

Mười Tùy Niệm

Trích lục Kinh điển

Tỳ-khuru Thanissaro

Bình Anson biên dịch

Nguyên tác: "The Ten Recollections - A Study Guide",

Bhikkhu Thanissaro, Access to Insight website, www.accesstoinsight.org

Tham khảo đối chiếu: Đại tạng kinh Việt Nam, Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt.

Mục lục

[01. Tóm tắt Mười Tùy Niệm](#)

[02. Sáu niệm đầu tiên](#)

[03. Niệm hơi thở](#)

[04. Niệm về sự chết](#)

[05. Niệm thân hành](#)

[06. Niệm tịch tịnh](#)

-ooOoo-

1. Tóm tắt Mười Tùy Niệm

- Có một pháp, này các Tỳ-khuru, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Một pháp ấy là gì? Chính là niệm Phật. Chính một pháp này, này các Tỳ-khuru, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

- Có một pháp, này các Tỳ-khuru, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Một pháp ấy là gì? Chính là niệm Pháp. Chính một pháp này, này các Tỳ-khuru, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

- Có một pháp, này các Tỳ-khuru, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Một pháp ấy là gì? Chính là niệm Tăng. Chính một pháp này, này các Tỳ-khuru, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

- Có một pháp, này các Tỳ-khuru, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Một pháp ấy là gì? Chính là niệm Giới. Chính một pháp này, này các Tỳ-khuru, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

- Có một pháp, này các Tỳ-khuru, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Một pháp ấy là gì? Chính là niệm Thí. Chính một pháp này, này các Tỳ-khuru, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

- Có một pháp, này các Tỳ-khuru, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Một pháp ấy là gì? Chính là niệm Thiên. Chính một pháp này, này các Tỳ-khuru, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

- Có một pháp, này các Tỳ-khuru, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Một pháp ấy là gì? Chính là niệm Hơi thở vô, Hơi thở ra. Chính một pháp này, này các Tỳ-khuru, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

- Có một pháp, này các Tỳ-khuru, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Một pháp ấy là gì? Chính là niệm Chết. Chính một pháp này, này các Tỳ-khuru, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

- Có một pháp, này các Tỳ-khuru, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Một pháp ấy là gì? Chính là niệm Thân. Chính một pháp này, này các Tỳ-khuru, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

- Có một pháp, này các Tỳ-khuru, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Một pháp ấy là gì? Chính là niệm Tịch tịnh. Chính một pháp này, này các Tỳ-khuru, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

[Tăng Chi 1.16]

-ooOoo-

2. Sáu Tùy Niệm Đầu Tiên

(2.1)

Một thời, Thế Tôn trú giữa các vị trong bộ tộc Thích-ca, tại Kapilavatthu, khu vườn Nigrodha. Rồi họ Thích Mahànàma đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, họ Thích Mahànàma bạch Thế Tôn:

- Vị Thánh đệ tử này, bạch Thế Tôn, đã đi đến quả, đã liễu giải giáo pháp, đời sống gì vị ấy sống một cách sung mãn?

- Này Mahànàma, Thánh đệ tử nào đã đi đến quả, đã liễu giải giáo pháp, với nếp sống này, sống một cách sung mãn.

1) Ở đây, này Mahànàma, Thánh đệ tử tùy niệm Như Lai: "Đây là Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn". Khi nào, này Mahànàma, Thánh đệ tử niệm Như Lai, trong khi ấy, tâm không bị tham chi phối, tâm không bị sân chi phối, tâm không bị si chi phối; trong khi ấy, tâm vị ấy được chánh trực nhờ dựa vào Như Lai. Và này Mahànàma, một Thánh đệ tử, với tâm chánh trực, được nghĩa tín thọ, được pháp tín thọ, được hân hoan liên hệ đến pháp. Người có hân hoan, nên hỷ sanh. Người có hỷ, nên thân được khinh an. Với thân khinh an, vị ấy cảm giác lạc thọ. Người có lạc thọ, tâm được định tĩnh.

Này Mahànàma, về vị Thánh đệ tử này, được nói như sau: "Với quần chúng không bình thân, vị ấy sống bình thân. Với quần chúng có não hại, vị ấy sống không não hại. Nhập được pháp lưu, vị ấy tu tập niệm Phật".

2) Lại nữa, này Mahànàma, Thánh đệ tử tùy niệm Pháp: "Pháp được Thế Tôn khéo thuyết, thiết thực hiện tại, không có thời gian, đến đê mà thấy, có khả năng hướng thượng, được những bậc trí tự mình giác hiểu". Này Mahànàma, trong khi vị Thánh đệ tử tùy niệm Pháp, trong khi ấy, tâm không bị tham chi phối, không bị sân chi phối, không bị si chi phối; trong khi ấy, tâm vị ấy được chánh trực nhờ dựa vào Pháp. Và này Mahànàma, Thánh đệ tử với tâm chánh trực, được nghĩa tín thọ, được pháp tín thọ, được hân hoan liên hệ đến Pháp. Người có hân hoan, nên hỷ sanh. Người có hỷ, nên thân được khinh an. Với thân khinh an, vị ấy cảm giác lạc thọ. Người có lạc thọ, tâm được định tĩnh.

Này Mahànàma, về vị Thánh đệ tử này được nói như sau: "Với quần chúng không bình thân, vị ấy sống bình thân. Với quần chúng có não hại, vị ấy sống không não hại. Nhập được pháp lưu, vị ấy tu tập niệm Pháp".

3) Lại nữa, này Mahànàma, Thánh đệ tử tùy niệm Tăng: "Diệu hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn. Trục hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn. Ứng lý hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn. Chánh hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn. Tức là bốn đôi tám vị. Chúng đệ tử Thế Tôn này đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được cúng dường, đáng được chấp tay, là vô thượng phước điền ở đời". Này Mahànàma, trong khi Thánh đệ tử tùy niệm chúng Tăng, trong khi ấy, tâm không bị tham chi phối, không bị sân chi phối, không bị si chi phối; trong khi ấy, tâm vị ấy được chánh trực nhờ dựa vào Tăng. Và này Mahànàma, Thánh đệ tử với tâm chánh trực, được nghĩa tín thọ, được pháp tín thọ, được hân hoan liên hệ đến Tăng. Người có hân hoan, nên hỷ sanh. Người có hỷ, nên thân được khinh an. Với thân khinh an, vị ấy cảm giác lạc thọ. Người có lạc thọ, tâm được định tĩnh.

Này Mahànàma, về vị Thánh đệ tử này, được nói như sau: "Với quần chúng không bình thân, vị ấy sống bình thân. Với quần chúng có não hại, vị ấy sống không não hại. Nhập được pháp lưu, vị ấy tu tập niệm Tăng".

4) Lại nữa, này Mahànàma, Thánh đệ tử tùy niệm các Giới của mình: "Giới không bị bề vụn, không bị sút mẻ, không bị vết chàm, không có uế tạp, đưa đến giải thoát, được người trí tán thán, không bị chấp thủ, đưa đến Thiên định". Này Mahànàma, trong khi Thánh đệ tử tùy niệm Giới, trong khi ấy, tâm không bị tham chi phối, không bị sân chi phối, không bị si chi phối; trong khi ấy, tâm vị ấy được chánh trực nhờ dựa vào Giới. Và này Mahànàma, Thánh đệ tử với tâm chánh trực, được nghĩa tín thọ, được pháp tín thọ, được hân hoan liên hệ đến Giới. Người có hân hoan, nên hỷ sanh. Người có hỷ, nên thân được khinh an. Với thân khinh an, vị ấy cảm giác lạc thọ. Người có lạc thọ, tâm được định tĩnh.

Này Mahànàma, về vị Thánh đệ tử này, được nói như sau: "Với quần chúng không bình thân, vị ấy sống bình thân. Với quần chúng có não hại, vị ấy sống không não hại. Nhập được pháp lưu, vị ấy tu tập niệm Giới".

5) Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Thánh đệ tử tự mình niệm Thí của mình: "Thật là được lợi cho ta! Thật là khéo được lợi cho ta, vì rằng với quần chúng bị cấu uế xan tham chi phối, ta sống trong gia đình, với tâm không bị cấu uế của xan tham chi phối, bố thí rộng rãi với bàn tay sạch sẽ, ưa thích từ bỏ, sẵn sàng để được yêu cầu, ưa thích phân phát vật bố thí". Này Mahànàma, trong khi vị Thánh đệ tử tùy niệm bố thí, trong khi ấy, tâm không bị tham chi phối, không bị sân chi phối, không bị si chi phối; trong khi ấy, tâm vị ấy được chánh trực nhờ dựa vào Thí. Và này Mahànàma, Thánh đệ tử với tâm chánh trực, được nghĩa tín thọ, được pháp tín thọ, được hân hoan liên hệ đến Thí. Người có hân hoan, nên hỷ sanh. Người có hỷ, nên thân được khinh an. Với thân khinh an, vị ấy cảm giác lạc thọ. Người có lạc thọ, tâm được định tĩnh.

Này Mahànàma, về vị Thánh đệ tử này, được nói như sau: "Với quần chúng không bình thân, vị ấy sống bình thân. Với quần chúng có não hại, vị ấy sống không não hại. Nhập được pháp lưu, vị ấy tu tập niệm Thí".

6) Lại nữa, này Mahànàma, Thánh đệ tử tu tập tùy niệm Thiên: "Có chư Thiên ở cõi trời bốn Đại Thiên vương, có chư Thiên ở cõi trời Ba mươi ba, có chư Thiên Yàma, có chư Thiên Tusitā (Đầu-suất), có chư Thiên Hóa lạc, có chư Thiên Tha hóa Tự tại, có chư Thiên Phạm chúng, có chư Thiên cao hơn nữa. Đầy đủ với lòng tin như vậy, chư Thiên ấy, sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Lòng tin như vậy cũng có đầy đủ nơi ta. Đầy đủ với giới như vậy, chư Thiên ấy sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Giới như vậy cũng có đầy đủ nơi ta. Đầy đủ với nghe pháp như vậy, chư Thiên ấy sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Nghe pháp như vậy cũng có đầy đủ nơi ta. Đầy đủ với Thí như vậy, chư Thiên ấy sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Thí như vậy cũng có đầy đủ ở nơi ta. Đầy đủ với Tuệ như vậy, chư Thiên ấy sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Tuệ như vậy cũng đầy đủ nơi ta". Khi vị ấy niệm Tín, Giới, nghe Pháp, Thí và Tuệ của tự mình và chư Thiên ấy; trong khi ấy, tâm không bị tham chi phối, tâm không bị sân chi phối, không bị si chi phối; trong khi ấy, tâm vị ấy được chánh trực nhờ dựa vào chư Thiên. Và này Mahànàma, Thánh đệ tử với tâm chánh trực được nghĩa tín thọ, được pháp tín thọ, được hân hoan liên hệ đến pháp. Người có hân hoan, nên hỷ sanh. Người có hỷ nên thân được khinh an. Với thân khinh an, vị ấy cảm giác lạc thọ. Người có lạc thọ, tâm được định tĩnh.

Này Mahànàma, về vị Thánh đệ tử này, được nói như sau: "Với quần chúng không bình thân, vị ấy sống bình thân. Với quần chúng có não hại, vị ấy sống không não hại. Nhập được pháp lưu, vị ấy tu tập niệm Thiên".

Này Mahànàma, vị Thánh đệ tử nào đã đi đến quả, đã liễu giải giáo pháp, vị ấy sống một cách sung mãn với nếp sống này.

[Tăng Chi 6.1.10]

*

(2.2)

1) Này Visàkhà, thế nào là tâm uế nhiễm được gột sạch với phương pháp thích nghi?

Ở đây, này Visàkhà, Thánh đệ tử niệm Phật: "Đây là Thế Tôn, bậc Ứng Cúng A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn." Do vị ấy niệm Như Lai, tâm được tịnh tín, hân hoan sanh khởi, các phiền não của tâm được đoạn tận, như thể dầu uế nhiễm được gột sạch với phương pháp thích nghi.

Và này Visàkhà, thế nào là dầu uế nhiễm được gột sạch với phương pháp thích nghi? Do duyên bột nhồi, do duyên đất sét, do duyên nước và do duyên nỗ lực thích nghi của con người. Như vậy, này Visàkhà, là dầu uế nhiễm được gột sạch với phương pháp thích nghi.

Cũng vậy, này Visàkhà, là tâm uế nhiễm được gột sạch với phương pháp thích nghi. Và này Visàkhà, thế nào là tâm uế nhiễm được gột sạch với phương pháp thích nghi?

Ở đây, này Visàkhà, Thánh đệ tử niệm Như Lai: "Đây là Thế Tôn, bậc Ứng Cúng A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn." Do vị ấy niệm Như Lai, tâm được tịnh tín, hân hoan khởi lên, các phiền não của tâm được đoạn tận. Này Visàkhà, đây gọi là Thánh đệ tử đang thực hành trai giới Phạm Thiên, vị ấy cùng sống với Phạm Thiên. Do duyên Phạm Thiên, tâm vị ấy được tịnh tín, hân hoan sanh khởi, các phiền não của tâm được đoạn tận. Như vậy, này Visàkhà, là tâm uế nhiễm được gột sạch với phương pháp thích nghi.

2) Này Visàkhà, tâm uế nhiễm được gột sạch với phương pháp thích nghi. Và này Visàkhà, thế nào là tâm uế nhiễm được gột sạch với phương pháp thích nghi?

Ở đây, này Visàkhà, vị Thánh đệ tử niệm Pháp: "Pháp được Thế Tôn khéo thuyết giảng, thiết thực hiện tại, không có thời gian, đến dễ mà thấy, có khả năng hướng thượng, được người trí tự mình giác hiểu". Do vị ấy niệm Pháp, tâm được tịnh tín, hân hoan sanh khởi, các phiền não của tâm được đoạn tận, như thể thân uế nhiễm được gột sạch với phương pháp thích nghi.

Và này Visàkhà, thế nào là thân uế nhiễm được gột sạch với phương pháp thích nghi? Do duyên sottom (một thứ đá bột dùng để chà lưng), do duyên bột tắm, do duyên nước và do duyên nỗ lực thích nghi của con người. Như vậy, này Visàkhà, là thân uế nhiễm được gột sạch với phương pháp thích nghi.

Cũng vậy, này Visàkhà, là tâm uế nhiễm được gột sạch với phương pháp thích nghi. Và như thế nào, này Visàkhà, là tâm uế nhiễm được gột sạch với phương pháp thích nghi?

Ở đây, này Visàkhà, Thánh đệ tử niệm Pháp: "Pháp được Thế Tôn khéo thuyết giảng, thiết thực hiện tại, không có thời gian, đến dễ mà thấy, có khả năng hướng thượng, được người trí tự mình giác hiểu". Do người ấy niệm Pháp, tâm được tịnh tín, hân hoan sanh khởi, các phiền não của tâm được đoạn tận. Này Visàkhà, đây gọi là Thánh đệ tử đang thực hành pháp trai giới, vị ấy sống với Pháp. Chính nhờ Pháp, tâm vị ấy tịnh tín, hân hoan sanh khởi, các phiền não của tâm được đoạn tận. Như vậy, này Visàkhà, là tâm uế nhiễm được gột sạch nhờ phương pháp thích nghi.

3) Này Visàkhà, tâm uế nhiễm được gột sạch với phương pháp thích nghi. Và này Visàkhà, thế nào là tâm uế nhiễm được gột sạch nhờ phương pháp thích nghi?

Ở đây, này Visàkhà, Thánh đệ tử niệm Tăng: "Diệu hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn; Trục hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn; Ứng lý hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn; Chơn chánh hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn, tức là bốn đời tám chúng. Chúng đệ tử của Thế Tôn là đáng cung kính, đáng tôn trọng, đáng cúng dường, đáng được chấp tay, là phước điền vô thượng ở đời". Do vị ấy niệm Tăng, tâm vị ấy tịnh tín, hân hoan sanh khởi, các phiền não của tâm được đoạn tận, như thể một tấm vải bị uế nhiễm được gột sạch nhờ phương pháp thích nghi.

Và này Visàkhà, thế nào là một tấm vải bị uế nhiễm được gột sạch nhờ phương pháp thích nghi? Do duyên usam (dắt mặt) do duyên khàram (nước tro), do duyên phân bỏ, do duyên nước, và do duyên nỗ lực thích nghi của con người. Như vậy, này Visàkhà, một tấm vải bị uế nhiễm được gột sạch nhờ phương pháp thích nghi.

Cũng vậy, này Visàkhà, là tâm uế nhiễm được gột sạch nhờ phương pháp thích nghi. Và này Visàkhà, thế nào là tâm uế nhiễm được gột sạch nhờ phương pháp thích nghi?

Ở đây, này Visàkhà, Thánh đệ tử niệm Tăng: "Diệu hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn; Trục hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn; Ứng lý hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn; Chơn chánh hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn, tức là bốn đời tám chúng. Chúng đệ tử của Thế Tôn là đáng cung kính, đáng tôn trọng, đáng cúng dường, đáng được chấp tay, là phước điền vô thượng ở đời". Nhờ vị ấy niệm Tăng, tâm được tịnh tín, hân hoan sanh khởi, các phiền não của tâm được đoạn tận. Này Visàkhà, đây gọi là Thánh đệ tử thực hành chúng Tăng trai giới, sống với chúng Tăng. Chính nhờ chúng Tăng, tâm vị ấy tịnh tín, hân hoan sanh khởi, các phiền não của tâm được đoạn tận. Như vậy, này Visàkhà, là tâm uế nhiễm được gột sạch nhờ phương pháp thích nghi.

4) Này Visàkhà, tâm uế nhiễm được gột sạch nhờ phương pháp thích nghi. Và này Visàkhà, thế nào là tâm uế nhiễm được gột sạch nhờ phương pháp thích nghi?

Ở đây, này Visàkhà, Thánh đệ tử niệm Giới: "Không bị phá hoại, không bị đâm cắt, không bị nhiễm ô, không bị uế nhiễm, đem lại giải thoát, được người trí tán thán, không bị chấp thủ, đưa đến Thiên định". Vị ấy nhờ niệm Giới, tâm vị ấy được tịnh tín, hân hoan sanh khởi, các phiền não của tâm được đoạn tận, như thể một tấm gương uế nhiễm được gột sạch với phương pháp thích nghi.

Và này Visàkhà, thế nào là một tấm gương uế nhiễm được rửa sạch nhờ phương pháp thích nghi? Do duyên dầu, do duyên tro, do duyên bàn chải lông và do duyên nỗ lực thích nghi của con người. Như vậy, này Visàkhà, là tấm gương uế nhiễm được rửa sạch với phương pháp thích nghi.

Và này Visàkhà, thế nào là một tấm gương uế nhiễm được rửa sạch nhờ phương pháp thích nghi?

Ở đây, này Visàkhà, Thánh đệ tử niệm Giới: "Không bị phá hoại, không bị đâm cắt, không bị nhiễm ô, không bị uế nhiễm, đem lại giải thoát, được người trí tán thán, không bị chấp thủ, đưa đến Thiên định". Vị ấy nhờ niệm Giới, tâm được tịnh tín, hân hoan sanh khởi, các phiền não của tâm được đoạn tận. Này Visàkhà, đây gọi là thánh đệ tử thực hành giới Bồ-tát (Uposatha), sống trong Giới. Nhờ Giới, tâm được tịnh tín, hân hoan sanh khởi, các phiền não của tâm được đoạn tận. Như vậy, này Visàkhà, là tâm uế nhiễm được rửa sạch nhờ phương pháp thích nghi.

5) Này Visàkhà, tâm uế nhiễm được gột sạch với phương pháp thích nghi. Và này Visàkhà, thế nào là tâm uế nhiễm được gột sạch với phương pháp thích nghi?

Ở đây, này Visàkhà, Thánh đệ tử niệm Thiên: "Có chư Thiên ở cõi trời bốn Đại Thiên vương; có chư Thiên ở cõi trời Ba mươi ba; có chư Thiên Yama; có chư Thiên Tusita (Đầu-suất); có chư Thiên Hóa lạc; có chư Thiên Tha hóa tự tại; có chư Thiên Phạm chúng; có chư Thiên cao hơn nữa. Đầy đủ với lòng tin như vậy, chư Thiên ấy, sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Lòng tin như vậy cũng có đầy đủ nơi ta. Đầy đủ với giới như vậy, chư Thiên ấy, sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Giới như vậy cũng có đầy đủ nơi ta. Đầy đủ với nghe pháp như vậy, chư Thiên ấy, sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Nghe pháp như vậy cũng có đầy đủ nơi ta. Đầy đủ với thí như vậy, chư Thiên ấy, sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Thí như vậy cũng có đầy đủ nơi ta. Đầy đủ tuệ như vậy, chư Thiên ấy, sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Tuệ như vậy cũng có đầy đủ nơi ta". Khi người ấy niệm tín, giới, nghe pháp, thí và tuệ của mình và của chư Thiên ấy, tâm được tịnh

tín, hân hoan sanh khởi, các phiền não của tâm được đoạn tận, như thể là vàng bị ố nhiễm được rửa sạch nhờ phương pháp thích nghi.

Và này Visàkhà, thế nào là vàng bị ố nhiễm được rửa sạch nhờ phương pháp thích nghi? Do duyên lò, do duyên đất muối, do duyên phân đồ, do duyên ống bẹ, do duyên cái kim, và do duyên nỗ lực thích nghi của con người. Như vậy, này Visàkhà, là vàng bị ố nhiễm được rửa sạch nhờ phương pháp thích nghi.

Cũng vậy, này Visàkhà, là tâm bị ố nhiễm được làm cho thanh tịnh nhờ phương pháp thích nghi. Và này vì, thế nào là tâm bị ố nhiễm được làm cho thanh tịnh nhờ phương pháp thích nghi?

Ở đây, này Visàkhà, Thánh đệ tử niệm Thiên: "Có chư Thiên ở cõi trời bốn Đại Thiên vương: có chư Thiên ở cõi trời Ba mươi ba; có chư Thiên Yama; có chư Thiên Tusita (Đầu suất); có chư Thiên Hóa lạc; có chư Thiên Tha hóa tự tại; có chư Thiên Phạm chúng; có chư Thiên cao hơn nữa. Đầy đủ với lòng tin như vậy, chư Thiên ấy, sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Lòng tin như vậy cũng có đầy đủ nơi ta. Đầy đủ với giới như vậy, chư Thiên ấy, sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Giới như vậy cũng có đầy đủ nơi ta. Đầy đủ với nghe pháp như vậy, chư Thiên ấy, sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Nghe pháp như vậy cũng có đầy đủ nơi ta. Đầy đủ với thí như vậy, chư Thiên ấy, sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Thí như vậy cũng có đầy đủ nơi ta. Đầy đủ tuệ như vậy, chư Thiên ấy, sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Tuệ như vậy cũng có đầy đủ nơi ta". Khi người ấy niệm tín, giới, nghe pháp, thí và tuệ của mình và của chư Thiên ấy, tâm được tịnh tín, hân hoan sanh khởi, các phiền não của tâm được đoạn tận. Như vậy, này Visàkhà, là tâm bị ố nhiễm được làm cho thanh tịnh nhờ phương pháp thích nghi.

[Tăng Chi 3.70]

-ooOoo-

3. Niệm Hơi Thở

Nhập tức xuất tức niệm (niệm hơi thở vào, hơi thở ra)

- Nhập tức xuất tức niệm, này các Tỳ-khuru, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến quả lớn, công đức lớn. Nhập tức xuất tức niệm, được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho bốn niệm xứ được viên mãn. Bốn niệm xứ được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho bảy giác chi được viên mãn. Bảy giác chi được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho mình giải thoát (vijjvimutti) được viên mãn.

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

Ở đây, này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết-giã, lưng thẳng và trú niệm trước mặt. Chánh niệm, vị ấy thờ vô; chánh niệm, vị ấy thờ ra.

(1) Thờ vô dài, vị ấy biết: "Tôi thờ vô dài". Hay thờ ra dài, vị ấy biết: "Tôi thờ ra dài". (2) Hay thờ vô ngắn, vị ấy biết: "Tôi thờ vô ngắn". Hay thờ ra ngắn, vị ấy biết: "Tôi thờ ra ngắn". (3) "Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. (4) "An tịnh thân hành, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập.

(5) "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. (6) "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. (7) "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. (8) "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập.

(9) "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. (10) "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. (11) "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. (12) "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập.

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

Nhập tức xuất tức niệm, này các Tỳ-khuru, tu tập như vậy, làm cho sung mãn như vậy, được quả lớn, được công đức lớn.

Bốn Niệm xứ

Và như thế nào, này các Tỳ-khuru, là nhập tức xuất tức niệm được tu tập? Như thế nào là làm cho sung mãn, khiến bốn niệm xứ được viên mãn?

1) Khi nào, này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru thờ vô dài, vị ấy biết: "Tôi thờ vô dài". Hay khi thờ ra dài, vị ấy biết: "Tôi thờ ra dài". Hay thờ vô ngắn, vị ấy biết: "Tôi thờ vô ngắn". Hay khi thờ ra ngắn, vị ấy biết: "Tôi thờ ra ngắn". "Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. Trong khi tùy quán thân trên thân, này các Tỳ-khuru, vị Tỳ-khuru trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời. Này các Tỳ-khuru, đối với các thân, Ta nói đây là một, tức là thờ vô thờ ra. Do vậy, này các Tỳ-khuru, trong khi tùy quán thân trên thân, vị Tỳ-khuru trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời.

2) Khi nào, này các Tỳ-khuru, vị Tỳ-khuru nghĩ: "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. Trong khi tùy quán thọ trên các thọ, này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời. Này các Tỳ-khuru, đối với các cảm thọ, Ta nói đây là một, tức là thờ vô thờ ra. Do vậy này các Tỳ-khuru, trong khi tùy quán thọ trên các cảm thọ, Tỳ-khuru trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời.

3) Khi nào, này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru nghĩ: "Cảm giác tâm, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Cảm giác tâm, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tu tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. "Với tâm Thiên định, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Với tâm Thiên định, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. Trong khi tùy quán tâm trên tâm, này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời. Này các Tỳ-khuru, sự tu tập nhập tức xuất tức niệm không thể đến với kẻ thất niệm, không có tỉnh giác. Do vậy, này các Tỳ-khuru, trong khi tùy quán tâm trên tâm, Tỳ-khuru trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

4) Khi nào, này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru nghĩ: "Quán vô thường, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Quán vô thường, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. "Quán ly tham, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Quán ly tham, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thờ vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thờ ra", vị ấy tập. Trong khi tùy quán trên các pháp, này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru an trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Vị ấy, do đoạn trừ tham ưu, sau khi thấy với trí tuệ, khéo nhìn sự vật với niệm xả ly. Do vậy, này các Tỳ-khuru, trong khi tùy quán pháp trên các pháp, Tỳ-khuru trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời.

Nhập tức xuất tức niệm, này các Tỳ-khuru, được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, khiến cho bốn niệm xứ được viên mãn.

Bảy Giác chi

Và bốn niệm xứ, này các Tỳ-khuru, được tu tập như thế nào, được làm sung mãn như thế nào, khiến cho bảy giác chi được viên mãn?

1) Này các Tỳ-khuru, trong khi tùy quán thân trên thân, Tỳ-khuru trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời, trong khi ấy, niệm không hôn mê của vị ấy được an trú. Trong khi niệm

không hôn mê của vị ấy cũng được an trú, này các Tỳ-khuru, trong khi ấy niệm giác chi được bắt đầu khởi lên với Tỳ-khuru. Trong khi ấy, Tỳ-khuru tu tập niệm giác chi. Trong khi ấy, niệm giác chi được Tỳ-khuru tu tập đi đến viên mãn.

2) Vị ấy an trú với chánh niệm như vậy, suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy với trí tuệ. Này các Tỳ-khuru, trong khi trú với chánh niệm như vậy, Tỳ-khuru với trí tuệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy, trong khi ấy trạch pháp giác chi được bắt đầu khởi lên với Tỳ-khuru. Trong khi ấy, Tỳ-khuru tu tập trạch pháp giác chi. Trong khi ấy, trạch pháp giác chi được Tỳ-khuru tu tập đi đến viên mãn.

3) Trong khi Tỳ-khuru với trí tuệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy, sự tinh tấn không thụ động bắt đầu khởi lên với vị Tỳ-khuru. Này các Tỳ-khuru, trong khi Tỳ-khuru với trí tuệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy, trong khi ấy sự tinh tấn không thụ động bắt đầu khởi lên với Tỳ-khuru ấy. Trong khi ấy tinh tấn giác chi được bắt đầu khởi lên nơi Tỳ-khuru. Trong khi ấy, Tỳ-khuru tu tập tinh tấn giác chi. Trong khi ấy, tinh tấn giác chi được Tỳ-khuru tu tập đi đến viên mãn.

4) Hỷ không liên hệ đến vật chất được khởi lên nơi vị tinh tấn tinh cần. Này các Tỳ-khuru, trong khi hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên nơi Tỳ-khuru tinh tấn tinh cần, trong khi ấy, hỷ giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỳ-khuru. Trong khi ấy, hỷ giác chi được vị Tỳ-khuru tu tập. Trong khi ấy hỷ giác chi được Tỳ-khuru tu tập đi đến viên mãn.

5) Thân của vị ấy được tâm hoan hỷ trở thành khinh an, tâm cũng được khinh an. Này các Tỳ-khuru, trong khi Tỳ-khuru với ý hoan hỷ được thân khinh an, được tâm cũng khinh an, trong khi ấy, khinh an giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỳ-khuru. Trong khi ấy, khinh an giác chi được Tỳ-khuru tu tập. Trong khi ấy, khinh an giác chi được Tỳ-khuru làm cho đi đến sung mãn.

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

7) Vị ấy với tâm định tĩnh như vậy, khéo nhìn sự vật với ý niệm xả ly. Này các Tỳ-khuru, trong khi Tỳ-khuru với tâm định tĩnh như vậy, khéo nhìn sự vật với ý niệm xả ly, trong khi ấy, xả giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỳ-khuru. Trong khi ấy, xả giác chi được Tỳ-khuru tu tập. Trong khi ấy xả giác chi, được Tỳ-khuru làm cho đến sung mãn.

Này các Tỳ-khuru, trong khi quán thọ trên các cảm thọ, ...

Này các Tỳ-khuru, trong khi quán tâm trên tâm, ...

Này các Tỳ-khuru, trong khi quán pháp trên các pháp, Tỳ-khuru an trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm với mục đích điều phục tham ưu ở đời, trong khi ấy niệm của vị ấy được an trú, không có hôn mê. Này các Tỳ-khuru, trong khi niệm của Tỳ-khuru được an trú, không có hôn mê, niệm giác chi, trong khi ấy, được bắt đầu khởi lên nơi Tỳ-khuru. Niệm giác chi trong khi ấy được Tỳ-khuru tu tập. Niệm giác chi trong khi ấy, được Tỳ-khuru làm cho đi đến sung mãn. Vị ấy an trú với chánh niệm như vậy, suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy với trí tuệ. Này các Tỳ-khuru, trong khi an trú với chánh niệm như vậy, vị ấy suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy với trí tuệ. Trạch pháp giác chi trong khi ấy được bắt đầu khởi lên nơi Tỳ-khuru. Trạch pháp giác chi trong khi ấy được Tỳ-khuru tu tập. Trạch pháp giác chi trong khi ấy đi đến sung mãn, tinh tấn không thụ động bắt đầu khởi lên nơi vị ấy. Này các Tỳ-khuru, trong khi Tỳ-khuru suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy với trí tuệ, và tinh tấn không thụ động bắt đầu khởi lên nơi vị ấy, tinh tấn giác chi trong khi ấy bắt đầu khởi lên nơi vị Tỳ-khuru. Tinh tấn giác chi được Tỳ-khuru tu tập. Tinh tấn giác chi được Tỳ-khuru làm cho đi đến sung mãn. Đối với vị ấy, tinh cần tinh tấn, hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên. Này các Tỳ-khuru, trong khi Tỳ-khuru tinh cần tinh tấn và hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên, hỷ giác chi trong khi ấy bắt đầu được khởi lên nơi Tỳ-khuru. Hỷ giác chi trong khi ấy được Tỳ-khuru tu tập. Hỷ giác chi trong khi ấy được Tỳ-khuru làm cho đi đến sung mãn. Thân của vị ấy được tâm hoan hỷ trở thành khinh an, tâm cũng được khinh an. Này các Tỳ-khuru, trong khi Tỳ-khuru với ý hoan hỷ được thân khinh an, được tâm cũng khinh an, trong khi ấy khinh an giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỳ-khuru. Trong khi ấy, khinh an giác chi được Tỳ-khuru tu tập. Trong khi ấy, khinh an giác chi được Tỳ-khuru làm cho đi đến sung mãn. Một vị có tâm khinh an, an lạc, tâm vị ấy được định tĩnh. Này các Tỳ-khuru, trong khi vị ấy có thân khinh an, an lạc, tâm vị ấy được định

tĩnh, trong khi ấy định giác chỉ bắt đầu khởi lên nơi Tỳ-khuru. Trong khi ấy, định giác chỉ được Tỳ-khuru tu tập. Trong khi ấy định giác chỉ được Tỳ-khuru làm cho đi đến sung mãn. Vì ấy với tâm định tĩnh như vậy khéo nhìn sự vật với ý niệm xả ly. Nay các Tỳ-khuru, trong khi Tỳ-khuru với tâm định tĩnh như vậy, khéo nhìn sự vật với ý niệm xả ly, trong khi ấy xả giác chỉ bắt đầu khởi lên nơi Tỳ-khuru. Trong khi ấy, xả giác chỉ được Tỳ-khuru tu tập. Trong khi ấy xả giác chỉ được Tỳ-khuru làm cho đi đến sung mãn.

Nay các Tỳ-khuru, bốn niệm xứ được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy khiến cho bảy giác chỉ được sung mãn.

Minh giải thoát

Và nay các Tỳ-khuru, bảy giác chỉ được tu tập như thế nào, được làm cho sung mãn như thế nào, khiến cho minh giải thoát được viên mãn?

Ở đây, nay các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru tu tập niệm giác chỉ, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến diệt, hướng đến xả ly; Tỳ-khuru tu tập trạch pháp giác chỉ...; Tỳ-khuru tu tập tĩnh tấn giác chỉ...; Tỳ-khuru tu tập hỷ giác chỉ...; Tỳ-khuru tu tập khinh an giác chỉ...; Tỳ-khuru tu tập định giác chỉ...; Tỳ-khuru tu tập xả giác chỉ, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến diệt, hướng đến xả ly.

Nay các Tỳ-khuru, bảy giác chỉ được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, khiến cho minh giải thoát được viên mãn.

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

[Trung Bộ, 118]

-ooOoo-

4. Tỳ Niệm Chết

(4.1)

Một thời, Thế Tôn trú ở Nàdika, tại Ginjakāvasattha. Tại đấy, Thế Tôn gọi các Tỳ-khuru: "Này các Tỳ-khuru" - "Thưa vâng, bạch Thế Tôn".

Các Tỳ-khuru ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau:

- Niệm chết, này các Tỳ-khuru, được tu tập, được làm cho sung mãn, có quả lớn, có lợi ích lớn, nhập vào bất tử, cứu cánh là bất tử. Nay các Tỳ-khuru, các Thầy hãy tu tập niệm chết.

Được nói vậy, một Tỳ-khuru bạch Thế Tôn:

- Bạch Thế Tôn, con có tu tập niệm chết.

- Nay Tỳ-khuru, Thầy tu tập niệm chết như thế nào?

- Ở đây, bạch Thế Tôn, con suy nghĩ như sau: "Mong rằng ta sống ngày và đêm tác ý đến lời dạy của Thế Tôn". Con đã làm nhiều như vậy. Như vậy, bạch Thế Tôn, con tu tập niệm chết.

Một Tỳ-khuru khác bạch Thế Tôn:

- Bạch Thế Tôn, con cũng tu tập niệm chết.

- Nay Tỳ-khuru, Thầy tu tập niệm chết như thế nào?

- Ở đây, bạch Thế Tôn, con suy nghĩ như sau: "Mong rằng ta sống trọn ngày tác ý đến lời dạy của Thế Tôn". Con đã làm nhiều như vậy. Như vậy, bạch Thế Tôn, con tu tập niệm chết.

Một Tỳ-khuru khác bạch Thế Tôn:

- Bạch Thế Tôn, con cũng tu tập niệm chết.

- Nay Tỳ-khuru, Thầy tu tập niệm chết như thế nào?

- Ở đây, bạch Thế Tôn, con suy nghĩ như sau: "Mong rằng cho đến khi nào ta còn ăn đồ ăn khất thực, cho đến khi ấy, ta tác ý đến lời dạy của Thế Tôn". Con đã làm nhiều như vậy. Như vậy, bạch Thế Tôn, con tu tập niệm chết.

Một Tỳ-khuru khác bạch Thế Tôn:

- Bạch Thế Tôn, con cũng tu tập niệm chết.

- Nay Tỳ-khuru, Thầy tu tập niệm chết như thế nào?

- Ở đây, bạch Thế Tôn, con suy nghĩ như sau: "Mong rằng cho đến khi nào ta còn ăn và nuốt bốn, năm miếng đồ ăn, cho đến khi ấy, ta tác ý đến lời dạy của Thế Tôn". Con đã làm nhiều như vậy. Như vậy, bạch Thế Tôn, con tu tập niệm chết.

Một Tỳ-khuru khác bạch Thế Tôn:

- Bạch Thế Tôn, con cũng tu tập niệm chết.

- Nay Tỳ-khuru, Thầy tu tập niệm chết như thế nào?

- Ở đây, bạch Thế Tôn, con suy nghĩ như sau: "Mong rằng cho đến khi nào ta còn ăn một miếng đồ ăn, cho đến khi ấy, ta tác ý đến lời dạy của Thế Tôn". Con đã làm nhiều như vậy. Như vậy, bạch Thế Tôn, con tu tập niệm chết.

Một Tỳ-khuru khác bạch Thế Tôn:

- Bạch Thế Tôn, con cũng tu tập niệm chết.

- Nay Tỳ-khuru, Thầy tu tập niệm chết như thế nào?

- Ở đây, bạch Thế Tôn, con suy nghĩ như sau: "Cho đến khi nào, sau khi thở vào, ta thở ra, hay sau khi thở ra, ta thở vào, cho đến khi ấy, ta tác ý đến lời dạy của Thế Tôn". Con đã làm nhiều như vậy. Như vậy, bạch Thế Tôn, con tu tập niệm chết.

Được nghe nói vậy, Thế Tôn nói với các vị Tỳ-khuru ấy:

- Nay các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru này tu tập niệm chết như sau: "Mong rằng ta sống ngày và đêm, tác ý đến lời dạy của Thế Tôn. Ta đã làm nhiều như vậy". Nay các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru này tu tập niệm chết như sau: "Mong rằng ta sống trọn ngày tác ý đến lời dạy của Thế Tôn. Ta đã làm nhiều như vậy". Nay các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru này tu tập niệm chết như sau: "Mong rằng cho đến khi nào ta còn ăn đồ ăn khất thực, cho đến khi ấy, ta tác ý đến lời dạy của Thế Tôn. Ta đã làm nhiều như vậy". Nay các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru này tu tập niệm chết như sau: "Mong rằng cho đến khi nào ta còn ăn và nuốt bốn, năm miếng đồ ăn, cho đến khi ấy, ta tác ý đến lời dạy của Thế Tôn. Ta đã làm nhiều như vậy". Nay các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru này tu tập niệm chết như sau: "Mong rằng cho đến khi nào ta còn ăn một miếng đồ ăn, cho đến khi ấy, ta tác ý đến lời dạy của Thế Tôn. Ta đã làm nhiều như vậy". Nay các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru này tu tập niệm chết như sau: "Mong rằng cho đến khi nào sau khi thở vào, ta thở ra hay sau khi thở ra, ta thở vào, cho đến khi ấy, ta tác ý đến lời dạy của Thế Tôn. Ta đã làm nhiều như vậy". Nay các Tỳ-khuru, những Tỳ-khuru ấy được gọi là những vị sống không phóng dật, tu tập rất sắc sảo niệm chết để đoạn diệt các lậu hoặc. Do vậy, nay các Tỳ-khuru, nay các Tỳ-khuru, các Thầy cần phải tu học như sau:

"Hãy sống không phóng dật! Ta sẽ tu tập một cách sắc sảo niệm chết để đoạn diệt các lậu hoặc". Như vậy, nay các Tỳ-khuru, các Thầy cần phải học tập.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỳ-khuru ấy hoan hỷ tin thọ lời Thế Tôn dạy.

(4.2)

Một thời, Thế Tôn trú ở Nàdika, tại Ginjakāvasatha. Tại đấy, Thế Tôn dạy các Tỳ-khuru:

- Niệm chết, này các Tỳ-khuru, được tu tập, được làm cho sung mãn thời có quả lớn, có lợi ích lớn, thể nhập vào bất tử, cứu cánh là bất tử. Tu tập niệm chết như thế nào, làm cho sung mãn niệm chết như thế nào thời đưa đến quả lớn, lợi ích lớn, thể nhập vào bất tử, cứu cánh là bất tử?

Ở đây, này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru khi ngày vừa tàn và đêm vừa an trú, suy tư như sau: "Các nhân duyên đem đến cái chết cho ta rất nhiều: Con rắn có thể cắn ta, con bò cạp có thể cắn ta, hay con rít có thể cắn ta. Do vậy, ta có thể mệnh chung. Như vậy sẽ trở ngại cho ta. Ta có thể vấp ngã và té xuống. Com ta ăn có thể làm ta mắc bệnh khi ăn, hay mật có thể khuấy động ta, đàm có thể khuấy động ta. Các loại bệnh tật có thể khuấy động ta. Và như vậy có thể làm ta mệnh chung. Như vậy sẽ là chướng ngại cho ta".

Này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru ấy cần phải suy xét như sau: "Nếu ta còn có những pháp ác bất thiện chưa được đoạn tận, nếu ta lỡ mệnh chung đêm nay, chúng có thể là chướng ngại cho ta". Này các Tỳ-khuru, nếu Tỳ-khuru trong khi suy xét như vậy, biết được như sau: "Ta có những pháp ác bất thiện chưa được đoạn tận, nếu ta lỡ mệnh chung đêm nay, chúng có thể là chướng ngại cho ta", thời này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru ấy, để đoạn tận các pháp ác bất thiện ấy, cần phải tận lực tác động ước muốn, tinh tấn, tinh cần, nỗ lực, không có thối chuyển, chánh niệm và tỉnh giác.

Ví như, này các Tỳ-khuru, áo bị cháy hay đầu bị cháy, thời để dập tắt áo ấy hay đầu ấy, cần phải tận lực tác động ước muốn, tinh tấn, tinh cần, nỗ lực, không có thối chuyển, chánh niệm và tỉnh giác. Cũng vậy, này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru ấy, để đoạn tận các ác bất thiện pháp ấy, cần phải tận lực tác động ước muốn, tinh tấn, tinh cần, nỗ lực, không có thối chuyển, chánh niệm và tỉnh giác.

Nhưng nếu Tỳ-khuru ấy, trong khi suy xét, biết được như sau: "Ta không có những pháp ác bất thiện chưa được đoạn tận, nếu ta lỡ mệnh chung đêm nay, chúng có thể là chướng ngại cho ta". Này các Tỳ-khuru, vị Tỳ-khuru ấy cần phải sống hoan hỷ, hân hoan, ngày đêm cần phải học tập trong các thiện pháp.

Ở đây, này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru khi đêm vừa tàn và ngày vừa an trú, suy tư như sau: "Các nhân duyên đem đến cái chết cho ta rất nhiều: "Con rắn có thể cắn ta, con bò cạp có thể cắn ta, hay con rít có thể cắn ta. Do vậy, ta có thể mệnh chung. Như vậy sẽ là chướng ngại cho ta. Ta có thể vấp ngã và té xuống. Com ta ăn có thể làm ta mắc bệnh khi ăn, hay mật có thể khuấy động ta, hay đàm có thể khuấy động ta. Các gió như kiêu có thể khuấy động ta. Và như vậy có thể làm ta mệnh chung. Như vậy sẽ là chướng ngại cho ta". Này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru ấy cần phải suy xét như sau: "Nếu ta còn có những pháp ác bất thiện chưa được đoạn tận, nếu ta lỡ mệnh chung trong ngày hôm nay, chúng có thể là chướng ngại cho ta". Này các Tỳ-khuru, nếu Tỳ-khuru trong khi suy xét như vậy, biết được như sau: "Ta có những pháp ác bất thiện chưa được đoạn tận, nếu ta lỡ mệnh chung ngày hôm nay, chúng có thể là chướng ngại cho ta", thời này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru ấy, để đoạn tận các pháp ác bất thiện ấy, cần phải tận lực tác động ước muốn, tinh tấn, tinh cần, nỗ lực, không có thối chuyển, chánh niệm và tỉnh giác.

Ví như, này các Tỳ-khuru, áo bị cháy hay đầu bị cháy, thời để dập tắt áo ấy hay đầu ấy, cần phải tận lực tác động ước muốn, tinh tấn, tinh cần, nỗ lực, không có thối chuyển, chánh niệm và tỉnh giác. Cũng vậy, này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru ấy, để đoạn tận các ác bất thiện pháp ấy, cần phải tận lực tác động ước muốn, tinh tấn, tinh cần, nỗ lực, không có thối chuyển, chánh niệm và tỉnh giác.

Nhưng nếu Tỳ-khuru ấy, trong khi suy xét, biết được như sau: "Ta không có những pháp ác bất thiện chưa được đoạn tận, nếu ta lỡ mệnh chung ngày hôm nay, chúng có thể là chướng ngại cho ta". Này các Tỳ-khuru, vị Tỳ-khuru ấy cần phải sống hoan hỷ, hân hoan, ngày đêm cần phải học tập trong các thiện pháp.

Này các Tỳ-khuru, niệm chết, tu tập như vậy, làm cho sung mãn như vậy thời được quả lớn, được lợi ích lớn, thể nhập vào bất tử, cứu cánh là bất tử.

[Tăng Chi 6.20]

*

(4.3)

Do duyên lợi ích như thế nào, này các Tỳ-khuru, "Ta phải bị chết, ta không thoát khỏi chết", là sự kiện cần phải thường xuyên quán sát bởi nữ nhân hay nam nhân, bởi tại gia hay xuất gia?

Có những lời hữu tình đang sống, này các Tỳ-khuru, kiêu mạn trong sự sống. Do say đắm trong kiêu mạn ấy, thân làm ác, miệng nói ác, ý nghĩ ác. Do vị ấy thường xuyên quán sát sự kiện này, sự kiêu mạn sự sống trong sự sống được hoàn toàn đoạn tận hay được giảm thiểu. Do duyên lợi ích này, này các Tỳ-khuru, "Ta phải bị chết, không thoát khỏi chết", cần phải thường xuyên quán sát như vậy bởi nữ nhân hay nam nhân, bởi tại gia hay xuất gia.

Nếu vị Thánh đệ tử, này các Tỳ-khuru, suy tư như sau: "Không phải chỉ một mình ta bị chết, không thoát khỏi chết, nhưng phạm có những loài hữu tình nào, có đên, có đi, có diệt, có sanh, tất cả các loài hữu tình ấy phải bị chết, không thoát khỏi chết."

Do vị ấy thường xuyên quán sát sự kiện ấy, con đường được sanh khởi. Vị ấy sử dụng con đường ấy, tu tập, làm cho sung mãn. Do vị ấy sử dụng con đường ấy, tu tập, làm cho sung mãn nên các kiết sử được đoạn tận, các tùy miên được chấm dứt.

[Tăng Chi 5.57]

*

(4.4)

Đức Thế Tôn nói với vua Pasenadi nước Kosala:

- Thưa Đại vương, Đại vương đi từ đâu lại?

- Bạch Thế Tôn, con rất là bận rộn với những sự việc các vua chúa bận rộn. Các vua chúa Sát-đế-lý đã làm lễ quán đảnh, say đắm kiêu hãnh với vương quyền, thọ hưởng tham lam vật dục, đạt được sự an toàn quốc độ, và sống chinh phục cả vùng đất đai rộng lớn.

- Thưa Đại vương, Đại vương nghĩ thế nào? Ở đây, nếu có người đến với Đại vương từ phương Đông, một người thân tín, đáng tin cậy. Người ấy đến Đại vương và thưa: "Tâu Đại vương, mong Đại vương được biết, con từ phương Đông lại và có thấy tại đây một ngọn núi cao như hư không, đang di chuyển và chà đạp, đè bẹp tất cả loại hữu tình. Tâu Đại vương, Đại vương hãy làm những gì cần phải làm".

Rồi một người khác đến từ phương Tây... Rồi một người thứ ba đến từ phương Bắc... Rồi một người thứ tư đến từ phương Nam, thân tín đáng tin cậy. Người ấy đến Đại vương và thưa: "Tâu Đại vương, mong Đại vương được biết, con từ phương Nam lại và có thấy tại đây một ngọn núi cao như hư không, đang di chuyển và chà đạp, đè bẹp lên tất cả loại hữu tình. Tâu Đại vương, Đại vương hãy làm những gì cần phải làm". Như vậy, thưa Đại vương, một khủng bố lớn khởi lên cho Đại vương, sự diệt tận nhân loại thật khủng khiếp, được tái sanh làm người thật khó khăn, thời Đại vương có thể làm được những gì?

- Như vậy, bạch Thế Tôn, một khủng bố lớn khởi lên, sự diệt tận nhân loại thật khủng khiếp, được tái sanh làm người thật khó khăn, thời con có thể làm được những gì, ngoại trừ sống đúng pháp, sống chơn chánh làm các hạnh lành, làm các công đức!

- Thưa Đại vương, Ta nói cho Đại vương biết, Ta cáo cho Đại vương hay. Thưa Đại vương, già và chết đang tiến đến chinh phục Đại vương. Khi Đại vương bị già chết chinh phục, Đại vương có thể làm được gì?.

- Bạch Thế Tôn, khi con bị già và chết chinh phục, thời con có thể làm được gì, ngoại trừ sống đúng pháp, sống chơn chánh, làm các hạnh lành, làm các công đức!

Bạch Thế Tôn, những sự việc như các vua chúa Sát-đế-ly đã làm lễ quán đánh, say đắm, kiêu hãnh với vương quyền, thọ hưởng tham lam vật dục, đạt được sự an toàn quốc độ và sống chinh phục cả vùng đất đai rộng lớn cùng các trận chiến với tượng binh. Bạch Thế Tôn, các trận chiến với tượng binh không đem lại một hướng đi (gati), một điểm tựa cho các vua chúa ấy, mỗi khi bị già chết chinh phục.

Bạch Thế Tôn, những sự việc như các vua chúa Sát-đế-ly đã làm lễ quán đánh, say đắm, kiêu hãnh với vương quyền, thọ hưởng tham lam vật dục, đạt được sự an toàn quốc độ và sống chinh phục cả một vùng đất đai rộng lớn cùng các trận chiến với mã binh... với xa binh... với bộ binh. Bạch Thế Tôn, các trận chiến với bộ binh không đem lại một hướng đi, một điểm tựa cho các vị vua chúa ấy một khi bị già chết chinh phục.

Bạch Thế Tôn, trong vương quốc này có những Đại thần tinh luyện về thần chú. Các vị này có thể với thần chú, phá tan quân địch tới tấn công. Nhưng bạch Thế Tôn, các trận chiến chú thuật không đem lại một hướng đi, một điểm tựa cho các vị vua ấy một khi bị già chết chinh phục.

Bạch Thế Tôn, trong vương cung này có nhiều số vàng được chứa cất trong những nhà hầm hay những lầu thượng, và với số vàng ấy chúng con có thể phá tan quân địch tấn công tài chánh. Nhưng bạch Thế Tôn, các trận chiến tài chánh không đem lại một hướng đi, một điểm tựa cho các vị vua chúa ấy một khi bị già chết chinh phục.

Và bạch Thế Tôn, khi con bị già chết chinh phục, thời con có thể làm được gì, ngoại trừ sống đúng pháp, sống chơn chánh, làm các hạnh lành, làm các công đức!

- Như vậy là phải, thưa Đại vương. Như vậy là phải, thưa Đại vương. Khi Đại vương bị già chết chinh phục, Đại vương có thể làm được gì, ngoại trừ sống đúng pháp, sống chơn chánh, làm các hạnh lành, làm các công đức!

Bạch Đạo Sư nói thêm:

*Như núi đá rộng lớn,
Dựng đứng lên hư không,
Tiến tới tràn xung quanh,
Áp đè cả bốn phía.
Cũng vậy, già và chết
Di chuyển đến hữu tình,
Giai cấp Sát-đế-ly,
Bà-la-môn, Phệ-xá,
Thủ-đa, Chiên-đà-la
Kẻ đồ rác, đồ phân,
Không một ai thoát khỏi,
Tất cả bị chinh phục.*

*Ở đây không tượng binh,
Không xa binh, bộ binh,
Không trận chiến chú thuật,
Không trận chiến tài sản
Có thể giúp chiến thắng,
Chống với già, với chết.*

*Do vậy người hiền trí,
Thấy rõ phần tự lợi,
Người trí đặt tin tưởng,
Vào Phật, Pháp và Tăng.
Ai với thân, khẩu, ý,
Hành trì đúng Chánh pháp,*

Đời này được tán thán,
Đời sau, hưởng phước trời.

[Tương Ứng 1.3.5]

*

(4.5)

Quá khứ không truy tìm
Tương lai không ước vọng.
Quá khứ đã đoạn tận,
Tương lai lại chưa đến,
Chỉ có pháp hiện tại
Tuệ quán chính ở đây.
Không động, không rung chuyển
Biết vậy, nên tu tập,
Hôm nay nhiệt tâm làm,
Ai biết chết ngày mai?
Không ai điều đình được,
Với đại quân thân chết,
Trú như vậy nhiệt tâm,
Đêm ngày không mệt mỏi,
Xứng gọi Nhất Dạ Hiền,
Bạc an tịnh, trầm lặng

[Trung Bộ 131]

-ooOoo-

5. Niệm Thân Hành

Này các Tỳ-khuru, thân hành niệm được tu tập như thế nào, được làm cho sung mãn như thế nào, có quả lớn, có công đức lớn?

(Quán niệm hơi thở)

Ở đây, này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống và ngồi kiết-già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt. Chánh niệm, vị ấy thở vô. Chánh niệm, vị ấy thở ra. Hay thở vô dài, vị ấy biết: "Tôi thở vô dài". Hay thở ra dài, vị ấy biết: "Tôi thở ra dài". Hay thở vô ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở vô ngắn". Hay thở ra ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở ra ngắn". "Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở ra". An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thể tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru tu tập thân hành niệm.

(Bốn oai nghi)

Lại nữa, này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru đi, biết rằng: "Tôi đi". Hay đứng, biết rằng: "Tôi đứng". Hay ngồi, biết rằng: "Tôi ngồi". Hay nằm, biết rằng: "Tôi nằm". Thân thể được sử dụng như thể nào, vị ấy biết thân thể như thế ấy. Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thể tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru tu tập thân hành niệm.

(Đầy đủ chánh niệm)

Lại nữa, này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru khi bước tới, bước lui biết rõ việc mình đang làm; khi ngó tới ngó lui biết rõ việc mình đang làm; khi co tay, khi duỗi tay, biết rõ việc mình đang làm; khi mang áo tăng-

già-lê (sanghati), mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm; khi ăn, uống, nhai, ném, biết rõ việc mình đang làm; khi đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, im lặng, biết rõ việc mình đang làm.

Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru tu tập thân hành niệm.

(Quán thân bất tịnh)

Lại nữa, này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đánh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt: "Trong thân này, đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tủy, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mồ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, niêm dịch, nước ở khớp xương, nước tiểu". Này các Tỳ-khuru, cũng như một bao đồ, hai đầu trống đựng đầy các loại hạt như gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, gạo đã xay rồi. Một người có mắt, đổ các hạt ấy ra và quán sát: "Đây là hạt gạo, đây là hạt lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu lớn, đây là mè, đây là hạt lúa đã xay rồi". Cũng vậy, này các Tỳ-khuru, một Tỳ-khuru quán sát thân này dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đánh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt: "Trong thân này, đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mồ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, niêm dịch, nước ở khớp xương, nước tiểu".

Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru tu tập thân hành niệm.

(Quán tứ đại)

Lại nữa, này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru quán sát thân này về các vị trí các giới và sự sắp đặt các giới: "Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại, và phong đại". Này các Tỳ-khuru, như một người đồ tể thiện xảo, hay đệ tử của một người đồ tể giết một con bò, ngồi cắt chia từng thân phần tại ngã tư đường; cũng vậy, này các Tỳ-khuru, vị Tỳ-khuru quán sát thân này về vị trí các giới và về sự sắp đặt các giới: "Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại".

Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru tu tập thân hành niệm.

(Quán tứ thi)

1) Lại nữa, này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh đen lại, nát thối ra; Tỳ-khuru quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi bản chất ấy".

Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru tu tập thân hành niệm.

2) Lại nữa, này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa bị các loài quạ ăn, hay bị các loài điều hầu ăn, hay bị các chim kên ăn, hay bị các loài chó ăn, hay bị các loài giả can ăn, hay bị các loài côn trùng ăn; Tỳ-khuru quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi bản chất ấy".

Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru tu tập thân hành niệm.

3) Lại nữa, này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, với các bộ xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại... với các bộ xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại... chỉ

còn có xương không dính lại với nhau, rải rác chỗ này chỗ kia. Ở đây là xương tay, ở đây là xương chân, ở đây là xương ống, ở đây là xương bắp vế, ở đây là xương mông, ở đây là xương sống, ở đây là xương đầu; Tỳ-khuru quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi bản chất ấy".

Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thể tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru tu tập thân hành niệm.

4) Lại nữa, này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc... chỉ còn một đồng xương lâu hơn một năm... chỉ còn là xương thối trở thành bột; Tỳ-khuru quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi bản chất ấy".

Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thể tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru tu tập thân hành niệm.

(Các bậc Thiên)

1) Lại nữa, này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru ly dục, ly ác pháp, chứng và trú Thiên thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tâm và tứ. Tỳ-khuru thấm nhuần, tâm ướt, làm cho sung mãn tràn đầy thân mình với hỷ lạc do ly dục sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do ly dục sanh ấy thấm nhuần.

Này các Tỳ-khuru, như một người hầu tắm lão luyện hay đệ tử người hầu tắm; sau khi rắc bột tắm trong thau bằng đồng, liền nhồi bột ấy với nước, cục bột tắm ấy được thấm nhuần nước ướt, nhào trộn với nước ướt, thấm ướt cả trong lẫn ngoài với nước, nhưng không chảy thành giọt. Cũng vậy, này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru thấm nhuần, tâm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân mình với hỷ lạc do ly dục sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do ly dục sanh ấy thấm nhuần.

Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thể tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru tu tập thân hành niệm.

2) Lại nữa, này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru ấy diệt tâm và tứ, chứng và an trú Thiên thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tâm không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Tỳ-khuru ấy thấm nhuần, tâm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân mình với hỷ lạc do định sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do định sanh ấy thấm nhuần.

Này các Tỳ-khuru, ví như một hồ nước, nước tự trong dâng lên, phương Đông không có lỗ nước chảy ra, phương Tây không có lỗ nước chảy ra, phương Bắc không có lỗ nước chảy ra, phương Nam không có lỗ nước chảy ra và thỉnh thoảng trời lại mưa lớn. Suối nước mát từ hồ nước ấy phun ra thấm nhuần, tâm ướt, làm cho sung mãn tràn đầy hồ nước ấy, với nước mát lạnh, không một chỗ nào của hồ nước ấy không được nước mát lạnh thấm nhuần. Cũng vậy, này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru thấm nhuần, tâm ướt, làm cho sung mãn tràn đầy thân mình với hỷ lạc do định sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do định sanh ấy thấm nhuần.

Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thể tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru tu tập thân hành niệm.

3) Lại nữa, này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru ly hỷ trú xả, chánh niệm tinh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là "Xả niệm lạc trú", chứng và an trú Thiên thứ ba. Tỳ-khuru thấm nhuần, tâm ướt, làm cho sung mãn tràn đầy thân mình với lạc thọ không có hỷ ấy, không một chỗ nào trên toàn thân không được lạc thọ không có hỷ ấy thấm nhuần.

Này các Tỳ-khuru, ví như trong hồ sen xanh, hồ sen hồng, hồ sen trắng, có những sen xanh, sen hồng hay sen trắng. Những bông sen ấy sanh trong nước, lớn lên trong nước, không vượt khỏi nước, nuôi

sống dưới nước, từ đầu ngọn cho đến gốc rễ đều thấm nhuần, tắm ướt, đầy tràn thấu suốt bởi nước mát lạnh ấy, không một chỗ nào của toàn thể sen xanh, sen hồng hay sen trắng không được nước mát lạnh ấy thấm nhuần. Cũng vậy, này các Tỷ-khuru, Tỷ-khuru thấm nhuần, tắm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân mình với lạc thọ không có hỷ ấy, không một chỗ nào trên toàn thân không được lạc thọ không có hỷ ấy thấm nhuần.

Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thể tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-khuru, Tỷ-khuru tu tập thân hành niệm.

4) Lại nữa, này các Tỷ-khuru, Tỷ-khuru, xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và an trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Tỷ-khuru ấy ngồi, thấm nhuần toàn thân mình với tâm thuần tịnh trong sáng, không một chỗ nào trên toàn thân không được tâm thuần tịnh trong sáng ấy thấm nhuần.

Này các Tỷ-khuru, ví như một người ngồi, dùng tấm vải trắng trùm đầu, không một chỗ nào trên toàn thân không được vải trắng ấy che thấu; cũng vậy, này các Tỷ-khuru, Tỷ-khuru ngồi thấm nhuần toàn thân mình với tâm thuần tịnh, trong sáng, không một chỗ nào trên toàn thân không được tâm thuần tịnh trong sáng ấy thấm nhuần.

Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thể tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Tỷ-khuru, Tỷ-khuru tu tập thân hành niệm.

(Sự phát triển qua thân hành niệm)

Này các Tỷ-khuru, đối với vị nào tu tập, làm cho sung mãn thân hành niệm, các thiện pháp của vị ấy đi vào nội tâm (antogadha) đều thuộc về minh phần (vijjabhagiya). Ví như, này các Tỷ-khuru, biển lớn của ai được thấm nhuần bởi tâm, thời các con sông của vị ấy đi vào trong biển, đều thuộc về biển lớn; cũng vậy, này các Tỷ-khuru, đối với vị nào tu tập làm cho sung mãn thân hành niệm, các thiện pháp của vị ấy đi vào nội tâm đều thuộc về minh phần.

Này các Tỷ-khuru, đối với Tỷ-khuru nào không tu tập thân hành niệm, không làm cho sung mãn, thời Ma vương có cơ hội với vị ấy, Ma vương có cơ duyên với vị ấy. Ví như, này các Tỷ-khuru, có người quăng một hòn đá nặng vào một đồng đất sét ướt nhuyễn, này các Tỷ-khuru, các Ông nghĩ thế nào? Có phải hòn đá nặng ấy có cơ hội lún sâu vào đồng đất sét ướt nhuyễn ấy?

- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

- Cũng vậy, này các Tỷ-khuru, đối với ai không tu tập thân hành niệm, không làm cho sung mãn, Ma vương có cơ hội với vị ấy, Ma vương có cơ duyên với vị ấy.

Ví như, này các Tỷ-khuru, một cây khô không có nhựa, có người đến cầm phần phía trên của đồ quay lửa và nói: "Tôi sẽ làm cho ngọn lửa sanh ra, tôi sẽ làm cho sức nóng hiện lên". Này các Tỷ-khuru, các Ông nghĩ thế nào? Người ấy mang đến phần phía trên của đồ quay lửa, quay với cánh cây khô không có nhựa ấy, người ấy có làm cho ngọn lửa sanh ra, có làm cho sức nóng hiện lên không?

- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

- Cũng vậy, này các Tỷ-khuru, đối với ai không tu tập thân hành niệm, không làm cho sung mãn, Ma vương có cơ hội với người ấy, Ma vương có cơ duyên với người ấy.

Ví như, này các Tỷ-khuru, một bình nước, trống rỗng, trống không, được đặt trên cái giá, có một người đi đến, mang theo đầy nước. Này các Tỷ-khuru, các Ông nghĩ thế nào? Người ấy có thể đổ nước vào bình không?

- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

- Cũng vậy, này các Tỷ-khuru, vị nào không tu tập thân hành niệm, không làm cho sung mãn, Ma vương có cơ hội với vị ấy, Ma vương có cơ duyên với vị ấy.

Này các Tỳ-khuru, vị nào có tu tập thân hành niệm, làm cho sung mãn, Ma vương không có cơ hội với vị ấy. Ma vương không có duyên với vị ấy. Ví như, này các Tỳ-khuru, có người quăng một trái banh dây nhẹ vào một cánh cửa làm hoàn toàn bằng lõi cây. Này các Tỳ-khuru, các Ông nghĩ thế nào? Trái banh dây nhẹ ấy có cơ hội đối với cánh cửa làm hoàn toàn bằng lõi cây không?

- Thưa không, bạch Thế Tôn.

- Cũng vậy, này các Tỳ-khuru, đối với vị nào có tu tập thân hành niệm, làm cho sung mãn, Ma vương không có cơ hội đối với vị ấy, Ma vương không có cơ duyên đối với vị ấy.

Ví như, này các Tỳ-khuru, một cây ứot có nhựa, rồi một người đi đến mang theo phần trên đồ quay lửa và nói: "Tôi sẽ làm cho lửa sinh ra, tôi sẽ làm cho hơi nóng hiện lên". Này các Tỳ-khuru, các Ông nghĩ thế nào? Người ấy mang theo phần trên đồ quay lửa, quay với các cây ứot và có nhựa, có thể làm cho lửa sanh ra, làm cho hơi nóng hiện lên được không?

- Thưa không, bạch Thế Tôn.

- Cũng vậy, này các Tỳ-khuru, đối với vị nào có tu tập thân hành niệm, làm cho sung mãn, Ma vương không có cơ hội đối với vị ấy, Ma vương không có cơ duyên đối với vị ấy.

Ví như, này các Tỳ-khuru, một bình nước đầy tràn nước đến nổi con quạ có thể uống được, được đặt trên cái giá, rồi có người đi đến, mang theo đầy nước. Này các Tỳ-khuru, các Ông nghĩ thế nào? Người ấy có thể đổ được nước vào bình ấy không?

- Thưa không, bạch Thế Tôn.

- Cũng vậy, này các Tỳ-khuru, đối với vị nào tu tập thân hành niệm, làm cho sung mãn, Ma vương không có cơ hội đối với người ấy, Ma vương không có cơ duyên đối với người ấy.

Này các Tỳ-khuru, đối với vị nào tu tập thân hành niệm, làm cho sung mãn, vị ấy hướng tâm đã được chứng ngộ nhờ thắng trí đến pháp nào cần phải chứng ngộ nhờ thắng trí, vị ấy đối mặt đạt được sự tinh xảo của pháp ấy dầu thuộc giới xứ nào (sati sati ayatane). Ví như, này các Tỳ-khuru, một bình đầy tràn nước đến nổi con quạ có thể uống được, được đặt trên cái giá và có người lực sĩ đến và lắc qua lắc lại cái bình ấy, như vậy nước có thể trào ra ngoài không?

- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

- Cũng vậy, này các Tỳ-khuru, đối với vị nào tu tập thân hành niệm, làm cho sung mãn, vị ấy hướng tâm đã được chứng ngộ nhờ thắng trí đến pháp nào cần phải chứng ngộ nhờ thắng trí, vị ấy đối mặt đạt được sự tinh xảo của pháp ấy dầu thuộc giới xứ nào.

Ví như có một hồ nước trên một miếng đất bằng, bốn phía có đê đắp làm cho vững chắc, và tràn đầy nước đến nổi con quạ có thể uống được. Rồi có người lực sĩ đến và phá một khúc đê, nước có thể tràn ra ngoài không?

- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

- Cũng vậy, này các Tỳ-khuru, đối với vị nào tu tập thân hành niệm, làm cho sung mãn, vị ấy hướng tâm đã được chứng ngộ nhờ thắng trí đến pháp nào cần phải chứng ngộ nhờ thắng trí, vị ấy đối mặt đạt được sự tinh xảo của pháp ấy dầu thuộc giới xứ nào.

Ví như, này các Tỳ-khuru, trên đất bằng tại chỗ ngã tư có một chiếc xe đậu, thắng với những con ngựa thuần thực, có roi ngựa đặt ngang sẵn sàng, có người mã thuật sư thiện xảo, người đánh xe điều ngự các con ngựa đáng được điều ngự, leo lên xe ấy, tay trái nắm dây cương, tay mặt cầm lấy roi ngựa, có thể đánh xe ngựa ấy đi tới đi lui, tại chỗ nào và như thế nào theo ý mình muốn. Cũng vậy, này các Tỳ-khuru, đối với vị nào tu tập thân hành niệm, làm cho sung mãn, vị ấy hướng tâm đã được chứng ngộ nhờ thắng trí đến pháp nào cần phải chứng ngộ nhờ thắng trí, vị ấy đối mặt đạt được sự tinh xảo của pháp ấy dầu thuộc giới xứ nào.

(Công đức của thân hành niệm)

Này các Tỷ-khuru, thân hành niệm được thực hành, được tu tập, được làm cho sung mãn, được làm như thành cổ xe, được làm như thành căn cứ địa, được làm cho kiên trì, được làm cho tích tập, được khéo tinh cần thực hành, thời mười công đức này có thể được mong đợi. Thế nào là mười?

(1) Lạc bắt lạc được nhiếp phục, và bắt lạc không nhiếp phục vì ấy, và vì ấy sống luôn luôn nhiếp phục bắt lạc được khởi lên; (2) khiếp đảm sợ hãi được nhiếp phục, và khiếp đảm sợ hãi không nhiếp phục vì ấy, và vì ấy luôn luôn nhiếp phục khiếp đảm sợ hãi được khởi lên. (3) Vì ấy kham nhẫn được lạnh, nóng, đói, khát, sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, mặt trời, các loài rắn rết, các cách nói khó chịu, khó chấp nhận. Vì ấy có khả năng chịu đựng được những cảm thọ về thân khởi lên, khổ đau, nhói đau, thô bạo, chói đau, bất khả ý, bất khả ái, đưa đến chết điếng. (4) Tùy theo ý muốn, không có khó khăn, không có mệt nhọc, không có phí sức, vì ấy chứng được bốn Thiền, thuần túy tâm tư, hiện tại lạc trú. (5) Vì ấy chứng được các loại thần thông, một thân hiện ra nhiều thân, nhiều thân hiện một thân; hiện hình biến đi ngang qua vách, qua tường, qua núi như đi ngang hư không; độn thổ trôi lên ngang qua đất liền như ở trong nước; đi trên nước không chìm như đi trên đất liền; ngồi kiết-già đi trên hư không như con chim; với bàn tay, chạm và sờ mặt trăng và mặt trời, những vật có đại oai lực, đại oai thần như vậy; có thể, thân có thần thông bay cho đến Phạm thiên; (6) với thiên nhĩ thanh tịnh siêu nhân, có thể nghe hai loại tiếng, chư Thiên và loài Người, ở xa hay ở gần. (7) Với tâm của vị ấy, vị ấy biết tâm của các chúng sanh, các loại người; tâm có tham, biết tâm có tham; tâm không tham, biết tâm không tham; tâm có sân, biết tâm có sân; tâm không sân, biết tâm không sân; tâm có si, biết tâm có si; tâm không si, biết tâm không si; tâm chuyên chú, biết tâm chuyên chú; tâm tán loạn, biết tâm tán loạn; tâm đại hành, biết tâm đại hành; tâm không đại hành, biết tâm không đại hành; tâm chưa vô thượng, biết tâm chưa vô thượng; tâm vô thượng, biết tâm vô thượng; tâm Thiền định, biết tâm Thiền định; tâm không Thiền định, biết tâm không Thiền định; tâm giải thoát, biết tâm giải thoát; tâm không giải thoát, biết tâm không giải thoát. (8) Vì ấy nhớ đến các đời sống quá khứ như một đời, hai đời... vị ấy nhớ đến các đời sống quá khứ với các nét đại cương và các chi tiết. (9) Với thiên nhãn thuần tịnh, siêu nhân, vị ấy thấy sự sống và sự chết của chúng sanh. Vì ấy biết rõ rằng chúng sanh người hạ liệt, kẻ cao sang, người đẹp đẽ, kẻ thô xấu, người may mắn, kẻ bất hạnh đều do hạnh nghiệp của họ. (10) Với sự diệt trừ các lậu hoặc, sau khi tự mình chứng tri với thượng trí, vị ấy chứng đạt và an trú ngay trong hiện tại, tâm giải thoát, tuệ giải thoát không có lậu hoặc.

Này các Tỷ-khuru, thân hành niệm được thực hành, được tu tập, được làm cho sung mãn, được làm như cổ xe, được làm như thành căn cứ địa, được làm cho kiên trì, được làm cho tích tập, được khéo tinh cần thực hành, thời mười công đức này có thể mong đợi.

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

[Trung Bộ 119]

-ooOoo-

6. Niệm Tịch Tĩnh

(6.1)

Vị này chánh quán mọi sắc pháp, thọ pháp, tưởng pháp, hành pháp, thức pháp là vô thường, khổ, như bệnh, như cục bướu, như mũi tên, như điều bất hạnh, như bệnh chướng, như kẻ địch, như phá hoại, là không, là vô ngã. Vị này giải thoát tâm khỏi các pháp ấy. Sau khi giải thoát tâm khỏi các pháp ấy, vị ấy tập trung vào bất tử giới và nghĩ rằng: "Đây là tịch tịnh, đây là vi diệu, tức là sự an chỉ tất cả hành, sự xả ly tất cả sanh y, sự ái diệt, vô tham, đoạn diệt, Niết-bàn".

Nếu an trú vững chắc ở đây, vị này đạt đến sự đoạn tận các lậu hoặc. Nếu vị ấy không đạt đến sự đoạn tận các lậu hoặc, thời do sự tham pháp, hỷ pháp của mình, do sự đoạn tận năm hạ phần kiết sử, vị ấy được hóa sanh, nhập Niết-bàn ở đây, không phải trở lui đời này nữa.

[Trung Bộ 64]

(6.2)

Dầu cho loại pháp nào, này các Tỳ-khưu, hữu vi hay vô vi, ly tham được xem là tối thượng trong tất cả pháp, tức là sự nhiếp phục kiêu mạn, sự nhiếp phục khát ái, sự nhổ lên tham ái, sự chặt đứt tái sanh, sự đoạn diệt tham ái, sự ly tham, đoạn diệt, Niết-bàn. Những ai đặt lòng tin vào pháp ly tham, này các Tỳ-khưu, họ đặt lòng tin vào tối thượng. Với những ai đặt lòng tin vào tối thượng, họ được quả dị thực tối thượng.

[Phật Thuyết Như Vậy, 5.87; Tăng Chi 4.34]

-ooOoo-

[**Đầu trang**](#)

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

last updated: 15-03-2005