Đế,⁵ Ta tuyên bố Ta *đã* chứng đạt sự Giác Ngộ, đó là sự Giác Ngộ tối thượng trong thế giới của trời thần, với Ma vương và Phạm Thiên, trong thế gian này, với các Ân sĩ và Bà-la-môn, với các hoàng tử và mọi người.

“Và một tâm nhìn bằng tri kiến thật sự đã khởi sinh trong ta như vậy: Sự giải thoát của tâm ta là tối thắng. Đây là lần đản sinh cuối cùng. Từ đây không còn tái sinh nữa.””

Kinh này do Đức Thế Tôn nói ra. Nhóm năm Tỳ kheo đều hài lòng, và họ cùng hoan hỉ với lời dạy của Phật.”

(*Trương Ứng Bộ Kinh – Samyutta nikaya, LVI, 11*)

■ Chú thích:

[1] vibhava-tanhà: (Dục vọng vì không còn được hiện hữu sau khi chết, tư tưởng cho rằng chết là hết, vì vậy con người cứ tìm mọi cách thỏa mãn những dục vọng khoái lạc phạm tục về vật chất và tinh thần trong kiếp này, bất chấp quy luật nghiệp quả và tái sinh.)

[2] “Sự chấm dứt khổ”: (tức là giải thoát, là Niết-bàn, là mục tiêu chính và tối hậu của Đạo Phật, cho nên cần phải ‘làm cho được’, cần phải chứng ngộ được. Diệt khổ là nên diệt cho được.)

[3] Như chúng ta đã thấy trong bốn đoạn kinh đầu, mỗi đoạn nói về một trong bốn Diệu Đế, trong một Diệu Đế có ba vấn đề phải được thấu hiểu. Đó là: 1. Sự hiểu biết rằng đó là chân lý, là lẽ thật (*sacca-nàna*: hiểu biết đó là chân lý). 2. Sự hiểu biết rằng phải có trách nhiệm hay hành động để thực hành chân lý đó (*kicca-nàna*: hiểu biết là phải thực hành). 3. Sự hiểu biết rằng trách nhiệm hay hành động thực hành chân lý đó đã được thực hiện (*kata-nàna*: hiểu biết về kết quả thực hành, sự chứng ngộ đã làm được.)

Khi ba sự hiểu biết nếu được áp dụng vào mỗi chân lý của Bốn Diệu Đế, thì tất cả có mười hai phần, tức mười hai cách hiểu biết hay cách thực hành.

Kinh Lửa ^[1]

(Adittapariyaya Sutta)

Tôi nghe như vậy. Thời Đức Thế Tôn cư ngụ tại Gayasisa thuộc xứ Gaya với một ngàn Tỳ kheo. Bấy giờ người thuyết giảng cho các Tỳ kheo như sau :

“Này các Tỳ kheo, tất cả đang bốc cháy. Và cái gì là tất cả đang bốc cháy?

“Này các Tỳ kheo, Mắt đang bốc cháy, các hình sắc (nhìn thấy) đang bốc cháy, nhãn thức đang bốc cháy, nhãn xúc đang bốc cháy, cùng với bất kỳ cảm thọ dễ chịu hay đau đớn hay trung tính (không dễ chịu cũng không đau-đớn), khởi sinh từ nhãn xúc, cũng đang bốc cháy.

“Bốc cháy bằng cái gì? Bốc cháy bằng lửa Tham dục, bốc cháy bằng lửa Sân hận, bốc cháy bằng lửa Si mê; Ta nói rằng lửa đang bốc cháy bằng sanh, già và chết bằng sầu não, khổ sở, bằng đau đớn, bằng đau buồn, bằng tuyệt vọng.

“Này các Tỳ kheo, Tai đang bốc cháy, những âm thanh đang bốc cháy, nhĩ thức đang bốc cháy, nhĩ xúc đang bốc cháy, cùng với bất kỳ cảm thọ dễ chịu hay đau đớn hay trung tính, khởi sinh nhĩ xúc, cũng đang bốc cháy.

“Bốc cháy bằng cái gì? Bốc cháy bằng lửa Tham dục, bốc cháy bằng lửa Sân hận, bốc cháy bằng lửa Si mê; Ta nói rằng

lửa đang bốc cháy bằng sanh, già và chết bằng sầu não, khổ sở, bằng đau đớn, bằng đau buồn, bằng tuyệt vọng.

“Này các Tỳ kheo, Mũi đang bốc cháy, những mùi hương đang bốc cháy, tử thức đang bốc cháy, tử xúc đang bốc cháy, cùng với bất kỳ cảm thọ dễ chịu hay đau đớn hay trung tính, khởi sinh từ tử xúc, cũng đang bốc cháy.

“Bốc cháy bằng cái gì? Bốc cháy bằng lửa Tham dục, bốc cháy bằng lửa Sân hận, bốc cháy bằng lửa Si mê; Ta nói rằng lửa đang bốc cháy bằng sanh, già và chết bằng sầu não, khổ sở, bằng đau đớn, bằng đau buồn, bằng tuyệt vọng.

“Này các Tỳ kheo, Lưỡi đang bốc cháy, những mùi vị đang bốc cháy, thiết thức đang bốc cháy, thiết xúc đang bốc cháy, cùng với bất kỳ cảm thọ dễ chịu hay đau đớn hay trung tính, khởi sinh từ thiết xúc, cũng đang bốc cháy.

“Bốc cháy bằng cái gì? Bốc cháy bằng lửa Tham dục, bốc cháy bằng lửa Sân hận, bốc cháy bằng lửa Si mê; Ta nói rằng lửa đang bốc cháy bằng sanh, già và chết bằng sầu não, khổ sở, bằng đau đớn, bằng đau buồn, bằng tuyệt vọng.

“Này các Tỳ kheo, Thân đang bốc cháy, những chạm xúc đang bốc cháy, thân thức đang bốc cháy, thân xúc đang bốc cháy, cùng với bất kỳ cảm thọ dễ chịu hay đau đớn hay trung tính, khởi sinh từ thân xúc, cũng đang bốc cháy.

“Bốc cháy bằng cái gì? Bốc cháy bằng lửa Tham dục, bốc cháy bằng lửa Sân hận, bốc cháy bằng lửa Si mê; Ta nói rằng lửa đang bốc cháy bằng sanh, già và chết bằng sầu não, khổ sở, bằng đau đớn, bằng đau buồn, bằng tuyệt vọng.

“Này các Tỳ kheo, Tâm đang bốc cháy, những đối tượng của tâm (pháp) đang bốc cháy, tâm thức đang bốc cháy, tâm xúc đang bốc cháy, cùng với bất kỳ cảm thọ dễ chịu hay đau đớn hay trung tính, khởi sinh từ tâm xúc, cũng đang bốc cháy.

“Bốc cháy bằng cái gì? Bốc cháy bằng lửa Tham dục, bốc cháy bằng lửa Sân hận, bốc cháy bằng lửa Si mê; Ta nói rằng lửa đang bốc cháy bằng sanh, già và chết bằng sáu não, khổ sở, bằng đau đớn, bằng đau buồn, bằng tuyệt vọng.

“Này các Tỳ kheo, một đệ tử có học và thánh thiện, khi thấy (mọi sự) là như vậy, sẽ trở nên chán bỏ đối với Mắt, chán bỏ đối với những hình sắc, chán bỏ đối với những nhãn thức, chán bỏ đối với nhãn xúc, cùng đối với bất kỳ cảm thọ dễ chịu hay đau đớn hay trung tính nào, khởi sinh từ nhãn xúc, người đó cũng trở nên chán bỏ luôn.

“Này các Tỳ kheo, một đệ tử có học và thánh thiện, khi thấy (mọi sự) là như vậy, sẽ trở nên chán bỏ đối với Tai, chán bỏ đối với những âm thanh, chán bỏ đối với những nhĩ thức, chán bỏ đối với nhĩ xúc, cùng đối với bất kỳ cảm thọ dễ chịu hay đau đớn hay trung tính nào, khởi sinh từ nhĩ xúc, người đó cũng trở nên chán bỏ luôn.

“Này các Tỳ kheo, một đệ tử có học và thánh thiện, khi thấy (mọi sự) là như vậy, sẽ trở nên chán bỏ đối với Mũi, chán bỏ đối với những mùi hương, chán bỏ đối với những tỷ thức, chán bỏ đối với tỷ xúc, cùng đối với bất kỳ cảm thọ dễ chịu hay đau đớn hay trung tính nào, khởi sinh từ tỷ xúc, người đó cũng trở nên chán bỏ luôn.

“Này các Tỳ kheo, một đệ tử có học và thánh thiện, khi thấy (mọi sự) là như vậy, sẽ trở nên chán bỏ đối với Miệng, chán bỏ đối với những mùi vị, chán bỏ đối với những thiết thức, chán bỏ đối với thiết xúc, cùng đối với bất kỳ cảm thọ dễ chịu hay đau đớn hay trung tính nào, khởi sinh từ thiết xúc, người đó cũng trở nên chán bỏ luôn.

“Này các Tỳ kheo, một đệ tử có học và thánh thiện, khi thấy (mọi sự) là như vậy, sẽ trở nên chán bỏ đối với Thân, chán bỏ đối với những chạm xúc, chán bỏ đối với những thân thức, chán bỏ đối với thân xúc, cùng đối với bất kỳ cảm thọ dễ chịu hay đau đớn hay trung tính nào, khởi sinh từ thân xúc, người đó cũng trở nên chán bỏ luôn.

“Này các Tỳ kheo, một đệ tử có học và thánh thiện, khi thấy (mọi sự) là như vậy, sẽ trở nên chán bỏ đối với Tâm, chán bỏ đối với những đối tượng của tâm (pháp: ý nghĩ, ý tưởng...), chán bỏ đối với những tâm thức, chán bỏ đối với tâm xúc, cùng đối với bất kỳ cảm thọ dễ chịu hay đau đớn hay trung tính nào, khởi sinh từ tâm xúc, người đó cũng trở nên chán bỏ luôn.

“Khi trở nên chán bỏ, người đó trở nên buông bỏ; nhờ sự buông bỏ, người đó được giải thoát. Khi được giải thoát, có sự hiểu biết rằng ‘mình được giải thoát’. Và người đó biết rằng: “Sinh đã tận hết, đời sống thánh thiện đã được sống, những gì phải làm đã làm xong, không còn gì phải làm về vấn đề này nữa”.”

Đây là những lời Đức Thế Tôn nói. Các Tỳ kheo đều hài lòng, và họ cùng hoan hỉ với lời dạy của Phật.

Ngay trong lúc bài thuyết giảng đang được nói ra, tâm của một ngàn Tỷ kheo đó đã được giải thoát khỏi mọi ô nhiễm, không còn dính mắc.

(Trong Ứng Bộ Kinh – Samyutta nikaya, XXXV, 28)

■ Chú Thích:

[1] Có rất nhiều bản dịch “Kinh Lửa” ra tiếng Anh bởi các học giả nổi tiếng như Eliot, Henry Clarke Warren. Bản dịch tiếng Anh trong quyển sách này do chính tác giả Hòa Thượng W. Rahula dịch từ bản *nguyên thủy* bằng tiếng Pali trong Tương Ứng Bộ Kinh (*Samyutta Nikaya*) thuộc Kinh Tạng (*Sutta-pitaka*). Còn bản dịch của Henry Clark Warren là dựa vào bản kinh được ghi lại trong bộ Đại Phẩm (*Mahavagga*) thuộc Luật Tạng (*Vinaya-pitaka*).

Kinh Pháp Cú

(*Dhammapada*)

Kinh Pháp Cú (**Dhammapada**) là bản kinh tập hợp hàng nghìn lời dạy thiết thực, gồm 423 Bài Kệ do chính Đức Phật nói ra trong suốt 45 năm thuyết pháp của Người, để giảng dạy cho tất cả chúng sinh con đường giải thoát, liả bỏ mọi ô nhiễm như: tham, sân, si, dính mắc, ngã chấp...nhằm phòng trừ khổ đau và cắt 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”. “*Dhamma-pada*” có nghĩa là: “Con đường Chân Lý” hoặc “Những lời Chân lý”, hay “Chân Ngôn” của Đức Phật.

Kinh Pháp Cú, được kết tập trong Đại Hội Kết Tập Kinh Điển đầu tiên sau khi Đức Phật bát-Niết-Bàn, là quyển thứ hai trong 15 quyển thuộc Tiểu Bộ Kinh (*Khuddaka-Nikaya*) thuộc tạng Kinh Tạng (*Suttanta-Pitaka*). Kinh Pháp Cú được phân các bài Kệ (các bài Pháp cú) vào từng nhóm; tổng cộng có 26 nhóm chủ đề 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 phải học thuộc lòng kinh Pháp Cú nhằm mục đích tu học và giảng dạy Phật Pháp cho các Phật tử. Riêng tại 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 quyển kinh Phật giáo thông dụng, đã được giảng dạy nhiều nhất 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 chính tác giả từ bản kinh nguyên thủy cổ xưa nhất bằng tiếng Pali, 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 đa số 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 từ và dịch nghĩa một cách đầy đủ để độc giả thuận tiện tham khảo.

1

Những trạng thái của tâm, đều có 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 có 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 lòng 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 tinh tấn 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, giữ gìn sự tinh tấn,
 như giữ gìn kho báu.

27

Không biếng lười buông thả, không mê say nhục dục.
 Ai tinh tấn thiền định, sẽ được 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 chuyên càn.

Lành thay, điều phục tâm. Tâm nếu được điều phục,
 mang lại niềm hạnh phúc.

38

Ai tâm không yên ổn, ai không biết Chánh Pháp,
 lòng tin bị lung lạc.

Trí tuệ của người đó, khó giác ngộ 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, (*hưởng khoái lạc nhục dục*),
 tâm mê muội rối rắm.

Thần chết mang anh đi, giống như cườm 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.
Như muông trong tô canh, không nếm được mùi canh.

67

Nghệp 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 thom ngon,
lúc nghiệp chưa chín mùi.

Đến lúc nghiệp chín mùi, người âu sầu 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, lẫn quẩn bên bờ này.

90

Ai hoàn tất chuyến đi, rũ bỏ hết âu sầu,

đã hoàn toàn giải thoát, và lìa bỏ dính mắc.

Đối với người như vậy, không còn lửa si mê,

thieu đốt trong nhiệt não.

94

Ai điều phục các căn (*giác quan*), như người lái xe ngựa,
điều khiển được con ngựa.

Ai bỏ tánh kiêu 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 yên bình tĩnh mịch.

97

Không nhẹ dạ cả tin, biết được tính “vô vi”,
Cắt bỏ mọi ràng buộc, đã tận kết cơ duyên,
ngay cả thiện hay ác; đã trừ bỏ 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 thiên nhân, 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 giới hạnh đạo đức,
và cũng không tự chủ.

Cũng không bằng một ngày, sống một ngày thật sự,
bằng đạo đức, hành thiền.

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 mùi.
Khi ác nghiệp chín tới, mới thấy được ác quả.

120

Người thiện không thấy gì, khi nghiệp (thiện) chưa chín mùi.

Khi thiện nghiệp chín tới, mới 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 lương thiện, người lương thiện thanh cao

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.
Vậy 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 chút của cải,
làm ra lúc xuân thời.
Giống như con diếc nước, trên hồ không cá tôm.

159

Nếu người cũng tự làm, những việc mình khuyên bảo,
thúc đẩy người khác làm.
Ai từ điều phục mình, điều phục được người khác.
Nhưng thật lắm khó khăn, mới điều phục được mình.

160

Chính mình là nương tựa, cho bản thân của 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,
 mới thanh lọc được mình.
 Thanh tịnh không thanh tịnh, thật ra cũng chính mình.
 Không ai làm cho mình, trở nên thanh tịnh 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, thù dật màu lộng lẫy,
 như xe ngựa hoàng gia
 Kẻ ngu nhìn mê mẩn, kẻ trí không dính mắc.

178

Thà (*ting tẩn tu hành*), để nhập vào dòng Thánh
 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 xấu
 Hãy làm những điều lành
 Giữ cho Tâm trong sạch
 Đó là lời Phật dạy.

184

Sự tu hành khổ hạnh, xuất chúng nhất đó là:
 nhẫn nhục và kiên trì.
 Niết-bàn là tối thượng, như Đức Phật đã nói.
 Đối với những người khác, người xuất gia bất hại,
 cả người tu khổ hạnh, cũng vô hại với người (*khác*).

185

Không nên nói điều ác. Không nên hãm hại người.
 Tu tập để giữ mình, trong Giới hạnh căn bản.
 Tiết độ trong ăn uống, sống ở nơi thanh nhàn.

Tinh tấn nâng 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 bà con tốt nhất;

Niết-bàn cùng với, hạnh phúc cao thượng nhất.

215

Tham dực sinh sầu não, tham dực sinh sợ hãi.

Ai không còn tham dực, không sầu não sợ hãi.

222

Người kiềm nén cơn giận, như điều phục con ngựa,
giữ xe không lặn vòng. Đó là người đánh xe.

Người không kiềm cơn giận, như kẻ chỉ nắm cương,
(*nhưng không nài được ngựa*).

223

Chinh phục sâu bằng tu, chinh phục ác bằng thiện,
chinh phục khổ bằng diệt (*diệt khổ*)

Và chính phục đối trá, bằng lẽ thật sự thật.

231

Luôn tự chủ trong thân, thân không bị kích động.

Bỏ phạm giới về thân, giữ *chánh hạnh* về thân.

232

Luôn tự chủ trong lời, lời không bị kích động

Bỏ lời nói sai trái, giữ lời trong *chánh ngữ*.

233

Luôn tự chủ về tâm, tâm không bị kích động

Bỏ suy nghĩ cái xấu, giữ *ý chánh tư duy*.

234

Người trí luôn tự chủ, trong *hành động lời nói*,
trong *tư duy* suy nghĩ.

Thật đúng 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 tâm lôi kéo mình,
đến khổ đau lâu dài.

251

Lửa nào bằng lửa *tham*. Chấp nào bằng *sân hận*.
 Lưới nào bằng *si mê*. Sông nào bằng sông đục (*đục vọng*).

252

Lời người khác dễ thấy, nhưng lời mình khó thấy.
 Mọi tìm lời người khác, như sàng trấu đãi vỏ;
 Nhưng che giấu lời mình, như thợ săn thiện xạ,
 giấu thân trong bụi 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
 chôn lấp những điều tốt, bỏ đi những điều xấu,
 làm được những điều ấy, mới là bậc Mâu-ni.
 Người hiểu rõ hai mặt, của sự thật thế gian,
 mới là bậc Mâu-ni.

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

273

Đối với mọi con đường, Bát Chánh Đạo tối ưu;
 Đối với mọi chân lý, Tứ Diệu Đế tối ưu;
 Đối với mọi trạng thái, Giải Thoát là tối ưu;
 Với các loài hai chân, Người Thấy Biết (Tri Kiến),
 mới là loài tối ưu.

274

Đây duy nhất Con Đường, Không còn con đường khác,
 làm thanh tịnh, Tri Kiến.
 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, nhổ tên độc (khổ đau).

276

Phải tự mình tinh tấn, 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 các pháp hữu vi đều là khổ (dukkha)*”

Ai hiểu thấu điều này, bằng trí tuệ tri kiến,
 sẽ trở nên vô tư, trước tất cả khổ đau.

Đây chính là Con Đường, dẫn đến nơi Thanh Tịnh.

280

Ai không chịu nỗ lực, lúc nên cần nỗ lực,
 khi còn trẻ khỏe mạnh, ngồi rồi không mục đích,
 biếng nhác không tư duy.

Kẻ biếng lười như vậy, không thể thấy con đường,
 đến trí tuệ tri kiến.

281

Cẩn thận với lời nói, kiềm chế trong tâm ý,
 khiến thân tránh điều ác;

Ba nghiệp (*thân, ý, miệng*) được trong sạch,

Và thực hiện Con Đường, Bạc Giác Ngộ đã qua.

334

Dục vọng của những người, sống vô lo phóng dật
lớn lên như dây leo (*Màluva*) (*)

Người nhảy dây nhảy đó, giống như loài vượn rừng,
chạy nhảy tìm hoa trái.

(*) Dây leo Mavula là giống giây leo to, sống bằng cách
quấn quanh các cây đa cây long thọ, siết chặt thân cây chính.

335

Ai sống trên đời này, bị chế ngự dính chặt,
bởi dục vọng trầm luân, thì sầu não người đó
lớn nhanh như loài cỏ, Bi-ra-na gặp mưa.

336

Nhưng ở thế gian này, ai hàn phục được hết,
những dục vọng dính chặt, dù rất khó hàn phục,
thì sầu não người đó, tự nhiên rơi rụng đi
như giọt nước trên (*lá*) sen.

338

Khi cây đã bị chặt, mầm vẫn còn mọc lên
nếu rễ còn nguyên khỏe, như gốc rễ dục vọng.

Nếu không được tận diệt, đau khổ sẽ khởi sinh,
lần này rồi lần khác.

343

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

348

Không còn dính quá khứ, không vướng bận tương lai,
tự do khởi hiện tại
Vượt qua bờ bỉ 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.

Đạt kiểm soát cao nhất (*tâm*): vui thích thiền tự tại,

sống độc thân tri túc, người đó gọi 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 chứng thiền đạt định.

367

Ai không còn dính chấp, vào Danh Sắc (*tâm, thân*)

Không sầu não những gì, không phải là có thật

Thật vậy là Tỳ kheo.

368

Tỳ kheo luôn ẩn trú, ở trong lòng từ bi

Người say mê học hỏi, giáo lý của Đức Phật
 Chúng đạt Cảnh Yên Tĩnh, (và) hạnh phúc nhờ tĩnh lặng,
 trong mỗi pháp hữu vi.

385

Đối với ai không chấp, bờ nay hay bờ kia,
 không chấp cả hai bờ,
 người đó không còn khổ, và lìa xa dính mắc,
 ta gọi là Bà-la-môn.

387

Mặt trời chiếu ban ngày.
 Trăng soi rọi về đêm.
 Áo giáp sáng chiến binh.
 ‘Thiền’ sáng Bà-la-môn.
 Còn hào quang Đức Phật, soi sáng cả ngày đêm.

420

Ai không biết số phận, là trời hay là người,
 hay là Càn-thát-bà.

Ai phòng trừ ô nhiễm, trở thành người đáng trọng,
 ta gọi là Bà-la-môn.

423

Ai biết thấy kiếp trước, thiên giới và địa ngục,
người đã đạt đến được, sự chấm dứt tái sinh,
chứng đạt siêu tri thức, thành trí giác Mâu-ni,
mọi chúng ngộ viên mãn, Ta gọi là Bà-la-môn.

(trích dịch bộ Kinh Pháp Cú – Tiểu Bộ Kinh)

Kinh "Tâm Từ"

(Metta Sutta)

Tình Thương Yêu Bao Trùm

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.

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 khấp chôn
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.

■ Chú thích của người dịch:

Đây là bài kinh Đức Phật thuyết giảng cho nhiều Tỳ kheo đang tu tập trong rừng vắng, những nơi được xem là có nhiều chư thiên thần bậc thấp 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 thầy Tỳ kheo trì tụng để làm cho tâm an tịnh với tâm từ ái hướng về sự bình an của mỗi chúng sinh và chư thiên thần xung quanh. Thứ hai, bài kinh là một “thông điệp” của Đức Phật với 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 nhất của tâm.

Vì vậy, kinh này thường được nhiều người tụng bằng miệng hay trong tâm trước khi bước vào giờ thiền, để cho tâm của thiên 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 thường được dịch là kinh “Lòng Từ” (*Metta sutta*). “*Metta*” có nghĩa là “lòng từ ái, thương yêu; tâm từ”. Tuy ở đây tên kinh không nói đến lòng Bi mẫn (*karuna*), nhưng vì ai đã có tâm Từ thì cũng khởi sinh lòng Bi mẫn, thương xót; vì cả hai thường đi song hành. Do vậy nhiều bản dịch đã dịch là kinh “Từ Bi”, vì chữ “Từ Bi” vốn rất quen thuộc và dễ nhớ đối với những Phật tử tại gia và những người mới bước vào đạo Phật.

Kinh “Điềm Lành”

(*Mangala Sutta*)

Những Điềm Lành Mang Lại Hạnh Phúc

“Tôi nghe như vậy: [1]

“Có một lần khi Đức Thế Tôn đang lưu trú tại tu viện Kỳ-Viên do ngài Anathapindika (Cấp-Cô-Độc) xây ở Khu Rừng Kỳ-Đà [2], gần thành Sāvatti (Xá-vệ) [3]. Lúc bấy giờ đã quá nửa khuya, một thiên thần với hào quang rạng rỡ, chiếu sáng cả Khu Rừng Kỳ-Đà, diện kiến Đức Thế Tôn, đến gần và trang nghiêm đánh lễ Người rồi 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.

“Chư thiên thần và người
 Ngày đêm trông điềm lành
 Trăn trở về hạnh phúc [4]
 Nguyên xin Đức Thế Tôn
 Chỉ dạy cho con biết
 Những Phúc Lành Cao Nhất!’.
 (Đức Thế Tôn dạy rằng:)

2.

Không giao lưu kẻ xấu [5]
 Gần gũi người trí hiền
 Kính trọng người đáng trọng

– Là Phúc Lành Cao nhất.

3.

Sống ở nơi thích hợp [6]

Đã tạo nhiều công đức

Chọn theo đường chánh Đạo [7]

– Là Phúc Lành Cao nhất.

4.

Có kỹ năng, tháo vát [8]

Tuân giữ tốt giới luật [9]

Nói lời thật ôn hòa [10]

– 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 cách [11]

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 chích [12]

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

8.
Kính trọng [13] và khiêm nhường
Hài lòng và biết ơn
Nghe học Pháp đúng lúc [14]
– 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 chủ [15], sống phạm hạnh
Thấy được Tứ Diệu Đế
Và chứng ngộ Niết-bàn
– Là Phúc Lành Cao nhất.

11.
Gặp phải lúc thăng trầm
(trong cuộc sống thế gian) [16]
Tâm người vẫn vô ưu,
Vô nhiễm và vô ngại [17]
– Là Phúc Lành Cao nhất.

12.
Ai làm được như vậy:

Tự tại khắp mọi nơi
Không dễ bị khuất phục
Mọi nơi được hạnh phúc

Những điều trên chính là:
Những Phúc Lành Cao Nhất.” [18]

(“*Kinh Tập*”, II.4, thuộc “*Tiểu Bộ Kinh*”)

■ Chú Thích:

[1] Kinh này có kết tập trong tập Kinh Tập (Sutta-Nipata), (từ dòng v.258 trở đi) và cũng có mặt trong Tiểu Bộ Kinh (Khuddakapatha Nikaya). Xem “Maha-mangala Jataka (No. 453), (“Chuyện Tiền Thân Đức Phật – Điềm Lành Lớn, Chuyện số 453). Để biết thêm chi tiết lịch sử và kết tập của kinh này, tham khảo thêm bài tham luận “Life's Highest Blessing” (Phúc Lành Cao Nhất trong Đời Sống) của Tiến sĩ R. L. Soni, đăng trên tập san “WHEEL”, Số 254/256.

[2] “Anathapindika”, có nghĩa là “người cấp dưỡng, bố thí cho những người cô độc, nghèo khó”, nên gọi là ngài “Cấp Cô Độc”. Tên thật của người trưởng giả nhân từ này là “Sudatta”. Sau khi ông quy y theo đạo Phật, ông đã mua khu rừng thuộc sở hữu của Thái tử Jeta (HV: Kỳ-đà), và xây một tu viện để cúng dường cho Đức Phật và Tăng Đoàn, sau này được gọi là “Tu viện Jetavana” (Kỳ Viên).

Đây là nơi Đức Phật đã trải qua nhiều Mùa An Cư ba tháng mùa mưa hàng năm (HV: Kiết Hạ), bắt đầu từ Rằm tháng Bảy cho đến Rằm tháng Mười. Rất nhiều bài thuyết giảng (kinh) quan trọng của Đức Phật 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 Kỳ Viên này.

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

Cũng tại nơi này, Đức Phật đã khuyên 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 bảo người thiếu phụ rằng muốn cứu sống con mình, thì 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 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 hữu hạn và ai trong chúng ta rồi cũng sẽ chết đi vào một ngày nào đó.

— Đức Phật:

“Mạng sống cuối cùng là sự chết. Cũng như vô bệnh và thanh xuân, sau cùng là bệnh hoạn và già lão”.

(Yathaa aarogya.m yabbana.m. Tatheva jiivitam sabbam Byaadhijaraaparasitam. Mara.nappariyasitam).

[3] Nơi này được xác định là địa danh mang tên “Sahet-Mahet”, gần Balrampur. ► Xem thêm quyển “Hành Hương Về Xứ Phật” của Chan Khoon San, Nxb Phương Đông, Tp. HCM.

[4] Theo Luận Giảng, từ “mangala” có nghĩa là những điều mang lại hạnh phúc và giàu có, tức là “điềm lành”.

[5] “Kẻ xấu” ở đây bao gồm cả những kẻ ngu xuẩn, mất dạy, vô văn hóa và cả những người có mang tâm niệm xấu ác, lời nói xấu ác và hành động xấu ác (thân, ý, miệng: ba nghiệp bất thiện).

[6] “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 tiếp tục cư ngụ; nơi có những người kính đạo, luôn tu tập và thực hiện mười hành động công đức (mười nghiệp thiện), và là nơi có giáo pháp (Dhamma) được tôn trọng là lẽ sống của mọi người ở đó.

[7] “Chọn con đường chánh đạo” theo luận giảng là chọn “lối sống chân chính”, bỏ những điều trái đạo đức để theo đạo lý (Giới hạnh), bỏ sự bất tín và mê tín để có được lòng tin chánh tín về Đức Phật và Phật pháp (Lòng tin), bỏ lòng ích kỷ, tham lam để sự rộng lòng, cho đi (Bố thí), như Đức Phật đã chỉ ra cho người tại gia.

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

[9] “Giới luật” (Vinaya) ở đây có nghĩa là những điều cấm về ba nghiệp thân, ý, miệng. Nếu giảng giải ra cho đủ thì đó là giới luật về Mười Nghiệp Bất Thiện (akusala-kammapatha) mà người tại gia không nên làm, và 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 Tỳ kheo (catuparisuddhisila).

[10] “Nói lời thật ôn hòa” là những lời tốt đẹp, “ái ngữ”, được nói ra hợp thời, đúng lúc, chân thật, thân thiện và hữu ích và được nói với tâm niệm từ ái, thương mến. Ngược lại là những “tà ngữ” như nói dối, nói sai sự thật, nói lời mắng chửi, nói lời vu khống, nói dóc, nói lời vô ích, tào lao, ăn nói phi thời, không đúng lúc.

[11] “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” (kusala-kammapatha) 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 trộm cắp,
 Không tà dâm.

[12] Là giới hạnh thứ năm, bao gồm không uống rượu bia, không hút chích ma túy và không dùng bất kỳ chất độc hại nào.

[13] “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...

[14] Ví dụ, như lúc tâm đang bị tà niệm, những điều xấu ác quấy nhiễu hay xui khiến..., giúp khắc phục, vượt qua phiền não.

[15] Tự chủ (tapo): là khả năng chế ngự Tham và Sân bằng cách chế ngự những giác quan (căn) của mình. Và chế ngự sự ử dột và lười biếng (HV: trạo hối) bằng cách chủ động đánh thức năng lượng tinh tấn, đánh thức sự nhiệt thành về tu tập.

[16] Đó là “Pháp thế gian”, là những điều kiện (duyên) xảy ra trong cuộc đời của chúng ta trong thế gian thế tục, hay nói cách khác là Tám (8) Điều Đổi Thay, đen trắng, trong đời để khiến người ta buồn lòng, bất hạnh, lo âu hay sợ hãi:

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

[17] Đây là ba bản tâm hay phẩm chất “đắc đạo” của những bậc A-la-hán, bậc giải thoát hoàn toàn. Vô ưu (asoka): không còn

phiền não, ưu sầu; 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), mầm mống tái sinh, tái hiện hữu (bhava), tà kiến (ditthi) và vô minh (avijja).

[18] Tức là tất cả 38 điều mang lại “Phúc lành Cao nhất” đã được chỉ dạy ở trên.

Kinh “Lời Khuyên Dạy Sigala”

(*Sigalovada Sutta*)

Giới Luật dành cho những Phật tử tại gia

“Tôi nghe như vậy:

“Có lần khi Đức Thế Tôn trú ngụ ở gần Ràjagaha (thành Vương Xá), chỗ khu vực tìm ăn của loài sóc, tại rừng Trúc Lâm.

“Lúc bấy giờ, Sigala, con của một gia chủ, dậy sớm, ra khỏi thành Vương Xá, với áo thấm nước, với tóc thấm nước, chấp tay thấp, vái lạy các phương của đất và trời: phương Đông, phương Nam, phương Tây, phương Bắc, dưới Thiên Đế, trên Thiên Đỉnh.

“Cũng buổi sáng sớm hôm ấy, Thế Tôn đắp y, cầm y bát vào thành Vương xá để khát thực. Thế Tôn thấy Sigala đang thực hiện những nghi lễ cúng lạy, Người nói với người ấy như vậy:

“Này chủ gia trẻ, vì sao anh dậy sớm, ra khỏi thành Vương Xá, với áo thấm ướt, với tóc thấm ướt, chấp tay cúng lạy các phương của đất và trời như vậy?”

“Thưa Ngài, khi cha con gần chết, người có dặn con: “Này con thân yêu, hãy thờ cúng các phương của đất và trời. Vì vậy thưa Ngài, để thực hiện lời dặn của cha, tôn trọng, cung kính lời dặn thiêng liêng, thức dậy sớm và, rời thành Vương-Xá, chấp tay cúng lạy sáu phương theo cách như vậy.”

“Này chủ gia trẻ, nhưng theo Nghi Luật của Thánh Nhân (*Ārya*), sáu phương không phải được cúng lạy như vậy. [1]

“Vậy thưa Ngài, theo Nghi Luật của bậc Thánh Nhân thì sáu phương nên được cúng lạy như thế nào? Thật là tốt đẹp nếu Đức Thế Tôn dạy

cho con biết được cách mà sáu phương được cúng lạy theo như Nghi Luật của bậc Thánh nhân.”

“Hãy nghe đây, chủ gia trẻ và suy nghiệm cẩn thận, ta sẽ nói cho anh nghe.”

“Dạ rất tốt, thưa Ngài”, Sigala trả lời.

Và Đức Thế Tôn đã giảng như sau:

(I)

“Này chủ gia trẻ, đệ tử của bậc thánh nhân **(1)** đã dẹp bỏ bốn điều xấu ác về đạo đức**[2]**; **(2)** như là không làm những hành động xấu ác từ bốn động cơ thúc giục; **(3)** như là không bước xa đến 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 cơ thể tan rã, sau khi chết, người ấy sẽ được tái sinh vào một cõi Trời hạnh phúc.

1. “Cái gì là bốn (4) điều xấu ác mà đệ tử của bậc thánh nhân đã dẹp bỏ? Đó là sự sát sinh, trộm cắp, tà dâm và nói dối. Đó là bốn điều xấu về đạo đức mà người ấy đã dẹp bỏ”.

“Đức Thế Tôn nói như vậy. Và sau khi Đức Thế Tôn nói vậy, Người nhắc lại như sau:

Sát sinh, trộm cắp, tà dâm và nói dối

Bốn điều xấu ác đó, bậc trí hiền đều chế”

2. “Bởi những bốn (4) động cơ nào thúc giục mà đệ tử của bậc thánh nhân 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**. **[3]**.

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

“Đức Thế Tôn nói như vậy. Và sau khi Đức Thế Tôn nói vậy, Người nhắc lại như sau:

Người do lòng Tham, Sân, Si và Sợ Hãi

Mà coi thường Giáo Pháp

Vinh danh kẻ đó mờ nhạt đi

Như trăng tròn trong những ngày khuyết đi.

Người không do lòng Tham, Sân, Si và Sợ Hãi

Nên không coi thường Giáo Pháp

Vinh danh người đó lớn lên

Như trăng khuyết trong những ngày tròn lại.

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

- (1) Uống rượu làm say sưa và ngu mụi đầu óc;
- (2) Đi ra ngoài đường vào những giờ không thích hợp;
- (3) Tự 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) hiểm họa của việc uống rượu làm say sưa và ngu mụi đầu óc:

- i. Mất tài sản thật sự;
- ii. Gây thêm cãi vã, xích mích;

- iii. Gây bệnh tật;
- iv. Mang tiếng xấu rượu chè;
- v. Tư cách không đàng hoàng, đứng đắn;
- vi. Làm ngu mụ trí óc.

(2) “Này chủ gia trẻ, có sáu (6) hiểm họa 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 vì thế cũng không có ai bảo vệ;
- iii. Tài sản tiền của vì thế cũng không có ai bảo vệ;
- iv. Bản thân có thể bị rơi vào trường hợp đối tượng bị tình nghi trong những chỗ có tệ nạn gây ra; [4]
- 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) hiểm họa 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 cơm? [5]

(4) “Này chủ gia trẻ, có sáu (6) hiểm họa 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 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 cờ bạc chắc chắn không thể nào làm người chồng tốt.

(5) “Này chủ gia trẻ, có sáu (6) hiểm họa khi giao du với bạn bè xấu:

- i. Gặp dân cờ bạc;
- ii. Kẻ trộm lạc, ăn chơi;

- iii. Kẻ nghiện rượu;
- iv. Kẻ gian lận;
- v. Kẻ lừa đảo;
- vi. Hay bắt cứ kẻ bạo động 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.”

“Đức Thế Tôn nói như vậy. Và sau khi Đức Thế Tôn nói vậy, Người nhắc lại như sau:

“Kẻ chỉ là bạn nhậu; kẻ gọi “bạn” chỉ khi giáp mặt; kẻ chỉ là bạn bè chỉ khi vụng lợi được”.

“Ngủ sau mặt trời đã mọc, ngoại tình, ác tâm, có bạn xấu, tham — sáu nguyên nhân làm tàn hoại một người.

“Người có bằng hữu và bạn bè xấu thì dính theo thói xấu, làm hư đốn và sa ngã - trong đời này và đời sau.

“Đánh xúc xắc, trai gái, rượu chè, chây múa, ca hát, ngủ ngày, đi ra đường vào giờ không thích hợp, có bạn bè xấu, tham lam — chín (9) điều làm hủy hoại một người. [5]

“Người đánh xúc xắc và uống rượu, quan hệ bất chính với phụ nữ là người thân của người khác vợ, giao du với kẻ xấu và không kính lão

đắc thọ — thì kẻ đó sẽ lụi tàn như trăng trong những ngày khuyết đi”.

“Kẻ say rượu, nghèo mạt, bần cùng, vẫn thèm khát khi nhậu, hay la cà đến những quán nhậu, thì chìm trong nợ nần như hòn đá rơi xuống nước, làm nhục nhã gia đình trong chóng vánh.

“Người thức đêm ngủ ngày, say rượu, và trụy lạc, thì không thích hợp cho cuộc sống gia đình.

“Người luôn nói nóng quá, lạnh quá, trễ quá, và để mọi việc dang dở, cơ hội đều đi vượt khỏi tay người đó.

“Người không ngại nóng hay lạnh và hết mình làm xong mọi bổn phận, người đó không xa rời hạnh phúc”.

(II)

■ “Này chủ gia trẻ, bốn loại người nên được xem 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 điều sau và nên được xem 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 điều sau và nên được xem như kẻ thù, dù đang là bạn:

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

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

- i. Chỉ là bạn khi nhậu nhẹt (bạn nhậu);
- 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).

“Đức Thế Tôn nói như vậy. Và sau khi Đức Thế Tôn nói vậy, Người nhắc lại như sau:

Bạn tham, chỉ biết lấy;

Bạn miệng lưỡi, chỉ biết nói;

Bạn nịnh hót, chỉ biết ba phải;

Bạn vô dụng, chỉ có mặt xấu.

Bốn loại như kẻ thù,

Bậc trí hiền nhận rõ

Tránh xa họ từ xa,

Như tránh con đường chết.

■ “Này chủ gia trẻ, có bốn loại người nên được xem 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 điều sau và nên được xem 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 điều sau và nên được xem là bạn tốt:

- i. Bạn không giấu 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 điều sau và nên được xem 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 lên cõi Trời.

(4) Trong số này, này chủ gia trẻ, “Bạn thông cảm” được nhận dạng vì bốn điều sau và nên được xem 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.

“Đức Thế Tôn nói như vậy. Và sau khi Đức Thế Tôn nói vậy, Người nhắc lại như sau:

"Bạn là bạn giúp đỡ,
 Bạn chia buồn, sẽ vui,
 Bạn luôn khuyên đúng đắn
 Bạn cũng luôn cảm thông —

Bốn loại là bạn tốt
 Bậc trí hiền nhận rõ
 Và hết mực quý mến
 Như mẹ yêu quý con

Người trí hiền, đức hạnh
 Sáng ngời như ánh lửa
 Gầy dựng nên tài sản
 Bằng nghiệp thiện, nghề lành

Như con ong chăm chỉ
 Tha mật về thành tổ [7]
 Cửa cải lúc càng nhiều

Như tổ kiến xây thành.

Làm giàu theo cách này

Đúng cách người tại gia

Tiền của phân bốn (4) phần

Vậy bạn bè khen ngợi.

Một phần chi xài cá nhân [8]

Hai phần cho việc làm ăn

Một phần dành riêng tiết kiệm

Phòng khi bất trắc rủi ro."

(III)

“Và bây giờ, này chủ gia trẻ, Nghi Luật Thánh Nhân bảo vệ sáu phương như thế nào?.

“Những đối tượng sau đây sẽ được coi là sáu Phương. Đức Phật nói với chàng trai trẻ rằng:

“Nghi Luật Thánh Nhân” (hay còn gọi là “Thánh Giới Luật” (*ariyassa-vinaye*) của Đức Phật về sáu phương thì khác”, sáu phương đó là:

(1) Đông: Cha Mẹ;

(2) Nam: Thầy Cô;

(3) Tây: Vợ con;

(4) Bắc: Bạn bè, họ hàng và láng giềng;

(5) Thiên đế (*nadir*): Người ở, người làm, nhân viên;

(6) Thiên đỉnh (*zenith*): Sư thầy, tu sĩ, những người mộ đạo, thánh nhân...[9]

1. Đông: Cha Mẹ

— “Này chủ gia trẻ, một người con phải có trách nhiệm đối với cha mẹ bằng năm (5) cách sau đây:

- i. Vì được cha mẹ nuôi dưỡng, nên phải chăm sóc, phụng dưỡng cha mẹ già yếu;
- ii. Phải thực hiện những công việc giúp đỡ cho cha mẹ;
- iii. Giữ gìn danh dự và duy trì gia phong của gia đình;
- iv. Phải gìn giữ những gì cha mẹ đã vất vả làm ra và để lại cho mình; và
- v. Phải tỏ chức lễ nghi, cúng kính khi cha mẹ đã qua đời. [10]

— “Còn đối với cha mẹ, cha mẹ cũng phải thể hiện tình yêu thương đối với con cái theo năm (5) cách sau đây:

- i. Phải nuôi dạy khuyên răn con tránh xa đường xấu ác;
- ii. Hướng, dạy con làm điều lành, điều thiện, điều có ích;
- iii. Phải lo cho con cái được ăn học tốt;
- iv. Gả cưới con cái cho những gia đình tốt; và
- v. Chuyển giao tài sản cho con cái đúng lúc.

► “Bằng cách này, phương Đông được bảo vệ và an toàn cho người ấy”.

2. Nam: Thầy Cô:

— “Này chủ gia trẻ, một học trò phải có trách nhiệm với Thầy, Cô theo năm (5) cách như sau đây:

- i. Học trò phải kính trọng, chào hỏi lễ phép;
- ii. Vâng lời thầy cô của mình;
- iii. Chú tâm đến những điều thầy cô cần;
- iv. Vâng lời khi được nhờ sai; và
- v. Phải cố gắng học tập hết mình.

— “Còn đối với người thầy phải có trách nhiệm đối với học trò theo năm (5) cách sau đây:

- i. Dạy dỗ và uốn nắn học trò một cách đúng phép;
- ii. Dạy học, dạy nghề cho học trò;
- iii. Giới thiệu học trò với bạn bè mình, đồng nghiệp mình;
- iv. Chăm lo an toàn cuộc sống; và
- v. Giúp đỡ, lo công ăn việc làm cho học trò khi đã học xong.

► “Bằng cách này, phương Nam được bảo vệ và an toàn cho người ấy”.

3. Tây: Vợ Chồng:

— “Này chủ gia trẻ, một người chồng phải có trách nhiệm với người vợ theo năm (5) cách sau đây:

- i. Người chồng phải luôn luôn chân thật với vợ;
- ii. Không bao giờ bớt tôn trọng vợ mình;
- iii. Luôn yêu thương vợ và chung thủy với vợ;
- iv. Phải lo lắng phương tiện đi đứng và tiện nghi cho vợ mình; và
- v. Làm vui lòng vợ bằng cách mua quần áo, nữ trang để tặng vợ mình.

— “Đối với người vợ, người vợ phải có trách nhiệm với người chồng theo năm (5) cách sau đây:

- i. Phải trông nom, chăm sóc mọi chuyện nhà cửa, nội trợ;
- ii. Tiếp đãi khách khứa đến thăm, vui vẻ với bạn bè, bà con và những người làm công [11] cho gia đình mình;
- iii. Phải yêu thương chồng và chung thủy với chồng;
- iv. Gìn giữ những tài sản người chồng đã làm ra;
- v. Phải tháo vát và khôn khéo trong mọi việc giúp chồng.

► “Bằng cách này, phương Nam được bảo vệ và an toàn cho người ấy”.

4. Bắc: Bạn bè, họ hàng và láng giềng:

— “Này chủ gia trẻ, một người trong gia đình phải có trách nhiệm đối xử với bạn bè, họ hàng....theo năm (5) cách sau đây:

- i. Phải nên hoan hỉ và rộng lòng với người khác;
- ii. Ăn nói hòa nhã, dễ nghe;
- iii. Nên làm những việc có lợi lạc cho người khác;
- iv. Phải sòng phẳng, bình đẳng trong mọi điều với mọi người;
- v. Nói lời chân thật, thật thà.

— “Đối với những người bạn, họ hàng, phải có trách nhiệm thể hiện tình thương yêu đối với người ấy theo năm (5) cách sau đây:

- i. Bảo vệ người ấy khi người ấy cần sự bảo vệ;
- ii. Gìn giữ tài sản người ấy khi người ấy bất lực;
- iii. Phải giúp đỡ khi người khác cần;
- iv. Không nên bỏ nhau trong những lúc khó khăn, hoạn nạn;
- v. Làm nơi nương nhờ khi anh ấy gặp hiểm nguy.

► “Bằng cách này, phương Bắc được bảo vệ và an toàn cho người ấy”.

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

— “Này chủ gia trẻ, một người chủ phải có trách nhiệm đối với người ở, người làm theo năm (5) cách sau đây:

- i. Giao công việc phải phù hợp với khả năng của người làm;
- ii. Phải nên trả lương, cung cấp thức ăn tương xứng với lao động của họ;
- iii. Phải cung cấp thuốc men cho họ khi họ đau ốm;
- iv. Đôi lúc chia sẻ một ít cao lương mỹ vị cho họ;
- v. Cho họ nghỉ phép và nhiều lúc phải cho thêm hoặc thưởng công cho họ để khuyến khích họ.

— “Đối với người làm thuê, vì được chủ đối đãi như vậy, nên cũng đáp lại bằng trách nhiệm theo năm (5) cách sau đây:

- i. Dậy sớm trước chủ;
- ii. Đi ngủ sau chủ;

- iii. Thật thà chỉ nhận lấy những gì được cho;
- iv. Làm tốt mọi việc;
- v. Nói tốt đẹp về chủ, giữ gìn uy tín cho gia đình người chủ.

► “Theo cách này, Thiên Đế được bảo vệ và an toàn cho người ấy”.

6. Thiên đỉnh (*zenith*): Sư thầy, tu sĩ, những người mộ đạo, thánh nhân...[11]

— “Này chủ gia trẻ, một người tại gia phải có trách nhiệm đối với những sư thầy, tu sĩ, những người mộ đạo, thánh nhân...theo năm (5) cách sau đây:

- i. Có hành động quý mến đối với họ;
- ii. Có lời nói quý mến đối với họ;
- iii. Có suy nghĩ quý mến đối với họ;
- iv. Luôn mở rộng nhà cửa tiếp đón họ;
- v. Chăm lo, cấp dưỡng cho những nhu cầu vật chất của người xuất gia với lòng thương mến và kính trọng.

— “Đối với những sư thầy, tu sĩ, những người mộ đạo, thánh nhân... thì có trách nhiệm đối với người tại gia đó theo sáu (6) cách như sau:

- i. Hướng dẫn họ đi theo con đường tốt, làm điều thiện;
- ii. Hướng dẫn họ tránh xa điều xấu, điều ác;
- iii. Thương mến họ với suy nghĩ tốt đẹp;
- iv. Truyền đạt, phổ biến những kiến thức (*bồ thí Pháp*) mà họ chưa học được;
- v. Đính chính và làm rõ những gì họ đã học được;
- vi. Chỉ cho họ thực hành con đường hướng thượng, để được lên cõi Trời.

► “Theo cách này, Thiên Đỉnh được bảo vệ và an toàn cho người ấy”.

“Đức Thế Tôn nói như vậy. Và sau khi Đức Thế Tôn nói vậy, Người nhắc lại như sau:

“Mẹ cha là phương Đông

Thầy cô là phương Nam
Vợ con là phương Tây
Bạn bè... là phương Bắc

Người làm là Thiên Đế
Sư thầy... là Thiên Đỉnh
Người tại gia đường hoàng
Nên kính trọng sáu phương.

(1)

Người khôn ngoan, đức hạnh
Hiền lành và minh mẫn
Khiêm tốn, biết sửa đổi
Người ấy đáng tôn vinh
Sẽ có ngày thành đạo.

(2)

Người siêng năng, chịu khó
Vững vàng lúc nguy nan
Chuẩn mực và thông minh
Người ấy đáng tôn vinh
Sẽ có ngày thành đạo.

(3)

Người hiếu khách, thân thiện

Thoải mái, không ích kỷ

Chỉ dạy và dẫn dắt

Người ấy đáng tôn vinh

Sẽ có ngày thành đạo.

(4)

Rộng lòng và ái ngữ

Luôn giúp đỡ mọi người

Vô tư, không thiên vị

Khi bất cứ ai cần

Bốn (4) cách khôn ngoan này giúp cuộc đời

Giống như trục bánh xe đang chạy

Nếu những phẩm chất này không có

Mẹ cha cũng sẽ không có được

Sự tôn trọng và danh dự từ con cái

Vì có bốn (4) cách khôn ngoan này

Người hiền trí luôn coi trọng từng cách

Để thành đạt sự cao cả tâm linh

Và ngợi khen sự thành đạt đó”

Sau khi Đức Thế Tôn giảng giải như vậy, chủ gia trẻ Sigala nói lên điều này:

“Thật vi diệu, Đức Cồ-Đàm, thật xuất chúng! Giống như người nên đứng thẳng dậy, sau bao lâu nay bị lộn đầu xuống đất, hay như phơi bày ra được những điều đã bị che giấu, hay như là chỉ đường cho người lạc lối, hay như là đem ngọn đèn vào soi bóng tối để cho ai có mắt sẽ được nhìn thấy mọi vật. Cứ như vậy, Giáo Pháp đã được Đức Cồ-Đàm khéo léo giảng dạy bằng nhiều cách.

“Nay con xin quy y nương tựa vào Đức Cồ-Đàm, vào Giáo Pháp và vào Tăng Đoàn. Con xin Đức Thế Tôn chấp nhận con là đệ tử tại gia quy y nương tựa vào Người từ nay cho đến cuối đời.”

(“*Trường Bộ Kinh*”, Kinh số 31)

■ Chú Thích:

[1] Bây giờ Đức Phật giải thích cho Sagala rõ sáu phương đó là những gì và làm thế nào để ‘thờ cúng’ những phương đó theo đúng “Nghị Luật Thánh Nhân” (Thánh Giới Luật), 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 ‘sáu phương’ được “kính trọng” theo những cách này, thì sáu phương sẽ được bảo vệ an toàn, và không còn hiểm họa đến từ 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 bài bác những tục lệ mê tín đó, mà đưa vào những ý nghĩa “thiết thực” cho những phương” đó.

[2] kamma-kilesa: nghĩa gốc là “hành động ô nhiễm”, nghiệp bất tịnh, xấu xa.

[3] Tiếng Pali là chanda, dosa, moha và bhaya. Đây là bốn phẩm chất xấu, “tà tâm” hay bốn con đường sai lạc, “tà đạo” dẫn đến những hành độn sai trái, “tà nghiệp”.

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

[5] Một loại trò giải trí cổ xưa vào thời Đức Phật. Trong bản dịch của Hòa thượng W. Rahula là vậy. Còn trong bản dịch của Hòa thượng 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.

[6] Trong bản kinh gốc bằng tiếng Pali, thì có “sáu nguyên nhân”, nhưng gồm có 2 từ kép và một từ ghép hai nghĩa, nên nếu

phân tích ra đúng thì bao gồm đến 9 nguyên nhân làm cho một người bị sa sút và hư hỏng.

[7] Kinh Pháp Cú, kệ 49 (Dhammapada v. 49) thì Phật thuyết tả rằng:

" ...
*Như ong đến vườn hoa,
 Chỉ lấy mật bay ra,
 Không hại gì hương sắc."*

Ở đây ý Phật cũng tương tự, là việc làm giàu chân chính, lương thiện thì cũng như cách loài ong lấy mật mang về tổ vậy.

[8] Phân tiêu xài cá nhân này là bao gồm tất cả những chi tiêu hàng ngày cho bản thân, gia đình, con cái. Lưu ý rằng Phật cũng đã dạy rõ rằng, phần chi tiêu vào những việc từ thiện, cúng dường cho bậc chân tu, Tăng Ni, giúp đỡ người nghèo...thì cũng nằm trong phần chi tiêu cá nhân này.

[9] Ý nghĩa của từng phương đã được Đức Phật chọn một cách có suy xét rất hay.

Như phương Đông là nơi bắt đầu của một ngày, cũng giống như cha mẹ 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, 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 cuộc sống “tâm linh”, hướng đạo là được đưa lên trên cao nhất. (Trong nghĩa gốc kinh điển, Phật chỉ rõ là “những bậc tu hành Sa-môn và những Bà-la-môn”, tức là hai giới đại diện cho những người hướng về “tâm linh”, những bậc đáng kính vào thời Đức Phật).

[10] Bản dịch của Hòa Thượng W. Rahula thì như vậy. Tuy nhiên, 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 phước (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 nhắc nhở.

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. Chỉ có khác nhau về mộ số nghi thức và thời gian, theo truyền thống của Đại Thừa từ Trung Quốc từ xưa.

[11] Từ gốc Pali là “parijana”, có nghĩa là những “người tùy tùng, người theo sau, người hầu hạ”.

Kinh “Ví Dụ Tấm Vải”

(*Vatthùpama-sutta*)

(*trích dịch*)

Tự Mình Làm Trong Sạch Mình

Tôi nghe như vậy:

Trong một lần Đức Thế Tôn lưu trú tại tu viện Kỳ-Viên do ông Cấp-Cô-Độc xây ở khu rừng Kỳ-Đà, gần Sāvatti (thành Xá-vệ).

Lúc đó, Đức Phật nhìn xuống các Tỳ kheo và nói: “Này các Tỳ kheo”, và tất cả đáp lại rằng: “Dạ, thưa Đức Thế Tôn”. Đức Thế Tôn nói rằng:

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 sẽ vẫn là tấm vải có màu nhuộm xấu và dơ dáy. Tại sao? Bởi vì tấm vải đó không sạch. Tương tự như vậy, này các Tỳ kheo, khi tâm người không trong sạch, ắt hẳn một cuộc sống tương lai xấu đang chờ 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 nhuộm đẹp và sạch sẽ. Tại 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 đẹp đang chờ đợi.

3. “Bây giờ, thế nào là sự không trong sạch (không thanh tịnh, bất tịnh, ô nhiễm) của tâm? Sự tham lam – quá tham muốn – là một dạng bất tịnh của tâm; thù ghét...tức giận...oán cừ...đạo đức giả...hiểm độc...ghen ty...hám lợi...gian trá....lừa đảo...ngang bướng...kiêu căng...phóng đại...lười biếng là một dạng bất tịnh của tâm.

“Này các Tỳ kheo, khi Tỳ kheo đó *nhận biết được* sự tham lam – quá tham muốn – là một dạng bất tịnh của tâm, thì từ bỏ nó; *nhận biết được* sự thù ghét...tức giận...oán cừ...đạo đức giả...hiểm độc...ghen ty...hám lợi...gian trá....lừa đảo...ngang bướng...kiêu căng...phóng đại...lười biếng là một dạng bất tịnh của tâm, thì từ bỏ nó.

“Này các Tỳ kheo, khi tỳ kheo đó *đã từ bỏ* sự tham lam - quá tham muốn - nhận biết được nó là một dạng bất tịnh của tâm; khi người ấy *đã từ bỏ* sự thù ghét...tức giận...oán cừ...đạo đức giả...hiểm độc...ghen ty...hám lợi...gian trá....lừa đảo...ngang bướng...kiêu căng...phóng đại...lười biếng là một dạng bất tịnh của tâm, nhận biết được nó là một dạng bất tịnh của tâm, thì:

— “Người ấy sẽ thấy được niềm **an lạc** (mãn nguyện) với niềm tin vào Người Giác Ngộ (**Phật**): (biết rõ rằng): “Đức Thế Tôn là bậc Đáng Tôn Kính, bậc Giác Ngộ Hoàn Toàn, bậc Có Đủ Trí Đức, bậc Thượng Đẳng, bậc Hiểu Biết Thế Giới, bậc Điều Phục Con Người, Thầy của Trời và người, Phật, và Thế Tôn”.

— “Người ấy sẽ thấy được niềm **an lạc** (mãn nguyện) với niềm tin vào Giáo Pháp (**Pháp**): (biết rõ rằng): “Giáo Pháp

được Đức Thế Tôn khéo léo giảng dạy; có thể chứng ngộ được trong cuộc sống này; mang đến kết quả lập tức; để mọi người “đến và thấy”; để dẫn dắt đến mục tiêu giải thoát (Niết-bàn); được người có trí chứng hiểu.

— “Người ấy sẽ thấy được niềm **an lạc** (mãn nguyện) với niềm tin vào Tăng Đoàn (**Tăng**): (biết rõ rằng): “Tăng Đoàn của Đức Thế Tôn là đức hạnh, chánh trực, trí tuệ, trách nhiệm. [1]

— “Tăng Đoàn của Đức Thế Tôn: được gọi là Bốn Đôi, Tám vị (dạng người) [2], là đáng kính trọng, đáng được cúng dường (thức ăn, phẩm vật, thuốc me), đáng được đánh lễ và là phước điền vô thượng ở trên đời” [3].

4. “Cuối cùng, với những bất tịnh đã được từ bỏ, được khử bỏ, được đào thải, được xả bỏ, và với ý nghĩ rằng ta đã nhận được niềm an lạc bằng lòng tin vào Phật, Pháp, Tăng – người ấy được tiếp nhận một cảm thọ thật sự đối với Ý Nghĩa và Chân Lý, và người ấy nhận được sự hoan hỷ đi kèm với Chân Lý; khi người hoan hỷ, niềm vui sẽ khởi sinh; khi tâm đầy những niềm vui, thân sẽ trở nên thư thái; khi được thư thái, người cảm thấy được sự hài lòng (mãn nguyện): Tâm của một người đã hài lòng (mãn nguyện) sẽ được tập trung (Định).

5. “Một Tỳ kheo mà đã đạt tới trạng thái như vậy về đức hạnh (*giới*), về tu dưỡng tâm (*định*) và về trí tuệ (*tuệ*), và nếu không còn chướng ngại (đối với đời sống tâm linh của người ấy), thì người ấy có thể dự phần trong một bữa cơm ngon nhất với đầy đủ nước xốt và cà-ry. Đơn giản giống như một tấm vải dính đất và dơ dáy, được nhúng vào trong chậu nước sạch,

nó sẽ trở thành sạch và không còn dư dáy; cũng như miếng vàng, nhúng luyện qua lò lửa, nó sẽ trở thành sạch và tinh khiết;

“Tương tự vậy, một Tỳ kheo mà đã đạt tới trạng thái như vậy về đức hạnh (*giới*), về tu dưỡng tâm (*định*) và về trí tuệ (*tuệ*), và *nếu* không còn chướng ngại (đối với đời sống tâm linh của người ấy), thì người ấy có thể dự phần trong một bữa cơm ngon nhất với đầy đủ nước xốt và cà-ry và sẽ không còn chướng ngại đối với người ấy (không còn nguy hại đối với đời sống tâm linh của người ấy).

6. “Với những ý nghĩ về tâm từ ái (Tù) – về tâm bi mẫn (Bi) – tâm hoan hỷ (Hỷ) – tâm buông xả (Xả), người ấy rải tâm mình đến một phương, rồi hai phương, ba phương, bốn phương, trên, dưới, ngang dọc; Toàn thể thế giới được bao trùm bởi những ý nghĩ của một cái tâm bao trùm, vô lượng, vô biên, không còn hận thù, không xấu ác.

“Rồi người ấy biết rõ: “Có cái này tồn tại, có tầng thấp hơn và tầng cao hơn[4]; Sự giải thoát nằm bên trên, vượt trên phạm vi của sự nhận thức. (*sự nhận thức đối với bốn loại Tâm vô lượng nói trên*). (ND) [5]

“Khi người ấy biết và thấy điều này, tâm của người ấy được giải thoát khỏi những bất tịnh về khoái lạc giác quan, giải thoát khỏi (dục vọng được) tái hiện hữu và giải thoát khỏi sự vô minh.

“Khi được giải thoát, có ‘sự biết rõ’ là mình được giải thoát. Rồi người ấy biết rõ: “*Sinh đã tận hết, đời sống thánh thiện đã được sống, cái gì phải làm đã được làm, không còn*

gì để làm về vấn đề này nữa”. Nay các Tỳ kheo, một Tỳ kheo như vậy được gọi là người đã “tắm gội sạch 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:

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

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

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

Ngay lúc bấy giờ, Đức Thế Tôn liền nói cho Bà-la-môn Sundarika-Bharadvaja bằng những lời kệ như sau:

“Sông Bāhukà và Adhikakkà
 Sông Gayà, Sundarikà
 Sarassatì, Payàna và Bāhumatì
 Kẻ ngu tắm cả đời
 Không tẩy được nghiệp đen
 Người hận thù, ác độc
 Cũng 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 nghi luật

Vì vậy Bà-la-môn
 Hãy đến tắm ở đây:
 Yêu thương mỗi chúng sinh
 Không nói dối, sát sinh
 Không trộm cắp, keo kiệt
 Sống trong niềm tin nhau

Đi Gayà làm gì?
 Nên về ‘tắm ao ta’
 ‘Giếng nhà’ là Gayà”.

Lúc đó, Bà-la-môn Sundarika-Bhàradvāja thưa với Đức Thế Tôn rằng:

“Thật vi diệu, Đức Cồ-Đàm, thật xuất chúng! Giống như người cần phải dựng thẳng đứng dậy thứ đã bị đặt lộn đầu xuống đất, hay phơi bày ra những điều đã bị che giấu, hay chỉ đường cho người lạc lối, hay đem ngọn đèn soi vào bóng tối để cho ai có mắt sẽ được nhìn thấy mọi sự vật.

“Cứ như vậy, Giáo Pháp đã được Đức Cồ-Đàm khéo léo giảng dạy bằng nhiều cách. Nay con xin quy y nương tựa vào Đức Cồ-Đàm, vào Giáo Pháp và vào Tăng Đoàn Tỳ kheo. Con xin được gia nhập Tăng Đoàn và được thọ Đại Giới Tỳ kheo bên dưới Đức Cồ-Đàm”.

Bà-la-môn Sundarika-Bhàradvāja đã được nhận vào Tăng Đoàn và thọ Đại Giới Tỳ kheo. Chẳng bao lâu sau khi thọ giới, Ngài Bhàradvāja lui về ở một mình, ẩn dật, miên mật, nhiệt tâm, kiên định và đã chứng đạt được trạng thái tâm linh cao nhất, mục tiêu cứu cánh tốt cùng của đời sống thánh

thiện; mà vì mục tiêu đó nhiều người con đã ra đi khỏi gia đình để trở thành những tu sĩ xuất gia.

Và Ngài đã biết, bằng tri kiến siêu việt:

“Sinh đã tận hết, đời sống thánh thiện đã được sống, cái gì phải làm đã được làm, không còn gì để làm về vấn đề này nữa”.

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

(*“Trung Bộ Kinh”, Majjhima-nikaya, Kinh 7*)

■ **Chú Thích:** (người dịch đưa vào)

[1] Những danh hiệu đức hạnh đó, theo thứ tự (HV) là: A-la-hán, bậc Toàn Giác, bậc Minh Hạnh Túc, bậc Thiện Thệ, Thế Gian Giải, bậc Điều Ngự Trượng Phu.

[2] Bốn Đôi Người bao gồm bốn dạng Tỳ kheo đã chứng ngộ được bốn chặng đường Thánh Đạo và bốn dạng Tỳ kheo chứng đạt được bốn Thánh Quả, theo thứ tự là:

1. ‘Nhập vào Dòng Thánh’ (*Sotàpatti*, Nhập Lưu).
2. ‘Quay lại Một Lần’ (*Sakakàgàmi*, Nhất Lai), tức còn tái sinh lại thế gian này một lần nữa.
3. ‘Không Còn Quay Lại nữa’ (*Anàgàmi*, Bất Lai), tức không còn tái sinh lại thế gian lần nào nữa.
4. ‘Thánh Nhân’ (một ‘*ariya-puggala*’), một ‘A-la-hán’.

Một người đã chứng ngộ một ‘chặng’ con đường Thánh Đạo cùng với một người đã chứng đạt Thánh Quả của ‘chặng đó’, được ghép thành một Đôi. Vì thế, sẽ có được Bốn Đôi, một đôi có hai người, nên tất cả gồm tám Người, hay là tám dạng người ở những giai đoạn chứng ngộ Đạo và giai đoạn chứng đạt Thánh Quả khác nhau.

Ví dụ: A, B, C, D là bốn ‘chặng’ hay ‘bậc’ con đường ‘Thánh Đạo’ và E, F, G, H là bốn ‘Thánh Quả’. Vậy bốn đôi có thể là: AE, BF, CG, DH, tám người. Một người sau khi đã chứng đạt Thánh Quả ‘Bất Lai’ và hiện tiếp tục đang ở ‘chặng’ để chứng đạt A-la-hán sẽ được ghép với một người đã chứng đạt Thánh Quả A-la-hán.

[3] 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 phước) để Phật tử có thể cúng dường (gieo trồng) để có thể tạo (gặt hái) công đức cao quý nhất.

[4] Có nghĩa là: Người ấy thấy được “Có cái này (*tôn tại*), có cái thấp hèn và có cái xuất siêu (*tăng thiên của tâm*)”.

Nguyên văn: “so ‘atthi idam atthi hinam atthi panitam...pajanati”, tiếng Anh dịch là: “He understands: ‘There is this; there is a lower and there is yet a higher stage’, or ‘what exists, what is lower, what is excellent’).

- Khi định nghĩa về ‘thân-tâm’ (danh-sắc), người ấy hiểu được “*Có cái này*” (“atthi idanti”). Đây là chân lý hay Diệu Đế về Khổ.

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

- Sau đó tiếp tục quán chiếu ý nghĩa của việc từ bỏ nó, người ấy hiểu được “*Cái này là bậc cao hơn, siêu xuất*”-- Ở đây, Diệu Đế về Con Đường Chánh Đạo đã được định rõ.

Tiếng Anh dịch:

“- When defining ‘mind and matter’ in this manner, ‘he understands what exists’ (atthi idan’ti; lit. ‘There is this’). Hereby a definition of the truth of suffering has been given.”

“- Then, in comprehending the origin of that suffering, he understands ‘what is low.’ Thereby the truth of the origin of suffering has been defined.

“- Further, by investigating the means of giving it up, he understands ‘what is excellent. Hereby the truth of the path has been defined.”).

(*Theo* giảng giải của Trưởng lão Nyanaponika Thera)

[5] “... và cái được giải thoát khỏi toàn bộ nhận thức này về những phạm trù ‘Tù, Bi, Hỷ, Xả’. Nguyên văn: “atthi uttari imassa saññaga-tassa nissaranam”, nghĩa là: “*Người ấy biết: Niết-bàn là*

sự giải thoát vượt lên sự nhận thức của mình (đối với những phạm trù Tì, Bi, Hỷ, Xả người ấy đạt được). Ở đây, Diệu Đế về Sự Diệt Khổ đã được định rõ”.

Tiếng Anh dịch:

“...and what escape there is from this (whole) field of perception” (atthi uttari imassa saññaga-tassa nissaranam). Comy.: “He knows: ‘There is Nibbana as an escape beyond that perception of the “Divine Abidings” attained by me.’ Hereby the truth of cessation has been defined.”

Kinh

“Phòng-Trừ Những Âu Lo & Phiền Não”

(*Sabbàsava-sutta*)

[Tu Tập Bảy Cách Quán Chiếu]

Tôi nghe như vậy:

Trong một lần Đức Thế Tôn lưu trú tại tu viện Kỳ-Viên do ông Cấp-Cô-Độc xây ở khu rừng Kỳ-Đà, gần Sāvatti (thành Xá-vệ).

Lúc đó, Đức Phật nhìn xuống các Tỳ kheo nói: “Này các Tỳ Kheo”, tất cả đáp lại rằng: “Dạ, thưa Đức Thế Tôn”. Đức Thế Tôn nói rằng:

(Phần Dẫn Nhập)

“Này các Tỳ kheo, ta sẽ giảng giải cho các thầy những phương pháp phòng-trừ tất cả những âu lo và phiền não.[1] Hãy lắng nghe và quán chiếu một cách khéo léo; Ta sẽ nói cho các thầy.

“Dạ, thưa Đức Thế Tôn”, các Tỳ kheo đáp lại lời của Đức Phật.

Rồi Đức Phật thuyết giảng như sau:

“Này các Tỳ kheo, ta nói sự phòng trừ những âu lo và phiền não cho (có thể thực hiện được bởi) những người thấy và biết, chứ không phải cho những người không thấy và không biết. Một người cần phải thấy và biết những gì thì mới có thể thực hiện được sự phòng trừ những âu lo và phiền não?. Đó là sự quán chiếu khôn khéo và sự quán chiếu không khôn khéo.[2]

“Đối với những người quán chiếu không khôn khéo, thì khởi sinh những âu lo và phiền não vốn chưa khởi sinh; (hơn nữa), làm khởi sinh thêm những âu lo và phiền não đã khởi sinh.

“Đối với những người quán chiếu khôn khéo, thì không làm khởi sinh những âu lo và phiền não vốn chưa khởi sinh; (hơn nữa) không làm khởi sinh thêm những âu lo và phiền não đã khởi sinh.

“Này các Tỳ kheo:

1. Có những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng **tri kiến**;
2. Có những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng **cách kiềm chế**;
3. Có những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng **cách sử dụng**;
4. Có những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng **cách chịu đựng**;
5. Có những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng **cách tránh né**;

6. Có những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng **cách phân tán**;

7. Có những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng **cách tu tập**.

(Phần Giảng Giải)

1. Những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng Tri kiến

(1.1) “Này các Tỳ kheo, thế nào là những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng **Tri kiến**? Này các Tỳ kheo, một người phàm phu, ít học, không gặp bậc Thánh nhân, không biết rõ về những Lời Dạy của bậc Thánh nhân, không được dạy về những Lời Dạy của bậc Thánh nhân, không gặp được người tốt, không biết rõ về những Lời Dạy của người tốt, không được dạy về những Lời Dạy của người tốt, *không hiểu được* những điều nên quán chiếu và những điều không nên quán chiếu. Vì *không hiểu được* những điều nên quán chiếu và những điều không nên quán chiếu, cho nên người ấy quán chiếu những điều không nên quán chiếu, mà không quán chiếu những điều nên quán chiếu.

(a) “Bây giờ, này các Tỳ kheo, thế nào là những điều không nên quán chiếu mà người ấy lại quán chiếu?. Nếu, trong một người, khi quán chiếu những điều nào đó thì:

: *Làm khởi sinh* những bất tịnh từ khoái-lạc giác-quan vốn chưa khởi sinh, (và hơn nữa) *làm tăng thêm* những bất tịnh từ khoái lạc giác quan đã khởi sinh trong người;

: *Làm khởi sinh* những bất tịnh từ dục-vọng được sống và được trở thành vốn chưa khởi sinh, (và hơn nữa), *làm tăng thêm* những bất tịnh từ dục vọng được sống và được trở thành đã khởi sinh trong người;

: *Làm khởi sinh* những bất tịnh từ vô-minh vốn chưa khởi sinh, (và hơn nữa), *làm tăng thêm* những bất tịnh từ vô minh đã khởi sinh trong người;

“Do vậy, đó là những điều *không nên* quán chiếu, *nhưng* người ấy *lại* quán chiếu.”

(b) “Bây giờ, này các Tỳ kheo, thế nào là những điều nên quán chiếu mà người ấy lại không quán chiếu?. Nếu, trong một người, khi quán chiếu những điều nào đó thì:

: *Không làm khởi sinh* những bất tịnh từ khoái-lạc giác-quan vốn chưa khởi sinh, (và hơn nữa), *làm biến mất* những bất tịnh từ khoái lạc giác quan đã khởi sinh trong người;

: *Không làm khởi sinh* những bất tịnh từ dục-vọng được sống và được trở thành vốn chưa khởi sinh, (và hơn nữa), *làm biến mất* những bất tịnh từ dục vọng được sống và được trở thành đã khởi sinh trong người;

: *Không làm khởi sinh* những bất tịnh từ vô-minh vốn chưa được khởi sinh, (và hơn nữa), *làm biến mất* những bất tịnh từ vô minh đã khởi sinh trong người;

“Do vậy, đó là những điều *nên* quán chiếu, *nhưng* người ấy *lại không* quán chiếu.”

(c) “Vì quán chiếu những điều không nên quán chiếu, và lại không quán chiếu những điều nên quán chiếu, cho nên *làm khởi sinh* những bất tịnh vốn chưa khởi sinh và *làm tăng thêm* những bất tịnh đã khởi sinh trong người. Người ấy quán chiếu một cách *không khôn khéo (một cách không cần thiết)* 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 thế nào 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 như thế nào trong tương lai?

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

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

Tôi là tôi?

Tôi không là tôi?

Tôi là gì?

Tôi là thế nào?

Con người ‘tôi’ đến đây từ khi nào?

‘*Con người*’ đó rồi sẽ đi về đâu?

“Khi người ấy quán chiếu *không khôn khéo* theo cách này, thì một trong sáu quan điểm sai lầm (tà kiến) sẽ khởi sinh trong người ấy, như:

-Tôi có một bản Ngã: quan điểm này khởi sinh trong người ấy như nó là đúng và thật.

Tôi không có một bản Ngã: quan điểm này khởi sinh trong người ấy như nó là đúng và thật.

Bằng bản Ngã tôi nhận thấy được bản Ngã: quan điểm này khởi sinh trong người ấy như nó là đúng và thật.

Bằng bản Ngã tôi nhận thấy được sự Vô Ngã: quan điểm này khởi sinh trong người ấy như nó là đúng và thật.

Bằng sự Vô Ngã tôi nhận thấy được bản Ngã: quan điểm này khởi sinh trong người ấy như nó là đúng và thật.

Hoặc một quan điểm sai lầm khởi sinh trong người ấy như sau: Bản Ngã này của tôi, chính nó nói và nó cảm giác, nó nhận lãnh kết quả của của thiện nghiệp và ác nghiệp bây giờ và sau này; bản Ngã này là thường hằng, chắc chắn, trường tồn, bất biến, trước sau như một.

“Này các Tỳ kheo, điều đó được gọi là sự dính mắc vào lưới quan điểm, một rừng quan điểm, sự hoang mang của các quan điểm, sự chen lấn của các quan điểm, sự xung khắc của các quan điểm, sự bị trói buộc (gông cùm) vào các quan điểm,

không thể nào giải thoát người ấy khỏi sinh, già và chết, khỏi u sầu, than khóc, đau đớn, phiền não, tuyệt vọng; Ta nói rằng người ấy không giải thoát được bản thân mình khỏi *Khổ Đau* (*dukkha*).

(1.2) “Và, này các Tỳ kheo, những học trò cao quý có học, gặp được bậc Thánh nhân, biết rõ về những Lời Dạy của bậc Thánh nhân, đã được dạy về những Lời Dạy của bậc Thánh nhân, gặp được người tốt, biết rõ về những Lời Dạy của người tốt, đã được dạy về những Lời Dạy của người tốt, *hiểu rõ được* những điều cần *nên* quán chiếu và những điều *không nên* quán chiếu. Vì *hiểu rõ được* những điều cần *nên* quán chiếu và những điều *không nên* quán chiếu, người ấy không quán chiếu những điều không nên quán chiếu và chỉ quán chiếu những điều cần nên quán chiếu.

(a) “Bây giờ, này các Tỳ kheo, thế nào là những điều không nên quán chiếu và người ấy không quán chiếu?. Nếu, trong một người, khi quán chiếu những điều nào đó thì:

: *Làm khởi sinh* những bất tịnh từ khoái-lạc giác-quan vốn chưa khởi sinh, (và hơn nữa) *làm tăng thêm* những bất tịnh từ khoái lạc giác quan đã khởi sinh trong người;

: *Làm khởi sinh* những bất tịnh từ dục-vọng được sống và được trở thành vốn chưa khởi sinh, (và hơn nữa), *làm tăng thêm* những bất tịnh từ dục vọng được sống và được trở thành đã khởi sinh trong người;

: *Làm khởi sinh* những bất tịnh từ vô-minh vốn chưa khởi sinh, (và hơn nữa), *làm tăng thêm* những bất tịnh từ vô minh đã khởi sinh trong người;

“Do vậy, đó là những điều *không nên* quán chiếu và người ấy *không* quán chiếu.”

(b) “Bây giờ, này các Tỳ kheo, thế nào là những điều nên quán chiếu và người ấy luôn quán chiếu?. Nếu, trong một người, khi quán chiếu những điều nào đó thì:

: *Không làm khởi sinh* sự bất tịnh từ khoái lạc giác quan vốn chưa được khởi sinh, (hơn nữa), sự bất tịnh từ khoái lạc giác quan đã khởi sinh trong người *thì biến mất*;

: *Không làm khởi sinh* những bất tịnh từ khoái-lạc giác-quan vốn chưa khởi sinh, (và hơn nữa), *làm biến mất* những bất tịnh từ khoái lạc giác quan đã khởi sinh trong người;

: *Không làm khởi sinh* những bất tịnh từ dục-vọng được sống và được trở thành vốn chưa khởi sinh, (và hơn nữa), *làm biến mất* những bất tịnh từ dục vọng được sống và được trở thành đã khởi sinh trong người;

: *Không làm khởi sinh* những bất tịnh từ vô-minh vốn chưa được khởi sinh, (và hơn nữa), *làm biến mất* những bất tịnh từ vô minh đã khởi sinh trong người;

“Do vậy, đó là những điều *nên* quán chiếu, và người ấy *luôn* quán chiếu.”

(c) “Vì không quán chiếu những điều không nên quán chiếu và chỉ luôn quán chiếu những điều nên quán chiếu, nên *không làm khởi sinh* những bất tịnh vốn chưa khởi sinh, (và hơn nữa), *làm biến mất* những bất tịnh đã khởi sinh trong người.

“Người ấy quán chiếu một cách khôn khéo rằng: Đó là *Khổ (dukkha)*.

“Người ấy quán chiếu một cách khôn khéo rằng: Đó là *sự Khởi sinh Khổ* (nguyên nhân, nguồn gốc Khổ) (*dukkha-samudaya*).

“Người ấy quán chiếu một cách khôn khéo rằng: Đó là *sự Chấm dứt Khổ (dukkha-nirodha)*.

“Khi người ấy quán chiếu một cách khôn khéo theo cách này, thì ba cái gông cùm—Ý niệm sai lầm về cái ‘ngã’ (Ngã kiến), Sự nghi ngờ, Sự dính chấp vào những lễ nghi và hủ tục mê tín—sẽ được tháo gỡ khỏi mình.

“Này các Tỳ kheo, đó là những phiền não (những gông cùm, những dính mắc) nên được phòng trừ bằng trí tuệ **tri kiến**.”

2. Những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng cách Kiểm chế

“Này các Tỳ kheo, thế nào là những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng **cách kiểm chế**?

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

“Bây giờ, nếu có những phiền não, đau buồn và bực bội xảy ra đối với người ấy khi người ấy sống không kiểm chế mắt, thì những phiền não, đau buồn và bực bội đó sẽ không xảy ra khi người ấy biết sống biết kiểm chế mắt theo cách như vậy.

“Một Tỳ kheo suy xét một cách khôn khéo, *người ấy 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 phiền não, đau buồn và bực bội xảy ra đối với người ấy khi người ấy sống không kiểm chế mũi....kiểm chế tâm, thì những phiền não, đau buồn và bực bội đó sẽ không xảy ra khi người ấy sống biết kiểm chế tâm theo cách như vậy.

“Này các Tỳ kheo, đó là những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng **cách kiểm chế.**”

3. Những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng cách Sử dụng

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

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo suy xét một cách khôn khéo, khi sử dụng một y cà-sa: Chỉ để che mình khỏi cái lạnh, che mình khỏi cái nóng, che mình khỏi ruồi muỗi, khỏi gió,

khỏi nắng gắt, khỏi những côn trùng, bò sát, và để làm trang phục cho mình.

“Một Tỳ kheo suy xét một cách khôn khéo, khi người ấy sử dụng thức ăn: Không phải vì sự ngon của 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 cơ thể — mà chỉ để duy trì cơ thể được sống, để khỏi đau bệnh và để nuôi dưỡng đời sống thánh thiện; tâm niệm rằng: Bằng cách này, tôi làm cho hết cảm giác (khổ sở, đói khát) đã có trước đó, và sẽ không tạo ra cảm giác mới. Sự sống của tôi sẽ được duy trì khỏe mạnh, không bị chê bai và không bị tổn hại (vì việc ăn uống).

“Một Tỳ kheo suy xét một cách khôn khéo, khi người ấy sử dụng chỗ ở: Chỉ để che mình khỏi cái lạnh, che mình khỏi cái nóng, che mình khỏi ruồi muỗi, khỏi gió, khỏi ánh nắng, và khỏi những côn trùng, bò sát, để tránh những rủi ro thời tiết của các mùa, và dùng làm nơi ẩn dật để tu hành.

“Một Tỳ kheo suy suy xét một cách khôn khéo, người ấy sử dụng những thuốc thang, dụng cụ y tế: Chỉ để phòng trừ đau đớn và bệnh tật có thể có, để duy trì sức khỏe.

“Này các Tỳ kheo, nếu có những phiền não, đau buồn và bực bội xảy ra đối với người ấy khi người ấy sống không biết cách sử dụng (bất kỳ phương tiện nói trên), thì những phiền não, đau buồn và bực bội đó sẽ không xảy ra khi người ấy sống biết sử dụng mỗi phương tiện theo cách (với mục đích) như vậy.

“Này các Tỳ kheo, đó là những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng **cách Sử dụng** (các phương tiện sống).”

4. Những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng cách **Chịu đựng**

“Này các Tỳ kheo, thế nào là những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng **cách chịu đựng**?

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

“Này các Tỳ kheo, nếu có những phiền não, đau buồn và bực bội xảy ra đối với người ấy khi người ấy sống không biết cách chịu đựng (*bất kỳ hoàn cảnh nói trên*), thì những phiền não, đau buồn và bực bội đó sẽ không xảy ra khi người ấy sống biết cách chịu đựng theo cách như vậy.

“Này các Tỳ kheo, đó là những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng **cách chịu đựng** (*với các hoàn cảnh sống*).”

5. Những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng cách **Tránh né**

“Này các Tỳ kheo, thế nào là những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng **cách tránh né**?

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo suy xét một cách khôn khéo, tránh né một con voi dữ, một con ngựa chướng, một con bò điên, một con chó dại, tránh một con rắn, một gốc cây, một hàng rào gai nhọn, hang lỗ, vách núi, ao tù sinh lùn, dơ bẩn.

“Suy xét một cách khôn khéo, người ấy cũng tránh ngồi ở những chỗ không nên ngồi, tránh lui tới những nơi không nên lui tới, tránh những bạn bè xấu mà nếu giao du thì để bị các bạn tu cho là bị lầm đường lạc lối.

“Này các Tỳ kheo, nếu có những phiền não, đau buồn và bực bội xảy ra đối với người ấy khi người ấy sống không biết cách tránh né (*bất kỳ đối tượng nói trên*), thì những phiền não, đau buồn bực bội đó sẽ không xảy ra khi người ấy sống biết cách tránh né theo cách như vậy.

“Này các Tỳ kheo, đó là những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng **cách tránh né** (*các đối tượng cần tránh*).”

6. Những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng cách Phân tán

“Này các Tỳ kheo, thế nào là những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng **cách phân tán**?

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo suy xét một cách khôn khéo, không-cam-chịu, khước từ, bỏ đi, phòng trừ, dập tắt những tâm ý về khoái lạc giác quan đã khởi sinh trong người; người ấy không-cam-chịu những tâm ý xấu ác đã khởi sinh trong người; người ấy không-cam-chịu những tâm ý hung dữ đã khởi sinh trong người; người ấy không-cam--chịu, khước từ, bỏ đi, phòng trừ, dập tắt bất kỳ những tâm ý xấu ác và không lành mạnh nào đã khởi sinh trong người.

“Này các Tỳ kheo, nếu có những phiền não, đau buồn và bực bội xảy ra đối với người ấy khi người ấy sống không biết cách phân tán (*những tâm ý xấu ác và không lành mạnh vừa*

nói trên), thì những phiền não, đau buồn và bực bội đó sẽ không xảy ra khi người ấy sống biết cách phân tán theo cách như vậy.

“Này các Tỳ kheo, đó là những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng **cách phân tán** (*những tâm ý xấu ác và không lành mạnh như vừa nói trên*).”

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

“Này các Tỳ kheo, thế nào là những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng cách tu tập (*thiền tập*)?”

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo suy xét một cách khôn khéo, tu tập sự *Chánh-Niệm* như một Yếu Tố Giúp Giác Ngộ (*Thất giác chi*), cùng với sự liả bỏ, sự không tham đắm, sự chấm dứt, sự buông-bỏ chín chắn.

“Một Tỳ kheo suy xét một cách khôn khéo, người ấy tu tập sự *Trạch-Pháp* (*ngiên cứu, học hỏi Giáo pháp*), như một Yếu Tố Giúp Giác Ngộ...., tu tập *Năng-lượng Tinh-Tấn*, như một Yếu Tố Giúp Giác Ngộ...., tu tập tâm *Hoan-Hỷ*, như một Yếu Tố Giúp Giác Ngộ...., tu tập tâm *Khinh-An*, như một Yếu Tố Giúp Giác Ngộ...., tu tập sự *Chánh-Định*, như một Yếu Tố Giúp Giác Ngộ...., tâm *Buông-Xả*, như một Yếu Tố Giúp Giác Ngộ [3], cùng với sự liả bỏ, sự không tham đắm, sự chấm dứt, sự buông-bỏ chín chắn.

“Này các Tỳ kheo, nếu có những phiền não, đau buồn và bực bội xảy ra đối với người ấy khi người ấy sống không biết cách tu tập (*bất kỳ Yếu Tố Giúp Giác Ngộ nào nói trên*), thì

những phiền não, đau buồn và bực bội đó sẽ không xảy ra khi người ấy sống biết cách tu tập (*bảy Yếu Tố Giúp Giác Ngộ vừa nói trên*) theo cách như vậy.

“Này các Tỳ kheo, đó là những âu lo và phiền não được phòng trừ bằng **cách tu tập** (*tu tập và thiền tập những Yếu Tố Giúp Giác Ngộ vừa nói trên*).”

(Phân Kết luận)

“Này các Tỳ Kheo, những âu lo và phiền não *phải* được phòng trừ bằng tri kiến, *đã* được phòng trừ bằng *tri kiến*.”

“Này các Tỳ Kheo, những âu lo và phiền não *phải* được phòng trừ bằng cách kiểm chế, *đã* được phòng trừ bằng *cách kiểm chế*.”

“Này các Tỳ Kheo, những âu lo và phiền não *phải* được phòng trừ bằng cách sử dụng, *đã* được phòng trừ bằng *cách sử dụng*.”

“Này các Tỳ Kheo, những âu lo và phiền não *phải* được phòng trừ bằng cách chịu đựng, *đã* được phòng trừ bằng *cách chịu đựng*.”

“Này các Tỳ Kheo, những âu lo và phiền não *phải* được phòng trừ bằng cách tránh né, *đã* được phòng trừ bằng *cách tránh né*.”

“Này các Tỳ Kheo, những âu lo và phiền não *phải* được phòng trừ bằng cách phân tán, *đã* được phòng trừ bằng *cách phân tán*.”

“Này các Tỳ Kheo, những âu lo và phiền não *phải* được phòng trừ bằng cách tu tập, *đã* được phòng trừ bằng *cách tu tập.*”

“Này các Tỳ kheo, có thể nói rằng vị Tỳ kheo ấy đã phòng trừ được những âu lo và phiền não; vị ấy đã trừ bỏ hết dục vọng; đã bẻ gãy hết gông cùm; và bằng cách quán xét về cái ‘tự ta’ giả tạo, đã chấm dứt hết mọi sự *Khổ.*”

Đây là những gì Đức Thế Tôn đã thuyết dạy. Các Tỳ Kheo cùng hoan hỉ với những lời dạy đó.

(“*Trung Bộ Kinh*” – *Kinh số 2*)¹

¹ Hòa thượng W. Rahula dịch từ tiếng Pali
Bản dịch tiếng Việt: Lê Kim Kha

▪ Chú Thích:

[1] Kinh tên là “Sabbàsava-Sutta”. Theo tiếng Pali, từ ‘sabb’ nghĩa là: tất cả. Từ ‘àsava’: 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’, ‘dòng chảy ra’, ‘ô nhiễm’, ‘sự không sạch’, ‘sự bất tịnh’. Ở đây nó được dùng một cách hình tượng và nó bao hàm cả hai nghĩa: (a) “những âu lo về mặt tâm lý” và “những phiền não, khó khăn, khó chịu về mặt điều kiện vật chất”, như bạn sẽ được thấy kinh diễn tả ở phần sau. [Tác giả].

(Vì thế, tác giả đã nhất định dịch chữ “**sabbàsava**” là: “*Tất cả những âu lo và phiền não*”—(bản tiếng Anh ghi: “*All cares and troubles*”). Những bản dịch từ tiếng Hán qua tiếng Hán Việt trước đây thì dịch là: “Tất cả những lậu hoặc”).

(Bản dịch lần trước ghi tên là kinh “Diệt trừ những âu lo và phiền não”. Tuy nhiên, sau này xem xét lại bản dịch của Hòa thượng Rahula, thấy ý dịch của Hòa thượng là: “loại bỏ”: là bao gồm hai ý: (a) Phòng ngừa, phòng hộ, ngăn ngừa không cho những tâm bất tịnh và bất thiện khởi sinh; phòng ngừa không cho những tâm bất tịnh và bất thiện đã khởi sinh gia tăng thêm; (b). Diệt trừ, loại bỏ, diệt trừ, trừ bỏ những tâm bất tịnh và bất thiện đã khởi sinh. Do vậy, người dịch đã tạm dịch lại là “phòng-trừ”, gồm cả hai ý “Phòng ngừa” và “Diệt trừ” những tâm bất tịnh và bất thiện như đại ý của bài kinh). (ND)

[2] “Quán chiếu một cách khôn khéo” có nghĩa là “*suy xét một cách khôn khéo*”, tiếng Pali là “*yoniso manasikāra*”, tiếng Hán Việt trước đây dịch là ‘*nghư lý tác ý*’: có nghĩa là dùng tâm hay nhận thức để *suy xét một cách khôn khéo* và phù hợp với “đạo lý”, với chân lý, với nguyên lý vận hành của mọi sự vật hiện tượng trên thế gian. (ND)

[3] Xem thêm phần Chánh niệm về “Bảy Yếu Tố Giúp Giác Ngộ” (Thất Giác Chi) trong Chương VII “Thiền” (Bhāvanā) của quyển sách này (NĐPĐD). (ND)

Kinh Bốn Nền Tảng Chánh Niệm

(*Satipathàna-Sutta*)

[Tu Tập Sự Có Mặt Của Chánh Niệm]

Tôi nghe như vậy.

Đức Thế Tôn có lần sống gần những người Kuru, ở Kammassadama, một quận thị của những tộc người Kuru. Lúc đó, Đức Thế Tôn đang nói với các Tỳ kheo và giảng rằng:

[CON ĐƯỜNG DUY NHẤT]

“Đây là **con đường duy nhất**, này các Tỳ kheo, để làm thanh tịnh chúng sinh, để vượt qua sự buồn đau và sầu bi, để chấm dứt sự khổ và phiền não, để bước vào con đường Chánh Đạo, để chứng ngộ Niết-bàn, được gọi là Bốn Nền Tảng Chánh Niệm.

[ĐỊNH NGHĨA]

“Bốn” đó là gì?”

“Ở đây có một Tỳ kheo, nhiệt thành, hiểu biết rõ ràng mọi sự, và chánh niệm, *sống* quán sát (những hành vi của) **Thân**, vượt qua sự thèm muốn và sự chán ghét đối với thế giới (của thân);

Người ấy *sống* quán sát những **Cảm Giác**, vượt qua sự thèm muốn và sự chán ghét đối với thế giới (của cảm giác);

Người ấy *sống* quán sát (những hành vi của) **Tâm**, vượt qua sự thèm muốn và sự chán ghét đối với thế giới (của tâm);

Người ấy *sống* quán sát **những Đối tượng của Tâm**, vượt qua sự thèm muốn và sự chán ghét đối với thế giới (của những đối tượng của tâm).

(I. THÂN)

“Và làm thế nào một Tỳ kheo sống quán sát (những hành vi của) thân?”

[HƠI THỞ]

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo đi vào rừng, đến gốc cây hay một nơi vắng người, ngồi xuống, với hai chân chéo nhau, giữ thân ngồi thẳng và sự chánh niệm của người ấy tỉnh thức.

“Cứ chánh niệm người ấy thở vào, và cứ chánh niệm người ấy thở ra. Thở vào một hơi thở dài, người ấy biết “Tôi đang thở vào một hơi thở dài”; thở ra một hơi thở dài, người ấy biết “Tôi đang thở ra một hơi thở dài”; thở vào một hơi thở ngắn, người ấy biết “Tôi đang thở vào một hơi thở ngắn”; thở ra một hơi thở ngắn, người ấy biết “Tôi đang thở ra một hơi thở ngắn”.

“Nhận biết (*trải nghiệm*) trọn vẹn (hơi thở—) thân, Tôi thở vào”: người ấy luyện tập mình như vậy.

“Nhận biết trọn vẹn (hơi thở—) thân, Tôi thở ra”: người ấy luyện tập mình như vậy.

“Làm dịu hành vi của (hơi thở—) thân, Tôi thở vào”: Người ấy luyện tập mình như vậy.

“Làm dịu hành vi của (hơi thở—) thân, Tôi thở ra”: Người ấy luyện tập mình như vậy.

[ĐIỆP KHÚC]

*“Như vậy người ấy sống quán sát (những hành vi của) **thân** bên trong, hoặc người ấy sống quán sát (những hành vi của) **thân** bên ngoài, hoặc người ấy sống quán sát (những hành vi của) **thân** cả bên trong và bên ngoài.*

“Người ấy sống cũng quán sát những yếu tố sinh trong thân, hoặc người ấy sống cũng quán sát những yếu tố diệt trong thân, hoặc người ấy sống cũng quán sát những yếu tố sinh-và-diệt trong thân.

*“Hoặc sự chánh niệm được thiết lập đến một mức độ cần thiết để có được sự biết và thấy được **“thân** hiện hữu” — “Bằng cách này, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát (những hành vi của) **Thân**.”*

[CÁC TƯ THỂ CỦA THÂN]

“Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo biết rõ khi người ấy đang đi, “Tôi đang đi”. Người ấy biết rõ khi người ấy đang đứng, “Tôi đang đứng”. Người ấy biết rõ khi người ấy đang ngồi, “Tôi đang ngồi”. Người ấy biết rõ khi người ấy

đang nằm. “Tôi đang nằm”. Hoặc người ấy biết rõ thân người ấy đang ở tư thế nào.

[ĐIỆP KHÚC]

“Nhu vậy người ấy sống quán sát (những hành vi của) **thân** bên trong, hoặc người ấy sống quán sát (những hành vi của) **thân** bên ngoài, hoặc người ấy sống quán sát (những hành vi của) **thân** bên trong và bên ngoài.

“Người ấy sống cũng quán sát những yếu tố sinh trong thân, hoặc người ấy sống cũng quán sát những yếu tố diệt trong thân, hoặc người ấy sống cũng quán sát những yếu tố sinh-và-diệt trong thân.

“Hoặc sự chánh niệm được thiết lập đến một mức độ cần thiết để có được sự biết và thấy được “**thân** hiện hữu” và người ấy sống không còn dính mắc, và không chấp trước vào thứ gì ở đời.

— “Bằng cách này, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát (những hành vi của) **Thân**.”

[SỰ CHÚ TÂM HOÀN TOÀN]

“Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo **chú tâm hoàn toàn** vào sự đang đi tới hoặc đang đi lui;

vào sự đang nhìn thẳng hay đang nhìn ngang;

vào sự đang co lại hay đang duỗi ra;

vào sự đang mặc y hay sự đang mang bình bát;

vào sự đang ăn, đang uống, đang nhai hoặc đang nếm;

vào sự đang đi tiện;

vào sự đang đi, vào sự đang đứng, đang ngồi, đang nằm
ngủ, đang thức dậy;

vào sự đang nói hay vào đang im lặng.

Trong tất cả mọi hành vi này, người ấy áp dụng sự chú
tâm hoàn toàn.

— “*Bằng cách này, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo quán
sát (những hành vi của) Thân.*

[SỰ GHÓM GHIẾC CỦA THÂN]

“Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo quán chiếu
ngay trên thân này được bao bọc bởi đầy da và đầy những thứ
dơ dáy, từ gót chân trở lên, và từ trên đỉnh đầu tóc trở xuống,
suy nghĩ rằng: “Trong thân này có tóc trên đầu, có lông trên
thân, có móng, răng, da, thịt, gan, xương, tuỷ, thận, tim, gan,
xương, lá lách, phổi, ruột, màng treo ruột, bao tử, phân cứng,
túi mật, đờm đãi, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, nước bọt,
cứt mũi, nước dịch, nước tiểu”.

“Ví như có một cái bao có hai túi miệng chứa đầy những
hạt ngũ cốc – hạt lúa nương, lúa thóc, đậu xanh, đậu bò, hạt
mè và gạo, và một người với đôi mắt sáng, mở miệng bao,
phải quán chiếu như vậy: “Này là lúa nương, này là lúa thóc,
này là đậu xanh, này là đậu bò, này là hạt mè và này là gạo;

“Cứ như vậy, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo quán chiếu
ngay trên thân này được bao bọc bởi đầy da và chứa đầy

những thứ dư dấy, từ gót chân trở lên, và từ trên đỉnh đầu tóc trở xuống, suy nghĩ rằng: “Trong thân này có tóc trên đầu, có lông trên thân, móng, răng, da, thịt, gan, xương, tuỷ, thận, tim, gan, sườn, lá lách, phổi, ruột, màng treo ruột, bao tử, phân cứng, túi mật, đờm đãi, máu, mủ, mồ hôi, mỡ, nước mắt, nước bọt, cứng mũi, nước dịch, nước tiểu”.

— “*Bằng cách này, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát Thân....*

[BỐN YẾU TỐ VẬT CHẤT—TỨ ĐẠI]

“Và thêm nữa các Tỳ kheo, một Tỳ kheo quán chiếu ngay trên thân này, đúng như nó là, và nó được cấu thành bằng sự kết hợp những yếu tố:

“Trong thân này, có yếu tố đất, yếu tố nước, yếu tố lửa, yếu tố gió”.

“Cứ giống như là, này các Tỳ kheo, một người bán thịt hoặc người giúp việc của ông ta đã giết mổ một con bò và cắt chia thành nhiều phần, đang ngồi (*bày bán những phần thịt đó*) ở ngã tư một con đường; tương tự như vậy, một Tỳ Kheo quán chiếu ngay trên thân này, như nó là, và nó được cấu thành bởi, sự kết hợp của những yếu tố vật chất: “Trong thân này có những yếu tố đất, nước, lửa, , gió”.

— “*Bằng cách này, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát Thân....*

[CHÍN LOẠI TỬ THI TRONG NGHĨA ĐỊA]

(1) “Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, như khi một Tỳ kheo thấy tử thi của người đã chết một, hai, hay ba ngày, phình ra, xanh tím và thối rữa, bị quăng vào nghĩa địa, như vậy người ấy sẽ dùng sự nhận thức này liên tưởng đến thân mình như vậy: **“Ngay chính thân ta cũng giống tính chất như vậy, sẽ đến lúc như vậy và không thể tránh được”**.”

[ĐIỆP KHÚC]

*“Như vậy người ấy sống quán sát (những hành vi của) **thân** bên trong, hoặc người ấy sống quán sát (những hành vi của) **thân** bên ngoài, hoặc người ấy sống quán sát (những hành vi của) **thân** bên trong và bên ngoài”*

“Người ấy sống cũng quán sát những yếu tố sinh trong thân, hoặc những yếu tố diệt trong thân, hoặc những yếu tố sinh-và-diệt trong thân.

*“Hoặc sự chánh niệm được thiết lập đến một mức độ cần thiết để có được sự biết và thấy được **thân** hiện hữu và người ấy sống không còn dính mắc, và không chấp trước vào thứ gì ở đời.*

*“Bằng cách này, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát (những hành vi của) **thân**.”*

— *“Bằng cách này, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát **Thân**....*

(2) “Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, như khi một Tỳ kheo thấy một tử thi bị quăng vào nghĩa địa, bị quạ, điều hâu, kền kền, chó rừng và đủ loài giòi bọ rửa ăn, như vậy người ấy sẽ

dùng sự nhận thức này liên tưởng đến thân mình như vậy:
“Ngay chính thân ta cũng giống tính chất như vậy, sẽ đến lúc như vậy và không thể tránh được.”

— *“Bằng cách này, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát **Thân**....”*

(3) *“Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, như khi một Tỳ kheo thấy một tử thi bị quăng vào nghĩa địa, còn tro bộ xương với vài miếng thịt máu me, đánh nhau bằng những sợi gân....”*

(4) *“Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, như khi một Tỳ kheo thấy một tử thi bị quăng vào nghĩa địa, còn tro bộ xương như nhóp máu me, không còn thịt, đánh với nhau bằng những sợi gân....”*

(5) *“Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, như khi một Tỳ kheo thấy một tử thi bị quăng vào nghĩa địa, chỉ còn tro bộ xương, không còn máu và thịt, đánh với nhau bằng những sợi gân....”*

(6) *“Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, như khi một Tỳ kheo thấy một tử thi bị quăng vào nghĩa địa, chỉ còn tro những khúc xương rời nhau, văng vãi tứ tung – Đây là xương bàn tay, này là xương bàn chân, này là xương ống chân, này là xương đùi, này là xương hông, này là xương sống và này là xương sọ....”*

(7) *“Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, như khi một Tỳ kheo thấy một tử thi bị quăng vào nghĩa địa, chỉ còn tro những khúc xương trắng bệch như màu xà cừ....”*

(8) “Và thêm nữa, này các Tỳ Kheo, này các Tỳ kheo, như khi một Tỳ kheo thấy một tử thi bị quăng vào nghĩa địa, chỉ còn trơ lại những khúc xương đã hơn một năm, nằm trong đồng xương tàn....

(9) “Và thêm nữa, này các Tỳ kheo, như khi một Tỳ kheo thấy một tử thi bị quăng vào nghĩa địa, chỉ còn trơ lại những mảng xương đã mục rữa và biến thành đất..., như vậy người ấy sẽ dùng sự nhận thức này liên tưởng đến thân mình như vậy: *"Ngay chính thân ta cũng giống tính chất như vậy, sẽ đến lúc như vậy và không thể tránh được."*

[ĐIỆP KHÚC]

*“Như vậy người ấy sống quán sát (những hành vi của) **thân** bên trong, hoặc người ấy sống quán sát (những hành vi của) **thân** bên ngoài, hoặc người ấy sống quán sát (những hành vi của) **thân** bên trong và bên ngoài”*

“Người ấy sống cũng quán sát những yếu tố sinh trong thân, hoặc những yếu tố diệt trong thân, hoặc những yếu tố sinh-và-diệt trong thân.

*“Hoặc sự chánh niệm được thiết lập đến một mức độ cần thiết để có được sự biết và thấy được **thân** hiện hữu và người ấy sống không còn dính mắc, và không chấp trước vào thứ gì ở đời.*

— *“Bằng cách này, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát (những hành vi của) **THÂN**....”*

(II. CẢM GIÁC)

[CẢM GIÁC]

“Và này các Tỳ kheo, làm thế nào một Tỳ kheo quán sát những cảm giác?”

“Này các Tỳ Kheo, một Tỳ kheo *khi có (trải nghiệm)* một cảm giác dễ chịu, biết được “Tôi có một cảm giác dễ chịu”;

khi có một cảm giác đau đớn, người ấy biết “Tôi có một cảm giác đau đớn”;

khi có được một cảm giác không dễ chịu cũng không đau đớn, người ấy biết “Tôi có một cảm giác không dễ chịu cũng không đau đớn”.

khi có một cảm giác trần tục dễ chịu, người ấy biết “Tôi có một cảm giác trần tục dễ chịu”;

khi có một cảm giác về tâm linh dễ chịu, người ấy biết “Tôi có một cảm giác về tâm linh dễ chịu”.

khi có một cảm giác trần tục đau đớn, người ấy biết “Tôi có một cảm giác trần tục đau đớn”;

khi có một cảm giác về tâm linh đau đớn, người ấy biết “Tôi có một cảm giác về tâm linh đau đớn”.

khi có được một cảm giác trần tục không dễ chịu cũng không đau đớn, người ấy biết “Tôi có một cảm giác trần tục không dễ chịu cũng không đau đớn”;

khi có được một cảm giác về tâm linh không dễ chịu cũng không đau đớn, người ấy biết “Tôi có một cảm giác về tâm linh không dễ chịu cũng không đau đớn”.

[ĐIỆP KHÚC]

*“Theo cách này, người ấy sống theo cách này quán sát **Cảm Giác** ở bên trong, hoặc người ấy sống theo cách này quán sát **Cảm Giác** bên ngoài, hoặc người ấy sống theo cách này quán sát **Cảm Giác** bên trong và bên ngoài.*

*“Người ấy sống quán sát những yếu tố sinh trong những **Cảm Giác**, hoặc người ấy sống quán sát những yếu tố diệt trong **Cảm Giác**, hoặc người ấy sống quán sát những yếu tố sinh-và-diệt trong những **Cảm Giác**.*

*“Hoặc sự chánh niệm được thiết lập đến một mức độ cần thiết để có được sự biết và thấy được những **Cảm Giác** hiện hữu và người ấy sống không còn dính mắc, và không chấp trước vào thứ gì ở đời.”*

— *“Bằng cách này, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát **CẢM GIÁC**....”*

(III. TÂM)

[TÂM]

“Và này các Tỳ kheo, làm thế nào một Tỳ kheo quán sát tâm?”

*“Này các Tỳ Kheo, một Tỳ kheo **biết được**: Tâm có tham dục, khi đang có tham dục; tâm không có tham dục, khi không có tham dục;*

“**Tâm** có **sân hận**, khi đang có **sân hận**; **tâm** không có **sân hận**, khi không có **sân hận**;

“**Tâm** có **si mê**, khi đang có **si mê**; **tâm** không có **si mê**, khi không có **si mê**;

“**Trạng thái tâm thụ động**, là **trạng thái thụ động**; **trạng thái tâm xao lãng**, là **trạng thái xao lãng**;

“**Trạng thái tâm phát triển**, là **trạng thái phát triển**; **trạng thái tâm không phát triển**, là **trạng thái không phát triển**;

“**Trạng thái tâm đang có những trạng thái tâm cao thượng hơn nó**, là **trạng thái có trạng thái tâm cao thượng hơn**; **trạng thái tâm đang không có những trạng thái tâm cao thượng hơn nó**, là **trạng thái không có trạng thái tâm cao thượng hơn**;

“**Trạng thái tâm tập trung**, là **trạng thái tập trung**; **trạng thái tâm không tập trung**, là **trạng thái không tập trung**;

“**Trạng thái tâm được giải thoát**, là **trạng thái được giải thoát**; **trạng thái tâm không được giải thoát**, là **trạng thái không được giải thoát**.”

[ĐIỆP KHÚC]

*“Theo cách này, người ấy sống theo cách này quán sát **Tâm** ở bên trong, hoặc người ấy sống theo cách này quán sát **Tâm** ở bên ngoài, hoặc người ấy sống theo cách này quán sát **Tâm** ở bên trong và bên ngoài.*

“Người ấy sống cùng quán sát những yếu tố sinh trong tâm, hoặc người ấy sống cùng quán sát những yếu tố diệt trong tâm,

hoặc người ấy sống cùng quán sát những yếu tố sinh-và-diệt trong **tâm**.

“Hoặc sự chánh niệm được thiết lập đến một mức độ cần thiết để có được sự biết và thấy được **“tâm hiện hữu”** và người ấy sống không còn dính mắc, và không chấp trước vào thứ gì ở đời.”

— “Bằng cách này, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát **TÂM**....

(IV. NHỮNG ĐỐI TƯỢNG CỦA TÂM)

“Và này các Tỳ kheo, làm thế nào một Tỳ kheo quán sát những đối tượng của tâm (*tức là các pháp*)?”

[NHỮNG ĐỐI TƯỢNG CỦA TÂM]

[NĂM CHƯƠNG NGẠI]

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát Năm Chương Ngại như là những đối tượng của tâm”.

“Này các Tỳ kheo, làm thế nào một Tỳ kheo sống quán sát Năm Chương Ngại như là những đối tượng của tâm?”.

(1) “Này các Tỳ kheo, khi **đục vọng giác quan (Tham dục)** có mặt, một Tỳ kheo **biết** “đục vọng giác quan đang ở trong ta”; hoặc khi đục vọng giác quan không có mặt, người ấy **biết** “đục vọng giác quan không có trong ta”.

“Người ấy biết đục vọng giác quan chưa khởi sinh khởi sinh như thế nào;

“Người ấy biết đục vọng giác quan đã khởi sinh biến mất như thế nào;

“Và người ấy biết thế nào là sự không khởi sinh trở lại trong tương lai của đục vọng giác quan đã bị lia bỏ.”

(2) “Này các Tỳ kheo, khi **sự giận dữ (Sân hận)** có mặt, người ấy biết “Sự giận dữ đang có ở trong ta”; hoặc khi sự giận dữ không có mặt, người ấy **biết** “hoặc khi sự giận dữ không có mặt, người ấy **biết** “sự giận dữ không có trong ta”.

“Người ấy biết sự giận dữ chưa khởi sinh khởi sinh như thế nào;

“Người ấy biết sự giận dữ đã khởi sinh biến mất như thế nào;

“Và người ấy biết thế nào là sự không khởi sinh trở lại trong tương lai của sự giận dữ đã bị lia bỏ.”

(3) “Này các Tỳ kheo, khi **sự buồn ngủ và đã dượt (Hôn trầm)** có mặt, người ấy biết sự “buồn ngủ và đã dượt đang có ở trong ta”; hoặc khi sự buồn ngủ và đã dượt không có mặt, người ấy biết sự “buồn ngủ và đã dượt không có ở trong ta”

“Người ấy biết buồn ngủ và đã dượt chưa khởi sinh khởi sinh như thế nào;

“Người ấy biết buồn ngủ và đã dượt đã khởi sinh biến mất như thế nào;

“Và người ấy biết thế nào là sự không khởi sinh trở lại trong tương lai của sự buồn ngủ và dã dượi đã bị lìa bỏ.”

(4) “Này các Tỳ kheo, khi sự **bất an và lo lắng (Trạo hối)** có mặt, người ấy biết “bất an và lo lắng đang có ở trong ta”; hoặc khi sự bất an và lo lắng không có mặt, người ấy biết “bất an và lo lắng không có ở trong ta”.

“Người ấy biết bất an và lo lắng chưa khởi sinh khởi sinh như thế nào;

“Người ấy biết bất an và lo lắng đã khởi sinh biến mất như thế nào;

“Và người ấy biết thế nào là sự không khởi sinh trở lại trong tương lai của bất an và lo lắng đã bị lìa bỏ.”

(5) “Này các Tỳ kheo, khi sự **nghi ngờ (Hoài nghi)** có mặt, người ấy biết “sự nghi ngờ đang có ở trong ta; hoặc khi sự nghi ngờ không có mặt, người ấy biết “Nghi ngờ không có trong ta”.

“Người ấy biết sự nghi ngờ chưa sinh khởi khởi sinh như thế nào;

“Người ấy biết nghi ngờ đã khởi sinh biến mất như thế nào;

“Và người ấy biết thế nào là sự không khởi sinh trở lại trong tương lai của sự nghi ngờ đã bị lìa bỏ.”

[ĐIỆP KHÚC]

*“Theo cách này, người ấy sống quán sát **những đối tượng của tâm ở bên trong**, hoặc người ấy sống quán sát **những đối tượng của tâm ở bên ngoài**, hoặc người ấy sống quán sát **những đối tượng của tâm ở bên trong và bên ngoài**.”*

*“Người ấy sống quán sát những yếu tố sinh trong những đối tượng của tâm, hoặc những yếu tố diệt trong **những đối tượng của tâm**, hoặc những yếu tố sinh-và-diệt trong **những đối tượng của tâm**.”*

*“Hoặc sự chánh niệm được thiết lập đến một mức độ cần thiết để có được sự biết và thấy được **“những đối tượng của tâm hiện hữu”** và người ấy sống không còn dính mắc, và không chấp trước vào thứ gì ở đời.”*

— *“Bằng cách này, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát **Năm chướng ngại** như là những **những đối tượng của tâm**”.*

[NĂM UẨN]

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát Năm Uẩn dính chấp như là những đối tượng của tâm”.

*“Này các Tỳ kheo, làm thế nào một Tỳ kheo sống quán sát (*nhìn kỹ, nhìn sâu*) Năm Uẩn dính chấp như là những đối tượng của tâm?”.*

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo suy nghĩ: Đây là Sắc, nó khởi sinh như vậy; và nó biến mất như vậy.”

“Này là Thọ, nó khởi sinh như vậy; và nó biến mất như vậy.

“Này là Tướng, nó khởi sinh như vậy; và nó biến mất như vậy.

“Này là Hành, nó khởi sinh như vậy; và nó biến mất như vậy.

“Này là Thức, nó khởi sinh như vậy; và nó biến mất như vậy.

[ĐIỆP KHÚC]

*“Theo cách này, người ấy sống quán sát **những đối tượng của tâm ở bên trong**, hoặc người ấy sống quán sát **những đối tượng của tâm ở bên ngoài**, hoặc người ấy sống quán sát **những đối tượng của tâm ở bên trong và bên ngoài**.*

*“Người ấy sống quán sát những yếu tố sinh trong những đối tượng của tâm, hoặc những yếu tố diệt trong **những đối tượng của tâm**, hoặc những yếu tố sinh-và-diệt trong **những đối tượng của tâm**.*

*“Hoặc sự chánh niệm được thiết lập đến một mức độ cần thiết để có được sự biết và thấy được **“những đối tượng của tâm hiện hữu”** và người ấy sống không còn dính mắc, và không chấp trước vào thứ gì ở đời.”*

— *“Theo cách này, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát (nhìn kỹ, nhìn sâu) **Năm uẩn dính chấp** như là **những đối tượng của tâm**.”*

[SÁU CƠ SỞ GIÁC QUAN]

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát sáu cơ sở giác quan bên trong và sáu cơ sở giác quan như là những đối tượng của tâm”.

“Này các Tỳ kheo, làm thế nào một Tỳ kheo sống quán sát sáu cơ sở giác quan bên trong và sáu cơ sở giác quan như là những đối tượng của tâm”.

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo biết rõ **mắt và những hình sắc nhìn thấy**, và sự trói buộc khởi sinh tùy thuộc vào cả hai (mắt và những hình sắc);

“Người ấy biết sự trói buộc chưa sinh khởi khởi sinh như thế nào;

“Người ấy biết sự trói buộc đã khởi sinh biến mất như thế nào;

“Và người ấy biết thế nào là sự không khởi sinh trở lại trong tương lai của sự trói buộc đã bị li bỏ.

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo biết rõ **tai và âm thanh....mũi và mùi hương....lưỡi và mùi vị....thân và những vật hữu hình chạm xúc....tâm và những đối tượng của tâm**; và sự trói buộc khởi sinh phụ thuộc vào cả hai.

“Người ấy biết sự trói buộc chưa sinh khởi khởi sinh như thế nào;

“Người ấy biết sự trói buộc đã khởi sinh biến mất như thế nào;

“Và người ấy biết thế nào là sự không khởi sinh trở lại trong tương lai của sự trói buộc đã bị lia bỏ.

[ĐIỆP KHÚC]

*“Theo cách này, người ấy sống quán sát **những đối tượng của tâm ở bên trong**, hoặc người ấy sống quán sát **những đối tượng của tâm ở bên ngoài**, hoặc người ấy sống quán sát **những đối tượng của tâm ở bên trong và bên ngoài**.*

*“Người ấy sống quán sát những yếu tố sinh trong **những đối tượng của tâm**, hoặc những yếu tố diệt trong **những đối tượng của tâm**, hoặc những yếu tố sinh-và-diệt trong **những đối tượng của tâm**.*

*“Hoặc sự chánh niệm được thiết lập đến một mức độ cần thiết để có được sự biết và thấy được **“những đối tượng của tâm hiện hữu”** và người ấy sống không còn dính mắc, và không chấp trước vào thứ gì ở đời.”*

— *“Theo cách này, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát (nhìn kỹ, nhìn sâu) sáu ‘**cơ sở giác quan**’ **bên trong** và sáu ‘**cơ sở giác quan**’ **bên ngoài** như là **những đối tượng của tâm**”.*

[BẢY YẾU TỐ (GIÚP) GIÁC NGỘ]

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát Bảy Yếu Tố Giác Ngộ như là những đối tượng của tâm”.

“Này các Tỳ kheo, làm thế nào một Tỳ kheo sống quán sát Bảy Yếu Tố Giác Ngộ như là những đối tượng của tâm?”.

1. “Này các Tỳ kheo, khi Yếu Tố Giác Ngộ là **Chánh Niệm** có mặt, Tỳ kheo biết “yếu tố Chánh Niệm đang có ở trong ta”; hoặc khi yếu tố Chánh Niệm không có mặt, người ấy biết “yếu tố Chánh Niệm không có trong ta”;

“Và người ấy biết yếu tố Chánh Niệm chưa khởi sinh khởi sinh như thế nào;

“Và yếu tố Chánh Niệm đã khởi sinh sẽ được phát triển viên thành như thế nào”.

2. “Này các Tỳ kheo, khi Yếu Tố Giác Ngộ là **Trạch Pháp** có mặt, Tỳ kheo biết “yếu tố Trạch Pháp đang có ở trong ta”; hoặc khi yếu tố Trạch Pháp không có mặt, người ấy biết “yếu tố Trạch Pháp không có trong ta”;

“Và người ấy biết yếu tố Trạch Pháp chưa khởi sinh đang khởi sinh như thế nào;

“Và yếu tố Trạch Pháp đã khởi sinh sẽ được phát triển viên thành như thế nào.”

3. “Này các Tỳ kheo, khi Yếu Tố Giác Ngộ là sự **Nỗ Lực** có mặt, Tỳ kheo biết “yếu tố Nghị Lực đang có ở trong ta”; hoặc khi yếu tố Nghị Lực không có mặt, người ấy biết “yếu tố Nỗ Lực không có trong ta”;

“Và người ấy biết yếu tố Nỗ Lực chưa khởi sinh đang khởi sinh như thế nào;

Và yếu tố Nỗ Lực đã khởi sinh sẽ được phát triển viên thành như thế nào.”

4. “Này các Tỳ kheo, khi Yếu Tố Giác Ngộ là **Hoan Hỉ** có mặt, Tỳ kheo biết “yếu tố Hoan Hỉ đang có ở trong ta”; hoặc khi yếu tố Hoan Hỉ không có mặt, người ấy biết “yếu tố Hoan Hỉ không có trong ta”;

“Và người ấy biết yếu tố Hoan hỉ chưa khởi sinh đang khởi sinh như thế nào;

“Và yếu tố Hoan hỉ đã khởi sinh sẽ được phát triển viên thành như thế nào”

5. “Này các Tỳ kheo, khi Yếu Tố Giác Ngộ là **Khinh An** có mặt, Tỳ kheo biết “yếu tố Khinh An đang có ở trong ta”; hoặc khi yếu tố Khinh An không có mặt, người ấy biết “yếu tố Khinh An không có trong ta”;

“Và người ấy biết yếu tố Khinh An chưa khởi sinh khởi sinh như thế nào;

“Và yếu tố Khinh An đã khởi sinh sẽ được phát triển viên thành như thế nào.”

6. “Này các Tỳ kheo, khi Yếu Tố Giác Ngộ là **Chánh Định** có mặt, Tỳ kheo biết “yếu tố Chánh Định đang có ở trong ta”; hoặc khi yếu tố Chánh Định không có mặt, người ấy biết “yếu tố Chánh Định không có trong ta”;

“Và người biết yếu tố Chánh Định chưa khởi sinh khởi sinh như thế nào;

“Và yếu tố Chánh Định đã khởi sinh sẽ được phát triển viên thành như thế nào”

7. “Này các Tỳ kheo, khi Yếu Tố Giác Ngộ là **Xả Bỏ** có mặt, Tỳ kheo biết “yếu tố Xả Bỏ đang có ở trong ta”; hoặc khi yếu tố Xả Bỏ không có mặt, người ấy biết “yếu tố Xả Bỏ không có trong ta”;

“Và người biết yếu tố Xả Bỏ chưa khởi sinh khởi sinh như thế nào;

“Và yếu tố Xả Bỏ đã khởi sinh sẽ được phát triển viên thành như thế nào”.

[ĐIỆP KHÚC]

*“Theo cách này, người ấy sống quán sát **những đối tượng của tâm ở bên trong**, hoặc người ấy sống quán sát **những đối tượng của tâm ở bên ngoài**, hoặc người ấy sống quán sát **những đối tượng của tâm ở bên trong và bên ngoài**.*

*“Người ấy sống quán sát những yếu tố sinh trong **những đối tượng của tâm**, hoặc những yếu tố diệt trong **những đối tượng của tâm**, hoặc những yếu tố sinh-và-diệt trong **những đối tượng của tâm**.*

*“Hoặc sự chánh niệm được thiết lập đến một mức độ cần thiết để có được sự biết và thấy được **“những đối tượng của tâm hiện hữu”** và người ấy sống không còn dính mắc, và không chấp trước vào thứ gì ở đời.”*

— “Theo cách này, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát **Bảy Yếu Tố Giác Ngộ** như là **những đối tượng của tâm**”.

[TỨ DIỆU ĐẾ]

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát (*nhìn sâu*) Tứ Diệu Đế như là những đối tượng của tâm”.

“Này các Tỳ kheo, làm thế nào một Tỳ kheo sống quán sát (*nhìn sâu*) Tứ Diệu Đế như là những đối tượng của tâm?”.

“Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo biết rõ, “Đây là Khổ”, theo đúng như thực tế.

“Người ấy biết rõ, “Đây là Nguồn Gốc Khổ”, theo đúng như thực tại.

“Người ấy biết rõ, “Đây là sự Diệt Khổ”, theo đúng như thực tế.

“Người ấy biết rõ, “Đây là Con Đường dẫn đến sự Diệt Khổ”, theo đúng như thực tế.

*“Theo cách này, người ấy sống quán sát **những đối tượng của tâm ở bên trong, hoặc người ấy sống quán sát những đối tượng của tâm ở bên ngoài, hoặc người ấy sống quán sát những đối tượng của tâm ở bên trong và bên ngoài.***

*“Người ấy sống quán sát những yếu tố sinh trong **những đối tượng của tâm, hoặc những yếu tố diệt trong những đối tượng của tâm, hoặc những yếu tố sinh-và-diệt trong những đối tượng của tâm.***

“Hoặc sự chánh niệm được thiết lập đến một mức độ cần thiết để có được sự biết và thấy được **“những đối tượng của tâm hiện hữu”** và người ấy sống không còn dính mắc, và không chấp trước vào thứ gì ở đời.”

— “Theo cách này, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống quán sát **Tứ Diệu Đế** như là **những đối tượng của tâm**”.

* * * * *

[LỜI DỰ BÁO]

— “Này các Tỳ kheo, ai hành trì bốn “Nền Tảng Chánh Niệm” này theo phương pháp này trong bảy năm, thì người ấy có thể trông đợi được chứng đạt một trong hai thánh quả cao nhất: Tri Kiến Cao Nhất (trở thành A-la-hán) vào một lúc nào đó, hoặc nếu vẫn còn một số dính mắc, thì có thể chứng đạt được cảnh giới Bất-Lai.

— “Này các Tỳ kheo, không hẳn phải là bảy năm, ai hành trì bốn “Nền Tảng Chánh Niệm” này theo phương pháp này trong sáu năm...năm năm...bốn năm...ba năm...hai năm...một năm, thì người ấy có thể trông đợi được chứng đạt một trong hai thành quả cao nhất: Tri Kiến Cao Nhất (trở thành A-la-hán) vào một lúc nào đó, hoặc nếu vẫn còn một số dính mắc, thì có thể chứng đạt được cảnh giới Bất-Lai.

— “Này các Tỳ kheo, không hẳn phải là một năm, ai hành trì bốn “Nền Tảng Chánh Niệm” này theo phương pháp này trong bảy tháng...sáu tháng...năm tháng...bốn tháng...ba tháng...hai tháng...nửa tháng, thì người ấy có thể trông đợi

được chứng đạt một trong hai thành quả cao nhất: Tri Kiến Cao Nhất (trở thành A-la-hán) vào một lúc nào đó, hoặc nếu vẫn còn một số dính mắc, thì có thể chứng đạt được cảnh giới Bất-Lai.

— “Này các Tỳ kheo, không hẳn là trong nửa tháng, ai hành trì bốn “Nền Tảng Chánh Niệm” này theo phương pháp này trong một tuần, thì người ấy có thể trông đợi được chứng đạt một trong hai thành quả cao nhất: Tri Kiến Cao Nhất (trở thành A-la-hán) vào một lúc nào đó, hoặc nếu vẫn còn một số dính mắc, thì có thể chứng đạt được cảnh giới Bất-Lai.

[CON ĐƯỜNG DUY NHẤT]

— “Vì như vậy, nên ta đã nói rằng:

“Đây là con đường duy nhất, này các Tỳ kheo, để làm thanh tịnh chúng sinh, để vượt qua sự buồn não và sầu bi, để diệt trừ sự khổ (dukkha) và phiền não, để bước đến được con đường Chánh Đạo, để chứng đạt Niết-bàn, được gọi là “Bốn Nền Tảng Chánh Niệm”.

Đây là những gì Đức Thế Tôn đã tuyên dạy. Các Tỳ Kheo cùng hoan hỉ với những lời dạy đó.

(Trích dịch từ “Trung Bộ Kinh” – Kinh số 10)²

² Hòa thượng W. Rahula dịch từ tiếng Pali
Bản dịch tiếng Việt: Lê Kim Kha

■ Chú Thích:

Kinh này thường được dịch trước đây là kinh “Tứ Niệm Xứ” theo tiếng Hán Việt, có nghĩa là: Bốn nền tảng, bốn cơ sở, hay bốn phạm vi có các đối tượng được dùng làm đối tượng để tu tập sự chánh niệm.

Bài kinh là bài hướng dẫn quan trọng nhất của Đức Phật về tu tập Thiên Chánh Niệm.

Những Lời Cuối Cùng Của Đức Phật

(trích kinh Đại Bát-Niết-bàn)

“Có thể là, này Ananda, một số các thầy có thể chợt nghĩ rằng: “Bây giờ chúng ta có Những Lời Dạy của người Thầy sắp đi xa [1], Thầy của chúng ta không còn ở với chúng ta nữa”. Nhưng này Ananda, các thầy không nên suy nghĩ theo cách này. Những gì ta đã dạy và trình bày, Ananda, Giáo Pháp (Dhamma) và Giới Luật (Vinaya), chính là người Thầy của các thầy sau khi ta mất đi.”

“Cho đến bây giờ, này Ananda, các Tỳ kheo vẫn xưng hô với nhau là “Bạn” (*Avuso, Đạo hữu*), các thầy không nên xưng hô như vậy khi ta mất đi. Một Tỳ kheo lớn tuổi, này Ananda, có thể gọi Tỳ kheo nhỏ tuổi hơn mình bằng tên, họ hoặc “Bạn” (*Đạo hữu*); Tỳ kheo nhỏ tuổi phải gọi Tỳ kheo lớn tuổi hơn mình là “Ngài” (*Bhante*) hoặc “Đức” (*Ayasma: Đức, Thầy, Bậc*).”

“Nếu Tăng Đoàn muốn điều này, này Ananda, khi ta mất đi, hãy để họ bỏ bớt những điều thiếu sót và nhỏ nhặt (của giới luật)”

“Khi ta mất đi, này Ananda, hình thức phật[2] cao nhất cần phải được áp dụng cho Tỳ kheo Channa”.

“Nhưng hình thức phật cao nhất là gì, thưa Đức Thế Tôn?”

“Này Ananda, cứ để cho Tỳ Kheo Channa nói những gì thầy ấy thích nói. Các Tỳ kheo không cần nói gì với thầy ấy, không khuyên bảo, không động viên gì thầy ấy”. [3]

Sau đó Đức Thế Tôn cũng bảo với các Tỳ kheo:

“Có thể là, này các Tỳ kheo, có sự nghi ngờ hay phân vân trong đầu của một Tỳ kheo về Phật, hay về Giáo Pháp, hay về Tăng Đoàn, hay về Con Đường Chánh Đạo, hay về cách Tu hành. Các Tỳ kheo cứ hỏi. Đừng để sau này tự trách mình với suy nghĩ: “Thầy của chúng ta đang đối diện với chúng ta, chúng ta không thể hỏi Đức Thế Tôn khi chúng ta đang đối diện với Người”.

Sau khi Phật nói xong điều này, các Tỳ kheo vẫn im lặng.

Thêm một lần thứ hai và đến lần thứ ba, Đức Thế Tôn vẫn hỏi các Tỳ kheogiống như trên.

Các Tỳ kheo vẫn im lặng sau lần thứ ba.

Rồi Đức Phật nhìn các Tỳ kheo và nói rằng:

“Có thể là, này các Tỳ kheo, các thầy không muốn đặt câu hỏi vì lòng kính trọng đối với người Thầy, này các Tỳ kheo, vậy hãy để bạn nói với bạn”. [4]

Ngay đến lúc này, các Tỳ kheo cũng vẫn im lặng.

Sau đó, Ngài Ananda thưa với Đức Thế Tôn rằng:

“Kỳ diệu thay, thưa Đức Thế Tôn. Điều đó thật tuyệt diệu, thưa Đức Thế Tôn. Con có một niềm tin, thưa Đức Thế Tôn,

trong đoàn thể Tỳ kheo ở đây, là không có lấy một người nào có bất cứ nghi ngờ hay phân vân về Đức Phật, hay về Giáo Pháp, hay về Tăng Đoàn, hay về Con đường Chánh Đạo hay cách Tu hành”.

“Thầy đã nói ra niềm tin của mình, Ananda. Nhưng trong vấn đề này, Ananda, Như Lai (*tức Đức Phật*) biết và biết chắc chắn, rằng trong đoàn thể các Tỳ Kheo không có lấy một người nào có bất cứ nghi ngờ hay phân vân về Đức Phật, hay về Giáo Pháp, hay về Tăng Đoàn, hay về Con đường Chánh Đạo, hay cách Tu hành. Đúng vậy, Ananda, ngay cả những sự chứng quả tâm linh thấp nhất trong năm trăm Tỳ kheo ở đây cũng là Dự Lưu (*Sotàpana: nhập vào dòng thánh*), không còn thoái lui nữa (*vào những tầng thấp hơn*) là điều chắc chắn, và hướng đến Giác Ngộ”.

Rồi Đức Thế Tôn nhìn các Tỳ kheo, nói rằng:

"Bây giờ, này các Tỳ kheo, ta nói với các thầy: Tất cả mọi pháp hữu vi đều vô thường. Hãy nỗ lực (tu hành) để đạt mục tiêu (giải thoát) của mình".

(Trích kinh “Đại-Bát-Niết-Bàn”, Trường Bộ Kinh-Kinh số 1)

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

■ Chú Thích:

[1] *atitasatthukam pavacanam*: bản dịch của Rhys Davids là “the word of the master is ended”, tạm dịch là: ‘lời của người thầy đã chấm dứt’, là không chuyển dịch đúng rõ ràng với nghĩa của kinh văn nguyên thủy.

[2] Nguyên văn gốc là “*Brahma-danda*”, Brahma là thuộc bậc Trời Phạm Thiên, 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.

[3] 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 Người xuất gia đi tu. Sau khi Người thành Phật, Channa cũng gia nhập Tăng Đoàn, trở thành một Tỳ kheo, nhưng ông ta thường tự đại, cao ngạo vì mình là người thân cận của Đức Phật. Ông tỏ ra bướng bỉnh và thường tự làm theo ý mình, thiếu tinh thần tập thể và thường cư xử một cách ngang bướng. Sau khi Phật mất, ngài Ananda ghé thăm Channa ở tu viện Ghostarama và báo cho ông biết về hình phạt “bị tẩy chay khỏi Tăng đoàn” thì thái độ cao ngạo của ông ta đã được hóa giải, ông trở nên khiêm tốn, đã sáng mắt ra. Sau đó, ông ta thay đổi toàn bộ cách sống và tu tập, và cuối cùng đã trở thành một A-la-hán, và hình phạt đó cũng tự động hết hiệu lực.

[4] Ý của Đức Phật là nếu các Tỳ kheo cảm thấy ngần ngại, không dám đặt câu hỏi vì sự tôn trọng đối với người Thầy khi đang đối diện với người Thầy, thì một Tỳ kheo có thể nói câu hỏi của mình cho người bạn tu đứng cạnh, và sau đó người bạn tu sẽ đặt câu hỏi với Đức Phật giùm cho vì Tỳ kheo đó. Tức là để một vị Tỳ kheo khỏi ngần ngại khi đặt câu hỏi trực tiếp với Đức Phật. Và người bạn tu đặt câu hỏi cho Đức Phật cũng không thấy ngại ngùng, vì đó là câu hỏi của vị Tỳ kheo khác nhờ mình hỏi giùm.